

3. ช่วยสร้างสุข

1. อ. อาหาร

เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ สด สะอาด หลีกเลี่ยงการทานอาหารที่มีรสหวานมันเค็มมากเกินไป

2. อ. ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง หากทำเป็นประจำจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย หัวใจและสมอง

3. อ. อารมณ์

ฝึกจัดการอารมณ์หากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย ความเครียด เช่น ฟังเพลง ฝึกสมาธิ พบปะเพื่อนฝูง

คำตอบ	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
ไม่เลย	0	3
เล็กน้อย	1	2
มาก	2	1
มากที่สุด	3	0



การแปลผลเมื่อรวมคะแนนทุกข้อ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

35-45 คะแนน มีความสุข **มาก**

28-34 คะแนน มีความสุข **ปานกลาง**

37 คะแนนหรือ น้อยกว่า มีความสุข **น้อย**

100%

การคิดบวก และ มองโลกในแง่ดี

ความคิดเชิงบวก
คือ การคิด รับรู้ไปในทางที่ดี มองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล ด้วยอารมณ์ที่พอใจสภาวะให้มีการแสดงออกที่เหมาะสม



การพัฒนาความคิดเชิงบวก

ฝึกฝนความคิดด้วยการตามติดอารมณ์
คือ การฝึกให้รู้ตัว รู้ทันความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร อะไรอยู่เบื้องหลังความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้มีสติ ไม่ปรุงแต่ง ต่อยอดความคิดทางลบต่อไป

คิดแง่ดี
คือ การมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ มองอย่างมีความหวังเพื่อประคับประคองจิตใจให้อยู่ในสถานการณ์ที่กดดันได้

คิดหลายมุม
ลองเปิดรอบความคิดแบบเดิม มองให้รอบด้านวิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุต่าง ๆ โดยคำนึงถึงเวลาสถานที่และบริบทที่เกิดปัญหาจะได้คำตอบที่หลากหลายแง่มุมมากขึ้น

คิดอย่างมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น
ทุกข้อยังไม่ผ่าน ชีวิตคนเรามันสั้นอย่าปล่อยให้ชีวิตจมกองทุกข์จนหาสุขไม่ได้และต้องคิดอยู่กับปัจจุบัน ไม่กังวลกับอนาคต (ยังมาไม่ถึง) และอดีต หรือฝังใจกับอดีต (ผ่านไปไปแล้ว)

คิดให้เป็นประโยชน์กับตัวเอง
โดยการคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและหาแง่มุมดี ๆ มาเป็นบทเรียนสอนตัวเองให้เติบโต

“ไม่สำคัญว่าเกิดอะไรขึ้นกับคุณ สำคัญที่คุณคิดอย่างไรกับมัน”

คิดมุมกลับ
คือ คิดมุมของผู้ที่เกี่ยวข้องถ้าเรามองมุมของเขาราวจะเข้าใจเขามากขึ้น

มุมมองทางบวกนั้น
ไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ แต่เป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ จึงจะเป็นที่ทักษะติดตัว

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 MENTAL HEALTH CENTER 5



ตรวจสอบสุขภาพใจ Mental Health Check In

More Information



<https://mhc5.dmh.go.th>

mhc5.dmh@gmail.com



ความสุขสร้างได้
แค่ คลาย (เครียด)



Stop Stress with Happiness

Love

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 : MHC5
034 710 552

สายด่วนสุขภาพจิต 1323
“ตระหนัก...แต่ไม่ตระหนก”

เครียดได้ กลายเป็น

ความเครียด คืออะไร

ความเครียด
เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง เมื่อเผชิญกับปัญหาทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือ มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิดการประเมินสถานการณ์จะเป็นตัวบ่งบอกว่าเครียดมากน้อยแค่ไหน

สาเหตุความเครียด

1 ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต
เช่น ปัญหาการเงิน การงาน ครอบครัว การเรียน สุขภาพ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราก่อเกิดความเครียดได้

2 การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล
ซึ่งเป็นเรื่องของการตีความหรือมุมมองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคล เช่น คนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขันจะเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายอาจจริงจังกับชีวิตและใจร้อน

3 สาเหตุจากความเครียดของตนเองจากสัญญาณเตือนความเครียด

1 ความผิดปกติทางร่างกาย
เช่น ปวดศีรษะ ท้องเสียหรือท้องผูกนอนไม่หลับ หรือง่วงนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ เหงื่อออกตามมือตามเท้าไวขึ้น ปวดง่ายกว่าปกติ ตอนหายใจบ่อยๆ ฯลฯ

2 ความผิดปกติทางจิตใจ
เช่น วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด ใจง่าย น้อยใจ เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหนื่อย ว้าวุ่น สิ้นหวัง มืดมนความรู้สึกสูญเสีย

3 ความผิดปกติทางพฤติกรรม
เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้อาหารเสกติด ใช้อาหารนอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น ซนกะละเอะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน กระสับกระส่าย เจริญขมับ เก็บตัว

สำรวจตัวเอง

ว่ามี **ความเครียด** อยู่ในระดับไหน

แบบประเมินความเครียด ST5

ขอให้ท่านลองประเมินตนเอง โดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง
คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง
คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2-4 สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	0	1	2	3
2. มีสมาธิลดลง	0	1	2	3
3. หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3
4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง	0	1	2	3
5. ไม่อยากพบปะผู้คน	0	1	2	3

คะแนนรวม



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 : MHC5
034 710 552



การแปลผลคะแนน ประเมินความเครียด (ST-5)

0-4 ท่านมีความเครียดน้อย
เป็นความเครียดในชีวิตประจำวันซึ่งแต่ละคนสามารถปรับตัวได้เองไม่เกิดปัญหาสุขภาพของตนเอง และท่านยังสามารถช่วยเหลือบุคคลอื่นๆ ในครอบครัวและชุมชนได้ด้วย

5-7 ท่านมีความเครียดปานกลาง
ในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติบุคคลต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่างๆ จนทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติเพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา

8-9 ท่านมีความเครียดมาก
ในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติต่างๆ อาจทำให้เกิดการตอบสนองที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว ซึ่งมักจะลดมาเป็นปกติหลังเหตุการณ์ อย่างไรก็ตามการมีจัดการกับความเครียดดังต่อไปนี้
1. การฝึกการหายใจคลายเครียด 2. การพูดคุยกับคนใกล้ชิด การสวดมนต์ไหว้พระ การช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา 3. การมีความหวังว่า เราจะฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาครั้งนี้ไปได้ และมองเห็นด้านบวก

ภายใน 2 สัปดาห์
ท่านควรไปพบแพทย์เพื่อประเมินซ้ำว่าความเครียดลดลงหรือไม่เพราะความเครียดที่มากและต่อเนื่องอาจนำไปสู่โรคจิตกั่งวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์

10-15 ท่านมีความเครียดมากที่สุด
เป็นความเครียดที่รุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย ทำให้อ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย และต่อภาวะจิตใจจนอาจทำให้เกิดโรคจิตกั่งวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ทันที และได้รับการดูแลต่อเนื่องไปอีก 3-6 เดือน

ผ่อนคลายความเครียดกันเถอะ



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 : MHC5
034 710 552