

ความเครียดมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

เรียบเรียงโดย พ.อ.นพ.ยรรยงค์ อิ่มสุวรรณ

ผู้อำนวยการกองแพทย์ สำนักงานสนับสนุน หน่วยบัญชาการทหารพัฒนา

เนื่องด้วยมีท่านบรรณาธิการได้กรุณาช่วยแนะนำให้ช่วยเขียนบทความนี้หลังจากที่ท่านได้รับการสอบถามจากท่านผู้อ่านหลายๆท่าน พบว่า อยากทราบความเครียดนั้นส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพบ้าง จึงเป็นที่มาของบทความนี้ครับ



ความเครียด

ความเครียด เป็น สิ่งหนึ่งที่ร่างกายตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้เรามีการตอบสนองต่อเรื่องราวต่างๆที่เข้ามากระทบร่างกายทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ แท้จริงแล้วความเครียดนั้นเป็นปฏิกิริยาตอบสนองอย่างหนึ่งของร่างกายที่มีต่อเรื่องราวต่าง ๆที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ว่าจะมาจากภายในตัวเองหรือจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ความเครียดสามารถเกิดได้ทุกแห่งทุกเวลา อาจเกิดจากสาเหตุภายนอก เช่น การย้ายบ้าน การเปลี่ยนงาน ความเจ็บป่วย การหย่าร้าง ภาวะว่างงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ครอบครัว หรืออาจเกิดจากภายในผู้ป่วยเอง เช่น ความต้องการเรียนดี ความต้องการเป็นหนึ่ง หรือความเจ็บป่วยของร่างกาย

ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกาย ให้เตรียมพร้อมที่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การมีความเครียดน้อยเกินไปและมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความเครียดเป็นสิ่งไม่ดีที่มันก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น แต่ความเครียดก็มีส่วนดี เช่น ทำให้เรามีความตื่นตัว ความท้าทายและความสนุก

ชนิดของความเครียด

1. Acute stress (ความเครียดเฉียบพลัน) คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นทันที และร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกัน และเมื่อความเครียดหายไป ร่างกายก็จะกลับสภาวะสู่ปกติเหมือนเดิม ตัวอย่างความเครียดเฉียบพลัน ได้แก่
 - เสี่ยง
 - อากาศเย็นหรือร้อน
 - ชุมชนที่คนมากๆ
 - ความกลัว
 - ตกใจ
 - หิวข้าว
 - อันตราย
2. Chronic stress (ความเครียดเรื้อรัง) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวัน และร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้นในทันทีแล้วหายไปแต่เมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็จะสะสมมากขึ้นเรื่อยๆจนเป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง ได้แก่
 - ความเครียดที่ทำงาน
 - ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 - ความเครียดของการอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่พึงประสงค์
 - ความเหงา

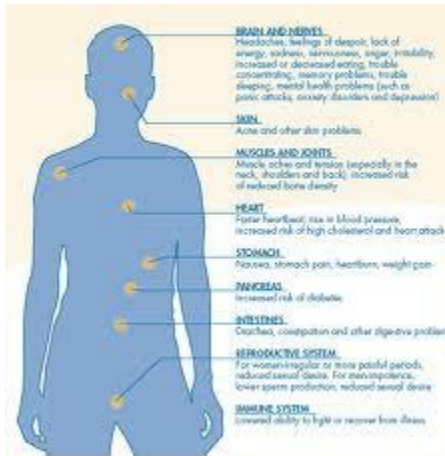
คำถามที่ควรถามท่านผู้อ่านเองว่ามีอาการเหล่านี้หรือไม่

อาการแสดงทางร่างกาย	มีนงง ปวดตามกล้ามเนื้อ กัดฟัน ปวดศีรษะ แน่นท้อง เบื่ออาหาร นอนหลับยาก หัวใจเต้นเร็ว หูอื้อ มือเย็น อ่อนเพลีย ท้องร่วง ท้องผูก จุกท้อง มีนงงเสียงดังให้หู คลื่นไส้อาเจียน หายใจไม่อิ่ม ปวดท้อง
อาการแสดงทางด้านจิตใจ	วิตกกังวล ตัดสินใจไม่ดี ซ้ำลืม สมาธิสั้น ไม่มีความคิดริเริ่ม ความจำไม่ดี ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
อาการแสดงทางด้านอารมณ์	โกรธง่าย วิตกกังวล ร้องไห้ ซึมเศร้า ท้อแท้ หงุดหงิด ซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย นอนไม่หลับ กัดเล็บหรือดึงผมตัวเอง
อาการแสดงทางพฤติกรรม	รับประทานอาหารเก่ง ดิบบุหรี่ยสุรา โผงผาง เปลี่ยนงานบ่อย แยกตัว

ร่างกายของคนเราทุกคนต้องพบกับความเครียด และมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและเรื่องราวที่เกิดขึ้น ความเครียดที่จริงก็มีข้อดีตรงที่ทำให้เราตื่นตัวอยู่เสมอและตอบสนองต่ออันตรายที่เกิดขึ้นในชีวิต แต่ความเครียดก็มีข้อเสียคือ เมื่อมีความเครียดอย่างต่อเนื่องโดยที่ร่างกายไม่ได้ผ่อนคลาย ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายตามมา

ความเครียดที่ไม่ได้รับการผ่อนคลาย จะนำไปสู่การตอบสนองต่อความเครียดในทางที่ผิด ซึ่งจะนำไปสู่อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางกาย เช่น มีอาการปวดหัวจากปวดศีรษะไมเกรนหรือความดันโลหิตสูงขึ้น ปวดแสบท้องจากการหลั่งน้ำย่อยมากขึ้นในกระเพาะอาหาร ปวดเจ็บหน้าอกจากภาวะเส้นเลือดหัวใจตีบ มีปัญหากับการนอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท

ความเครียด จะมีผลเสียต่อร่างกายมากขึ้นเมื่อมีการตอบสนองต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น การดื่มสุราแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ หรือการใช้สารเสพติด ซึ่งยิ่งจะส่งผลเสียต่อร่างกายในด้านต่าง ๆ ตามมา



- ประมาณร้อยละ 75 ของคนไข้ที่พบแพทย์ที่ผู้ป่วยนอก มีส่วนที่เกี่ยวข้องมาจากความเครียด
- ประมาณร้อยละ 45 ของผู้ใหญ่ได้รับความทุกข์จากสุขภาพที่แย่งลงจากความเครียด
- ความเครียดทำให้มีผลความแปรปรวนของอารมณ์
- ความเครียดมีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน
- ความเครียดทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเสียไป

เมื่อร่างกายมีความเครียดเกิดขึ้นปล่อยฮอร์โมนสำคัญ 2 ตัว คือ “คอร์ติซอล (Cortisol)” และ “แอดรีนาลิน (Adrenaline)” เราเรียกรวมว่า “ฮอร์โมนความเครียด” ซึ่งหลั่งออกมาจากต่อมหมวกไตสองข้าง ฮอร์โมนความเครียดนี้มีพลังงานมากพร้อมที่จะให้ร่างกายกระทำการใหญ่ เช่น การวิ่งหนีอันตราย การยกของหนักไฟ ถ้าหากได้กระทำการแล้วฮอร์โมนนั้นจะถูกใช้ไป ความกดดันหรือความเครียดจะหายไป ฮอร์โมนนี้จะเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด และไขมันไตรกรีเซอไรด์ จึงส่งผลกระทบต่อร่างกาย ได้แก่ ทานอาหารได้น้อย วิงเวียนศีรษะ ปากแห้ง หัวใจเต้นเร็ว เหนื่อยง่าย ปวดศีรษะ ไม่มีสมาธิ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ท้องเสีย วิดตกังวล หายใจเร็ว เหงื่อออกไม่หยุด ตลอดจน ตัวสั่น ใจสั่น และยิ่งถ้ามีฮอร์โมนความเครียดเพิ่มมากขึ้น ร่างกายก็จะยิ่งเครียดมากขึ้นจนอาจเกิดการอันตราย ได้แก่ ส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกัน ระบบอาหารไม่ย่อย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อรุนแรง ความจำสมาธิสั้น ไปจนถึงขั้นหัวใจวาย

@ ความเครียดสามารถกระตุ้นให้เกิดอาการเจ็บหน้าอกในผู้ป่วยโรคหัวใจ โดยมีกลไกทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น หัวใจบีบตัวมากขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้นอาจเกิดการเต้นผิดปกติของหัวใจ

@ คนที่เครียดเรื้อรังจะมีภูมิตอบสนองต่อการติดเชื้อและจำนวนเม็ดเลือดขาวน้อยกว่าคนทั่วไป จึงทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย เช่น ไข้หวัด ภูมิ เป็นต้น

@ คนที่เครียดเรื้อรังจะมีปัญหาการรับประทานอาหารได้ 3 รูปแบบกล่าวคือ

- น้ำหนักเกิน เนื่องจาก เมื่อเกิดความเครียดผู้ป่วยจะรับประทานอาหารรส เค็ม มัน หวาน เพื่อไปต่อสู้กับความเครียด จึงทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นเกิดลักษณะอ้วนลงพุง
- น้ำหนักลดลง เนื่องจาก เบื่ออาหาร ทานอาหารไม่ค่อยได้
- มีอาการรับประทานอาหารผิดปกติ เช่น Bulimia nervosa ผู้ป่วยจะอยากทานอาหารมากกว่าปกติควบคุมตนเองไม่ได้ เมื่อทานจนอิ่มแล้วจะรู้สึกผิด ไม่สบายใจ และจะพยายามเอาอาหารที่ทานเข้าไปแล้วออกมา เช่น ล้วงคอทำให้อาเจียนออกมา ใช้น้ำยาถ่าย หรือออกกำลังกายหนักต่อเนื่องนานหลายชั่วโมง

๑ ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความเครียดทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เกิดการดื้อต่ออินซูลิน

๑ ความต้องการทางเพศจะลดลงทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ผู้ชายอาจจะมีปัญหาเรื่องการแข็งตัวขององคชาติ ส่วนผู้หญิงจะมีปัญหาเรื่องการถึงจุดสุดยอด ประจำเดือนผิดปกติ และการแท้งบุตรก็พบได้บ่อย

สรุปผลของความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านร่างกาย

ภาวะที่เครียดเกิดขึ้นจะกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดอาการหน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร เมื่อท่านตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ซึ่งเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกายเราที่มีหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายใน ขณะเกิดความเครียดจะทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งฮอร์โมนความเครียดดังกล่าวเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดอาการทางกายหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละคน ตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลัง อ่อนเพลีย หากท่านนั้นต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจส่งผลให้ท่านนั้นเสียชีวิตได้ เนื่องจากระบบการทำงานที่ล้มเหลวของร่างกาย เช่น คนที่มีโรคเบาหวานเป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว หากเกิดความเครียดอย่างรุนแรง ฮอร์โมนความเครียด จะไปกระตุ้นระดับน้ำตาลในเลือดให้สูงขึ้นหรือลดต่ำลงอย่างผิดปกติ และทำให้เกิดอาการช็อกได้ หรือในบางท่านที่ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ส่งผลให้เกิดเป็นอาการของโรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง อาจมีอาการผรุสว่ลงและมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

2. ด้านจิตใจและอารมณ์

จิตใจของท่านที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิ ความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จิตใจขุ่นมัว โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจ วิตกกังวล ขาดความ

ภูมิใจในตนเอง ในบางท่านที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ เนื่องจากการเผชิญต่อภาวะเครียดเป็นเวลานานฮอร์โมนความเครียดที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น จะทำให้เซลล์ประสาทฝ่อและลดจำนวนลง โดยเฉพาะในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำและสติปัญญา ความเครียดจึงทำให้ทำให้ความจำและสติเชาวน์ปัญญาลดลง และยังมีผลต่อการทำงานของระบบสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมโดยเฉพาะ สารสื่อประสาทจึงทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลกว่าเวลาปกติไม่เครียด

3. ด้านพฤติกรรม

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังที่กล่าวในข้างต้นไม่เพียงแต่จะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติไป แต่ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงด้วย ยกตัวอย่างเช่น ท่านที่เครียดมากๆ บางรายจะมีอาการเบื่ออาหารหรือบางรายอาจจะรู้สึกที่ตัวเองหิวอยู่ตลอดเวลาและทำให้มีการบริโภคอาหารมากกว่าปกติ มีอาการนอนหลับยาก นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท หลากคืนติดต่อกัน ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม และเผชิญกับความเครียดอย่างโดดเดี่ยว บ่อยครั้งบางรายจะมีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น สูบบุหรี่ ติดสุรา ติดยาเสพติด เล่นการพนัน การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีบางอย่างในสมองทำให้ท่านที่เครียดนั้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ความอดทนเริ่มต่ำลง พร้อมทั้งจะเป็นศัตรูกับผู้อื่นได้ง่าย อาจมีการอาละวาดขว้างปาข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายร่างกายตนเอง หรือหากบางรายที่เครียดมากอาจเกิดอาการหลงผิดและตัดสินใจแบบชั่ววูบนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด

เป็นเรื่องสำคัญมากที่คนเราต้องควบคุมความเครียดให้ได้ เพราะความเครียดนั้นส่งผลต่อระบบการทำงานของร่างกายได้ทั้งหมด สำหรับใครที่รู้สึกที่ตัวเองเครียดมากเกินไป เรามีทางเลือกง่ายๆ เพื่อให้คุณได้ดูแลร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ

- ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เริ่มต้นแบบง่ายๆ ไปก่อน ท่านไม่ต้องหักโหมมาก ทั้งนี้ การออกกำลังกายจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ลองเริ่มด้วยการเดินแอโรบิกเล็กๆ น้อยๆ หรือเดินเล่นในสวนสาธารณะ เล่นกีฬาที่ชอบ คำแนะนำ คือ เมื่อใดก็ตามที่รู้สึกเครียด ให้ไปออกกำลังกายทันที จะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ไม่หมกหมุ่นกับเรื่องที่ท่านกังวลอยู่ เพราะ หลังออกกำลังกายไปสักระยะเวลาหนึ่ง ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมน เอนโดฟิน (Endorphine) เราเรียกว่า “ฮอร์โมนความสุข”
- อาหารการกิน คนบางคนเวลาเครียด ก็ทานอาหารไม่ลง บางคนก็ทานมากเกินไป และบางคนก็มีแนวโน้มจะทานอาหารที่ไม่ดีต่อร่างกาย เนื่องจาก เครียดจัดจนไม่มีเวลาสรรหาอาหารที่ดีพอมารับประทาน คำแนะนำ คือ ไม่ควรปล่อยให้ตัวเองเครียดเกินไป และหยุดคิดก่อนจะเลือกทานอาหาร

สำหรับอาหารที่เป็นตัวช่วยลดความเครียดได้ เช่น กล้วย นม ช็อกโกแลต เป็นต้น แต่ก็ต้องทานใน ปริมาณที่พอเหมาะ

- ตระหนักรู้ว่าตัวเองกังวลเรื่องอะไร ในแต่ละวัน อยากให้ท่านผู้อ่านหาเวลาอยู่กับตัวเองอย่างน้อยๆ 15 นาที ปล่อยให้ตัวเองคิดเรื่องปัญหาหรือความกังวลอย่างเต็มที่ และมีสมาธิในการหาทางแก้ปัญหา แต่ พบครบ 15 นาทีแล้ว เราอยากให้ท่านเปลี่ยนไปคิดเรื่องอื่น และทำใจให้สบาย ตระหนักได้ว่าปัญหามี อยู่ แต่ไม่จำเป็นต้องนึกถึงมันตลอดเวลา บางเรื่องเวลาที่ผ่านไป ปัญหาเรื่องนั้นจะคลี่คลายแก้ไขตัวเอง
- เรียนรู้ที่จะผ่อนคลาย เคล็ดลัษ่ง่ายๆ ที่เราพอจะบอกท่านได้ ก็คือ ถ้าเครียดมากให้ลองหลับตาลง แล้ว หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ โดยพยายามหายใจเข้าให้ลงมาถึงท้องท้องป่อง และหายใจออกให้ยาวที่สุดจน ท้องแบนเหมือนหลักการหายใจของโยคะ หรืออาจเลือกฟังเพลงเพราะๆที่ชอบ เบาสบาย จิบดื่ม เครื่องดื่มที่ชอบ

เทคนิคในการช่วยลดความเครียด

ในการจัดการความเครียด มีเทคนิคง่าย ๆ ที่จะช่วยท่านผู้อ่านลดความเครียดได้ ได้แก่

- ฝึกให้เป็นคนที่มีความคิดในแง่บวก
- ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ในส่วนที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนแก้ไขได้
- ตอบสนองต่อสิ่งเร้าให้โกรธ ด้วยความสงบ ความเข้าใจ แทนที่จะใช้ความรุนแรงก้าวร้าว
- เรียนรู้และฝึกฝน การใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดแบบต่าง ๆ
- ออกกำลังกายเป็นประจำ ร่างกายจะตอบสนองต่อความเครียดได้ดีขึ้น
- รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
- พักผ่อนให้เพียงพอ นอนให้เป็นเวลา
- งดการใช้แอลกอฮอล์ ยาต่าง ๆ หรือสารเสพติด เพื่อจัดการความเครียด
- จัดการเวลาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ
- ปรึกษาแพทย์หากไม่สามารถควบคุมอาการได้ด้วยตัวเอง

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความเครียด

- ระดับความเครียดไม่เหมือนกันทุกคน สิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดในแต่ละคนไม่เหมือนกัน และการ ตอบสนองต่อความเครียดก็แตกต่างกันในแต่ละคน
- ความเครียดเป็นสิ่งไม่ดีจริงหรือไม่ ความเครียดเปรียบเหมือนสายกีตาร์ตึงไปก็ไม่ดี หย่อนไปเสียก็ไม่ ไพเราะะ เช่นกันเครียดมากก็มีผลต่อสุขภาพเครียดพอดีจะช่วยสร้างความสุข กระตือรือร้น

- รับทราบว่าคุณเครียดมีอยู่ทุกแห่งทุกเวลา ท่านไม่สามารถจัดการกับมันได้ตลอดเวลา แม้ว่าจะมีความเครียดทุกแห่งแต่คุณสามารถวางแผนที่จะจัดการกับงาน ลำดับความสำคัญ ความเร่งด่วนของงาน เพื่อลดความเครียดลงได้
- จริงหรือไม่ที่ไม่มีอาการ คือ ไม่มีความเครียด ไม่จริงเนื่องจากอาจจะมีเครียดโดยที่ไม่มีอาการก็ได้ และความเครียดจะสะสมมากจนเกิดอาการดังกล่าว
- ควรให้ความสนใจกับอาการของความเครียด เมื่อท่านเริ่มเกิดอาการความเครียดแม้ไม่มากก็ต้องให้ความสนใจ เช่น อาการปวดศีรษะ ปวดท้อง เพราะอาการเพียงเล็กน้อยจะเตือนว่าคุณต้องเปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อลดความเครียด
- ความเครียดไม่ใช่โรคจิต เนื่องจาก โรคจิตจะมีการแตกแยกของความคิด ไม่ได้อยู่ในโลกของความจริง บุคลิกภาพเปลี่ยนไปไม่สามารถดำเนินชีวิตเหมือนคนปกติ
- ขณะที่มีความเครียดท่านสามารถทำงานได้ แต่ท่านต้องจัดลำดับก่อนหลังและความสำคัญของงาน

เมื่อใดต้องปรึกษาแพทย์

- เมื่อท่านรู้สึกเหมือนคนหลงทาง หาทางแก้ไขปัญหาหรือความเครียดไม่ได้
- เมื่อท่านกังวลสิ่งต่างๆ มากเกินกว่าเหตุและไม่สามารถควบคุมความเครียดได้
- เมื่ออาการของความเครียดมีผลต่อคุณภาพชีวิต เช่น การนอน การรับประทานอาหาร งานที่ทำ ความสัมพันธ์ของท่านกับคนรอบข้างเปลี่ยนแปลงไปมาก

“ ขอให้ท่านผู้อ่านทุกๆท่านสามารถรับมือกับความเครียดได้โดยไม่ต้องปรึกษาแพทย์นะคะ ”