# จิตเวชน่ารู้

- การดูแลรักษาสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเอง

งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

จัดทำโดย นางสาวกรรณลณิษฐ์ กำภู ณ อยุธยา : เรียบเรียงเนื้อหา
นางสาวนลินทิพย์ หงษ์ทอง : ออกแบบ E Book

นักศึกษาฝึกงาน
งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา
กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

สาขาจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

# คำนำ

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเอกสารประกอบการให้ความรู้สุขภาพจิต ในวิธีการดูแลรักษาสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเอง เนื่องจากฝ่ายงานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษามีหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาทั่วไปและนักศึกษาพิการจากปัญหาต่างๆ รวมถึงบริการช่วยเหลือส่งต่อไปยังการบำบัดรักษากับโรงพยาบาลและบริการติดตามในเครือข่ายของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ จึงได้จัดทำเพื่อเป็นการให้ความรู้แนวทางการดูแลรักษาสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเอง เพื่อเป็นการสนับสนุน และเป็นส่วนหนึ่งของการให้บุคคลในสังคมมหาวิทยาลัยแม่โจ้มีสุขภาพจิตที่ดี เพื่อเป็นการป้องกันการนำไปสู่ความเสี่ยงที่อาจจะกระทบต่อสภาวะจิตใจหรืออาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคทางจิตเวช

ดังนั้น หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) จะเป็นประโยน์อย่างยิ่งสำหรับนักผู้ที่สนใจต้องการค้นคว้าหรือต้องการได้รับความรู้ถึงวิธีการดูแลรักษาสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเอง เพื่อนำแนวทางนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นการส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

# สารบัญ

หน้า

คำนำ ก

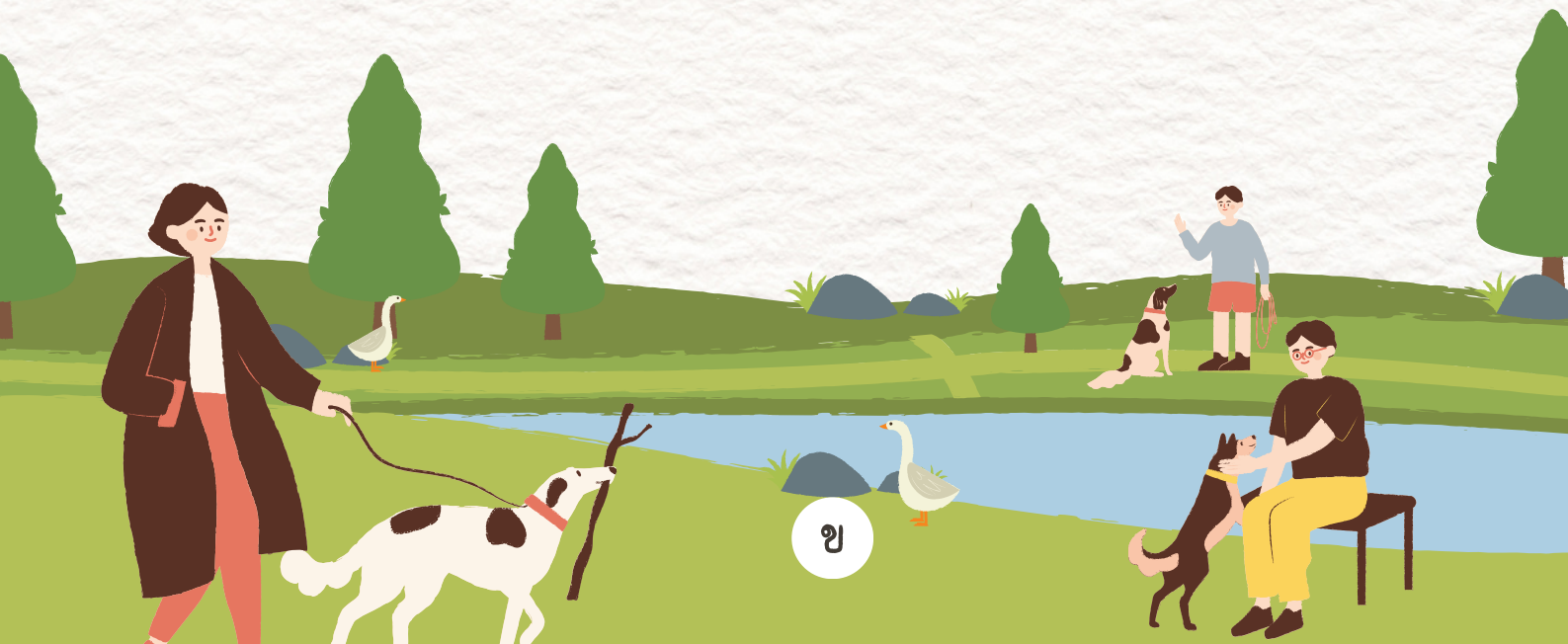
สารบัญ ข

เคล็ดลับการมีสุขภาพจิตที่ดี.....1-3

- ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต.....1
- เติมพลังบวกให้กับสุขภาพจิต.....2

จิตวิทยาเชิงบวก Positive Psychology.....4

บรรณานุกรม

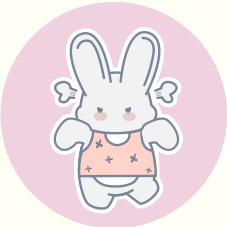


# เคล็ดลับการมีสุขภาพจิตที่ดี

## ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต

**ออกกำลังกายสม่ำเสมอ**
ในช่วงก่อนและหลังจากออกกำลังกาย ร่างกายจะปลดปล่อยสารเอนดอร์ฟินที่ช่วยให้อารมณ์ดีและผ่อนคลายจากความเครียด โดยควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที

**เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์**
สารอาหารจะช่วยหล่อเลี้ยงร่างกายและสมองให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงควรเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลายและครบถ้วนทั้งทั้ง 5 หมู่



**เลิกพฤติกรรมเสี่ยง**
ควรลด ละ เลิกบุหรี่ รวมถึงลดหรืองดดื่มแอลกอฮอล์และไม่ใช้สารเสพติดเพราะอาจทำให้เกิดความตึงเครียดและนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

**ผ่อนคลายจากความเครียด**
หากชีวิตประจำวันวุ่นวายหรือมีตารางงานรัดแน่น ควรหาเวลาพักเพื่อผ่อนคลายสัก 30 นาที เช่น ฟังเพลง ดูทีวี นั่งสมาธิ ทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ เป็นต้น

**นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ**
การนอนไม่พอส่งผลให้เกิดอารมณ์ด้านลบและนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ จึงควรพยายามเข้านอนให้ตรงเวลาทุกวัน และฝึกนิสัยการนอนที่จะช่วยให้นอนหลับสนิท เช่น ไม่จ้องหน้าจอมือถือหรืออุปกรณ์ดิจิทัล รวมทั้งงดออกกำลังกายในช่วง 1 ชั่วโมงก่อนนอน ไม่บริโภคเครื่องดื่มคาเฟอีนหลังจากช่วงบ่าย เป็นต้น

# เคล็ดลับการมีสุขภาพจิตที่ดี

## เติมพลังบวกให้กับสุขภาพจิต

### 1. มองโลกในแง่ดี

งานวิจัยที่พบว่ามุมมองความคิดที่มีต่อตัวเองนั้นส่งผลต่อความคิดของคนเราได้ หากมองโลกในแง่ร้ายก็จะทำให้เลือกมองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแต่ในด้านลบ ดังนั้น ควรฝึกคุยกับตัวเองโดยใช้คำที่ช่วยให้รู้สึกดีและเห็นคุณค่าในตัวเอง รวมทั้งพยายามเลือกมองในด้านที่ดีและมีความหวังที่จะพัฒนาหรือแก้ไขในสิ่งที่ผิดพลาด

### 2. ตระหนักและใส่ใจกับปัจจุบัน

พยายามปล่อยวางเรื่องราวที่ไม่ดีในอดีต และไม่คาดหวังกับอนาคตมากจนเกินไป ใช้ความคิดและความรู้สึกไปกับเหตุการณ์และผู้คนรอบข้าง ณ ปัจจุบัน รวมทั้งพยายามนึกถึงข้อดีและขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ อาจฝึกจดจ่อกับกิจวัตรที่ทำโดยไม่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ ใช้ประสาทสัมผัสรับกลิ่น เสียง รส และภาพของสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ตรงหน้าเท่านั้น เพื่อป้องกันการเกิดความคิดฟุ้งซ่าน

### 3. เขียนบันทึกเรื่องราวในชีวิตประจำวัน

การเขียนระบายและบันทึกความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันเปรียบเสมือนการสำรวจตัวเอง ตกผลึกความคิด ซึ่งอาจช่วยให้วิเคราะห์ปัญหาและหาทางแก้ไขได้ดียิ่งขึ้น

# เคล็ดลับการมีสุขภาพจิตที่ดี

## เติมพลังบวกให้กับสุขภาพจิต

### 4. เรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา

ทักษะความสามารถหรือความรู้ใหม่ ๆ จะช่วยให้รู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จในการทำสิ่งนั้น ๆ และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง โดยอาจเริ่มจากการทำงานอดิเรกหรือศาสตร์ที่ตนสนใจ

### 6. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบตัว

หมั่นใช้เวลาในการกระชับความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่เพื่อนบ้าน

### 7. รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น

ผู้ให้ก็จะรู้สึกดีกับตัวเอง เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ทั้งยังช่วยสานสัมพันธ์กับผู้อื่นไปในตัวด้วย

### 5. ตั้งเป้าหมายในชีวิต

เพื่อช่วยให้ตระหนักว่าสิ่งที่กำลังทำในปัจจุบันนั้นมีความหมาย และมีกำลังใจที่จะทำต่อไปเพื่อบรรลุในสิ่งที่มุ่งหวัง ซึ่งอาจเขียนเป้าหมายต่าง ๆ ลงบนกระดาษ และจัดสรรเวลาเพื่อฝึกฝนหรือทำตามเป้าหมายในแต่ละวันอย่างพอดี เพื่อไม่ให้กดดันตัวเองมากเกินไป

### 8. ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อจำเป็น

หากมีปัญหาควรบอกเล่าให้เพื่อนหรือคนในครอบครัวฟัง เพื่อระบายความรู้สึก เปิดโอกาสให้ตัวเองได้ฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น และเพื่อให้สามารถหาทางแก้ไขไปด้วยกัน โดยไม่ควรแบกรับปัญหาไว้คนเดียว แต่หากไม่อยากเล่าให้คนรอบข้างฟัง อาจเลือกปรึกษานักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญผ่านการโทรศัพท์ไปยังสายด่วนสุขภาพจิต 1323

# จิตวิทยาเชิงบวก Martin Seligman

# Positive Psychology

## 3 แง่มุมความสุขในชีวิต

- **ชีวิตที่รื่นรมย์** คือ อารมณ์ดี เพลิดเพลินกับความสนุกในชีวิตมากเท่าที่จะเป็นไปได้

- **ชีวิตที่ได้ทุ่มเท** คือ ใส่ใจจดจ่ออย่างลึกซึ้งอยู่กับบางสิ่ง เช่น เลือกทุ่มเทเวลาให้งานหรือครอบครัวแล้วรู้สึกว่าเวลาหยุดนิ่ง เพราะเกิด flow หรือภาวะที่ใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่กำลังทำ

- **ชีวิตที่มีความหมาย** คือ ความสุขที่มีคุณค่าที่สุด เป็นความอิ่มเอมและงอกงามทางใจ เพราะรู้เหตุผลและเข้าใจเป้าหมายของการมีชีวิตอยู่อย่างถ่องแท้

# จิตวิทยาเชิงบวก Martin Seligman

# Positive Psychology

คือการนำแนวทางนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ฯลฯ

## PERMA model แบบจำลองที่ทำให้เกิดความสุขใจในชีวิต

**P**

### Positive Emotion รู้สึกดีมีอารมณ์บวก

อารมณ์และความรู้สึกที่มีผลต่อบุคคล เช่น ความเพลิดเพลิน ความตื่นเต้น ความพอใจ ความภูมิใจ และความอัศจรรย์ใจ

**E**

### Engagement เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่ง

ความรู้สึกเพลิดเพลินกับการร่วมกิจกรรมที่ดึงดูดและ เสริมสร้างความสนใจของบุคคล ทำให้ความรู้สึกปิติยินดีกับการเป็นส่วนหนึ่ง มีความสนใจกับสิ่งนั้น อย่างมุ่งมั่นจริงจัง ทำให้มีพลังในการใช้ชีวิต

**R**

### Relationship สานสัมพันธภาพ

ความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง ทั้งเรื่องอาชีพการงาน ครอบครัว คู่ชีวิต และความสัมพันธ์แบบอื่น ๆ บุคคลที่มีสัมพันธภาพที่ดีในชีวิต คือบุคคลที่มีความสุขพื้นฐานของชีวิต

**M**

### Meaning ชีวิตเปี่ยมความหมาย

การเรียนรู้ชีวิตว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญและยิ่งใหญ่กว่าตนเอง การใช้ชีวิตอย่างมีความหมายทำให้บุคคลพยายามที่จะทำตามเป้าหมาย

**A**

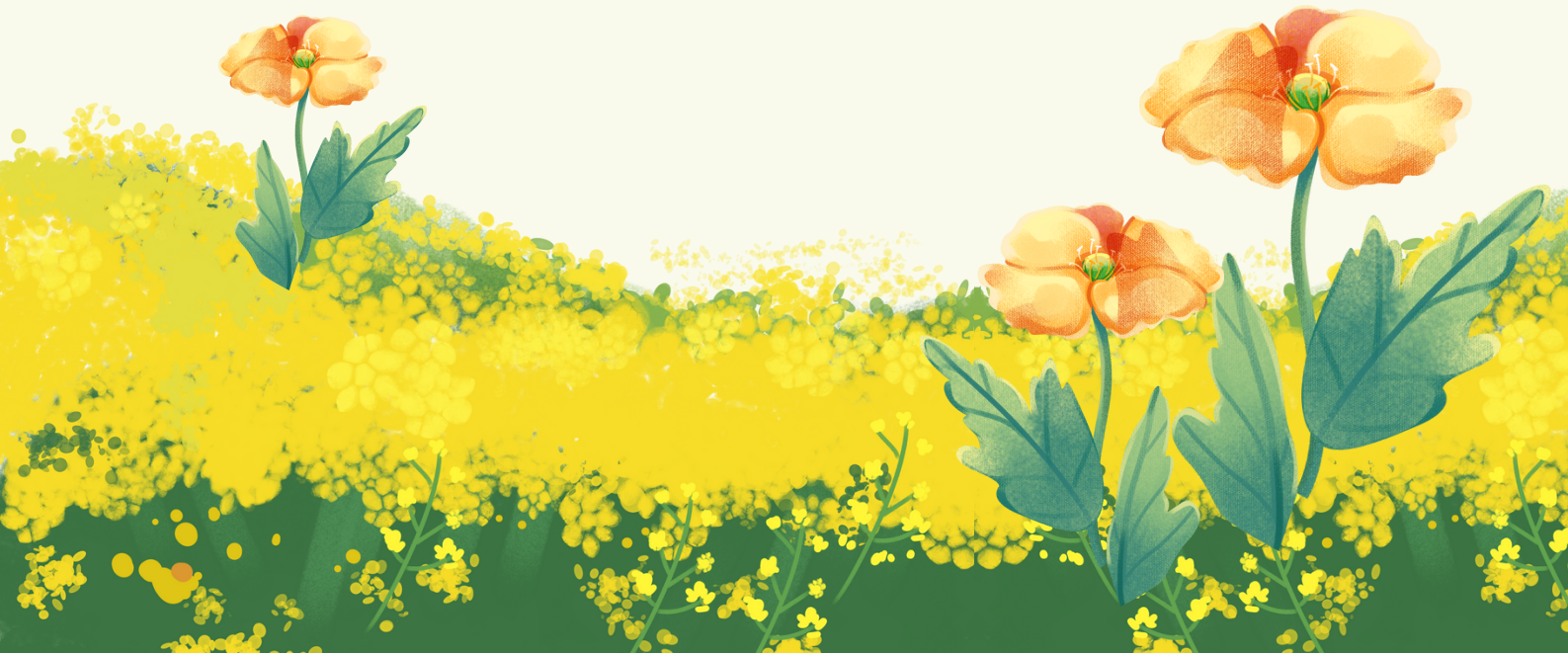
### Accomplishment ความสำเร็จ

การที่บุคคลกระทำสิ่งใดแล้วบรรลุตามเปูาหมาย ของตนสร้างความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ทำให้เกิดเป็นพลังในการดำรงชีวิต

# บรรณานุกรม

ตนุภัทร โลหะพงศธร และณัฐมน สุนทรมีเสถียร. (2564, 6 มิถุนายน). ความสุขสร้างได้ เปลี่ยนชีวิตให้สุขใจอย่างยั่งยืน ด้วยจิตวิทยาเชิงบวกและแบบจำลอง PERMA. Common. https://becommon.co/life/heart-perma-model-positive-psychology/

สุขภาพจิตที่ดี สร้างได้ง่าย ๆ ด้วยตนเอง. (ม.ป.ป.). POBPAD. https://www.pobpad.com/%B9%89



# สุขภาพจิตที่ดี
# เริ่มที่ตัวเรา

งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้