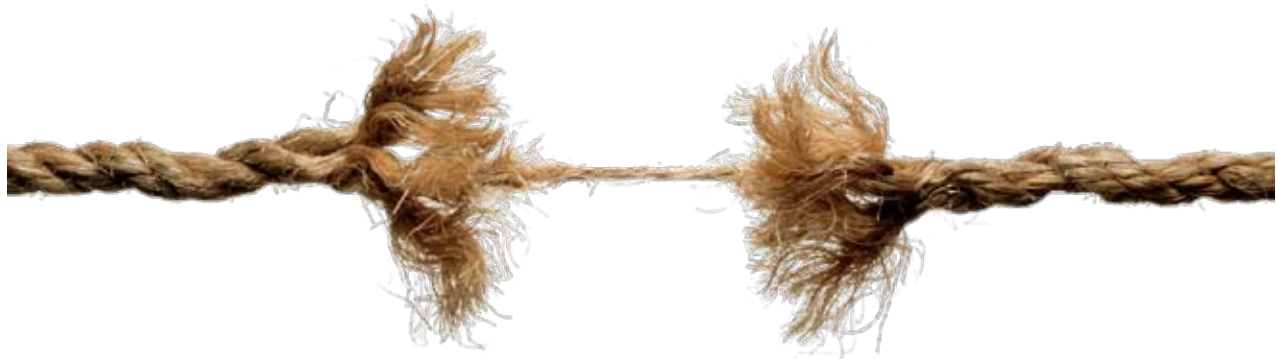




สัญญาณเตือนของความเครียด

เกศัชกรหญิง ดร.ภูริดา เวียนทอง

คอลัมน์แนะนำเกร็ดความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สุขอนามัย และโภชนาการอย่างถูกวิธีโดยมุ่งเน้นไปที่วิธีการเชิง Passive ในการบริหารจัดการพฤติกรรมตนเองเป็นเบื้องต้นก่อนการใช้เครื่องมือ อุปกรณ์และยารักษาโรคในลักษณะ Active เพื่อเป็นแหล่งข้อมูล สร้างเสริมความรู้ และเพิ่มเติมคุณภาพชีวิตของนักศึกษาที่สถาปัตยกรรมทุกท่านที่อาจทุ่มเทเวลากับการปฏิบัติงาน การให้บริการลูกค้า ผู้ว่าจ้าง และกิจกรรมภายนอกอื่นๆ จนหลงลืมให้เวลากับตนเอง ซึ่งกลับเป็นประเด็นที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา



ด้วยสภาพสังคมและเศรษฐกิจอย่างทุกวันนี้ทำให้หลายคนรู้สึกมีความสุขกับชีวิตน้อยลง มีความกดดันความกังวลจากเรื่องรอบตัวมากมาย ยิ่งถ้าไม่มีเวลาพักผ่อนหรือออกกำลังกายแล้ว ความเครียดยิ่งสะสมทวีคูณ อันที่จริงความเครียดระดับน้อยๆ ในเวลาสั้นๆ ทำให้เกิดความกระตือรือร้น และแรงจูงใจช่วยให้งานสำเร็จ แต่ถ้ามีความเครียดมากเกินไป หรือเครียดสะสมเป็นระยะเวลานาน จะส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ เป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ มะเร็ง รวมถึงส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างและหน้าที่การงานด้วย

ลองสังเกตตัวเองว่า ในช่วง 2 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการเหล่านี้บ้างหรือไม่

- หงุดหงิด รำคาญโดยไม่มีเหตุผล
- โกรธและก้าวร้าว
- วิดกกังวล คิดมาก คิดวนเวียนไปมา
- สิ้นหวัง ห่อเหี่ยว ไม่อยากพบปะผู้คน
- ปวดศีรษะ คอ บ่า ไหล่

- นอนหลับยาก หลับไม่สนิทหรือฝันร้าย
- เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ
- ท้องผูกหรือท้องเสียเรื้อรัง ท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย
- ตื่นเต้นตกใจง่าย
- หายใจไม่อิ่ม ถอนหายใจบ่อยๆ
- ไม่มีสมาธิ
- สมรรถภาพทางเพศลดลงหรือประจำเดือนมาไม่ปกติ

12 สัญญาณข้างต้นบ่งบอกถึงความเครียดสะสม อาการและความรุนแรงของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป หากท่านเริ่มมีอาการเหล่านี้ ขอแนะนำให้หาวิธีผ่อนคลาย อาจหาเวลาพักผ่อน หรือพักร้อนบ้าง หางานอดิเรกที่ช่วยให้ตนเองผ่อนคลาย อาจไปนวดหรือผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และพยายามมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดีเข้าไว้ คนยุคเราคงหลีกเลี่ยงความเครียดได้ยาก ขอเพียงให้เรามีสติจัดการกับความเครียด อย่าให้มาคุกคามชีวิตเรามากเกินไปค่ะ ACT

เกศัชกรหญิง ดร.ภูริดา เวียนทอง

อาจารย์ประจำภาควิชาบริหารสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จบการศึกษาระดับปริญญาเอกจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นอกเหนือจากภาระงานสอนนักศึกษาแล้ว ยังรับหน้าที่บริหารจัดการศูนย์ปฏิบัติการเกศัชชุมชน (DIC) คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อให้ข้อมูลเรื่องการดูแลสุขภาพและการใช้ยาอย่างถูกวิธีต่อประชาชนในพื้นที่ รวมทั้งจัดรายการวิทยุ "สุขภาพดีมีความสุข" เพื่อให้ความรู้และตอบปัญหาเรื่องยา สมุนไพรและการดูแลสุขภาพอนามัยทางคลื่นวิทยุมาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 106 MHz กระจายเสียงในจังหวัดเชียงใหม่และพื้นที่จังหวัดใกล้เคียงอีกด้วย