


อยู่อย่างไรกับ
...ความเครียด

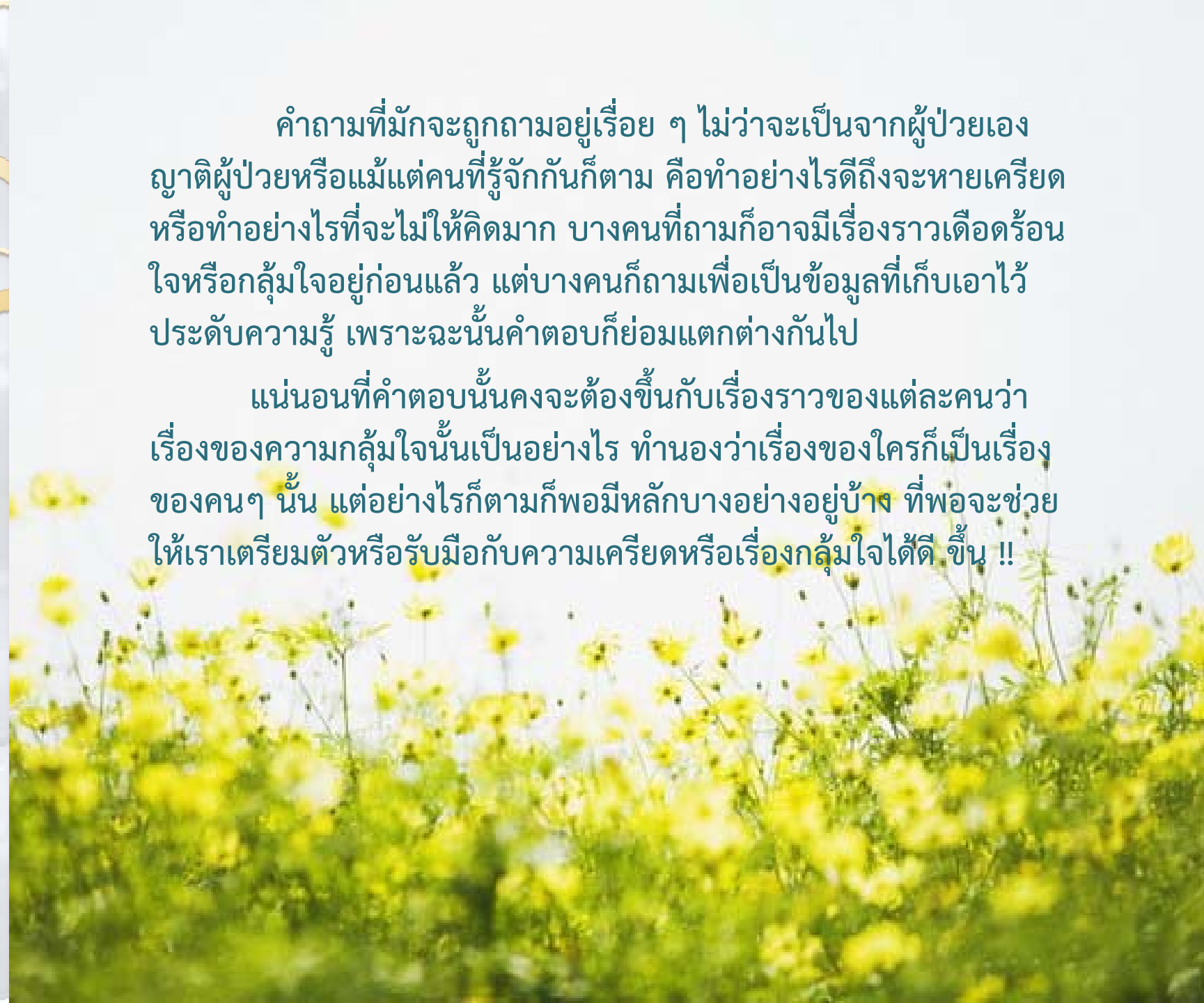
โดย
ผศ.จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง





คำถามที่มักจะถูกลถามอยู่เรื่อย ๆ ไม่ว่าจะ เป็นจากผู้ป่วยเอง
ญาติผู้ป่วยหรือแม้แต่คนที่รู้จักกันก็ตาม คือทำอย่างไรดีถึงจะหายเครียด
หรือทำอย่างไรที่จะไม่ให้คิดมาก บางคนทีถามก็อาจมีเรื่องราวเดือดร้อน
ใจหรือกลุ่มใจอยู่ก่อนแล้ว แต่บางคนก็ถามเพื่อเป็นข้อมูลที่เก็บเอาไว้
ประดับความรู้ เพราะฉะนั้นคำตอบก็ย่อมแตกต่างกันไป

แน่นอนที่คำตอบนั้นคงจะต้องขึ้นกับเรื่องราวของแต่ละคนว่า
เรื่องของความกลุ้มใจนั้นเป็นอย่างไร ทำนองว่าเรื่องของใครก็เป็นเรื่อง
ของคนๆ นั้น แต่อย่างไรก็ตามก็พอมีหลักบางอย่างอยู่บ้าง ที่พอจะช่วย
ให้เราเตรียมตัวหรือรับมือกับความเครียดหรือเรื่องกลุ้มใจได้ดี ขึ้น !!



ก่อนที่จะพูดถึงแนวทางต่างๆ นั้น คงต้อง
ขอบอกข้อมูลบางอย่างเพื่อจะได้เป็นที่เข้าใจ
ให้ตรงกันเสียก่อนเกี่ยวกับเรื่องความเครียด ก็คือ




อย่างแรกความเครียดจะเกิดขึ้นกับคนเราได้อยู่เรื่อยๆ ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ ที่รู้สึก
กันได้บ่อยก็คือ เรื่องที่ทำให้ทุกข์ แต่จริงๆ แล้วเรื่องที่คุณเหมือนจะทำให้มีความสุขนั้น
ก็จะ ทำให้เครียดได้เหมือนกันไม่ว่าจะเป็นการถูกล้อตเตอร์รางวัลที่หนึ่ง การสอบ
เข้ามหาวิทยาลัยได้ หรือแม้แต่การพักผ่อนหยุดงานเป็นระยะเวลาหลายๆ เป็นต้น




แนวทางต่างๆ ต่อไปนี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่จะช่วยปรับประคองให้เราอยู่ได้ท่ามกลางความเครียด ความสับสนในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราก็คือเป็นเรื่องที่หลายๆ ท่านก็คงรู้อยู่ เพียงแต่จะพยายามรวบรวมให้เป็นหมวดหมู่เรื่องเดียวกันให้มากขึ้นเท่านั้น ลองพิจารณาดูนะ

อีกเรื่องหนึ่งคือหลายคนมักจะพูดเชิงถาม ว่าทำอย่างไรดีถึงจะไม่ให้คิดหรือลืมเรื่องนั้น ๆ ไปได้ เพราะคิดถึงที่ไรก็ไม่สบายใจที่นั่น ความจริงแล้วคงลำบากที่จะทำแบบนั้นเพราะสมองคนเราไม่เหมือนเทพ ที่จะสามารถลบข้อความหรือภาพบางอย่างที่เราไม่ต้องการได้



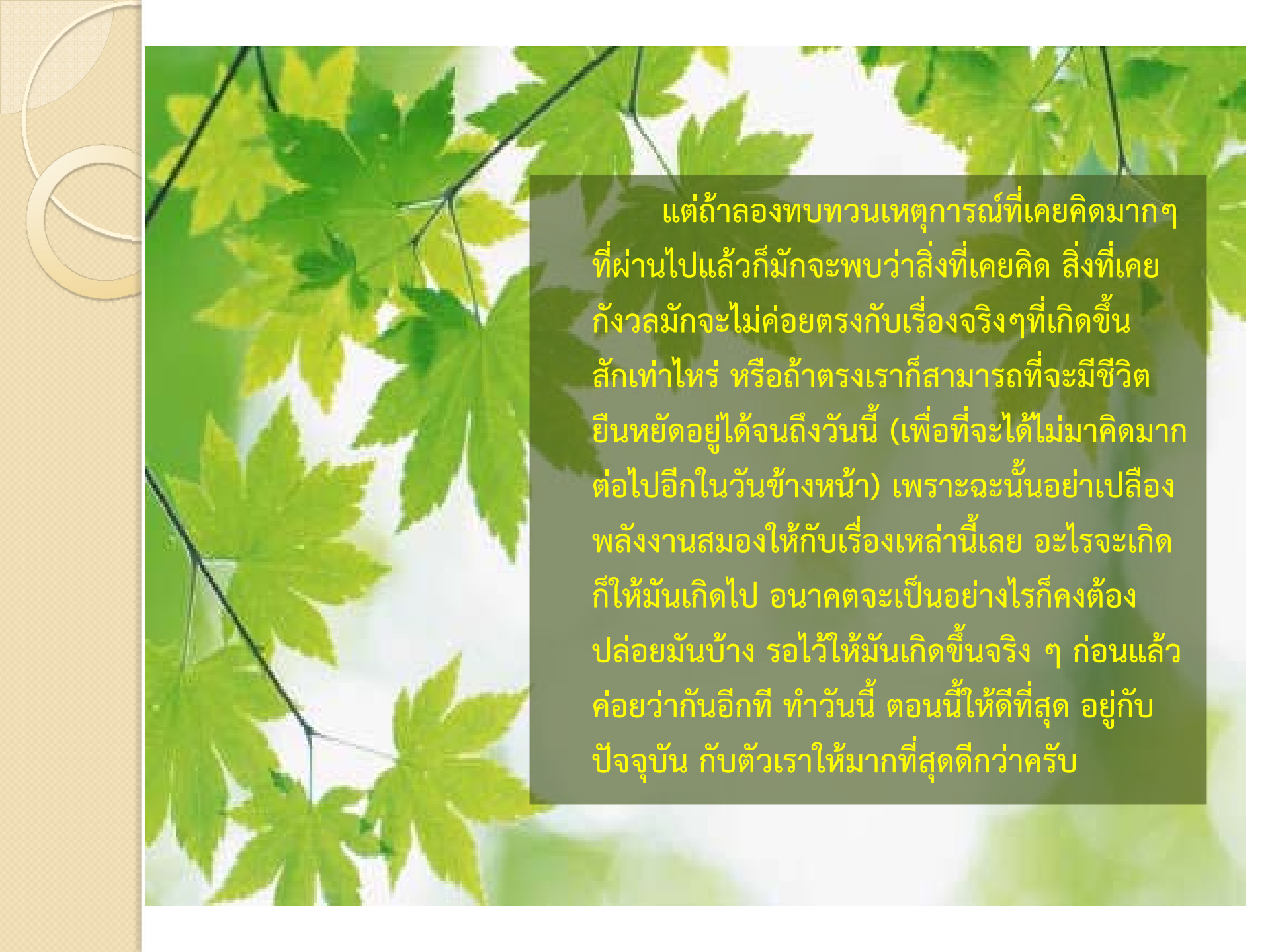
อย่างไรความทรงจำก็ต้องมีอยู่ และเราก็
ต้องมีชีวิตอยู่กับความทรงจำนั้นให้ได้ครับ เราจะต้อง
มีชีวิตอยู่ท่ามกลางสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ให้ได้ คงเป็นเรื่อง
ที่ไม่ดีเอาเสียเลย ถ้าต้องมีชีวิตอยู่ไปแล้วก็ต้องขมขึ้น
ไป เราคงต้องปรับตัวหรือเปลี่ยนแปลงบางอย่างใน
ตัวของเรา เพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข
ไม่ฟุ้งซ่านตั้งสติกับตัวเองให้ได้ เวลาที่คนเราเกิด
ความเครียด หลายคนมักจะตั้งตัวไม่ทันปล่อยใจไป
กับสิ่งเหล่านั้น คิดไปกับสิ่งเหล่านั้น ผลที่เกิดขึ้นก็คือ
ในสมองจะมีแต่ความวิตกกังวล



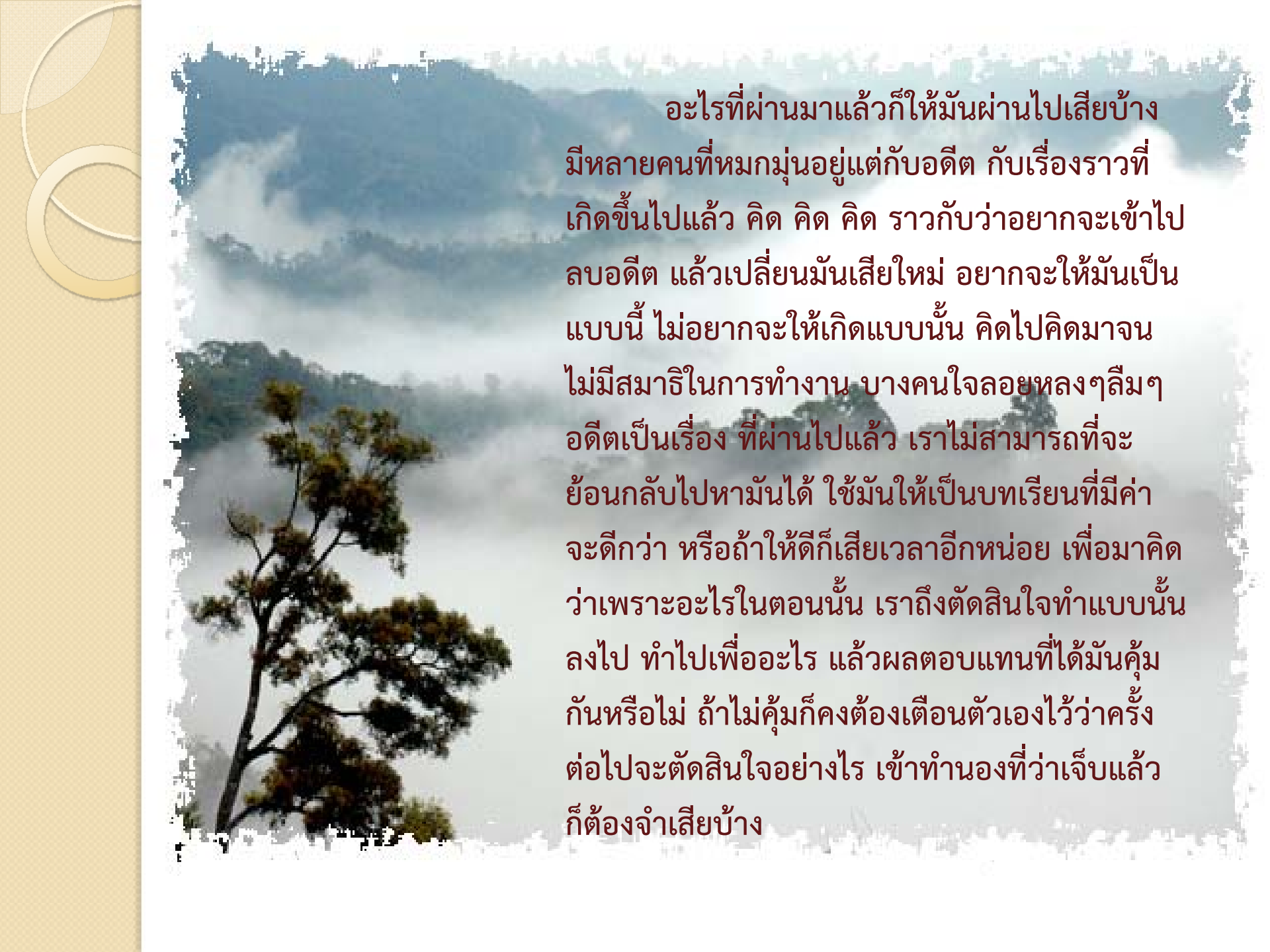
บางคนเป็นมากจนถึงกับดึงความคิด
ของตัวเองกลับมาไม่ได้ จมอยู่กับความเครียด
นั้น ไม่มีสมาธิที่จะทำอะไร อันนี้คงต้องรีบบอก
รีบเตือนตัวเอง ตั้งหลักตั้งใจกันใหม่ ค่อยๆ คิด
ค่อยๆ พิจารณา พยายามอย่าให้อารมณ์พาไป
ไปให้มากนัก การค่อยๆ คิด ค่อยๆ ตั้งสติกับ
ตัวเองนั้น จะเป็นการค่อยๆ เริ่มเรียนรู้จัก
ปัญหา ที่มาของปัญหา และแนวทางที่เราจะ
ใช้แก้ปัญหาได้ดีขึ้น ค่อยๆ พิจารณาดูว่าข้อดี
ข้อเสียที่เรา กำลังจะตัดสินใจทำลงไปนั้น
มีอะไรบ้าง เราทำได้หรือไม่กับผลเสียที่จะ
ตามมา ทำไปแล้วจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง แล้วจึง
ค่อยๆ ทำลงไป อย่าปล่อยให้อารมณ์พาไป
คร่ำบอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด

หลายครั้งที่ความเครียดเกิดจากความวิตกกังวลว่าอนาคต หรือวันต่อไปจะเป็นอย่างไร คิดว่าเรื่องแย่ ๆ หรือไม่ดีคงต้องเกิดขึ้น แล้วถ้าเป็นอย่างนั้นจริงก็คงจะต้องเกิดอย่างนี้และอย่างนี้ขึ้นตามมาอีก ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้งซ่าน สงบสติและอารมณ์ของตนเองไม่ได้ นอนไม่หลับ ต้องรอจนเหตุการณ์มันผ่านไปเสียก่อน จึงค่อยสงบอารมณ์ลงได้ แต่ก็อีกไม่นานก็จะมีเรื่องใหม่ให้คิดตามมาเป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดูช่างเป็นชีวิตที่น่าเหนื่อยมาก





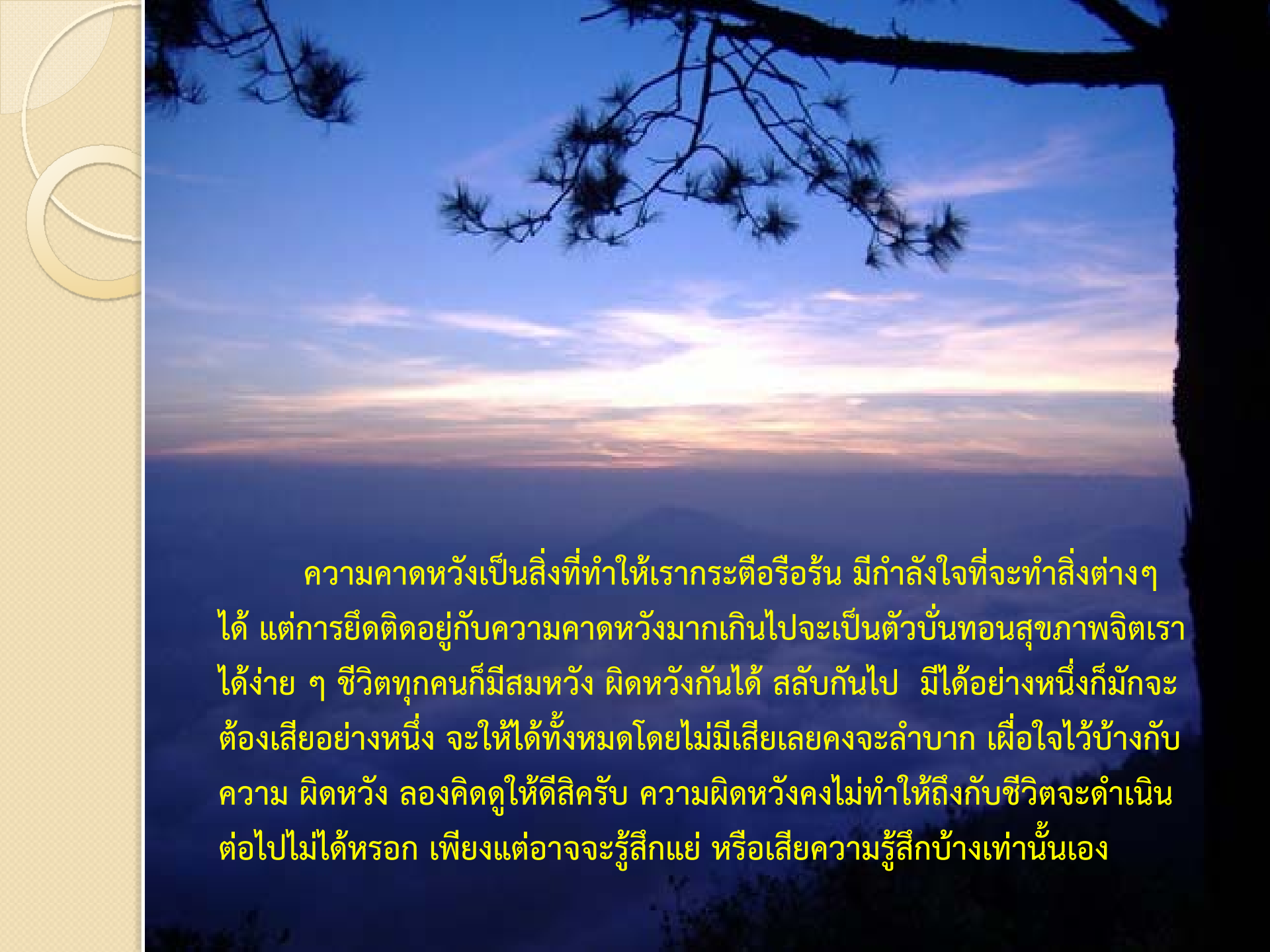
แต่ถ้าลองทบทวนเหตุการณ์ที่เคยคิดมากๆ
ที่ผ่านไปแล้วก็มักจะพบว่าสิ่งที่เคยคิด สิ่งที่เคย
กังวลมักจะไม่ค่อยตรงกับเรื่องจริงๆที่เกิดขึ้น
สักเท่าไร หรือถ้าตรงเราก็สามารถที่จะมีชีวิต
ยืนหยัดอยู่ได้จนถึงวันนี้ (เพื่อที่จะได้ไม่มาคิดมาก
ต่อไปอีกในวันข้างหน้า) เพราะฉะนั้นอย่าเปลือง
พลังงานสมองให้กับเรื่องเหล่านี้เลย อะไรจะเกิด
ก็ให้มันเกิดไป อนาคตจะเป็นอย่างไรก็คงต้อง
ปล่อยมันบ้าง รอไว้ให้มันเกิดขึ้นจริง ๆ ก่อนแล้ว
ค่อยว่ากันอีกที ทำวันนี้ ตอนนี้ให้ดีที่สุด อยู่กับ
ปัจจุบัน กับตัวเราให้มากที่สุดดีกว่าครับ



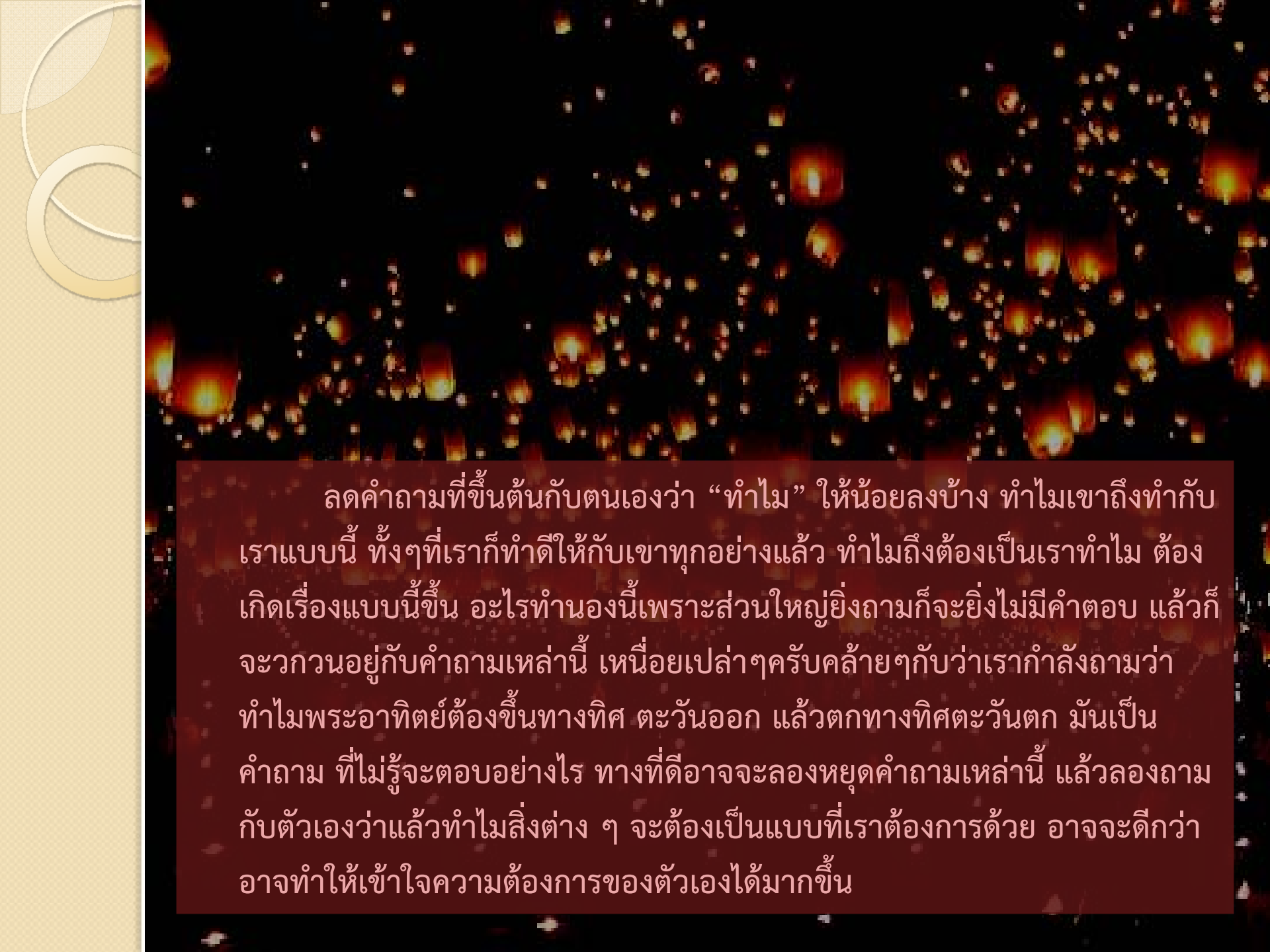
อะไรที่ผ่านมาแล้วก็ให้มันผ่านไปเสียบ้าง มีหลายคนที่หมกมุ่นอยู่แต่กับอดีต กับเรื่องราวที่เกิดขึ้นไปแล้ว คิด คิด คิด รวบรวมว่าอยากจะเข้าไปลบอดีต แล้วเปลี่ยนมันเสียใหม่ อยากจะให้มันเป็นแบบนี้ ไม่อยากจะให้เกิดแบบนั้น คิดไปคิดมาจนไม่มีสมาธิในการทำงาน บางคนใจลอยหลงๆลืมๆ อดีตเป็นเรื่อง ที่ผ่านไปแล้ว เราไม่สามารถที่จะย้อนกลับไปหามันได้ ใช้มันให้เป็นบทเรียนที่มีค่า จะดีกว่า หรือถ้าให้ดีกว่าก็เสียเวลาอีกหน่อย เพื่อมาคิดว่าเพราะอะไรในตอนนั้น เราถึงตัดสินใจทำแบบนั้นลงไป ทำไปเพื่ออะไร แล้วผลตอบแทนที่ได้มันคุ้มกันหรือไม่ ถ้าไม่คุ้มก็คงต้องเตือนตัวเองไว้ว่าครั้งต่อไปจะตัดสินใจอย่างไร เข้าทำนองที่ว่าเจ็บแล้วก็ต้องจำเสียบ้าง

ยึดหยุ่นกับชีวิตตนเองให้มากขึ้น
คนเราจะมีความคาดหวังได้บ้าง เป็นเรื่อง
ธรรมดา แต่สำหรับบางคนให้ให้ความสำคัญ
กับความคาดหวังนั้นมากเป็นพิเศษ ชีวิตของ
ฉันจะต้องเป็นอย่างนั้นครอบครัวของฉัน
จะต้องเป็นอย่างนี้ หรืออย่างน้อยที่สุดก็
จะต้องเป็นอย่างนี้ อะไรทำนองนี้ เป็นต้น

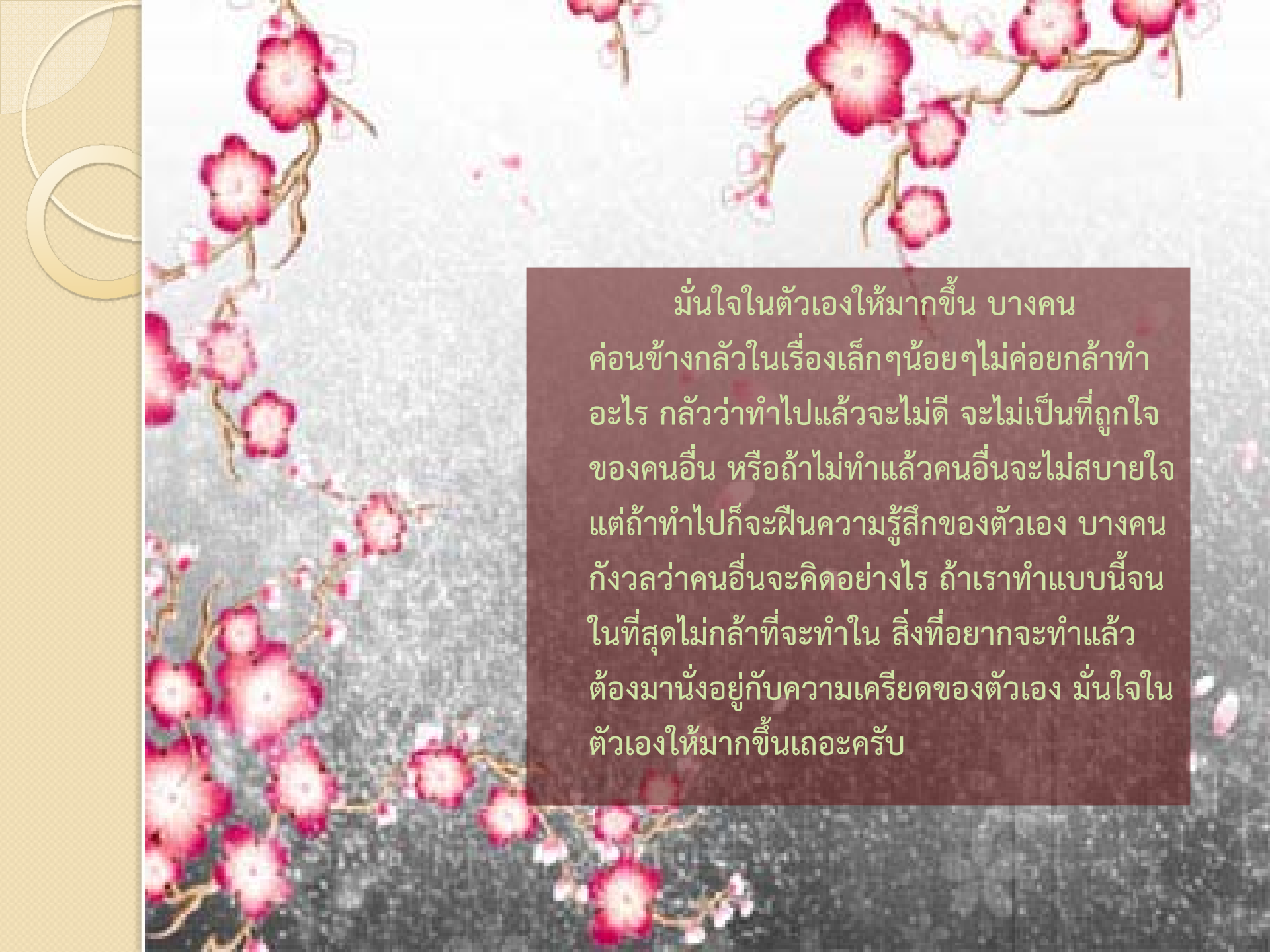




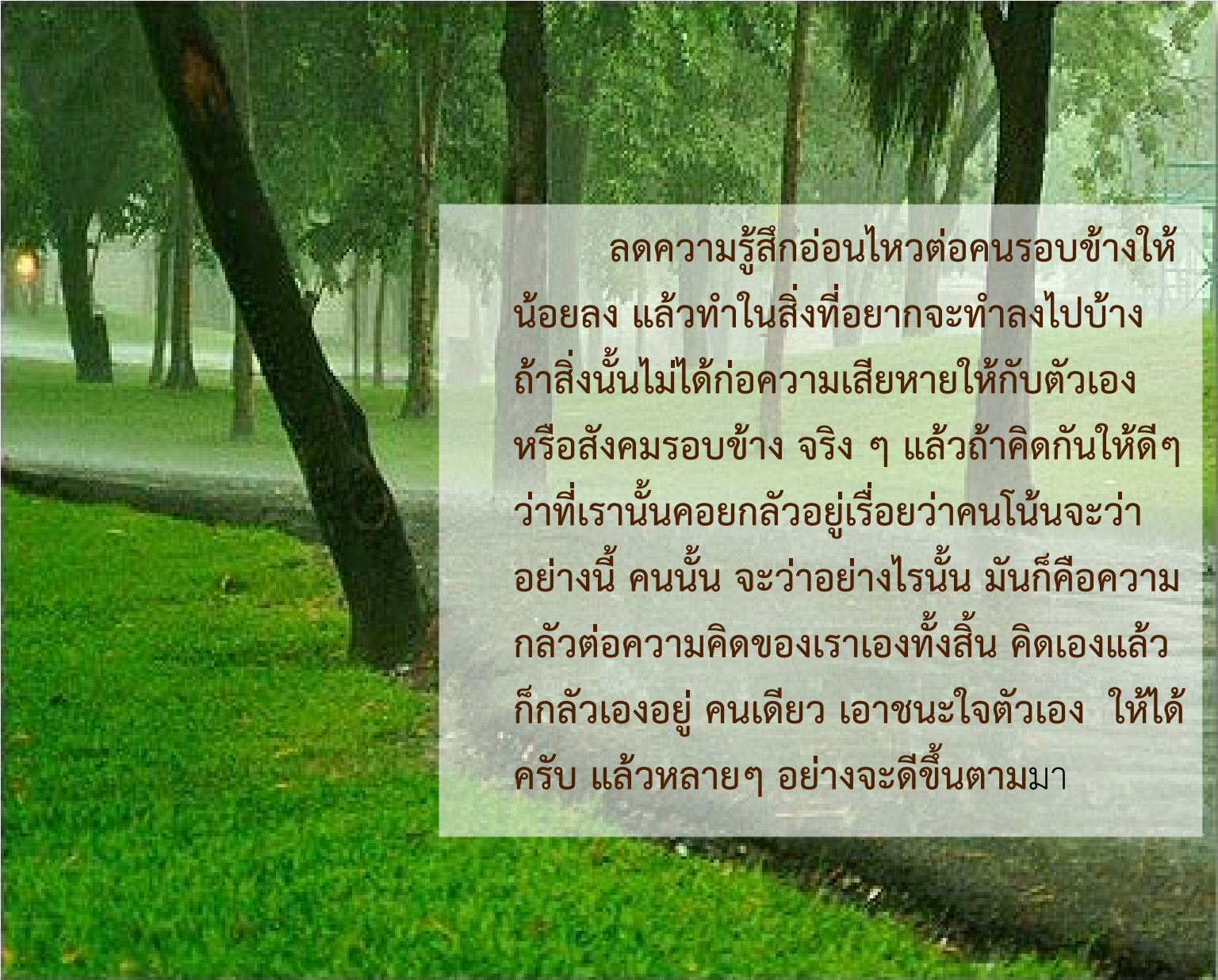
ความคาดหวังเป็นสิ่งที่ทำให้เรากระตือรือร้น มีกำลังใจที่จะทำสิ่งต่างๆ
ได้ แต่การยึดติดอยู่กับความคาดหวังมากเกินไปจะเป็นตัวบั่นทอนสุขภาพจิตเรา
ได้ง่าย ๆ ชีวิตทุกคนก็มีสมหวัง ผิดหวังกันได้ สลับกันไป มีได้อย่างหนึ่งก็มักจะ
ต้องเสียอย่างหนึ่ง จะให้ได้ทั้งหมดโดยไม่มีเสียเลยคงจะลำบาก เพื่อใจไว้บ้างกับ
ความ ผิดหวัง ลองคิดดูให้ดีสิครับ ความผิดหวังคงไม่ทำให้ถึงกับชีวิตจะดำเนิน
ต่อไปไม่ได้หรอก เพียงแต่อาจจะรู้สึกแย่ หรือเสียความรู้สึกบ้างเท่านั้นเอง



ลดคำถามที่ขึ้นต้นกับตนเองว่า “ทำไม” ให้น้อยลงบ้าง ทำไมเขาถึงทำกับเราแบบนี้ ทั้งๆที่เราก็กินดีให้กับเขาทุกอย่างแล้ว ทำไมถึงต้องเป็นเราทำไม ต้องเกิดเรื่องแบบนี้ขึ้น อะไรทำนองนี้เพราะส่วนใหญ่ยิ่งถามก็จะยิ่งไม่มีคำตอบ แล้วก็จวนอยู่กับคำถามเหล่านี้ เหนื่อยเปล่าๆรับคล้ายๆกับว่าเรากำลังถามว่าทำไมพระอาทิตย์ต้องขึ้นทางทิศ ตะวันออก แล้วตกทางทิศตะวันตก มันเป็นคำถาม ที่ไม่รู้จะตอบอย่างไร ทางที่ดีอาจจะลองหยุดคำถามเหล่านี้ แล้วลองถามกับตัวเองว่าแล้วทำไมสิ่งต่าง ๆ จะต้องเป็นแบบที่เราต้องการด้วย อาจจะดีกว่า อาจทำให้เข้าใจความต้องการของตัวเองได้มากขึ้น



มั่นใจในตัวเองให้มากขึ้น บางคน
ค่อนข้างกลัวในเรื่องเล็กๆน้อยๆไม่ค่อยกล้าทำ
อะไร กลัวว่าทำไปแล้วจะไม่ดี จะไม่เป็นที่ถูกใจ
ของคนอื่น หรือถ้าไม่ทำแล้วคนอื่นจะไม่สบายใจ
แต่ถ้าทำไปก็จะฝืนความรู้สึกของตัวเอง บางคน
กังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร ถ้าเราทำแบบนี้จน
ในที่สุดไม่กล้าที่จะทำใน สิ่งที่ยากจะทำแล้ว
ต้องมานั่งอยู่กับความเครียดของตัวเอง มั่นใจใน
ตัวเองให้มากขึ้นเถอะครับ



ลดความรู้สึกอ่อนไหวต่อคนรอบข้างให้น้อยลง แล้วทำในสิ่งที่ยากจะทำลงไปบ้าง ถ้าสิ่งนั้นไม่ได้ก่อความเสียหายให้กับตัวเอง หรือสังคมรอบข้าง จริง ๆ แล้วถ้าคิดกันให้ดี ๆ ว่าที่เรานั้นคอยกลัวอยู่เรื่อยว่าคนโน้นจะว่าอย่างนี้ คนนั้น จะว่าอย่างไรนั้น มันก็คือความกลัวต่อความคิดของเราเองทั้งสิ้น คิดเองแล้ว ก็กลัวเองอยู่ คนเดียว เอาชนะใจตัวเอง ให้ได้ ครับ แล้วหลาย ๆ อย่างจะดีขึ้นตามมา



อีกเรื่องหนึ่ง ที่คิดว่ามีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าที่กล่าวไปข้างต้น ก็คือ การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมากครับ จิตใจที่แจ่มใสพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ นั้น มักจะอยู่คู่กับร่างกายที่สมบูรณ์ เป็นเสมือนภูมิคุ้มกันให้แก่มันและกัน การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนให้เต็มที่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และหลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆ ที่จะมีผลเสียหรือเป็นโทษต่อร่างกายเหล่านี้จะช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์เป็นหลักที่มั่นคงสำหรับจิตใจ เพื่อที่จะเผชิญกับความเครียดในวันต่อไปข้างหน้าได้ครับ



KISSM104

ทั้งหมดที่กล่าวมานั้น
ก็หวังว่าคงจะเป็นประโยชน์ได้
ไม่มากนักน้อยสำหรับทุกๆท่าน
ความจริงแล้วยังมีอีกหลาย
แนวทาง ที่จะทำให้สุขภาพจิตนั้น
ดีขึ้นบางอย่างก็จะเหมาะกับคน
บางคน บางคนก็รู้ดีอยู่แล้วอะไรคือ
อะไร แต่หักห้ามใจไม่ให้คิดไม่ได้
ครับ ของอย่างนี้คงต้องใช้เวลา
กันบ้างในการ ที่จะเปลี่ยนแปลง
ความคิดของเราเอง ขอให้ลอง
พยายามกันต่อไปครับเพื่อ
ความสุขในชีวิตของเรา

ขอขอบคุณข้อมูลจาก
: จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี

Credit: www.teenee.com และ www.siam1.net