



AcComm & Image

KNOWLEDGE SHARING

ACHIEVING RESULTS AND PROFESSIONALISM

เครียดได้..แต่ทำอย่างไรคลายเครียด?

สถานการณ์น้ำท่วมส่งผลกระทบต่อทั้งด้านงานและชีวิตส่วนตัวทำให้เราจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนอย่างกระทันหันมากหรือน้อยต่างกันไป และการเปลี่ยนแปลงหรือความกังวลต่างๆ ที่ตามมา ก็ทำให้เราเครียดได้นะค่ะ เพื่อคลายเครียด และฟื้นฟูจิตใจ พร้อมเดินหน้าต่อไป ดิฉันมีวิธีการมาแบ่งปัน เพื่อคลายความเครียดต่อไปนี้ค่ะ

ก่อนอื่นมาทำความเข้าใจกับความเครียดกันก่อน

1. เข้าใจและยอมรับว่า เรามีสิ่งที่ควบคุมได้ และสิ่งที่ควบคุมไม่ได้

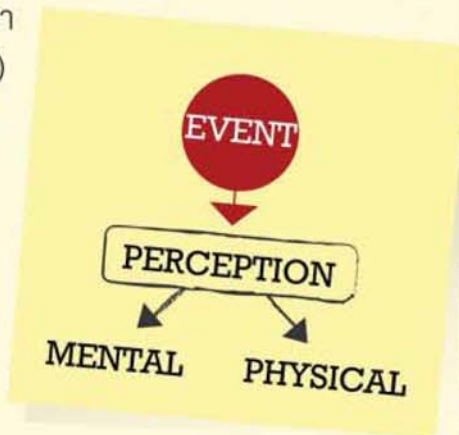
เช่นตัวอย่างที่ระบุในช่องด้านล่างนี้ คุณลองเขียนลงในช่องนี้ดูสิคะ อะไรคือสิ่งที่คุณควบคุมได้ และควบคุมไม่ได้

ควบคุมได้	ควบคุมไม่ได้
- ป้องกันน้ำเข้าบ้านจากค่าน้ำของผู้อยู่อาศัย	- ระดับน้ำเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
- ย้ายไปอยู่กับสมาชิกในครอบครัวที่ปกติไม่ค่อยได้มีเวลาอยู่ด้วยกัน	- รกติด การจราจรติดขัด
-	-
-	-

เรามักกำจัดและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่อยู่ในช่องขวาไม่ได้ แต่เราเปลี่ยนแปลงสิ่งที่อยู่ในช่องซ้ายได้ หรือแม้แต่เปลี่ยนวิธีคิด วิธีการปฏิบัติหรืออุปนิสัยที่เคยชิน การใช้เวลาอยู่กับช่องซ้ายยังอาจช่วยให้เรารับมือกับสิ่งที่อยู่ในช่องขวาได้ดีขึ้นอีก แต่ปัญหาคือ เรามักจะหมกมุ่นเพื่อจะเปลี่ยนช่องขวา หรือวิพากษ์วิจารณ์ต้นเหตุที่มา หรือผลกระทบต่างๆ และใช้เวลาและความคิดกับช่องขวามากจนเกินไป จนกลายเป็นเพิ่มความเครียดให้ตนเองมากกว่าคลายเครียด หากเราให้เวลากับช่องซ้ายมากขึ้น **ความเครียดที่เราต้องเผชิญอาจค่อยๆ ลดน้อยลงได้** จากการได้ทำอะไรร่ต่ออะไรที่เห็นความคืบหน้า ทำให้เรารู้สึกดีขึ้นกับตนเองด้วย

2. เข้าใจวงจรความเครียด

จุดเริ่มต้นของความเครียดมักเริ่มจากมีสถานการณ์บางอย่างเกิดขึ้น จากนั้นสิ่งที่ตามมาคือ มุมมอง (Perception) ของเราเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น และตามมาด้วยปฏิกิริยาทางจิตใจ (Mental) และทางร่างกาย (Physical)



มุมมอง (Perception)

ปกติ ถ้าสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา หรือสถานการณ์ที่กระทบเรา ไม่เป็นไปอย่างที่เราคิด หรือไม่เป็นไปตามความเชื่อที่ผ่านมาของเรา จุดนี้ก็นำมาซึ่งความเครียดได้เช่นกัน มุมมองเช่น “ถ้าฉันออกปากขอความช่วยเหลือจากใคร คนอื่นจะมองว่าฉันอ่อนแอ” หรือ “ไม่ต้องการมอบหมายให้ใครทำ เพราะทำเองจะถูกต้องและผลดีที่สุด” หรือ “ทำไมเขาไม่ทำอย่างฉัน ทำไมเขาทำอีกแบบหนึ่ง” นั้นเป็นมุมมองที่อาจมาจากความเชื่อเก่าๆ ของเรา ซึ่งไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ หรืออย่างเช่นสถานการณ์น้ำท่วมครั้งนี้ เรา



นั่งดูนักข่าวสัมภาษณ์ผู้ประสบภัย เราจะเห็นว่า กลุ่มผู้ได้รับผลกระทบมีมุมมองต่างกันไป กลุ่มคนในชุมชนมากมายที่ให้สัมภาษณ์ว่า เขายอมรับว่าลำบากมาก แต่กลับมีมุมมองว่าสถานการณ์นี้ทำให้เกิดการช่วยเหลือกันในชุมชนมากขึ้น มีข้าวแบ่งข้าว มีปลาแบ่งปลา บางกลุ่มก็มีมุมมองต่างไป การเตือนตนเองให้มองในมุมบวกบ้าง ก็จะช่วยให้เราคลายเครียดได้

ด้านจิตใจ (Mental)

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า ปฏิกิริยาทางจิตใจต่อความเครียดมีเพียงด้านลบ อันที่จริงมีสองด้านคือลบและบวก ขึ้นอยู่กับเราจะเลือกด้านใด

ด้านลบ	ด้านบวก
กังวล	เข้มแข็ง
กลัว	มั่นใจ
หงุดหงิด	สุขุม
โกรธ	สงบใจ

เสียงเล็กๆ ในใจเราคือตัวเร่งให้เราไปอยู่ด้านซ้ายหรือด้านขวา เวลาเครียดเสียงลบมักจะมาบ่อยกว่าเสียงบวก ตื่นมาก็คิดถึงหน้าหรือคำพูดของคนที่บ้านทอนจิตใจเราแล้ว การคลายความเครียดด้านจิตใจ คือเปลี่ยนเสียงเล็กๆ ในใจเราจากลบให้เป็นบวกให้บ่อยขึ้น จนกระทั่งเป็นปฏิกิริยาอัตโนมัติ เช่น “ทำไมต้องเป็นฉัน” เปลี่ยนเป็น “ฉันต้องการข้อมูลอะไรบ้าง” “ทางเลือกที่ฉันมีคือ.....” จิตใจของเราต้องการการดูแลจากเรา และคนที่ดูแลจิตใจเราได้ดีที่ดีที่สุดคือตัวเราเอง ไม่ใช่คนอื่น



ด้านร่างกาย (Physical)

การที่เราเครียดนานๆ อาจส่งผลต่อภูมิคุ้มกันของเราได้ โดยเฉพาะในช่วงจิตใจหมกมุ่น และบางท่านก็ต้องรับฟังเรื่องราวความลำบากจากเพื่อนฝูง ญาติมิตร อาจทำให้เราลืมดูแลตนเอง สิ่งสำคัญระหว่างเผชิญความเครียดคือการดูแลสุขภาพร่างกายของเราให้ดี ด้วยวิธีง่ายๆ

อาหาร

- ✓ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว และลดคาเฟอีนลง
- ✓ ทานผลไม้ ผัก และอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น ธัญพืชเป็นประจำ
- ✓ ถ้าชอบทานจุกจิก พวกของว่างทานเล่น ก็เน้นของว่างที่ให้โปรตีนและพลังงาน เช่น ปลาทูน่า ควร **ลดอาหารทอด อาหารมัน**



ออกกำลังกาย

- ✓ การออกกำลังกาย ช่วยได้มากเพราะทำให้อารมณ์ดี ช่วยให้คิดบวกได้ดีขึ้น
- ✓ ถ้าไม่มีที่ทางหรืออุปกรณ์ช่วยใดๆ ในการออกกำลังกาย การเดินเล่นสักครึ่งชั่วโมง ก็เป็นอีกวิธีง่ายๆ ที่ช่วยลดความเครียดได้ดีมาก
- ✓ ถ้าช่วงนี้งานน้อยลง ใช้เวลาว่างช่วงนี้ในการเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับร่างกายและวัย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ มีหนังสือมากมายที่ให้คำแนะนำด้านนี้ ที่คุณศึกษาเพิ่มเติมได้ ไม่นานนะคะ หลังจากนั้นคุณอาจกลายเป็นกูรูด้านการออกกำลังกายก็ได้นะคะ

นอนหลับพักผ่อน

- ✓ ความเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้า เป็นตัวเร่งความเครียดได้ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอจึงสำคัญ
- ✓ ระหว่างวัน ถ้าจำเป็นต้องพัก จีบสัก 10-15 นาที ยานานกว่านั้น เพราะจะทำให้คุณมีแรงได้
- ✓ เข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลาทุกวัน ช่วงวันหยุดเรามากพยายามนอนตื่นสายมากๆ กะว่าจะพักผ่อนเต็มที่เหยียด แต่สังเกตได้ว่าตื่นมาแล้วก็ยังงัวเงียทั้งวัน
- ✓ ไม่ควรออกกำลังกายก่อนเข้านอน ควรเว้นระยะอย่างน้อยสองชั่วโมงขึ้นไป

“เมื่อดูแลตนเองแล้ว เราก็จะสามารถดูแลคนอื่นได้ดีขึ้น
ในการดูแลผู้อื่น จะขอกกล่าวถึงการสื่อสารกับคนรอบตัวค่ะ”

การสื่อสารกับคนรอบตัว

ในช่วงนี้ บางท่านก็พบปะผู้คนน้อยลง บางท่านก็ยังใช้ชีวิตในการทำงาน และต้องสื่อสารกับคนรอบข้างเป็นปกติ เมื่อจำเป็นต้องปฏิเสธผู้อื่น ในสิ่งที่คุณทำให้เขาไม่ได้ หรือยังไม่พร้อม ในช่วงเครียดนี้ คุณควรระวังสีหน้า ท่าทาง และน้ำเสียงของคุณเป็นพิเศษ ความเครียดที่มีอาจส่งผลต่อการแสดงออกคล้ายโกรธ หงุดหงิด รำคาญผู้อื่น หรือออกอาการเหมือน “หยุดพูดไปเลย ฉันไม่อยากฟัง” โดยที่คุณไม่รู้ตัว หรือคุณไม่ได้คิดเช่นนั้นเลย โดยเฉพาะถ้าเรามีผู้ใต้บังคับบัญชา เรามีแนวโน้มตัดบท อดทนน้อยลง ไม่อยากรับฟังอะไรที่เรามองว่าไม่เข้าท่า และไม่อยากฟังจนจบ

- ถ้ารู้สึกว่าคุณยังไม่พร้อมคุย ควรบอกอีกฝ่ายตรงๆ ว่าเรามีเวลาคุยเท่าไร เพราะอะไร และจะหาเวลาคุยกันอีกทีเมื่อไหร่ดี
- ถ้าจำเป็นต้องปฏิเสธหัวหน้า ก่อนปฏิเสธ เราสามารถให้เหตุผลได้ว่า งานสำคัญที่มีอยู่และด่วนๆ มีอะไรบ้าง และให้หัวหน้าช่วยดูว่า ถ้าจะรับงานใหม่เข้ามา มีอะไรในมือที่ขยับ deadline ออกไปได้ไหม

ถ้าคุณเป็นผู้ที่ต้องสื่อสารกับคนกลุ่มใหญ่ เพื่อให้ข้อมูลกับพวกเขา คุณมีทางเลือกมากมายในสไตล์ที่คุณจะใช้สื่อสาร เช่น

1. **Matter-of-Fact** เน้นข้อเท็จจริง คือการสื่อสารแบบไม่แสดงอารมณ์ใดๆ แต่ใช้เหตุผล ความจริงจึงสื่อสารอย่างมีขั้นตอนชัดเจนไม่ว่าจะเป็นเหตุ ผล กระทบ หรือสิ่งที่จะทำต่อไป ในขณะที่เดียวกันยังคงความสุภาพเอาไว้ สไตล์นี้เหมาะกับสถานการณ์ที่ต้องสื่อสารความเป็นจริงให้ผู้ฟังยอมรับ และให้เขาเข้าใจได้ง่ายๆ



การสื่อสารกับคนรอบตัว

ในช่วงนี้ บางท่านก็พบปะผู้คนน้อยลง บางท่านก็ยังใช้ชีวิตในการทำงาน และต้องสื่อสารกับคนรอบข้างเป็นปกติ เมื่อจำเป็นต้องปฏิเสธผู้อื่น ในสิ่งที่คุณทำให้เขาไม่ได้ หรือยังไม่พร้อม ในช่วงเครียดนี้ คุณควรระวังสีหน้า ท่าทาง และน้ำเสียงของคุณเป็นพิเศษ ความเครียดที่มีอาจส่งผลต่อการแสดงออกคล้ายโกรธ หงุดหงิด รำคาญผู้อื่น หรือออกอาการเหมือน “หยุดพูดไปเลย ฉันไม่อยากฟัง” โดยที่คุณไม่รู้ตัว หรือคุณไม่ได้คิดเช่นนั้นเลย โดยเฉพาะถ้าเรามีผู้ใต้บังคับบัญชา เรามีแนวโน้มตัดบท อดทนน้อยลง ไม่อยากรับฟังอะไรที่เรามองว่าไม่เข้าท่า และไม่อยากฟังจนจบ

- ถ้ารู้สึกว่าคุณยังไม่พร้อมคุย ควรบอกอีกฝ่ายตรงๆ ว่าเรามีเวลาคุยเท่าไร เพราะอะไร และจะหาเวลาคุยกันอีกทีเมื่อไหร่ดี
- ถ้าจำเป็นต้องปฏิเสธหัวหน้า ก่อนปฏิเสธ เราสามารถให้เหตุผลได้ว่า งานสำคัญที่มีอยู่และด่วนๆ มีอะไรบ้าง และให้หัวหน้าช่วยดูว่า ถ้าจะรับงานใหม่เข้ามา มีอะไรในมือที่ขยับ deadline ออกไปได้ไหม

ถ้าคุณเป็นผู้ที่ต้องสื่อสารกับคนกลุ่มใหญ่ เพื่อให้ข้อมูลกับพวกเขา คุณมีทางเลือกมากมายในสไตล์ที่คุณจะใช้สื่อสาร เช่น

1. **Matter-of-Fact** เน้นข้อเท็จจริง คือการสื่อสารแบบไม่แสดงอารมณ์ใดๆ แต่ใช้เหตุผล ความจริงจึงสื่อสารอย่างมีขั้นตอนชัดเจนไม่ว่าจะเป็นเหตุ ผล กระทบ หรือสิ่งที่จะทำต่อไป ในขณะที่เดียวกันยังคงความสุภาพเอาไว้ สไตล์นี้เหมาะกับสถานการณ์ที่ต้องสื่อสารความเป็นจริงให้ผู้ฟังยอมรับ และให้เขาเข้าใจได้ง่ายๆ



KNOWLEDGE SHARING

Background Knowledge

ผู้ฟังมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องที่จะพูดมากน้อยขนาดไหน อะไรที่ต้องอธิบายให้เข้าใจก่อน หรือเกริ่นสั้นๆ ให้เข้าใจตรงกัน

Fear

ความกังวลของผู้ฟังมีอะไรบ้าง

Hope

ผู้ฟังต้องการหรือคาดหวังจะได้รับข่าวสารใด ความช่วยเหลือใด หรือมีความต้องการอะไร

ถ้าผู้สื่อสาร มุ่งแต่จะพูดอะไรที่ตนเอง
อยากจะพูด พูดอะไรที่ตนเองรู้และ
อยากพูด โดยไม่คำนึงถึงสามข้อนี้ก่อน
อาจทำให้ผู้ฟังไม่อยากฟัง และการสื่อสาร
นั้นอาจเปล่าประโยชน์ก็ได้ สิ่งที่จะสื่อสาร
ควรตอบคำถามในสามข้อ ที่เรา list
ออกมาด้วย

ควรได้รับการยอมรับจากผู้ฟัง และมีทักษะดีในการ
สื่อความให้เข้าใจง่ายๆ เมื่อต้องตอบคำถาม ก็คิดถี่ถ้วน
ก่อน ไม่รีบตอบเพื่อให้ผ่านไป ก่อนเรียบเรียงสาร
ควรทำการบ้านโดยการเติมช่องว่างต่อไปนี่สักนิด เพื่อ
ผู้สื่อสารจะได้รับมือกับคำถามได้ดีขึ้น ลองใช้ตารางนี้
ช่วยในการเตรียมตัวก็ได้ค่ะ ปกติในช่อง “Fear” คือ
คำถามที่ผู้สื่อสารจะได้รับจากผู้ฟัง

โดยสรุปแล้ว ในภาวะวิกฤตน้ำท่วมครั้งนี้ เมื่อเริ่มรู้สึก
ว่าความเครียดถามหา เราควรจำกัดการรับข่าวสาร
ในทางลบบ้าง ลองเปลี่ยนไปดูเรื่องซ้ำชั้นบ้าง ดูตลก
ดูหนังฟังเพลงที่ปลุกกำลังใจมากขึ้น ที่ผ่านมานางานยุ่ง
ไม่มีเวลาดูหนังตลกที่อยากดู ตอนนี้มีเวลาดูแล้ว ลด
ความคาดหวังที่มีต่อคนรอบข้างลง วางตัวง่าย
สบายๆ และให้ความช่วยเหลือผู้อื่นที่เราทำได้ อย่าให้
ความเครียดลุกลามไปกระทบส่วนอื่นๆ ของชีวิต
ผ่อนคลายและดูแลตนเอง มองไปข้างหน้าตั้งเป้าหมาย
ว่ามีน้อยๆ ของเรา จะช่วยลดความรุนแรงของภัย
ธรรมชาติต่างๆ ได้อย่างไร

ความเครียดที่พอดี ทำให้เราเตรียมการรับมือได้ดีขึ้น
แต่ถ้ามากเกินไปทำให้ขาดความสมดุล เมื่อมากไปก็
คลายเครียดรักษาสมดุลไว้ และอย่าลืมนว่ามีอะไรดีๆ
ในตัวคุณมากมายเช่น

- ◇ ความคิดสร้างสรรค์
- ◇ เป้าหมายและคุณค่าที่คุณยึดมั่น
- ◇ ความพึงพอใจในงานที่ทำ
- ◇ ความสัมพันธ์ดีๆ กับเพื่อนหรือกลุ่ม หรือในครอบครัว
- ◇ การตัดสินใจดีๆ ที่คุณทำให้อีกครั้งที่ผ่านมา
- ◇ อารมณ์ขัน
- ◇ ความสามารถเฉพาะด้าน
- ◇ แรงจูงใจในการทำอะไรต่างๆ ที่คุณอยากเห็นความ
คืบหน้า
- ◇ เวลาที่คุณจัดสรรให้ตนเอง

นำสิ่งดีๆ ในตัวคุณออกมาใช้ หรือพัฒนาข้อเหล่านี้
ให้ดียิ่งขึ้น

**“Difficulties are just things to
overcome, after all.”**

~ Ernest Shackleton ~

ด้วยความหวังใจจาก

AcComm & Image International

โดย ดร. อัจฉรา จุ้ยเจริญ

cara@spg-asia.com





Demonstrate Leadership in a CRISIS

KNOWLEDGE SHARING

In crisis, it is important that managers in every department demonstrate confidence in a positive resolution. Here are some tips what managers should do:

Communicate frequently.

- Give employees a reality check - be honest about the situation while maintaining a positive outlook.
- Give employees support or you can also ask for their support for something they are willing to contribute.
- Gather input and ask for feedback from a variety of sources.
- Give staff plenty of time to get used to unpopular decisions.

Develop several options in detail.

- Assess the pros and cons and consequences of each option, staying focused on the vision/goal.
- Once you choose the best option, take charge and make certain everyone knows what it is.

- Involve everyone in the solution, if possible - it helps employees to remain focused on the goal.

Keep in close touch with adversaries and whiners.

- Resist the urge to avoid them, and instead spend time with them and try to gain their support.

Let go of the past

- Don't waste time or energy regretting mistakes or things that can't be changed.
- Defuse tension with (appropriate) humor.
- Maintain perspective.

Pay attention until the crisis is over.

*Contributed by
Leadership 101 Reproducible Program.
Rearranged by Dr. Atchara Juichareern*