

ความเครียด: หดหัวใจ

จากคนอ้วน

ความเครียด จะควบคุมและนำไปใช้อย่างไร?

ตั้งแต่มานานนี้มีความกดดันและปัญหาต่าง ๆ มากมายจนบ่อยครั้งเราเกิดความเครียด บางครั้งความเครียดก็เป็นสิ่งดีเพราะเป็นพลังให้เกิดการผลิตที่ดีกว่าอย่างไรก็ตามความเครียดจะมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด เราจะสามารถควบคุมและนำมาใช้ได้อย่างไร นั้นสำคัญกว่า

เมื่อความเครียดเกิดมาก ๆ ขึ้นจะก่อให้เกิดความหดหู่อ้อแท้ หากถึงจุดนี้นับว่าเป็นเรื่องอันตรายมาก เพราะอาจจะทำลายชีวิตทั้งชีวิตของเราได้

กรุณาอ่านบทความต่อไปนี้อย่างตั้งใจ

เราทุกคนต้องเผชิญกับความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้บางครั้งอาจเกิดขึ้นเมื่อเราพลาดในการสอบ,ชีวิตรักล้มเหลว,ความโกรธเคืองกันในหน้าที่การงาน,การถูกข่มเหงเพราะเป็นคริสเตียน,สามีไปมีภรรยาอื่น, เรื่องทะเลาะเบาะแว้งภายในบ้าน,ลูกก็ป่วย,รถก็เสีย หรือเงินไม่พอจะใช้จ่ายตามที่ต้องการ ฯลฯ ถ้าหากว่าเราไม่สามารถควบคุมปัญหาต่าง ๆ ได้ สิ่งเหล่านี้จะมารุมเรา และมันจะก่อให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงจนกลายเป็นความหดหู่อ้อแท้ หมดหวัง

เป็นที่ทราบกันดีในทางจิตศาสตร์ว่าความเครียดสามารถก่อให้เกิดโรคหัวใจได้ ความหดหู่อ้อแท้หรือมีความเครียดอย่างรุนแรงนั้นยังเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคหืดหอบ ไซ้ข้ออักเสบมีบาดแผลในกระเพาะและโรคอื่น ๆ ตามมา แท้จริงแล้วความหดหู่อ้อแท้หรือความเครียดไม่ได้เป็นสาเหตุหลักทำให้ร่างกายของเราเจ็บป่วย แต่มันไปบั่นทอนการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย อาทิเช่นในกระเพาะอาหารน้ำย่อยจะออกมามากขึ้นหากว่าเรามีความเครียดหนัก และจะมีกรดมากขึ้นซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดการย่อยอาหารไม่สมบูรณ์ กล้ามเนื้อในกระเพาะบีบรัดตัวและระบบการขับถ่ายก็เป็นไปอย่างเชื่องช้าซึ่งหากเป็นอยู่ลักษณะนี้ติดต่อกันนานวันเข้าจะยิ่งเพิ่มความหงุดหงิดให้แก่เรา และนั่นจะก่อให้เกิดบาดแผลในกระเพาะอาหารได้

สำหรับบางคน ความเครียดทำให้เขาทานอาหารมากเกินไปรู้สึกหิวตลอดเวลาและหากรับประทานอาหารบ่อย ๆ ก็เป็นสาเหตุของการมีน้ำหนักมากขึ้นไป และที่สำคัญการรับประทานอาหารอย่างไม่ค่อยเลือกชนิดของอาหาร

จิตใจหดหู่เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของการมีร่างกายที่สมบูรณ์เป็นตัวก่อปัญหาให้แก่สามีและภรรยาในเรื่องเพศ ผู้ชำนาญทางโรคจิตได้ให้ข้อคิดเห็นว่าความหดหู่และท้อแท้ใจจะทำลายบุคลิกภาพที่แจ่มใสให้กลับตรงกันข้าม และทำลายความสามารถอีกด้วย

ผู้คนทุกวันนี้ โดยทั่วไปตอบสนองต่อความหดหู่และการท้อถอยใน 2 ลักษณะ คือ บ้างก็วิ่งหนีจากมัน บ้างก็ต่อสู้กับมันหากเราตัดสินใจที่จะเผชิญหน้าและต่อสู้กับความหดหู่ใจนี้ ร่างกายของเราจะขับน้ำต่อมหรือฮอร์โมน เข้าไปในสายเลือด หัวใจจะเต้นเร็วยิ่งขึ้นเมื่อส่วนประกอบของเลือดเปลี่ยน ดังนั้นเมื่อเราได้รับบาดแผล หรือบาดเจ็บ โลหิตจะเกาะกันเป็นก้อน ๆ

หลายครั้งเราเองไม่สามารถหนีพ้นจากความท้อแท้ สิ้นหวังและหดหู่ใจ เราได้แต่นั่งลงและกัดฟันตัวเอง สิ่งนี้หากเกิดขึ้นบ่อยครั้งอาจทำอันตรายแก่ร่างกายของเราได้ ทั่วไปเราจะผ่าน 2 ขั้นตอนพื้นฐาน เมื่อเราอยู่ภายในความหดหู่ใจ ประการแรกคือ แสงอาการได้ หรือประการที่สอง เราจะปฏิบัติตามหรือไม่ เราจะเลือกวิธีใดที่จะปรับสถานการณ์ จะปล่อยให้ความหดหู่ใจ ความเครียดของเรา และสิ่งเราให้ตกต่ำแถมร่างกายยังได้รับความเจ็บไข้ได้ป่วยสมอมมีปัญหาก็สำคัญทำให้เราดูแลเกินวันอีกด้วย

มีการสำรวจพบว่าพนักงานควบคุมการจราจรทางอากาศเป็นพวกหนึ่งที่เป็นแผลในกระเพาะอาหารเป็นเปอร์เซ็นต์สูง เพราะพวกเขาต้องรับผิดชอบต่อผู้โดยสารนับพัน ในวันหนึ่ง ๆ (ในจำนวน 111 คนนั้นมีถึง 86 คน ที่เป็น โรคดังกล่าว

เราจะควบคุมหรือจำกัด ความเครียดของเราอย่างไรดี?

1. ศึกษาว่าความเครียดมันทำอะไรกับเราบ้าง มันทำลายสุขภาพและทำให้เราดูแลเกินวันอย่างไร?
2. หาให้พบว่าความเครียดของเรามีขีดจำกัดมากน้อยเพียงใด?
3. ประเมินผลตัวเอง เราไม่สามารถหนีจากปัญหาได้ในชีวิตนี้ ต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมปัญหาที่เกิดขึ้น,เรียนรู้จัดการเปลี่ยนแปลงหากจำเป็น, หาให้พบว่าอะไร คือสิ่งสำคัญที่สุดอย่างแท้จริง
4. ยอมรับส่วนที่เราเองต้องรับผิดชอบต่อสุขภาพ อย่างบ่นต่อพระเจ้า
5. สุดท้ายคือ วางใจในพระเจ้าด้วยสุดใจ อย่าพึ่งในความเข้าใจของตัวเอง แต่พึ่งวิถีทางของพระเจ้า ยอมรับพระองค์ แล้วพระองค์จะนำทางเรา (สุภาษิต 3:5-6)
6. อย่าแก้แค้น หรือเครียดแค้น พระเจ้าไม่ปรารถนาให้เราแก้แค้นใคร ใครก็ตามที่เป็นสาเหตุให้เราได้รับความคับแค้นใจ, หดหู่ใจ นั่นเป็นเพียงการทำร้ายสุขภาพเท่านั้นเอง

7. อย่ากระวนกระวายใจ,การกังวลใจเกี่ยวกับปัญหาของเราไม่ได้แก้ปัญหাতেอย่างใด,อธิษฐาน และแสวงหาพระเจ้า,สรรเสริญพระเจ้า พระองค์มีคำตอบที่ดีที่สุดและท้ายที่สุดจงยินดีในพระเจ้า เพราะความยินดีในพระเจ้าเป็นกำลังของเรา

การพยายามชิงดีชิงเด่นกันนั้น เป็นการเช่นสาปสำหรับโลกทุกวันนี้ เราเห็นได้ในโรงเรียน,การศึกษา การสอนแข่งขัน,ธุรกิจ,การเมือง หรือบางครั้งท่ามกลางคริสเตียนด้วย พระเจ้าไม่สนพระทัยในการนี้ของเรา การชิงดีชิงเด่นเหล่านี้นอกจากจะขโมยเวลากำลังความสามารถและสุขภาพที่ดีของท่าน ท่านจำต้องร้องขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าให้ช่วยโดยเร็วพลัน

แบบสอบถาม

โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ (ใช่,ไม่ใช่)

1. ท่านเคยเกิดความเครียดบ้างไหม?
2. ความเครียดได้สร้างความเบื่อหน่ายแก่ท่านบ่อยหรือไม่?
3. มีความเครียดในหน้าที่การงานหรือไม่?
4. มีความเครียดภายในบ้านหรือไม่?
5. ท่านมักจะโมโหไหมเมื่อเกิดความเครียดขึ้น?
6. ท่านเป็นความดันโลหิตสูงหรือไม่?
7. ท่านมีบาดแผลหรือไม่?
8. ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องหัวใจหรือไม่?

หากท่านตอบว่า “ใช่” ในคำถามข้อ 1,2,5,6 และ 8 ...ท่านกำลังมีปัญหาเกี่ยวกับ “ความเครียด” อย่างร้ายแรง