

การสังเกต ความเครียดเบื้องต้น



นอนไม่หลับ ความเครียดอาจส่งผลให้นอนไม่หลับ และหากนอนไม่หลับเป็นเวลานาน จะส่งผลต่อสุขภาพกายและใจโดยรวม จนเริ่มมีภาวะซึมเศร้าหรือความเครียดรุนแรง



พฤติกรรมเปลี่ยนไป ไม่ร่าเริง นิ่งเงียบ ไม่พูดคุย เบื่อหน่าย และปิดกั้นตัวเอง เศร้าหมอง หรือวิตกกังวล ผู้ที่มีความเครียดมักจะรู้สึกเศร้า ไม่มีความสุข หรือวิตกกังวลกับเรื่องต่างๆ จนแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง หรือคำพูด



ความเครียดอาจแสดงออกเป็นอาการทางกาย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือ “กลั่นหายใจ” โดยไม่รู้สึกตัว ปวดท้อง อาเจียน ปวดศีรษะ



ในกรณีรุนแรง **ผู้ป่วยอาจจะพูดว่าอยากตาย** บางครั้งอาจฟังเหมือนเป็นการพูดเล่น ดังนั้นจึงควรใส่ใจผู้พูดให้มากขึ้น ไม่ว่าจะพบการตัดพ้อเช่นนี้ในโลกโซเชียล หรือพูดขึ้นลอยๆ

การดูแลตนเองเมื่อรู้สึกเครียด : พยายามหาสาเหตุที่ทำให้เครียด และแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มกระตุ้นประสาท พบปะเพื่อนฝูง เพื่อพูดคุยในเรื่องที่สร้างเสียงหัวเราะ และระบายปัญหาต่างๆ จัดการสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่ ดูภาพยนตร์และอ่านหนังสือตลกหรือสนุกสนาน

* หากความเครียดรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงกระทบต่อการทำงาน หรือมีผลต่อผู้อื่น ควรพบจิตแพทย์เพื่อปรึกษาและรักษาอย่างถูกวิธี



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี