

ต้องเครียดแค่ไหน? ต้องไปหาหมอ



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพนครสวรรค์

บทความโดยแพทย์ : นพ. สุกมล วิภาวีพลกุล

จากสภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ทำให้ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าตอนนี้ผู้คนกำลังถูกขับเคลื่อนด้วยแรงกดดัน และความเครียดอยู่บ่อยครั้ง บางรายสามารถจัดการความเครียดเหล่านั้นได้ แต่บางรายกลับไม่สามารถจัดการกับความไม่สบายใจหรือความเครียดที่เผชิญอยู่ได้ ก่อให้เกิดความไม่สบายทางอารมณ์ และจิตใจ เป็นอาการป่วยทางจิตในระยะเริ่มแรก ซึ่งความเครียดนี้เองมักก่อให้เกิดอาการผิดปกติทั้งทางร่างกาย และจิตใจ อาทิ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ มึนงง สมาธิไม่ดี กระสับกระส่าย อารมณ์เศร้า เพ้อจนไม่อยากจะทำอะไรเลย ซึ่งอาการเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันตามมา แล้วเคยสงสัยไหมว่าต้องเครียดแค่ไหน ถึงควรไปพบจิตแพทย์ ไปหาคำตอบกัน

สารบัญ

- [ความเครียดคืออะไร?](#)
- [ระดับของความเครียด](#)
- [เช็กด่วน...คุณมีอาการเครียดแบบนี้ไหม](#)
- [เครียดแค่ไหนต้องพบจิตแพทย์](#)
- [เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดทำอย่างไรดี](#)
- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

ความเครียดคืออะไร?

ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อความกดดัน การคุกคาม หรือบีบคั้นทางด้านจิตใจ และร่างกาย จากเหตุการณ์ต่างๆ ตั้งแต่เหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน จนถึงเหตุการณ์สำคัญหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น โดยความเครียดเกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งทางตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม (ค่านิยม) ซึ่งบ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลายๆ อย่างพร้อมกัน ซึ่งผลกระทบนั้นจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกโดยตรง เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิดฉุนเฉียว และมีผลต่อสุขภาพร่างกายเกิดภาวะหรืออาการต่างๆ ขึ้นมา เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนไม่หลับ เป็นต้น

> กลับสารบัญ

ระดับของความเครียด

ความเครียดสามารถแบ่งออกได้ 3 ระดับ ได้แก่

1. ความเครียดเฉียบพลัน เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นแบบทันทีทันใดเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กดดัน ทำทนาย หรือเกิดในสิ่งที่ไม่คาดคิดมาก่อน ซึ่งเป็นประเภทของความเครียดที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งที่สุด
2. ความเครียดตามช่วงเวลา เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นช่วงๆ อาจสั้นหรือยาว เนื่องจากจะต้องพบกับสถานการณ์ตึงเครียดอยู่บ่อยๆ โดยอาการจะทำให้รู้สึกกดดันอยู่บ่อยครั้งหรือสิ่งต่างๆ ไม่เป็นแบบที่คิด ส่งผลให้เกิดความล้าทั้งร่างกายและจิตใจ
3. ความเครียดเรื้อรัง เป็นความเครียดเกิดขึ้นมายาวนานไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้จนส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว อาจเกิดมาจากปัญหาส่วนตัวในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ต้องทำงานภายใต้ความกดดัน ต้องอยู่ในครอบครัวที่ไม่มีความสุข หรือ ปัญหาเรื่องรายได้ไม่เพียงพอ เป็นต้น

> กลับสารบัญ

เช็กด่วน...คุณมีอาการเครียดแบบนี้ไหม

- อารมณ์หงุดหงิด ใครพูดอะไรนิดหน่อยก็ฟังไม่เข้าหู เหยียงวินใส่คนใกล้ตัว แบบไม่รู้ตัว โดยเป็นแบบนี้บ่อยๆ และต่อเนื่อง
- รู้สึกเบื่องานเหลือเกิน เข้าไม่อยากจะไปทำงาน
- ชอบดื่งम्म กัดเล็บ
- นอนไม่หลับติดกันหลายๆ คืน
- อยู่ๆ ก็ท้องอืด แบบไม่มีสาเหตุ อาหารไม่ย่อย
- ปวดท้องเหมือนเป็นโรคกระเพาะอาหาร
- ท้องผูกสลับท้องเสียแบบไม่มีสาเหตุ
- ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดศีรษะ ป่วยง่ายเป็นๆ หายๆ
- ผื่นขึ้นบ่อยๆ ไม่หายขาด
- เมื่อเครียดแล้วอยากดื่มแอลกอฮอล์ หรือสูบบุหรี่

> กลับสารบัญ

เครียดแค่ไหนต้องพบจิตแพทย์

หากคุณมีอาการดังกล่าวประมาณ 2-3 อย่างขึ้นไป ไม่สามารถจัดการความเครียดได้ หรือมีความเครียดเรื้อรังเป็นอยู่นานติดต่อกันมากกว่า 2 สัปดาห์ หรือมีความรุนแรงมากจนกระทบต่อการใช้ชีวิต คุณอาจกำลังโดนความเครียดเล่นงานอยู่ ควรเข้าปรึกษากับจิตแพทย์ เพื่อหยุดโรคเครียดไม่ให้อาการรุนแรงเกินไปกว่าเดิม เพราะหากปล่อยให้ตนเองมีความเครียดเรื้อรังสะสมไปเรื่อย ๆ อาการต่างๆ ข้างต้นอาจรุนแรงมากขึ้น โดยเฉพาะผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ก่อเกิดโรค เช่น โรคกรดไหลย้อน ลำไส้แปรปรวน ปวดศีรษะ ไมเกรน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

> กลับสารบัญ

เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดอย่างไรดี

การรับมือ หรือ ลดความเครียด นั้น อาจมีวิธีที่หลากหลายและแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน โดยเราสามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น

- การแก้ไขที่ต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด
- ลองลดการแข่งขัน ผ่อนปรน ลดความเข้มงวด ในเรื่องต่างๆ เพื่อลดความกดดันในการดำเนินชีวิต

- ปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์ให้เป็นไปในทางบวก
- มองตัวเองและมองผู้อื่นในแง่ดี หรือมองโลกในแง่ดี
- สำรวจและปรับปรุงในเรื่องของสัมพันธภาพต่อทั้งคนในครอบครัว และสังคมภายนอก

> กลับสารบัญ

ถึงแม้ความเครียดจะเป็นภาวะที่หลายคนเผชิญอยู่ แต่ความเครียดเรื้อรัง และรุนแรง ก็อาจส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตทั้งต่อตนเอง คนรอบข้าง และอาจเป็นจุดเริ่มต้นของโรคเรื้อรังต่างๆ ได้

ศูนย์สุขภาพ รพ.นครพนม

มีจิตแพทย์พร้อมให้คำปรึกษาปัญหาความเครียดเพื่อพูดคุยปรึกษาหาสาเหตุที่แท้จริงของความเครียด และรับการบำบัด พร้อมประเมินว่ามีโรคทางจิตเวชอื่นๆ หรือ ผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายอื่นๆ ที่ต้องรักษาร่วมด้วยหรือไม่ เพื่อเป็นทางเลือกของการแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี

นพ.สุกมล วิชาวิพลกุล

จิตเวชศาสตร์

ศูนย์สุขภาพนครพนม

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

