

## “Chronic stress” ภาวะเครียดเรื้อรังจากโควิด 19



ภาพ(1)How to Turn Stress into a Growth Opportunity (Bethany Klynn, 2565)

ประเทศไทยต้องเผชิญกับเชื้อไวรัส "โควิด-19" มานานตั้งแต่ต้นปี 2563 ส่งผลกระทบ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ในทางตรงก็คือ ติดเชื้อจากการแพร่ระบาด ร้ายแรงที่สุดถึงขั้นเสียชีวิต ส่วนผลกระทบทางอ้อม คือหลายคนเกิด "ภาวะความเครียดเรื้อรัง" โดยผลกระทบจะมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับ การปรับตัวว่าใครจะปรับตัวกันได้ดีแค่ไหนในวิถีชีวิตใหม่ แต่ถ้าไม่สามารถทำให้เป็นปกติยอมรับและปรับตัวตามความเปลี่ยนแปลงได้ ก็จะเกิดภาวะเครียดหรือความวิตกกังวลขึ้นได้ (กรมสุขภาพจิต, 2564)

ท่ามกลางสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ที่คงอยู่ยาวนานร่วมปีกว่า เราต่างได้รับข่าวสารมากมายทั้งข่าวดีและข่าวร้าย ข่าวจริงและข่าวลวง คงปฏิเสธไม่ได้ว่าข้อมูลเหล่านี้ได้กลายเป็นภัยคุกคามทางจิตใจ และก่อตัวเกิดเป็นความเครียดภายในร่างกายเรา โดยปกติในร่างกายของคนเราจะถูกออกแบบให้ตอบสนองต่อความเครียดได้ดีในระดับหนึ่ง แต่หากเราไม่สามารถจัดการความเครียดนั้นได้ ความเครียดจะค่อย ๆ สะสมและกลายเป็น "ความเครียดเรื้อรัง" (ยิ่งรัก บุญดำ, 2563)

### ภาวะเครียดเรื้อรังคืออะไร

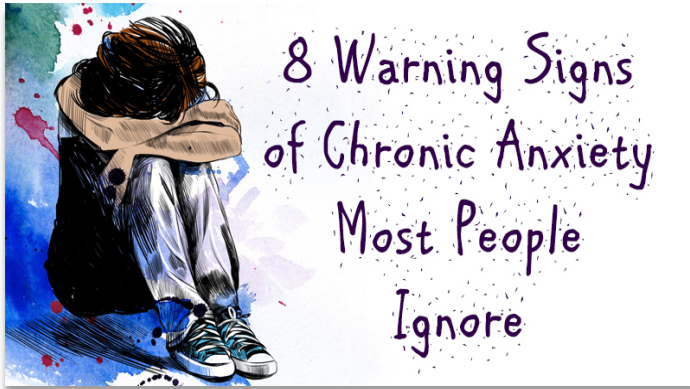
ความเครียดเรื้อรัง (Chronic stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวัน ความเครียดจากงาน จากความสัมพันธ์ การอดกลั้น หรือความเหงา และร่างกายไม่สามารถ ตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้นในทันทีแล้วหายไป สะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ จนเป็นความเครียดเรื้อรัง (ยรรยงค์ อิ่มสุวรรณ, 2560)

โดย ความเครียดเรื้อรังจะส่งผลกระทบต่อทุกระบบภายในร่างกาย ได้แก่

- **ระบบไหลเวียนโลหิต** เสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดภาวะหัวใจวาย และโรคหลอดเลือดสมองตามไปด้วย
- **ระบบประสาท** อาจเกิดโรควิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้ ส่งผลต่อวงจรการนอนหลับ การเรียนรู้สิ่งใหม่ลดลง ภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำลง เสี่ยงเกิดโรคทางความจำ เช่น โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน
- **ระบบทางเดินอาหาร** ฮอริโมนคอร์ติซอลสามารถกระตุ้นการหลั่งกรดภายในกระเพาะอาหารเสี่ยงโรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคกรดไหลย้อนและอาหารไม่ย่อย เสี่ยงเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2

- ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ผลเสียต่อระบบกระดูกและกล้ามเนื้อนั้น พบว่ากล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่ และศีรษะมีแนวโน้มที่จะมีอาการตึงและเกร็งเพิ่มขึ้น และสามารถก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะและอาจนำไปสู่โรคไมเกรนได้

## 8 สัญญาณเตือนว่าคุณกำลังเครียดเรื้อรัง



ภาพ(2) 8 WARNING SIGNS OF CHRONIC ANXIETY MOST PEOPLE IGNORE  
(David wolfe, 2564)

- 1) **ปวดกล้ามเนื้อ** ปวดตามตัวตามข้อ รู้สึกเมื่อยล้าเพราะเครียดจนเกิดการอักเสบได้
- 2) **ปวดศีรษะ** เพราะความเครียดทำให้ร่างกายมีการเกร็ง และสมองถูกใช้งานหนักเกินไปจนทำให้ปวดศีรษะ
- 3) **ปัญหาเกี่ยวกับทางเดินอาหาร** ลำไส้แปรปรวน ท้องผูกหรือท้องเสียเพราะ
- 4) **หิวน้ำตาล** เพราะสมองและร่างกายทำงานหนัก บวกกับของหวานช่วยเพิ่มความสดด้วย

- 5) **ปัญหาการนอน** นอนยากหรือนอนไม่หลับเพราะสมองใช้งานอยู่ตลอด
- 6) **อารมณ์แปรปรวน** หงุดหงิดง่ายขึ้น เพราะเครียดอยู่ตลอด ทำให้ความอดทนลดลง
- 7) **ไม่มีสมาธิ** ยากที่จะจดจ่อกับอะไรบางอย่าง เพราะมัวแต่คิดมาก วิดกกังวลหลายสิ่ง

## เราจะรับมือกับความเครียดเรื้อรังอย่างไร

เนื่องจากความเครียดเรื้อรังนั้นมาจากความเครียดจากเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน และความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การเรียนรู้ที่จะจัดการความเครียดให้ได้เร็วที่สุดจึงเป็นผลดีที่สุดต่อร่างกาย การเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจะช่วยให้เราสามารถเผชิญหน้ากับความเครียดได้ง่ายขึ้น ด้วยวิธีจัดการกับความเครียดของพญ. ศิริลักษณ์ ลอดทอน ดังต่อไปนี้

- นอนหลับให้เพียงพอ นอนหลับให้ครบ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน การอดนอนจะทำให้ระดับความเครียดสูงขึ้น
- รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ลดน้ำตาลและเครื่องดื่มคาเฟอีน แอลกอฮอล์ นิโคติน
- หาเวลาออกกำลังกาย ลดความเครียดและทำให้หลับง่ายขึ้นด้วย
- หลีกเลี่ยงการพบกับสิ่งที่ทำให้เครียดหรือกังวล เช่น เพื่อนร่วมงานที่ไม่ถูกกัน
- พูดคุยปรึกษากับบุคคลอื่น ได้คุยกับเพื่อนหรือครอบครัวช่วยแบ่งเบาความเครียดได้
- วางเป้าหมายในแต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ หรือแต่ละเดือน เพื่อมองอนาคตชัดเจนขึ้น
- หากิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ใช้เวลาเงียบๆ เพื่อหยุดคิด
- ปรึกษาจิตแพทย์หรือพบนักจิตวิทยาก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการจัดการความเครียดที่ดี
- การฝึกหายใจ หายใจเข้า 4 วินาที (นับ 1-4) หายใจออก 8 วินาที (นับ 1-8) แบบนี้ติดต่อกัน 4-5 ครั้ง โดยเฉพาะเมื่อรับรู้ว่าร่างกายมีความเครียด หรือมีอาการเชิงลบ

- ผีกล่อนคลายกล้ามเนื้อ หายใจลึกช้า ๆ เกร็งกล้ามเนื้อที่ละมัดค้างไว้ 3-5 วินาที ตามด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดนั้น และหายใจเข้า-ออกช้า ๆ 2 รอบ

จากข้อมูลทีกล่าวมาจึงบอกได้ว่า ภาวะเครียดเรื้อรังคือ ความเครียดในเรื่องทั่วไปในชีวิตที่มากมาย และเกิดสิ่งสมกันจนเรื้อรัง โดยจะส่งผลให้วิตกกังวล นอนไม่หลับ ปวดหัวปวดตัว อารมณ์แปรปรวนไม่มีสมาธิ เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับความจำและโรคทางอารมณ์อย่างโรควิตกกังวล เป็นต้น ยิ่งในสถานการณ์โควิด ยิ่งส่งเสริมให้เกิดภาวะนี้มากขึ้น เราจึงต้องหาวิธีกำจัดความเครียดในชีวิตประจำวันให้ได้มากที่สุด เช่น ออกกำลังกาย กินอาหารสุขภาพ ผีการหายใจและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พุดคุยปรึกษากับผู้อื่นหรือจิตแพทย์

สุดท้าย ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอดและเราก็ยังต้องอยู่กับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 กันต่อไป ดังนั้นเราจำเป็นต้องปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ให้ได้เพื่อลดความเครียดในชีวิตให้น้อยที่สุด โดยการติดตามข่าวสารอย่างรู้เท่าทัน แต่ไม่ถึงจนเกินไป ปฏิบัติตัวตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาด หาความรู้ ทำความรู้จักกับโรคให้เข้าใจ และหันมาให้ความสำคัญกับสุขภาพ ดูแลร่างกายของเราเองให้ดี

“I've got to keep breathing because tomorrow the sun will rise.

Who knows what the tide could bring?”

ฉันต้องหายใจต่อไป เพราะพรุ่งนี้พระอาทิตย์ก็จะขึ้น แล้วใครจะไปรู้ล่ะว่ากระแสน้ำจะพัดอะไรมานะ

---- Cast Away ----

## อ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2564). *ภาวะ "เครียด" จากวิกฤติโควิด เช็กอาการเบื้องต้น หลายคนเผชิญโดยไม่รู้ตัว*. สืบค้น 27 มกราคม 2565, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31067>
- ยรรยงค์ อิมสุวรรณ. (2560). *ความเครียดมีผลต่อสุขภาพอย่างไร*. สืบค้น 30 มกราคม 2565, จาก <http://www.med-afdc.net/wp-content/uploads/2016/11/ความเครียดมีผลต่อสุขภาพอย่างไร.pdf>
- ยิ่งรัก บุญดำ. (2564). *บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน*. สืบค้น 22 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31067>
- ศิริลักษณ์ ลอดทอน. (2564). *ความเครียด (Stress)*. สืบค้น 22 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.doctoraksa.com/th-TH/blog/stress.html>
- อภิสมัย ศรีรังสรรค์. (2565). *จิตแพทย์แนะ จัดการความเครียดรับมือ COVID-19 ไม่ให้ป่วยใจ*. สืบค้น 24 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.bangkokhospital.com/content/psychiatric-guidance-on-stress-management-trading-covid-19>
- Bethany Klynn. (2565). *How to Turn Stress into a Growth Opportunity*. [ภาพที่ 1]. สืบค้น 10 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://fisher.osu.edu/blogs/leadreadtoday/how-turn-stress-a-growth-opportunity>
- David Wolfe. (2565). *8 WARNING SIGNS OF CHRONIC ANXIETY MOST PEOPLE IGNORE*. [ภาพที่ 2]. สืบค้น 10 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.davidwolfe.com/8-signs-chronic-anxiety-people-ignore/>
- David Wolfe. (2021). *8 WARNING SIGNS OF CHRONIC ANXIETY MOST PEOPLE IGNORE*. Retrieved 29 January 2021, from <https://www.davidwolfe.com/8-signs-chronic-anxiety-people-ignore/>