

เครียดไม่รู้ตัว....กล้ามเนื้อเกร็ง-เมื่อยล้า...มีวิธีรักษา

นำเสนอเมื่อ : 23 เม.ย. 2552

เพื่อพิชชากร แสนคำ นักกายภาพบำบัด ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรับโครงสร้างร่างกาย
ให้ข้อมูลเรื่องความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงที่สถานการณ์ทางเศรษฐกิจและการเมืองรุ่มเร้า โดยระบุว่า
ความเครียดแบ่งออกได้ 2 ชนิด



1. Acute stress

เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในที่และร่างกายก็จะตอบสนองโดยการแสดงออกมาทันที
ซึ่งความเครียดนี้จะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เกิดผลกระทบตอสภาพร่างกายและจิตใจไม่นาน
แต่ถ้าย่อยก็จะส่งผลเป็นความเครียดแบบเรื้อรังได้

2. Chronic stress

เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นซ้ำๆ กับภาวะร่างกายและจิตใจทุกวันอย่างเลี่ยงไม่ได้
เช่น ปัญหาเศรษฐกิจตกต่ำที่รุ่มเร้าคนในสังคมปัจจุบัน ความเครียดจากปัญหาการทำงานที่เป็นภาวะที่ไม่อาจเลี่ยงได้
ความหนาเบื้อจากการทำงาน จากเพื่อนร่วมงาน จากเจ้านาย แต่ไม่มีทางเลือกและไม่อาจจะแสดงออกมาได้ ฯลฯ

ความเครียดชนิดนี้จะค่อยๆ บั่นทอนสุขภาพร่างกายและจิตใจอย่างช้าๆ โดยไม่รู้สึกรู้ตัวได้
เป็นการฝังลึกลงในจิตใจใต้อ่านี่ๆ ทุกครั้งที่เกิดภาวะเครียด โดยเฉพาะความ
เครียดเรื้อรังนั้นมีผลโดยตรงตอการทำงานของร่างกาย ทุกระบบจะทำงานหนักมากขึ้นอย่างปฏิเสธไม่ได้

เมื่อภายใต้จิตสำนึกของคุณเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนชนิดหนึ่งเรียกว่า อะดรีนาลิน
ผลของฮอร์โมนชนิดนี้กระทบและเป็นผลเสียต่อร่างกายอย่างมาก

เมื่อร่างกายมีการหลั่งจะทำให้หลอดเลือดในร่างกายบีบตัว การไหลเวียนของเลือดไปสู่อวัยวะต่างๆ น้อยลง
หัวใจต้องทำงานหนักบีบตัวสูงขึ้น ความดันเพิ่มขึ้น

แต่หากมีภาวะไขมันในหลอดเลือดก็อาจเสี่ยงตอการเป็นหลอดเลือดอุดตัน ภาวะขาดเลือดในอวัยวะสำคัญๆ เช่น หัวใจ
สมอง เป็นต้น การทำงานของอวัยวะต่างๆ ด้อยประสิทธิภาพลง เช่น หายใจไม่อิ่ม เหนื่อยง่าย

กระเพาะอาหารหลังกรดออกมามาก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ร่างกายขับพิษไม่ได้

ตับและไตก็ต้องทำงานหนักขึ้น สมรรถภาพทางเพศลดลง ปวดเมื่อยตามร่างกาย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ

ระบบภายในร่างกายต้องทำงานสูงเกิดการดึงอินซูลินในระบบเลือดมาใช้ กระตุ้นให้กินมาก เกิดโรคอ้วนได้ ฯลฯ

อาการทางร่างกายที่บ่งบอกได้ง่ายที่สุดคือ อาการของระบบกระดูกกล้ามเนื้อ

เมื่อเครียดฮอร์โมนที่เป็นตัวร้ายจะเริ่มคุกคาม ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวมากกว่าปกติ จนรู้สึกเมื่อยล้าในร่างกายอย่างบอกไม่ถูก
ไม่กระปรี้กระเปร่า ง่วงนอน หาวบ่อยๆ

กล้ามเนื้อส่วนที่มีปัญหามากที่สุดก็คือ กล้ามเนื้อบริเวณบ่าและคอ กล้ามเนื้อเหล่านี้จะเป็นมัดเล็กๆ

เป็นริ้วๆ เกาะตามขอบของท้าย ทอย เป็นทางผ่านของหลอดเลือดที่เลี้ยงสมอง และเลี้ยงอวัยวะต่างๆ บนศีรษะ บริเวณนี้จะเตือนคุณได้มากที่สุด คุณจะปวดคอ ปวดขา บางรายราวไปที่หลัง รอบสะบัก หายใจแล้วเสียวในช่องอกมากขึ้นเรื่อยๆขนาดปวดราวขึ้นศีรษะ เหมือนเป็นไมเกรน เนื่องจากกล้ามเนื้อหดตัวมากเกินไปเลี้ยงสมองไม่พอ ตา ปากอาจกระตุกด้วย



การดูแลให้ถูกทาง คือทำกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นดี กระตุกควรอยู่ในแนวที่ปกติ เส้นเลือด เส้นประสาทระบบซิปซาร์เลีย ระบบนำเหลืองไหลเวียนได้ดี ไม่ใช่แค่การไปคลายที่คออย่างเดียว เพราะกล้ามเนื้อเกี่ยวพันกันอยู่ทุกส่วน ควรปรับสมดุลให้โครงสร้างร่างกาย เพราะถ้าปรับสภาวะให้โครงสร้างสมดุลแล้วระบบเลือด นำเหลือง เส้นประสาทจะไหลเวียนได้เต็มที่ มีผลให้ร่างกายหลังฮอโมนชนิดดีที่จะทำงานตรงกันข้ามกับอะดรีนาลิน นั่นคือเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารสุขให้กับร่างกาย

หากต้องการดูแลด้วยตนเองก่อน ควรผ่อนคลายด้วยการนวดเบาๆ อบอุ่น/ประคบร้อน ไม่ควรทำแรงบริเวณคอ เพราะมีเส้นเลือดและกล้ามเนื้อที่สำคัญมาก หากต้องการรักษาก็ต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของระบบกระดูกกล้ามเนื้อจะดีกว่า ควรหลีกเลี่ยงการโยกโยกเพราะจะส่งผลเสียมากขึ้น



ข้อมูลจาก :