

คิดอย่างไร...ไกลความเครียด

รองศาสตราจารย์ยุวดี วงษ์กระจ่าง

นางสาวชญาณัฐม์ นิ่มมร

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ความเครียด ส่วนหนึ่งมาจากความคิดของคนเรานั้นเอง คนที่มองโลกในแง่ร้าย คิดมาก วิตกกังวลสูง จะมีความเครียดมาก ถ้ารู้จักปรับเปลี่ยนความคิด มาคิดในแง่บวกใหม่ จะช่วยให้เครียดน้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

อาการแบบไหนที่บ่งบอกว่ากำลังเครียด?

ก่อนอื่น ควรสังเกตตัวเองว่า เป็นคนคิดมากหรือไม่ หรือชอบคิดในลักษณะวนเวียนหาทางออกไม่ได้ ไม่รู้ว่ปัญหาคืออะไร รู้สึกสับสนไปหมด ถ้าเป็นแบบนี้ ควรหยุดคิดสักพัก แล้วลองหันมาจัดการความเครียดอย่างเป็นระบบและปรับเปลี่ยนความคิดเสียใหม่

วิธีรับมือเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด

1. จัดการที่ต้นตอของปัญหา

สำรวจดูว่า ความเครียดนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร เช่น เรื่องงาน เรื่องส่วนตัว บางคนอาจเครียดจากหลายปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมกันก็ได้ จากนั้นค่อยพิจารณาว่า เราจะจัดการกับปัญหาที่ทำให้เครียดด้วยวิธีไหน ซึ่งมีหลากหลายวิธี อาทิ แก้ไข หลีกเลียง หรือยอมรับปัญหา โดยแต่ละวิธีอาจแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ และประสบการณ์ของบุคคล

2. จัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้น

ในขณะที่เกิดความเครียดอยู่นั้น บุคคลจะมีการแสดงออกทางอารมณ์ในเชิงลบแตกต่างกันไป บางคนอาจจะอยู่ในอารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า หรือท้อแท้ สิ้นหวัง หากปล่อยให้อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้คงอยู่นานเกินไป จะส่งผลเสียต่อสภาพจิตใจในระยะยาว จึงควรจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเสียก่อน เช่น เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ควรพยายามควบคุมตนเอง ไม่ให้แสดงอาการโมโหร้ายออกไป ไม่พาลใส่คน สัตว์ หรือสิ่งของรอบข้าง เมื่อเกิดอารมณ์เศร้า ควรหาทางระบายออกด้วยการขอคำปรึกษาจากผู้อื่นที่เราไว้วางใจ หรือหยุดกิจกรรมทุกอย่างที่ทำอยู่แล้วพักผ่อนให้สมองปลอดโปร่ง หากิจกรรมที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น หรือหากไม่กล้าที่จะพูดคุยกับผู้อื่น อาจใช้การเขียนระบายความรู้สึกที่อัดอั้นตันใจออกมาเป็นตัวหนังสือแทนก็ได้

3. การดูแลตัวเอง

คำว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ยังคงใช้ได้อยู่เสมอ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องพบเจอกับปัญหา ไม่มีใครที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ สิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งคือการดูแลร่างกาย และจิตใจของตนเองให้เข้มแข็ง หมั่นฝึกฝนการควบคุมอารมณ์ รวมถึงการตั้งสติให้พร้อมตลอดเวลา เพื่อเตรียมรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่อาจนำไปสู่ความเครียดได้

ปรับเปลี่ยนความคิดอย่างไร...ไม่ให้เครียด

- ☐ **คิดอย่างมีเหตุผล** อย่าด่วนเชื่ออะไรง่าย ๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตกกังวล ให้พยายาม ใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ไตร่ตรองให้รอบครอบเสียก่อน นอกจากจะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ง่าย ๆ แล้ว ยังตัดความกังวลได้ด้วย
- ☐ **คิดแต่เรื่องดี ๆ** ถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้าย ๆ เรื่องความล้มเหลว ผิดหวัง หรือเรื่องไม่เป็นสุขทั้งหลายก็จะมีแต่เครียดกันไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดี ๆ ให้มากขึ้น เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความรักของพ่อแม่ ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น
- ☐ **คิดเชิงบวก** ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกนี้ล้วนเปรียบเสมือนกับเหรียญที่มี 2 ด้าน หากเรามองแต่ด้านที่เป็นลบอยู่ตลอดเวลา จิตใจจะเต็มไปด้วยความขุ่นมัว ลองพลิกความคิดกลับไปอีกด้านบ้าง บางครั้งสิ่งที่เรามองว่ามันแย่ หรือเลวร้าย อาจมีข้อดีในตัวของมันเองก็ได้ เช่น การที่เจ้านายหรือผู้บังคับบัญชาสั่งงานครั้งละมาก ๆ นั้นอาจเป็นเพราะท่านมองเห็นถึงศักยภาพในตัวของเรา ที่จะสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ ดังนั้น ลองปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ ๆ ให้กำลังใจตัวเอง คิดในสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกเป็นทุกข์น้อยลง ก็จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขมากขึ้น
- ☐ **คิดในแง่ยึดหยุ่น** อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิด หรือคอยตัดสินผิดถูกตัวเอง และผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จงละวาง ผ่อนหนักผ่อนเบา ลดทฐิมานะ รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง หัดลืมเรื่องที่ทำให้ไม่พอใจ แล้วจดจำเฉพาะแต่สิ่งที่ดี ๆ
- ☐ **คิดหลาย ๆ แง่มุม** บางครั้งความคิดของเราอาจไม่ใช่สิ่งที่ถูกเสมอไป ลองฟังความคิดเห็นจากคนอื่นรอบข้างบ้าง หรือลองคิดในมุมย้อนกลับ ด้วยการนำตัวเองไปลองสวมบทบาทเป็นผู้อื่นดูบ้าง อาจพบทางออกของปัญหาได้ง่ายกว่าการจมอยู่กับความคิดของตัวเองเพียงลำพัง

- **คิดถึงคนอื่นบ้าง** อย่าเอาแต่คิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง การคิดเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น แล้วรู้สึกว่าผู้อื่นดีกว่าตนนั้น อาจไม่จริงเสมอไป บางครั้งสิ่งที่เรามองใกล้ ๆ อาจเห็นเป็นอย่างหนึ่ง แต่เมื่อมองไกล ๆ แล้วจะเห็นเป็นอีกอย่างหนึ่ง คนที่เราแอบอิจฉาเขาอยู่ อาจเป็นคนที่เราจะต้องสงสารก็ได้ ถ้ามองให้ลึกซึ้งกว่าเดิม เช่น บางคนที่มีฐานะร่ำรวย แต่อาจกำลังเป็นทุกข์ เพราะคู่ครองนอกใจ หรือมีสุขภาพที่ไม่ดี สามวันดีสี่วันไข้ก็ได้ ลองเปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนอื่น ๆ ในสังคมดูบ้าง โดยเฉพาะคนที่ด้อยโอกาสมากกว่า เช่น ยากจน ตกงาน พิกุล เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง หรือเรื้อรัง เป็นต้น จะได้ว่ายังมีคนอื่นมากมาย ที่กำลังประสบความทุกข์ยากยิ่งกว่าเรา ปัญหาของเราช่างเล็กน้อยเหลือเกิน เมื่อเทียบกับของคนอื่น จะทำให้รู้สึกดีขึ้น และยังถ้าเราสามารถช่วยเหลือพวกเขาเหล่านั้นได้ เราก็จะมีความสุขใจมากขึ้นด้วย

7 วิธีคิดให้ชีวิตง่ายขึ้น

1. ยอมรับอดีต อย่างสงบ อย่าหวาดกลัวกับอนาคต ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด
2. ใครจะคิดอย่างไรกับเรา เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเร
3. เวลา รักษาได้ทุกอย่าง จงให้เวลากับเวลา
4. ไม่มีใครเป็นสาเหตุแห่งความสุขของเรา นอกจากตัวเรา
5. อย่าเปรียบเทียบชีวิตกับคนอื่นเลย เพราะเราไม่รู้หรอกว่า ที่จริงแล้วเขาผ่านชีวิตมาอย่างไรบ้าง
6. หยุดคิดมาก บางเรื่องไม่ต้องรู้คำตอบบ้าง ก็ไม่เป็นไรนะ
7. ยิ้มรับกับทุกสถานการณ์

“เพราะปัญหาในโลก ไม่ใช่ปัญหาของเราคนเดียว หัดปล่อยวางบ้างแล้วทุกอย่างจะดีเอง”

ที่มา : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. วิธีปฏิบัติ เพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน. <http://advisor.anamai.moph.go.th/hph/stress.htm>.