



ระดับ RQ ของคนไทย และแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

สังคมไทยและคนไทยต่างต้องเผชิญสถานการณ์วิกฤตต่าง ๆ อุบัตตลอดเวลา ทั้งวิกฤตในชีวิตส่วนตัว และวิกฤตที่เป็นผลพวงจากปัจจัยภายนอก

ในปี 2552 นี้ มีการคาดการณ์ว่าวิกฤตเศรษฐกิจจะรุนแรงมากขึ้น เนื่องจากว่าเป็น วิกฤตการเงินที่เกิดขึ้นทั้งในภาคการเงินและภาคการผลิตทำให้มีผลต่อการจ้างงาน ขณะเดียวกันปัญหาความขัดแย้ง ทางความคิด เช่น ความขัดแย้งทางการเมือง ก็จะ เป็นความกดดันอีกด้านหนึ่งที่มีโอกาสจะเข้ามากระทบกับภาวะอารมณ์และจิตใจ ของคนไทย ทั้งในระดับตัวบุคคล ระดับครอบครัว ในที่ทำงาน และสังคมทั่วไปใน วงกว้าง ดังนั้น จึงคาดว่าวิกฤตต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในปี 2552 จะรุนเร้าและส่ง ผลกระทบต่อลดคนจำนวนมากและครอบคลุมคนทุกกลุ่มในสังคมมากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับวิกฤตเศรษฐกิjinปี 2540

ในภาวะเลี่ยงเช่นนี้ กรมสุขภาพจิตจึงเสนอ แนวทางพร้อมทั้งเครื่องมือหรือเทคโนโลยีทาง สุขภาพจิต เพื่อรับรู้แล้วช่วยเหลือประชาชน อย่างมีประสิทธิภาพ เรียกว่า “แนวทางการเสริมสร้าง พลังสุขภาพจิต”



ปรับ 4

- ปรับอารมณ์ : ให้มีสติ ไม่ห้อแท้ โกรธตัวเองหรือผู้อื่น ไม่ใช้อารมณ์ แก้ปัญหา และให้อภัยกัน
- ปรับความคิด : มองด้านดี ใช้เหตุผล ข้อเท็จจริงให้มากขึ้น ค้นหาด้านดีของ อีกฝ่าย ทำให้เกิดความร่วมแรงร่วมใจมากขึ้น
- ปรับการกระทำ : เลือกวิธีการสื่อสารที่เหมาะสม เช่น ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้
- ปรับเป้าหมาย : รู้จักยึดหยุ่น ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับเป้าหมายเดิม และการดำเนินชีวิต ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ มองความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติ



เติม 3

- เติมศรัทธา : เชื่อมั่นว่าทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เชื่อว่าชีวิต มีความหวัง มีคุณค่า ชีวิตยอมมีอุปสรรคเป็นธรรมดा
- เติมมิตร : มีคนที่ไว้ใจไว้ขอคำปรึกษา พูดคุยหาทางออก
- เติมจิตใจ ให้กัวง : รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ทำให้มีข้อมูลเพิ่มมองอะไร รอบด้านมากขึ้น เห็นความลำบากและปัญหาของคนอื่น

แนวทางข้างต้น เหมาะสำหรับผู้ที่เกิดปัญหาเผชิญภาวะวิกฤตแล้ว
แต่สำหรับคนทั่วไปที่เห็นประโยชน์ของการมีพลังสุขภาพจิต สามารถ
ฝึกฝนแนวทางต่อไปนี้ซึ่งจะช่วยให้เป็นคนที่มี RO เป็นคุณสมบัติ
ประจำตัว สามารถนำมาใช้ได้อย่างเป็นอัตโนมัติเมื่อเกิดปัญหาวิกฤตขึ้น

ข้อแนะนำเกี่ยวกับการฝึกตนเอง สู่การเป็นคนที่มีพลังสุขภาพจิตดีสำหรับผู้ใหญ่

๑ สร้างความผูกพันและสัมพันธ์ที่ดี กับเพื่อน ครอบครัว ญาติพี่น้อง คนที่สามารถรับฟังปัญหา ความคับข้องใจและให้ความช่วยเหลือคุณได้ “ความรู้สึกเชื่อมโยง มีสายใยผูกพันกับใครหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยเราได้มื่อเราเจอปัญหาสำคัญในชีวิต”



๒ ใช้อารมณ์ขันและเสียงหัวเราะ คิดว่าในวิกฤตนี้มีอะไรที่น่าขำอยู่บ้าง แต่ถ้าไม่มีเลยกองหันไปดูหนังหรืออ่านหนังสือการ์ตูนตลก ๆ ที่ทำให้คุณหัวเราะได้



๓ เรียนรู้จากประสบการณ์ ทบทวนว่าคุณเคยเจอปัญหานี้มาก่อน หรือไม่และคุณเคยจัดการอย่างไร และอย่าทำซ้ำในสิ่งที่ไม่ได้ผลในครั้งก่อน

- ๑ มีความหวังและมองโลกในแง่ดี เมื่อคุณกอบกู้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วไม่ได้ให้มองไปข้างหน้า และในแต่ละวันให้คิดว่าวันนี้มีอะไรดีขึ้นบ้าง แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม
- ๒ ดูแลตัวเองทั้งด้านสุขภาพ ร่างกาย และอารมณ์ ทำงานอดิเรกที่ชอบ ออกกำลัง และนอนพักผ่อนให้มาก ๆ รวมทั้งรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ๓ ยอมรับการเปลี่ยนแปลง พยายามยืดหยุ่นเข้าไปไว้ อย่ามีมั่นกับเรื่องจุกจิกเล็กน้อยที่จะวนใจ เช่น หากมีคนมาช้าในการนัดหมายที่ไม่สำคัญมากก็ไม่ควรจริงจังถึงขั้นจะคลาดเวลาเลยไม่ได้ การเป็นคนตรงจนเกินไปจะเพิ่มความเครียด ความกังวล และปรับตัวยากเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ค่อยแน่นอน
- ๔ กำหนดเป้าหมายรายวันและทำเพื่อเป้าหมายนั้นแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย การกำหนดสิ่งที่ต้องใช้ทำให้สำเร็จในวันหนึ่ง ๆ และทำให้ได้ จะทำให้รู้สึกว่า ประสบความสำเร็จและรู้สึกดีกับตัวเองทุกวัน
- ๕ ลงมือทำ เมื่อมีปัญหาให้คิดและวางแผนว่าจะทำอะไรถึงจะแก้ไขได้ และลงมือทำ
- ๖ เรียนรู้สิ่งใหม่เกี่ยวกับตัวเอง ย้อนมองตัวเองในอดีตและคิดว่าเดียวันนี้ คุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร คุณอาจจะรู้สึกชื่นชอบ ตัวเองในมุมใหม่ ๆ เช่น หลังจากตกรากเป็นคนที่ทำกับข้าวเก่งขึ้น เป็นต้น
- ๗ คิดถึงตัวเองในแง่ที่ดีขึ้น ภูมิใจในตัวเองว่าสามารถทำสิ่งต่าง ๆ มากราย และมีคุณสมบัติหลายอย่างที่น่าชื่นชม
- ๘ มองโลกให้กว้างไกล คิดถึงเรื่องของตัวเองเทียบกับสถานการณ์ในสังคมและของโลก

ระดับ RQ ของคนทั่วไป

นักวิชาการในต่างประเทศได้สนใจศึกษา RQ มาเป็นระยะกว่า 20-30 ปี จากประสบการณ์ของผู้ที่ดูแลช่วยเหลือทางสุขภาพจิต พบร่วมกันจะแบ่งคนได้เป็น 3 กลุ่มคือ

- ◎ กลุ่มที่ 1 ประมาณ 20% ยอมจำนนต่อโชคชะตา กลุ่มนี้จะห้อแท้หมดหวัง ไม่มีความสุข
- ◎ กลุ่มที่ 2 ประมาณ 60% อดทน ใจสู้กับวิกฤต แต่ไม่ค่อยมีทักษะในการปรับตัว หรือรับมือกับวิกฤติ
- ◎ กลุ่มที่ 3 ประมาณ 20% สามารถปรับตัวได้ดี รู้จักหาทางออก พยายาม เอาชนะ ยังมีความหวังและสร้างอนาคตให้ตัวเองได้

ผลการสำรวจระดับ RQ คนไทย

จากการศึกษาระดับ RQ ของคนไทย อายุ 25-60 ปี กระจายในทุกภูมิภาคและอายุ ตามสัดส่วนประชากรจริงทั่วประเทศ 12 จังหวัด จำนวน 4,000 ราย

เมื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนน RQ รวมของคนไทยโดยใช้เกณฑ์ปกติเทียบเคียง พบร่วม

- ◎ 84-85 % อุปในเกณฑ์ปกติ
- ◎ 6-8 % มีคะแนนสูงกว่าเกณฑ์ปกติ
- ◎ 7-8 % มีคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

- เมื่อเปรียบเทียบคะแนน RQ รวมระหว่างเพศชายและหญิง พบร่วมกันว่าในภาพรวมไม่แตกต่างกัน
- แต่ด้านความ “อึด” หรือ “การทนต่อแรงกดดัน” ของเพศชายและหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยเพศหญิงสามารถทนต่อแรงกดดันได้ดีกว่าเพศชายเล็กน้อย
- องค์ประกอบด้านความ “อึด” หรือ “มีกำลังใจ” เป็นด้านที่มีผู้ได้คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมากกว่าด้านอื่นคือ 10 %

ผู้หญิงที่ทนแรงกดดันได้ดีกว่าชาย อาจเป็นเพราะเพศหญิงมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่ดีกว่า เช่น การพูดคุยระบายอารมณ์ การผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสม เป็นต้น



การเพิ่มพลังสุขภาพจิตด้านความ “ฮีด” หรือ “มีกำลังใจ”

ความฮีด หรือ กำลังใจ มีที่มาจากการด้าน คือ

จากภายในตัวเอง คือการที่เป็นคนมุ่งมั่น ไม่ยอมแพ้ มีพลังใจที่จะต่อสู้ มองเห็นคุณค่าของตัวเองและของครอบครัว มีความเชื่อว่าเหตุการณ์นี้ต้องผ่านพ้นไปเหมือนครั้งก่อนๆ ที่มีปัญหาเข่นเดียวกัน

จากปัจจัยภายนอก เช่น มีคนรักมีครอบครัว มีเพื่อน หรือ หน่วยงานที่ให้การช่วยเหลือ เช่น มีการพูดคุยระบายความทุกข์กับคนที่รักและห่วงใย การได้รับข้อคิดสอนใจและคำปลูกปลูกใจจากคนที่หวังดี การที่มีผู้ช่วยซึ้งแนวทางเหล่านี้ จะช่วยเพิ่มเติมความหวังและกำลังใจให้มากขึ้น แทนที่จะห้อแท้และยอมแพ้ต่อชะตาชีวิตง่าย ๆ

การฝึกคิดเชิงบวก และการรู้จักพูดคุย แบ่งปันความทุกข์ ความสุขกับคนที่รักและไว้ใจ จะช่วยให้คนไทยเราเป็นคนมีกำลังใจ มีแรงใจที่จะ “ฮีด” ขึ้นมาสักกับปัญหาได้เป็นอย่างดี

