

## การบริหารจัดการความเครียด

รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ\*

### ทำไมจิตวิทยาจึงมาศึกษาเรื่องของสุขภาพ

เพราะมีหลักฐานประจักษ์ว่า สุขภาพสบายใจเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม เช่น การกินมากเกินไป ทำให้เกิดโรคอ้วนและนำไปสู่โรคอื่นอีก การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง พฤติกรรมที่มนุษย์แสดงต่อสิ่งแวดล้อม มีความสำคัญต่อชีวิต จิตวิทยาจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับร่างกาย (Psychophysiology)

### สาระสำคัญของการเกี่ยวข้องกับกายกับใจ

#### 1. ใจกับกายคือสองภาคที่เป็นสิ่งเดียวกัน

##### 1.1 ใจกับกายมีปฏิสัมพันธ์กันและกัน

##### 1.2 สมองตอบสนองต่อใจ

##### 1.3 สมองควบคุมระบบประสาท

##### 1.4 ดังนั้นถ้าเราควบคุมใจได้ เราก็

สามารถควบคุมสมองและระบบประสาท

#### 2. ความสมดุลย์

ร่างกายมีวิธีที่จะรักษาระดับความสมดุลย์ที่ทำให้สุขภาพดี เช่นการรักษาระดับน้ำตาลในเลือด

แต่

มนุษย์ทำให้ร่างกายเสียสมดุลย์โดยการกระทำ

ของตนเอง เช่น

การกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง

ไม่ออกกำลังกาย

อ้วน

สูบบุหรี่

2.1 ร่างกายรู้ว่าทำอะไรจึงจะแข็งแรงสมบูรณ์

2.2 ความเครียดทำให้ร่างกายเสียสมดุลย์

2.3 การผ่อนคลายทำให้ร่างกายกลับมาสู่สภาวะสมดุลย์

2.4 การผ่อนคลายป้องกันผลที่เกิดตามมาจากความเครียด การผ่อนคลายเป็นยาวิเศษ

### 3. การสำเหนียกทำให้สามารถควบคุมได้

3.1 เราต้องสำเหนียกถึงใจและกายก่อน จึงจะสามารถควบคุมใจกับกาย

3.2 ข้อมูลย้อนกลับช่วยให้เราสำเหนียกมากยิ่งขึ้น

3.3 Biofeedback (ข้อมูลย้อนกลับชีวะ) ช่วยให้เราสำเหนียกถึงการเกี่ยวข้องกับใจกับกาย

### 4. การรับผิดชอบตนเอง

คือกฎเกณฑ์สำคัญของความสำเร็จอำนาจในการควบคุมใจกับกายคือความสามารถปรับระบบภายในร่างกายให้ปกติ

ซึ่งมีอยู่ในทุกคน

\* การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

## สรุปหลักการของ Psychophysiology

1. ใจกับกายทำงานด้วยกัน
2. เพราะเราสามารถควบคุมใจเราก็สามารถควบคุมร่างกาย
3. ร่างกายสามารถทำให้ตนเองแข็งแรง
4. การสำนึกใจและกายเป็นสิ่งสำคัญของการควบคุมระบบร่างกายให้ปกติได้ด้วยตนเอง (self-regulate)
5. เราต้องรับผิดชอบสุขภาพของตนเอง
6. Self - regulate จะเกิดขึ้นได้ต้อง

### เรียนรู้หลักการและทักษะ

#### ฝึกฝน

#### ชำนาญ

7. การสอน self - regulate จึงหมายถึงการสอน หลักการ และ ทักษะ
8. การฝึก Biofeedback คืออะไรและข้อมูลย้อนกลับช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างไร
9. วิธีบำบัด Biofeedback คือ การบำบัดด้วยหลักของใจ - กาย ด้วยวิธี Self - regulation
10. โครงสร้างบางส่วนของสมองและการทำงานของระบบประสาทช่วยให้เราสามารถควบคุมร่างกายให้เป็นปกติได้
11. ความเครียดและกายฟ่อนคลายมีผลต่อร่างกาย
12. มีวิธีผ่อนคลายหลายวิธี
13. มนุษย์มีพลังและศักยภาพที่จะดูแลสุขภาพของตนเอง

### ความเครียด

1. ความเครียด คือ อารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ไม่สบายใจ กังวล วิตก กลัว เป็นอารมณ์ ความรู้สึกที่สามารถจุดชนวนปฏิกิริยาของร่างกายของมนุษย์

## ปฏิกิริยาของร่างกายที่เกิดขึ้นของร่างกายเมื่อเราเกิด

### ความเครียด

1. ปฏิกิริยาเคมี - ไฟฟ้าในสมองทำให้ต่อมไฮโปทาลามัสสั่งการให้ต่อมพิเจอิทรีหลั่งฮอร์โมน adrenocorticotropin (ACTH)
2. ACTH เข้าไปในกระแสเลือดไปถึงไต
3. ACTH ทำให้ต่อมอะดรีนัลหลังคอร์ติโซลและอีพิเนฟริน ซึ่งกระทบอวัยวะทุกส่วน
4. Epinephrine ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น
5. กระเพาะหลังการสตรินที่ทำให้การเผาผลาญอาหารเร็วขึ้น
6. ทำให้โปรตีนแตกตัวเร็วขึ้นทั่วร่างกาย
7. กระทบระบบเจริญพันธุ์และเสียสมดุลย์ฮอร์โมนเพศหญิง
8. ไตหลังเรตินทำให้หลอดเลือดบีบตัว
9. ระดับคอร์ติโซลที่สูงขึ้นทำอันตรายต่อการผลิตเม็ดเลือดขาว
10. ม้ามและโรมัสอาจหดตัวทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง

2. ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เพราะมีที่มาจาก 4 แหล่งสำคัญคือ

2.1 สภาพแวดล้อม เช่น อากาศ มลพิษ เสียง สภาพจราจร

2.2 ความเครียดทางสังคม เช่น วันสุดท้ายของการเสียภาษีตัวแดงในบัญชี หย่าร้าง ความตาย

2.3 ความเครียดทางกาย เช่น การเปลี่ยนวัย ความชรา อุบัติเหตุ การขาดอาหาร การอดนอน การเจ็บป่วย พิกการ

- 2.4 ความคิดของตนเอง สมองเราตีความแปลความว่า สิ่งเร้าที่เผชิญอยู่เป็นตัวความเครียด ต่างกันในแต่ละบุคคล เช่น การขับรถเร็ว บางคนกลัว เครียด บางคนสนุกมีความสุข
3. ความเครียดมีทั้งที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันและสะสมเรื้อรัง
4. ความเครียดด้วยตัวของมันเอง แล้วเป็นกลาง มีทั้งประโยชน์และโทษ ความเครียดทำให้คนตื่นเต้น กังวล ทำให้เกิดความพยายาม ความเครียดที่สูงเกินไปจึงจะเป็นอันตราย เช่น การสอบถ้าไม่เครียดไม่กังวลเสียเลยก็จะเฉื่อยชา ไม่สนใจอ่านหนังสือ แต่ถ้ามีมากเกินไปก็อาจทำให้นอนไม่หลับ ปวดมวนในกระเพาะจนป่วยจริง ๆ ได้
5. การจัดการความเครียด คือ ควบคุมให้เกิดประโยชน์
  - 5.1 ในขณะที่เผชิญความเครียด ให้มีสติ
  - 5.2 การป้องกันไม่ให้ความเครียดนั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
6. เมื่อใดที่เราารู้สึกเครียด สมองจุดชนวนปฏิกิริยาถูกใช้ชีวะเคมีตอบสนองออกมา เมื่อใดที่เราารู้สึกไม่เครียด สบายใจ สมองก็ดับชนวนนี้เสีย เราก็อยู่ในสภาพผ่อนคลาย
- เครียด # ผ่อนคลาย
7. ร่างกายมีระบบประสาททั้งส่วนที่ตอบสนองความเครียด และต้านความเครียดเพื่อสร้างสมดุลย์

#### การเกี่ยวข้องของกายกับใจ



8. การบริหารจัดการความเครียดคือ การฝึกให้สามารถผ่อนคลายเพื่อรักษาใจและกายให้อยู่ในสภาวะสมดุลย์
  - (1) ได้ด้วยตนเอง และ
  - (2) สามารถทำได้ทุกโอกาสและสภาพแวดล้อม
9. เมื่อใจกับกายสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันให้เกิดสุขหรือทุกข์ต่อชีวิตได้ ทักษะผ่อนคลาย จึงมีทั้งวิธีฝึกทางจิตและฝึกทางกาย
10. การปรับสมดุลย์ให้แก่ชีวิตมี 3 ระดับ
 

ระดับที่ 1	การผ่อนคลายทั่วไป ได้แก่ การเสวนาพูดคุยกับเพื่อนฝูง งานอดิเรก การออกกำลังกาย การกินที่ถูกต้อง
ระดับที่ 2	ผ่อนคลายอย่างลึก (คลายเครียดจริง ๆ) เช่น การคลายเครียดด้วยตนเอง (เช่น เทปของกรมสุขภาพจิต) คลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า การหายใจแบบโยคะ

การสร้างมโนภาพ	ฯลฯ
การสะกดจิตตนเอง	ระดับที่ 3 สร้างสมดุลย์ชีวิตด้วยศรัทธา
การฝึกกล้ายืนยันตนเอง	ด้านจิตใจและวัตรปฏิบัติ เช่น
การฝึกตนเองให้ช้าลง	ศรัทธาในพุทธศาสนาก็แสดง
การควบคุมอุณหภูมิผิวหนัง	ออกด้วย คือ สมาธิ ปัญญา
Biofeedback	

#### บรรณานุกรม

1. Arloski, Michael. Stress Management : Holistic Approach, Mimeograph.
2. Avery, Gayle and Baker, Ellen, Psychology at Work 2<sup>nd</sup> New York. Prentice Hall; 1990.
3. Danis, Martha, et.al, The Relaxation and Stress Reduction Workbook, 4<sup>th</sup> Oakland : New Harbinger Publications, Inc., 1995.
4. Dworetzky, John P., Psychology. 4<sup>th</sup> New York : West Publishing Co., 1991.
5. Green Elmer and Alkice. Beyond Biofeedback. U.S.A. : Knoll Publishing Co., Inc., 1989.
6. Green Judith, and Shellenberger, Robert. The Dynamic of Health and Wellness : A Biopsychosocial Approach. Fort Werth : Harcours Brace College Publishers, 1991.

ครูคือ ผู้กุมความเป็นความตายของชาติไว้ในมือ  
เป็นผู้กุมชะตาของบ้านเมืองและของโลก  
ครูคือพระซึ่งแปลว่าผู้ประเสริฐ  
ครูทั้งหลายมีสังกัดอยู่กับพระอรหันต์ ไม่ใช่ลูกจ้าง...  
ผู้ใดมีโอกาสเป็นครู  
ก็นับว่ามีหลักประกันอันมั่นคงที่จะไม่ไปสู่อบาย  
งานที่ครูทำอยู่เพื่อประโยชน์แก่โลกประโยชน์แก่สังคม  
เป็นงานที่มีเกียรติยิ่ง...  
ชีวิตของครูจึงเป็นชีวิตที่มีค่า มีราคา  
สูงเหนือกว่าบุคคลประเภทอื่นทั้งหมด

(ปัญญานันทภิกขุ)