

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 คะแนนหรือน้อยกว่า

มีความสุขน้อย

3 อ. ช่วยสร้างสุข

1 อ. อาหาร

เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ สด สะอาด หลีกเลี่ยงการทำงานอาหารที่มีรสหวานมันเค็มมากเกินไป

2 อ. ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง หากทำเป็นประจำจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย หัวใจ และสมอง

3 อ. อารมณ์

ฝึกจัดการอารมณ์ หากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง ฝึกสมาธิ พบปะเพื่อนฝูง

การคิดบวก

และ

มองโลกในแง่ดี

ความคิดเชิงบวก คือการคิด รับรู้ไปในทางที่ดี มองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุ เป็นผล ด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย ทำให้มีการแสดงออกที่เหมาะสม

ทักษะการคิดทางบวกสร้างให้เกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ

การคิดบวกไม่ใช่คิดในทางที่ดีเลยในทันที การมองสถานการณ์ตามความจริงก็ช่วยลดความคิดลบได้

การคิดบวกไม่ได้ หมายถึง ยอมจำนนต่อปัญหาและอยู่อย่างหมดอาลัยแต่เป็นการปรับวิธีคิดและมุมมองใหม่เพื่อจัดการอารมณ์ให้สงบลงก่อน และมองเห็นโอกาสจะช่วยให้อยู่กับปัญหาโดยทุกข้น้อยลงเห็นปัญหาตามความจริง และหาทางออกปัญหาได้เหมาะสม

การมองในแง่บวกนั้นมี 2 แบบ คือ

- มองสิ่งที่แย่ ๆ นั้นมีด้านดีอยู่** เช่น การตกงาน มีแง่ดีคือ ทำให้มีเวลากลับไปดูแลพ่อแม่ที่แก่เฒ่า เป็นโอกาสดีที่จะตอบแทนบุญคุณของท่าน
- มองว่านอกเหนือจากสิ่งที่แย่ ๆ ก็ยังมีสิ่งดี ๆ อีกมากมายอยู่เคียงคู่กัน** เช่น ถึงแม้เศรษฐกิจตกต่ำรายได้ลดลง แต่เรายังมีสุขภาพดี มีครอบครัวที่อบอุ่น พ่อแม่ลูกอยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา

การพัฒนาความคิดเชิงบวก

ฝึกฝนความคิดด้วยการตามติดอารมณ์

คือการฝึกให้รู้ตัว รู้ทันความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร อะไรอยู่เบื้องหลังความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้มีสติ ไม่ปรุงแต่งต่อยอดความคิดทางลบต่อไป

คิดหลายมุม

ลองเปิดกรอบความคิดแบบเดิม มองให้รอบด้านวิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุต่าง ๆ โดยคำนึงถึงเวลา สถานที่ และบริบทที่เกิดปัญหา จะได้คำตอบที่หลากหลายแง่มุมมากขึ้น

คิดให้เป็นประโยชน์กับตนเอง

โดยการคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น และหาแง่มุมดี ๆ มาเป็นบทเรียนสอนตัวเองให้เติบโต

คิดมุมกลับ

คือ คิดมุมของผู้ที่เกี่ยวข้อง ถ้าเรามองมุมของเรา เราจะเข้าใจเขามากขึ้น

คิดแง่ดี

คือ การมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่มองอย่างมีความหวังเพื่อประดับประดาจิตใจให้อยู่ในสถานการณ์ที่กดดันได้

คิดอย่างมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

เช่น ทุกข์อยู่ไม่นาน ชีวิตคนเรามันสั้นอย่าปล่อยให้ชีวิตจมกองทุกข์จนหาสุขไม่ได้ และ ต้องคิดอยู่กับปัจจุบัน ไม่กังวลกับอนาคต (ยังมาไม่ถึง) และอาลัย หรือฝังใจกับอดีต (ผ่านไปแล้ว)

“ไม่สำคัญว่าเกิดอะไรขึ้นกับคุณ สำคัญที่คุณคิดอย่างไรกับมัน”

มุมมองทางบวกนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ แต่เป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ จึงจะเกิดเป็นทักษะติดตัว

ตรวจสุขภาพใจ

MENTAL HEALTH CHECK IN (วัดใจ.com)

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

วัดใจ.com

แหล่งให้คำแนะนำและขอความช่วยเหลือกรณีพบความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต

เหตุด่วนเหตุร้าย 191 เจ็บป่วยฉุกเฉิน 1669

ข้อควรปฏิบัติสำหรับตนเอง

โทรปรึกษาสุขภาพจิต สายด่วน 1323

แชท LINE : @khuikun

https://checkin.dmh.go.th/ (ตรวจสุขภาพใจ MENTAL HEALTH CHECK IN : MHCI)

พูดคุยหรือปรึกษากับบุคคลในครอบครัว, เพื่อน, คนใกล้ชิด, หัวหน้างาน, HR ในสถานประกอบการ หรือ ผู้นำชุมชน ฯลฯ

ขอรับการปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือบุคลากรทางการแพทย์ ในหน่วยบริการใกล้บ้านท่าน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ความสุขก็สร้างได้

เครียดก็คลายให้เป็น



