

ภัยโควิด-19 : การจัดการความเครียดในยุควิถีชีวิตใหม่

COVID-19 : Stress Management in the Next Normal

Received: December 25, 2022
Revised: June 19, 2023
Accepted: June 19, 2023

สุกิมวัจน์ สุริโย¹ และ สุวัฒน์ รักขันโท²
Suphimawat Suriyo and Suwatsan Ragkhanto
(suphimawatt@gmail.com)

บทคัดย่อ

เมื่อกล่าวถึงคำว่า “ความเครียด” หรือ “Stress” เป็นคำสั้น ๆ ที่ทุกคนไม่ต้องการพบเจอ ไม่ต้องการให้เข้ามากระทบกับตัวเอง แต่ความเครียด เป็นสภาวะที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกชีวิตในโลกนี้ ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งที่จะทำให้ชีวิตขาดความสุขและความเครียดของแต่ละคนมีแตกต่างกันไปตามวัยและปริมาณความต้องการความสุข สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ 1. ทางด้านร่างกาย 2. ทางด้านจิตใจ และ 3. ทางด้านสังคม และที่สำคัญในโลกยุคปัจจุบันที่มีการแข่งขันกันสูงมากทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม รวมถึงโรคภัยพิบัติจากไวรัสโคโรนา (Covid-19) จนทำให้กลายเป็นคำกล่าวใหม่ในยุคปัจจุบันว่า วิถีชีวิตใหม่ หรือ New normal ดังนั้น การจัดการความเครียด (Stress Management) สามารถทำได้อย่างน้อย 3 วิธี คือ 1. การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาเรียนรู้และปฏิบัติ เช่น การปฏิบัติภาวนา 4 เป็นต้น 2. การใช้หลักจิตวิทยาตะวันตกเข้ามาเรียนรู้ทำความเข้าใจและปฏิบัติ ตามหลักทฤษฎีของ Ryff หรือหากทั้งสองวิธีไม่ได้ผล อาจจำเป็นต้องรักษาโดยวิธี 3. การรักษาทางการแพทย์ โดยพิจารณาจากสาเหตุร่วมคือ ร่างกาย จิตใจและสิ่งแวดล้อม เพื่อที่จะได้ปรับตัวไม่ให้เกิดความเครียดเข้ามาในชีวิตและบริหารความเครียดได้ดีในสังคมยุคปัจจุบันหลังโควิด-19

คำสำคัญ: ความเครียด, การจัดการความเครียด, ยุควิถีใหม่, โควิด-19

Abstract

When it comes to the word "stress" or "Stress" is a short word that not everyone wants to meet. I don't want to come in and affect myself. but stress It is a condition that can happen to everyone in every life in this world.

¹ รัชท์ วอลล์ เซ็นเตอร์ จำกัด, นนทบุรี ประเทศไทย
Wall Center Co.,Ltd., Nonthaburi, Thailand

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Stress is one of the causes of lack of happiness in life and stress varies from person to age and amount of happiness needs. Causes of stress can be divided into 3 aspects: (1) physical, (2) psychological, and (3) social, and most importantly in today's world where there is a very competitive economy, society, including Coronavirus disease (Covid-19) has become a new saying in the modern era that New way of life or New normal. Therefore, stress management (Stress Management) can be done in at least 3 ways: (1) Using Buddhist principles to learn and practice, such as meditation practice 4 (2) Using Western psychology to learn and practice Let's learn, understand and practice. According to Ryff's theory, or if both methods do not work. May require treatment by means of (3) medical treatment. By considering the common causes, namely physical, mental and environmental. In order to adapt to stress in life. and manage stress well in today's society after COVID-19.

Keywords: Stress, Stress Management, New normal, Covid-19

บทนำ

ด้วยสถานการณ์โลกปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย และเห็นได้ชัดเมื่อเทียบกับสมัยอดีตที่ผ่านมาเทียบระยะเวลาสั้นๆ สัก 30-40 ปี ตามช่วงวัยและเวลาที่ผู้เขียนได้มีชีวิตเติบโตมาและได้สัมผัสเรียนรู้ด้วยตัวเอง จะเห็นว่าปัจจุบันนี้โลกคือการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อม สภาพความเป็นอยู่ สภาพสังคม การแข่งขันทางการค้า เศรษฐกิจโลกที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงล่าสุดปัจจุบันสถานการณ์ภัยคุกคามจากโรคไวรัสโควิด-19 อันส่งผลต่อคนทั้งโลก เจ็บป่วยเป็นจำนวนมาก และตายไปก็ไม่ใช่น้อย ส่งผลต่อความสูญเสียทางเศรษฐกิจ โลกมหาศาล บุคคลทั่วไปได้รับผลกระทบโดยตรงถึงความเป็นอยู่ การดำรงชีพ และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดและส่งผลต่อความสุขในการดำรงชีวิตในสถานการณ์ปัจจุบัน โดยสรุปแล้ว ความเครียด หรือ Stress คือ สภาวะที่เกิดกับจิตใจเป็นสำคัญที่ต้องประสบปัญหา กับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายในตัวเราที่ได้รับจากการได้รับรู้จากรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ทำให้รู้สึกมีอาการอึดอัด กดดัน หรือบีบคั้น ซึ่งจะส่งผลทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนล้า สับสน ความคิดไม่เป็นระบบ ความเครียดเป็นความสัมพันธ์กันระหว่างใจกายของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่มากกระทบ และความความเครียดจะเกิดขึ้นได้มากน้อยต่างกันในแต่ละบุคคล ตามลักษณะของบุคคล และการรับรู้ เรียนรู้ของบุคคลนั้น ๆ ผู้เขียนจึงมีแนวคิดที่จะเขียนบทความ “การบริหารจัดการความเครียดในยุควิถีชีวิตใหม่หลังจากภัยโควิด-19” เพื่อให้เห็นว่า จะมีวิธีการบริหารจัดการความเครียดกับสถานการณ์ปัจจุบันหลังภัยโควิด และสามารถป้องกันหรือแก้ปัญหาความเครียดที่เกิดจากภัยโควิด ได้อย่างมีประสิทธิภาพสำหรับตนเองได้อย่างไร

โควิด-19 กับยุควิถีชีวิตใหม่ New normal หรือยุคต่อไป Next normal

โรคโควิด-19 ได้ถูกประกาศให้เป็นโรคติดต่ออันตรายตาม (พระราชบัญญัติโรคติดต่อ, 2548) เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2563 โดยสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ช่วงต้นปี พ.ศ. 2563 ได้ทิ้งร่องรอยความเสียหาย และส่งผลกระทบต่อเรื่องสุขภาพของผู้คนในสังคม ส่งผลกระทบต่อภาคเศรษฐกิจ กระทบต่อวิถีทำมาหากิน ความเป็นอยู่ กระทบถึงผู้ประกอบการตั้งแต่รายใหญ่ถึงรายย่อย รวมถึงพฤติกรรมการดำรงชีวิตของมนุษย์ ที่จำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในภาคเอกชนและส่วนตัวของมนุษย์ ปรากฏการณ์โควิด (COVID Effect) ถือเป็นบทเรียนที่สำคัญที่ต้องจัดองคาพยพใหม่ องค์กรต้องเผชิญตั้งแต่การลดต้นทุนและค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น ทั้งค่าใช้จ่ายเดินทางงบประมาณเลี้ยงรับรอง ค่าทำงานล่วงเวลา ไปจนถึงการลดอัตรากำลังแรงงาน หรือแม้กระทั่งการหยุดดำเนินงานในสาขาบางแห่ง ฯลฯ ในช่วงต้นสถานการณ์ในระยะยาว ปรากฏการณ์โควิดได้สร้างแบบแผนการใช้ชีวิตหรือกิจวัตรประจำวันของมนุษย์ ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากหน่วยงานเล็กจาง หรือกระทบในปริมาณงาน รายได้ที่ลดลง การปรับวิถีชีวิตในรูปแบบใหม่ การเว้นระยะห่างทางสังคม การปฏิบัติงานนอกสถานที่ ต้องทำให้การปรับแพลตฟอร์มธุรกิจเพื่อตอบสนองต่อพฤติกรรมของผู้คนที่เปลี่ยนแปลงไปไปจากเดิมกลายเป็นสิ่งจำเป็นในการรักษาสถานะธุรกิจให้สามารถผ่านพ้นช่วงสถานการณ์ และพร้อมผันการดำเนินธุรกิจให้สอดคล้องกับวิถีปกติใหม่ (New Normal) (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2563) ซึ่งเป็นหลังสถานการณ์มนุษย์เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องพบเจอจากผลกระทบต่าง ๆ ที่เข้ามาตามระดับความรุนแรง ความเครียดเป็นสิ่งที่เข้ามากระทบต่อความรู้สึกทางใจ ส่งผลต่อให้สุขภาพองค์รวมหรือความสุขในการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นการปรับตัวเองเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตใหม่ และการบริหารจัดการความเครียดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งที่จะทำให้มนุษย์เราได้ผ่านพ้นวิกฤตินี้ไปได้หรือสามารถที่จะดำรงชีวิตให้เป็นอยู่อย่างมีความสุขในสถานการณ์ที่เป็นอยู่และไม่มีแนวโน้มว่าจะยุติลงได้เมื่อไร

ภัยโควิด-19 และผลกระทบต่อการดำรงชีวิต

ภัยจากโควิด-19 หรือผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 ที่เกิดขึ้นและยังคงอยู่ในปัจจุบันนี้ ปฏิเสธไม่ได้ว่าส่งผลกระทบโดยตรงทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เรา ส่งผลถึงสุขภาพองค์รวมหรือความสุขโดยรวมในการดำรงชีวิต (สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2553) ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสุขภาพร่างกาย หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดีมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้

ตามปกติและมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดีและก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน แต่เมื่อมนุษย์คนใดได้รับเชื้อไวรัสโควิดนี้เข้าไป ก็ส่งผลกระทบต่อร่างกายทั้งในระยะสั้นคือต้องรักษาพยาบาลเป็นเวลานาน และอาจจะส่งผลกระทบต่อระยะยาวสำหรับบางคนที่มีโรคประจำตัวอื่นๆแทรกซ้อน ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงเช่นปกติ เช่น การทำงานของระบบปอดและทางเดินหายใจ เป็นต้น

2. ด้านสุขภาพจิตใจ หมายถึง สภาพจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิต สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย แต่เมื่อคนเราได้รับผลกระทบต่อโควิดนี้ทำให้สุขภาพจิตมีความเสียหายไป หวาดระแวง ไม่มีความสุขและเป็นห่วงกังวลบุคคลรอบข้างรวมถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตัวเองในอนาคต ซึ่งไม่สามารถคาดเดาได้ ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการควบคุมอารมณ์ลดลง จิตใจไม่แจ่มใส เช่นเดิม เป็นต้น

3. ด้านสุขภาพสังคม หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่สังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข แต่เมื่อได้รับผลกระทบจากภัยโควิด-19 ก็ส่งผลทำให้การดำเนินชีวิตและวิถีชีวิตที่ต้องเปลี่ยนแปลงไป เช่น การสวมหน้ากากเมื่อต้องอยู่กับบุคคลอื่นหรือออกนอกสถานที่ ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันตนเองและป้องกันคนอื่น ทำให้มีความหวาดระแวงต่อสังคมใกล้เคียงที่มีความเสี่ยงกับโรคและส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตโดยรวมของตนเองและบุคคลอื่นในสังคมเปลี่ยนแปลงไป ไม่มีความสุขเช่นเดิม

4. ด้านสุขภาพจิตวิญญาณ หรือด้านสุขภาพปัญญา หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ทั่วรู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุแห่งความดีความชั่วความมีประโยชน์ มีจิตใจอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความคิดที่เกิดจากปัญญาว่าทุกอย่างเกิดแต่เหตุและมีผลของมัน เข้าใจการใช้ชีวิตและวิถีชีวิตที่ควรเป็น แต่เมื่อได้รับผลกระทบจากโควิด ที่เป็นโรคพันธุ์ใหม่ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน การไม่ได้เตรียมการรองรับต่อผลกระทบที่เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้สภาวะทางปัญญาหรือความคิดในการแก้ไขปัญหาของแต่ละคนด้อยประสิทธิภาพลงไปได้

โดยสรุป โรคโควิด-19 ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อมนุษย์เราทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงกระทบต่อเศรษฐกิจส่วนตัวและส่วนรวม การเรียนรู้และปรับตัวเพื่อให้สามารถอยู่อาศัยกับโรคได้อย่างเข้าใจและมีความสุขจะลดผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ ทำให้สามารถปรับตัวเข้าได้กับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เรียกว่า ความสามารถในการดำรงอยู่ในยุควิถีชีวิตใหม่ หรือยุค New normal

ความเครียด : ผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต

ความหมายของความเครียด

ความเครียด หรือ Stress มีรากศัพท์จากภาษาละตินว่า Stringere แปลว่า ความเค้น ความเครียดความบีบคั้น ย่ำ ลงหนัก ความขมึงเกลียว ตรงกับภาษาอังกฤษอีกคำว่า Tension ซึ่งแปลว่า ความตึงเครียดทางวิทยาศาสตร์ใช้คำว่า “ความเค้น” โดยแปลจากคำภาษาอังกฤษว่า Stress ความเครียดเป็นภาวะทางจิตใจที่สำคัญเป็นการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหามาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือความผิดปกติทางใจ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาของจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้น ปัญหาที่กำลังเผชิญเป็นความรู้สึกไม่พอใจไม่สบายใจเหมือนจิตใจถูกบีบคั้น ถูกบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ

ความเครียด (Stress) เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน โดยที่บุคคลจะเป็นผู้ประเมินและตัดสินว่าสถานการณ์ หรือเหตุการณ์นั้นจะมีผลเสียต่อสวัสดิภาพหรือความผาสุกของตนหรือไม่ และต้องใช้แหล่งประโยชน์ในการปรับตัวอย่างเต็มที่หรือเกินกำลังเพื่อที่จะจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ ให้ผ่านพ้นไปได้

กรมสุขภาพจิต (2555) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับมือกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องหนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และส่งผลทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

โดยสรุป ความเครียด คือ ความเค้น ความตึงเครียด ที่เกิดขึ้นกับสภาวะร่างกายและจิตใจ หากบุคคลใดได้เผชิญและเกินความสามารถของตนที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และส่งผลกระทบทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอื่น ๆ ตามไปด้วย

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดมีทั้งความเครียดทางจิตใจและความเครียดทางร่างกาย โดยความเครียดทางร่างกาย คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย ซึ่งทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวทั่ว ๆ ไป ทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ ความเครียดเกิดจาก สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการปรับตัวและถ้าไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความเครียด (ชูติธย์ ปานปรีชา, 2529)

สาเหตุโดยทั่วไปที่ทำให้เกิดความเครียด มีดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย เกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วย ซึ่งทั้งรุนแรงและไม่รุนแรงทำให้เกิดความเครียดได้พักผ่อนไม่เพียงพอ ฯลฯ
2. ทางด้านจิตใจ เช่น ผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง เวลาที่มีเรื่องต่าง ๆ ที่เข้ามากระตุ้นก็จะทำให้ตัวเราเกิดความเครียดได้ง่าย หรือเป็นผู้ที่วิตกกังวลง่าย ขาดทักษะในการปรับตัว
3. ทางด้านสังคม มีสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความบกพร่องในเรื่องของการปรับตัว ขาดผู้ที่คอยดูแลให้ความช่วยเหลือ ถ้ามีผู้ที่ให้ความช่วยเหลือก็จะทำให้ความเครียดลดน้อยลงไปได้ การมีสิ่งมากระตุ้นมากเกินไปเกินความสามารถของตนเอง ความขัดแย้งในครอบครัว ฯลฯ (สุดสบาย จุลกัทพพะ, 2564)

การจัดการความเครียด

การจัดการความเครียดตามแนวพระพุทธศาสนา

ผู้เขียนขอยกบทสุขภาวะองค์รวม ซึ่งเป็นการบริหารความสุขครบถ้วน 4 ด้านมาใช้ในการบริหารจัดการความเครียดในยุควิถีใหม่จากภัยโควิด-19 โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549) ได้กล่าวถึง สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธไว้ว่า หมายถึง การที่มนุษย์มีความสุขด้วยการเป็นผู้มีภาวนิตกาย ภาวนิตศีล ภาวนิตจิต และภาวนิตปัญญา ซึ่งเป็นผู้ที่ได้พัฒนาอย่างแท้จริงนั้น เกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมีดุลยภาพ ซึ่งเป็นสิ่งทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์แบบ 4 ประการ ประกอบด้วย การพัฒนาที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมสังคม การพัฒนาจิตและการพัฒนาปัญญา และได้กล่าวเพิ่มว่า สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ คือ องค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย โดยมีองค์ประกอบทั้งหลายสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเรียกว่า ภาวนา 4 ประการด้วย

1. ภาวนากาย (การพัฒนากาย) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีสุขอย่างเกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกับธรรมชาติ ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ
2. ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี
3. จิตภาวนา (การพัฒนาจิต) คือ การทำจิตใจเจริญงอกงามขึ้นในทางคุณธรรม ความดีและความเบิกบานผ่องใสสงบสุข สมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต มีน้ำใจ เมตตา กรุณา มุทิตา ศรัทธา มีความเคารพ เป็นต้น การที่มีความสมบูรณ์ด้วยจิตนั้นย่อมส่งผลให้จิตใจมีความแข็งแรง มั่นคง ขยันมั่นเพียร มีความรับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิและมีความเสียสละ

4. ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินัย รู้จักแก้ปัญหาและรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ความทุกข์

การจัดการความเครียดตามแนวจิตวิทยา

ผู้ที่ประสบกับความเครียด ควรปรับวิธีการดำเนินชีวิตใหม่ เช่น ควรออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ หางานอดิเรกทำ เป็นต้น สำหรับผู้ที่มีภาระงานประจำมาก ควรให้เวลากับตัวเองบ้าง จัดเวลาให้เหมาะสม หาที่ปรึกษาหรือเพื่อนเพื่อรับฟังหรือช่วยตัดสินใจในบางเรื่อง รวมทั้ง ยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นต้น วิธีการคลายเครียดทางด้านจิตวิทยา ถือว่าความเครียดก็เป็นสิ่งที่ดี ช่วยให้เรามีการตื่นตัวอยู่เสมอ มีการป้องกันตัวเอง และปรับปรุงตัวเองอยู่ตลอดเวลา หากไม่มีความเครียดเลยก็จะไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี แต่ถ้าจะไม่ให้เกิดความเครียดคงจะเป็นไปไม่ได้ จึงควรแบ่งเวลาหาเวลาให้กับตัวเอง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (ประกายทิพย์ ศิริวงศ์, 2552)

ตามแนวทางจิตวิทยา Ryff (1989) ได้กล่าวถึงสุขภาวะทางจิตว่าเป็นการรับรู้ของบุคคลในการดำเนินชีวิตเชิงบวก แยกองค์ประกอบสุขภาวะทางจิต (psychological well-being) เป็น 6 มิติ และปรับแก้ได้โดย

1. การยอมรับตนเองกับผลที่เกิดขึ้นและมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีความเข้าใจในสภาพของความเครียดและผลกระทบกับตนเอง รวมถึงการยอมรับตนเองได้ในสภาพที่เกิดขึ้นนั้น ๆ
2. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความไว้วางใจ ความปรารถนาดีต่อกัน เมื่อมีสภาวะความเครียดมีที่ปรึกษาที่ดีต่อกัน ร่วมด้วยช่วยกันในการแก้ไขปัญหา
3. ความเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความมั่นใจที่จะเผชิญกับความจริง และเชื่อว่าสามารถแก้ไขปัญหาได้และปัญหาต่าง ๆ สามารถจะผ่านพ้นไปได้โดยตนเอง
4. ความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม การใช้โอกาสรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการแก้ไขและป้องกันความเครียด
5. การมีเป้าหมายในชีวิต มีจุดมุ่งหมาย ทิศทางของชีวิต มุ่งมั่นที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายและมีความสุขในการดำเนินชีวิต
6. ความองกามในตนเอง มีศักยภาพในการเติบโตทั้งร่างกายและจิตใจ ความเป็นจิตใจดี คิดดี เข้าใจในสถานการณ์ต่าง ๆ มีความคิดเชิงบวก ทำให้มองเห็นปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยปัญญา แก้ไขได้

ซึ่งการจัดการความเครียดทางจิตวิทยาเป็นกระบวนการพัฒนาการในการจัดการกับปัญหา เป็นการผสมผสานระหว่างความคิดและการกระทำของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจจะ

เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยจัดเป็นกระบวนการในการจัดการความเครียด ซึ่งประกอบด้วยจัดการสิ่งทำให้เกิดความเครียด การประเมินปัญหาและการเผชิญความเครียด โดยมีความเข้าใจในสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ผลกระทบ การยอมรับ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นในการให้คำปรึกษาและมีความเชื่อมั่นตนเองในการแก้ปัญหา มีเป้าหมายในชีวิต และสร้างศักยภาพในการเติบโตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

การจัดการความเครียดตามแนวทางการแพทย์

ความเครียดเกิดขึ้นเองและสามารถหายเองได้เป็นปกติทุกวัน แต่หากความเครียดส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน เช่น นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ ทำงานไม่ได้ ปวดศีรษะ ร่างกายอ่อนเพลีย ฯลฯ ควรพบแพทย์เพื่อรับคำแนะนำต่อไป

โดยปกติแล้ว เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น เจ้าตัวมักจะรู้ได้ด้วยตนเอง เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย อ่อนเพลียเป็นเวลานาน ขาดสมาธิในการทำงาน หรือมีอาการทางด้านร่างกายร่วมด้วย เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะเป็นประจำ ซึ่งวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม 100% ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ในกรณีที่มาพบแพทย์ แพทย์จะแนะนำวิธีการผ่อนคลาย การหายใจเข้า-ออกลึก ๆ จะช่วยลดความเครียดลงได้ โดยวิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นพิจารณาจาก 3 สาเหตุ ได้แก่

1. ทางด้านร่างกาย คือ การกำจัดสาเหตุที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย เช่น ปัญหาสุขภาพร่างกาย เป็นต้น
2. ทางด้านจิตใจ คือ การปรับสภาพจิตใจของตนเอง รู้จักปรับเข้ากับปัญหา ยอมรับในสิ่งที่ยังแก้ไขไม่ได้
3. ทางด้านสิ่งแวดล้อม คือ ถ้ามีภาระงานมากจนรับไม่ไหว ควรทำงานให้น้อยลง รู้จักแบ่งเวลาในการทำงานและแบ่งเวลาให้กับตัวเอง

ขั้นตอนของการรักษาตามแนวทางการแพทย์ ขั้นแรกเหมือนกับการตรวจร่างกาย โดยทั่ว ๆ ไป มีการซักถามประวัติ การดำเนินโรค และการเริ่มต้นของการเจ็บป่วย จากนั้นจิตแพทย์จะเป็นผู้ประเมินการรักษาและวิเคราะห์หาสาเหตุของความเครียด ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร ถ้าเกิดจากสิ่งแวดล้อม แพทย์จะแนะนำวิธีการปรับตัว ยกเว้นในกรณีที่ความเครียดเกิดจากโรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า โรคจิตเภทบางอย่าง เป็นต้น ต้องรับการรักษาโดยการใช้ยา โดยยาที่ใช้ในการรักษา จะเป็นยาคลายเครียดที่ออกฤทธิ์ต่อสมอง ช่วยให้การการทำงานของสมองในส่วนที่ควบคุมความเครียดทำงานได้ดีขึ้น และช่วยให้เกิดการนอนหลับ ช่วยลดความวิตกกังวล

สำหรับผู้ที่มีอาการปวดศีรษะเรื้อรัง สามารถใช้ยาคลายเครียดช่วยคลายกล้ามเนื้อบริเวณที่ปวดได้ ดังนั้น ยาคลายเครียดจึงมีผลต่อร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว สำหรับท่านที่ไปพบจิตแพทย์ แพทย์จะให้ยาวันละครั้ง หรือวันละหลายครั้งแตกต่างกัน

ออกไป ซึ่งการรับประทานยาคลายเครียดควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ ไม่ควรซื้อยากินเอง ซึ่งจะทำให้เกิดผลกระทบเรื้อรัง โดยส่วนใหญ่ถ้าเป็นความเครียดทั่ว ๆ ไปแพทย์จะไม่แนะนำให้ใช้ยา โดยจะใช้ยาเมื่อจำเป็น หรือเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ประมาณ 2-3 เดือน หรือเฉพาะในเวลาที่มีอาการวิตกกังวล ส่วนใหญ่แพทย์จะให้คำแนะนำในเรื่องของเทคนิคการคลายเครียด สอนวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผูกในเรื่องของการปรับตัวและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ มากกว่าการให้ยารับประทาน

ผลของการใช้ยาคลายเครียด เนื่องจากยาคลายเครียดเป็นยาเสพติดชนิดหนึ่ง ซึ่งถ้ารับประทานเป็นระยะเวลานานติดต่อกันจะทำให้เกิดผลต่อร่างกาย เช่น ฤทธิ์ของยาทำให้เกิดการเสพติด ทำให้ต้องกินยาในปริมาณที่เพิ่มขึ้น หรือจะเกิดความผิดปกติในเวลาที่ไม่ได้กินยา เป็นต้น

โดยสรุป การบำบัดและจัดการความเครียด สามารถทำได้ 3 วิธี คือ 1. การใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาเรียนรู้และปฏิบัติ เช่น การปฏิบัติภาวนา 4 2. การใช้หลักจิตวิทยาตะวันตกเข้ามาเรียนรู้ทำความเข้าใจและปฏิบัติ ตามหลักทฤษฎีของ Ryff หรือหากทั้งสองวิธีไม่ได้ผล อาจจำเป็นต้องรักษาโดยวิธี 3. การรักษาทางการแพทย์ โดยพิจารณาจากสาเหตุร่วม คือ ร่างกาย จิตใจและสิ่งแวดล้อม เป็นสำคัญ

บทสรุป

ความเครียด เป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย และมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต ทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้น จะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ ความเครียดเกิดจาก สิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการปรับตัว และถ้าไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความเครียด โดยเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีได้จาก 1. ทางด้านร่างกาย เกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วย การพักผ่อนไม่เพียงพอ 2. ทางด้านจิตใจ เช่น ผู้ที่มีความรับผิดชอบสูง เวลาที่มีเรื่องต่าง ๆ เข้ามากระตุ้น หรือเป็นผู้ที่วิตกกังวลง่าย 3. ทางด้านสังคม มีสิ่งกระตุ้นให้เกิดความบกพร่องในเรื่องของการปรับตัว ขาดผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ความขัดแย้งในครอบครัว ความเครียดสามารถจัดการแก้ไขได้ 3 วิธี โดย 1. วิธีป้องกันและรักษาทางการแพทย์ เช่น หาสาเหตุจากการทำให้เครียด การออกกำลังกายให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายที่ดี หรือหากมีสภาวะความเครียดมาก ๆ จะรักษาโดยวิธีการใช้ยา เป็นต้น 2. วิธีป้องกันและรักษาทางพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติตนพัฒนาให้เข้าใจคำว่าความเครียด และพัฒนาตนด้วยหลักภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา จิตภาวนา ศีลภาวนา และปัญญาภาวนา และ 3. การป้องกันและรักษาตามแนวทางจิตวิทยา

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *คู่มือคลายเครียดฉบับปรับปรุงใหม่*. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- ชูติชัย ปานปรีชา. (2529). *จิตวิทยาทั่วไป*. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประกายทิพย์ ศิริวงศ์. (2552). การศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ป่วย มะเร็งเต้านมก่อนผ่าตัด. *วารสารพยาบาลศิริราช*, 3(1), 1-14.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). *บทนำสู่พุทธธรรม: ชีวิตงาม สังคมดี ธรรมชาติเป็นรมณีย์*. กรุงเทพฯ : ผลิติมม์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2528). *ศัพท์บัญญัติอังกฤษ-ไทย ไทย-อังกฤษ* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2553). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน*. กรุงเทพฯ : ทิพย์วิสุทธิ.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2563). *พจนานุกรมศัพท์นิเทศศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตสภา*. กรุงเทพฯ : สำนักงานราชบัณฑิตยสภา.
- สถาบันไทยพัฒน์. (2548). *คู่มือแนวทางสร้างองค์กรพร้อมฝัน*. กรุงเทพฯ : สถาบันไทยพัฒน์.
- สุดสบาย จุลกัทพพะ. (2564). *ความเครียด*. สืบค้น 26 กันยายน 2565, จาก <https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=50>
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.