

# บทที่ 2

## ความเครียดและการจัดการความเครียด



# วัตถุประสงค์

- มีความรู้เกี่ยวกับความเครียด การจัดการกับความเครียด การช่วยเหลือผู้ที่มีความเครียด
- เห็นความสำคัญของการช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในภาวะเครียด
- สามารถช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในภาวะเครียดได้ถูกต้อง

# ความเครียดคืออะไร?

ความเครียดเป็นการตอบสนองโดยปกติต่อการถูก  
กระตุ้นด้านอารมณ์หรือด้านร่างกาย ก่อให้เกิดผลกระทบต่อ  
ภาวะสมดุลในบุคคลนั้น

# คนมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างไร

เมื่อบุคคลเผชิญกับสิ่งที่คุกคาม

เกิดปฏิกิริยาตอบสนองโดยสัญชาตญาณการเอาตัวรอด

ต่อสู้

หลบหนี

มอที ไม่อยากฟัง

พอกที ไม่อยากฟัง

พอกที ไม่อยากฟัง







ความเครียดเกินทน.....  
จะเปลี่ยนคุณเป็น.....  
"หมา"

มันเจนนตรอกออกลูกบ้า.....  
พืดไม่ว่าหมาหรือคน

# สัญญาณทั่วไปของความเครียด

- ร่างกาย ปวดท้อง เหนื่อยล้า นอนไม่หลับ เบื่อหรืออยากอาหารผิดปกติ
- จิตใจ ขาดสมาธิ หลงวันเวลา
- อารมณ์ วิตกกังวล ซึมเศร้า โกรธง่าย ฉุนเฉียว
- การรับรู้ตนเอง สิ้นหวัง ชีวิตไม่มีจุดหมาย ไร้คุณค่า
- พฤติกรรม ดื่มแอลกอฮอล์ ฟังพายุเสพติด ขาดความยับยั้งชั่งใจ
- ความสัมพันธ์ เก็บตัว ขัดแย้งกับผู้อื่นง่าย

# ชนิดของความเครียด

- ความเครียดประจำวัน
- ความเครียดสะสม
- ความเครียดรุนแรงหรือ  
ความเครียดวิกฤติ





# การช่วยเหลือผู้ที่มีความเครียด

- ดูแลเบื้องต้น ด้านร่างกาย
- เอาใจใส่ใกล้ชิด
- ให้ความสะดวกสบายและความมั่นใจ
- ให้ข้อมูลข่าวสารที่ต้องการและสำคัญ
- ช่วยเหลือให้เข้าการร่วมกิจกรรมที่สร้างสรรค์
- ส่งต่อไปรับการรักษาผู้เชี่ยวชาญ

## ชนิดของความเครียด

- **ความเครียดประจำวัน**

*ความเครียดพื้นฐานที่มักพบเจอ กระตุ้นทำให้ตื่นตัว*

- **ความเครียดสะสม**

*เกิดขึ้นเมื่อความเครียดคงอยู่นาน แทรกแซงการดำเนินชีวิตปกติ*

- **ความเครียดรุนแรงหรือ ความเครียดวิกฤติ**

*ไม่สามารถรับมือกับเหตุการณ์วิกฤติได้ บางครั้งเกิดอาการช็อค ไม่สามารถจำเหตุการณ์นั้นได้ ปฏิกริยามักเกิดขึ้น 24 – 48 ชั่วโมง และหายไป 6 – 8 สัปดาห์*

## การช่วยเหลือในการจัดการความเครียดคือ

เป้าหมายไม่ใช่การจัดการ  
ความเครียดสำหรับผู้อื่น  
หากแต่เป็นการช่วยเหลือสิ่ง  
จำเป็นเล็กน้อย เพื่อช่วยให้ผู้ที่มี  
ความเครียด สามารถ/เริ่ม  
จัดการกับความเครียด โดย เป็น  
ประโยชน์สำหรับตัวเอง  
มากที่สุด



# ตัวอย่างกลยุทธ์การจัดการความเครียด (1)

- ทำกิจวัตรประจำวัตรตามปกติ
- การขอความช่วยเหลือผู้อื่น
- การเสนอความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่น
- การพูดคุย ทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- การหาข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิภาพบุคคลอันเป็นที่รักที่สูญหาย

## ตัวอย่างกลยุทธ์การจัดการความเครียด (2)

- ซ่อมแซมบ้านเรือนและสภาพแวดล้อมที่เสียหาย
- ร่วมกิจกรรมทางศาสนา
- วางเป้าหมายและจัดทำแผนเพื่อให้บรรลุสิ่งที่กำหนดไว้
- เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์
- ร่วมกิจกรรมทางสังคมตามประเพณีวัฒนธรรม



# วิธีสนับสนุนการจัดการความเครียด?

- เบื้องต้น ให้มุ่งเน้นไปที่การดูแลและปกป้องทางด้านร่างกาย
- อยู่ใกล้ๆ
- ช่วยเหลือให้เกิดความสะดวกสบายและสร้างความมั่นใจ
- ให้ข้อมูล
- ช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ
- ช่วยเหลือการปรับตัวทางด้านอารมณ์

# ส่งต่อไปรับการรักษาเฉพาะทาง



หาก ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด  
ไม่คลี่คลายลงตามเวลา

เพื่อป้องกัน โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า  
ภาวะเครียดภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือน  
ขวัญ ( PTSD )

# เมื่อใดที่ต้องส่งต่อไปยังการช่วยเหลือโดยผู้เชี่ยวชาญ?

- ปัญหาด้านการนอนรุนแรงขึ้น
- อารมณ์รุนแรง
- พูดเรื่องฆ่าตัวตาย
- อาการเจ็บป่วยทางร่างกายเรื้อรัง
- ฟังพายุเสพติดหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- มีพฤติกรรมที่เป็นความเสี่ยงต่อตนเองหรือผู้อื่น
- มีอาการผิดปกติทางจิตใจหรือซึมเศร้าเรื้อรัง
- มีความไม่แน่นอนของพฤติกรรม
- มีข้อบ่งชี้ถึงการทารุณกรรมหรืออาชญากรรม

# กิจกรรมกลุ่ม 10 นาที

จากกรณีศึกษา ท่านจะช่วยผู้ที่มีความเครียดนี้ได้อย่างไร

**กลุ่ม 1** แอน ป่วยเป็นโรคเอดส์ รู้สึกกังวลตลอดเวลาเกี่ยวกับอนาคตว่าทำอย่างไรจึงจะมีเงินพอสำหรับใช้จ่ายและรักษาโรคที่เป็นอยู่ หากแอนตายลูกจะอยู่อย่างไร แอนรู้สึกอับอายเกี่ยวกับโรคเอดส์ที่เป็นอยู่ รู้สึกเหมือนตัวเองอยู่คนเดียวในโลก อยากย้อนเวลากลับไปตอนที่สามียังมีชีวิตอยู่ แอนจะรู้สึกสบายใจเฉพาะเวลาที่ได้รวมกลุ่มสนับสนุนผู้ติดเชื้อ เนื่องได้หัวเราะและ

พูดคุย

# กิจกรรมกลุ่ม 10 นาที

## กลุ่ม 2

โย เด็กสาววัย 14 ที่สูญเสียน้องสาวจากเหตุการณ์คลื่นยักษ์สึนามิ บ้านของโยอยู่ใกล้หาดก็ถูกคลื่นซัดทำลายในเหตุการณ์ครั้งนั้นด้วยเช่นกัน โยไม่กล้าลงไปชายหาดนานมากกว่าสี่เดือน และไม่เพียงเฉพาะโยเท่านั้นที่กลัว เด็กๆ ที่รอดชีวิตแถบนั้นก็หวาดกลัวเช่นกัน



# กิจกรรมกลุ่ม 10 นาที

## กลุ่ม 3

พ่อและแม่ของวดี เมื่อวดีถูกสาวอายุ 6 ขวบเสียชีวิตลง  
บรรยากาศในบ้านมีแต่ความเศร้า พ่อและแม่ของวดีเริ่มห่างเหิน  
กัน ในขณะที่พ่อเจ็บขริมน้ำไม่หยุดคุย แม่กลับเศร้าโศก พุดซำๆ ถึง  
การจากไปของวดีตลอด และรู้สึกไม่สามารถแบ่งปันความรู้สึกกับ  
สามีได้ ความสัมพันธ์ของทั้งคู่แยลงเรื่อยๆ เพราะพ่อรู้สึกโกรธ  
แม่รู้สึกเศร้า ทั้งคู่รู้สึกผิดหวังและปล่อยให้ฝ่ายรู้สึกเสียใจ

# กิจกรรมกลุ่ม 10 นาที

## กลุ่ม 4

อารี สูญเสียทรัพย์สินทั้งหมดจากเหตุการณ์คลื่นยักษ์สึนามิ และยังรู้สึกสิ้นหวังในอนาคต ไม่มีความฝัน ไม่มีงานอะไรให้ทำ ไม่มีใครให้คุย จึงไปเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือเด็ก เมื่อได้ช่วยเหลือเด็กๆ อารีลืมเรื่องที่เกิดขึ้นไปชั่วคราวและรู้สึกดีขึ้นที่ได้พูดคุยกับอาสาสมัครคนอื่นๆ ที่ตกอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน

# กิจกรรมกลุ่ม 10 นาที

## กลุ่ม 5

ทิพย์ กำลังเรียนชั้นมัธยม 6 เทอมสุดท้าย เริ่มมีอาการมือสั่นบ่อยๆ และชอบกัดเล็บ บางครั้งขาดเรียนจากการป่วยด้วยอาการปวดท้องรุนแรงแบบไม่มีสาเหตุ ทิพย์ไม่มีเพื่อนสนิท ที่ผ่านมาทิพย์ขยันเรียนอย่างหนักเพื่อจะเข้าเรียนแพทย์ให้ได้ตามความต้องการของพ่อ แต่ผลการเรียนมัธยม 6 เทอมแรกของทิพย์ตกลงมาก พ่อของทิพย์บอกครูว่าทิพย์ล้าออย ไม่ตั้งใจเรียน

# ทบทวน

- อธิบายความเครียดในแต่ละวัน ความเครียดสะสม และ ความเครียดระดับวิกฤติ
- วิธีการชนิดต่าง ๆ ที่คนใช้ในการจัดการความเครียด?
- ท่านในฐานะของอาสาสมัครหรือเจ้าหน้าที่ให้ความช่วยเหลือได้อย่างไรบ้าง

