

ชื่อเรื่อง : ความเครียด วิธีลดความเครียด  
ผู้จัดทำ : นางสาวนราภัทร เพชรมณี/นางเพชรินทร์ ชัยศรี  
กลุ่มงานพัฒนาทรัพยากรสารสนเทศ สำนักวิชาการ  
สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร  
วันที่ : 21 กรกฎาคม 2564

## ความเครียด วิธีลดความเครียด

**ความเครียดคืออะไร?** ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจกลัว วิตกกังวล ถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่า ปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งด้านพฤติกรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไปและความเครียดเหล่านั้นคลายลง ร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง



ความเครียดส่งผลต่อบุคคลได้ 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย ก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ กับร่างกายเมื่อนานขึ้นทำให้สุขภาพร่างกายเลวลง 2) ด้านจิตใจและอารมณ์ ก่อให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่น หงุดหงิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ขาดสมาธิ ขาดความระมัดระวัง ขาดความเชื่อมั่น นานเข้าอาจเป็นโรคจิตประสาทได้ และ 3) ด้านพฤติกรรม เช่น เบื่ออาหาร หิวตลอดเวลา นอนไม่หลับ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ก้าวร้าว อดทนต่ำ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตนเอง

### หากเกิดความเครียด ลดความเครียดอย่างไร?

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้เสนอวิธีการลดความเครียด โดยเทคนิคผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่เน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการทำจิตใจให้สงบ เนื่องจากความเครียดที่เกิดฉับพลัน กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจวุ่นวายสับสน วิธีที่ทำได้ง่าย ๆ ด้วยตนเอง ได้แก่ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิเบื้องต้น การใช้เทคนิคความเงียบ

นอกจากนี้ ควรปรับตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ได้แก่ หาผู้ที่สามารถให้คำปรึกษาได้ (เพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด ผู้ให้คำปรึกษา หรือจิตแพทย์) หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหาสักระยะหนึ่ง ไม่คาดหวังสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป หลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์รุนแรง ออกกำลังกายทุกวัน ศึกษาคำสอนของศาสนา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และปรับปรุงเรื่องมนุษยสัมพันธ์

ที่มา : ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (2554). ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด. สืบค้น 22 กรกฎาคม 2564 จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/ความเครียด-วิธีแก้ความเครียด>

อ่านเพิ่มเติม : <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/ความเครียด-วิธีแก้ความเครียด>