

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้ศึกษาได้ทำการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการค้นคว้าอิสระ ดังนี้

1. ความหมายของความเครียด
2. สาเหตุของความเครียด
3. ชนิดของความเครียด
4. อาการต่าง ๆ ของความเครียด
5. ระดับของความเครียด
6. ผลของความเครียด
7. พฤติกรรมเผชิญความเครียด
8. แนวคิดเกี่ยวกับโรคเอดส์
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ความหมายของความเครียด

ลักษณะ สตรีวัฒน์ (2544) กล่าวว่า ความเครียดคืออะไร คำถามนี้เป็นคำถามที่ค่อนข้างตอบยากพอสมควร เนื่องจากมีหลายคนที่ไม่เข้าใจและยังไม่ยอมรับว่าความเครียดเป็นปัญหาอย่างหนักของจิตใจ ทั้งนี้ เพราะผลของความเครียดสามารถก่อให้เกิดอาการผิดปกติต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายในของร่างกายได้ทุกระบบความไม่สบายอารมณ์ การทำงานไม่บรรลุเป้าหมาย บุคคลรอบข้างไม่ให้ความรัก หรือเอาใจใส่ หรือถูกดู หรือทำงานพลาด จนทำให้เกิดความเสียหาย การถูกบังคับ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดการกระทบกระเทือนต่อจิตใจ ทำให้เกิดอาการไม่สบายใจ อาการดังกล่าวนี้ เรียกว่า ความเครียดสรุปแล้วพอจะนิยามความหมายของความเครียดได้หลายลักษณะ เช่น เกิดจากการนิยามของ นักจิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักวิชาการที่แตกต่างกันไป ดังนี้

ด้านการแพทย์ ความเครียด หมายถึง ภาวะตึงเครียด หรือภาวะที่มีความกดดันต่อร่างกาย จิตใจ สิ่งกดดันอาจจะเป็นเหตุการณ์ หรือสิ่งทีก่อให้เกิดอันตรายแก่บุคคล หรือ เป็นเพียงสิ่งคุกคามทางด้านจิตใจ

ด้านจิตวิทยา ความเครียด หมายถึง ความเจ็บปวดต่าง ๆ ที่เข้ามาแทรกซ้อนในวงจรการทำงานตามปกติของร่างกายจิตใจ ทำให้ร่างกายและจิตใจเสียดุลยภาพที่คนปกติพึงมี ความเครียดยังรวมไปถึงความบีบคั้นต่าง ๆ ทั้งทางกาย ทางใจ และทางอารมณ์ ที่เกิดขึ้น

ด้านจิตเวช ความเครียด หมายถึง ดันเหตุที่ขัดขวางหรือสิ่งเร้าที่ทำให้มนุษย์พยายามหลีกเลี่ยง หรือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระหรืออารมณ์ร่วมกัน

ด้านทฤษฎีความเครียด Selye (อ้างใน ลักขณา สิริวัฒน์ 2544, หน้า 155) บิดาแห่งทฤษฎีความเครียด ได้อธิบาย ไว้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่งมาคุกคามและขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับ โครงสร้างและปฏิกิริยาทางเคมี เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางความคิดและการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

จากแนวความคิดในเรื่องความหมายของความเครียดที่แตกต่างกันนั้น พอสรุปได้ คือ ความเครียด หมายถึง ภาวะทางใจและกายของบุคคลที่ขาดสมดุล จนทำให้เกิดการกีดกันทางอารมณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่พอใจหรือไม่สบาย และเป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวน โดยมีลักษณะที่เป็นกระบวนการดังนี้

1. ต้นเหตุแห่งความเครียด (Source of Stress) เกิดจากสาเหตุหลายทาง ไม่ว่าจะเป็นที่ตัวของบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน อาจเกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง หรืออาจเกิดจากหลาย ๆ สาเหตุพร้อม ๆ กันก็ได้

2. ผลของความเครียด (Effect of Stress) ผลที่เกิดขึ้นจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล กลัว หงุดหงิด ฉุนเฉียว หรือมีผลทางสรีระด้วย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง หรืออ่อนเพลีย โดยผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในสถานการณ์อื่น ๆ

3. พฤติกรรม (Behavior) เป็นอาการที่เกิดจากผลของความเครียดซึ่งเป็นการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย หמדหวัง นี่เป็นผลมาจากความเครียด และจากผลดังกล่าวจึงอาจทำให้มีการนอนมากกว่าปกติ อันเป็นการแสดงออกของพฤติกรรม

4. สุขภาพ (Health) สุขภาพนี้รวมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตในเรื่องลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้นอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมได้ทั้งทางบวกและทางลบ พฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความอดทนและมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับความเครียด พยายามหาทางเอาชนะความเครียดให้ได้ หรืออาจเกิดพฤติกรรมในทางลบ เช่น มีอาการซึมเศร้า ปัสสาวะไม่ยอมพบปะใครหรือหากมีความเครียด

หนักเขาก็เกิดความคิดไม่อยากจะอยู่อาจทำลายตนเองได้ ดังนั้น พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อสุขภาพหรือไม่อย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมนั้นบวกหรือลบ

### สาเหตุของความเครียด

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2544) กล่าวว่า iva ความสำเร็จในทางอารมณ์ ทางความคิดและทางกาย เป็นผลมาจากความขัดแย้งระหว่างความต้องการของตนเองและการคาดหวังของสังคมและวัฒนธรรม ทำให้เกิดความคับข้องใจโดยมีสาเหตุดังต่อไปนี้

#### 1. ความเครียดที่เกิดจากตัวบุคคล ได้แก่

1.1 ความเครียดที่เกิดจากการพัฒนาการ (Biological Stress) ซึ่งในการพัฒนาการของมนุษย์แต่ละวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย อันเนื่องมาจากต่อมไร้ท่อที่ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วงที่เกิดความเครียดมากที่สุดของมนุษย์ ได้แก่ ช่วงวัยรุ่น เพราะฮอร์โมนหลายชนิดถูกผลิตขึ้นมาเพื่อแสดงถึงความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ เช่น ฮอร์โมนเพศ ฮอร์โมนอดินาลิน เป็นต้น ดังนั้น เด็กวัยรุ่นจึงมีอารมณ์ร้อนและรุนแรง

1.2 ความเครียดที่เกิดจากความต้องการจากภายในตัวบุคคล เช่น ความทะเยอทะยาน ใฝ่สูงจนเกินปกติ ความอยากรู้ อยากเห็นจนเกินขอบเขต หรือการแก่งแย่งชิงดีกัน หากบุคคลนั้นมีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ รู้จักความสามารถของตนเองอย่างถ่องแท้ เมื่อลงมือกระทำการใด ๆ ก็จะไม่พลาด ดังนั้น ความเครียดก็จะไม่เกิดขึ้น แต่หากมีความต้องการเกินตัว ไม่รู้จักประมาณตนจะอยู่อย่างมีความเครียดตลอดเวลา

1.3 ความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ที่คาดหวังไว้ก่อนล่วงหน้าว่าจะต้องเกิดขึ้น บางครั้งมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวังเกิดขึ้น โดยอาศัยประสบการณ์เดิม ซึ่งทำให้เกิดความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจ ตามที่เคยประสบมาเมื่อพบกับเหตุการณ์ที่คล้ายกันกับในอดีต ก็จะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล และกลัวว่าจะเกิดขึ้นเหมือนกับที่เคยประสบมาแล้ว เช่นนี้จะเกิดความเครียดได้เช่นกัน

#### 2. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ได้แก่

2.1 ครอบครัว ที่ทำงาน เพื่อนฝูง หรือสถานที่ที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องอุปโภคบริโภค เช่น ไปรษณีย์ ธนาคาร ตลาด ห้างสรรพสินค้า ฯลฯ สถานที่ดังกล่าวนี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น หากเราพบในสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่พอใจขึ้นมา

2.2 งานที่ปฏิบัติอยู่ประจำ มีคำพูดว่า “คนเราถ้าไม่ผิด คือ คนที่ไม่ทำอะไรเลย” จึงกล่าวได้ว่า งานที่ทำนั้นย่อมเกิดความผิดพลาดได้ และหากมีการผิดพลาดก็จะเกิดความวิตกกังวล หรือความกลัวสรวปัด ซึ่งก่อให้เกิดภาวะกดดันต่าง ๆ ทั้งภายในตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง การทำงานย่อมได้รับทั้งผลสำเร็จอย่างดี จะทำให้เกิดความพอใจและความสุขทั้งตัวผู้เป็นเจ้าของงานและผู้อยู่

รอบข้าง แต่ก็ยังมีบ่อยครั้งที่ประสบกับอุปสรรคหรือทำงานได้ไม่สำเร็จดังใจนึก ภาวะดังกล่าวย่อมก่อให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะผู้ที่มีความรับผิดชอบในงานนั้น ๆ หรือเป็นคนที่มีความจริงจังในการทำงาน กลุ่มบุคคลเหล่านี้ก็จะมีความเครียดในระดับค่อนข้างสูง

2.3 สภาพเศรษฐกิจและสังคม สภาพตัวเมืองในปัจจุบันจะเห็นว่ามีอาคารแออัดทั้งที่อยู่อาศัย จึงทำให้เกิดการจราจรติดขัด ค่าครองชีพเพิ่มสูงขึ้น ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินน้อยลง มลภาวะเป็นพิษทั้งในน้ำ อากาศ หรือสภาพแวดล้อมทั่ว ๆ ไป ภาวะที่ต้องอยู่อย่างตัวใครตัวมัน ไม่มีการช่วยเหลือกันเหมือนก่อน มีโรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่มียารักษาให้หายขาดได้ เหล่านี้ล้วนแต่ก่อให้เกิดภาวะความกดดันทางอารมณ์แก่กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในเมืองจนกลายเป็นคนที่มีความเครียด

นอกจากนี้ยังมีสาเหตุของความเครียดโดยสรุปจากปัจจัยใหญ่ ๆ ดังนี้

1. พันธุกรรม ยีนส์ที่ได้จากพ่อแม่ ที่เป็นตัวคอยคุมการหลั่งของสารบางตัวในสมอง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ จึงทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถรับคำชมเชยหรือการเสริมแรงที่ดีได้ ทำให้เกิดความเครียดได้ง่ายกว่าบุคคลอื่น

2. สิ่งที่เกิดโดยกำเนิด ได้แก่ จำพวกความพิการต่าง ๆ เช่น พูดไม่ชัด มือวิญะของร่างกาย ไม่ครบเหมือนบุคคลปกติ หรือสิ่งที่ได้มาจากพ่อแม่ในเรื่องของอารมณ์ เด็กเกิดมามีแนวโน้มที่จะโมโหง่าย และถ้าได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ดีพอ ไม่เอาใจใส่เท่าที่ควร ไม่เข้าใจในอารมณ์ของเด็กจะทำให้เด็กมีบุคลิกภาพที่หุนหัน โกรธง่าย โมโหง่าย

3. อายุ อายุที่เกิดความเครียดได้ง่าย คือ อายุของคนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นและวัยหลังเกษียณ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีฮอร์โมนเพศมาก ในขณะที่วัยนั้นก็ในช่วงอยู่ในระหว่างการปรับตัว วัยรุ่นจึงมีแนวโน้มที่จะหงุดหงิดง่ายและทนต่อความเครียดได้น้อย และมักจะพบกับอารมณ์เศร้าบ่อย ๆ หรือไม่ก็เกิดความผิดหวัง ทั้งอารมณ์เศร้าหรือความผิดหวังนี้มีผลกระทบต่อความรู้สึกของเขาได้ง่าย วัยรุ่นจะเกิดการรับรู้ความล้มเหลวในเชิงหมดหวัง และตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างหุนหันพลันแล่นทันที โดยคิดว่าไม่มีใครสามารถช่วยเหลือเขาได้ ส่วนคนวัยหลังเกษียณ ได้แก่ ผู้ที่อยู่ในวัย 60 ปีขึ้นไป หลังเกษียณ คือ หยุดทำงานประจำ ไม่มีบุคคลมาหาหรือมาเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย ทำให้เกิดความเหงา ลูกหลานก็ต้องไปโรงเรียน หรือไปทำงานตามปกติ จึงมีเวลาว่างมาก และทำให้คิดว่าตน ไม่มีความสามารถอีกแล้ว หากคิดไม่ตกก็จะเกิดความเศร้า เหงา และคิดมาก ทำให้เกิดความเครียดได้ ดังนั้น คนกลุ่มนี้จะต้องพยายามไม่อยู่เฉย แต่จะหางานเบา ๆ ทำ เช่น อ่านหนังสือ เลี้ยงนก ปลูกต้นไม้ ปลูกผักสวนครัวเล็ก ๆ พอให้งานทำไปในแต่ละวัน ก็จะช่วยให้อยู่ได้อย่างมีความสุข

4. การเลี้ยงดูในวัยเด็ก ระยะเจริญเติบโตถ้าพบอุปสรรคโดยเฉพาะในช่วงระยะ 5-6 ปีแรก เช่น การสูญเสียพ่อหรือแม่ หรือทั้งพ่อแม่ในวัยเด็ก จากผลการวิจัยมากมายหลายแห่งพบว่า เด็กมีโอกาสซึมเศร้าได้ง่ายกว่าเด็กทั่ว ๆ ไป ส่วนเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบถูกบังคับมากเกินไป ก็จะทำให้เป็นคนเคร่งเครียด ประพฤติตนอยู่ในกรอบ และไม่รู้จักยืดหยุ่นผ่อนหนักเป็นเบาได้ บุคคลพวกนี้ก็จะประสบกับความเครียดได้ง่าย

5. สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันสภาพครอบครัว หน้าที่การงาน ปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะสิ่งที่คุกคามต่อความมั่นคงของชีวิต ภาวะเศรษฐกิจ ความกังวลที่จะถูกออกจากงาน บริษัทที่กำลังทำอยู่ปิดกิจการ การเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคปัจจุบัน หรือที่เรียกว่า “ยุคไฮเทค” มีมากมาย และเป็นไปอย่างรวดเร็ว จนหลาย ๆ คนที่ไม่สามารถปรับตัวได้ทันเกิดการไม่ยอมรับสภาพของการเปลี่ยนแปลง หรืออาจต่อต้านการเปลี่ยนแปลง เมื่อปรับตัวไม่ได้ยอมทำให้เกิดความทุกข์ ความวิตกกังวล เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่า ในยุคไฮเทคนี้สังคมชนบทกลายเป็นสังคมเมืองมากขึ้น จนทำให้เกิดปัญหาทางสังคมมากมาย และส่งผลกระทบต่อจิตใจของคนในสังคม เกิดความกดดัน หรือความคับข้องใจ ที่เรียกว่า ความเครียด (Stress) บางรายอาจระบายความเครียดออกมาในทางที่ผิด เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ เล่นการพนัน หรือเสพยาเสพติด เป็นต้น การระบายความเครียดในรูปแบบดังกล่าวล้วนก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมามากมาย กล่าวได้ว่า คนเราต้องประสบกับความเครียดทั้งเรื่องสภาพแวดล้อมและสังคมรอบด้าน แต่ความเครียดก็มีใช่เป็นสิ่งที่เลวร้ายเสมอไป ความเครียดในการทำงานนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องที่ไม่น่าพึงปรารถนา ตรงกันข้ามหากเกิดความเครียดบ้างจะเป็นการกระตุ้นให้คนเรามีมานะ มีความอดทนในการทำงานมากขึ้น แต่ถ้าความเครียดสูงก็ย่อมเกิดโทษ ดังนั้น พยายามหาทางลดความเครียด หากมีความรู้สึกว่าเครียดก็แสดงว่าเป็นการเตือนแล้วว่าให้หาทางลดความเครียดนั้นลงเสีย

6. คนที่มีโรคประจำตัว บางคนมีโรคประจำตัวตั้งแต่เกิด เมื่อโตขึ้นอาจมีภาวะความเครียดลดลงได้ แต่หากเกิดโรคประจำตัวภายหลังจะทำให้เกิดความเครียดมากกว่า อย่างไรก็ตามมีทั้งโรคที่รักษาให้หายขาดได้ แต่อีกหลาย ๆ โรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะและชนิดของโรคที่ทำให้เกิดความเครียดในระดับใด

จากสาเหตุของความเครียดที่ได้รวบรวมมานั้น พอสรุปได้ว่า ความเครียดล้วนเกิดจากตนเองและสภาพแวดล้อมทั้งสิ้น ดังนั้น เรื่องสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญต่อการมีความเครียดในระดับต่ำหรือสูงได้ บุคคลใดมีสุขภาพจิตดีย่อมมีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งกายและใจ และหากมีสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเครียด เขาก็ย่อมคลายความเครียดได้ภายในระยะเวลาไม่นาน

## ชนิดของความเครียด

ความเครียดมีหลายชนิดขึ้นอยู่กับว่าจะจำแนกโดยใช้เกณฑ์ใดบ้าง เช่น

1. จำแนกตามผลที่เกิดขึ้น แนวคิดนี้จากDubrin( อ้างใน ลักขณา สรวิวัฒน์ , 2544 , หน้า 160) ซึ่งเขาได้แบ่งความเครียดตามผลที่เกิดขึ้นออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 ความเครียดที่ไม่ดี (Negative Stress) หรือเรียกว่า Disstress หมายถึง ความเครียดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เกิดจากสิ่งคุกคามต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้วก่อให้เกิดความไม่สบายใจ หรือเกิดความคับข้องใจ หรือเมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ทำให้รู้ได้ทันทีว่าเป็นสิ่งไม่ดี เช่น ถูกให้ออกจากงาน หรือเกิดการหย่าร้าง หรือตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเรียนต่อหรือทำงานดี ทำให้เกิดความเครียดจนรู้สึกปวดศีรษะ เป็นต้น

1.2 ความเครียดที่ดี (Positive Stress) หรือเรียกว่า (Eustress) ได้แก่ ความเครียดที่ทำให้เกิดความสุข ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดนี้เป็นสิ่งที่ดี สร้างความสุขให้แก่ผู้ที่ได้รับ ลักษณะนี้มักจะอยู่ในสภาพที่เรามีความสุขอย่างกะทันหัน หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความดีใจจนตื่นเต้นมาก หรือมีความสุขสนุกสนานมากเกินไป ก็จะก่อให้เกิดความรู้สึกเครียดได้เช่นกัน เช่น จะได้เดินทางไปต่างประเทศ หรือได้เข้าพิธีแต่งงาน หรือได้รับผลสำเร็จในหน้าที่การงาน ได้รับเงินเดือน 2 ขัน เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้อ่อนไม่หลับและเกิดความเครียดได้

2. จำแนกตามสาเหตุที่เกิด Seyfath (อ้างใน ลักขณา สรวิวัฒน์ , 2544, หน้า 161)แบ่งความเครียดตามสาเหตุที่เกิดได้ 4 ประเภท คือ

2.1 ความเครียดจากเวลา (Time Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากการมีเวลาไม่พอที่จะทำงานได้สำเร็จ

2.2 ความเครียดจากสถานการณ์ (Situation Stress) เป็นความเครียดที่เป็นผลมาจากบุคคลที่อยู่ในสถานการณ์ที่ถูกคุกคามทางจิตวิทยา ซึ่งไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขได้

2.3 ความเครียดจากการคาดการณ์ล่วงหน้า (Anticipatory Stress) เป็นความทุกข์ใจหรือกังวลใจต่อสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิด ซึ่งเหตุการณ์นั้นอาจจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ได้

2.4 ความเครียดจากการเผชิญหน้า (Encounter Stress) เป็นความทุกข์ใจที่จะต้องติดต่อกับบุคคลที่เข้ากันไม่ได้ หรือเป็นความเครียดที่จะต้องเผชิญหน้ากับบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา และไม่อาจจะคาดหวังได้ว่า บุคคลที่จะพบนั้นจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร

3. จำแนกตามที่เกิด ซึ่ง Arnold and Feldman (อ้างใน ลักขณา สรวิวัฒน์, 2544, หน้า 160) ได้แบ่งประเภทของความเครียดตามที่เกิดออกเป็น 2 ประเภท คือ

3.1 ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย (Physical Stress) หมายถึง สถานการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย สามารถแบ่งออกตามระยะเวลาเกิดได้อีก 2 ชนิด คือ

3.1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุต่าง ๆ หรือสถานการณ์อันตราย ถูกจี้ หรือปล้น เป็นต้น

3.1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นแล้วยังดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่น การเข้าสู่วัยรุ่น การตั้งครรภ์ วยหมดประจำเดือน การมีโรคประจำตัว เป็นต้น นอกจากนี้อาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง

3.2 ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ (Psychological Stress) เป็นสภาพการณ์ที่กระทบหรือคุกคามที่สืบเนื่องมาจากความคิด บางครั้งก็เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน เพราะเป็นการตอบสนองอย่างทันทีทันใด เช่น เมื่อถูกคุกคามก็รู้สึกโกรธและยังไม่หายได้ในเวลาสั้นก็จะถูกรุ่นอยู่ในใจ ทำให้เกิดความเครียดได้

4. จำแนกตามความสามารถในการป้องกันการเกิดความเครียด แบ่งความเครียดตามความสามารถในการป้องกันการเกิดได้ ดังนี้

4.1 ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Avoidable Stress) เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีผู้คนแออัด ไม่ชอบอากาศร้อนนอกบ้าน ซึ่งสามารถหลบหลีกได้แต่ก็ทำให้เกิดความเครียดในระดับเบา

4.2 ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Unavoidable stress) เช่น ความเครียดที่เกิดจากความเจ็บปวด หรืองานที่ทำอยู่ หรือเรื่องความตาย เหล่านี้เป็นต้น

### อาการต่าง ๆ ของความเครียด

อาการต่าง ๆ เมื่อบุคคลมีความเครียดนั้นจะแสดงออกโดยสังเกตลักษณะ ดังนี้

#### 1. อาการเริ่มต้น

1.1 ทางกาย เริ่มต้นจากการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ปวดท้อง แน่นท้อง ปวดคอ กัดฟัน ใจสั่น เกิดการชา

1.2 พฤติกรรม ได้แก่ หงุดหงิด ลุกลุกนอน ไม่อยู่นิ่ง ทะเลาะกับผู้อื่นได้ง่าย กินไม่ได้ หรือกินได้มากเกินความต้องการ นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินไป ไข้ยาเสพติด เป็นต้น

1.3 จิตและอารมณ์ ได้แก่ วิตกกังวล ซึมเศร้า โกรธ หงุดหงิด เครียด กลัวโดยไม่มีเหตุผล เป็นต้น

2. อาการขั้นมีความเครียด จะมีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น เส้นเลือดตามผิวหนังหด อวัยวะมีเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น ซึ่งได้แก่ หัวใจ ปอด สมอ ส่วนลำไส้ทำงานลดลง เป็นภาวะที่ร่างกายเตรียมพร้อมที่จะสู้ แต่ถ้าเครียดยังคงอยู่นานระบบประสาท

อัตโนมัติซิมพาเทติกจะเข้ามาบีบคั้น ทำให้เหงื่อออก ถ้าไส้ป็นป่วน กรดในกระเพาะอาหารหลั่งออกมามาก เป็นภาวะที่ร่างกายทั้งสู้และหนี (Fight and Flight) และถ้าคงอยู่นานร่างกายอาจทนไม่ไหวจนเกิดความเสียหายตามอวัยวะที่อ่อนแอ เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด ปวดไมเกรน กระเพาะอาหารเป็นแผล นอกจากนี้ความเครียดยังได้ทำให้ฮอร์โมนและเอนไซม์กว่า 50 ชนิดเกิดการเปลี่ยนแปลง ฮอร์โมนบางอย่างไม่หลั่งออกมาเลยขณะที่บางอย่างก็หลั่งออกมามากเกินไป จากอาการเหล่านี้จะมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายด้วย

### ระดับของความเครียด

ระดับของความเครียดจะมากน้อยเพียงไรขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญ คือ

1. ความรุนแรงของความกดดันหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การสูญเสียที่ร้ายแรง
2. บุคลิกภาพของแต่ละคน เช่น เป็นผู้ที่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง มั่นใจในตนเองสูง กล้าได้กล้าเสีย รู้จักมองการณ์ไกล ยืดหยุ่นได้ มีอารมณ์ขัน ลักษณะของบุคคลเหล่านี้จะมีความเครียดไม่มาก
3. ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา และความสามารถในการแก้ปัญหา ใครมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาบ่อย ๆ ย่อมมีความเครียดในระดับน้อย
4. การประเมินความสำคัญของปัญหา ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องรุนแรง แต่ถ้าคิดว่ามีความสำคัญต่อตนไม่มากนัก หรือมีเจตคติในลักษณะที่มองเห็นปัญหา เป็นสิ่งที่ทำลายความสามารถของตน ก็จะไม่มีความเครียดไม่สูง
5. ความช่วยเหลือจากภายนอก หากรู้สึกถึงแม้จะไม่รับภัยต่าง ๆ ก็จะได้รับความช่วยเหลือ ทำให้ความเครียดลดน้อยลงได้

ระดับความเครียดอาจหมายถึง ระดับความรุนแรงที่บุคคลรู้สึก หรือรับรู้ได้จากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มาคุกคาม สามารถแบ่งเป็น 4 ระดับดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ถือว่าเป็นภาวะปกติที่พบได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน คนเครียดนี้อาจไม่รู้สึก เพราะความเคยชิน หรือรู้สึกก็ทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์ และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต ความรู้สึกเครียดนี้จะหมดไปในระยะเวลาอันสั้นเพียงวินาทีหรือภายในชั่วโมงเท่านั้น มักเกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย ได้แก่เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ไปเรียนไม่ทันเวลา ฯลฯ

2. ความเครียดระดับกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้มีความรุนแรงกว่า โดยมีระยะเวลานานเป็นชั่วโมง หรือหลาย ๆ ชั่วโมง จนนานเป็นวันก็ได้ เช่น ความเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรง



ความเครียดจากการทำงานมากเกินไป หรือมีความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ความเครียดในระดับนี้เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็น โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ความเครียดในระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด โดยเร็ว หรือผ่อนคลายความเครียดลงเสียถ้าปล่อยไว้ความเครียดจะเพิ่มมากขึ้น ทำให้การทำงานผิดพลาดได้ และจะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

3. ความเครียดระดับสูง (Severe Stress) ความเครียดระดับนี้จะอยู่นานนับสัปดาห์หรืออาจเป็นเดือน หรือเป็นปีก็ได้ เช่น การตายยาก การเจ็บป่วยที่รุนแรง การสูญเสียอวัยวะที่มีความสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิต เป็นต้น สภาพจิตใจมีความเครียดที่รุนแรง หรือเครียดมากร่างกายและจิตใจแพ้อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจที่เห็นเด่นชัด ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการการดูแลช่วยเหลือและบำบัดรักษา แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไปหรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ก็ยังไม่สามารถที่จะทำให้ความเครียดหมดไปได้อย่างง่าย การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่พอต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยอีกด้วย

### ผลของความเครียด

เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีการทำงานประสานกัน จึงไม่สามารถแยกออกจากกันได้อย่างอิสระ ดังนั้นเรื่องของความเครียดที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อการปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีผลต่อสุขภาพจิตโดยทั่วไปด้วย ดังที่ วีระ ไชยศรีสุข (2539 หน้า 182-185) กล่าวไว้ว่า กระบวนการเกิดความเครียดและผลที่ตามมา มีดังนี้

ตัวเร่งให้เกิดความเครียดมีผลต่อร่างกาย เช่น มีการเคลื่อนไหวและการใช้พลังงานเพื่อรักษาสมดุล ตัวเร่งนี้อาจจะเกิดกับร่างกาย เป็นต้นว่าอุณหภูมิของอากาศ มีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย หรืออาจจะเกิดทางด้านอารมณ์ เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเกลียด ความผิดหวัง ฯลฯ เวลาที่เกิดอาจเกิดทันทีทันใด หรือค่อยเป็น ไปทีละเล็กทีละน้อย

ความเครียดที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ต่อตัวเร่งเฉพาะที่ หรือกระจายทั่วไป ตัวเร่งทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิร้อน-เย็น อาจจะมีผลต่อสรีรวิทยา อากาศที่ร้อนมากๆ ทำให้มนุษย์รู้สึกหงุดหงิด เกิดโทสะจริต โมโหง่าย เช่นเดียวกัน ตัวเร่งความเครียดทางอารมณ์ก็จะมีผลต่อทางสรีรวิทยาด้วย

การปรับตัวจะเกิดขึ้นทางสรีรวิทยา หรือทางจิตใจ หรืออาจจะเกิดขึ้นพร้อมกันทั้งสองทาง

ความผิดปกติในทางร่างกายแต่เพียงเล็กน้อย สามารถจะนำไปสู่ความผิดปกติของอวัยวะภายในที่สำคัญได้ ถ้ามีความเครียดเกิดขึ้นมาด้วย

เมื่อเกิดความผิดปกติของอวัยวะแล้ว อาจจะทำให้ร่างกายไม่สามารถจะปรับตัวให้กลับคืนสภาพปกติได้ ก็อาจจะทำให้ตายได้ เพราะอวัยวะนั้นหยุดทำงาน

### **โรคจิตสรีรภาพ (Psychophysiological Disorders)**

โรคจิตสรีรภาพ เป็นความแปรปรวนทางจิตเวชอย่างหนึ่งซึ่งมีลักษณะเฉพาะคือ อาการทางร่างกายที่เกิดจากปัจจัยทางอารมณ์ และที่เกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะระบบใดระบบหนึ่ง ภายใต้การควบคุมของระบบประสาทอัตโนมัติหรือเรียกง่าย ๆ ว่า โรคทางกายที่เกิดจากอารมณ์แปรปรวนหรือ อารมณ์เครียด

ลักษณะเฉพาะของจิตสรีรภาพนั้น จะเกี่ยวข้องกับระบบอวัยวะซึ่งถูกควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติ กลไกทางจิตที่สำคัญคือ โชมาติเซชัน (Somatization) สาเหตุมักเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ทำให้เกิดอาการทางร่างกาย ซึ่งมักมีการทำลายของเนื้อเยื่อหรืออวัยวะ บางอย่างอาจจะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ความผิดปกติอาจตรวจพบได้จากการตรวจทางร่างกายหรือทางห้องปฏิบัติการ ระบบอวัยวะที่แสดงอาการของโรค ได้แก่

**ระบบหัวใจและหลอดเลือด** อารมณ์มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของจังหวะการเต้นของหัวใจ ทำให้ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลง หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจ ตับ คนที่ป่วย เป็นโรคนี้มักเป็นคนที่มีสมบุรณ์แบบ มีความทะเยอทะยานสูง

**ระบบย่อยอาหาร** อาจจะเป็นแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก พวกนี้มีการหลั่งน้ำย่อยมากกว่าปกติ พบมากในชายมากกว่าในหญิง โดยมีอาการปวด 1-4 ชั่วโมง หลังอาหาร พบมากในสังคมเมืองในคนที่มีความเครียดสูง ๆ มีความรับผิดชอบสูง

**ระบบหายใจ** เป็นระบบที่มีปฏิกิริยาต่อการเกิดภาวะทางอารมณ์มากระบบหนึ่ง โดยเฉพาะบริเวณจมูก ในบริเวณจมูกจะมีอาการที่เกิดขึ้น 2 อย่างคือ หลอดเลือดบีบตัว มีอาการเยื่อหุ้มจมูกแห้งและทำให้มีการสูบลมเข้ามาก อีกอย่างหนึ่งคือ หลอดเลือดพองออกทำให้มีการหลั่งเมือกบริเวณจมูกออกมามาก ทำให้เกิดน้ำมูกและหายใจลำบาก

**ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก** มีอาการเจ็บปวดตามข้อมือ ข้อเท้า ปวดกล้ามเนื้อ บางคนแขนขาถูกตัวไปแล้วยังมีอาการเจ็บปวด เหมือนแขนขายังมีอยู่ อาการเหล่านี้อาจจะมีสาเหตุมาจากจิตใจ

**ระบบผิวหนัง** อาจมีอาการคัน เจ็บ ชา มีเหงื่อออกมากกว่าปกติ โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้า หน้าผาก ผม่ว้ง การรักษาบางครั้งต้องใช้วิธีการทั้งร่างกายและจิตใจ

**ระบบขับถ่ายและสืบพันธุ์** ในระบบขับถ่ายปัสสาวะจะมีอาการผิดปกติเห็นได้ชัดเจน โดยเฉพาะในเด็ก ถ้ามีความกดดันทางอารมณ์อาจเกิดภาวะปัสสาวะรดที่นอน หรือ ไม่สามารถ

จะควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะในระบบสืบพันธุ์จะเห็นได้ชัดเจนในเพศหญิง ประจำเดือนจะไม่มาตามปกติ ถ้าอยู่ในภาวะมีความวิตกกังวลหรือความเครียดสูง ไม่สามารถประกอบกิจทางเพศได้ตามปกติ และในคู่สมรสบางคู่จะไม่สามารถมีลูกได้ ทำให้เกิดการเป็นหมันขึ้น

**ระบบต่อมไร้ท่อ** มีฮอร์โมนหลายชนิดที่จะกระตุ้นต่อมไร้ท่อต่าง ๆ และการหลั่งฮอร์โมนเหล่านี้ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในการทำงานของสมองบางส่วนที่ควบคุมเกี่ยวกับอารมณ์ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงของการหลั่งฮอร์โมนเหล่านี้ ทำให้เกิดการแปรปรวนขึ้นได้ ตลอดจนความพิการทางร่างกาย เช่น แคระแกรน ทำให้มีปัญหาทางจิตใจตามมา หรืออารมณ์เคร่งเครียดทำให้การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อผิดปกติ และอาจทำให้เกิดโรคเบาหวานขึ้นได้

หากพิจารณาถึงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายในขณะที่ทำงาน เป็นลักษณะการผสมผสานกันในชีวิตประจำวัน ซึ่งจำเป็นจะต้องมีสารเคมีต่าง ๆ หลายประเภทหลั่งไหลออกมาในกระแสเลือดในภาวะสมดุลและสม่ำเสมอ การทำงานของอวัยวะภายในร่างกายนั้นเกิดขึ้น โดยที่เราไม่รู้สึกรู้สียงและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยมีสิ่งเร้า เช่น อากาศ อารมณ์ อาหารเป็นตัวกระตุ้นและควบคุมซึ่งกันและกันอยู่เป็นระยะ ๆ มีการศึกษาค้นคว้า และเป็นที่ยุติแล้วว่า ยามใดร่างกายตกอยู่ในสภาวะกลัว หรือวิตกกังวล หรือไม่สบายใจ จนเกิดอาการเครียด จนทำให้เกิดการหลั่งของสารเคมีที่ผิดปกติ และมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะในร่างกาย

### **พฤติกรรมเผชิญความเครียด**

การเผชิญภาวะความเครียดตามแนวคิดของ Lazarus & Folkman (1984, อ้างใน เสาวลักษณ์ นพคุณ, 2547) มี 2 ลักษณะ คือ

1. พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ (Emotion-Focused Coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เนื่องมาจากสถานการณ์ที่เป็นภาวะเครียด โดยไม่ได้มุ่งแก้ไขที่ปัญหาหรือสาเหตุ

2. พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem-Focused Coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดภาวะเครียด โดยตรง เป็นการใช้กระบวนการทางปัญญาในการตัดสินใจที่จะเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งที่ต้นเหตุของปัญหา ได้แก่ การเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นภาวะเครียดตามสภาพความเป็นจริง และหาทางแก้ไข หรือเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญภาวะเครียด เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป คนเราจะสามารถแสดงพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดกับความเครียดแบบไหนขึ้นขึ้นอยู่กับการเรียนรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมมาตั้งแต่ในวัยเด็ก ว่าควรคิดจะแก้ปัญหาเช่นไร ซึ่งมีทั้งในทางสร้างสรรค์ และมีทั้งในทางที่แสดงออกมาในทางลบ แต่อย่างไรก็ตามคนเราทุก

คนยอมมีทางออก หรือวิธีการที่จะเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับเราได้ทุกสภาพแวดล้อมสำหรับตนเองไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง

### แนวคิดเกี่ยวกับโรคเอดส์

โรคเอดส์ (AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndrome) เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งมีชื่อภาษาอังกฤษว่า Human Immune Deficiency Virus (HIV) เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะทำลายเม็ดเลือดขาวชนิดทีลิมโฟไซต์ (T-lymphocyte) ก่อให้เกิดความบกพร่องของภูมิคุ้มกันของร่างกายชนิดเซลล์ภูมิคุ้มกัน (Cellular immunity) เป็นผลให้ผู้ป่วยติดเชื้อประเภทฉวยโอกาส เมื่อไวรัสเข้าไปในเซลล์จะสร้างเอนไซม์พิเศษที่เรียกว่า รีเวสทรานสคริปเตส (Reverse Transcriptase) เพื่อเปลี่ยนสายพันธุกรรมของไวรัส อาร์ เอ็น เอ (RNA) ของเซลล์ร่างกาย เมื่อเซลล์ร่างกายแบ่งตัวตามไปอยู่ในเซลล์ใหม่ด้วย ทำให้การติดเชื้อเป็นไปตลอดชีวิต ไวรัสสามารถเปลี่ยนจากที่เคยอยู่อย่างสงบไปสู่สภาพที่มีการเคลื่อนไหว และก่อให้เกิดอาการของโรคที่มีความรุนแรงในลักษณะต่าง ๆ กัน

#### การแพร่เชื้อเอดส์

เอดส์เกิดในชายรักร่วมเพศ หรือหญิงรักร่วมเพศ หรือรักทั้งสองเพศ เกิดในผู้ที่ติดยาเสพติดที่ใช้เข็มฉีดยาและหลอดฉีดยาร่วมกัน เกิดในคนที่ได้รับเลือด หรือผลิตภัณฑ์ของเลือดที่มีเชื้อไวรัส และเด็กที่คลอดจากมารดาที่มีเชื้อไวรัสอยู่ โดยสรุปก็คือ เอดส์ติดต่อกันได้ทางเพศสัมพันธ์ ทางเข็มฉีดยา ทางโลหิต ทางมารดาที่มีเชื้อถ่ายทอดไปสู่บุตรในครรภ์ ระยะเวลาที่ติดต่อกันได้ตั้งแต่ 2 อาทิตย์ ถึง 5 ปี หลังจากได้รับเชื้อเอดส์เข้าสู่ร่างกาย

#### อาการของเอดส์

อาจแบ่งอาการออกได้เป็น 4 ระยะ

1. ไม่มีอาการเลย เจาะเลือดหา HIV Antibody ให้ผลบวก คนที่อยู่ในกลุ่มนี้ แม้ไม่มีอาการอะไรเลยก็ตาม สามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ทางเลือด ทางเพศสัมพันธ์ และวิธีการอื่น ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น ปัจจุบันนี้มีชาวไทยที่ติดเชื้อในกลุ่มนี้ปรากฏพบในส่วนต่าง ๆ ของประเทศจำนวนมาก โดยเฉพาะในภาคเหนือและกรุงเทพฯ (กองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข 2531)

2. ต่อม้ำเหลืองโตทั่วตัว คลำได้เม็ดเล็ก ๆ คล้ายลูกประคำที่คอ รักแร้ ขาหนีบทั้ง 2 ข้าง และโตนานกว่าเดือน

3. ต่อม้ำเหลืองโตทั่วตัว น้ำหนักลด ท้องเสียเรื้อรัง เบื่ออาหาร ใช้เรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ นอนไม่หลับ ลึนและช่องปากมีฝ้าขาวเกิดขึ้น

4. ระยะที่ 4 มีอาการของโรคเอดส์เต็มขั้น อาจมีอาการติดเชื้อแปลก ๆ ที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เกิดอาการสมองอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ตามัว ตาบอด ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด

อาการทางจิตประสาท หรือเป็นมะเร็งของหลอดเลือดที่เรียกว่า kaposi sarcoma เกิดได้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ที่หน้า ศรีษะ ลำตัว แขน ขา ในช่องปาก หรืออวัยวะภายใน เช่น ปอด ลำไส้ ตับ ต่อม้ำเหลือง เป็นต้น

5. ผู้ป่วยอาจมีอาการทางจิตประสาท ความจำเสื่อม อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หลง ๆ ลืม ๆ ไม่มีสมาธิ อ่อนเพลีย คลุ้มคลั่ง ซึมเศร้า บางคนที่รู้สึกชาที่แขน ขา อัมพาต ชักกระตุก อาการเหล่านี้ อาจพบได้ตั้งแต่ในระยะที่ 2-4

วิธีป้องกันไม่ให้เชื้อเอดส์ระบาดที่สำคัญ ๆ คือ

1. หญิงชายอาชีพพิเศษควรใช้ถุงยางเมื่อให้บริการทางเพศ
2. เลิกติดยา ถ้าเลิกไม่ได้อย่าใช้เข็มฉีดยาและหลอดฉีดยาร่วมกัน
3. ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ไม่ควรบริจาคโลหิตหรืออวัยวะเพราะอาจแพร่เชื้อ ไปสู่ผู้อื่น
4. หญิงที่มีเชื้อในเลือดไม่ควรตั้งครรภ์ เพราะเด็กที่คลอดออกมามีโอกาสประมาณ 50% ที่ จะเกิดโรคเอดส์
5. ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ เช่น ชายรักกรรมเพศ หญิงขายบริการ ผู้ติดยาเสพติด ควรมาเจาะเพื่อหา antibody ต่อ HIV เป็นระยะ ๆ เช่น ทุก ๆ 6 เดือน เพื่อจะได้ทราบสถานภาพ ของตัวเองและเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

อนึ่งโรคนี้มิได้ติดต่อโดยการกินอาหารร่วมกัน การคุยกัน การใช้สระน้ำ ห้องน้ำร่วมกัน (สุรพล สุวรรณกุล, 2531, หน้า 20-24 อ่างใน ศรีเรือน แก้วกัจจาล, 2545)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุภภรณ์ กองแก้ว (2542) ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของบุคลากร สาธารณสุขผู้ทำหน้าที่บริการให้คำปรึกษาในโรงพยาบาลชุมชนจังหวัดเชียงรายพบว่า ระดับ ความเครียดของบุคลากรสาธารณสุขผู้ให้คำปรึกษาโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.82 โดยอาการ และอาการแสดงออกเมื่อเกิดความเครียด 5 อันดับแรกคือ มักมีอาการขี้หลงขี้ลืม มีความรู้สึกว่าการทำหน้าที่บริการให้คำปรึกษาไม่ค่อยมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร รู้สึกไม่ค่อยกระตือรือร้น ในการทำงาน รู้สึกอารมณ์เสื่อง่าย หงุดหงิดง่ายและไม่ค่อยอดทนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ พฤติกรรม เผชิญความเครียดของบุคลากรสาธารณสุขครั้งนี้พบว่าส่วนใหญ่ บุคลากรสาธารณสุข เมื่อเกิด ความเครียดจะมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบ่งมุ่งลดอารมณ์ในระดับปานกลาง

ปองลดา พรหมจันทร์ (2542) ศึกษาวิธีการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยเอดส์ที่เป็นวัณโรค ปอด โดยศึกษาในผู้ป่วยเอดส์ ที่เป็นวัณโรคปอดที่มารับการรักษาที่ศูนย์วัณโรคเขต 10 เชียงใหม่

จำนวน 40 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเลือกใช้ทุก ๆ วิธีการเผชิญความเครียด แม้ว่าในแต่ละวิธีการเผชิญความเครียดจะไม่เลือกใช้ครบทุกคน โดยความถี่การเลือกใช้อยู่ในระดับ “บางครั้ง” เป็นส่วนใหญ่ วิธีการเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้มากที่สุด คือการควบคุมตนเองคิดเป็นร้อยละ 90.0 รองลงมาคือ การประเมินค่าใหม่ทางบวกคิดเป็นร้อยละ 87.5 การแสดงความรับผิดชอบต่อปัญหาและการหนีหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นวิธีที่ได้รับการเลือกใช้จากกลุ่มตัวอย่างเป็นลำดับที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 82.5 จะเห็นได้ว่าอันดับที่ 1 ถึง 3 เป็นวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับอารมณ์ สำหรับการวางแผนแก้ปัญหาได้รับการเลือกใช้จากกลุ่มตัวอย่างเป็นอันดับที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 80.0 และวิธีการเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้น้อยที่สุด คือ การเผชิญหน้ากับปัญหา คิดเป็นร้อยละ 65.0

ศศิวิมล คงเมือง (2545) ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์คนชรารบ้านธรรมปกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ปัจจัยต่าง ๆ โดยรวมส่งผลต่อความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.77 โดยปัจจัยด้านพฤติกรรมของผู้รับการสงเคราะห์ส่งผลต่อความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวกับผู้รับการสงเคราะห์คิดว่าตนมีสิทธิเหนือกว่าคนอื่น ผู้รับการสงเคราะห์มีพฤติกรรมคือร้อน เอาแต่ใจตนเอง ใจู้จู้และพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้รับการสงเคราะห์ พฤติกรรมเผชิญความเครียดของของเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์คนชรารบ้านธรรมปกรณ์ครั้งนี้พบว่า เจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์ส่วนมาก มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ในระดับปานกลาง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.30 สำหรับพฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.05

สุดาพร นาคพิภ (2547) ศึกษาเรื่อง การสะท้อนตัวตนของผู้ติดเชื่อเอชไอวี/เอดส์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการสะท้อนตัวตนของผู้ติดเชื่อเอชไอวี/เอดส์ เพศชายหนึ่งคน ที่ติดเชื่อเอชไอวี/เอดส์ 17 ปี โดยทำการศึกษาย้อนหลัง จากคำบอกเล่าของกรณีศึกษา โดยเริ่มศึกษาย้อนหลังตั้งแต่วัยเด็กของกรณีศึกษา เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก่อนการติดเชื่อเอชไอวี/เอดส์ จนกระทั่งตัดสินใจไปรับการตรวจเลือด ตลอดจนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่กรณีศึกษาได้เผชิญตั้งแต่เริ่มทราบว่าติดเชื่อเอชไอวี/เอดส์ จนถึงปัจจุบัน พบว่า กรณีศึกษาได้ดึงเอาตัวตนของตนเองมาพัฒนาศักยภาพให้เป็นแกนนำขององค์กรพัฒนาเอกชนในการทำงานด้านเอชไอวี/เอดส์ และเป็นวิทยากรประจำองค์กรในการให้ความรู้เรื่องเอชไอวี/เอดส์ แก่ผู้ติดเชื่อเอชไอวี/เอดส์และผู้ที่เกี่ยวข้องทั่วไป กรณีศึกษาได้ใช้วิธีลดความวิตกกังวล ความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยการทำสมาธิ เพื่อสร้างความคิดในทางบวก เพื่อลดความวิตกกังวลและความเครียดของตนเอง ใช้กลไกการป้องกันตัว เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการในการปรับตัวของตนเอง ทำให้กรณีศึกษาสามารถเป็นคนที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ติดเชื่อเอชไอวี/เอดส์คนอื่น ๆ

เสาวลักษณ์ นพคุณ (2548) ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยเด็ก โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่ โดยแบ่งความเครียดของบุคลากรออกเป็นด้านต่าง ๆ พบว่า ความเครียดของบุคลากรในด้านเกี่ยวกับระบบและลักษณะงานที่ปฏิบัติกับผู้ป่วยอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาในรายละเอียด พบว่าบุคลากรมีความเครียดระดับสูงในเรื่อง ของปริมาณงานที่มากแต่มีบุคลากรทำงานน้อย ด้านสิ่งแวดล้อม ครอบครัว สังคม และสัมพันธภาพระหว่างผู้ร่วมงาน พบว่า ความเครียดของบุคลากรทางการพยาบาล โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า บุคลากรมีความเครียดระดับสูง ในเรื่องของงานที่ผู้บริหารขาดการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจ ด้านเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้ป่วยและญาติ พบว่ามีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดสูง คือในกรณีที่ญาติผู้ป่วย ไม่ให้ความร่วมมือในการรับฟังคำแนะนำ ในการให้การรักษาพยาบาล และการดูแลผู้ป่วย

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ความเครียดมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมจากการดำเนินชีวิต ความวิตกกังวล และบุคคลล้อมหาทางออกในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นลดลงด้วยวิธีการต่าง ๆ กันไป เช่น พักผ่อน หาความบันเทิง หรือระบายความรู้สึกให้ผู้อื่นฟัง เพื่อให้ความเครียดลดน้อยลงหรือหมดไป