



ความเครียดที่ควรคำนึง

ต่อ จากฉบับที่แล้ว

วิเชษฐ์ ตรีสุภาพกุล

ความ เครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ความเครียดเป็นเรื่องที่ทุกคนในโลกนี้จะต้องเผชิญ บ้างต้องเจอเจอกับความเครียดร้อยแปด แต่สิ่งหนึ่งที่เราทั้งหลายมีร่วมกันก็คือเรามีปฏิกริยากับมันอย่างไร ในฉบับที่แล้วได้กล่าวถึงความเครียดทั้ง 4 ประเภทไปแล้ว ฉบับนี้มาดูวิธีการรับมือกับความเครียด

“จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” จึงเป็นกระบวนการติดขัดประเภทหนึ่งที่ไม่ทำให้ท่านไปไหนได้ มันเหมือนกับนั่งอยู่บนม้าวิ่งโยกที่โยกหน้าโยกหลังได้แค่นั้น

คำลบๆ อย่าง “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” ไม่ได้ช่วยอะไร และสิ่งที่ท่านได้รับก็คือความกลัว และมันเป็นแค่ความรู้สึกสังหรณ์อย่างหนึ่งเกี่ยวกับสถานการณ์หรืออนาคตของท่านเท่านั้น เมื่อท่านยังเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งที่ไม่ประเทืองปัญญา ไร้ประโยชน์ คำลบๆ อย่าง “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” รังแต่จะก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ

ภายในตัวท่านอาจพัฒนาอาการปวดศีรษะหรือโรคกระเพาะขึ้นมาได้ ท่านอาจเริ่มประสบกับปัญหาหกล้มเนื้อ ความวิตกกังวลกับความเครียดจึงไม่ใช่เรื่องดีต่อสุขภาพของท่านโดยเฉพาะหัวใจเลย เมื่อท่านวิตกกังวลเกี่ยวกับความเครียด จากงานศึกษาพบว่านิสัยนี้เป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว และหายใจสั้น

การวิตกกังวลกับความเครียด ยังสามารถเป็นเหตุให้เกิดโรคหัวใจ เหตุผลคือเมื่อท่านวิตกกังวลกับสถานการณ์ที่เคร่งเครียดร่างกายของท่านจะหลั่งฮอร์โมนความเครียดทะลักออกมา

การมีฮอร์โมนความเครียดมากเกินไป จะเป็นตัวสร้างแรงกดดันเพิ่มขึ้นแก่หัวใจของท่าน จนกลายเป็นความดันโลหิตสูงเพราะฮอร์โมนเครียดนี้เอง

นอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของท่านนับไม่ถ้วนแล้ว ความวิตกกังวลกับความเครียดนี้ ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางอารมณ์ และสุขภาพจิตอีกด้วย ถ้าท่านวิตกกังวลกับสถานการณ์อื่น



เคร่งเครียดแล้ว จนไปสู่อุบัติที่เริ่มกลายเป็นนิสัยแล้ว ท่านก็อาจเสี่ยงต่อสุขภาพจิตซ้ำครูด

โดยปกติแล้ว มันจะเกิดขึ้นเมื่อท่านคิด และกำลังจะรับมือกับความเครียดที่มุ่งมาหา จนถึงจุดที่ไม่สามารถจะรับมือกับมันได้อีกต่อไป เมื่อมันเกิดขึ้น คนๆ นั้นก็อาจสูญเสียความสามารถที่จะดำเนินการใดๆ เหมือนเวลาปกติได้

มันเป็นเรื่องผิดปกติที่เดียวหากจะตอบสนองต่อความเครียด เพราะมันเกี่ยวพันกับความวิตกกังวลกับสถานการณ์เคร่งเครียด แล้วความรู้สึกจะไม่มีที่ว่างผ่อนคลายเกิดขึ้นเลย เมื่อไหร่ที่วิตกกังวลกับสถานการณ์เคร่งเครียดแล้ว มันจะรวมเราจนถึงขนาดที่เกิดปัญหาการกินและลามไปถึงนอนไม่หลับอีก นี่คือการประเด็นสำคัญที่พึงระวัง และสมควรหลีกเลี่ยงการวิตกกังวลโดยเร็ว

วิเคราะห์ความเครียดกับ 4 แบบ

เราสามารถจัดการกับความเครียดได้หลายวิธีด้วยกัน กลไกการจัดการกับความเครียดมีอยู่ 4 แบบดังนี้

แบบที่ 1: วิเคราะห์ปัญหา

แบบที่หนึ่งคือการวิเคราะห์ปัญหา ซึ่งเป็นกลไกการจัดการคือการคิดไตร่ตรองกับปัญหานั้นๆ โดยปกติแล้ว วิธีการคิดแบบนี้หมายความว่าคนที่กำลังใช้ “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” ในเชิงบวก พวกเขาไม่ต้องเปลี่ยนปัญหาหรือสถานการณ์ในใจ เพียงแต่ว่าพวกเขาจะมองหาว่าจะกำหนดหรือระบุว่าจะไรคือตัวปัญหาต่างหาก

นี่คือขั้นตอนแรกที่ต้องกระตุ้นให้ผู้คนได้เข้าใจ และหาทางแก้ไขปัญหาคงจะดีกว่า เมื่อใครก็ตามที่เข้าสู่การวิเคราะห์ปัญหาได้ ก็จะสามารถมองเห็นปัญหาได้อย่างตรงไปตรงมา โดยไม่ต้องจมดิ่งอยู่กับความวิตกกังวลอันยาวนานอีกต่อไป

กลไกการจัดการนี้มีประสิทธิภาพที่สูงมาก และยังไม่นำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์หรือทางกายที่อาจเกิดขึ้นหากยังจมปลักอยู่กับสถานการณ์ความเครียด คนที่ใช้วิธีการนี้คือคนประเภทที่สามารถแยกแยะชีวิตกับคุณค่าของตนเองออกจากปัญหาได้ดี

คนประเภทนี้สามารถมองเห็นบางสิ่งบางอย่างที่จำเป็นจะต้องได้รับการแก้ไขแล้วปล่อยให้วางลงได้โดยไม่ให้มันเป็นสาเหตุให้ตัวเองต้องตกทุกข์ได้ด้วยการนอนไม่หลับ

แบบที่ 2: วางแผนชักซ้อม

แบบที่สองของกลไกจัดการก็คือแผนชักซ้อม คนที่ใช้วิธีการจัดการด้วยวิธีนี้ ปกติแล้วจะเป็นนักคิดวิเคราะห์

คนประเภทนี้จะไม่ยอมจมดิ่งอยู่กับความคิดลบๆ อย่าง “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” แทนที่จะเป็นเช่นนั้น คนพวกนี้จะคิดไตร่ตรองว่าเขาสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อแก้สถานการณ์ให้เป็นปกติ บางคนใช้

กลไกการจัดการนี้โดยคิดว่าน่าจะมีวิธีการแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นโดยไม่สนใจว่าสถานการณ์จะเป็นเช่นไร

คนที่จัดการหรือรับมือกับสถานการณ์อันเคร่งเครียดนี้ได้มักจะมาด้วยวิธีการแก้ไขหลากหลายทางด้วยกัน แล้วจะวิเคราะห์แต่ละวิธีการว่าอันไหนจะมีผลลัพธ์ที่ดีที่สุด คนที่ใช้วิธีการนี้จะวางแผนชักซ้อมปกติ จะไม่พกพาความเครียดด้วยอารมณ์จนข้ามวันข้ามคืนไปถึงวันต่อไป

แบบที่ 3: ครุ่นคิดติดขัด

การครุ่นคิดติดขัดจัดเป็นวิธีการที่แย่ที่คนจัดการรับมือกับความเครียด คนที่ใช้วิธีการแบบนี้จะตกอยู่กับ “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” แล้วก็คิดวนกับปัญหา แต่ไม่ไปไหนสักอย่าง

คนพวกนี้จะไม่มีการแก้ปัญหาก็ไม่ไปไหนไม่ขยับเขยื้อนเดินหน้าสักที เพราะอารมณ์ที่มัวแต่ครุ่นคิดติดขัด แล้วสุขภาพทางกายก็จะเข้ามาถามหาจนกระทบส่งผลกระทบต่อสุขภาพจนป่วยไข้ในที่สุด

แบบที่ 4: ผลลัพธ์จินตนาการ

กลไกการจัดการแบบที่ 4 นี้เป็นผลลัพธ์จินตนาการ วิธีการจัดการกับความเครียดนี้ คนจะจินตนาการหรือฝันกลางวันไปว่าจะไม่ต้องจัดการกับปัญหา เพราะอย่างไรเสียก็จะแก้ไขได้ได้ลุล่วงได้อย่างมหัศจรรย์ก็แล้วกัน



กลไกการจัดการนี้สามารถส่งผลต่อสุขภาพอารมณ์ และสุขภาพทางกายได้เช่นกัน แต่วิธีการนี้ไม่ค่อยมีใครใช้เท่าไรนัก ท่านสามารถใช้วิธีการนี้ผสมผสานไปกับวิธีการแก้ไขแบบอื่นๆ ได้ แต่คนที่ใช้วิธีวิเคราะห์ปัญหา และวางแผนซักซ้อมจะไม่ติดยึดหรือจมปลักอยู่กับ “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” หรือคิดถึงสถานการณ์เครื่องเครียดไปในทางลบ พวกนี้อาจหยุดสักชั่วขณะ แต่จะไม่ติดขัดเด็ดขาด

วิธีกำหนดปฏิบัติการล่วงหน้ารับมือความเครียด

วิธีนี้คือการรู้จักจัดการล่วงหน้าดีกว่าที่จะมีปฏิกิริยากับความเครียดภายหลัง ท่านสามารถจัดการกับความเครียดก่อนที่มันจะเกิดเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมา เพราะฉะนั้นในทุกๆ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ขอให้จัดลำดับไว้ล่วงหน้าไว้ให้ดี ถามตัวท่านเองว่าจะจัดการกับสถานการณ์อย่างไรถ้ามันเกิดขึ้นมาจริงๆ

พวกเราส่วนมากมักจะไม่น่าถึงถึงมุมมองนี้ เราอาจจะช่วยแก้ปัญหาให้แก่คนอื่นบ้าง มีตรสหายบ้าง คู่สมรส และเพื่อนร่วมงาน แต่บางครั้งกลับละเลยตนเอง

มันอาจจะเป็แรงกระตุ้นที่ต้องการช่วย หรือแก้ไขความเครียดให้กับบางคนก็จริง แต่นั่นคือวิธีหนึ่งที่จะกลายเป็นความเครียดอันท่วมท้นแก่ตัวท่านเองได้ ! เพราะฉะนั้น อย่าทำตัวว่าท่านเป็นผู้รู้สถานการณ์เรียบร้อยแล้ว เพราะมันอาจเกิดผลลัพธ์ที่เครียดหนักก็ได้

ยกตัวอย่าง ถ้าทุกๆ ครั้งที่ท่านเจอญาติที่ท่านไม่ได้สนิทสนมหรือไปด้วยกันได้นัก แล้วระดับความเครียดก็พุ่งสูงติดเพดาน ก็อย่าไปเยี่ยมจะดีกว่า หรือไม่ก็จัดสรรเวลา และสถานที่ที่นัดพบชนิดที่ท่านสามารถควบคุมสถานการณ์ และผลลัพธ์ได้จะดีที่สุด อาทิ อย่าเชิญเขามายังบ้านของท่าน แต่ไปยังสถานที่อื่นเพื่อว่าท่านสามารถปลีกตัวมาได้อย่างรวดเร็วเมื่อจำเป็น

วางแผนขั้นตอนที่ท่านจะสามารถจัดการกับความเครียดก่อนที่มันจะเกิด ด้วยการคำนึงถึงสถานที่ที่ท่านอาจถูกกดดัน ถ้าท่านรู้ว่าท่านกำลังจะถูกกดดันด้วยเวลาแล้ว เช่นนั้นท่านต้องมองหาวาดังต่อไปนี้ให้จัดการเขียนภารกิจที่ต้องทำ ออกมาเป็นรายการๆ เพื่อดูว่าจำเป็นต้องทำอะไรบ้าง เพื่อให้ตัวท่านปฏิบัติภารกิจให้เสร็จสิ้นในวันนั้นๆ หรือในสัปดาห์นั้นๆ ขอให้ปล่อยวางเรื่องราวที่ไม่เป็นสาระสำคัญในระยะยาว สำหรับสุขภาพหรือความสุขของท่าน จงใช้เวลาพิเศษแก่ตัวท่านเอง เพื่อจะได้ทำให้งานลุล่วง และเรียนรู้ที่จะปฏิเสธเรื่องราวต่างๆ และผู้คนที่มักจะกัดกินเวลาหรือไปสูจุดที่ท่านก็รู้ดีว่ามันเป็นสาเหตุให้ท่านเริ่มเกิดความเครียด

ไม่ต้องไปโฟกัสเรื่องราวต่างๆ ที่ท่านไม่สามารถควบคุมได้ ยกตัวอย่าง ถ้าท่านมีโครงการร่วมกันกับเพื่อนร่วมงาน และท่านพร้อมในส่วนของท่านแล้ว แต่เพื่อนของท่านไม่พร้อม ถ้าเป็นเช่นนั้น อย่าไปโฟกัสสิ่งที่เขาไม่ได้ทำมาก่อนในอดีต

ทั้งหมดที่ท่านต้องรับผิดชอบสำหรับสิ่งที่ท่านต้องปฏิบัติ นั่นคือปล่อยใจให้เขาผู้นั้นทุกซึ่ใจไปกับสิ่งที่เขาจะมา ดีกว่าที่ท่านจะต้องมัวทนทุกข์กับความเครียด เมื่อท่านรู้ว่าสถานการณ์กำลังมาถึงที่มีความเป็นไปได้ว่าจะเป็นความเครียดแล้ว ขอให้ใช้เวลาเขียนรายการแก้ปัญหาออกมาจะดีกว่า

ยกตัวอย่าง ถ้าท่านได้ยินมาว่าองค์กรของท่านกำลังจะปลดพนักงาน แทนที่จะวิตกกังวล ขอให้เขียนขั้นตอนทั้งหมดที่ท่านจะต้องทำอะไรต่อไปล่วงหน้าหากมันเกิดขึ้นจริงๆ เมื่อท่านทำลงไปแล้ว จงปล่อยให้มันเป็นไป เพราะท่านได้เตรียมการไว้พร้อมแล้ว !

ขออภัยยอมจำนนต่อความคิดลบๆ อย่าง “จะเกิดอะไรขึ้นนะถ้า...” ท่านอย่าเพิ่งตีตนไปก่อนไข้ ท่านอาจคิดว่ามันอาจจะไม่เกิดขึ้นในชีวิตก็ได้ แล้วท่านก็ไม่ต้องการจะเสียเวลาไปกับมันโดยไม่จำเป็น แต่ขออย่าว่า สิ่งที่ดีที่สุดคือการมีสติ อย่านำความวิตกกังวลหรือความเครียดมากัดกร่อนจนท่านเสียกำลังใจ 