



**เคล็ดลับในการจัดการความเครียดในความสัมพันธ์**

ไม่ว่าเราใส่ใจใครสักคนและอยากใช้เวลาร่วมกับพวกเขาแค่ไหน ไม่ว่าพวกเขาจะเป็นใครและมีความหมายกับคุณเพียงใด ความสัมพันธ์เหล่านั้นก็อาจสร้างความเครียดได้ บางครั้งก็เป็นเพียงเรื่องเล็ก ๆ เช่น สิ่งที่เพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานของคุณทำหรือพูดหรือไม่ได้ทำหรือไม่ได้พูด บางครั้งก็เป็นปัจจัยภายนอกหรือสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณ เช่น งาน เงิน ลูก ข่าวกิจกรรม ฯลฯ ซึ่งทำให้คุณรู้สึกแปลกแยก

ต่อไปนี้เป็น 8 วิธีในการจัดการความเครียดในความสัมพันธ์

1. **เริ่มต้นที่ตัวคุณ** คนที่มีความเคารพในตัวเองมักรู้สึกดีกับตัวเอง และผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากได้ง่าย เรียนรู้ที่จะระบุตัวกระตุ้นที่ทำให้คุณรู้สึกแย่หรือสงสัยในตัวเอง และส่งเสริมความคิดเชิงบวกและพูดคุยกับตัวเองเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับตัวเอง
2. **พิจารณาถึงแหล่งที่มา** บางครั้งเราโมโหใส่คนที่อยู่ใกล้ตัวที่สุด เมื่อเราเครียดจากสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับพวกเขา อาจเป็นเรื่องง่าย ๆ เช่น รู้สึกหิว เหนื่อย หรือมีนัดหรืองานมากเกินไป ซึ่งคุณสามารถเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้ได้
3. **ตรวจสอบรูปแบบความขัดแย้งของคุณ** คุณมีแนวโน้มที่จะเผชิญกับความขัดแย้งโดยตรง หรือหลีกเลี่ยง หรือปฏิบัติแบบอื่น เมื่อเข้าใจรูปแบบแล้ว คุณจะสามารถเตรียมพร้อมเพื่อปรับเปลี่ยนตามความต้องการของสถานการณ์ได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะหมายถึงการตั้งใจฟัง พูดแสดงความคิดเห็น หรือขอความช่วยเหลือ
4. **พูดคุยกันต่อหน้า** หยุดตัวเอง อย่าส่งข้อความหรืออีเมลที่เขียนจากความโกรธซึ่งอาจทำร้ายจิตใจ จัดเวลาเพื่อพูดคุยกันต่อหน้าหรือผ่านวิดีโอ เพื่อให้คุณมีเวลาสงบสติอารมณ์ รวบรวมความคิดและให้เกียรติกัน
5. **ให้พื้นที่** ขึ้นอยู่กับว่าความสัมพันธ์นั้นตึงเครียดแค่ไหน หากคุณตั้งใจให้ความสัมพันธ์นั้นไปต่อได้ ให้เตือนตัวเองว่าการเปลี่ยนแปลงต้องใช้เวลา ให้เวลากับตัวเองและผู้อื่นในการเยียวยาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่
6. **ให้ความสนใจซึ่งกันและกัน** บางครั้งเราหมกมุ่นอยู่กับชีวิตประจำวันมากเกินไป จนลืมใช้เวลาดี ๆ กับคนที่เรารัก นัดเวลาเพื่อทำในสิ่งที่คุณทั้งคู่ชอบร่วมกันเพื่อให้คุณจะได้กลับมามีสร้างความสัมพันธ์กันอีกครั้ง
7. **กำหนดขอบเขต** ความขัดแย้งในความสัมพันธ์บางอย่างไม่สามารถแก้ไขหรืออาจแก้ไขได้ อย่าเสียสละความสุขของตัวเองเพื่อพยายามในสิ่งที่ไม่ได้ผล ยอมให้ตัวเองออกจากความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นผลดีกับตัวคุณ
8. **ขอความช่วยเหลือ** พูดคุยกับเพื่อน สมาชิกในครอบครัว หรือผู้เชี่ยวชาญที่สามารถช่วยเหลือคุณได้

**แหล่งข้อมูล**

มหาวิทยาลัยโคโลราโด โบลเดอร์ ฝ่ายบริการด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี “7 วิธีจัดการกับความเครียดในความสัมพันธ์” <https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> เข้าถึงเมื่อ 31 มกราคม 2023

NHS “การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีและสุขภาพจิตที่ดี” <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> เข้าถึงเมื่อ 31 มกราคม 2023

Mind.org “ความเคารพในตัวเอง” <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> เข้าถึงเมื่อ 31 มกราคม 2023

มูลนิธิสุขภาพจิต “ความเครียด” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> เข้าถึงเมื่อ 31 มกราคม 2023

This programme should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 if you are in the United States, the local emergency services phone number if you are outside the United States, or go to the nearest ambulatory and emergency room facility. This programme is not a substitute for a doctor’s or professional’s care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This programme and all its components, in particular services to family members below the age of 16, may not be available in all locations and is subject to change without prior notice.  Experience and/or educational levels of Employee Assistance Programme resources may vary based on contract requirements or country regulatory requirements Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.  Optum® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks of the property of their respective owners. Optum is an equal opportunity employer.