



เมื่อเกิดภาวะความเครียด หรือรู้ตัวว่ากำลังถูกความเครียดคุกคามการดำเนินชีวิต เราจึงต้องมีการรับมือ หรือจัดการกับความเครียดนั้น เพราะความเครียด หรือภาวะทางจิตใจ เป็นสิ่งกระตุ้นที่จะส่งผลกระทบต่อสภาวะทางร่างกายที่สำคัญ ที่จะก่อให้เกิดความผิดปกติต่าง ๆ ต่อร่างกายได้

## แนวทางการจัดการกับความเครียด



<p>ดญ.ฟ้าใส:</p> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                 ฟ้าหม่น ผลประเมินความเครียดเธอเป็นไงบ้าง ?             </div>	<p>ดญ.ฟ้าหม่น:</p> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                 คะแนนไม่ดีเลย..... แต่เราไม่รู้ตัวเลยว่าเราเครียด             </div>
<p>ดญ.ฟ้าใส:</p> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                 แล้วเธอมีอาการเหล่านี้บ้างไหม?             </div> <p style="color: blue; margin-left: 20px;">ไม่มีสมาธิ</p> <p style="color: red; margin-left: 20px;">กระสับกระส่าย</p> <p style="color: green; margin-left: 20px;">ย้ำคิดย้ำทำในบางเรื่อง</p> <p style="font-size: small; margin-left: 20px;">หรือดูหงุดหงิดง่าย</p>	<p>ดญ.ฟ้าหม่น:</p> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                 ห๊ะ!!! มีหลายอาการเลยละ             </div>
<p>ดญ.ฟ้าใส:</p> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                 หากกำลังเผชิญอาการเหล่านี้ ให้สันนิษฐานว่าอาจเกิดจากภาวะวิตกกังวล             </div>	<p>ดญ.ฟ้าหม่น:</p> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">                 แล้วฉันต้องทำยังไง ไม่อยากป่วย!!!             </div>

ดญ.ฟ้าใส:



งั้นเราแนะนำวิธีเปลี่ยนคน  
ซึ่งกังวลให้กลายเป็นคนยิ้มง่าย  
ทำตามนี้เลยนะ

ดญ.ฟ้าหม่น:

จัดไปอย่าให้เสีย...  
เพื่อสุขภาพ



ดญ.ฟ้าใส:



1 ออกกำลังกายให้เหงื่อออก

งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่า ผู้มีภาวะวิตกกังวลมีสารกาบา (GABA-Gamma-Aminobutyric Acid) อยู่ในระดับต่ำ แนะนำให้ผู้ป่วยไปออกกำลังกาย เช่น ฝึกโยคะ เพราะจะทำให้ระดับกาบาในร่างกายเพิ่มขึ้น ทำให้จิตใจสงบขึ้น

2 หายใจเข้า-ออก ให้ช้าและลึก

โดยหายใจเข้านับ 1-5 สังเกตว่าระหว่างหายใจเข้าท้องพองออก จากนั้น กลั้นลมหายใจ นับ 1-3 แล้วหายใจออก นับ 1-5 นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 5 ครั้ง

3 กินบรีเวอร์อีสต์ คืออีสต์ หมัดเบียร์ ซึ่งอุดมไปด้วยไบโอติน หรืออินซิทอล

(Inositol) งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่า สารเสริมอาหารที่มี อินซิทอล ช่วยลดความรุนแรงและความถี่ของภาวะวิตกกังวลได้ดีเท่ากับการใช้ยาต้านโรคซึมเศร้า

4 กินน้ำมันปลา

งานวิจัยชิ้นหนึ่งให้อาสาสมัครกินน้ำมันปลา วันละ 3 กรัม นาน 3 เดือน พบว่า ความเครียด ความวิตกกังวลลดลง เมื่อเทียบกับผู้ที่กินยาหลอก แต่ทั้งนี้ต้องปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนทุกครั้ง

5 เข้าหาศาสนา

การศึกษาในผู้ใหญ่ จำนวน 718 คน พบว่า ผู้หญิงที่ไม่สนใจศาสนา มีภาวะวิตกกังวลมากกว่าผู้ที่เข้าศาสนา 3 เท่า จึงแนะนำให้ทุกคนมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม คือ ไปวัดหรือไปศาสนสถานตามศาสนาที่ตนนับถือ

ดญ.ฟ้าหม่น:

เฮ้ !!!  
หายเครียดแล้ว



ดญ.ฟ้าใส:



ลองเลือกไปปรับใช้กันนะคะ  
เพื่อลดความวิตกกังวลและช่วย  
เพิ่มรอยยิ้มที่สดใสให้ตัวเอง