

RQ:พลังสุขภาพจิต เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส

นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์
หัวหน้ากลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

คนที่สามารถผ่าน

ปัญหา

สภาวะยากลำบาก

วิกฤติ

พลังสุขภาพจิต

แบบประเมินพลังสุขภาพจิต

แนวทางการสร้างพลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิต



อึด : ทนแรงกดดัน



ฮึด : มีกำลังใจ



สู้ : ต่อสู้อุปสรรค

อึด : ทนแรงกดดัน

ความคิด → อารมณ์

- คิดทางบวก

- ควบคุมอารมณ์

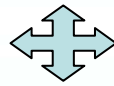
ฮึด : มีกำลังใจ

จากตัวเรา ↔ คนอื่น

- ประสบการณ์เดิม
- มีคนที่เรารู้สึกผูกพัน

สี่ : ต่อสู้อุปสรรค

การตั้งเป้าหมาย



การแก้ไขปัญหา

ปัจจุบัน คนไทยเผชิญกับวิกฤต 3 ด้าน

1. การเมือง : เกิดความขัดแย้งทางความคิดเห็นที่รุนแรง
แบ่งแยกเป็นฝักฝ่าย
2. เศรษฐกิจ : เศรษฐกิจถดถอย คนงานถูกเลิกจ้าง
3. ชีวิต : ชีวิตคู่ ชีวิตครอบครัวมีปัญหา

แบบประเมิน RQ

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงปานครึ่ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์				
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวันนี้ไม่คิด				
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหายฉันยอมรับคิดหรือผลที่ตามมา				
4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
5. เวลาทุกข์ใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย				
6. ฉันสับสนและเตือนตัวเอง				
7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
8. ฉันไม่จดจำเรื่องราวร้ายในอดีต				
9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
			รวม	
ด้านกำลังใจ				
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ				
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				
			รวม	
ด้านการจัดการกับปัญหา				
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหานั้นหนักหนาต้องรับผิดชอบ				
17. การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้				
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				
			รวม	

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1

ข้อ	คะแนน	ข้อ	คะแนน	ข้อ	คะแนน
2		8		13	
3		9		17	
4		10		18	
6		11		19	
7		12		20	

กลุ่มที่ 2

ข้อ	คะแนน
1	
5	
14	
15	
16	

ข้อคำถามกลุ่มที่ 1 ให้คะแนนดังนี้

ไม่จริงให้ 1 คะแนน จริงบางครั้ง 2 คะแนน ก่อนข้างจริง 3 คะแนน จริงมาก 4 คะแนน

ข้อคำถามกลุ่มที่ 2 ให้คะแนนดังนี้

ไม่จริงให้ 4 คะแนน จริงบางครั้ง 3 คะแนน ก่อนข้างจริง 2 คะแนน จริงมาก 1 คะแนน

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบของอาร์คิว (RQ)	คะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
ความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ 1-10)	<27	27-34	>34
กำลังใจ (ข้อ 11-15)	<14	14-19	>19
การจัดการกับปัญหา (ข้อ 16-20)	<13	13-18	>18
รวมทุกด้าน (คะแนนเต็ม 80 คะแนน)	<55	55-69	>69

ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง การมีจิตใจที่ไม่อ่อนไหวง่าย อดทนต่อความกดดันและมีวิธีจัดการกับอารมณ์ได้

ด้านกำลังใจ หมายถึง มีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย

ด้านการจัดการกับปัญหา หมายถึง การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

วิธีสร้างพลังสุขภาพจิต 4 แนวทาง

1. แนะนำ(ปรับ 4 เต็ม 3)
2. การสำรวจและพัฒนาตนเอง
3. การฝึกทักษะ
4. การให้คำปรึกษา

ปรับ 4 ได้แก่

อดีต

1. ปรับอารมณ์ : มีสติ ไม่ใช่อารมณ์
2. ปรับความคิด : คิดทางบวก มองเห็นด้านดี
ของเหตุการณ์

ปัจจุบัน

3. ปรับการกระทำ : เราทำอะไรได้ แม้จะเล็กน้อย
เพื่อให้เหตุการณ์ดีขึ้น
4. ปรับเป้าหมาย : ยึดหยุ่นตามสถานการณ์

เติม 3 ได้แก่



- เติมศรัทธา :** เชื่อว่าชีวิตมีคุณค่าและความหวัง
แม้จะถูกทดสอบบ้าง แต่จะช่วยทำให้
เข้มแข็งขึ้น
- เติมมิตร :** มีคนที่พร้อมจะรับฟังและช่วยเหลือเรา
- เติมจิตใจกว้าง :** เข้าใจในความรู้สึกของอีกฝ่าย

เสริมพลังสุขภาพจิตในวิกฤตการณ์เมือง

<p><u>ปรับ 4</u></p> <p>ปรับอารมณ์</p> <p>ปรับความคิด</p> <p>ปรับการกระทำ</p> <p>ปรับเป้าหมาย</p>	<p>ไม่โกรธแค้น ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา</p> <p>มองเห็นด้านดี คือ สังคมตื่นตัว/ไฟสันติ/ใช้เหตุผล</p> <p>ข้อเท็จจริงมากขึ้น</p> <p>ติดตามข่าวสาร เลือกวิธีสื่อสารและแสดงความห่วงใย</p> <p>บ้านเมืองที่เหมาะสม</p> <p>มองความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา โดย</p> <p>ทุกฝ่ายต่างก็ห่วงใยบ้านเมือง</p>
<p><u>เติม 3</u></p> <p>เติมศรัทธา</p> <p>เติมมิตร</p> <p>เติมจิตใจให้กว้าง</p>	<p>เชื่อมั่นว่าบ้านเมืองจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น</p> <p>พูดคุยกับคนที่ไว้ใจเพื่อหาทางออก</p> <p>รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ทำให้เรามีข้อมูลเพิ่มขึ้น</p> <p>มองอะไรได้รอบด้านขึ้น</p>

เสริมพลังสุขภาพจิตในวิกฤตเศรษฐกิจ

<p><u>ปรับ 4</u></p> <p>ปรับอารมณ์ ปรับความคิด ปรับการกระทำ ปรับเป้าหมาย</p>	<p>ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง มองด้านดี คือ ช่วยให้เราประหยัด ลดรายจ่าย หาทางเพิ่มรายได้ ไม่ฟุ้งเฟ้อ / มีความสุขอย่างพอเพียง</p>
<p><u>เติม 3</u></p> <p>เติมศรัทธา เติมมิตร เติมจิตใจให้กว้าง</p>	<p>เศรษฐกิจย่อมนมีลงมีขึ้น ปรึกษาคนในครอบครัว คนอื่นก็ลำบากเช่นกัน</p>

เสริมพลังสุขภาพจิตในวิกฤตชีวิต/ครอบครัว

<p><u>ปรับ 4</u></p> <p>ปรับอารมณ์</p> <p>ปรับความคิด</p> <p>ปรับการกระทำ</p> <p>ปรับเป้าหมาย</p>	<p>ไม่โกรธเกลียด ให้อภัยกัน</p> <p>ค้นหาด้านดีของอีกฝ่าย</p> <p>กล่าวคำขอโทษ / แสดงความห่วงใย</p> <p>ปรับเป้าหมายส่วนตัวให้เข้ากับครอบครัว ช่วยกันดูแลลูก</p>
<p><u>เติม 3</u></p> <p>เติมศรัทธา</p> <p>เติมมิตร</p> <p>เติมจิตใจให้กว้าง</p>	<p>ชีวิตย่อมมีอุปสรรคเป็นธรรมดา</p> <p>ขอคำแนะนำจากญาติผู้ใหญ่</p> <p>อีกฝ่ายก็มีปัญหาและเหตุผลของเขาเองที่เราต้องเข้าใจ และเรียนรู้</p>

ฝึกทักษะเพิ่ม RQ

อึด

สมาธิ
สติ
คิดทางบวก

อึด

+ self talk
assertiveness

สู้

ตั้งเป้าหมาย
แก้ไขปัญหา

สมาธิ

ความคิดหยุด → สงบ → ผ่อนคลาย

ฝึกหยุดความคิด

ฝึกหยุดความคิดจนจิตสงบ

ฝึกหยุดความคิดจนจิตสงบและผ่อนคลาย

ฝึกสติ

ฝึกมีฐานสติ

ฝึกแบ่งสติ

ฝึกสติ + ปัญญาภายใน

คิดทางบวก

ระบุเหตุการณ์ที่คิดทาง -

กำหนดความคิดทาง -

เปลี่ยนเป็นความคิดทาง +

บอกตนเอง

ลองมาคิดทางบวกกันดู

เหตุการณ์

ก๊วยเตี๋ยวไม่อร่อย

ถูกเจ้านายด่า

คู่ครองขี้บ่น

เป็นหนี้

บ้านเมืองขัดแย้งไม่หยุด

คิดทางบวก

ช่วยให้เราอิม

ได้เรียนรู้จากความผิดพลาด

เขาห่วงใยในตัวเรา

ฝึกการใช้ชีวิตให้พอเพียง

ประชาชนตื่นตัวสังคม

เป็นประชาธิปไตย

+ self talk

ฉันต้องทำได้

ลองสู้ดูสักตั้ง

ส่วนดี ๆ ของตนเอง

คำพูดของคนที่เรารักและผูกพัน

assertiveness

นึกถึงคนที่รัก และห่วงใยเราที่สุด

หรือเพื่อนสัมพันธภาพ

บอกความรู้สึกลำบาก / ยุ่งยากของเรา

ตั้งเป้าหมาย

เป็นไปได้

ระยะสั้น → ยาว

วิธีการที่เหมาะสม

คิดมีทางออก

- ระบุปัญหา
- ค้นหาสาเหตุ
- กำหนดทางเลือก พร้อมข้อดี ข้อเสีย
- เลือกพร้อมทั้งหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น