

องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน

สำหรับประชาชน

การสร้างความสุข

ปรับตัวได้ ใจเป็นสุข สนุกไม่เครียด



โดยความร่วมมือของ :



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF THE PERMANENT SECRETARY
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
FOOD AND DRUG ADMINISTRATION



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน สำหรับประชาชน

ประชากรวัยทำงานคือกำลังสำคัญและกำลังหลักในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงสร้างความรู้ทางสุขภาพไปยังประชากรวัยต่างๆ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องม้องค์ความรู้ที่เหมาะสมและมีมาตรฐาน เพื่อทำให้งานส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างครอบคลุม สำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำ รวบรวมและเรียบเรียง ตลอดจนการเผยแพร่องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐานสำหรับประชาชน

สำนักส่งเสริมสุขภาพ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ที่ได้จัดทำขึ้นนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนผู้สนใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เพื่อประโยชน์ให้คนวัยทำงานสามารถดูแลตนเองและคนรอบข้างให้มีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี

ขอขอบพระคุณความร่วมมือในการบูรณาการด้านองค์ความรู้จากกรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานประกันสังคม และ สสส. ที่ทำให้งานนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

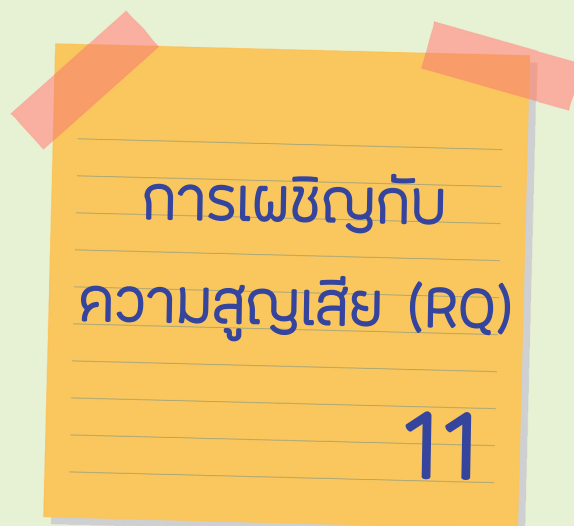
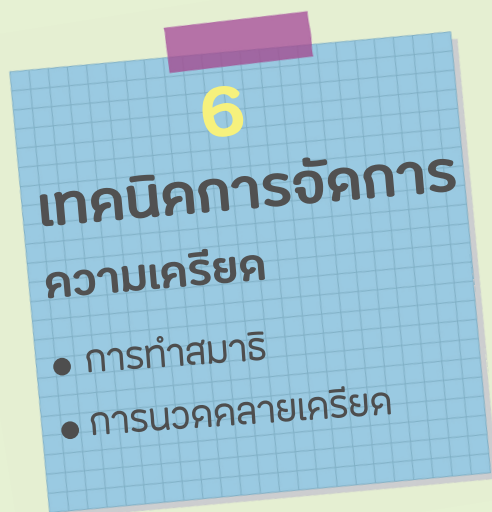
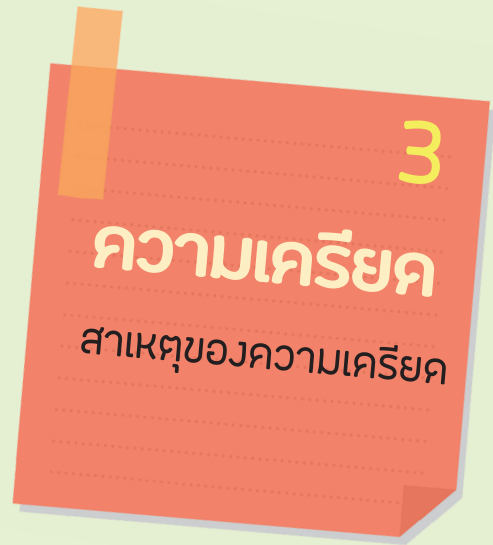
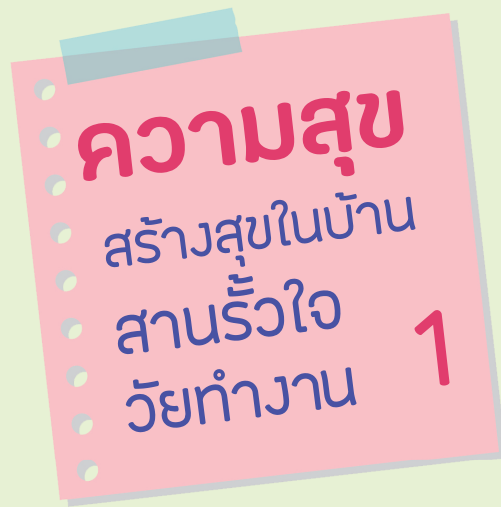
รวบรวมและเรียบเรียง : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

เผยแพร่โดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผลิตโดย : บริษัท เอ คרים สตูดิโอ จำกัด (www.a-dreamstudio.com)

สารบัญ



ความสุข

สร้างสุขในบ้าน สานรู้ใจวัยทำงาน

สถาบันครอบครัว ถือเป็นสถาบันพื้นฐานหลัก ที่มีความสำคัญมากที่สุด เพราะการสร้างสรรค์สังคมที่ดีได้ ล้วนเริ่มต้นมาจากสถาบันครอบครัว การสร้างกฎหลักในครอบครัว ถือเป็นสัญญาใจหรือข้อตกลงร่วมกันที่จะช่วยให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข กฎหลักครอบครัว คือ "รู้หน้าที่ มีน้ำใจ ใช้เวลา ร่วมแก้ปัญหาครอบครัว ไม่ลืมหักทำร้ายกัน จักสรรหาเงิน" หากทำได้ครอบครัวก็จะอบอุ่นและมีความสุข เมื่อคนสองคน ตกลงที่จะใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน นอกจากการสร้างกฎหรือข้อตกลงกันในครอบครัวแล้ว ก็ต้องช่วยกันประดับประดาจิตใจ ให้เป็นรักที่ยั่งยืนมั่นคง ด้วยการดูแลจิตใจของกันและกัน คือ "กฎรักครอบครัว" หรือคาถา 10 ประการ เพื่อรักที่ยั่งยืน ดังต่อไปนี้



คาถา 10 ประการ

เพื่อรักที่ยั่งยืน



ยึดสัญญาใจ
ทำตามหลัก
ครอบครัว

01

ชื่นชมเมื่อทำดี
ขอบคุณเป็นนิสัย
ทำผิดไปต้องขอโทษ

02

เปิดใจ รับฟัง
ยอมรับ
ความเห็นต่าง

03

05

ซื่อสัตย์
และไว้วางใจกัน

04

"คนสคขึ้นบ้านร้อนรมย์"
ทำบ้านให้เป็นที่พักใจ
และอบอุ่น

ไม่ก้าวท่าย
พื้นที่ส่วนตัว
ของกันและกัน

06

ไม่ควรคาดหวังว่า
อีกฝ่ายจะต้อง
รู้ใจเราเสมอ

07

09

ทั้งสองฝ่าย
ยินยอมพร้อมใจ
ที่จะแก้ปัญหาร่วมกัน

08

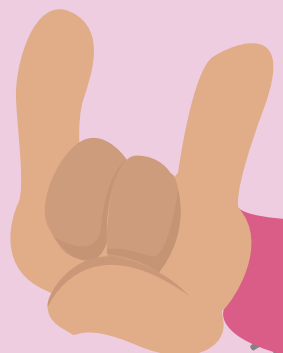
คิดว่า
ครอบครัวของเขา
คือครอบครัวของเรา

10

คำสั่งเผด็จการ
หุนหันก้าวท่าย
ขี้งอกรรเอาชนะ
ผูกขุ่ยหยาบคาย

ระรานประชดประชัน
ให้ร้ายกล่าวโทษ
คะคานขุคคัย
มุงหมายล่อวเกินบุพการี

8 คำห้ามใช้



ความเครียดสาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้อย่างไร

ความเครียดเป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน
เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด หรือไม่ทันตั้งตัว
และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าไม่สามารถจัดการแก้ไขได้
อย่างทันต่อทันที เราก็จะเกิดความเครียดขึ้นมา
โดยมีอาการตึงเครียด ตื่นเต้น วิตกกังวล
สับสน ใจเต้นแรง เหงื่อออกตามมือ
ตามปกติแล้วการที่คนเราจะเครียดมาก หรือ
เครียดน้อยขึ้นอยู่กับว่าเรามองว่าปัญหานั้น
เป็นปัญหาที่ใหญ่หรือเล็กน้อยสำหรับเรา



การสังเกตตนเองเมื่อมีความเครียด และการใช้แบบประเมิน

ด้านร่างกาย

มักเจ็บป่วยบ่อย ๆ โดยไม่
ทราบสาเหตุ ไม่มีเรี่ยวแรง
ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร นอน-
ไม่หลับ ท้องอืด ฯลฯ



ด้านจิตใจ

เคร่งเครียด ไม่มีสมาธิในการ
ทำงาน หงุดหงิด ฟูง่าน
เหม่อลอย เบื่อหน่าย เศร้า-
หมอง เป็นต้น



ด้านพฤติกรรม

จู้จี้ ขี้บ่น เก็บตัว สูบบุหรี่จัด
ดื่มสุรามากขึ้น อาจใช้ยากระตุ้น
เช่น ยานอนหลับหรือสารเสพติดต่าง ๆ เป็นต้น



เทคนิคการจัดการความเครียด

เมื่อรู้สึกเครียด คนเราจะมีวิธีการผ่อนคลายที่แตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่จะเลือกวิธีที่ตนเองเคยชิน ถนัด ชอบหรือสนใจทำแล้วเพลิดเพลินมีความสุขซึ่งมีทั้งวิธีคลายเครียดทั่ว ๆ ไปและวิธีที่เป็นเทคนิคเฉพาะ

วิธีคลายเครียดโดยทั่ว ๆ ไป ในกรณีที่มีความเครียด

อาจเลือกวิธีคลายเครียดที่ทำแล้วทำให้เพลิดเพลินมีความสุขเช่นอาจเลือกวิธีคลายเครียดที่ทำแล้วทำให้เพลิดเพลินมีความสุข เช่น



1 การพักผ่อน
นอนหลับ



2 อ่านหนังสือ



3 คุกกี้ ฟังเพลง
เล่นดนตรี



4 ท่องเที่ยว
เปลี่ยน
บรรยากาศ



5 ปลุกต้นไม้
ทำสวน เลี้ยงสัตว์



6 สะสมของรัก



7 ออกกำลังกาย
ยืดเส้นยืดสาย
เต้นแอโรบิก รำมวยจีน



เราสามารถจัดการ
ความเครียด
ของตนเองได้อย่างเหมาะสม



คนไทยสามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสมตามวิถีชีวิต
หรือวิธีการที่ตนพอใจ เช่น คุกกี้ ฟังเพลง ออกกำลังกาย
ฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ปฏิบัติตามหลักศาสนา เป็นต้น

วิธีคลายเครียดที่เป็นเทคนิคเฉพาะ

การทำสมาธิ

ถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะจิตใจจะสงบและปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ผุ้ง่าน วิตกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ หลักการของการทำสมาธิคือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่นๆ อย่างสิ้นเชิงหากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สงบ แจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ชักรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้อย่างชัดเจน



การฝึกการหายใจ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียดคนเราจะหายใจถี่และตื้นขึ้นมากกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการทอนใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้นการฝึกหายใจช้าๆ สักๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธีจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สงบแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้นและการหายใจออกอย่างช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น



การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อตามร่างกายหดตัว สัมผัสได้จากเวลาที่เครียดแล้วเราจะเพลอมีอาการหน้ามือคิ้วขมวด กำหมัด กัดฟัน ฯลฯ โดยไม่รู้ตัวบ้างการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นถ้าปล่อยทิ้งไว้จะส่งผลทำให้เกิดอาการเจ็บปวดตามร่างกายได้ เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลังปวดไหล่ เป็นต้น

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง และขณะเดียวกันในขณะที่ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จิตใจของเราจะจดจ่อกับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จึงทำให้สามารถช่วยลดความคิด ผุ้ง่านและลดความวิตกกังวลลงได้ รวมทั้งทำให้มีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิมด้วย



การนวดคลายเครียด

ความเครียด เป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ก่อให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดต่าง ๆ ลง

การนวดที่จะนำเสนอในที่นี้เป็นการนวดไทย ซึ่งสามารถนวดได้ด้วยตัวเอง และเหมาะสำหรับผู้ที่มืออาการปวดศีรษะปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ อันมีสาเหตุมาจากความเครียด



ข้อควรระวัง ในการนวดคลายเครียด

- 1 ไม่ควรนวดในขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนัง ฯลฯ
- 2 ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนนวดทุกครั้ง



การจัดการอารมณ์

เทคนิคการจัดการอารมณ์ประเภทต่างๆ

ความโกรธ หรือ อารมณ์โกรธ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน บางครั้งความคิดเห็นหรือความเชื่อที่แตกต่างกันก็ทำให้อีกฝ่ายผิดหวัง เสียใจ หรือกลัวจนโกรธ และมีการกระทำที่ตอบโต้ ปองกันตนเอง บางครั้งก็ทำให้เกิดผลเสียมากมาย



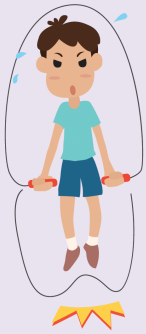
ความโกรธสามารถแก้ไขได้ โดย **ลดอารมณ์ลง**



เวลาโกรธ เรามักจะไม่รู้ตัว เพราะความรู้ตัวหรือสติจะไปอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นั่นทำให้เรามีอารมณ์โกรธมากขึ้นแต่เราสามารถลดอารมณ์โกรธได้ด้วยการรู้ตัวดึงสติกลับมา โดยบอกกับตัวเองในใจว่า **"เรากำลังโกรธ หรือเรากำลังโมโห"** ย้ำเตือนหลายๆครั้งจนรู้ตัวดี และควรออกจากเหตุการณ์นั้น

เทคนิคการป้องกัน

ถ้าเรารู้จักวิธีดูแลสุขภาพจิตใจของเราและมีสติ
ต่างๆ ได้ก็จะเป็นเกราะป้องกันไม่ให้ความเศร้าแบบ
ลองปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้



การออกกำลังกาย ช่วยต้านโรคซึมเศร้าได้ เพราะการออกกำลังกายช่วย
เพิ่มระดับสารเคมีเซโรโทนินในสมอง รวมถึงเพิ่มการหลั่งสารเอนเคอร์ฟินที่
ช่วยทำให้ผ่อนคลายและอารมณ์ดีขึ้น โดยควรออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30 นาที



การรู้จักตัวเราเอง และยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นทั้งข้อดีและข้อเสียจะช่วย
ให้เรารับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้เราผิดหวังเสียใจได้ โดยการเขียนข้อดี
และข้อเสียหรือจุดแข็งจุดอ่อน รวมถึงความภาคภูมิใจในตัวเองว่ามีอะไรบ้าง
เพื่อการนิยมนาพิจารณา



ระบายความรู้สึก ต้องเรียนรู้ที่จะหาวิธีปลดปล่อยความรู้สึกเศร้า โกรธ
ผิดหวังหรือเสียใจออกมา เพราะอาการซึมเศร้ามักเกิดจากการเก็บกด
อารมณ์ความรู้สึกไว้ เราทำได้โดยการพูดคุยกับคนที่ไว้ใจได้ ตะโกนหรือ
ร้องไห้ออกมาดังๆ หรือเขียนความรู้สึกลงในสมุดบันทึก



สร้างเสียงหัวเราะ เมื่อรู้สึกทุกข์ ควรพาตัวเองไปอยู่กับสิ่งที่ทำให้รู้สึก
เพลิดเพลิน เช่น ดูภาพยนตร์ตลก หรืออ่านเรื่องขำขันเพื่อช่วยคลายเครียด
คลายอารมณ์และลืมสิ่งที่ทุกข์ใจในเวลานั้น

ภาวะซึมเศร้า

รับมือกับความเศร้าในเหตุการณ์
เปลี่ยนแปลงเป็นโรคซึมเศร้ามาเยือน



ศาสนายึดเหนี่ยว หากเกิดความทุกข์หาหนทางแก้ไม่พบ ให้เปิดใจเข้าหา
ธรรมะหรือคำสอนซึ่งทุกศาสนามีแนวทางนำไปสู่การดับทุกข์โศกเป็นหนทาง
ช่วยคลายความยึดมั่นถือมั่นในจิตใจและเป็นเครื่องป้องกันการคิดสั้น



ทำงานอดิเรก อย่าปล่อยให้ตัวเองอยู่กับความเบื่อหน่าย ลองสำรวจ
ตัวเองว่า เราชอบทำอะไร หรือทำสิ่งใดแล้วมีความสุข เพราะทุกคนย่อมมี
สิ่งที่ชอบอย่างน้อยสักอย่าง และนั่นจะเป็นสิ่งที่ทำให้เราหันเหออกจาก
อารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีได้



เวลาท่องเที่ยว อย่าหมกมุ่นอยู่กับความเครียด ควรหาเวลาชาร์จแบตเตอรี่
ให้ร่างกายและจิตใจ ด้วยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมไปเที่ยวในที่ธรรมชาติ
เช่น ทะเล น้ำตก ภูเขา ฯลฯ จึงช่วยให้เราผ่อนคลายจิตใจได้มาก



การมองโลกในแง่ดี ช่วยลดความวิตกกังวล โดยเริ่มจากหันมองมุมบวก
กับผู้อื่นและชื่นชมคนอื่น หากทำได้จะเป็นการเติมเต็มความสุขให้กับชีวิต



อย่าลืมครอบครัวและเพื่อนฝูง อย่าคิดเอาเองว่าไม่มีใครช่วยคุณได้แม้แต่
ครอบครัวหรือเพื่อนสนิทที่คุณไว้ใจ ในเมื่อคุณยังไม่ได้เอ่ยปากกับพวกเขา
ลองให้ความไว้วางใจพูดคุยปัญหา อาจจะได้รับฟังความเห็นหรือความช่วยเหลือ
เหลือในแง่มุมมองที่แตกต่างจากที่เราคิด

การเผชิญกับความสูญเสีย (RQ)

ความเข้มแข็งทางใจ เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัว ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้คนผ่านพ้นอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้

สร้างพลังสุขภาพจิตด้วย

ปรับ 4 เติม 3



สร้างพลังสุขภาพจิตด้วยปรับ 4 เติม 3

เป็นธรรมดาที่คนเราทุกคนย่อมต้องพบกับปัญหาอุปสรรคในชีวิตบ้าง ซึ่งปัญหาอุปสรรคนั้นก็มักจะทำให้เกิดความทุกข์ ความเครียดในจิตใจเรื่องไหนที่เราคุ้นเคยก็สามารถบริหารจัดการ หรือทำใจปล่อยวางลงได้ไม่ยาก

แต่ปัญหาบางเรื่องเป็นเรื่องใหญ่ นักหนาสาหัสและไม่เคยคาดคิดมาก่อนว่าจะเกิดกับตัวเองหรือญาติพี่น้อง เช่น ตงงาน เป็นโรคร้ายแรงหรือเรื้อรัง เป็นคดีความขัดแย้งในครอบครัวรุนแรง เป็นต้น

การได้รู้แนวทางว่าจะรับมือกับปัญหานี้อย่างไร จะช่วยให้ไม่ท้อถอยเกิดพลังสุขภาพจิตที่จะฝ่าฟัน ปัญหาเหล่านี้ไปได้ แนวทางนี้คือ การสร้างพลังสุขภาพจิตด้วย ปรับ 4 เติม 3

ปรับ 4 ได้แก่ ปรับอารมณ์ ปรับความคิด

ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมายชีวิต

ปรับอารมณ์ : เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรคที่เป็นเรื่องใหญ่ในชีวิต คนเรามักจะตกใจ มีความรู้สึกต่างๆ ที่รุนแรง ทำให้ควบคุมตัวเองไม่ได้แนวทางอันดับแรกจึงต้องพยายามตั้งสติอยู่ที่เดียว ๆ หรือหาคนปลอบใจ เพื่อให้จิตใจสงบลง หลังจากนั้นควรพยายามหาทางออกในการระบายความกดดันอย่างเหมาะสม เช่น ออกกำลังกายเพื่อระบายความโกรธ หันเหความสนใจไปเรื่องอื่นเพื่อปรับอารมณ์ เป็นต้น และเมื่อใดที่รู้สึกท้อแท้ก็ควรหาวิธีการจูงใจตัวเอง เช่น บอกตัวเองว่าไม่มีวิธีอื่นนอกจากต้องสู้ คิดถึงคนที่เรารักหรือต้องพึ่งพาเรา คิดถึงความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นหากเราอดทนต่อไปหรือใจสู้ คิดว่าหากท้อถอยอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จะเกิดอะไรขึ้น เป็นต้น

ปรับความคิด : การที่จิตใจสงบลงทำให้คนเราคิดเรื่องที่เป็นเหตุเป็นผลได้มากขึ้น การปรับความคิดทำได้หลายวิธี เช่น เปรียบกับคนที่แย่กว่าเรา มองส่วนที่ดีที่เหลืออยู่หรือมองว่าเป็นธรรมดาเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ การปรับความคิดจะทำให้เรายอมรับว่ามีปัญหาใหญ่เกิดขึ้นและมีกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไป

ปรับการกระทำ : เมื่ออารมณ์ ความคิด กลับมาเป็นปกติและมีกำลังใจที่จะต่อสู้แล้ว ก็ต้องลงมือทำสิ่งที่คิดไว้เพื่อแก้ไขปัญหาลงอุปสรรค เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไป

ปรับเป้าหมาย : ปัญหาที่หนักหนาอาจจะทำให้เราทำตามความต้องการไม่ได้ จำเป็นต้องยืดหยุ่น ปรับเป้าหมายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ เช่น อยากเรียนสูง ๆ แต่พ่อแม่ตักงาน ลูกวัยรุ่นอาจต้องออกมาทำงานเพื่อหาเงินช่วยจุนเจือครอบครัว ส่วนเป้าหมายเรื่องเรียนต้องเลื่อนออกไปก่อน เป็นต้น การจะตัดสินใจทำอะไรก็ควรไตร่ตรองและถามตัวเองด้วยว่า การตัดสินใจนี้จะเกิดผลเสียต่อตัวเองและคนที่อยู่รอบข้างอย่างไร

เติม 3 ได้แก่ เติมศรัทธา เติมมิตร และเติมจิตให้กว้าง

เติมศรัทธา : ความเชื่อความศรัทธาทำให้คนเรามีจิตใจที่เข้มแข็งและมีความหวัง เช่น เชื่อว่าชีวิตมีช่วงขึ้นและลง วันนี้มีปัญหามากมายหากอดทน และพยายามแก้ไขวันหน้าก็ต้องดีขึ้น บางศาสนาให้คิดว่าความลำบากเป็นเครื่องทดสอบความเข้มแข็งของคนเรา ดังนั้นเราต้องอดทนและผ่านพ้นปัญหานี้ไปได้ให้ได้ หรือเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ถูกกำหนดมา เราต้องยอมรับและอยู่ต่อไปให้ได้ เป็นต้น

เติมมิตร : การผูกมิตรหรือให้ความช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่ทำได้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเมื่อเราเผชิญกับปัญหาบางอย่างที่เกินกว่าจะรับมือได้ จะได้ขอคำปรึกษาหรือพึ่งพา บางคนอาจจะคิดเกรงใจ ไม่อยากรบกวนแก้ปัญหายู่คนเดียว แต่ถ้าเป็นเรื่องของความอยู่รอดก็มีความจำเป็นที่จะต้องเอ่ยปากขอความช่วยเหลือ

เติมจิตให้กว้าง : เมื่อมีปัญหาคนเรามักใช้วิธีการแก้ไขปัญหาแบบเดิม ๆ ซึ่งอาจจะไม่ใช่ทางออกที่เหมาะสม การรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ลองศึกษาวิธีการที่แตกต่างออกไป หรือการเข้าใจความรู้สึกความคิดของคนอื่นที่แตกต่างจากเรา อาจทำให้มองปัญหาได้รอบด้านขึ้น ได้ข้อมูลมากขึ้น มีจิตใจกว้างขึ้น และเห็นทางออกของปัญหามากขึ้น

องค์ประกอบของอาร์คิว (RQ)	เกณฑ์คะแนน			ค่าคะแนนที่ได้
	สูงกว่าเกณฑ์	ปกติ	ต่ำกว่าเกณฑ์	
ความทนทานทางอารมณ์ (ข้อ 1-10)	สูงกว่า 34	27 - 34	ต่ำกว่า 27	
กำลังใจ (ข้อ 11-15)	สูงกว่า 19	14 - 19	ต่ำกว่า 14	
การจัดการกับปัญหา (ข้อ 16-20)	สูงกว่า 18	13 - 18	ต่ำกว่า 13	
รวมทุกด้าน (คะแนนเต็ม 80 คะแนน)	สูงกว่า 69	55 - 69	ต่ำกว่า 55	



กรมอนามัย

DEPARTMENT OF HEALTH



ผู้รวบรวมและจัดทำยีนคีน้อมรับข้อเสนอนะ เพื่อปรับปรุงองค์ความรู้ชุดนี้
ให้มีความเหมาะสมและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
โปรดตอบแบบประเมินความพึงพอใจการใช้งานหนังสืออิเล็กทรอนิกส์
ผู้รับผิดชอบงาน : นางชนิษฐา มั่นเมือง โทร. 02-590-4522

Scan me

