

บทที่ 3 ภาวะบีบคั้นกดดัน (Stress)

เค้าโครงเนื้อหาวิชา

สภาวะทางกายของภาวะบีบคั้น/ความเครียด

สภาวะทางจิตใจของภาวะบีบคั้นกดดัน/เครียด

- สภาวะทางจิตใจ

สาเหตุของภาวะบีบคั้น

- ความขาดแคลน (Deprivation)

- ความคับข้องใจ (Frustration)

- ความขัดแย้งใจ (Conflict)

- ความกดดัน (stress)

ปฏิกิริยาต่อภาวะบีบคั้นกดดัน/ความเครียด

- ปฏิกิริยาทางร่างกายต่อภาวะบีบคั้นกดดัน

- ปฏิกิริยาทางจิตใจต่อภาวะบีบคั้นกดดัน

บทที่ 3

ภาวะบีบคั้นกดดัน (Stress)

การดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดไม่เคยได้รับหลักประกันที่เชื่อมั่นได้แน่นอน ความจริงข้อนี้แหละที่เป็นบ่อเกิดของภาวะบีบคั้นกดดันของมนุษย์ สิ่งมีชีวิตตั้งแต่สัตว์เซลล์เดียวจนกระทั่งถึงมนุษย์จำเป็นต้องมีการไหวตัว รู้จักอดกลั้นและรู้จักปรับตัว

การดิ้นรนเพื่อชีวิตในทางชีววิทยาเป็นการครอบครองอาณาจักร ต้องเอาชนะผู้อื่นซึ่งความเป็นเจ้าถิ่น ในสังคมมนุษย์คนเราต้องดิ้นรนให้อยู่รอดได้ในตลาดแรงงาน ในโลกธุรกิจหรือในโลกแห่งวิชาการ ฯลฯ ภาวะเช่นนี้มักเป็นเหตุให้บุคคลต้องพบกับความบีบคั้นกดดัน (stress) ทำนองเดียวกับสงครามระหว่างเผ่าในสมัยก่อน ทำนองเดียวกับความพยายามที่จะปลุกมิตรถนอมไว้ซึ่งความเป็นเพื่อนเอาใจคนในครอบครัว หรือรวมกลุ่มหวังผลทางการเมืองย่อมกระทบกระเทือนต่อการปรับภาวะของบุคคลบ้างแม้จะเป็นคนมั่นคงหนักแน่นสักเพียงใด ความระคายอารมณ์ที่ต้องเป็นพ่อแม่โดยที่ยังไม่ได้ตั้งตัวให้พร้อม ความสัมพันธ์แบบซุกซนหรือการรับรู้ตัวเองล้มเหลว จะเป็นตัวทำลายได้เช่นเดียวกับภาวะเจ็บป่วยทางกาย

ในหลายกรณี ภาวะบีบคั้นกดดันสัมพันธ์กับความหมายหรือเหตุผลในการมีชีวิตอยู่ ความศรัทธาเชื่อมั่น ความหวัง หรือความภาคภูมิใจในตนเอง กลายเป็นเรื่องยากกว่าความพยายามดิ้นรนเพื่อการมีชีวิต มีงาน มีบ้าน และมีเงินจับจ่ายใช้สอย การขาดแคลนความรู้สึกภายในดังกล่าวทำให้รู้สึกถูกบีบคั้นขึ้นและนำไปสู่ความว่างเปล่า

ความรู้สึกบีบคั้นกดดันจึงไม่เพียงสัมพันธ์กับการอยู่รอดทางกาย แต่ยังสัมพันธ์กับความรู้สึกอยู่รอดทางใจอีกด้วย มันเป็นผลเนื่องจากสาเหตุทางกายเท่า ๆ กับการต้องการทางจิตเกิดจากเงื่อนไขภายในได้เช่นเดียวกับภายนอก

ดังนั้น ภาวะบีบคั้นกดดัน ก็คือ สภาวะต่อสิ่งใดก็ตามที่ทำให้เกิดความจำเป็นในอันที่จะปรับตัวขึ้น เราจะเรียกภาวะบีบคั้นกดดันว่าความเครียดก็ได้

สภาวะทางกายของภาวะบีบคั้น/ความเครียด

สภาพเลวร้ายทางกายที่เกิดขึ้นจากการขาดอาหารรุนแรง หรือการเจ็บป่วยเรื้อรังเป็นที่ทราบกันดีแล้ว นั่นคือ ร่างกายจะอยู่ในสภาวะทำงานบกพร่อง ขาดความสมดุล ภาวะบีบคั้นกดดันก็ทำให้เกิดการปรับภาวะของร่างกายไปด้วยเช่นกัน

Hans Selye (1907) แพทย์ชาวออสเตรียตั้งข้อสังเกตว่า ภาวะทางกายต่อความไม่สบายใจหรือความกังวลจะมีอาการคล้าย ๆ กันแม้ว่าสาเหตุจะแตกต่างกันออกไป เขาเขียนไว้ในหนังสือ Stress without Distress (1974) ของเขาว่า

ในปี 1926 ขณะที่ข้าพเจ้าเรียนอยู่ปี 2 ของนักศึกษาแพทย์ ข้าพเจ้าได้สังเกตพบว่า กายจะมีภาวะแบบเดียวกันต่อโรคชนิดต่าง ๆ แรก ๆ ข้าพเจ้าสงสัยว่าทำไมคนไข้ที่ได้รับเชื้อโรคคนละชนิดจึงทำให้เกิดผลกระทบต่อภาวะความสมดุลของร่างกายเช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นการเสียเลือดมาก การติดเชื้อ หรือเป็นโรคมะเร็งขั้นรุนแรง คนไข้เหล่านี้จะเบื่ออาหาร หดเรี่ยวแรง หดความทะเยอทะยาน น้ำหนักลด แม้แต่การแสดงสีหน้าว่าป่วย ทั้งหลายเหล่านี้คล้ายกัน

Selye อธิบายปรากฏการณ์เช่นนี้เป็นอาการของการเจ็บป่วย ในปี 1936 เขาได้ทำการทดลองโดยใช้หนู พบว่า อาการทางร่างกายของหนูจะคล้ายกันหมดแม้ว่ากำหนดให้เกิดภาวะไม่สบายด้วยสาเหตุที่ต่างกัน ได้แก่ รับเชื้อแบคทีเรีย รับสารพิษ หรือกลัวมาก เขาจึงเรียกปรากฏการณ์นี้ว่า อาการของการปรับตัว

Selye เชื่อว่า ที่เป็นเช่นนี้เพราะเป็นกระบวนการปรับตัวซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ชั้น ได้แก่ สัญญาณเตือน ทัดทาน และอ่อนกำลัง

ขั้นสัญญาณเตือน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเพื่อเผชิญสิ่งที่มาคุกคาม เช่น ขณะที่รถแลบออกนอกทางเราจะรู้สึกว่าร่างกายไม่ปกติทำให้มีการปรับตัวเข้าที่เดิมทำนองเดียวกับการปรับร่างกายเมื่อเกิดความหวาด เป็นกลไกในการป้องกันตัวของร่างกาย

ขั้นทัดทาน เป็นการปรับตัวเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอถูกทำลาย ทำให้สภาพขาดแคลนอาหาร น้ำ หรือความอบอุ่นหมดไป หรือในกรณีที่เป็นภาวะบีบคั้นทางจิตใจจะมีการสร้างกลไกป้องกันตัวขึ้น ได้แก่ การปฏิเสธ หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง หรือการเก็บกด เพื่อรักษาคักดิ์ศรีของตนเอง

ขั้นอ่อนกำลัง เนื่องมาจากการขจัดภาวะขาดแคลนไร้ผล ทำให้โรคออกฤทธิ์มากขึ้น Selye เรียกว่า โรคของการปรับร่างกาย ได้แก่ มะเร็ง หืด ความดันโลหิตสูง ทำนองเดียวกันความอ่อนกำลังของจิตใจจะนำไปสู่อาการโรคประสาทหรือโรคจิตได้

สภาวะทางจิตใจของภาวะบีบคั้นกดดัน/เครียด

ลักษณะหนึ่งที่แบ่งแยกระหว่างสภาวะร่างกายกับจิตใจ ก็คือ อันตรายจริง ๆ กับ อันตรายที่จินตนาการขึ้น ดังที่ฟรอยด์กล่าวถึง ความวิตกกังวลธรรมดา (normal anxiety) ว่าเกิดจากอันตรายจริง ๆ ที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม ความวิตกกังวลผิดปกติ (neurotic anxiety) คือ ความกลัวที่ไม่มีอันตรายจริง ๆ เกิดจากการป้องกันตัว อย่างด้อยประสิทธิภาพต่อความคิดหรือ

ความปรารถนาที่ไม่เป็นที่ยอมรับ ตัวอย่างเช่น คนที่รู้ว่าตนเป็นโรคกระเพาะจะเกิดการบีบคั้นทางจิตใจอย่างรุนแรงและแสดงความวิตกกังวลธรรมดา แต่คนที่กลัวเชื้อโรคอย่างเกินจริง ทั้งที่ตนเองปลอดภัยสมบูรณ์อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพจะแสดงความวิตกกังวลผิดปกติออกมา

สภาวะทางจิตใจ แบ่งออกได้ดังนี้

1. การรู้ถึงสิ่งคุกคาม การรู้สึกภัยอันตรายหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลถึงภาวะบีบคั้นทางจิตใจ ถ้าภัยอันตรายมาอย่างจู่โจมทันทีที่ผู้นั้นจะตกใจรุนแรง แต่ถ้ารู้ตัวก่อนจะพยายามขจัดออกไป

การรู้ถึงสิ่งคุกคามจากภายนอกขึ้นอยู่กับข่าวสารที่ได้รับ เช่น การถูกภาคทัณฑ์จากโรงเรียน เห็นรอยร้าวบนสันเขื่อน ได้ทราบข่าวการตายของเพื่อน ความเข้มของภาวะบีบคั้นจะแปรผันตามพื้นฐานบุคลิกภาพของผู้นั้น ภาวะทางกาย (อ่อนเพลีย ไม่สบาย อื่น ๆ) และโอกาสในการปกป้องตนเอง สำหรับคนหนึ่งเมื่อทราบข่าวการตายของเพื่อนรู้สึกสูญเสียและเสียใจอยู่ระยะหนึ่ง แต่อีกคนอาจรู้สึกสูญเสียมากเกินไปจนถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตาย

2. ความวิตกกังวลผิดปกติและสับสนอลหม่าน (Neurotic anxiety and panic) ปฏิกริยาทางอารมณ์ที่เกินสัดส่วนของภาวะบีบคั้นกดดันที่เกิดจากภายนอก มักจะเป็นตัวชี้ว่ามันโยงกับภัยอันตรายภายใน ความหวาดหวั่นทำให้มีผลต่อการป้องกันตนเองของ ego เป็นผลให้ผู้นั้นรู้สึกว่า ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ จึงทำให้เกิดการเก็บกดแรงกระตุ้นความปรารถนาและความคิดเหล่านั้นเสีย

A.T. Simeons เขียนไว้ในหนังสือ Man's Presumptuous Brain (1961) ว่า มนุษย์เก็บกดแรงกระตุ้นดิบเนื่องจากกระบวนการอบรมเลี้ยงดู ถ้าปล่อยให้แสดงออกอย่างอิสระเยี่ยงสัตว์อื่นแล้ว มนุษย์คงจะตอบสนองตามธรรมชาติที่จะต่อสู้หรือหลบหนี แต่ถ้าเราถูกสอนให้ มีเหตุผลแทนการต่อสู้กับคู่อริ อดทนอดกลั้นแทนการชิงชัย สงบเสงี่ยมแทนการวิ่งหนี ผลก็คือเราต้องทนทุกข์ทรมานกับความวิตกกังวลที่เกิดจากอารยธรรม

3. ความสำนึกบาป (Guilt) เป็นความรู้สึกที่มักเกิดควบคู่ไปกับความรู้สึกล้มเหลวและความละอายใจ ความสำนึกบาปจะเกี่ยวข้องกับความปรารถนา ความตั้งใจหรือแผนการที่บุคคลรู้สึกว่าผิดหรือขัดต่อจริยธรรม การที่ตัดสัมพันธ์กับใครสักคนจะนำมาสู่ความรู้สึกสำนึกบาปเกินเหตุจนทำให้ประณาม และเหยียดหยามตนเองที่ทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด เนื่องจากตนเองรู้สึกว่าการทำงานร้ายจิตใจผู้อื่นนี้ตนเองจะถูกปฏิเสธ

4. ความละอายใจ (Shame) เกิดจากการกระทำในสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ การไม่บรรลุบทบาททางเพศตามข้อเรียกร้องของสังคมก่อให้เกิดภาวะบีบคั้นและความละอายใจได้ เช่น ผู้ชายที่ไม่ประสบความสำเร็จในงาน ผู้หญิงที่ไม่ได้แต่งงาน ผู้หญิงที่แต่งงานแล้วไม่มีลูก ฯลฯ

สาเหตุของภาวะบีบคั้น

แม้ว่าเวลานี้จะเป็นยุคของคามวิตกกังวล แต่คามวิตกกังวลที่คนเราได้รับมาก็มีได้มากหรือน้อยไปกว่ายุคประวัติศาสตร์ จากบันทึกของโรงพยาบาลจิตเวชชี้ให้เห็นตัวเลขสัดส่วนของผู้ป่วยว่าไม่แตกต่างกันมากนัก และสาเหตุของภาวะบีบคั้นก็ยังคงเหมือนกัน คือ ความขาดแคลน ความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ และความกดดันต่าง ๆ ซึ่งจะกล่าวโดยละเอียดต่อไป

ความขาดแคลน (Deprivation)

เมื่อใดก็ตามที่การแสวงหาความจำเป็นเป็นไปไม่ได้ ก็จะเกิดภาวะของความขาดแคลนขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางกายหรือความต้องการทางด้านอื่น (เช่น อำนาจความยุติธรรม ฯลฯ) เมื่อความต้องการของคนเรายังไม่ได้รับการสนอง ผลก็คือ จะเกิดภาวะบีบคั้นขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ความขาดแคลนทางกาย ได้แก่ การขาดอาหาร อากาศ น้ำ นอกจากนี้ความขาดแคลนอื่นอาจเป็นความรู้สึกของแต่ละคน เช่น คนงานอื่นได้เงินเดือนเพิ่มยกเว้นตัวเรา อาจเกิดจากการเปรียบเทียบระหว่างตัวเราเองในปัจจุบันกับอดีต หรือการเปรียบเทียบตัวเรากับคนอื่น ระดับภาวะบีบคั้นกดดันจะขึ้นอยู่กับความแตกต่างในการรับรู้ของเราต่อสิ่งต่าง ๆ ลองพิจารณาความขาดแคลนต่อไปนี้

1. **การอยู่ตามลำพัง** ความขาดแคลนในลักษณะนี้อาจปรากฏแต่เยาว์วัย เช่น เด็กที่ขาดการเอาใจใส่และความรักจากพ่อแม่ การขาดแคลนทางกาย อาจมีผลร้ายต่อคนเราน้อยกว่าทางด้านจิตใจ ถ้าไม่มีคนอื่น ๆ เราจะรู้สึกว่าเรามีแต่เราเพียงคนเดียว แต่ถ้ารู้สึกขาดเพื่อนทางใจเราจะรู้สึกว่าเหวเดียวดาย อย่างไรก็ตาม การตัดขาดทางกายมิได้หมายความว่าเราจะไม่เสียใจ การถูกตัดทั้งทางกายและจิตใจ สามารถส่งผลต่อการมีใจรักของเราได้

การอยู่ตามลำพัง เนื่องจากจำต้องจากถิ่น จากเพื่อน หรือจากสถาบัน เช่น คนอินเดียแดงที่ต้องออกพื้นที่บรรพบุรุษของเขา พวกเขาอพยพเหล่านี้ต้องเผชิญกับความอ้างว้าง ขณะที่ต้องปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ บัณฑิตใหม่รู้สึกเหงาเพราะห่างเพื่อนที่เคยเรียนด้วยกันในมหาวิทยาลัย

2. **ความรู้สึกว่างเปล่าและห่างเหิน** ความรู้สึกห่างเหินไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นเมื่อตัวอยู่ไกลซึ่งทำให้เกิดภาวะบีบคั้นเพราะการพลัดพราก จะพบว่า ผู้บริหาร ผู้บัญชาการทหาร ผู้นำทางการเมือง ล้วนพูดถึงความเจ็บเหงาเพราะอยู่ในตำแหน่งสูงเสมอ แสดงถึงความรู้สึกห่างเหินทางจิตใจระหว่างตัวเขากับผู้คนรอบข้าง Ira Tanner เคยพูดถึงความเจ็บเหงาของเด็กวัยรุ่น เขาพบว่า วัยรุ่นอายุ 18-22 ปี จำนวน 40% และอายุ 15-17 ปี จำนวน 31% รู้สึกว่าตนเองไม่มีเพื่อนสนิท วัยรุ่นที่ใช้ยาเสพติดรายงานว่า เขารู้สึกอบอุ่นราวกับมีเพื่อนสนิท การเสพยาทำให้ได้พบสถานที่ใหม่เพื่อนใหม่แม้จะเป็นพวกติดยาเสพติดก็ตาม

เมื่อคนเรารู้สึกขาดอำนาจในตนเอง ถูกปฏิเสธสิทธิส่วนบุคคล สิทธิของพลเมือง และสิทธิมนุษยชน ว่างาน เขาก็จะเกิดความรู้สึกท้อแท้ เบลอแยก และเกิดภาวะบีบคั้น

การตกงาน ซึ่งหมายถึง การขาดเงินทำให้เกิดภาวะบีบคั้นรุนแรงได้ แต่การได้พบคนที่ร่วมชะตากรรมเดียวกันหรือเลวร้ายกว่า จะช่วยลดภาวะบีบคั้นลงได้

ความคับข้องใจ (Frustration)

ความคับข้องใจเกิดขึ้นเมื่อการดำเนินไปสู่เป้าหมายถูกขัดขวาง ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นจะก่อให้เกิดภาวะบีบคั้นขึ้นได้

ความคับข้องใจ เกิดจากอุปสรรคทางกายเป็นเหตุให้พลาดโอกาสในการได้งานทำบ่อยครั้งที่ความบกพร่องของร่างกายกลายเป็นอุปสรรค เช่น ตัวเตี้ยทำให้เป็นนักบาสเกตบอลไม่ได้ ความพิการหูหนวก ตาบอด ทำให้ร่วมกิจกรรมหลายอย่างไม่ได้ ความอ้วนทำให้เป็นนักแสดงไม่ได้ สิ่งเหล่านี้ทำให้คับข้องใจและรู้สึกบีบคั้นกดดันขึ้น

สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความคับข้องใจได้

1. อุปสรรคเนื่องจากสภาพแวดล้อม เช่น ประตูล็อกเข้าบ้านไม่ได้ รถติดบนทางด่วน ต้นไม้ล้มขวางทาง น้ำท่วมบ้าน หมอกลงจัด ฯลฯ

2. อุปสรรคทางสังคม การเอาชนะอุปสรรคเนื่องจากสภาพแวดล้อมอาจง่ายกว่าอุปสรรคทางสังคม อุปสรรคทางสังคม ได้แก่ การถูกกีดกันเรื่องงานเพราะเป็นคนต่างชาติ จำนวนบัณฑิตล้นงานทำให้ต้องแข่งขันกันสูงมาก การได้รับค่าจ้างต่ำกว่าเพราะเป็นผู้หญิง อุปสรรคเหล่านี้ย่อมทำให้เกิดความคับข้องใจและภาวะบีบคั้นกดดันขึ้นไม่เพียงเรื่องเกี่ยวกับมวลชน แม้เรื่องเล็ก ๆ เช่น การเอาใจคนไม่เป็น คนอื่นไม่เห็นคุณค่าการเสียสละของเรา ฯลฯ เหล่านี้ก็สร้างความคับข้องใจให้กับเราได้ทั้งสิ้น

3. ความบกพร่องทางกาย แม้คนเราจะพอใจกับรูปร่างหน้าตาของเรา แต่หลายคนต่อหลายคนก็เจ็บแค้นกับการที่เราไม่เป็นอย่างที่สังคมต้องการ สูงเกินไปบ้าง เตี้ยไปบ้าง อ้วนไปบ้าง ผอมไปบ้าง หน้าอกแบน ฯลฯ ทำให้เราถูกตำหนิ ถูกคัดออกสำหรับงานหรือกิจกรรมบางประเภท และอาจทำให้ผู้ที่มีความบกพร่องใช้กลไกป้องกันตนเองประเภท หาคู่ผลเข้าข้างตนเอง ชดเชยปมด้อย สำหรับบางคนความบกพร่องของร่างกายกลายเป็นเรื่องใหญ่โตทำให้เกิดความคับข้องใจและภาวะบีบคั้น

4. ความบกพร่องทางจิต แบ่งออกเป็น ภูมิปัญญา อารมณ์ และครัทธาในตนเอง **ด้านภูมิปัญญา** ได้แก่ ภาวะปัญญาอ่อนซึ่งทำให้มีความจำกัดของความสามารถในการแก้ปัญหาอันเป็นเหตุให้รู้สึกล้มเหลว และคับข้องใจถูกเยาะเย้ย

ด้านอารมณ์ ได้แก่ การขาดความรัก ความเอาใจใส่ ก่อให้เกิดความคับข้องใจ แต่มีโอกาสนี้คลายได้ถ้าให้ความรัก

ด้านครัทธาต่อตนเอง อาจเกิดความรู้สึกบกร่องขึ้น เช่น ในแต่ละวัย ตั้งแต่วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ แต่ละวัยมีภาวะที่จะต้องกระทำให้สำเร็จเพื่อความครัทธา เชื่อมั่น ภาควุฒิในตนเองตามขั้นพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของอิริคสัน ซึ่งถ้าล้มเหลวก็จะเกิด ความคับข้องใจขึ้น

ความขัดแย้งใจ (Conflict)

เมื่อเราต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่จำเป็นต้องตัดสินใจระหว่างทางเลือก 2 ทางเราจะเกิดภาวะบิบบัคั่นกดตันอันเนื่องมาจากมีทางเลือกมากเกินไป บางคนก็บิบบัคั่นว่าไม่มีทางเลือกทำให้เครียด ชีวิตถูกบิบบัคั่นให้เลือก 1 ใน 2 บ้าง เลือกที่จะรับหรือปฏิเสธสิ่งนั้น ๆ การตัดสินใจที่จะไม่ตัดสินใจก็เป็นทางเลือกทางหนึ่ง

เลอวิน (Kurt Lewin, 1890-1947) อธิบายถึง Life Span ว่าเป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อมทางจิตล้น ๆ ในการรับรู้ของเราต่อโลกภายในและโลกภายนอก ถ้าเป้าหมายนั้นดึงดูด หมายความว่ามึลักษณะจูงใจให้เข้าใกล้ ถ้าเป้าหมายใดไม่เป็นที่พึงปรารถนาเราก็มีแรงจูงใจที่จะ หลีกหนี ความขัดแย้งเกิดจากการผสมของลักษณะเหล่านี้ นั่นคือ จะเกิดความขัดแย้งแบบ approach-approach conflicts เมื่อเป้าหมายเป็นที่พอใจทั้ง 2 เป้าหมาย แบบ approach-avoidance conflicts เมื่อเป้าหมายนั้นทั้งน่าพอใจและไม่ปรารถนา และแบบ avoidance-avoidance conflicts เมื่อเป้าหมายทั้ง 2 ไม่เป็นที่พึงปรารถนา ความขัดแย้งทั้งหมดเกิดขึ้น ภายในผสมผสานกับการรับรู้ของผู้นั้น ไม่ใช่เรื่องของสิ่งเร้าที่ทำให้ตอบสนอง

ความขัดแย้งแบบ approach-approach conflicts เกิดขึ้นเมื่อต้องการเลือกระหว่างสิ่ง ที่รักชอบ ต้องการทั้งคู่ เช่น จะเป็นนางแบบหรือแอร์โฮสเตส จะเลือกแต่งงานกับแพทย์ หรือสถาปนิก จะลงสมัครรับเลือกตั้งในนามพรรคความหวังใหม่ หรือสมัครศีธรรม ความ ขัดแย้งจะพุ่งสุดขีดเมื่อถึงเวลาขีดเส้นตายที่ต้องตัดสินใจ บางเรื่องมีความขัดแย้งต่ำมักจะเลือก ได้ไม่ยาก แต่บางเรื่องก็จะขัดแย้งและบิบบัคั่นกดตันเครียดมาก เช่น เลือกระหว่างการถนอม น้ำใจพ่อแม่กับคู่ครอง

ความขัดแย้งแบบ approach-avoidance conflicts มักพบได้เสมอ ๆ ในโลกที่ไม่มี ความพอดีนี้ เป็นความขัดแย้งเกี่ยวกับการชั่งน้ำหนักระหว่างความพอใจกับไม่พอใจ ระหว่าง สิ่งที่ได้กับสิ่งที่เสีย การขยันเรียนทำให้ได้ปริญญาแต่อดเที่ยว การเล่นหุ้นทำให้รวยแต่เสี่ยง กับการขาดทุน อาชีพพ่อค้าร่ำรวยแต่ไม่มีเกียรติ การแต่งงานได้อยู่กับคนรักแต่หมดอิสรภาพ เพราะมีส่วนได้และส่วนเสียจึงตัดสินใจไม่ถูกว่าควรกระทำหรือไม่ ทำให้ลังเลและเกิดความเครียด

avoidance-avoidance conflicts คือ ความขัดแย้งที่เกิดจากการถูกบิบบัคั่นให้เลือก 1 จากสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทั้งคู่ เช่น เลือกว่าถูกลงโทษแบบไหน งดไปดิสโก้เทคหรืองดดูทีวี 7 วัน จะถูกจำคุก 30 วันหรือเสียค่าปรับ 20,000 บาท ทนปวดฟันหรือไปหาหมอฟัน จะบอก ความจริงด้วยตนเองหรือจะให้ฉันทันเป็นคนบอก ความขัดแย้งแบบนี้จะทำให้คับข้องใจและรู้สึก ถูกบิบบัคั่นมากที่สุด

ความกดดัน (stress)

การมีชีวิตอยู่ทุกวันนี้ต้องเผชิญกับความกดดันต่าง ๆ มากมาย ได้แก่

1. ความหนาแน่นของประชากร ซึ่งส่งผลให้เกิดความแออัดของชุมชนที่อาศัยอยู่ การแก่งแย่ง อาชีพ รายได้ ก่อให้เกิดความบีบคั้นกดดันขึ้น

2. อดคิด กลุ่มที่เป็นเป้าหมายของอดคิดจะเกิดปมด้อย ได้รับสิทธิต่าง ๆ ไม่เท่าเทียมกัน ถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม จึงได้รับความกดดันอันนำไปสู่ภาวะบีบคั้นกดดันได้อย่างไม่ต้องสงสัย

3. อาชญากรรมและความโหดร้ายทารุณ การก่ออาชญากรรมในรูปแบบต่าง ๆ อย่างโหดร้ายทารุณ จะทำให้ผู้คนในสังคมพลอยได้รับความกดดันหวาดกลัวและภาวะบีบคั้นไปด้วย

4. ความรู้สึกแปลกแยก เป็นผลจากจำนวนประชากรเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ความสำคัญของแต่ละคนลดลง กลุ่มและเอกลักษณ์ของกลุ่มจะได้รับความสนใจมากกว่า การเข้าร่วมกลุ่มสำหรับบางคนก็เป็นเรื่องยากและก่อให้เกิดความรู้สึกแปลกแยกขึ้นมา พวกที่มีสายเลือดผสมกับต่างชาติจะไม่ค่อยเป็นที่ยอมรับ

ความรู้สึกแปลกแยกอาจเกิดจากสายเลือด เผ่าพันธุ์ หรือฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนความรู้สึกระหว่างตนเองกับการปกครอง ระหว่างผู้จัดการกับกรรมกร ฯลฯ

ปฏิกิริยาต่อภาวะบีบคั้นกดดัน/ความเครียด

เราคงเคยเป็นเช่นนี้ รู้สึกหัวใจเต้นโครม ๆ ปากแห้ง ปั่นป่วนในท้อง ตัวสั่น ปวดหัว ปวดท้อง มีแผลในกระเพาะ ตื่นเต้น ลึบสน หลงผิด และ ประสาทหลอน อาการเหล่านี้เป็นปฏิกิริยาเนื่องจากภาวะบีบคั้นกดดันในระดับต่าง ๆ

การรับรู้ภาวะบีบคั้นกดดันขึ้นอยู่กับตัวเรา การแสดงปฏิกิริยาก็เช่นกัน ในบางรายไม่รุนแรง บางรายก็มีอาการรุนแรงกว่า บางรายเกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกายเนื่องจากสาเหตุทางจิตใจบ้าง กลัวอย่างไร้เหตุผล (phobic) บ้าง หรือจิตเศร้า และในบางรายถึงขั้นโรคจิต

ขณะมีชีวิตอยู่ภาวะบีบคั้นเป็นเรื่องหลีกเลี่ยงไม่พ้น การปลดปล่อยจากภาวะบีบคั้นอย่างสมบูรณ์ คือ ความตายเท่านั้น บางกรณีภาวะบีบคั้นก็ให้คุณ ทำให้เกิดความปรารถนาแรงกล้าตั้งอกตั้งใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การที่เราพยายามเพิ่มความสามารถในการเรียน เพราะกลัวสอบตก

ปฏิกิริยาทางร่างกายต่อภาวะบีบคั้นกดดัน

ระบบประสาทของเราทำหน้าที่ให้คนเรายู่อวด ในสภาพปลอดความเครียด ระบบพาราซิมพาเธติค ซึ่งเป็นระบบหนึ่งของระบบประสาทอัตโนมัติจะทำงานทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะพัก แต่ในภาวะบีบคั้น ระบบพาราซิมพาเธติคจะหยุดชั่วขณะ ปล่อยให้ระบบซิมพาเธติคแทรกเข้ามาจะเกิดการเตรียมร่างกายเพื่อการต่อสู้หรือหนี ผลที่ตามมาก็คือ

1. การเกิดความเจ็บป่วย มีการศึกษาความบีบคั้นกดดันกับความเจ็บป่วย พบว่า มีความสัมพันธ์กันสูง คนที่เครียดมากจะมีอาการโรคหัวใจ ผื่นตามผิวหนัง

2. บุคลิกภาพกับความเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์กัน คนที่พึ่งพาและเก็บกดความโกรธ ความคับข้องใจ มักเกิดอาการของโรคมะเร็ง คนที่เจ้าระเบียบมักปวดหัวข้างเดียว คนที่กลัวการตายของแม่มักเป็นทืด

3. บุคลิกภาพกับความต้านทานโรค บางคนมีความต้านทานสูง มะเร็งจะเกิดรวมกับลักษณะอารมณ์บางอย่าง จากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยโรคมะเร็ง 500 ราย ร้อยละ 72 ประสบความยุ่งยากในวัยเด็ก เช่น แยกจากพ่อแม่ มีความรู้สึกสำนึกผิดเล็ก ๆ ความรู้สึกไม่ดีพอแผลงอยู่

ปฏิกริยาทางจิตใจต่อภาวะบีบคั้นกดดัน

มนุษย์มีสติปัญญาที่จะช่วยในการขจัดอันตราย หรือแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญอยู่แล้ว แต่ในกรณีที่อันตรายหรือการเปลี่ยนแปลงหนักหนาสาหัส ก็อาจเขย่าความมั่นคงทางอารมณ์จนตกอยู่ในสภาพยุ่งเหยิงและพัฒนาอาการโรคประสาทหรือโรคจิตขึ้นก็เป็นไปได้ ดังจะกล่าวถึงต่อไปนี้

1. **อาการต่อเหตุการณ์ร้ายแรง** สมาคมจิตเวชอเมริกันเรียกอาการแบบนี้ว่า Transient situational disturbances (ความยุ่งยากแบบชั่วคราวเนื่องมาจากภาวะบีบคั้นกดดันรุนแรง) เป็นความผิดปกติแบบชั่วคราว (รวมทั้งอาการโรคจิต) ที่เกิดขึ้นโดยไม่มี ความผิดปกติใดล่วงหน้ามาก่อน เป็นปฏิกริยาที่เกิดขึ้นฉับพลันต่อภาวะบีบคั้นรุนแรง

อาการที่แสดงออกประกอบด้วย 3 ระยะ ได้แก่ การช็อค เชื่อฟังคำสั่ง และคลี่คลาย
ระยะช็อค ทันทีที่เผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงไม่คาดฝันบางอย่างจะตกอยู่ในภาวะตะลึงงัน ซ้ำ ไม่รู้สึกถึงความเจ็บปวด ไร้จุดหมาย ไม้รับรู้ต่อเหตุการณ์ร้ายแรง ตัวเกร็งตามองจ้องไปข้างหน้า

ระยะเชื่อฟังคำสั่ง เป็นระยะที่การช็อคผ่านพ้นไปแต่ยังเลื่อนลอยทำตามคำสั่งได้ยุ่งเกี่ยวกับการให้สวัสดิการคนอื่น แต่การช่วยก็ไร้ประสิทธิภาพทำไปอย่างลอย ๆ

ระยะคลี่คลาย เริ่มรู้ตัว ควบคุมตนเองได้แต่ยังมีความวิตกกังวลอยู่ บางรายก็ฝันร้ายละเมอ ย้ำพูดเรื่องที่เกิดขึ้น บางรายยังคงสิ้นหา ตื่นตระหนก ไม่สงบนิ่ง

อาการต่าง ๆ จะค่อยๆทุเลาลงเมื่อเวลาผ่านไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานบุคลิกภาพเดิมว่าเป็นอย่างไรจะเร็วหรือช้าแค่ไหน

2. **อาการท้อแท้สิ้นหวัง** เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากการรับรู้ว่าได้สูญเสียการควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต ความท้อแท้จะสัมพันธ์กับการไม่ปกป้องตนเองหมดแรงจูงใจ ไม่มีแรงใจที่จะอยู่ต่อไป

ความรู้สึกทำนองนี้มักเกิดกับเซลยศึกที่ถูกจับไว้โดยไม่รู้อนาคตหมดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองสูญสิ้นไป ทรรศนะที่ว่าไม่มีอะไรน่ากลัว ค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสิ่งที่น่ากลัวกำลังเกิดขึ้นกับฉัน

การคลี่คลายภาวะบีบคั้นเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้และฝึกได้ คนที่ไม่เคยฝึกและไม่ประสบความสำเร็จในการจัดกับความเครียดก็จะพัฒนาทรรศนะของความท้อแท้สิ้นหวัง แล้วกลายเป็นคนเฉยชา

3. อาการจิตเศร้า (Depression) ความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังจะนำไปสู่อาการจิตเศร้า

อาการจิตเศร้าอันเนื่องมาจากสาเหตุภาวะบีบคั้นภายนอก เช่น สูญเสียคนรัก อาการที่ปรากฏร่วม คือ นอนมาก กินมาก ไม่ใส่ใจ ซึมเฉย และเศร้าเสียใจ

อาการจิตเศร้าอันเนื่องมาจากสาเหตุภาวะบีบคั้นภายใน ได้แก่ อาการจิตเศร้าในคนโรคจิต อาการที่มักปรากฏ คือ เบื่ออาหาร ซึมเฉย ความศรัทธาในตนเองลดต่ำ อาการแตกต่างระหว่างอาการจิตเศร้าที่เกิดจากสาเหตุดังกล่าวอาจเห็นไม่ชัดเจนและระดับความรุนแรงอาจทำให้แยกออกลำบาก