

มารู้จัก “ความเครียด” คืออะไร?

ความเครียด เป็น ปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆที่บุคคลนั้นพิจารณาแล้วเห็นว่าเป็นเรื่องร้ายแรงเป็นเรื่องที่ยากเกินความสามารถของตนที่จะจัดการได้คุณกำลังเครียดอยู่หรือเปล่า?

คุณกำลังเครียดอยู่หรือเปล่า

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่างเช่น รายได้ที่ไม่พอเพียง หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วยเป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษหากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี
- คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง
- คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง
- คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ



ชื่อ ที่	อาการหรือความรู้สึก ที่เกิดในระยะ 2 - 4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด/โกรธแค้น/ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เศร้า				
5	ไม่ออกพบปะผู้คน				
คะแนนรวมทุกข้อ					

การแปลผล

คะแนน 0-4 เครียดน้อย

ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ และปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม



คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง

สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุยหรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด เพื่อระบายความเครียดหรือคลี่คลายที่มาของปัญหาและอาจใช้การหายใจ เข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ หลายครั้ง หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล



8 คะแนนขึ้นไป เครียดมาก

ความเครียดในระดับนี้อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ ฯลฯ ควรขอรับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุขเพื่อดูแลจิตใจหรือ ได้รับการส่งต่อเพื่อการรักษาต่อไป หรือ โทร 1323 สายด่วนสุขภาพจิต โทรฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง

วิธีการจัดการความเครียด

ทางด้านร่างกาย: การกำจัดสาเหตุที่เกิดขึ้น เช่น ปัญหาสุขภาพร่างกาย การฝึกหายใจ การนวด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การรับประทานอาหาร

ทางด้านจิตใจ: การปรับสภาพจิตใจของตัวเอง รู้จักปรับเข้ากับปัญหา ยอมรับในสิ่งที่ยังแก้ไขไม่ได้ การสร้างอารมณ์ขัน การคิดในทางบวก

ทางด้านสังคมหรือสิ่งแวดล้อม: ถ้ามีภาระงานมาก ควรรู้จักแบ่งเวลาให้การทำงานและแบ่งเวลาให้ตัวเอง

ถ้าปล่อยให้ความเครียดเรื้อรังและอาการเหล่านี้คงอยู่เป็นเวลานานจะส่งผลให้เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงต่างๆ



การฝึกสติในการผ่อนคลาย

ความเครียด

สติ หมายถึง...

รู้ตัว ตั้งใจอยู่กับความรู้สึก ความคิด

และกระทำในปัจจุบัน



การฝึกสติในการผ่อนคลายก่อนนอน

นั่งหลังตรง หลังตา วางมือบนตัก วางขาราบ
กับพื้น ไม่เขวห่าง หายใจเข้าออกรับรู้
ลมหายใจเข้าออก 1 นาที
มุ่งความสนใจที่หน้าผาก จนรู้สึกสบาย
บริเวณหน้าผาก จนรู้สึกสบาย
ลงมาถึงที่ทั้งสองข้าง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
บริเวณคิ้ว
ลงมาถึงดวงตา กระทบตาเบาๆ หลังตา
ตามสบาย
ลงมาถึงจมูก หายใจออกปลดปล่อยความเครียด
ออกมากับลมหายใจ
ลงมาถึงปาก ผ่อนคลายริมฝีปาก ขากรรไกร
ลงมาถึงลำคอกลิ้นน้ำลาย 2 - 3 ครั้ง
จนรู้สึกสบายที่ลำคอ

มาที่หลังสองข้าง ขยับไหล่เบาๆ ปล่อยไหล่
ตามสบาย
ลงมาถึงแขนทั้งสองข้าง ขยับแขนเบาๆ
วางแขนตามสบาย
ลงมาถึงมือทั้งสองข้าง กระจกนิ้วมือเบาๆ
ปล่อยมือตามสบาย
ลงมาถึงลำตัวด้านหน้า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ลำตัว จนรู้สึกสบาย
ลงมาถึงบริเวณหลัง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลัง
พิงพนักเก้าอี้ตามสบาย
ลงมาถึงทั้งสองข้าง ขยับขาเบาๆ ผ่อนคลาย
ขาทั้งสองข้าง
ลงมาถึงเท้าทั้งสองข้าง ขยับนิ้วเท้าเบาๆ
ผ่อนคลายบริเวณเท้าทั้งสองข้าง
อยู่กับความรู้สึกสบายและสงบนี้ 1 นาที
ลืมตาช้าๆ คงความรู้สึกผ่อนคลายไว้

เมื่อฝึกบ่อยๆ

จะช่วยให้มีสติรับรู้ความตึงเครียด
ของร่างกายได้ง่ายและรวดเร็ว
และสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ทันที

ทำให้อาการตึงเครียดหายไป



คัดกรัณท์ โทร 1323 บริการสายด่วนสุขภาพจิต
โทรฟรี 24 ชั่วโมง

ฝึกสติคลายเครียด



สุขภาพดี
เริ่มต้นกัน



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 (พิษณุโลก)
กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข