บทที่ 9
ความเครียดและสุขภาพ
(Stress and Health)

รพีกรณ์ เปี่ยมพืช

โครงร่างเนื้อหา

1. ความเครียด
   - 1.1 ความหมายของความเครียด
   - 1.2 สาเหตุของความเครียด
   - 1.3 ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด
   - 1.4 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด
   - 1.5 ผลกระทบของความเครียด
   - 1.6 การจัดการกับความเครียด
2. ความเครียดกับสุขภาพ
   - 2.1 ความเครียดกับสุขภาพจิต
   - 2.2 ความเครียดกับสุขภาพกาย
3. การประยุกต์ความรู้กับชีวิตประจำวัน

สาระสำคัญ

1. "ความเครียด" คือ ปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางร่างกาย จิตใจ และความคิดของบุคคล เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ สับสน และถูกบีบคั้น ซึ่งความเครียดเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง การเปลี่ยนแปลงของชีวิต และความกดดัน เป็นต้น

2. ความเครียดมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตที่เกิดได้กับทุกคนและทุกช่วงวัย ซึ่งส่งผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบ กล่าวคือ หากสามารถปรับตัวกับความเครียดได้จะเกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง เกิดทักษะการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ย่อมส่งผลกระทบต่อการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตประจำวัน

3. ความเครียดที่สะสมเป็นเวลานานไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรควิตกกังวล โรคเครียดหลังเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรง โรคซึมเศร้าและนำไปสู่พฤติกรรมการฆ่าตัวตายได้

4. รูปแบบของการจัดการความเครียดที่สำคัญ ได้แก่ การจัดการที่ต้นเหตุของความเครียด และการจัดการกับอารมณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด การมองโลกแง่ดีและการคิดเชิงบวก การสร้างความภาคภูมิใจให้ตนเอง การสร้างความเข้มแข็งทางใจ และการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม

จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อศึกษาบทนี้จบแล้ว นักศึกษาสามารถ

1. อธิบายถึงปฏิกิริยาการตอบสนองเมื่อเกิดความเครียด ผลกระทบของความเครียดที่มีต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิตของมนุษย์

2. มีแนวทางและสามารถนำความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ ความเครียดและสุขภาพไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประวันได้

1. ความเครียด (Stress)

เมื่อกล่าวถึงความเครียด ส่วนใหญ่จะนึกถึงเหตุการณ์วิกฤตต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด เป็นทุกข์ เช่น การประสบกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ อุทกภัย วาตภัย แผ่นดินไหว การถูกโจมตีจากผู้ก่อการร้าย การหย่าร้าง เป็นต้น รวมทั้งเหตุการณ์หลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การมีเงินไม่พอใช้จ่าย รถติด การไปผิดเวลานัดหมาย ที่กระตุ้นให้บุคคลมีความเครียดเกิดขึ้น ซึ่งจากการศึกษาผลกระทบหลังจากที่บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเหล่านี้ พบว่า มีความสัมพันธ์กับการเกิดปัญหาสุขภาพจิตและการเจ็บป่วยทางร่างกาย (Raphael & Dobson, 2000; Van Grienseven et.al 2007; Weisler, Barbee,& Town send, 2007)

1.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียด คือ ปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางร่างกาย จิตใจ และความคิดของบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ สับสน และถูกบีบคั้น เป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกช่วงวัย ในแต่ละวันมนุษย์เราต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สถานการณ์หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นมีทั้งดีและไม่ดี เช่น การสูญเสีย การเจ็บป่วย การเผชิญกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ การแต่งงาน การได้เลื่อนตำแหน่ง หรือการถูกสลากรางวัล เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่า "ความเครียด" มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้าหากคนเราสามารถปรับตัวกับความเครียดที่เผชิญได้ ย่อมส่งผลให้เกิดพลังในการจัดการสิ่งต่างๆ แต่หากไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ ย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายจิตใจ และคุณภาพในการดำเนินชีวิตด้วย

ประเภทของความเครียด

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้ 2 รูปแบบ ได้แก่

1. ความเครียดเฉียบพลัน คือ เหตุการณ์ที่สัมพันธ์กับช่วงเวลาการเกิดความเครียดในระยะสั้นและมีจุดสิ้นสุด โดยบุคคลอาจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นแบบสู้หรือหนี และเหตุการณ์นั้นอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวบุคคลหรืออาจเกิดจากการรับรู้ของบุคคลได้ เช่น น้ำท่วม การรอคอยผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ รถติดทำให้ไปไม่ทันเวลานัดหมาย เป็นต้น ซึ่งโดยทั่วไปแล้วความเครียดแบบเฉียบพลันจะลดลงหรือหมดไปเมื่อเหตุการณ์นั้นได้ผ่านพ้นไปแล้ว

2. ความเครียดเรื้อรัง คือ เหตุการณ์ที่สัมพันธ์กับช่วงเวลาการเกิดความเครียดในระยะยาวและคงอยู่เป็นเวลานาน และบุคคลไม่สามารถจัดการหรือควบคุมเหตุการณ์ดุกดามเหล่านั้นได้ เช่น ความกดดันจากหัวหน้างานหรือเพื่อนร่วมงาน การเจ็บป่วยเรื้อรังต้องอาศัยระยะเวลาในการรักษาที่ยาวนาน การมีเจตคติทางลบเป็นนิสัย เป็นต้น

1.2 สาเหตุของความเครียด

สาเหตุของความเครียด มี 4 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ความคับข้องใจ (Frustration) เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่บุคคลไม่สามารถไปถึงเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ ทำให้เกิดความรู้สึกผิดหวัง รวมทั้งความล้มเหลวและการสูญเสีย จัดเป็นความคับข้องใจที่กระตุ้นให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้น เช่น นักศึกษาสอบไม่ได้เกรด A ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำให้เกิดความคับข้องใจในความสามารถของตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมต่อการทำงานเป็นสาเหตุหนึ่งที่ส่งผลให้บุคคลเกิดความคับข้องใจขึ้น เช่น เสียงที่ดังเกินไป อากาศร้อน ความแออัดและมลพิษต่างๆ เป็นต้น รวมทั้งความเครียดที่มาจากการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย

2. ความขัดแย้ง (Conflict) เกิดขึ้นเมื่อแรงจูงใจภายในกับพฤติกรรมที่ต้องการแสดงออกภายนอกมีความไม่สอดคล้องกัน ความขัดแย้งมี 4 ชนิด ได้แก่

2.1 ความขัดแย้งแบบอยากได้ทั้งคู่ (approach-approach conflict) เป็นความขัดแย้งใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีสิ่งที่ต้องการ 2 อย่าง แต่ต้องตัดสินใจเลือกเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น สอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ชอบได้ 2 แห่ง แต่ต้องเลือกที่ใดที่หนึ่ง เป็นต้น

2.2 ความขัดแย้งแบบอยากหนีทั้งคู่ (avoidance-avoidance conflict) เป็นความขัดแย้งใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีสิ่งที่ไม่ต้องการทั้ง 2 อย่างในเวลาเดียวกันแต่ต้องตัดสินใจเลือกเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เมื่อต้องเดินทางไกล ต้องเลือกระหว่างเดินทางโดยเครื่องบินกับเดินทางโดยรถทัวร์ ซึ่งไม่ชอบทั้งคู่ เป็นต้น

2.3 ความขัดแย้งแบบต้องการและไม่ต้องการในตัวเลือกเดียวกัน (approach-avoidance conflict) เป็นความขัดแย้งใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องตัดสินใจเลือกทำบางสิ่ง ซึ่งมีทั้งที่ต้องการและไม่ต้องการอยู่ในสิ่งนั้น เช่น ผู้หญิงที่อยากรับประทานเค้ก แต่กลัวว่าจะทำให้อ้วน เป็นต้น

2.4 ความขัดแย้งแบบต้องการและไม่ต้องการในหลายตัวเลือก (multiple approach-avoidance conflict) เป็นความขัดแย้งใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งจากทางเลือกตั้งแต่ 2 ทางเลือกขึ้นไป โดยแต่ละทางเลือกมีทั้งที่ต้องการและไม่ต้องการปนกัน

อยู่ และเมื่อบุคคลมีความขัดแย้งภายในจิตใจอยู่แล้วย่อมต้องใช้ความคิดในการตัดสินใจมากขึ้น ทำให้ได้เหตุผลทั้งที่น่าพึงพอใจและไม่น่าพึงพอใจเพิ่มขึ้น จนความขัดแย้งที่มีอยู่เดิมกลายเป็นความขัดแย้งแบบต้องการและไม่ต้องการของหลายสิ่งพร้อมกัน เช่น เมื่อนักศึกษาต้องตัดสินใจเลือกเรียนวิชาเลือกเสรีเพียง 1 วิชาจากหลายวิชาซึ่งบางวิชามีเนื้อหาที่ชอบแต่ข้อสอบยาก บางวิชามีเนื้อหาที่ไม่ชอบแต่อาจารย์ใจดี บางวิชาไม่ชอบทั้งเนื้อหาและอาจารย์ผู้สอนแต่เป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงชีวิต (Life Change) คือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลทำให้ต้องมีการปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่ๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นมีทั้งทางบวกและทางลบ เช่น การแต่งงาน การเลื่อนตำแหน่ง การย้ายถิ่นฐาน การเปลี่ยนแปลงสถานะทางการเงิน การสูญเสีย เป็นต้น

4. ความกดดัน (Pressure) เกิดขึ้นจากความต้องการและความคาดหวังในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยสามารถแบ่งความกดดันได้ 2 แบบคือ

4.1 ความกดดันจากภายใน เป็นความต้องการและความคาดหวังที่บุคคลมีต่อตนเอง เช่น ความต้องการทำงานให้เสร็จทันเวลาที่กำหนด ความคาดหวังให้งานที่ทำอยู่มีความสมบูรณ์แบบ ความต้องการประสบความสำเร็จ เป็นต้น

4.2 ความกดดันจากภายนอก เป็นความต้องการและความคาดหวังจากบุคคลภายนอก เช่น การทำตามความคาดหวังของพ่อ แม่ การทำตามความคาดหวังของกลุ่มองค์กร หรือความคาดหวังจากสังคม เป็นต้น

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. อธิบายความหมายของความเครียด.....
.....
.....
.....
2. ความเครียดที่แบ่งตามสาเหตุมีกี่ประเภท อะไรบ้าง .....
.....
.....
.....