

ความเครียด

ความเครียด

ความเครียด (Stress) เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดขึ้น เมื่อร่างกายถูกกระตุ้นและมีปฏิกิริยาตอบโต้เป็นปฏิกิริยาทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา โดยระบบต่อมไร้ท่อที่หลั่งฮอร์โมนและระบบประสาทอัตโนมัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปทั่วร่างกาย



ความเครียด

สรุปได้ว่า... “ความเครียด”

...เป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่คุกคามหรือกดดัน



ชนิดของความเครียด

1. Acute stress

2. Chronic stress



Acute stress

คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกัน โดยมีการหลั่งฮอร์โมนขณะเกิดความเครียด

เมื่อความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่ปกติเหมือนเดิม ฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติ ตัวอย่างเช่น

- เสียง
- ความกลัว
- อากาศเย็นหรือร้อน
- ตกใจ
- ชุมชนที่คนมากมาย
- หิวข้าว

Chronic stress

หรือความเครียดเรื้อรังเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวัน และร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ซึ่งเมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็สะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง

- ความเครียดที่ทำงาน
- ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- ความเครียดของแม่บ้าน
- ความเหงา

การตอบสนองของร่างกายต่อความเครียด

Hans Selye ได้อธิบายถึง General Adaptation Syndrome คือกล่าวถึงว่า Hormone เป็นตัวการเชื่อมความเครียดกับโรคทางกาย โดยแบ่งระยะของการปรับตัวเป็น 3 ระยะ ได้แก่

- 1.ระยะตกใจ (Alarm reaction stage)
- 2.ระยะการปรับสมดุล (Resistance stage)
- 3.ระยะอ่อนล้า (Exhaustion stage)

การตอบสนองของร่างกายต่อความเครียด

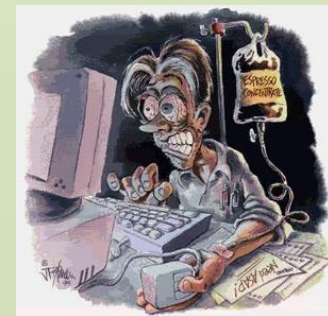
1. Alarm reaction คือ เมื่อเผชิญความเครียดร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยาเพื่อตื่นตัว เตรียมสู้หรือหนี โดยระบบประสาท sympathetic จะถูกกระตุ้น ทำให้ใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น มีการหลั่งของ adrenaline มากขึ้น





การตอบสนองของร่างกายต่อความเครียด

2. Resistance ร่างกายจะเริ่มปรับตัวกับความเครียดได้ โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาให้ใกล้เคียงภาวะปกติของร่างกายมากกว่าระยะตกใจ



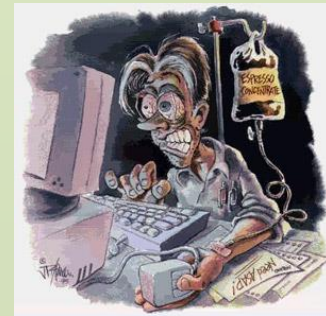
I've gotta cut back on the caffeine



FunPile.com

การตอบสนองของร่างกายต่อความเครียด

3. Exhaustion ถ้าความเครียดนั้นอยู่นานๆ ไม่หมดไป ร่างกายจะเข้าสู่ระยะหมดแรง ร่างกายจัดการไม่ได้ จะทำให้เกิด physiological damage เกิดเป็นความเจ็บป่วย (diseases of adaptation) ขึ้น คือการเกิดเป็นโรคทางกายต่าง ๆ เช่น แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น



I'M NOT LAZY



I'M A CAT!

ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ภาวะกดดัน

ความเครียด



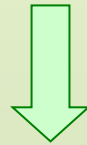
ร่างกายหลั่ง

Cortisol และ Adrenaline Hormone

Cortisol และ Adrenaline Hormone



ความดันโลหิตสูงและหัวใจเต้นเร็ว



ร่างกายแข็งแรงและมีพลังงานพร้อมที่จะกระทำ
เช่น การวิ่งหนีอันตราย การยกของหนักไฟ

ร่างกายแข็งแรงและมีพลังงานพร้อมที่จะกระทำ

ฮอร์โมนถูกใช้ไป

ความกดดันหรือ
ความเครียดจะหายไป

ความเครียดเกิดขึ้นขณะที่ไม่
สามารถกระทำออกมาได้ เช่น ขณะ
นั่งทำงาน

ฮอร์โมนสะสมในร่างกาย

เกิดอาการทางกายและใจ

ความเครียดมาจากไหนบ้าง ??

- สาเหตุทางด้านจิตใจ เช่น ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง
- สาเหตุจากเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การแต่งงาน
การเปลี่ยนช่วงวัย
- สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น การเจ็บไข้ต่างๆ
โรคที่รุนแรง และเรื้อรัง

อาการแสดงทางด้านร่างกาย

- ๑ มึนงง
- ๑ อ่อนเพลีย
- ๑ ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ
- ๑ มือเย็น เท้าเย็น
- ๑ หายใจไม่อิ่ม
- ๑ หัวใจเต้นเร็ว
- ๑ นอนหลับยาก
- ๑ เสียงดังในหู
- ๑ หูอื้อ
- ๑ แน่นท้อง เบื่ออาหาร
- ๑ จุกเสียด คลื่นไส้ อาเจียน
- ๑ ท้องร่วง ท้องผูก
- ๑ ปวดท้อง

อาการแสดงทางด้านจิตใจ

- ✘ วิตกกังวล
- ✘ ตัดสินใจไม่ดี
- ✘ สมาธิสั้น
- ✘ ความจำไม่ดี
- ✘ ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้
- ✘ ไม่มีความคิดริเริ่ม

อาการแสดงทางด้านอารมณ์

■ หงุดหงิด

■ โกรธง่าย

■ วิตกกังวล

■ กัดเล็บหรือดึงผมตัวเอง

■ ร้องไห้

■ ซึมเศร้า

■ ท้อแท้

■ มองโลกในแง่ร้าย

■ นอนไม่หลับ

อาการแสดงทางด้านพฤติกรรม

- ◆ รับประทานอาหารเก่ง
- ◆ ผุดลุกผุดนั่ง
- ◆ โฝงผาง
- ◆ เปลี่ยนงานบ่อย
- ◆ แยกตัว
- ◆ ตีคบหรือสุรา

โรคทางกายที่เกิดจากความเครียด

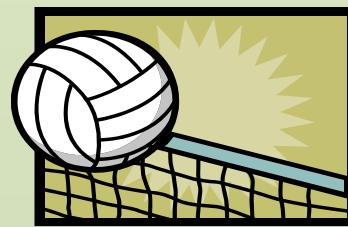
- โรคทางเดินอาหาร
- โรคปวดศีรษะไมเกรน
- โรคปวดหลัง
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคหัวใจ
- ตัดสุรา
- โรคภูมิแพ้ สิว
- โรคหอบหืด
- ภูมิคุ้มกันต่ำลง
- อุบัติเหตุขณะทำงาน
- การฆ่าตัวตายและมะเร็ง

วิธีแห่งการคลายเครียด

➤ การออกกำลังกาย : ก็พาจะทำให้เราได้ระบายออกซึ่ง

แรงขับของจิตใจในด้านต่างๆ เช่น ความคับข้องใจ ความโกรธ
ความเสียใจ ไม่พอใจ แถมยังได้เข้าสารสื่อความสุขหรือสาร

Endorphin กลับมาด้วย



วิธีแห่งการคลายเครียด

➤ บุตรระบายความเครียด : เลือกบุคคลที่คุณคิดว่าปลอดภัย หวังดีหรือถ้าหาไม่ได้ก็ สัตว์เลี้ยง หมา แมว ปลา หรือบริการให้คำปรึกษาแนะนำทางโทรศัพท์จากหน่วยงานต่างๆ เวลาที่เราได้ระบายออก เท่ากับเราได้ทบทวนตัวเองไปด้วย



วิธีแห่งการคลายเครียด

➤ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ : ช่วยให้สดชื่นขึ้นได้มาก เหมือนได้ชาร์จแบตเตอรี่ในร่างกายใหม่ โดยเลือกสถานที่และเครื่องนอนสะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก อุณหภูมิพอเหมาะ มีเสียงหรือแสงที่ไม่รบกวนมากนัก



วิธีแห่งการคลายเครียด

➤ อาหารคลายเครียด :

- ทริปโตฟาน (1-2 กรัม ก่อนนอน) พบได้ใน ไข่ ถั่วเหลือง นมวัว เนื้อสัตว์
- วิตามินบี 6 (40 มิลลิกรัมต่อวัน) พบในธัญพืชต่างๆ ยีสต์ รำข้าว เครื่องใน เนื้อ ถั่ว ผัก
- วิตามินบี 3 (1,000 มิลลิกรัมต่อวัน) พบใน ตับ เครื่องใน เนื้อ เป็ด ไก่ ปลา ถั่ว ยีสต์
- สารอาหารอื่นๆ เช่น แคลเซียม กระเทียม ดอกไม้จีน

วิธีแห่งการคลายเครียด

➤ พักผ่อนท่องเที่ยว : การที่ได้ไปท่องเที่ยวเห็น
บรรยากาศที่วิเศษสวยงามแปลกหูแปลกตา ไปเจอผู้คน ก็ช่วย
กระตุ้นมุมมองชีวิตใหม่ๆ



วิธีแห่งการคลายเครียด

➤ ดนตรีคลายเครียด : ทำให้อารมณ์เยือกเย็นลง ผ่อนคลาย ใจสงบ หรือจะเป็นเสียงธรรมชาติ เช่น น้ำตก นกร้อง เสียงคลื่นเบา ก็ได้



วิธีแห่งการคลายเครียด

➤ กลิ่นบำบัดโรมาเทอราปี : เลือกกลิ่นที่เหมาะสมแล้วแต่ชอบและรู้สึกผ่อนคลาย โดยเลือกจากการดมว่ากลิ่นไหนทำให้รู้สึกดี ให้พลัง หรือช่วยผ่อนคลาย

กลิ่นที่น่าสนใจ เช่น กลิ่นไม้จันทน์หอม กลิ่นกำยาน สำหรับผ่อนคลาย กลิ่นการบูร กลิ่นส้ม กลิ่นมะนาว สำหรับสร้างความสดชื่น



วิธีแห่งการคลายเครียด

➤ ฝึกหายใจคลายเครียด : การหายใจช่วยนำอากาศบริสุทธิ์ เข้าสู่ปอด แล้วเดินทางสู่สมองไปตลอดทั่วร่างกาย ลองหายใจโดยการ

- หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ สังเกตว่ากระบังลมขยายออก ท้องป่องออก จากนั้นค่อยๆ

- หายใจออกช้าๆ ไหล่ลมให้ออกมากที่สุด ตอนนี้จะกระบังลมคุณจะหดสั้นลง ท้องจะแฟบ

หลักการทำสมาธิเพื่อลดความเครียด

1. การหายใจลึกลงไปถึงท้อง (Abdominal Breathing)
2. การวางจิตใจไว้ที่ตำแหน่ง (ใต้สะดือ 1 3/4 นิ้ว)
3. คำภาวนาว่า หายใจเข้า "ผ่อนคลาย" หายใจออก "คลาย"

ส่วนรายละเอียด เช่น ท่าทาง (นอนทำ นั่งทำ) ทำนานเท่าไร

ตอนไหน ขึ้นอยู่กับความสะดวกของผู้ปฏิบัติ

ที่มา : นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต



เมื่อใดต้องปรึกษาแพทย์

- ◆ เมื่อคุณกังวลมากเกินไปเกินกว่าเหตุ และไม่สามารถควบคุมได้
- ◆ เมื่อคุณรู้สึกเหมือนคนหลงทางหาทางแก้ไขไม่เจอ
- ◆ เมื่ออาการของความเครียดมีผลต่อคุณภาพชีวิต
เช่น การนอน การรับประทานอาหาร งานที่ทำ หรือ
ความสัมพันธ์ของคุณกับคนรอบข้าง

ความเครียด

ระดับพอดี

เป็นแรงกระตุ้น

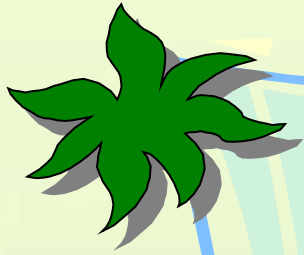
มีพลังและมุ่งมั่น

สู่ความสำเร็จ

มากเกินไป

จิตใจวุ่นวาย

ตัวเองและคนรอบข้าง
ไม่มีความสุข



**Thank You
for
Your Attention**

