บทที่ 1

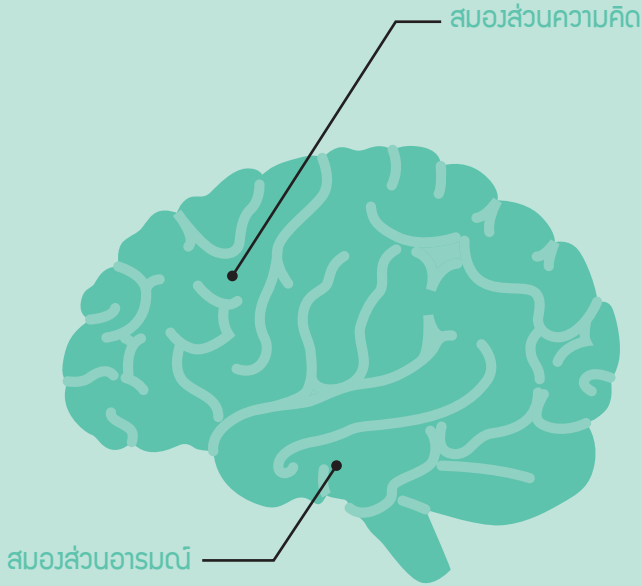
ทำไมชีวิตถึงเครียด ยิ่งโควิด-19 มายิ่งเครียด

คุณรู้สึกเครียดกับโควิด-19 ไหม

คงไม่มีใครไม่เคยเครียด เพราะความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หากมองในด้านบวกก็เหมือนเป็นพลังผลักดันชีวิตเราให้ก้าวไปข้างหน้า เช่น เครียดก่อนสอบ เครียดเพราะอ่านหนังสือไม่ทัน เครียดในการนำเสนอ ทำให้เราต้องเตรียมตัวให้ดี ขณะที่โควิด-19 ก็เช่นกันที่ทำให้เราตื่นตัวปกป้องตนเองและคนที่เรารัก

แต่นานไปความเครียดที่ก่อตัวสะสมในจิตของเราก็เพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ จนเริ่มส่งผลลบ ยกตัวอย่างเดิม ถ้าเครียดในการสอบมากก็ทำให้อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง จำสิ่งที่อ่านไม่ได้ เครียดในการนำเสนอเกินไป ทำให้การพูดนำเสนอประหม่า ผิดพลาด ถ้าเราเครียดเรื่องโควิด-19 มากไปก็ทำให้เรามีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ว้าวุ่น นอนไม่หลับ สับสนในข้อมูลข่าวสาร กลัวจนไม่กล้าไปไหนมาไหน เป็นต้น

การศึกษาทางจิตวิทยาพบว่าจิตพื้นฐานของเราจะมีลักษณะที่จดจำแต่ความคิดลบหรือสิ่งลบ แล้วนำไปสู่อารมณ์และความเครียด เช่น เพื่อนร่วมงานมาตรงเวลา 10 วัน มาสาย 1 วัน จิตเราก็จะจำแต่ที่เขามาสาย หรือคนที่บ้านพูดดีๆ กับเรา 10 ครั้ง ตวาดใส่เรา 1 ครั้ง จิตเราก็จะจำแต่ที่ตวาดใส่เรา ด้วยเหตุนี้ ความว้าวุ่นใจจะค่อยๆ สะสมจนกลายเป็นอารมณ์และความเครียด ที่เป็นเช่นนี้เพราะจิตเป็นการทำงานของสมองที่ถูกออกแบบมาให้คอยตอบโต้สิ่งที่คุกคามหรือเราคิดว่าคุกคาม



นักประสาทวิทยาศาสตร์ค้นพบว่ามนุษย์เรามีสมองส่วนอารมณ์อยู่ใต้สมองส่วนความคิด ซึ่งจะถูกกระตุ้นให้คอยตอบโต้กับสิ่งที่คุกคามเรา หรือเป็นสัญชาตญาณป้องกันตัวที่มีมาตั้งแต่วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตก่อนหน้าเรา แต่ในอีกด้านหนึ่งก็ทำให้เราสะสมความเครียดและมีผลต่อชีวิตเรามากขึ้นเรื่อย ๆ

ผลของความเครียดระยะแรก เมื่อเราเจอสิ่งที่ไม่ถูกใจ หรือไม่สบายใจ ก็จะออกมาในลักษณะปฏิกิริยาทางร่างกาย เช่น

ชีพจรเต้นเร็ว

มือเท้าเย็น

ปากแห้ง

ตึงศีรษะ
หรือต้นคอ

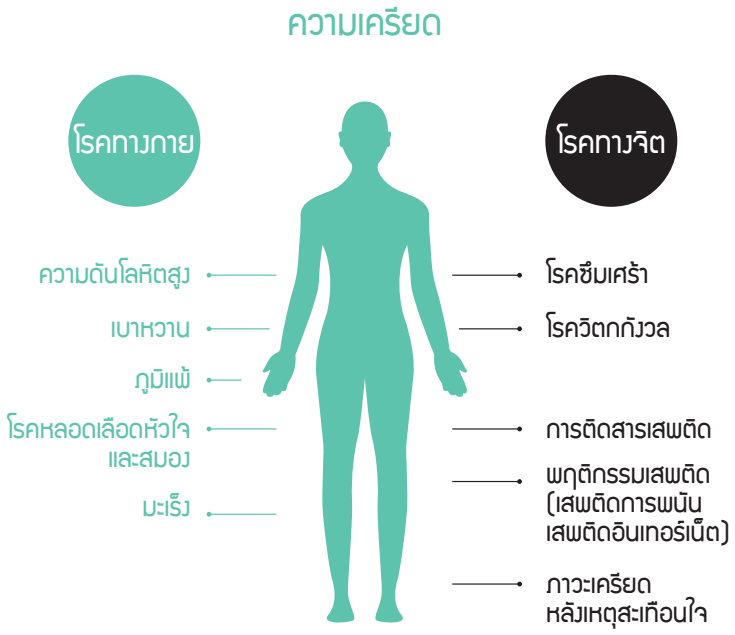
ปวดหลัง

ปวดปัสสาวะ
หรืออุจจาระ

ซึ่งมาพร้อมกับอาการทางใจ เช่น สับสน ว้าวุ่น ลืมง่าย หากมากกว่านี้ก็จะเริ่มมีผลต่อพฤติกรรม ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ทำให้กระทบกระทั่งกันง่ายขึ้น อันเป็นสาเหตุสำคัญของความรุนแรงทั้งในครอบครัว บนท้องถนน และปัญหาทางสังคมต่างๆ

เมื่อความเครียดสะสมมากขึ้นต่อเนื่อง สมองจะสั่งให้ต่อมหมวกไตหลั่งสารคอร์ติซอล (cortisol) ซึ่งมีข้อเสียอย่างหนึ่งคือ ลดการสร้างและการทำงานของเม็ดเลือดขาวที่ทำหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ดังนั้น วิกฤตโควิด–19 ที่กินเวลาหลายเดือน จะทำให้ผู้ที่เครียดมากไปมีภาวะร่างกายและจิตใจที่อ่อนแอลง

เมื่อความเครียดที่สะสมเรื้อรังผนวกเข้ากับความเปราะบางทางสุขภาพของแต่ละคนอันมาจากกรรมพันธุ์หรือการใช้ชีวิต ก็จะทำให้เริ่มเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ โรคทางกายที่เรารู้จักกันดี เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ภูมิแพ้ โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง หรือกระทั่งมะเร็ง ก็ล้วนมีความเครียดเรื้อรังเป็นสาเหตุร่วมด้วยเสมอ ไม่ต่างกับโรคทางจิตที่พบบ่อย เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล การติดสารเสพติด พฤติกรรมเสพติด (เสพติดการพนัน เสพติดอินเทอร์เน็ต) หรือภาวะเครียดหลังเหตุสะเทือนใจ(PTSD)



แบบประเมินความเครียดสวนปรุง (SPST-20)

คำชี้แจง ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไป ไม่ต้องตอบ

ระดับของความเครียด 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
ระดับของความเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
ระดับของความเครียด 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
ระดับของความเครียด 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
ระดับของความเครียด 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
1	กลัวทำงานผิดพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					
คะแนนรวม						

ระดับของความเครียด

ระดับคะแนน 0-23 คะแนน

คุณมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้นๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 24-41 คะแนน

คุณมีความเครียดในระดับปานกลางซึ่งเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

ระดับคะแนน 42-61 คะแนน

คุณมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่คุณได้รับความเดือดร้อนจากสิ่งต่างๆหรือเหตุการณ์รอบตัว ทำให้วิตกกังวล

กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไขหรือจัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับอารมณ์ความรู้สึกลำบาก จนส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันและเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ

สิ่งที่คุณต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่ายแต่ได้ผลดี เช่น ฝึกหายใจ พูดคุยระบายความเครียดกับผู้ไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากคุณไม่อาจคลายเครียดได้ด้วยตนเอง ควรปรึกษากับผู้ให้บริการปรึกษาในหน่วยงานต่างๆ

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป

คุณมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรื้อรัง ทุพพลภาพ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือสิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลให้เจ็บป่วยทางกายและจิต ชีวิตไม่มีความสุข เกิดความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้ ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้บริการปรึกษาทันที เช่น สายด่วนสุขภาพจิต หรือผู้ให้การปรึกษาในหน่วยงานต่างๆ