

คิดเป็นเครียดไม่เกิด

พัสมณท์ คุ้มทวีพร

เพราะคนเราจะเป็นอย่างที่เราคิด ดังนั้นหากเราคิดเป็น คิดดี จะไม่เกิดความเครียด ตัวอย่างเช่น

1. คิดยืดหยุ่น หมายถึง ความคิดที่ไม่แข็งงวด ไม่จับผิดทั้งตนเองและผู้อื่น ให้อภัย ไม่ถือโทษ และไม่เจ็บแค้น โดยมีความเชื่อว่า “การเปลี่ยนแปลง คือ การพัฒนา หากไม่พัฒนาจะถูกทำให้สูญพันธุ์ (เช่นเดียวกับไดโนเสาร์)” เพื่อช่วยให้ชีวิตมีความสุขเพิ่มขึ้น
2. คิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง ไตร่ตรองให้รอบครอบทุกครั้ง โดยมีความเชื่อว่า “ผลทั้งหลายย่อมเกิดจากเหตุ” เพื่อป้องกันการถูกหลอกลวง และลดความเครียดที่เกิดจากความคิดหรือความกังวลของตนเอง
3. คิดให้รอบคอบ หมายถึง คิดทั้งด้านดีและด้านไม่ดี โดยมีความเชื่อว่า “ทุกๆ อย่างย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีประกอบกัน” ไม่มองเพียงด้านเดียวให้ทุกข์ใจ
4. คิดเชิงบวก หมายถึง คิดเรื่องดีๆ แทนการคิดแต่แง่ร้าย เช่น ประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดีของกลุ่มสมรส ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ เพื่อช่วยให้ความคิด โปร่ง และหาทางแก้ปัญหาได้
5. คิดถึงคนอื่นฯ บ้าง หมายถึง ไม่ควรคิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้น เนื่องจากการรับรู้และใส่ใจคนในสังคมบ่อยครั้งจะพบว่าปัญหาที่กำลังเครียดนั้นจะกลายเป็นเรื่องเล็กหรือไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไปเมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่นๆ เช่น เครียดที่มีสะเก็ดไม้ไม่ถูกใจจะหายเครียดทันทีที่เพื่อนที่กำลังพูดระบายความเครียดบอกว่าลูกชายและสะเก็ดไม้ของเพื่อนประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตแล้วทั้งคู่ เป็นต้น

วิธีผ่อนคลายความเครียด

1. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอในสถานที่ที่สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก อุณหภูมิพอเหมาะ ไม่มีเสียงหรือแสงรบกวน ใช้เครื่องนอนที่สะอาด ทั้งนี้ควรผ่อนคลายและไม่คิดเรื่องที่เกี่ยวข้องก่อนเข้านอน
2. ออกกำลังกาย เช่น เหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ หรือเล่นกีฬา สามารถช่วยในการระบายความคับข้องใจ ความโกรธ และความเสียใจ เป็นต้น นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดฟิน ซึ่งสามารถช่วยให้รู้สึกสดชื่นขึ้น
3. เบี่ยงเบนความสนใจ ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมที่สนใจและผ่อนคลาย เพื่อช่วยให้อารมณ์สงบและความเครียดลดลง

4. ทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ทำสวน สะสมแสตมป์ สะสมพระเครื่อง ถ่ายรูป จัดอัลบั้ม
5. ปฏิบัติกิจกรรมที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน และช่วยเกิดอารมณ์ขัน เช่น อ่านหนังสือการ์ตูน อ่านหรือฟังเรื่องขำขัน ดูรายการตลก เป็นต้น เพื่อทำให้เกิดความสบายใจ
6. การจินตนาการ เพื่อผ่อนคลายจากความเครียด และเตรียมความพร้อมในการปรับตัวต่อความเครียดต่อไป
7. สังสรรค์หรือร่วมกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อน เช่น เต้นรำ ว่ายน้ำ เพื่อความเพลิดเพลิน
8. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไว้ใจได้ หรือใช้บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ เพื่อพูดระบายความเครียด ทั้งนี้ในขณะที่พูดจะเป็น โอกาสของการทบทวนตัวเองอีกครั้งด้วย
9. การดูแลตนเอง เช่น ตัดผม แต่งหรือทำผม เสริมสวย ทำเล็บ เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้ตนเองและเสริมความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง
10. การเปลี่ยนบรรยากาศ เช่น การไปท่องเที่ยว ไปซื้อของ เพื่อช่วยให้เห็นบรรยากาศที่สวยงาม และได้พบคนที่ไม่คุ้นเคยบ้าง
11. บริหารการหายใจ โดยการหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ กระบังลมขยายออก หน้าท้องป่องออก จากนั้นค่อยๆ หายใจออกช้าๆ ไหล่ลมให้ออกมากที่สุด กระบังลมหดเข้า หน้าท้องแฟบ
12. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เอกสารอ้างอิง

พัสมณฑิ์ คุ่มทวีพร (2553). การพยาบาลผู้ป่วยมะเร็ง การป้องกันและการดูแลผู้ป่วย. กรุงเทพมหานคร: ชาญบุษกรกราฟิก.