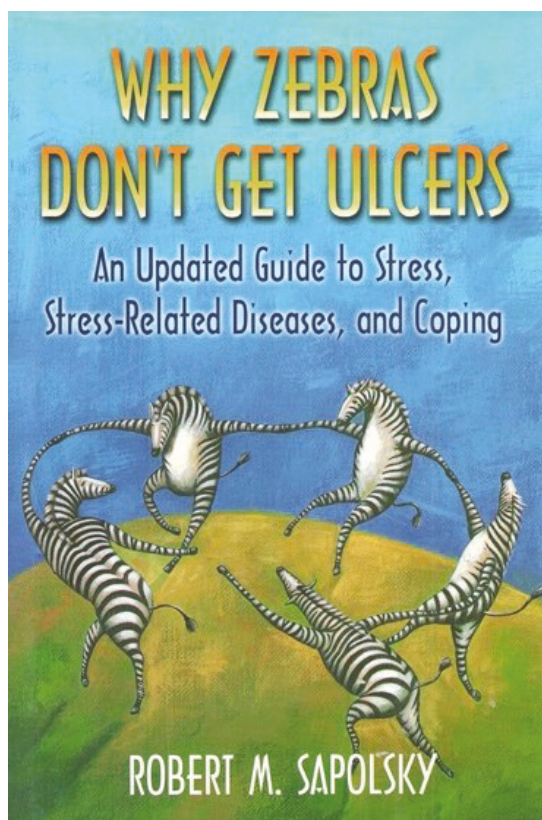




Book Review: WHY ZEBRAS DON'T GET ULCERS: An Updated Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping

ศ.ดร.มณีวรรณ ฉัตรอุทัย

คณะบริหารธุรกิจ



เรียนรู้ความเครียดจากม้าลาย

ดร.โรเบิร์ต ซาโปลสกี ศาสตราจารย์ด้านประสาทวิทยา มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ใช้เวลาหลายปีในอาฟริกาศึกษาชีวิตสัตว์ในป่าเซเรนเกติ ซึ่งในป่าใหญ่เหล่าม้าลายจัดอยู่ในกลุ่ม “ผู้ถูกล่า” เมื่อสิ่งโตออกล่าฝูงม้าลายจะออกวิ่งกันสุดชีวิต โดยในช่วงประมาณ 3 นาทีนั้น ระดับความเครียดของม้าลายจะทะยานขึ้นถึงขีดสุด เพราะมันอาจตายได้ในทุกขณะ ทันทีที่สมาชิกตัวที่อ่อนแอถูกฆ่า ม้าลายที่เหลือก็รู้ได้ว่าการไล่ล่าสิ้นสุดแล้ว ระดับความเครียดก็ลดลงจนทำให้พวกมันออกเดินทอดน่องต่อไปในป่าราวกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อนหน้านี้ ความเครียดเช่นนี้มีชื่อเรียกว่า Episodic Stress หรือความเครียดเป็น “ฉากๆ” หรือช่วงเวลา และเมื่อจบการล่า ก็เท่ากับจบความเครียด

แต่มนุษย์ไม่เป็นเช่นนั้น เพราะมนุษย์มีความสามารถที่จะนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดซ้ำแล้วซ้ำเล่า ไม่ว่าจะป็นเข้าสายป่วยค่า เราก็สามารถทำการ “รีรัน” หรือออกอากาศ เรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ และความหวาดระแวงนี้ได้ก่อตัวเป็นความเครียดชนิดสะสมจนกระทั่งทำให้ร่างกายเจ็บป่วย พิษสงของความเครียดโดยเฉพาะในวัยเด็กทำให้เกิดการอักเสบของกระเพาะและลำไส้ เปื้ออาหาร มีภาวะหลอดเลือดแดงตีบตัน และปัญหาการทำงานของต่อมหมวกไต รวมถึงระบบประสาทถูกทำลาย



คำอธิบายเชิงชีววิทยา

ในยามคับขัน สิ่งมีชีวิตมีกลไกเหมือนกัน นั่นคือ การรู้จักเอาตัวรอดด้วยการต่อสู้หรือหลบหนี (Fight or Flight) เช่น หากเราเป็นสิงโตที่กำลังถูกสิงโตอีกตัวมาโจมตี การต่อสู้จะเป็นทางเลือกที่ดี แต่หากเราเป็นม้าลาย การหลบหนีจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด แต่ไม่ว่าจะเป็นทางเลือกใด (สู้หรือหนี) ร่างกายจะขับพลังไปยังกล้ามเนื้อเพื่อให้พร้อมจะพุ่งเข้าใส่เพื่อโจมตีกลับ หรือวิ่งหนีห่างออกไปอย่างรวดเร็ว โดยมีคำอธิบายเชิงสรีระคือ ตับและเซลล์ไขมันจะปล่อยสารกลูโคสและโปรตีนออกมาและส่งไปให้กล้ามเนื้อในช่วงเวลาที่สำคัญ หรือในกรณีม้าลาย ตอนนั้นกล้ามเนื้อขาของมันจะแข็งแรงขึ้นอย่างฉับพลัน อีกทั้งยังปิดระบบการย่อยอาหารและการสืบพันธุ์ ครั้นพอเหตุการณ์เลวร้ายผ่านไป ในตอนนี้กล้ามเนื้อขาที่แข็งแรงคงจะไม่มีประโยชน์ใดๆ เลย ทำให้ม้าลายกลับมาเดินเล็มหญ้าและหาคุ้ถ้าเป็นไปได้อีก



ผลกระทบของความเครียด

อันที่จริงความเครียดส่งผลต่อระบบสมองและความจำในระยะสั้น เช่น ตอนที่นักศึกษาใหม่ต้องหนังสือก่อนสอบเพียง 1 วัน ในช่วงนั้นออกซิเจนจะถูกลำเลียงเข้าสู่สมองอย่างมาก ทำให้รู้สึกสมองโปร่ง แต่เมื่อเวลาผ่านไปเกิน 6 ชั่วโมง สมองจะเริ่มล้า ความจำเริ่มเลือนลาง ยิ่งมีความเครียดสะสมนานมากเพียงใด เซลล์ประสาทจะเริ่มฝ่อตัวในสมอง ส่วนของฮิปโปแคมปัส และหากหยุดเครียดก็ยังมีโอกาสที่เซลล์จะฟื้นตัว แต่ถ้ายังเครียดนานต่อไป ก็ยากที่เซลล์จะฟื้นตัว ทำให้ความจำเสื่อมและเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ช้าลง

คำแนะนำการลดความเครียด

1. การออกกำลังกาย มีงานวิจัยมากมายยืนยันว่าช่วยลดความเครียดได้
2. การพบปะผู้คน การใช้เวลากับเพื่อนฝูงหรือคนรู้ใจ ทำให้ร่างกายผ่อนคลายไม่อยู่ในหมวดของการต้องเตรียมลี้ภัย
3. กฎ 80/20 การใช้ความพยายามเพียง 20% จะช่วยลดความเครียดได้ถึง 80%
4. การหาช่องทางระบาย ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เช่น ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ กีฬา
5. การทำใจให้วางเฉยด้วยปัญญา เช่น หลักศาสนา หรือหลักปรัชญากรีกแนวสโตอิก



อยู่อย่างคนเหงาๆ

มีคนเคยกล่าวว่า “ความเหงาอาจทำให้คนตายได้” โจฮานน์ ฮารี เขียนหนังสือสะท้อนอันตรายจากความเหงาในชื่อเรื่อง “Lost Connections” โดยเปรียบเทียบความเหงาเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ ความเหงาเพราะต้องอยู่คนเดียว (Alone) หรือเป็นความรู้สึกเหงา (Lonely) แม้จะอยู่ท่ามกลางผู้คน ทั้งนี้มีงานวิจัยพบว่าคนที่ต้องพบปะพูดคุยกับผู้คนทั้งวันก็ยังมีรู้สึกเหงาแบบ Lonely ได้ เพราะความเหงาไม่ได้สัมพันธ์กับปริมาณการติดต่อกับผู้คน แต่เป็นเรื่องของคุณภาพของความสัมพันธ์ การแบ่งปันคุณค่าความหมายที่ไม่ใช่วัตถุนิยม ความเชื่อ การมีกิจกรรมและการมีเป้าหมายร่วมกัน

ทางแก้

1. ก่อนนอนให้นึกถึงสิ่งดีๆ ที่จะเกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้ ถ้านึกไม่ออก ลองหาเวลาไปทานข้าวกลางวันกับเพื่อนสนิทหรือหากิจกรรมที่ทำให้ตัวเองสนุกที่จะทำ
2. จัดการอารมณ์ตอนเช้าให้แจ่มใส งานวิจัยพบว่าพนักงานที่เริ่มต้นการทำงานด้วยอารมณ์ขุ่นมัว มีแนวโน้มจะเป็นเช่นนั้นไปตลอดทั้งวัน
3. รับประทานอาหารเช้า หรือหาสิ่งรองท้อง งานวิจัยพบว่าเด็กที่ไม่รับประทานอาหารเช้าจะมีพฤติกรรมเกราะและไม่ตั้งใจเรียน
4. ส่งข้อความขอบคุณไปยังเพื่อน คนในครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงาน แม้จะดูเป็นคำพูดเล็กๆ แต่มีความรู้สึกดีในฝั่งผู้รับ