โรคเครียด...

เป็นโรคที่เราไม่ทั่งประสงค์มากที่สุด เพราะนอกจากจะทำให้สภาพจิตใจของเราย่ำแย่แล้ว ยังทำให้สุขภาพกายของเราย่ำแย่เพิ่มมากขึ้นไปอีกซึ่งโรคเครียดนั้นมักจะนำพาโรคอื่นๆ ตามมาด้วย ไม่ว่าจะเป็นอาการนอนไม่หลับและอาจไปสู่ภาวะซึมเศร้า มีบางคนเครียดมากๆ กลายเป็นโรคประสาทไปเลยก็มี

สาเหตุที่เกิดจากความเครียดก็มีหลายอย่าง

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องครอบครัว เรื่องคนรัก หรือว่าปัญหาจิปาถะที่เกิดขึ้นระหว่างวันซึ่งทำให้จิตใจของเราตึงเครียด ส่งผลให้ร่างกายมีสภาวะเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจและในบางครั้งที่เราเครียดเราก็อาจจะไม่รู้ตัว แต่อาจจะมีอาการของคนที่นอนไม่หลับแทนก็เป็นได้บางคนคิดว่าการที่เราเครียดก็คือเวลาที่เรามีปัญหาหนักๆ แต่ความเป็นจริงแล้วเรื่องเล็กๆ ก็ทำให้เราเครียดได้แม้ว่าจะในปริมาณมากๆ แต่หากว่าสะสมมากขึ้นก็เป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของเราได้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น การอ่านหนังสือสอบไม่ทัน รถติด ตื่นสาย หาของไม่เจอ ติดต่อเพื่อนหรือญาติสนิทไม่ได้ มาไม่ทันรถเมล์ เถียงกับแม่ค้า เป็นต้น ซึ่งสิ่งต่างๆเหล่านี้ทำให้เราขุ่นมัวใจและเป็นความเครียดต่างๆ ที่เราสะสมเอาไว้ ซึ่งหากว่ามากขึ้นไปก็อาจจะทำให้เราเสียสุขภาพได้

ชนิดของความเครียด

1. Acute stress คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกัน โดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียดเมื่อความเครียดหายไป ร่างกายก็จะกลับสู่ปกติเหมือนเดิมฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติ

ตัวอย่างความเครียด

- เสียง
- อากาศเย็นหรือร้อน
- ชุมชนที่คนมากๆ
- ความกลัว
- ตกใจ
- นิวทัล
- อันตราย

2. Chronic stress หรือความเครียดเรื้อรังเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวัน และร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ซึ่งเมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็จะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง

ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง

- ความเครียดที่ทำงาน
- ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- ความเครียดของแม่บ้าน
- ความเหงา

เมื่อใดต้องปรึกษาแพทย์

- เมื่อคุณรู้สึกเหมือนคนเสงทางทางหาทางแก้ไขไม่เจอ
- เมื่อคุณกังวลมากเกินกว่าเหตุและไม่สามารถควบคุม
- เมื่ออาการของความเครียดมีผลต่อคุณภาพชีวิตเช่น การนอน การรับประทานอาหารงาน ที่ทำความสัมพันธ์ของคุณกับคนรอบข้าง