แค่เครียด ก็ป่วยแล้ว

นำเสนอเมื่อ : 20 ธ.ค. 2556

ความเครียดไม่ใช่แค่เรื่องของความคิดและจิตใจ คุณอาจบอกว่าสบาย ๆ แต่ร่างกายอาจบอกตรงข้ามก็ได้ บางทีที่เดี๋ยวป่วยเดี๋ยวป่วยนั่นนะ อาจจะเพราะเครียดมากไปก็ได้นะ

ถึงจะเหมือนเป็นเรื่องของจิตใจในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ แต่ความเครียดก็ยังเกิดจากสาเหตุอื่น เช่น สารเคมีในสมองไม่สมดุล พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอย่างการนั่งนาน ๆ ไม่เปลี่ยนท่า การใช้ยาบางตัว ไปจนถึงพันธุกรรม ก็เลยไม่ใช่เรื่องแปลกที่ไม่ใช่คนคิดมากก็ยังเครียดได้และอาจจะเครียดโดยไม่รู้ตัวซะด้วย

แล้วจะรู้ได้ยังไงล่ะว่าเครียดไหม?

ต่อให้คิดว่าตัวเองไม่เครียด แต่ พญ.นิศา เลาบริพัตร แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชศาสตร์ จากโรงพยาบาลพญาไท 1 บอกกับเราว่า ร่างกายของคุณจะส่งสัญญาณออกมาเอง สิ่งที่สังเกตได้ชัด ๆ ก็คืออารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปหงุดหงิดง่ายขึ้น โกรธง่ายขึ้น ไปจนถึงหิวบ่อยขึ้น หรือไม่ก็หมดความอยากอาหารไปเลย แต่ที่จะรู้ได้ยากหน่อยก็คือความเครียดของร่างกายที่เกิดจากกล้ามเนื้อค่อย ๆ ตึงตัวขึ้นช้า ๆ รู้สึกตัวอีกทีก็ตอนที่ปวดศีรษะหรือปวดระบมตามกล้ามเนื้อนั่นแหละ

The Truth !

เขาว่ากันว่าผู้หญิงจะเครียดง่ายและเครียดมากกว่าผู้ชาย แต่คุณหมอบอกเราว่าที่จริงก็เครียดพอกันนั่นแหละ เพียงแต่เซนส์ด้านความรู้สึกของผู้หญิงเราไวกว่าเท่านั้นเอง

เครียดมาก ๆ ร่างกายจะแย่เอา

เมื่อต่อมไร้ท่อหลั่งฮอร์โมนความเครียดออกมา ระบบประสาทอัตโนมัติก็จะทำงานเร็วขึ้น ทำให้หัวใจเต้นเร็วความดันโลหิตพุ่งสูง ตามด้วยอาการนอนไม่หลับ ออนเพลีย อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนคลาดเคลื่อน สมรรถภาพทางเพศเสื่อม เมื่อเกิดอาการแบบนี้ซ้ำ ๆ ก็จะมีผลกระทบต่อร่างกายตั้งแต่ภูมิคุ้มกันที่จะอ่อนแอลงจนเป็นหวัดหรือท้องเสียได้ง่าย ๆ ไปจนถึงโรคต่าง ๆ อย่างโรคหัวใจและหลอดเลือด

เป็นแบบนี้ได้เวลาหาหมอแล้ว

เมื่ออาการเริ่มหนักจนรบกวนชีวิตประจำวัน ประสิทธิภาพการทำงานลดลง นอนไม่ได้ หรือป่วยบ่อย ๆ (แม้จะป่วยเล็กน้อย แต่เป็นบอย ๆ ก็น่าสงสัยนะ !) ก็ควรไปหาหมอสักหน่อย
จะตรวจโรคทั่วไปเพื่อดูว่าเกิดจากสาเหตุอะไรก่อนก็ได้
แต่หากมั่นใจว่าเป็นเพราะความเครียดแน่นอนจะดิ่งไปหาจิตแพทย์เลยก็ได้
ซึ่งการรักษาก็มีทั้งการทำจิตบำบัดไปจนถึงการจ่ายยาต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับอาการและสาเหตุที่แท้จริงของความเครียด

อย่าซื้อยากินเอง !

แม้ยาคลายเครียดอ่อน ๆ บางตัวอาจหาซื้อได้ตามร้านขายยา แต่ของพวกนี้มีฤทธิ์รุนแรง ควรถามหมอก่อนใช...กันไว้ดีกว่าแก้

เครียดซะบ้างก็มีข้อดี !

ชีวิตนี้จะไม่มีความเครียดเลยคงเป็นไปไม่ได้ แต่ความเครียดก็มีข้อดีในแบบของมันเอง
พล.ต.ญ.ศ.คลินิก พญ.จิตถนอม สุวรรณเตมีย์ อายุรแพทย์โรคประสาทวิทยา จากโรงพยาบาลเวิลด์คอลเซ็นเตอร์ ชี้ว่า สวนใหญ่ต้นตอของความเครียดก็คือปัญหาและต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา
ถ้าเราเข้าใจความเครียดก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้เราเอาชนะปัญหาได้ แต่ก็ต้องเครียดในระดับที่เหมาะสม อย่าคาดหวังสูงจนกดดันตัวเอง

ต้นตอโรคซึมเศร้า...ไม่ใช่แค่เครียด

ที่จริงแล้วโรคที่เป็นเหมือนภัยเงียบของคนยุคนี้ไม่ได้เกิดจากความเศร้าเหมือนชื่อโรค แม้ความรู้สึกด้านลบอย่างความเครียดจะเป็นต้นเหตุหนึ่ง แต่โรคนี้ก็ยังเกิดจากปัจจัยทางกายภาพ เช่น ความบกพร่องของสารสื่อสมอง ทำให้สภาพจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดผิดปกติไป
หรืออาจจะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และระดับฮอร์โมนที่ผิดปกติก็ได้ ซึ่งถ้าได้รับการรักษาละก็ อาการพวกนี้ "หายได้"

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสาร Lisa