

คิดอย่างไรไม่ให้เครียด

นำเสนอเมื่อ : 28 พ.ย. 2552

ลัชดา สมญาติ (เจ้าหน้าที่เวชสถิติ 5)

เครียด เป็นภาวะที่ทุกคนไม่ยากประสบพบพาน แต่คงไม่มีใครที่ไม่เคยเครียด ดังนั้นมาทำความรู้จักกับความเครียด และวิธีการคิดเพื่อที่จะได้ไม่เครียดกันดีกว่า ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดจากการตื่นตัวเตรียมรับกับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งคาดว่าเป็นเรื่องที่เกิดกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์และส่งผลทำให้เกิดอาการผิดปกติ ทั้งทางร่างกายและจิตใจตามไปด้วย ความเครียดนั้นมีกันทุกคน

แต่ละมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาการคิดการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าคิดว่าปัญหาไม่ร้ายแรงแก้ไขได้โดยง่าย ก็จะไม่เครียด แต่ถ้าหากว่าปัญหานั้นยิ่งใหญ่ ร้ายแรง แก้ไขลำบาก ก็จะทำให้เครียดมาก หากว่ามีความเครียดในระดับที่พอดี ๆ ก็จะช่วยให้มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต พินิจอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งนี่เองคือข้อดีของความเครียด ไม่ใช่ว่าเครียดจะไม่มีส่วนดี ๆ เอาเสียเลย

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดมี 2 ประการคือ

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

2. **การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล** จะสังเกตได้ว่าคนที่มีมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจัง ใจร้อนและวู่วาม จากสาเหตุที่สำคัญนี้ ความเครียดจะไม่เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่จะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกันคือ มีสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นตัวกระตุ้น แล้วมีความคิดและการประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งว่าจะเครียดมากเครียดน้อยเพียงใด เมื่อปัญหากระตุ้นให้เกิดความเครียด การลดความเครียดจึงจำเป็นที่จะต้องรู้วิธีคิดที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งวิธีคิดที่เหมาะสมได้แก่

1. **คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มากขึ้น** อย่าเอาจริงเอาจัง เข้มงวดจับผิด หรือตัดสินถูกผิดตัวเอง หรือผู้อื่นตลอดเวลา รู้จักผ่อนหนัก ผ่อนเบา ผ่อนสั้น ผ่อนยาว

ลดที่รู้มานะและที่สำคัญควรรู้จักการให้อภัยก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น และมีความเครียดน้อยลง

2. **คิดอย่างมีเหตุผล** ไม่ด่วนเชื่ออะไรง่าย ๆ ไม่ด่วนสรุปอะไรง่าย ๆ

ให้พยายามไขเหตุผลตรวจสอบข้อเท็จจริง ความเป็นไปได้ ไตร่ตรองให้รอบคอบ

เพราะนอกจากจะไม่ทำให้เกิดตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกเอาง่าย ๆ แล้ว ยังสามารถตัดความกังวลใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปได้อีกด้วย

3. **คิดหลาย ๆ แง่มุม** มองหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านดีและไม่ดี ฟังระลึกไว้เสมอว่า

ทุกอย่างมีข้อดีและข้อไม่ดีประกอบกันทั้งสิ้น จึงไม่ควรมองด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ และที่สำคัญ ควรหัดคิดหัดมองในมุมของคนอื่นด้วย อย่างที่เขาเรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา

ก็จะช่วยให้เรามองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

4. **คิดแต่เรื่องดี ๆ** เพราะหากว่าเราคิดแต่เรื่องร้าย ๆ เรื่องความล้มเหลวผิดหวังหรือเรื่องที่เป็นทุกข์ ก็จะทำให้เครียดมากขึ้น ควรคิดถึงเรื่องดี ๆ ให้มาก ๆ

นอกจากไม่ทำให้เครียดแล้วยังทำให้สบายใจมากขึ้นด้วย

5. **คิดถึงคนอื่นบ้าง** อย่าหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น

เปิดใจให้กว้างรับรู้ความรู้สึกและความเป็นไปของคนอื่นและคนใกล้ขีด
ใส่ใจที่จะช่วยเหลือแก้ไขปัญหของผู้อื่นในสังคม บางครั้งจะพบว่า
ปัญหาหรือความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่นั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยเมื่อเทียบกับปัญหาของผู้อื่น
ซึ่งความรู้สึกแบบนี้จะทำให้เครียดน้อยลง จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น และยังถ้าสามารถช่วยให้ผู้อื่นแก้ไขปัญหได้
ก็จะทำให้สุขใจมากขึ้นเป็นทวีคูณเลยทีเดียว

