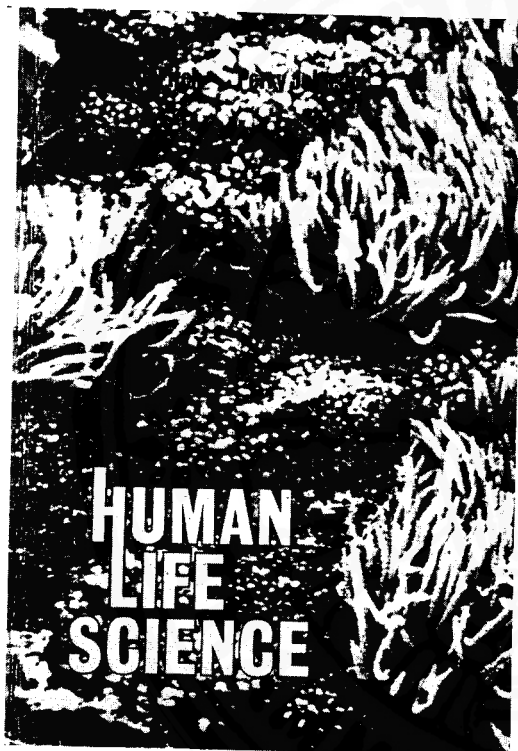


# ความเครียด



## กับกระบวนการ เปลี่ยนแปลงภายใน ร่างกายมนุษย์

นุกดา สุขสมาน

คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

### คำนำ

เป็นที่ยอมรับกันทั่วไป แม้กระทั่ง  
ในวงการแพทย์ว่า การเจ็บป่วยต่างๆ  
ในปัจจุบันนี้ สาเหตุส่วนใหญ่ของโรค  
ที่เกิดขึ้น เป็นผลมาจากความเครียด  
แทบทั้งสิ้น โรคที่เกิดจากความเครียด

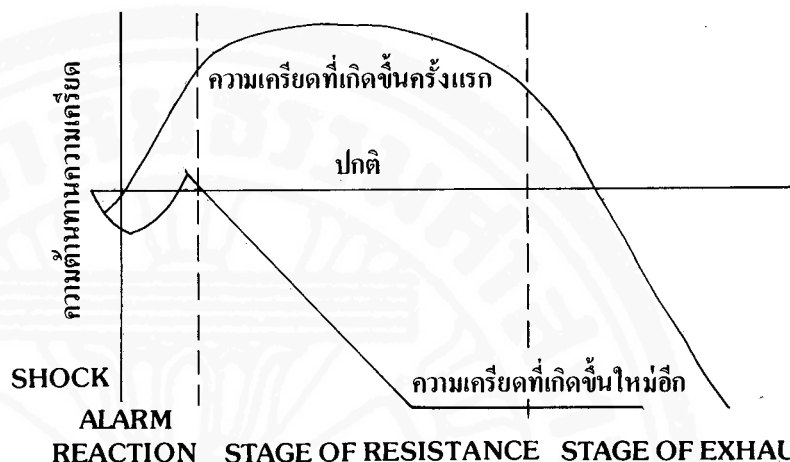
จะมีทั้งทางร่างกายและจิตใจ สำหรับ  
ผลที่มีต่อทางร่างกาย ก็คือ ทำให้มีการ  
ผิดปกติในระบบของร่างกาย เช่นความ  
ผิดปกติของหัวใจและการไหลเวียน  
ของโลหิต โดยเฉพาะทำให้มีความดัน  
โลหิตสูง มีผลต่อระบบการย่อยอาหาร  
ทำให้เกิดเป็นแผลในกระเพาะอาหาร  
และลำไส้อักเสบ รวมทั้งลำไส้ตีบ ไม่  
สามารถจะทำหน้าที่ได้ตามปกติ มีผล

ต่อการปวดหัวและกล้ามเนื้อหรือปวด  
ตามข้อ รวมทั้งการเกิดโรคมุมิแพชชนิด  
ต่างๆ สำหรับผลที่มีต่อจิตใจโดยตรง  
เช่น เกิดโรคประสาท โรคจิต การติด  
ยาเสพติดต่างๆ ปริมาณประชาชนที่  
เป็นโรคอันมีผลมาจากความเครียดมี  
เปอร์เซ็นต์สูงมาก ในเมืองใหญ่ๆ มี  
ถึง 50 เปอร์เซ็นต์ของการเกิดโรคภัย  
ไข้เจ็บต่างๆ

**ความเครียด** คือ สถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเกี่ยวพันกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดอาจจะเกิดขึ้นกับร่างกายเมื่อมีการใช้พลังงานมาก และมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย เช่น อุณหภูมิสูงมาก ๆ หรืออาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนาน ๆ ซึ่งจะเป็นตัวเร่งความเครียด หรือ สเตรสเซอร์ (Stressor) เมื่อมีตัวเร่งความเครียดเกิดขึ้นก็จะเกิดปฏิกิริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัว 3 ขั้น คือ

ไม่สามารถจะทำให้ร่างกายยังคงรักษาสภาพคงที่ไว้ได้ และความเครียดยังคงมีอยู่ต่อไป อาจจะทำให้ตายได้เพราะอวัยวะหยุดการทำงาน ดังรูปต่อไปนี้

เซลล์ยังได้นั่นอีกว่า บางครั้งความเครียดของคน ๆ หนึ่ง อาจจะเป็นความพอใจของอีกคนหนึ่งได้ เช่น การซื้อของหรือขายของอาจจะเป็นความไม่



**1. อาการบอเหตุ (Alarm reaction stage)** จะเกิดขึ้นเฉพาะแห่ง ซึ่งเนื่องมาจากตัวเร่งให้เกิดความเครียด ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจะเกิดโดยผ่านระบบประสาทและต่อมไม่มีท่อ เช่น พิตูยทารี (Pituitary) จะหลั่งฮอร์โมนออกมาทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านต่อตัวเร่งความเครียด (Stressor) และซ่อมแซมร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุลย์

**2. อาการต่อต้าน (Resistance stage)** ในระหว่างช่วงนี้ การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาจะเกิดขึ้นเพื่อรักษาสภาพต่อต้านของสิ่งมีชีวิตต่อตัวเร่งความเครียด ในบางสถานการณ์ทำให้เกิดระดับการสมดุลย์ทางสรีรวิทยาเกิดขึ้น

**3. ขันหยุดทำงาน (Exhaustion stage)** ถ้าอยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่มีความเครียดนาน ๆ ความต้านทาน

รูปที่ 1 แสดงอาการปรับตัวต่อความเครียด  
(ดัดแปลงจาก H. Selye The Physiology and pathology of exposure to stress. Montreal : Acts, Inc., 1950)

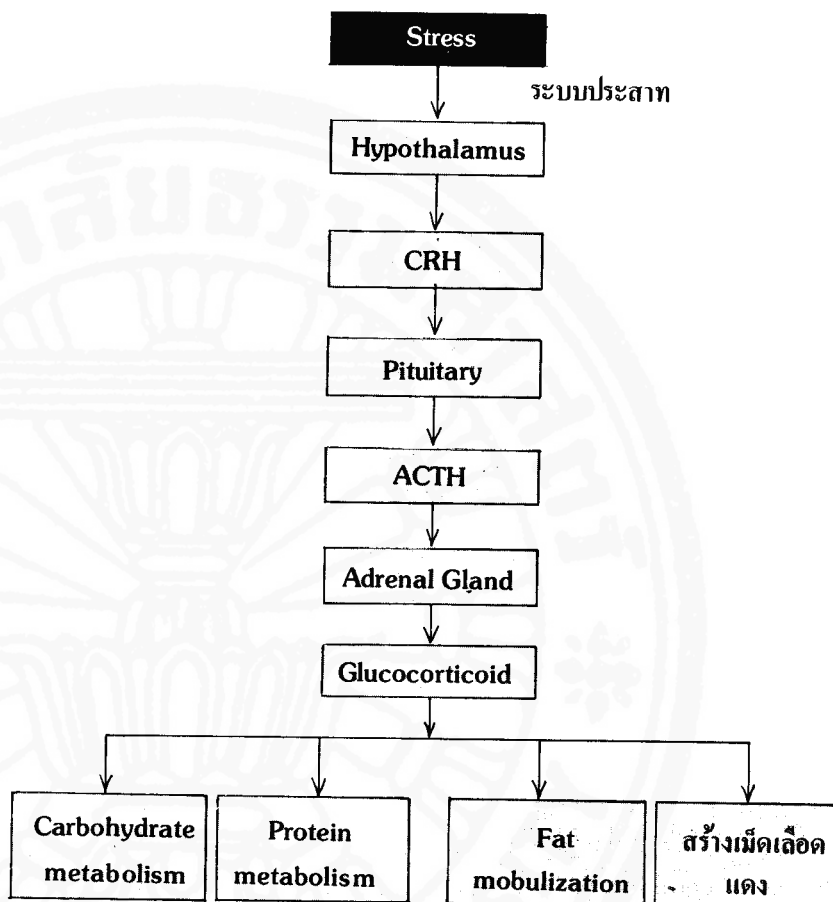
ผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความเครียด คือ ฮาน เซลล์ (Hans Selye) แพทย์และผู้เชี่ยวชาญเรื่องต่อมไร้ท่อชาวแคนาดาได้เห็นว่า ความเครียดชนิดเดียวกัน มีผลต่อมนุษย์แต่ละคนไม่เหมือนกัน ตัวอย่าง ความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งเป็นความเครียดของมนุษย์ที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ เช่น กรุงเทพฯ ได้รับรู้อยู่ทุกวันนี้ เพราะมีข่าวการฆ่า ปล้น จี้ ตลอดจนเวลาจากหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ บางคนจะมีผลมากทำให้เกิดความกลัว ความท้อแท้ เซ็ง ไม่อยากออกจากบ้านไปไหน ๆ เพราะกลัวความไม่ปลอดภัย แต่บางคนก็ไม่มีความรู้สึกท้อแท้หรืออะไรทั้งสิ้น แต่ยังคงมีความมุ่งมั่นและมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับสิ่งที่คุกคามเหล่านี้

สบายใจหรือเป็นความเครียดของบางคน แต่กลับเป็นความพอใจของอีกบางคนได้

ในสังคมปัจจุบัน ตัวเร่งความเครียดมีมากขึ้นกว่าในสมัยก่อน เช่น เชื้อโรค สงคราม เศรษฐกิจที่ปั่นป่วนตัวมาก อุบัติเหตุ โจรผู้ร้าย และความรู้สึกไม่ปลอดภัยในร่างกายและทรัพย์สิน การคุกคามเหล่านี้มีสาเหตุมาจากการเคลื่อนไหวทางสังคม การคมนาคม สื่อสารที่ก้าวหน้า รวมทั้งการเพิ่มประชากรอย่างรวดเร็ว เป็นตัวเร่งให้เกิดความเครียด ซึ่งมีผลทำให้มนุษย์ในยุคนี้มีความลำบากในการดำรงชีวิต เพราะจะต้องมีการปรับตัวต่อสิ่งเหล่านี้ให้ได้ มิฉะนั้นแล้วก็จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บ และเสียสมดุลย์ของชีวิตจนกระทั่งตายได้

ตัวเร่งความเครียดต่าง ๆ จะมีผลต่ออารมณ์ ถ้ามีความตึงเครียดหรือมีความโกรธจะมีการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ โดยจะมีเซลล์ประสาทรับกระแสความรู้สึกส่งไปยังสมอง ส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ทำให้มีการหลั่งฮอร์โมน คอร์ติโคโทรฟิน รีลีสซิงฮอร์โมน (corticotropin releasing hormone) หรือ CRH ผ่านเข้าไปในเส้นเลือด ซึ่งไปมีผลต่อต่อมใต้สมองพิทูยทารี (anterior pituitary gland) ทำให้มีการหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า อะดรีโนคอร์ติโคโทรฟิค ฮอร์โมน (Adrenocorticotrophic hormone) หรือ ACTH ซึ่งควบคุมการทำงานของต่อมหมวกไต ส่วนคอร์เท็กซ์ (Adrenal cortex) เป็นผลทำให้กลูโครติคอยด์หลั่งออกมาในกระแสเลือดมากกว่าปกติ เป็นเหตุให้มีการสลายคาร์โบไฮเดรตและเพิ่มน้ำตาลในเลือด เม็ดเลือดแดงถูกสร้างเพิ่มขึ้น ดังรูป

รูปที่ 2 แสดงความเครียดที่มีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนของร่างกาย



ความเครียดที่เกิดขึ้น เมื่ออยู่ในภาวะฉุกเฉิน ระบบประสาทส่วนซิมพาทेटิคจะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไต ส่วนเมดัลลาหลังฮอว์โมน อะดรีนาลิน (adrenalin) ออกมามากกว่าปกติ ฮอว์โมนชนิดนี้จะมีการหลั่งออกมามากในขณะ ที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในระบบอื่น ๆ ดังรูปที่ 3

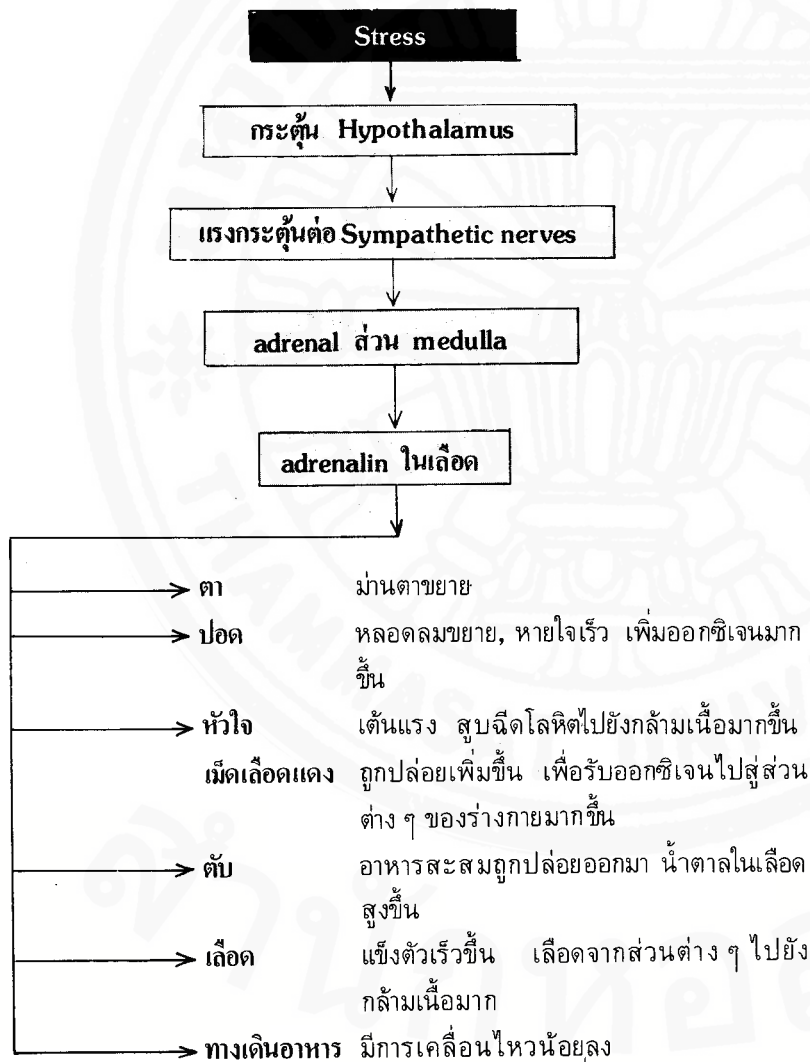
## การวัดความเครียด

ทำการวัดได้ยาก จะต้องมีการวัดได้ยาก จะต้องมีวิธีการต่าง ๆ มาช่วยตัดสิน เพราะการเกิดความเครียดนี้จะเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ระดับเซลล์ มีการเปลี่ยนแปลงในเนื้อเยื่อและการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น วัดจากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

ในสถานการณ์ที่มีความเครียดจะต้องใช้การวัดของสภาวะความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น จึงจะบอกได้ว่าความเครียดนั้นมีมากน้อยเพียงใด และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนี้ก็จะเกิดผลจากการเปลี่ยนแปลงการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย

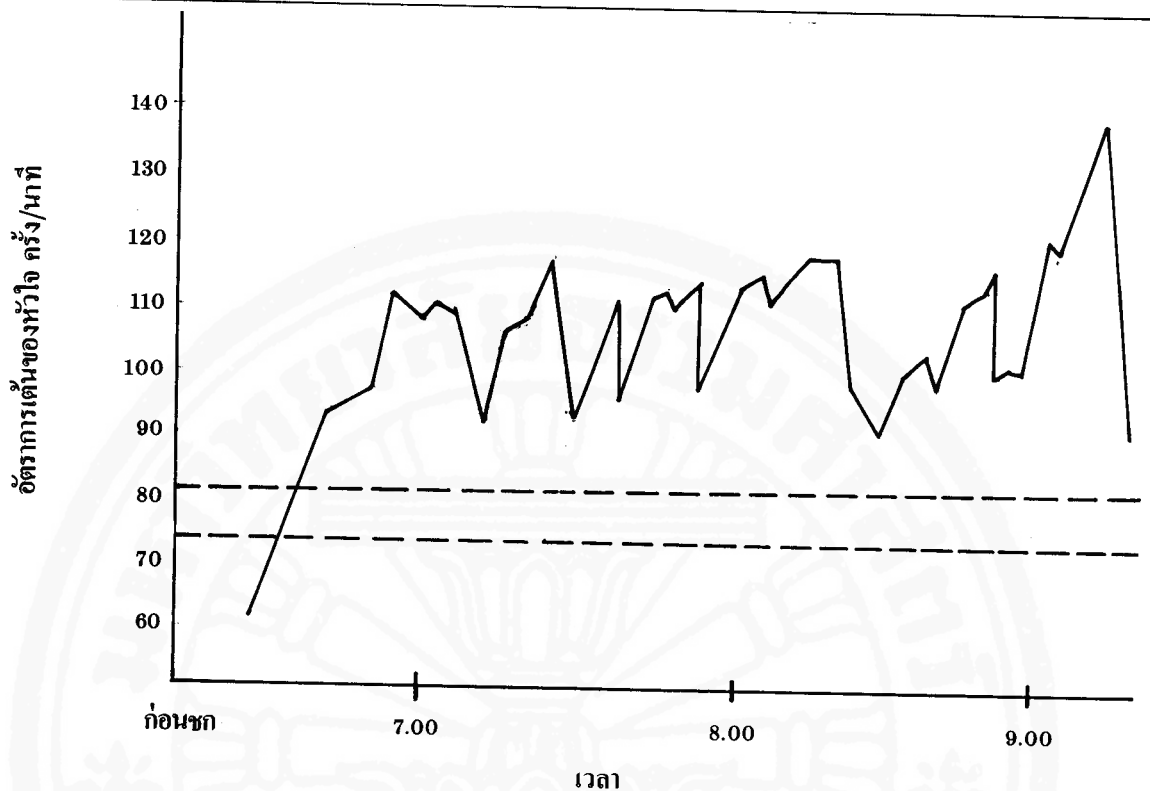
อีกวิธีหนึ่ง ซึ่งจะใช้เข้ามาตัดสินความเครียด คือ การวัดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของผู้ที่อยู่ในความเครียด เช่น ให้ผู้ทดลองกระโดดจากเครื่องบิน และบันทึกการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเกี่ยวกับการทำงานของกล้ามเนื้อ อัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นของหัวใจ อัตราการเปลี่ยนแปลงการหายใจ การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการขับฮอว์โมนและสารต่าง ๆ จากต่อมไทมัสต่อ ความดันโลหิต อัตราการกระพริบตา การขยายของม่านตาและปฏิกิริยาต่อการรับภาพ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเหล่านี้จะเกิดขึ้นเฉพาะความเครียดแต่ละชนิด

ตัวอย่างการวัดความเครียด โดยวัดอัตราการเต้นของหัวใจของผู้จัดการนักมวย ซึ่งอยู่ในความเครียดขณะที่นักมวยของตนขึ้นชก ซึ่งจะเห็นได้จากเส้นกราฟ ขณะที่นักมวยขึ้นชก อัตราการเต้นของหัวใจจะขึ้น ๆ ลง ๆ ระหว่าง 80-120 ครั้งต่อนาที ซึ่งตามปกติอัตราการเต้นของหัวใจจะอยู่ระหว่าง 75-80 ครั้งต่อนาที



รูปที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาซึ่งมีผลมาจากความเครียด

(ดัดแปลงจากเรื่องความเครียด โดย มณี อัครวานนท์ วิทยาศาสตร์ปีที่ 34 ฉบับที่ 8 สิงหาคม 2523)



รูปที่ 4 อัตราการเต้นของหัวใจขณะที่อยู่ในความเครียด

(ดัดแปลงจากการศึกษาการเต้นของหัวใจเมื่อมีอาการเกิดขึ้นของผู้จัดการ  
นักมวย จากหนังสือ *Amateur Wrestling News February 22, 1967*)

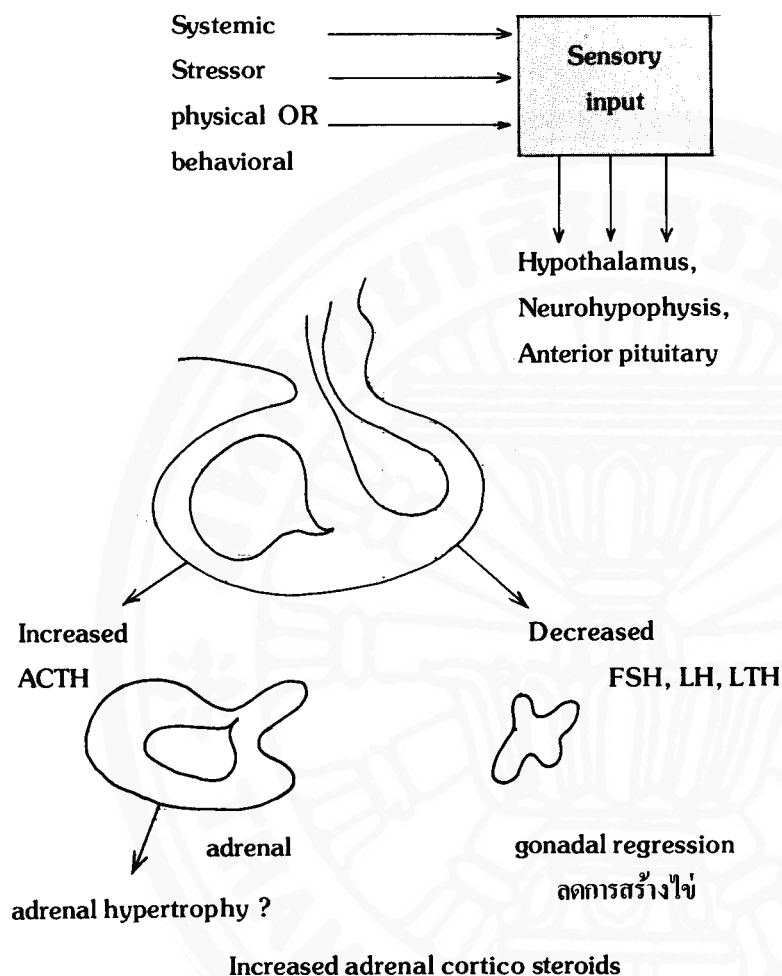
### ผลของความเครียด ที่มีต่อมนุษย์

ความเครียดนอกจากจะมีผลต่อการเจ็บป่วยของร่างกาย โดยผลของการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีผลต่อการลดการสร้างไขซึ่งเป็นวิธีการควบคุมจำนวนประชากรไม่ให้มีมากขึ้นด้วย ได้มีการทดลองกับสัตว์ทดลอง เช่น หนูและกระต่าย ซึ่งใช้ความกดดันคือ อุณหภูมิที่เย็นจัดๆ หรือการทำให้เกิดการบาดเจ็บ พบว่า



มีผลต่อการลดการเจริญเติบโตของประชากรในกลุ่มนี้ได้ ซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบร่างกายดังนี้ คือ ความกดดันที่เกิดขึ้น (Stressor) จะเกิดทั้งร่างกายหรือพฤติกรรมมีต่อระบบรับรู้ความรู้สึกของร่างกาย และส่งต่อไปยังไฮโปทาลามัส นิวโรไฮโปไฟซีส และแอนทีเรีย พิทูยทารี มีการเปลี่ยนแปลงคือ มีการผลิตฮอร์โมนในการสร้างไขน้อยลง ทำให้ลดการมีลูก แต่ไปเพิ่มฮอร์โมนอีกตัว คือ ACTH ซึ่งไปกระตุ้นต่อมเหนือไตให้เพิ่มสารคอร์ติโซน (Cortisone) ขึ้นมา ดังรูป

## รูปที่ 5 แสดงว่าเมื่อเกิดความเครียดจะมีผลต่อการลดการสร้างเชื้อสืบพันธุ์



โรคทางกายที่มีผลมาจากจิตใจหรือไซโคโซมาติก (Psychosomatic) จะเกิดจากสภาวะของอารมณ์ หรือจิตใจที่ทำให้เกิดโรคขึ้น โรคเหล่านี้ได้แก่โรคกระเพาะอาหาร ลำไส้ติ่ง ลำไส้อักเสบ ท้องผูก หิด โรคแพ้ การทำหน้าที่ย่างเพ่งไม่สมบูรณ์ เพราะมีความตึงเครียดเกิดขึ้น คนที่อ้วนมาก ๆ หรือผอมมาก ๆ ก็มีสาเหตุมาจากความเครียดเช่นกัน ส่วนโรคประสาทและโรคจิต บางครั้งอาจจะมีสาเหตุจากความเครียดและความวิตกกังวลต่าง ๆ

### การเกิดความเครียด มีการปรับตัวได้หรือ เสียสมดุลย์

เนื่องจากร่างกายและจิตใจไม่สามารถจะแยกจากกันได้โดยอิสระ ดังนั้นเรื่องของความเครียดที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อการปรับตัวทั้งทางร่างกายและอารมณ์ และยังมีผลต่อสุขภาพจิตโดยทั่วไปด้วย ซึ่งขบวนการเกิดความเครียดและผลที่ตามมา คือ

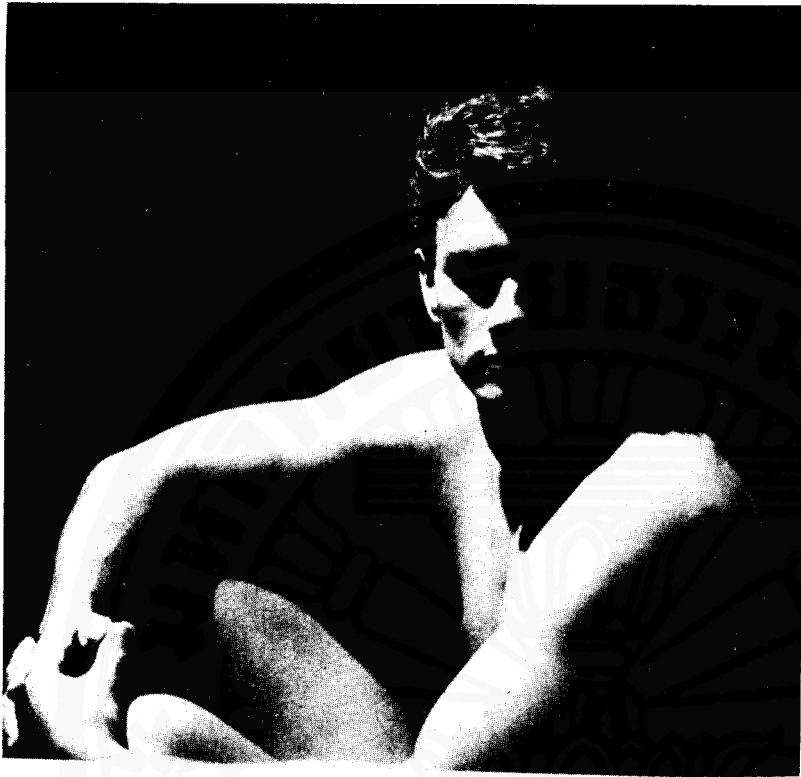
1. ตัวเร่งให้เกิดความเครียดมีผลต่อร่างกาย เช่น มีการเคลื่อนไหวและ การใช้พลังงานเพื่อรักษาสสมดุลย์ (homeostasis) ตัวเร่งนี้อาจจะเกิดกับร่างกาย เช่น ความร้อน-เย็น มีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย หรืออาจจะเกิดทางด้านอารมณ์ เช่น กลัว เกลียด เสียใจ เวลาที่เกิดอาจจะเกิดขึ้นทันทีทันใดหรือเกิดขึ้นทีละน้อย ๆ

2. ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ต่อตัวเร่งเฉพาะที่หรือกระจายทั่วไป ตัวเร่งทางกายภาพ เช่น ความร้อน-เย็น อาจจะมีผลต่อทางสรีรวิทยา เช่น อากาศที่ร้อนจัดมาก ๆ จะมีผลต่อระบบประสาทและอารมณ์ เช่น โมโหง่าย หงุดหงิด เกิดโทษะจริต ตัวเร่งความเครียดทางอารมณ์จะมีผลทั้งทางสรีรวิทยาและทางจิตใจ

3. การปรับตัวจะเกิดขึ้นทางสรีรวิทยาหรือทางอารมณ์ หรืออาจจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันทั้งสองทาง

4. ความผิดปกติในทางร่างกายแต่เพียงเล็กน้อย สามารถจะนำไปสู่ความผิดปกติของอวัยวะภายในที่สำคัญ ๆ ได้ ถ้ามีความเครียดเกิดขึ้นมาด้วย

5. เมื่อเกิดความผิดปกติของอวัยวะแล้ว อาจจะทำให้ร่างกายไม่สามารถจะปรับตัวให้กลับคืนสภาพปกติได้ ก็อาจจะทำให้ตายได้ เพราะอวัยวะนั้นหยุดทำงานไป



## วิธีการแก้ไขและ จัดการความเครียด

ถ้าเกิดความเครียดขึ้นเป็นครั้งคราว และทำให้หายจากความเครียดได้ ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นไปตามปกติ แต่ถ้าเกิดขึ้นนาน ๆ และติดต่อกันไปเรื่อย ๆ ไม่สามารถทำให้หายจากความเครียดได้ ก็จะทำให้ปรากฏผลเสียเกิดขึ้นต่อการดำเนินชีวิต ไม่สามารถจะประกอบการทำงานได้ตามปกติ ดังนั้นวิธีการที่จะช่วยให้ความเครียดนั้นลดลงจึงมีความจำเป็น วิธีการต่าง ๆ มีดังนี้

1. การนอนหลับ เป็นวิธีธรรมชาติที่สุดในการบำบัดความเครียด การนอนหลับอยู่ภายใต้การควบคุมของ

ศูนย์ประสาทซึ่งอยู่ภายในสมอง ซึ่งเป็นศูนย์ที่ควบคุมเกี่ยวกับการตื่น การหลับจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อศูนย์นี้หยุดทำงาน ในทางแพทย์เชื่อว่า มนุษย์จะนอนเมื่อกล้ามเนื้อมีการเหนื่อยล้าจนต้องพัก การนอนหลับจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา คือหัวใจเต้นช้าลง 10 ครั้ง/นาที อัตราการหายใจช้าลงประมาณ 4 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตลดลง มีเหงื่อมากขึ้น การสร้างไกลโคเจนเกิดขึ้นที่ตับ อุณหภูมิของร่างกายลดลงประมาณ  $1^{\circ}\text{C}$  และขบวนการไฟฟ้าในเปลือกสมองลดลง ซึ่งเห็นได้ว่าการนอนหลับทุกส่วนของร่างกายจะทำงานน้อยลง จึงเป็นการลดความเครียดไปด้วย

2. การหย่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscular Relaxation)

ดอกเตอร์จาคอบสัน (Dr. Jacobson) ศึกษาเกี่ยวกับภาวะการหย่อนคลายกล้ามเนื้อโดยอธิบายว่า ความตึงเครียดที่เหลืออยู่จะทำให้กล้ามเนื้อตึงตัว หรือมีอาการหดตัว จะมีอาการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นเล็กน้อย เช่น เกิดรีเฟล็กซ์ (Reflex) และกล้ามเนื้อของอวัยวะภายในทำงานด้วย ทำให้ไม่ได้พักเท่าที่ควร

ดอกเตอร์จาคอบสัน ได้คิดวิธีลดความเครียดที่เหลืออยู่ภายในร่างกาย โดยวิธีการที่เรียกว่าการหย่อนคลายแบบก้าวหน้า (Progressive relaxation) คือ การปล่อยกล้ามเนื้อไปตามธรรมชาติ และต่อมาเกร็งกล้ามเนื้อนั้น และปล่อยให้คลายตัว ในบริเวณกล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อแขน ข้อต่อ บริเวณไหล่ และกล้ามเนื้อหน้า การฝึกการเกร็งกล้ามเนื้อเฉพาะแห่ง เพื่อกระตุ้นให้ประสาททำงานแรงขึ้นและคลายตัวโดยวิธีนี้ สามารถจะขจัดโรคนอนไม่หลับ ลดความฝัน ลดขบวนการคิดและอารมณ์ได้ ดังนั้นวิธีการอันนี้จะมีคุณค่าต่อการปรับตัวต่อแรงกระตุ้นของความเครียด สามารถเปลี่ยนแปลงการทำหน้าที่ทางสรีรวิทยาและเพิ่มการปรับตัวภายใต้ความเครียดที่ยังไม่แสดงอาการได้

3. การใช้เวลาอย่างฉลาดเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ผ่อนคลายความตึงเครียดได้ผล คือ ต้องตระหนักว่า หนึ่งวันมีเพียง 24 ชั่วโมง และชั่วโมงหนึ่งมี 60 นาทีเท่านั้น ฉะนั้นจึงเป็นไปได้ที่เวลาเพียง 24 ชั่วโมง จะสามารถทำอะไรได้ทุกอย่าง เนื่องจากในชีวิต

มนุษย์จะต้องมีเวลาที่ใช้เพื่อรักษาสุขภาพร่างกายในเรื่องเกี่ยวกับการนอน การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ซึ่งภาระกิจต่าง ๆ ที่จะต้องใช้เวลาอื่นนอกเวลาเหล่านี้ แต่มีคนจำนวนไม่น้อยที่รีบเร่งทำงานอย่างหนึ่งให้เสร็จแล้วก็จับงานอื่นต่อไป โดยมีความรู้สึกว่าคุณจะต้องทำงานแข่งกับเวลา และไม่เคยมีเวลาที่จะสนุกเพลิดเพลินกับงานอย่างหนึ่งอย่างใดเลย ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้รู้สึกว่าตนคล่องแคล่วว่องไว แต่การที่มีความรู้สึกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ก็อาจมีผลทำให้มีความเครียดเกิดขึ้นได้ ผู้ที่รับภาระหน้าที่มากเกินไป ย่อมไม่สามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้ การหาเวลาพักผ่อนจึงเป็นสิ่งจำเป็น ควรจะตื่นนอนแต่เช้าเพื่อจะได้เริ่มทำอะไร ๆ โดยไม่รีบร้อน

**4. การพักผ่อนหย่อนใจและการออกกำลังกาย** ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถจะปรับความเครียดของประสาทที่มีอยู่ให้หมดไปได้เพราะการออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจและการสนุกสนาน เป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาอารมณ์ให้สมดุลย์ เป็นการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งมนุษย์ในยุคเทคนิควิทยาศาสตร์ใหม่จะเกิดความเครียดมากกว่าสมัยก่อน การพักผ่อนหย่อนใจไม่ว่าจะเป็นกลางแจ้งหรือในร่ม ย่อมจะช่วยลดความเครียดได้ รวมทั้งงานอดิเรกที่ตนชอบ ย่อมทำให้เกิดความเพลิดเพลินและความสนุกสนาน เป็นวิธีที่ผ่อนคลายทางอารมณ์และจิตใจได้เป็นอย่างดี



**5. หลีกเลียงจากการวิจารณ์ผู้อื่น** เป็นวิธีลดความเครียดอีกวิธีหนึ่ง เพราะว่าการติเตียน การคิดถึงความบกพร่องหรือความสามารถของผู้อื่น ไม่ว่าเขาจะเป็นเช่นนั้นจริงหรือไม่ ย่อมจะทำให้เกิดความเครียดมากยิ่งขึ้น คนที่ถูกวิพากษ์วิจารณ์ก็ย่อมไม่

พอใจ และจะต้องป้องกันและเข้าข้างตนเองเสมอ ซึ่งจะเป็นสาเหตุที่จะทำให้มีการทะเลาะวิวาทเกิดขึ้น และผลที่ตามมาก็คือ มีความตึงเครียดและอารมณ์เสียได้ การหลีกเลียงจากการวิจารณ์ผู้อื่นจึงเป็นวิธีการที่ดีวิธีหนึ่งในการที่จะไม่ให้เกิดความเครียดเกิดขึ้น



6. โยคะและการทำสมาธิจิต โยคะเป็นวิธีการอันหนึ่งที่ลดความเครียดที่กล้ำเนื้อและอารมณ์ โยคะเป็นวิธีเพื่อสุขภาพของอินเดียมาตั้งแต่โบราณและทำให้เกิดความสงบทางจิตใจได้ด้วย

การทำสมาธิจิต เป็นวิธีที่นิยมแพร่หลายมากในปัจจุบัน เพราะหลักการของสมาธิจิต ทำให้เกิดภาวะการพัก-

ผ่อนทางจิตใจ ไม่ฟุ้งซ่าน ความเหนื่อย ความเครียดทางจิตจะหายไป สภาพการทำงานทางสรีรวิทยาที่จะอยู่ในภาวะสมดุลย์ (homeostasis) ในทางพุทธศาสนาถือว่าการทำสมาธิจิตเป็นการอบรมจิตไม่ปล่อยจิตให้เป็นทาสของกิเลสและสิ่งเศร้าหมองต่าง ๆ จึงทำให้จิตนั้นไม่เกิดความวิตกกังวล, ความเครียด จึงได้พักผ่อนทางจิตใจอย่างแท้จริง

**สรุป** ความเครียดที่เกิดขึ้นย่อมมีผลกระทบกระเทือนต่อการทำงานของร่างกายและการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างมาก ถ้าความเครียดนั้นเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว และรู้จักวิธีแก้ไขให้หมดไป ก็จะไม่เกิดปัญหามากนัก เพียงแต่เสียสมดุลย์ในการทำงานของร่างกายเป็นครั้งคราว แต่ถ้าเกิดขึ้นมานานและเกิดสม่ำเสมอจะเป็นปัญหาอย่างมาก เพราะจะทำให้การดำรงชีวิตผิดไปจากปกติ และถ้าเป็นอย่างมากก็อาจจะทำให้เจ็บป่วยหรือเสียชีวิตไป หรือถ้าเป็นมาก ๆ ก็อาจจะถึงกับตายได้ ดังนั้นความเครียดจึงเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ต้องหาวิธีป้องกันและแก้ไขเมื่อเกิดความเครียดโดยหาวิธีผ่อนคลายหรือพักผ่อนหย่อนใจให้เพลิดเพลิน โดยหางานอดิเรกทำ หรือใช้วิธีการต่าง ๆ ที่ตนสนใจ และเกิดความสุข เพราะสภาพแวดล้อมปัจจุบันล้วนแต่คุกคามและเป็นตัวเร่งความเครียด

### บรรณานุกรม

1. Tussing Lyle, Psychology for better living. John Wiley & Sons. Inc. New York 1959.
2. Lachman S.J., Psychosomatic Disorders : A behavioristic interpretation. John Wiley & Sons. Inc. 1972.
3. Fitch K.L.; and Johnson P.B., Human Life Science. Holt, Rinehart and Winston, New York, 1977.
4. Morgan C.T., Physiological Psychology. McGraw-Hill, Inc. New York, 1965, p. 337.