



## ความเครียดและการจัดการความเครียด

กรมสุขภาพจิต ให้ความหมายว่าความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่มีต่อสิ่งเร้าภายในและภายนอก ซึ่งอาจเป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคล สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่กดดัน คุกคาม บีบคั้น หากบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจจะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าหากไม่มีความพึงพอใจ และไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียดส่งผลให้เกิดความเสียหาย ในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

### สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดภาวะเครียด (Stressor)

สิ่งเร้าที่เป็นเหตุให้เกิดความเครียดในบุคคลพบได้ทั้งสิ่งแวดล้อมภายในร่างกาย และสิ่งแวดล้อมภายนอกในร่างกาย เช่น ยีนผิดปกติ การเผาผลาญสารเคมีในร่างกาย เป็นต้น สำหรับสิ่งเร้าภายนอกมีหลายปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะเครียด ดังต่อไปนี้

1. สิ่งเร้าทางกายภาพ
2. สิ่งเร้าทางชีวภาพ
3. สิ่งเร้าทางด้านจิตใจ ได้แก่ สิ่งที่ขัดขวางการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ทำให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ ความรู้สึกคับข้องใจ จินตนาการหรือความคิดที่ทำให้รู้สึกว่าถูกคุกคาม การสูญเสีย การได้รับการกระตุ้นประสาทรับความรู้สึกมากหรือน้อยเกินไป การเปลี่ยนแปลงในช่วงชีวิตวัยต่าง ๆ
4. สิ่งเร้าทางด้านวัฒนธรรม สังคม ได้แก่ ค่านิยมความเชื่อในสังคมที่ทำให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ การแข่งขัน การไหลบ่าทางวัฒนธรรม สื่อประเภทต่าง ๆ เป็นต้น
5. สิ่งเร้าจากการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ความขัดแย้งทางการเมือง ภาวะสงคราม โรคระบาด การก่อการร้าย เป็นต้น

### ปฏิกิริยาของบุคคลต่อภาวะเครียด

1. ปฏิกิริยาตอบสนองด้านจิตใจ ในภาวะเครียด สภาพอารมณ์ ความรู้สึก ความรับรู้ ความคิด การตัดสินใจจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ เกิดอารมณ์กลัว ขาดสมาธิ



2. ปฏิกริยาตอบสนองด้านสรีระของร่างกาย เมื่อเกิดภาวะร่างกายจะมีปฏิกริยาการเปลี่ยนแปลงในการทำงานของระบบอวัยวะ ๆ ซึ่งฮาน เซเย (Hans Selye) เรียกว่า
  - เป็นปฏิกริยาการปรับตัวเฉพาะที่ (Local Adaptive Syndrome : LAS)
  - ปฏิกริยาการปรับตัวทั่วไป (General Adaptive Syndrome : GAS)

### ลักษณะกลุ่มอาการเมื่อเกิดภาวะเครียด

#### 1. อาการทางกาย

- ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ตึงบริเวณขมับ ต้นคอ หรือตามแขน ขา
- นอนไม่หลับ หลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับแล้วตื่นกลางคืนไม่สามารถหลับต่อได้
- ใจสั่น หัวใจเต้นเร็วผิดปกติทั้งที่อยู่ในสภาพปกติ
- หายใจไม่อิ่ม อึดอัดในช่องท้อง
- แน่นท้อง ปวดท้อง อึดอัดในช่องท้อง
- ซา ตามร่างกาย

#### 2. อาการทางใจ

- วิดกกังวล ครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา
- หงุดหงิดง่าย โกรธ ฉุนเฉียว ก้าวร้าว
- เปื่อหน่าย ท้อแท้ หมดหวัง สิ้นหวัง รู้สึกไม่มีทางออก
- สมาธิไม่ดี ฟุ้งซ่านหรือหมกมุ่นมากเกินไป

#### 3. ปัญหาพฤติกรรมและสัมพันธภาพกับผู้อื่น

- มีการโต้เถียงกันกับผู้อื่น หรือแม้แต่บุคคลในครอบครัวโดยใช้อารมณ์ตั้งแต่ปานกลางถึงรุนแรง โดยไม่สามารถยับยั้งตนเองได้
- มีความคิดที่จะตอบโต้โดยใช้กำลังในการเอาชนะ
- มีการลงมือทำร้ายร่างกายเพื่อตอบโต้
- มีการเอาชนะทางความคิดกับคนที่เคยมีสัมพันธภาพที่ดีมาก่อนจนทำให้เกิดปัญหาด้านสัมพันธภาพอย่างรุนแรง



## ระดับของความเครียด

### 1. ความเครียดระดับต่ำและระยะสั้น

ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่เลวร้าย ถ้ามีเล็กน้อยก็เป็นตัวผลักดันหรือเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำสิ่งนั้น ๆ อย่างกระตือรือร้นและมีความคิดสร้างสรรค์ ความเครียดระดับต่ำจึงเป็นเหมือนน้ำมันที่ช่วยให้รถขับไปได้ด้วยดี

### 2. ความเครียดระดับสูงและสะสมนาน

ความเครียดระดับสูง เมื่อเกิดขึ้นเป็นระยะเวลาานจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของตนเอง รวมทั้งส่งผลกระทบต่อครอบครัวและหน้าที่การงาน และทำให้เสียสุขภาพร่างกายต่างๆ ตามมา รวมทั้งความเครียดรุนแรงก็เหมือนรถที่ติดเครื่องและเร่งออกไปเต็มที่โดยเร็ว รถก็จะพุ่งชนสิ่งกีดขวางข้างหน้า คนที่เครียดรุนแรงจึงสามารถทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ง่าย

## การประเมินภาวะเครียด

ในการประเมินภาวะเครียด นักจิตวิทยานิยมประเมินความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือการแสดงออกที่สามารถสังเกตเห็นได้ โดยการใช้แบบประเมินให้ประเมินตนเอง โดยใช้แบบวัดความเครียด เช่น แบบประเมินความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง หรือแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต

## วิธีจัดการกับภาวะเครียด (Coping method)

เป็นกลวิธีที่บุคคลใช้เมื่อเผชิญภาวะเครียดซึ่งเป็นทั้งการกระทำใดๆ หรือเป็นการทำงานภายในจิตใจที่มีเป้าหมาย เพื่อรักษาความมั่นคงของร่างกาย จิตใจ จากอันตรายที่มาคุกคาม

รูปแบบการจัดการกับภาวะเครียดของแต่ละบุคคล มีรูปแบบของวิธีจัดการภาวะเครียดได้แตกต่างกันขึ้นอยู่กับ การประเมินปริมาณและคุณภาพของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดภาวะเครียด รูปแบบการจัดการความเครียด แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. วิธีจัดการกับภาวะเครียด โดยกลไกทางร่างกาย
2. วิธีจัดการกับภาวะเครียดโดยกลไกทางจิตใจแบ่งออกเป็น
  - กลไกป้องกันทางจิต
  - กลไกการแก้ไขโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem Based Coping)
  - กลไกการแก้ไขโดยใช้อารมณ์เป็นฐาน (Emotional Based Coping)



## เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต **คู่มือคลายเครียด** (ฉบับปรับปรุง) พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ , 2543
2. กรมสุขภาพจิต **แบบวัดความเครียดสวนปรุง** [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก <http://www.dmh.go.th/test/stress> (วันที่ค้นข้อมูล : 6 มิถุนายน 2553).
3. นพมาศ ธีรเวคิน **ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว** พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2551
4. ศรีเรือน แก้วกังวาล **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่มที่ 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ** พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2549

## คำถามท้ายบท

1. อารมณ์ และ ความเครียด คืออะไร
2. เมื่อเกิดความเครียดจะแสดงอาการอย่างไรได้บ้าง
3. สาเหตุของความเครียด คืออะไร
4. การจัดการอารมณ์กับความเครียด ทำได้อย่างไรบ้าง
5. จงบอกเทคนิคการจัดการกับความเครียดมาสัก 3 ข้อ