

การมีสุขภาพจิตที่ดี





..... สุขภาพจิตคืออะไร...?

สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามทางจิตใจภายในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

กรมสุขภาพจิต

ความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

สุขภาพกาย



หมายถึง สุขภาพพลานามัยของบุคคลทางด้านร่างกาย ได้แก่ การมาร่างการแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทำหน้าที่การทำงานได้ตามปกติ ซึ่งต้องมีการป้องกันการบำรุงและรักษา

สุขภาพจิต



หมายถึง สุขภาพสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ ไม่มีอาการโรคจิต โรคประสาท หรือพฤติกรรมผิดปกติ สามารถปรับตัว ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต

อิทธิพลของพันธุกรรม

อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

ยีน

ต่อมไร้ท่อ

ทางวัตถุ

ทางสังคม

ระยะ
ก่อนเกิด

ทาง
วัฒนธรรม

สุขภาพจิตที่ดี คือ...



- ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ



- ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้เก่ง

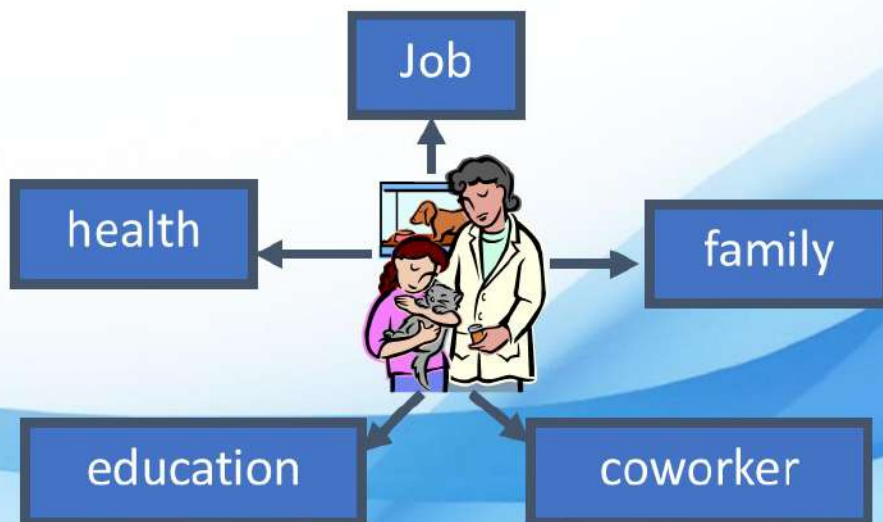


- คิดทางบวก

“สุขภาพจิต”

: เป็นเสมือนเข็มทิศชีวิตที่จะทำให้คุณภาพชีวิตเรา
พัฒนาไปได้อย่างมีทิศทางมีหลักเกณฑ์ในการปรับตัว
เราให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและผู้อื่นเป็นสุข
ด้วย

ความสำคัญของสุขภาพจิตต่อการดำรงชีวิต



ปัญหาสุขภาพจิตรู้ได้อย่างไร?

: รู้ได้เมื่อบุคคลนั้นมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากสังคมปกติ มีลักษณะค่อนข้างยาวนาน มีผลเสียต่อการดำรงชีวิตในสังคมหลังจากได้พยายามช่วยเหลือแล้ว ความผิดปกติก็ยังไม่หายไป

ปัญหาสุขภาพจิต
แบ่งออกเป็น 3 ประเภท

1. บุคลิกภาพแปรปรวน คือ คนที่มีความลำบากในการปรับตัว มีปัญหาความประพฤติ ทั้งด้านการเรียน การงาน เศรษฐกิจ และชีวิตในครอบครัว แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ต่อต้านสังคม ดิตยาเสพติด กินเหล้า เป็นอาชญากร เป็นต้น

2. โรคประสาท : เกิดจากการคิด

วิตกกังวลกว่าเหตุ ทำให้เกิดอาการเศร้ากลัว
ทำอะไรช้าๆ ซากๆ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ

3. โรคจิต : เป็นโรคที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในแนวความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ไม่สนใจ ไม่รับรู้ต่อเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม สร้างโลกของตนเอง หลง ผิด ไม่ฟังคำบอกเล่าที่เป็นเหตุผล หูแว่ว ประสาทหลอน

✱ ✱ โรคประสาทต่างจากโรคจิต ตรงที่ โรค
ประสาท สามารถแยกความจริงกับความไม่
จริงได้ ยังรับรู้ต่อสภาพแวดล้อมและ
กฎเกณฑ์กติกาของสังคมได้ ✱ ✱

ความเครียด คือ ???

: สภาวะการตื่นตัวของร่างกายและจิตใจต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่ไม่น่าพอใจเป็น เรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์และส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามมา



ความเครียดเกิดจากอะไร ??

- ปัญหา กระตุ้น
- การคิด ประเมินสถานการณ์
ส่วนบุคคล



Stress!

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน งาน ครอบครัว
การเรียน สุขภาพ มลพิษ น้ำท่วม ภัยธรรมชาติ ความขัดแย้ง

2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล

: คนที่มองโลกในแง่ดี อารมณ์ขัน ใจเย็น จะ “เครียดน้อย”

: คนที่มองโลกในแง่ร้าย จริงจังกับชีวิตใจร้อน จะ “เครียดมาก”

การจัดการกับความเครียด

แนวทางจัดการกับความเครียด มีดังต่อไปนี้

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด โดยใช้วิธีการประเมินความเครียดด้วยตนเอง
2. พยายามค้นหาต้นเหตุของปัญหาเพื่อหาทางแก้ไขโดยเร็ว
3. ปรับเปลี่ยนแนวคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก
4. หิวเราะบ่อย ๆ เป็นการช่วยให้อารมณ์ดี
5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด เช่น การทำ relaxation

การสำรวจความเครียดด้วยตนเอง

1. ความผิดปกติทางร่างกาย : ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสีย ท้องผูก นอนไม่หลับ ง่วง หาวตลอดเวลา เมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร กินมากเกินไป อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนไม่มา เป็นต้น
2. ความผิดปกติทางจิตใจ : วิตกกังวล คิดมาก พุ้งซ่าน ลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ซึมเศร้า ว้าวุ่น สิ้นหวัง
3. ความผิดปกติทางพฤติกรรม : สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด ให้นานอนหลับ จู้จี้ขี้น ชวนทะเลาะ กัดเล็บ กัดฟัน เจ็บขริม เกือบตัว

สิ่งที่ควรละเว้นเมื่อเกิดความเครียด

- อย่าแก้ปัญหาแบบวู่วาม ไม่ใช่อารมณ์เป็นใหญ่
- อย่าหนีปัญหาแล้วหันมาพึ่งบุหรี สุรา สารเสพติด การพนัน เที่ยวกลางคืน
- อย่าคิดพึ่งพาผู้อื่นอยู่ร่ำไป
- อย่ามัวโทษตัวเอง
- อย่าโยนความผิดให้คนอื่น

คิดอย่างไรไม่ให้เครียด ?

- คิดอย่างยืดหยุ่นให้มาก
- คิดอย่างมีเหตุผล
- คิดหลาย ๆ แง่มุม
- คิดแต่เรื่องดี ๆ
- คิดถึงคนอื่นบ้าง

แนวทางการผ่อนคลายความเครียด

- นอนหลับพักผ่อน
- ออกกำลังกาย
- ทำสมาธิ
- เล่นดนตรี
- ฟังเพลง
- ไปเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ
- ตกแต่งบ้าน

การปรับตัว หมายถึง?

: ความสามารถของคนเราในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ
แล้วสามารถปรับตัว ได้เหมาะสมกับสภาพความเป็น
จริง ทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ภายใต้
กฎเกณฑ์ของชุมชนและสังคมนั้น