



# เอกสารเผยแพร่เรื่องคุณค่าความรู้ เรื่อง... “4A เทคนิคหยุดเครียดถาวร”

**ปัญหาความเครียด** เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะเพศใด อายุเท่าไร ประกอบอาชีพใด ล้วนมีโอกาสเกิดความเครียดได้เหมือนกัน ซึ่งถ้าหากปล่อยให้เกิดความเครียด โดยไม่ได้รับการแก้ไขจะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของบุคคลผู้นั้นได้ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ นอนไม่หลับ ฯลฯ ซึ่งความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ โดยสามารถแบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ คือ ปัญหาการเงิน การทำงาน ปัญหาสัมพันธภาพ ปัญหาสุขภาพ และปัญหาอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งวิธีการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นมีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับปัญหา และสถานการณ์ เราสามารถเลือกวิธีการจัดการความเครียดได้หลายเทคนิค ซึ่ง นพ.มล.สมชาย จักรพันธ์ ผู้ทรงคุณวุฒิกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ได้กรุณาแบ่งการจัดการความเครียดได้ 4 วิธีใหญ่ๆ ดังนี้

## วิธีที่ 1 พยายามหลีกเลี่ยง (Avoid)

หมายถึง การพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ หรือ บุคคล ที่ทำให้เราเครียด ด้วยการรู้จักปฏิเสธ หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม และหลีกเลี่ยงการพูดเรื่องที่มีความเห็นไม่ตรงกัน

## วิธีที่ 2 เปลี่ยนสิ่งที่ทำให้เครียด (Alter)

หมายถึง หากกรณีที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งนั้นได้ ควรพยายามปรับเปลี่ยนสิ่งที่ทำให้เครียด ทำได้โดยการสื่อสารความรู้สึกของเราด้วยความนุ่มนวล หรือปรับเปลี่ยนตนเองในกรณีที่เราเป็นสาเหตุทำให้ผู้อื่นเครียด

## วิธีที่ 3 ปรับตัวให้เข้ากับความเครียด (Adapt)

หมายถึง หากเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสาเหตุความเครียดได้ จึงควรปรับตัวให้เข้ากับมัน โดยการยอมรับ หรือ ปรับทัศนคติจากเดิม พยายามมองหาแง่ดี ลดมาตรฐานลง เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการคาดหวัง ซึ่งลดทอนได้ด้วยการทำงานแต่พอดี

## วิธีที่ 4 การยอมรับความเครียด (Accept)

หมายถึง เมื่อถึง ณ จุดที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง เปลี่ยนแปลง ปรับตัว เราจำเป็นต้องยอมรับความจริง เราไม่อาจหนีมันได้ โดยอย่าคิดว่าเราควบคุมทุกอย่างได้หมด จงทำให้เต็มที่ และยอมรับกับผลที่เกิดขึ้น

ที่มา : นิตยสารชีวิต ฉบับที่ ๓๓๒ / KM กรมสุขภาพจิต โดย นพ.มล.สมชาย จักรพันธ์

จัดทำโดย...

งานพัฒนาบุคลากร ฝ่ายอำนวยการ สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลเมืองสมุทรสงคราม