

การบริหารความเครียดของตำรวจทางหลวง กองกำกับการ 1

กองบังคับการตำรวจทางหลวง

Stress Management of the Highway Police Officers at Sub Division

1, Highway Police Division

วราพร เอี่ยมสุวรรณ และ รัฐชาติ ทัศนัย

Waraporn Iamsuwan and Rattachart Thatsanai

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์สาขารัฐประศาสนศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

Faculty of Humanities and social sciences,

Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage

*Email: waraporn@vru.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอรายละเอียดเกี่ยวกับความเครียดในการปฏิบัติงานของตำรวจทางหลวง โดยมีเนื้อหาประกอบด้วย ความหมายของความเครียด วิธีบริหารความเครียด และปัญหาความเครียดของตำรวจทางหลวง ว่าในการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจทางหลวงนั้นมีปัญหาใดบ้างที่ทำให้ตำรวจทางหลวงเกิดความเครียดในการทำงาน และจะมีการบริหารความเครียดอย่างไรเมื่อเกิดความเครียดในการทำงาน ซึ่งปัญหาความเครียดของตำรวจทางหลวงนั้น ผู้ศึกษาได้แบ่งออกเป็น 3 ประเด็น คือ 1) ปัญหาการจราจร 2) ปัญหาการบังคับใช้กฎหมาย และ 3) ปัญหาความเสี่ยงบนท้องถนน ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความเครียดสะสม อาจทำให้งานออกมาไม่มีประสิทธิภาพ เมื่อเราเกิดความเครียดก็ควรจะมีการแก้ไขปัญหาเหล่านั้นโดยทันที เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบหรือปัญหาต่าง ๆ ตามมา บทความฉบับนี้จึงได้เรียบเรียงรายละเอียดและเนื้อหาไว้เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาความรู้เกี่ยวกับความเครียดในการปฏิบัติงานของตำรวจทางหลวง ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ให้เกิดผลประโยชน์สูงสุดต่อไป

คำสำคัญ: ความเครียด; ตำรวจทางหลวง

ABSTRACT

This article presents the details of stress in the performance of highway police. The content consists. Definition of stress How to manage stress History and Stress of Highway Patrol What are the problems in highways policing? And how does stress management work when stress occurs? The stress of the highway police. The study is divided into 3 areas: (1) Traffic Problems (2) Law Enforcement Issues (3) Road Risk Issues These problems cause stressors to accumulate. It may not work. When we are stressed, it should be resolved immediately. This article was compiled in detail and content to guide the study of stress in the operation of highway police. This can be adjusted to maximize the benefits.

Keywords: Stress; Highway Police

บทนำ

ความเครียดเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิตชนิดหนึ่งและสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกคนย่อมต้องเคยผ่านความเครียดมาไม่มากก็น้อย หากความเครียดอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลางจะส่งผลดีให้กับบุคคลกระทำต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น มีความมุ่งมั่น แต่หากอยู่ในเกณฑ์ต่ำก็จะส่งผลเสียให้กับบุคคล ทำให้ส่งผลกระทบต่อการทำงานและบุคคลรอบข้าง ความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกอาชีพ ไม่เว้นแม้แต่อาชีพตำรวจทางหลวงที่หลายคนอาจคิดว่าเป็นอาชีพสบาย ๆ ไม่ต้องทำอะไรมากแต่ที่จริงแล้วเป็นอาชีพที่ต้องพบเจอปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ในการบังคับใช้กฎหมายกับประชาชน ประชาชนไม่ยอมรับถูกตำหนิทำให้เสียหาย เกิดความเสียหายบนท้องถนน เลี่ยงต่อการถูกรถชน รวมไปถึงสภาพอากาศ ทั้งร้อน ทั้งฝน ตำรวจทางหลวงจะต้องยื่นให้บริการบนท้องถนนเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับประชาชนที่ใช้รถใช้ถนนให้เกิดความปลอดภัยที่สุด รวมถึงความเหนื่อยล้าของร่างกาย เกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ แม้แต่ช่วงวันหยุดเทศกาลตำรวจทางหลวงจะต้องคอยอำนวยความสะดวกบนท้องถนน เพราะจะเป็นช่วงที่รถติดมาก ประชาชนเดินทางกลับภูมิลำเนาเป็นจำนวนมาก นั่นก็เป็นสาเหตุทำให้ตำรวจทางหลวงเกิดความเครียดสะสมในการปฏิบัติหน้าที่

ดังนั้นเมื่อเกิดความเครียดขึ้นเราควรหาแนวทางในการแก้ไขปัญหามีผลต่อความเครียดซึ่งมีหลายวิธี โดยแต่ละบุคคลอาจใช้วิธีที่แตกต่างกันออกไป ตามบุคลิกลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งก็เกิดจากการอบรมเลี้ยงดู สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา ตลอดจนภาวะของสุขภาพกาย สุขภาพจิต และมีประสบการณ์ที่แตกต่างกันไป ถ้าบุคคลใดมีแนวทางการแก้ไขปัญหในการทำงานที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นเปลี่ยนแปลงไปอยู่ในระดับที่เหมาะสม ผู้ปฏิบัติงานก็มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีความสุข จากที่กล่าวมานั้น ผู้ศึกษาจึงสนใจทำบทความเรื่อง “ตำรวจทางหลวงกับความเครียดในการปฏิบัติงาน” นี้ขึ้นมา ทำให้ผู้อ่านได้เข้าใจถึงปัญหาความเครียดรวมถึงปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดความเครียดของตำรวจทางหลวง เพื่อที่จะได้เสนอแนวทางในการลดความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจ เพื่อเป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาคความเครียดของตำรวจทางหลวงกองกำกับการอื่น ๆ ต่อไป

ความหมายและแนวคิดของความเครียด

ความเครียด เป็นสภาวะความกดดันที่เกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มากกระทบทำให้เกิดกระบวนการปรับตัว ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้จะก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ว่า อากาโรที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเครื่องเครียดอยู่กับงานจนเกินไป ซึ่งได้มีนักวิชาการออกมาให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดไว้ดังนี้

โรบบินส์ (Robbins, 2007) ได้กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะที่บุคคลเผชิญกับโอกาส ข้อจำกัดหรือความต้องการที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ปรารถนาโดยที่ผลลัพธ์มีความไม่แน่นอนจนความเครียดอาจมิใช่ภาวะที่ไม่ดีเสมอไป ความเครียดอาจทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติซึ่งอาจนำไปสู่ความสำเร็จได้

(กรมสุขภาพจิต, 2541) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ

(บุญวดี, 2532) ได้ให้ความหมายความเครียดว่า เป็นกระบวนการที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นทั้งภายในภายนอกบุคคล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม สิ่งกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้น อาจจะเป็นสิ่งกระตุ้นในทางบวกหรือลบก็ได้ ความเครียดจะก่อให้เกิดความไม่สุขสบายต่อบุคคล เมื่อสิ่งกระตุ้นเกิดขึ้นซ้ำ ๆ นั้น

เซลเย่ (Selye, 1983) ผู้ที่ได้รับยกย่องว่าเป็นบิดาของการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดอธิบายโดยอาศัยพื้นฐานทางสรีรวิทยาและชีวเคมีว่า ความเครียดเป็นเป็นภาวะหนึ่งของระบบสิ่งมีชีวิตที่เกิดจากกลุ่มอาการเฉพาะขึ้นในร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามขัดขวางการทำงานการเจริญเติบโต ความต้องการของมนุษย์ทั้งจากภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ซึ่งอธิบายเพิ่มเติมว่าความเครียดเป็นเหตุการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับสิ่งมีชีวิตที่มีความรู้สึกอ่อนไหว ซึ่งถ้าความเครียดที่มีมากและเกิดผลยาวนานจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สติปัญญา ทัศนคติ และอารมณ์ เซลเย่จึงได้กำหนดกลไกของการเกิดความเครียด

จากความหมายของความเครียดที่กล่าวมา ผู้ศึกษาจึงสรุปได้ว่า ความเครียด ก็คือ การที่บุคคลต้องเผชิญอยู่ในภาวะที่รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ ไม่แน่ใจ ว่าวุ่นใจ วิตกกังวล ถูกบีบคั้น ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกายและจิตใจ ความคิด ถ้าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวได้และมีความพึงพอใจก็จะทำให้เกิดพลังในการจัดการสิ่งต่าง ๆ แต่หากไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลให้เสียความสมดุลในการดำเนินชีวิตขาดประสิทธิภาพในการทำงาน

แนวทางการบริหารความเครียดและวิธีแก้ไขปัญหาความเครียด

1. แนวทางการบริหารความเครียด

ความเครียดเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ที่ทำให้เราไม่สบายใจทุกข์ เมื่อเราเกิดความเครียดขึ้นเราก็ต้องหาแนวทางในการบริหารความเครียดให้คลายลงหรือเบาลงทำให้ความรู้สึกเราดีขึ้น ในการบริหารความเครียดในแต่ละบุคคลนั้นก็แตกต่างกันไปแล้วแต่ความถนัดของบุคคล ดังนั้นเมื่อเราเกิดความเครียดควรหาวิธีหรือแนวทางในการบริหารความเครียดโดยแรงจูงใจไม่ควรปล่อยให้ความเครียดสะสมเป็นเวลานาน ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้นิยามความหมายในการบริหารความเครียดไว้ ดังนี้

(มัลลิกา, 2544) กล่าวว่า การบริหารความเครียดหรือการจัดการความเครียด (Stress Management) เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ ซึ่งพัฒนาขึ้นเพื่อให้บุคคลมีความรู้ความเข้าใจและทักษะในการใช้ชีวิตร่วมกันและภายใต้การจัดการที่มีประสิทธิภาพเพื่อที่จะให้คนสามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยคุณภาพชีวิตการทำงานที่ดีและปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแบ่งการบริหารความเครียดออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่

1. การบริหารความเครียดระดับบุคคล เป็นการดำเนินงานในระดับบุคคลที่จะทำความเข้าใจในปัญหาความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งในที่ทำงานและในด้านต่าง ๆ ของชีวิตเพื่อกำหนดแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อนำมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

2. การบริหารความเครียดระดับองค์การ เป็นการดำเนินการระดับองค์การที่จะศึกษาวิเคราะห์และกำหนดแนวทางในการจัดการกับความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ของสมาชิกในองค์การ การดำเนินงานขององค์การผ่านการดำเนินสร้างหรือเปลี่ยน โดยอาศัยวิธีการทางจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์เพื่อให้มีสภาพแวดล้อมภายในองค์การที่เหมาะสมส่งเสริมการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพในระยะยาว

เป้าหมายของการจัดการหรือบริหารความเครียดไม่ใช่การกระตุ้นหรือการหลีกเลี่ยงความเครียดเป็นการปรับตัวและเผชิญกับความเครียดโดยไม่มีผลเสียตามมา ดังนั้นเมื่อเกิดความเครียดบุคคลสามารถหาวิธีการที่สร้างสรรค์ในการจัดการกับความเครียดโดยอาศัยแนวทางดังนี้

1. การดูแลตนเอง เป็นการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงเพื่อให้มีความพร้อมที่จะเผชิญกับความเครียดและยังเป็นการป้องกันความเครียดที่เกิดจากการมีสุขภาพร่างกายที่ไม่ดี การดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง

2. การฝึกวิธีการคิด ดังนั้นการคิดถึงบุคคลอื่นบ้างจะทำให้ลดความต้องการของตนเองได้

3. การวางแผนแก้ไขปัญหา เมื่อเกิดปัญหาขึ้นในชีวิต บุคคลมีวิธีเผชิญกับปัญหาหลายวิธีตามบุคลิกลักษณะของแต่ละบุคคล การฝึกเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตจึงเป็นทักษะที่สำคัญที่จะช่วยลดความเครียดที่เกิดจากปัญหาชีวิต ช่วยให้ค้นหาต้นเหตุของความเครียด สามารถแก้ไขปัญหาได้ดีและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข แก้ไขปัญหาได้อย่างถูกวิธี ได้แก่

3.1 การตั้งสติให้มั่นคง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ควรมีการจัดการกับอารมณ์ได้ตั้งสติให้มั่นคงก็จะทำให้สามารถหาวิธีแก้ปัญหาได้อย่างเป็นระบบ

3.2 การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ เป็นการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับค้นหาปัญหาที่แท้จริง มองว่าปัญหาที่รบกวนเราเป็นปัญหาอะไร สาเหตุมีอะไรบ้าง ทางเลือกในการแก้ปัญหา มองให้รอบด้าน ตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหาด้วยการพิจารณาข้อดีข้อเสีย ลงมือปฏิบัติตามที่ตัดสินใจและมีประเมินผลที่เกิดขึ้นเพื่อปรับปรุงต่อไป

3.3 การมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การมองปัญหาในมุมมองที่แตกต่างจะช่วยให้มองเห็นโอกาสใหม่ในชีวิตหรือหลายปัญหาอาจต้องการยอมรับว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจะไม่ทำให้หวั่นไหวย่อท้อต่ออุปสรรค มองปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายทำให้ได้ใช้ความสามารถของตนเองมากขึ้นกว่าเดิม

3.4 การใช้เหตุผลและใช้ความจริงในการตัดสินใจ ยึดของเท็จจริง ใช้เหตุผลมาพิจารณาอย่างรอบคอบไม่ใช้อารมณ์และอคติของตนเองเป็นเครื่องตัดสินใจ ผลออกมาย่อมจะเป็นไปในทางที่ดีถูกต้องเหมาะสมมีความยุติธรรมซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับและนิยมชมชอบจากผู้อื่น วิธีการนี้ไม่ทำให้เกิดความเครียดกับตนเอง เพราะกระทำไปด้วยใจเป็นกลางสามารถยอมรับได้ว่าผลการตัดสินใจจะออกมาในรูปแบบใด

4. การผ่อนคลายความเครียด เมื่อมีความเครียดควรหาวิธีผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมจะช่วยให้ไม่สะสมความเครียดมากเกินไป และความเครียดไม่ส่งผลกระทบต่อตัวเราการผ่อนคลายความเครียดมี 2 แบบ คือ

4.1 การผ่อนคลายความเครียดในระดับปกติ ได้แก่ การหยุดพักสิ่งที่กำลังทำอยู่ชั่วคราว ทำงานอดิเรกที่ชอบ ทำกิจกรรมที่เป็นการผ่อนคลายและนันทนาการ ออกกำลังกายหรือกีฬาที่ตนเองถนัด การพบปะสังสรรค์ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น การพักผ่อนให้เพียงพอ การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้สะอาด เปลี่ยนบรรยากาศ

4.2 การคลายความเครียดในภาวะที่มีความเครียดสูง เมื่อความเครียดอยู่ในระดับสูง การผ่อนคลายความเครียดด้วยการผ่อนคลายความเครียดในระดับปกติจะใช้ไม่ได้ผล หรือช่วยให้หายเครียดในระยะสั้นๆ ได้ บุคคลที่มีความเครียดในระดับสูงจึงควรฝึกปฏิบัติเทคนิคการคลายความเครียดหลายวิธี ได้แก่ การฝึกหายใจ การทำสมาธิ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อการนวดและกดจุดตนเอง เป็นต้น

วิธีแก้ไขปัญหาคความเครียด

ในการแก้ไขปัญหาคความเครียดนั้นสามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองหรือพบแพทย์ ในกรณีที่เกิดความเครียดหนักเกินไป โดยส่วนตัวผู้ศึกษาเมื่อเกิดความเครียดจะหากิจกรรมที่ชอบทำ เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง การออกกำลังกาย หาอ่านหนังสือคำคม คติเตือนใจ ที่สามารถทำให้ความเครียดของเราเบาลงได้ทำให้เราเข้าใจชีวิตมากขึ้น นิ่งสมาธิและรู้จักที่จะปล่อยวาง ซึ่งในการแก้ไขปัญหาคความเครียดนั้นมีหลากหลายวิธีแล้วแต่บุคคล (สมิต, 2547) ได้เสนอวิธีการลดความเครียด โดยกำหนดสิ่งที่ควรปฏิบัติ ดังนี้

1. เรื่องอาหาร อาหารจะให้ทั้งคุณประโยชน์และโทษต่อร่างกาย ควรจะใคร่ครวญให้ดีว่า ควรจะรับประทานอาหารประเภทใดที่จะมีประโยชน์ต่อร่างกายและหลีกเลี่ยงอาหารที่จะให้โทษแก่ร่างกาย โดยอาหารที่จะเพิ่มความเครียด ได้แก่ อาหารที่มีแคลอรีสูง เครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ น้ำชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมคาเฟอีน อาหารขยะ และอาหารจานด่วน อาหารเหล่านี้หากรับประทานเป็นประจำ นอกจากจะทำให้เกิดโรคอ้วนแล้ว อาหารเหล่านี้ยังเป็นตัวช่วยในการเพิ่มความดันโลหิตสูง สารกันบูดในอาหารจะทำให้ร่างกาย

อ่อนแอและติดเชื้อง่ายขึ้น ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ หรือควรรับประทานเป็นครั้งคราวเท่านั้น ทางที่ดีควรหันมารับประทานอาหารแนวธรรมชาติที่ให้ความสมดุลแก่ร่างกายจะดีกว่า คืออาหารหลัก 5 หมู่

2. การออกกำลังกาย ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายมีความสดชื่น นอนหลับสนิทและเพิ่มภูมิต้านทานในตนเอง ลดน้ำหนักส่วนเกิน ระบบขับถ่ายดี ห้องไม่ผูก ช่วยการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ผ่อนคลายความเครียด ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต และทำให้จิตใจเบิกบานโดยปกติร่างกายของคนเราถูกสร้างไว้ให้เคลื่อนไหว ถ้าขาดไปก็จะเครียด แต่ถ้าได้เคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอและเต็มพลังแล้ว ร่างกายจะทำงานราบรื่น และให้ความรู้สึกที่ดี เป็นเพราะกล้ามเนื้อได้ยืดหดตัวเหวี่ยงและของเสียถูกขับออกไป หัวใจและปอดทำงานดีขึ้น ไม่สะสมไขมัน ทำให้ไม่อ้วน ถ้าขาดการออกกำลังกายเมื่อไร ร่างจะเครียด เพราะอวัยวะต่าง ๆ ไม่ได้เคลื่อนไหว ต่อมาต่าง ๆ ขาดการกระตุ้น ซึ่งคนเราสามารถออกกำลังกายได้ทุกวัน และสามารถออกกำลังกายได้ทุกแบบตามความชอบความถนัด และตามกำลังความสามารถของแต่ละคน โดยควรที่จะออกกำลังกายอย่างน้อย 10-15 นาที ทำให้ไม่เครียดและจิตใจเบิกบานอยู่เสมอ

3. การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เนื่องจากตลอดทั้งสัปดาห์ต้องทำงานหนัก ควรจะมีการพักผ่อนจริง ๆ ไม่ใช่หอบงานมาทำที่บ้าน อาจจะไปเที่ยวชายทะเล สัมผัสบรรยากาศธรรมชาติเป็นเพิ่มพลังให้กับชีวิต การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับที่ทำงาน เช่น กิจกรรมกีฬา

4. รู้จักควบคุมจิตใจตนเอง วิธีการควบคุมจิตใจตนเอง เช่น เป็นตัวของตัวเอง ไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น มองโลกในแง่ดีเสมอ ทำให้เราสบายใจ ไม่มีความกังวล รู้จักให้อภัย ไม่เก็บไว้ในใจ รู้จักเป็นคนมีอารมณ์ขัน ยิ้มหรือหัวเราะจะทำให้สดชื่น

5. รู้จักปล่อยวาง การปล่อยวางเป็นหนทางลดความเครียดได้ทางหนึ่ง ถ้าเราปรับตัวให้เข้ากับสังคมของชีวิตได้เราจะเป็นสุข

6. หลีกเลี่ยงการแข่งขันที่ไม่จำเป็น ในชีวิตคนเรานั้นจะเต็มไปด้วยสถานการณ์ของการแข่งขันที่หลีกเลี่ยงไม่ได้มากมาย การหมกมุ่นหรือมุ่งที่จะเอาชนะทุกแง่ทุกมุมของชีวิต ย่อมทำให้เกิดการตึงเครียด

7. เรียนรู้การผ่อนคลายที่มีระบบและไม่อาศัยยา เช่น การทำสมาธิ โยคะ และการฝึกผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการ เป็นต้น

8. รู้จักระบายปัญหาให้คนอื่นรับรู้รับฟังเสียบ้าง เช่น ปรึกษาเพื่อนสนิท นักจิตบำบัดญาติผู้ใหญ่ที่เราวางใจได้ เป็นต้น

9. รู้จักเรียนรู้การวางแผนการทำงานให้รัดกุมและเป็นไปได้มากที่สุดในทางปฏิบัติและทำงานทีละขั้นตอน จนกว่างานจะเสร็จ

จากที่กล่าวมาผู้ศึกษาจึงสรุปได้ว่า แนวทางในการบริหารความเครียดและแก้ไขปัญหาความเครียดนั้นจะต้องใส่ใจดูแลตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ควรออกกำลังกายเป็นประจำเพราะในการออกกำลังกายนั้นเป็นการทำสมาธิกำหนดลมหายใจช่วยลดอาการฟุ้งซ่าน ความเจ็บป่วยของร่างกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ

รวมไปถึงการทานอาหารให้ถูกหลักอนามัย อาหาร 5 หมู่ และควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว อีกทั้งต้องปรับมุมมองใหม่ๆ มองโลกในแง่ดี และคิดบวกอยู่เสมอ ทำจิตใจให้สงบสุข ซึ่งก็จะช่วยลดภาวะความเครียดได้

ปัญหาความเครียดของตำรวจทางหลวง

สถานีตำรวจทางหลวง 1 กองกำกับการ 1 กองบังคับการตำรวจทางหลวง มีพื้นที่รับผิดชอบทั้งหมด 3 จังหวัด ได้แก่ จังหวัด นนทบุรี ปทุมธานี และ พระนครศรีอยุธยา ในการปฏิบัติงานจะแบ่งเขตตรวจ 8 เขตตรวจ หน่วยบริการ 6 หน่วยบริการ คือ หน่วยบริการรังสิต หน่วยบริการวังน้อย หน่วยบริการเอเชีย หน่วยบริการนพวงศ์ หน่วยบริการบางปะอิน และ หน่วยบริการราชพฤกษ์ จากที่กล่าวมาพบว่า ตำรวจทางหลวง 1 กองกำกับการ 1 กองบังคับการตำรวจทางหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ต้องทำงานในสภาพเส้นทางที่มีปัญหาการจราจรติดขัดเป็นอย่างมาก ซึ่งเส้นทางที่รับผิดชอบ ได้แก่ ถนนพหลโยธิน (ทล 1) ถนนเอเชีย (ทล 32) ถนนรังสิต-นครนายก (ทล 305) ถนนปทุมธานี-บางคูวัด (ทล 307) ถนนภาชีบางปะอิน (ทล 329) ถนนวังน้อย-ลำลูกกา (ทล 352) ฯลฯ

ในจุดที่มีปัญหาการจราจรหนาแน่นจุดแรกคือ เส้นถนนพหลโยธิน ขาเข้า-ขาออก หน้าห้างพิวเจอร์ปาร์ค รังสิต เนื่องจากเป็นจุดรวมรถขนส่งมวลชนทั้งรถตู้โดยสารและรถประจำทางทำให้มีปริมาณรถหนาแน่นในช่วงโมงเร่งด่วน ทำให้มีการจราจรติดขัดโดยเฉพาะ ช่วงเช้า-ช่วงเย็นและในวันหยุด จุดที่สอง เส้นถนนพหลโยธิน กม.53-54 บรรจบ ถนนเอเชีย ต่างระดับบางปะอิน (สถานีตำรวจทางหลวง 1 กองกำกับการ 1 กองบังคับการตำรวจทางหลวง, 2558) ซึ่งเป็นจุดที่เป็นเส้นเชื่อมออกในหลายจังหวัดไม่ว่าจะเป็น จังหวัดในภาคอีสาน ภาคเหนือ ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีประชากรมากที่สุด จึงพบว่าประชาชนจำนวนมากจะเดินทางกลับต่างจังหวัดในช่วงวันหยุดเทศกาล ต่าง ๆ เช่น เทศกาลสงกรานต์ เทศกาลปีใหม่ ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาอุบัติเหตุในลักษณะต่าง ๆ มีผู้เสียชีวิต ได้รับบาดเจ็บ หรือมีสินทรัพย์เสียหาย ส่งผลทำให้เกิดความสูญเสียทั้งด้านเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศ ช่วงเวลาของการเกิดอุบัติเหตุในรอบวันในช่วงเทศกาลปีใหม่ (กองบังคับการตำรวจทางหลวง, 2560)

จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ตำรวจทางหลวง ยศ ร.ต.ท. รองสารวัตรชั้นสัญญาบัตร สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 22 กันยายน พ.ศ. 2560 จากการสัมภาษณ์พบว่าปัญหาที่ทำให้ตำรวจทางหลวงมีความเครียด

ปัญหาแรก คือ ปัญหาการจราจรที่ติดขัด ทั้งในช่วงเทศกาล ช่วงตอนเย็นหลังเลิกงาน หรือแม้กระทั่งการเกิดอุบัติเหตุที่เป็นเหตุให้การจราจรติดขัดเป็นอย่างมาก ซึ่งทำให้ตำรวจทางหลวงต้องแก้ไขปัญหาจราจรเพื่อให้ประชาชนใช้เส้นทางได้สะดวกมากขึ้น

ปัญหาที่สอง คือ การบังคับใช้กฎหมายกับประชาชน ซึ่งส่วนใหญ่แล้วตำรวจทางหลวงมีอำนาจในการบังคับใช้กฎหมายแก่ผู้ที่กระทำความผิดบนท้องถนนไม่ว่าจะเป็นกฎหมายจราจร กฎหมายอาญา ฯลฯ มีโทษ

จับ หรือ ปรับ ตามสมควร จนทำให้เกิดการกระทบกระทั่งกันกับประชาชน ทำให้ประชาชนเกิดความไม่พอใจ ทำให้ผู้ปฏิบัติงานเองเกิดความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่

ปัญหาที่สาม คือ ความเสี่ยงบนท้องถนน เจ้าหน้าที่ตำรวจทางหลวงจะต้องทำงานบนท้องถนนเป็นเวลานาน อำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชน ซึ่งในการปฏิบัติงานนี้ถือว่าเป็นความเสี่ยงอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้เจ้าหน้าที่เกิดอุบัติเหตุในระหว่างปฏิบัติหน้าที่ได้ โดยไม่สามารถรู้วาระที่จะสรรจมาบนท้องถนนจะมาด้วยความเร็วเท่าไร ดังเช่น กรณีดาบตำรวจท่านหนึ่ง ตำแหน่งผู้บังคับหมู่ สถานีตำรวจทางหลวง 1 กองกำกับการ 1 ได้ประสบอุบัติเหตุในระหว่างปฏิบัติหน้าที่ในขณะที่กำลังขวยรถที่พลิกคว่ำอยู่ ซึ่งต่อมามีรถอีกคันพุ่งเข้าชน โดยผู้ที่ชนมีอาการมีเมา ทำให้ดาบตำรวจท่านนี้ต้องสูญเสียขาข้างซ้ายไป ส่วนขาด้านขวาข้อเท้าหลุด (สถานีตำรวจทางหลวง 1 กองกำกับการ 1, 2561) ความเสี่ยงที่เกิดจากการปฏิบัติหน้าที่นั้นก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่ทำให้ตำรวจทางหลวงเกิดความเครียดได้และยังมีอีกหลายๆท่านที่ต้องเสียชีวิตในการปฏิบัติหน้าที่ แต่อย่างไรแล้วในการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจทางหลวงนั้นก็ต้องอำนวยความสะดวกให้กับประชาชนที่ใช้รถใช้ถนนอย่างดีที่สุด

จากปัญหาที่ผู้ศึกษาได้กล่าวมานั้นเป็นปัญหาที่ทำให้ตำรวจทางหลวงเกิดความเครียดในการปฏิบัติหน้าที่ ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาคความเครียด เช่น จัดกิจกรรมสังสรรค์คลายความเครียดมีการจัดแข่งขันเตะฟุตบอล ทำให้เกิดการซอมาพบปะพูดคุยกับเพื่อนๆร่วมทีมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน หรือจัดประชุมพูดคุยถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละคนและแนวทางในการแก้ไข ทั้งยังรวมไปถึงให้กำลังใจซึ่งกันและกันอยู่เสมอ ทำให้ผู้ที่มีความเครียดรู้สึกเครียดน้อยลงและมีกำลังใจในการทำงานต่อไป

บทสรุป

ความเครียดเป็นภาวะหนึ่งที่ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกวิตกกังวล กระทบกระวายใจ ลับสน หรือเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความลำบากใจ กอดตัน ถูกบีบคั้น จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ ลับสน โกรธ หรือเสียใจ ซึ่งถ้าเราเกิดความเครียดเราสามารถบริหารความเครียดได้ด้วยตัวเอง และสามารถทำได้ในทุก ๆ วัน เช่น การออกกำลังกายที่ช่วยผ่อนคลาย เล่นกีฬาที่ชอบ การพักผ่อน ควรได้มีการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า โดยเลือกรับประทานอาหารที่ครบหมู่และมีคุณค่า รวมทั้งดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว จะช่วยในการขับถ่ายสะดวกและป้องกันภาวะเครียดจากเรื่องการขับถ่าย และการนั่งสมาธิเป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตใจเราสงบมากขึ้น ในการแก้ไขปัญหามาอาจหลีกเลี่ยงอาหารที่จะให้โทษแก่ร่างกาย โดยอาหารที่จะเพิ่มความเครียด ได้แก่ อาหารที่มีแคลอรีสูง เครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ซึ่งความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุก ๆ คน ทุกอาชีพอยู่ที่ว่าเราจะมีเครียดในระดับไหนเราก็ควรที่จะรู้จักระงับอารมณ์และแก้ไขปัญหาคความเครียดทันที ถ้าปล่อยความเครียดไว้นานก็จะทำให้เกิดความเครียดสะสมได้ และจะแก้ไขปัญหาลง่าย

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือคลายเครียด*. กรุงเทพฯ: ดีไซน์คอนดัคชั่น.
- กองบังคับการตำรวจทางหลวง. (2560, ธันวาคม 6). *แผนที่เส้นทางเลี่ยงการจราจรติดขัด*. Retrieved from <http://www.highway.police.go.th/combine.pdf>.
- บุญวาที เพชรรัตน์. (2532). *ความเครียด ภาวะวิกฤติ และการช่วยเหลือ*. สงขลา: ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- มลลิกา ต้นหอม. (2544). *พฤติกรรมองค์กร*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็กซ์เบอร์เน็ท จำกัด.
- สถานีตำรวจทางหลวง 1 กองกำกับการ 1. (2561, กุมภาพันธ์ 25). *ตำรวจในสายตาประชาชน*. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=F6U6O4H8Sqw>
- สมิต อาชวณิชกุล. (2547). *รับมือกับความเครียด*. กรุงเทพฯ: ดอกหญ้า.
- Selye, H. (1983). *Selye's guide to stress research*. New York: Van Northland Reinhold.
- Robbins, S. (2007). *Organizational Behavior: Concept Controversies*. New Jersey: Prentice-Hall.