

การคำนวณคะแนน



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

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

35-45 คะแนน **มีความสุขมาก**

28-34 คะแนน **มีความสุขปานกลาง**

27 คะแนนหรือต่ำกว่า **มีความสุขน้อย**

3 ข้อ. ช่วยสร้างสุข

1 อ.อาหาร

เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ สด สะอาด หลีกเลี่ยงการทำงานอาหารที่มีรสหวานมันเค็มมากเกินไป

2 อ.ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง หากทำเป็นประจำจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย หัวใจและสมอง

3 อ.อารมณ์

ฝึกจัดการอารมณ์ หากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง ฝึกสมาธิ พบปะเพื่อนฝูง

การคิดบวก

และ

มองโลกในแง่ดี

ความคิดเชิงบวก คือการคิด รับรู้ไปในทางที่ดี มองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุ เป็นผล ด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย ทำให้มีการแสดงออกที่เหมาะสม

ทักษะการคิดทางบวก สร้างให้เกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ

การคิดบวกไม่ได้ หมายถึงยอมจำนนต่อปัญหาและอยู่อย่างหมดอาลัยแต่เป็นการปรับวิธีคิดและมุมมองใหม่เพื่อจัดการอารมณ์ให้สงบลงก่อน และมองเห็นโอกาสจะช่วยให้อยู่กับปัญหาโดยทุกข์น้อยลงเห็นปัญหาตามความจริง และหาทางออกปัญหาได้เหมาะสม

การคิดบวกไม่ใช่คิด ในทางที่ดีเลยในทันที การมองสถานการณ์ตามความจริงก็ช่วยลดความคิดลบได้

การมองในแง่บวกนั้นมี 2 แบบ คือ

1 มองสิ่งที่แย่ ๆ นั้นมีด้านดีอยู่ เช่น การตกงาน มีแง่ดีคือ ทำให้มีเวลากลับไปดูแลพ่อแม่ที่แก่เฒ่า เป็นโอกาสดีที่จะตอบแทนบุญคุณของท่าน

2 มองว่านอกเหนือจากสิ่งที่แย่ ๆ ก็ยังมีสิ่งดี ๆ อีกมากมายอยู่เคียงคู่กัน เช่น ถึงแม่เศรษฐกิจตกต่ำ รายได้ลดลง แต่เรายังมีสุขภาพดี มีครอบครัวที่อบอุ่น พ่อแม่ลูกอยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา

การพัฒนาความคิดเชิงบวก

ฝึกฝนความคิดด้วยการตามติดอารมณ์

คือการฝึกให้รู้ตัว รู้ทันความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร อะไรอยู่เบื้องหลังความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้มีสติ ไม่ปรุงแต่งต่อยอดความคิดทางลบต่อไป

คิดมุมกลับ

คือ คิดมุมของผู้ที่เกี่ยวข้อง ถ้าเรามองมุมของเรา เราจะเข้าใจเขามากขึ้น

คิดหลายมุม

ลองเปิดกรอบความคิดแบบเดิมมองให้รอบด้านวิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุต่าง ๆ โดยคำนึงถึงเวลา สถานที่และบริบทที่เกิดปัญหา จะได้คำตอบที่หลากหลายแง่มุมมากขึ้น

คิดแง่ดี

คือ การมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่มองอย่างมีความหวังเพื่อประดับประดาจิตใจให้อยู่ในสถานการณ์ที่กดดันได้

คิดให้เป็นประโยชน์กับตนเอง

โดยการคิดวิเคราะห์ สถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น และหาแง่มุมดี ๆ มาเป็นบทเรียนสอนตัวเองให้เติบโต

คิดอย่างมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

เช่น ทุกข์อยู่ไม่นาน ชีวิตคนเรามันสั้น อย่าปล่อยให้ชีวิตจมกองทุกข์จนหาสุขไม่ได้ และ ต้องคิดอยู่กับปัจจุบัน ไม่กังวลกับอนาคต (ยังมาไม่ถึง) และอาลัยหรือฝังใจกับอดีต (ผ่านไปแล้ว)

“ไม่สำคัญว่าเกิดอะไรขึ้นกับคุณ สำคัญที่คุณคิดอย่างไรกับมัน”

มุมมองทางบวกนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ แต่เป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ จึงจะเกิดเป็นทักษะติดตัว

ตรวจสอบสุขภาพใจ

MENTAL HEALTH CHECK IN (วัดใจ.com)

MENTAL HEALTH CHECK IN เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นและคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ S : Stress (เครียด) B : Burnout (ภาวะหมดไฟ) S : Suicide (เสี่ยงฆ่าตัวตาย) D : Depression (ซึมเศร้า) RQ : Resilience Quotient (พลังใจ) โดยทราบผลการประเมินทันที มีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว และมีช่องทางขอรับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางออนไลน์



แหล่งให้คำแนะนำและขอความช่วยเหลือกรณีพบความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต

เหตุด่วนเหตุร้าย **191** เจ็บป่วยฉุกเฉิน **1669**

ข้อควรปฏิบัติสำหรับตนเอง

โทรปรึกษาสุขภาพจิต สายด่วน **1323**

แชท LINE : @khuikun

<https://checkin.dmh.go.th/> (ตรวจสอบสุขภาพใจ MENTAL HEALTH CHECK IN : MHCI)

พูดคุยหรือปรึกษากับบุคคลในครอบครัว, เพื่อน, คนใกล้ชิด, หัวหน้างาน, HR ในสถานประกอบการ หรือผู้นำชุมชน ฯลฯ

ขอรับการปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือบุคลากรทางการแพทย์ในหน่วยบริการฯ ใกล้บ้านท่าน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต



ความสุขก็สร้างได้

เครียดก็คลาย ให้เป็น





เครียดได้

กลายเป็น

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกาย และจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับมือ เหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง เมื่อเผชิญกับปัญหาทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ไม่สบายใจ วุ่นวายใจกลัววิตกกังวล ส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

ความเครียดคืออะไร

ความเครียดไม่ได้เกิดจากแค่สาเหตุเดียว

1. ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน การงาน ครอบครัว การเรียน สุขภาพ ความขัดแย้ง ระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราก่อเกิดความเครียดมากขึ้นได้

2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล ซึ่งเป็นเรื่องของการตีความหรือมุมมองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคล เช่น คนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็นจะเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงจังกับชีวิต และใจร้อน

ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือ มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิดการประเมินสถานการณ์จะเป็นตัวบ่งบอกว่า จะเครียดมากน้อยแค่ไหน

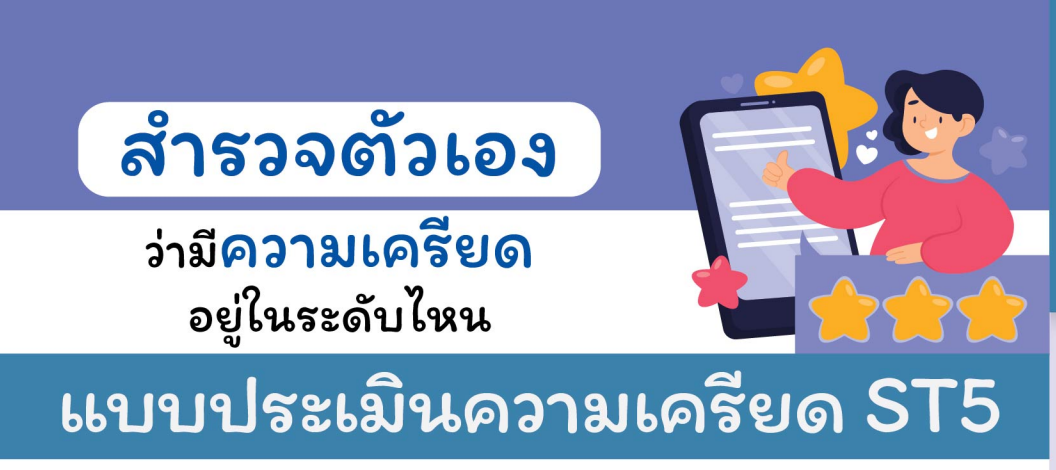


สำรวจความเครียด ของตนเองจากสัญญาณเตือนความเครียด

1 ความผิดปกติทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือง่วงนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ปวดย่างกว่าปกติ ถอนหายใจบ่อย ๆ ฯลฯ

2 ความผิดปกติทางจิตใจ เช่น วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย น้อยใจ เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว้าเหว่ ลึนหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน

3 ความผิดปกติทางพฤติกรรม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน กระสับกระส่าย เจ็บข้อม เก็บตัว



สำรวจตัวเอง ว่ามีความเครียดอยู่ในระดับไหน

แบบประเมินความเครียด ST5

ขอให้ท่านลองประเมินตนเอง โดยให้คะแนน 0- 3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

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

อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะเวลา 2 - 4 สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	0	1	2	3
2. มีสมาธิน้อยลง	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				



การแปลผลคะแนนประเมินความเครียด (ST-5)

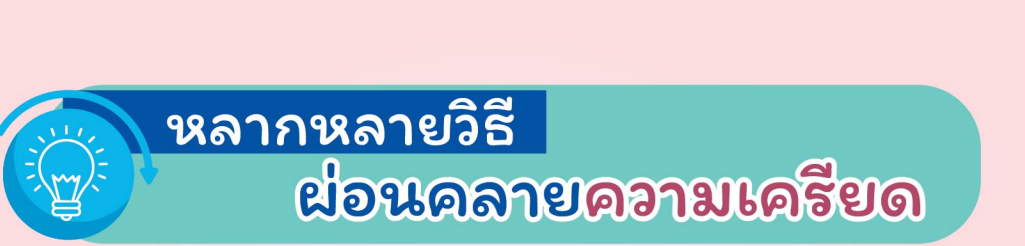
0-4 : ท่านมีความเครียดน้อย เป็นความเครียดในชีวิตประจำวันซึ่งแต่ละคนสามารถปรับตัวได้เองไม่เกิดปัญหาสุขภาพของตนเอง และท่านยังสามารถช่วยดูแลบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวและชุมชนได้ด้วย

5-7 : ท่านมีความเครียดปานกลาง ในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติบุคคลต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่างๆ จนทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติเพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา

8-9 : ท่านมีความเครียดมาก ในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติต่างๆ อาจทำให้เกิดการตอบสนองที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว ซึ่งมักจะลดมาเป็นปกติหลังเหตุการณ์ อย่างไรก็ตามท่านควรมีการจัดการกับความเครียดดังต่อไปนี้...
⇒ การฝึกการหายใจคลายเครียด
⇒ การพูดคุยกับคนใกล้ชิด การสวดมนต์ไหว้พระ การช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา
⇒ การมีความหวังว่า เราจะฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาครั้งนี้ไปได้ และมองเห็นด้านบวก

ภายใน 2 สัปดาห์ ท่านควรไปพบแพทย์เพื่อประเมินซ้ำว่าความเครียดลดลงหรือไม่ เพราะความเครียดที่มากและต่อเนื่องอาจนำไปสู่โรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์

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



หลากหลายวิธีผ่อนคลายความเครียด

1 การผ่อนคลายความเครียดทั่วไป สำหรับผู้ที่มีความเครียดไม่มาก

ออกกำลังกาย
ยืดเส้นยืดสาย เต้นแอโรบิค รำมวยจีน โยคะ ฯลฯ

เล่นกีฬา
ประเภทต่างๆ

นอนหลับ
พักผ่อน

ฟังเพลง
ร้องเพลง เล่นดนตรี

ทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ชอบ
เช่น เต้นรำ ทำงานศิลปะ งานฝีมืองานประดิษฐ์ต่างๆ ปลูกต้นไม้ ทำสวน เล่นกับสัตว์เลี้ยง จัดห้องตกแต่งบ้าน อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ถ่ายรูป

ไปเสริมสวย
ทำผม ทำเล็บ ไปช้อปปิ้ง

ไปท่องเที่ยว
เปลี่ยนบรรยากาศ

2 เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด
ฝึกเทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดโดยเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งที่ชอบ สะดวก ทำแล้วสามารถคลายเครียดได้ดี



แบบประเมินความสุข ประเมินความสุขผ่านแบบประเมินความสุขคนไทย 15 ข้อ

คำถามต่อไปนี้จะคำถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

คำถาม	ไม่เลย (0)	เล็กน้อย (1)	มาก (2)	มากที่สุด (3)
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. ท่านรู้สึกสบายใจ				
3. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
4. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
5. ท่านรู้สึกผิดหวังในตนเอง				
6. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์				
7. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากที่จะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
8. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
9. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
10. ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
11. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
12. ท่านให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
13. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14. เมื่อท่านป่วยหนักเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลเป็นอย่างดี				
15. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				