ตอนที่ 2
ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาคลินิก

PC 345 151

แบบฝึกหัด

1. จงกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด
2. ความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ และเหตุการณ์ในชีวิต เข้ามาเกี่ยวข้องกับความเครียดได้อย่างไร
3. ถ้ามีความเครียดเกิดขึ้นท่านจะแก้ไขอย่างไร
4. เขียนรายการสิ่งที่ทำให้มีความเครียด ความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ เกิดขึ้นในหลายสัปดาห์ที่ผ่านมา และดูว่าได้ใช้วิธีอะไรบ้างในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น

4. บอกตนเองว่าความเครียดเกิดขึ้นได้ เคยเกิดขึ้นมาแล้วและจะมีอีกในอนาคต แต่เราเคยผ่านความเครียดเหล่านั้นมาแล้ว เตรียมตัวรับความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นอีก ตัวอย่างคนไข้ที่ต้องผ่าตัดจะฟื้นได้เร็วถ้าเราได้อธิบายให้คนไข้ฟังก่อนว่าจะพบกับอะไรบ้างจะรู้สึกอย่างไร จะช่วยให้หายได้เร็วขึ้นได้อย่างไร

5. การออกกำลังกายเป็นสิ่งช่วยคลายความเครียด โดยเลือกการออกกำลังกายที่ตัวเองชอบและเหมาะสม

6. เรียนรู้วิธีที่จะผ่อนคลายความเครียดด้วย การนั่งสมาธิ สะกดจิต หรือ biofeedback

7. ถ้าต้องตัดสินเรื่องใดไม่ต้องรีบร้อนตัดสินใจ ให้เวลากับตัวเองในการตัดสินใจ

8. มองหาการสนับสนุนจากคนรอบตัวไม่ว่าจากเพื่อนหรือญาติ แพทย์ นักจิตบำบัด นักจิตวิทยาให้คำปรึกษา อย่าเผชิญกับความเครียดตามลำพัง

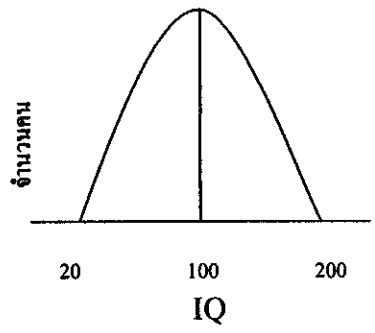
บทนำ

อะไรคือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือผิดปกติ

คำจำกัดความของความผิดปกติจะวางอยู่บนรากฐานของ

1. Statistical Infrequency
2. Violation of Norms
3. Personal Distress
4. Disability or Dysfunction
5. Unexpectedness

Statistical Infrequency : ดูจากสถิติที่คนส่วนใหญ่ตกอยู่ในส่วนกลางของเส้นโค้งปกติและมีคนส่วนน้อยที่จะอยู่ปลายของเส้นโค้งปกติด้านใดด้านหนึ่ง คนปกติคือคนที่อนุมานจากคนที่อยู่ในช่วงกลางของเส้นโค้งนั้นคืออยู่ในระดับเฉลี่ยของกลุ่มนั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นลักษณะ (trait) หรือรูปแบบพฤติกรรม (behavior pattern) จากรูปเส้นโค้งปกติเป็นเรื่องของ IQ ที่วัดจากกลุ่มประชากร ซึ่งใช้ในการวินิจฉัยพวกที่เป็นปัญญาอ่อน จากการทดสอบสติปัญญา 2 ใน 3 ของประชากร IQ จะอยู่ระหว่าง 85- 115 และคนที่ได้ IQ ต่ำกว่า 70-75 (2 S.D.ต่ำกว่าเฉลี่ย) ถูกพิจารณาว่าเป็นปัญญาอ่อน (ประมาณ 3% ของประชากรที่อยู่ในกลุ่มนี้)



Violation of Norms : จะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมซึ่งจัดว่าเป็น violates social norms ลักษณะบางอย่างที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น พวก anorexic's self stravation , obsessive-compulsive หรือ psychotic ที่มีการพูดหรือมีจินตนาการแปลก ๆ หมายถึงพฤติกรรมที่กระทำขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม (cultural norms) พวกอาชญากรหรือโสเภณี จัดเป็น violates social norms แต่เราไม่จัดว่าเป็นความผิดปกติทางจิตวิทยา แต่การจัดว่าเป็นความผิดปกติหรือไม่นั้นบางอย่างบางวัฒนธรรมจะไม่จัดว่าเป็นความผิดปกติ แต่บางวัฒนธรรมอาจจะจัดว่าเป็นความผิดปกติก็ได้

Personal Distress : personal suffering กับเหตุการณ์ต่าง ๆที่เกิดขึ้นจะทำให้เกิด distress และ tormentของประสบการณ์ของแต่ละคนจะต่างกัน เช่น anxiety disorders ,depression

การมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด (Reacting to Stressors)

คนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในการที่จะตอบสนองต่อความเครียด บางคนอาจจะไม่เครียดมากในการที่มีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้น ซึ่งในสายตาคนอื่นอาจจะสำคัญมาก ๆ แต่บางคนดูเหมือนเป็นเหตุการณ์เล็ก ๆน้อยๆ แต่จะเครียดมากต่อเหตุการณ์เดียวกันแต่ต่างเวลากัน แต่ละคนจะมีความเครียดไม่เท่ากัน " Reaction to stressors vary from time to time and from person to person "

ในการที่จะแก้ปัญหาความเครียดนั้น "การเรียนรู้ " เป็นสิ่งที่สำคัญในการแก้ไขความเครียด เช่น ถ้าลืมกุญแจรถไว้ในรถแล้วประตูเกิด lock จะเรียนรู้ที่จะมีกุญแจสำรอง เตี้ยไปที่จะเล่นบาสเกตบอลไปเล่นเทนนิสแทน หิวไม่มีขนมเลยก็เรียนรู้ที่จะหาขนมเอาไว้บ้าง หรือในเด็กเรียนรู้ที่จะได้อะไรจากพ่อแม่ด้วยการขอดี ๆ ยิ้มแย้มแจ่มใส หรือบางอย่างที่ทำให้เกิดความเครียดจะหลีกหนีจากสิ่งนั้น โดยการเรียนรู้สิ่งใหม่ที่จะทำให้ลดความเครียดลง ในบางคนใช้การลดความเครียดโดยวิธีการที่ไม่ถูกต้องที่พบอยู่เสมอคือการใช้ความก้าวร้าว (Aggression) และ ความวิตกกังวล (Anxiety) ซึ่งบางคนบอกว่า Aggression มีมาแต่กำเนิด (innate) หรือสัญชาติญาณ (instinct) แต่บางคนมองว่ามาจากตัวเสริมแรง (reinforcement) หรือ ต้นแบบ (modeling)

Frustration นำไปสู่ Aggression รีบจะกลับบ้านแต่รถสตาร์ทไม่ติดพยายามอยู่นานจนเกิดความคับข้องใจ (Frustrated) – เปิดประตู – แตะล้อ หรือแม้แต่ตะโกนใส่คนอื่นที่ขับรถผ่าน ซึ่งไม่ใช่วิธีการในการแก้ไขปัญหา Anxiety เป็นความรู้สึกที่ทุกคนเคยประสบมาก่อนเป็นความรู้สึกของความตึงเครียด (tension) ไม่สบายใจอึดอัดซึ่งนำไปสู่ความผิดปกติทางร่างกาย

วิธีการ 8 อย่างในการจัดการกับความเครียด(Eight Strategics for Coping with Stress)

1. มองหาที่มาของสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด

2. เมื่อพบว่าจะอะไรเป็นความเครียด – เราสามารถทำอะไรกับความเครียดนั้นได้บ้าง ? – เราต้องอยู่ในสถานการณ์นั้นหรือเราสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้

3. คิดทบทวนสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น เราสนใจที่จะได้รับเชิญไปงานเลี้ยงจริง ๆ หรือ ? Are things really bad as they may seem ? สิ่งต่าง ๆ แย่มากเหมือนที่เราเห็นหรือ ? เมื่อทบทวนแล้วก็พูดกับตัวเองว่าเราได้ทำสิ่งที่ดีที่สุดแล้วและอีกไม่นานทุกอย่างจะเรียบร้อย

(เมื่อมีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นแต่ละคนจะทนต่อสภาวะนั้นได้มากน้อยต่างกัน) แต่บางอย่างเช่น psychopath สามารถที่จะทำอะไรที่ผิดกฎหมายได้โดยไม่มีความรู้สึกผิดหรือกระวนกระวาย ซึ่งจะไม่จัดอยู่ในพวกผิดปกติ ระดับของ distress ของแต่ละบุคคลจะต่างกันออกไปซึ่งยากที่จะเปรียบเทียบกันได้

Disability or Dysfunction : Disability – การที่คนใดคนหนึ่งหมดความสามารถ (disability) ที่จะทำอะไรบางอย่างที่สำคัญในชีวิต เช่น การเข้าสังคม หรือการหมดสมรรถภาพในการทำงาน ตัวอย่างเช่น ทำงานไม่ได้ มีปัญหากับคู่สมรส หรืออาการที่เกิดซึ่งเป็นผลมาจากการใช้สารบางอย่าง อาการ phobia จะเป็นทั้ง distress และ disability ถ้ากลัวการขึ้นเครื่องบินจนไม่ยอมรับงานใหม่ที่ดีกว่าเดิม หรือ Transvestism (แต่งกายตรงข้ามเพศของตัวเอง) ซึ่งวินิจฉัยว่า "ไม่ปกติ" ถ้าการกระทำนั้น distresses คนๆ นั้นแต่ไม่ disability คนที่เป็น Transvestism ส่วนใหญ่แต่งงานมีชีวิตที่ปกติและแต่งตัวตามที่ต้องการเวลาที่เป็นส่วนตัว หรือคนที่ตัวเตี้ยเป็นนักบาสเกตบอลไม่ได้ซึ่งเท่ากับ disability แต่ไม่ใช่เรื่องของความผิดปกติ

Unexpectedness : Distressและ disability จะจัดว่าเป็นความผิดปกติเมื่อมีการตอบสนองต่อสภาวะความกดดันของสังคมในลักษณะ " unexpected " จะวินิจฉัยว่า " anxiety disorders " ถ้า anxiety นั้นเกิดขึ้นมากจนเราคาดไม่ถึง หรือ out of proportion to situation เช่นคนที่วิตกกังวลเป็นประจำเกี่ยวกับสถานการณ์ทางการเงิน หรือถ้าคน "หิว" ก็คาดว่าจะกินแต่ "ไม่กิน" ไม่ใช่เรื่อง distress แต่เป็นเรื่องของพฤติกรรมที่ผิดปกติ

1.3 มีความรู้สึกหรือทำเหมือนกับว่าเหตุการณ์นั้นกลับมาเกิดขึ้น รวมทั้งมีความรู้สึกเหมือนประสบการณ์นั้นเกิดขึ้นอีก มีหลงผิด ประสาทหลอน มีความรู้สึกเหมือนเหตุการณ์นั้นกลับมาเกิดขึ้นอีก ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นทั้งเวลาตื่นอยู่หรือเมื่อเคลิ้ม

1.4 มีอาการทางจิตเมื่อมีลักษณะหรือสัญลักษณ์หรือเหตุคล้าย ๆ กับที่เคยเกิดขึ้นแล้ว

1.5 มีอาการทางร่างกายเมื่อมีลักษณะหรือสัญลักษณ์หรือเหตุคล้าย ๆ กับที่เคยเกิดขึ้นแล้ว

2. คนไข้จะมีการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 3 อย่างต่อไปนี้หรือมากกว่า

2.1 พยายามหลีกหนีความคิด ความรู้สึก หรือการสนทนาที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้น

2.2 พยายามหลีกหนีกิจกรรม สถานที่ หรือคนที่ปลุกเร้าให้นึกถึงเหตุการณ์นั้น

2.3 ไม่สามารถที่จะย้อนนึกถึงสิ่งที่สำคัญ ๆ ในเหตุการณ์นั้น

2.4 หมดความสนใจหรือเข้าร่วมในกิจกรรมที่สำคัญ ๆ

2.5 มีความรู้สึกแยกหรือห่างเหินจากคนอื่น

2.6 ไม่มีการแสดงอารมณ์ (เช่นไม่สามารถที่จะมีความรู้สึกถึงความรักได้)

2.7 มีความรู้สึกหมดอนาคต (เช่นไม่คาดหวังว่าจะมีอาชีพ แต่งงาน มีลูก หรือมีชีวิตปกติ)

3. คนไข้จะมีความรู้สึกมากขึ้นจากอาการของ 2 อย่างหรือมากกว่า ได้แก่ รู้สึกนอนไม่หลับ ควบคุมความโกรธไม่ได้ ไม่มีสมาธิ ระแวง หวาดระแวงมากเกินกว่าเหตุ

4. ระยะเวลาของอาการจะเป็นมากกว่า 1 เดือน

5. อาการที่เกิดจะทำให้คนไข้ไม่สามารถที่จะเข้าสังคม ประกอบอาชีพ หรือทำสิ่งต่าง ๆ ที่สำคัญได้

ซึ่งในการวินิจฉัย PTSD ต้องวินิจฉัยว่าเป็น acute หรือ chronic ด้วย โดยที่

Acute : ระยะเวลาของการเกิดอาการจะน้อยกว่า 3 เดือน

Chronic : ระยะเวลาของการเกิดของอาการจะ 3 เดือนหรือมากกว่า

(จาก APA , 2000)

บทที่ 6
ความเครียด (Stress)

เนื้อหา

- ความเครียดคืออะไร
- การมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด
- วิธีการ 8 อย่างในการจัดการกับความเครียด

เรื่องของความเครียดจะเกี่ยวข้องกับทั้งปฏิกิริยาทางร่างกายและความรู้สึกที่ไม่สนุกสนาน (Unpleasant feeling) ต่างๆ หรืออารมณ์ (affect) ความเครียดจะคล้ายๆกับเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่ง คนที่ประสบกับความเครียด มักจะถูกกระตุ้นให้ทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งจากผลของความเครียดนั้นและจะพบว่าการที่ได้รู้ว่าคน ๆ หนึ่งจะจัดการกับความเครียดอย่างไรนั้น เป็นตัวบอกให้รู้ว่าคน ๆ นั้นเป็นอย่างไรด้วย

ในแง่ของจิตวิทยาแล้วจะสนใจว่าความเครียดเป็นตัวที่ทำให้เกิดผลต่อสุขภาพในทางลบ ซึ่งจากความสนใจนี้ที่นำไปสู่การเจริญเติบโตของจิตวิทยาหนึ่งอย่างรวดเร็วได้แก่ Health Psychology ซึ่งจะสนใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทางสาขาจิตวิทยากับทางสุขภาพทางร่างกาย (Physical Health) ซึ่งมีอยู่หลายอย่างด้วยกันและที่กำลังเป็นที่สนใจมีอยู่ 2 ด้าน คือ

1. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกและสุขภาพทางร่างกาย
2. เราจะปรับปรุงสุขภาพเราได้อย่างไร

คำจำกัดความ

ความเครียดคืออะไร

ความจริงแล้วนักจิตวิทยาได้พยายามหาคำจำกัดความเกี่ยวกับเรื่องนี้มากว่า 60 ปีแล้ว แต่ยังไม่สามารถที่จะตกลงกันได้อย่างแน่นอนลงไป ในที่นี้จะให้คำจำกัดความว่าความเครียด (Stress) คือ ชุดของปฏิกิริยาตอบสนองของแต่ละบุคคลที่อยู่ภายในสภาวะความกดดันซึ่งจะมีทั้งปฏิกิริยาทางสรีรวิทยา และความรู้สึกที่ไม่สนุกสนาน(distress / discomfort) ซึ่งเกี่ยวกับความเครียด มี

การที่จะถูกวินิจฉัยว่าเป็น ASD ตาม DSM – IV – TR ได้นั้น คนไข้จะต้องมีอาการที่เกิดจากการที่คนไข้ได้เผชิญกับเหตุการณ์เป็นผลมาจากความตาย หรือการได้รับบาดเจ็บอย่างรุนแรง หรือได้รับการทารุณกรรมทางร่างกาย ปฏิกิริยาของคนไข้จะมีความกลัวอย่างรุนแรง ช่วยตัวเองไม่ได้ ตกใจกลัว

ในระหว่างหรือหลังจากมีเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้ว คนไข้จะมีอาการต่อไปนี้ 3 อย่างหรือมากกว่าของอาการต่อไปนี้

1. มีความรู้สึกไม่มั่นคง แยกตัวเอง หรือไม่มีปฏิกิริยาในการตอบสนองของอารมณ์
2. ไม่รับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว (มึนงง)
3. ไม่รับรู้ความจริง
4. ไม่รับรู้เรื่องของตนเอง
5. ลืม ไม่สามารถจะทบทวนถึงสิ่งที่เกิดขึ้น

- คนไข้จะมีอาการของสิ่งต่อไปนี้อย่างน้อย 1 อย่าง นึกย้อนกลับถึงเหตุการณ์เหล่านั้น คิด ฝัน มีภาพลวงตา เห็นภาพย้อนหลัง

- คนไข้จะแสดงอาการของการพยายามจะหลีกหนีจากสิ่งเร้าที่จะไปกระตุ้นให้เกิดอาการ เช่น คิด รู้สึก พูดถึง กิจกรรม สถานที่ หรือตัวบุคคล

- คนไข้จะมีอาการกระวนกระวายใจทำให้มีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก รับความรู้สึกเร็ว ไม่มีสมาธิ ระแวงมากขึ้น ตกใจง่าย เคลื่อนไหวตลอดเวลา

- อาการหลังจากมีเหตุการณ์จะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอาการเศร้าโศก หรือมีปัญหาทางสังคม อาชีพ หรืออื่น ๆ ที่สำคัญ หรือทำให้ไม่สามารถที่จะทำสิ่งที่จำเป็นบางอย่างได้ เช่น ต้องให้คนในครอบครัวช่วยเหลือในการที่จะทำกิจวัตรของตัวเอง

- อาการจะยังคงอยู่อย่างน้อย 2 วัน และอย่างมาก 4 สัปดาห์ และอาการจะเกิดภายใน 4 สัปดาห์หลังจากนั้น

- อาการจะไม่เกิดขึ้นโดยตรงกับทางร่างกาย

อาการของ PTSD

อาการของ PTSD เหมือนกับ ASD แต่ต่างกันที่ความรุนแรงและระยะเวลา

1. คนไข้จะมีอาการต่อไปนี้หนึ่งหรือมากกว่า

   1.1 จะกลับมานึกถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรวมมีมโนภาพ ความคิดหรือการรับรู้

   1.2 กลับมามีความฝันเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น

เหตุการณ์ต่าง ๆ มากมายที่เกี่ยวข้องหรือทำให้เกิดความเครียดในชีวิต สิ่งที่กระตุ้นทำให้เกิดความเครียด (Stress) เรียกว่า Stressors ซึ่งถ้าพิจารณาดูแล้วจะเห็นว่ามีสาเหตุสำคัญหรือที่เรียกว่า Stressors อยู่ 3 อย่างด้วยกัน ได้แก่ 1.ความคับข้องใจ (Frustration) 2. ความขัดแย้ง (Conflict) และ 3. เหตุการณ์ในชีวิต (Life events) ต้องยอมรับว่าความเครียดเป็นเรื่องที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ และไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ทุกคนต้องพบกับความเครียดทั้งนั้น โดยพบในระดับที่ต่างกันออกไปและแต่ละคนใช้เทคนิคต่างกันในการที่จะจัดการกับความเครียดนั้น

1. ความคับข้องใจ (frustration)

พฤติกรรมทุกอย่างจะมีจุดมุ่งหมาย (All behavior is goal directed) นั่นหมายถึงว่าพฤติกรรมทุกอย่างมีแรงขับ และถูกผลักหรือดันไปสู่จุดหมายที่ต้องการหรือหลีกหนีจากสิ่งที่ไม่เป็นที่ต้องการ(positive goal and negative goal) แต่ในบางครั้งก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างนั้นได้อย่างไร

ทุกคนไม่ใช่จะต้องถึงจุดมุ่งหมายเสมอ (Organisms don't always reach all of their goals) ซึ่งถ้าไปไม่ถึงจุดมุ่งหมายจะเกิดความคับข้องใจ (frustration) ความคับข้องใจจะเป็น Stressor ซึ่งเป็นตัวทำให้เกิดความจริงของชีวิต การเกิดความคับข้องใจไม่ได้หมายถึงว่าเป็นเพราะอ่อนแอ มีพยาธิสภาพหรือเจ็บป่วยความคับข้องใจแบ่งออกเป็น 2 อย่างคือ environmental และ personal frustration

"Environmental frustration" หมายถึง การที่ถูกขัดหรือขัดขวางที่จะไปถึงจุดมุ่งหมายโดยการกระทำของบางสิ่งบางอย่างหรือบางคนในสิ่งแวดล้อม เช่น อยากได้น้ำกระป๋องจากเครื่องหยอดซื้อ ใส่เงินลงไปแต่ปรากฏว่ามันไม่ออกมาแถมยังกลืนเงินเข้าไปอีก ซึ่งเป็นผลมาจากการที่เครื่องทำงานผิดปกติ หรือตัวอย่างเช่น อยากออกไปเที่ยวนอกบ้าน แต่ฝนเกิดตกซึ่งจากตัวอย่างจะเห็นว่า จะเกิดความคับข้องใจหรือความเครียดซึ่งเป็นผลมาจากจุดมุ่งหมายที่ต้องการถูกขัดขวางโดยสิ่งแวดล้อม หรือ " ตุ่ม" อยากกินคุกกี้แต่แม่ไม่ให้กินบอกว่าจะกินข้าวแล้ว " ตุ่ม" จะเกิดความคับข้องใจโดยสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งนี้เป็นผลมาจาก " คน" ซึ่งมักจะเรียกว่า Social frustration ในบางครั้งความคับข้องใจไม่ได้เกิดแต่จากสิ่งแวดล้อมเท่านั้นแต่เกิดจากเหตุผลภายใน (Internal or personal reason) เรียกว่า personal frustration เช่น "ยศ " ไม่สามารถเข้าทีมบาสเกตบอลได้เพราะตัวเตี้ยไป หรือ "กุ้ง" อยากเป็นนักเปียโน แต่เป็นไม่ได้เพราะนิ้วมือสั้นไป ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นความผิดของคนที่เขียนโน้ตเพลงหรือคนที่เกี่ยวข้อง แต่เป็นผลมาจากตัวเองมากกว่าสิ่งแวดล้อม หรือคนบางคนเคยทำบางอย่างได้ด้วยตนเองแต่พออายุมากขึ้นทำไม่ได้ ก็จะเกิดความเครียดขึ้น

ที่ดูเล็ก ๆ ในชีวิต แต่มีความสำคัญ เช่น คนที่เกษียณจะไม่มีโอกาสได้กินกาแฟคุยกับเพื่อน ๆ อย่างมีความสุขระหว่างพัก หรือคู่สมรสเริ่มเข้าทำงานก็ทำให้เกิดปัญหา เช่น กลับมาช้ามา ทำอาหารเย็นไม่ทันคนที่อยู่ผู้ชายต้องทำอาหารเองเป็นครั้งแรก จะเป็นการเริ่มต้นของความเครียดเล็ก ๆ น้อย ๆ เกิดขึ้นได้เช่นกัน

ในบางครั้งความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่แต่เฉพาะเหตุการณ์ที่เป็นทางลบเท่านั้น ที่ทำให้เกิดความเครียด แม้แต่เหตุการณ์ที่รอคอยในทางที่ดีก็ทำให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน เช่น งานแต่งงานการที่จะต้องเชิญคนนั้นคนนี้ควรจะเชิญใครดี ถ้าเชิญคนนั้นไม่เชิญคนนี้จะเป็นปัญหาหรือ ไม่? หรือถ้าจะจัดปาร์ตี้ที่สนามจะมีฝนไหม ? อาหารที่เตรียมไว้จะพอหรือไม่ ?

ความเครียดอีกอย่างที่อาจจะเกิดในชีวิตก็คือความเครียดที่เกิดจากการที่เราคาดหวัง " ผล" ที่จะเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นวัตถุ อุปนิสัยของคน สถานการณ์หรือแม้แต่พลังงาน ความเครียดอาจจะเกิดขึ้นถ้าไม่สามารถทำได้หรือเกิด " ผล" ตามที่ต้องการ

Acute and Post – Traumatic Stress Disorders

DSM – IV – TR ได้แบ่งไว้ 2 ลักษณะที่สำคัญคือ acute stress disorder (ASD) กับ post - traumatic stress disorder (PTS) สำหรับปฏิกิริยาที่มีต่อสภาวะความเครียดอย่างรุนแรงผิดปกติ (รวมถึงความกลัวอย่างรุนแรง) ซึ่งจะรวมสถานการณ์รุนแรงของชีวิต บ้านถูกทำลาย เห็นคนโดนฆ่า หรือเป็นเหยื่อของความรุนแรงทางร่างกาย ซึ่งปฏิกิริยาในการตอบสนองจะรวมถึงความกลัวอย่างรุนแรง ช่วยตัวเองไม่ได้ หวาดกลัว หรือเพิ่มระดับของความกระวนกระวายใจ รวมทั้งพยายามหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่จะนำไปสู่สภาวะนั้นอีก ในบางครั้งคน ๆ นั้นอาจจะเสียเรื่องของสมาธิ ความจำ รวมทั้งมีความรู้สึกเศร้าเสียใจ

ความแตกต่างระหว่าง Acute กับ Post - Traumatic Stress Disorder

ความแตกต่างระหว่าง 2 อาการ จะขึ้นอยู่กับความรุนแรงและระยะเวลาของการเกิดอาการ ASD จะเกิดขึ้นภายใน 4 สัปดาห์และจะเป็นอยู่ประมาณ 2 วันและมากที่สุด 4 สัปดาห์ ในระหว่างหรือหลังจากเกิดเหตุการณ์คนไข้จะมีอาการ 3 อย่างหรือมากกว่านั้นจากอาการต่อไปนี้ มึนงง มีการลดลงต่อการรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ไม่รู้ตัว ลืมเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด และถ้าอาการที่เกิดขึ้นนั้นนานกว่า 4 สัปดาห์จะถูกวินิจฉัยว่าเป็น PTSD หรืออาจถูกวินิจฉัยได้ถ้าอาการเริ่มเกิดขึ้นหลังจาก 6 เดือนผ่านไปหลังจากที่ปฏิกิริยาที่เกิดเป็น acute แล้ว

ลักษณะของ ASD

2. ความขัดแย้ง (Conflicts)

ในบางครั้งการที่ไม่สามารถตอบสนองแรงขับหรือแรงจูงใจบางอย่างเพราะเกิดความขัดแย้ง (Conflict) กับแรงจูงใจหรือแรงขับอื่นที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน เพราะฉะนั้นความเครียดอาจจะเกิดขึ้นจากผลจากความคับข้องใจ ซึ่งจุดมุ่งหมายถูกขัดขวางแต่ความขัดแย้งใจ (Conflicts) เกิดขึ้นจากแรงจูงใจหรือแรงขับภายใน จากความขัดแย้งจากแรงจูงใจภายในทำให้ยากที่จะตัดสินใจว่าควรจะทำอย่างไร บางครั้งการตัดสินใจง่าย และความเครียดจะลดลง แต่ถ้าการตัดสินใจยากความเครียดจะเพิ่มมากขึ้น ถ้าพูดถึงเรื่อง Conflict จะพูดถึง positive goal หรือ incentives ที่ต้องการและ negative goal หรือ incentives ที่ต้องการจะหลีกเลี่ยง ชนิดของ Conflicts

1. Approach – Approach Conflicts ความขัดแย้งใจไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่เป็นสิ่งที่ไม่ชอบเสมอไปที่จะทำให้เกิด Conflict บางทีการชอบทั้ง 2 อย่างแต่ไม่สามารถที่จะทำในเวลาเดียวกันได้ ก็เกิด Conflict ได้เช่นกัน ตัวอย่าง ไปร้านไอศกรีมอยากกินทั้ง 2 แบบแต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ไปฟังดนตรีหรือดูหนังจะเลือกอะไร จะเลือกเรียนอะไร จะเป็น หมอฟัน หรือหมอเด็ก

2. Avoidance – Avoidance Conflicts เกิดความขัดแย้งเพราะทั้ง 2 อย่างเป็นสิ่งที่ไม่อยากได้หรือไม่อยากทำแต่ต้องเลือก เช่น กินยาหรือฉีดยา หรือถ้าเจ้านายบอกให้ลดค่าใช้จ่ายภายในร้านลง 20% จะทำอย่างไร จะลดการเดินทางลงหรือลดการตุนสินค้า ลดเงินเดือนหรือลดตำแหน่ง ซึ่งทั้งหมดเป็นสิ่งที่ไม่อยากทำแต่ต้องเลือกหรือทำ

3. Approach - Avoidance Conflicts ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากการที่ทั้งต้องการไปถึงสิ่งที่ต้องการ ขณะเดียวกันไม่แน่ใจ เช่น ผู้ชายชอบผู้หญิงใจหนึ่งก็อยากเข้าไปหาใกล้ชิด อีกใจคิดว่าไม่ดีกว่า เพราะ ไม่รู้ว่าผลจะออกมาเป็นอย่างไร ผู้หญิงจะยอมรับหรือผู้หญิงจะปฏิเสธ แล้วจะนำไปสู่การอกหักหรือพวกที่จะลองเล่นกีฬาบางอย่าง เช่นบันจี้จั้มอยากกระโดดแต่ก็กลัว

4. Multiple Approach - Avoidance Conflicts จะเกิดขึ้นเมื่อมีหลายสิ่งหลายอย่างที่จะต้องทำหรือเลือก บางอย่างเป็นสิ่งที่ชอบ (positive) บางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่ชอบ (negative) ในเวลาเดียวกัน เช่น จะไปจ่ายของกับเพื่อนในวันเสาร์นี้และต้องไปกินข้าวกลางวันกับพ่อแม่ จะรีบไปร้านขายของเพื่อจ่ายของ จะต้องทำอะไรหลายๆอย่างในเวลาเดียวกัน กินอาหารร้านไหนดีร้านนี้ของถูก บริการเร็วแต่อาหารแย่ อีกร้านราคาแพงอาหารอร่อย หรืออีกร้านอาหารแย่แต่บริการดี การที่ต้องตัดสินใจบางครั้งไม่ใช่เรื่องใหญ่ขนาดจะเกิดแผ่นดินไหว แต่ก็ทำให้เกิดความขัดแย้งเกิดขึ้น เพราะสิ่งที่ต้องตัดสินใจนั้นมีทั้ง + และ – ยิ่งต้องเลือกมากยิ่งสำคัญ หรือจุดประสงค์มีค่า

มาก ๆ ยิ่งทำให้เกิดความเครียดมากขึ้นเท่านั้น ในชีวิตของคนเราเต็มไปด้วยความขัดแย้งใจและเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด บางครั้งอาจจะต้องถามตัวเองว่า " เราจะทำยังไงกับชีวิตเรา ? " อยู่บ้านเลี้ยงลูกหรืออยากไปทำงานนอกบ้าน (+ , –) เราจะเข้ามหาวิทยาลัย A หรือ B หรือ C เราจะแต่งงานหรืออยู่คนเดียวดี / เราทำงานที่ ธนาคาร A หรือ ธนาคาร B หรือ ทำที่บริษัท C ดี

3. เหตุการณ์ในชีวิต (Life events)

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ไม่ใช่ความคับข้องใจ (frustration) และความขัดแย้ง(Conflicts) แต่มีผลหรือบทบาททำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ ได้มีการให้รายการรายชื่อเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียดเกิดขึ้นและให้คะแนน

กิจกรรม	คะแนน
1. แต่งงาน	50
2. คู่สมรสตาย	100
3. หย่าร้าง	73
4. ท้อง	40
5. มีปัญหากับนาย	23
6. เปลี่ยนโรงเรียนใหม่	20
7. มีปัญหาด้านกฎหมายเล็ก ๆ น้อย ๆ (โดนใบสั่งเป็นต้น)	11

นอกจากนี้แล้วเรื่องของการเจ็บป่วยทางร่างกายเป็นเหตุให้เกิดความเครียดได้

นักจิตวิทยาบอกว่าไม่ใช่แต่เหตุการณ์สำคัญ ๆ ในชีวิตอย่างที่เขียนเป็นรายการออกมาเท่านั้นที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้น ในบางครั้งเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันก็ทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น การจราจรที่ติดขัด , ยาสีฟันที่ไหลออกมาจากหลอด , มดขึ้นอาหาร , ราคาอาหารที่ขึ้นมาเมื่อเทียบกับปีก่อน เป็นต้น

Lazarus (1981) บอกว่าเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในชีวิตที่เกิดขึ้นบางครั้งก็ใหญ่โตเกินกว่าที่จะทำให้เกิดการเครียดที่สะสม แต่เหตุการณ์ใหญ่เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่าง