

# โรคเครียด

ความเครียดเป็นภาวะที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้เกิดความวิตกกังวล รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ ไม่แน่ใจ ว้าวุ่นใจ ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจสูญเสียความสมดุลในการดำเนินชีวิต ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน



## ผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ

ความเครียดภายในจิตใจ จะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกาย สังเกตตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้เกิดขึ้นหรือไม่ เช่น เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หลับไม่สนิท หลับยาก ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ท้องเสียบ่อย ๆ ปวดศีรษะ ปวดต้นคอและไหล่ ใจสั่น ตื่นเต้นตกใจง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิดกับคนรอบข้าง เป็นต้น เมื่อเกิดความเจ็บป่วยทางกาย และมีอาการทางกายเหล่านี้ นอกจากจะไปพบแพทย์เพื่อการบำบัดรักษาแล้ว ควรหาทาง แก้ไขผ่อนคลายความเครียดของตนเอง



## วิธีการจัดการกับความเครียด



- หยุดพักการทำงาน หรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่นั้น ชั่วครวณ
- ทำงานอดิเรกที่สนใจ หรือถนัด และชื่นชอบ
- เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- พบปะสังสรรค์กับเพื่อน ญาติ ที่สนิทและไว้วางใจ
- ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานหรือที่บ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย สวยงามสะอาดตา
- ท่องเที่ยวชมธรรมชาติ หลีกเลี้ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- ใช้หลักธรรมะฝึกจิตใจให้สงบ มีสมาธิ เพื่อให้คิดได้อย่างกระจ่าง ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง
- ค้นหาสิ่งที่ดี จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำวิกฤติให้เป็นโอกาส

