

โครงการเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติสหกิจศึกษา ภาคการศึกษาที่ 1/2568

วันที่ 18 มิถุนายน 2568 ถึง วันที่ 10 กันยายน 2568 (วันพุธ เวลา 15.00 - 17.00 น.)
ห้อง 36301 อาคาร 36 ชั้น 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

วันพุธที่ 23 กรกฎาคม 2568

โดย ผศ.ดร.จิตต์วันต์ หงษ์กิตติยานนท์

หัวข้อ “วิธีการคลายเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน”



เช็คชื่อเข้าเรียน

- 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

วิธีการจัดการความเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน

ผศ.ดร.จิตต์วันต์ หงษ์กิตติยานนท์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

0979499393

ความเครียด (Stress)

ปัจจุบันเป็นสังคมโลกาวิวัฒน์ ระบบทุนนิยม มีสื่อโซเชียลมีเดียที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดและวิตกกังวลในวัยรุ่นและวัยทำงาน ดังนั้นนักศึกษาควรมีความรู้ความเข้าใจ วิธีการจัดการความเครียด

ความเครียด (Stress) คือ ปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกายที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มีผลกระทบร่างกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม เมื่อมีสิ่งกระตุ้น (Stressor) ทำให้เกิดสภาวะ**ความเครียด** Shives, L.R. (2012).

ความเครียด (Stress) ความหมายของความเครียด

ความเครียดหมายถึง ปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกาย ที่แสดงออกเมื่อมีตัวกระตุ้น (Stressor) ที่ทำให้เกิด ที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มีผลกระทบร่างกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ทำให้บุคคลรับรู้ว่าไม่ปลอดภัย (จิตต์วันต์ หงษ์กิตติยานนท์, 2562)

สาเหตุของความเครียด

1. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพเป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเราที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่น ความร้อนความหนาวของอากาศ การขาดปัจจัยต่างๆในการดำรงชีวิต

1.2 สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น สังคมเสื่อมโทรม สภาพความเป็นอยู่แออัดสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นถ้าเป็นความไม่ปรองดองกันการทะเลาะเบาะแว้ง

1.3 สภาวะการณ์และเหตุการณ์อื่นๆ เหตุการณ์ต่างๆ ทำให้บุคคลต้องการปรับตัวการปรับตัวทำให้คนเราเกิดความเครียดดังนั้นแยกสถานการณ์อื่นๆได้เป็น 2 ประเภทได้แก่

1.3.1 สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นสภาวะที่ทำให้บุคคลต้องการมีการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์เหล่านี้ได้แก่การแต่งงานการตั้งครุฑและการคลอดบุตร

1.3.2 สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความรังเกียจ เหตุการณ์เศร้าและสะเทือนใจทั้งหลายที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้แก่การหย่าร้างการแยกทางกันเดิน

2. สาเหตุจากภายในตัวบุคคล

2.1 โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทาง สรีระวิทยา

2.2 ระดับพัฒนาการร่างกายที่มีพัฒนาการไม่ปกติเนื่องจากได้รับอาหารไม่พอทำให้เติบโตช้าเตี้ยแคระเกิดโรคได้ง่ายเช่นเดียวกับจิตใจที่พัฒนาการไม่ดีที่มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2.3 การรับรู้และการแปลเหตุการณ์ของบุคคล

ปัจจัยต่างๆในตัวบุคคล นอกจากที่กล่าวมาแล้วนี้ ยังมีปัจจัยอื่นที่เป็นสาเหตุแห่งความเครียดได้อีก ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่

1. สิ่งคุกคามต่อภาพพจน์ของบุคคลเป็นต้นว่า การผ่าตัดที่ทำให้บุคคลต้องสูญเสียอวัยวะสำคัญเช่นการผ่าตัดเต้านมในหญิงการตัดมดลูกทำให้สูญเสียเอกลักษณ์ความเป็นหญิง

2. ความเจ็บปวดความเจ็บปวดเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่คนอื่นไม่อาจจะบอกได้ว่าปวดเจ็บอย่างไรปวดมากน้อยแค่ไหนความเจ็บปวดทำให้เราไม่สุขสบายเกิดความเครียดทางอารมณ์ได้

3. การเคลื่อนไหวไม่ได้เมื่อบุคคลต้องถูกจำกัดการเคลื่อนไหวเนื่องจากโรคที่เป็นอยู่หรือเนื่องจากไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เช่นในกรณีเป็นอัมพาตครึ่งตัวหรือพิการด้านอื่นๆเข้าเฝือกต้องนอนพักในเตรียมโรคหัวใจที่ต้องพักเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียด

4. การสูญเสียและการเปลี่ยนแปลงการสูญเสียบุคคลที่รักการเปลี่ยนแปลงของสภาวะสภาพทางสังคม การเปลี่ยนแปลงเนื่องมาจากการสูญเสียก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดที่เราพบได้ทั่วไปเช่นในผู้สูงอายุคนใกล้เกษียณอายุ เป็นต้น

ผลกระทบของความเครียด

1. การตอบสนองทางด้านร่างกาย

การตอบสนองนี้บางครั้งเราเรียกว่าเป็นการปรับตัวหรือ adaptation ซึ่งมีอยู่ 2 ลักษณะคือ General Adaptation และ Adaptation

1) General Adaptation และ Adaptation (GAS) ได้แก่กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากการปรับตัวของร่างกายโดยทั่วๆ ไป เช่น ต่อมใต้สมองจะถูกกระตุ้น ส่งผลกระทบต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้น และระบบการสร้างภูมิคุ้มกันกับโรคของร่างกายถูกรบกวนด้วย โดยการปรับตัวแบบนี้เกิดขึ้น 3 ระยะ เรียกว่า alarm, resistance และ Exhaustion

1. ระยะเตือน (Alarm stage)

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

1.1.1 ระยะช็อก (Shock Phase)

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

1.1.2 ระยะต้านการช็อก (Counter - Shock Phase) ระยะนี้ร่างกายเกิดการกลับสู่ภาวะสมดุลโดยมีการดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือ

- 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) เลือดจางลงคอไรต์สูง และเซลล์มีการซ่อมแซมทำให้น้ำหนักกลับเข้าสู่ภาวะปกติ
- การปรับตัวทางด้านจิตใจ (ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม/อุปนิสัย) ภาวะความไม่สมดุลของระบบต่างๆให้เข้าสู่ภาวะปกติ
- ถ้าสิ่งมีชีวิตยังได้รับการกระตุ้นจากสิ่งทำให้เกิดความเครียดอยู่สิ่งมีชีวิตจะสูญเสียการปรับตัวและเข้าสู่ระยะที่ 3 คือระยะหมดแรง

3. ระยะอ่อนล้า (Exhaustion stage)

เป็นระยะสุดท้าย เกิดการย้อนกลับสู่ alarm & resistance stage เป็นความล้มเหลวในการปรับตัวร่างกายไม่สามารถคืนกลับสู่สภาพปกติเองได้ยกเว้นได้รับการช่วยเหลือมีผลทำให้ตายได้

2) Local Adaptation Syndrome (LAS) ได้แก่กลุ่มอาการเฉพาะที่ เป็นการปรับตัวเฉพาะที่บริเวณที่ได้รับ Stress เป็นต้น ว่าเมื่อร่างกายได้รับบาดเจ็บเนื่องจากถูกมีดบาดถูกแมลงกัดถูกต่อยตีบริเวณที่ถูกกระทบจะมีอาการบวมแดงเนื่องจากการอักเสบ อาการเหล่านี้เป็นการปรับตัวเฉพาะแห่งของร่างกายเมื่อได้รับภาวะความเครียด การทำหน้าที่ของบริเวณที่มี Stress จะเสื่อมลง ถ้าการปรับตัวเฉพาะแห่งล้มเหลว อาจเป็นเหตุให้เกิด Localized exhaustion ได้

2. การตอบสนองด้านจิตใจ

กลไกการทำงานของจิตใจในการปกป้องตนเองหรือในการลดและขจัดความเครียดนี้ เรียกว่า Coping Mechanism โดยทั่วไปแล้ว การตอบสนองทางจิตด้านจิตใจอาจแยกเป็น 3 ประเภท คือ

1. หินและเลียงโดยการปฏิเสธ (denial) บางคนหินและเลียงด้วยการใช้เหล้า จนกลายเป็นคนติดเหล้า บางคนใช้ยาประคับประคองจิตใจ บางคนเลียงด้วยการเปลี่ยนย้ายที่อยู่ใหม่ บางคนเลียงด้วยการนอนหลับ เราอาจจะเลียงด้วยการแยกตัวด้วยการฝืนกลางวัน 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 Gross stress reaction (G.S.R)

- Disorganization of personality คือ บุคลิกภาพที่ไม่รู้สึกตัวหรือไม่รู้ว่าตัวเป็นใครมาจากไหนควรทำอะไร
- Amnesia ลืมจำอะไรไม่ได้ บางครั้งแม้แต่อายุหรือชื่อตัวเองก็จำไม่ได้
- Panic วีนเกล็ด คือตื่นกลัวสุดขีด
- Combat exhaustion เป็นกับทหารในแนวรบ

2. Age associated reaction ปฏิกิริยาตามอายุ

-ปฏิกิริยาประเภทนี้เกิดจากความเครียดเช่นเดียวกับพวกแรกแต่ความเครียดมักจะเกิดกับชีวิตเป็นพิเศษในแต่ละ อายุของชีวิตจึงแบ่งออกเป็น 5 ชนิด

2.1 Adjustment Reaction of Infancy

2.2 Adjustment Reaction of Childhood

- Withdrawal reaction คือ หิน อาย แยกตัว ไม่อยากพบใคร ใครอ้อมก็จะรู้ตัวหิน
- Over dependency คือเด็กติดแม่ ร้องตามไม่ยอมไปโรงเรียน
- Tension reaction คือเกิดการกั๊กเล็บ ถอดผม ฝืนร้าย กลัวโดยไร้เหตุผล
- Opposition reaction คือ จะต่อสู้ ทะเลาะวิวาท โมโหเจ้าลม คือ
- Hostile reaction คือโหดร้าย รังแกสัตว์ คนต่ำกว่า ทำลายของ หรือหินโรงเรียน

2.3 Adjustment Reaction of Adolescence วัยรุ่นจะอยู่ในช่วงนี้

- Inadequate reaction อาย เอะเขิน คิดว่าตัวเองไม่สวย ไม่เก่ง ท้อแท้ แยกตัว
- Diffuse reaction ไม่เห็นจุดมุ่งหมายของชีวิต อยู่ไปวันๆ มักหันหน้าเข้าหายาเสพติด
- Rebellious reaction ขัดเขิน ไม่ยอมรับระเบียบใด ๆ ของสังคม หินบ้านอยู่โรงเรียน

2.4 Adjustment Reaction of Adult life วัยทำงานจะอยู่ในช่วงนี้

- **Family Life strain** ปัญหาการดำเนินชีวิต เช่น ในครอบครัว การงานอาชีพ เพศ หรือการสังคม
- **Strain of earning** ปัญหาเกี่ยวกับการหาเลี้ยงชีพไม่เพียงพอ การเป็นหนี้สิน
- **Strain of physical illness** ภาวะการเจ็บป่วยของร่างกาย การผ่าตัด โรคเรื้อรัง หรือโรคที่ทำให้

ความสวยงามเสียไป

2.5 Adjustment Reaction of late life

- **Physical change** ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม เร็วแรงไม่ดีเหมือนเดิม
- **Retirement** ต้องการออกจากงานเพราะสูงอายุ หมาดคนนับถือ รู้ตัวว่าไร้ความหมาย
- **loss of family member and Friend** ลูกหลานแยกครอบครัวไป เพื่อนฝูงตายจากไป ภรรยาหรือ

สามีตาย หรือแยกทางกัน

ข. Minor stress เป็นความเครียดระดับต่ำ ที่มักจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ปฏิกริยาที่แสดงออก ได้แก่

- การเคาะจิ้งหะขี้ ๆ
- ขบเคี้ยวบุหรี่ ดื่มสุรา
- หัวเราะ ร้องเพลง ร้องไห้
- คิดถึงเรื่องเดิมซ้ำ ๆ หรือพูดเล่าขอความเห็นใจ
- เดินกลับไปกลับมา เกะ เกา ถูมือ
- ฝันกลางวัน เจียบขริม
- คุ้ยไม้ ไอ้อวด แสดงออกมาก เทียวเตร่ เป็นต้น

แบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง เป็นแบบประเมินความเครียดที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต ด้วยข้อประเมิน 20 ข้อ เป็นการประเมินอาการของความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจแบ่งภาวะเครียดออกเป็น 4 ระดับพร้อมคำแนะนำการปฏิบัติตนในแต่ละความเครียดเหมาะสมสำหรับใช้ในคลินิกและในชุมชน

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ใน 2 เดือนที่ผ่านมาฉันมีอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้โปรดเขียนเครื่องหมาย/ลงในช่องแสดงระดับอาการตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกความเครียด	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย	เป็นประจำ
1.นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวล				
2.รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3.ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4.มีความวุ่นวาย.				
5.ไม่อยากพบปะผู้คน				
6.ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง				
7.รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8.รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9.รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10.กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11.รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
11.รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				

13.รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร				
14.มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15.เสียงสั่นปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16.รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17.ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่				
18.ตื่นตื้นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย				
19.มีเหงงหรือเวียนศีรษะ				
20.ความสุขทางเพศลดลง				
คะแนนรวม				

ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ระดับคะแนน 0-5 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้อาจมีความหมายว่า

- ท่านตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง
- ท่านอาจเข้าใจคำถามตอบตามเพื่อนไป
- ท่านอาจเป็นคนที่มีขาดแรงจูงใจมีความเฉื่อยชา
- ชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจน่าเบื่อปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน 6-17 ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสมรู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมากความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18-25 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวันอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดอาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวแต่ในที่สุดท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิตในกรณีท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการหากิจกรรมที่เพิ่มพลังเช่นการออกกำลังกายเล่นกีฬาทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลินเช่นดูหนังฟังเพลง อ่านหนังสือหรือทำงานอดิเรกต่างๆหากท่านต้องการป้องกันไม่ให้ความเครียดมากขึ้นใน

อนาคตท่านอาจฝึกความเครียดตามวิธีในหัวข้อต่อไปนี้อย่าลืมพูดคุยกับผู้ที่เราไว้วางใจพิจารณาและลงมือแก้ไข
ปัญหาตามลำดับความสำคัญอย่างรอบคอบและมีสติ

ระดับคะแนน 26-29 ถ้ามีความเครียดอยู่ใน**ระดับสูงกว่าปกติปานกลาง**ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิตเป็นสัญญาณเตือนท่านต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรงซึ่งมีผลกระทบต่อการดำเนินงานจำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งสิ่งแรกที่ควรต้องจัดการคือท่านต้องมีวิธีคลายเครียดที่ดีและสม่ำเสมอทุกวันวันละ 1-2 ครั้งครั้งละ 10 นาทีโดยนั่งในท่าที่สบายหายใจลึกๆให้หน้าท้องขยายหายใจออกช้าๆนับ 1-10 ไปด้วยท่านจะใช้วิธี**นั่งสมาธิหรือสวดมนต์**ก็ได้ท่านควรแก้ไขปัญหาให้ดีขึ้นโดยค้นหาสาเหตุของปัญหา ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งหาวิธีแก้ไขปัญหาหลายๆวิธีพร้อมทั้งพิจารณาผลดีผลเสียของแต่ละวิธีเลือกวิธีที่เหมาะสมกับภาวะของตนเองมากที่สุดทั้งนี้ต้องไม่สร้างปัญหาให้เพิ่มขึ้นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนวางแผนแก้ไขปัญหาลำดับขั้นตอนและลงมือแก้ไขปัญหาหากท่านไม่สามารถจัดการคลี่คลายหรือแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตตามหน่วยงานต่างๆ

ระดับคะแนน 30 ถึง 60 ท่าน มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมากกำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่นการเจ็บป่วยที่รุนแรงและเรื้อรังความพิการการสูญเสียปัญหาความรุนแรงในครอบครัวปัญหาเศรษฐกิจซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ กายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจนทำให้ชีวิตไม่มีความสุขความคิดฟุ้งซ่านตัดสินใจผิดพลาดความยับยั้งชั่งใจเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายบางครั้งอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงเช่น เอะอะโวยวายข้างปาข้าวของ ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงมากหากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธีอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ในระดับนี้ท่านต้องไปปรึกษาหรือใช้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ซึ่งอาจช่วยให้ท่านมองเห็นปัญหาและแนวทางแก้ไขที่ชัดเจนและเหมาะสมต่อไป

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 ช่วยประคับประคอง ผู้ที่กำลังเครียดให้สามารถดำรงชีวิตประจำวันต่อไปได้ มีดังนี้คือ

1. หาแหล่งประโยชน์ทั้งภายในและภายนอกของบุคคลที่ประสบภาวะเครียดมาใช้ให้เป็นประโยชน์ เช่น ดนตรี กีฬา ร้องเพลง เดินรำ ปั่นลูกบอล นวด สระผม ทำกิจกรรมจิตอาสา นอน ซอปปิ้ง

- ช่วยบุคคลเสริมสร้างความสามารถใหม่ เช่น ค้นหาความสามารถเดิม ดนตรี กีฬา ร้องเพลง กิจกรรมการฝึกหายใจ สมาธิ การเปลี่ยนความคิด นวดคลายเครียด หัวเราะบำบัด อุ อุ อา อ้า เป็นต้น

- ให้เขาหาทางเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อให้ลดความเครียดทางอารมณ์

- แสวงหาความพึงพอใจใหม่ เช่น ทำกิจกรรมใหม่ๆ เช่น ออกกำลังกาย

2. ความเครียดของบางคนเกิดขึ้นเนื่องมาจากการรับรู้ มีการรับรู้เหตุการณ์ผิด แผลผิดๆหรือตีความหมายเหตุการณ์ไปในทางที่ไม่ดีแล้วตนเองเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ

- ช่วยบุคคลให้มองเหตุการณ์ใหม่ๆ มองหลายๆ แง่มุม คิดทางบวก การฝึกความคิด ปรับความคิด การให้คำปรึกษา

- ความเครียดเกิดจากสิ่งกระตุ้นภายนอก เช่น เสียงที่ดังมาก ภาวะแวดล้อมที่อึดอัด ไม่สบายก็ช่วยเหลือโดยแนะนำให้มีการเปลี่ยนสถานที่ ถ้าทำได้ถ้าความเครียดเกิดจากคนมาก การลาพักร้อน

ความเครียดจะมาพร้อมกับความวิตกกังวล

Anxiety Disorder ความวิตกกังวล (ฉวีวรรณ สัตยธรรม, 2557). หมายถึง ความรู้สึกภายในจิตใจ ที่รู้สึกไม่มั่นใจไม่สบายใจ หวาดหวั่น มีความตึงเครียดที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่ไม่ทราบสาเหตุ (Varcarolis, 2013; Shives, 2012) การคาดเดาสถานการณ์ที่เป็นต้นเหตุของความรู้สึก ว่าจะสู้หรือจะหนีเป็นการตัดสินใจที่ยากลำบากของบุคคล มีความขัดแย้ง เคร่งเครียดและอึดอัดใจ มี 5 ระดับ

ฟรอยด์ (Freud) กล่าวว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ประสบการณ์ความไม่สุขสบายด้านบุคคล มีลักษณะหวาดหวั่น ตึงเครียดโดยไม่มีสาเหตุแน่ชัด เกี่ยวข้องกับการรับรู้ภาพพจน์ของตนเองและการทำงานของจิตใต้สำนึกประสบการณ์ลักษณะนี้ถ้ามีสาเหตุชัดเจนและบุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะของต่อสู้อยู่เรียกว่า “ความกลัว” (Fear) ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุเริ่มต้นของโรคประสาท ซัลลิแวน (Harry Stack Sullivan) อธิบายเพิ่มเติมจากฟรอยด์ว่า ที่มาของความวิตกกังวลน่าจะเริ่มมาจากสภาวะความมีศักดิ์ศรีในตัวเองถูกคุกคามและผู้ที่ถูกคุกคามก็คือ บิดา มารดา บุคคลใกล้ชิดเด็กนั่นเอง

ความวิตกกังวล คือ สภาวะอารมณ์ ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนว่ามีสิ่งกระตุ้น ทำให้รู้สึกว่าคุณถูกคุกคาม และตกอยู่ในอันตรายและไม่มั่นคงปลอดภัยทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่น ไม่เป็นสุข ซึ่งส่งผลให้ตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจ

สรุป ความวิตกกังวล (Anxiety disorder) หมายถึง ความรู้สึกภายในจิตใจ ที่รู้สึกไม่มั่นใจไม่สบายใจ หวาดหวั่น มีความตึงเครียดที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งคุกคามหรือสถานการณ์ที่ไม่ทราบสาเหตุ (Varcarolis, 2013; Shives, 2012) การคาดเดาสถานการณ์ที่เป็นต้นเหตุของความรู้สึก ว่าจะสู้หรือจะหนีเป็นการตัดสินใจที่ยากลำบากของบุคคล มีความขัดแย้ง เคร่งเครียดและอึดอัดใจ (Shives, 2012) ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยถึงปานกลางส่งผลให้บุคคล มีการตื่นตัว กระตือรือร้น ทำงานสำเร็จ ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเองเพื่อแก้ไขปัญหา แต่ถ้ามีมากจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกายและจิตตามมาได้

ปัจจุบันวัยเรียนและวัยทำงานมีปัญหาเรื่อง ความเครียด ส่งผลทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้า (Depressive disorder) หมายถึง อาการที่แสดงออกให้เห็นถึงภาวะที่ไม่มีความสุข ท้อถอย และสิ้นหวังในชีวิตซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ในชีวิตและเป็นวิธีการปรับตัวของบุคคลเพื่อสนองต่อความเครียดทางร่างกาย จิตใจ สังคม ภาวะซึมเศร้า (Beck, 1978) มีลักษณะ 5 ประการคือ 1) มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ มองตนเองในแง่ร้ายพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ต่าง ๆ และกิจกรรมทางกายลดน้อยลง ซึ่งภาวะซึมเศร้ามีได้หลายระดับ อาจเริ่มตั้งแต่ความวิตกกังวลในระยะเริ่มแรกและรุนแรงขึ้นจนกระทั่งทำให้คน ๆ นั้นมีอาการเฉื่อยเมย เฉื่อยชาต่อสิ่งแวดล้อม ตัดตัวเองออกจากสังคมและไม่มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความคิดที่จะทำร้ายตนเองและพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย

ภาวะซึมเศร้า Depression เป็นความรู้สึกภายในจิตใจที่หม่นหมอง หดหู่ มอง โลกในแง่ร้าย แสดงออกได้ทางด้าน เป็นระยะเวลานานเกิน 2 สัปดาห์

เกณฑ์การวินิจฉัย 5 อาการ (มาโนช หล่อตระกูล, 2558)

1. มีอารมณ์ซึมเศร้า (ในเด็กและวัยรุ่นอาจเป็นอารมณ์หงุดหงิดก็ได้)
 2. ความสนใจหรือความเพลินใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก
 3. น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมากร้อยละ 5 ต่อเดือนเบื่ออาหารหรือทานอาหารมาก
 4. นอนไม่หลับ หรือหลับมากไป
 5. กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง
 6. อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง
 7. รู้สึกตนเองไร้ค่า
 8. สมาธิลดลง ใจลอย หรือลังเลใจไปหมด
 9. คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย* ต้องมีอาการในข้อ 1 หรือ 2 อย่างน้อย 1 ข้อ
- * ต้องมีอาการเป็นอยู่นาน 2 สัปดาห์ขึ้นไป และต้องมีอาการเหล่านี้อยู่เกือบตลอดเวลา

การดื่มสุราทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าและคิดทำร้ายตนเองได้

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2560)..แบบประเมินความเครียด. นนทบุรี

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

ยุทธรินทร์ การพิมพ์ . จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.

จิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์. (2562).การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ไทยแลนด์ 4.0.กรุงเทพ:

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

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

ElsevierSaunders

Shives, L. R. (2012). **Basic concepts of psychiatric-mental health nursing.** (8th ed.).

Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins

ผศ.ดร.ฐิตวัฒน์ หงษ์กิตติยานนท์ อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกความเครียด	ระดับอาการความเครียด			
	0	1	2	3
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย	เป็นประจำ
1.นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวล				
2.รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
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.เสียงสั่นปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16.รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17.ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่				
18.ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย				
19.มีเหงื่อหรือเวียนศีรษะ				
20.ความสุขทางเพศลดลง *				
>30 คะแนนรวม				