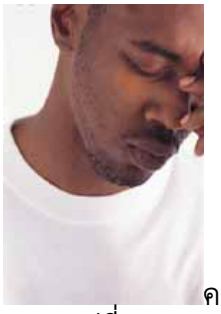
ความเครียด และ18 วิธีรับมือกับความเครียด

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

1. ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด 2. การปฏิบัติตามคำแนะนำ 10 ประการ 3. ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความเครียด 4. เมื่อใดต้องปรึกษาแพทย์ 5. สารอาหารที่ร่างกายต้องการเมื่อมีความเครียด 6. 18 วิธีรับมือกับความเครียด 7. แบบประเมินความเครียด

ความเครียด


ความเครียดสามารถเกิดได้ทุกแห่งทุกเวลาอาจจะเกิดจากสาเหตุภายนอกเช่น การย้ายบ้าน การเปลี่ยนงาน ความเจ็บป่วย การหยาราง ภาวะวางงานความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว หรืออาจจะเกิดจากภายในผู้ป่วยเอง เช่นความต้องการเรียนดี ความต้องการเป็นหนึ่งหรือความเจ็บป่วย ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมีความเครียดน้อยเกินไปและมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่ดีมันก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น แต่ความเครียดก็มีส่วนดีเช่น ความตื่นเต้นความท้าทายและความสนุก สรุปแล้วความเครียดคือสิ่งที่มาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตซึ่งมีทั้งผลดีและผลเสีย

ชนิดของความเครียด

1. Acute stress
   คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกันโดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่ปกติเหมือนเดิมฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติ
   ตัวอย่างความเครียด

- เสียง
- อากาศเย็นหรือร้อน
- ชุมชนที่คนมากๆ
- ความกลัว
- ตกใจ
- หิวข้าว
- อันตราย

1. Chronic stress
   หรือความเครียดเรื้อรังเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันและร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ซึ่งเมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็จะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง

- ความเครียดที่ทำงาน

- ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- ความเครียดของแม่บ้าน
- ความเหงา

ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

เมื่อมีภาวะกดดันหรือความเครียดร่างกายจะฮอร์โมนที่เรียกว่า cortisol และ adrenaline ฮอร์โมนดังกล่าวจะทำให้ความดันโลหิตสูงและหัวใจเต้นเร็วเพื่อเตรียมพร้อมให้ร่างกายแข็งแรงและมีพลังงานพร้อมที่จะกระทำเช่นการวิ่งหนีอันตราย การยกของหนีไฟถ้าหากได้กระทำฮอร์โมนนั้นจะถูกใช้ไป ความกดดันหรือความเครียดจะหายไป แต่ความเครียดหรือความกดดันมักจะเกิดขณะที่นั่งทำงาน ขับรถ กลุ้มใจไม่มีเงินค่าเทอมลูก ความเครียดหรือความกดดันไม่สามารถกระทำออกมาได้เกิดโดยที่ไม่รู้ตัว ทำให้ฮอร์โมนเหล่านั้นสะสมในร่างกายจนกระทั่งเกิดอาการทางกายและทางใจ

ผลเสียต่อสุขภาพ

ความเครียดเป็นสิ่งปกติที่สามารถพบได้ทุกวัน หากความเครียดนั้นเกิดจากความกลัวหรืออันตราย ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจะเตรียมให้ร่างกายพร้อมที่จะต่อสู้ อาการที่ปรากฏก็เป็นเพียงทางกายเช่นความดันโลหิตสูงใจสั่น แต่สำหรับชีวิตประจำวันจะมีสักกี่คนที่จะทราบว่าเราได้รับความเครียดโดยที่เราไม่รู้ตัวหรือไม่มีทางหลีกเลี่ยง การที่มีความเครียดสะสมเรื้อรังทำให้เกิดอาการทางกาย และทางอารมณ์

คุณมีความเครียดหรือไม่

ถามตัวคุณเองว่ามีอาการเหล่านี้หรือไม่

อาการแสดงทางร่างกาย	มึนงง ปวดตามกล้ามเนื้อ กัดฟัน ปวดศีรษะ แน่นท้อง เบื่ออาหาร นอนหลับยาก หัวใจเต้นเร็ว หูอื้อ มือเย็น ออนเพลีย ท้องรวง ท้องผูก จุกท้อง มึนงง เสียงดังในหู คลื่นไส้อาเจียน หายใจไม่อิ่ม ปวดท้อง
อาการแสดงทางด้านจิตใจ	วิตกกังวล ตัดสินใจไม่ดี ขี้ลืม สมาธิสั้น ไม่มีความคิดริเริ่ม ความจำไม่ดี ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
อาการแสดงทางด้านอารมณ์	โกรธง่าย วิตกกังวล ร้องไห้ ซึมเศร้า ท้อแท้ หงุดหงิด ซึมเศร้า มองโลกในแงร้าย นอนไม่หลับ กัดเล็บหรือดึงผมตัวเอง
อาการแสดงทางพฤติกรรม	รับประทานอาหารเก่ง ติดบุหรี่สุรา โผงผาง 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 ก็สามารถที่จะหลับได้เหมือนปกติ ในการปรับตัวใช้เวลาประมาณ 3 สัปดาห์ บางครั้งเมื่อไปนอนแล้วไม่หลับเป็นเวลา 45 นาที ให้หาหนังสือเบาๆมาอ่าน เมื่อง่วงก็ไปหลับ ข้อสำคัญอีกประการหนึ่งคือให้ร่างกายได้รับแสงแดดยามเช้า เพื่อส่งสัญญาณให้ร่างกายปรับเวลา

2. หากเกิดอาการดังกล่าวต้องจัดเวลาให้ร่างกายได้พัก เช่นอาจจะไปพักร้อน หรืออาจจะจัดวาระงาน งานที่ไม่สำคัญและไม่เร่งด่วนก็ให้หยุดไม่ต้องทำ
3. ให้เวลากับครอบครัวในวันหยุด อาจจะไปพักผ่อนหรือรับประทานอาหารนอนบ้าน
4. ให้เลื่อนการเปลี่ยนแปลงใหญ่ๆในช่วงนี้ เช่นการซื้อรถใหม่ การเปลี่ยนบ้านใหม่ การเปลี่ยนงาน เพราะการเปลี่ยนแปลงจะทำให้เกิดความเครียด
5. หากคุณเป็นคนที่ชอบทำงานหรือชอบเรียนให้ลดเวลาลงเหลือไม่เกิน 40 ชม.สัปดาห์
6. การรับประทานอาหารให้รับประทานผักให้มากเพราะจะทำให้สมองสร้าง serotonin เพิ่มสารตัวนี้จะช่วยลดความเครียด และควรจะได้รับวิตามินและเกลือแร่ในปริมาณที่เพียงพอ
7. หยุดยาคลายเครียด และยาแก้โรคซึมเศร้า
8. ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และอาจจะมีการเต้นรำด้วยก็ดี

หากปฏิบัติตามวิธีดังกล่าวแล้วยังมีอาการของความเครียดให้ปรึกษาแพทย์

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความเครียด

- ความเครียดเหมือนกันทุกคนหรือไม่ สิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดในแต่ละคนไม่เหมือนกันและการตอบสนองต่อความเครียดก็แตกต่างในแต่ละคน
- ความเครียดเป็นสิ่งไม่ดีจริงหรือไม่ ความเครียดเปรียบเหมือนสายกีตาร์ ตึงไปก็ไม่ดี หย่อนไปเสียก็ไม่ไพเราะ เช่นกันเครียดมากก็มีผลต่อสุขภาพเครียดพอดีจะช่วยสร้างผลผลิต และความสุข
- จริงหรือไม่ที่ความเครียดมีอยู่ทุกแห่งคุณไม่สามารถจัดการกับมันได้ แม้ว่าจะมีความเครียดทุกแห่งแต่คุณสามารถวางแผนที่จะจัดการกับงาน ลำดับความสำคัญ ความเร่งด่วนของงานเพื่อลดความเครียด
- จริงหรือไม่ที่ไม่มีอาการคือไม่มีความเครียด ไม่จริงเนื่องจากอาจจะมีความเครียดโดยที่ไม่มีอาการก็ได้และความเครียดจะสะสมจนเกินอาการ
- ควรให้ความสนใจกับความเครียดที่มีอาการมากๆใช่หรือไม่ เมื่อเริ่มเกิดอาการความเครียดแม้ไม่มากก็ต้องให้ความสนใจ เช่นอาการปวดศีรษะ ปวดท้องเพราะอาการเพียงเล็กน้อยจะเตือนว่าคุณต้องเปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อลดความเครียด
- ความเครียดคือโรคจิตใช่หรือไม่ ไม่ใช่เนื่องจากโรคจิตจะมีการแตกแยกของความคิด บุคลิคเปลี่ยนไปไม่สามารถดำเนินชีวิตเหมือนคนปกติ
- ขณะที่มีความเครียดคุณสามารถทำงานได้อีก แต่คุณต้องจัดลำดับก่อนหลัง และความสำคัญของงาน
- ไม่เชื่อว่าการเดินจะช่วยผ่อนคลายความเครียด การเดินจะช่วยผ่อนคลายความเครียดนั้น
- ความเครียดไม่ใช่ปัญหาเพราะเพียงแค่สูบบุหรี่ความเครียดก็หายไป การสูบบุหรี่หรือดื่มสุราจะทำให้ลืมปัญหาเท่านั้นนอกจากไม่สามารถแก้ปัญหาแล้วยังก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพในระยะยาวอีกด้วย

เมื่อใดต้องปรึกษาแพทย์

- เมื่อคุณรู้สึกเหมือนคนหลงทางหาทางแก้ไขไม่เจอ
- เมื่อคุณกังวลมากเกินกว่าเหตุ และไม่สามารถควบคุม
- เมื่ออาการของความเครียดมีผลต่อคุณภาพชีวิตเช่น การนอน การรับประทานอาหาร งานที่ทำ ความสัมพันธ์ของคุณกับคนรอบข้าง

ความเครียดคืออะไร ความเครียดกับผู้หญิง ความเครียดในเด็ก ความเครียดที่ทำงาน ความเครียดหลังการสูญเสีย การจัดการกับความเครียด การจัดการกับความโกรธ การแก้ปัญหาระหว่างบุคคล

สารอาหารที่ร่างกายต้องการเมื่อมีความเครียด

ร่างกายเราต้องการอาหารเหมือนกับรถยนต์ต้องการน้ำมันเพื่อใช้เป็นพลังงานในการขับเคลื่อน และน้ำมันเครื่องนั้นก็ต้องเหมาะสมเพื่อให้เครื่องยนต์ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และมีอายุการใช้งานที่ยาวนาน แต่ในความเรงรีบของชีวิตประจำวันอาจทำให้**หลายคนไม่ได้พิถีพิถันกับการเลือกอาหาร คิดแค่วากินอะไรก็ได้เพื่อให้มีแรงทำงาน โดยไม่ใส่ใจว่าอาหารนั้นให้สารอาหารอื่นที่เป็นประโยชน์หรือไม่** บางคนดำรงชีวิตระหว่างชั่วโมงทำงานที่เครงเครียดด้วยกาแฟนับสิบถ้วย ขนมหรือของว่างตามแต่จะหาได้ เมื่อเสร็จสิ้นภารกิจในแต่ละวันจึงจบด้วยอาหารมื้อใหญ่ หลังจากนั้นไม่นานก็ต้องรีบเข้านอน

เพื่อจะตื่นขึ้นมาทำกิจกรรมที่เรงรีบในวันต่อไป

แต่บางครั้งความเครียดที่สะสมมาทั้งวันหรืออาหารมื้อใหญ่ที่เพิ่งผ่านไป กลับส่งผลให้เกิดปัญหานอนไม่หลับ ซ้ำยิ่งทำให้เครียดมากยิ่งขึ้น หากดำรงชีวิตเช่นนี้ไปเรื่อยๆ สุขภาพคงคอยๆ เสื่อมถอยลดลง

เมื่อมีความเครียดร่างกายจะมีการนำสารอาหารหลายชนิดไปใช้ในการสร้างฮอร์โมน เพื่อช่วยในการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ และยังมีการขับสารอาหารบางชนิดออกทางปัสสาวะมากขึ้นด้วย จึงทำให้มีความต้องการสารอาหารบางชนิดเพิ่มขึ้น

และหากมีความเครียดสะสมเป็นเวลานานด้วยอีก ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายก็จะอ่อนแอ ทำให้เจ็บป่วยง่าย จึงเป็นเรื่องที่ควรรู้ถึงสารอาหารที่ร่างกายต้องการเพิ่มขึ้นเมื่อมีความเครียด

สารอาหารที่ร่างกายต้องการเพิ่มขึ้นเมื่อมีความเครียด

วิตามินบีชนิดต่างๆ ซึ่งมีหน้าที่โดยตรงต่อการคลายความเครียด พบมากในผักใบเขียว ข้าวกล้อง จมูกข้าวสาลี ธัญพืช นม ไข่ และอาหารทะเล

วิตามินซี ช่วยในการสร้างสารสื่อประสาทและเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ พบมากในผลไม้โดยเฉพาะผลไม้รสเปรี้ยว เช่น ส้ม มะนาว ฝรั่ง และในผัก เช่น พริก บล็อกโคลี่ มะเขือเทศ กะหล่ำปลี ผักใบเขียว แตงต่างๆ

วิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ พบมากในถั่วเปลือกแข็ง งา จมูกข้าวสาลี

โปแตสเซียม ช่วยในการรักษาสมดุลของของเหลวในร่างกาย ทำให้หัวใจเต้นสม่ำเสมอ ควบคุมความดันโลหิต และจำเป็น สำหรับการส่งสัญญานประสาททุกชนิด พบมากในอาหารจากพืช เช่น ถั่วเปลือกแข็ง ถั่วเมล็ดแห้ง ธัญพืชที่ไม่ขัดสี ผลไม้แห้ง มันฝรั่ง มะเขือเทศ และผลไม้ โดยเฉพาะกล้วยและส้ม

แมกนีเซียม มีหน้าที่ช่วยในการส่งสัญญานประสาท พบมากในข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้ง และผักใบเขียว

สังกะสี มีหน้าที่ช่วยในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน พบมากในเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ตับ ไข่แดง นม ธัญพืช และอาหารทะเล

จะเห็นว่าสารอาหารที่ร่างกายต้องการเพื่อใช้ต่อสู้กับความเครียด มีอยู่ในอาหารทั่วๆไปที่หาซื้อได้ง่าย

หากท่านยังนึกไม่ออกว่าจะกินอะไรดี ก็แนะนำให้ลองดูตัวอย่างเมนูอาหารคลายเครียดด้านล่าง

ตัวอย่างเมนูคลายเครียด

อาหารเช้า น้ำเต้าหู้ใส่เครื่องโรยงาหรือจมูกข้าวสาลี + ผลไม้สดหรือ แซนวิชทูน่า(ทำจากขนมปังโฮลวีท) + นม/โยเกิร์ตชนิดพร่องไขมัน + ผลไม้สด/น้ำผลไม้

อาหารกลางวัน ข้าวราดผัดกระเพรา + ผลไม้ปั่น/สมูทตี้หรือ เย็นตาโฟ/บะหมี่หมูแดง + เต้าฮวยฟรุ้ตสลัด

อาหารว่างบ่าย ถั่วลิสงต้ม/อบ หรือเม็ดมะม่วงหิมพานต์อบ หรือกล้วยปิ้ง หรือผลไม้สด หรือนม/โยเกิร์ตชนิดพร่องไขมัน

อาหารเย็น ข้าวต้มปลา + ผลไม้สดหรือ ข้าว + แกงส้มผักรวมใส่กุ้ง + ไข่เจียว +ผลไม้สด

อย่างไรก็ตามบางท่านอาจมีงานยุ่งจนแทบหาเวลากินไม่ได้ หรือทำงานที่ต้องเดินทางตลอด ทำให้บางช่วงอาจไม่สามารถแวะหาของกินได้ หากเป็นเช่นนี้การหาอาหารมีประโยชน์และไม่เสียง่าย ติดไว้ในที่ทำงานหรือในรถเพื่อกินรองท้องแทนขนมหวานชนิดต่างๆ อาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง

ตัวอย่างของอาหารเหล่านี้ เช่น แครกเกอร์โฮลวีท ถั่วชนิดต่างๆ นมพร่องไขมันชนิดยูเอชทีหรือสเตอริไรส์ น้ำผลไม้ชนิดยูเอชที เป็นต้น และเมื่อทำธุระต่างๆ เสร็จสิ้นแล้วก็อย่าลืมหาอาหารประเภทธัญพืชที่ไม่ขัดสี ผักใบเขียว เนื้อสัตว์ไม่ติดมันชนิดต่างๆ และผลไม้สดกินเพิ่มเติมในปริมาณที่เหมาะสม

เพียงเท่านี้ท่านก็ได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ให้พลังงานแก่ร่างกาย มีประโยชน์ช่วยในการผ่อนคลายความเครียด และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

(ทั้งนี้ควรงดอาหารหวานจัด หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เนื่องจากอาหารและเครื่องดื่มเหล่านี้มีผลทำให้เกิดการสูญเสียสารอาหารต่างๆ ตามที่กล่าวมาข้างต้น)

http://women.sanook.com

อาหาร 8 ชนิดที่ผู้หญิงไม่ควรมองข้าม

1.นม

นมเป็นแหล่งโปรตีนที่อุดมแคลเซียมร่างกายของผู้หญิงเราต้องการแคลเซียมไปใช้มากกว่าผู้ชายในการดูแลกระดูกให้แข็งแรง (โดยเฉพาะช่วงตั้งครรภ์ ช่วงให้นมแม่ หลังวัยหมดประจำเดือน) และเพื่อไม่เกิดปัญหากระดูกพรุนในภายหลัง จึงมีคำแนะนำให้ผู้หญิงดื่มนมเป็นประจำวันละ 2 แก้ว (เลือกแบบจืดชนิด low fat) ทั้งนี้ก็เพื่อกระดูกที่แข็งแรงนั่นเองค่ะ

2.โยเกิร์ต

ในโยเกิร์ตมีจุลินทรีย์ที่ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายของเราทำงานอย่างสมบูรณ์ขึ้นด้วย แต่ที่สำคัญคือจะต้องเป็นโยเกิร์ตรสธรรมชาติที่ไม่เติมผลไม้เชื่อมหรือน้ำตาลลงไป เพราะนอกจากจะทำให้อ้วนแล้ว ความหวานยังไปทำลายจุลินทรีย์เสียหมด คุณค่าที่ต้องการเลยหายวับไปอย่างน่าเสียดาย

3.น้ำมันมะกอก

เป็นไขมันชนิดที่ไม่อิ่มตัว ซึ่งดีและเป็นประโยชน์กับสุขภาพ เพราะไปช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล LDL ซึ่งเป็นไขมันในหลอดเลือดตัวอันตรายหรือไตรกรีเซอไรด์ รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงในเรื่องของความดันโลหิตสูงได้อีกด้วย นอกจากนั้นยังมีวิตามิน E สารต้านอนุมูนอิสระ (antioxidant) ที่ช่วยบำรุงผิวให้สดใสอีกด้วย

4.เมล็ดทานตะวัน

เป็นธัญพืชที่อุดมด้วยวิตามินอี และสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ที่ช่วยต่อต้านริ้วรอย ชะลออายุของเซลล์ผิว จึงช่วยให้ผิวสดใส ดูยังเป็นสาวออนวัย นอกจากนั้นวิตามินอียังจะช่วยลบเลือนรอยแผลเป็นให้จางลงไปได้ด้วย เพราะฉะนั้นจะกินเมล็ดทานตะวันเป็นของงวางหรือโรยหน้าสลัดจานโปรดก็ดีทั้งนั้นค่ะ

5.บล็อกโคลี

นอกจากจะอร่อยแล้ว บล็อกโคลียังเป็นผักที่ให้วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก ซึ่งล้วนมีประโยชน์กับร่างกายทั้งสิ้น นอกจากนั้นยังมีกากใยช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดี แต่สิ่งที่สำคัญคือต้องไม่ปรุงให้สุกมากเกินไปเพราะความร้อนจะทำให้คุณค่าวิตามินต่างๆ จะหายไปหมด

6.มะเขือเทศ

เป็นแหล่งเบต้าแคโรทีน วิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีโดยเฉพาะระบบย่อย ที่สำคัญมีการวิจัยพบว่าการกินมะเขือเทศ (สดๆ ทั้งเปลือก) ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งปอดได้ ใครที่เคยเมินมะเขือเทศรีบเปลี่ยนความคิดด่วนค่ะ

7.เต้าหู้

เป็นแหล่งโปรตีนสำคัญจากพืช จึงมีไขมันต่ำแถมแคลเซียมสูง ราคาก็ไม่แพง กินแล้วดีกับระบบย่อยอาหาร สบายท้อง นอกจากนั้นในเต้าหู้ยังมีสารที่ช่วยปรับระดับของฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกายให้สมดุลอีกด้วย

8.น้ำสะอาด

60 % ของร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบ น้ำจึงมีส่วนสำคัญเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย และด้วยความที่สำคัญอย่างนี้คุณๆ จึงควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว โดยขอย้ำว่าเป็นน้ำสะอาด ไม่ใช่น้ำหวาน น้ำอัดลม

18 วิธีรับมือกับความเครียด

เรื่องของความเครียดเป็นปัญหาของคนยุคนี้มากขึ้นเรื่อยๆ ทั่วโลก เมื่อเราต้องทำงานมากขึ้น เวลามีน้อยลง ความเร่งรีบ การแข่งขัน ล้วนแต่ทำให้เราเครียดได้โดยไม่รู้ตัว พาให้ระบบในร่างกายรวนไปหมด เมื่อรู้อย่างนี้แล้วต้องหาทางรับมือกับความเครียดกันให้ได้
สมาคมสุขภาพจิตของประเทศแคนาดาก็ได้แนะนำวิธีแก้เครียดเอาไว้ 18 ข้อที่เรานำจะรับฟังไว้แล้วลองปฏิบัติตามไม่เสียหลาย

1. สังเกตอาการที่คุณเป็นเสมอเวลาเครียด
พึงรู้ตัวว่าเมื่อใดที่เกิดอาการเหล่านี้แปลว่าความเครียดมาเยือน ต้องรีบจัดการเสียโดยเร็ว

2. พิจารณาวิถีการใช้ชีวิตของคุณที่ก่อให้เกิดความเครียด
แล้วลองดูว่ามีสิ่งไหนที่จะปรับเปลี่ยนได้หรือไม่ ทั้งเรื่องการงาน ครอบครัว หรือภาระหน้าที่กิจวัตรประจำวัน

3. ลองใช้เทคนิคการผ่อนคลายแบบต่างๆ เช่น เล่นโยคะ นั่งทำสมาธิ สูดหายใจลึกๆ
หรือแม้แต่การไปนวดเพื่อผ่อนคลาย

4. ออกกำลังกายเรียกเหงื่อ เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยคลายเครียดได้ชะงัด

5. จัดเวลาให้เป็น โดยทำรายการสิ่งที่ต้องทำเป็นข้อๆ จัดอันดับความสำคัญ
แล้วเลือกทำสิ่งที่จำเป็นที่สุดเป็นอย่างแรก เมื่อทำเสร็จเรื่องไหนแล้วให้ขีดฆ่าทิ้งไปทีละรายการ
คุณจะรู้สึกดีขึ้นมาก

6. พิจารณาสิ่งที่คุณกินเข้าไปบ้าง แอลกอฮอล์ คาเฟอีน น้ำตาล ไขมัน บุหรี่ อะไรเหล่านี้ที่ใครๆ
บอกว่าเป็นยาคลายเครียดชั้นดี แท้จริงแล้วมันกลับไปกดร่างกายของคุณให้รับมือกับความเครียดได้แย่ลง
คุณน่าจะหันมาหาผลไม้ ผัก ธัญพืช หรืออาหารที่มีโปรตีนสูงๆ แต่มีไขมันต่ำจะดีกับร่างกายของคุณมากกว่า

7. พักผ่อนให้เพียงพอ และนอนหลับให้เต็มอิ่ม

8. หากคุณรู้สึกเครียดมากๆ ควรหาทางระบายออกมาเสียบ้าง
ด้วยการเล่าให้คนที่คุณสนิทและไว้ใจได้ฟัง
หรือหากไม่รู้จะหันหน้าไปหาใครก็ยังมีศูนย์ฮ็อตไลน์ที่รับบริการปรึกษาปัญหาชีวิต ซึ่งพร้อมรับฟังปัญหาของคุณ
ถึงแม้เขาเหล่านั้นอาจจะไม่มีคำตอบดีๆ ให้คุณแต่การได้ระบายสิ่งที่อัดอั้นอยู่ในใจจะทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น
และในที่สุดจะมองเห็นทางออกของปัญหาได้ด้วยตัวของคุณเอง

9. ลองหากิจกรรมการกุศลทำดูบ้าง เช่น ไปเป็นอาสาสมัครต่างๆ
การได้ช่วยคนอื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนจะทำให้คุณรู้สึกอิ่มใจ และยังช่วยลดความเครียดไปด้วยในตัว

10. ละทิ้งเรื่องที่กำลังคิดเครียดอยู่ชั่วคราว เปลี่ยนไปทำอย่างอื่นที่ทำให้คุณสบายใจขึ้น เช่น
อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม หรือออกไปเที่ยว คุณจะรู้สึกเหมือนได้ชาร์จแบตเตอรี่อีกครั้ง

11. ถ้าคุณกำลังโกรธใครอยู่
ลองหาทางระบายออกอย่างสร้างสรรค์ด้วยการหาอะไรทำสักอย่างที่หันเหความสนใจของคุณ เช่น ขุดดินปลูกต้นไม้
ทำความสะอาดบ้าน คิดถึงแผนงานใหม่ที่ต้องจัดการ แล้วทุ่มพลังทำมันเขาไป
ในที่สุดคุณจะพบว่าคุณลืมเรื่องที่กำลังโกรธได้เอง

12. หากมีเรื่องกับใครก็อย่ามุ่งเอาชนะอีกฝ่ายท่าเดียว
เพราะมันอาจนำมาซึ่งการใช้กำลังเข่าตัดสินกันได้ในที่สุดซึ่งจะแย่กับทุกฝ่ายโดยเฉพาะคุณ
การยอมแพ้ไม่ใช่เรื่องเสียศักดิ์ศรีแต่เป็นการคิดที่ฉลาดเพื่อยุติข้อขัดแย้งก่อนที่มันจะลุกลามใหญ่โตต่างหาก

13. เมื่อมีปัญหา ให้คิดทีละเรื่อง อย่าคิดหลายๆ เรื่องพร้อมกันในคราวเดียว

14. ไม่ต้องเป็นคนสมบูรณ์แบบมากนักก็ได้

15. เมื่อต้องถูกวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น จงทำใจให้สบายแล้วยิ้มสู้เข้าไว้

16. อย่าเอาตัวเองไปแข่งขันกับใคร

17. มองคนที่เราต้องติดต่อด้วยอย่างเป็นมิตรไว้ก่อน

18. สร้างอารมณ์ขันให้กับตัวเองและคนอื่น มองโลกในแง่ดีกว่าเดิม ทำชีวิตให้ง่ายขึ้น

ถ้าคุณทำได้ทั้ง 18 วิธีนี้ เราเชื่อแน่ว่าคุณจะห่างไกลกับความเครียดได้ไม่ยากเลยนะคะ

แบบประเมินความเครียด

คำชี้แจง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมานี้ ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด
โปรดทำเครื่องหมายลงในช่องที่แสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ	○	○	○	○
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ	○	○	○	○
3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด	○	○	○	○
4. มีความวุ่นวายใจ	○	○	○	○
5. ไม่อยากพบปะผู้คน	○	○	○	○
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง	○	○	○	○
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง	○	○	○	○
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต	○	○	○	○
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า	○	○	○	○
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา	○	○	○	○
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	○	○	○	○
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร	○	○	○	○
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร	○	○	○	○
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง	○	○	○	○
15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	○	○	○	○
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ	○	○	○	○
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล	○	○	○	○
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	○	○	○	○
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ	○	○	○	○
20. ความสุขทางเพศลดลง	○	○	○	○

รวมคะแนน ทำใหม่