

บทที่ 6

การส่งเสริมสุขภาพจิต

สุขภาพจิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของทุกๆ คน ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มักจะประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต แต่ผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดีอาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่น ป่วยเป็นโรคจิต โรคประสาท เป็นต้น ซึ่งพบได้มากขึ้นในสังคมปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตของคนแต่ละวัยจะไม่เหมือนกัน การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตอาจทำได้โดยการปรับปรุงตัวเองให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น รู้จักการฝึกฝนควบคุมอารมณ์ของตนเอง รู้จักให้ความสนใจต่อผู้อื่นและช่วยเหลือกิจกรรมสังคม ดังนั้น ในบทนี้จะขอกล่าวถึงความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตและการส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจอย่างถูกต้อง สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นต่อไป

6.1 ความหมายของสุขภาพจิต

สุชาติ โสมประยูรและคณะ (2542) กล่าวว่า สุขภาพจิต คือสภาพชีวิตที่เป็นสุข หรือสุขภาพจิต ก็คือ เรื่องเกี่ยวกับคุณภาพของชีวิตนั่นเอง สุขภาพจิตกับสุขภาพทางกายนั้นมีความสัมพันธ์กันมากสุขภาพจิตจึงไม่สามารถจะแยกออกไปจากชีวิตด้านหนึ่งด้านใดได้

ดุสิต สุนทราณู (2543) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ของจิตใจที่สามารถปรับปรุงจิตใจให้มีความสุข แก้ปัญหาต่างๆ ได้ถูกต้องให้เหมาะสมกับเหตุการณ์

สายพิน ม่วงนา ดุสิต พรหมอ่อน และยุทธนา เรียนสร้อย (2549) กล่าวว่าสุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถทางจิตที่ปรับตัว อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

โรงพยาบาลนครพิงค์ (2557) กล่าวถึงความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สภาพจิตใจที่เป็นสุขสามารถมีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ได้อย่างราบรื่น สามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ได้ภายใต้ภาวะสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางสังคม และลักษณะความเป็นอยู่ในการดำรงชีพ วางตัวได้อย่างเหมาะสม และปราศจากอาการป่วยของโรคทางจิตใจและร่างกาย

สรุปได้ว่า สุขภาพจิตเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม โดยมีความรู้สึกหรือสภาวะทางจิตใจเกี่ยวข้องอยู่ด้วย การมีสุขภาพจิตที่ดี คือ การสามารถใช้กลไกในการปรับตัวที่ถูกต้อง สามารถปรับอารมณ์ความรู้สึกสู่สภาวะสมดุลได้โดยที่ตนเองและสิ่งแวดล้อมไม่เดือดร้อน

6.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต

สุขภาพจิตมีผลโดยตรงต่อจิตใจ ถ้าผู้ใดมีสุขภาพจิตดี ก็สามารถดำเนินชีวิตได้ดี คือ (สมทรง อินสว่าง, 2543)

6.2.1 มีผลต่อบุคคล ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มักประสบความสำเร็จในการทำงาน มีความอดทนเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาต่างๆ ได้ถูกต้อง ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี มักจะเป็นผู้ด้อยความสามารถ ไม่อาจสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเองได้ดีเท่าที่ควร ในบางรายยังอาจเป็นภาระของผู้อื่น หรือเป็นภาระของสังคมที่จะต้องดูแล

6.2.2 มีผลต่อสังคม องค์กรใดหรือกลุ่มชนใด มีคนที่มีสุขภาพจิตดี องค์กรนั้นหรือกลุ่มชนนั้นย่อมสามารถที่จะดำเนินกิจการได้ด้วยดี

6.2.3 มีผลต่อประเทศชาติ ประเทศใดที่ประชาชนมีสุขภาพจิตดีเป็นส่วนใหญ่ ย่อมทำให้ประเทศนั้นสามารถพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าได้ดี ส่วนประเทศใดที่มีประชาชนมีสุขภาพจิตไม่ดีย่อมทำให้การพัฒนาประเทศไม่เจริญก้าวหน้าเท่าที่ควร

ดังนั้น สุขภาพจิตมีความสำคัญและผลโดยตรงต่อจิตใจ ถ้าผู้ใดมีสุขภาพจิตดีก็สามารถดำเนินชีวิตได้ดีเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม มีผลต่อตัวเอง ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมักประสบความสำเร็จในการทำงานซึ่งจะส่งผลดีไปถึงการพัฒนาประเทศชาติต่อไปอีกด้วย

6.3 ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

คนที่มีสุขภาพจิตดี คือ คนที่มีความสามารถปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น สังคม และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างมีความสุข ซึ่งลักษณะสำคัญของผู้มีสุขภาพจิตที่ดีพอสรุปได้ดังต่อไปนี้ (สุพัฒน์ วีระเวชเจริญชัย, 2543)

6.3.1 เป็นผู้มีความสามารถ และเต็มใจที่จะรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับระดับอายุ

6.3.2 เป็นผู้ที่มีความพอใจในความสำเร็จจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่ม โดยไม่คำนึงถึงว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนั้นจะมีการถกเถียงกันมาก่อนหรือไม่

6.3.3 เป็นผู้เต็มใจที่จะทำงานและรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับบทบาทหรือตำแหน่งในชีวิตของเขาแม้ว่าจะทำไปเพื่อตำแหน่งก็ตาม

6.3.4 เมื่อเผชิญกับปัญหาที่ต้องแก้ไข เขาก็ไม่หาทางหลบเลี่ยง

6.3.5 รู้สึกสนุกต่อการขจัดอุปสรรคที่ขัดขวางต่อความสุข หรือพัฒนาการหลังจากที่เขาค้นพบด้วยตนเองว่า อุปสรรคนั้นเป็นความจริง ไม่ใช่อุปสรรคในจินตนาการ

6.3.6 เป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจด้วยความกังวลน้อยที่สุด มีความรู้สึกขัดแย้งในใจและหลบหนีปัญหาให้น้อยที่สุด

6.3.7 เป็นผู้ที่สามารถอดได้ รอได้ จนกว่าจะพบสิ่งใหม่หรือทางเลือกใหม่ที่มีความสำคัญหรือดีกว่า

6.3.8 เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จด้วยความสามารถที่แท้จริง ไม่ใช่ความสามารถในความคิดฝัน

6.3.9 เป็นผู้ที่คิดก่อนทำ หรือมีโครงการแน่นอนก่อนที่จะปฏิบัติ ไม่มีโครงการที่จะถ่วงหรือหลีกเลี่ยงการกระทำต่างๆ

6.3.10 เป็นผู้ที่เรียนรู้จากความล้มเหลวของตนเอง แทนที่จะหาข้อแก้ตัวด้วยการหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองหรือโยนความผิดให้กับผู้อื่น

6.3.11 เมื่อประสบความสำเร็จก็ไม่ชอบคุยโม้โอ้อวดจนเกินความเป็นจริง

6.3.12 เป็นผู้ที่ปฏิบัติตนได้สมบทบาท รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรเมื่อถึงเวลาทำงาน หรือจะปฏิบัติอย่างไรเมื่อถึงเวลาเล่น

6.3.13 เป็นผู้ที่สามารถจะปฏิเสธต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้เวลามากเกินไป หรือกิจกรรมที่สวนทางกับที่เขาสนใจ แม้ว่ากิจกรรมนั้นจะทำให้เขาพอใจได้ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งก็ตาม

6.3.14 เป็นผู้ที่สามารถตอบรับที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์สำหรับเขา แม้ว่ากิจกรรมนั้นจะไม่ทำให้เขาพึงพอใจก็ตาม

6.3.15 เป็นผู้ที่แสดงความรู้สึกโกรธออกมาโดยตรง เมื่อเขาได้รับความเสียหายหรือถูกรังแกและจะแสดงออกเพื่อป้องกันความถูกต้องของเขาด้วยเหตุผล

6.3.16 เป็นผู้ที่แสดงความรู้สึกพอใจออกมาโดยตรง และจะแสดงออกอย่างเหมาะสมกับปริมาณ และชนิดของสิ่งที่ทำให้พอใจนั้น

6.3.17 เป็นผู้ที่สามารถอดทน หรืออดกลั้นต่อความผิดหวัง และภาวะคับข้องใจทางอารมณ์ได้ดี

6.3.18 เป็นผู้ที่มีลักษณะนิสัย และเจตคติที่ก่อรูปขึ้นอย่างเป็นระบบ เมื่อเผชิญกับสิ่งยุ่งยากต่างๆ ก็สามารถจะประนีประนอมนิสัย และเจตคติเข้ากับสถานการณ์ที่ยุ่งยากต่างๆ ได้

6.3.19 เป็นผู้ที่สามารถระดมพลังที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้ได้อย่างทันที และพร้อมเพรียง และสามารถรวมพลังงานนั้นสู่เป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อความสำเร็จของเขา

6.3.20 เป็นผู้ที่ไม่พยายามจะเปลี่ยนแปลงความจริง ซึ่งชีวิตของเขาจะต้องดิ้นรนต่อสู้อย่างไม่มีการสิ้นสุด แต่เขาจะยอมรับว่าบุคคลจะต้องต่อสู้กับตัวเอง ฉะนั้นเขาจะต้องมีความเข้มแข็งมากที่สุดและใช้วิจารณญาณที่ดีที่สุด เพื่อจะลดอุปสรรคจากภายนอก

ดังนั้นผู้ที่มีความสุขทางจิตจึงเป็นผู้ที่มีความสุขกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน มีความสุข พอใจ ในตนเอง มีความสามารถที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปได้เหมาะสม ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม และพอใจในผลที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวมีความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นได้ดี สามารถทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและช่วยเหลือผู้อื่นได้ตลอดจนไม่เป็นโรคจิต โรคประสาท นั่นเอง

6.4 หลักเกณฑ์เบื้องต้นที่ใช้บอกระดับสุขภาพจิต

สุขภาพจิตมีหลายระดับ ตั้งแต่ระดับสุขภาพจิตเสื่อมอย่างรุนแรงถึงขั้นเป็นโรคจิต ไปจนถึงระดับที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์เต็มที่ คนทั่วไปส่วนมากจะมีระดับสุขภาพจิตปานกลางหรือปกติ คนที่จะเป็นโรคจิตหรือคนที่มีสุขภาพจิตเสื่อมนั้น จะมีจำนวนน้อยกว่า แต่จะมากน้อยเท่าใดนั้นขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่ใช้ในการตัดสินระดับสุขภาพจิต เกณฑ์บางเกณฑ์ทำให้เกิดคนผิดปกติมากขึ้น แต่บางเกณฑ์ก็ทำให้น้อยลงได้ ในสมัยแรกๆ นั้น ระดับสุขภาพจิตถูกตัดสินโดยเกณฑ์ทางสังคม แต่เพียงอย่างเดียว กล่าวคือ บุคคลจะมีระดับสุขภาพจิตดีหรือเลวขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของเขาในสายตาของคนในสังคม ถ้าบุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่ผิดแผกไปจากที่สังคมกำหนดหรือผิดไปจากที่สังคมหวังเอาไว้เขาก็จะถูกกล่าวหาว่าป่วยบ้า เป็นบ้าหรือเป็นคนประหลาด ผิดเพี้ยนบาง โดยจะไม่มีคำวินิจฉัยถึงเลยว่า โดยส่วนตัวแล้วบุคคลนั้นจะเป็นอย่างไร จะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ จะมีความรู้สึกดีหรือไม่ดีอย่างไรบ้าง ตราบใดที่เขายังไม่ทำความเดือดร้อนในสังคม เขาก็จะได้ชื่อว่าเป็นคนปกติถึงแม้ว่าเขาจะไม่ได้สร้างสรรค์สิ่งใดให้กับสังคมเลยก็ตาม แต่ถ้าเมื่อใดที่สังคมเดือดร้อนเพราะเขา ถึงแม้ว่าเขาเองจะมีความสุขเพียงใดก็ตามเขาก็จะได้ชื่อว่าเป็นคน “ผิดปกติ” หรือ “บ้าบอ” ได้ ในปัจจุบันความคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตได้เปลี่ยนแปลงไป ทำให้การตัดสินใจระดับสุขภาพจิตของคนเปลี่ยนไปด้วย โดยนอกจากจะให้เกณฑ์ทางสังคมมาตัดสินแล้ว ก็ยังใช้เกณฑ์ส่วนตัว และเกณฑ์การปฏิบัติการกิจหน้าที่ของคนๆ นั้นมาตัดสินอีกด้วย โดยเกณฑ์ทั้งสามมีรายละเอียดดังนี้

6.4.1 เกณฑ์ทางสังคม

เกณฑ์นี้ถือว่าบุคคลจะมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับใดนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะต่างๆ ทางสังคมที่เขาอาศัยอยู่ ดังนี้ (นันทนา คงนันทะ, ม.ป.ป.)

6.4.1.1 เขามีพฤติกรรมที่คล้ายคนอื่นมากน้อยเพียงใด คนที่ถือว่ามีความสุขทางจิตอยู่ในระดับดีจะมีพฤติกรรมที่เปรียบเทียบกับกลุ่มแล้ว ถือว่า “ปกติ” มีการปฏิบัติตามกลุ่มเป็นปกติวิสัย การทำสิ่งที่ผิดจากกลุ่มมีน้อยครั้ง และมีพฤติกรรมที่เป็นธรรมชาติของชาติพันธุ์มนุษย์

6.4.1.2 เขาเข้ากับคนอื่นได้ดีหรือไม่ และเป็นที่ชอบพอของคนอื่นเพียงใด คนที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นคนที่ได้รับความเห็นด้วย และการยอมรับจากกลุ่มสังคม ถูกมองว่าเป็นเพื่อน หรือเป็นสมาชิกที่เป็นที่ต้องการของกลุ่ม มีความพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

6.4.1.3 เขาสามารถที่จะให้และรับ รวมทั้งมีความเต็มใจที่จะส่งเสริมกลุ่มสังคมของเขาหรือไม่เพียงใด คนสุขภาพจิตดีนั้นจะสามารถให้และแลกเปลี่ยนความรักกับคนอื่นได้ สามารถให้ประโยชน์และสวัสดิภาพแก่คนอื่นได้ด้วยความไม่เห็นแก่ตัว สามารถสนับสนุนวัตถุประสงค์ และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่ม และสามารถแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม

6.4.1.4 เขาได้ทำตัวให้เข้ากับกฎเกณฑ์ กฎหมาย หรืออุดมคติของสังคม หรือของกลุ่มอย่างไรเพียงใด คนมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับดีจะยึดถือและไม่ทำผิดในสิ่งที่สังคมยอมรับ หรือสิ่งที่เป็นอุดมคติไม่ว่าจะเป็นคติทางกฎหมาย ธรรมเนียมหรือประเพณีก็ตาม

6.4.2 เกณฑ์ส่วนตัว

ใช้ตัดสินระดับสุขภาพจิตของบุคคล บุคคลจะถือว่ามีความสุขทางจิต ถ้ามีลักษณะดังต่อไปนี้ (กรมพธรรณ ยูระยาตร์, 2557)

6.4.2.1 ทศนคติส่วนตัวที่ดีต่อทั้งตัวเองและสิ่งแวดล้อม มองตัวเองและสิ่งแวดล้อมในทางบวก มีความรู้สึกนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความรู้สึกเหมาะสม

6.4.2.2 มีความสุขในจิตใจ กล่าวคือ มีความรู้สึกสนุก รื่นเริงใจ พอใจ สบายใจ มีความรู้สึกว่าตนเองมีชีวิตและรู้สึกว่ชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย

6.4.2.3 มีความสามารถที่จะทนต่อความบีบคั้นทางจิตใจสามารถจัดการกับความตึงเครียดของตัวเอง มีความอดทนหรือสามารถควบคุมได้ต่อสิ่งต่อไปนี้คือ ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง และความละเอียดรอบาปและอารมณ์ความคิดที่ผิดปกติ รู้จักใช้วิธีการที่เหมาะสมในการลดความตึงเครียดของตนเอง

6.4.2.4 มีความรับผิดชอบ สามารถควบคุมตัวเอง และบังคับตัวเองได้ สามารถปกครองตนเองได้ และไม่เป็นคนคอยแต่พึ่งพาอาศัยคนอื่น

6.4.2.5 มีความผสมผสานกลมกลืนของบุคลิกภาพ มีบุคลิกภาพเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและมีความรู้สึกว่ตนเองได้พัฒนาเป็นบุคคลคนหนึ่ง

6.4.2.6 มองและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง ไม่บิดเบือนภาพของตนเองให้ผิดไปจากความเป็นจริง มองเห็นตนเองทั้งในด้านบวกและลบตามความเป็นจริง

6.4.2.7 ยอมรับตนเองในทุกด้านทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ยอมรับภาพลักษณ์ของตนตามที่ปรากฏตามความเป็นจริง ไม่ปฏิเสธตนเองหรือเลือกการยอมรับตนเองโดยอคติ

6.4.3 เกณฑ์การปฏิบัติภาระหน้าที่

จากเกณฑ์นี้ถือว่าบุคคลมีสุขภาพจิตดี ถ้าเขามีลักษณะ คือ (ภมรพรรณ ยุระยาตร์, 2557)

6.4.3.1 มีความสามารถในการที่จะจัดการและเอาชนะความกดดันของสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเปลี่ยนแปลงและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมรวมทั้งสามารถปรับสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับตนได้ มีทักษะในการแก้ปัญหาและสามารถเอาชนะอุปสรรคที่ขัดขวางได้

6.4.3.2 มีความสามารถในการสนองความเรียกร้องของสิ่งแวดล้อม สามารถทำงานและต่อสู้กับงานได้ด้วยวิธีการที่ราบเรียบและเป็นระบบโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด และสามารถรักษาร่างกายและความสมดุลของร่างกายให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด รวมทั้งมีความสามารถสูงในการรักษาชีวิตเอาไว้

6.4.3.3 มีความสามารถในการสร้างสรรค์ เป็นคนสร้างสรรค์ทั้งในด้านการงานและการพักผ่อนหย่อนใจ และเป็นคนสร้างสรรค์ให้แก่ครอบครัว สังคม และชุมชน

6.4.3.4 มีความสามารถนำตนเองให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิต (Self-actualization) ของตนได้ มีความประจักษ์แจ้งในความสามารถเต็มที่มีของตน รวมทั้งเรียนรู้และฝึกฝนที่จะทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมายของการใช้ความสามารถเต็มที่มีนั้น

6.5 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต มีอยู่ 2 ประการ ดังนี้ (สมทรง อินสว่าง, 2543)

6.5.1 **ตนเอง** สุขภาพจิตจะดีหรือไม่ ขึ้นอยู่ที่การเจริญเติบโตและการเลี้ยงดูตั้งแต่เด็ก สุขภาพจิตที่ดี ไม่สามารถเสริมสร้างได้ในระยะเวลาอันสั้น ต้องเริ่มตั้งแต่เด็ก เช่น ได้รับความรักและความอบอุ่นจากพ่อแม่หรือผู้ที่เลี้ยงดูอบรมในทางที่ถูกต้อง ฝึกหัดให้รู้จักแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง รู้จักใช้เหตุผลในการตัดสินใจ รู้จักปรับตัว และอดทนต่อปัญหาต่างๆ และพร้อมที่จะเผชิญกับความยากลำบากที่จะเกิดขึ้น รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ดังนั้น ผู้ที่ได้รับการอบรมมาอย่างถูกต้อง มาจากครอบครัวที่อบอุ่น มีความรักใคร่ปรองดองกันดี จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ตรงกันข้ามผู้ที่ได้รับการอบรมอย่างไม่ถูกต้องหรือมาจากครอบครัวที่แตกแยกมักจะมีสุขภาพจิตไม่สู้ดีนัก

6.5.2 **สังคมและสิ่งแวดล้อม** สภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว มีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคล ผู้ที่อยู่ในสังคมที่ดี ราบรื่น ก็มีมีส่วนส่งเสริมให้สุขภาพจิตดี เพราะมีปัญหาน้อย ผู้ที่อยู่ในสังคมไม่ดีมีการหักหลัง เอาเปรียบกัน อยู่ในสภาพที่ต้องหวาดหวั่นอยู่ตลอดเวลา ก็มีผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตโดยตรง ฐานะ

ทางเศรษฐกิจก็มีส่วนสำคัญ เพราะผู้ที่มิมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีทำให้เขาขาดสิ่งจำเป็นในการครองชีพบางอย่าง ทำให้ต้องวิตกกังวล ส่วนคนที่มิมีรายได้พอเพียงก็จะไม่ประสบกับปัญหานี้

นอกจากนี้ สภาพทั่วๆ ไปของสังคมและมลภาวะก็มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ เช่น ความกดดันทางการเมืองและเศรษฐกิจ หรือปัญหาอาชญากรรมสูง ทำให้มีอาชญากรรมสูง ก็มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลในสังคมนั้นได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าสภาวะแวดล้อมดี ได้แก่ สภาพบ้านเมืองที่เรียบร้อย ประชาชนส่วนใหญ่มีงานทำที่มีรายได้เลี้ยงตัวเองและครอบครัว สถานที่พักผ่อนหย่อนใจเพียงพอ ปัญหาอาชญากรรมก็จะน้อย เด็กๆ มีโอกาสที่จะได้รับการศึกษาตามความต้องการ จะเป็นการเสริมสร้างให้ประชาชนมีสุขภาพจิตดี

6.6 ปัญหาสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิต คือ สภาพจิตที่ไม่ดี มีการแสดงออกโดยไม่สามารถปรับจิตใจให้เป็นสุขได้ มีความรู้สึกทุกข์ร้อนไม่สบายใจ ซึ่งปัญหาต่างๆ นี้เกิดจากสิ่งแวดล้อม ภาวะการณ์ของสังคม เศรษฐกิจ การเมืองหรือเกิดจากปัญหาที่มาจากตัวเอง เช่น สุขภาพทางกายไม่ดี มีเรื่องที่ต้องคิดมาก หรือความต้องการบางอย่างไม่ได้รับการตอบสนอง ปัญหาสุขภาพจิตของคนแต่ละวัย ย่อมไม่เหมือนกัน ในวันเด็กก็มีปัญหาอย่างหนึ่ง ในวัยผู้ใหญ่หรือวัยผู้สูงอายุ ก็มีปัญหาแตกต่างกันไป ทั้งนี้เพราะการพัฒนาของบุคลิกภาพไม่เท่ากัน สภาพแวดล้อมแตกต่างกัน

ปัญหาสุขภาพจิต จะก่อให้เกิดอาการต่างๆ แก่บุคคลได้มากน้อย แล้วแต่ความรุนแรงของปัญหา และสภาพของสุขภาพจิตแต่ละบุคคลในขณะที่เกิดปัญหา ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอาการต่างๆ ได้ดังนี้ (สมทรง อินสว่าง, 2543)

6.6.1 สุขภาพจิตเสีย จะมีอาการกระวนกระวาย รู้สึกไม่สบายใจ มีผลกระทบต่อการทำงานบ้าง บางรายอาจหาทางออกโดยแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อสังคม บางรายอาจหันไปพึ่งยาเสพติด

6.6.2 โรคประสาท ปัญหามากขึ้น มีความวิตกกังวลสูง มีจิตใจหมกมุ่นกับปัญหาที่หาทางแก้ไขไม่ได้เป็นเวลานานทำให้นอนไม่หลับ สมรรถภาพในการทำงานเสียไป และมีอาการแปลกๆ เกิดขึ้น แต่ยังพอควบคุมสติได้

6.6.3 โรคจิต เป็นสภาพที่จิตใจมีความเครียดมาก จนไม่สามารถที่จะครองสติตนเองเอาไว้ได้ จึงมีพฤติกรรมแปลกๆ มีความคิดผิดแปลกไป ไม่อยู่ในสภาพความเป็นจริง

ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยๆ เป็น ความผิดปกติทางจิต หรือโรคทางจิต เน้นความเปลี่ยนแปลงภายในบุคคล ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงนี้มีผลกระทบ ทั้งต่อพฤติกรรมการแสดงออก รวมทั้งบุคลิกภาพ และการปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น

ด้วย โรคหรือความผิดปกติทางจิตนั้น บางครั้งอาจจะแยกจากภาวะปกติได้ไม่ชัดเจน เนื่องจากอาการที่เกิดขึ้นเป็นการแสดงออกมา เนื่องจากการเบี่ยงเบนของอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม จากปัญหาสุขภาพจิตดังกล่าวจะมีผลกระทบต่อบุคคล สังคมและประเทศชาติได้

6.7 โรคทางจิต

โรคทางจิต เป็นโรคที่เกิดขึ้นกับบุคคลต่างๆ อยู่ในสภาพกดดัน ขัดแย้ง คับข้องใจหรือวิตกกังวล จนตัวเองไม่สามารถรับได้จนทำให้เกิดผลให้ร่างกายแสดงอาการที่ไม่ปกติออกมา ซึ่งในที่นี้จะกล่าวโรคทางจิต 3 โรค ได้แก่ โรคประสาท โรคจิตสรีระแปรปรวนและโรคจิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (สมทรง อินสว่าง, 2543)

6.7.1 โรคประสาท

โรคประสาท (Neurosis) เป็นความผิดปกติทางจิตใจที่ไม่รุนแรง แต่ทำให้จิตใจแปรปรวนมีความวิตกกังวลอยู่เสมอ สาเหตุยังไม่ทราบแน่นอน แต่เชื่อว่าเกิดจากความขัดแย้งในจิตใจ สภาพแวดล้อม และครอบครัว

6.7.1.1 ลักษณะที่สำคัญของโรคประสาท ได้แก่

- 1) เกิดขึ้นแบบเฉียบพลัน ก่อนเกิดอาการมักมีสาเหตุที่มากระตุ้นทำให้เกิดความกระทบกระเทือนทางอารมณ์อย่างรุนแรง เช่น การตายของบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียเงินทอง ชื่อเสียง เกียรติยศ การสอบตก การล้มเหลวในการทำงาน การผิดหวังในความรักในลักษณะที่พบว่าเห็นสามีหรือภรรยาของตนเองมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นต้น
- 2) เป็นความแปรปรวนชนิดอ่อน ไม่รุนแรง ส่วนมากผู้ป่วยสามารถทำการงานประกอบธุรกิจหรือเข้าสังคมได้ แต่สมรรถภาพในการทำงานจะไม่ดีเท่าที่ควร
- 3) บุคลิกภาพไม่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากนัก
- 4) ยังอยู่ในสภาพของความเป็นจริง และคงสภาพของตัวเองไว้ได้
- 5) รู้ตัวเองดี รู้ว่าไม่สบาย มีความกังวล กลุ้มใจ มีความผิดปกติ ต้องการความช่วยเหลือ

6.7.1.2 ประเภทของโรคประสาทที่แบ่งตามลักษณะอาการมี 8 ประเภท ดังนี้

- 1) โรคประสาทชนิดวิตกกังวล (Anxiety neurosis) มีอาการวิตกกังวลเป็นสำคัญ ผู้ป่วยรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด หวาดหวั่น ไม่สมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในบางรายที่เป็นมานานๆ อาจเกิดอาการรุนแรงอย่างเฉียบพลันขึ้น ทำให้ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ผู้ป่วยอาจมีอาการหวาดกลัวอย่างมาก หายใจไม่ออกคล้ายคนจะจมน้ำตาย หรือรู้สึกชาขึ้นมาจากปลายมือปลายเท้า ทำอ่อนเพลีย หหมดแรง และเกิดความกังวลว่าอาจจะทำให้เสียชีวิตหรือถึงแก่ความตายได้

2) โรคประสาทชนิดฮิสทีเรีย (Hysterical neurosis) เป็นความแปรปรวนทางจิตที่เกิดจากความขัดแย้งทางจิตหรือความวิตกกังวลได้เปลี่ยนเป็นอาการทางร่างกาย ที่เกี่ยวกับระบบความรู้สึกหรือส่วนของร่างกายที่อยู่ภายใต้อำนาจของจิตใจ ซึ่งแพทย์ตรวจจะไม่พบอาการผิดปกติแต่อย่างใด

3) โรคประสาทชนิดหวาดกลัว (Phobia neurosis) เป็นความกลัวอย่างรุนแรงต่อวัตถุสิ่งของสถานที่หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่มีเหตุผล อาการหวาดกลัวแสดงออกในรูปของการเป็นลม อ่อนเพลีย ใจสั่น เหงื่อออก คลื่นไส้ แต่เมื่อผ่านพ้นสิ่งของหรือเหตุการณ์เหล่านั้นไปแล้วอาการต่างๆ จะหายไปเอง

4) โรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive neurosis) เป็นสภาวะที่ความวิตกกังวลถูกแก้ไขได้ด้วยการคิดหรือการกระทำพฤติกรรมบางอย่างซ้ำๆ กัน และผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมอาการที่เกิดขึ้นได้

5) โรคประสาทชนิดซึมเศร้า (Depressive neurosis) เป็นความแปรปรวนทางจิตใจทำให้เกิดอารมณ์เศร้า เสียใจ อยู่เป็นเวลานาน และรุนแรง มักเกิดจากความขัดแย้งภายในใจหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสีย เช่น สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน ชื่อเสียง เกียรติยศ เป็นต้น

6) โรคประสาทชนิดท้อแท้ (Neurasthenic neurosis) เป็นโรคประสาทที่มีอาการอ่อนเพลียท้อแท้ใจ หดแรงแรง อ่อนระโหย ไม่อยากทำงาน อารมณ์หงุดหงิด ไม่แจ่มใส นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ

7) โรคประสาทชนิดบุคลิกภาพแตกแยก (Depersonalization neurosis) ผู้ป่วยมีความรู้สึกว่าคุณภาพหรือบุคลิกภาพของตนเองเปลี่ยนแปลงไป บางครั้งรู้สึกว่าคุณภาพลึ้มผิดแปลกไป รู้สึกว่าไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นใคร และรู้สึกว่าคุณภาพต่างๆ ของร่างกายผิดแปลกไปเคลื่อนไหวได้ลอยๆ

8) โรคประสาทชนิดไฮโปคอนดริคัล (Hypochondrical neurosis) เป็นโรคประสาทชนิดที่ผู้ป่วยมีความกังวลเกี่ยวกับร่างกายจนเกินไป หมกหมุ่น และย้ำคิดเกี่ยวกับสุขภาพของตัวเองโดยที่ร่างกายอยู่ในสภาพปกติ

6.7.2 โรคจิตสรีระแปรปรวน

โรคจิตสรีระแปรปรวน (Psychophysilogic disorder) เป็นโรคทางกายซึ่งมีสาเหตุมาจากจิตใจ มีผลทำให้อวัยวะบางอย่างเกิดการแปรปรวนไป

6.7.2.1 ลักษณะของโรคจิตสรีระแปรปรวนได้แก่

1) มีความตึงเครียดทางอารมณ์และจะเพิ่มมากขึ้นถ้ามีความตึงเครียด

- 2) มีอาการตามร่างกาย เช่น ปวดท้อง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ปวดศีรษะ มีผื่นขึ้นตามตัว คันตามผิวหนัง เป็นต้น
- 3) ความวิตกกังวลที่มีอยู่ไม่ลดน้อยลง ถึงแม้ว่าอาการทางร่างกายจะลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็ตาม
- 4) อาการที่เกิดขึ้นมักเกิดกับอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งหรือระบบใดระบบหนึ่งเพียงระบบเดียว

6.7.2.2 ประเภทของโรคจิตสรีระแปรปรวน จำแนกตามระบบของร่างกายได้ 7 ประเภท ดังนี้

- 1) จิตสรีระแปรปรวนที่เกิดกับผิวหนัง ผู้ป่วยจะมีอาการคันต่างๆ ไปตามร่างกาย มีอาการเจ็บและชาร่วมด้วย บางรายอาจคันเฉพาะที่ เช่น คันที่ทวารหนัก หลัง แขนและขา เป็นต้น นอกจากนี้อาจมีอาการผดผื่นบริเวณผิวหนังได้
- 2) จิตสรีระแปรปรวนที่เกิดกับระบบหายใจ ผู้ป่วยจะมีอาการหลายโรคด้วยกัน เช่น มีอาการหอบเหนื่อย หายใจเร็ว ใจสั่น แน่นหน้าอก บางครั้งคล้ายจะเป็นลม ชาตามมือ ปวดศีรษะ มีอาการของโรคหืด หายใจเข้าง่ายแต่ออกยาก เป็นต้น ซึ่งมักพบในคนที่วิตกกังวลง่าย
- 3) จิตสรีระแปรปรวนที่เกิดกับระบบทางเดินอาหาร โรคจิตสรีระประเภทนี้จะทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็ก แผลในลำไส้ใหญ่ เบื่ออาหารและโรคอ้วนได้ ซึ่งมักพบที่นักบริหาร นักธุรกิจที่มีความรับผิดชอบสูง มักจะเป็นโรคนี้
- 4) จิตสรีระแปรปรวนที่เกิดกับระบบหัวใจและหลอดเลือด ความเครียดทางอารมณ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด อาจทำให้ผู้ป่วยเจ็บแน่นหน้าอก ความดันโลหิตสูง มีน้มน้ำตาล ใจสั่น หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะได้
- 5) จิตสรีระแปรปรวนที่เกิดกับระบบสืบพันธุ์และขับถ่ายปัสสาวะ ผู้ป่วยจะมีความต้องการทางเพศน้อยลงจนทำให้เกิดการเสื่อมของสมรรถภาพเพศ หากเป็นในผู้หญิงจะทำให้เกิดความผิดปกติเกี่ยวกับประจำเดือน ปวดท้องมากขณะมีประจำเดือน ประจำเดือนมาไม่ปกติ ซึ่งมักพบในคนที่ได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจมาก การสูญเสียคนรัก หรือสิ่งที่ตนหวงแหน
- 6) จิตสรีระแปรปรวนที่เกิดกับระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ผู้ป่วยจะมีอาการไขข้ออักเสบ มีอาการบวมตามข้อ ปวดหลังและปวดกล้ามเนื้อ มักพบในผู้ที่มีความทะเยอทะยานสูง ขยัน เป็นคนดี ชอบเสียสละ และไม่สามารถระบายอารมณ์เวลาโกรธ จึงทำให้มีความตึงเครียดทางอารมณ์อยู่เสมอ

7) จิตสรีระแปรปรวนที่เกิดกับระบบต่อมไร้ท่อ ผู้ป่วยประเภทนี้จะทำให้การทำงานของต่อมไร้ท่อผิดปกติไป เช่น ต่อมไทรอยด์ อาจทำให้เกิดอาการที่เกิดจากต่อมไทรอยด์ทำงานมากเกินไป เป็นผลทำให้ใจคอหงุดหงิด ผอมลง ใจเต้น เป็นต้น

6.7.3 โรคจิต

โรคจิตเป็นภาวะที่มีการสูญเสียหน้าที่การทำงานของจิตใจ ถึงระดับที่ทำให้เสียความสามารถในการหยั่งรู้ตนเอง ความสามารถในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่างๆ ที่อยู่ในกรอบของความเป็นจริง ซึ่งมีสาเหตุมาจากสภาพร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม โรคจิตแบ่งได้เป็น 2 ชนิดใหญ่ๆ ได้แก่

6.7.3.1 โรคจิตที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางร่างกาย เป็นกลุ่มของโรคจิตที่เกิดจากความพิการของสมอง หรือความผิดปกติของสภาพร่างกาย ทำให้มีอาการผิดปกติในการรับรู้เกี่ยวกับเวลา สถานที่ บุคคล ความจำ ความสามารถในการคำนวณ ความเข้าใจ และการตัดสินใจ ซึ่งผู้ป่วยในกลุ่มนี้จะมีอาการตื่นเต้น กระสับกระส่าย อยู่ไม่สุข ประสาทหลอน อาการหลงผิด เรียกว่า ชนิดเฉียบพลัน ชนิดนี้เป็นรวดเร็วแต่จะเป็นอยู่ไม่นานแล้วก็หายเป็นปกติได้ บางรายมีอาการแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่หยุดยั้ง เกิดอาการหลงผิด ประสาทหลอน จนในที่สุดทำให้เกิดการเสื่อมของเซลล์ปัญญาเราเรียกนี้ว่า ชนิดเรื้อรัง ซึ่งโอกาสที่จะหายเป็นปกติมีน้อยมาก โรคจิตประเภทนี้มักพบในผู้สูงอายุ ผู้ที่ดื่มสุรามากเกินไป ได้รับยาบางอย่างมากเกินไป เช่น ประสาทหลอน ยานอนหลับ เป็นต้น

6.7.3.2 โรคจิตที่มีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจ โรคจิตประเภทนี้มีอยู่ 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1) จิตเภท (Schizophrenia) ผู้ป่วยมักคิดเข้าข้างตัวเอง ชอบแยกตัว ชอบเพ้อฝัน และถอยหลังกลับไปเป็นเด็ก อารมณ์รุนแรง ไม่แน่นอน มีอาการหลงผิดอาจมีประสาทหลอนร่วมด้วย มักคิดว่าจะมีคนมาปองร้าย

2) โรคจิตทางอารมณ์ (Affective psychoses) เป็นโรคจิตที่มีความผิดปกติทางอารมณ์เป็นอย่างมาก คือ เป็นสุขก็สุขมาก เป็นทุกข์ก็ทุกข์มาก ตื่นเต้นก็ตื่นเต้นมาก

3) ภาวะระแวง (Paranoid states) ผู้ป่วยคิดว่าตัวเองจะถูกปองร้ายหรือคู่สมรสจะนอกใจ ไม่มีอาการประสาทหลอน เซลล์ปัญญาและความสามารถในการทำงานยังคงเป็นปกติ บุคลิกภาพไม่เสื่อม ทำให้คนทั่วไปหลงเชื่อว่าสิ่งที่เขาจะระแวงนั้นเป็นความจริง ผู้ป่วยมักจะชอบโต้แย้งกับผู้อื่น และไม่ยอมใครง่ายๆ มักมีประวัติเปลี่ยนงานบ่อยเพราะทำงานร่วมกับผู้อื่นลำบาก

6.7.4 ความแตกต่างระหว่างโรคจิตกับโรคประสาท

โรคจิตและโรคประสาทนั้นมีความแตกต่างกัน ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังรายละเอียดที่แสดงในตารางที่ 23 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างโรคจิตและโรคประสาท

ตารางที่ 23 : แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างโรคจิตและโรคประสาท

ข้อความ	โรคจิต	โรคประสาท
1. บุคลิกภาพ	เปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด	ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
2. ความคิด	ผิดปกติ	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
3. การปรับตัว	ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้	สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้
4. การรับรู้	การรับรู้ผิดปกติอาจมีอาการประสาทหลอน	รับรู้สิ่งต่างๆ ได้ดีเป็นไปตามความจริง
5. การรู้สึกตัว	ความรู้สึกตัวเสียไป	รู้สึกตัวดี
6. การรู้ตัวเอง	ไม่รู้ตัวเอง	รู้ตัวเองดี
7. การรักษา	ไม่ยอมรับการรักษา	ยอมรับว่าตัวเองป่วยและต้องการความช่วยเหลือ

ที่มา : นันทนา คงนันทะ (ม.ป.ป.)

จะเห็นว่าผู้ที่ป่วยเป็นโรคทางจิตนั้น บางคนก็รู้ตัวเองผิดปกติ ซึ่งเราเรียกว่า โรคประสาท และบางคนก็ไม่รู้ตัวและไม่ยอมรับว่าผิดปกติ ซึ่งเราเรียกว่า โรคจิต โรคเหล่านี้มีสาเหตุที่สำคัญคือ ทางด้านร่างกายที่ผิดปกติ การได้รับการกระทบกระเทือนจิตใจ และภาวะความเครียดต่างๆ ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เขาอาศัยอยู่ สาเหตุต่างๆ เหล่านี้บางอย่างสามารถป้องกันได้หากให้ความสนใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองและมีการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ถูกต้อง

6.8 การส่งเสริมสุขภาพจิต

การส่งเสริมสุขภาพจิต หมายถึง การบำรุงรักษาสภาพจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งสมบูรณ์อยู่เสมอ การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมของมนุษย์จะต้องประสบทั้งความทุกข์และความสุขปะปนกันไป ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพจิตมีอยู่หลายวิธีดังรายละเอียดต่อไปนี้

6.8.1 การพักผ่อน

ศุภลักษณ์ วัฒนาวีทวัส (2542) กล่าวว่า การพักผ่อน หมายถึง การหยุดชั่วคราวหรือลดความหนักของการประกอบกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเมื่อยล้าที่กำลังกระทำอยู่ รวมทั้งการ

กระทำใดๆ ที่มีผลทำให้ลดความเมื่อยล้าเป็นกิจกรรมที่มีความจำเป็นต่อสุขภาพมาก การพักผ่อนของแต่ละคนอาจมีความหมายต่างกันออกไป เช่น อาจหมายถึงความผ่อนคลาย ความเป็นอิสระจากการถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก การมีเวลาอยู่ตามลำพัง ความเป็นส่วนตัว การเปลี่ยนอิริยาบถ การนอน ฯลฯ ดังนั้น การพักผ่อนที่เหมาะสมจะช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพได้

สมทรง อินส่วง (2543) กล่าวว่า การพักผ่อน หมายถึง การหยุดในระหว่างการทำงาน การประกอบภารกิจประจำวันหรือการเล่น เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลายความตึงเครียดและลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอ่อนเพลียง การพักผ่อนจะทำให้ร่างกายและจิตใจสดชื่นแจ่มใสมีพลังกำลังขึ้นมามาก การพักผ่อนนี้ไม่จำเป็นต้องหยุดนิ่งเฉยๆ เสมอไป แต่อาจจะพักผ่อนโดยการไปทำกิจกรรมอื่นหรือโดยการเปลี่ยนอิริยาบถหรือเปลี่ยนกิริยา ท่าทาง การพักผ่อนยังรวมถึงการนอนหลับด้วย

สุชาติ โสมประยูร (2546) กล่าวว่า การพักผ่อน หมายถึง การหยุดพักในระหว่างการทำงานหรือการเล่น เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า อ่อนเพลียง รวมทั้งปรับปรุงร่างกายและจิตใจให้มีความสดชื่นมาใหม่

ปัทมลี สะสินิล (2557) กล่าวว่า การพักผ่อน หมายถึง การหยุดพักการปฏิบัติกิจกรรมที่ก่อให้เกิดภาวะความตึงเครียดหรือความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ

ดังนั้น การพักผ่อน จึงหมายถึง การหยุดพักชั่วคราวหลังจากประกอบกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เพื่อผ่อนคลายความเครียด ความอ่อนเพลียงให้ลดน้อยลง การพักผ่อนจะทำให้ร่างกายและจิตใจมีกำลังเพิ่มขึ้น

6.8.1.1 ประโยชน์ของการพักผ่อน

การพักผ่อนเป็นสิ่งจำเป็นต้องควบคู่ไปกับการทำงานหรือการประกอบกิจกรรมเพราะให้ประโยชน์มากมาย ได้แก่ (สุชาติ โสมประยูร, 2546)

- 1) ช่วยลดความอ่อนเพลียงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายสดชื่นแจ่มใส
 - 2) ช่วยให้ร่างกายมีกำลังที่จะทำงานต่อไปได้
 - 3) มีสมาธิในการทำงานซึ่งจะทำให้การทำงานนั้นมีประสิทธิภาพขึ้น
 - 4) การพักผ่อนจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มที่
 - 5) การพักผ่อนช่วยลดอุบัติเหตุในการปฏิบัติงานได้
 - 6) การพักผ่อนเป็นการฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ดีเมื่อเกิดการเจ็บป่วย
- จะเห็นได้ว่า การพักผ่อน เป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจยิ่งขึ้น

6.8.1.2 วิธีการพักผ่อน ได้แก่ (สายพิน ม่วงนา คุสิต พรหมอ่อน และยุทธนา เรียนสร้อย, 2549)

- 1) การหยุดพักการทำงานชั่วคราวสัก 2 – 3 นาที
- 2) การนั่งเฉยๆ ในท่าที่สบายๆ
- 3) การหลับตาแล้วปล่อยจิตใจให้สบายสัก 5 – 10 นาที
- 4) การนั่งหรือนอนพักประมาณ 15 – 30 นาที
- 5) การเปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งมาเป็นการยืน จากการยืนเป็นการเดิน
- 6) การเหยียดแขนเหยียดขาและบิดตัวไปมา
- 7) การสูดหายใจยาวๆ สัก 4 – 5 ครั้ง เพื่อหายใจเอาอากาศบริสุทธิ์เข้าสู่

ร่างกาย

จะเห็นได้ว่าการพักผ่อนนั้นคนเราทำได้ง่ายมาก ไม่ว่าจะเป็นการนั่งเฉยๆ หรือการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถหรือเปลี่ยนแปลงกิจกรรมก็ทำให้ได้พักผ่อนทั้งสิ้น ข้อสำคัญขอให้เราเห็นคุณค่าและความจำเป็นของการพักผ่อน

6.8.2 การนอนหลับ

การนอนหลับ เป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด ทำให้โลหิตไปเลี้ยงสมองมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจและการทำงานของปอดลดลง ความดันโลหิตและอุณหภูมิของร่างกายลดลง การขับถ่ายลดลง แต่ต่อมเหงื่อขับเหงื่อมากขึ้น ความนึกคิดของจิตสำนึก (Conscious) ลดลง แต่จิตใต้สำนึก (Subconscious) ทำหน้าที่แทน ซึ่งความต้องการการนอนหลับของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเพศ วัยและสภาวะของร่างกาย เราสามารถทดสอบได้ว่าร่างกายได้รับการพักผ่อนนอนหลับเพียงพอหรือไม่โดยวิธีง่ายๆ คือ ถ้าตื่นขึ้นมายังรู้สึกง่วงงุนนอนและยังมีความอ่อนเพลียเหลืออยู่แสดงว่านอนไม่เพียงพอ แต่ถ้าตื่นขึ้นแล้วรู้สึกมีความสดชื่นแจ่มใส มีพลังกำลังดี แสดงว่าเรานอนหลับเพียงพอแล้ว ความต้องการในการนอนหลับของบุคคลวัยต่างๆ แสดงไว้ในตารางที่ 24

ตารางที่ 24 : ความต้องการในการนอนหลับ

อายุ	จำนวนชั่วโมง	อายุ	จำนวนชั่วโมง
ทารกแรกเกิด	22	12 – 13 ขวบ	9
6 เดือน	18	14 – 15 ปี	8
1 ขวบ	16	16 – 17 ปี	8
2 – 5 ขวบ	15	18 – 19 ปี	8

อายุ	จำนวนชั่วโมง	อายุ	จำนวนชั่วโมง
6 – 7 ขวบ	12	20 – 40 ปี	7
8 – 9 ขวบ	11	41 – 60 ปี	9
10 – 11 ขวบ	10	61 ปีขึ้นไป	10

ที่มา : สุชาติ โสมประยูร (2546)

6.8.2.1 ประโยชน์ของการนอนหลับที่สำคัญๆ ได้แก่ (สมทรง อินสว่าง, 2543)

1) ส่งเสริมกระบวนการสร้างพลังงานของร่างกาย เพื่อทดแทนพลังงานที่สูญเสียไป

2) มีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของสมองและการสร้างเซลล์สมองใหม่

3) พัฒนาความรู้สึกของบุคคลให้ดีขึ้น รวมทั้งการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจด้วย

4) ทำให้เกิดปัญญา ช่วยให้อารมณ์ดี

จึงเห็นได้ว่าการนอนหลับช่วยป้องกันโรค ส่งเสริมสุขภาพ รักษาโรคและฟื้นฟูสภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี

6.8.2.2 ประเภทของการนอนหลับ

การนอนหลับของคนเราแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ (สุชาติ โสมประยูร, 2546)

1) ประเภทการหลับสนิทอยู่ตอนต้น คือ พอเริ่มนอนจะเริ่มหลับสนิทแบบที่เรียกว่าพอหัวถึงหมอนก็หลับเลย การนอนหลับแบบนี้ถือเป็นคนหลับง่าย โชคดีและได้เปรียบบุคคลประเภทอื่นๆ ซึ่งตามปกติแล้วคนส่วนมากจะอยู่ในประเภทนี้

2) ประเภทการหลับสนิทอยู่ตอนท้าย คือ พอเริ่มต้นนอนยังไม่หลับแต่จะไปสนิทหลับอยู่เมื่อเวลาผ่านไปหลายชั่วโมง บางทีอาจเกือบเช้า ถือได้ว่าเป็นพวกที่หลับยาก เนื่องจากมีเวลาในการนอนหลับน้อยจึงมักจะทำให้พอตื่นเช้าขึ้นมามีอาการอ่อนเพลียและยังง่วงนอน ซึ่งปัจจุบันพบว่าบุคคลในวัยต่างๆ โดยเฉพาะวัยรุ่น วัยทำงาน มักจะมีพฤติกรรมนอนดึกเที่ยวกลางคืน ดื่นสาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและมีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

6.8.2.3 ข้อควรปฏิบัติในการนอนหลับ มีดังนี้ (สายพิน ม่วงนา ดุลิต พรหมอ่อน และยุทธนา เรียนสร้อย, 2549)

1) ควรทำความสะอาดร่างกายก่อนนอน สวมเสื้อผ้าที่สะอาด ใต้อบายนอนบนที่นอนที่สะอาด และมีผ้าห่มปกปิดร่างกายที่ให้ความอบอุ่นเพียงพอ

2) จัดห้องนอนให้มีบรรยากาศดี น่านอน มีอากาศบริสุทธิ์ ถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีกลิ่นเหม็นหรือเสียงรบกวน

3) ฝึกการนอนหลับให้เป็นเวลา ไม่ควรนอนดึกเกินไปหรือเกินกว่าเวลา 23.00 น เพราะหลังจากเวลานี้ไปแล้วจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายลดลง

4) นอนหลับในท่าทางที่สบายที่สุด โดยให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดีที่สุด

5) ทำจิตใจให้สบาย ลดความกังวล ลดความตึงเครียดทางอารมณ์ สูดลมหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ และค่อยๆ หายใจออกช้าๆ หลับตา จะทำให้หลับง่ายขึ้น

6) สวดมนต์ไหว้พระตามหลักศาสนา หรือปฏิบัติกิจของศาสนา ก่อนนอน จะช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น

7) หากนอนไม่หลับบ่อยๆ หรือมีปัญหาในการนอน ควรจะปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ไม่ควรซื้อยานอนหลับมารับประทานเองตามลำพัง

การนอนหลับเป็นวิธีที่ช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าทางกาย สมอง และจิตใจ เป็นอย่างดี ถ้าร่างกายได้รับการพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอจะบรรเทาความง่วง อ่อนเพลียได้ ช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ ลดความตึงเครียด จะทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและแข็งแรงขึ้น

6.8.3 นันทนาการ

ศุภลักษณ์ วัฒนาวีทวัส (2542) กล่าวว่า นันทนาการเป็นวิธีการพักผ่อนหย่อนใจคือ ช่วยลดความตึงเครียดทางจิตใจที่ง่ายและให้ผลทันทีทันใดช่วยทำให้มีความพร้อมที่จะเผชิญกับภาระหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อไป

สมทรง อินส่วง (2543) กล่าวว่า นันทนาการ หมายถึง การทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเวลาว่างด้วยความสมัครใจ เป็นกิจกรรมที่มีใช่เป็นงานอาชีพ ไม่ขัดต่อกฎหมาย ศีลธรรม ประเพณีอันดี แต่เป็นประโยชน์และเป็นการพักผ่อนทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สุชาติ โสมประยูร (2546) กล่าวว่า นันทนาการหรือสันทนาการ (Recreation) หมายถึง การพักผ่อนหย่อนใจด้วยการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ตามความสนใจและด้วยใจสมัคร โดยมีได้ทำกิจกรรมนั้นเพื่อเป็นอาชีพ

นิติ หิมกุล (2557) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำในเวลาว่างจากการทำภารกิจส่วนตัว ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การกิน การนอน การพักผ่อน โดยทุกกิจกรรมต้องทำด้วยความเต็มใจโดยไม่มีการบังคับ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นด้วย

การพักผ่อนหย่อนใจด้วยการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ตามความสนใจและสมัครใจ ไม่เป็นอาชีพ นันทนาการหรือการพักผ่อนหย่อนใจเป็นเครื่องจัดอารมณ์ที่ชุ่มฉ่ำ ความผิิดหวังและความรุ่มร้อนทั้งหลายอันเป็นศัตรูสำคัญในการดำเนินชีวิต

6.8.3.1 ประโยชน์ของนันทนาการ มีดังนี้ (นิติ หิมกุล, 2557)

- 1) ทำให้สนุกสนานใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- 2) ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เพิ่มพูนสมรรถภาพทางกาย
- 3) สุขภาพจิตดี ร่าเริงแจ่มใส ผ่อนคลายความตึงเครียด
- 4) ส่งเสริมความสามัคคี ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวเกิดความรัก ความอบอุ่น และความผูกพัน
- 5) มีประโยชน์ต่อสังคมเพราะหลายกิจกรรมเกิดขึ้นจากสังคม เช่น กิจกรรมสังคมสงเคราะห์ กิจกรรมด้านอาสาสมัครช่วยบริการเด็กพิการ ช่วยบริการผู้ป่วยและผู้สูงอายุ กิจกรรมบางชนิดยังลดปัญหาสังคมได้ เช่นเยาวชนที่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการเล่นกีฬา แทนที่จะมั่วสุมกันเสพสิ่งเสพติดให้โทษ เป็นต้น

6.8.3.2 ลักษณะของนันทนาการมีดังนี้ (สมทรง อินสว่าง, 2543)

- 1) เป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างจากการประกอบอาชีพหรือภารกิจส่วนตัว
- 2) เป็นกิจกรรมที่มีใช้เป็นส่วนหนึ่งของงานอาชีพหรืองานที่ต้องปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
- 3) เป็นกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อกฎหมายบ้านเมืองหรือขัดต่อศีลธรรม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีอันดีงาม
- 4) เป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจ ความพึงพอใจของตนเอง ไม่ใช่เกิดจากการบังคับจากใคร
- 5) เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง อาจจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ หรือประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม
- 6) เป็นกิจกรรมที่มีใช้เป็นอบายมุขหรือก่อให้เกิดโทษต่อผู้กระทำหรือผู้อื่น

6.8.3.3 ประเภทของนันทนาการ

นันทนาการมีหลายชนิด แต่ละชนิดก็มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งควรเลือกให้เหมาะสมกับอัตราของแต่ละบุคคลด้วย กิจกรรมนันทนาการต่างๆ มีดังนี้ (สุชาติ โสມประยูร, 2546)

- 1) การเล่นเกมและกีฬา เช่น หมากรุก ตะกร้อ เล่นว้าว วาโยน้ำ รวมทั้งการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย เป็นต้น

2) ดนตรีและนาฏกรรม เช่น การฟังและร้องเพลง การลีลาศ รำวง ฟ้อน รำพื้นบ้าน กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นต้น

3) กิจกรรมนอกเมือง เช่น ค่ายพักแรม ไร่เขา ล่องแก่ง การท่องเที่ยวในประเทศและต่างประเทศ เป็นต้น



ภาพประกอบที่ 19 : การท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพจิต

ที่มา : กิตติศักดิ์ นามวิชา (2557)

4) กิจกรรมในครอบครัว เช่น ชมโทรทัศน์และภาพยนตร์ การทำกับข้าว และรับประทานอาหาร การเลี้ยงสัตว์ การปลูกพืชและการปลูกต้นไม้ร่วมกัน เป็นต้น

5) งานอดิเรก เช่น สะสมของเก่า แสตมป์ เงิน และรูปภาพ เลี้ยงกล้วยไม้ เลี้ยงปลา ถ่ายภาพ ยิงนก ตกปลา ล่าสัตว์และแต่งสวนดอกไม้ เป็นต้น

6) งานฝีมือและหัตถกรรม เช่น การวาดภาพ ปั่น แกะสลัก จักสาน เย็บปักถักร้อย ประดิษฐ์ดอกไม้ เป็นต้น

7) กิจกรรมด้านสังคมและอาสาสมัคร เช่น งานพบปะสังสรรค์ งานสมาคมสโมสร งานสังคมสงเคราะห์ การทำความสะอาดวัดวาอาราม การช่วยพัฒนาแหล่งชุมชนแออัด เป็นต้น

8) กิจกรรมพิเศษ ได้แก่กิจกรรมอื่นๆ ที่จัดขึ้นเป็นครั้งคราว ตามโอกาสตามประเพณี เช่น งานปีใหม่ งานวันเกิด งานสงกรานต์ วันคริสต์มาส วันวาเลนไทน์ งานวัดประจำปี การแข่งขันกีฬาพื้นเมือง เป็นต้น

6.8.3.4 หลักการเลือกนันทนาการมีดังนี้ (สายพิณ ม่วงนา คุณิต พรหมอ่อน และ ยุทธนา เรียนสร้อย, 2549)

- 1) ควรเลือกให้เหมาะสมกับ เพศ อายุ ฐานะ ความถนัด ความสามารถ สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของตนเอง
- 2) กิจกรรมนันทนาการที่เลือกนั้นจะต้องสามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องกัน และสม่ำเสมอ
- 3) ควรเลือกกิจกรรมนันทนาการที่ไม่ขัดกับสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม และประเพณีของท้องถิ่นที่ตัวเองอาศัยอยู่
- 4) การเลือกกิจกรรมนันทนาการจะต้องดูกาลเทศะให้เหมาะสมกับโอกาส เวลา สภาพแวดล้อมและสถานที่

นักเรียน นักศึกษาและเยาวชนของชาติซึ่งยังมิได้รับฝึกหัดในการประกอบอาชีพ มักจะมีเวลาว่างมาก แต่หลายคนยังไม่รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ใช้เวลาไปในทางที่ผิด หรือเป็นอบายมุข เช่น การมั่วสุมกันเสพสิ่งเสพติด การรวมกลุ่มกันแสดงพลังชกต่อย การรุมทำร้ายซึ่งกันและกัน หรือการมั่วสุมกันทางเพศจนเป็นข่าวปรากฏทางสื่อมวลชนเสมอ เป็นต้น ดังนั้น ถ้าหากทุกคนไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่ เด็กหรือเยาวชน รู้จักใช้เวลาว่างจากการประกอบอาชีพการทำงานหรือการศึกษาเล่าเรียนให้เป็นประโยชน์ที่เรียกว่า “นันทนาการ” แล้ว จะช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาเยาวชนได้

6.8.4 โยคะเพื่อสุขภาพ

โยคะ (Yoga) เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อเชื่อมประสานกายและใจให้เป็นหนึ่ง อาศัยระเบียบการบริหารร่างกายควบคู่กับการฝึกลมปราณที่สอดคล้อง ราบรื่น มั่นคง เพื่อการบรรลุสู่สภาวะสมบูรณ์แห่งชีวิต เป็นอิสระทั้งทางร่างกายและจิตใจ ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ การปฏิบัติโยคะอย่างถูกต้องครบถ้วน สมดุล ผู้ปฏิบัติย่อมได้รับผลดีทั้งในระบบโครงสร้าง ระบบพลังงาน และระบบสั่งการ อย่างทั่วถึง ชีวิตจะได้รับการปรับระดับเสียใหม่ จากที่เคยเฉื่อยชา เชื่องซึม กลับมากระฉับกระเฉง ความคิด ความอ่าน ความจำแจ่มใส โยคะที่แท้จริงได้จะมุ่งเน้นไปที่การฝึกจิต มากกว่า การฝึกทางด้านกายภาพ หรือ การฝึกอาสนะ แต่อาศัยการฝึกจิตนั่นเอง ทำให้มีผลที่ดีเลิศ ต่อร่างกายของเรา มีความยืดหยุ่นดี และ แข็งแรง

โยคะเป็นศิลปะในการดำเนินชีวิตที่มุ่งบริหารกายและฝึกจิต เพื่อให้ชีวิตมีสันติสุข โยคะเป็นเหมือนศาสตร์หรือวิชาการแขนงหนึ่งที่เก่าแก่มากในซีกโลกตะวันออก จุดกำเนิดอยู่ที่อินเดีย ทุกวันนี้ได้รับการยอมรับทั่วโลกว่าเป็นแนวทางหนึ่ง ที่จะทำให้ผู้ฝึก ได้สัมผัสกับความสุข สงบ แจ่มใส มีสุขภาพที่แข็งแรง มีบุคลิกภาพที่โดดเด่น และสมบูรณ์ ทำให้ปัจจุบันมีผู้คนจากทั่วโลก หาโอกาสไปร่ำเรียน ซึ่งมีสอนกันถึงปริญญาเอก

จากที่กล่าวมาพบว่าการฝึกโยคะประกอบด้วย 3 ประเด็น คือ 1) เป็นการรวมหรือเชื่อมกายกับใจเข้าด้วยกัน 2) เป็นการสร้างสมดุลของกายและใจ และ 3) เพื่อพัฒนากายและยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ซึ่งกิจกรรมโยคะเพื่อสุขภาพมีรายละเอียดดังนี้ (สิริพิมล อัญชลีสังกาศ, 2557)



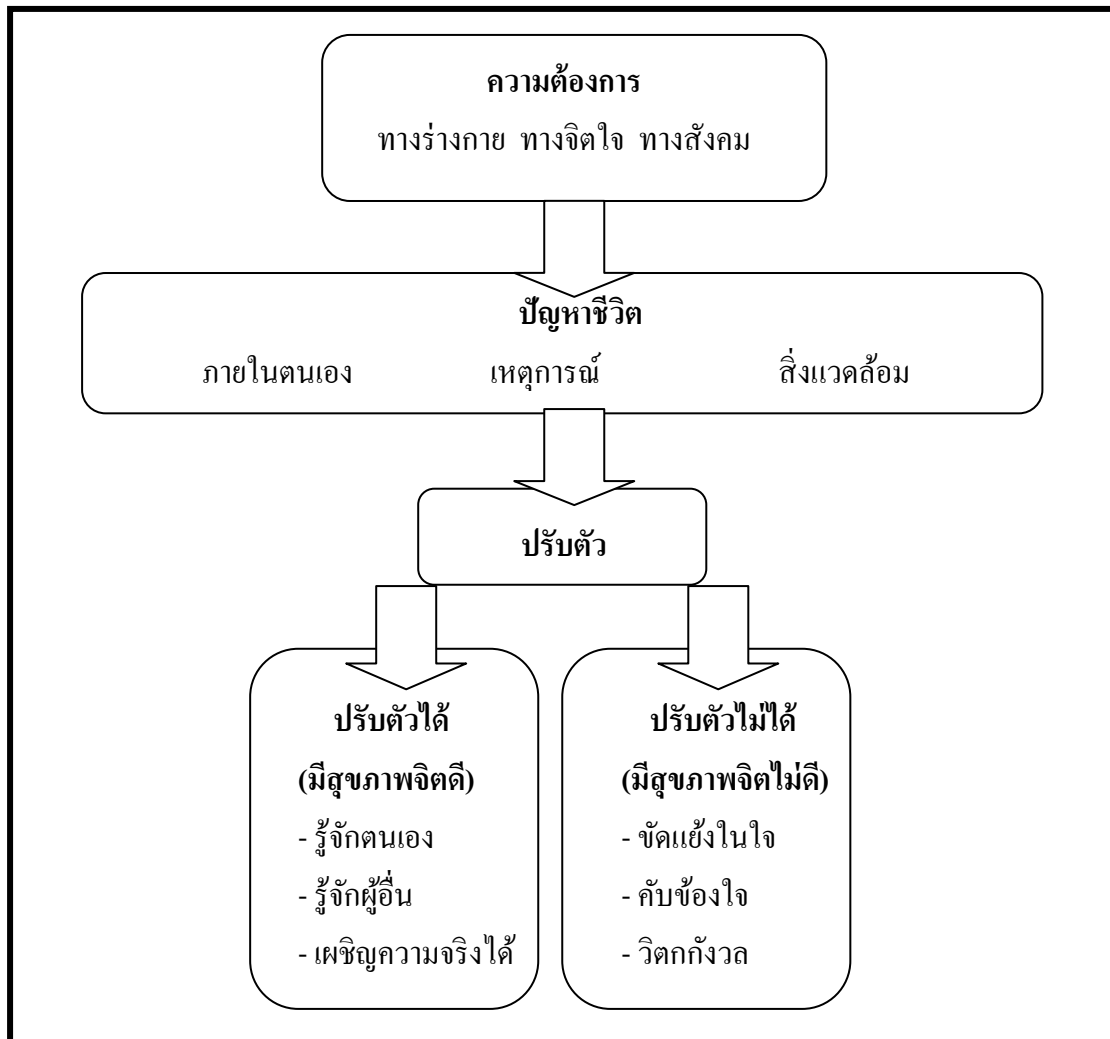
ภาพประกอบที่ 20 : การฝึกโยคะเพื่อสุขภาพ

ที่มา : สุธีร์ พันทอง (2557)

6.8.4.1 ประโยชน์ของการปฏิบัติโยคะอย่างสม่ำเสมอ

- 1) ทำให้ร่างกาย กล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ ยืดหยุ่น-แข็งแรง
- 2) สุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ ช่วยฟื้นฟู-ซ่อมแซม อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย ทั้งระบบประสาท ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด และระบบขับถ่าย
- 3) มีภูมิคุ้มกันต่อโรคภัยไข้เจ็บเป็นอย่างดีที่สุด ถึงขนาดอาจทำให้โรคภัยหายไปหรือบรรเทาเบาบางลง
- 4) ทำให้เกิดความผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง เกิดสภาวะสมดุลในทางจิต มีสมาธิมั่นคงในอารมณ์ เป็นอิสระจากความหวาดกลัว

เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมนับว่ามีอิทธิพลมากต่อคนเรา ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้น การปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้ที่ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไป การปรับตัวนี้ได้นับว่าเป็นหลักสำคัญของสุขภาพจิต เพราะผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่สามารถปรับตัวของเราให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นผู้ที่มีอารมณ์มั่นคง มีวัฒนธรรมอันดีงาม สามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ได้อย่างมีความสุข ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมเป็นสมาชิกที่มีคุณค่าและเป็นที่พึงปรารถนาอย่างยิ่งของสังคมนั้นเอง การปรับตัวเพื่อสุขภาพจิตจะต้องปรับตัวด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การปรับตัวนับได้ว่าเป็นหลักสำคัญของสุขภาพจิต บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีย่อมเป็นสมาชิกที่มีคุณค่าและเป็นที่พึงปรารถนาอย่างยิ่งของสังคม การปรับตัวมีกระบวนการดังนี้ (สุชาติ โสมประยูร, 2546)



ภาพประกอบที่ 21 : การปรับตัวเพื่อสุขภาพจิต

ที่มา : สุชาติ โสมประยูร (2546)

เมื่อใดก็ตามที่คนเราไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางร่างกาย จิตใจ และสังคมของตนเองได้ก็จะเกิดปัญหาขึ้น โดยปัญหานั้นอาจมาจากภายในร่างกายตัวเองหรือจากสิ่งแวดล้อมก็ได้ เมื่อเกิดปัญหาขึ้นคนเรามักจะหาทางในการแก้ไขปัญหาซึ่งเริ่มจากวิธีการปรับตัวเองให้เข้ากับผู้อื่นตามความเหมาะสม หลังจากนั้นจะเกิดผลขึ้น คือ ปรับตัวได้ ปัญหาชีวิตนั้นๆ จะหมดไป และบุคคลจะมีสุขภาพจิตดี ตรงกันข้ามปรับตัวไม่ได้ ปัญหาชีวิตนั้นๆ จะยังคงอยู่ต่อไป บุคคลนั้นก็จะมีความสุขภาพจิตไม่ดี นั่นเอง

การปรับตัวมีหลักทั่วไป คือ

6.8.5.1 ควบคุมอารมณ์ เมื่อเผชิญกับปัญหาสิ่งแรกที่บุคคลพึงปฏิบัติคือ จงพยายามควบคุมอารมณ์ไว้ อย่าตกใจเป็นทาสทางอารมณ์หรืออย่าปล่อยให้อารมณ์พาไปในทางที่ผิดและแสดงพฤติกรรมอันก่อให้เกิดเหตุที่ไม่ถูกต้องขึ้น

6.8.5.2 ใช้ความสามารถของตนเองให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น การใช้ความสามารถของตนเองในการแก้ไขปัญหามากที่สุดเท่าที่จะทำได้เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่งเพราะ “คนยอมเป็นที่พึ่งแห่งตน” ดังนั้นทุกคนจึงพยายามเป็นตัวของตัวเอง และพึงมีความเชื่อมั่นในตนเองเสมอ อย่าประมาทหรือดูถูกตัวเองมากเกินไป ให้มีความกระตือรือร้น อย่ายอมแพ้ปัญหาชีวิตง่าย ๆ

6.8.5.3 ปรับปรุงบุคลิกภาพให้ดีขึ้น บุคคลที่มีความพยายามและตั้งใจจริง สามารถปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของตนเองให้สอดคล้องและเหมาะสมกับเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมได้ ย่อมเป็นที่พึงปรารถนาแก่ทุกๆ คน และคนที่มีบุคลิกลักษณะที่ดีมักจะปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นได้ง่าย

6.8.5.4 ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ย่อมเป็นแนวทางสำคัญในการช่วยให้คนเรารู้จักผู้อื่นได้ดีและสามารถหาแนวทางหาวิธีการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ง่ายยิ่งขึ้น

6.8.5.5 วางแผนการทำงานล่วงหน้า การวางแผนหรือโครงการชีวิตจะช่วยให้คนเรามีแนวทางปฏิบัติตนได้ถูกต้อง แม้บางครั้งอาจผิดหวังหรือประสบความล้มเหลว แต่ก็ง่ายต่อการปรับปรุงแก้ไข โดยการรับหาสาเหตุของความผิดหวังหรือผิดพลาด เพื่อปรับปรุงจุดมุ่งหมายและวิธีการดำเนินชีวิตเสียใหม่ให้เหมาะสม ด้วยวิธีการที่ฉลาดและมีเหตุผลในการวางแผน ในที่สุดเราก็จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและพบกับความสำเร็จได้ในที่สุด

6.8.5.6 รู้จักกาลเทศะ การกล้าแสดงตัวหรือกล้าแสดงความคิดเห็นเมื่อควรแสดงนั้น นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่คนเราทุกคนควรจะได้ตระหนักและพึงปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง เพราะคุณสมบัตินี้จะช่วยให้คนเราปรับตัวได้ดีมากยิ่งขึ้น ดังสุภาษิตที่ว่า “จงกล้าในสิ่งที่ควรกล้าและจงกล้าในสิ่งที่ควรกล้า”

6.8.5.7 มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การปรับปรุงทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์ให้ดีขึ้นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมากสำหรับบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น โดยเฉพาะในแง่ของสุขภาพจิตนั้น มนุษยสัมพันธ์นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการที่บุคคลจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งหลักในการสร้างมนุษยสัมพันธ์มี 10 ประการ ดังนี้

1) ยอมรับคำติชมจากผู้อื่นที่วิจารณ์เกี่ยวกับตัวของเราด้วยใจเป็นธรรม หรือไม่ลำเอียง

2) มีอารมณ์ขัน ควรเป็นคนยิ้มง่ายและยิ้มได้เสมอ

3) มีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้อื่น

4) รับผิดชอบต่อหน้าที่ตามวุฒิภาวะหรือวัยของตนให้เหมาะสม

5) รู้จักประนีประนอม ใจเหตุและผลในการแก้ไขปัญหา

6) เห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

7) ให้กำลังใจผู้อื่นอย่างเหมาะสม เช่น เสียใจให้ปลอบ ประสบความสำเร็จให้กล่าวคำชมยินดี เป็นต้น

8) ไว้วางใจผู้อื่นตามสมควร เพราะคนอื่นเขาอาจมีความสามารถในด้านต่างๆ เช่นเดียวกับเราได้

9) ร่วมมือกับผู้ด้วยความเต็มใจ เพราะผู้ที่เห็นแก่ตัวเองหรือเอาแต่ได้นั้น ย่อมเป็นที่รังเกียจของสังคม

10) เคารพสิทธิของคนอื่น ไม่ควรก้าวก่ายหรือละเมิดสิทธิซึ่งเป็นผลประโยชน์ของผู้อื่น เพราะตามธรรมดาทุกคนย่อมหวงแหนในทรัพย์สินและสิทธิของตนเองเสมอ

จะเห็นได้ว่า การที่คนเราจะปรับตัวเพื่อสุขภาพจิตให้ได้ผลดีเพียงใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถ สักยภาพ และส่วนประกอบต่างๆ ที่อยู่รอบตัวของเขา ดังนั้นการปรับตัวเพื่อสุขภาพจิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมากต่อการดำรงชีวิตที่ต้องการอยู่อย่างมีความสุข

6.8.6 ศาสนากับการพัฒนาสุขภาพจิต

สุชาติ โสภประยูร (2546) กล่าวว่า การที่บุคคลสามารถปฏิบัติตนตามหลักธรรมของศาสนาแล้วไม่ได้หมายความว่าบุคคลนั้นจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเสมอไป ทั้งนี้เพราะศาสนาช่วยอบรมสั่งสอนกล่อมเกล้าจิตใจให้เป็นคนดี ทำแต่ความดี ละเว้นความชั่ว ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ และมีศีลธรรมได้ในสังคมหรือชุมชนใดชุมชนหนึ่ง นอกจากนี้ศาสนายังเป็นที่พึ่งทางใจและให้แนวทางในการแก้ไขปัญหาชีวิตอีกด้วย ดังนั้นหลักธรรมของศาสนาจึงเปรียบเสมือนยาบำรุงหรือรักษาจิตใจนานาอกแก่บุคคลทั้งหลายที่เลื่อมใสและปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนา

คนเราทุกชาติทุกภาษามีศาสนาเป็นของตนเอง แม้จะมีศาสนามากมายในโลกนี้แต่จุดมุ่งหมายของทุกศาสนาที่ตรงกัน คือ ต้องการให้ทุกคนเป็นคนดี ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างราบรื่น เช่น ศาสนาคริสต์สอนให้นับถือบิดามารดา ห้ามลักขโมย ห้ามใส่ความนินทาผู้อื่น ไม่ให้โลภอย่างได้ของผู้อื่น ศาสนาอิสลามห้ามไม่ให้ออกเงินกู้คิด

ดอกเบ๊ยะ ห้ามดื่มสุราหรือเล่นการพนัน ศาสนาสิกข์ถือว่าวิญญาณเป็นอมตะไม่รู้จักดับสูญ ถ้าใครไม่ต้องการเวียนว่ายตายเกิดอีกต้องชำระจิตใจของตนเองให้หมดจากกิเลส ศาสนางง้อก็ได้อุบัติเกี่ยวกับมนุษยธรรมไว้ว่า “ให้เอาใจเขามาใส่ใจเราดูบ้าง เราไม่ชอบให้ใครทำอะไรต่อเรา เราก็ไม่ควรทำสิ่งนั้นต่อเขา เราอยากให้เขารักเรา เราก็ต้องรักเขา” เป็นต้น

ศาสนาประจำชาติของประเทศไทยคือ ศาสนาพุทธ ซึ่งศาสนาพุทธมีหลักคำสอนที่สำคัญหลายประการที่สามารถนำมาใช้ในการฝึกพัฒนาจิตใจ เพราะหลักของพระพุทธศาสนาถือว่าจิตใจเป็นเรื่องสำคัญมากที่สุด ดังนั้นการพัฒนาบุคคลและสังคมจะต้องเริ่มที่การพัฒนาจิตใจ เพราะหากมีจิตใจที่มั่นคง จะทำให้ร่างกายแข็งแรง เป็นผู้มีสุขภาพดี เหมือนกับคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” สำหรับหลักธรรมในพุทธศาสนาที่มีบทบาทต่อสุขภาพจิตนั้นในที่นี้ขอนำเสนอเป็นบางประการ พอสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 25 : หลักธรรมในพุทธศาสนาที่มีบทบาทต่อสุขภาพจิต

หลักธรรม	ข้อความ
พรหมวิหาร 4 เป็นหลักปฏิบัติตนต่อผู้อื่น	1) เมตตา มีความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข 2) กรุณา มีความสงสารและช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ 3) มุทิตา มีความยินดีด้วยกับผู้อื่นที่ประสบกับความสำเร็จ 4) อุเบกขา มีความวางเฉยและทำใจเป็นกลางเมื่อผู้อื่นพบความล้มเหลว
สังกหัตถ์ 4 เป็นหลักปฏิบัติตนเพื่อผูกมิตรไมตรีกับผู้อื่น	1) ทาน ให้สิ่งที่ควรให้แก่ผู้อื่น 2) ปิยวาจา กล่าววาจาสุภาพและไพเราะ 3) อตถจริยา ช่วยเหลือเกื้อกูลและก่อให้เกิดประโยชน์แก่กัน 4) สมานัตตา วางตัวให้พอเหมาะและเสมอต้นเสมอปลาย
อิทธิบาท 4 เป็นหลักปฏิบัติตนเพื่อให้การทำงานสำเร็จตามความประสงค์	1) ฉันทะ พึงพอใจในกิจการงานที่ทำ 2) วิริยะ ขยันหมั่นเพียรในกิจการงานนั้นๆ 3) จิตตะ เอาจิตใจฝักใฝ่ต่อกิจการงานนั้นๆ โดยไม่ละทิ้งหรือเฉยเมย 4) วิมังสา ตรึกตรองพิจารณาหาเหตุผลเพื่อปรับปรุงแก้ไขงานนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น

ที่มา : สุชาติ โสมประยูร (2546)

การปฏิบัติธรรมเป็นการปฏิบัติเพื่อศึกษาให้รู้ว่า สภาพของชีวิตจริงๆ นั้นคืออะไร ด้วยการพิจารณา สังเกต กาย และใจ ของตนเองนี้ จนเกิดปัญญารู้ชีวิตตามที่มันเป็นจริง จนสามารถปฏิบัติต่อชีวิตและสังคมได้ถูกต้องราบรื่น โดยไม่ก่อให้เกิดทุกข์โทษแก่ตนเองและผู้อื่น ดังนั้น การปฏิบัติธรรมจึงจำเป็นและเป็นประโยชน์สำหรับพุทธศาสนิกชนทุกคนนั่นเอง

6.8.7 การฝึกจิตหรือการบริหารจิต

จิตใจของมนุษย์เราจะมีสุขภาพสมบูรณ์ได้ เพราะเจ้าของได้ฝึกฝนอบรมด้วยวิธีที่ถูกต้อง บุคคลที่มีสุขภาพกายดี แต่จิตใจอ่อนแอหรืออาการผิดปกติทางจิต ก็ไม่อาจจะพบกับความสุขสมบูรณ์ได้ จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีคุณภาพสูง ก่อให้เกิดความสงบสุขแก่เจ้าของและสังคมโดยรวมด้วย

6.8.7.1 ประโยชน์ของการฝึกจิตได้แก่ (สุชาติ โสมประยูร, 2546)

- 1) ทำให้สามารถเรียนหนังสือได้ผลดีเพิ่มขึ้น
- 2) สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด
- 3) สามารถทำงานได้มากขึ้นและได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ
- 4) ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายได้
- 5) ทำให้เป็นคนมีอารมณ์มั่นคง แน่วแน่ มีความสุขใจได้มาก มีผิวพรรณผ่องใส มีจิตใจเบิกบาน และมีอายุยืน
- 6) ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข
- 7) ทำให้ไม่หวั่นเกรงต่อปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่

6.8.7.2 วิธีการฝึกจิต (สายพิน ม่วงนา คุสิต พรหมอ่อน และยุทธนา เรียนสร้อย, 2549)

1) การฝึกหายใจเพื่อคลายความเครียด

ก่อนฝึกหายใจต้องสำรวจรูปแบบหายใจของตนเองโดยเอามือข้างหนึ่งวางกลางหน้าอก อีกมือวางบนท้องบริเวณสะดือ หายใจเข้าออกลึกๆ สังเกตว่ามือข้างใดขยับมากกว่ากัน หากมือที่วางบนท้องขยับมากกว่า แสดงว่าใช้กล้ามเนื้อกระบังลมมากกว่า แสดงว่าหายใจได้ถูกต้อง แต่ถ้ามือที่วางกลางหน้าอกขยับมากกว่าหรือพอๆ กับมือที่วางบนท้องก็ต้องฝึกหายใจโดยใช้กระบังลม วิธีการฝึกหายใจเพื่อคลายความเครียดสามารถทำได้มี 2 วิธี ได้แก่

1.1) การฝึกหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลม

1.1.1) ทดลองเบ่งหน้าท้องเหมือนการเล่นพุง จนเกิดความรู้สึกว่าท้องขยับเข้าออกนั้นเป็นอย่างไร

1.1.2) วางมือประสานกันอย่างหลวมๆ บริเวณสะดือหายใจเข้ายาวๆ ช้าๆ ลงลึกไปถึงท้องคือ หน้าท้องขยายออก แล้วระบายลมหายใจออก หน้าท้องแฟบลง สังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออกว่าหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ

1.1.3) หายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ อาจกลั้นไว้ชั่วครู่ก่อนแล้วจึงค่อยหายใจออกช้าๆ

1.1.4) ฝึกเป็นประจำจนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ



ภาพประกอบที่ 22 : การนั่งสมาธิ

ที่มา : กิตติศักดิ์ นามวิชา (2557)

1.2) การกำหนดลมหายใจด้วยการนับเลขให้นั่งเก้าอี้ตัวตรงนับเลขในใจช้าๆ ตามลมหายใจเฉพาะตอนหายใจเข้า ดังนี้

1.2.1) หายใจเข้าลึกๆ ยาว โดยกำหนดให้รู้ที่กำลังหายใจเข้าลมจะผ่านจมูกลงไปบริเวณสะดือ พร้อมนับเลขในใจตามลมหายใจเข้า

1.2.2) หายใจออก ไม่ต้องกำหนดให้รู้ว่ายหายใจออก และไม่ต้องนับเลขเมื่อครบรอบการหายใจเข้า – ออก ให้หยุดพักตามธรรมชาติของการหายใจ

1.2.3) การนับเลขให้นับจากเลข 1,2,3.....,10 เมื่อครบ 10 ให้เริ่มนับเลข 1 ใหม่

1.2.4) ควรฝึกปฏิบัติครั้งละ 10 – 15 นาที

2) การปฏิบัติสมาธิ

การปฏิบัติสมาธิเป็นวิธีฝึกหรือบริหารจิต เพื่อให้จิตใจมีความสุข เพราะความสุขที่แท้จริงนั้น จะหาได้จากจิตใจในตัวเองเท่านั้น และจำเป็นต้องมีการฝึกหรือบริหารจิตให้ทำงานที่ทำให้ใจสูงขึ้น ประเสริฐขึ้น

สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่น เกี่ยวข้องกับสติคือ ความระลึกได้ ซึ่งการปฏิบัติสมาธิเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดให้ตนเองนั้นมีหลายวิธีอาหาที่นั้งสบายๆ มีลมพัดเย็น สายตามองไปไกลๆ สัมรวมจิต กำหนดรู้ลมหายใจ สูดลมหายใจเข้าๆ เบาๆ จนหมดแรง สูดเข้า ปล่อยออกนับเป็น 1 ครั้ง ทำ 5 ครั้ง แล้วกำหนดสติรู้แล้วหายใจเป็นปกติ หายใจให้สบาย เมื่อหายใจสบาย เพียงครั้งหรือหนึ่งนาที่จะเป็นจิตว่าง เมื่อจิตว่างจะมีเอนเคอร์ฟินส์ (Endorphins) จากใต้ต่อสมองกระจายออกมาทำให้รู้สึกสบายกาย สุขภาพแข็งแรง ถ้าพยายามทำให้จิตว่างได้บ่อยยิ่งจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกายและสมองได้เท่านั้น

การฝึกจิตหรือบริหารจิต มีหลายวิธี โดยเฉพาะการฝึกหายใจ และใช้ลมหายใจในการปฏิบัติสมาธิ เป็นการปฏิบัติที่ควรกระทำจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีการดำเนินชีวิต เพราะเกิดประโยชน์ในการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การรักษาโรคและการฟื้นฟูสุขภาพของจิตใจได้เป็นอย่างดี

6.8.8 การสำรวจสุขภาพจิต

การสำรวจเพื่อให้ทราบสุขภาพจิตของตนเองสามารถกระทำได้หลายวิธีด้วยกัน สำหรับวิธีที่จะกล่าวถึงในที่นี้เป็นวิธีหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้ทราบได้ว่าสุขภาพจิตของเราอยู่ในระดับใด ขอให้ลองตอบคำถามโดยเขียนเครื่องหมายถูกลงในช่องต่างๆ ซึ่งเป็นตัวอย่างปัญหาที่เกี่ยวกับอารมณ์อันอาจจะเกิดขึ้นกับตัวของเราและการที่เราไปเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้ ดังนี้ (สุชาติ โสมประยูร, 2546)

ตารางที่ 26 : การสำรวจสุขภาพจิตของตนเอง เพื่อให้ทราบภาวะสุขภาพจิตของตนเอง

ภาวะสุขภาพจิต	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. หงุดหงิดและโกรธง่าย					
2. อ่อนเพลียและเบื่ออาหาร					
3. ระแวงและเป็นกังวลโดยไม่มีเหตุผล					
4. เศร้าใจและหมดหวังในชีวิต					
5. วิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตมาก					

ภาวะสุขภาพจิต	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
6. สะท้อนใจเมื่อมีสิ่งต่างๆ มากกระทบ					
7. ขาดสมาธิในการทำงาน					
8. นอนหลับยาก					
9. ไม่สบายใจต่อคำพูดของผู้อื่น					
10. รู้สึกว่าคนอื่นไม่ชอบตัวเอง					

ที่มา : สุชาติ โสภประยูร (2546)

การแปลความหมาย

1) คำตอบของแต่ละข้อคำถามมีความหมายชัดเจนอยู่ในตัวแล้วว่าท่านมีปัญหาทางอารมณ์อยู่ในระดับใด (ปัญหาน้อย = สุขภาพจิตดี ถ้าปัญหามาก = สุขภาพจิตไม่ดี)

2) ขอให้ท่านนำคะแนนในวงเล็บที่ได้เขียนเครื่องหมายถูกเอาไว้ในแต่ละข้อทั้งหมด 10 ข้อ มารวมเข้าด้วยกันแล้วหาค่าเฉลี่ย จะได้คำตอบซึ่งมีความหมาย ดังนี้

2.1) ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง ภาวะสุขภาพจิตระดับดีมาก

2.2) ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง ภาวะสุขภาพจิตระดับดี

2.3) ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง ภาวะสุขภาพจิตระดับพอใช้

2.4) ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง ภาวะสุขภาพจิตระดับต้องปรับปรุง

2.5) ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง ภาวะสุขภาพจิตระดับต้องพบจิตแพทย์

การที่คนเราสามารถทราบภาวะทางด้านสุขภาพจิตหรือบุคลิกภาพของตนเองได้นั้นย่อมจะเป็นประโยชน์มาก เพราะจะเป็นบันไดขั้นแรกในการปรับปรุงและส่งเสริมสุขภาพจิตของเราต่อไปได้เป็นอย่างดี ถ้าหากจะมีข้อบกพร่องเราก็ยังสามารถแก้ไขได้ทันก่อนที่ภาวะที่ไม่พึงปรารถนาทั้งหลายจะปรากฏให้เป็นที่ทราบแก่ผู้อื่น

6.8.9 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิต

การส่งเสริมสุขภาพจิตให้แข็งแรงสมบูรณ์ยิ่งขึ้นสำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ มีแนวทางที่สามารถทำได้ 4 แนวทาง ดังนี้ (นันทนา คงนันทะ, ม.ป.ป.)

6.8.9.1 การมองโลกในแง่ดีหรือการคิดในด้านดี

เป็นการทำความเข้าใจว่าทุกสิ่งที่อยู่รอบ ตัวเรา ล้วนเป็นประสบการณ์ที่บุคคลเลือกเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่ดี จะทำให้มีความสุข และแม้ว่าจำเป็นต้องเผชิญกับประสบการณ์ไม่ดีถ้าปรับความคิดโดยมองในด้านดีก็จะสามารถสร้างความคิดและสิ่งแวดล้อมที่ดี

ในใจได้ การมองโลกในแง่ดีควรเริ่มจากการมองตนเองในด้านดี มีความภูมิใจในตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ของตน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นได้ มีความเข้าใจในเรื่องที่ตนไม่สามารถควบคุมหรือจัดการแก้ไขได้ควรมีการเตรียมพร้อมรับ เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นมองเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวในด้านดีและมองบุคคลอื่นในแง่ดี ซึ่งเป็นการปรับความคิด ตัวอย่างวิธีการปรับความคิด เช่น

1) การบริหารจัดการเพื่อการคลายเครียด เป็นการนำแนวทางศาสนามาปฏิบัติ เพื่อให้จิตมีสมรรถภาพ ไม่บังคับหรือไม่ปล่อยจิตตามอารมณ์ ตัวอย่างการบริหารจิต เช่น การฝึกสมาธิ การใช้หลักสติปัฏฐาน 4 และการใช้สมาธิประยุกต์เพื่อคลายเครียด ซึ่งเป็นวิธีการที่ยืดหยุ่น มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้เกิดความสงบ และผ่อนคลายความเครียด ลดจิตว่าวนไม่มีสมาธิ

2) การปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ เช่น บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบ เอ คือ มีลักษณะก้าวร้าวจริงจัง มีการแข่งขันสูง ทะเยอทะยาน มักทำกิจกรรมต่างๆ ก่อนข้างเร็ว ตัดสินความสำเร็จของงานด้วยปริมาณมากกว่าคุณภาพ ไม่ฟังบุคคลอื่นพูดจนจบประโยค ชอบขัดจังหวะให้มีความสำคัญกับตนเอง เป็นคนที่กังวลถึงสิ่งต่างๆ ล่วงหน้าเสมอ บุคคลประเภทนี้ควรปรับความคิดเกี่ยวกับเรื่องความพоди หรือมีความเชื่อเรื่องทางสายกลางไม่ควรตั้งเป้าหมายชีวิตสูงเกินไปจนเกินความสามารถของตนเอง มีความทะเยอทะยานแต่พอดิ ซึ่งการปรับพฤติกรรมจะส่งผลให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ส่วนคนที่มีบุคลิกภาพแบบ บี จะมีลักษณะผ่อนคลาย สนุกเพลิดเพลินกับงานที่ทำ เป็นผู้ฟังที่ดี ใจเย็น ไม่ชอบแข่งขัน เป็นต้น

6.8.9.2 รู้จักสัญญาณเครียดและการแก้ไข

บุคคลที่มีภาวะเครียดอาจมีสัญญาณเตือนต่างๆ เช่น นอนไม่หลับ หงุดหงิด ไม่อยากพบปะผู้คน รู้สึกหมดหวังในชีวิต ไม่มีสมาธิ หัวใจเต้นแรง ฯลฯ หากสามารถแก้ไขหรือจัดการความเครียดได้อย่างรวดเร็ว จะทำให้บุคคลได้รับผลกระทบน้อยที่สุด ซึ่งการแก้ไขหรือจัดการกับความเครียดมีหลายวิธี เช่น

1) การออกกำลังกาย เป็นการระบายความเครียดโดยอาศัยแรงของกล้ามเนื้อและลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ หากปฏิบัติสม่ำเสมอจะเป็นวิธีจัดการความเครียดที่ดีที่สุด และยังป้องกันโรคต่างๆ ได้เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

2) การพักผ่อนนอนหลับ บุคคลที่มีความเครียดอาจหาวิธีการพักผ่อนโดยการทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น เลี้ยงปลาสวยงาม ดูแลสัตว์เลี้ยง ปลูกต้นไม้ ตกแต่งสวน ฯลฯ เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และมีความรู้สึกที่ดีขึ้น และอาจพักผ่อนโดยการนอนให้หลับเพื่อสร้างพลังให้กับร่างกาย

3) การรับประทานอาหาร จะต้องเป็นอาหารที่มีคุณค่า ไม่มีสารก่อมะเร็ง และปลอดสารพิษ ตัวอย่างสารอาหารที่มีผลลดความตึงเครียด ได้แก่ ทริปโตฟาน (Tryptophan) พบมากใน ไข่ นมวัว ถั่วเหลือง เนื้อสัตว์ วิตามิน บี 6 (Pyridoxine) พบในธัญพืช ยีสต์ รำข้าว ถั่วและผักสด วิตามิน บี 3 (Niacinamide) พบมากในตับ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ เป็ด ไก่ ปลา ถั่วเมล็ดแห้ง และยีสต์ สำหรับสารอาหารอื่นๆ ที่ช่วยคลายเครียด ได้แก่ แคลเซียม และ สมุนไพรบางชนิด เช่น ขี้เหล็กยอดอ่อน จะมีสารระงับประสาท ชื่อ บาราคอบ (Barakol) ที่ช่วยในการบรรเทาอาการจิตฟุ้งซ่าน คลายเครียด เป็นต้น

6.8.9.3 การสร้างอารมณ์ขันและสร้างมิตร

การเป็นผู้มีอารมณ์ขัน การยิ้ม การหัวเราะจะทำให้ผู้อื่นอยากมีปฏิสัมพันธ์ ด้วย เมื่อบุคคลมีอารมณ์ดีร่างกายจะหลั่งสารเอนโดर्फินส์ (Endorphins) จากต่อมพิทูอิทารี (Pituitary gland) ซึ่งทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ลดความเครียดเกิดความรู้สึกเป็นสุข ขณะหัวเราะ จะมีการหายใจลึกและยาวขึ้น ทำให้ออกซิเจนในเลือดเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นการเพิ่มพลังงานและช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ขณะหัวเราะจะทำให้เกิดการผ่อนคลายจากกล้ามเนื้อหน้าท้อง และอกมีการหดและคลาย นอกจากนี้การจัดการความเครียดอาจทำได้โดยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นในขณะดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ที่บ้าน ที่ทำงาน และระหว่างเพื่อนสนิท เป็นต้น เพื่อจะทำให้ได้รับความเพลิดเพลิน คลายความเหงา มีที่ปรึกษาและระบายความทุกข์ในบางโอกาส

6.8.9.4 การบริหารเวลา

การจัดแบบแผนกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลา จะช่วยลดความเครียดได้ เนื่องจากเกิดความสมดุลระหว่างภาระหน้าที่ กิจกรรมกับเวลาที่มีจำกัด ดังนั้นการวางแผนการทำกิจกรรมล่วงหน้าอย่างรอบคอบโดยการจัดทำตารางรายวัน รายสัปดาห์ หรืออาจเป็นแผนประจำเดือน ประจำปี จะทำให้เกิดระเบียบแบบแผนที่ดีในการดำเนินชีวิต ก่อให้เกิดความสมดุล และเกิดพลังในการทำภาระหน้าที่ได้ดีขึ้น

6.9 การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตในแต่ละวัย

การส่งเสริมสุขภาพจิตในระดับบุคคล เป็นการเพิ่มความสามารถในการปรับอารมณ์ การสร้างเสริมความรู้สึกให้มีคุณค่าในตนเอง ทักษะการเผชิญความเครียด การสื่อสาร การเจรจาต่อรอง การสร้างสัมพันธภาพและทักษะการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตในแต่ละวัยปฏิบัติดังนี้ (จุฑารัตน์ สติปัญญา, 2554)

ตารางที่ 27 : การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตในแต่ละวัย

ช่วงวัย	การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิต
วัยทารกและวัยเด็ก	พ่อแม่จะต้องเข้าใจในปัญหาทางอารมณ์และจิตใจของเด็ก อาการลงมือลงเท้า อาการกลัวการไปโรงเรียน ปัญหาการพูดช้า เป็นต้น
วัยเรียน	การส่งเสริมให้พ่อแม่ตระหนักถึงการเลี้ยงดูเด็กให้เหมาะสมตามวัย โดยให้โอกาสแก่เด็กได้เรียนรู้ ได้ฝึกหัดระเบียบวินัย ดูแลเรื่องอาหารที่มีคุณภาพ และการป้องกันอุบัติเหตุในเด็ก พ่อแม่ หรือครูตระหนักต่อการเรียนในเด็ก ควรสืบหาสาเหตุของผลการเรียนตกต่ำ เพื่อจะช่วยเหลือแก้ไขได้ถูกต้อง
วัยรุ่น	พ่อแม่ควรเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของเด็ก เพื่อช่วยเหลือแนะนำเด็กวัยรุ่น ในการปรับตัวเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ การคบเพื่อนต่างเพศ การวางตัวในสังคมที่จะพึ่งพาตนเองได้ การเลือกอาชีพและแนวทางการดำเนินชีวิต
วัยผู้ใหญ่	การรู้จักแก้ไขปัญห และอุปสรรคที่พบในการดำรงชีวิต ได้แก่ ปัญหาในอาชีพการงาน ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสและครอบครัว การรู้จักปรับตัวอย่างเหมาะสม เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น หรือมีเหตุการณ์รุนแรงที่ต้องเผชิญในการดำเนินชีวิต
วัยผู้สูงอายุ	การรู้จักเตรียมตัวเตรียมใจก่อนการเกษียณอายุ รู้จักการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับวัยที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นจนเกินไป รู้จักระวังรักษาสุขภาพต่อกระบวนการชราที่เริ่มเสื่อม เพื่อป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคต่างๆ ที่พบบ่อยในวัยผู้สูงอายุ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคข้อกระดูกต่างๆ เป็นต้น

ที่มา : จุฑารัตน์ สติรปัญญา (2554)

การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ถูกต้องจะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ ทั้งการเรียน การทำงาน การอยู่ในสังคมเป็นปกติ และที่สำคัญคือ หากมีการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิต จะทำให้สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตและการทำงานต่อไปได้อย่างถูกต้องต่อไป

6.10 บทสรุป

สุขภาพจิตมีความสำคัญเท่ากับสุขภาพทางกาย แต่ในขณะที่สุขภาพทางกายได้รับการศึกษาค้นคว้าจนได้ข้อเท็จจริงมากมายและแน่นอนนั้น เรื่องของสุขภาพจิตกลับมีความก้ำก๋ายน้อยกว่ามาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะจิตนั้นเป็นสิ่งที่เข้าใจและมองเห็นได้ยากกว่าทางกาย แต่อย่างไรก็ตามในปัจจุบันสุขภาพจิตได้รับการค้นคว้าและศึกษามากขึ้นจนได้พบข้อมูลที่ทำให้เกิดข้อสรุปได้ว่า สุขภาพจิตนั้นมีความสำคัญมากต่อชีวิตพอๆ กับสุขภาพทางกาย สุขภาพทางกายที่เสื่อมโทรมทำให้เกิดการตายขึ้นได้ในมนุษย์อันใด สุขภาพทางจิตที่เสื่อมโทรมก็ทำให้มนุษย์ถึงแก่ความตายได้เช่นกัน ดังนั้นความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น ความหมายของสุขภาพจิต ความสำคัญของสุขภาพจิต ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี หลักเกณฑ์เบื้องต้นที่ใช้บอกระดับสุขภาพจิต องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต ปัญหาสุขภาพจิต โรคทางจิต การส่งเสริมสุขภาพจิต ป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตในแต่ละวัย เป็นต้น ที่เขียนไว้นี้ ผู้เขียนก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะก่อให้เกิดผลดีต่อผู้ที่สนใจศึกษาต่อไปได้ในอนาคต

6.11 คำถามท้ายบท

- 6.11.1 จงบอกวิธีการพักผ่อนที่เหมาะสมกับวัย
- 6.11.2 จงบอกความต้องการในนอนหลับของแต่ละวัย
- 6.11.3 จงบอกวิธีการเลือกกิจกรรมนันทนาการ
- 6.11.4 จงบอกวิธีการปฏิบัติโยคะเพื่อสุขภาพ
- 6.11.5 จงบอกหลักในการปรับตัวเพื่อสุขภาพจิต
- 6.11.6 จงอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างศาสนากับการพัฒนาจิต
- 6.11.7 จงบอกวิธีการฝึกบริหารจิต
- 6.11.8 จงบอกวิธีการสำรวจสุขภาพจิต
- 6.11.9 จงบอกแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิต
- 6.11.10 จงบอกวิธีป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตในแต่ละวัย