

บทที่ 9

ความเครียด

เค้าโครงเรื่อง

1. ความเครียดคืออะไร
2. ปฏิกริยาโต้ตอบกับความเครียด
3. โรคที่สัมพันธ์กับความเครียด
4. นุคลิกภาพกับความเครียด
5. งานกับความเครียด
6. การประเมินผู้ที่อยู่ในสภาวะเครียด
7. การป้องกันความเครียด
8. การจัดการกับความเครียด

สาระสำคัญ

1. ความเครียดคือประสบการณ์ทางอารมณ์ทั้งด้านบวกและลบ ตามด้วยการเปลี่ยนแปลงของสารเคมี ซึ่งมีผลต่อการทำงานของร่างกาย การใช้เหตุผล และพฤติกรรมเปลี่ยนไป
2. ปฏิกริยาโต้ตอบกับความเครียด เซลเย (Selye) กล่าวว่ามนุษย์จะตอบสนองต่อความเครียดเป็น 3 ช่วงคือช่วงตกใจ (alarm) ช่วงปรับตัว (resistance) และช่วงหมดแรง (exhaustion)
3. ความเครียดทำให้มีผลต่อการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งควบคุมการทำงานหลายระบบของร่างกาย โรคทางกายที่สัมพันธ์กับความเครียด ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคกระเพาะ ตลอดจนอาการผื่นคัน ปวดศีรษะ หอบ เหนื่อย ล้า ปวดเมื่อย เป็นต้น

4. บุคลิกภาพแบบเอ (Type A) ซึ่งเป็นลักษณะเอาจริงเอาจัง รีบเร่ง มีความสนใจแคบ จะเป็นผู้ที่มีความไวต่อความรู้สึกและเจ็บป่วยทางกายได้ง่าย

5. งานส่งผลให้เกิดความเครียดได้เสมอ โดยเฉพาะงานที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย และมีลักษณะกดดันทางด้านจิตใจ และสังคม ซึ่งรวมทั้งสภาพต่งานไม่มีงานทำ ก็ส่งผลต่อความเครียดได้เช่นกัน

6. ผู้ที่อยู่ในสภาวะเครียด บางครั้งบอกตนเองไม่ได้ว่าเครียด การประเมินผู้เกิดสภาวะเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญ หลักในการประเมินได้แก่ ด้านจิตใจ ด้านอาการทางกาย ความเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น

7. การป้องกันความเครียด มี 3 ทางคือ ป้องกันทางกาย ทางจิตใจ และด้านสังคมสิ่งแวดล้อม

8. การจัดการกับความเครียด ทำได้ 2 ด้าน คือ ภายนอก และภายในตัวบุคคล ภายนอกคือการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ภายในคือการฝึกทักษะพัฒนาตนเองโดยวิธีฝึกจิตตามโปรแกรมต่าง ๆ

วัตถุประสงค์ของการเรียน

1. สามารถอธิบายความหมายของความเครียดได้
2. สามารถเข้าใจขั้นตอนของปฏิกิริยาโต้ตอบความเครียดของมนุษย์
3. สามารถอธิบายและบอกถึงโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียดได้
4. อธิบายสาเหตุของความเครียดที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ งาน ฯลฯ ได้
5. สามารถประเมินผู้ที่อยู่ในสภาวะเครียด
6. เรียนรู้วิธีป้องกันความเครียดทั้งด้านกาย ใจ สังคม
7. เรียนรู้การจัดการกับความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ

ความเครียดคืออะไร

ความเครียดคือประสบการณ์ทางอารมณ์ ทั้งทางบวกและลบ ซึ่งจะตามด้วยการเปลี่ยนแปลงของสารเคมี ซึ่งอาจมีผลทำให้การทำงานของร่างกาย การใช้เหตุผล และพฤติกรรมเปลี่ยนไป ประสบการณ์ทางอารมณ์ คือเหตุการณ์ใด ๆ ก็ตามที่มากระทบและมีผลต่อการ

ดำเนินชีวิตปกติธรรมดาของมนุษย์ เช่น เคยทำงานอยู่ดี ๆ ก็ถูกไล่ออก หรือเคยมีการดำเนินชีวิตอย่างประหยัด เพราะฐานะปานกลางค่อนข้างต่ำ และวันหนึ่งเกิดถูกลีดเตอร์รางวัลที่หนึ่งขึ้นมา หรือแม้แต่ใกล้สอบ เกิดอุบัติเหตุ จะแต่งงาน สามีนอกใจ ฯลฯ เหตุการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่ออารมณ์ความคิดมนุษย์ทั้งสิ้น ไม่ว่าเหตุการณ์นั้นจะเป็นด้านบวกหรือลบก็ตาม การเปลี่ยนแปลงนั้นเราจะสังเกตได้จากพฤติกรรมเช่น เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น เราอาจรู้สึกใจเต้นแรง เกิดอารมณ์เศร้า ร้องไห้ หัวเราะ บางคนอาจนอนไม่หลับทั้ง ๆ ที่เป็นเหตุการณ์ด้านดี เช่น จะแต่งงานหรือถูกลีดเตอร์ หรือสอบชิงทุนได้ เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรมจะเปลี่ยนแปลงมากหรือน้อยขึ้นกับว่าแต่ละคนจะรับรู้ (Perceive) ต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร เช่น ถูกไล่ออกจากงาน บางคนอาจไม่รู้สึกมากนัก เพราะมีเงินทุนมรดกที่จะอยู่ได้อย่างสบาย แต่บางคนมันหมายถึงเหตุการณ์ที่รุนแรงที่สุดในชีวิตเพราะมันหมายถึงอาหาร ค่าเล่าเรียน ค่าที่อยู่อาศัย ที่ต้องจ่ายทุกวันทุกเดือนด้วยเงินก้อนนี้ หรือเหตุการณ์เช่น สอบตกก็เชื่อแน่ว่านักศึกษาแต่ละคนจะมีความรู้สึกต่างกัน มีความเสียใจ ผิดหวัง เครียดต่างกัน คนที่หวังได้คะแนนสูงจะเครียดมากกว่าผู้ที่คิดว่าคงจะสอบตกเพราะทำข้อสอบไม่ได้

ฉะนั้นความเครียดจะรุนแรงหรือไม่จึงขึ้นกับการรับรู้ (perceive) ของแต่ละคนเป็นสำคัญ การเตรียมใจ การฝึกเผชิญกับปัญหา การฝึกในการมองเหตุการณ์ที่มากกระทบว่าเป็นเรื่องธรรมดาจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนควรฝึกทักษะและเรียนรู้เป็นอย่างยิ่ง

ทำไมมนุษย์ต้องมีความเครียด

มนุษย์ทุกคนมีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดได้สูง เพราะมนุษย์อยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มนุษย์มีความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น เช่น อยากได้ตำแหน่งสูง อยากเรียนได้เกรดดี ไม่อยากสอบตก ไม่อยากมีครอบครัวแตกแยก ฯลฯ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างรวดเร็วนี้เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้มาก ทั้งค่านิยมทางสังคม การเปรียบเทียบแข่งขัน ซึ่งปัจจุบันมนุษย์มีความเชื่อ หรือค่านิยมในเรื่องความสำเร็จสูง ยิ่งทำให้มนุษย์มีจิตไม่สงบ มนุษย์ต้องต่อสู้กับความเครียดทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงานและยังเล็ดต่อไปถึงความกังวลต่ออนาคตอีกด้วย

ความเครียดมีโทษอย่างเดียวหรือ

ไม่ใช่ทุกสถานการณ์ที่ความเครียดจะทำลายหรือให้ผลร้ายต่อมนุษย์เสมอไป ผู้ที่เคยมีความเครียดจะรู้สึกว่บางสถานการณ์ท้าทาย และอาจทำให้เกิดความแข็งแกร่ง ซึ่งเป็นการพัฒนาตนเองได้ ถึงแม้ว่าความเครียดจะมีผลต่อการเกิดโรค แต่ก็โชคดีที่สามารถป้องกันได้ โดยเฉพาะถ้ามีความเชื่อในเรื่องจิตที่มีผลต่อกาย

เมื่อมนุษย์เกิดความเครียดขึ้น มักจะมีสิ่งแวดล้อมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ ซึ่งจำกัดความบางคำที่เกี่ยวกับความเครียดกล่าวว่า “เป็นระดับของการปรับตัวของคนกับสิ่งแวดล้อม” นั่นก็คือ เหตุการณ์เดียวกัน แต่อาจทำให้คนแต่ละคนเกิดความเครียดได้แตกต่างกัน ถ้าคนไหนมีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ยาก ๆ ได้ เขาก็จะรู้สึกมีความเครียดน้อย ถ้ามีความสามารถมากแต่ต้องใช้พลังมากในการจัดการ เขาก็จะรู้สึกมีความเครียดอ่อน ๆ และถ้าเกิดเหตุการณ์ท้าทายมาก ๆ เขาจะตกอยู่ภายใต้ความเครียดที่รุนแรง

ปฏิกิริยาโต้ตอบต่อความเครียด

เซลเย (Selye) กล่าวว่า เราบอกไม่ได้ว่าสถานการณ์ใดก่อให้เกิดความเครียด แต่ต้องดูที่ปฏิกิริยาตอบโต้โดยทั่ว ๆ ไปของมนุษย์ต่อความเครียด ซึ่งเรียกว่า General Adaptation Syndrome (GAS) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ช่วงคือ

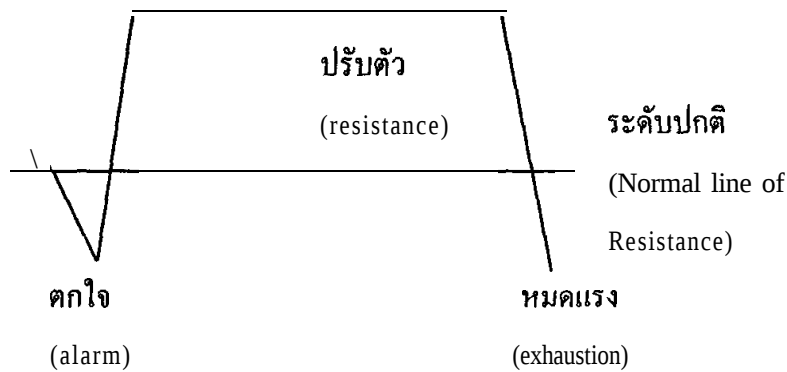
ช่วงตกใจ (alarm)

ช่วงปรับตัว (resistance)

ช่วงหมดแรง (exhaustion)

ในช่วงแรก เกิดหลังจากที่มนุษย์ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ต้องเตรียมจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น เกิดแขนหัก สูญเสียคนรัก เป็นต้น

ช่วงต่อมา ร่างกายก็จะปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยการสร้างแรงต้านทานขึ้น โดยผลิต อีพิเนฟริน (epinephrine) เพิ่มแรงดันเลือด กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ปล่อยกลูโคสในเลือดหรือเกร็งกล้ามเนื้อ และถ้าสถานการณ์นั้นต่อเนื่องยาวนาน สภาวะช่วงที่สาม คือ หมดแรง (exhaustion) ก็จะตามมา ซึ่งช่วงที่สามนี้เป็นช่วงที่มนุษย์อาจเจ็บป่วย เกิดโรคได้ เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายอ่อนแอลง



ช่วงของปฏิกิริยาได้ตอบกับความเครียดช่วงแรก เมื่อพบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด มนุษย์จะมีแรงต้านทานต่ำ ต่อมาร่างกายจะปรับตัวเพื่อต่อสู้หรือต้านทานกับความเครียดนั้น อย่างต่อเนื่อง และช่วงที่ 3 เป็นช่วงที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวกับความเครียดนั้นได้อีกต่อไป เป็นช่วงที่หมดแรงหรือแรงต้านทานต่ำลง

ความเครียดทำให้เกิดโรคได้อย่างไร

เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการตื่นตกใจ ร่างกายจะถูกกระตุ้นที่ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบประสาท ซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก จะทำงานโดยระบบต่อไทรอยด์ จะหลั่งสารแคเทคาโกลามีน หัวใจเต้นเร็วขึ้น แรงดันเลือดและน้ำตาลสูงขึ้น การหมุนเวียนเลือดที่ผิวหนังลดลง แต่การหมุนเวียนที่กล้ามเนื้อเร็วขึ้น ผนังเส้นเลือดหดตัว (เพื่อพร้อมในการไม่ให้โลหิตไหลมาก ถ้าเกิดบาดเจ็บ) ม่านตาขยาย เพื่อให้แสงผ่านมากขึ้น เพื่อการมองเห็นที่ดี สมอมีการตื่นตัว และปล่อยกลูโคส และแฟตตี้แอซิด ที่เก็บสะสมไว้ เพื่อให้มีพลังงานในการดึงนำมาใช้มากขึ้น ปฏิกิริยานี้เกิดเพื่อให้มนุษย์ได้มีพลังในการ “สู้” หรือ “หนี” เหตุการณ์ที่เขาเผชิญอยู่

จากการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติดังกล่าวแล้ว ทำให้เกิดโรคได้หลายโรค เช่น โรคหัวใจหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคกระเพาะ เป็นต้น

ปฏิกิริยาที่พร้อมจะสู้หรือหนีนี้ เป็นส่วนของการทำงานทางร่างกายของมนุษย์ ซึ่งเปรียบเสมือนสัญญาณ ซึ่งมนุษย์ทุกคนที่เคยประสบเหตุการณ์ เช่น คับข้องใจ โกรธ อารมณ์เสีย หัวใจจะเต้นแรง เกรียด เกร็ง ตื่นเต้น เพราะมีการหลั่งของสารสื่อประสาท หรือ

ฮอร์โมนต่าง ๆ เพิ่มในเลือด และในระยะสั้น ๆ คนนั้นก็พร้อมที่จะสู้หรือหนีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

แต่ในสังคมสมัยใหม่ในปัจจุบัน การหนีจากสถานการณ์หรือต่อสู้กับสถานการณ์ที่คุกคามเช่น การทำร้ายกันทางร่างกายนั้น เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม และบางทีก็เกินไปไม่ได้ที่จะได้ตอบแบบนั้น เพราะกฎเกณฑ์ทางสังคมจะเป็นตัวชี้นำ หรือเป็นกรอบให้คนต้องปฏิบัติตามแทนที่จะทำตามอย่างที่คุณรู้สึก หรืออยากทำ การจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เครียด จึงเป็นการยากมาก นอกจากนั้นสิ่งที่คุกคามหลายอย่างก็เป็นเพียงสัญลักษณ์ เป็นนามธรรมที่ไม่สามารถสู้หรือหนีได้ เช่นการตกงาน กลัวเสียสถานภาพทางสังคม หรือขัดแย้งกับคู่รัก ผู้ใกล้ชิด ซึ่งเขาก็ไม่ได้ร้ายหรือข่มขู่แบบสัตว์ แต่ก็เครียด ซึ่งความไม่สบายใจ กังวลแบบนี้ก็ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก

สังคมทำให้นุษย์ไม่สามารถแสดงออกอย่างตรงไปตรงมาได้ เมื่อถูกคุกคามตรงหน้า แต่มนุษย์ชาตินั้นถูกปลูกฝังเรื่อง “หนี” หรือ “สู้” มาตั้งแต่ยุคเริ่มแรก เพราะขบวนการนี้มีประโยชน์มากสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ แต่โซครายที่ขบวนการเปลี่ยนแปลงทางกาย ไม่ได้สร้างขึ้นสำหรับสังคมปัจจุบันที่มีวัฒนธรรมเปลี่ยนแปลงไป ฉะนั้นเราจึงถูกทิ้งไว้กับสภาพสังคมที่ศิวิไลซ์ ทั้ง ๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระแบบดั้งเดิม จึงไม่เหมาะสมกันระหว่างการกระตุ้นและการตอบสนอง

โทมัส โฮล์ม และริชาร์ด เรห์ (Thomas Holmes and Richard Rahe) มีความเห็นว่าเหตุการณ์ทั้งด้านดี และไม่ดี ที่เกิดขึ้นหรือเข้ามาในชีวิตคนเรานั้น มักมีผลต่อสุขภาพ และถือว่าเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นสูญเสียของรัก หรือกำลังจะแต่งงานก็ก่อให้เกิดความเครียดทั้งสิ้น โฮล์ม (Holmes) และเรห์ (Rahe) (1967) ได้สร้าง Social Readjustment Rating Scale (SRRS) ขึ้นเพื่อวัดว่าในชีวิตธรรมดาของมนุษย์นั้น มีเหตุการณ์อะไรเปลี่ยนแปลงบ้าง ซึ่งจะเน้นที่ได้ จะวัดเพื่อเชื่อมโยงระหว่างความเครียด กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของชีวิต ซึ่งเขาใช้คำว่า “หน่วยการเปลี่ยนแปลงของชีวิต” (Life Change Unit หรือ LCUs) ซึ่งเหตุการณ์ทั้งด้านบวกและลบจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายแทบทั้งสิ้น บางคนอาจอ่อนแอหรือมีจุดอ่อนสูงต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่บางคนอาจเข้มแข็งกว่าหรือมีแรงต้านทานสูงกว่า

จากผลวิจัยพบว่าผล SRRS ที่มีคะแนนสะสมสูงกว่า 150 LCUs ใน 1 ปี ที่ผ่านมามีความเป็นไปได้สูงกว่าบุคคลนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในทางลบใน 1 ปี หลัง

นั้น หรือในไม่ช้านั้น และยังมีคะแนนสูงมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้รวมถึงอุบัติเหตุ ดัดเชื้อ การป่วยเป็นโรค หรือโรคกำเริบ บาดเจ็บ หรือโรคที่เกิดจากขบวนการเผาผลาญทางร่างกาย

แบบทดสอบการปรับตัวทางสังคม

เหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลง	คะแนนดิบ
1. การตายจากของคู่ครอง หรือคนที่เรารักมาก ๆ	100
2. การหย่า	73
3. การแยกกันอยู่กับคู่ครอง	65
4. การต้องโทษจำคุก	63
5. การตายของสมาชิกในครอบครัว	63
6. การได้รับบาดเจ็บ หรือการป่วย	53
7. การแต่งงานและการหมั้น	50
8. ออกจากงานหรือออกจากโรงเรียน	47
9. การคลั่นคล้ากับคู่ครอง	45
10. การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว	44
11. การตั้งครรรภ์	40
12. มีปัญหาเรื่องเพศ	39
13. การเปลี่ยนแปลงทางฐานะการเงิน(มากขึ้นหรือน้อยลง)	38
14. เพื่อนสนิทเสียชีวิต	37
15. การทะเลาะกับคนรักเปลี่ยนมากขึ้นหรือน้อยลง	35
16. มีหนี้สินมากกว่า 2 แสนบาท	31
17. เปลี่ยนแปลงสถานที่ศึกษา หรือการตัดสินใจ เรื่องเรียนต่อ	29
18. ลำบากใจในเรื่องญาติของคนรัก	29
19. ประสบผลสำเร็จอันเด่นเป็นส่วนตัว	28
20. ช่วงเปิดเทอม หรือปิดเทอม	26

21. เริ่มการศึกษา หรือจบการศึกษา	26
22. เปลี่ยนแปลงสถานะความเป็นอยู่	25.....
23. ปรับปรุงนิสัยส่วนตัว	24.....
24. มีเรื่องลำบากใจกับเพื่อนฝูง	23.....
25. เปลี่ยนแปลงชั่วโมงทำงานหรือสถานะการทำงาน	20.....
26. เปลี่ยนที่อยู่	20
27. เปลี่ยนโรงเรียน	20.....
28. เปลี่ยนแปลงการพักผ่อนหย่อนใจหรือการบันเทิง	19.....
29. เปลี่ยนกิจกรรมทางศาสนาเช่น เคยไปวัด หยุดไป หรือเริ่มไปวัด	19.....
30. เปลี่ยนกิจกรรมทางสังคม	18.....
31. เป็นหนี้สินต้องผ่อนชำระส่งจำนวนไม่หนักนัก	17
32. เปลี่ยนนิสัยการนอน	16
33. การพบปะสังสรรค์กับญาติพี่น้องมากขึ้นหรือน้อยลง	15
34. เปลี่ยนนิสัยการกิน	15
35. มีวันหยุดพักผ่อน	13
36. ในวาระที่มีการฉลองตามเทศกาล เช่น ปีใหม่ สงกรานต์ คริสต์มาส	12
37. ฝ่าฝืนกฎหมายเล็กน้อย เช่น ใต้ใบสั่งจากตำรวจจราจร	11

ทำอย่างไรกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

1. พยายามทำความเข้าใจ หรือคิดถึงสิ่งเหล่านี้บ้าง (ในตัวอย่างที่ให้ในแบบทดสอบ SRRS) อาจทำความเข้าใจ หรือคิดถึงตามความสำคัญของ LCUs (คะแนนสูง)
2. เรียนรู้ผ่านการฝึก เช่น คิดถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ถ้าเหตุการณ์นั้นต้องเกิดขึ้น
3. พยายามคิดหาทางแก้หลาย ๆ ทาง เพื่อจะได้มีทางเลือกที่ดีที่สุดเพื่อจะปรับเข้ากับเหตุการณ์นั้น ๆ

4. ถ้าเป็นไปได้คิดถึง LCU's ล่วงหน้า และวางแผนล่วงหน้าเสียก่อนที่มันจะเกิด และตัดสินใจให้ได้ว่าถ้าเกิดขึ้นจะทำอะไร

โรคที่สัมพันธ์กับความเครียด

เนื่องจากความเครียดสัมพันธ์กับการเจ็บป่วยซึ่งเกิดจากการทำงานของสมอง ความเครียดจะมากหรือน้อยขึ้นกับการรับรู้และแปลผลของแต่ละคน ซึ่งแต่ละคนต่างกันตามประสบการณ์เดิม ความเชื่อ ทักษะคิด เป็นต้น ดังนั้น เมื่อมนุษย์ประสบเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดขบวนการทำงานของจิตของแต่ละคน เช่น “ปฏิเสธ” “ไม่ยอมยุ่งหรือเข้าไปใกล้” นั้น จะเกิดขึ้นซ้ำ ๆ กันจนกลายเป็นลักษณะประจำตัวไป ได้มีผู้รวบรวมลักษณะอารมณ์เครียดที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ นี้กับอาการที่เกิดโรคทางกายขึ้น ผู้ที่รวบรวมคือ เดวิด แกรม (David Graham) และพวก (1952) ได้สัมภาษณ์คนไข้ที่มีอาการของโรคที่เกิดทางจิตสรีระ โดยรวบรวมว่า จะมีลักษณะความรู้สึก หรือเจตคติเฉพาะหรือไม่ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอาการทางกาย ซึ่งผลที่ได้พบว่า คนที่มีกลุ่มอาการที่เป็นโรคทางกายเหมือนกัน มักจะมีลักษณะอารมณ์ และเจตคติที่คล้ายคลึงกัน เช่น

อาการ	อารมณ์และทัศนคติต่อปัญหา
1. โรคผื่นแดงตามผิวหนัง	คิดแต่เรื่องคนอื่นทำไม่ดีกับตนไม่ยุติธรรม”ทำร้ายตน” หมกมุ่นอยู่อย่างนั้น เช่น จะตอบได้อย่างไรดี หรือคิดหาหนทางอะไรในการแก้ไขสถานการณ์นั้นในลักษณะ “เอาคืน” บ้าง คำพูดที่พูดกับตนเองบ่อย ๆ คือ “พวกเขาทำกับฉันไว้มากแต่ฉันทำอะไรไม่ได้เลย”
2. ผื่นคัน	รู้สึกถูกสอศแทรก แทรกแซง และคิดแต่ว่าไม่มีทางจะจัดการกับความคับข้องใจนี้ได้ แทนที่จะคิดหาหนทางว่าจะทำอย่างไรกับมันเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น ประโยคที่พบบ่อยกับพวกนี้คือ “ต้องการให้แม่เข้าใจฉันแต่ฉันทำไม่ได้” “ทำไม่ได้ตามที่ฉันต้องการ” “มีอะไรบ้างที่จะจัดการกับมัน” หรือ “ฉันกำลังหงุดหงิด อยากหนีไปจากที่นี่”

อาการ	อารมณ์และทัศนคติต่อปัญหา
3. โรคภูมิแพ้	มีความรู้สึกอยากสละสถานการณืนั้น ๆ ออกไป ซึ่งประโยคที่พบบ่อยคือ “ต้องการหนีไปให้พ้น” หรือ “ต้องการเข้าไปในห้องนอนและนอนคลุมโปง”
4. หอบหืด	ทัศนคติคล้าย ๆ โรคภูมิแพ้ แต่มีความต้องการในบางครั้ง คืออยากได้ความรัก ความสนใจอย่างมาก
5. ท้องเดิน	มีความรู้สึกอยากทำอะไรให้เสร็จ เช่น “ต้องการทำมันให้ได้” “ฉันปรารถนาที่จะทำมันได้สำเร็จ”
6. ท้องผูก	พยายามทำต่อไปโดยที่รู้ว่าปัญหานั้น เขาแก้ไม่ได้ ประโยคที่พบบ่อยคือ “ต้องทำมันต่อไป แต่รู้ว่าฉันไม่อย่างทำอย่างนั้น” “ทู่มเทกัับมันถึงแม้ว่ามันอาจจะไม่มีผลอะไรขึ้นมา”
7. คลื่นไส้อาเจียน	มีความรู้สึกหมกมุ่นกับความผิดพลาดที่ผ่านมา และคิดว่า “มันไม่น่าจะเกิดขึ้น” ต้องการให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอย่างที่เคยเป็น “อยากจะปิดมันทิ้งให้หมด”
8. ปวดหลัง	มีความรู้สึกต้องการวิงหนี หรือเดินหนี “ต้องการไปให้พ้น” “ฉันไม่สามารถแบกปัญหานี้่อีกต่อไป”
9. ปวดศีรษะข้างเดียว	รู้สึกต้องการพลังมากที่จะจัดการกับบางสิ่งบางอย่าง คำพูดที่พบบ่อย “ต้องทำมันให้เสร็จ” “ฉันได้รับความกดดันมากที่จะทำให้เสร็จ”
10. ความดันสูง	ความรู้สึกมันจำเป็นที่จะต้องเตรียมตัวเสมอหรือตลอดเวลาเพื่อจะพบกับสถานการณ์ที่ท้าทาย ประโยคที่พบบ่อยของพวกนี้คือ “ต้องพร้อมเพื่อทุกสิ่ง” “ไม่มีใครที่จะชนะฉันได้”

อาการทางกายที่พบบ่อยอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางจิต

- ปวดศีรษะ
- ภาวะเครียด
- กระตุก
- ใจเต้นแรง
- ตาพร่า
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

คลื่นไส้	- เจ็บเชิงกราน
เหนื่อยล้า	- ปวดท้อง
ไอ	- ผื่นแดง
หอบ	- หายใจเร็ว ผิดจังหวะ
ปวดหลัง	- ประจำเดือนผิดปกติ
กล้ามเนื้อกระดูก	- กัดเล็บ
คัน	- ร้อนวูบวาบ
ท้องผูก	

บุคลิกภาพกับความเครียด

มีคำถามว่าบุคลิกภาพมีส่วนสัมพันธ์กับความเครียดหรือไม่ เฟรดแมน (Friedman) และเรย์ โรสแมน (Ray Rosenman) (1974) ค้นพบว่า บุคลิกภาพบางประเภทมีผล หรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคหัวใจหรือเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางกาย เฟรดแมน (Friedman) พูดยังบุคลิกภาพประเภทหนึ่งคือพวก “แบบ A” ซึ่งเป็นพวกที่ถูกรบกวนหรือสนใจอะไรสั้น ๆ หนอะไรได้ต่ำสนใจแคบ เจาะจง เฉพาะสิ่ง เขาจริงจัง ซึ่งตรงข้ามกับพวก “แบบ B” ซึ่งเป็นคนไม่ค่อยถูกรบกวนโดยความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง และสิ่งแวดล้อมไม่มีอิทธิพลต่อเขามากนัก แบบ B จะสามารถสนใจหลาย ๆ สิ่งหลาย ๆ อย่างกว้าง ๆ หรือสามารถจะร่วมมือทำงานผลิตงานที่ต้องใช้เวลานาน ๆ ได้ ซึ่ง “แบบ A” นี้ เฟรดแมน (Friedman) เชื่อว่าเป็นพวก “hurry sickness” ซึ่งเขาได้ทำแบบทดสอบสำหรับตรวจสอบ “hurry sickness” และยังมีแบบทดสอบเพื่อดูบุคลิกภาพ “แบบ A” และ “แบบ B” ในหน้าต่อไป

คุณเป็น “Hurry Sickness?”

ให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องขวามือที่เป็นจริงสำหรับท่าน

1. คุณมักจะจัดจังหวะก่อนที่คนอื่นจะพูดจบ
2. คุณหงุดหงิดเวลาเข้าคิวคอย
3. กินเร็วไหม
4. คุณพยายามทำอะไรหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน
5. คุณเล่นเกมเพื่อชนะ
6. คุณลืมว่ากำลังพูดอะไร บ่อย ๆ
7. คุณเคาะนิ้ว หรือเขย่าเท้าเวลานั่ง
8. เวลาไฟเหลืองคุณเร่งรถผ่านสี่แยกไปโดยเร็ว
9. คุณเร่งรถขณะรอไฟสัญญาณเปลี่ยน
10. คุณอยู่เบื้องหลังในสิ่งที่คุณต้องการให้สำเร็จ

บ่อย ๆ	บางครั้ง	ไม่เลย

3 คะแนน บ่อย ๆ

2 คะแนน บางครั้ง

1 คะแนน ไม่เลย

บวกคะแนนที่ได้

24-30 -hurry sickness (ควรผ่อนคลายและทำงานให้ช้าลง)

16-24 -ซ่อนอยู่

น้อยกว่า 16 -สบาย ๆ ไม่มีความเครียด

คุณมีบุคลิกภาพชนิดไหน

วงกลมล้อมรอบเลขที่ท่านคิดว่าตรงกับบุคลิกภาพของท่านมากที่สุด

คิดว่าการผัดนวดไม่ใช่สิ่งสำคัญอะไร	1 2 3 4 5 6 7 8	ตรงเวลาเสมอ
ไม่ชอบการแข่งขันเปรียบเทียบ	1 2 3 4 5 6 7 8	ชอบการแข่งขันมาก
ไม่เคยรู้สึกเร่งรีบแม้จะถูกเร่งเร้า	1 2 3 4 5 6 7 8	รู้สึกเร่งรีบอยู่เสมอ
มักทำอะไรทีละอย่าง	1 2 3 4 5 6 7 8	พยายามทำอะไรหลาย ๆ สิ่ง ในเวลาเดียวกันและยังคิดว่าจะทำอะไรต่อไปอีก
อะไรก็ตามจะทำอย่างช้า ๆ	1 2 3 4 5 6 7 8	ทำทุกอย่างอย่างรวดเร็ว (เช่น กินเดิน)
เป็นคนเปิดเผยความรู้สึก	1 2 3 4 5 6 7 8	ชอบที่จะนั่ง คิด และเก็บความรู้สึก
สนใจหลาย ๆ สิ่งในเวลาเดียวกัน	1 2 3 4 5 6 7 8	ไม่ค่อยสนใจอะไร นอกจากงาน

คะแนนรวม	_____	คุณด้วย 3 : _____
การแปลผล	น้อยกว่า 90	B
	90-99	B+
	100-119	A-
	106-119	A
	120 หรือมากกว่า	A+

วิถีชีวิตกับความเครียดที่สัมพันธ์กับความเจ็บป่วย

คนจำนวนมากต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ก่อเหตุให้เกิดโรคจากความเครียด ทุก ๆ คนจะเคยชินกับการดำเนินชีวิตในรูปแบบที่ซ้ำ ๆ เช่น บางคนต้องกินยาอยู่เสมอเพื่อลดกรดในกระเพาะ เพื่อลดความดันเลือด หลายคนอยู่ในสถานการณ์ที่เครียด ขาดความสุขในครอบครัว หรือปรับตัวในสังคมไม่ได้ สิ่งเหล่านี้มักนำไปสู่การเกิดโรคทางกายทั้งสิ้น นอกจากนั้นมลพิษ

การอยู่ในสังคมต่างคนต่างอยู่ก็นำมาสู่ความเครียดได้เช่นกัน เราจึงควรให้ความสนใจและหาทางลดความเครียดลง

งานกับความเครียด

มีการศึกษามากมายที่พบว่าลักษณะงานหลายชนิดมีผลต่อความเครียดและความทุกข์ทางจิตใจ และแน่นอนส่งผลต่อสุขภาพ การศึกษาเรื่องเครียดในที่ทำงานจึงมีความสำคัญมาก เพื่อเราจะได้รู้ที่มาของความเครียดที่เราเผชิญอยู่ทุกวัน และจะได้หาทางป้องกันแก้ไขเท่าที่จะเป็นไปได้ ถ้างานเครียดก็หมายถึงเราต้องพบกับความเครียดทุกวันเพราะเราทุกคนต้องทำงาน นอกจากนี้การศึกษาเรื่องเครียดในที่ทำงานยังส่งผลต่อการออกกฎหมายต่าง ๆ เพื่อคุ้มครองผู้ที่ทำงานด้วย เช่น ผู้ที่ทำงานเสี่ยงต่ออันตรายทางกายและจิตใจ หรือทำให้ผู้ทำงานต้องพิการทางกายก็ควรได้รับค่าตอบแทนทดแทนอย่างสมเหตุผล การเรียนรู้เรื่องปัจจัยที่ทำให้เครียดในที่ทำงาน จะช่วยให้เราได้หลีกเลี่ยง หรือเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของงานและช่วยผู้ทำงานที่อยู่ในสภาวะเครียดให้คลายความทุกข์ใจลงได้

ปัจจัยต่าง ๆ ของงานที่ทำให้เกิดสภาวะเครียด

1. งานที่มีอันตรายต่อร่างกาย ได้แก่งานที่ผู้ทำงานต้องสัมผัสกับแสง สี เสียง สารเคมีต่าง ๆ ซึ่งล้วนส่งผลต่อสุขภาพทั้งสิ้น เช่น ทำดา หู เสื่อมสมรรถภาพก่อนวัยอันควร หรือสารเคมีที่สูดเข้าไปแล้วทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งรวมถึงงานที่มีอันตรายจากอุบัติเหตุ เสี่ยงต่อแขน ขา พังการ หรืองานบางอย่างที่มีลักษณะเป็นโทษต่อร่างกาย เช่น ไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายทั้งวัน ต้องนั่งแต่กดปุ่มคอมพิวเตอร์ ซึ่งต่างจากงานทางเกษตรกรรม ซึ่งมีการเคลื่อนไหวออกกำลังจึงส่งผลดีต่อสุขภาพด้วยลักษณะงานของมันเอง งานที่กล่าวมาควรได้รับการปรับเปลี่ยนจะช่วยลดความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตลงได้มาก

2. งานหนักมากเกินไป เป็นปัจจัยหลักของการเกิดความเครียดสูง คนที่รู้สึกว่าจะต้องรับผิดชอบทำงานหลายชิ้นและต้องใช้เวลาในการทำงานมากในทุกวัน จะรู้สึกเครียด และเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพมากกว่าผู้ที่ไม่ถูกคาดหวังให้ทำงานหนัก คนญี่ปุ่นเป็นตัวอย่างของการมีเวลาทำงานที่มากชั่วโมงมากวันในหนึ่งอาทิตย์ เมื่อเทียบกับคนชาติอื่น และไม่ค่อยมีวันหยุดพักผ่อน จนมีคำที่เรียกว่า “คาโรชิ” (karoshi) ซึ่งหมายถึงการตายจากการทำงาน ภายใต้อาณัติ

ของญี่ปุ่น ครอบครัวของผู้ตายจะได้รับเงินชดเชยมาก ถ้าพิสูจน์ได้ว่าคนผู้นั้นตายเพราะ “คาโรชิ” (karoshi) จริง ถึงแม้งานหนักจะเป็นเรื่องของจิตวิสัย วัคซีน แต่พอประเมินได้จากการทำงานที่สังเกตจากผลของงานที่ทำกับสุขภาพกายที่เสื่อมลงและความเครียดความทุกข์ทางด้านจิตใจ

3. งานที่มีลักษณะกดดัน ได้มีการศึกษากับอาจารย์มหาวิทยาลัยพบว่าในขณะที่อาจารย์ถูกกดดันให้ต้องเก่ง ต้องมีผลงานมาก จะทำให้อาจารย์คนนั้นมีผลของยูริก แอซิด (Uric Acid) สูง ซึ่งเป็นตัวชี้ถึงความเครียด ซึ่งจะเชื่อมโยงกับการทำงานหนัก เช่น ต้องทำงานมากขึ้นยาวนานขึ้น เพื่อแข่งขันกับเพื่อนร่วมงานนั่นเอง ได้มีการศึกษาระยะยาวของงานสุขภาพจิตชุมชนโดยการสัมภาษณ์คนที่ทำงานที่มีความกดดันสูง พบว่ามันสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ฯลฯ ซึ่งส่งผลต่อพยาธิสภาพทางร่างกาย และมีการศึกษาในปี 1970 พบว่า ผู้ที่ทำงานลักษณะกดดันสูงจะมีอายุสั้นกว่าและตายเร็วกว่าผู้ที่ทำงานลักษณะมีความกดดันต่ำ ถึง 3 เท่า

งานหนักและกดดันส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบต่อชีวิตมนุษย์มากกว่ารับผิดชอบต่อสิ่งของ (ผลผลิตทางอุตสาหกรรม) มีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่ควบคุมการจราจรทางอากาศกับผู้ซ่อมเครื่องบินถึงแม้งานทั้งสองจะมีความรับผิดชอบและน่าจะเครียดสูงพอ ๆ กัน แต่ผู้ที่ควบคุมการจราจรทางอากาศมีความรับผิดชอบต่อชีวิตมนุษย์ ขณะที่ผู้ซ่อมเครื่องบินไม่ได้รับผิดชอบต่อชีวิตมนุษย์โดยตรง ผลปรากฏว่าผู้ควบคุมการจราจรทางอากาศมีความดันโลหิตสูง และเป็นโรคเบาหวาน เป็น 4 เท่าของผู้ทำหน้าที่ซ่อมเครื่องบินและเป็นโรคกระเพาะสูงเป็น 2 เท่าของคนธรรมดา ซึ่งทั้ง 3 โรคนี้ตรวจพบในพวกควบคุมการจราจรทางอากาศ ตั้งแต่อายุยังน้อยกว่ากลุ่มทั่วไปและพบได้มากกว่าในสนามบินใหญ่ ๆ ที่มีเครื่องบินขึ้นลงถี่

4. งานที่มีความขัดแย้งในบทบาทและบทบาทไม่ชัดเจน งานลักษณะนี้ก็ส่งผลต่อความเครียด งานที่มีบทบาทไม่ชัดเจน คืองานที่คนผู้นั้นไม่รู้ว่าเขาจะต้องทำอะไร รับผิดชอบแค่ไหน และไม่รู้ว่ามีมาตรฐานอะไรที่จะนำมาเป็นเกณฑ์ในการวัดผลงานของเขา ส่วนความขัดแย้งในบทบาท คือ งานที่ทำงานโดยเขามีความขัดแย้งในข้อมูล ลักษณะงานที่ทำ หรือมีผู้ประเมินเขาหลายคนและแต่ละคนก็มีมาตรฐานแตกต่างกัน ไม่เป็นหนึ่งเดียว เช่น หัวหน้างานที่ผู้บริหารคนหนึ่งเน้นปริมาณอีกคนหนึ่งเน้นคุณภาพ หัวหน้างานก็จะรู้สึกขัดแย้งและสับสนไม่ชัดเจนว่าจะทำงานอย่างไร หรือวางตัวอย่างไร ซึ่งถ้าเขามีความรู้สึกเช่นนั้นาน ๆ ไปก็จะเกิดความดัน

โลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว อาการเหล่านี้จะนำไปสู่โรคทางกายต่าง ๆ ในทางกลับกันในกลุ่มคนที่ชัดเจนในบทบาทจะมีระดับความเครียดน้อยกว่า

ความขัดแย้งในบทบาทอาจเกิดขึ้นได้กับผู้ที่ทำงานหลายด้าน และมีหลายบทบาทได้ เช่น แม่ที่ทำงานนอกบ้าน ต้องทำทั้งหน้าที่แม่และการทำงาน เมื่อลูกป่วย และตนเองต้องไปประชุม หรือทำงานที่สำคัญในสำนักงานก็อาจเกิดความเครียดได้มาก

5. คนที่สร้างมนุษยสัมพันธ์ในที่ทำงานไม่ได้ คนที่ไม่สามารถสนิทชิดชอบหรือไม่รู้สึกเป็นมิตรกับใคร จะมีผลในทางลบกับการทำงานและเกิดความเครียดกับงานได้ ซึ่งแน่นอนจะเป็นคนสุขภาพจิตไม่ดี เจ็บป่วยทางกายบ่อย ๆ ร่างกายจะหลั่งสารแคเทโกลามีน (catecholamine) สูง มีความรู้สึกไม่อยากทำงาน ไม่ชอบงาน ทำงานไม่มีความสุข และมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจหลอดเลือด ตรงข้ามผู้ที่ปรับตัวได้ดี สร้างสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในที่ทำงานได้จะเป็นคนสุขภาพดี เป็นคนมีความสุข ผลงานออกมาดี ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ผู้ควบคุมการจราจรทางเครื่องบินที่ไม่มีการสนับสนุนทางสังคม (social support) สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานไม่ดี จะมีการเจ็บป่วยทางกายได้บ่อยอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี นอกจากนี้ผู้ที่ขาดมนุษยสัมพันธ์ ปรับตัวไม่ได้มักจะเกิดอุบัติเหตุจากผลงานของเขามากกว่ากลุ่มที่ชอบสังคม ซึ่งได้มีการศึกษาว่าการได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงานเยอะแต่สังคมดี จะเสี่ยงต่อปัญหาทางกายและจิตน้อยกว่าผู้ที่ต้องทำงานเยอะและไม่สามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์ได้ในที่ทำงาน ฉะนั้นมนุษยสัมพันธ์จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

6. งานที่มีลักษณะไม่มีระบบ ผู้ที่ทำงานแล้วรู้สึกว่าถูกส่งเสริมหรือเลื่อนตำแหน่งอย่างรวดเร็ว หรือข้ามขั้นไป จะทำให้คนที่ทำงานในลักษณะนี้เกิดความรู้สึกขาดความเชื่อมั่นในอนาคตของงานที่ทำอยู่ บางครั้งอาจรู้สึกขัดขวางในงานที่ทำประจำก็ยิ่งทำให้เครียดมากขึ้น คนที่ทำงานในลักษณะนี้จะมีอัตราการเจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิตไม่ดี และพบโรคหัวใจหลอดเลือดได้บ่อยในพวกนี้

7. งานที่ผู้ควบคุมผลงานได้ยาก เช่น งานที่ผลงานต้องขึ้นอยู่กับเครื่องจักร เช่น การตัดไม้ให้ได้ขนาดหน้ายาวตามที่กำหนด แต่ใช้เลื่อยไฟฟ้าซึ่งเร็วและคม การควบคุมจึงค่อนข้างลำบากมากหรือพวกที่เจียรนัยเพชรพลอยที่ราคาแพงมาก ๆ โดยใช้เครื่องเจียร ซึ่งถ้าพลาดรูปทรงจะเสียทันที ซึ่งงานที่ต้องอาศัยความเร็วของเครื่องและควบคุมได้ยากนี้จะส่งผลต่อความเครียดมาก ได้มีการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ทำงานนี้จะมีแคเทโกลามีน (catecholamine)

หลังมากและผู้ทำงานประเภทนี้จะมีคามพึงพอใจในงานน้อย ขาดงานบ่อย เพราะงานจะมีรอบของมันสั้น ๆ เช่น การเจียรนัยเพชร อาจใช้เพชรแต่ละกับเครื่องเจียร ซึ่งเป็นเครื่องจักรเพียง 3-4 วินาที ซึ่งถูกรอบผู้ทำต้องมีการตัดสินใจอย่างรวดเร็วและถูกต้อง และงานประเภทนี้จะมีการติดต่อกับสังคมน้อย ผู้ทำงานประเภทนี้ จะพบว่ามีอาการปวดศีรษะบ่อย ความดันโลหิตสูง รวมทั้งมีการดิ้นในกระเพาะหลังมากทำให้เป็นโรคกระเพาะ กระเพาะอาหารเป็นแผล รวมทั้งมีการศึกษาหลายอันพบว่า ผู้ที่ทำงานกลุ่มนี้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจหลอดเลือดสูง

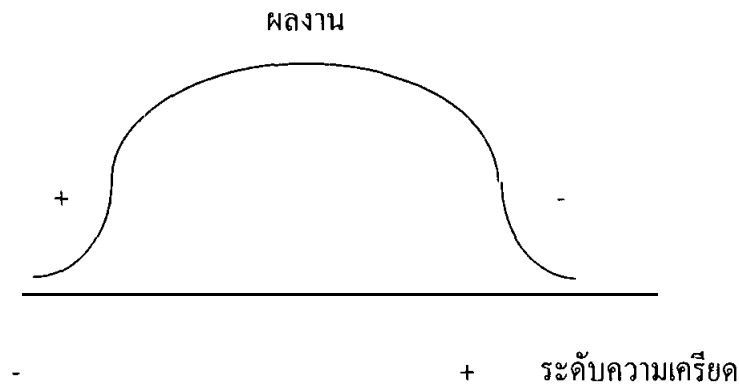
8. สาเหตุของความเครียดชนิดสุดท้ายที่เกี่ยวข้องกับงาน คือ การตกงาน ผู้ที่ตกงานมักมีอาการเศร้า มีอาการทางกาย มีการเจ็บป่วยทางกาย บางรายมีผลต่อสมรรถภาพทางเพศ น้ำหนักลดลงได้มีการศึกษาในชุมชนมากมายหลายอันตั้งแต่ปี ค.ศ 1984, 1988, 1992 โดยศึกษาในพวกตกงาน พบว่าพวกตกงานจะมีอัตราความเครียดสูง มีอารมณ์เศร้า มีความวิตกกังวลแสดงเป็นอาการทางกาย และมีการรายงานด้วยตนเอง (self report) ว่าเจ็บป่วยทางกายสูง ซึ่งเป็นผลกระทบอย่างใหญ่หลวงจากปัญหาการเงินและทำให้เกิดปัญหาชีวิตในหลาย ๆ ด้าน และมีการศึกษาที่พบว่าพวกที่มีงานทำชนิดไม่มั่นคงมีบ้างไม่มีบ้าง จะเสี่ยงต่อการอายุสั้น ตายเร็วกว่าผู้มีงานที่ถาวรมั่นคง จึงพูดได้ว่าการมีงานที่มั่นคงจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

องค์กรต่าง ๆ ควรคำนึงถึงความสัมพันธ์ของลักษณะงาน กับคุณภาพสุขภาพของผู้ทำงาน เพราะปัจจัยต่าง ๆ ที่กล่าวมาจะมีผลต่อผลผลิตด้วย ถ้าผู้ทำงานเครียดไม่ได้ร่วมในการตัดสินใจได้งานหนักเกินไป ไม่มีการส่งเสริมในแง่สังคมมนุษย์สัมพันธ์ต่าง ๆ จะทำให้เจ็บป่วยบ่อย ลาหยุดบ่อย เปลี่ยนงาน ทำงานเชื่องช้า ไม่พอใจหรือไม่อยากทำงาน และได้ผลผลิตต่ำ การลดความเครียดในที่ทำงานจึงจำเป็นมาก ซึ่งหลายองค์กรเริ่มตระหนักในเรื่องนี้ เช่น มีการปรับปรุงบรรยากาศในที่ทำงาน ในเรื่องเสียง แสง อุณหภูมิ เท่าที่จะเป็นไปได้ ใช้เครื่องป้องกันมากขึ้น มีการให้งานที่แน่นอน รู้หน้าที่แน่นอน และมีมาตรฐานในการประเมินผลที่ผู้ทำงานได้รับรู้ มีเวลาในการทำงานที่เหมาะสม นอกจากนี้มีการส่งเสริมความสัมพันธ์หรือสนับสนุนให้มีปฏิสัมพันธ์ในที่ทำงานมากขึ้น เช่น มีกิจกรรมสัมพันธ์พักผ่อนโดยพาครอบครัวมาร่วมด้วย เป็นต้น เพื่อทำให้เกิดบรรยากาศในการทำงานที่มีการช่วยเหลือกัน เป็นมิตรกันมากขึ้น

การตัดสินใจผลงานก็ใช้การให้รางวัลมากกว่าการใช้วิธีการลงโทษ แต่จะพยายามปรับปรุงผู้ที่มีผลงานไม่ดี โดยหาสิ่งล่อให้ทำงานดีขึ้น พัฒนาขึ้น สุดท้ายก็คือ การริบหา สังเกตลักษณะต่าง ให้รู้เสียแต่เนิ่น ๆ ว่า พนักงานเริ่มเครียดแล้วเพื่อจะได้รีบแก้ไข ก่อนที่มันจะลุกลาม

ลามใหญ่โต ถือเป็นการป้องกันระดับที่ 2 สัญญาณต่าง ๆ ที่พอสังเกตได้ก็เช่นการมาสาย ขาดงาน ป่วยบ่อย หรือปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อความเครียดดังที่กล่าวมาแล้ว

ความเครียดกับผลของงาน



จากภาพนี้จะเห็นว่าระดับความเครียดที่น้อยจะได้ผลงานน้อย ความเครียดเพิ่มขึ้น ผลงานก็จะเพิ่มขึ้นด้วย จนถึงระดับตรงกลาง ซึ่งหมายถึงความเครียดที่พอดีก็จะได้ปริมาณงานที่มาก และเมื่อใดก็ตามที่ความเครียดเกินขีดจำกัดไปเรื่อย ๆ ปริมาณงานก็จะลดลงเรื่อย ๆ เช่นกัน จนกระทั่งถ้าเครียดสูงสุดก็จะไม่ได้ผลงานเลยก็คือไม่สามารถทำงานใดได้เป็นผลสำเร็จนั่นเอง

ยกตัวอย่าง เช่น สมชายเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งอีก 2 อาทิตย์จะสอบไล่ แต่สมชายไม่เคยดูหนังสือเลย ไม่เครียดปล่อยตัวตามสบาย ผลก็คือ สมชายยังอ่านหนังสือไม่จบแม้ว่าอีก 3 วันจะสอบ ซึ่งแสดงถึงผลงานค่อนข้างน้อย ซึ่งสัมพันธ์กับความเครียดน้อย เมื่อเหลือ 1 วันจะสอบ สมชายเกิดความเครียดหนักมาก หยิบหนังสือมาอ่าน ซึ่งในช่วงนั้นสมชายคงอ่านไม่รู้เรื่อง เพราะเขากำลังเครียดมากในการเร่งตนเอง ขณะเดียวกันสมศักดิ์แบ่งเวลาในการอ่านหนังสือตั้งแต่ต้นเทอม ผลงานที่ได้ก็คือสมศักดิ์อ่านหนังสือรู้เรื่อง และได้ผลงานออกมาดีคือสอบได้ เนื่องจากการแบ่งเวลาในการอ่านที่ถูกต้องถือเป็นความเครียดที่เหมาะสมคือไม่น้อยเกินไปและมากเกินไปนั่นเอง

จะเห็นว่าระดับความเครียดมีผลต่อผลงานที่ออกมาดี การทำตามสบายไม่กระตือรือร้น ไม่ใช่วิธีลดความเครียด แต่เป็นการเพิ่มความเครียดได้มากโดยเฉพาะเมื่อใกล้เส้น

ตาย (deadline)ที่จะส่งงานนั้น หรือกำหนดที่จะต้องทำงานนั้นให้เสร็จ การปรับความเครียดให้พอเหมาะจึงเป็นสิ่งจำเป็น

ความเครียดจากงานและครอบครัว

บทบาทหน้าที่ของงานกับบทบาทครอบครัวค่อนข้างขัดแย้งกัน โดยเฉพาะในผู้หญิงทำงาน การทำงานส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่น แต่ก็อาจส่งผลต่อการทำงานที่หนักเกินไป ซึ่งแน่นอนย่อมส่งผลต่อความทุกข์ ความกังวลใจและทำให้สุขภาพได้รับผลกระทบไปด้วย นอกจากนี้ยังกระทบต่อบรรยากาศในครอบครัว เช่น พ่อหรือแม่ที่ทำงานหนัก มีปัญหาในเรื่องงาน เมื่อกลับมาบ้าน อาจเป็นคนโมโหง่าย หรือเก็บตัวไม่พูดเล่นกับสมาชิกในบ้าน ไม่สนใจพูดคุยกับลูก ได้มีผู้ศึกษาการทำงานที่เครียดจะมีผลต่อความขัดแย้งกับลูก ๆ เด็กวัยรุ่นที่พ่อแม่เครียดกับงานจะมีปัญหาพฤติกรรมทำให้บรรยากาศของบ้านขัดแย้งเพิ่มมากขึ้น และพบว่าเด็กกลุ่มนี้มีปัญหาการปรับตัว การเรียนเลวลง ไม่รับผิดชอบงานที่โรงเรียน หรือไม่ก็เป็นเด็กที่ก้าวร้าว เรียกเรื่องความสนใจ การแบ่งเวลาให้ลูกจึงเป็นสิ่งสำคัญ ในการป้องกันความเครียดเรื้อรัง

การประเมินผู้ที่อยู่ในสภาวะเครียด

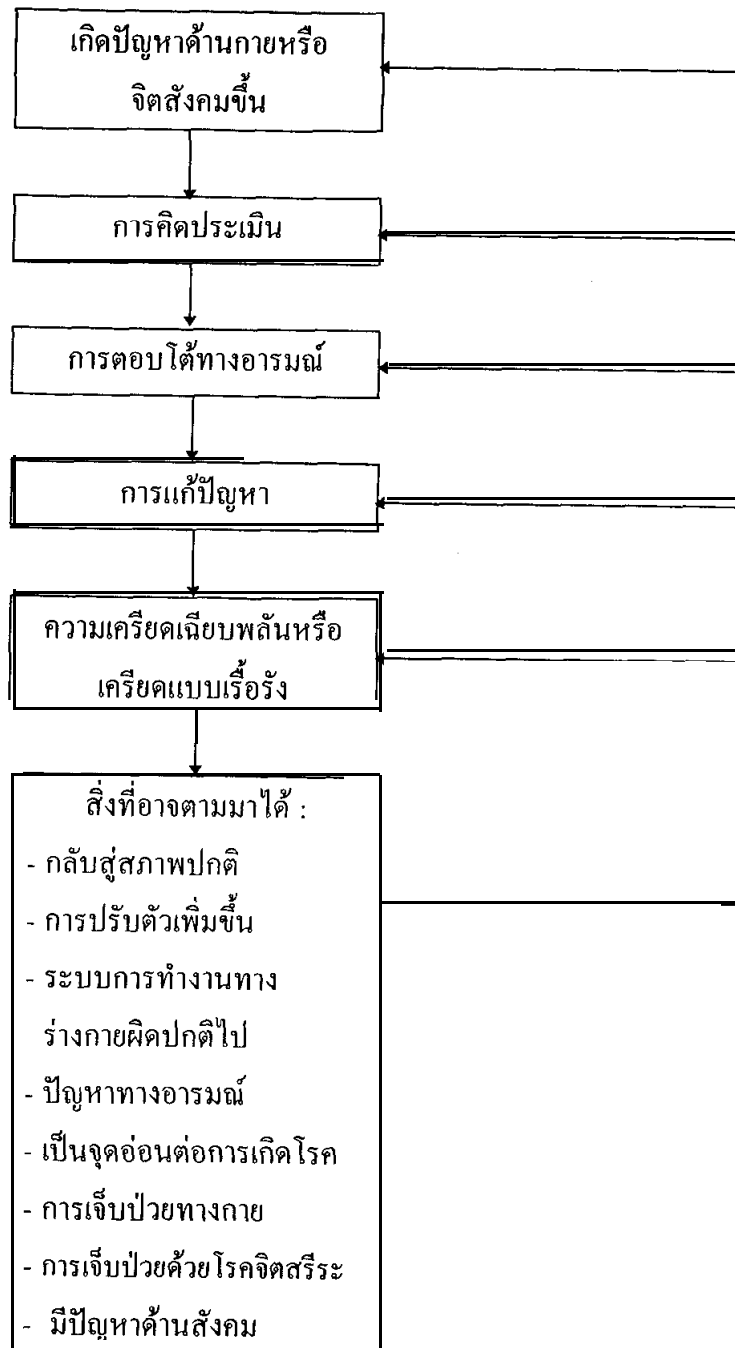
ผู้ที่มีความเครียดส่วนใหญ่ จะไม่บอกว่าตนเองเครียดแบบตรงไปตรงมา แต่เค้าอาจจะพูดถึงความเจ็บป่วยอื่น ๆ แทน เช่นการเจ็บป่วยทางกาย เช่น เมื่อย ปวดศีรษะ หรือบ่นถึงอาการทางจิตใจบ้าง เช่น เพลียเบื่อเซ็ง เป็นต้น บางครั้งก็มีอาการป่วยจนต้องรักษาทางยาก็ได้ สรุปได้ว่าผู้ตกอยู่ในสภาวะเครียด มักส่งผลกระทบให้สังเกตเห็นได้ใน 4 ด้านต่อไปนี้

1. แสดงความทุกข์ทางจิตใจ ไม่สบายใจ เซ็ง เบื่อ เศร้า กลัว กังวล กลุ้มใจ โกรธง่าย ร้องไห้ รู้สึกไม่มีใครช่วยได้ อารมณ์เปลี่ยนรวดเร็ว เสียสมาธิ ลืมง่าย อาจมีอาการคิดแล้วคิดอีก ซ้ำ ๆ
2. มีอาการทางกาย เช่น เหนื่อยง่าย ปวดศีรษะ กล้ามเนื้อเกร็ง ปวดเมื่อย หัวใจเต้นผิดจังหวะ รู้สึกหายใจไม่เต็มอิ่ม อาจมีอาการคลื่นไส้ หรืออาหารไม่ย่อย ทานข้าวได้น้อย รู้สึกเจ็บ แต่บอกตำแหน่งแน่นอนไม่ได้ เช่น ขา แขน หน้าอก ในผู้หญิงอาจมีประจำเดือนมาไม่ตามปกติ

3. มีความเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม เช่น เคลื่อนไหวน้อยลง ไม่ค่อยมีแรง หรือ อาจจะคูมีกิจกรรมมากไม่หยุด ไข้ต่าง ๆ เพื่อลดความตึงเครียด มีสมาธิในงานน้อย มีปัญหาการนอน เช่น นอนมากไป หรือนอนไม่หลับ ตื่นบ่อย ฝันมาก หรือหลับกลางวันทั้ง ๆ ที่ไม่เคยหลับ เป็นต้น

4. ความสัมพันธ์กับผู้อื่นเปลี่ยนไป เช่น ไม่สนใจใคร ไม่ยุ่งสิ่งกับใคร ทะเลาะขัดแย้ง พึงพาคนอื่นมากไป ตัดสินใจอะไรไม่ได้ ต้องการคนคอยช่วยเหลือดูแล

รูปแบบการเกิดความเครียด



การป้องกันความเครียดมี 3 ทาง

1. ทางกาย การกินอาหารดี มีประโยชน์ รักษาสุขภาพอวัยวะต่าง ๆ ไม่ให้เสื่อมหรือสูญเสียก่อนวัยอันควร เช่น ระวังการใช้ตา หู ฯลฯ ระวังในเรื่องอุบัติเหตุทางสมอง หลีกเลี่ยงจากการสัมผัสโรคที่จะทำให้เจ็บป่วยทางกาย เป็นต้น

2. จิตใจ ตระหนักรู้เมื่อเกิดความเครียด รู้จักฝึกตัวเอง เช่น ฝึกการผ่อนคลาย ไม่คาดหวัง รู้จักคิดทางบวก นึกสิ่งดี ๆ กับตัวเอง ไม่คิดคำที่บั่นทอนจิตใจ เช่น “ต้องแพ้” “แย่มาก” เป็นต้น ควรจะคิดว่า “มีสุขภาพดีแข็งแรง” “สู้ได้” “มีอารมณ์แจ่มใสดี” เป็นต้น นอกจากนี้ควรฝึกจดบันทึกว่าเรารู้สึกกับความเครียดมากน้อยเท่าไรระหว่างวัน เพื่อจะได้รู้ว่าอะไรทำให้เราเกิดความเครียด และจะมีแนวทางแก้ไขอย่างไร ควรจดบันทึกสัก 2-3 สัปดาห์ และตอบคำถามต่อไปนี้เมื่อรู้สึกเครียด

1. เวลาไหนที่เกิดเครียด (ถ้าหาได้)
2. สาเหตุที่ทำให้เกิดเครียด (ถ้าหาได้)
3. มีอาการทางกาย และเกิดอารมณ์อย่างไรเมื่อเกิดเครียด
4. อาการต่าง ๆ เป็นอยู่นานหรือไม่
5. มีข้อคิดหรือข้อวิจารณ์อะไรหรือไม่เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดความเครียด

นั้น

การลองจดบันทึกนี้จะสามารถรู้จักเหตุการณ์หรือรูปแบบของความเครียดที่เกิดขึ้นกับเรา ซึ่งบางทีอาจทำให้สามารถหาทางหลักหนี หรือจัดการกับมันได้

3. ด้านสิ่งแวดล้อม ควรเข้าใจความแตกต่างของคน รู้ว่าแต่ละคนมีที่มา หรือถูกปลูกฝังมาแตกต่างกัน ไม่คาดหวังโดยเอาตัวเราเป็นหลัก เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสังคม รู้จักหลีกเลี่ยงมลพิษ มลภาวะต่าง ๆ ดำเนินชีวิตโดยสนใจหลักจริยธรรม และปรัชญาต่าง ๆ

คุณสมบัติของผู้ที่ไม่เสี่ยงต่อความเครียด

1. มีภาพพจน์ตนเองดี หมายถึงความพอใจในตนเองอย่างที่ตนเองเป็นอยู่ ไม่คาดหวังสูง ไม่เคร่งเครียดอย่างไรเหตุผล มีความตระหนักรู้ว่าไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบไปหมดทุกอย่าง จึงสามารถให้อภัยตนเองและผู้อื่นได้ ซึ่งสังเกตได้จากพฤติกรรมดังนี้

- มักไม่ค่อยกลัว โกรธ อิจฉาหรือรู้สึกผิด

- มีความทนทานต่อทัศนคติทางสังคมต่อตัวเอง เขาสามารถหัวเราะขำได้ แม้จะพลาดพลั้งหรือทำผิด

- เคารพและเชื่อมั่นในตนเอง
- สามารถจัดการกับเกือบทุกสถานการณ์ที่เข้ามา
- สามารถมีความพึงพอใจกับสิ่งต่าง ๆ สิ่งธรรมดาที่เขาประสบในชีวิตประจำวัน

2. รู้สึกดีต่อคนอื่น หมายถึง การมีมนุษยสัมพันธ์มีความจริงใจ มีความสุขที่จะอยู่ในสังคม

- สามารถให้ความรักแก่ผู้อื่น และยอมรับในสิ่งที่เขาเป็นอยู่
- มีมนุษยสัมพันธ์ และพอใจกับการมีสังคม มีเพื่อน
- มีความรัก ใฝ่หาใจในผู้อื่น และเชื่อว่าผู้อื่นก็รักใฝ่หาใจตน
- เชื่อว่าทุกคนมีความแตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน
- รู้สึกรับผิดชอบต่อคนรอบข้างและสังคม

3. สามารถปรับตัวได้ หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างฉลาด ไม่จริงจัง (serious) แต่ตั้งใจในการแก้ปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น

- ทำหรือแก้ปัญหาตามที่มันเกิดขึ้น
- ยอมรับว่าผู้อื่นก็มีความรับผิดชอบได้
- จัดการกับสิ่งแวดล้อมเท่าที่จะทำได้ ถ้าไม่ได้ก็ปรับตัวเราให้เข้ากับมัน
- วางแผนล่วงหน้า แต่ไม่กลัวว่าอะไรจะเกิดขึ้น
- ยินดีต้อนรับในสิ่งที่ได้ประสบพบเห็น ไม่ว่าจะเป็นความคิดใหม่ ๆ หรือประสบการณ์ใหม่ ๆ
- ใช้ความสามารถและทำหาย
- พยายามตั้งจุดมุ่งหมายให้มีความเป็นไปได้
- มีความพึงพอใจกับสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องด้วย

วอลเตอร์ (Walter) 1968 ได้สรุปข้อบ่งชี้ผู้ที่สุขภาพจิตดีไว้ดังนี้

1. ปราศจากโรค มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
2. ปรับตัว แก้ปัญหาทุกอย่างที่ทำให้เกิดเครียดในแต่ละวันได้

3. มีความรู้สึกว่าจะทำอะไรได้บรรลุเป้าหมาย และคิดว่าตนเองมีความก้าวหน้าพัฒนา
ขึ้น
4. คิดว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสุข
5. มีความปรารถนาให้ตนเองมีชีวิตที่สมบูรณ์ขึ้น ดีขึ้น และมีความคิดเช่นนี้กับผู้อื่นด้วย
6. มีความเชื่อมั่นในการคิดจินตนาการริเริ่มและสามารถแสดงออกได้
7. มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และรู้สึกว่าการมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งดีมีคุณค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป
8. มีความรับผิดชอบต่อตนเอง หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะเป็นอันตรายและให้โทษต่อการอยู่ดีมีสุขของชีวิต

การจัดการกับความเครียด

แต่แต่ละคนจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาก็ต่างกัน ซึ่งส่วนใหญ่มักใช้วิธีซ้ำ ๆ ที่เคยใช้อยู่โดยอัตโนมัติ ซึ่งบางครั้งปัญหาแต่ละเหตุการณ์เปลี่ยนไป วิธีเดิม ๆ อาจใช้ไม่ได้ผล ปัญหาบางอัน ซับซ้อน เรื้อรัง

การจัดการกับความเครียดทำได้ 2 ด้าน คือ การใช้แหล่งช่วยเหลือจากภายนอกและภายใน ภายนอกได้แก่การหาแหล่งช่วยเหลือจากสังคมหรือบุคคลอื่น ส่วนภายในคือการแก้จากตัวเราเองโดยใช้วิธีป้องกัน เช่น วิธีคิดทางบวก เรียนรู้การดูแลกายและจิตและที่สำคัญเมื่อเกิดความเครียด แล้วควรสนใจโปรแกรมการฝึกต่าง ๆ ซึ่งมีมากมาย หลายวิธี ซึ่งถ้าฝึกทักษะเหล่านี้ได้ก็จะช่วยลดความเครียดได้มาก ตัวอย่างของการลดความเครียดได้แก่

- การพักผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการ
- ใช้สมาธิทางพุทธศาสนา
- การฝึกวิธีคิด
- ชีกง
- ไบโอฟีดแบค
- สะกดจิต
- หรือง่าย ๆ บอกตัวเองว่า “เรื่องเล็ก” เมื่อเกิดปัญหาขึ้น

1. การใช้แหล่งช่วยเหลือจากภายนอก ได้แก่ การใช้การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ซึ่งเป็นแหล่งที่ใช้ประโยชน์อีกด้านหนึ่งในเวลาที่คนเกิดความเครียดขึ้น เพราะจะทำให้อารมณ์ที่กลัดกลุ้มเคร่งเครียดนั้นดีขึ้น บางครั้งการคิดคนเดียวอาจหาทางออกไม่ได้ เมื่อมีคนช่วยแนะหรือปลอบเป็นกำลังใจ การจัดการกับปัญหานั้นก็จะดีขึ้น การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นการได้รับข้อมูลต่าง ๆ จากคนรอบข้างซึ่งเป็นคนที่สนิท รักและหวังดี สิ่งเหล่านี้จะทำให้มนุษย์เกิดความเชื่อมั่น รู้สึกตนเองมีคุณค่าขึ้น ผู้ที่ช่วยเหลือด้านจิตใจอาจเป็นคู่รัก คู่สมรส ญาติ เพื่อน ๆ หรือสถาบันในชุมชน เช่น พระ หน่วยงานให้การปรึกษาแนะแนวหรือคลินิกต่าง ๆ เช่น สโมสรที่เล่นกีฬาด้วยกัน เป็นต้น ซึ่งคนที่มีกิจกรรมในสังคมสูง มีเพื่อนเยอะ จะมีความเครียดน้อยหรือถ้าเครียดเขาก็จะจัดการกับความเครียดได้ดี วิธีการอาจเป็นการแนะนำ ช่วยแก้ปัญหา ให้ข้อมูลอาจช่วยรับฟังเห็นอกเห็นใจปลอบใจ

การแนะนำรวมถึงการช่วยให้ผู้ที่มีความเครียดได้เข้าใจเหตุการณ์เรื่องที่ทำให้เครียดให้ดีขึ้นกระจ่างขึ้น และหาแหล่งในการแก้ไขปัญหามหาปัญหาเผชิญปัญหานั้น

การช่วยเหลือด้านวัตถุอุปกรณ์ เช่น ด้านการเงิน อาหาร ของใช้ ของขวัญ เพื่อผู้ที่เครียดจะได้มีพลังในการต่อสู้กับปัญหาต่อไป เช่น ผู้ที่เครียดจากงาน รู้สึกงานหนัก เมื่อได้พูดระบายกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมงานก็จะช่วยให้ข้อมูลกลับ (feed back) ซึ่งจะช่วยให้รู้ว่าจะจัดการกับเวลาและงานได้เหมาะสมอย่างไร

ระหว่างที่มีความเครียด คนมักจะกลุ้มใจ ไม่สบายใจ เศร้า กังวล สูญเสียความเชื่อมั่น การให้กำลังใจปลอบใจ จะทำให้รู้สึกอบอุ่น มีความหวัง รู้สึกไม่ได้มีความทุกข์อยู่คนเดียว ความเอื้อเฟื้อ อบอุ่นจากผู้อื่นจะช่วยให้มั่นใจ และมีกำลังใจในการจะต่อสู้กับปัญหา

มีวิจัยยืนยันว่า การได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากสังคมช่วยได้มาก เช่น ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับทหารในสงคราม พบว่า พวกที่พหุใจหรือแนวหน้า (ผู้ขับเครื่องบินทิ้งระเบิดหน่วยปืน) จะมีความเครียดน้อย เมื่อใช้การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) โรส (Rose) 1980 ได้ศึกษาผู้คนที่อาศัยใกล้กับเกาะที่มีอุบัติเหตุนิวเคลียร์ระเบิดในปี 1979 ผลปรากฏว่าพวกที่มีการสนับสนุนทางสังคมสูง (มีเพื่อนฝูง พี่น้องหรือเครือข่ายในสังคมด้านการงาน การกีฬา ฯลฯ) จะมีขวัญกำลังใจและความเครียดน้อยกว่าผู้ที่มีการสนับสนุนทางสังคม Social Support) คำ

การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) นอกจากจะจำเป็นสำหรับผู้ใหญ่แล้ว ยังจำเป็นสำหรับเด็กและวัยรุ่นอีกด้วย โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ฐานะเศรษฐกิจสังคมไม่ดี การได้รับการเกื้อหนุนทางสังคมจะช่วยให้เด็กและวัยรุ่นทำผิดกฎระเบียบน้อยลง พฤติกรรมผิดกฎหมายและพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงจะลดลงด้วย

การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ไม่ใช่จะจัดหามาได้ง่าย ๆ เพราะผู้ที่ทำหน้าที่ให้ต้องมีทักษะ ถ้าผู้มีความเครียด ปรึกษาผู้ไม่รู้ หรือไม่รู้จักจริง อาจช่วยอะไรไม่ได้เลยในการแก้ปัญหาหรืออาจทำให้ปัญหาเลวร้ายลงกว่าเดิม เหมือนคนแปลกคนที่ช่วยเด็กหลงทางเป็นต้น ซึ่งจริง ๆ แล้วทักษะที่เป็นหัวใจสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งก็คือ การให้ความเห็นใจและเข้าใจนั่นเอง ส่วนใหญ่การช่วยเหลือจะแก้ปัญหาย่างตรงไปตรงมา หรืออาจช่วยในแง่ปลอบใจ รับฟังก็ได้ ซึ่งรวมถึงการช่วยปรับเปลี่ยนตัวปัญหาหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นภัยนั้นให้น้อยลง และช่วยในเรื่องขบวนการปรับตัวของผู้ที่เกิดเครียดนั้น เช่น ให้ความรู้ด้านทันตแพทย์ต่อการปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่ไม่ดีนั้น ให้อยู่ในความเป็นจริง พยายามให้ผู้ที่มีความเครียดยังมีความรู้สึกดี ๆ กับตัวเองอยู่ มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองคืออยู่ และพยายามให้คงไว้ซึ่งความสมดุลทางอารมณ์ ไม่เศร้า ไม่กังวลเกินไป รวมทั้งให้ผู้ที่มีความเครียดได้มีความพึงพอใจต่อการสัมผัสกับบุคคลอื่นอย่างต่อเนื่อง

การที่จะพูดได้ว่าการแก้ปัญหาสำเร็จหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับว่าอาการทางกายที่รบกวน เช่น อาการนอนไม่หลับ หัวใจเต้นแรง ฯลฯ ได้ลดลง และมีกิจกรรมได้เหมือนเมื่อครั้งก่อนมีความเครียด นอกจากนี้ยังไม่มีอาการทางจิตใจอารมณ์หลงเหลืออยู่

2. การใช้แหล่งจากภายใน ได้แก่ การเรียนรู้ที่จะฝึกในการใช้จิต มีหลากหลายวิธีในการฝึกจิต และฝึกการผ่อนคลาย ซึ่งจะมีตัวอย่างบางอันที่จะช่วยให้ผู้มีความเครียดได้ฝึกหัดเพื่อให้เกิดทักษะในการบริหารความเครียดได้ด้วยตนเอง ก่อนอื่นคงต้องมีความเชื่อต่อไปนี้

1. ตระหนักว่าจิตมีพลังที่จะส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นและสามารถช่วยในการรักษาจำไว้ว่าความเชื่อศรัทธา เป็นเครื่องมือในการรักษาและใช้ในพิธีกรรมมาเป็นพัน ๆ ปีและความเชื่อนี้ได้ช่วยผสานหรือรักษาโรคให้หายมาได้ ด้วยตัวของมันเองตั้งแต่โบราณกาล

2. ตระหนักว่าพลังอำนาจของการจินตนาการของจิต และความคิดความรู้สึกจะกลบความคิดทางลบและจินตนาการที่ไม่ดี เช่น “ฉันรู้สึกท้อ” “เหนื่อยหน่าย” “หรือฉันทำมันไม่ได้” ซึ่งท่านได้สั่งตัวท่านเองให้รู้สึกอย่างนั้น ในทางตรงข้ามการคิดทางบวก เช่น “ฉัน

รู้สึกสบาย” หรือ “วันนี้เป็นวันเยี่ยมมาก” จะทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย สบาย ผ่องแผ้วพลังอันสดใส ควรพูดซ้ำ ๆ เช่น สงบ ความรักหรืออิม การทำเช่นนี้จะทำให้สามารถกลับแนวโน้มที่ไม่ดี สิ่งที่ไม่ดีออกจากจิตใจ และนำเอาสิ่งดี ๆ พลังที่สดชื่นเข้าแทนที่ และมันจะเสริมเติมให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ

3. ยอมรับความคิดว่ามนุษย์สามารถชักจูงจิตใจของตนเอง และสามารถทำได้ อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น สามารถชักนำตัวเองว่าอาการปวดศีรษะจะหายภายใน 1-2 ชั่วโมง อาการหวัดจะน้อยลง จะสบายขึ้น รอยไหม้หรือบาดแผลต่าง ๆ จะสมานตัวอย่างรวดเร็ว และจะหายสนิทภายใน 2-3 วัน เป็นต้น

4. ปลอ่ยให้จิตอยู่ในภาวะสงบ ผ่อนคลายระยะสั้น ๆ ในแต่ละวัน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น ถ้าวิตกกังวล หรืออยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด การผ่อนคลายทางจิตขณะว่างใกล้หลับ และเวลาตื่นนอน หรือรู้สึกตัวตื่น สิ่งแรกที่คิดเมื่อตื่นเป็นเวลาพิเศษที่สุด ที่ตัวเราจะฝึกความคิดในเชิงบวก ชักจูงมันในเชิงสร้างสรรค์ ตัวอย่างเช่น เมื่อรู้สึกตัวควรคิดว่า ตัวเรามีพลัง มีชีวิตชีวากระปรี้กระเปร่าที่จะใช้อย่างเหลือเฟือเพื่อตลอดทั้งวัน และจะพบแต่เรื่องดี ๆ ในวันนี้

การใช้จินตนาการ

การใช้จินตนาการ คือการคิดวาดภาพในขณะที่ผ่อนคลายซึ่งจะทำให้เปลี่ยนนิสัยและพฤติกรรมที่ไม่ดีออกไป รวมทั้งเป็นการควบคุมการทำงานทางสรีระ วิธีการนี้ได้พิสูจน์แล้วว่า ได้ผลทำให้สุขภาพดีขึ้นเนื่องจากจิตและกายมีความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้มันสามารถทำให้อาการต่าง ๆ หายไปได้ ช่วยลดความเจ็บปวด ภูมิคุ้มกันดีขึ้น มีการศึกษามากมายรายงานว่า การใช้วิธีจินตนาการเพื่อรักษาโรคมะเร็ง และทำให้ผู้ติดเชื้อ HIV มีอาการ AIDS ช้าลง แต่ที่แน่ ๆ คือทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

ในวงการกีฬาสมัยใหม่จำนวนมากได้ใช้เทคนิคการจินตนาการเพื่อปรับปรุง การเล่นของนักกีฬาให้ดีขึ้น เขาเรียกว่า “inner game” เช่น กีฬาเทนนิส กอล์ฟ หรือสกี การใช้การจินตนาการจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีสมาธิในการเล่นดีขึ้น เช่นให้นักเทนนิสได้ใช้เวลา 15 นาทีต่อวัน นั่งในที่สงบเงียบ และจินตนาการว่าตนเองตีลูกบอลและเห็นมันตกที่ขอบเส้นของฝั่งตรงข้าม เป็นต้น

นอกจากนี้ยังใช้เพื่อปรับปรุง การตอบสนองทางเพศให้ดีขึ้น โดยมีความเชื่อพื้นฐานที่ว่า อวัยวะเพศจะตอบสนองโดยผ่านการคิดการตื่นเต้นทางเพศ จะเริ่มเกิดในจิตใจก่อน

ไมล์และแนนซี ซูแมค (Mire & Nancy sumacs) ได้เขียนหนังสือเรื่อง Seeing with the mind is eye (1975) โดยบอกว่าการจินตนาการเปรียบเสมือนเครื่องมือที่คนสามารถใช้เพื่อสร้างสรรค์ ชีวิตวันต่อวัน ในการที่จะมีความผสมกลมกลืนกับวิสัยทัศน์ภายใน มันช่วยให้มนุษย์ได้รับพลังในการควบคุมโลกของเขาและปรับแต่งวิถีชีวิตให้สดสวยขึ้น และสนุกสนาน

การฝึกผ่อนคลายแบบที่ 1

หาที่เงียบ ๆ จุดที่รู้สึกว่าจะนั่งหรือนอนราบลงได้อย่างสบาย ๆ ผ่อนคลายเสื้อผ้าให้หลวมสบาย ถอดแว่น คอนแทกเลนซ์ออก ปลดปล่อยตัวเองให้รู้สึกผ่อนคลาย และคิดว่าจะจินตนาการอะไร สิ่งที่จินตนาการควรเป็นสิ่งเฉพาะเจาะจงจะดีที่สุด เช่น จินตนาการว่าพอมลง เลิกบุหรี่ ผ่านการสอบสัมภาษณ์หรือสอบผ่านอย่างมีความเชื่อมั่นและแน่ใจในคำตอบ หรือจะจินตนาการถึงตัวเองว่ามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคต่าง ๆ หรือส่วนของร่างกายที่เจ็บปวดไม่สบายอยู่ดีขึ้นก็ได้

หลับตา ปลดปล่อยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลายได้ดวงตาที่หลับอยู่ รู้สึกผ่อนคลาย สงบ สบาย จนรู้สึกยากที่จะเปิดตาหรือลืมตาขึ้นมาได้ ปลดปล่อยให้จิตใจรู้สึกสบายผ่อนคลายเช่นกัน กับทุกส่วนของร่างกาย โดยเริ่มจากส่วนบนไปส่วนล่าง ศีรษะ หน้าอก แขน มือ หลัง ท้อง ขาและเท้า

จินตนาการว่าคุณกำลังลอยอยู่บนก้อนเมฆสีขาว ละทิ้งทุกอย่างไว้เบื้องหลัง มีแต่ความปลอดโปร่ง เบาสบาย ท่ามกลางความเย็นสบายของลมพัดอ่อน ทุกอย่างสงบ สุข สดชื่น ปลดปล่อยจิตใจของคุณ จินตนาการภาพที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่คุณอยากปรับปรุงรักษาอยู่ ทำความรู้สึกว่ามันจะดีขึ้น ๆ ปลดปล่อยตัวเองให้อยู่ในภาวะผ่อนคลาย ขณะที่จิตของคุณสร้างความพอใจ ความสุข สงบ

เมื่อตัดสินใจจะอยู่ในภาวะตื่น จะเปิดตาตนเองโดยอัตโนมัติ และรู้สึกถึงสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวที่สงบ สดชื่น และเป็นธรรมชาติที่อบอุ่น สัมผัสแล้วรู้สึกผ่อนคลาย

การผ่อนคลายระยะสั้น ๆ

หายใจเข้าช้า ๆ รู้สึกท้องป่องขึ้นนับ 1-2-3-4 ช้า ๆ กลั้นไว้ นับ 1-2 ต่อจากนั้นหายใจออกช้า ๆ รู้สึกท้องแฟบลง นับ 1-2-3-4 ช้า ๆ ขณะปล่อยลมหายใจออก

การฝึกผ่อนคลาย และการใช้จินตนาการจะทำให้วิถีคิดไม่สับสนอยู่กับปัจจุบัน (Here and now) มีสมาธิซึ่งช่วงที่ผ่อนคลายนี้จะทำให้ความดันเลือดลดลง หัวใจเต้นช้าลง ระบบไหลเวียนเลือดดี สารสุขหลัง ทำให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น นั่นคือคุณจะสุขภาพดีไม่เจ็บป่วยง่าย หรือถ้ามีการเจ็บป่วยอยู่ ร่างกายก็สามารถสู้ได้และขจัดสิ่งแปลกปลอมออกไป นอกจากนี้การสั่งตนเองก็ถือเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมหรือวิถีชีวิตที่ไม่ต้องการออกไป ซึ่งจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

วิธีบำบัดความเครียดด้วยไบโอฟีดแบค (Bio feedback)

กรณีตัวอย่าง

แดงเป็นนักศึกษาปี 1 มีอาการทุกข์ทรมานจากการปวดศีรษะมาก เขาจึงไปขอตรวจและรักษาที่แผนกประสาทวิทยา เมื่อตรวจเช็คละเอียดทางกายแล้ว แพทย์แจ้งว่าเขาไม่มีปัญหาใด ๆ เกี่ยวกับการทำงานของเซลล์ประสาทและสมองเลย เช่นไม่พบเนื้องอกในสมองและไม่พบรอยโรคใด ๆ ในสมอง เป็นต้น เขาถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคปวดศีรษะที่เกิดจากความตึงเครียด ซึ่งสัมพันธ์กับความวิตกกังวลที่กลัวจะเรียนได้เกรดไม่ดี เขาจึงได้รับการบำบัดโดยมีผู้ให้การปรึกษาในเรื่องการจัดการเรื่องการเรียนและวิถีคิดที่จะทำให้ความเครียดลดลงและการฝึกโดยใช้ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) เพื่อช่วยในการลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อซึ่งทำให้เกิดการปวดศีรษะขึ้น

ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) ซึ่งเปรียบเสมือนความสามารถในการควบคุมขบวนการทางสรีระด้วยตนเอง ซึ่งเป็นอุปกรณ์ง่าย ๆ มีเครื่องมือ 3 ชิ้นเล็ก ๆ ที่รับความรู้สึกบนผิวหนังซึ่งวางบนหน้าผากของแดงและส่งกระแสทำให้ไบโอฟีดแบค (biofeedback) ทำงานซึ่งกล้ามเนื้อหน้าผาก คอ ไหล่ จะเป็นส่วนที่เกร็ง บีบตัวโดยเราควบคุมไม่ได้เมื่อมีสภาวะความเครียดเกิดขึ้น ซึ่งมันมีส่วนให้การไหลเวียนของเลือดไม่ดีจึงเกิดปวดศีรษะขึ้น อุปกรณ์ 3 ชิ้นเล็ก ๆ จะต่อด้วยเส้นลวดซึ่งจะโยงกับเครื่องมือไบโอฟีดแบค (biofeedback) ซึ่งตั้งอยู่บนโต๊ะตรงหน้าแดงเมื่อใด ที่กล้ามเนื้อหดตัว เกร็งตัว อุปกรณ์ 3 ชิ้นที่ติดอยู่ที่ผิวหนังที่หน้าผากของแดงจะรับ

การเปลี่ยนแปลงและส่งกระแสไปตามเส้นลวดและเข้าไปสู่ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) ซึ่งตัวไบโอฟีดแบค (Biofeedback) ก็จะรับข้อมูลและจะมีเสียงเกิดขึ้นอาจเป็นเสียง “คลิก ๆ “ ถึ ๆ หรือดังถ้าเครียดมาก หรือกล้ามเนื้อหดตัวเกร็งมาก และจะ “คลิก” ซ้ำลงเบาลงเมื่อกำลังผ่อนคลายลง

แดงได้รับการอธิบายวิธีใช้จากผู้ให้การศึกษา ซึ่งเขาสามารถฝึกได้ด้วยตนเอง เมื่อเขาได้ยินเสียง “คลิก” ถึมาก เขาจะเริ่มทำจิตใจให้สงบ ซึ่งเขาค้นพบว่า การพยายามจะทำจิตใจให้สงบกับทำให้เสียง “คลิก” ถึขึ้น แต่เมื่อเขาทำใจสบายไม่พยายามบังคับตนเองให้ผ่อนคลาย ไม่ตื่นตระหนก ต่อเสียงถึ ๆ จะทำให้เสียง “คลิก” ซ้ำลงเข้าสู่จังหวะปกติ ซึ่งจากการทำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้งเข้า จะเกิดการเรียนรู้ถึงวิธีผ่อนคลายด้วยตัวของเขาเอง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้เขาหายจากการปวดศีรษะได้

การป้องกันและคลายเครียดด้วยวิธีชี่กง (chi)

ชี่กง มวยจีน ไท่เก๊ก มีประวัติความเป็นมาจากประเทศจีน ซึ่งศิลปะเหล่านี้เป็นที่นิยมแพร่หลายในหมู่ชาวจีนและแตกแขนงไปอีกมากมาย โดยใช้ชื่อเรียกต่าง ๆ กันไป

แนวคิดการใช้ศิลปะนี้เริ่มมาแต่สมัยศักราช 220-265 โดยมีหมอจีนชื่อ หวู่ทู่ ซึ่งมีความคิดว่า การรักษาคนไข้โดยใช้ยานี้ไม่เพียงพอ เขาได้สอนการเคลื่อนไหวร่างกายให้แก่คนไข้ของเขาด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่เลียนแบบธรรมชาติคือการเคลื่อนไหวของสัตว์ เช่น เสือ กวาง หมู ลิง และนก ซึ่งเขาเรียกว่า หวู่ชี่ ซึ่งการมีชีวิตอยู่ใกล้ธรรมชาติเป็นสิ่งดีที่สุดของชีวิตตามลัทธิเต๋า หวู่ทู่เชื่อว่าร่างกายต้องการการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ การเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยระบบย่อยอาหาร เรื่องการหมุนเวียนโลหิต ซึ่งจะทำให้สุขภาพดี และอายุยืนปราศจากโรค

ในศตวรรษที่ 6 การเคลื่อนไหวแบบมวยจีนได้ถูกนำมาใช้ที่วัดเส้าหลิน เนื่องจากมีการสังเกตเห็นว่าพระที่เฝ้าแต่นั่งสมาธิจะมีร่างกายอ่อนแอเพราะไม่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย จึงคิดวิธีที่จะให้พระได้มีการแสดงออกจากภายนอกบ้าง แทนที่จะเจริญสติจากภายในอย่างเดียว

ศิลปะนี้ได้แพร่ไปสู่ประเทศทางตะวันตกแล้วในปัจจุบัน

ซึ่งก็เป็นแขนงหนึ่งของแนวคิดนี้ ได้มีการผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวกับสมาธิ การสร้างท่าการเคลื่อนไหวจะเป็นเซ็ทเรียงลำดับไป หลายท่ามาจากท่านักบรหรือการต่อสู้ แต่มาประยุกต์เป็นศิลปะที่ช้า ๆ นุ่มนวล สง่างามและต่อเนื่อง

ปรัชญาจีนในเรื่องชี่ (chi) ซึ่งหมายถึงพลังชีวิตที่เคลื่อนอยู่ในร่างกาย การเคลื่อนไหวจะทำให้ชี่ (chi) ได้เกิดการหมุนเวียนภายในร่างกายและเขาเชื่อว่าพลังชีวิตที่แข็งแรงสมบูรณ์ และเคลื่อนที่ได้ (ซึ่งบางคนเรียกลมปราณ) จะช่วยเสริมสุขภาพและให้พลังชีวิตในตัวบุคคล พลังชีวิตจะเกี่ยวโยงเชื่อมโยงกับระบบประสาท ระบบหมุนเวียนโลหิตและนอกจากนี้การฝึกชี่ คงยังช่วยในการควบคุมการทรงตัว การเคลื่อนไหว จังหวะของการเดิน วิ่ง นั่งและเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น ช่วยลดการบาดเจ็บลดความเครียด เพราะขณะทำการหายใจเข้า ออก (ลมปราณ) ที่เป็นจังหวะจะเปรียบเสมือนการใช้สมาธิไปด้วยทำให้สงบ ผ่อนคลาย ถ้าทำทุกวันจะช่วยความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทั้งกายและจิตใจ

ตัวอย่างการฝึกชี่กง

1. ยืนแยกเท้าออกให้ความกว้างเสมอไหล่ของตนเอง แขนและมือปล่อยตามสบาย แขนตัว
2. ค่อย ๆ ยกแขนทั้งสองขึ้นกางไปจนสุดแล้วยกขึ้นโค้งมาบรรจบกันเหนือศีรษะ ระหว่างยกแขนขึ้นหายใจเข้าช้า ๆ คงท่าเดิมไว้
3. ค่อย ๆ ยกแขนลงโดยที่มีมือยังบรรจบกันอยู่ ยกแขนลงมาจนสุดและแยกแขนไว้ แขนตัวดังเดิม ระหว่างที่ยกแขนลงหายใจออกช้า ๆ

ระหว่างที่กางแขนออกให้นึกถึงพลังในจักรวาลที่จะเป็นพลังในการเสริมสุขภาพ และความแข็งแรงขณะหายใจออกก็คิดถึงโรคต่าง ๆ หรือความอ่อนแอต่าง ๆ ให้ออกไปจากร่างกาย ทางฝ่าเท้า

จากการฝึกชี่กงจะเห็นว่าได้ทั้งสมาธิ การออกกำลังกายและการบริหารจัดการ

แนวทางการจัดโปรแกรม

1. ให้ความรู้เรื่องความเครียดแก่เด็กวัย 9-12 ปี เพื่อการป้องกันระดับที่ 1 หรืออาจทำในวัยรุ่นโดยผ่านทางโรงเรียน

2. จักรณิศการ รมรงค์เรื่องความเครียดและวิธีคลายเครียดแก่ชุมชนที่รับผิดชอบ
เช่น โรงเรียน ในหน่วยงานสุขภาพ ฯลฯ

สรุป

ความเครียด คือ ประสบการณ์ทางอารมณ์ทั้งด้านบวกและลบ ตามด้วยการเปลี่ยนแปลงสารเคมีในร่างกาย ซึ่งจะส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางร่างกาย จิตใจและทางพฤติกรรม
ความเครียดมีทั้งโทษและมีประโยชน์ทำให้มนุษย์ได้พัฒนาตนเอง

เซลเย (Selye) ได้กล่าวถึงปฏิกิริยาตอบสนองความเครียดเรียกโดยย่อว่า GAS ซึ่งเป็น
ขบวนการที่อธิบายถึงผลของความเครียดที่กระทบต่อการทำงานของร่างกาย

สาเหตุของความเครียดมีหลายปัจจัย เช่น มีเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงในชีวิต บุคลิกภาพ
ที่จริงจัง เข้มงวด ในการดำรงชีวิตซึ่งเรียกว่า บุคลิกภาพชนิดเอ (Type A) ลักษณะงานที่เป็น
อันตรายต่อสุขภาพร่างกาย งานหนักเกินไป งานที่มีลักษณะกดดัน งานที่มีความขัดแย้งในบทบาท
และบทบาทไม่ชัดเจน สร้างมนุษยสัมพันธ์ในงานไม่ได้ งานที่ไม่มีระบบ งานที่ควบคุมผล
งานได้ยากและการตกงาน

การประเมินความเครียด จะประเมินได้จากบุคคลผู้นั้นแสดงความทุกข์ทางจิตใจ มี
อาการทางกาย พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป และความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นไปในทางลบ

ความเครียดที่น้อยเกินไป จะทำให้ได้ผลงานน้อย มนุษย์ควรมีความเครียดพอสมควร
เพื่อที่จะไม่มีปัญหาด้านการปรับตัวในงานและสังคม

ความเครียดสัมพันธ์กับการเกิดโรคมามากมาย เช่น โรคที่เกิดต่อระบบผิวหนัง ระบบ
ทางเดินอาหาร ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบความดันโลหิต เป็นต้น รวมทั้งผลกระทบต่อด้านอารมณ์
การป้องกันความเครียดควรทำทั้งด้านกาย จิตใจ อารมณ์ และด้านสังคม

การจัดการกับความเครียดมีทั้งภายใน และภายนอก ภายนอกได้แก่การหาแรง
สนับสนุนทางสังคม เช่น เพื่อน ญาติ เป็นต้น ส่วนภายในจะเน้นโปรแกรมการฝึกทักษะ เมื่อ
เกิดความเครียดขึ้น หรือฝึกเพื่อป้องกันความเครียด ซึ่งได้แก่ สมาธิ ไบโอฟีดแบค การบริหาร
จิต และวิธีอื่นๆ เป็นต้น

แบบฝึกหัด

1. ความเครียดคืออะไร
2. ท่านมีหลักในการป้องกันความเครียดอย่างไร
3. บุคลิกภาพชนิด “A” ชนิด “B” แตกต่างกันอย่างใดจงอธิบาย
4. ท่านจะทราบได้อย่างไรว่าเพื่อนหรือคนใกล้ชิดของท่านเกิดความเครียด และต้องการความช่วยเหลือ
5. ท่านมีทักษะการจัดการกับความเครียดแบบใดจงอธิบายและให้เหตุผลว่าวิธีการนั้นคืออะไร

กิจกรรมที่ 1

ให้นักศึกษาเขียนสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดว่าเป็นสถานการณ์ หรือเกี่ยวเนื่องกับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือทำที่แบบใดของคนหรืองาน สุขภาพ ฯลฯ ซึ่งนักศึกษาเชื่อมั่นมาก่อนให้เกิดความเครียดให้กับตัวนักศึกษาเอง

กิจกรรมที่ 2

ให้นักศึกษาพูดถึงปฏิกิริยาโต้ตอบของตนเองเมื่อเกิดความเครียดขึ้น ทั้งอาการทางกาย พฤติกรรมหรืออื่น ๆ และบอกระยะเวลาว่าปฏิกิริยานี้ยาวนานแค่ไหน และใช้วิธีใดในการช่วยให้ลดลงหรือคืนสู่สภาวะปกติ