การจัดการความเครียดถือเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่จะทำให้เรา "จัดการชีวิตได้" และเป็นคนที่มีความเข้มแข็งทางใจ เพราะความเครียดเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ แต่จะเครียดมาก เครียดน้อย เครียดบ่อย แค่ไหนอย่างไรก็คงต่างกันไปในแต่ละคน จึงอยากจะเน้นย้ำถึงประเด็นสำคัญ ที่ควรรู้เกี่ยวกับความเครียด เพื่อที่เราจะได้จัดการตัวเองอย่างเหมาะสมในเวลาที่มีความเครียด

เคยสังเกตตัวเองไหมครับว่า ในเวลาที่เรารู้สึกเครียด เรามักจะทำอะไรบางอย่างลงไปเพื่อให้ตัวเองสบายใจขึ้น

**"การแก้ปัญหา" และ "การแก้อารมณ์"**

จริงๆ แล้วสิ่งที่เราทำขณะเครียด มีทั้งส่วนที่เป็นการจัดการอารมณ์ความเครียด เรียกว่า การแก้อารมณ์ ส่วนการจัดการปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้น เรียกว่า การแก้ปัญหาโดยทั่วไป การแก้ปัญหาและแก้อารมณ์มักเกิดขึ้นควบคู่กันไป แต่ส่วนใหญ่จะมากน้อยอย่างไร ขึ้นกับปัญหานั้นๆ ด้วยว่าเรามองเห็นทางออกอะไรบ้าง การแก้อารมณ์ อาจทำให้เราสบายใจก็จริงครับ แต่ถ้าทำบ่อยจนติดเป็นนิสัย โดยไม่ยอมแก้ปัญหา และสะสมจนกลายเป็นความเคยชิน ก็อาจทำให้เราละเลยที่จะแก้ไขปัญหาอันเป็นต้นเหตุที่แท้จริงของความเครียดนั้นๆ อย่างนี้ ความเครียดก็จะยิ่งสะสมเพิ่มพูนมากขึ้นเรื่อยๆ จนแก้ไม่ไหวเหมือนกัน

**เครียดหรือไม่เครียดขึ้นอยู่กับอะไร**

เคยสังเกตไหมครับว่าบางคนเจอเรื่องนิดเรื่องหน่อยก็เครียด ขณะที่บางคนเจอเรื่องหนักๆ กลับยังยิ้มได้ ถามว่าเครียดหรือไม่เครียดขึ้นอยู่กับอะไร ก็ตอบได้ว่า ขึ้นอยู่กับการมองเรื่องราวที่เกิดขึ้น ว่ามองอย่างไร มีทางออกที่พอใจหรือไม่ ทำใจยอมรับได้ไหม มีใครจะช่วยเราได้หรือไม่ และการที่เหตุการณ์เดียวกัน ทำให้คนๆ หนึ่งเครียดมาก ขณะที่อีกคนอาจเครียดเพียงนิดหน่อย หรือไม่เครียดเลย นั่นเป็นเพราะแต่ละคนไม่เหมือนกัน

**คนเราไม่เหมือนกัน เพราะ......คนเรา**

-มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่างกัน

-มีความสามารถในการแก้ปัญหาต่างกัน

-มีแหล่งช่วยเหลือเพื่อแก้ไขปัญหาแตกต่างกัน

**ทำไมถึงเครียด**

-เพราะเรื่องนั้นๆ มีความสำคัญสำหรับเรา

-เพราะมองไม่เห็นทางออกที่น่าพึงพอใจ

-เพราะมองไม่เห็นคนที่จะให้ความช่วยเหลือ

**5 สัญญาณเตือนที่ฟ้องว่าเรากำลังเครียดแล้วนะ**

1.ร่างกาย แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ใจเต้นแรง กล้ามเนื้อเกร็งหรือตึงตัว ปวดหัว ปวดท้อง ท้องเสีย หรือท้องไส้ปั่นป่วน มือสั่น เหงื่อแตก หน้ามืด เป็นลม เหนื่อยล้า กระสับกระส่าย

2.อารมณ์ หงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล เหงา เศร้า ตึงเครียด

3.พฤติกรรม กินเก่งกว่าปกติ หรือกินไม่ลง นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป ร้องไห้ง่าย ทำงานไม่ค่อยเสร็จ

4.ความคิด ว้าวุ่น สับสน กังวล ไม่ค่อยมีสมาธิ คิดช้า มองโลกในแง่ร้าย ความจำไม่ดี หลงๆ ลืมๆ

5.สังคม หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ชอบแยกตัว หงุดหงิดง่าย มักหาเรื่องออกเที่ยวเตร่เพื่อหนีปัญหา

**ข้อมูลจาก น.พ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข/ข่าวสาร กรมสุขภาพจิต ISSN 0125-6475**

ที่มา: หนังสือพิมพ์บ้านเมือง  โดย น.พ.สุรพงศ์ อำพันวงษ์