

ความ เครียด ของคน กรุงเทพฯ

คนกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ออกทำงานนอกบ้าน ทำให้ต้องพบกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งด้านส่วนตัว หน้าที่การงาน และสภาพสังคมที่บีบรัด ปัญหาเหล่านี้ นับวันจะมีความรุนแรงมากขึ้น เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในหลาย ๆ ด้าน เช่นด้านเศรษฐกิจ สังคม ค่านิยม รวมทั้งเหตุการณ์ที่ปรากฏในสังคม ซึ่งล้วนเป็นต้นเหตุของความเครียด และส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก

กรุงเทพมหานครเป็นเมืองที่มีความเจริญอย่างรวดเร็ว เป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง การศึกษา การ-

พาณิชย์ การอุตสาหกรรม วัฒนธรรม และการท่องเที่ยว เป็นเมืองหลวงที่รวมความเจริญทางด้านวัตถุไว้สูงสุด และมีประชากรอาศัยอยู่หนาแน่นมาก ซึ่งทุกคนจะต้องดิ้นรนเพื่อความมีชีวิตอยู่รอดมากกว่าที่จะมีชีวิตที่ดีในสังคม การแก่งแย่งชิงดี ฉกฉวยโอกาส จึงเกิดขึ้นเสมอ ความสับสนวุ่นวาย ความไม่สงบแห่งจิตใจนี้จะก่อให้เกิดความเครียด คนในกรุงเทพมหานครจึงมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตเสื่อม อันเป็นผลมาจากความเครียด (สิริมา ศิริสัมพันธ์, 2526 : 14, 43-45)

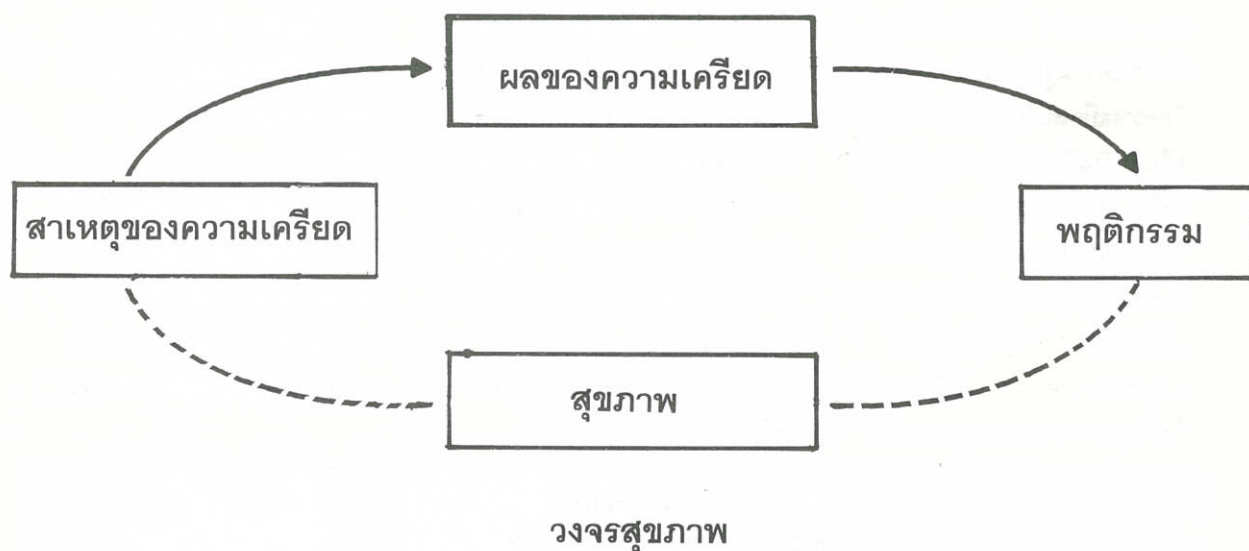
จากการสำรวจเรื่องความเครียดของคนกรุงเทพมหานคร



*สุรางค์ อมรศักดิ์

โดยกองสุขภาพจิต กรมการแพทย์พบว่า ในชีวิตประจำวันสิ่งที่ทำให้คนกรุงเทพมหานครเครียดมากที่สุดคือ เรื่องงานโดยเฉพาะงานที่เร่งด่วน งานที่ผิดพลาดและงานที่หนักจนไม่มีเวลาพักผ่อน (32.8%) รองลงมาคือ เรื่องปัญหาการจราจรที่ติดขัดอย่างหนักใน

กรุงเทพมหานคร (30.2%) ลำดับที่สามคือ เรื่องคนได้แก่ ภรรยาหรือสามี ลูก เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน (18.3%) ลำดับต่อไปคือ ปัญหาลมภาวะ อากาศเสียเสียงดัง (9.8%) ปัญหาการเงินไม่พอใช้จ่าย (3.4%) ปัญหาชีวิตส่วนตัว (3.4%) และอื่น ๆ (2.1%) (กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์, 2534 : 46) ซึ่งสาเหตุของความเครียดเหล่านี้ จะมีผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังที่ฟาร์เมอร์ ไมนาฮาน และเฮคเลอร์ได้กล่าวถึงวงจรของสุขภาพ (Health Cycle) ที่เกี่ยวกับความเครียดว่า มีกระบวนการดังนี้ (Richard E. Lynn, Hunt Monaha and Reinhold W. Hekeler, 1984 : 20-24)



*อาจารย์ประจำภาควิชาพื้นฐานทั่วไป คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย : กศ.ม. (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

จากภาพประกอบวงจรสุขภาพ
ประกอบด้วย

1. สาเหตุของความเครียด (Source of Stress) มีสาเหตุได้หลายทาง ตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างพร้อมกัน
2. ผลของความเครียด (Effect of Stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึกเช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด อุนเฉียว และมีผลทางสรีระเช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วนซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ
3. พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียด เป็นการกระทำ (Action) ที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวัน (สาเหตุของความเครียด) ก็เลยนอนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้นผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงเป็นพฤติกรรมได้
4. สุขภาพ (Health) ในที่นี้หมายถึง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

แต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้น อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือพฤติกรรมทางลบเช่น ท้อแท้ ลี้หนีก็ได้ ซึ่งพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าพฤติกรรมนั้นจะเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ

จากวงจรสุขภาพนี้คงจะเห็นได้อย่างชัดเจนแล้วว่า ความเครียดนั้นส่งผลถึงพฤติกรรมและมีผลต่อสุขภาพกายสุขภาพจิต โดยส่วนใหญ่แล้วความเครียดนั้นจะผลักดันให้ตัวเราแสดงออกเป็นพฤติกรรมทางลบมากกว่าทางบวก อันหมายถึง ถ้ายิ่งเครียดมาก ๆ ก็จะมีแนวโน้มของการมีสุขภาพจิตเสื่อม จะมีโอกาสเป็นโรคประสาท และในท้ายที่สุดถ้ายังหาทางออกของความเครียดไม่ได้ ก็จะทำให้กลายเป็นโรคจิต ซึ่งคนกรุงเทพมหานครนั้นต้องเผชิญกับความเครียดด้วยกันทั้งนั้น ดังจะเห็นได้จากผลการสำรวจที่กล่าวมาข้างต้น จึงถือว่าความเครียดเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนต้องเผชิญ

ดังนั้นถ้าเครียดแล้วจะทำอย่างไร ?

เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคพื้นฐานที่จะใช้แก้ไขความเครียดได้ วิธีการนี้ ดร. วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 79-85) ได้เสนอวิธีการฝึกปฏิบัติเทคนิคนี้โดยเริ่มจาก นั่งหลังพิงเก้าอี้ในท่าสบายไม่สวมรองเท้า อยู่ในชุดเสื้อผ้าที่ใส่สบาย หายใจลึก ๆ สักครั้งสองครั้งแล้วหลับตา และเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทีละส่วนตามลำดับ ให้เกิดความรู้สึกเครียดให้มากที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ออกอย่างช้า ๆ จนในที่สุดเราจะรู้สึกสบายหายเครียด จุดแรกเริ่มจากการเกร็งกล้ามเนื้อที่เท้า จุดที่สองที่น่อง จุดที่สามที่ท้อง ลำดับต่อไปที่หน้าอก มือ แขน ไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา และปาก ค่อย ๆ ทำไปที่ละส่วน ควรฝึกทุกวันในช่วงเย็นหรือก่อนนอนก็ยังดี ฝึกเทคนิคนี้วันละประมาณ 10-20 นาที

วิธีการนี้จะทำให้ผู้ที่มีความเครียดหายเครียดลงได้บ้าง และยังจะช่วยให้จิตใจอารมณ์ผ่อนคลายได้อีกด้วย หลุดพ้นจากการเป็นโรคจิตโรคประสาท

บรรณานุกรม

- กรมการแพทย์ กองสุขภาพจิต. "ความเครียด". *ข่าวสารสุขภาพจิต*. 10, 6, มิถุนายน 2534. หน้า 46.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. "เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ". ใน *เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง*. กรุงเทพมหานคร : เอียร์บุ๊คพับลิชเชอร์, 2528.
- สิริมา ศิริสัมพันธ์. "สภาพแวดล้อมเป็นพิษต่อสุขภาพจิตของท่าน". *มิตรครู*. 14. กรกฎาคม 2526. หน้า 43-45.
- Farmer, Richard E., Lynn, Hunt Monahan and Hekeler, Reinhold W. *Stress Management for Human Services*. Beverly Hills : Sage. 1984.