



## คิดอย่างไรไม่ให้เครียด

เครียด เป็นภาวะที่ทุกคนไม่ยากประสบพบพาน แต่คงไม่มีใครที่ไม่เคยเครียด ดังนั้นมาทำความรู้จักกับความเครียด และวิธีการคิดเพื่อที่จะได้ไม่เครียดกันดีกว่า

ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดจากการตื่นตัวเตรียมรับกับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งคาดว่าเป็นเรื่องที่เกิดกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์และส่งผลทำให้เกิดอาการผิดปกติ ทั้งทางร่างกายและจิตใจตามไปด้วย

ความเครียดนั้นมีกับทุกคน แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาการคิดการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าคิดว่าปัญหาไม่ร้ายแรงแก้ไขได้โดยง่าย ก็จะไม่เครียด แต่ถ้าหากว่าปัญหานั้นยิ่งใหญ่ ร้ายแรง แก้ไขลำบาก ก็จะทำให้เครียดมาก หากว่ามีความเครียดในระดับที่พอดี ๆ ก็จะช่วยให้มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งนี่เองคือข้อดีของความเครียด ไม่ใช่ว่าเครียดจะไม่มีส่วนดี ๆ เอาเสียเลย

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดมี 2 ประการคือ

**1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต** เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม ปัญหาการปรับตัว ปัญหาการเรียน ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้ล้วนเป็นตัวกระตุ้นอย่างดีที่จะทำให้เกิดความเครียดได้

**2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล** จะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงจังใจร้อนและวู่วาม

จากสาเหตุที่สำคัญนี้ ความเครียดจะไม่เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่จะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกันคือ มีสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นตัวกระตุ้นแล้วมีความคิดและการประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งว่าจะเครียดมากเครียดน้อยเพียงใด

เมื่อปัญหากระตุ้นให้เกิดความเครียด การลดความเครียดจึงจำเป็นที่จะต้องรู้วิธีคิดที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งวิธีคิดที่เหมาะสมได้แก่

**1. คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มากขึ้น** อย่าเอาจริงจัง เข้มงวดจับผิด หรือตัดสินถูกผิดตัวเอง หรือผู้อื่นตลอดเวลา รู้จักผ่อนหนัก ผ่อนเบา ผ่อนสั้น ผ่อนยาว ลดทริมาณและที่สำคัญควรรู้จักการให้อภัยก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น และมีความเครียดน้อยลง

**2. คิดอย่างมีเหตุผล** ไม่ด่วนเชื่ออะไรง่าย ๆ ไม่ด่วนสรุปอะไรง่าย ๆ ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบข้อเท็จจริง ความเป็นไปได้ ไตร่ตรองให้รอบคอบ เพราะนอกจากจะไม่ทำให้ตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกเอาง่าย ๆ แล้ว ยังสามารถตัดความกังวลใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปได้อีกด้วย

**3. คิดหลาย ๆ แง่มุม** มองหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านดีและไม่ดี พึงระลึกไว้เสมอว่า ทุกอย่างมีข้อดีและข้อไม่ดีประกอบกันทั้งสิ้น จึงไม่ควรมองด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ และที่สำคัญ ควรหัดคิดหัดมองในมุมของคนอื่นด้วย อย่างที่เขาเรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะช่วยให้เรามองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

**4. คิดแต่เรื่องดี ๆ** เพราะหากว่าเราคิดแต่เรื่องร้าย ๆ เรื่องความล้มเหลวผิดหวัง หรือเรื่องที่เป็นทุกข์ ก็จะทำให้เครียดมากขึ้น ควรคิดถึงเรื่องดี ๆ ให้มาก ๆ นอกจากไม่ทำให้เครียดแล้วยังทำให้สบายใจมากขึ้นด้วย

**5. คิดถึงคนอื่นบ้าง** อย่าหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้างรับรู้ความรู้สึกและความเป็นไปของคนอื่นและคนใกล้ชิด ใส่ใจที่จะช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของผู้อื่น ในสังคม บางครั้งจะพบว่า ปัญหาหรือความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่นั้นเป็นเรื่องเล็กน้อย เมื่อเทียบกับปัญหาของผู้อื่น ซึ่งความรู้สึกแบบนี้จะทำให้เครียดน้อยลง จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น และยังถ้าสามารถช่วยให้ผู้อื่นแก้ไขปัญหาก็จะทำให้สบายใจมากขึ้นเป็นทวีคูณเลย

**อ้างอิง :** [www.watpon.com/new/seri.htm](http://www.watpon.com/new/seri.htm)

: ลัชดา สมญาติ (เจ้าหน้าที่เวชสถิติ 5)

: ข่าวสารกรมสุขภาพจิต ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 กรกฎาคม 2544

