

การจัดการความเครียดสำหรับสถานการณ์ Covid-19 Managing stress for the Covid-19 situation

ธงรบ เทียนสันต์¹ สาวิตรี แยมศรีบัว² วาทีนี วิชัยขัทคะ³

Thongrob Thiensan¹ Savitree Yamsribua² Vatinee Vichaikhatca³

บทคัดย่อ

โคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019; COVID-19) ถือเป็น โรคอุบัติใหม่ที่มี การระบาดใหญ่ (pandemic) นอกจากจะส่งผลกระทบต่อร่างกายของผู้ติดเชื้อแล้ว ยังมี ผู้เสียชีวิตที่เพิ่มขึ้นเป็นจำนวน มากอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของประชาชนเป็นวงกว้าง โดยเฉพาะสภาพจิตใจของบุคคลที่มีความเครียดของประเทศที่พบการระบาดของโรค พบว่าบุคคลมีความเครียดตั้งแต่เล็กน้อย จนถึงระดับรุนแรง โดยความเครียดที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจาก ความกลัวติดเชื้อ ความกังวลจากมาตรการปิดประเทศ (Lock down) การประกาศพื้นที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ปัญหาทางเศรษฐกิจ การตกงาน และการถูกเลิกจ้าง ซึ่งสร้างความลำบากในการดำเนินชีวิตให้กับบุคคล เมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ก็ย่อมส่งผลให้เกิดความเครียด ดังนั้น การจัดการความเครียดเป็นการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้เกิดความสมดุลทางจิตใจของบุคคล จึงมีความจำเป็นที่บุคคลต้องดำเนินการจัดการความเครียดให้กับตนเอง และสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงจะทำให้บุคคลนั้นมีการปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตอยู่รอดได้ในสังคมปัจจุบันได้

คำสำคัญ: ความเครียด, การจัดการความเครียด, โควิด 19

Abstract

Coronavirus disease 2019; COVID-19 It is an emerging disease with a pandemic. In addition to affecting the body of the infected person. There is also a rapidly increasing death rate. Affects the mental state of the people in a wide area. Especially the mental state of the stressed individuals of the countries where the outbreak occurred. It was found that the person had little stress up to severe. The stress caused by fear of infection concerns from lock down measures, declaring areas at risk of infection, economic problems, unemployment and layoffs. This event creates

¹ อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี

Lecturer, Faculty of Nursing, Pathumthani University. Email : thongrobthiensan@gmail.com

² อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี

Lecturer, Faculty of Nursing, Pathumthani University. Email : Savitree@ptu.ac.th

³ อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี

Lecturer, Faculty of Nursing, Pathumthani University. Email : Vatinee@ptu.ac.th

difficulties in life for a person. When a person is unable to adapt to changes, it results in stress. Therefore, stress management is an adaptation to changing situations. To achieve a person's mental balance. Therefore, it is imperative that individuals take action to manage stress for themselves and can solve problems effectively. This will result in the person being able to adapt to survive in today's society.

Keywords: Stress, Stress management, Covid-19

บทนำ

ในสถานการณ์ปัจจุบันที่สภาพสังคมเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม วัฒนธรรม ความหลากหลายทางวัฒนธรรม และสถานการณ์การระบาดของโรคอุบัติใหม่ Covid-19 ซึ่งการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด 19 (Coronavirus Disease 2019; COVID-19) ถือเป็น โรคอุบัติใหม่ที่มีการระบาดใหญ่ (pandemic) นอกจากจะส่งผลต่อร่างกายของผู้ติดเชื้อแล้วยังมีผู้เสียชีวิตที่เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากอย่างรวดเร็ว โดยอัตราการเสียชีวิตประมาณร้อยละ 4.6 (World Health Organization, 2020) และยังส่งผลต่อสภาพจิตใจของประชาชนเป็นวงกว้าง (Sawangsrri, Hasitaweck, Yamma, Rattanatrai & Juengsiragulwit, 2021b) โดยเฉพาะสภาพจิตใจของบุคคลที่มีความเครียดของประเทศที่พบการระบาดของโรค Covid-19 คือประเทศจีน พบว่า ร้อยละ 8.1 มีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลางจนถึงระดับรุนแรง (Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho, et al., 2020) สอดคล้องกับ การศึกษาผลสำรวจสุขภาพจิตออนไลน์ สำหรับประชาชนในประเทศจีน พบว่า มีภาวะวิตกกังวลร้อยละ 31.6 ภาวะนอนไม่หลับ ร้อยละ 29.2 และภาวะเครียดเฉียบพลัน (acute stress) ร้อยละ 24.4 โดยผู้ที่ได้รับการยืนยันหรือสงสัยว่าตัวเองติดเชื้อ Covid-19 หรือมีคนในครอบครัว หรือเพื่อนอยู่ในภาวะดังกล่าว ผู้ที่ประกอบอาชีพเสี่ยง หรือพักอาศัยอยู่ในมณฑลหูเป่ย์ซึ่งถือเป็นศูนย์กลางการระบาด จะมีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล นอนไม่หลับ และภาวะเครียดมากกว่าประชากรทั่วไป (Shi, Lu, Que, Huang, Liu, Ran, et al., 2020) สอดคล้องกับการศึกษาของ Rajkumar (2020) เรื่องภาวะสุขภาพจิตและ Covid-19 พบปัญหาความเครียดร้อยละ 8 ของผู้ที่ตอบแบบสำรวจทั้งหมดเช่นเดียวกับประเทศไทย จากการศึกษา “ความชุกของการรับรู้ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในผู้ป่วยโรค Covid-19 เขตกรุงเทพมหานคร” พบว่า ความชุกของการรับรู้ความเครียดในผู้ป่วยโรค Covid-19 พบได้ร้อยละ 30.8 แบ่งเป็นการรับรู้ความเครียดจากปัจจัยด้าน โรคโควิด 19 ด้านชุมชนและสังคม และด้านครอบครัว ร้อยละ 59.6, 38.6 และ 27.8 ตามลำดับ (Sawangsrri, Hasitaweck, Yamma, Rattanatrai & Juengsiragulwit, 2021a)

การระบาดของโรค COVID-19 ที่เกิดขึ้น คนทั่วโลกรวมถึงในประเทศไทยด้วย โดยมีความเครียด และความกังวลที่เกิดจากสาเหตุ และมาตรการต่าง ๆ เช่น การกักตัวติดเชื้อ ความกังวลจากมาตรการปิดประเทศ (Lock down) (Ministry of Public Health, 2020) ซึ่งสร้างความวิตกกังวลและความเครียดให้กับการประกาศพื้นที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ การยกระดับมาตรการในการป้องกัน และควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ Covid-19 ที่เข้มข้นขึ้น ย่อมส่งผลกระทบต่อประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ (Li, Wang, Xue, Zhao, & Zhu, 2020) รวมทั้ง การรักษาระยะห่างทางสังคม การรักษาระยะห่างทางกายภาพ เนื่องมาจากปัญหาที่เกิดขึ้นจากการระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัส Covid-19 ต่อประชาชนทั่วไป คือ ปัญหาทางเศรษฐกิจ (การตกงาน และ การถูกเลิกจ้าง) และปัญหาสุขภาพจิต คือ ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ การดื่มสุรา และใช้สารเสพติดเพิ่มมากขึ้น (Huang & Zhao, 2020; Harkness, Behar-Zusman, & Safren, 2020) เช่นเดียวกับ การศึกษาของ Kirdmanee, Tumtavitikul, Wachirasuwong, Sukbot & Teekasab (2020) พบว่า ประเทศไทย มีการแยกผู้ป่วยที่ติดเชื้อหรือเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งมีการติดตามผู้ที่สัมผัสเชื้อทุกราย และมีการตรวจเชื้อจากผู้ป่วยให้ได้อย่างรวดเร็ว แต่การระบาดในประเทศไทยก็ยังคงดำเนินอย่างต่อเนื่อง และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของประชาชน เนื่องจากทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และการใช้เทคโนโลยี เหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อตัวบุคคลทั้งสิ้น เช่น ตกงาน หรือถูกเลิกจ้าง สมาชิกครอบครัวต้องอยู่ห่างกัน และมีการรักษาระยะห่างทางสังคม (social distancing) รวมถึงสัมพันธภาพในครอบครัว และชุมชนลดลง ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป เกิดปัญหาการขาดรายได้ และชีวิตประจำวันที่ต้องปรับเปลี่ยนไป

จากสถานการณ์ทั้งหมด ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของบุคคลเปลี่ยนแปลงไป และเมื่อบุคคลไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ ส่งผลกระทบต่อจิตใจที่ไม่สามารถตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ จึงเกิดความเครียดขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่บุคคล รู้สึกกดดัน วุ่นวายใจ กลัวหรือวิตกกังวล จากสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดนั้นจำแนกได้เป็น 4 ระดับ คือ น้อย ปานกลาง สูง และรุนแรง (Uratanamnee & Lerdsamarn, 2017) ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคล ที่มาจากสิ่งแวดล้อมหรือเหตุการณ์ที่บุคคล ได้ประสบเหตุการณ์นั้น ทั้งเหตุการณ์เล็กน้อย ปานกลาง และรุนแรง โดยแสดงออกในรูปแบบของความกดดัน ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ความวิตกกังวล ความทุกข์ใจ และความไม่สบายใจ ส่งผลให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลของตนเองไว้ หากไม่สามารถต่อสู้กับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ย่อมนำไปสู่การเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างแน่นอน (Pegthong, Rakwong, Seasahet, Pantusah, Woradat & Chaimay, 2020) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสียสมดุลต่อการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และการประกาศภาวะฉุกเฉินส่งผลให้ประชาชนต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตทั้งหมด (Khumsaen, 2021) ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นทำให้บุคคลเสียสมดุล และการที่บุคคลจะรักษาสมดุลดังกล่าวไว้ได้ บุคคลนั้นจะต้องมีวิธีตอบสนองต่อความเครียดของตนเองให้

เหมาะสม ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ (Roipimjai, 2015)

ดังนั้นการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้เกิดความสมดุลทางจิตใจของบุคคล จึงมีความจำเป็นที่บุคคลต้องดำเนินการจัดการความเครียดให้กับตนเอง เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยทางจิตใจที่รุนแรง ที่เกิดมาจากความเครียด จึงเป็นวิธีการที่เหมาะสมที่สุด ที่จะทำให้การดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล สามารถเผชิญกับสภาพการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงจะทำให้บุคคลนั้นมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่รอดได้ในสังคมปัจจุบัน

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดกับการแพร่ระบาดของโรค Covid-19

“ความเครียด” เป็นคำที่บุคคลส่วนใหญ่รับรู้ และให้ความหมายไปในทางลบโดยบุคคลทั่วไป มักจะตีความหรือบอกความรู้สึกให้คนอื่นรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้น ด้วยภาษาพูดของท้องถิ่นหรือตามวัฒนธรรมของแต่ละบุคคล เช่น เปื่อ เซ็ง เหนื่อย เพลีย ไม่มีความสุข ชัดใจ คับข้องใจ เป็นต้น โดยแท้จริงแล้วความเครียดเป็นประสบการณ์ที่อยู่รอบๆตัวของมนุษย์ สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ไม่เลือกเพศและวัย เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถประสบได้ในชีวิตประจำวัน โดยบุคคลแต่ละบุคคลจะมีการตอบสนอง หรือรับรู้ประสบการณ์ของความเครียดแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับภูมิหลัง วัฒนธรรม ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล โดยบุคคลมักรับรู้ว่ามี “ความรู้สึกเครียด” จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองในด้านต่างๆ ทั้งสรีรวิทยา ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และสังคม ความเครียดที่เกิดขึ้นมีหลายระดับ หากบุคคลมีความเครียดในระดับต่ำจะช่วยให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้นในการทำงาน และการดำเนินชีวิต แต่หากบุคคลมีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรงและไม่สามารถจัดการหรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นได้จะส่งผลให้การดำเนินชีวิตของบุคคลประสบกับปัญหานำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง และเกิดโรคต่างๆ ตามมาในภายหลัง (Srisopa & Asarath, 2017)

จึงกล่าวได้ว่า ความเครียดเป็นปรากฏการณ์ทางอารมณ์ที่ บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ มีผลทั้งด้านบวกและด้านลบในบุคคล โดยการที่บุคคลมีความเครียดในระดับที่พอเหมาะ จะมีแรงกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวเพื่อการตอบสนองหรือเตรียมรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมาย แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลมีความเครียดที่มากเกินไป จนไม่สามารถจัดการกับความเครียด หรือปรับลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียดได้นั้นย่อม ส่งผลให้เกิดปัญหขึ้นในภายหลัง ทั้งในตัวบุคคลที่อาจเกิดภาวะกดดัน วุ่นวายใจ ความกลัว ความวิตกกังวล หรือในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล บทบาทหน้าที่ในสังคม การประกอบอาชีพต่างๆ (Pullarp, 2017) โดยเฉพาะอย่างยิ่งสภาพเศรษฐกิจสังคมที่ตกต่ำ การขาดความมั่นคงในชีวิต การตกงาน การรู้สึกขาดความปลอดภัยในชีวิต และจากสถานการณ์โรคระบาด Covid-19 ที่รุนแรงและรวดเร็ว ทำให้บุคคลไม่

สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ได้ดีเพียงพอ จึงส่งผลให้เกิดความเครียดซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีดังต่อไปนี้

ความเครียด คือ ภาวะที่ร่างกาย และจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองมากระตุ้น ทั้งภายในร่างกาย และภายนอกร่างกาย (Selye, 1956) เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสถานการณ์ โดยบุคคลจะมีกระบวนการทางปัญญาเป็นความเครียดใน 3 ลักษณะ คือ อันตราย หรือสูญเสีย คุกคาม และทำลาย บุคคลจะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นโดยพยายามจัดการแก้ไขปัญหา เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลทางสุขภาพ (Lazarus and Folkman, 1984) และอาจกระทบกระเทือนต่อเป้าหมายทำให้ไม่สามารถทำได้ตามความต้องการได้ (Baron Robert and Jerald Greenberg, 1990)

จากทฤษฎีที่กล่าวมาความสอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน ซึ่งการแพร่ระบาดของโรค Covid-19 นั้น นอกจากจะส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางกาย การสูญเสียชีวิตของบุคคล การสูญเสียแหล่งทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญต่อการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ ยังส่งผลต่อการสูญเสียทางด้านจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรู้สึกอันตรายต่อการดำรงชีพที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อสู่ตนเอง การถูกคุกคามเสรีภาพในการจำกัดสิทธิที่ต้องดำเนินตาม นโยบายการดำรงชีวิตแบบวิถีใหม่ (New Normal) และ ความท้าทายของการใช้ชีวิตที่ต้องดำรงอยู่กับสภาพเศรษฐกิจสังคมที่ถดถอยจากการระบาดของโรค Covid-19 ซึ่งเป็นปัญหาที่ยาวนาน โดยที่ประชาคมโลก และประเทศไทยยังไม่สามารถแก้ไขได้มีประสิทธิภาพนัก จึงอาจส่งผลต่อความเครียดทางอารมณ์ จิตใจ และร่างกายในระยะยาวได้

สอดคล้องกับ Tantalanukul & Wongsawat (2017) ความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ (Emotional and Psychological Stress) ซึ่งเป็นการที่บุคคลตอบสนองออกมาในรูปของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และจิตใจเกิดอาการปรวนแปร กลัว วิตกกังวล ขาดความมั่นใจ การเกิดความเครียด ตามระยะเวลาที่เกิดอาการ ประกอบด้วย ความเครียดชนิดฉับพลัน (Acute of Emergency Stress) ซึ่งเป็น ความเครียดที่ร่างกายถูกควบคุมในทันทีทันใดในระยะเวลาสั้นๆ เช่น การเกิดอุบัติเหตุ ต้องเผชิญ เหตุการณ์ที่น่าตกใจไม่คาดฝัน เป็นต้น ความเครียด ชนิดต่อเนื่องเรื้อรัง (Continuing Stress) เป็นความเครียดที่บุคคลถูกกระตุ้นอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานสะสมมากขึ้น เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรังการทำงานที่รับผิดชอบที่หนักอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น

โดยสามารถแบ่งการจัดระดับความเครียด คือ การแบ่งตามระดับความเครียด ประกอบด้วย ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นและสิ้นสุดลงในระยะเวลาดำเนินการอยู่ในระดับที่บุคคลยอมรับได้ เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อยพบได้ในชีวิตประจำวัน เป็นความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเหตุการณ์เพียงเล็กน้อย เช่น การไปต่างถิ่น การพบอุปสรรคในการทำงาน ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เป็นต้น

ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) เป็นความเครียดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่มากกว่า แต่บุคคลก็ยังคิดว่าพอจะทนได้ เป็นภาวะที่มีความเครียดรุนแรงกว่าชนิดแรก อาจเกิดเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน ระดับความเครียดปานกลางนี้เป็นระดับที่ร่างกาย และ

จิตใจตอบสนองโดยการต่อสู้กับความเครียดที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ พฤติกรรม อารมณ์ ความนึกคิด เพื่อขจัดสาเหตุที่ทำให้เครียดหรือผ่อนคลายความเครียดลง จนกระทั่งการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติ เช่น การได้รับมอบหมายงานเกินกว่าที่คิด การศึกษาเล่าเรียน ความกังวลที่ต้องเข้ารับการรักษา เป็นต้น

ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรง ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือนหรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือมีหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก การเจ็บป่วยร้ายแรง การล้มเหลวในการทำงาน ซึ่งเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย และจิตใจอย่างเห็นได้ชัด มีพยาธิสภาพและความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ทำให้เกิดความเสียหายต่อการดำเนินชีวิตเป็นต้น

ดังนั้น ความเครียดทั้ง 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับกลาง และระดับสูง เกิดกับบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันได้ โดยเฉพาะความรู้สึกไม่มั่นคงในชีวิตที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคระบาด Covid-19 รวมทั้งความรู้สึกไม่มั่นคงทางจิตใจในเรื่องของการประกอบอาชีพการงานที่ไม่มั่นคงจากภาวะเศรษฐกิจถดถอย ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียดในระดับต่ำ จนถึง ระดับปานกลางได้ ส่วนบุคคลที่มีความเสี่ยงสูงสุดต่อการติดเชื้อ Covid-19 อยู่ระหว่างการรอผลตรวจ หรือผู้ที่พบว่าผลตรวจระบุเป็นผู้ติดเชื้อ Covid-19 แล้ว และ ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการเลิกจ้างจากปัญหาเศรษฐกิจ ส่งผลให้มีความเครียดในระดับที่สูง เช่นเดียวกับ การศึกษาของ Sawangsri, Hasitaweche, Yamma, Rattanatrai & Juengsiragulwit (2021b) เรื่อง “ความชุกของการรับรู้ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในผู้ป่วยโรคโควิด 19 เขตกรุงเทพมหานคร” พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 30.8 มีความรู้สึกเครียดอย่างน้อยหนึ่งด้าน ได้แก่ การรับรู้ความเครียดด้านโรคโควิด 19 เช่น กังวลว่าจะเป็นอันตรายถึงชีวิต การรับรู้ความเครียดด้านชุมชนและสังคม เช่น กลัวเพื่อนร่วมงานรังเกียจ กลัวถูกให้ออกจากงาน กลัวคนในชุมชนทรยศ การรับรู้ความเครียดด้านครอบครัว เช่น กลัวว่าสมาชิกในครอบครัวจะติดเชื้อด้วย โดยในจำนวนนี้มีการรับรู้ความเครียดหนึ่งด้าน สองด้าน และทั้งสามด้าน ร้อยละ 23.6 ร้อยละ 5.9 และร้อยละ 1.3 ตามลำดับ

การจัดการความเครียดสำหรับสถานการณ์โควิด-19

ในยุคปัจจุบันความเครียดเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญอย่างหนึ่งของประเทศไทย เนื่องจากปัจจุบันโลกมีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เนื่องจากการพัฒนาประเทศที่มุ่งหวังจะพัฒนาทางวัตถุนั้นละเลยการพัฒนาจิตใจของคนในสังคม ความเครียดจึงเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นได้กับคนไทยทุกเพศ ทุกวัยจึงมีความเครียดมากน้อยแตกต่างกันไป (Buajun, Chotchai, Phadungphol, Taearak & Songsri, 2020) ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม และเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้การดำรงชีวิตของมนุษย์มีความเร่งรีบ และเกิดการแข่งขันกันมากขึ้น ประกอบกับขาดการพักผ่อน ขาดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ ขาดความรู้สึก

ผ่อนคลาย และขาดการสร้างความสุขให้ตนเอง จนกระทั่งทำให้บุคคลเกิดปัญหาความเครียดขึ้น (Srihaklang & Sasat, 2016)

โดยแนวคิดการจัดการความเครียดของ (Lazarus & Folkman, 1984) ได้ให้นิยามของกระบวนการจัดการความเครียดไว้ดังต่อไปนี้ คือ การจัดการความเครียดของบุคคลที่พยายามกระทำพฤติกรรม (Behavior) และ พยายามในการจัดการความรู้สึกรู้สึกนึกคิด (Cognitive) ในการจัดการความต้องการภายในของร่างกาย และการจัดการกับความต้องการของบุคคลภายนอกร่างกาย ซึ่งการจัดการความเครียดนั้น ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าจะสามารถทำได้ดีเพียงใด มีประสิทธิภาพมาก หรือน้อยขึ้นอยู่กับพลังกับการจัดการของตนเอง ความพยายามในการจัดการตนเองนี้ ต้องใช้แหล่งประโยชน์มีอยู่ มาใช้อย่างเต็มที่ หรือมากกว่าธรรมดา และต้องเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ประกอบด้วยกระบวนการของการพัฒนาการจัดการกับปัญหา การผสมผสานระหว่างความคิด และการกระทำ ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และความแตกต่างของชีวิตของแต่ละบุคคล

ซึ่งในการเผชิญความเครียดแต่ละครั้งนั้น บุคคลจะมีพฤติกรรมในการเผชิญความเครียดแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ Lazarus (1984) ได้แบ่งพฤติกรรมในการเผชิญความเครียดเป็น 2 แบบ เพื่อการจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน จะมีการเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ และการประเมินของบุคคล ดังต่อไปนี้

1. การเผชิญความเครียดด้านมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping)

1.1 การกำหนดขอบเขตของปัญหา ของความเครียดที่บุคคลได้ประสบเหตุการณ์นั้นๆ ขอบเขตของความเครียดที่ได้รับจากสถานการณ์ Covid-19 ส่งผลต่อทางกาย หรือจิตใจ หรือทั้งทางกายและจิตใจ ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากสถานการณ์ Covid-19 หรือไม่อย่างไร เพื่อการประเมินตนเองในการเผชิญต่อความเครียดที่เกิดขึ้น รวมทั้งหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้น

1.2 หาวิธีการแก้ปัญหาความเครียด ให้กับตนเองในหลากหลายรูปแบบ เพื่อประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาความเครียดให้กับตนเองที่เหมาะสม มีวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง แบบใดจึงจะสามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสมกับเฉพาะบุคคล โดยเฉพาะ การใช้วิธีการหยุดคิด และเปลี่ยนความคิดในเชิงบวก มาลงมือปฏิบัติเพื่อหยุดความคิดที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นออกไป และปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองไปในเชิงบวก เพื่อให้ตนเองสามารถเห็นสิ่งที่ดี หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์จากสถานการณ์ที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นได้

1.3 ลงมือแก้ปัญหา คือ หลังจากที่พบวิธีการแก้ไขปัญหาความเครียดที่เหมาะสมกับตนเองแล้ว จึงลงมือแก้ไขปัญหาความเครียดนั้น เช่น เมื่อเกิดความเครียดจากการรอผลตรวจการติดเชื้อ Covid-19 บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาความเครียดกับตนเองด้วยการคิดวิเคราะห์ ถึงเป็นความเครียดถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ยังไม่ทราบผลการเจ็บป่วยดังกล่าว จึงเปลี่ยนความคิดมาเป็นเชิงบวก

เพื่อเตรียมความพร้อมในการดูแลตนเอง และเตรียมความพร้อมก่อนการเข้ารับการรักษาตัว ในกรณีที่ตรวจพบการติดเชื้อ เป็นต้น

ซึ่งจากการแก้ไขปัญหาดังกล่าวข้างต้น เป็นจัดการที่ตัวปัญหา และมุ่งแก้ปัญหาที่ตนเอง (แก้ปัญหาความคิดของตนเอง) นอกจากนั้น บุคคลยังสามารถแก้ไขปัญหาได้โดยการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลให้เกิดความเครียด การเปลี่ยนแปลงสถานที่สิ่งแวดล้อมที่มีความกดดัน เช่น บุคคลที่ถูกกดดันให้ออกจากการทำงาน เนื่องจากภาวะขาดทุนจากสถานการณ์ Covid-19 จึงเกิดความเครียดในระดับมาก จึงเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมของตนเอง โดยการเปลี่ยนบรรยากาศมาพักผ่อนในสถานที่ที่ตนเองรู้สึกสงบ ส่งผลให้ความเครียดลดลง และเริ่มใช้วิธีคิดเพื่อประกอบอาชีพให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้

1.4 การหาแหล่งประโยชน์ ใกล้ตนเองที่สามารถช่วยให้ตนเองสามารถลดความเครียดได้ เรียนรู้วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม ซึ่งจะต้องหาข้อมูล และความรู้เพิ่มเติม ดังกรณี เมื่อมีความเครียดในการกักตัวเมื่อมีความเสี่ยงจากการสัมผัสโรค บุคคลที่มีความเครียดสามารถลดความเครียดนั้น โดยการหาแหล่งการจัดการความเครียดใกล้ตนเองได้ เช่น ปรึกษาผู้ที่เคยมีความเสี่ยงในการสัมผัสโรค เพื่อปรึกษาวิธีการดูแลตนเอง ให้ตนเองสามารถทราบแนวทางการดำเนินชีวิตที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์การกักตัว จึงทำให้ความเครียดลดลงได้

1.5 รวมทั้งการยอมรับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ยอมรับกับเครียดที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน และต้องยอมรับความจริงถึงการที่มนุษย์สามารถจัดการความเครียดให้ลดลงได้เช่นกัน รวมทั้งการยอมรับความจริงกับสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ปัจจุบันของการระบาดของ Covid-19 บุคคลมีความจำเป็นต้องปรับตัวให้พร้อมกับการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งการป้องกันตนเองเพื่อป้องกันการติดเชื้อ การยอมรับเมื่อตนเองเป็นผู้มีภาวะเสี่ยง หรือติดเชื้อ Covid-19 แล้ว รวมทั้งยอมรับกับสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่เกิดขึ้น ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้ตนเองกระทำในสิ่งต่างๆ เพื่อความอยู่รอดตามบริบทของตนเอง และเมื่อสามารถยอมรับความเป็นจริงได้แล้ว จึงส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากความเครียด เช่นเดียวกับ การยอมรับความจริงของชีวิต ย่อมสามารถทำให้บุคคลผ่อนคลายได้ (Nithiuthai, Jinng & Choocoom, 2018)

2. การเผชิญความเครียดด้านมุ่งเน้นอารมณ์ (Emotional-focused coping) เป็นการเผชิญความเครียดด้วยการใช้ความคิดเช่นเดียวกัน แต่เป็นการลดอารมณ์ตึงเครียด เมื่อบุคคลประเมินแล้วว่าไม่สามารถแก้ไขสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดนั้นได้ ดังต่อไปนี้

2.1 การหลีกเลี่ยง ซึ่งการหลีกเลี่ยงนั้นมีความจำเป็นในบางครั้ง บางกรณีบุคคลมีความเครียดในระดับมากที่สุด ซึ่งอาจส่งผลต่อสภาพร่างกาย และอาจส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางจิตใจในระยะยาวได้ ดังนั้นวิธีการหลีกเลี่ยงจากความเครียด ณ สถานที่นั้นๆ หรือ ความคิดที่ส่งผลต่อความเครียดนั้นๆ

ช่วงหนึ่ง จนกระทั่งสามารถมีสติยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น จะทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหา ความเครียด และสามารถจัดการกับปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดต่อไปได้

วิธีการหลักหนึ่เป็นวิธีการที่ไม่สามารถใช้ได้ในระยะยาว เนื่องจากอาจส่งผลให้บุคคล เปลี่ยนเป็นบุคคลที่ชอบหนีปัญหา จนกระทั่งไม่สามารถแก้ไขปัญหาคความเครียดด้วยตนเองได้ เช่น เมื่อบุคคลขาดรายได้จากการทำงาน เนื่องจากถูกลดชั่วโมงการทำงานจากสถานการณ์ Lock-down ของสถานบริการ จึงมีก้ไขปัญหาด้วยการหลักหนีปัญหาที่เกิดขึ้น อยู่กับบ้านเพื่อไม่ยอมให้เกิดกับ ความเครียดกับตนเอง ยอยากมีความสงบให้กับตนเอง ไม่คิดหารายได้เสริมเนื่องจากไม่ยอมให้มีเรื่อง วุ่นวายให้เกิดความเครียด แต่ผลเสียที่เกิดขึ้น คือรายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ท้ายที่สุดก็จะพบ กับปัญหาคความเครียดที่มาในรูปแบบใหม่วนกลับมาสร้างปัญหาให้กับตนเองได้อีกเช่นกัน

2.2 การทำให้เป็นเรื่องเล็ก เป็นการมองความเครียด และสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่เป็นธรรมชาติ และเป็นสิ่งธรรมดาที่บุคคลสามารถจัดการปัญหาได้ เป็นเพียงปัญหาที่มา ทดสอบการดำเนินชีวิตประจำวันที่บุคคลสามารถจัดการได้ เช่น การมองสภาพปัญหาความยุ่งยากใน การเดินทางไปทำงานในภาวะของโรคระบาด ที่จำเป็นต้องใส่ใจในการป้องกันตนเอง ทั้งการสวม หน้ากากอนามัย การล้างมือบ่อยๆ การวัดอุณหภูมิ และลงทะเบียนในทุกสถานที่ที่ไป บุคคลสามารถ เลือกได้ว่า จะมองสภาพปัญหานั้นเป็นเรื่องที่ยุ่งยากต่อการจัดการ หรือเป็นเรื่องเล็กน้อยที่จำเป็นต้อง ปฏิบัติเพื่อรักษาสุขภาพของตนเอง

2.3 การถอยห่างจากเหตุการณ์นั้น เป็นวิธีที่สามารถทำได้ง่ายและได้ผลเร็ว วิธีการ ดังกล่าวไม่ใช่การหนีปัญหา แต่เป็นการออกจากสถานที่ หรือเหตุการณ์นั้นๆ เมื่อเกิดความเครียด เมื่อบุคคลถอยห่างจากสถานการณ์ความเครียด จะส่งผลให้บุคคลรู้สึกปลอดภัยและมีพื้นที่ในจิตใจ ของตนเองที่สงบขึ้น ความเครียดลดลงและสามารถจัดการกับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น การออกจากสถานที่ที่มีโอกาสเกิดเป็นแหล่งระบาดของ Covid-19 นอกจากจะเป็นการป้องกันด้าน ร่างกายของตนเองแล้ว ยังสามารถป้องกันความเครียดให้กับตนเองได้อีกด้วย

2.4 การมองหาคุณค่าในสิ่งนั้น การที่บุคคลเกิดความเครียดขึ้นย่อมมีสาเหตุมาจาก สถานการณ์ที่เลวร้าย แต่ในสถานการณ์เลวร้ายนั้นย่อมมีสิ่งที่ดีที่สามารถทำให้บุคคลรู้สึกถึงการมี คุณค่าของชีวิต การที่บุคคลรู้สึกถึงคุณค่าของการช่วยเหลือบุคคลอื่น จากการขาดปัจจัยในการ ดำรงชีวิตอันเนื่องมาจากสภาพเศรษฐกิจ ดังเช่น การบริจาคทาน การบริจาคเครื่องอุปโภคบริโภค ให้กับสังคมการจัดตั้งตู้ปันสุข เป็นต้น

2.5 วิธีอื่นๆ ได้แก่

2.5.1 การออกกำลังกาย เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดและได้ผลดีมากที่สุดในการลด ความเครียดการออกกำลังกายมีผลกระทบระบบประสาทอิสระ ทำให้ร่างกายตื่นตัวจนเกินปกติ ภายหลังการออกกำลังกายภาวะของการตื่นตัวจะกลับสู่ความสมดุลตามปกติ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และสดชื่น (Tantalanukul & Wongsawat, 2017)

ซึ่งการออกกำลังกายอาจพิจารณากิจกรรมที่สามารถทำได้คนเดียวที่บ้านหรือที่พักร หรือเลือกสรรเวลาการออกกำลังกาย การเดินวิ่ง หรือการวิ่งในสถานที่ที่เหมาะสม ไม่มีความแออัดของกลุ่มคนที่อาจส่งผลต่อการเป็นปัจจัยในการระบาดของ Covid-19 ได้

2.5.2 การทำสมาธิ ร่วมกับการกำหนดลมหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลให้กับบุคคลได้ สอดคล้องกับ กิจกรรมการฝึกหายใจ กิจกรรมการฝึกการคลายกล้ามเนื้อ และกิจกรรมการทำสมาธิ เป็นเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสามารถจัดการความเครียดด้านการผ่อนคลาย การระบายความเครียด และการแสวงหาความเพลิดเพลิน เนื่องจากทั้ง 3 กิจกรรมทำให้เกิดการคลายตัวของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย และเป็นส่วนหนึ่ง ของการฝึกคลายเครียดด้วยวิธีทางจิตวิทยา (Kiatsinsap, Thotong & Yamboonruang, 2019) ร่วมกับการผสมผสาน การนวด การทำสมาธิ กลิ่นบำบัดดนตรีบำบัด มาใช้บำบัดในการ คลายเครียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการหดเกร็งกล้ามเนื้อ ซึ่งจะส่งผลดีคือ ลดความตึงเครียดและคลายความ กังวลลงได้ นอกจากวิธีคลายเครียดดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยยังพบกลวิธีในการจัดการกับปัญหาของบุคคลหรือสถานการณ์ในสังคมที่มีความซับซ้อนได้ (Yuiam, Srisawat, Suknaisith & Koolnaphadol, 2017)

เป็นวิธีการที่เหมาะสมที่สุด เนื่องจากสามารถปฏิบัติได้ในบ้าน ที่พักร หรือที่โรงพยาบาลเมื่อได้รับการรักษาตัว โดยเฉพาะในกรณีบุคคลที่ไม่ได้เป็นผู้ป่วยจากการติดเชื้อ วิธีการดังกล่าวสามารถช่วยให้บุคคลสามารถจัดการความเครียดด้วยตนเอง และลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ Covid-19 ได้อีกด้วย

2.5.3 การหาสิ่งสนับสนุนทางอารมณ์ สามารถปฏิบัติได้ในหลายรูปแบบทั้งการหาสิ่งสนับสนุนที่เป็นบุคคล และสิ่งของ ดังเช่น เมื่อบุคคลเกิดความเครียดสามารถปรึกษา หรือขอรับคำแนะนำจากผู้ให้คำปรึกษาทั้งในโรงพยาบาล และนอกโรงพยาบาล คลินิกให้คำปรึกษาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต หรือสายด่วนสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต ทั้งนี้เพื่อรวบรวมข้อมูลหาแนวทางการแก้ไขปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถเลือกสรรการจัดการปัญหาความเครียดให้กับตนเองได้ หรือแม้กระทั่งการหาแหล่งสนับสนุนเป็นวัตถุสิ่งของ เช่น การฟังเพลงที่บ้าน การชมภาพยนตร์ที่ตนเองชอบที่บ้าน การใช้ระบบดิจิทัลอินเทอร์เน็ตเพื่อผ่อนคลายความเครียดที่บ้าน

ซึ่งวิธีการที่กล่าวมาบุคคลสามารถปฏิบัติได้เองที่บ้าน หรือที่พักลดความเสี่ยงในการติดต่อจากการระบาดของ Covid-19 เป็นวิธีการที่รวดเร็ว และสามารถใช้ได้ตามความต้องการ ถือเป็นวิธีการจัดการความเครียดที่ตนเองสามารถจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.5.4 การระบายความเครียด เป็นวิธีการที่สามารถจัดการความโกรธที่ได้ผลกับบุคคลในทุกช่วงวัย เพียงแต่ควรเป็นวิธีการระบายความเครียดที่เหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดความรุนแรงหรือเป็นความเสี่ยงต่อตนเอง และสังคมในการติดเชื้อโรคระบาด ดังเช่น การระบายความเครียดอย่าง

สร้างสรรค์ การวาดภาพศิลปะ การจดบันทึกความเครียดลงสมุดบันทึก การทำสวนเกษตรกรรม หรืองานอดิเรกที่ก่อให้เกิดผลประโยชน์ทางอาชีพ เป็นต้น

นอกจากการระบายความเครียดอย่างสร้างสรรค์ นอกจากจะเป็นวิธีการจัดการความเครียดให้กับจิตใจแล้ว ในบางวิธียังสามารถช่วยทำให้การดำรงชีวิตเป็นไปได้อย่างเหมาะสมตามบริบทของตนเอง สอดคล้องกับการจัดการกับความเครียดโดยการพึ่งตนเอง การตั้งสติให้กำลังใจตนเอง และการหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการค้นหาหนังสือมาอ่านเพิ่มเติม หรือการทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายเช่นการไปเที่ยวพักผ่อนฟังเพลง และการเขียนระบายความรู้สึก (Wongprach, 2018)

สรุป

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยเฉพาะสภาพสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ย่อมส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของบุคคลที่ไม่สามารถเผชิญต่อปัญหาที่เกิดขึ้น หรือไม่สามารถแก้ไขปัญหาความเครียดนั้นได้ ย่อมส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางจิตใจในระยะยาว รวมทั้งส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางร่างกายเช่นกัน โดยเฉพาะสถานการณ์การแพร่ระบาดของ Covid-19 ที่ทำให้บุคคลรู้สึกถึงความไม่ปลอดภัยในการดำรงชีวิต ส่งผลต่อความเครียดทั้งในระดับน้อย ปานกลาง และระดับมาก ทั้งระยะสั้นและระยะยาว ดังนั้น สิ่งที่เหมาะสมที่สุดที่จะทำให้บุคคลนั้นสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ คือ การรู้เท่าทันความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง และมีวิธีการจัดการความเครียดให้กับตนเอง

ความเครียดเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นได้กับบุคคล ทุกเพศทุกวัย และเป็นสิ่งที่บุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดมีทั้งผลดีและผลเสียต่อบุคคล ผลดี คือการที่บุคคลมีความเครียดในระดับที่พอเหมาะจะทำให้มีแรงกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวเพื่อตอบสนองความท้าทายต่างๆในชีวิตประจำวัน และสามารถทำกิจกรรมได้บรรลุเป้าหมาย ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีความเครียดในระดับสูงซึ่งเกิดจากการไม่สามารถจัดการกับความเครียดหรือปรับลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ จะมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ

วิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง ประกอบด้วย การเผชิญความเครียดด้านมุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) การกำหนดขอบเขตของปัญหาความเครียด หาวิธีการแก้ปัญหาความเครียด การลงมือแก้ปัญหาความเครียด การหาแหล่งประโยชน์ในการจัดการความเครียด และการยอมรับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับตนเองในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ร่วมกับการเผชิญความเครียดด้านมุ่งเน้นอารมณ์ (Emotional-focused coping) การหลีกเลี่ยงปัญหาความเครียดชั่วคราว การทำปัญหาที่เกิดขึ้นให้เป็นเรื่องเล็ก การถอยห่างจากเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด การมองหาคุณค่าของวิกฤตที่เกิดขึ้นในการจัดการความเครียด รวมทั้งวิธีการอื่นที่สามารถจัดการความเครียดให้กับตนเองได้

บรรณานุกรม

- Baron, R. & Jerald, G. (1990). **Behavior in Organization**. Boston: Allyn and Bacon.
- Buajun, A., Chotchai, T., Phadungphol, S., Taearak, K. & Songsri, C. (2020). Stress and Coping Strategies Among Public Health Students. **Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus**, 7(2), 193-203. (in Thai).
- Harkness, A., Behar-Zusman, V., & Safren, S. A. (2020). Understanding the Impact of COVID-19 on Latino Sexual Minority Men in a US HIV Hot Spot. **AIDS and behavior**, 24(7), 2017–2023. <https://doi.org/10.1007/s10461-020-02862-w>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. **Psychiatry research**, 288, 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Khumsaen, N. (2021). Knowledge, Attitudes, and Preventive Behaviors of COVID-19 among People Living in Amphoe U-thong, Suphanburi Province. **Journal of Prachomklao College of Nursing, Phetchaburi Province**, 4(1), 33-48. (in Thai).
- Kiatsinsap, J., Thotong, S. & Yamboonruang, T. (2019). Effects of The Stress Coping Program on Coping Abilities and Stress Level of the Elderly in Mueang Nonthaburi District. **Kuakarun Journal of Nursing**, 26(2), 66-77. (in Thai).
- Kirdmanee, B., Tumtavitikul, S., Wachirasuwong, Y., Sukbot, B. & Teekasab, S. (2020). Concepts and Guidelines for Solving Covid-19. **Advance Science Journal**, 20(1), 1-12. (in Thai).
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). **Stress appraisal and coping**. New York: Springer Publishing Company.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. **International journal of environmental research and public health**, 17(6), 2032. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- Ministry of Public Health. (2020). **The situation of Colona virus in Thailand**. Retrieved June 1, 2021 from: https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/ind_world.php. (in Thai).

- Nithiuthai, S., Jinngae, P. & Choocoom, O. (2018). Development of Stress Management Program for Life Crisis of Older People in Elderly Welfare House. **Journal for Social Sciences Research**, 9(2), 303-325. (in Thai).
- Pegthong, D., Rakwong, D., Seasahet, N., Pantusah, A., Woradat, S., & Chaimay, B. (2020). Health Promotion among Elderly People in Community: Stress and Stress Management Approaches. **Academic Journal of Community Public Health**, 6(1), 1-11. (in Thai)
- Pullarp, R. (2017). Depression Suicide Stress and Stress Management in Tambon Mueangphan Amphor mueangphan Chaing Rai Province. **UBRU Journal for Public Health Research**. 6(2), 72-84. (in Thai)
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. **Asian journal of psychiatry**, 52, 102066.
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Roipimjai, P. (2015). Problem Solution on the Student's Fear and Anxiety in the Industrial Technology Research Subject For Bachelor of Science Program in Industrial Management Technology at Nakorn Si Thammarat Rajabhat University. **Narkbhutparitat (NSTRU) Journal**, 6(2), 83-89. (in Thai)
- Sawangsi, W., Hasitawech, N., Yamma, C., Rattanaatrat, N., & Juengsiragulwit, D. (2021a). Prevalence of perceived stress and depression and their associated factors among COVID-19 patients in Bangkok. **Journal of Mental Health of Thailand**, 29(2), 114-24. (in Thai)
- Sawangsi, W., Hasitawech, N., Yamma, C., Rattanaatrat, N., & Juengsiragulwit, D. (2021b). Prevalence of perceived stress and depression and their associated factors among COVID-19 patients in Bangkok. **Journal of Mental Health of Thailand**, 29(2), 114-24. (in Thai)
- Selye, H. (1956). **The Stress of Life Events**. New York: MC Graw-Hill.
- Shi, L., Lu, Z., Que, J., et al. (2020). Prevalence of and Risk Factors Associated With Mental Health Symptoms Among the General Population in China During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. **JAMA Netw Open**, 3(7), e2014053.
[doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.14053](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.14053)

- Srihaklang, P., & Sasat, S. (2016). The Effect of Caregiver Skill Development and Caregiver Support Group Program on Stress in Caregiver of Older Persons with Terminal Stage Cancer. **Journal of The Police Nurses**, 8(1), 1-10. (in Thai)
- Srisopa, P. & Asarath, T. (2017). Nursing role in preventing and managing stress. **BJM**, 4(2), 79-92. (in Thai)
- Tantalanukul, S., & Wongsawat, P. (2017). Stress and Stress Management in Nursing Students. **Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal**, 9(1), 81-91. (in Thai)
- Uratanamnee, S., & Lerdsamran, S. (2017). Stress Anxiety Depression of High School Teenage in Preparation for University Admission. **The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health**, 31(2), 78-94. (in Thai)
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, CS., Ho, RC. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. **Int J Environ Res Public Health**. 17(5), 1729. doi: 10.3390/ijerph17051729. PMID: 32155789; PMCID: PMC7084952.
- Wongprach, B. (2018). Factors Related to Stress and Coping Stress of Nursing Students in The Royal Thai Army Nursing College. **Journal of The Royal Thai Army Nurses**, 19(2), 201-210. (in Thai)
- World Health Organization. (2020). **Surveillance case definitions for human infection with novel coronavirus (nCoV): interim guidance v1**, Retrieved June 1, 2021 from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/330376>.
- Yu-iam, S., Srisawat, P., Suknaisith, A., & Koolnaphadol, P. (2017). Adevelopment of Integrative Stress Management Group Counseling Program and Alternative Medicine Science. **Journal of The Police Nurse**, 9(2), 139-152. (in Thai).