

บทที่ 23

การผ่อนคลายความเครียด

ปราโมทย์ สุคนิษฐ์

ความเครียดเป็นภาวะที่คนทุกคนพบได้ในชีวิตประจำวัน ความเครียดอาจมีประโยชน์ในแง่ทำให้คนๆนั้นมีการเตรียมตัวรับสิ่งที่ยังไม่เกิดได้ดี แต่หากมีความเครียดสูงเกินไป ก็อาจเป็นการบั่นทอนความสามารถปกติในการรับมือกับปัญหา และอาจนำไปสู่ผลเสียต่อสุขภาพกายได้ ความเครียดอาจมาจาก 2 แหล่ง คือ

1. ความเครียดจากภายนอก ได้แก่ การต้องเผชิญทั้งเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งดีและไม่ดี ที่เกิดกับตน เช่น การสูญเสีย การย้ายงาน การเลื่อนขั้นตำแหน่ง หรือแม้กระทั่งการได้พักร้อน
2. ความเครียดจากภายใน ซึ่งมักเกิดจากคนนั้นคิดขึ้นเอง เช่น ความไม่สมหวัง ความรู้สึกเสียหน้า หรือการไม่รู้ว่าภายในจะเกิดอะไร ก็กลัวจะควบคุมตนเองหรือสถานการณ์ไม่ได้ ซึ่งอาจพบได้บ่อยกว่าความเครียดจากเหตุภายนอกเสียอีก และต้องการการช่วยเหลือที่ค่อนข้างเจาะจง

อย่างไรก็ตาม การแนะนำกว้าง ๆ ให้ผู้มีความเครียดนำไปปฏิบัติจะช่วยให้ระดับความเครียดลดลงได้ เช่น

1. พยายามลดหรือเลิกการดื่มกาแฟ เนื่องจากสารแคฟเฟอีนในกาแฟจะกระตุ้นให้ผู้ดื่มมีรู้สึกกังวลมากขึ้น โดยค่อย ๆ ลดปริมาณการดื่มลงทีละน้อย
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เนื่องจากความเครียดจะส่งผลให้ปฏิกิริยาของร่างกายเราที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้วยระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ทำงานมากเกินไปอย่างไม่เหมาะสม ทำให้เกิดอาการใจสั่น หายใจไม่ออก ปวดเกร็งกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายจึงเป็นทางออกที่ดีที่เราจะเผาผลาญพลังงานปฏิกิริยาส่วนเกินของร่างกายออกไป ควรแนะนำให้ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ทุกๆ หนึ่งหรือสองวัน
3. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือการทำสมาธิ ซึ่งอาจขอเข้ารับการฝึกได้จากผู้รู้ตามแหล่งต่าง ๆ
4. การพักผ่อนนอนหลับ ความเครียดที่ไม่อาจแก้ไขได้ในบางครั้ง เกิดจากที่คน ๆ นั้นอดหลับอดนอนเหนียวล้าเกินไปจนไม่เห็นทางออก หากเข้านอนเร็วขึ้นแค่ 30 นาทีและหลับได้ดีนั้น จะช่วยลดความเครียดได้มาก นอกจากนี้ การได้งีบหลับกลางวันสัก 20-30 นาที ก็ช่วยได้ดีเช่นกัน

5. รู้จักหยุดพักและพักผ่อนหย่อนใจ การรู้จักประมาณความสามารถตนเอง ว่าทำได้แค่ไหน ยาวนานเพียงไร แล้วหยุดพักเป็นช่วงๆ ในแต่ละวัน จะช่วยให้เมื่อทำงานจริงๆ จะตอบสนองได้ดีขึ้น
6. นอกจากนี้ในระยะยาว ควรจัดเวลาหยุดพักผ่อนให้กับตนเองให้เพียงพอในแต่ละปี เดือนหรือสัปดาห์ เพื่อให้เรามีโอกาสทำอะไรที่ตัวเองอยากทำเองบ้าง หรือได้ทำกิจกรรมที่สร้างความผ่อนคลาย เช่น เล่นกีฬา ทำงานอดิเรก เทียวพักผ่อนใจ พบปะเพื่อนฝูง
7. สร้างความคาดหวังที่เป็นจริงกับตนเอง เช่น เมื่อขับรถไปถึงที่หมายได้ไม่เร็วตั้งใจ เพราะรถติด ก็ควรรับรู้ข้อจำกัดนั้นตามจริง ความคาดหวังที่พอเหมาะ จะทำให้เราสมหวังง่ายขึ้น เพราะเราวางแผนได้
8. หัดคิดใหม่ด้วยกรอบใหม่ในสถานการณ์เดียวกัน แต่ละคนจะมีมุมมองต่างกันไปด้วยกรอบความคิดของตน ทำนองเดียวกับการมองแก้วน้ำว่าขาดครึ่งแก้วหรือเต็มครึ่งแก้ว ว่าแน่นอน เราไม่อาจเปลี่ยนปริมาณน้ำในแก้วได้ แต่จะช่วยวิธมองและรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวได้ยาก
9. จัดการกับความเชื่อของตนเอง หลายคนมีคำขวัญหรือสุภาษิตคำพังเพยประจำตัว ซึ่งอาจเป็นทั้งแนวทางการใช้ชีวิตที่ดีหรือเป็นการกักขังให้คน ๆ นั้นอยู่ ถ้าความเชื่อเดิมๆ บางอย่างเท่านั้น เช่น “ต้องทำงานหนักจึงเป็นคนดี” หรือ “จะให้แน่ใจต้องลงมือเอง” เห็นได้ว่าอาจทำให้บุคคลเหล่านั้นเกิดความเครียดขึ้นได้ นอกจากนี้ความเชื่อยังอาจทำให้มีความคาดหวังคนอื่นให้เป็นเหมือนความเชื่อของตนเอง จนเกิดเป็นข้อขัดแย้งระหว่างบุคคลขึ้นได้
10. การได้พูดคุยระบาย หลายครั้ง เพียงคนที่ไม่สบายใจ ได้พูดได้เล่าสิ่งต่างๆ ให้กับคนที่เรารู้สึกว่าเข้าใจ คน ๆ นั้นอาจรู้สึกดีขึ้นอย่างมาก หายอึดอัด นอกจากในขณะที่ถูกบุคคลคนนั้นได้พูดทบทวนความคิดของตนเอง เขายังอาจคิดหาทางแก้ไขปัญหาลองเอง การเขียนระบายอาจเป็นอีกทางออกหนึ่งถ้าไม่มีใครรับฟัง
11. การมีอารมณ์ขัน อาจสร้างได้ด้วยการมองเหตุการณ์นั้นๆ ด้วยกรอบใหม่ที่อาจจริงจังลดลง แต่ควรหลีกเลี่ยงการทำตลกโดยการล้อเลียนผู้อื่น