



ปรีดา ศรีชัยวัฒนานันท์
www.sirichaiwatt.com

เครียดมากทำไมได้ กับ 5 วิธีก่อนที่จะทนไม่ไหว

เครียด! สิ่งไม่น่าพิศมัยหลังจากพันวัยเด็กมา นอกจากความเครียดของคนเราจะต่างกันแล้ว แต่ระดับความเครียดก็มีระดับไม่เท่ากันด้วย ถ้ามียังไม่มาก การจัดการความเครียดนั้นคงไม่ยาก แต่ถ้าขึ้นชื่อว่าเริ่มทนไม่ไหวเราจะทำอย่างไรดี?

จะว่าไปก็หมั่นหม่อมอยู่บ้างตรงที่แบบไหนเรียกว่าทนไม่ไหว เพราะหากทนไม่ไหวจริงๆ มันย่อมระเบิดออกมาในรูปแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่เรื่องดี การจัดการความเครียดจึงควร **“ทำในตอนที่ยังไหว”** เพราะยังมีสติอยู่ ก่อนที่จะหนักจนไม่ไหวแล้วจริงๆ

เมื่อพิจารณาดูจะพบว่า ความเครียดมักมีการไต่ลำดับขึ้นไป ตั้งแต่ภาวะสงสัย กังวล (เริ่มเครียด) หวาดระแวง จิตตก (หนักขึ้นมาหน่อย) รวมๆ แล้วมักเป็นความเครียดต่อ “สิ่งที่ยังไม่เกิด” หรือ “ยังไม่มาถึง”

หนักขึ้นมากก็คือมี “บางสิ่งเกิดขึ้นแล้ว” จึงเครียด บนความคิด เช่น หาสเหตุไม่เจอ, ไม่เข้าใจว่าทำไมต้องเกิดกับเรา, ควบคุมผลกระทบไม่ได้, แก้ปัญหาไม่ได้ หรือหาทางออกไม่ได้ และยังถ้ามีปัจจัยหลายประการรวมกัน ถึงตรงนี้น่าจะถือว่าเครียดหนักสุดแล้ว

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะความเครียดจะเป็นรูปแบบไหน ระดับไหน มันไม่จำเป็นต้องมีมาตรฐานไปวัด หรือไปเทียบกับใคร เพราะ

ถ้าเริ่มรู้สึกว่าจัดการไม่ได้ ก็ถือว่าเราเริ่มไม่ไหวแล้ว ที่สำคัญจะเครียดมากน้อยเราก็ไม่ควรเครียด หรือไม่ควรเก็บเอาไว้เลย

5 วิธี ลด ละ แก้อ ในเวลาที่เครียดมาก

ซึ่งเจเนนิตหนึ่งว่า ไม่ใช่ต้องทำทั้ง 5 อย่าง แต่ควรทำสักอย่างเพื่อหาทางระบายความเครียดออกไปจากใจเรา

1. โยน! (พูด) หลายความเครียด เกิดจากการ “ไม่กล้าพูด” หรือไม่ยอมพูดก็ตาม แต่หลายครั้งการพูดออกไปคือการโยนปัญหากลับไปให้ต้นเหตุได้ดีไม่น้อย โดยอย่างยิ่งในคนที่ปกติไม่ค่อยพูด มักมี (Mindset) เดียวกัน ในรูปแบบที่ว่า **“ที่ไม่พูดเพราะคิดมาก พอไม่พูดก็เลยต้องคิดมาก (เช่นกัน)”** การจะต้องพูดมักคิดมากกว่า อาจเกิดอะไรตามมาแยกว่าเดิมจึงไม่พูด ดูวนเวียนจนสุดท้ายก็เอาไปคิดมากคนเดียว

การพูด คือ การได้ระบายออกในเบื้องต้นที่ดีที่สุด เพียงต้องไม่ “คิดไปเอง” ว่าไม่มีใครอยากฟัง หรือพูดไปแล้วจะไม่ดีไปเสียหมด เน้นอนว่า “วิธีการพูด” มันอาจมีผลต่อสิ่งที่จะตามมา แต่หลาย ๆ ครั้ง “โยน” ออกไปบ้าง **“แม้พูดไปแล้วไม่ดีขึ้น แต่ผลลัพธ์มันสบายใจขึ้นมากกว่าแบกไว้คนเดียว”** หรือพูดไปแล้วมันกลายเป็นดูมีปัญหามากขึ้นมา ก็จริงอยู่ แต่สิ่งที่**เป็นปัญหา**

นั้นอาจจบลงได้ เพราะถูกเปิดเผยออกมา เสมือนว่าต้องยอมเจ็บเพื่อที่เปิดเผย จะได้ล้างแผลสมบุญไม่จั้นหากเชื้อโรคไม่ตาย แผลเน่าภายหลังติดเชื้อรักษายาก ร้ายแรงก็เข้ากระแสเลือดตายได้เลยทีเดียว

แต่ถ้ายังงั้น ๆ ก็ไม่อยากโยน (ด้วยคำพูด) การพูดคนเดียว กับสุนัข กับแมว กับต้นไม้ ก็ยิ่งดีกว่าไม่พูดเลย โดยเราอาจคิดว่านี่เหมือนคนบ้า แต่เชื่อเถอะว่าจุดหนึ่งหากปล่อยจนไม่ไหว เราก็จะกลายเป็นคนบ้าจริง ๆ เอาได้



คำแนะนำเพิ่มเติม หากคิดจะพูด อย่าพูดอย่างกล้า ๆ กลัว ๆ หรือที่เล่นที่จริง ในเรื่องที่เรากำลังเครียดมาก ทักษะคิดทำที่มีผลอย่างมากในการสื่อสาร ถ้าเมื่อใดเราพูด และมีท่าทีที่อีกฝ่ายรับรู้ว่าการกำลังจริงจังหรือเครียด ส่วนใหญ่ไม่มีใครไม่ยอมรับฟัง

2. หยุดรับข้อมูลชั่วคราว หากเราบอกใครว่า กำลังเครียดเรื่องหนึ่งอยู่ อาจได้ยินคำแนะนำที่คุ้นเคยว่า “ก็อย่าไปรับรู้สิ” จะได้ไม่เครียด ที่จริงมันก็ถูกต้อง เพียงแต่หลายเรื่องมันไม่รับรู้ไม่ได้ มันรู้ไปแล้ว ปัญหามันเกิดแล้ว อีกทั้งบางปัญหาถ้าไม่รับรู้ก็ยิ่งขาดข้อมูลบางอย่างในการแก้ปัญหา ตรงนี้ต้องพิจารณา หรือทบทวนดูในเบื้องต้นว่า **“รู้เพิ่ม” แล้วเรา “กระจ่างขึ้น” หรือ “ยิ่งเครียด”** หากเป็นความเครียดจากการที่ “แค่รับเรื่องมา” การหยุดรับข้อมูลเสียบ้างเป็นเรื่องที่ได้ผล เช่น การเครียดจากการเสพข่าวต่าง ๆ ที่ไม่ได้หมายความว่าแค่เพียง ข่าวภาคสังคม/การเมือง เท่านั้น การรับรู้เรื่องราวจากคนรอบตัว คนรอบข้างก็ไม่ต่างกัน ไม่ฟัง ไม่ติดต่อกันชั่วคราวมันก็ช่วยได้

ในส่วนข้อมูลที่ทำให้ “กระจ่างขึ้น” ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าแค่ชัดเจนขึ้นเสมอไป เพราะบางเรื่อง ยิ่งชัดเจน กลายเป็น “ยิ่งรู้สึกจะทำอะไรไม่ได้” แบบนี้ก็ยิ่งเครียด ไม่รู้ดีกว่า กระจ่างขึ้นในที่นี้จึงหมายถึง เห็นสาเหตุชัดเจนขึ้น ทำให้อาจแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น

กรณีที่พยายามรับข้อมูลเพื่อแก้ปัญหา ก็ต้องแยกให้ออกด้วยว่า บางเรื่อง “รู้ตอนนี้ก็ไม่มีประโยชน์” เพราะหลายปัญหาต้องแก้ไปที่ละข้อ ทีละจุด ก็รับข้อมูลเฉพาะส่วนนั้น (แค่นั้นเอาให้รอดก่อน) ให้จบไปที่ละเรื่อง หยุดรับข้อมูลอื่นไปชั่วคราว หรือ รู้เฉพาะภาพรวมก็เครียดพอแล้ว การพยายามรับรู้ทุกรายละเอียด อาจเครียดมาก และพาลให้ทำอะไรไม่ได้สักอย่าง ดังที่น่าจะทราบกันดี ความเครียด ความกังวลมีผลต่อความคิด และการตัดสินใจ

3. หาความบันเทิง ฟังดูเข้าใจง่าย แต่อย่าเพิ่งก่อน! ด้วย

เพราะความบันเทิงคนเราล้วนต่างกัน การหาความบันเทิงในที่นี้ มิใช่ หนีปัญหาอยู่แต่กับสิ่งที่บันเทิงที่หลายคนเลือกจะหลีกเลี่ยง **หลีกเลี่ยงความจริงของชีวิต หมกมุ่นหลงใหล มัวเมาไปกับสิ่งไร้สาระเพียงอย่างเดียว** หลายคนก็เป็นโดยไม่รู้ตัว ช่างอันตรายเป็นกลายเป็นปัญหาชีวิตที่มากขึ้นสะสมไปอีก

การไปหาความบันเทิงตรงนี้ โดยเชิงเทคนิคคือการเปลี่ยนโฟกัส (switch focus) คือ การหยุดสนใจในจุดที่เป็นอยู่ หรือในสิ่งที่เครียด ไปสนใจในสิ่งที่ผ่อนคลาย สนใจสิ่งที่ชอบแทนชั่วคราว เพราะในโลกนี้ ๆ เราคงทิ้งเรื่องเครียดไปทันที ถาวรเลยเป็นไปไม่ได้

ซึ่งวิธีนี้จะได้ผลก็ต่อเมื่อ สิ่งที่บันเทิงหรือสิ่งที่เราเลือกหยุดไปหา นั้นมันต้องทำให้เราสนใจจริง ๆ หรือเพลิดเพลินมากพอจนลืมเรื่องเครียด หรือความเครียดไปได้ชั่วขณะด้วย จะทำงานอดิเรก เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ดูหนัง ร้องเพลง เล่นกีฬา ท่องเที่ยว และเหมือนในทุกข้อที่ผ่านมา การทำเช่นนี้ใช้ว่าปัญหาหรือสิ่งที่เครียดนั้น ๆ จะหมดไป แต่จะลดลงมาได้มาก เชื่อว่าทำให้เรามีสติ มีปัญญาที่ดีขึ้นกว่าเดิม ซึ่งควรใช้เวลาให้มากกว่าที่เราทำได้ อาจเพียง 1-2 ชั่วโมง หรือหนึ่งเที่ยว 2-3 วัน ก็แล้วแต่สถานการณ์ แต่ละเรื่องราว





4. ปิดสวิตช์ นอน การนอนคือการพักผ่อนที่ดีที่สุด เพราะได้พักทั้งกาย ใจ และสมอง เป็นข้อที่เข้าใจไม่ยาก แต่ถ้าเครียดจริงๆ เรามักไม่คิดจะทำ หรือไม่อยากจะนอน ทั้งที่นี่คือเรื่องสำคัญอย่างมาก เพราะในภาวะของคน “สติหลุด” หรือกำลังจะเสียสติครั้งแรกนั้น ไม่ว่าจะด้วยปัญหาทางจิต หรือยาเสพติด **องค์ประกอบร่วมของเกือบทุกรายคือ จะอดนอนหลายคืน ก่อนที่จะทำเรื่องเลวร้าย หรือไม่มีปัญหาทางจิตไปถาวร!**

ดังนั้นเมื่อเครียดที่สุดหากทำได้ ให้หลับสักตื่น อย่างน้อยยามค่ำคืนก็ต้องนอนให้เป็นปกติ หลับไม่ลงอย่างไรก็ต้องลองพยายามดู ปิดสวิตช์ตัวเองลงบ้าง แม้ตื่นมาเรื่องที่เครียดยังไม่ไปไหน แต่ก็ดีกว่าปล่อยให้เครียดสะสมไปหนักกว่านี้ เพราะถ้าเครียดแล้วนอนไม่หลับเมื่อใด มันทำลายสุขภาพจิตเรามากกว่าที่คิดมากทีเดียว

5. ปรับใจ - ปลง อาจเป็นข้อที่เราคุ้นเคยอยู่แล้วมากที่สุด แต่ทำยากที่สุด เพราะไม่เช่นนั้นคงไม่นำพาเรามาในภาวะที่เรียกว่า “เครียดมาก” ได้ ส่วนหนึ่งที่ทำยาก หรือทำไม่ได้ เพียงเพราะในช่วงเวลานั้นเราลืม หรือกำลังขาดสติบนความกังวล สับสนใด ๆ ก็ตาม แต่หากพอระลึกได้ก็ไม่ต่างจากข้อก่อน แค่นอนสักตื่นได้ก็ดีมากแล้ว แต่หากว่าก็คิดได้อยู่ว่า อยากปลง อยากปล่อยวางแต่ทำไม่ได้ นั่น ก็พอจะมีเทคนิคที่จะช่วยให้เรา “คิด” ปรับใจ หรือปลงได้อยู่เหมือนกัน ดังนี้

การยึดว่าเป็นของเรา : สังเกตใหม่ว่า หลายเรื่องถ้าเป็นปัญหาของคนอื่น เราจะคิดออกได้เร็ว ก็ทำแบบนั้นสิ, คิดแบบนี้สิ, กระทั่ง ก็ช่างมันสิ ซึ่งนั่นเพียงเพราะ มันไม่ใช่ปัญหาของเรา ตรงนี้แหละ ถ้าลองคิดเสมือนว่านี่ไม่ใช่ปัญหาของเราบ้าง เราก็อาจจะ

วางใจได้ดีกว่า หรือในมุมที่ว่า “ใครเขาก็เจอกัน ปัญหาแบบนี้” ก็ดูไม่ต่างกัน เพราะเชื่อว่าไม่มีปัญหาใด ที่ไม่มีใครในโลก ไม่เคยเจอไม่ผ่าน อยากรอย่อมมีคล้ายกันทั้งสิ้น

การยอมรับ : อาจเป็นคำกว้าง ๆ แต่มันก็คือพาตัวเองหลุดออกจากบางสิ่ง บางสถานการณ์ เพราะหลายเรื่องที่เราเครียด เหตุผลจริง ๆ คือเรา **“ไม่ยอมรับ” หรือรับไม่ได้** ในกรณีที่มันจะไม่เหมือนเดิม เช่น ต้องเสียสิ่งนั้นไป, ขาดสิ่งนี้ไป ไม่ว่าจะ เป็น คน สิ่งของ หรือศักดิ์ศรี ทั้งที่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัว เมื่อเรายอมรับไม่ได้จึงเครียด ที่นี้การจะยอมรับ จะคิดในแง่ไหนก็ตาม เพียงต้องมองให้ออกว่า สุดท้ายเราก็ต้องไปต่อในแบบของเรานั่น **เส้นทางที่มัน “ไม่เหมือนเดิม”** จะยากจนลง จะลำบากขึ้น หรือต้องเดี๋ยวตาย ชีวิต

เราก็ต้องไปให้ได้ในทางนี้ นี่คือวิถีของการยอมรับว่า “มันไม่เหมือนเดิม” แล้ว และไม่มีอะไรเหมือนเดิมไปตลอดกาลอยู่ดี

กลับมาอยู่กับตัวเอง : ที่ไม่ใช่หมายถึงการอยู่คนเดียว หรือการขังตัวเอง แต่มันก็เหมือนการรวมหลายอย่างเข้าด้วยกัน เพราะมันคือเรื่องการปรับใจ การปลง โดยการย้อนมองพิจารณาตัวว่า เราเป็นเพียงมนุษย์ เป็นเพียง 1 ในหลายพันล้าน ที่บางสิ่งคล้ายกัน บางสิ่งแตกต่างกัน เราล้วนมีความ “พิเศษ” ในตัวเอง แต่มันก็ไม่ได้ทำให้ “วิเศษ” เหนือใครในอีกด้านเช่นกัน ดังนั้นการจะสำคัญตัวเองในแบบเกินตัว มันก็ใจร้ายกับเราเองมากไป แต่การจะบอกว่าเราไร้ค่า ก็ไม่ยุติธรรมเช่นกัน มันคงไม่มีค่าไหนดีกว่า ชีวิตต้องดำเนินต่อไป

อันที่จริงเราทุกคนล้วนเก่งมาก

ที่ผ่านอะไรมาหลายอย่างแล้วจนวันนี้ นี่ก็แค่อีกเรื่องที่เราต้องเก่งขึ้นไปอีก แกร่งขึ้นไปอีก และที่ผ่านมาเราก็ได้มีช่วงเวลาดี ๆ มากมาย ซึ่งมันก็ยังต้องมีอีกได้เช่นกัน ซึ่งสิ่งนั้นแค่ข้าม “เครียดที่สุด” วันนี้ไปได้ มันก็ดีมากมาแค่ไหนแล้ว

