

การทำงานกับความเครียด

การทำให้ธุรกิจไปสู่เป้าหมายสูงสุดเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ ดังนั้น การบริหารงานให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ผลงานที่ได้รับยอมรับเป็นตัวชี้วัดถึงระดับความสำเร็จของผู้นำ ตลอดจนเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสามารถของเจ้าหน้าที่ทุกตำแหน่งด้วย จึงไม่น่าแปลกใจที่ใครๆ ก็มักจะพูดถึงผลงานของตนและความสำเร็จที่ได้รับ ควบคู่ไปกับการเพิ่มขีดความสามารถต่างๆ ของบุคลากร ด้วยการเน้นฝึกอบรมบุคลากรให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการอบรมกลยุทธ์การขาย การประชาสัมพันธ์ การบัญชี การดึงดูดใจลูกค้า ซึ่งนับเป็นเรื่องที่น่ายินดีที่มีการพัฒนาประสิทธิภาพที่มีอยู่ให้เพิ่มขึ้น

การบริหารงานให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้นต้องรู้เสียก่อนว่าเป้าหมายที่เด่นชัดคืออะไร มีความสามารถที่จะทำได้จริงสักกี่เปอร์เซ็นต์ อะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จ และอะไรที่เป็นตัวอุปสรรคของความสำเร็จ อุปสรรคภายนอกที่มองเห็นได้ชัดในช่วงที่เศรษฐกิจกำลังซบเซาลง ก็คือกำลังซื้อที่ลดน้อยถอยลง ความคล่องตัวทางการเงินที่ต่ำลงเป็นอุปสรรคภายนอกที่มองเห็นได้ชัดแต่ควบคุมได้ยาก ส่วนอีกอุปสรรคหนึ่งนั้นมาจากภายใน ซึ่งก็คงหนีไม่พ้นเรื่องเกี่ยวกับผู้ร่วมงานในระดับต่างๆ ทั้งความสามารถในหน้าที่ด้านอารมณ์ จิตใจ ความรู้สึกนึกคิดทัศนคติ ซึ่งมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อม และถ้ามองดูกันให้ชัดๆ ก็จะพบว่าตัวของตนเองนี้แหละเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่จะทำให้งานต่างๆ สามารถบรรลุผลสำเร็จหรือล้มเหลวก็ได้

ดังนั้นลองมาดูกันซิครับว่า อะไรเป็นเหตุปัจจัยที่ไปบั่นทอนประสิทธิภาพการทำงานของแต่ละคนลง ถ้าจะให้ผู้อ่านช่วยกันตอบขณะนี้ ผมคาดว่า 90 เปอร์เซ็นต์คงตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า ก็ความเครียดไง บางคนอาจเคยมีประสบการณ์หลังจากประชุมอันเคร่งเครียด หรือมีเรื่องสำคัญที่ต้องอาศัยการตัดสินใจอย่างถูกต้อง ฉับไว จะปวดศีรษะ ตื้อๆ บางครั้งจะมีอาการปวดหัวไปถึงท้ายทอยจนรู้สึกเหมือนว่ามีอะไรมากดเอาไว้ บางทีถึงกับอึดอัด แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก มือสั่น ขาสั่น ถ้าเครียดมากๆ อาจรู้สึกหวิวๆ คล้ายจะเป็นลมไปเลยก็มี ใช่แล้วครับ...อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมาจากความเครียดนั่นเอง

มีผู้ให้คำนิยามความเครียดไว้หลายอย่าง ผู้อ่านก็คงจะมีนิยามของความเครียดไว้ในใจเช่นกัน ลองดูซิว่าจะเหมือนกับนิยามของความเครียดนี้หรือไม่

ความเครียด หมายถึง เหตุการณ์หรือสภาพการณ์ใดๆ ที่เป็นสิ่งเร้า ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก เช่น ความขัดแย้งระหว่างสัญชาตญาณกับมโนธรรม และสถานการณ์เหล่านั้นกระตุ้นให้รู้สึกว่าคุณกดดันให้เกิดความเปลี่ยนแปลง รู้สึกไม่แน่นอนต่อสถานการณ์นั้นๆ จนมีผลทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ

ความเครียดจะไปกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนไฮโปทาลามัส ทำให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนออกมา ซึ่งในช่วงท้ายจะทำให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลินและนอร์อะดรีนาลิน และยังไปมีส่วนกระตุ้นให้เกิดการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติมากขึ้น ทำให้ร่างกายเกิดการเตรียมพร้อมในการต่อสู้หรือหลีกเลี่ยง

ส่วนผลกระทบของความเครียดต่อจิตใจ ได้แก่ เกิดอาการกระวนกระวาย ไม่มีสมาธิ ขาดความเชื่อมั่น เบื่อ วิตกกังวล คิดไปในทางร้าย คิดฟุ้งซ่าน ลืมง่าย ตัดสินใจลำบาก ส่วนผลที่กระทบต่อร่างกายก็ทำให้เกิดอาการหัวใจเต้นเร็วและแรง หายใจไม่สะดวก กล้ามเนื้อตึงหรือปวด เหนือออกง่าย หนามืด ปวดศีรษะ ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย ปั่นป่วนในท้อง ส่วนผลที่กระทบต่อพฤติกรรมก็ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง เกิดการทำงานผิดพลาดได้บ่อย

เกิดอุบัติเหตุง่าย เพิ่มหรือลดการกิน เพิ่มหรือลดการนอน กัดเล็บ เคาะเท้า อาจหันไปดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่เพื่อเป็นการลดความเครียด จะเห็นได้ว่าความเครียดนั้นส่งผลกระทบต่อร่างกาย

จิตใจ พฤติกรรมค่อนข้างมาก แต่ความเครียดก็มีไหวจะส่งผลเสียแต่เพียงอย่างเดียว หากร่างกายและจิตใจสามารถปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ก็จะนำไปสู่กระบวนการพัฒนาการทางด้านจิตใจ ให้รู้จักรับมือต่อความเครียดและนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ ทางด้านร่างกายก็สามารถทนต่อความเครียดที่จะเกิดขึ้นได้ นับเป็นการก้าวไปข้างหน้าอีกก้าว ทำให้มีวุฒิภาวะดีขึ้น ดังเช่นการทำงานที่จะต้องส่งให้ทันเวลาที่กำหนดก็ก่อให้เกิดความเครียด และจะเป็นตัวดึงเอาประสิทธิภาพในการทำงานออกมาใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ เพื่อให้ได้ผลงานตามที่ต้องการ แต่ถ้าไม่สามารถรับมือกับความเครียดได้ดีก็จะก่อให้เกิดความทุกข์อย่างมาก และประสิทธิภาพในการทำงานลดลง แต่ถ้ารับมือได้ดีก็จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้นได้เช่นกัน

ดังนั้น การรู้จักรับมือกับความเครียดจะช่วยทำให้ไม่เกิดผลเสีย วิธีการรับมือกับความเครียดง่ายๆ คือ

1. พุดระบายสิ่งที่รู้สึกอัดอั้นตันใจกับผู้ที่สนิทสนมเข้าใจตนเองและมั่นใจได้ว่าจะไม่นำไปเผยแพร่แก่ผู้อื่น การได้ระบายความเครียดออกมาบ้างเหมือนการปล่อยน้ำที่กำลังจะเต็มเขื่อนออก ทำให้เข้าใจและมีทางเลือกอื่นให้กับปัญหาได้มากขึ้น หรือแม้เพียงแต่มีผู้ที่เข้าใจมานั่งรับฟังเฉยๆ ก็ช่วยให้ความเครียดลดลงไปได้เยอะ แต่ถ้าคนที่คุณไปพูดด้วยไม่เข้าใจตัวคุณหรือประเภทชอบไปโพนทะนาต่อ ก็ไม่ควรไประบายเรื่องเครียดๆ ให้ฟัง เพราะไม่จันอาจต้องมานั่งเครียดต่อว่าเพื่อนจะไปโพนทะนาต่ออีกรึเปล่า แต่ถ้าไม่รู้จักหันหน้าไปฟังใคร ก็ขอแนะนำศูนย์ฮอดไลน์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นฮอดไลน์คลายเครียด 1667 ของกรมสุขภาพจิตก็ดี หรือขอเข้าพบปรึกษากับจิตแพทย์ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านนี้โดยเฉพาะ
2. หยุดความคิด เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นจะทำให้เกิดความคิดฟุ้งซ่าน ซึ่งส่วนใหญ่จะคิดไปในแง่ร้าย ดังนั้น เมื่อใดที่เกิดคิดต่างๆ เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดอยู่นั้นให้บอกกับตัวทันทีว่าหยุดคิดและเปลี่ยนอิริยาบถทันที เช่น ถ้านั่งคิดซ้ำๆ ก็ให้ลุกขึ้นเดินไปหาน้ำดื่มแทน การที่ต้องให้หยุดคิดทันทีเพราะการคิดวุ่นๆ นานๆ ทำให้ไม่สามารถมองเห็นปัญหาตามที่เป็นจริงได้ จึงต้องถอยความคิดออกมาจากสถานการณ์นั้น แล้วค่อยมองกลับเข้าไปถึงปัญหานั้นใหม่ ทำให้เห็นมุมมองที่แตกต่างออกไป ทำให้เข้าใจขึ้นได้ และสามารถปรับตัวต่อความเครียดนั้นได้ ดังเช่น คนเล่นหมากรุก 2 คน กำลังเคร่งเครียดกับการแข่งขันที่ทำให้บางครั้งมองข้ามจุดบางจุดไป แต่ผู้ที่ยืนดูกลับมองเห็นได้ดีกว่า
3. เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อคลายเครียด เมื่อรู้สึกเครียดจะรู้สึกวากกล้ามเนื้อบริเวณต่างๆ จะเกร็งแข็งตัวขึ้น จะเป็นมากบริเวณท้ายทอยหรือขา ดังนั้น เมื่อรู้สึกเครียดให้นั่งสบายๆ บอกตัวเองว่าอย่าเกร็ง ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลายสบายๆ จากนั้นเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อคอสะกักแล้วค่อยๆผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนที่เกร็ง จากนั้นให้เกร็งกล้ามเนื้อแขนทั้งสองข้าง สักพักแล้วค่อยๆผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนที่เกร็ง และทำเช่นเดียวกันกับกล้ามเนื้อบริเวณขา ให้ทำสลับไปมา 5-10 ครั้ง จะช่วยทำให้ความเครียดลดลง และอาการเกร็งของกล้ามเนื้อลดลงได้
4. ทำสมาธิ จะเริ่มด้วยการสวดมนต์ไหว้พระ เพื่อให้จิตใจผ่อนคลาย มีสมาธิกับการสวด หรือจะทำสมาธิโดยกำหนดลมหายใจเข้า-ออกก็ได้ การกำหนดลมหายใจ เมื่อหายใจเข้าให้รู้ว่า ลมเข้านับ 1 เมื่อหายใจออกให้รู้ว่า ลมออกนับ 2 ทำสลับกันไปเรื่อยๆ สัก 100 ครั้ง ส่วนการทำสมาธิขั้นสูงจำเป็นจะต้องศึกษาหาความรู้จากอาจารย์ผู้รู้จริงต่อไป
5. จินตนาการคลายเครียด เมื่อรู้สึกเครียดให้หลับตาจินตนาการถึงสถานที่ที่ชอบไป เช่น จินตนาการถึงริมหาดชายทะเลที่เงียบสงบ คุณกำลังพักผ่อนอยู่เพียงผู้เดียว มองเห็นทะเลสีน้ำเงินสวย ได้ยินเสียงคลื่นกระทบฝั่งแผ่วๆ รับรู้ถึงสายลมที่พัดมา ได้กลิ่นไอทะเลเหล่านี้ก็จะทำให้ซึมความเครียด มีความสุขมากขึ้นได้
6. ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมา ซึ่ง

สารนี้ทำให้รู้สึกสดชื่น มีความสุขได้ และเมื่อออกกำลังกาย ก็เสมือนเป็นการระบายความเครียด ออกไปกับสิ่งที่ทำ ทำให้ความเครียดลดลง การได้พูดคุย ได้หัวเราะระหว่างออกกำลังกายก็ยิ่ง ทำให้ความเครียดลดลง บางคนบอกว่าไม่มีเวลา ไม่รู้จะออกกำลังกายอย่างไร ก็ขอแนะนำคือ ให้ยืนขึ้นแล้วแกว่งแขนมาข้างลำตัวสัก 100 ครั้ง หรือเดินเร็วบ้างช้าบ้าง บริเวณรอบๆ บ้านก็ได้

7. ทำสิ่งที่ตัวเองชอบ บางคนอาจชอบฟังเพลงก็เปิดเพลงที่ตนเองชอบ จะร้องตามหรือเต้นตาม ก็ตามใจ การดูหนังดูโทรทัศน์ ทำงานอดิเรกที่ชอบก็จะเพลิดเพลิน ปลูกต้นไม้ ชื่นชมกับธรรมชาติรอบตัว โดยไม่ต้องเดินทางไปต่างจังหวัดที่ไหนหรือใครครับ แค่อุดต้นไม้ในกระถางหลังบ้าน พินิจพิจารณาให้เห็นความงามของดอกไม้ที่แรกแย้ม ใบไม้ใหม่ที่ผลิใบพอเพียงแล้ว หรือ จะเล่นกับสัตว์เลี้ยงที่บ้านก็ได้

8. หัดคิดไปในทางที่ดี เมื่อเครียดก็มักจะคิดไปในทางที่ไม่ดี ดังนั้น ลองหัดคิดไปในทางที่ดี บ้าง มองให้เห็นความเครียดตามปัญหาที่มีเป็นอยู่จริง แล้วเติมความรู้สึกดีๆ แนวคิดใหม่ๆ ในทางที่ดีลงไป หัดใช้อารมณ์ หันมาแก้ปัญหา มองภาพรวมไปในทางที่ดีก็จะทำให้สบายใจ คลายเครียดไปได้

คิดว่าหลายวิธีที่แนะนำมาคงจะช่วยคลายความเครียดลงได้บ้างและประสิทธิภาพงานคงจะมีเพิ่มขึ้น แต่ถ้าความเครียดมากจนรู้สึกว้าวุ่นไม่ไหว ใช้หลายวิธีแล้วยังไม่ได้ผล ยังมีปัญหาอันไม่หลับ ตื่นเข้าขั้นมากก็ไม่สดชื่น อ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิ ใจสั้น ปวดศีรษะตื้อๆ อยู่ ก็ขอแนะนำให้ปรึกษาแพทย์หรือจิตแพทย์ เพื่อช่วยกันหาทางรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นครับ

ที่มา : นายแพทย์ปราวการ ถมยางกูร
<http://www.jobroads.net>