



การจัดการความเครียดด้วยการควบคุมสิ่งที่ควบคุมได้

หลายสิ่งในชีวิตอาจก่อให้เกิดความเครียดได้ ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่การงาน ครอบครัว เงิน สภาพการอยู่อาศัย สุขภาพ ความรับผิดชอบ และอื่นๆ มีสาเหตุความเป็นไปได้อีกมากที่แตกต่างกันไปตามสถานการณ์เฉพาะของแต่ละคน แต่ข้อเท็จจริงร่วมกันหนึ่งข้อเกี่ยวกับความเครียดมักจะมีมาจากหนึ่งในสองรูปแบบ คือสิ่งที่คุณสามารถควบคุมได้และสิ่งที่อยู่นอกการควบคุม การจัดหมวดหมู่ความเครียดที่คุณรู้สึกให้อยู่ในหมวดหมู่เหล่านี้จะช่วยให้คุณค้นพบวิธีลดผลกระทบของความเครียดในชีวิตได้

คุณสามารถทำหรือตัดสินใจทำเพื่อหลีกเลี่ยงความเครียดได้ตั้งแต่ต้นหรือไม่

คุณสามารถเปลี่ยนบางสิ่งบางอย่าง เช่น พฤติกรรม มุมมอง หรือรูปแบบการสื่อสารของคุณเอง เพื่อเปลี่ยนสถานการณ์นั้นๆ ได้หรือไม่

คุณปรับตัวเพื่อรับมือกับความเครียดได้หรือไม่

คุณสามารถเรียนรู้เพื่อยอมรับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดบางอย่างที่คุณไม่สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่

การอยู่ร่วมกับความเครียด

การจัดการความเครียดต้องใช้ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ต้องสามารถตัดสินใจกับเรื่องยาก และต้องขอความช่วยเหลือให้ได้ในเวลาที่เหมาะสม ซึ่งในบางครั้งอาจหมายถึง:

- ✓ การหลีกเลี่ยงสถานการณ์และผู้คนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดตั้งแต่ต้น
- ✓ การปรับเปลี่ยนสถานการณ์โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือรูปแบบการสื่อสารของตนเอง
- ✓ การปรับตัวเพื่อรับมือกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยการปรับเปลี่ยนมุมมอง กระบวนการคิด หรือความคาดหวังของตนเอง

และในบางสถานการณ์และความสัมพันธ์ที่ยากเป็นพิเศษ อาจหมายถึงการเรียนรู้เพื่อยอมรับกับสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้ และหาทางใช้ชีวิตกับสิ่งนั้นให้ได้โดยไม่ให้สิ่งดังกล่าวมาควบคุมความเป็นตัวคุณ ชีวิตอาจมีความซับซ้อนและไม่ยุติธรรม เช่นเดียวกับความเครียด คุณเท่านั้นที่ทราบความเป็นไปภายในและภายนอกของตัวคุณเอง แต่ไม่ว่าจะเป็นความเครียดใดๆ ที่คุณต้องเผชิญ เป้าหมายหลักคือการหาวิธีปกป้องสุขภาพจิตและสุขภาพของตัวคุณเองให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้



พบกับเคล็ดลับเพิ่มเติมได้ในหัวข้อที่กำลังเป็นที่นิยมของเดือนนี้ใน optumwellbeing.com



การควบคุมความเครียด

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างการทำงานของกระบวนการนี้

ขั้นแรก ให้เขียนหัวข้อหลักๆ ที่สร้างความเครียดให้คุณ 3-5 หัวข้อ

จากนั้นให้กลับไปทบทวนแต่ละหัวข้อที่คุณเขียน แล้วพิจารณาดังต่อไปนี้

- เพราะเหตุใดหัวข้อนี้จึงทำให้คุณเครียด
- หัวข้อที่ทำให้คุณมีความเครียดมาจากภายในตัวคุณเองหรือมาจากภายนอก
- มีสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อลดผลกระทบจากหัวข้อเหล่านั้นที่มีต่อคุณได้หรือไม่

ตัวอย่างเช่น ถ้างานคือสิ่งที่ทำให้คุณเครียด นั่นเป็นเพราะเหตุใด สมมติว่าคุณกำลังกลัวว่าจะถูกให้ออกจากงาน ถามตัวเองว่าเพราะเหตุใดคุณจึงกลัวเรื่องนี้ เหตุผลภายนอกอาจเป็นเพราะองค์กรของคุณเคยมีประวัติการลดจำนวนพนักงานลงเมื่อองค์กรมีผลกำไรต่ำลง เหตุผลภายในอาจเป็นเพราะคุณเคยถูกให้ออกจากงานที่ผ่านมา และคุณกลัวว่าจะเกิดเหตุการณ์เดิมซ้ำรอยอีก

ในทั้งสองสถานการณ์นี้ คุณสามารถหาวิธีจัดการเพื่อลดความกังวลและเพื่อให้คุณรู้สึกว่าคุณสามารถควบคุมสถานการณ์ได้

ยกตัวอย่างเช่น หากผลกำไรต่ำลงและมีโอกาสที่จะเกิดการให้ออกจากงาน คุณสามารถปรับปรุงเรซูเม่ของคุณ มองหาโอกาสในการหางานใหม่ ลดค่าใช้จ่ายลงเพื่อให้มีเงินเก็บในการเตรียมพร้อมกับสถานการณ์ และติดต่อเพื่อนในเครือข่ายที่อาจสามารถช่วยหางานใหม่ให้คุณได้

ยกตัวอย่างเช่น หากสาเหตุมาจากความกังวลภายในของคุณเองที่ก่อให้เกิดความเครียด คุณอาจต้องพยายามหาวิธีเปลี่ยนมุมมองความคิดของคุณใหม่ เตือนตัวเองว่า ถึงแม้ว่าองค์กรที่ผ่านมาจะให้คุณออกจากงาน แต่ไม่ได้หมายความว่าองค์กรที่คุณอยู่ในปัจจุบันจะทำได้เช่นกัน หรือคิดถึงวิธีที่คุณเคยใช้เพื่อรับมือกับการตกงานและสิ่งที่คุณเคยทำเพื่อหางานใหม่ คุณทำอะไรบ้างในสถานการณ์ดังกล่าวนั้น มีอะไรที่คุณอาจทำต่างออกไป หากเหตุการณ์เดิมเกิดขึ้นอีกครั้ง มีบริษัทอื่นหรือบทบาทอื่นที่คุณสนใจหรือไม่ การใช้ความคิดกับปัจจัยเหล่านี้จะช่วยทำให้จิตใจสงบลงได้ เพราะคุณจะได้จำได้ว่าเคยผ่านสถานการณ์ดังกล่าวมาก่อนและเคยผ่านอุปสรรคเหล่านั้นมาแล้ว

แหล่งข้อมูล

Centre for Clinical Interventions การจัดการความเครียด เข้าถึงเมื่อ 25 มกราคม 2024

Mayo Clinic News Network Mayo Mindfulness: ลองใช้วิธี 4 A เพื่อคลายเครียด เข้าถึงเมื่อ 26 มกราคม 2024

Mental Health Foundation วิธีจัดการและลดความเครียด เข้าถึงเมื่อ 25 มกราคม 2024

จิตใจ สาเหตุของความเครียด เข้าถึงเมื่อ 25 มกราคม 2024

Singapore Association for Mental Health การจัดการความเครียด เข้าถึงเมื่อ 25 มกราคม 2024

© 2024 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์

WF12723010 142672-012024