คิดเอาเองว่าเครียด ร้ายหนักกว่าเครียดจริง

นำเสนอเมื่อ : 26 มี.ค. 2557

คิดเอาเองว่าเครียด ร้ายหนักกว่าเครียดจริง (Momypedia)

ยุคนี้ใคร ๆ ก็เครียดเพราะเรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องสุขภาพ และอีกหลาย ๆ เรื่องหยุมหยิม แต่ทราบไหมคะว่าใครที่คิดเอาเองว่าตัวเองเครียด หรือพยายามหาเรื่องเครียดใส่ตัว นั่นกลับยิ่งทำให้ตัวเองเครียดหนักและส่งผลร้ายต่อสุขภาพมากกว่าการเครียดเองจริง ๆ เสียอีก

เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้นค่ะ เราแบ่งต้นตอความเครียดออกเป็น 3 ที่มาด้วยกัน

1. เครียดจริงเพราะสิ่งที่เกิดกับตัวเอง หรือมีเรื่องให้เครียด ไม่ว่าจะเรื่องของตัวเองหรือเรื่องรอบตัว

2. เครียดจริงเพราะเอาเรื่องของคนอื่นมาคิด

3. เครียดเพราะพยายามหาเรื่องเครียดให้ตัวเอง หรือคิดเอาเองว่าตัวเองต้องเครียด

ข้อ 3 นี่แหละค่ะที่มีทีมนักวิจัยเผยแพร่ข้อมูลการศึกษาที่น่าสนใจไว้ใน American Journal of Cardiology ว่า ทั้งที่เรามีชีวิตปกติดีแล้ว แต่กลับคิดเอาเองว่าตัวเองกำลังเครียด คิดหาเรื่องเครียดใส่ตัว เป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจสูงถึง 27% เชียวค่ะ

ตัวอย่างที่เห็นชัด ๆ เช่น เจ้านายให้งานเพิ่มทำให้เราคิดไปก่อนแล้วว่างานเยอะ งานหนัก ทำไม่ไหว ทำไม่ทัน แล้วเกิดความเครียดลงหน้าทั้งที่จริง ๆ แล้วยังไม่เห็นงานหรือยังไม่ได้ลงมือทำ หรือคนในครอบครัวกำลังมีปัญหา เราก็คิดและเครียดนำไปก่อน โดยที่ยังไม่รู้ว่าเขาเป็นอะไร เรื่องใหญ่แค่ไหน แก้ปัญหายังไง จะแก้ปัญหาได้หรือไม่

ทีมนักวิจัยกล่าวว่าตอนนี้หลายคนมีอาการเสพติดความเครียด คือ เครียดจนชินแต่พอเข้าสู่ภาวะปกติจะรู้สึกอยู่ไม่ได้ เพราะไม่มีเรื่องให้คิด ไม่มีเรื่องให้กังวล จึงต้องพยายามหาเรื่องเครียด ๆ มาคิด หรือคิดไปเองว่าตัวเองกำลังเครียดนั่นเอง

การบำบัดอาการนี้ไม่ยากค่ะ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำการนั่งสมาธิ สูดลมหายใจเข้าและออกลึก ๆ ช้า ๆ และลองมองหาของสวย ๆ งาม ๆ หรือของที่ทำให้อารมณ์ดีมาไว้ในระยะสายตาตลอดก็จะช่วยลดอาการนี้ได้ค่ะ

ใครจะไปคิดล่ะคะว่าแค่คิดเอาเองว่ากำลังเครียด ทั้งที่ไม่ได้เครียดเลยมันกลับทำให้เราเครียดจริง แถมยังร้ายต่อหัวใจเราอีก

ระวังกันไว้นะคะว่า "อย่าคิดไปเอง"

ขอบคุณที่มาจาก Momypedia