

The image features a solid orange background. In the center, there is a large white cloud-like shape containing Thai text. Three monarch butterflies are scattered around the cloud: one large one at the bottom, and two smaller ones in the upper left. The text inside the cloud is centered and reads: "การสร้างความสุข" (Creating happiness) on the top line, "และ" (and) on the middle line, and "การจัดการปัญหาความเครียด" (Managing stress problems) on the bottom line.

การสร้างความสุข

และ

การจัดการปัญหาความเครียด

WHO ให้ความหมายของสุขภาพจิตที่ดี

"สภาพจิตใจที่เป็นสุข สามารถมีสัมพันธภาพ
และรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น สามารถทำตนให้เป็น
ประโยชน์ได้ภายใต้ภาวะสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางสังคม
และลักษณะความเป็นอยู่ในการดำรงชีพ วางตัวได้อย่างเหมาะสม และ
ปราศจากอาการป่วยของโรค
ทางจิตใจและร่างกาย"

ชนิดของความเครียด

1. Acute stress

คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกันโดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่ปกติเหมือนเดิม ฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติ เช่น

- เสียง
- อากาศเย็นหรือร้อน
- ชุมชนที่คนมากๆ
- ความกลัว
- ตกใจ
- หิวข้าว
- อันตราย

2. Chronic stress

หรือความเครียดเรื้อรังเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันและร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ซึ่งเมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็ จะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง

- ความเครียดที่ทำงาน
- ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- ความเครียดของแม่บ้าน
- ความเหงา

ผลเสียต่อสุขภาพ

โรคทางกายที่เกิดจากความเครียด

- โรคทางเดินอาหาร
- โรคปวดศีรษะไมเกรน
- โรคปวดหลัง
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหลอดเลือดสมอง
 - โรคหัวใจ
 - ตีตรา
 - โรคหอบหืด
 - ภูมิคุ้มกันต่ำลง
 - เป็นหวัดง่าย
- อุบัติเหตุขณะทำงาน
- การฆ่าตัวตายและมะเร็ง

10 วิธีง่ายๆ ในการจัดการ ความเครียด





1. พยายามค้นหาและระบุสิ่งที่ทำให้เกิด ความเครียดและปรับตัวกับสิ่งนั้น

- การงาน
- การเงิน
- ครอบครัว
- การเมือง
- การเดินทาง



2. หาเวลาออกกำลังกาย

● มีการศึกษาที่ระบุว่า การออกกำลังกายมีผลดีในการช่วยจัดการความเครียด นอกเหนือจากเรื่องการเสริมสร้างความแข็งแรงของหัวใจ การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้คุณอารมณ์ดี ควบคุมน้ำหนัก และนอนหลับสบายในเวลากลางคืน ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของสหรัฐอเมริกาแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมนั้น ควรเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (Aerobic exercise) อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ และออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์





3 ร้องไห้เมื่อถึงคราวจำเป็น

มีการศึกษาที่บ่งชี้ว่าคุณจะรู้สึกดีขึ้นเมื่อคุณร้องไห้ เนื่องจากเมื่อคุณเก็บความเครียดไว้มาก ๆ การร้องไห้เป็นการปลดปล่อยความเครียดเหล่านั้นเหมือนเราล้างจานให้สะอาด การร้องไห้จะช่วยกระตุ้นให้สารสื่อความสุข (endorphins) หลั่งออกมา นอกจากนี้ การศึกษาจาก University of South Florida พบว่าการร้องไห้กับเพื่อนทำให้เพื่อนมีความเข้าใจและความรู้สึกร่วมกับคุณซึ่งช่วยทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้

นอกจากนี้ หลังจากการร้องไห้เรามักจะรู้สึกว่าปัญหามีทางออกนั้นเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ร้องไห้แล้วรู้สึกดีขึ้น



4

เรียนรู้ว่าทุกคนไม่มีใครสมบูรณ์แบบ

การฝันให้ไกลและไปให้ถึงเป็นสิ่งที่ดี แต่ในทางกลับกันสิ่งนี้จะกลายเป็นผลเสียหากเรากดดันตัวเองมากเกินไปกับการไปให้ถึงเป้าหมายที่เป็นไปได้ยาก ดังนั้นสิ่งสำคัญคือการยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ไม่มีใครประสบความสำเร็จทุกครั้ง จงรับมือกับความผิดพลาดของตนเองและเรียนรู้กับสิ่งเหล่านั้น



5 การให้เวลากับตัวเอง

กิจกรรมหลายอย่างที่คุณต้องจัดการเอง และใช้เวลาของตัวเอง เช่น การจ่ายเงิน ชักผ้า ซั้อของ ดังนั้นการจัดเวลาเป็นส่วนให้กับตัวเองในแต่ละวันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับตัวคุณ ไม่ว่าจะเป็นแค่ 5 นาที ในการนั่งสมาธิก่อนนอน การเดินไปไหนมาไหนหรือแม้กระทั่งการอาบน้ำ เพื่อให้คุณได้อยู่กับตัวเอง ลดความเครียดที่จะเกิดขึ้นจากการไม่ได้ทำสิ่งเหล่านี้



6 ทำสิ่งดี ๆ เพื่อสุขภาพของคุณทุกวัน

การทำสิ่งที่ดีต่อสุขภาพของคุณทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นการเดินขึ้นบันไดสถานีรถไฟ กินผลไม้แทนลูกอม การดื่มชาเขียวแทนกาแฟในตอนเช้า จะสามารถช่วยลดความเครียดของคุณได้แม้ในช่วงตารางเวลาอันยุ่งเหยิง และคุณจะพบว่าเมื่อคุณเริ่มต้นทำแล้วจะกระตุ้นให้มีความอยากทำสิ่งที่ดีต่อสุขภาพอื่น ๆ ตามมาเอง



7

การเตรียมพร้อมสำหรับปัญหา

เหตุการณ์ไม่คาดคิดต่าง ๆ สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา แต่หากคุณเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นก็จะช่วยลดความเครียดที่จะเกิดกับคุณได้ เช่น การเตรียมกุญแจสำรองฝากไว้กับเพื่อนสนิทหรือคนในครอบครัว และหากเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดและคุณไม่รู้จะจัดการกับสิ่งเหล่านั้นอย่างไร การนับหนึ่งถึงสิบก่อนจะพูด การหายใจเข้าออกลึก ๆ สามครั้ง หรือการออกไปเดินเงียบสงบจิตใจจะช่วยให้อารมณ์เย็นลงและจัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้ดียิ่งขึ้น



8 การเขียนระบาย

การเขียนบรรยายความรู้สึกในขณะที่คุณรู้สึกเศร้า เสียใจ หรือโกรธ จะช่วยบรรเทาความรู้สึกเหล่านั้นได้ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่พบว่าเมื่อคนเราเขียนบรรยายเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่สะเทือนใจหรือรุนแรงกับตนเองจะช่วยให้สุขภาพและความเครียดของคนเหล่านั้นดีขึ้น





9 การดื่มน้ำ

น้ำเป็นสิ่งสำคัญต่อร่างกาย น้ำช่วยให้รู้สึกสดชื่น และในความเป็นจริงคุณจะไม่ประสบความสำเร็จ
ใด ๆ หากคุณรู้สึกอ่อนเพลีย อีกทั้งการที่ร่างกายได้รับน้ำอย่างเพียงพอเป็นสิ่งสำคัญในการจัดการกับ
ความเครียด นอกจากนี้ความหวานจากน้ำตาลจะช่วยให้คุณแข็งแรง มีจิตใจที่ปลอดโปร่งและรับมือกับ
ความเครียดได้ ดังนั้น การดื่มน้ำระหว่างวัน และในมื้ออาหารเป็นสิ่งจำเป็นมาก ปริมาณน้ำที่ควรดื่มต่อวัน
คือ 8 แก้ว แก้วละ 8 ออนซ์



10 การเรียนรู้ที่จะปฏิเสธ

เป็นสิ่งที่ดีมากเมื่อคุณตอบรับกับงานหรือหน้าที่ที่คุณได้รับมอบหมายทุกครั้ง แต่บางทีถ้ารับมา
มากเกินไปจะกลายเป็นความเครียดที่คอยกดดันคุณ ดังนั้นการปฏิเสธอย่างสุภาพกับงานที่เกิน
ความสามารถ เพื่อที่คุณจะได้มีเวลาในการพักผ่อนมากยิ่งขึ้น

10 เคล็ดลับ...หลับปุ๋ย แก้ปัญหานอนไม่หลับ



ฝึกสมาธิ

หยุดเรื่องเครียดๆ ก่อนนอน 3 ชั่วโมง



อาบน้ำอุ่น ก่อนเข้านอน

เพื่อผ่อนคลาย



จัดระเบียบ ห้องนอน

ห้องนอนที่สะอาด ทำให้หลับสบาย



อย่าจัดหนัก มือเย็นก่อนนอน

ร่างกายต้องใช้เวลา ประมาณ 3 ชม. ในการย่อยอาหาร



ใช้อุปกรณ์ เสริม

ที่ปิดตา, ที่อุดหู เป็นอีกทางเลือกที่ดี



กล่อมตัวเอง ด้วยเสียงเพลง

ฟังเพลงเบาๆ ก่อนนอน 45 นาที



นอนและตื่น เป็นเวลา

ทำให้ร่างกายคุ้นเคย และหลับได้ง่าย



ออกกำลังกาย ช่วงเย็น

4-5 ชั่วโมงก่อนนอน ช่วยทำให้หลับง่ายขึ้น



กล้วยหอม เมล็ดคลาสสิก

ช่วยให้หลับง่าย



กำจัดสิ่ง รบกวน

แสงไฟจากอุปกรณ์ ไฟฟ้าจะรบกวนการนอน

