



โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส  
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตร นายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๐ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖

หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร

วิชา นอส.๑๑๑๑ เรื่อง การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรียน น.อ.หญิง หฤทัยทิพย์ ตัณฑเทศ

น.ต.หญิง ชวิศา แข่งสมุทร

หมายเลข ๑๔ สัมนาที่ ๖

วันที่ ๓๐ เดือน เมษายน พ.ศ.๒๕๖๖

## ทหารกับความเครียด

นาวาอากาศตรีหญิง ชวิศา แข่งสมุทร

ข่าว “อาสาสมัครทหารพรานคุ้มคลังและยิงปืนในฐานปฏิบัติการ” “เหตุการณ์ยิงที่โคราช” หรือ “เหตุการณ์ยิงที่กรมยุทธศึกษาทหารบก” เป็นเรื่องที่ได้รับการสนใจค่อนข้างมาก โดยเชื่อว่าความเครียดเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดเหตุการณ์เหล่านั้น<sup>๑, ๒, ๓, ๔</sup> แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้ข้อมูลเมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๕ ว่า ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-๑๙ กรมสุขภาพจิตได้ประเมินสุขภาพจิตในระบบติดตามดูแลกลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพจิต ผ่านระบบ www.วัดใจ.com หรือ ระบบ Mental Health Check In โดยสอบถามผู้ประเมิน จำนวน ๒,๕๗๙,๐๒๖ คน พบคนไทยมีภาวะเครียด ๒๑๖,๐๙๘ คน เสี่ยงซึมเศร้าและเสี่ยงฆ่าตัวตายร้อยละ ๕ รวมทั้งมีภาวะหมดไฟร้อยละ ๔.๑๖<sup>๕</sup>

ทหารที่ปฏิบัติภารกิจอยู่ ณ พื้นที่การรบนอกจากจะพบปัญหาเรื่องการบาดเจ็บ ทูพพลภาพหรือเสียชีวิต บางรายอาจพบปัญหาด้านสภาพจิตใจซึ่งเป็นผลกระทบมาจากสงครามที่เรียกว่า ความเครียดทางจิตใจเนื่องจากการรบ (Combat stress, Combat exhaustion หรือ Combat fatigue) ในอดีตเชื่อว่าอาการทางอารมณ์ที่ส่งผลมาจากสงครามมีสาเหตุจากการบันดาลของพระเจ้า แรงกระแทกของกระสุนปืนใหญ่ และจากอิทธิพลของธรรมชาติหรือสิ่งเหนือธรรมชาติ แต่ต่อมาความรู้เรื่องวิทยาศาสตร์ทางประสาทวิทยาได้ถูกนำมาใช้อธิบายสภาวะทางจิตประสาทที่ไม่สามารถตรวจพบพยาธิสภาพทางประสาทกายวิภาคได้ โดยปลายศตวรรษที่ ๑๗ ในทวีปยุโรป ความเครียดจากการรบบางอย่างได้รับการวินิจฉัยทางการแพทย์ว่า “นอสตาลเจีย (Nogstalgia)” โดยก่อนหน้านี้ใช้คำว่า “โรคชาวสวิส (The Swiss disease)” ต่อมาช่วงกลางศตวรรษที่ ๑๘ ลีโอโพลด์ ออยน์บรุคเกอร์ (Leopold Auenbrugger) ได้ให้คำอธิบายทางการแพทย์ของคำนี้ไว้อย่างชัดเจน โดยบรรยายถึงชายหนุ่มที่ถูกบังคับให้เป็นทหารและถูกส่งไปรบแล้วเกิดอาการเศร้า ซึม ขาดความกระตือรือร้น ไม่สนใจสิ่งใดแม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจำเป็นต่อการดำรงชีพ และไม่ทำอะไรอย่างไรอาการก็ไม่ดีขึ้น ต่อมาสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๑ ใช้คำว่า “การสะท้านจากระเบิด (Shell shock)” อาการที่เกิดขึ้นได้แก่ ตามองไม่เห็น หูไม่ได้ยิน พูดไม่ได้ เป็นอัมพาตที่แขนขา ตื่นตระหนก มีนงงสับสน เป็นต้น เดิมเข้าใจว่าอาการเหล่านี้เกิดจากแรงระเบิดของกระสุนขนาดใหญ่ หรือระเบิดจากเครื่องบินที่ทำให้เกิดความกดดันของอากาศ ส่งผลให้สมองได้รับความกระทบกระเทือน ทหารกลุ่มนี้แม้ใช้ระยะเวลารักษาทันทีในโรงพยาบาลเป็นเวลานานแต่อาการก็ไม่ดีขึ้น เพราะแท้จริงแล้วอาการดังกล่าวเป็นโรคทางจิตใจที่เกิดขึ้นเนื่องจากไม่ยอมกลับไปรบ<sup>๖,๗</sup>



ไม่เพียงการรบเท่านั้นที่จะทำให้ทหารเกิดความเครียด ทหารรวมถึงประชาชนพลเรือนทั่วไปสามารถเกิดความเครียดแม้มีได้อยู่ในภาวะศึกสงคราม หากทบทวนตนเองแล้วพบว่า

***“เคยนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ”***

***“เคยรู้สึกเหนื่อยหน่ายท้อแท้จนไม่ยอมทำอะไร”***

***“เคยมีอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ ทั้งที่ไม่ได้ทำอะไร”***

แสดงว่าเริ่มเข้าสู่ภาวะเครียดในระยะเริ่มแรก

คงปฏิเสธไม่ได้ว่าทุกคนเคยพบกับความเครียดไม่มากก็น้อย ความเครียดเป็นสิ่งที่คู่กับมนุษย์ เนื่องจากมนุษย์มีสมองขนาดใหญ่ มีการคิดมากกว่าสัตว์อื่น ๆ รวมทั้งมีการคิดล่วงหน้าซึ่งคิดทั้งในทางดีและทางร้าย

ความเครียดเป็นภาวะของความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้และประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรืออาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้ภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป เมื่อเกิดความเครียดบุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไปความเครียดเหล่านั้นจะคลายลง ร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้ง

ความเครียดมีแต่โทษหรือ ?

ความเครียดเล็กน้อยเป็นสิ่งที่ดี ช่วยกระตุ้นให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ แต่หากเกิดความเครียดอย่างสม่ำเสมอและหาทางแก้ไขไม่ได้ จะก่อให้เกิดปัญหาทำให้คุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และหน้าที่การงานลดประสิทธิภาพลง นอกจากนี้อาจนำไปสู่โรควิตกกังวลและซึมเศร้าได้

ความเครียดส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ และพฤติกรรม **ด้านร่างกาย** ผลจากระบบประสาทอัตโนมัติที่ถูกกระตุ้นและการทำงานของฮอร์โมนที่ไม่สมดุล อาจทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดหลัง เจ็บหน้าอก อ่อนเพลีย ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน ท้องร่วง ท้องผูก เป็นแผลในกระเพาะอาหาร นอนหลับยาก ติดเชื้อโรคง่าย และสมรรถภาพทางเพศลดลง **ด้านอารมณ์จิตใจและพฤติกรรม** บุคคลที่มีความเครียดจะหมกมุ่นครุ่นคิด สูญเสียความเชื่อมั่น วิดกกังวล โกรธง่าย หงุดหงิด ร้องไห้ เศร้า ท้อแท้ มองโลกในแง่ร้าย นอนไม่หลับ กัดเล็บหรือดึงผมตนเอง ใจลอย ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว ขาดสมาธิ และลืมง่าย นอกจากนี้ความเครียดจะทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติ ยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลเปลี่ยนแปลงไป เช่น หิวบ่อย รับประทานอาหารมากหรือนอนไม่หลับติดต่อกันหลายวัน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เปลี่ยนงานบ่อย แยกตัว อยู่คนเดียว ปลีกตัวจากสังคม และบ่อยครั้งมีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียดในทางที่ผิด เช่น ใช้บุหรี่ยาเสพติดอื่น หรือเล่นการพนัน นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมองบางอย่าง อาจทำให้ความก้าวร้าวเพิ่มมากขึ้น ความอดทนต่ำลง มีการทำร้ายผู้อื่น ทำร้ายตนเอง หรือหากบางรายเกิดความเครียดอย่างมากอาจตัดสินใจฆ่าตัวตายเป็นการฆ่าตัวตายได้

เมื่อเกิดความเครียดควรวิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด พิจารณาว่าสามารถแก้ไข ปัญหาที่ต้นเหตุได้หรือไม่ และหากไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองควรขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น อย่างไรก็ตามบุคคลสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเองโดยการฝึกการหายใจ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นวดผ่อนคลาย ออกกำลังกาย ฝึกผ่อนคลาย ฟังเพลง หัดนวดน้ำมันหอมระเหย แช่น้ำอุ่น ปรับเปลี่ยนความคิด สร้างอารมณ์ขัน คิดในมุมบวก ยืดหยุ่น คาดหวังให้เหมาะสม รวมทั้งพูดคุยระบายความเครียดกับบุคคลที่ไว้วางใจหรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ<sup>๘, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒</sup>



ความเครียดเป็นภาวะของความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ทำให้เกิดผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม ความเครียดเล็กน้อยเป็นสิ่งดีช่วยกระตุ้นให้มีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ แต่หากเกิดความเครียดอย่างสม่ำเสมอและหาทางแก้ไขไม่ได้จะทำให้คุณภาพชีวิตลดลง รวมทั้งอาจเป็นโรควิตกกังวลและซึมเศร้าได้ วิธีการจัดการความเครียดสามารถทำได้ โดยการผ่อนคลายทางร่างกาย การพักผ่อน การท่องเที่ยว รวมทั้งการลดความตึงเครียดจิตใจ เช่น การพูดระบาย หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ การเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะนี้และสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม จะทำให้ประสบความสำเร็จและมีความสุขในการดำเนินชีวิต

**"ความเครียดของมนุษย์เปรียบเสมือนสายของเครื่องดนตรี หากตึงเกินไปอาจทำให้ขาด แต่หากหย่อนไปจะทำให้เสียงไม่ไพเราะได้เช่นกัน"**



.....

### เอกสารอ้างอิง

๑. ความเครียดของกำลังพล ปัญหาที่รอวันประทุอีกครั้ง. สืบค้นเมื่อ ๑๔ เมษายน ๒๕๖๖, จาก <https://thaiarmedforce.com//2020/09/13/service-member-mental-health/>
๒. ชัยยศ ยงเจริญชัย. กราดยิง : เครียดสะสมกับเข้าถึงอาวุธง่าย ปัจจัยสู่เหตุสลด. สืบค้นเมื่อ ๑๔ เมษายน ๒๕๖๖, จาก <https://www.bbc.com/thai/articles/c9rkxlp6lnko>

๓. กีบดัก “ท.ทหาร อดทน” ต้นตอสะสมความเครียดทะลุคั้ง. สืบค้นเมื่อ ๑๔ เมษายน ๒๕๖๖, จาก <https://www.isranews.org//article/south-news/south-slide/112075-stressofficials.html>

๔. ตำรวจ-ทหาร เสี่ยงเครียด สังคมกดดัน เทียบ“ถึงขยะทางอารมณ์”. สืบค้นเมื่อ ๑๔ เมษายน ๒๕๖๖, จาก <https://www.thaipbs.or.th//news/content/325637>

๕. เปิดตัวเลขโควิดทำคนไทย “เครียดสูง” ๒๑๖,๐๙๘ คน. สืบค้นเมื่อ ๑๔ เมษายน ๒๕๖๖, จาก <https://www.thaipbs.or.th//news/content/311531>

๖. วีระ เขื่องศิริกุล. (๒๕๕๔). จิตเวชศาสตร์ทหาร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ๕๖(๔), ๓๓๙-๓๔๔.

๗. อิศรา รักษ์กุล. (๒๕๕๔). ภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้. เวชสารแพทย์ทหารบก, ๖๔(๒), ๖๗-๗๓.

๘. ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. (๒๕๕๔). ความเครียดและวิธีแก้ความเครียด. สืบค้นเมื่อ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๖, จาก <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/>

๙. ชันวรุจน์ บุณสุขสกุล. (๒๕๕๔). ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และโรคซึมเศร้า. สืบค้นเมื่อ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๖, จาก <http://haamor.com/th/>

๑๐. ธรรมิกา เทพพาทิ. (๒๕๕๐). ความเครียด. สืบค้นเมื่อ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๖, จาก <http://www.tammika clinic.com/>

๑๑. พนม เกตุมาน. (๒๕๕๐). โรคเครียด-จิตประสาท. สืบค้นเมื่อ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๖, จาก [http://www.psyclin.co.th/new\\_page\\_3.htm](http://www.psyclin.co.th/new_page_3.htm)

๑๒. วรลักษณ์ ผ่องสุขสวัสดิ์ (๒๕๖๕). บทความด้านสุขภาพจิต : คัมภีร์การรับมือประทານวิตาามินและแร่ธาตุ เพื่อสุขภาพคนวัยทำงาน นอนน้อย เครียด และติดหวาน. นิตยสารชีวจิต, ๕๕๘(๒๔).

# Plagiarism Checking Report

## Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3102299	Apr 14, 2023, 8:12:31 PM	chulabk.mh@chula.ac.th	chulabk	การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย.pdf	Completed	17.7%

## Match Overview

Show 10 entries

Search:

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
1	<a href="https://primary.nvhl.ac.th/knowledge/files/1547.pdf">https://primary.nvhl.ac.th/knowledge/files/1547.pdf</a>	primary.nvhl.ac.th	primary.nvhl.ac.th/match	17.7%

Showing 1 to 1 of 1 entries

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Match Details

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
<p>การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย... (text is mostly illegible due to blurring)</p>	<p>การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย... (text is mostly illegible due to blurring)</p>

<http://plag.grad.chula.ac.th/jobs/3102299/1730985430>