

## การจัดการความเครียด (Stress management)

พัสมณท์ คุ่มทวีพร

การพยายามจัดการความเครียดเมื่อมีความเครียดระดับรุนแรงเป็นการทำที่ยากถึงยากมาก นอกจากนี้ความเครียดยังก่อให้เกิดการตอบสนองของระบบประสาทอัตโนมัติซึ่งเป็นระบบที่อยู่เหนือการควบคุมของอำนาจจิต ดังนั้น คนทุกคนควรเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียด และใช้หรือฝึกปฏิบัติในทุกๆ สถานการณ์ในชีวิตประจำวัน เพื่อลดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่รุนแรง วิธีจัดการความเครียด ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

### 1. การสร้างทักษะการรับรู้การตอบสนองต่อความเครียดของตนเอง

การสร้างทักษะการรับรู้การตอบสนองต่อความเครียดของตนเอง คือ ขั้นตอนการสังเกต ปฏิบัติทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองต่อความเครียด เช่น บางคนอาจหงุดหงิด อารมณ์เสียบ้าง ในขณะที่บางคนจะเกิดอาการทางกายควบคู่ไปกับอารมณ์ที่ควบคุมไม่ได้ เช่น ใจสั่น ปวดศีรษะ เมื่อยและตึงกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นคอหรือไหล่ ถอนหายใจบ่อยๆ หรือนอนหลับไม่สนิท ผื่นร้าย ในทางตรงกันข้ามบางคนอาจนอนหลับทั้งวัน แต่บางคนอาจจะบายความเครียดด้วยการรับประทานมากจนอ้วน ในขณะที่บางคนอาจเบื่ออาหาร บางคนความเครียดจะรบกวนความคิด เช่น ไม่มีสมาธิ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง เป็นต้น ขั้นตอนนี้ช่วยให้สามารถประเมินและรับรู้ถึงการเกิดความเครียด รวมทั้งการวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองได้

เมื่อปฏิบัติบ่อยๆ จะเกิดความไวหรือความชำนาญในการรับรู้ว่าตนเองเกิดความเครียดขึ้นแล้ว และคนที่รู้ตัวส่วนใหญ่จะจัดการให้ความเครียดที่เกิดขึ้นให้ลดลงหรือหายไปได้ทันที โดยเฉพาะคนที่คิดเชิงบวก

### 2. การตรวจสอบความเครียดกับความเป็นจริง

การตรวจสอบความเครียดกับความเป็นจริง คือ ขั้นตอนการตั้งสติเพื่อการคิดใคร่ครวญเกี่ยวกับสาเหตุที่แท้จริงของความเครียด เนื่องจากทุกคนสามารถรับรู้ต่อความเครียดทั้งที่คิดขึ้นเองหรือกังวลเกินเหตุ เช่น กลัวคนรักไปมีแฟนใหม่ กังวลว่าจะไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง ฯลฯ ซึ่งต่างจากความเครียดที่มีสาเหตุจริงๆ เช่น เอาแต่ใจตนเองคนรักจึงไปมีแฟนใหม่ ทำให้บริษัทขาดทุน จึงไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง ฯลฯ

.....

ขั้นตอนนี้นำไปถึง การพิจารณาว่าเรื่องที่เรียดนั้นเกี่ยวกับตัวเราหรือมีผลกระทบต่อตัวเราหรือไม่ ซึ่งเรื่องเหล่านี้เมื่อผ่านการคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วนอาจพบว่าเป็นความเรียดที่เกิดจากความคิดของตนเอง และไม่เกี่ยวกับหรือ ไม่มีผลกระทบต่อตัวเรา ดังนั้น การคิดเชิงบวกก็สามารถจัดการให้ความเรียดเหล่านี้หมดได้

### 3. การหาวิธีจัดการความเรียดหรือแก้ไขปัญหา

การหาวิธีจัดการความเรียดหรือแก้ไขปัญหาคือ ขั้นตอนการคิดพิจารณาหาสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเรียดให้ครบถ้วน ด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเอง และไม่โทษคนอื่น โดยรวมจะพบ 3 กรณี ดังนี้

- กรณีที่เปลี่ยนแปลงหรือกำจัดสาเหตุของความเรียดได้ เนื่องจากสาเหตุของความเรียดเกี่ยวข้องกับตนเอง หรืออยู่ในอำนาจที่สามารถจัดการได้ วิธีการปฏิบัติ คือ
  - คิดหาวิธีการจัดการกับความเรียดหรือการแก้ไขปัญหานั้นเป็นลำดับขั้นตามสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่เพิ่มความยุ่งยากหรือสร้างปัญหาเพิ่มขึ้น ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน และมีความเป็นไปได้ ทั้งนี้ควรมีวิธีการจัดการกับความเรียดมากกว่าหนึ่งวิธี ทั้งการจัดการกับความเรียดเฉพาะหน้า และระยะยาว
  - นำวิธีการจัดการกับความเรียดที่คิดไว้ไปปรึกษาผู้มีประสบการณ์ซึ่งไว้ใจได้และเต็มใจช่วยเหลือ
  - เลือกรูปวิธีการจัดการกับความเรียดที่เหมาะสมที่สุดไปทดลองใช้ตามแผนที่วางไว้อย่างเป็นลำดับขั้นด้วยความกล้าหาญและอดทน
  - ประเมินผล หากไม่ได้ผลควรเปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นๆ ที่เตรียมไว้ หรือควรปรับเปลี่ยนวิธีให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
- กรณีที่เปลี่ยนแปลงหรือกำจัดสาเหตุของความเรียดไม่ได้ จึงจำเป็นต้องยอมรับว่า “มันก็เป็นเช่นนั้นเอง” หากเรื่องที่เรียดสามารถหลบเลี่ยงได้ ควรเผชิญหน้าเฉพาะที่จำเป็น ร่วมกับการเรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก และใช้วิธีคิดเพื่อช่วยลดความเรียด
- กรณีที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้และยอมรับไม่ได้ ให้ใช้วิธีผ่อนคลายความเรียดที่เหมาะสม และเสริมสร้างและรักษาสุขภาพของตนเองเสมอ

### เอกสารอ้างอิง

พัสมณฑ์ คุ่มทวีพร (2553). การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็ง การป้องกันและการดูแลผู้ป่วย. กรุงเทพมหานคร: ชาญนุเคราะห์กราฟิก.