

การรับมือกับความเครียด

วิเชษฐ์ ตรีสุภาพกุล

ความเครียดถือเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตประจำวันทั้งในการทำงาน และชีวิตส่วนตัว ซึ่งส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงจนเราต้องเรียนรู้ และทำความเข้าใจกับความเครียดเพื่อจะได้ปรับตัวกับความเครียดที่จะรับมือกับความเครียด ทั้งนี้ก็เพื่อความสำเร็จของงาน

สาเหตุของความเครียด อาจเกิดมาจากหลายสิ่งหลายประการ ดังนี้

- สภาพแวดล้อม
- สภาพอากาศที่ไม่ดี
- สังคม งาน เพื่อน การเงิน
- สภาพจิตใจ ความเปลี่ยนแปลง

ทางร่างกาย นอนหลับไม่เพียงพอ ป่วย

- ความคิด การแปรความความคิด

ที่ไร้เหตุผล (Irrational thinking)

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

● ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดเกิดขึ้น เมื่อเรารู้สึกถูกข่มขู่ คุกคาม จุดที่ทำให้เราต่อสู้ หรือโต้ตอบ

● เมื่อเราได้รับการคุกคาม ระบบประสาทของเราจะตอบสนองด้วยการหลั่ง stress hormones หรือฮอร์โมนความเครียด ฮอร์โมนเหล่านี้จะกระตุ้นร่างกายของเราในกรณีฉุกเฉิน

ปฏิกิริยาที่จะสู้หรือจะหนี

● การตอบสนองที่จะสู้หรือหนีนั้น จะถูกควบคุมโดยสมองส่วนที่เรียกว่า Cerebral Cortex (ส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิด) จะส่งสัญญาณเตือนไปยังต่อมไฮโปธาลามัส (Hypothalamus)

● ต่อมไฮโปธาลามัส จะกระตุ้นระบบประสาท ซิมพาเทติกส์ จนเป็นเหตุให้หัวใจเต้นแรง กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น หน้าอกสั่นแรง และส่งผลต่อการตัดสินใจ

ความเครียดมีผลต่อสมองอย่างไร

เราจะตอบสนองต่อความเครียดได้อย่างไร

นั้น เราต้องทราบว่าความเครียดที่ดีกับความเครียดที่ไม่ดีเป็นอย่างไรด้วย

ความเครียดที่ดี ช่วยให้เรา มีไฟมากขึ้น มีกำลังวังชามากขึ้น มีความกระตือรือร้นกระฉับกระเฉงที่จะช่วยให้รับมือกับความท้าทายในงานหรือช่วยให้ขมวดจิตใจจดจ่อกับสมาธิมากขึ้น เมื่อต้องรับมือกับงานหรือโครงการที่เรารับผิดชอบอยู่

ความเครียดที่ไม่ดี เป็นสาเหตุสร้างความเสียหายต่อสุขภาพ อารมณ์ ผลงาน ความสัมพันธ์ และคุณภาพชีวิต

การจัดการกับความเครียด ต้องรู้จักกับความเครียดเสียก่อน (stress awareness) หมายความว่าต้องทราบถึงสิ่งดังนี้ คือ

- สาเหตุ (cause)
- อาการ (Symptoms)
- ทดสอบความเครียด (stress test)

สาเหตุ (stress) อาจแยกออกมาได้มากมาย ดังนี้

เครียดจากงาน (work stress)

● งานหนักแบบเรื้อรัง (Chronic work load)

● การไม่ได้รับความเป็นธรรม (Unfair treatment)

● ความคาดหวังที่เป็นไปไม่ได้ของเจ้านาย

● การไม่เอื้อเฟื้อเกื้อกูลของเพื่อนร่วมงาน

● การฝึกอบรมที่ไม่เพียงพอ จึงขาดทักษะในงาน

● ขาดการยอมรับหรือตกรางวัล

● ค่านิยมส่วนตัวขัดกับเจ้านายหรือเพื่อนร่วมงาน

● สภาพแวดล้อมหรือบรรยากาศในการทำงานไม่รื่นรมย์

● ขาดการทำกับหรือชี้แจงความชัดเจนลำดับความก่อนหลังของงาน

ปัจจัยภายนอก'ร่วมกัน'ของความเครียด

สาเหตุของความเครียดก็สามารถมีสาเหตุร่วมมาจากปัจจัยภายนอกได้เช่นกัน

- ชีวิตหลักๆ เปลี่ยนไป
- มีความยุ่งยากด้านความสัมพันธ์
- ปัญหาการเงิน
- ความเจ็บป่วย (trauma)
- ลูก และครอบครัว สามารถเป็นตัวรบกวนหรือทำให้วอกแวกได้

- เสี่ยงดัง
- มลพิษ

สาเหตุของความเครียดมีสาเหตุร่วมมาจากปัจจัยภายใน

● ความรู้สึกโกรธ กลัว ที่เรื้อรัง

● การมีส่วนร่วม (anticipation)

● การพูดคุยกับตัวเองในแง่ลบ (Negative self-talk)

● การคาดหวังที่ไม่เป็นจริงสมบูรณ์แบบนิยมเกินไป (perfectionism)

● คิดเถรตรง (rigid thinking) ขาดความยืดหยุ่น (lack of flexibility)

● ขาดทัศนคติที่ดีในการทำงาน

อาการ
อาการที่แสดงออกหรือแสดงว่ากำลังจะมีผลกระทบต่องานแล้วคือ

● อาการเหนื่อยล้าจากการทำงาน (Work burnout)

- การมองในแง่ร้าย
- ความไม่พอใจที่เพิ่มมากขึ้น
- ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน
- ความรู้สึกผิด
- ความหงุดหงิดฉุนเฉียว (Irritability)

● ความบกพร่องทางความคิด อารมณ์ และทางกาย

การรับรู้

- ปัญหาความจำ

● ขาดความสามารถในการจัดจ่อหรือขาดสมาธิ

- ดุลพินิจบกพร่อง
- มองแต่เรื่องลบ
- วิดกกังวลหรือมีความคิดมุ่ง

แข่งขัน

- กลัดกลุ้มอยู่อย่างสม่ำเสมอ

อารมณ์

- อารมณ์เสีย หงุดหงิด
- ขุนเฉียว หรือโกรธง่าย
- กระสับกระส่าย ไม่สามารถผ่อนคลาย

คลาย

- มีความรู้สึกท่วมท้นอย่างเกิน

ความพอดี

- มีความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือแปลก

แยก

- หดหู่ซึมเศร้าหรือขาดความสุข

ทางร่างกาย

- ปวด หรือเมื่อย
- เจ็บหน้าอก หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- ท้องเสีย ท้องร่วง หรือท้องผูก
- ขาดแรงขับเคลื่อนทางเพศ
- คลื่นไส้ วิงเวียนศีรษะ
- เป็นหวัดอยู่เรื่อย

ทางพฤติกรรม

- กินมากเกินไป หรือกินน้อยไป
- นอนมากเกินไปหรือนอนน้อยไป
- แยกออกตัวออกจากคนอื่น ไม่

สูงส่ง

- ลังเล ละเลยต่องาน ขาดความ

รับผิดชอบในงาน

- ติดเหล้า ติดบุหรี่ หรือติดยา

เพียงเพราะต้องการผ่อนคลาย

- นิย้ออกทางประสาท เช่น กัดเล็บ แทะเล็บ เดินไปเดินมาเหมือนหนูติดจั่น

ทดสอบความเครียด การจะควบคุมความเครียดนั้น พยายามหาสาเหตุของความเครียด มองหาวิธีลดความเครียด และเรียนรู้วิธีที่จะผ่อนคลายความเครียด

บางครั้งมันชัดเจนจนรู้ว่าความเครียดมาจากจุดไหน แต่บางครั้งมันก็ไม่ชัดเจนเช่นกัน การชี้ชัดว่าสาเหตุของความเครียดมาจากที่ไหน จึงมีความสำคัญมาก ที่จะรับมือ และแก้ไขด้วยทักษะต่างๆ

ที่จะช่วยลดหรือกำจัดมันทิ้งไป

เราจะรู้สึกดีขึ้น หากพบวิธีเอาความเครียดออกไป

เทคนิคในการจัดการกับความเครียด

การจัดการกับความเครียด

● เพิ่มความรู้สึกลงของการควบคุม ส่วนตัวสามารถปรับปรุงความเครียดที่เกี่ยวข้องกับงานได้

5 ขั้นตอนในการจัดการกับความเครียด

- ให้ระบุที่เราตอบสนองต่อความเครียดของงานอันเฉพาะเจาะจงออกมา
- ให้ตั้งเป้าหมายเพื่อตอบสนองต่องานที่เครียดนั้นให้มีประสิทธิภาพอย่างไร
- ให้เปลี่ยนแปลงวิถีคิด
- เมื่อเกิดความขัดแย้ง ให้เจรจา
- รักษาจังหวะ และสร้างสมดุลแก่ตัวเอง

การฟื้นฟูสมรรถภาพทางปัญญา/ความคิด

● สำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางปัญญา / ความคิด ขอให้ยึดปฏิทินเป็นหลัก อย่าพึ่งพาเฉพาะความจำของเราอย่างเดียว เพื่อเตือนตัวเองว่าเมื่อไหร่ต้องทำอะไร ทำที่ไหน สัปดาห์หน้าหรือเดือนหน้า เป็นต้น

● สร้างระบบขึ้นมาสักระบบหนึ่ง เพื่อให้เราสามารถมองเห็นหรือเตือนงานที่ต้องทำ

● หมั่นพัฒนาสมองให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นการออกกำลังกายสมอง เช่น การปริศนาคำ เกมที่ต้องใช้สมองในการคิด วัตถุประสงค์เป็นการกระตุ้นเซลล์สมอง

กลบเกลื่อนอารมณ์

● เขียนบทความ สนทนากับเพื่อนๆ ครอบครัวหรือที่ปรึกษาบ้าง เพื่อเป็นการปลดปล่อยความรู้สึก

● หากิจกรรมบางอย่างที่เราชื่นชอบเหมือนเป็นงานอดิเรก ดูแลสัตว์เลี้ยงทำงานอาสาสมัครหรือกิจกรรมที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์

● บริหารการหายใจ เป็นเรื่องจำเป็นตามธรรมชาติอยู่แล้ว เป็นการเอาออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย และผ่อนคลายเอา

คาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกาย การเรียนรู้วิธีการหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ จะช่วยร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ผ่อนคลาย

ปฏิสัมพันธ์ทางกาย

● การออกกำลังกายถือเป็นวิธีที่ดี ซึ่งเป็นการจัดการกับความเครียด และปลดปล่อยความตึงเครียดที่ดีมาก วิธีการง่ายๆ ธรรมดาๆ เริ่มตั้งแต่การเดิน ทำความสะอาดบ้าน เดินรำ หรือทำงานบนสนามหญ้า

● เราอาจหาวิธีผ่อนคลายด้วยวิธีการอื่น อาทิ การเพาะกาย เล่นโยคะ ไทเก๊ก ซี่งก ล้วนเป็นเทคนิคการบริหารที่ออกเยี่ยม หรืออาจเป็นอย่างอื่นตามที่เรารชอบ

พฤติกรรม

● ใช้เทคนิคที่ประสานให้ร่างกายมีสุขภาพดี จะช่วยให้สภาพจิตใจ และอารมณ์คลายความเครียดลงได้ พฤติกรรมอาจมีตั้งแต่การกินอาหารที่มีประโยชน์ ผลไม้ พืชผักต่างๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์

● พยายามเน้นการใช้สมุนไพร หรือที่เป็นอินทรีย์มากขึ้น รวมถึงพฤติกรรมในการใช้ชีวิตนับตั้งแต่ตื่นนอน จนถึงเข้านอน เมื่อร่างกายได้รับการพักผ่อน เต็มอิมตามนาฬิกาชีวิต ร่างกาย จิตใจ ย่อมได้รับพลังงานที่เพียงพอต่อการรับมือกับงานในชีวิตได้

สรุป ความเครียดเป็นอาการที่เป็นกันมาก ข้อความที่กล่าวมาข้างต้นนักบำบัดทางจิตวิทยาเชื่อว่าปัจจุบันมีผู้คนไม่น้อยที่มีความเครียดในงาน และชีวิตส่วนตัว โดยมีตั้งแต่ระดับอ่อน จนถึงระดับที่อาจเป็นอันตรายจนส่งผลกระทบต่อการทำงาน การดำรงชีวิต และบุคคลรอบข้าง องค์การหลายแห่งเห็นปัญหานี้ที่นับวันจะก่อตัวยิ่งใหญ่ขึ้นทุกที แม้การขยายตัวของเทคโนโลยี ความว่องไวรวดเร็วของการสื่อสาร เหล่านี้เป็นสิ่งที่ฟังเข้าใจ และเรียนรู้ แต่เหนือสิ่งอื่นใด ความเครียดมิได้ทุกระดับ จึงอยู่ที่การรับรู้ และตั้งสติให้รู้ตัว และต้องมีระดับความคิด ปัญญารับมือกับมันให้ได้เท่านั้น มิฉะนั้นจะส่งผลกระทบต่อองค์การในที่สุด