

จิตเวชน่ารู้



- เกี่ยวกับสุขภาพจิตเบื้องต้น



จัดทำโดย นางสาวกรรณณิษฐ์ คำภู ฒ อยุธา : เรียบเรียงเนื้อหา
นางสาวนลินทิพย์ นงษ์ทอง : ออกแบบ E Book

นักศึกษาฝึกงาน

งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

สาขาจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

MENTAL



คำนำ

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเอกสารประกอบการให้ความรู้สุขภาพจิต เนื่องจากฝ่ายงานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษามีหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาทั่วไปและนักศึกษาพิการจากปัญหาต่างๆ รวมถึงบริการช่วยเหลือส่งต่อไปยังการบำบัดรักษาที่โรงพยาบาลและบริการติดตามในเครือข่ายของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ จึงได้จัดทำเพื่อเป็นการให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพจิตแก่ผู้ที่สนใจศึกษา

ดังนั้น หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) เล่มนี้จะเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีสนใจต้องการค้นคว้าหรือต้องการได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิต ตลอดจนการนำความรู้นี้ไปช่วยเหลือหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข

HEALTH



ส า ร บั ญ

๖
หน้า

คำ ฟ้า

๑

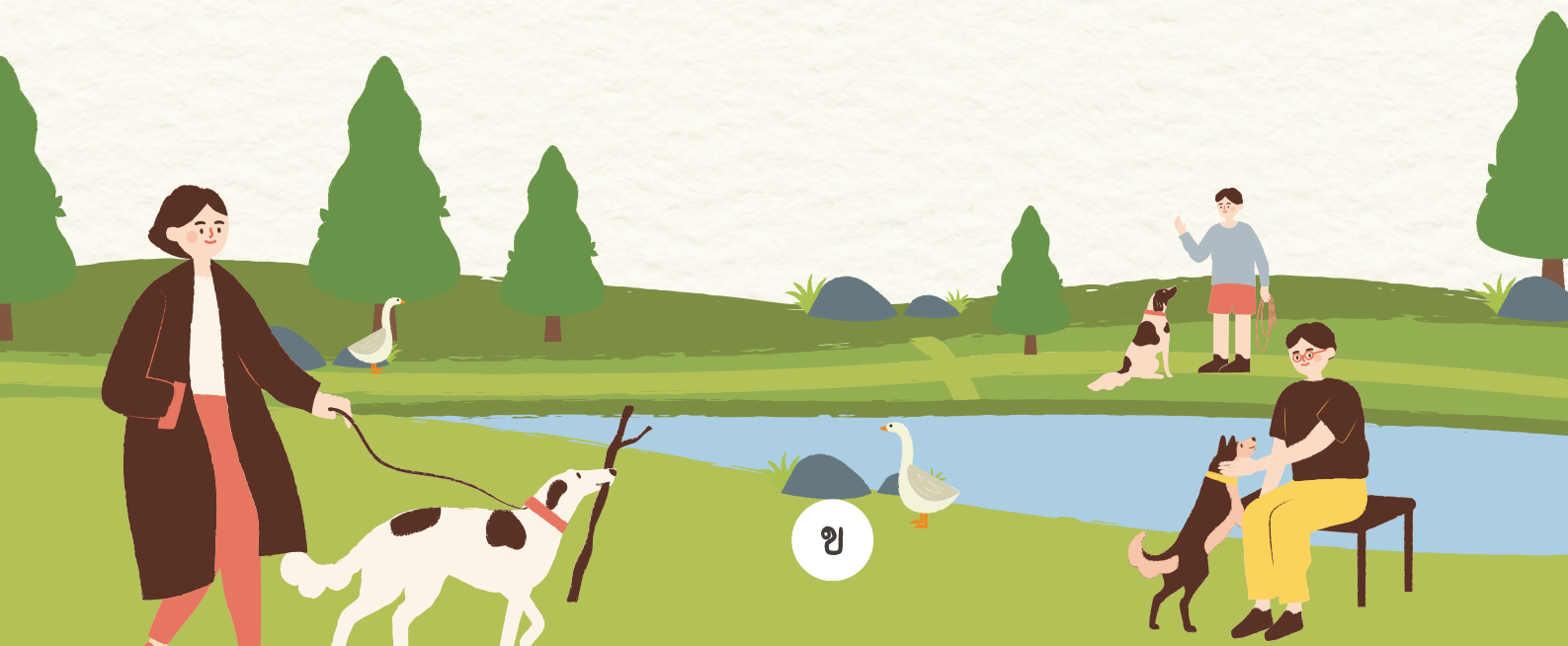
ส า ร บั ญ

๗

สุขภาพจิต.....1-5

- ความหมายสุขภาพจิต.....2
- ความสำคัญของสุขภาพจิตที่ดี.....2
- องค์ประกอบของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี.....3
- ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต.....4
- ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี.....5

บรรณานุกรม



ความหมาย

สุขภาพจิต (Mental Health) คือ ภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหา สร้างสรรค์ทำงานได้ มีความรู้ สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้
(กรม สุขภาพจิต.2545)

Mental health



ความสำคัญของสุขภาพจิตที่ดี

- **การดำรงชีวิต** คือ การทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ จิตใจมีความสุข ความพอใจ ความสมหวังทั้งตนเองและผู้อื่น
- **สุขภาพกาย** คือ ถ้าสุขภาพจิตดีร่างกายก็สดชื่น หน้าตายิ้มแย้ม สมองแจ่มใส เป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็น อยากคบค้าสมาคมด้วย
- **การปรับตัว** คือ ผู้ที่สุขภาพจิตดีย่อมไม่เป็นที่รังเกียจ ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี
- **ชีวิตครอบครัว** คือ คนในครอบครัวสุขภาพจิตดี ครอบครัวก็สงบสุข
- **ด้านการศึกษา** คือ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีจิตใจดีจิตใจปลอดโปร่ง สามารถศึกษาได้สำเร็จ
- **ด้านอาชีพการงาน** ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมมีกำลังใจต่อสู้อุปสรรคไม่ท้อแท้เบื่อหน่ายงานจึงบรรลุผลสำเร็จ
- **ด้านเพื่อนร่วมงาน** ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีย่อมไม่เป็นที่รังเกียจหน้าตายิ้มแย้มสมองแจ่มใสเป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็นมีแต่คนอยากคบหาสมาคมด้วย

องค์ประกอบของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี



สภาพจิตใจ

คือ สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ การรับรู้สภาวะของสุขภาพตนเอง ความเจ็บป่วยด้านร่างกายที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจและความเจ็บป่วยทางจิต

สมรรถภาพของจิตใจ

คือ ความสามารถของจิตใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข

คุณภาพของจิตใจ

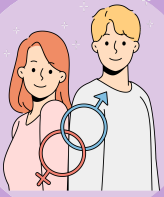
คือ คุณลักษณะที่งดงามของจิตใจในการดำเนินชีวิตอย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ปัจจัยสนับสนุน

คือ ปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคนในครอบครัว ชุมชน การทำงาน รายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละบุคคล ความสามารถในการทำงาน ตลอดจนถึงสิ่งแวดล้อม ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน



ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต



- เพศชายให้ความสำคัญในเรื่องโอกาสก้าวหน้าในงาน และค่าตอบแทนมากกว่าเพศหญิง
- เพศหญิงมีการปฏิบัติด้านสุขวิทยา การผ่อนคลาย และการดูแลตนเองดีกว่าเพศชาย



- ฐานะทางสังคมและทรัพยากรที่บุคคลมีอยู่
- การยอมรับทางสังคมที่มีต่อบทบาทของบุคคล แนวพฤติกรรม หรือหรือพฤติกรรมในอาชีพนั้น ๆ



- ตำแหน่งหน้าที่เป็นสิ่งที่สนใจในการทำงานถ้าตำแหน่งเป็นลูกจ้าง คนงาน ความต้องการเกี่ยวกับสิ่งที่สนใจที่เป็นเงินจะมีมากกว่าสิ่งที่สนใจที่ไม่ใช่เงิน แต่ถ้าเป็นผู้บริหารระดับต้นหรือระดับกลางจะมีความต้องการสิ่งที่สนใจที่ไม่ใช่เงินเพิ่มขึ้น ได้แก่ บรรดาศักดิ์ ค่าตอบแทนยศหรือตำแหน่ง



ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

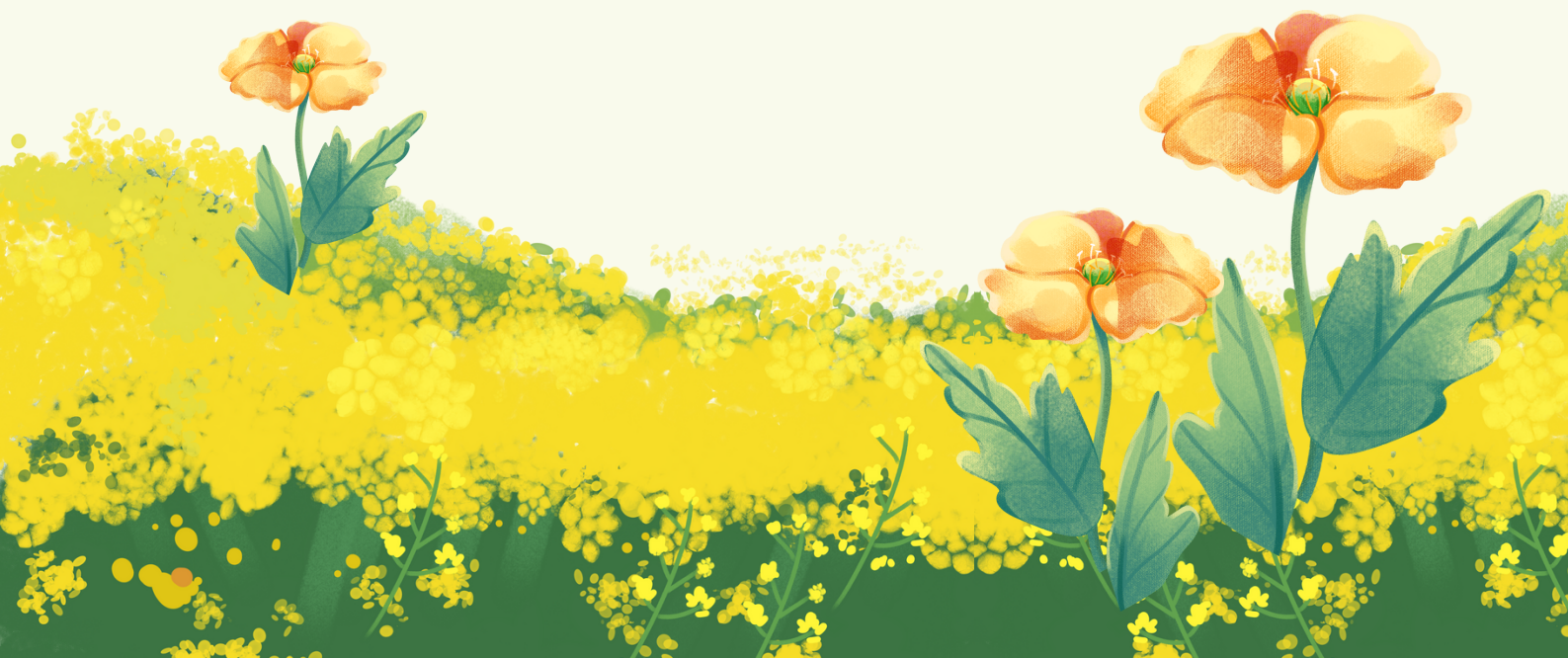
- สามารถยอมรับตนเองและผู้อื่นได้ ทั้งในด้านดีและด้านบกพร่องของตนเองมีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเองตลอดการยอมรับเคารพผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติหรือการมีเจตคติในด้านบวกได้
- การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคลสอดคล้องกับปรารถนาและศักยภาพของตนเอง สามารถประสบความสำเร็จและความมุ่งหวังที่พึงประสงค์ ตลอดทั้งสามารถพัฒนาความสามารถของตนเต็มที่
- ความผสมผสานขององค์ประกอบบุคลิกภาพเป็นไปอย่างกลมกลืน ราบรื่น มีสติสัมปชัญญะ ไม่อยู่ภายใต้อิทธิพลของจิตไร้สำนึก มีความสามารถที่จะทนต่อความวิตกกังวล และความบีบคั้นภายใต้สภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่งได้

- ความเป็นตัวของตัวเองและความเป็นอิสระ ทั้งด้านความรู้สึก การคิดและการกระทำอิสระจากอิทธิพลของสังคม
- สามารถรับรู้ ยอมรับและเผชิญต่อสิ่งต่างๆ ตรงกับความเป็นจริง รวมถึงจัดการกับปัญหาอุปสรรคและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ เพราะบุคคลเหล่านี้สามารถตัดสินใจ ตามข้อเท็จจริงมากกว่าเพื่อฝัน
- มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถที่จะรักและให้ความรักแก่บุคคลอื่นได้ สามารถที่จะรับความรักจากบุคคลอื่น รวมถึงความสามารถที่แตกต่างกันของผู้อื่น
- มีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือต่อการเปลี่ยนแปลง
- มีความพึงพอใจ มีจุดมุ่งหมายและแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

บรรณานุกรม

อภิชัย มงคล พ.บ. และคณะ. (2544). ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 46(3), 5, 228.
<https://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/463/v4636.pdf>

บทที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสุขภาพจิต. (ม.ป.ป.). Word file รวมทุกบทเรียน_สุขภาพจิต. [เอกสารที่ไม่มีการตีพิมพ์]. <https://drive.google.com/file/d/1jScS6l7emJRV3yBK4Cjiv0uKNBFoBB5c/view?usp=sharing>



สุขภาพจิตที่ดี เริ่มที่ตัวเรา

