

ภาพ  
เข้าใจง่าย

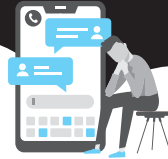
ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง



# เรื่องราว ของความเครียด

ยุกิ ยู เรียบเรียง  
ผู้อำนวยการคลินิกจิตเวชยู

ด้านมืด



ของโรคยุคใหม่  
“การติดโซเชียล”

สาเหตุของ  
โรคซึมเศร้า  
โรคแพนิค

งานที่  
สั่งสมความเครียด VS  
ไม่สั่งสมความเครียด

ทั้งๆ ที่เหนื่อย  
แต่ทำไมนอนไม่หลับ  
นอนน้อยไม่ได้ส่งผลเสีย  
ต่อสุขภาพ

ทำได้แล้ววันนี้!  
จิตแพทย์ไขวิธี  
รีเซ็ตความเครียดให้ฟังทั้งหมด!

เห็นผลทันที

ภาพ  
เข้าใจง่าย

ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง

# เรื่องราว ของความเครียด

ยูกิ ยู เรียบเรียง

ผู้อำนวยการคลินิกจิตเวช



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime



สุขภาพใจ

ชีริสสนุกจนตาสว่าง ภาพเข้าใจง่าย  
เรื่องราวของความเครียด

## 眠れなくなるほど面白い 図解 ストレスの話

ยูกิ ยู เรียบเรียง

ฉันทยาภัทร์ ศิริทรัพย์ แปล

NEMURENAKUNARU HODO OMOSHIROI ZUKAI STRESS NO HANASHI

© 2021 NIHONBUNGEISHA

All rights reserved.

Thai translation rights arranged with NIHONBUNGEISHA Co., Ltd.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Kana Japanrights Agency, Bangkok

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2567

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ยูกิ, ยู.

ชีริสสนุกจนตาสว่าง ภาพเข้าใจง่าย เรื่องราวของความเครียด.- กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2567.

128 หน้า.

1. ความเครียด (จิตวิทยา). I. ฉันทยาภัทร์ ศิริทรัพย์, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

155.9042

ISBN 978-616-14-0578-6

คณะที่ปรึกษา  
บรรณาธิการบริหาร  
ผู้จัดการสำนักพิมพ์  
บรรณาธิการต้นฉบับแปล  
บรรณาธิการ  
พิสูจน์อักษร  
แบบปก/เนื้อใน  
ฝ่ายการตลาด  
ฝ่ายขาย  
ฝ่ายบริหารงานพิมพ์  
จัดจำหน่ายโดย

คณิต นนทเปารยะ สงวนศรี ตรีเทพประติมา  
วรุตม์ ทองเชื้อ  
รุจี บุญยมาลิก  
พญวดี บาลทิพย์  
ปิยวัฒน์ หงส์พนัส ภูสุรี ภูมภัฏ  
สุพรรณษา จารุงค์  
ฉัตรสุดา ประเสริฐสุข  
อัคคณัฐ ชุมน่วม  
มนัญชยา ศิริวงษ์  
สุรินทร์ บุระณา  
บริษัท นิค ไทม์ จำกัด  
214 ซอยพระรามที่ 2 ซอย 38  
แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพฯ 10150  
โทรศัพท์: 0 2415 2624 0 2415 6507

## บทนำ

คุณเลือกหยิบเล่มนี้ขึ้นมาลองอ่านอยู่ คงกำลังรู้สึกเครียดสะสมใช่ไหม คงเหน็ดเหนื่อยทั้งกายและใจสินะครับ

เราจะพบสาเหตุอันหลากหลายของ “ความเครียด” ได้ทุกหย่อมหญ้าในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงาน โรงเรียน ครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบัน สถานการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนอย่างโรคโควิด 19 ก็ส่งผลให้ผู้คนทั่วโลกรู้สึกเครียดกันอย่างหนักหน่วง ที่คลินิกของผมเองคนไข้ที่มาพบด้วยอาการผิดปกติทางจิตก็เพิ่มขึ้นเช่นกัน

คนส่วนใหญ่อาจพูดถึงความเครียดจนติดปากแบบไม่ใส่ใจอะไรนัก แต่คงมีน้อยคนไข้ใหม่ที่อธิบายให้เข้าใจได้ว่า แท้จริงแล้วความเครียดคืออะไรกันแน่

หนังสือเล่มนี้จะแนะนำให้ผู้รู้จักลักษณะอันแท้จริงและคุณสมบัติเฉพาะของความเครียด อธิพลต่อร่างกายและจิตใจ เทคนิคและวิถีจัดการความเครียด วิธีควบคุมความเครียดอย่างชาญฉลาด ด้วยภาพประกอบเสริมให้เข้าใจง่าย ผมจะยินดีเป็นอย่างยิ่งหากหนังสือเล่มนี้ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่องของความเครียดได้ลึกซึ้งขึ้น

สิ่งที่ผมอยากบอกให้ทราบจากหนังสือเล่มนี้มากที่สุดคือ “ความเครียดเป็นสิ่งแวดล้อมร้ายจริงหรือ”

ความเครียดเป็นสิ่งที่ใครๆ ก็อยากปลดปล่อย อยากหลุดพ้น คงไม่มีใครอยากมีหรือสะสมไว้ใช่หรือไม่ ในสังคมทั่วไปยังยึดติดความคิดที่ว่า “ความเครียดไม่ดีต่อร่างกาย” ผมขอให้เปลี่ยนความคิดดังกล่าวด้วยเนื้อหาในบทที่ 1 “วิธีแยกแยะความแตกต่างระหว่างความเครียดที่ดีและความเครียดที่ไม่ดี”


การดำเนินชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ปราศจากความเครียดเลยคงแทบเป็นไปไม่ได้ แต่ถึงแม้จะรู้สึกเครียดหนักหนาแค่ไหน หากคุณรู้จักเปลี่ยนมุมมองให้ไปในทิศทางที่เป็นบวก แทนที่จะเป็นทิศทางลบ อาจเปลี่ยนชีวิตได้เช่นกัน

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเหตุปัจจัยสนับสนุนให้คุณอยู่กับความเครียดได้ราบรื่นขึ้นนะครับ


ยูกิ ยู  
จิตแพทย์



## บทที่ 1 วิธีแยกแยะระหว่างความเครียด ที่ดีและความเครียดที่ไม่ดี


|  |    |
|--|----|
| ความเครียดคืออะไร  | 10 |
| ความแตกต่างระหว่างคนที่รับมือกับความเครียดได้ดีและไม่ดี  | 12 |
| ความเครียด = สิ่งไม่ดี เป็นเรื่องเข้าใจผิด!  | 14 |
| ความเสียหายต่อการเสียชีวิตขึ้นอยู่กับวิธีคิดเรื่องความเครียด   | 16 |
| เคล็ดลับการเปลี่ยนความเครียดให้เป็นพลัง  | 18 |
| ระวังความเครียดที่คุกคามสุขภาพและความเป็นอยู่  | 20 |
| จิตใจที่มุ่งมั่นจะต่อสู้ไม่ช่วยให้ผ่านพ้นเรื่องทุกข้อใจได้   | 22 |
| เมื่อรับความเครียดเข้ามา ปฏิกริยาการตอบสนองเชิงบวก<br>จะเกิดขึ้นในร่างกายเช่นกัน   | 24 |
|  <b>Column</b> การรับมือกับความเครียดได้ดีแตกต่างกัน<br>ขึ้นอยู่กับวิธีการเลี้ยงดู! | 26 |

## บทที่ 2 อาการผิดปกติทางกายที่ไม่รู้สาเหตุ เกิดจากความเครียดใช่หรือไม่


|   |          |
|---|----------|
| สาเหตุที่ท้องร้องขณะเดินทางไปทำงาน  | 28       |
| วิธีง่ายๆ ในการกำจัดความวิตกกังวลที่ไม่รู้สาเหตุ<br>ทั้งๆ ที่เหนื่อยแต่ทำไมนอนไม่หลับ   | 30<br>32 |
| โรคซีมีเศร้าเป็นได้ง่ายในฤดูร้อนและฤดูหนาวอย่างนั้นหรือ!  | 34       |
| กินเพื่อคลายเครียดเห็นผลเพียงแค่ 20 นาที  | 36       |
| อาการระคายคอกจากความเครียด  | 38       |
| สาเหตุที่เป็นโรคต่างๆ อย่างโรคซีมีเศร้า โรคแพนิก ฯลฯ  | 40       |
| “ภาวะซีมีเศร้ารูปแบบใหม่” ที่มักถูกเข้าใจผิดว่าเป็นคนไม่ได้เรื่อง   | 42       |
| ความแตกต่างระหว่าง “ภาวะบกพร่องทาง<br>ระบบประสาทอัตโนมัติ” กับ “โรคซีมีเศร้า” คืออะไร   | 44       |
|  Column สาเหตุของความเหนื่อยล้าไม่ใช่ที่ร่างกาย<br>แต่เป็นที่สมองต่างหาก! | 46       |

## บทที่ 3 ผ่อนคลายความเครียดจาก ความสัมพันธ์ที่ยากลำบาก


|   |    |
|---|----|
| ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนต่างกลุ่ม จะดีต่อตัวเองมากกว่า | 48 |
| งานที่มีความเครียดสะสมง่ายและยาก                        | 50 |

|  |    |
|--|----|
| ข้อควรรู้เมื่อถูกนินทาหรือถูกวิพากษ์วิจารณ์  | 52 |
| สิ่งที่รออยู่หลังจากได้ “ยอดโลก” ถล่มทลาย  | 54 |
| ภัยคุกคามจากการเสพติด SNS  | 56 |
| เครียดสะสมง่ายเพราะอ่อนไหวเกินไป หรือจะเป็น HSP  | 58 |
| นิสัยคิดมากเกินไปปรับได้ด้วย “การบิดเบือนการรับรู้”  | 60 |
| เคล็ดลับคลายเครียดในสิ่งที่พูดออกมาไม่ได้  | 62 |
| วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันตัวเองจากคนที่โจมตีคุณด้วยคำพูด   | 64 |
|  Column หลุดพ้นจากอาการซึมเศร้าไม่ได้เพราะ “ความคิดเชิงลบรูปสามเหลี่ยม” | 66 |

## บทที่ 4 ความรู้สึกเครียดที่ต่างกัน หญิงและชาย

|   |    |
|---|----|
| ผู้ชายสายตรรกะ จะเป็นคนเครียดง่าย   | 68 |
| ผู้ชายคลายเครียดโดย “การตอบสนองด้วยการทำทนาย”   | 70 |
| ผู้หญิงเครียดเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากเป็นพิเศษ   | 72 |
| ผู้หญิงคลายเครียดด้วย “ปฏิกริยาแสดงความเห็นอกเห็นใจ”  | 74 |
| เคล็ดลับในการคลายเครียดคือการมี “คนที่พูดคุยด้วยได้”  | 76 |
| หากคุณรู้สึกหงุดหงิดกับพฤติกรรมของคนอื่น  |    |
| ให้ลองโทษที่ “สถานการณ์” ดู   | 78 |
| ปรับปรุงความสัมพันธ์ฉันสามีภรรยาเพื่อป้องกัน  |    |
| “การหย่าร้างจากวิกฤตโควิด 19”   | 80 |
|  Column แบบทดสอบทางจิตวิทยาที่บ่งบอกความเป็นไปได้ในการหย่าร้าง (การคาดการณ์) | 82 |

## บทที่ 5 ชีวิตประจำวันที่ไม่แพ้ให้กับความเครียด

|  |     |
|--|-----|
| หลีกเลี่ยงความเครียดด้วยการปรับหาวิธีผ่อนคลายแต่เนิ่นๆ!  | 84  |
| ยังไงก็ต้องรับแสงแดดบ้าง   | 86  |
| นอนน้อย ไม่ได้ส่งผลเสียต่อสุขภาพ   | 88  |
| แอลกอฮอล์และบุหรี่ไม่ได้ช่วยคลายความเครียด<br>แต่กลับสร้างความเครียดใหม่ๆ  | 90  |
| ทำทางอันทรงพลังและเทคนิคการหายใจ<br>เพื่อความมั่นใจเต็มร้อย  | 92  |
| กินโปรตีนให้มากกว่าคาร์โบไฮเดรต  | 94  |
| การออกกำลังกายเบาๆ ช่วยลดความเสี่ยง<br>ต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า  | 96  |
| การชกลมช่วยระบายความโกรธได้ดีมาก   | 98  |
| คลายเครียดด้วยเงิน 0 เยน! กับ “วิธีสร้างรีสอร์ทกลางฤดูร้อน”  | 100 |
| การหัวเราะเพิ่มระดับความสุข  | 102 |
|  Column การพูดนิินทาหรือพูดให้ร้ายไม่ช่วยคลายเครียด | 104 |

## บทที่ 6 การดำเนินชีวิตที่ไม่สะสมความเครียด

|   |     |
|---|-----|
| “สิ่งสำคัญในชีวิต” มีเพียง 20 เปอร์เซ็นต์ของทั้งหมดเท่านั้น | 106 |
| มองตัวเองอย่างมีสติวันละ 10 วินาที!                         | 108 |

|   |     |
|---|-----|
| คิดลบไม่เป็นไร! ใช้ชีวิตได้ดีด้วยความสามารถ         |     |
| ในการหลีกเลี่ยงความเสี่ยง                           | 110 |
| เทคนิคทางจิตวิทยาในการเปรียบเทียบกับคนอื่น          |     |
| ที่เสริมสร้างความมั่นใจ                             | 112 |
| เอาชนะความเครียดด้วยการมองเห็นสิ่งที่คุณให้คุณค่า   | 114 |
| จะหนีออกจากความเครียดก็ได้!                         | 116 |
| ปิดรับความเครียดด้วยการเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้น       | 118 |
| วิธีคิดเชิงตรรกะที่เปลี่ยนความคิดแง่ลบให้เป็นแง่บวก | 120 |
| มองชีวิตเป็นเกม สร้างสภาพจิตใจที่ไร้คู่แข่ง         | 122 |
| ขอคำปรึกษา โดยคิดว่าเหมือนไปพบทันตแพทย์             | 124 |
| <br>  |     |
| บทส่งท้าย   | 126 |





บทที่ 1

# วิธีแยกแยะระหว่าง ความเครียดที่ดีและ ความเครียดที่ไม่ดี

## ความเครียดคืออะไร

### ความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจจากแรงกระตุ้นที่ได้รับในชีวิตประจำวัน

ปกติเราพูดคำว่า “ความเครียด” ออกมาโดยไม่ใส่ใจอะไร จริงๆ แล้วความเครียดคืออะไร เดิมทีความเครียดเป็นศัพท์เฉพาะทางวิศวกรรมศาสตร์ที่มีความหมายว่า “ความผิดปกติของวัตถุที่เกิดจากแรงดัน” และมีการนำความหมายนี้มาปรับใช้กับร่างกายและจิตใจของมนุษย์ **แรงกระตุ้นที่รับจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน = แรงดัน นั่นคือ “สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด” การตอบสนองของร่างกายและจิตใจต่อความเครียด = อาการผิดปกติ นั่นคือ “ปฏิกิริยาของความเครียด” กลไกที่เกิดขึ้นลักษณะนี้เรียกว่า “ความเครียด”**

สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดหลักๆ ได้แก่ การพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก การตกงาน การมีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับคนอื่น การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน เป็นต้น แรงกระตุ้นที่ได้รับจากเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันในลักษณะนี้เรียกว่า “สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดจากสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน” ส่วนแรงกระตุ้นที่เป็นอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง เช่น จากภัยพิบัติ อุบัติเหตุ รวมถึงการประสบกับสิ่งที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างมาก เช่น การเสียชีวิตของสมาชิกในครอบครัว เรียกว่า “สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดจากความสะเทือนใจ” ส่วนความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นเมื่อต้องพยายามรับมือกับสถานการณ์ยากลำบากหรือการคาดการณ์ในแง่ลบว่า “อาจเกิดเรื่องไม่ดีขึ้น” เรียกว่า “สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตวิทยา”

เมื่อพบกับ**สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเหล่านี้** ก่อนอื่นเราจะตัดสินใจว่าจะรับมือกับเหตุการณ์นี้ได้ด้วยตัวเองหรือไม่ (ประเมินการรับรู้) แต่ถ้าเราหวั่นใจว่าเกินความสามารถของตนจะรับมือได้ จะเกิดความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ = **ปฏิกิริยาของความเครียด** ซึ่งจะแสดงออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น วิตกกังวล ตื่นเต้นประหม่า จิตตก หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะ ปวดท้อง โมหะโทโส ปฏิเสธการกินอาหาร ฯลฯ

## กลไกการเกิดความเครียด

### สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดคือแรงกระตุ้นที่ได้รับจากเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันอันเป็นต้นเหตุของความเครียด



### ประเมินการรับรู้/ความสามารถในการรับมือ

การประเมินการรับรู้ หมายถึงกระบวนการทางจิตใจที่รับรู้ (การตัดสินใจ) ว่าสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด นำมาหาคำแก้ในระบอบใด ถ้ารู้สึกว่าเป็นความนำหาคำแก้ที่เกินความสามารถในการรับมือของตนเองได้ จะเกิดอาการและพฤติกรรมที่เรียกว่าปฏิกิริยาของความเครียดขึ้นมา

### ปฏิกิริยาของความเครียด

เป็นปฏิกิริยาของสิ่งมีชีวิตที่เกิดขึ้นเมื่อมีความเครียดเป็นระยะเวลาสั้นๆ หรือมีความเครียดที่รุนแรงและแสดงออกมาเป็นปฏิกิริยาทางจิตใจ พฤติกรรม และทางกายภาพ



#### ตัวอย่าง

สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดจากสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน เป็นแรงกระตุ้นที่ได้รับจากสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน เช่น การพลัดพรากสูญเสียบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รัก ปัญหาด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว สถานะที่ทำงาน หรือเพื่อนฝูง และการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม เป็นต้น

#### สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดจากความสะเทือนใจ

เหตุการณ์ที่มีผลกระทบอย่างมากต่อชีวิตและการมีอยู่ เช่นภัยพิบัติทางธรรมชาติ อุบัติเหตุ ส่วนความไม่สงบทางสังคมก็อย่างเช่น สงคราม การก่อการร้าย ฯลฯ

#### สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตวิทยา

แม้จะไม่ใช่เหตุการณ์ที่พบเจอในความเป็นจริง แต่เป็นการคิดคาดการณ์ในเชิงลบว่า “อาจจะ...” หรือ “ถ้า... แล้วจะทำอย่างไร”



ปฏิกิริยาของความเครียดจะเปลี่ยนไปเมื่อเปลี่ยนการรับรู้

#### ตัวอย่าง

#### ปฏิกิริยาทางจิตวิทยา

ความรู้สึกต่างๆ เช่น ความวิตกกังวล หงุดหงิด ความกลัว ความตึงเครียด ความโกรธ ความรู้สึกโดดเดี่ยว อาการหมดไฟ อาการผัดปกติ เช่น การขาดสมาธิ ความสามารถในการนึกคิดลดลง การสูญเสียความทรงจำชั่วคราว ความสามารถในการตัดสินใจลดลง ฯลฯ

#### ปฏิกิริยาด้านพฤติกรรม

เป็นพฤติกรรมหลักหนีจากสถานการณ์ที่ตึงเครียด เช่น การระเบิดอารมณ์โกรธ พฤติกรรมรุนแรง เช่น การทะเลาะวิวาท อาการร้องไห้ การเก็บตัวอยู่คนเดียว อาการเบื่ออาหาร การกินมากเกินไป กล้ามเนื้อกระตุก เป็นต้น

#### ปฏิกิริยาทางร่างกาย

อาการเจ็บป่วยทั่วทั้งร่างกาย เช่น ใจสั่น ไข้ขึ้น ผิดปกติ ปวดศีรษะ ปวดท้อง อากาารอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร อาเจียน ท้องเสีย นอนไม่หลับ เป็นต้น

แหล่งข้อมูล : กระทรวงศึกษาธิการ วิทยาศาสตร์ กิฬา และเทคโนโลยี บทความ “ยื่นมือต้อนรับ CLARINET”

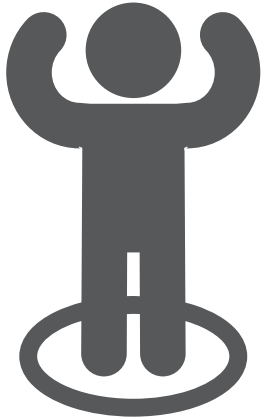
## ความแตกต่างระหว่างคนที่รับมือกับ ความเครียดได้ดีและไม่ดี

### ความอดทนต่อความเครียดขึ้นอยู่กับพันธุกรรม บุคลิกภาพ และสภาพแวดล้อม

ปฏิกริยาของความเครียดเป็นปฏิกริยาตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตที่เกิดขึ้นเพื่อปกป้องตัวเองจากอันตรายของสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด อย่างไรก็ตาม จากตัวอย่างของเหตุภัยพิบัติครั้งใหญ่ **แม้ผู้คนจำนวนมากเผชิญกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเดียวกันโดยตรง แต่ปฏิกริยาของความเครียดจะแสดงออกมาไม่เหมือนกันสักคน** ถ้ามีคนแสดงปฏิกริยาออกมาแบบแข็งกร้าว ก็จะมีคนที่แสดงปฏิกริยาออกมาอย่างนุ่มนวล กล่าวกันว่าคนที่แสดงปฏิกริยาออกมาอย่างแข็งกร้าวส่วนใหญ่มักรับมือกับความเครียดไม่ค่อยได้ ส่วนคนที่แสดงปฏิกริยาออกมาอย่างนุ่มนวลส่วนใหญ่จะรับมือกับความเครียดได้ดี

เพราะเหตุใดจึงมีทั้งคนที่รับมือกับความเครียดได้ดีและไม่ดี สาเหตุก็เป็นเพราะความแตกต่างของการประเมินการรับรู้ต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดของแต่ละคนดังที่กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ **กล่าวได้ว่า ผู้ที่มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นการคุกคามจะรับมือกับความเครียดได้ไม่ดี ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มองว่าเป็นโอกาสให้ตัวเองได้พัฒนาจะรับมือได้ดี** พันธุกรรม บุคลิกภาพ และสภาพแวดล้อมก็มีอิทธิพลเช่นกัน คนที่มีสมาชิกในครอบครัวเคยเป็นโรคซึมเศร้า ในเชิงพันธุกรรมมีแนวโน้มรับมือกับความเครียดได้ไม่ดี สำหรับเรื่องบุคลิกภาพคนที่จริงจังกับทุกเรื่อง คนที่ชอบความสมบูรณ์แบบ และคนที่ชอบเก็บตัวคนเดียวมีแนวโน้มรับมือกับความเครียดได้ไม่ดี ส่วนคนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีคนให้คำปรึกษาได้น้อย ไม่รับฟังความคิดเห็นและปฏิกริยาของคนอื่น จะตกอยู่ในสถานการณ์จมมูกกับความเครียดได้ง่าย ระดับความเครียดของคนที่ถูกบังคับเรื่องหน้าที่การงานกับคนที่มีอิสระตัดสินใจเรื่องงานจะแตกต่างกันมาก

## คนที่รับมือกับความเครียดได้ดีและไม่ดี



### คนที่รับมือกับความเครียดได้ดี

#### ลักษณะเด่น

- มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นโอกาส
- ไม่คาดหวังความสมบูรณ์แบบมากเกินไป
- เชื่อมั่นในความคิดของตนเอง
- มองว่า “ตนทำงานโดยกำหนดปริมาณงานเองได้อย่างอิสระ”



### คนที่รับมือกับความเครียดได้ไม่ดี

#### ลักษณะเด่น

- มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นภัยคุกคาม
- จริงจังและชอบความสมบูรณ์แบบ
- มีอีโก้สูง
- ไม่ค่อยเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง
- มีความรู้สึกที่ว่า “ถูกสั่งให้ทำงาน”



## ความเครียด = สิ่งไม่ดี เป็นเรื่องเข้าใจผิด!

### ความเครียดไม่ได้ทำให้เจ็บป่วยเสมอไป

ในความคิดของคนทั่วไปความเครียดเป็น “สิ่งที่ไม่ดี” “เป็นสิ่งที่ควรกำจัดออกไป” เพราะมันก่อให้เกิดอาการผิดปกติหรืออาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ แต่นี่เป็นความเข้าใจผิดอย่างมาก เพราะจริงๆ แล้วความเครียดไม่ได้มีแต่ผลเสียซะทีเดียว **100%** ความเครียดก็มีด้านที่ดีต่อมนุษย์เช่นกัน

นักสรีรวิทยาฮันส์ เซลเย ได้ทำการทดลองเพื่อหาคำตอบว่าทำไมความเครียดจึงถูกมองว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี โดยปล่อยให้หนูเผชิญกับสภาพแวดล้อมอันเลวร้าย เช่น อากาศร้อน อากาศหนาว หรือเสียงรบกวน ฯลฯ และให้หนูออกกำลังกายในระดับที่มากเกินไป ผลจากการได้รับความเจ็บปวดทรมานอย่างหนัก หนูจึงล้มป่วยและตายลง เซลเยจึงนำผลการทดลองนี้มาปรับใช้กับมนุษย์ แต่เนื่องจากร่างกายของมนุษย์กับหนูมีขนาดแตกต่างกัน ความอดทนต่อแรงกระตุ้นจากสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดจึงต่างกัน อย่างไรก็ตามเซลเยยังได้รายงานว่ “ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือหนู เมื่อเจอกับความเครียด ก็มีโอกาสล้มป่วยได้เหมือนกัน” ในเวลาต่อมามีการทำวิจัยนี้ซ้ำจนช่วยให้ทราบแน่ชัดเรื่องความสัมพันธ์ของความเครียดกับมนุษย์อย่างละเอียด เมื่อมีข้อมูลส่วนนี้ เซลเยจึงปรับแก้ว่า **“ความเครียดไม่ใช่สิ่งไม่ดีกับมนุษย์เสมอไป”** แต่ความเข้าใจผิดในเรื่องนี้ตั้งแต่แรกเริ่มนั้นยังไม่ได้รับการแก้ไข ความคิดที่ว่า “ความเครียด = สิ่งไม่ดี” จึงยังฝังรากลึกอยู่

### คนที่รับมือกับความเครียดได้ดีและไม่ดี



อากาศร้อนจัด



อากาศหนาวจัด



เสียงรบกวน



การออกกำลังกาย  
โดยไม่ได้หยุดพัก



การตัดใจส้นหลัง

เซลเย นักสรีรวิทยาทำการทดลองด้วยการให้หนู  
ไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เลวร้าย

หนูทุกตัวล้มป่วยจนตาย

เซลเยเรียกพฤติกรรมที่สร้างความเจ็บปวดทรมานว่าเป็น  
“ความเครียด” และรายงานว่าเป็น  
“สำหรับมนุษย์เองความเครียดก็เป็นสิ่งที่ไม่ดี”

↑ แต่ในภายหลังเขาได้แก้ไขรายงานนี้ว่า



ความเครียดในจิตใจของ  
มนุษย์ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเสมอไป  
หากรู้จักนำไปใช้ให้เป็น  
จะกลายเป็นสิ่งมีประโยชน์

## ความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตขึ้นอยู่กับ วิธีคิดเรื่องความเครียด

คนก็คิดว่า “ความเครียด” เป็นสิ่งไม่ดีมีความเสี่ยงสูงต่อสุขภาพ

ในงานวิจัยของมหาวิทยาลัยแอสตมฟอร์ด สหรัฐอเมริกา ปี ค.ศ. 1998 มีการรายงานสนับสนุนเรื่อง “ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่เลวร้าย” มีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างวิธีคิดเรื่องความเครียดกับความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต พบว่าคนที่ตอบว่า “เครียดมาก” มีความเสี่ยงของการเสียชีวิตสูงถึง 43% และที่น่าสนใจมากกว่านั้นก็คือ **คนที่ตอบว่า “ความเครียดก็ไม่ได้เลวร้ายกับร่างกายเสมอไป” กลับมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตต่ำ** จากการวิจัยของนักสรีรวิทยาอาเลีย ครัมพบว่า คนที่คิดว่า “ความเครียดเป็นสิ่งที่ดี” เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้คิดเช่นนั้น ระดับความพอใจในชีวิตมีแนวโน้มสูง จากงานวิจัยของวิทยาลัยสาธารณสุขแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ปี ค.ศ. 2014 รายงานไว้ว่า 51% ของผู้ประสบความสำเร็จในสังคม เช่น ผู้บริหารระดับสูงขององค์กร CEO หรือรองประธานบริษัท มีความคิดว่า “ความเครียดเป็นสิ่งที่ดี”

สิ่งทีผลการศึกษาเหล่านี้ชี้ให้เห็นคือ วิธีคิดที่ต่างกันส่งผลให้อิทธิพลที่จะได้รับจากความเครียดต่างกันด้วย คนที่มีความคิดในเชิงต่อต้านมีโอกาสรับอิทธิพลเลวร้ายจากความเครียดได้ง่าย มีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยและเสียชีวิต ตรงกันข้ามกับคนที่มีความมองในเชิงบวกจะได้รับอิทธิพลเลวร้ายจากความเครียดได้ยาก และมีความแข็งแกร่งต่ออาการเจ็บป่วยทั้งทางใจและทางกาย **สิ่งที่เลวร้ายไม่ใช่ความเครียด แต่ความคิดที่ว่า “ความเครียดเป็นสิ่งไม่ดี” ต่างหากที่มีผลเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพของเรา**

## แบบทดสอบว่ามีความคิดเกี่ยวกับความเครียดอย่างไร

- 1 ถ้าเครียด ร่างกายจะ...
  - A สухภาพไม่ดี
  - B สุขภาพดี
- 2 ถ้าเครียด การทำงานและการเรียนจะ...
  - A มีประสิทธิภาพลดลง
  - B มีประสิทธิภาพสูงขึ้น
- 3 ถ้าเครียด การเติบโตจะ...
  - A ไม่ได้
  - B กลับเป็นผลดี
- 4 ความเครียด...
  - A ควรหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด
  - B ควรนำมาใช้ให้กลับเป็นแง่ดี



ยิ่งคำตอบข้อ A มีมากเท่าไร คุณมีความคิดว่าความเครียดเป็น  
สิ่งไม่ดี แต่ถ้ายิ่งคำตอบข้อ B ยิ่งมีมากเท่าไร คุณมีความคิดว่า  
ความเครียดเป็นสิ่งที่ดี

## อัตราความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตต่างกัน ขึ้นอยู่กับวิธีคิด

คนที่เครียดมาก



อัตราความเสี่ยง  
ในการเสียชีวิต  
สูงกว่า  
43%



คนที่คิดว่าความเครียดไม่ได้

เลวร้ายกับร่างกาย

อายุยืน



คนที่คิดว่า “ความเครียดไม่ใช่สิ่งเลวร้ายต่อร่างกาย”  
แม้จะมีความเครียดมากแค่ไหนก็ตาม อัตราความเสี่ยง  
ต่อการเสียชีวิตจะต่ำ!

## เคล็ดลับการเปลี่ยนความเครียดให้เป็นพลัง

### การไม่ปฏิเสธความเครียดและความประหม่าจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี

ปัจจัยสำคัญที่ตัดสินแพ้ชนะของนักกีฬาแนวหน้าขึ้นอยู่กับระดับความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ให้หนึ่งได้มากแค่ไหน พวกเขาถูกคาดหวังให้ทำสำเร็จอยู่เป็นประจำ แล้วเขาจะทำใจเผชิญกับความเครียดกันอย่างไร

ที่มหาวิทยาลัยนิวยอร์กลินส์ มีการวัดอัตราการเต้นของชีพจรขณะกระโดดร่มดึงพัสชูของนักโดดมือใหม่กับนักโดดมืออาชีพ พบว่าแทนที่อัตราชีพจรของนักโดดมือใหม่จะสูงกว่า แต่กลับกลายเป็นว่าชีพจรของนักโดดมืออาชีพสูงกว่า เนื่องจากพวกเขาตื่นเต้นและประหม่ามากกว่า เพราะนักโดดมืออาชีพไม่เพียงแต่ประหม่าและตื่นเต้นเท่านั้น แต่พวกเขายังรู้สึกว่าคุณสมบัติที่เพิ่มมากขึ้นไปด้วยจากความรักในสิ่งที่ทำ ศาสตราจารย์แอลิสัน วู้ด บัณฑิตแห่งโรงเรียนธุรกิจมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด แบ่งผู้เข้าร่วมแข่งขันสุนทรพจน์ออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกำหนดให้กลุ่มแรกคิดว่า “ตัวเองไม่รู้สึกรประหม่า รู้สึกนิ่งๆ” ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งกำหนดให้คิดว่า “ตัวเองรู้สึกประหม่าและตื่นเต้นดีใจ” ผลปรากฏว่ากลุ่มที่สองกลับมีความมั่นใจในตัวเอง กล่าวสุนทรพจน์ไ่ม่น้าวได้ดีกว่า งานวิจัยของมหาวิทยาลัยโรเซสเตอร์รายงานไว้ว่า **เพียงแค่คิดว่า “ความรู้สึกเครียดและประหม่าไม่ได้เป็นสาเหตุให้เกิดความล้มเหลว แต่นำไปสู่ความสำเร็จได้” ก็จะทำคะแนนสอบได้ดีขึ้น**

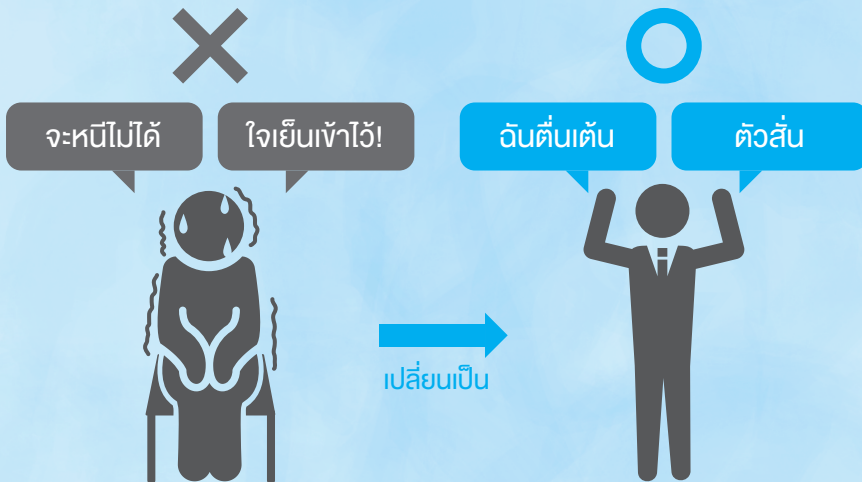
การที่นักกีฬามีอาชีพแสดงศักยภาพสูงสุดในสถานการณ์หน้าสิ่วหน้าขวานได้นั้นเพราะพวกเขายอมรับว่าตัวเองรู้สึกประหม่า แต่ความประหม่านี้ก็กลับทำให้รู้สึกว่าคุณสมบัติที่ตัวเองมีอย่างกล้าหาญ ไม่กังวลกับความประหม่าและความเครียดที่เกิดขึ้น ความรู้สึกสนุกกับความเครียดแบบไร้กังวลใดๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญ



## ความแตกต่างของการเผชิญหน้าระหว่างมืออาชีพกับมือใหม่



## เปลี่ยนคำพูดในสถานการณ์ที่มีความประหม่า



เมื่อรู้สึกประหม่า จะต้องไม่ปฏิเสธว่ารู้สึกเช่นนั้น การยอมรับว่า “รู้สึกประหม่าอยู่” เป็นสิ่งสำคัญ

การเปลี่ยนคำพูดจาก “รู้สึกประหม่า” เป็น “ตื่นเต้น” “อาการตัวสั่น” “ใจเต้นตุบตุบๆ” กับความอยากลองลู่ลื่นดู” ช่วยทำให้ความรูสึกมุ่งไปข้างหน้าเกิดขึ้นได้

## ระวังความเครียดที่คุกคามสุขภาพและความเป็นอยู่

### ความเสียหายที่เกิดขึ้นไม่ก่อให้เกิดอะไรดีขึ้นมา

การเป็นมิตรกับความเครียดนั้น การคิดว่า “ความเครียดเป็นสิ่งที่ดี” เป็นเรื่องสำคัญ แต่ไม่ได้หมายความว่า ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นรอบตัวเป็นความเครียดที่ดีเสมอไป เพราะความเครียดกับ “ความเสียหายที่เกิดขึ้นจริง” เป็นคนละเรื่องกันโดยสิ้นเชิง **เมื่อรับความเครียดเข้ามา เราก็ต้องปกป้องตัวเองจากความเสียหายที่จะเกิดขึ้น**

ความเสียหายทางกาย เศรษฐกิจ และสังคม ล้วนเป็นความเสียหายที่เกิดขึ้นจริงทั้งสิ้น ขอลองยกตัวอย่างบริษัทสีดำ ถ้าบริษัทให้ทำงานล่วงเวลาและทำงานในวันหยุดติดต่อกันจนพักผ่อนไม่เพียงพอ เราจะได้รับ ความเสียหายทางกายที่เรียกว่าความเจ็บป่วย หรือการที่อัตราค่าจ้างแรงงานขั้นต่ำไม่เพียงพอต่อค่าครองชีพในแต่ละวัน ก่อให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจ

และจากสาเหตุดังกล่าว นำไปสู่ปัญหาหนี้ครัวเรือน การค้างชำระค่าเช่าที่พักอาศัย หรือต้องกู้ยืมเงินเป็นหนี้สิน นำไปสู่ความเสียหายทางสังคมของตนเอง ความเสียหายที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ต่อให้เผชิญหน้าเข้าหาไม่ว่าจะลักษณะไหน ก็ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแง่บวกได้ จึงไม่ต้องทำอะไรนอกจากหลีกเลี่ยงความเสียหายให้มันน้อยที่สุด ในอีกด้านหนึ่ง **การได้รับความเสียหายทางใจนั้น หากมีความคิดว่า “ประสบการณ์นี้มีประโยชน์”** ก็จะเป็นการเปลี่ยนจากเรื่องที่ไม่ดีเป็นเรื่องดีได้ เราจำเป็นต้องรับผลุดอกมาจาก การได้รับความเสียหายที่เกิดขึ้นจริงในบริษัทสีดำ และให้มองว่าความเครียดที่ได้รับ ณ ตอนนั้น เป็นแรงขับเคลื่อนในการก้าวไปสู่หนทางใหม่

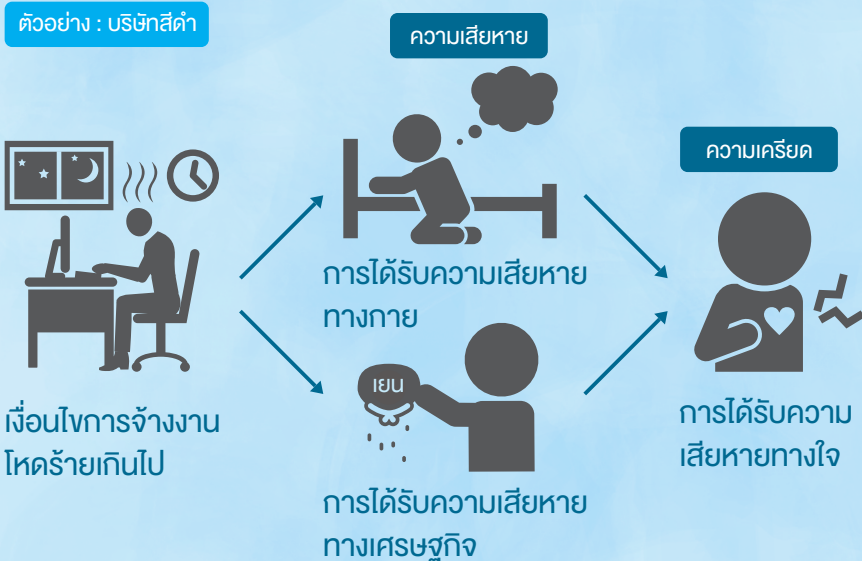
เมื่อรู้สึกเครียด อันดับแรกจงดูให้แน่ชัดว่าความเครียดนั้นสร้างความเสียหายหรือไม่ ถ้าเป็นความเครียดที่ไม่สร้างความเสียหายก็จงรับเข้ามาให้มากที่สุด และนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ในการสร้างแรงขับเคลื่อนทางใจ

## ความเครียดที่ก่อให้เกิดความเสียหายถือว่าไม่ดี

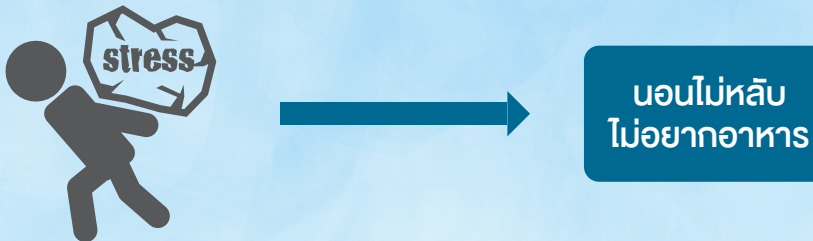
**ความเครียด** --- การได้รับความเสียหายทางใจ

**ความเสียหาย** --- การได้รับความเสียหายทางกาย เศรษฐกิจ และสังคม

ความเครียดกับความเสียหายเป็นคนละเรื่องกัน ควรพยายามให้เกิดความเสียหายน้อยที่สุด



## พึงระวังอย่างยิ่งเมื่อมีความเครียดติดต่อกันเป็นเวลานาน



## จิตใจที่มุงมุ่นจะต่อสู้ไม่ช่วยให้ผ่านพ้นเรื่องทุกข์ใจได้

### จิตใจที่มุงมุ่นจะต่อสู้กลับทำให้ทุกข์ใจกว่าเดิม

การเผชิญหน้าจัดการความเครียดเป็นสิ่งสำคัญ ในทางจิตวิทยาถ้าคุณพยายามผ่านพ้นเรื่องทุกข์ใจซึ่งคุณรังเกียจด้วยจิตใจที่มุงมุ่นจะต่อสู้เพียงอย่างเดียว คุณอาจรังเกียจสิ่งนั้นขึ้นไปอีก ลักษณะนี้เรียกว่า **“ความรู้สึกที่ครอบงำอยู่โดดเด่นยิ่งขึ้นเนื่องจากความตื่นตัวทางกายภาพ”** กล่าวให้เห็นภาพชัดเจนขึ้นคือตอนเช้าเราตื่นนอนพร้อมกับความรู้สึกแย่ๆ ที่ว่า “ไม่อยากจะไปทำงานเลย” แต่ก็พยายามคิดฝืนความรู้สึกที่แท้จริงด้วยการตบแก้มตัวเอง แล้วใส่พลังไปว่า “สู้ๆ!” (= ความตื่นตัวทางกายภาพ) ซึ่งการทำเช่นนี้จะยิ่งทำให้ความรู้สึก “ไม่อยากจะไปทำงาน” ที่แฝงอยู่ในใจยิ่งรุนแรงขึ้นไปอีก (= ความรู้สึกที่ครอบงำอยู่โดดเด่นยิ่งขึ้น) แนวโน้มทางจิตวิทยาเช่นนี้เห็นได้ชัดเป็นพิเศษในวันจันทร์ การฆ่าตัวตายเกิดขึ้นมากเป็นพิเศษในวันจันทร์ คนไข้ที่มาตรวจในแผนกจิตเวชเป็นครั้งแรกก็มีมากในวันจันทร์เช่นกัน สันนิษฐานได้ว่าวันจันทร์ที่เพิ่งผ่านพ้นวันหยุดมา หลายคนอาจรู้สึกยังไม่อยากจะไปทำงานหรือไปโรงเรียน ยิ่งถ้าเป็นคนที่เอาจริงเอาจังมากเท่าใดก็จะบอกตัวเองให้พยายามสู้ต่อ แต่กลับทำให้เครียดมากขึ้นไปอีกจนสภาวะจิตใจเสียสมดุล

เวลาที่มีเรื่องทุกข์ใจ แล้วมี**ความคิดว่า “ฉันยังมีใจมุงมุ่นที่จะต่อสู้ไม่พอ”** หรือ **“ขึ้นอยู่กับว่าเรามองอย่างไร”** เป็นเรื่อง NG<sup>1</sup> ในเวลาเช่นนี้สิ่งที่อยากให้นึกถึงคือคีย์เวิร์ดคำว่า **“ก่อนอื่น”** ให้ลองคิดว่า “แต่งตัวออกจากบ้านไปก่อนละกัน” หรือ “ลองไปเกือบให้ถึงบริษัทก่อนละกัน” เป็นต้น การทำให้ปัญหาคลี่คลายโดยเริ่มจากขั้นตอนที่ทำได้ก่อนไปที่ละขั้น จะช่วยให้สบายใจขึ้น และนำไปสู่ความมั่นใจว่าจะผ่านพ้นเรื่องทุกข์ใจไปได้

<sup>1</sup> NG = No Good แปลว่าไม่ถูกต้อง ไม่ดี

## จิตใจที่มึนเมาจะต่อสู้อะไรไม่ได้กับความเครียด



ความรู้สึก “ไม่อยากทำ” มีมากกว่า เมื่อฝืนใจมึนเมาต่อสู้อะไร... ความรู้สึก “ซึ่เกี่ยจ” จะเพิ่มขึ้น

ความรู้สึก “อยากไป” มีมากกว่า เมื่อทุ่มเทลงไป ความรู้สึก “อยากไป” จะเพิ่มขึ้น

การกุ่มเทลงไปส่งผลให้ความรู้สึกแท้จริง ที่แอบแฝงอยู่เพิ่มขึ้น!

## คีย์เวิร์ดคือ “ก่อนอื่น”

ให้ลองเริ่มจากสิ่งเล็กๆ ที่ทำได้ก่อน



## เมื่อรับความเครียดเข้ามา ปฏิกริยาการตอบสนอง เชิงบวกจะเกิดขึ้นในร่างกายเช่นกัน

### “ปฏิกริยาการตอบสนองด้วยการก้าวท้าว” กับ “ปฏิกริยาการตอบสนองด้วยความเห็นอกเห็นใจ”

คำกล่าวที่ว่า “ความเครียดเป็นสิ่งที่ดี” ไม่ใช่เรื่องในแง่ความรู้สึกเท่านั้น ปฏิกริยาการตอบสนองของมนุษย์ที่แสดงออกเมื่อรับความเครียดเข้ามาเป็นสิ่งยืนยันคำกล่าวนี้

ในปี ค.ศ. 1915 วอลเตอร์ แบริดฟอร์ด แคนนอน นักสรีรวิทยาชาวสหรัฐอเมริกา แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดรายงานว่า เมื่อทำให้แมวเครียด มันจะตอบสนองออกมาในรูปของ “การต่อสู้” หรือไม่ก็ “การหนี” ตั้งแต่นั้นมาจึงมีการสันนิษฐานว่าเวลามนุษย์เกิดความเครียด มนุษย์จะแสดงออกในรูปของ “ปฏิกริยาการตอบสนองโดยการสู้หรือหนี” เช่นเดียวกับแมว แต่ในความเป็นจริง มนุษย์จะมีปฏิกริยาตอบสนองออกมาใน 2 รูปแบบที่ต่างกับการตอบสนองดังกล่าวโดยสิ้นเชิง

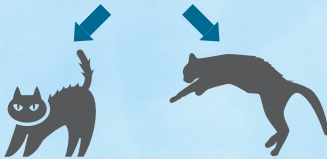
ปฏิกริยาการตอบสนองรูปแบบที่ 1 คือ “การตอบสนองด้วยการทำท้าวโดยการโต้ตอบ (แชลเลนจ์)” เมื่อมนุษย์รับความเครียดเข้ามา มนุษย์จะรู้สึกตื่นตัวเชิงทำท้าวโดยการโต้ตอบแบบกระโจนเข้าใส่ความเครียดนั้น ดร.เดวิส ชาวสหรัฐอเมริกาสนับสนุนความคิดนี้ว่า ยิ่งมนุษย์มีความเครียดหนักเท่าไร การเกิด “ผลสะท้อนกลับ” จะยิ่งรุนแรงเท่านั้น ปฏิกริยาตอบสนองในรูปแบบที่ 2 คือ “การตอบสนองเชิงเห็นอกเห็นใจ” เวลาที่มีความรักหรือเวลาผู้หญิงจะให้นมทารก ฮอริโมน “ออกซิโทซิน” จะหลั่งออกมาหรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “ฮอริโมนแห่งความสุข” ซึ่งเป็นกลไกกระตุ้นความรู้สึก “อยากข้องเกี่ยวกับผู้คน” เมื่อมีความเครียด ฮอริโมนนี้จะหลั่งออกมาเป็นแรงผลักดันให้ผูกสัมพันธ์กับผู้คน

ดังนั้น การเกิดปฏิกริยาตอบสนองในเชิงบวกต่อความเครียดจึงพบในมนุษย์เท่านั้น ด้วยเหตุนี้ พวกเราจึงควรยึดอกเผชิญกับความเครียดอย่างแข็งขัน

## “ปฏิกิริยาการตอบสนองโดยการสู้หรือหนี” ใช้ไม่ได้กับมนุษย์



ปิดปากปิดจมูกแมวให้หายใจไม่ออก

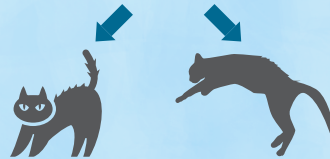


ต่อสู้

วิ่งหนี



จับแมวไปใส่ในกรงเดียวกับสุนัข



ต่อสู้

วิ่งหนี

### ใช้กับมนุษย์ไม่ได้

ผลการทดลองนี้นำมาใช้กับกรณีของมนุษย์ไม่ได้ เพราะความเครียดที่มนุษย์รู้สึกในชีวิตประจำวันไม่ได้อยู่ในระดับเดียวกับความเครียดในลักษณะที่ “ถูกปิดกั้นการหายใจกะทันหัน” หรือ “ถูกจับไว้ในกรงเดียวกับศัตรูที่น่ากลัว”

## ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดของมนุษย์มี 2 รูปแบบ

เป็นที่ทราบกันว่า เมื่อรับความเครียดมา มนุษย์จะมีปฏิกิริยาตอบสนองใน 2 รูปแบบที่มีชื่อว่า “การตอบสนองเชิงการทำลายด้วยการโต้ตอบ” และ “การตอบสนองเชิงเห็นอกเห็นใจ”

1 การตอบสนองเชิงการทำลายด้วยการโต้ตอบ



เมื่อมีความเครียดจะเกิดความรู้สึกตื่นตัวเชิงการทำลายโดยการโต้ตอบ

2 การตอบสนองเชิงเห็นอกเห็นใจ



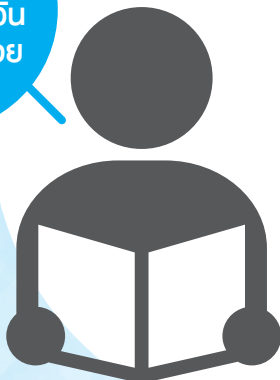
เมื่อมีความเครียดจะรู้สึก “อยากข้องเกี่ยวกับผู้คน”

## การรับมือกับความเครียดได้ดีแตกต่างกันขึ้นอยู่กับวิธีการเลี้ยงดู!

คนเราจะเข้มแข็งหรืออ่อนแอต่อความเครียดนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมากกับสภาพแวดล้อมที่เติบโตมา คนที่ได้รับคำพูดจากรอบข้างว่า “คุณเป็นคนมีคุณค่า” แม้ในสถานการณ์ที่ลำบากเท่าใด คนกลุ่มนี้ก็จะมีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตัวเอง ไม่โอ้อ่อนต่อความเครียดง่าย กลับกันกับคนที่ได้รับการเน้นย้ำว่า “ทำอย่างนี้ไม่ได้ นะ” จะไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง เมื่อพบกับเรื่องยากลำบากเพียงเล็กน้อยก็ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง

การอบรมเลี้ยงดูคนให้ตระหนักถึงคุณค่าในตัวเองได้นั้น การ “ชื่นชม” เป็นส่วนสำคัญ แต่ไม่ได้หมายความว่าชื่นชมเสียทุกเรื่อง เช่น เป็นการไม่ถูกต้องที่จะชื่นชมใครเพียงเพราะเขาสติปัญญาดีอย่าง “คุณนี่ฉลาดนะ” หรือเรื่องเกี่ยวกับ “พรสวรรค์” หรือ “คุณสมบัติโดยกำเนิด” พวกเขาจะต้องการให้เห็นคุณค่าของ “ตัวตนที่ฉลาด” ถ้าผลการเรียนลดลงแม้เพียงเล็กน้อย ก็หมดความมั่นใจทันที กลายเป็นคนปฏิเสธตนเองไป เวลาที่จะชื่นชมใครสักคนให้พูดว่า “คุณทำได้ดีมาก” หรือชื่นชมเรื่อง “ความพยายาม” หรือ “การกระทำ” เป็นต้น เพราะคุณมองเห็นคุณค่าของ “สิ่งที่คุณได้ทำ” ต่อให้ล้มเหลวแค่ไหน ก็จะมีความมั่นใจ ถ้าพยายามเดินหน้าต่อไป

หนูพยายาม  
ทบทวนเนื้อหาใน  
ห้องเรียนทุกวัน  
ให้ได้อย่างน้อย  
1 ชั่วโมง



พยายามได้  
ดีมากเลย!



## แนะนำผู้เขียน

ยูกิ ยู จิตแพทย์และผู้อำนวยการคลินิกจิตเวชยู

ผู้อำนวยการทั่วไปของคลินิกจิตเวชยูและเครือข่ายคลินิกผิวหนังยู สำเร็จการศึกษาจากภาควิชาแพทยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยโตเกียว นอกจากทำงานเป็นแพทย์แล้ว ยังเป็นนักเขียนการ์ตูนมังงะอีกด้วย ผลงานการ์ตูนได้แก่ ซีรีส์ “เข้าใจจิตเวชจากการ์ตูน” (สำนักพิมพ์ Shonen Gahou) ฯลฯ

Twitter : @sinrinet

คลินิกจิตเวชยู : <https://yuik.net/>

คลินิกผิวหนังยู : <http://yubt.net/>



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime

ภาพ  
เข้าใจง่าย

# ซีรีส์สนุกจนตาสว่าง

เรื่องราว  
ของ  
ความเครียด

เคล็ดลับ  
การเปลี่ยน  
ความเครียด  
ให้เป็นพลัง



ย้ำต่อไปจนกว่าจะเกิดความคิดในแง่บวก



ไม่มีหลักฐานว่า  
“การนอน 7 ชั่วโมงดีที่สุด”



นอนไม่หลับ...



ไม่ต้องนอน  
ก็ได้นี่นา!



ทำสิ่งที่ชอบจน  
ง่วงนอนก็ได้!

การสร้างโลกส่วนตัวที่ไม่มี  
ใครเห็น ช่วยให้จิตใจสงบ



คุณเปลี่ยน  
ความคิดแง่ลบ  
ให้เป็นทิศทางบวกได้



กินเพื่อคลายเครียดเห็นผลเพียงแค่ 20 นาที



กินเพื่อ  
คลายเครียด

หลังจากนั้น  
20 นาที



ความเครียดที่คลายลงพักหนึ่ง  
กลับมาเป็นเหมือนเดิม

BA0067 สุภาพ



ทดลองอ่าน

www.booktime.co.th

@booktime



สุภาพใจ f t SukkhapabjaiPUB