



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

ช่องทางการติดต่อ สายด่วนสุขภาพจิต

☎ 1323

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

999 ม.2 ต.แท่งไสภา อ.วังทอง

จ.พิษณุโลก 65220

☎ โทร. 05-5906-361

🌐 www.mhc2.go.th

จัดการอย่างไร ?

เมื่อภัยความเครียดมาเยือน

9 วิธีจัดการ ความเครียด

เครียดได้ คลายเป็น

9 วิธีจัดการความเครียด

1. **สังเกต** : หมั่นสังเกตความรู้สึกผิดปกติของร่างกายจิตใจและพฤติกรรม เวลาที่มีความเครียด



2. **ผ่อนคลาย** : ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย เช่น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3. **สร้างบรรยากาศ** : จัดสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวให้สบายตา เป็นระเบียบ น่าดู น่าทำงาน

4. **ทำกิจกรรม** : ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น เล่นดนตรี ออกกำลังกาย ทำอาหาร



5. **หาวิธีแก้ปัญหา** : หากรู้ว่าเครียดปัญหาใดให้พยายามหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นโดยเร็ว

6. **ฝึกทักษะ** : เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การแก้ไขปัญหอย่างเป็นระบบ

7. **คิดบวก** : ปรับเปลี่ยนความคิด ทักคนดี มุมมองแง่ลบแง่บวก

8. **ชวนพูดคุย** : ระบายความรู้สึก ความทุกข์ในใจผู้รับฟังอย่างตั้งใจ และให้กำลังใจกัน



9. **ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ** : บริการคลินิกคลายเครียดหรือสายด่วนสุขภาพจิต 1323

เป็นกำลังใจให้ทุกคนนะครับ



ความเครียด



เป็นเรื่องของร่างกาย
และจิตใจที่มีการกระตุ้นเมื่อ
เผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์

ใดเหตุการณ์หนึ่งอาจส่งผลกระทบต่อทำให้รู้สึก
เป็นทุกข์ ไม่สบายใจ กลัว วิตกกังวล ส่งผลให้
เกิดปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจ

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด

- ปัญหาชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน การงาน ครอบครัว สุขภาพและอื่นๆ
- ปัญหาทางความคิด เช่น มองโลกในแง่ลบ ใจร้อน เอาจริงเอาจังกับชีวิต อยู่โดดเดี่ยว

ความเครียดมักเกิดจากทั้ง 2 สาเหตุ
ประกอบกัน มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้น และ
มีการคิดการประเมินสถานการณ์
เป็นตัวบ่งว่าจะเครียดมากน้อยแค่ไหน



ความเครียดสามารถแบ่งออกได้เป็น

3 ประเภทหลักๆ ดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีจากความกดดัน
ในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง เช่น เล่นตายใน
การทำงาน



2. ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีหลายครั้ง
ติดต่อกัน เช่น เริ่มจากมีปัญหาสุขภาพ
หลังจากนั้นตกลงตามมาด้วยการหย่าร้าง
เป็นต้น

3. ความวิตกกังวลและความกดดันที่เกิดขึ้น
อย่างต่อเนื่องจนเหมือนไม่มีวันสิ้นสุดจน
สะสมเป็นความเครียดเรื้อรังความเครียด
เช่นนี้มีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต



อาการเมื่อเกิดความเครียด



นอกจากความรู้สึกที่บ่งบอกว่าเครียดแล้ว
เมื่อรู้สึกเครียดมากยังทำให้เกิดอาการอื่นๆ
ได้ เช่น

- ปวดหัว ปวดตามร่างกาย
- มีปัญหาการย่อยอาหาร ท้องเสีย
- ใจสั่นง่าย เหงื่อออก
- อ่อนล้า ไม่อยากทำอะไร
- ความดันโลหิตสูง
- ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

- โรคหัวใจ
- โกรธ หงุดหงิดง่าย
- ร้องไห้ง่าย
- ไม่มีสมาธิ
- รู้สึกซึมเศร้า
- รู้สึกวิตกกังวล

