

จากห้องให้คำปรึกษา
สู่แนวทางของ

Lifestyle Medicine

กับการจัดการดูแลความเครียด

“ บันทึกลงจากนักจิตวิทยาให้คำปรึกษา ที่เรียนรู้ว่าความเครียดเป็นภาษาหนึ่งของจิตใจ ”



ดร.ธนิตา วาสประสงค์
นักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญด้านการ
บำบัดความคิดด้วยสติ (MBCT)



การลดความ เครียด



ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต แต่ทัศนคติที่เรามีต่อความเครียดและวิธีที่เราตอบสนองต่อความเครียดนั้น สามารถเปลี่ยนแปลงผลกระทบที่มีต่อสุขภาพและการดูแลตนเองของเราได้ ถึงแม้ยาบางชนิดอาจช่วยบรรเทาความเครียดได้ แต่ก็ยังมีกิจกรรมอีกมากมายที่คุณสามารถทำได้เพื่อจัดการกับความเครียด และส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของคุณ การทำงานร่วมกับทีมแพทย์และผู้ให้บริการด้านสุขภาพสามารถช่วยให้คุณวางแผนเพื่อลดความเครียดได้ ลองสอบถามพวกเขาเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกสติเพื่อลดความเครียด (Mindfulness-Based Stress Reduction หรือ MBSR) เพื่อขอรับแนวทางการสนับสนุนเพิ่มเติม



การจัดการ ความเครียด



ลองใช้วิธีการที่ดีต่อสุขภาพ
ในการผ่อนคลาย



ใช้เวลาในการทำกิจกรรม หรือ
งานอดิเรกที่สร้างสรรค์
เพื่อความสนุกสนาน



เข้าไปมีส่วนร่วม
ในกิจกรรมต่างๆ



สร้างความเชื่อมโยงกับคนอื่นๆ



ความเครียดที่ดี/ความเครียดที่ไม่ดี

ไม่ใช่ความเครียดทุกประเภทจะเป็นอันตราย ความเครียดบางอย่างสามารถช่วยให้เราทำงานสำคัญให้เสร็จสิ้น ช่วยการเตรียมตัวสอบ การพูดในที่สาธารณะ หรือการบรรลุเป้าหมายที่ยากลำบากได้ อย่างไรก็ตาม ความเครียดเชิงลบ หรือ "ดิสทเรส" (distress) คือประเภทของความเครียดที่สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวล ลดประสิทธิภาพ

ในการทำงาน และส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและร่างกายของเรา

สิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดเชิงลบนี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนั้นการระบุให้ได้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นความเครียดของคุณจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อคุณรู้แล้ว คุณก็จะสามารถวางแผนเพื่อจัดการ รับมือ หรือปรับมุมมองของคุณต่อสถานการณ์เหล่านั้นได้



มองความเครียดให้ แตกต่างจากเดิม

ลองมองเหตุการณ์หรือสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดจากมุมมองที่แตกต่างจากเดิม พิจารณาดูว่า “มีวิธีอื่นในการมองสถานการณ์นี้หรือไม่” และอย่าลืมว่า การจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้นั้นไม่เป็นประโยชน์ พยายามปรับอารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้นด้วยการมองไปยังสิ่งที่กำลังเป็นไปได้ด้วยดีในชีวิต ให้ความสำคัญกับสิ่งที่คุณได้ประสบความสำเร็จ หรืออุปสรรคที่คุณเคยก้าวข้ามผ่านมาแล้ว



เป้าหมายการลด ความเครียด

การตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับการจัดการความเครียดเป็นวิธีที่ดีในการลดผลกระทบเชิงลบที่ความเครียดอาจมีต่อสุขภาพของคุณ โดยทั่วไปแล้วการตั้งเป้าหมายในเชิงบวกจะทำให้บรรลุผลได้ง่ายกว่า ตัวอย่างของเป้าหมายการจัดการความเครียดในเชิงบวกคือ "ฉันจะเขียนถึงสิ่งที่ฉันรู้สึกขอบคุณอย่างน้อย 10 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง"

S

Specific - มีความชัดเจน
คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

M

Measurable - สามารถวัดได้
คุณ会增加 ลด หรือเปลี่ยนแปลงอะไรมาแค่ไหน

A

Attainable - สามารถบรรลุได้
เป้าหมายนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ หรือ
ทำให้คุณหนักใจเกินไป

R

Realistic - มีความสมจริง
คุณสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จได้หรือไม่

T

Time-connected - มีกรอบเวลาที่ชัดเจน
คุณจะทำสิ่งที่เปลี่ยนแปลงใหม่นี้บ่อยแค่ไหน
หรือใช้เวลาเปลี่ยนแปลงนานเท่าใด



“หนูไม่รู้จะเรียกสิ่งที่คุณรู้สึกอย่างไร...มันไม่ถึงกับแย่มากนะค่ะ แค่อึดมาแล้วรู้สึกเครียดเหมือนอยากจะร้องไห้”

น้ำเสียงของเธอไม่ได้สั้น ไม่มีคำว่า ซึมเศร้า หรือภาวะ อะไรทั้งนั้น

มีเพียงแววตาที่ดูอ่อนล้า แบบที่หลายคนรู้จักดี แต่ไม่มีชื่อเรียกเฉพาะเจาะจงให้อารมณ์เหล่านี้

ในฐานะนักจิตวิทยาให้คำปรึกษา ฉันพบว่าผู้คนจำนวนไม่น้อยที่เดินเข้ามาหาฉัน ไม่ได้ต้องการรักษาโรคอะไร พวกเขาไม่ได้มีอาการรุนแรงตามนิยามทางคลินิก ไม่ได้ร้องไห้ทุกคืน หรือหมดแรงที่จะลุกจากเตียง

พวกเขาแค่เหนื่อย อาจจะเหนื่อยกับชีวิตที่วิ่งเร็ว จนเกินไป เหนื่อยกับความคาดหวัง เหนื่อยกับการพยายาม “รักษาความปกติ” ว่างตลอดเวลา และเหนื่อยสิ่งอื่นใด เหนื่อยกับการรู้สึกว่า ความรู้สึกไม่สบายใจธรรมดาๆแบบนี้ ไม่สำคัญพอที่จะได้รับความใส่ใจ

แต่ความจริงแล้ว ความเครียดธรรมดาๆ นี่แหละ คือสิ่งที่บั่นทอนจิตใจคุณทีละน้อย จนวันหนึ่งคุณไม่รู้จะอธิบายความรู้สึกของตัวเองยังไงอีกต่อไป

ในฐานะที่เราทุกคนเป็นมนุษย์ การสัมผัสได้ถึงความสุข สนุก เศร้า เหงา เครียด รวมถึง อารมณ์และความคิดในแง่อื่นๆอีกมากมาย นับเป็นประสบการณ์ปกติในรูปแบบหนึ่ง การจะหลีกเลี่ยงความธรรมดาที่เกิดขึ้น เหล่านี้ก็คงเป็นไปได้ยาก และคงจะไม่แปลกที่จะยอมรับว่า

“คุณเป็นแค่มนุษย์คนหนึ่ง
ที่มีวันที่เครียด มีวันที่ไม่ไหว...ได้เหมือนกัน”

คุณทราบหรือไม่ว่า... ความเครียด ไม่ใช่ผู้ร้ายเสมอไป
ในบางครั้ง มันกลับเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ช่วยให้คุณ
ก้าวผ่านช่วงเวลาท้าทายของชีวิต

ถ้าคุณเป็นนักเรียน ความเครียดอาจทำให้คุณตื่นตัว
ก่อนวันสอบที่สำคัญ หรือในชีวิตการทำงาน เช่นการ
นำเสนองานใหญ่ๆ ความเครียดช่วยให้คุณชักซ้อมจนมั่นใจ
ก่อนการนำเสนอ นั้น แม้กระทั่งสามารถกระตุ้นให้คุณทุ่มเท
เต็มที่กับเป้าหมายที่เคยคิดว่าไกลเกินเอื้อม

☀️ ความเครียดแบบดี คือความเครียด เชิงบวกที่เรียกว่า “Eustress” ✨

ซึ่งไม่ได้ทำให้คุณอ่อนแอ แต่ทำให้คุณแกร่งขึ้น
ในบางจังหวะของชีวิต
และขณะเดียวกัน...ก็มีความเครียดอีกรูปแบบหนึ่ง

☹️ ความเครียดเชิงลบ หรือ Distress

ซึ่งมาพร้อมกับอาการเหนื่อยล้า เบื่อหน่าย วิตกกังวล
ทำให้สมองคุณคิดวนซ้ำไปมา จนมองไม่เห็นทางออก
และบางครั้งยังส่งผลถึงสุขภาพกาย ไม่ว่าจะเป็นปวดหัว
หรือนอนไม่หลับ

ซึ่งสาเหตุของความเครียดในรูปแบบนี้ของแต่ละคน
นั้นไม่เหมือนกันเลย



นั่นจึงเป็นเหตุผลว่า

การรู้จักตัวเองให้ดี
คือกุญแจสำคัญในการจัดการความเครียด



เมื่อคุณรู้ว่า
“อะไรคือสิ่งที่กระตุ้นความเครียดของคุณ”

คุณก็จะเริ่มวางแผนรับมือกับมันได้ สามารถที่จะปรับสภาพแวดล้อมใหม่ ตั้งขอบเขตให้ชัด หรือแม้แต่เปลี่ยนมุมมองที่มีต่อสถานการณ์นั้นๆ

อย่างไรก็ตาม แม้ความเครียดจะจัดการได้ แต่ความรู้สึกตึงเครียดนั้นอาจไม่ได้หายไปเลยซะทีเดียว เรียกได้ว่าภาวะอารมณ์เครียดนั้นจะกลายเป็นเพื่อนร่วมทาง

ที่เราจะวิธีที่จะอยู่ร่วมกัน
มากกว่าจะต้องต่อสู้กับความรู้สึกนั้นตลอดเวลา



การดูแลความเครียด ประกอบด้วยหลายปัจจัย
ซึ่งฉันเชื่อว่า เราสามารถดูแลได้อย่างเป็นองค์รวม นั่นคือจุดที่
Lifestyle Medicine หรือ เวชศาสตร์วิถีชีวิต เข้ามาเปลี่ยน
แนวทางการทำงานของฉัน

สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการทำงานและการฟังหัวใจของ
ผู้คนมากมายก็คือ

คุณไม่จำเป็นต้องกำจัดความเครียดออกไป จากชีวิตทั้งหมด

**สิ่งสำคัญยิ่งกว่าคือ...ทัศนคติที่มีต่อความเครียด
และ วิธีที่ตอบสนองต่อความเครียดนั้น**

เพราะความเครียดเป็นเรื่องธรรมดาที่ใครๆก็พบเจอได้
หากเราไม่ได้มีปัญหาในเชิงคลินิก จนถึงต้องได้รับความ
ช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เราสามารถจัดการความเครียด
โดยการปรับใช้วิถีชีวิตประจำวันให้เป็นเหมือนเครื่องมือฟื้นฟู
จิตใจได้ นั้นรวมถึง การดูแลเรื่องอาหาร การนอนหลับ
การเคลื่อนไหวร่างกาย ความสัมพันธ์ทางสังคม การหลีกเลี่ยง
จากการดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ หรือ สารเสพติด และการตั้ง
เป้าหมายเชิงบวกในชีวิต ซึ่งล้วนมีผลต่อสุขภาวะทางจิตใจ
มากกว่าที่คุณคิด

แม้บางคนอาจใช้การรักษาทางยา เป็นตัวช่วยในการ
ผ่านช่วงเวลาหนัก ๆ แต่จริงๆแล้ว ยังมีกิจกรรมอีกมากมาย
ที่ช่วยดูแลจิตใจของคุณได้อย่างอ่อนโยน ยกตัวอย่าง เช่น
การออกกำลังกายเบา ๆ การฝึกสติ เพื่อยอมรับ เข้าใจ
และหาวิธีรับมือกับความเครียดนั้นอย่างมีสติ หรือแค่การ
ได้คุยกับใครสักคนที่รับฟังคุณด้วยความเข้าใจ

บางครั้ง สิ่งที่คุณต้องการไม่ใช่การแก้ปัญหา แต่คือ
การได้พักอย่างแท้จริง ซึ่งอาจหมายถึงการได้ทำอะไร
บางอย่างที่อ่อนโยนกับตัวเองจริง ๆ

ฉันพบว่า กิจกรรมธรรมดา ๆ อย่างการปลูกต้นไม้ ฟังเพลงที่ชอบ วาดรูปถึงแม้จะวาดรูปไม่เป็น หรือแม้แต่ แคนั่งเฝ้ายาม ๆ กับชาร้อนหนึ่งถ้วย สามารถปลอบประโลมจิตใจได้มากกว่าที่คิด

บางคนอาจชอบงานอดิเรกที่ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ เช่น ทำอาหาร เย็บผ้า ถ่ายภาพ หรือเขียนบันทึกต่าง ๆ บางคนอาจพบความสุขจากการได้เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้นรำ เดินในสวน ออกกำลังกายที่ชอบ หรือฝึกโยคะ



และที่สำคัญไม่แพ้กัน คือการเปิดพื้นที่ให้ตัวเอง ได้เชื่อมโยงกับคนอื่นบ้าง อาจเริ่มจากการทำกิจกรรม กับคนในครอบครัว ทักทายเพื่อนบ้าน ชวนเพื่อนออกไป เดินเล่น หรือเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้คนที่มีความสนใจ ในเรื่องเดียวกับเรา เพิ่มความรู้สึกเชิงบวกว่า “เราไม่ได้อยู่ คนเดียวบนโลกใบนี้นะ”

🍌 สิ่งเหล่านี้อาจดูเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่สำหรับหัวใจที่อ่อนล้า นี่อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการฟื้นคืนพลังที่แท้จริงก็ได้ 🍌

และหากคุณรู้สึกว่า ความเครียดนี้มันหนักเกินไปจริง ๆ อย่าลังเลที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญที่พร้อมจะเดินไปกับคุณไม่ว่าจะเป็นแพทย์ นักจิตวิทยา หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพในด้านอื่นๆ การดูแลสุขภาพจิตเป็นเรื่องสำคัญมาก ซึ่งคุณไม่จำเป็นต้องเผชิญกับความเครียดที่เกินรับมือเพียงลำพัง

การตั้งเป้าหมายในการดูแลจัดการความเครียด

การตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ นับเป็นพื้นที่ปลอดภัย ที่ช่วยให้คุณกลับมาดูแลตัวเองได้อย่างแท้จริง

บางครั้งฉันตั้งเป้าหมายอย่าง

“ฉันจะเขียนถึงสิ่งที่รู้สึกขอบคุณ วันละ 10 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง”

ก็เพียงพอที่จะดึงใจฉันออกจากความคิดที่วุ่นวาย มาสู่ช่วงเวลาที่ดีสงบและอบอุ่นขึ้นได้

เมื่อคุณเริ่มต้นจากสิ่งที่เล็กพอจะทำได้จริง
คุณจะทำค่อย ๆ สร้างความเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่มากขึ้นได้
ในระยะยาว ฉันอยากสนับสนุนให้คุณก้าวไปที่ละก้าว
ด้วยความเข้าใจและเมตตาต่อตัวเอง

หากคุณกำลังรู้สึกว้าว “อยากจัดการกับความเครียดบ้าง”
แต่ไม่รู้จะเริ่มยังไงดี ลองเริ่มด้วยวิธี ที่เรียกว่า SMART Goal
ก็ได้

มันคือการตั้งเป้าหมายแบบที่ “คุณสามารถบรรลุ
เป้าหมายได้จริง” ลองนึกภาพแบบนี้...

แทนที่จะบอกตัวเองว่า

“ฉันจะไม่เครียดอีกต่อไป”

ซึ่งฟังดูช่างยิ่งใหญ่และกดดันเหลือเกิน ลองเปลี่ยนเป็น

**“ในวันทำงาน ฉันจะมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออกของ
ตัวเอง เป็นเวลา 3 นาที ในช่วงพักกลางวันของ
วันจันทร์ ถึง ศุกร์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์
เพื่อให้ใจสงบขึ้นสักนิด”**

แล้วเรามาดูกันว่า เป้าหมายนี้เข้าเกณฑ์ SMART ไหม



S — Specific (ชัดเจน)

คุณระบุแล้วว่า “มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก”
ซึ่งเป็นการกำหนดขอบเขตที่ชัดเจน เข้าใจได้ว่า
คุณจะทำอะไร

M — Measurable (วัดผลได้)

คุณตั้งเป้าหมายไว้ว่า “เป็นเวลา 3 นาที” ซึ่งคุณสามารถ
รู้ได้เลยว่าทำครบเวลาหรือยัง

A — Achievable (ทำได้จริง)

เป้าหมายของคุณไม่ยากเกินไป ไม่ต้องมีอุปกรณ์
ไม่ต้องใช้เวลาเยอะ

R — Realistic (สมจริง)

คุณไม่ได้คาดหวังว่าจะหายเครียดทันที แต่แค่ ใจเบาขึ้น
นิดนึง ก็พอแล้ว

T — Time-bound (มีกำหนดเวลา)

คุณกำหนดไว้ว่า “ในช่วงพักกลางวันของวัน จันทร์
ถึง ศุกร์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์” แปลว่าคุณรู้ว่าจะทำเมื่อไร

นี่เป็นตัวอย่างเป้าหมายเล็ก ๆ ที่เรียบง่าย
ที่จะค่อย ๆ สร้างวงจรใหม่ในการดูแลและจัดการ
ความเครียดของคุณได้

เป้าหมายเหล่านี้เน้นย้ำว่า...

“คุณกำลังดูแลตัวเองอยู่ แม้จะเป็นแค่วันละนิดก็ตาม”

สุดท้ายนี้ในฐานะนักจิตวิทยาให้คำปรึกษา ฉันอยากบอกคุณว่า

หากเปรียบเทียบความเป็นมนุษย์ เหมือนบ้านพักรับรองแล้ว
ความเครียดก็เป็นเพียงแขกที่มาเยือนเป็นบางครั้ง
และไม่ใช่เจ้าของบ้าน เราไม่ต้องไล่ความเครียดออกไป
แต่เรียนรู้ที่จะจัดที่ให้นั่ง และอยู่ร่วมกันกับความเครียด
อย่างมีขอบเขต

แนวทางของ Lifestyle Medicine เป็นอีกหนึ่งวิธี
ที่ช่วยจัดการและดูแลความเครียด ซึ่งไม่ใช่สูตรสำเร็จ
ตายตัว แต่คือการเลือกดูแลเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต
แบบที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

ในความธรรมดาที่คุณอนุญาตให้ตัวเองได้พัก ได้ฟังเสียง
ของร่างกาย และใส่ใจความต้องการของหัวใจในแต่ละวัน
สิ่งเล็ก ๆ เหล่านี้ อาจเป็นการเยียวยาความเครียด
อย่างแท้จริง

ฉันขอเป็นกำลังใจให้คุณค่อย ๆ ดูแลตัวเอง
ในแบบที่เป็นคุณ

ฉันเชื่อว่า การเริ่มต้นแม้เพียงเล็กน้อย ก็เพียงพอแล้ว
ที่จะพาคุณไปใกล้ความสุขมากขึ้นในทุกวัน

ดร. ธนิตา วาสประสงค์

Reference

Clayton, J. S., & Bonnet, J. (2023). *Foundations of Lifestyle Medicine Board Review Manual, 4th Edition*. Am College of Lifestyle Medicine.



สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

Floor 1, Satharanasuk Wisit Building, Faculty of
Public Health, Mahidol University,
420/1 Ratchawithi Road, Ratchathewi, Bangkok
10400, Thailand

Tel. 093-584-0840, 080-989-7415;

Website: TLWA.or.th