

## คิดอย่างไรไม่ให้เครียด

โดย นางสาวเกศกมล ประสานรัมย์

เครียด เป็นภาวะที่ทุกคนไม่อยากจะประสบพบพาน แต่คงไม่มีใครที่ไม่เคยเครียด ดังนั้นมาทำความรู้จักกับความเครียด และวิธีการคิดเพื่อที่จะได้ไม่เครียดกันดีกว่า

ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดจากการตื่นตัวเตรียมรับกับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งคาดว่าเป็นเรื่องที่เกิดกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์และส่งผลทำให้เกิดอาการผิดปกติ ทั้งทางร่างกายและจิตใจตามไปด้วย ความเครียดนั้นมีกันทุกคน แต่ละมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาการคิดการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าคิดว่าปัญหาไม่ร้ายแรงแก้ไขได้โดยง่าย ก็จะไม่เครียด แต่ถ้าหากว่าปัญหานั้นยิ่งใหญ่ ร้ายแรง แก้ไขลำบาก ก็จะทำให้เครียดมาก หากว่ามีความเครียดในระดับพอๆ ก็จะช่วยให้มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ได้ ซึ่งนี่เองคือข้อดีของความเครียด ไม่ใช่ว่าเครียดจะไม่มีส่วนดีๆ เอาเสียเลย

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด มี 2 ประการ คือ

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น เศรษฐกิจ ครอบครัวยุคใหม่ สังคม การปรับตัว การเรียน
2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล จะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจัง ใจร้อนและวู่วาม

จากสาเหตุที่สำคัญนี้ ความเครียดจะไม่เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่จะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกันคือ มีสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นตัวกระตุ้น แล้วมีความคิดและการประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งว่าจะเครียดน้อยเพียงใด

เมื่อปัญหากระตุ้นให้เกิดความเครียด การลดความเครียดจึงจำเป็นต้องรู้วิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งวิธีการที่เหมาะสม ได้แก่

1. คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มากขึ้น อย่าเอาจริงเอาจัง เข้มงวดจับผิด หรือตัดสินถูกผิดตัว หรือผู้อื่นตลอดเวลา รู้จักผ่อนหนัก ผ่อนเบา ผ่อนสั้น ผ่อนยาว ลดทริฐิมานะและที่สำคัญควรรู้จักการให้อภัยก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น และมีความเครียดน้อยลง
2. คิดอย่างมีเหตุผล ไม่ด่วนเชื่ออะไรง่าย ๆ ไม่ด่วนสรุปอะไรง่ายๆ ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบข้อเท็จจริงความเป็นไปได้ ไตร่ตรองให้รอบคอบ เพราะนอกจากจะไม่ทำให้ตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกเอาง่ายๆ แล้ว ยังสามารถตัดความกังวลใจเล็กๆ น้อยๆ ไปได้อีกด้วย

3. คิดหลายๆ แง่มุม มองหลายๆ ด้าน ทั้งด้านที่ดีและไม่ดี พึงระวังไว้เสมอว่า ทุกอย่างมีข้อดีและข้อไม่ดี ประทับกันทั้งสิ้น จึงไม่ควรมองด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ และที่สำคัญ ควรหัดคิดหัดมองในมุมของคนอื่นด้วย อย่างที่เขาเรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะช่วยให้เรามองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

4. คิดแต่เรื่องดีๆ เพราะหากว่าเราคิดแต่เรื่องร้ายๆ เรื่องความล้มเหลวผิดหวังหรือเรื่องที่เป็นทุกข์ ก็จะทำให้เครียดมากขึ้น ควรคิดถึงเรื่องดีๆ ให้มากๆ นอกจากไม่ทำให้เครียดแล้วยังทำให้สบายใจมากขึ้นด้วย

5. คิดถึงคนอื่นบ้าง อย่าหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้างรับรู้และความรู้สึกและความเป็นไปของคนอื่น และคนใกล้ชิด ใส่ใจที่จะช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของผู้อื่นในสังคม บางครั้งจะพบว่า ปัญหาหรือความเครียดน้อยลง จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น และยังถ้าสามารถช่วยให้ผู้อื่นแก้ไขปัญหาได้ ก็จะทำให้สุขใจมากขึ้น เป็นทวีคูณเลยทีเดียว

บทความโดย ลัชดา สมญาติ ข่าวสารกรมสุขภาพจิต ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 กรกฎาคม 2544