

เหตุเมื่อ...ภาวะเครียด!!

นำเสนอเมื่อ : 1 พ.ย. 2551

คนเรา เมื่อมีสิ่งที่ต้องทำให้ติดกังวล.....คิดมาก....

ห่วงมาก....กลัวมาก.....อยากมาก.....อาจทำให้คุณ

ตกอยู่ในห่วงแห่ง.....

ภาวะเครียด.....!!

☒ **ความเครียด** สามารถเกิดได้ทุกแห่งทุกเวลาอาจจะเกิดจากสาเหตุภายนอกเช่น การย้ายบ้าน การเปลี่ยนงาน ความเจ็บป่วย การหย่าร้าง ภาวะว่างงานความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว หรืออาจจะเกิดจากภายในผู้ป่วยเอง เช่น ความต้องการเรียนดี ความต้องการเป็นหนึ่งในความเจ็บป่วย ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมีความเครียดน้อยเกินไปและมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งที่ไม่ดีมันก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น แต่ความเครียดก็มีส่วนดีเช่น ความตื่นตัว ความท้าทายและความสนุก สรุปแล้วความเครียดคือสิ่งที่มาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสีย

ชนิดของความเครียด

1. Acute stress

คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกันโดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่ปกติเหมือนเดิมฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติ ตัวอย่างความเครียด

- เสี่ยง
- อากาศเย็นหรือร้อน
- ชุมชนที่คนมากๆ
- ความกลัว
- ตกใจ
- หิวข้าว
- อันตราย

1. Chronic stress

หรือความเครียดเรื้อรังเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันและร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความ

เครียดนั้น ซึ่งเมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็จะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง

- ความเครียดที่ทำงาน
- ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- ความเครียดของแม่บ้าน
- ความเหงา

ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

เมื่อมีภาวะกดดันหรือความเครียดร่างกายจะฮอร์โมนที่เรียกว่า cortisol และ adrenaline ฮอร์โมนดังกล่าวจะทำให้ความดันโลหิตสูงและหัวใจเต้นเร็วเพื่อเตรียมพร้อมให้ร่างกายแข็งแรงและมีพลังงานพร้อมที่จะกระทำเช่นการวิ่งหนีอันตราย การยกของหนักไฟ ถ้าหากได้กระทำฮอร์โมนนั้นจะถูกใช้ไป ความกดดันหรือความเครียดจะหายไป แต่ความเครียดหรือความกดดันมักจะเกิดขณะที่นั่งทำงาน ขับรถ กลุ้มใจไม่มีเงินค่าเทอมลูก กลุ้มใจที่ทำงานไม่สำเร็จ ความเครียดหรือความกดดันไม่สามารถกระทำออกมาได้เกิดโดยที่ไม่รู้ตัว ทำให้ฮอร์โมนเหล่านั้นสะสมในร่างกายจนกระทั่งเกิดอาการทางกายและทางใจ

ผลเสียต่อสุขภาพ

ความเครียดเป็นสิ่งที่ปกติที่สามารถพบได้ทุกวัน หากความเครียดนั้นเกิดจากความกลัวหรืออันตราย ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจะเตรียมให้ร่างกายพร้อมที่จะต่อสู้ อาการที่ปรากฏก็เป็นเพียงทางกายเช่นความดันโลหิตสูงใจสั่น แต่สำหรับชีวิตประจำวันจะมีสักกี่คนที่เราจะทราบที่เราได้รับความเครียดโดยที่เราไม่รู้ตัวหรือไม่มีทางหลีกเลี่ยง การที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังทำให้เกิดอาการทางกาย และทางอารมณ์

ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคที่เกิดจากความเครียด

คุณมีความเครียดหรือไม่ ?

ถามตัวคุณเองว่ามีอาการเหล่านี้หรือไม่?

อาการแสดงทางร่างกาย	มีเหงื่อ ปวดตามกล้ามเนื้อ กัดฟัน ปวดศีรษะ แน่นท้อง เบื่ออาหาร นอนหลับยาก หัวใจเต้นเร็ว หูอื้อ มือเย็น อ่อนเพลีย ท้องร่วง ท้องผูก จุกท้อง มีเหงื่อ เสียงดังใหญ่ คลื่นไส้อาเจียน หายใจไม่อิ่ม ปวดท้อง
อาการแสดงทางด้านจิตใจ	วิตกกังวล ตัดสินใจไม่ดี ขี้ลืม สมาธิสั้น ไม่มีความคิดริเริ่ม ความจำไม่ดี ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
อาการแสดงทางด้านอารมณ์	โกรธง่าย วิตกกังวล ร้องไห้ ซึมเศร้า ท้อแท้ หงุดหงิด ซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย นอนไม่หลับ กัดเล็บหรือดึงผมตัวเอง
อาการแสดงทางพฤติกรรม	รับประทานอาหารเก่ง ติดบุหรี่สุรา ผงฝาง เปลี่ยนงานบ่อย แยกตัว

การแก้ไขเมื่ออยู่ในภาวะที่เครียดมาก

หากท่านมีอาการเครียดมากและแสดงออกทางร่างกายดังนี้

- อ่อนแรงไม่อยากจะทำอะไร
- มีอาการปวดตามตัว ปวดศีรษะ
- วิตกกังวล
- มีปัญหาเรื่องการนอน
- ไม่มีความสุขกับชีวิต
- เป็นโรคซึมเศร้า

ให้ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำ 10 ประการ

1. ให้นอนเป็นเวลาและตื่นเป็นเวลา เวลาที่เหมาะสมสำหรับการนอนคือเวลา 22.00น.เมื่อภาวะเครียดมากจะทำให้ความสามารถในการกำหนดเวลาของชีวิต(Body Clock)เสียไป ทำให้เกิดปัญหานอนไม่หลับหรือตื่นง่าย การกำหนดเวลาหลับและเวลาตื่นจะทำให้นาฬิกาชีวิตเริ่มทำงาน และเมื่อความเครียดลดลง ก็สามารที่จะหลับได้เหมือนปกติ ในการปรับตัวใช้เวลาประมาณ 3 สัปดาห์ บางครั้งเมื่อไปนอนแล้วไม่หลับเป็นเวลา 45 นาที ให้หาหนังสือเบาๆมาอ่าน เมื่อง่วงก็ไปหลับ ขอสำคัญอีกประการหนึ่งคือให้ร่างกายได้รับแสงแดดยามเช้า เพื่อส่งสัญญาณให้ร่างกายปรับเวลา

2. หากเกิดอาการดังกล่าวดังต้องจัดเวลาให้ร่างกายได้พัก เช่นอาจจะไปพักร้อน หรืออาจจะจัดวาระงาน งานที่ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วนก็ให้หยุดไม่ต้องทำ

3.ให้เวลากับครอบครัวในวันหยุด อาจจะไปพักผ่อนหรือรับประทานอาหารนอนบ้าน

4. ให้เลื่อนการเปลี่ยนแปลงใหญ่ๆในช่วงนี้ เช่นการซื้อรถใหม่ การเปลี่ยนบ้านใหม่ การเปลี่ยนงาน เพราะการเปลี่ยนแปลงจะทำให้เกิดความเครียด

5. หากคุณเป็นคนที่ชอบทำงานหรือชอบเรียนให้ลดเวลาลงเหลือไม่เกิน 40 ชม.สัปดาห์

6. การรับประทานอาหารให้รับประทานผักให้มากเพราะจะทำให้สมองสร้าง serotonin เพิ่มสารตัวนี้จะช่วยลดความเครียด และควรจะได้รับวิตามินและเกลือแร่ในปริมาณที่เพียงพอ

7.หยุดยาคลายเครียด และยาแก้อาการซึมเศร้า

8. ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และอาจจะมีการเล่นรำมวยก็ได้

หากปฏิบัติตามวิธีดังกล่าวแล้วยังมีอาการของความเครียดอยู่ ให้ปรึกษาแพทย์

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความเครียด

- ความเครียดเหมือนกันทุกคนหรือไม่
สิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดในแต่ละคนไม่เหมือนกันและการตอบสนองต่อความเครียดก็แตกต่างกันแต่ละคน
- ความเครียดเป็นสิ่งที่จริงหรือไม่ ความเครียดเปรียบเหมือนสายกีตาร์ ดึงไปก็ไม่ได้ หย่อนไปเสียก็ไม่ไพเพราะ
เช่นกันเครียดมากก็มีผลต่อสุขภาพเครียดพอดีจะช่วยสร้างผลผลิต และความ สุข
- จริงหรือไม่ที่ความเครียดมีอยู่ทุกแห่งคุณไม่สามารถจัดการกับมันได้
แม้ว่าจะมีความเครียดทุกแห่งแต่คุณสามารถวางแผนที่จะจัดการกับงาน ลำดับความสำคัญ ความเร่งด่วนของงานเพื่อลดความเครียด
- จริงหรือไม่ที่ไม่มีอาการคือไม่มีความเครียด

ไม่จริงเนื่องจากอาจจะมีอาการโดยที่ไม่มีอาการก็ได้และความเครียดจะสะสมจนเกินอาการ

- ควรให้ความสนใจกับความเครียดที่มีอาการมาก ๆ ใชหรือไม่
เมื่อเริ่มเกิดอาการความเครียดแม้ไม่มากก็ต้องให้ความสนใจ เช่นอาการปวดศีรษะ
ปวดท้องเพราะอาการเพียงเล็กน้อยจะเตือนว่าคุณต้องเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อลดความเครียด
- ความเครียดคือโรคจิตใช่หรือไม่ ไม่ใช่เนื่องจากโรคจิตจะมีการแตกแยกของความคิด
บุคลิกเปลี่ยนไปไม่สามารถดำเนินชีวิตเหมือนคนปกติ
- ขณะที่มีความเครียดคุณสามารถทำงานได้อีก แต่คุณต้องจัดลำดับก่อนหลัง และความสำคัญของงาน
- ไม่เชื่อว่าการเดินจะช่วยผ่อนคลายความเครียด การเดินจะช่วยผ่อนคลายความเครียดนั้น
- ความเครียดไม่ใช่ปัญหาเพราะเพียงแค่สูบบุหรี่หรือความเครียดก็หายไป
การสูบบุหรี่หรือดื่มสุราจะทำให้ลืมปัญหาเท่านั้นนอกจากไม่สามารถแก้ปัญหาแล้วยังก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพในระยะยาวอีกด้วย

เมื่อใดต้องปรึกษาแพทย์

- เมื่อคุณรู้สึกเหมือนคนหลงทางหาทางแก้ไขไม่เจอ
- เมื่อคุณกังวลมากเกินไปจนเกินเหตุ และไม่สามารถควบคุม
- เมื่ออาการของความเครียดมีผลต่อคุณภาพชีวิต เช่น การนอน การรับประทานอาหาร งานที่ทำ
ความสัมพันธ์ของคุณกับคนรอบข้าง

ด้วยรักห่วงใยและปรารถนาดี

จาก....ครูรัชนี้ คุณานุวัฒน์

e-mail ; ratchaneekuna@hotmail.com

ที่มา teenee.com
