

ความเครียด

สาเหตุ

- ❖ ปัญหาการเรียน
- ❖ ปัญหาการทำงาน
- ❖ ปัญหาการเงิน
- ❖ ปัญหาครอบครัว
- ❖ ปัญหาสุขภาพ (ป่วยด้วยโรคร้าย / โรคเรื้อรัง)
- ❖ ปัญหาสิ่งแวดล้อมและมลพิษ (โรงงาน/การจราจร)
- ❖ ปัญหาจากภัยธรรมชาติ (น้ำท่วม ฝนแล้ง ฯลฯ)
- ❖ ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล

วิธีสังเกต

1. ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือง่วงนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร หรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อย ๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อย ๆ แพ้อากาศง่าย
2. ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว้าวุ่น สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน
3. ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้จ่ายนอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดผุกผุดนั่ง เจ็บขบขริบ เก็บตัว

หรืออาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ผลกระทบต่อความเครียด

1. ความเครียดในระดับต่ำๆ และปานกลางจะเพิ่มความสามารถในการทำงานให้สูงขึ้น และมีการเตรียมพร้อมที่ดี ยกตัวอย่าง นักเรียนที่กลัวว่าจะเรียนไม่ทันเพื่อนก็จะขยันศึกษาค้นคว้า ความเครียดจะช่วยผลักดันให้คนไม่ผัดวันประกันพรุ่ง มีความกระตือรือร้น
2. ความเครียดในระดับสูงอาจนำไปสู่พฤติกรรมบางอย่าง เช่น หลงลืม ขาดสมาธิ กินมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ ติดเหล้าติดยา และถ้าเครียดสูงเป็นเวลานานๆ จนกลายเป็นความเครียดในระดับรุนแรง จะเกิดอาการทางกาย เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต เกิดความรู้สึกท้อแท้หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้

แนวทางการดูแลเบื้องต้น

- ❖ หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด
- ❖ เมื่อรู้ว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามหาทางแก้ไขปัญหานั้นโดยเร็ว
- ❖ เรียนรู้ปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบเป็นแง่บวก
- ❖ ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ เป็นต้น
- ❖ ขวนพุดคุยให้ระบายความทุกข์ใจ โดยรับฟังอย่างตั้งใจ พุดปลอบใจหรือให้กำลังใจ
- ❖ แนะนำให้ไปรับบริการที่คลินิกคลายเครียด หรือใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (สายด่วนสุขภาพจิต 1667, 1323)