

## มารู้จักความเครียดกันเถอะ

นายมนตรี อาจสมิตี นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

**ความเครียด** เป็นสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ

### สาเหตุของความเครียด

**ตนเอง** เกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วยทั้งรุนแรงและไม่รุนแรงทำให้เกิดความเครียดได้ บุคลิกภาพ ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ชอบแข่งขัน เร่งรีบต้องการเอาชนะ ไม่อดทน จะมีความเครียดมาก

**ครอบครัว** ความขัดแย้งในครอบครัว ปัญหาเรื่องลูก ความยุ่งยากเรื่องเพศ เป็นต้น การงาน ขึ้นอยู่กับลักษณะงาน ภาระงาน ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานระดับต่างๆ ค่าตอบแทน เป็นต้น

**สิ่งแวดล้อม** การเผชิญกับมลภาวะทางด้าน อากาศ แสง เสียง ฝุ่นละออง ความร้อน เป็นต้น

### ผลกระทบของความเครียด

**ทางกาย** เช่น ปวดศีรษะ หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือเท้าเย็น ท้องอืด คลื่นไส้หรือป่นป่วนในท้อง ความดันโลหิตสูง หอบหืด โรคหัวใจ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น **ทางอารมณ์** เช่น หงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล ซึมเศร้า เป็นต้น **ทางด้านความคิด** เช่น หดหู่ ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจลำบาก หลงลืมง่าย มีความคิดในด้านลบไม่ดีกว่าด้านดี เห็นตัวเองไม่มีคุณค่า สิ้นหวัง เป็นต้น **ทางพฤติกรรม** เช่น ดื่มจัดมาก กินไป สูบบุหรี่จัด ไม่เจริญอาหาร ก้าวร้าว นอนไม่เต็มที่ เป็นต้น

**ข้อดีและข้อเสียของความเครียด** ความเครียดในระดับต่ำในระยะสั้นๆ จะทำให้มีการตื่นตัว มีความกระตือรือร้นในการทำงาน เช่น ก่อนสอบจะมีสมาธิในการอ่านหนังสือ เป็นต้น ข้อเสีย ถ้ามีความเครียดระดับสูงในระยะยาวไม่ได้รับการแก้ไขจะส่งผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว การงาน เป็นต้น

**วิธีจัดการกับความเครียด** เป็นการ ปรับและเผชิญ กับความเครียดโดยไม่มีผลติดตามมาในทางลบ สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ต้องรู้ว่าตัวเองกำลังเครียด ทบทวนสาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียด เมื่อมีความเครียดท่านสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

1. ทำกิจกรรมอะไรก็ได้ที่อยากทำ เช่น ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ วาดรูป เป็นต้น
2. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยรับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ ออกกำลังกาย งดสุราและสารเสพติด
3. การพักผ่อนให้เพียงพอ
4. การจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ มองในเชิงบวก มองในแง่ดี ยอมรับการเปลี่ยนแปลง

### อันตรายจากการทำงานและการป้องกัน

คนทำงานแต่ละคน มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุและการเป็น โรคจากการทำงาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ

\* นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี

กับสิ่งแวดล้อมการทำงานและปัจจัยส่วนบุคคล โดยเฉพาะผู้ทำงานโรงงานอุตสาหกรรม จำเป็นต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับ มาตรการ หรือคำแนะนำที่เจ้าของโรงงานได้กำหนดขึ้น เพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ หรืออันตรายที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น

1. การเสี่ยงต่อการสูญเสียการได้ยินจากการสัมผัสเสียงดัง ต้องสวมปลั๊กอุดหู หรือที่ครอบหู ที่ครอบหูจะเหมาะสมกับเสียงที่มีความถี่สูง
2. การเสี่ยงต่อการสัมผัสสารเคมีทางผิวหนังหรือจมน้ำ ต้องใส่ถุงมือชุดกันสารเคมี หน้ากาก ป้องกันสารเคมี ถุงมือมีหลายประเภท เช่น กันกรด ต่าง สารทำละลาย ไฟฟ้า ความร้อน หน้ากากก็มีหลายชนิดเช่นกันแล้วแต่ประเภทสารเคมีที่ต้องการป้องกัน
3. การสัมผัสสารเคมีที่อาจกระเด็นใส่ตา ต้องใส่แว่นตากันสารเคมี ครอบป้องกันสารเคมี แว่นตาที่ใช้กันสารเคมีจะมีรูเล็กๆระบายความร้อน ซึ่งแตกต่างจากแว่นตากันกระแทก
4. การสัมผัสรังสีวิทยุ จากงานเชื่อมโลหะ ต้องใส่แว่นกันรังสีซึ่งมีเบอร์ต่างๆให้เลือกตามความเข้มของรังสี
5. การเสี่ยงต่อการชนกระแทกที่ศีรษะ ต้องสวมหมวกนิรภัย หมวกมีหลายชนิด เช่น กันกระแทกกัน ไฟฟ้า แตกต่างจากหมวกธรรมดาที่ทนต่อการรับสัมผัสได้ปลอดภัย
6. การเสี่ยงต่อการตกจากที่สูงต้องคาดเข็มขัดนิรภัย โดยเฉพาะงานก่อสร้าง งานไฟฟ้า เป็นต้น ทั้งนี้การสวมใส่จะต้องรู้จักการเลือกใช้ให้ถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งการดูแลบำรุงรักษา รู้จักสังเกตการเสื่อมสภาพหรือหมดอายุ เพื่อให้การป้องกันมีประสิทธิภาพสูงสุด ปัจจัยส่วนบุคคลก็มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมากต่อความปลอดภัยในการทำงาน เช่น การนอนหลับไม่เพียงพอ การที่น้ำตาลในเลือดต่ำจนหมดสติได้อันเนื่องมาจากการอดอาหาร การแต่งกายที่ไม่รัดกุมทำให้เครื่องจักรหนีบดึงเอาอวัยวะเข้าไปในบริเวณที่มีการบีบอัดจนเป็นอันตรายได้ การไม่ปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงานที่ปลอดภัย เป็นต้น

---

## บรรณานุกรม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข “คู่มือ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน” พิมพ์ครั้งที่ 8 กรกฎาคม 2554