

รับรู้รับมือกับความเครียดด้วยปัญญา

เรียบเรียงโดย รศ. กนกรัตน์ สุขะตุลคะ

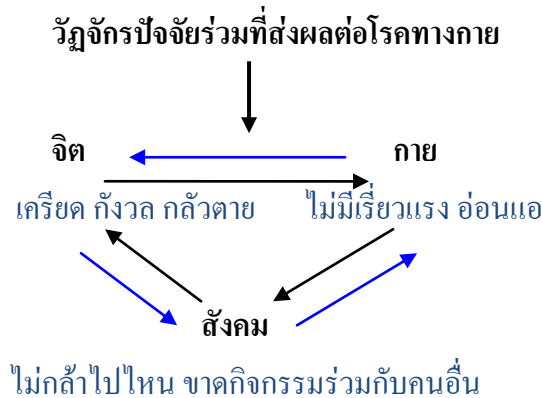
ที่ปรึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

siksk@mahidol.ac.th

ความสัมพันธ์ระหว่างกาย-จิต-สังคม

ทั้ง 3 ปัจจัยต่างมีความสำคัญเหมือนกันและมีความสัมพันธ์ส่งผลซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะส่วนไหนจะผิดปกติก่อนก็ตาม ดังภาพประกอบ



ความเครียดคืออะไร

ความรู้สึกเมื่อรับรู้ด้วยประสาทรับความรู้สึกทั้งห้ารวมทั้งสัญชาตญาณส่วนตัวเมื่อเผชิญกับบางสิ่งบางอย่าง ทำให้รู้สึกไม่สงบ ไม่สบายกายใจ วุ่นวายใจ สับสน กัดดัน ไม่พึงพอใจ ทุกข์ใจจนเกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ลำดับขั้นปฏิกิริยาของความเครียด

1. ความเครียดต่ำๆ ช่วยให้มีความตื่นตัว การรับรู้เฉียบคม นับใจ
2. ตึงเครียด ปวดศีรษะ พลังเริ่มถดถอย
3. สมาธิลดลง หงุดหงิด โกรธ มีความรู้สึกต่อต้าน
4. ตัวสั่น ใจเต้นแรงและเร็ว มือเย็น เหงื่อออกชุ่ม มีอาการคล้ายจะเป็นลม
5. หนื่อยล้าทั้งกายและใจ หมดความอดทน รู้สึกไร้ค่า ไร้ความสามารถ ขมขื่น มีปัญหาสุขภาพ
ได้จากทุกระบบของร่างกาย ระดับนี้ต้องได้รับการรักษา

ความเครียดระดับต้นเป็นสิ่งที่ดีทำให้คนเราไม่เฉื่อยชา และเป็นแรงขับให้มีกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน แต่ถ้ามีมากขึ้นก็จะให้ผลตรงกันข้าม ยิ่งมีความเครียดมากก็จะทำให้มีปัญหาทางกายและสังคมมากขึ้นด้วย

ความเครียด-สัญญาณอันตราย

อาการต่อไปนี้คือผิวผืนดูเหมือนเป็นโรคทางกาย แต่ถ้าตรวจตามอาการทุกระบบแล้วไม่พบสาเหตุ น่าจะเป็นกลไกทางจิตใจส่งสัญญาณร้องขอความช่วยเหลือ จึงให้สันนิษฐานถึงความเครียดที่ไปลดภูมิคุ้มกันของร่างกาย รีบสำรวจตัวเองและขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

มีลักษณะเหล่านี้จนรบกวนชีวิตประจำวันหรือไม่

- ปวดศีรษะบ่อยๆไม่ทราบสาเหตุ
- หลับยาก หลับไม่สนิท ผื่นร้าย
- เหนื่อยง่ายกว่าปกติ
- กินมากหรือน้อยกว่าปกติ
- ท้องผูก หรือ ท้องเสียบ่อยๆ
- รู้สึกตื่นเต้นตกใจง่าย

จะรู้ได้อย่างไรว่าตกอยู่ในความเครียดระดับที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

- **สังเกตจากร่างกาย**
เจ็บป่วยบ่อย ป่วยง่าย อาจจะเล็กน้อยหรือรุนแรงก็ได้
- **อารมณ์**
จิตใจน้อยกว่าปกติ หงุดหงิด กระวนกระวาย วิตกกังวล กลัว โกรธง่าย รู้สึกผิด เบื่อ เหงา เศร้า
- **สังคม**
ไม่อยากพบเจอหน้าใครแม้แต่คนที่คุ้นเคย ไม่สนใจสิ่งที่เคยชอบ มีปัญหาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
- **สติปัญญา**

สมาธิ ความจำ การแก้ปัญหาแย่ง การตัดสินใจเสีย อาจใช้สารเสพติด เหล้า บุหรี่ เพื่อลดความทุกข์หรือความกระวนกระวายที่เกิดขึ้น

ความเครียดกับโรคทางกาย

ความเครียดเป็นต้นเหตุให้เกิด หรือทำให้โรคที่มีอยู่เดิมเป็นมากขึ้น ความเครียดเรื้อรังเป็นอันตรายในโรคความดันโลหิตสูง หัวใจ เส้นเลือดสมองแตก และซึมเศร้า ตัวอย่างโรคในระบบต่างๆที่สัมพันธ์กับความเครียด

ระบบหายใจ หอบหืด หลอดลมอักเสบ การหายใจผิดปกติ เจ็บหน้าอก

ระบบต่อมไร้ท่อ ปัญหาการหลังอินซูลินหรือฮอร์โมนต่างๆ เบาหวาน ผมหงอก เป็นสิ่ว

ระบบเนื้อเยื่อ กระดูก ข้อ กระดูกเปราะ ข้อเสื่อม เจ็บปวดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ

ระบบสืบพันธุ์ ประจำเดือนผิดปกติ สมรรถภาพทางเพศเสื่อม

ระบบภูมิคุ้มกัน เจ็บป่วยง่าย ร่างกายอ่อนแอ ติดเชื้อง่าย

กลับมาสู่ธรรมชาติ

ธรรมชาติหรือความปกติคืออะไร คำตอบก็คือการไม่คงอยู่ตลอดไป การหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เกิดขึ้น ฉะนั้นก็ไม่แปลกที่ชั่วชีวิตของคนเรามีโอกาสจะพบทั้งเรื่องดีเรื่องร้าย เมื่อเรายินดีรับสิ่งที่เป็นด้านบวกว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ ทำไมเราจะรับด้านลบด้วยไม่ได้ เมื่อใจเปิด สติและปัญญาจะมา

รับรู้อย่างไรให้ใจเป็นสุข

ความเครียดเกิดจากความขัดแย้งใจระหว่างสิ่งที่รู้สึกจริงๆ กับสิ่งที่คิดว่าเราควรรู้สึก ดังนั้นควรรับรู้อย่างที่มีนัยเป็นหรือเกิดขึ้นจริงๆ ไม่ใช่ใช้ตัวเองเป็นหลักว่า “มันควรจะเป็น” “น่าจะ” หรือ “ต้องเป็น” อย่างที่เราปรารถนา เพราะถ้ายึดเอาความต้องการเราเป็นที่ตั้ง เมื่ออะไรไม่เป็นอย่างที่คิดสิ่งที่ตามมาคือ ทุกข์ โศก โรค ภัย ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา Hans Selye กล่าวว่า “ความเครียดเป็นรสนชาติแห่งชีวิต” ไม่ใช่ความเครียดหรือที่ฆ่าเรา แต่ปฏิกิริยาของตัวเราที่มีต่อมันต่างหากที่ทำร้ายตัวเราเอง

กลยุทธ์ที่ทำให้เราสามารถป้องกันความเครียดได้

- พูดหรือระบายออกมากับคนคุ้นเคยหรือผู้เชี่ยวชาญ แทนที่จะเก็บกดหรือกลัวว่าคนอื่นจะมองว่าเป็นคนไม่ดีถ้าบอกให้รู้ว่าเราไม่ชอบหรือไม่พอใจ
- ต้องเลือกว่าจำเป็นไหมที่จะต้องหน้าขึ้นนอกตรม มีใครบ้างในโลกนี้ที่สมบูรณ์แบบหรือไม่เคยมีปัญหา ควรเรียนรู้ที่จะปฏิเสธ คนที่จะมีสุขภาพจิตดีคือคนที่สามารถรักษาสติของตัวเองได้ในขณะที่ไม่ละเมิดสิทธิของคนอื่น
- หนีจากเรื่องที่เครียดนั้น ๆ ไปชั่วคราว เช่นหาที่สงบเป็นส่วนตัวแล้วใช้จินตนาการเพื่อความผ่อนคลาย คิดถึงสิ่งที่ทำให้มีความสุขและให้รู้สึกถึงภาวะผ่อนคลายนั้นจริงๆ เมื่อรู้สึกได้แล้วจำเรื่องหรือสิ่งนั้นไว้เป็นคาถาประจำตัว เมื่อไหร่ก็ตามที่รู้สึกเครียดก็ให้นึกถึงบรรยากาศนั้น จะเป็นทางลัดทำให้เกิดความรู้สึกดีๆ และผ่อนคลายได้ทันที ทั้งนี้เพราะการออกไปจากสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์นั้นก็เพื่อตั้งหลักให้แข็งแรงขึ้น ก่อนที่จะกลับมาเผชิญและแก้ไขปัญหา ดีกว่าการประจันหน้าทั้งๆ ที่ไม่พร้อม
- ฝึกทักษะการแก้ปัญหา เช่น ลองจัดลำดับความสำคัญหรือความเร่งด่วนของสิ่งที่จะต้องทำก่อนแล้วทำไปทีละอย่างตามความเหมาะสม น่าจะช่วยให้ไม่เครียดหรือลนลาน และได้ผลดีกว่า

วิธีการจัดการความเครียดด้วยการปรับความคิดด้วยปัญญา

- ฟังเสียงจากภายในตัวเองอย่างซื่อสัตย์เพราะเป็นสัญญาณบอกว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไร
- ทบทวนหาสาเหตุที่แท้จริงของความเครียดนั้นๆ โดยทำตัวสบายๆ เดินสายกลาง รู้จักยืดหยุ่น

- ขอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตในปัจจุบัน พร้อมและเต็มใจที่จะแก้ไขและพัฒนาตัวเอง
- บอกตัวเองว่าแม้จะแก้ไขไม่ได้ตั้งใจก็ไม่เป็นไร แต่ก็ไม่ต้อง เรื่องบางเรื่องต้องการเวลาและโอกาสที่ยังไม่มี ในขณะนี้ วันหนึ่ง โอกาสก็จะหมุนมาหา
- ช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่ทำได้ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกว่ายังมีคุณค่า
- เปลี่ยนแปลงสภาพรอบๆตัวให้ดีขึ้นเช่น จัดตกแต่งบ้านหรือสวนให้สวยงามแปลกตาน่าดู
- ถามตัวเองว่าถ้าไม่ทำเพื่อตัวเองแล้ว **จะรอใครมาทำให้** และถ้าไม่ลงมือเดี๋ยวนี้ **จะเริ่มเมื่อไหร่**

สรุป

การเครียดแก้ไข้เกิดเป็นความสุขได้ โดยการปรับเปลี่ยนความคิดแบบเดิมที่เคยให้ความหมายต่อคนหรือเหตุการณ์ที่ประสบไปในทางร้ายจนเป็นเหตุทำให้ตัวเองเกิดความเครียด มาเป็นการรับรู้เท่าที่มันเป็นหรือเกิดขึ้นจริงๆขณะนั้น เพื่อที่จะมองเห็นเหตุและความรุนแรงตามความเป็นจริง ไม่ใช่ตามจินตนาการที่อาจจะสร้างเรื่องราวใหญ่โตเกินเลย เมื่อรับรู้และประมาณสถานการณ์ตามที่มันเป็นจริงได้อย่างนี้ ก็จะทำให้มีโอกาสพบกับทางเลือกหรือช่องทางออกที่สามารถแก้ไขและปรับตัวได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น