

## โครงการเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติสหกิจศึกษา ภาคการศึกษาที่ 1/2567

วันที่ 12 มิถุนายน 2567 ถึง วันที่ 4 กันยายน 2567 (วันพุธ เวลา 15.00 - 17.00 น.)  
ณ ห้อง 36303 อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ (อาคาร 36) ชั้น 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



### เช็คชื่อเข้าเรียน



วันพุธที่ 17 กรกฎาคม 2567  
โดย อาจารย์ ดร.ฐิตวัฒน์ หงษ์กิตติยานนท์

หัวข้อ “วิธีการคลายเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน”

- เข้าเรียน
- เช็คชื่อ
- ส่งแบบบันทึกภายในวันจันทร์หลังเรียน

ศูนย์สหกิจศึกษาและพัฒนาอาชีพ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี  
อาคาร 36 ชั้น 1 กองบริการการศึกษา (เคาเตอร์ 1)

www.facebook.com/rbru.cwie  
Datacoop.rbru.ac.th  
coop@rbru.ac.th | 088 - 585 - 3493

## การจัดการความเครียดวัยเรียนและวัยทำงาน

ดร.ฐิตวัฒน์ หงษ์กิตติยานนท์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

0970327927

thitavan.h@rbru.ac.th

### ความเครียด (Stress)

Stressor(ตัวกระตุ้นให้เครียด) หมายถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่จะกระตุ้นให้เกิดสภาวะเครียด

#### ความเครียด (Stress) ความหมายของความเครียด

ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกาย ที่แสดงออกเมื่อมีตัวกระตุ้น (Stressor) ที่ทำให้เกิด ที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มากระทบร่างกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ทำให้บุคคลรับรู้ไม่ปลอดภัย (ฐิตวัฒน์ หงษ์กิตติยานนท์,2562)

#### สาเหตุของความเครียด

##### 1. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพเป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเราที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่น ความร้อนความหนาวของอากาศ การขาดปัจจัยต่างๆในการดำรงชีวิต

1.2 สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น สังคมเสื่อมโทรม สภาพความเป็นอยู่แออัด สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นถ้าเป็นความไม่ปรองดองกันการทะเลาะเบาะแว้ง

1.3 สภาวะการณ์และเหตุการณ์อื่นๆ เหตุการณ์ต่างๆ ทำให้บุคคลต้องการปรับตัวการปรับตัวทำให้คนเราเกิดความเครียดตั้งนั้นแยกสถานการณ์อื่นๆได้เป็น 2 ประเภทได้แก่

1.3.1 สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นสภาวะที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์เหล่านี้ได้แก่การแต่งงานการตั้งครุฑและการคลอดบุตร

1.3.2 สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความรันทใจ เหตุการณ์เศร้าและสะท้อนใจทั้งหลายที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้แก่การหย่าร้างการแยกทางกันเดิน

## 2. สาเหตุจากภายในตัวบุคคล

2.1 โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทาง สรีระวิทยา

2.2 ระดับพัฒนาการร่างกายที่มีพัฒนาการไม่ปกติเนื่องจากได้รับอาหารไม่พอทำให้เติบโตช้าแต่จะเกิดโรคได้ง่ายเช่นเดียวกับจิตใจที่พัฒนาการไม่ดีที่มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2.3 การรับรู้และการแปลเหตุการณ์ของบุคคล

ปัจจัยต่างๆในตัวบุคคล นอกจากที่กล่าวมาแล้วนี้ ยังมีปัจจัยอื่นที่เป็นสาเหตุแห่งความเครียดได้อีก ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่

1. สิ่งคุกคามต่อภาพพจน์ของบุคคลเป็นต้นว่า การผ่าตัดที่ทำให้บุคคลต้องสูญเสียอวัยวะสำคัญ เช่นการผ่าตัดเต้านมในหญิงการตัดมดลูกทำให้สูญเสียเอกลักษณ์ความเป็นหญิง

2. ความเจ็บปวดความเจ็บปวดเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่คนอื่นไม่อาจจะบอกได้ว่าปวดเจ็บอย่างไรปวดมากน้อยแค่ไหนความเจ็บปวดทำให้เราไม่สุขสบายเกิดความเครียดทางอารมณ์ได้

3. การเคลื่อนไหวไม่ได้เมื่อบุคคลต้องถูกจำกัดการเคลื่อนไหวเนื่องจากโรคที่เป็นอยู่หรือเนื่องจากไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เช่นในกรณีเป็นอัมพาตครึ่งตัวหรือพิการด้านอื่นๆเข้าเฝือกต้องนอนพักในเตรียมโรคหัวใจที่ต้องพักเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียด

4. การสูญเสียและการเปลี่ยนแปลงการสูญเสียบุคคลที่รักการเปลี่ยนแปลงของสภาวะสภาพทางสังคมการเปลี่ยนแปลงเนื่องมาจากการสูญเสียก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดที่เราพบได้ทั่วไปเช่นในผู้สูงอายุคนใกล้เกษียณอายุ เป็นต้น

### ผลกระทบของความเครียด

#### 1. การตอบสนองทางด้านร่างกาย

การตอบสนองนี้บางครั้งเราเรียกว่าเป็นการปรับตัวหรือ adaptation ซึ่งมีอยู่ 2 ลักษณะคือ General Adaptation และ Adaptation

1) **General Adaptation และ Adaptation (GAS)** ได้แก่กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากการปรับตัวของร่างกายโดยทั่วไป เช่น ต่อมใต้สมองจะถูกกระตุ้น ส่งผลกระทบต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ต่อมไทรอยด์จะถูกกระตุ้น และระบบการสร้างภูมิคุ้มกันกับโรคของร่างกายถูกรบกวนด้วย โดยการปรับตัวแบบนี้เกิดขึ้น 3 ระยะ เรียกว่า alarm, resistance และ Exhaustion

## 1. ระยะเตือน (Alarm stage)

1.1 ระยะเตือน (Alarm stage) ร่างกายถูกกระตุ้นมีการเปลี่ยนแปลงที่ Hypothalamus จะหลั่งสารออกมากกระตุ้นระบบต่อมไร้ท่อและระบบประสาทอัตโนมัติ Adrenal medulla หลั่ง epinephrine ออกสู่กระแสเลือดทำให้มีการหลั่งของน้ำตาลและทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้นและทำให้กลไกการเปลี่ยนแปลงอีกหลายอย่างแบ่งออกได้เป็น 2 ระยะคือ

### 1.1.1 ระยะช็อก (Shock Phase)

- บุคคลจะรับรู้ต่อสิ่งที่มากระตุ้นแบบไม่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัว
- ปฏิกริยาเกิดเป็นอันดับแรกที่สมองส่วน cortex แล้วส่งคลื่นประสาทมากกระตุ้นต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้า
- ระบบประสาทอัตโนมัติโดยระบบ Sympatetic ต่อมหมวกไต (Adrenal Medulla) หลั่งสาร Epinephrine Cortisone ทำให้มีการสลายโปรตีนของกล้ามเนื้อหลังน้ำย่อยมากขึ้นมีน้ำและโซเดียมในเลือดสูงมีผลกรดสมองส่วนกลางการตั้งตัวของกล้ามเนื้อหัวใจลดลงหลอดเลือดหดตัวไปเลี้ยงกล้ามเนื้อขยายตัวหลอดเลือดส่วนปลายและช่องท้องหด ตัวถ้าปฏิกริยามากอาจช็อกหัวใจหยุดเต้นทำดำเนินการต่อไปพลังงานจะถูกใช้หมดภายใน 24-48 ชั่วโมงนอกจากมีการปรับตัวเข้าสู่ระยะต้านช็อก
- ดังนั้นบุคคลจึงเตรียมพร้อมที่จะสู้หรือถอยหนีระยะย่อยนี้จะมีระยะเวลาอันสั้นคือจาก 1 นาทีถึง 24 ชั่วโมง

1.1.2 ระยะต้านการช็อก (Counter - Shock Phase) ระยะนี้ร่างกายเกิดการกลับสู่สภาวะสมดุลโดยมีการดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือ

- Adrenal Cortex หลั่ง ACTH
- ทำให้อัตราการเผาผลาญร่างกายสูงขึ้น อาการที่พบคือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น ระบบไหลเวียน ความดันโลหิตกลับสู่ภาวะปกติ หายใจเร็ว มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

## 2. ระยะต่อต้าน (Resistance Stage)

เป็นระยะที่ร่างกายปรับตัว (Adaptation) 2 ด้าน

- การปรับตัวทางด้านชีววิทยา(เกิด Negative Feedback อัตราการเร่งของระบบ Sympathetic ลดลง) เลือดจางลงคลอไรด์สูง และเซลล์มีการซ่อมแซมทำให้น้ำหนักกลับเข้าสู่ภาวะปกติ
- การปรับตัวทางด้านจิตใจ ( ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม/อุปนิสัย) ภาวะความไม่สมดุลของระบบต่างๆให้เข้าสู่ภาวะปกติ
- ถ้าสิ่งมีชีวิตยังได้รับการกระตุ้นจากสิ่งทำให้เกิดความเครียดอยู่สิ่งมีชีวิตจะสูญเสียการปรับตัวและเข้าสู่ระยะที่ 3 คือระยะหมดแรง

## 3. ระยะอ่อนล้า (Exhaustion stage)

เป็นระยะสุดท้าย เกิดการย้อนกลับสู่ alarm & resistance stage เป็นความล้มเหลวในการปรับตัวร่างกายไม่สามารถคืนกลับสู่สภาพปกติเองได้ยกเว้นได้รับการช่วยเหลือมีผลทำให้ตายได้

**2) Local Adaptation Syndrome (LAS)** ได้แก่กลุ่มอาการเฉพาะที่ เป็นการปรับตัวเฉพาะที่ บริเวณที่ได้รับ Stress เป็นต้น ว่าเมื่อร่างกายได้รับบาดเจ็บเนื่องจากถูกมีดบาดถูกแมลงกัดถูกต่อยดี บริเวณที่ถูกกระแทกจะมีอาการบวมแดงเนื่องจากการอักเสบ อาการเหล่านี้เป็นการปรับตัวเฉพาะแห่ง ของร่างกายเมื่อได้รับภาวะความเครียด การทำหน้าที่ของบริเวณที่มี Stress จะเสื่อมลง ถ้าการปรับตัว เฉพาะแห่งล้มเหลว อาจเป็นเหตุให้เกิด Localized exhaustion ได้

## 2. การตอบสนองด้านจิตใจ

กลไกการทำงานของจิตใจในการปกป้องตนเองหรือในการลดและขจัดความเครียดนี้ เรียกว่า Coping Mechanism โดยทั่วไปแล้ว การตอบสนองทางจิตด้านจิตใจอาจแยกเป็น 3 ประเภท คือ

1. หินและเลี้ยงโดยการปฏิเสธ (denial) บางคนหินและเลี้ยงด้วยการใช้เหล้า จนกลายเป็นคนติดเหล้า บางคนใช้ยาประคับประคองจิตใจ บางคนเลี้ยงด้วยการเปลี่ยนย้ายที่อยู่ใหม่ บางคนเลี้ยงด้วยการนอนหลับ เราอาจจะเลี้ยงด้วยการแยกตัวด้วยการฝืนกลางวัน สร้างวิมานในอากาศ

2. ยอมรับพร้อมทั้งเผชิญกับภาวะความเครียดนั้น ๆ เสีย (Fight) การยอมรับและเผชิญจึงมีอยู่ได้สองลักษณะ คือ แก้ไข ภาวะนอกตัวเราที่สร้างความเครียด หรือการแก้ไขตัวเราเอง

3. เรียนรู้ที่จะอยู่กับภาวะเครียด (Consistence) โดยใช้กลไกทางจิตต่างๆ เช่น Suppression, repression, Substitution, Withdrawal

## ผลของความเครียด

**ก. Major stress** เป็นปฏิกิริยาที่เกิดจากความเครียดในระดับรุนแรงซึ่งแบ่งเป็น

1. **Gross stress reaction (G.S.R)** พบได้ในเหตุการณ์ดังนี้

- เกิดโดยไม่คาดคิดมาก่อน เช่น ไฟไหม้ เครื่องบินตก พายุพัด แผ่นดินไหว หรืออัปปาง ถูกถอนหมั้น การตายโดยอุบัติเหตุของพ่อแม่ ฯลฯ

- ไม่เคยพบมาก่อน

- ต้องเผชิญเหตุการณ์นั้นยาวนาน

- ไม่มีโอกาสทำอะไรอย่างได้ผลในขณะนั้น

- หินไม่ทัน

- ไม่มีที่พึ่งพิง

## อาการของ G.S.R

- Disorganization of personality คือ บุคลิกแตกแยกไม่รู้สึกรู้ตัวหรือไม่รู้ว่าตัวเองเป็นใครมาจากไหนควรทำอะไร

- Amnesia ลืมจำอะไรไม่ได้ บางครั้งแม้แต่อายุหรือชื่อตัวเองก็จำไม่ได้

- Panic วังเตลิด คือตื่นกลัวสุดขีด

- Combat exhaustion เป็นกับทหารในแนวรบ

## 2. Age associated reaction

- ปฏิกิริยาประเภทนี้เกิดจากความเครียดเช่นเดียวกับพวกแรกแต่ความเครียดมักเกิดกับชีวิต เป็นพิเศษในแต่ละ อายุของชีวิตจึงแบ่งออกเป็น 5 ชนิด

2.1 Adjustment Reaction of Infancy

2.2 Adjustment Reaction of Childhood

- Withdrawal reaction คือหนี อาย แยกตัว ไม่อยากพบใคร ใครอ้อมก็จะรู้ตัวหนี
- Over dependency คือเด็กติดแม่ ร้องตามไม่ยอมไปโรงเรียน
- Tension reaction คือเกิดการกั๊กเล็บ ถอดผม ผันร้าย กลัวโดยไร้เหตุผล
- Opposition reaction คือ จะต่อสู้ ทะเลาะวิวาท โมโหเจ้าลม ดื้อ
- Hostile reaction คือโหดร้าย รังแกสัตว์ คนต่ำกว่า ทำลายของ หรือหนีโรงเรียน

### 2.3 Adjustment Reaction of Adolescence วัยรุ่นจะอยู่ในช่วงนี้

- Inadequate reaction อาย เคอะเขิน คิดว่าตัวเองไม่สวย ไม่เก่ง ท้อแท้ แยกตัว
- Diffuse reaction ไม่เห็นจุดมุ่งหมายของชีวิต อยู่ไปวันๆ มักหันหน้าเข้าหาเสพติด
- Rebellious reaction ขัดเขิน ไม่ยอมรับระเบียบใด ๆ ของสังคม หนีบ้านอยู่โรงเรียน

### 2.4 Adjustment Reaction of Adult life วัยทำงานจะอยู่ในช่วงนี้

- Family Life strain ปัญหาการดำเนินชีวิต เช่น ในครอบครัว การงานอาชีพ เพศ หรือการ

สังคม

- Strain of earning ปัญหาเกี่ยวกับการหาเลี้ยงชีพไม่เพียงพอ การเป็นหนี้สิน
- Strain of physical illness ภาวะการเจ็บป่วยของร่างกาย การผ่าตัด โรคเรื้อรัง หรือโรคที่

ทำให้ความสวยงามเสียไป

### 2.5 Adjustment Reaction of late life

- Physical change ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม เร็วแรงไม่ดีเหมือนเดิม
- Retirement ต้องการออกจากงานเพราะสูงอายุ หมดยศคนนับถือ รู้ตัวว่าไร้ความหมาย
- loss of family member and Friend ถูกหลานแยกครอบครัวไป เพื่อนฝูงตายจากไป ภรรยา

หรือสามีตาย หรือแยกทางกัน

**ข. Minor stress** เป็นความเครียดระดับต่ำ ที่มักจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ปฏิกริยาที่แสดงออก ได้แก่

- การเคอะจ้งหะซ้า ๆ
- ขบเคี้ยวหรือ ดื่มสุรา
- หัวเราะ ร้องเพลง ร้องไห้
- คิดถึงเรื่องเดิมซ้ำ ๆ หรือพูดเล่าขอความเห็นใจ
- เดินกลับไปกลับมา เกะ เกา ภูมื่อ
- ผันกลางวัน เจียบขริ่ม
- คุยโม้ โอ้อวด แสดงออกมาก เทียวเตร่ เป็นต้น

แบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง เป็นแบบประเมินความเครียดที่พัฒนาโดยกรม

**สุขภาพจิต** ด้วยข้อประเมิน 20 ข้อ เป็นการประเมินอาการของความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจ แบ่งภาวะเครียดออกเป็น 4 ระดับพร้อมคำแนะนำการปฏิบัติตนในแต่ละความเครียดเหมาะสมสำหรับใช้ในคลินิกและในชุมชน

**แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง**

ใน 2 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้โปรดเขียนเครื่องหมาย/ลงในช่องแสดงระดับอาการตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย	เป็นประจำ
1.นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวล				
2.รู้สึกหงุดหงิด ไร้ความพอใจ				
3.ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4.มีความวุ่นวาย.				
5.ไม่อยากพบปะผู้คน				
6.ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง				
7.รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8.รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9.รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10.กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11.รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
11.รู้สึกเปลี่ยวไม่มีแรงจะทำอะไร				
13.รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร				
14.มีอาการหัวใจเต้นแรง				

15.เสียงสนั่นปากสนั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16.รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17.ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่				
18.ตื่นตื้นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย				
19.มีเหงงหรือเวียนศีรษะ				
20.ความสุขทางเพศลดลง				
คะแนนรวม				

### ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ระดับคะแนน 0-5 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติความเครียดในระดับต่ำมาก เช่นนี้อาจมีความหมายว่า

- ท่านตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง
- ท่านอาจเข้าใจคำถามตอบตามเพื่อนไป
- ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจมีความเฉื่อยชา
- ชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจน่าเบื่อปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน 6-17 ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสมรู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมากความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18-25 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวันอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดอาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวแต่ในที่สุดท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิตในกรณีท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการหากิจกรรมที่เพิ่มพลังเช่นการออกกำลังกายเล่นกีฬาทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลินเช่นดูหนังฟังเพลง อ่านหนังสือหรือทำงานอดิเรกต่างๆหากท่านต้องการป้องกันไม่ให้ความเครียดมากขึ้นในอนาคตท่านอาจฝึกความเครียดตามวิธีในหัวข้อต่อไปนี้อย่าลืมพูดคุยกับผู้ที่ไว้วางใจพิจารณาและลงมือแก้ไขปัญหาตามลำดับความสำคัญอย่างรอบคอบและมีสติ

ระดับคะแนน 26-29 ถ้ามีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลางขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิตเป็นสัญญาณเตือนท่านต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรงซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานจำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขขัดข้อขัดแย้งต่างๆให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการ

อย่างใดอย่างหนึ่งสิ่งแรกที่ต้องรีบจัดการคือ ท่านต้องมีวิถีคลายเครียดที่ดีและสม่ำเสมอทุกวันวันละ 1-2 ครั้งครั้งละ 10 นาทีโดยนั่งในท่าที่สบายหายใจลึกๆให้หน้าท้องขยายหายใจออกช้าๆนับ 1-10 ไปด้วย ท่านจะใช้วิธีนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ก็ได้ท่านควรแก้ไขปัญหาลดให้ดีขึ้นโดยค้นหาสาเหตุของปัญหา ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งหาวิธีแก้ไขปัญหามากๆวิธีพร้อมทั้งพิจารณาผลดีผลเสียของแต่ละวิธีเลือกวิธีที่เหมาะสมกับภาวะของตนเองมากที่สุดทั้งนี้ต้องไม่สร้างปัญหาให้เพิ่มขึ้นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนวางแผนแก้ไขปัญหาลดเป็นลำดับขั้นตอนและลงมือแก้ไขปัญหาก่อนที่ท่านไม่สามารถจัดการคลี่คลายหรือแก้ไขปัญหาลดด้วยตนเองได้ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาปัญหาสุขภาพจิตตามหน่วยงานต่างๆ

**ระดับคะแนน 30 ถึง 60 ท่าน มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมากกำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียด**หรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรงเช่นการเจ็บป่วยที่รุนแรงและเรื้อรัง ความพิการการสูญเสียปัญหาความรุนแรงในครอบครัวปัญหาเศรษฐกิจซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ กายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจนทำให้ชีวิตไม่มีความสุขความคิดฟุ้งซ่านตัดสินใจผิดพลาดขาดความยับยั้งชั่งใจเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายบางครั้งอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงเช่น เอะอะโวยวายข้างป้าข้างของ ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงมากหากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธีอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ในระดับนี้ ท่านต้องไปปรึกษาหรือใช้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ซึ่งอาจช่วยให้ท่านมองเห็นปัญหาและแนวทางแก้ไขที่ชัดเจนและเหมาะสมต่อไป

### เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนรวมคะแนนไม่เกิน 60 คะแนนโดยจำนวนคำถาม 20 ข้อตอบว่า ไม่เคย =0 คะแนน เป็นบ่อยๆ = 2 คะแนน เป็นครั้งคราว =1 คะแนน เป็นประจำ =3 คะแนน

รวมคะแนน

0-5 คะแนนแสดงว่าพูดตอบไม่จริงใจไม่แน่ใจคำถาม

6-17 คะแนนแสดงว่าปกติ/ไม่เครียด

18-25 คะแนนแสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย

26-29 คะแนนแสดงว่าเครียดปานกลาง

30 คะแนนขึ้นไปแสดงว่าเครียดมาก

### การคลายเครียด

- ระดับความเครียด 18-25 สูงกว่าปกติเล็กน้อยท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองตามคำแนะนำ เช่น ดนตรี กีฬา ร้องเพลง เดินรำ นวดคลายเครียด หัวเราะคลายเครียด สมาธิ
- ระดับความเครียด 26-29 สูงกว่าปกติปานกลาง พยายามให้คำปรึกษาปรับความคิด คิดบวก และระดับความเครียดมากกว่า 30 ขึ้นไป พบ หรือท่านสามารถใช้บริการ Hotline 1667 และคลินิกคลายเครียดได้จากสถานบริการทั่วประเทศ

### การคลายเครียด กิจกรรมการพยาบาล

เป้าหมายของการพยาบาลคือ ช่วยให้สามารถปรับตัวต่อความเครียด ช่วยปรับระดับประคอง ผู้ที่กำลังเครียดให้สามารถดำรงชีวิตประจำวันต่อไปได้ มีดังนี้คือ



1. หาแหล่งประโยชน์ทั้งภายในและภายนอกของบุคคลที่ประสบภาวะเครียดมาใช้ให้เป็นประโยชน์ เช่น ดนตรี กีฬา ร้องเพลง เดินรำ บีบลูกบอล นวด สระผม ทำกิจกรรมจิตอาสา นอน ซักผ้า ฝึกโยคะ

- ช่วยบุคคลเสริมสร้างความสามารถใหม่ เช่น ค้นหาความสามารถเดิม ดนตรี กีฬา ร้องเพลง กิจกรรม การฝึกหายใจ สมาธิ การเปลี่ยนความคิด นวดคลายเครียด หัวเราะบำบัด อู อู อา อ้า เป็นต้น

- ให้เขาหาทางเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อให้ลดความเครียดทางอารมณ์

- แสวงหาความพึงพอใจใหม่ เช่น ทำกิจกรรมใหม่ๆ เช่น ออกกำลังกาย

2. ความเครียดของบางคนเกิดขึ้นเนื่องมาจากการรับรู้ มีการรับรู้เหตุการณ์ผิด แปลผิดๆหรือตีความหมายเหตุการณ์ไปในทางที่ไม่ดีแล้วตนเองเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ

- ช่วยบุคคลให้มองเหตุการณ์ใหม่ๆ มองหลายๆ แง่หลายๆ มุม คิดทางบวก การฝึกความคิด ปรับความคิด การให้คำปรึกษา

- ความเครียดเกิดจากสิ่งกระตุ้นภายนอก เช่น เสียงที่ดังมาก ภาวะแวดล้อมที่อึดอัด ไม่สบายก็ช่วยเหลือโดยแนะนำให้มีการเปลี่ยนสถานที่ ถ้าทำได้ถ้าความเครียดเกิดจากคนมาก การลาพักร้อน

**Anxiety Disorder ความวิตกกังวล** (ฉวีวรรณ สัตยธรรม,2557). หมายถึง ความรู้สึกภายในจิตใจ ที่รู้สึกไม่มั่นใจไม่สบายใจ หวาดหวั่น มีความตึงเครียดที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่ไม่ทราบสาเหตุ (Vancarolis, 2013; Shives, 2012) การคาดเดาสถานการณ์ที่เป็นต้นเหตุของความรู้สึกว่าจะสู้หรือตั้งนั้นจะหนีเป็นการตัดสินใจที่ยากลำบากของบุคคล มีความขัดแย้ง เกร็งเครียดและอึดอัดใจ

#### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2560)..แบบประเมินความเครียด. นนทบุรี

ฉวีวรรณ สัตยธรรม.(2557). **การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 9. นนทบุรี:

ยุทธรินทร์ การพิมพ์ . จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามมาชิบัติ  
มหาวิทยาลัยมหิดล.

จิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์. (2562).**การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ไทยแลนด์ 4.0**.กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

Vancarolis, E, M. (2013).*Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing*.St. Louis, MS:

ElsevierSaunders