

**COOP  
RBRU**  
คoop ร่วมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

**โครงการเติมความพร้อมก่อนปฐบัติสหกิจศึกษา ภาคการศึกษาที่ 2/2566**

วันพุธที่ 17 มกราคม 2567 ห้อง 36301  
โดย อาจารย์ ดร.ธิตวนันต์ วงศ์กิตติyanan  
หัวข้อ “ วิธีการคลายเครียดในกลุ่มนักเรียนและวัยทำงาน ”

**เช็คชื่อเข้าเรียน**

  
● เข้าเรียน  
● เย็บรือ  
● ส่งแบบบันทึกภายในวันเดียวกันหลังเรียน

ผู้อธิบายและพัฒนาอาจารย์ พนหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี  
อาคาร 36 ชั้น 1 กองบริการการศึกษา (เค้าเดอร์ 1)

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

## การจัดการความเครียดวัยเรียนและวัยทำงาน

ดร.ธิตวนันต์ วงศ์กิตติyanan  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี  
0970327927  
thitavan.h@rbru.ac.th

### ความเครียด (Stress)

Stressor คือสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่จะกระตุ้นให้เกิดสภาวะ Stress เป็นตัวกระตุ้นแต่อาจไม่ใช่สาเหตุที่แท้จริง

### ความเครียด (Stress) ความหมายของความเครียด

ความเครียดหมายถึง ปฏิกรรมการตอบสนองของร่างกาย ที่แสดงออกเมื่อ มีตัวกระตุ้น (Stressor) ที่ทำให้เกิด ที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มากระทบร่างกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ทำให้บุคคลรับรู้ว่าไม่ปลอดภัย (ธิตวนันต์ วงศ์กิตติyanan, 2562)

### สาเหตุของความเครียด

#### 1. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพเป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเราที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่นความร้อนความหนาวของอากาศ การขาดปัจจัยต่างๆในการดำรงชีวิต

1.2 สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น สังคมเสื่อมโกร姆 สภาพความเป็นอยู่แย่ร้าย

1.3 สภาวะการณ์และเหตุการณ์อื่นๆ เหตุการณ์ต่างๆ ทำให้บุคคลต้องการปรับตัวการปรับตัวทำให้คนเราเกิดความเครียดดังนั้นแยกสถานการณ์อื่นๆ ได้เป็น 2 ประเภทได้แก่

- 1.3.1 สภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความซื่นชมยินดี เป็นสภาวะที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์เหล่านี้ได้แก่การแต่งงานการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร
- 1.3.2 สภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความรับรู้ทางใจ เหตุการณ์เศร้าและสะเทือนใจทั้งหลายที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้แก่การหย่าร้างการแยกทางกันเดิน

## 2. สาเหตุจากภายในตัวบุคคล

2.1 โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทาง สรีรัฐวิทยา

2.2 ระดับพัฒนาการร่างกายที่มีพัฒนาการไม่ปกติเนื่องจากได้รับอาหารไม่พอทำให้เตบโตชาเตี้ยแคระเกิดโรคได้ง่ายเช่นเดียวกับจิตใจที่พัฒนาการไม่ดีที่มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2.3 การรับรู้และการแปลงเหตุการณ์ของบุคคล

ปัจจัยต่างๆ ในตัวของบุคคล นอกจักที่กล่าวมาแล้วนี้ ยังมีปัจจัยอื่นที่เป็นสาเหตุแห่งความเครียดได้อีก ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่

1. สิ่งคุกคามต่อภาพพจน์ของบุคคลเป็นต้นว่า การผ่าตัดที่ทำให้บุคคลต้องสูญเสียอวัยวะสำคัญ เช่นการผ่าตัดเต้านมในหญิงการตัดมดลูกทำให้สูญเสียเอกสารักษณ์ความเป็นหญิง
2. ความเจ็บปวดความเจ็บปวดเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่คนอื่นไม่อาจจะบอกได้ว่าปวดเจ็บอย่างไรปวดมากน้อยแค่ไหนความเจ็บปวดทำให้เราไม่สามารถเกิดความเครียดทางอารมณ์ได้
3. การเคลื่อนไหวไม่ได้เมื่อบุคคลต้องถูกจำกัดการเคลื่อนไหวเนื่องจากโรคที่เป็นอยู่หรือเนื่องจากไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เช่นในกรณีเป็นอัมพาตครึ่งตัวหรือพิการด้านอื่นๆ เช่นเฝือกต้องนอนพักในเตียงมีโรคหัวใจที่ต้องพักเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียด
4. การสูญเสียและการเปลี่ยนแปลงการสูญเสียบุคคลที่รักการเปลี่ยนแปลงของสภาวะสภาพทางสังคมการเปลี่ยนแปลงเนื่องมาจากการสูญเสียก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดที่เรียบได้ทั่วไปเช่นในผู้สูงอายุคนใกล้เกษียณอายุเป็นต้น

## ผลกระทบของความเครียด

### 1. การตอบสนองทางด้านร่างกาย

การตอบสนองนี้บางครั้งเรารายกว่าเป็นการปรับตัวหรือ adaptation ซึ่งมีอยู่ 2 ลักษณะคือ General Adaptation และ Adaptation

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

## 1. ระยะเตือน (Alarm stage)

1.1 ระยะเตือน (Alarm stage) ร่างกายถูกกระตุ้นมีการเปลี่ยนแปลงที่ Hypothalamus จะหลั่งสารออกมากกระตุ้นระบบต่อมไร้ท่อและระบบประสาทอัตโนมัติ Adrenal medulla หลัง epinephrine ออกสู่ร่างกายแล้วเลือดทำให้มีการหลั่งของน้ำตาลและทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้นและทำให้กลไกการเปลี่ยนแปลงอีกหลายอย่างแบ่งออกได้เป็น 2 ระยะคือ

### 1.1.1 ระยะช็อก (Shock Phase)

- บุคคลจะรับรู้ต่อสิ่งที่มากระตุ้นแบบรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว
- ปฏิกิริยาเกิดเป็นอันดับแรกที่สมองส่วน cortex และส่งคลื่นประสาทมากระตุ้นต่อมพิทูอิตารี ส่วนหน้า
  - ระบบประสาทอัตโนมัติโดยระบบ Sympatetic ต่อมหมากใต้ (Adrenal Medulla) หลังสาร Epinephrine Cortisone ทำให้มีการสลายโปรตีนของกล้ามเนื้อหลังน้ำย่อยมากขึ้นเมื่อน้ำและโซเดียมในเลือดสูงมีผลกรดสมองส่วนกลางการตึงตัวของกล้ามเนื้อหัวใจลดลงหลอดเลือดหลอดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อขยายตัวหลอดเลือดส่วนปลายและซองห้องหด ตัวถ้าปฏิกิริยามากอาจซ้อกหัวใจหยุดเต้นทำดำเนินการต่อไปพลังงานจะถูกใช้หมดภายใน 24-48 ชั่วโมงนอกจากมีการปรับตัวเข้าสู่ระดับต้านช็อก
    - ดังนั้นบุคคลจึงเตรียมพร้อมที่จะสู้หรือถอยหนีระยะย่ออยู่นี้จะมีระยะเวลาอันสั้นคือจาก 1 นาที ถึง 24 ชั่วโมง

1.1.2 ระยะต้านการซ้อก (Counter - Shock Phase) ระยะนี้ร่างกายเกิดการกลับสู่ภาวะสมดุล โดยมีการดึงเอกสารไปการต่อสู้ของร่างกายออกมาร่วมเหลือ

- Adrenal Cortex หลัง ACTH
  - ทำให้อัตราการเผาผลาญร่างกายสูงขึ้น อาการที่พบคือ อัตราการเต้นของหัวใจแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น ระบบไฟล์เวียน ความดันโลหิตกลับสู่ภาวะปกติ หายใจเร็ว มีอาการคลื่นไส้อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

## 2. ระยะต่อต้าน (Resistance Stage)

- เป็นระยะที่ร่างกายปรับตัว (Adaptation) 2 ด้าน
- การปรับตัวทางด้านชีววิทยา(เกิด Negative Feedback อัตราการเร่งของระบบ Sympathetic ลดลง) เลือดจากลงคลอโรตต์สูง และเซลล์มีการซ้อมแซมทำให้น้ำหนักกลับเข้าสู่ภาวะปกติ
  - การปรับตัวทางด้านจิตใจ ( ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม/อุปนิสัย) ภาวะความไม่สมดุลของระบบต่างๆให้เข้าสู่ภาวะปกติ
    - ถ้าสิ่งมีชีวิตยังได้รับการกระตุ้นจากสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอยู่สิ่งมีชีวิตจะสูญเสียการปรับตัวและเข้าสู่ระยะที่ 3 คือระยะหมดแรง

## 3. ระยะอ่อนล้า (Exhaustion stage)

เป็นระยะสุดท้าย เกิดการย้อนกลับสู่ alarm & resistance stage เป็นความล้มเหลวในการปรับตัวร่างกายไม่สามารถคืนกลับสู่สภาพปกติเองได้ยกเว้นได้รับการช่วยเหลือมีผลทำให้ตายได้

2) Local Adaptation Syndrome (LAS) ได้แก่กลุ่มอาการเฉพาะที่ เป็นการปรับตัวเฉพาะที่บริเวณที่ได้รับ Stress เป็นต้น ว่าเมื่อร่างกายได้รับบาดแผลเนื่องจากถูกมีดบาดถูกแมลงกัดถูกต่อยตีบริเวณที่ถูกกระแทกจะมีอาการบวมแดงเนื่องจากการอักเสบ อาการเหล่านี้เป็นการปรับตัวเฉพาะแห่ง

ของร่างกายเมื่อได้รับภาวะความเครียด การทำหน้าที่ของบริเวณที่มี Stress จะเสื่อมลง ถ้าการปรับตัวเฉพาะแห่งล้มเหลว อาจเป็นเหตุให้เกิด Localized exhaustion ได้

## 2. การตอบสนองด้านจิตใจ

กลไกการทำงานของจิตใจในการปักป้องตนเองหรือในการลดและขัดความเครียดนี้ เรียกว่า Coping Mechanism โดยทั่วไปแล้ว การตอบสนองทางด้านจิตใจอาจแยกเป็น 3 ประเภท คือ

1. หนีและเลี่ยงโดยการปฏิเสธ (denial) บางคนหนีและเลี่ยงด้วยการใช้เหล้า จนกลายเป็นคนติดเหล้า บางคนใช้ยาประดับประดองจิตใจ บางคนเลี่ยงด้วยการเปลี่ยนย้ายที่อยู่ใหม่ บางคนเลี่ยงด้วยการนอนหลับ เราอาจจะเลี่ยงด้วยการแยกตัวด้วยการฝันกลางวัน สร้างวิมานในอากาศ

2. ยอมรับพร้อมทั้งเผชิญกับภาวะความเครียดนั้น ๆ เสีย (Fight) การยอมรับและเผชิญจึงมีอยู่ได้สองลักษณะ คือ แก่ไข ภาวะนอกตัวเราที่สร้างความเครียด หรือการแก่ไขตัวเราเอง

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 หรืออันปางถูกถอนหมัน การตายโดยอุบัติเหตุของพ่อแม่ ฯลฯ
  - ไม่เคยพบมาก่อน
  - ต้องเผชิญเหตุการณ์นี้นานนาน
  - ไม่มีโอกาสทำอะไรมาย่างได้ผลในขณะนั้น
  - หนีไม่ทัน
  - ไม่มีที่พึ่งพิง

### อาการของ G.S.R

- Disorganization of personality คือ บุคลิกแตกแยกไม่รู้สึกตัวหรือไม่รู้ว่าตัวเป็นใครมาจากการทำอะไร

- Amnesia ลืมจำอะไรไม่ได้ บางครั้งแม้แต่อายุหรือชื่อตัวเองก็จำไม่ได้

- Panic วิ่งเตลิด คือตื่นกลัวสุดขีด

- Combat exhaustion เป็นกับทหารในแวงรอบ

## 2. Age associated reaction

- ปฏิกิริยาระบบที่เกิดจากความเครียดเช่นเดียวกับพวกรากแต่ความเครียดมักจะเกิดกับชีวิตเป็นพิเศษในแต่ละ อายุของชีวิตจึงแบ่งออกเป็น 5 ชนิด

2.1 Adjustment Reaction of Infancy

2.2 Adjustment Reaction of Childhood

- Withdrawal reaction คือหนี อาย แยกตัว ไม่อยากพบใคร ใจอุ้มก็จะรู้ตัวหนี

- Over dependency คือเด็กติดแม่ ร้องตามไม่ยอมไปโรงเรียน

- Tension reaction คือเกิดการกัดเล็บ ถอดผนน ผันร้าย กลัวโดยไร้เหตุผล

-Opposition reaction คือ จะต่อสู้ ทะเลวิวาท โนโหเจ้าลง ดื้อ

-Hostile reaction คือโหดร้าย รังแกสัตว์ คนต่างกว่า ทำลายของ หรือหนีโรงเรียน

### 2.3 Adjustment Reaction of Adolescence วัยรุ่นจะอยู่ในช่วงนี้

- **Inadequate reaction** อาย เคอะเขิน คิดว่าตัวเองไม่สวย ไม่เก่ง ห้อแท้ แยกตัว

- **Diffuse reaction** ไม่เห็นจุดมุ่งหมายของชีวิต อยู่ไปวันๆ มักหันหน้าเข้าหา ya เสพติด

- **Rebellious reaction** ขัดเขิน ไม่ยอมรับระเบียบใด ๆ ของสังคม หนีบ้านอยู่โรงเรียน

### 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** ภาวะการณ์เจ็บป่วยของร่างกาย การผ่าตัด โรคเรื้อรัง หรือโรคที่ทำให้ความสวยงามเสียไป

### 2.5 Adjustment Reaction of late life

- **Physical change** ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม เรี่ยวแรง ไม่ดีเหมือนเดิม

- **Retirement** ต้องการออกจากงาน เพราะสูงอายุ หมดคนสนับถือ รู้ตัวว่าไร้ความหมาย

- **loss of family member and Friend** ลูกหลานแยกครอบครัวไป เพื่อนฝูงตายจากไป ภรรยา หรือสามีตาย หรือแยกทางกัน

**๙. Minor stress** เป็นความเครียดระดับต่ำ ที่มักจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ปฏิบัติยาที่แสดงออก ได้แก่

- การเคาะจังหวะซ้ำ ๆ

- ขบเคี้ยวบุหรี่ ดื่มสุรา

- หัวเราะ ร้องเพลง ร้องไห้

- คิดถึงเรื่องเดิมซ้ำ ๆ หรือพูดเล่าข้อความเห็นใจ

- เดินกลับไปกลับมา เกาะ เก้า ถูมือ

- ผันกลางวัน เยียบชิرم

- คุยกะโวัด แสดงออกมาก เที่ยวเตร็ เป็นต้น

แบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง เป็นแบบประเมินความเครียดที่พัฒนาโดยกรม

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

## แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ใน 2 เดือนที่ผ่านมานี้ท่านมีอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้โปรดเขียนเครื่องหมาย/ลงในช่องแสดงระดับอาการตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย	เป็นประจำ
1.นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวล				
2.รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3.ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทดึงเครียด				
4.มีความรุนแรง.				
5.ไม่อยากพบปะผู้คน				
6.ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง				
7.รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8.รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9.รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10.กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11.รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมารถ				
11.รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13.รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร				
14.มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15.เสียสั้นปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใช้				
16.รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17.ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่				

18.ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย			
19.มีนิ่งหรือเวียนศรีษะ			
20.ความสุขทางเพศลดลง			
คะแนนรวม			

## ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ระดับคะแนน 0-5 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติความเครียดในระดับต่ำมาก เช่นนี้อาจมีความหมายว่า

- ท่านตอบไปตรงตามความเป็นจริง
- ท่านอาจเข้าใจคำถามตอบตามเพื่อนไป
- ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจมีความเมื่อยชา
- ชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจน่าเบื่อปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน 6-17 ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสมรู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเอง สิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมากความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18-25 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวันอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดอาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมบังเอิญแต่ไม่ชัดเจนและยังพอกันได้อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวแต่ในที่สุดท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิตในกรณีท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการหายใจกรรมที่เพิ่มพลังเช่นการออกกำลังกายเล่นกีฬาทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่นดูหนังฟังเพลง อ่านหนังสือหรือทำงานอดิเรกต่างๆหากท่านต้องการป้องกันไม่ให้ความเครียดมากขึ้นในอนาคตท่านอาจฝึกความเครียดตามวิธีในหัวข้อต่อไปนี้อย่าลืมพูดคุยกับผู้ที่ไว้วางใจพิจารณาและลงมือแก้ไขปัญหาตามลำดับความสำคัญอย่างรอบคอบและมีสติ

ระดับคะแนน 26-29 ถ้ามีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลางขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตตการณ์ในชีวิตเป็นสัญญาณเตือนท่านต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรงซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานจำเป็นต้องหารือแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างโดยย่างหนักสิ่งแรกที่ต้องรับจัดการคือ ท่านต้องมีวิธีการจัดการที่ดีและสม่ำเสมอทุกวันละ 1-2 ครั้งครั้งละ 10 นาทีโดยนั่งในท่าที่สบายหายใจลึกๆให้หน้าท้องขยายหายใจออกช้าๆนับ 1-10 ไปด้วยท่านจะใช้วิธีนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ก็ได้ท่านควรแก้ไขปัญหาให้ดีขึ้นโดยค้นหาสาเหตุของปัญหา ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งหารือแก้ไขปัญหาอย่างร่วมทั้งพิจารณาผลลัพธ์ของการแก้ไขเพิ่มขึ้นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนวางแผน

แก้ไขปัญหาเป็นลำดับขั้นตอนและลงมือแก้ไขปัญหาหากท่านไม่สามารถจัดการคลี่คลายหรือแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตตามหน่วยงานต่างๆ

**ระดับคะแนน 30 ถึง 60 ท่าน มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมากกำลังตကอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรงและเรื้อรัง ความพิการ การสูญเสียปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ ภายในและสุขภาพจิตอย่างชัดเจนทำให้ชีวิตไม่มีความสุขความคิดฟุ้งซ่านตัดสินใจผิดพลาดขาดความยั้งชั่งใจ เกิดอุบัติเหตุ ได้ง่ายบางครั้งอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เช่น เอกะโวยวายข้างปากข้าวของ ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงมากหากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสม และถูกวิธีอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ในระดับนี้ ท่านต้องไปปรึกษาหรือใช้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ซึ่งอาจช่วยให้ท่านมองเห็นปัญหาและแนวทางแก้ไขที่ชัดเจนและเหมาะสมต่อไป**

### เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนรวมคะแนนไม่เกิน 60 คะแนน โดยจำนวนคำถาม 20 ข้อ ตอบว่า “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 สูงกว่าปกติเล็กน้อยท่านสามารถฝึกคลายความเครียดด้วยตนเอง ตามคำแนะนำ เช่น ดันตรี กีฬา ร้องเพลง เต้นรำ นวดคลายเครียด หัวเราะคลายเครียด สมาร์ทโฟน
- ระดับความเครียด 26-29 สูงกว่าปกติปานกลาง พยาบาลให้คำปรึกษาปรับความคิด คิดบางและระดับความเครียดมากกว่า 30 ขึ้นไป พน หรือท่านสามารถใช้บริการ Hotline 1667 และคลินิกคลายเครียดได้จากสถานบริการทั่วประเทศ

### การคลายเครียด กิจกรรมการพยาบาล

เป้าหมายของการพยาบาลคือ ช่วยให้สามารถปรับตัวต่อความเครียด ช่วยประคับประคอง ผู้ที่กำลังเครียดให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้ มีดังนี้คือ

1. หาแหล่งประโยชน์ทั้งภายในและภายนอกของบุคคลที่ประสบภาวะเครียดมาใช้ให้เป็นประโยชน์ เช่น ดันตรี กีฬา ร้องเพลง เต้นรำ บีบลูกบลล นวด สารผม ทำกิจกรรมจิตอาสา นอน ช้อปปิ้ง

- ช่วยบุคคลเสริมสร้างความสามารถใหม่ เช่น ค้นหาความสามารถเดิม ดันตรี กีฬา ร้องเพลง กิจกรรม การฝึกหายใจ สมาร์ทโฟน การเปลี่ยนความคิด นวดคลายเครียด หัวเราะบำบัด อุ ฐ อา ยَا เป็นต้น

- ให้เข้าหาทางเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อให้ลดความเครียดทางอารมณ์

- แสวงหาความพึงพอใจใหม่ เช่น ทำกิจกรรมใหม่ๆ เช่น ออกกำลังกาย
  - 2. ความเครียดของบังคับเกิดขึ้นเนื่องมาจากการรับรู้ มีการรับรู้เหตุการณ์ผิด แปลผิดๆ หรือตีความหมายเหตุการณ์ไปในทางที่ไม่ดีแล้วตนเองเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ
    - ช่วยบุคคลให้มองเหตุการณ์ใหม่ๆ มองหลายๆ แบบ คิดทางบวก การฝึกความคิดปรับความคิด การให้คำปรึกษา
    - ความเครียดเกิดจากสิ่งกระตุ้นภายนอก เช่น เสียงที่ดังมาก ภาวะแวดล้อมที่อืดอัด ไม่สบายก็ช่วยเหลือโดยแนะนำให้มีการเปลี่ยนสถานที่ ถ้าทำได้ถ้าความเครียดเกิดจากคนมาก การลาพักร้อน
- Anxiety Disorder ความวิตกกังวล** (ฉบับรวม สัตยธรรม, 2557). หมายถึง ความรู้สึกภายในใจ ที่รู้สึกไม่มั่นใจไม่สบายใจ หวาดหัวน์ มีความตึงเครียดที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่ไม่ทราบสาเหตุ (Varcarolis, 2013; Shives, 2012) การคาดเดาสถานการณ์ที่เป็นต้นเหตุของความรู้สึก ว่าจะสูญเสีย ดังนั้นจะหนีเป็นการตัดสินใจที่ยากลำบากของบุคคล มีความขัดแย้ง เคร่งเครียดและอึดอัดใจ

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2560)..แบบประเมินความเครียด. นนทบุรี  
 ฉบับรวม สัตยธรรม.(2557). การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 9. นนทบุรี:  
 ยุทธธนทร์ การพิมพ์ . จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี  
 มหาวิทยาลัยมหิดล.  
 ฐิตวันต์ วงศ์กิตติyanนท์. (2562).**การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ไทยแลนด์ 4.0.**กรุงเทพ:  
 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

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