ความเครียดที่ควรคำนึง

วิเชียร ตีรสุภาพกุล

ความเครียดเป็นเรื่องที่ทุกคนในโลกนี้จะต้องเผชิญ บ้างต้องเจอะเจอกับความเครียดร้อยแปด แต่สิ่งหนึ่งที่เราทั้งหลายมีร่วมกันก็คือเรามีปฏิกิริยากับมันอย่างไร

เมื่อมีบางสิ่งบางอย่างที่เป็นต้นเหตุของความเครียด เราจะมีปฏิกิริยาอาจเป็นบวกหรือลบก็ได้ แต่วิธีการที่ท่านจัดการกับความเครียดนั้นย่อมส่งผลต่อท่านอย่างแน่นอน

ปฏิกิริยาของท่านที่มีต่อความเครียดเพียงวันเดียวสามารถมีผลต่ออารมณ์ของท่านถึงวันต่อไปเลยทีเดียว อย่างไรก็ตาม ไม่มีความเครียดใดที่จะหนีพ้น และมันยังมีระดับความเข้มข้นของความเครียด และเบื้องหลังที่แตกต่างกันอีกด้วย

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน

อย่างที่เกริ่นไว้แล้วว่า ไม่มีผู้ใดจะหลีกพ้นความเครียดได้ ความเครียดไม่ใช่จะเป็นแบบเดียว ประเภทเดียวจนเป็นความเครียดมาตรฐานสำหรับทุกๆ คนเสียเมื่อไหร่ เพราะความเครียดมีระดับที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับบุคคลผู้ที่รับมือกับมันมากกว่า

ยังมีเหตุผลอื่น และกาลเวลาอื่นที่จะเกิดความเครียด ท่านอาจประสบกับความเครียดปีละหลายๆ ครั้ง มากกว่าคนอื่นๆ ก็ได้ อย่างไรก็ตาม ความเครียดเกิดขึ้นภายใต้ ลักษณะพื้นฐาน 4 ประเภท ดังนี้

ความเครียด 4 ประเภท

ความเครียดที่ว่าคือ เครียดกับสิ่งที่เจอ เครียดกับเวลา เครียดกับสถานการณ์ และเครียดกับเรื่องที่เกี่ยวข้อง

1. **เครียดกับสิ่งที่เจอ** หมายถึงสิ่งที่ท่านต้องมีความสัมพันธ์กับมันในชีวิตของท่าน ซึ่งครอบคลุมถึงความสัมพันธ์อันสนิทสนม ความสัมพันธ์ในงาน และแม้กระทั่งคนแปลกหน้า หรือความสัมพันธ์แบบคุ้นเคยหรือแค่วิสาสะ

ความเครียดประเภทนี้อาจจะอยู่ในระดับสูงหรือต่ำก็ได้ เมื่อท่านประสบกับความเครียดประเภทนี้ มันไม่ได้หมายความว่าท่านตกอยู่ในสถานการณ์กับใครบางคน และมันเป็นสาเหตุให้ท่านรู้สึกเครียด

ท่านอาจไม่สบายใจหัวเสีย และกลัวกับเรื่องที่ท่านเจอก่อนที่จะเจอจริงๆ หรือแม้กระทั่งมันเกิดขึ้นก็ได้ ตัวอย่างของเรื่องนี้อาจเป็นการประชุมที่กำลังจะมีกับเจ้านายของท่าน เจ้านายสั่งให้ท่านเข้าพบ และท่านไม่รู้ว่ามันเกี่ยวกับเรื่องอะไร

ดังนั้น ท่านจึงเริ่มเครียดแล้ววาดภาพล่วงหน้าในใจว่า น่าจะเป็นนั่นเป็นนี่ ท่านอาจจะมีคำถามกับตัวเองว่า “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” แล้วมันก็จะทำให้ท่านจินตนาการไปต่างๆ นานาว่าเขาคงจะไล่ท่านออกจากงาน จากตรงนั้นเอง จิตใจของท่านจึงพลุ่งพล่านจนเตลิดไปถึงการจะต้องหางานใหม่

ประเภทของชีวิตที่ท่านมีนั้น อาจทำให้ท่านมีความเครียดอยู่บ่อยๆ ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าท่านเจอกับมันอย่างไร คนที่มีอาชีพการงานที่ต้องเจอะเจอกับอารมณ์อันหลากหลาย (อย่างเช่นงานดูแลที่พักของผู้ป่วย) อาจมีระดับความเครียดที่สูง เพราะต้องเจอะเจอมากกว่าคนปกติ

2. **เครียดกับเวลา** สามารถเกิดขึ้นได้ เมื่อท่านกำลังรู้สึกเอ่อล้นกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านจะต้องปฏิบัติ ดังนั้นท่านจึงไม่สบายใจและหัวเสียเพราะท่านไม่มีเวลามากพอ ท่านจะพูดว่า “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” ขึ้นมาในใจว่าท่านไม่ได้ทำให้งานทุกเรื่องเสร็จสิ้น แล้วความเครียดก็พุ่งขึ้นมา

ตัวอย่างของเรื่องนี้อาจเกิดขึ้นที่ใดที่หนึ่งก็ได้ นั่นคือกำลังจะมีการประชุมสำคัญเกิดขึ้น แต่ท่านกลับเตรียมงานไม่ทัน แล้วท่านอาจถูกทิ้งไว้ข้างหลัง บางครั้งคนจะผูกพัน และพัลวันเครียดกับเวลาก่อนที่จะเกิดเรื่องนั้นๆ เสียอีก

คำว่า “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า....” เป็นความวิตกกังวลที่สามารถทำให้ผู้คนรู้สึกกระวนกระวายใจ และซึมเศร้าเพราะเหมือนถูกกดดัน เพราะพวกเขากังวลว่ามันจะส่งผลต่ออนาคตของพวกเขาอย่างไร ความตื่นตระหนกจึงเป็นต้นเหตุที่สามารถส่งผลลัพธ์เป็นสถานการณ์ที่ตึงเครียดยิ่งๆ ขึ้น

3. **เครียดกับสถานการณ์** เกิดขึ้นเมื่อท่านตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดแบบฉับพลัน ตัวอย่างของความเครียดประเภทนี้ เช่น การเกิดอุบัติเหตุรถยนต์ ลูกป่วยหรือตกงาน ความเครียดกับสถานการณ์นี้ จึงเป็นสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุให้เกิดความวิตกกังวล และเกิดอารมณ์ตามมา ความเครียดประเภทนี้อาจจะเป็นแค่ระยะสั้นหรือยาวก็ได้

4. **เครียดกับการมีส่วนร่วม** เป็นความเครียดที่ท่านมี เพราะท่านกำลังมีส่วนร่วมกับเรื่องบางเรื่องที่กำลังมายังเส้นทางของท่าน เช่น ท่านอาจจะต้องกล่าวสุนทรพจน์ต่อที่ชุมนุมชน หรือไม่ท่านกำลังต้องการพักสักครู่ก่อนที่จะขึ้นพูด

นี่คือความกลัวอย่างหนึ่ง ความเครียดประเภทนี้ คือ มีความวิตกกังวลมากที่สุดว่า “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” เพราะเป็นการจดจ่ออยู่กับเรื่องที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น และอาจจะไม่มีทางเกิดขึ้นเลย!

ระดับความเครียดที่แตกต่างกันทั้งสามประเภท

และเมื่อสิ่งต่างๆ ที่ท่านวิตก มันก็ไม่ใช่ว่าจะน่าวิตกหรือน่าตื่นกลัวอย่างที่ท่านวาดไว้ว่าน่าจะเป็นแต่อย่างใดระดับต่างๆ ของความเครียดมันจะเรื้อรัง ฉับพลัน และเครียดเป็นพักๆ

1. **เครียดระดับเรื้อรัง** ท่านจะรู้สึกว่าความเครียดนี้จะอยู่ยงคงนาน อันนี้อาจเป็นเรื่องงานที่ค้างคาซึ่งท่านไม่ชอบ เพราะมันพาให้ท่านเสียอารมณ์หรือมันน่าจะเป็นเรื่องความสัมพันธ์กับใครบางคนที่ท่านไม่อยากอยู่ใกล้

ความเครียดแบบเรื้อรังสามารถทำให้ท่านรู้สึกเหมือนติดขัด เหมือนกับว่าชีวิตจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือดีขึ้นสำหรับท่าน ท่านอาจรู้สึกเหมือนถูกกดดันอย่างหนักหรือนี่อาจมาจากสถานการณ์ทางการเงิน เช่น สูญเสียบ้านอันเนื่องจากถูกยึดทรัพย์ เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังสามารถเกิดจากความเจ็บป่วยทางอารมณ์ ความเครียดแบบเรื้อรังสามารถเป็นต้นเหตุให้คนมองโลกแตกต่างออกไป และเรียนรู้ที่จะกดอารมณ์ในลักษณะพยายามที่จะไม่คิดถึงว่าท่านกำลังรับมือกับมันอยู่

2. **ความเครียดระดับฉับพลัน** เป็นเรื่องที่ผู้คนส่วนใหญ่ต้องเผชิญ และมันเป็นระดับความเครียดที่ดีที่สุดที่มี ระดับความเครียดนี้มาเร็วไปเร็ว ขณะที่มีความกดดัน และบางครั้งก็กลัวกับการจัดการกับมัน ทว่ามันก็อยู่ไม่นาน

3. **ความเครียดระดับเป็นพักๆ** เป็นตอนๆ นี้เปรียบเหมือนวงล้อความเครียดของหนูถีบจักร มันสามารถทำให้ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านอยู่บนวงล้อที่ต้องหมุนไปข้างหน้า เหมือนว่าท่านเป็นส่วนหนึ่งของหนูที่ต้องวิ่ง และไม่สามารถจะหยุดได้ หรือทุกสิ่งเหมือนควบคุมไม่อยู่

ผู้ที่จบลงด้วยความเครียดระดับนี้จะมีประสบการณ์นี้บ่อย เพราะว่าพวกเขาไม่ได้เรียนรู้ที่จะปฏิเสธความต้องการเรื่องเวลาของพวกเขา พวกเขามักจะโฟกัสหลายๆ เรื่องในเวลาเดียวกัน ระดับความเครียดของพวกเขาจึงมองออกได้ง่ายในแบบว่าพวกเขาไม่เคยผ่อนคลายเลย

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์อันเคร่งเครียดมีผลกระทบต่อสุขภาพของท่าน

การครุ่นคิดกับปัญหาหรือกำลังแปลกใจว่ากำลังจะเกิดอะไรขึ้น ไม่ใช่เรื่องเดียวกับที่กำลังกังวลอยู่ เมื่อมันข้ามเส้นคือเมื่อท่านเริ่มที่จะมีคำถามว่า “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” ท่านอาจจะมีคำถาม “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” กับเหตุการณ์นั้น บุคคลหรืออนาคตที่ไม่อาจล่วงรู้

มีคนมากมายจะเกิดคำถาม “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” ในใจของเขา ช่างโชคร้าย ส่วนใหญ่สร้างคำถามอันหลากหลายของ “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” ซึ่งเป็นมุมมองในแง่ลบต่อความคิด จากคำถามในแง่ลบ “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” สามารถปลุกความเครียดอันมโหฬารให้เกิดขึ้นซึ่งสามารถก่อตัวเป็นความเครียดระยะยาว

ว่าไปแล้ว มันไม่มีอะไรผิดเลยกับความคิดที่ว่า “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” เมื่อท่านพยายามที่จะระดมสมองโดยมีวัตถุประสงค์หรือวางแผนรับมือกับความเครียด แต่ถ้าท่านเพียงแค่สุ่มคิด “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” ในขณะเดียวกันปล่อยให้เกิดความฉงนสงสัยในใจจากความเลวร้ายที่อาจเป็นไปได้อย่างหนึ่งไปสู่อีกอย่างหนึ่งถัดไป นี่จึงเป็นเรื่องลมๆ แล้งๆ และมันอาจเป็นโทษต่อสุขภาพของท่านได้ทีเดียว

อ่านต่อฉบับหน้า