



เอกสารประกอบการอบรม

เรื่อง การจัดการความเครียดในยุค COVID-19 (แบบออนไลน์)

วันที่ 19 สิงหาคม 2563 เวลา 10.00 – 12.20 น.




CHULA SAFETY 2020

New normal สู่วัฒนธรรม ความปลอดภัย อย่างยั่งยืน



การจัดการความเครียดในยุค COVID-19

รศ.ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต




ความเครียด คือ ?

ความเครียด (Stress) คือ สภาวะความตึงของร่างกายหรือจิตใจ ที่มีผลทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงความสมดุลของบุคคลหรือหมายถึงการสนองตอบของบุคคลต่อสภาพการณ์ ว่าจะสู้ หรือจะหนี

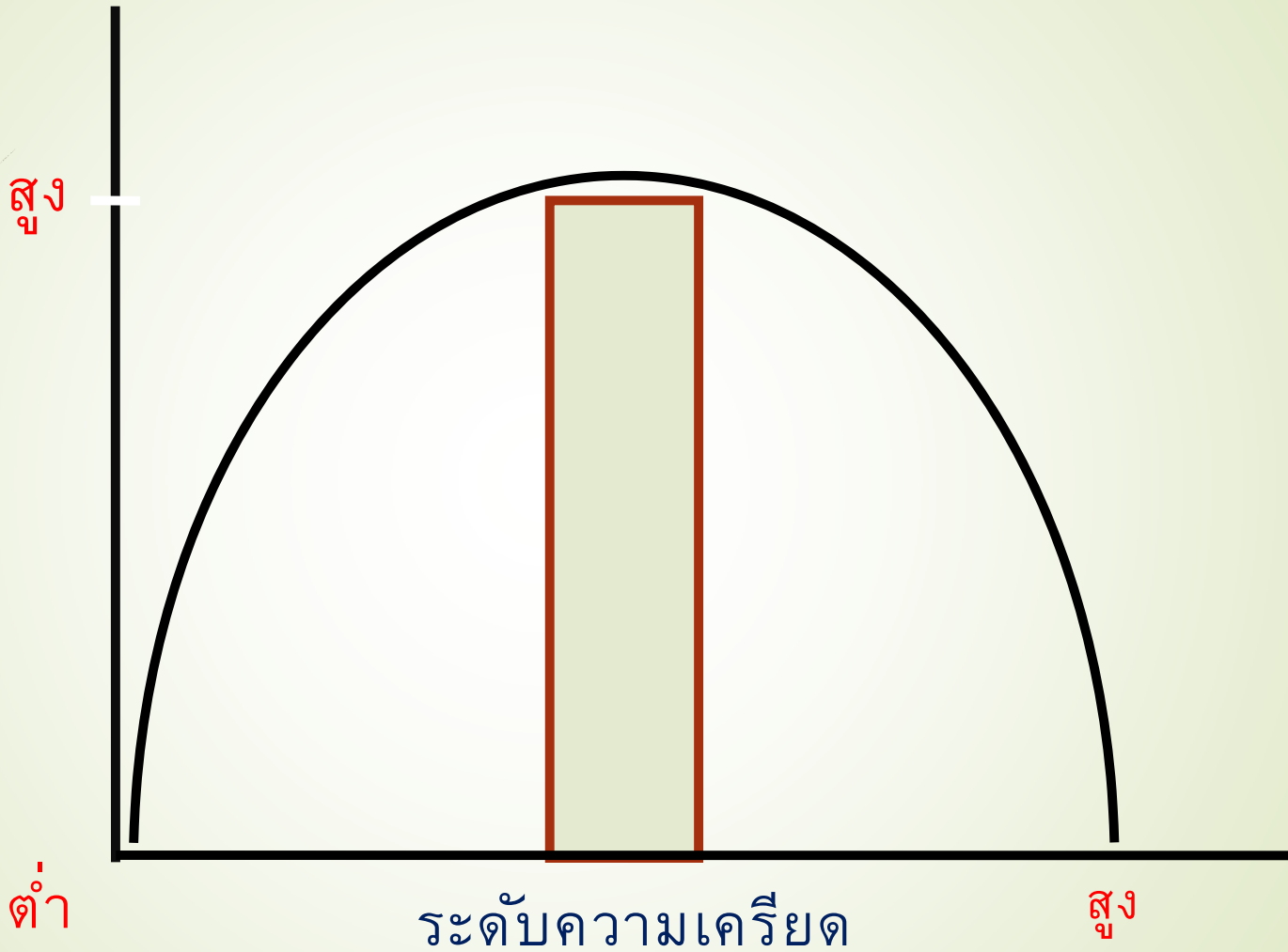
ความเครียด คือ

สภาวะการตอบสนองของบุคคลทั้งทางกายและจิต ต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ที่บุคคลยังไม่สามารถจัดการกับสิ่งเหล่านั้นได้ ทำให้เกิดความตึงของร่างกายและจิตใจ



ความเครียดเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทุก
คน ทุกวัน

ประสิทธิภาพในการทำงาน



ถ้าเรามีความเครียดที่สูงมากไปจะส่งผล ดังต่อไปนี้

ประสิทธิภาพในการทำงาน

ภูมิคุ้มกันทางร่างกาย

โรคภัยไข้เจ็บ

- โรคหัวใจ
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคอ้วน
- โรคกระเพาะอาหาร
- โรคมะเร็ง
- ปวดศีรษะ
- อาการผื่นคันตามร่างกาย

เรารู้ได้อย่างไรว่าเรามีความเครียด ในระดับที่สมควรจะต้องจัดการแล้ว

เรารู้ได้โดยการสังเกตว่าเรายังทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมือนเดิมหรือไม่ ถ้ายังเหมือนเดิมแสดงว่าระดับของความเครียดนั้น ยังอยู่ในสภาวะที่ควบคุมได้อยู่ แต่ขณะเดียวกัน อาจตึงมากจนอาจจะต้องจัดการก็ได้ โดยพิจารณาหรือสังเกตอาการที่เกิดขึ้น ดังต่อไปนี้:

1. อาการที่เกิดขึ้นกับร่างกาย
2. อาการที่เกิดขึ้นกับอารมณ์
3. อาการที่เกิดขึ้นกับพฤติกรรมที่เราแสดงออก

อาการทางร่างกาย

ปวดศีรษะ

ปวดต้นคอ

ปวดหลัง/กล้ามเนื้อ

ปวดกราม

ท้องร่วง

ไม่อยากอาหาร/อยากอาหารมาก

นอนไม่หลับ/นอนมาก

- เป็นหวัดบ่อย
- หายใจติดขัด
- วิงเวียน/อาเจียร
- อาหารไม่ย่อย
- น้ำหนักตัวเพิ่ม/ลด
- มือเท้าเย็น
- ความดันโลหิตสูง
- ความผิดปกติของรอบเดือน

อาการทางอารมณ์

หงุดหงิดง่าย

ซึมเศร้า

ก้าวร้าว

ขี้ลืม

ตื่นตระหนกง่าย

- ฝันร้าย
- คับข้องใจ
- น้ำตาไหล
- คิดฆ่าตัวตาย
- ขาดความสนใจทางเพศ

อาการทางพฤติกรรม

กััดพัน

ขมวดคิ้ว

เคาะมือ/เท้า

ไม่สนใจการแต่งกาย

- กััดเล็บ
- ดิ่งผม
- ดืมเกล้า
- เปลี่ยนพฤติกรรมทางสังคม
อย่างทันทีทันใด

เราจะจัดการกับความเครียดได้อย่างไร?

ในการจัดการกับความเครียดนั้น เราจำเป็นต้องรู้แหล่งของความเครียด (stressor) ก่อน ว่าอะไรทำให้เกิดความเครียด ถ้าเราไม่รู้ เราไม่มีทางที่จะจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพเลย อย่างดีก็แค่ทำให้ความเครียดระงับไปได้แค่ชั่วคราว แล้วก็กลับมาอีกเมื่อต้องเผชิญกับแหล่งของความเครียดนั้น

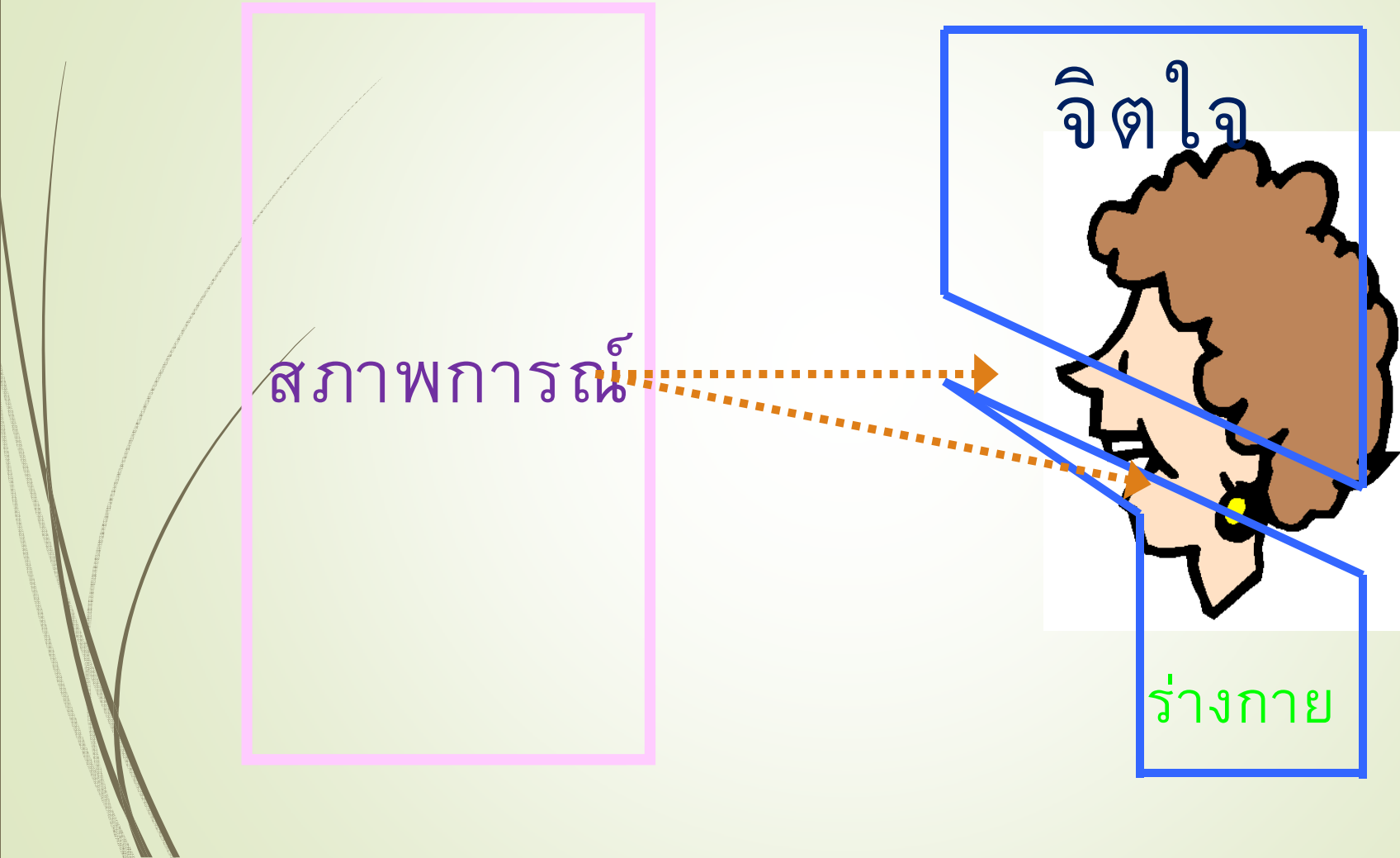
**แหล่งของความเครียด อาจแบ่งออกได้เป็น
3 แหล่งใหญ่ด้วยกัน คือ**


1. จากสภาพการณ์ที่เผชิญอยู่
2. จากจิตใจ
3. จากสภาพร่างกาย

สภาพการณ์

จิตใจ

ร่างกาย





แหล่งของความเครียดในสภาพการณ์
ที่เผชิญอยู่นั้น อาจจะแบ่งออกได้เป็น

สังคม เศรษฐกิจ และการเมือง


อาชีพ การงาน

ครอบครัว

การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ความเครียดที่มาจากจิตใจ

Shakespeare ได้กล่าวไว้ใน Hamlet ว่า
“Things are neither good nor bad , but
thinking makes it so”



ความเครียดที่มาจากสภาพร่างกาย

การพักผ่อนไม่เพียงพอ

การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม

การเจ็บป่วย

การทำงานที่รีบเร่ง เป็นต้น



การจัดการกับความเครียด

ในการจัดการกับความเครียดนั้น ประเด็นไม่ได้อยู่ที่
ที่เราจะกำจัดความเครียดให้หมดไปได้อย่างไร
หากแต่อยู่ที่ว่าเราจะใช้ชีวิตให้มีประสิทธิภาพ
ในสภาวะของความเครียดได้อย่างไรมากกว่า
เนื่องจากความเครียดเป็นปรากฏการณ์
ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทุกคนทุกวันอยู่แล้ว



เมื่อเราเผชิญกับแหล่งของความเครียด

เรามีทางเลือกได้ 2 ทาง

1.ตอบสนองไปตามแหล่งของความเครียดที่เกิดขึ้น

2.หาทางจัดการกับความเครียด โดย

จัดการกับแหล่งของความเครียดโดยตรง (แก้ปัญหา)

เปลี่ยนการสนองตอบต่อแหล่งของความเครียด (เปลี่ยนความคิด/
ความเชื่อ)

**การจัดการกับแหล่งของความเครียด
จะต้องพิจารณาใน 2 ประเด็นหลัก คือ**

1. จัดการกับแหล่งของความเครียดได้
2. จัดการกับแหล่งของความเครียดไม่ได้
(เป็นปัญหาที่แก้ไม่ได้ หรือเป็นปัญหาที่อยู่นอกเหนือความ
รับผิดชอบของตนเอง) ทำได้ 2 ทาง คือ
 - 2.1 ทนกับสภาพความเครียดต่อไป
 - 2.2 เปลี่ยนทัศนคติ/ความคิดต่อสิ่งนั้น

เทคนิคการแก้ปัญหา

1. ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์ และสามารถแก้ไขได้
2. มองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ ไม่ใช่อุปสรรค
3. แยกแยะปัญหาได้ว่า ปัญหาที่ต้องแก้ไขคืออะไร
4. หาทางเลือกในการแก้ปัญหาให้หลากหลาย จากนั้นพิจารณาว่าทางเลือกไหนเหมาะสมที่สุด
5. ดำเนินการตามที่ตัดสินใจเลือก และประเมินว่าได้ผลหรือไม่
6. ถ้าไม่ได้ผลก็กลับไปพิจารณากระบวนการข้างต้นใหม่ แล้วดำเนินการ

เทคนิคที่ควรใช้ในการลดความเครียด

ไม่ว่าเราจะเครียดด้วยแหล่งของความเครียดใดก็ตาม เทคนิคที่ควรทำก่อนอื่นคือ เทคนิคการผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำได้ง่ายๆ คือ

1. ลดความตึงของกล้ามเนื้อ
2. ลดความตึงทางจิตใจ

เทคนิคที่ควรใช้ในการลดความเครียดจากสภาพการณ์

1. จัดเวลาให้เหมาะสม
2. ฝึกการกล้าแสดงออก
3. จัดสภาพแวดล้อมใหม่

เทคนิคที่ควรใช้ในการลดความเครียดทางจิตใจ

1. Thought stopping
2. คิดในทางบวก/positive self-talk
3. การทำสมาธิ (Mindfulness)
4. การฝึก โยคะ
5. ฟังเพลงบรรเลงที่ชื่นชอบ หรือเสียงจากธรรมชาติ
6. สร้างอารมณ์ขัน



Stop

Look

Listen

เทคนิคที่ควรใช้ในการลดความเครียดทางร่างกาย

ออกกำลังกาย

นวดร่างกาย

ฝึกหายใจลึก

รับประทานอาหาร low-sugar/high-fiber diet,
Low-fat diet, low-salt diet

พักผ่อนอย่างเพียงพอ