



THAI.STRESS 2013

## ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเครียด

บางสิ่งบางอย่างมีความสำคัญมากกว่าสิ่งอื่นหลายอย่าง  
ให้พยายามแยกแยะสิ่งที่ท่านจำเป็นต้องทำจริงๆ  
และทำสิ่งที่มีความรีบด่วนน้อยกว่าในยามที่ท่านมีเวลาเท่านั้น

### ข้อเสนอแนะสำหรับพ่อและแม่ของเด็ก

ความเครียดเกิดขึ้นได้ง่ายในขณะที่ท่านวุ่นอยู่กับภารกิจต่างๆ เช่น เรื่องของคนในครอบครัว ชักผ้า ทำอาหาร ทำความสะอาด เดินทางจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง หรือ เรื่องการเงิน เป็นต้น บ่อยครั้งที่การมีความเครียดมากเกินไปสร้างความสับสนให้แก่การดำเนินชีวิตเพราะทุกสิ่งทุกอย่างดูเหมือนกันว่ามีความหนักหนาสาหัสและยากลำบากมากขึ้น

ความเครียดไม่สามารถป้องกันได้ร้อยเปอร์เซ็นต์แต่ก็มีวิธีการจัดการเพื่อไม่ก่อเป็นความรุนแรงเกินไป

แบ่งเวลาสำหรับตัวท่านเองบ้าง หาที่นั่งและอ่านหนังสือสัก 10 นาที

“ถ้าดิฉันมีความเครียดมากกับลูกน้อยของดิฉัน ดิฉันก็จะร้องเพลง”

“หาเวลาหยุดพักจากการทำหน้าที่เป็นแม่”

## สิ่งนี้อาจช่วยให้ท่านรู้สึกดีขึ้น ได้แก่

- ลองคิดทบทวนถึงวิธีการที่ท่านตอบโต้กับสถานการณ์บางอย่าง หรือว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ท่านโกรธมากกว่าสิ่งอื่น หรือไม่? พุดคุยกับคนอื่นเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้และคิดหาวิธีการที่ท่านสามารถจัดการกับมันได้
- บางครั้งท่านต้องยอมรับว่า “ฉันไม่สามารถทำอะไรกับมันได้ มันไม่ใช่ปัญหาของฉัน” เพื่อเป็นการผ่อนคลาย
- กำหนดความคาดหวังที่ตั้งอยู่ในความเป็นจริง ถ้าท่านมีเด็กเล็กที่ทำให้ความพยายามในการทำให้บ้านเป็นระเบียบเรียบร้อยเป็นไปได้ ท่านอาจหาเวลาก่อนนอนเพื่อให้ทุกคนช่วยกันเก็บของเล่นให้เข้าที่เข้าทางด้วยกัน
- ออกกำลังกาย พยายามออกไปเดินเล่น 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ออกกำลังกายในท่าชิทอัพ 20 ครั้งทุกเช้า หรือเข้าไปขุดดินในสวน
- หาเวลาสำหรับตัวท่านเอง หาที่นั่งและอ่านหนังสือนาน 10 นาที หรือดูโทรทัศน์ อย่าใช้เวลาทั้งหมดเพื่อรับเรื่องทำงานต่างๆ ในขณะที่ลูกของท่านนอนหลับ แต่ให้ใช้เวลานั้นให้เป็นเวลาของท่านเองบ้าง ถอดสายโทรศัพท์ออกแล้วนอนแช่ในอ่างอาบน้ำ หรือเขียนบันทึกความรู้สึกของท่าน หรือไปตัดหญ้า หรือนอนอาบแดด หรือโทรศัพท์พุดคุยกับเพื่อน
- หาเพื่อนใหม่ เข้าร่วมกับกลุ่มที่ให้การสนับสนุน หรือเข้าร่วมกับศูนย์เด็กเล่นเพลย์เซ็นเตอร์ หรือโคฮางาเรโอ พุดคุยกับพ่อแม่ของเด็กๆ ที่ลูกของท่านเล่นด้วยกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดมิตรภาพที่คอยให้กำลังใจกับท่าน

“ถ้าหากมีบางอย่างเกิดขึ้น ดิฉันจะเครียดขึ้นมาทันที”



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)

[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)

## สิ่งที่จะไม่ช่วยท่านให้รู้สึกดีขึ้น ได้แก่

- อายวิจารย์ตนเอง เพราะไม่มีใครที่ทำทุกสิ่งทุกอย่างได้สมบูรณ์แบบด้วยตลอดเวลา
- พยายามอย่าก้าวร้าวกับผู้อื่น แต่ให้หายใจเข้าลึกๆและเดินหนีไป
- คอยระวังว่าท่านไม่หลุดเข้าไปในกลวงของการรับประทานอาหารที่ไม่เพียงพอ รับประทานอาหารมากเกินไป หรือดื่มกาแฟหรือสุรามากเกินไป

“ออกไปข้างนอกบ้าน เปิดหน้าต่าง และถ้าเป็นไปได้ให้ไปอยู่ที่อื่น”

- การโวยวายสามารถทำให้สถานการณ์เลวร้ายมากขึ้นและทำให้ท่านและลูกๆ เกิดความสับสน
- บางครั้งการออกไปเดินเล่นข้างนอกดูเหมือนเป็นเรื่องยากลำบากและเหน็ดเหนื่อยเกินไปสำหรับท่าน ดังนั้นผู้ที่ให้กำลังใจท่านได้ดีที่สุดก็คือเพื่อนฝูงและคนในครอบครัว หากท่านไม่รู้จักรักใคร่ให้คิดถึงสถานที่ที่ท่านอาจพบปะกับพ่อแม่คนอื่นที่ตกอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับท่าน – ศูนย์เด็กเล่น โคฮานา โรงเรียนอนุบาล เป็นต้น
- หากนอนไม่เพียงพอ ให้พยายามเอนหลังและผ่อนคลายเมื่อลูกของท่านกำลังนอน เข้านอนแต่หัวค่ำ พยายามเลี่ยงความเหน็ดเหนื่อยจนทำให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องยุ่งยากไปหมด



S.K.I.P

skip.org.nz  
facebook.com/SKIPcommunity

## จัดการกับชีวิตประจำวัน

เมื่อลูๆ ยังเล็กอยู่ ดูเหมือนว่ามีสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้ทำมากมายไปหมด พยายามกำหนดกิจวัตรประจำวันเพื่อมีไ้งานที่ต้องทำองสมเพิ่มขึ้น เตรียมพร้อมสำหรับการปรับปรุงกิจวัตรประจำวันหากมีสิ่งอื่นมาขัดจังหวะ ไม่ต้องกังวลใจกับงานบ้านหากวันนั้นเป็นวันที่มีอากาศดีและท่านสามารถออกไปเดินเล่นนอกบ้าน หรือหากมีคนบางคนแวะมาพูดคุย

“เปิดเพลงดังกๆ และเต้นรำ”

“นอนแช่น้ำหรืออาบน้ำ”

## กำหนดเป้าหมายบางอย่าง

กำหนดลำดับความสำคัญ บางอย่างมีความสำคัญมากกว่าอย่างอื่น พยายามแยกแยะสิ่งที่จำเป็นต้องทำจริงๆ และทำสิ่งอื่นที่รบกวนน้อยกว่าในเวลาอื่นที่ท่านว่าง กำหนดเป้าหมายเล็กๆ

สำหรับตัวท่านเองเพื่อให้ท่านรู้สึกที่ท่านประสบความสำเร็จในบางสิ่งบางอย่างทุกๆ วัน เช่น ท่านอาจตั้งเป้าล้างตู้เย็นเอาของจำพวกที่หมดอายุทิ้งไป หรือท่านอาจตั้งเป้าใช้เวลาอ่านหนังสือให้ลูกฟัง เป็นต้น

ถ้าท่านถูกขอร้องให้ทำอะไรบางอย่างที่ทำให้ท่านเกิดความเครียด ให้ปฏิเสธไป

“ดิฉันใส่แผ่นดีวีดีไว้ให้เด็กๆ ดูกัน”

“ดิฉันไม่รับโทรศัพท์นาน 15 นาทีก่อนออกจากบ้านไป”

## หากท่านเกิดความกังวลใจ

ถ้าท่านเกิดความกังวลใจจนทำให้รู้สึกเครียดมากๆ ท้อแท้ หรือหดหู่ ให้ท่านไปพบแพทย์ของท่าน

“ดิฉันมีภาวะซึมเศร้าหลังการคลอด เพราะดิฉันอยู่ไกลจากครอบครัวของดิฉันและต้องการคนบางคนมาพูดคุยด้วย ดิฉันจึงไปพูดคุยกับแพทย์นานเป็นชั่วโมงและเมื่อดิฉันกลับมาที่รถ แพทย์ของดิฉันบอกว่าดิฉันเปลี่ยนไปเป็นคนละคน”



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

Skip ให้ความช่วยเหลือพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กในการเลี้ยงดูเด็กๆ ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง

For more information go to:

[www.skip.org.nz](http://www.skip.org.nz)

Email: [info@skip.org.nz](mailto:info@skip.org.nz)

Phone: 04 916 3300

For more information on support for parents, go to:

[www.familyservices.govt.nz/directory](http://www.familyservices.govt.nz/directory)



S.K.I.P

[skip.org.nz](http://skip.org.nz)  
[facebook.com/SKIPcommunity](https://facebook.com/SKIPcommunity)