

ความเครียด คืออะไร ?

ความเครียด คือ ภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและจิตใจ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่คุกคามเกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้

สาเหตุ

- ด้านร่างกาย ได้แก่ ความเจ็บป่วยต่างๆ
- ด้านจิตใจ → เป็นคนช่างคิด หงุดหงิด วิตกกังวล ฯลฯ
- การเปลี่ยนแปลงบทบาทในชีวิตที่สำคัญ เช่น การเข้าโรงเรียนใหม่ การเข้าทำงานใหม่ การย้ายที่อยู่ ฯลฯ



- สภาพแวดล้อม เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ตกงาน



ผลจากความเครียด

- นอนหลับยาก หลับไม่สนิท ผื่นร้าย



- หน้ามืด คิ้วขมวด
- กินมาก หรือ เบื่ออาหาร
- ท้องผูก ท้องเดิน ท้องอืด ท้องเฟ้อ



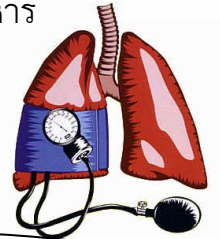
- ใจสั่น ตกใจง่าย ตื่นเต้น มือเท้าเย็น
- หายใจไม่เต็มอึด ถอนหายใจบ่อย
- สมรรถภาพทางเพศลดลง
- ซึม เจ็บ เเฉย
- ไม่มีสมาธิ

ฯลฯ

ผลเสียจากความเครียด

ถ้าปล่อยให้ความเครียดเป็นอยู่นานๆจะส่งผลให้เกิด

- โรคประสาท
- แผลในกระเพาะอาหาร
- ความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ



วิธีแก้ไขเมื่อมีความเครียด

- หาทางระบาย เช่น การพูดคุยกับผู้ที่เราไว้ใจ



- ยืดหลักธรรม เดินสายกลาง รู้จักปล่อยวางเสียบ้าง

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



- พักผ่อนให้เพียงพอ



- เปลี่ยนบรรยากาศ เช่น ไปเที่ยว ชายทะเล ฯลฯ



- หางานอดิเรกทำ เช่น ปลุกต้นไม้ ร้องเพลง

- ระวังอย่าพึ่งพยาเสพติด หรืออบายมุข ซึ่งเป็นการสร้างปัญหาซ้อนปัญหา



- ฝึกให้มีอารมณ์ขัน รู้จัก หัวเราะ มองโลกในแง่ดี

มีปัญหาปรึกษา เชิญที่

คลินิกคลายเครียด

กลุ่มงานจิตเวช

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์

จังหวัดนครสวรรค์

โทร. 056 - 219802

เครียดเป็นกิจ
บันทึกชีวิตและสุขภาพ

แก้ไข
โดย

ออกกำลังกาย
ระบายความในใจ
คลายเครียดออกไป
สุขภาพจิตสมบูรณ์



คลายเครียด



เรียบเรียงโดย ... กลุ่มงานจิตเวช

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5202

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801