เปลี่ยนร้าย กลายเป็นดี

พลังสุขภาพจิต
RQ
Resilience Quotient

ศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจที่จะช่วยพาคุณก้าวผ่านภาวะวิกฤต
และความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างสง่างาม

เปลี่ยน**ร้าย**กลายเป็น**ดี**

พลังสุขภาพจิต

RQ: Resilience Quotient

ศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจที่จะช่วยพาคุณห้าวผ่านภาวะวิกฤต

และความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างสง่างาม

เปลี่ยน**ร้าย**กลายเป็น**ดี**

RQ พลังสุขภาพจิต

ผาคุณก้าวผ่านวิกฤตและความไม่แน่นอนของชีวิตได้อย่างสง่างาม

หมายเลขมาตรฐานสากลหนังสือ ISBN 978-974-296-642-3

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2552 จำนวน 1,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2 : เมษายน 2552 จำนวน 3,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 3 : กรกฎาคม 2552 จำนวน 2,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 4 : พฤษภาคม 2563 จำนวน 1,000 เล่ม

ที่ปรึกษา :
นพ.ชาตรี บานชื่น
นพ.วชิระ เพ็งจันทร์
นพ.สุจริต สุวรรณชีพ
นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์
นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล
พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์
นพ.ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน

กองบรรณาธิการ :
สมพร อินทร์แก้ว
เยาวนาฏ ผลิตนนทเกียรติ
ศรีวิภา เนียมสอาด
สายศิริ ด่านวัฒนะ

บรรณาธิการ (พิมพ์ครั้งที่ 4) :
ดร.โสพวรรณ อินทสิทธิ์
น.ส.สิริกุล จุลศีรี

ภาพประกอบ : โกสินทร์ ขาวงาม

พิมพ์ที่ : บริษัท บียอนด์พับลิสชิ่ง จำกัด

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย :
สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2590 8042 เว็บไซต์ www.dmh-bmha.com

คำนำ ครั้งที่ 2

ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ เดือนธันวาคม 2562 เป็นต้นมา จนกระทั่งองค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การระบาดของโควิด-19 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ นำมาซึ่งผลกระทบทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม อีกทั้งภาวะสุขภาพความเจ็บป่วยทั้งการติดเชื้อโควิด-19 เอง หรือ ภาวะสุขภาพของกลุ่มคนที่เป็นโรคเรื้อรัง ตลอดจนการเจ็บป่วยทางจิตใจ ปัญหาสุขภาพจิต

ในท่ามกลางสถานการณ์วิกฤตต่างๆ เราจะผ่านวิกฤตไปได้ด้วยดี อย่างไรนั้น พลังสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญยิ่งทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

พลังสุขภาพจิต เป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ประกอบด้วย I am, I have, I can

หนังสือเล่มนี้ รวมบทความสั้นๆ ที่ทำให้เข้าใจถึง “พลังสุขภาพจิต” ได้ง่ายมากยิ่งขึ้น กรมสุขภาพจิตเห็นประโยชน์ของหนังสือเล่มนี้ จึงจัดพิมพ์ขึ้นอีก โดยปรับปรุงเนื้อหาบางส่วนโดยเฉพาะกรณีตัวอย่างให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันเพื่อให้ทุกท่านได้รับความรู้ความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น ในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตเพื่อผ่านพ้นวิกฤตโควิด-19 ภายใต้วิถีชีวิตใหม่ (new normal) ไปได้อย่างราบรื่น

(นายเกียรติภูมิ วงศ์ธงชัย)
อธิบดีกรมสุขภาพจิต

คำนำ

พลังสุขภาพจิต หรือที่เรียกว่า อาร์คิว (RQ: Resilience Quotient) คือความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ยิ่งไปกว่านั้นผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตจำนวนมากยังสามารถใช้วิกฤตเป็นโอกาส สามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตนั้นผ่านพ้นไป

RQ จึงเป็นพลังสุขภาพจิตที่จำเป็นและสำคัญสำหรับพวกเราทุกคน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะยากดีมีจน แข็งแรงหรือเจ็บป่วย เป็นบุคคลสำคัญหรือสามัญชน เพราะเราทุกคนอยู่ใต้กฎเกณฑ์เดียวกันนั่นก็คือ ไม่มีใครสามารถจะล่วงรู้ได้ว่าเราจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตเมื่อใดและจะหนักหนาสาหัสเพียงไร ดังนั้นเราจึงควรตระเตรียมต้นทุนทางใจไว้ให้เพียงพอกับการรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตที่อาจจะเกิดขึ้น

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยข้อมูลความรู้เกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต แบบประเมินพลังสุขภาพจิตพร้อมคำอธิบายอย่างละเอียด รวมทั้งคำแนะนำแนวทางการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิต เพื่อที่ผู้อ่านจะได้เรียนรู้และฝึกฝนให้เป็นคุณสมบัติประจำตัวของท่าน

ผู้อ่านควรเริ่มจากการทำความเข้าใจกับแนวคิด RQ ซึ่งอธิบายไว้ในบทที่ 1, 2 และ 3 แล้วจึงทำการตรวจเช็คพลังสุขภาพจิตของท่านเองโดยใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิวที่กรมสุขภาพจิตพัฒนาขึ้นโดยเฉพาะ และหากท่านจะแบ่งปันให้คนรอบข้างได้ทำการตรวจเช็คพลังสุขภาพจิตด้วยก็จะยิ่งเป็นประโยชน์กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

หวังว่าผู้อ่านจะได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ และมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง มีความหวัง มีความสุขและสามารถเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดีได้ กล่าวคือ หลังจากวิกฤตผ่านพ้นไปท่านจะยิ่งเข้มแข็ง มั่นคง เติบโต ค้นพบความหมายและคุณค่าแห่งชีวิตอย่างผู้ที่เข้าใจโลกและธรรมชาติอย่างถ่องแท้ยิ่งขึ้น

ด้วยความปรารถนาดี

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

ภาวะวิกฤตเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคน **11**

บทที่ 1 ทุกชีวิตมีวิกฤต ทุกวิกฤตมีโอกาส **15**

ภาวะวิกฤตที่เราอาจพบเจอ 17

การปรับตัวสามระยะ เมื่อเราอยู่ในภาวะวิกฤต 21

คุกคามหรือท้าทาย หัวใจอยู่ที่มุมมอง 23

มิจฉาทิฐิ เป็นอุปสรรคต่อการก้าวผ่านวิกฤต 25

การฟื้นตัวหลังวิกฤตสามระดับ 27

บทที่ 2 RQ: พลังสุขภาพจิตที่พาเราก้าวผ่านวิกฤต **29**

อยู่ดีมีสุข ด้วยพลังสุขภาพจิต 31

พลังสุขภาพจิต พลังชีวิต 33

ตั้งหลักใช้สติ อย่างคนมี RQ 35

ปรับตัวเก่ง หัวใจแกร่ง คนมี RQ ไม่ย่อท้อต่อชะตาชีวิต 39

ล้มแล้วลุกได้รวดเร็ว ด้วยพลังสุขภาพจิต 43

คนมี RQ: ยืนหยัดสู้ แม้อยู่ในช่วง ‘ขาลง’ 47

สร้างโอกาสจากวิกฤต พลังสุขภาพจิตคือตัวช่วย 51

บทที่ 3 องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต **55**

ส่วนผสมพลังสุขภาพจิต สำหรับคนไทย 57

อึด ฮึด สู้ พลังสามด้านต้านวิกฤต 59

บทที่ 4 การตรวจเช็คพลังสุขภาพจิต **61**

ระดับ RQ ของคนทั่วไป 63

รู้พลังสุขภาพจิตตนเองได้ในสิบนาที 65

แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว 67

บทที่ 5 การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต **73**

มรสุมชีวิต ปัจจัยสร้างพลังสุขภาพจิต 75

เพิ่ม RQ ด้วยการฝึกคิดรักตัวเอง 77

ฝึกตนให้มีความอดทนอดกลั้น 79

การฝึกทักษะในการใช้เสียงหัวเราะ 81

เทคนิคเสริม RQ สำหรับผู้ใหญ่ 83

รักลูกต้องปลูกฝัง RQ 85

ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน กับการสร้างเสริม RQ ให้เด็ก 87

บทที่ 6 การใช้พลังสุขภาพจิตรับมือกับวิกฤตเชิงปฏิบัติ **93**

'สี่ปรับ สามเติม' สูตรรับมือวิกฤตภาคปฏิบัติ 95

ในท่ามกลางวิกฤต เราจะมีความหวังได้อย่างไร 99

ทำอย่างไรให้เรามีความสุขได้ในเวลาที่เรามีวิกฤตเรื่องเงิน 101

ถ้ารู้สึกเครียดในช่วงที่มีวิกฤต เราจะจัดการอย่างไร 105

บทที่ 7 การช่วยเหลือคนใกล้ตัวที่อยู่ในภาวะวิกฤต **107**

9 สิ่งที่คุณทำได้ เมื่อคนใกล้ตัวมีความทุกข์ 109

บทส่งท้าย **113**

สิ่งที่ควรเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต 115

ภาคผนวก **117**

สายด่วนสุขภาพจิต 118

บรรณานุกรม **119**

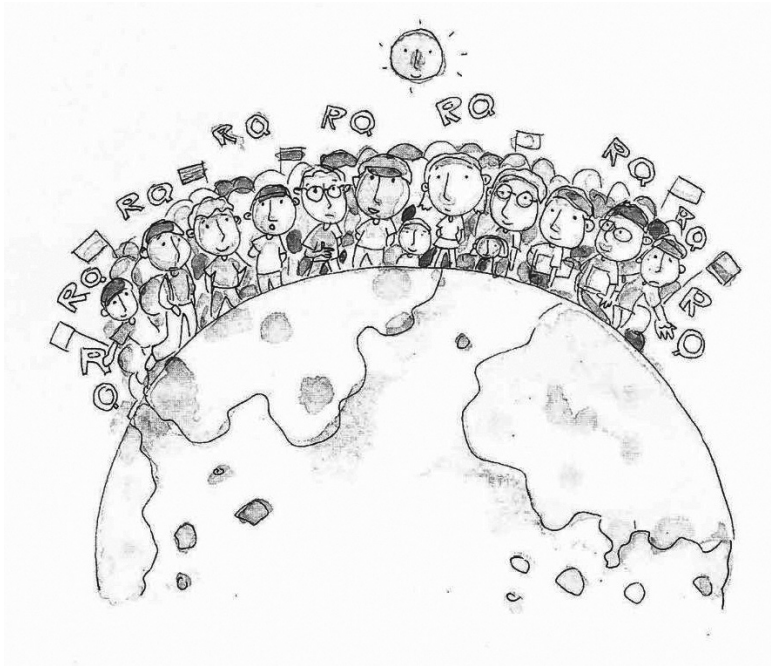
ภาวะวิกฤตเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคน

To be human is to experience crisis

คนเราแต่ละคนเกิดมาด้วยต้นทุนชีวิตที่ไม่เท่ากัน บางคนมีทุกสิ่งเพียบพร้อม แต่บางคนมีชีวิตที่เรียกได้ว่าแหว่งๆ วิ่นๆ เช่น เกิดมาพร้อมกับความพิการ มีโรคประจำตัว ครอบครัวยากจนต้องอดมื้อกินมื้อ เป็นเด็กกำพร้าหรือถูกทารุณกรรม เป็นต้น คนเหล่านี้ต้องเผชิญความยากลำบากในชีวิตมาอย่างยาวนาน แต่พวกเขาจำนวนมากไม่ย่อท้อต่อชะตาชีวิต ทั้งยังมุมานะหาหนทางเอาชนะอุปสรรค จนกระทั่งบางคนประสบความสำเร็จในชีวิตมาก ยิ่งกว่าคนทั่วไปเสียอีก

จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจว่า พลังชนิดไหนที่พวกเขามีและใช้ในการเอาชนะขวากหนามมาได้

ขณะเดียวกันยังมีคนทั่วไปจำนวนมากที่ดำเนินชีวิตไปตามปกติ แต่บังเอิญเกิดโชคร้ายวันใดวันหนึ่งต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เจ็บปวดทุกข์ทนอย่างร้ายแรงและกะทันหัน เช่น ประสบภัยพิบัติต้องสูญเสียทรัพย์สินและบุคคลอันเป็นที่รัก ประสบอุบัติเหตุทำให้ต้องกลายเป็นคนพิการ หมอบอกผลตรวจร่างกายว่าเป็นโรคร้ายแรงที่ยังไม่มีทางรักษา ธุรกิจขาดทุนต้องสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง เป็นต้น


RQ
RQ
RQ
RQ
RQ
RQ
RQ
RQ
RQ
RQ

คำถามมีอยู่ว่า คนที่เจอมรสุมชีวิตขนาดนี้ จะมีวิธีคิดและการปรับตัวอย่างไรจึงจะดำรงชีวิตอยู่ต่อมาได้ โดยไม่กลายเป็นคนวิกลจริตหรือคิดตัดช่องน้อยแต่พอตัว

สิ่งที่ช่วยให้คนเราเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดีได้ อาจเป็น ‘กฎ’ หรือ ‘สูตร’ ที่อธิบายได้ด้วยศาสตร์หรือองค์ความรู้และมุมมองหลายด้าน เช่น ปรัชญา ศาสนา และจิตวิทยา หนังสือเล่มนี้ใช้มุมมองทางด้านจิตวิทยาและสุขภาพจิต อาจจะเป็นมุมมองและคำอธิบายที่ยังไม่ครบถ้วน และอาจจะไม่ใช่คำตอบที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน แต่เป็นเรื่องราว ความรู้หรือเทคนิคที่จะช่วยเสริมสร้างพลังใจภายในให้ชีวิตได้ก้าวเดินต่อไปอย่างมีเป้าหมาย

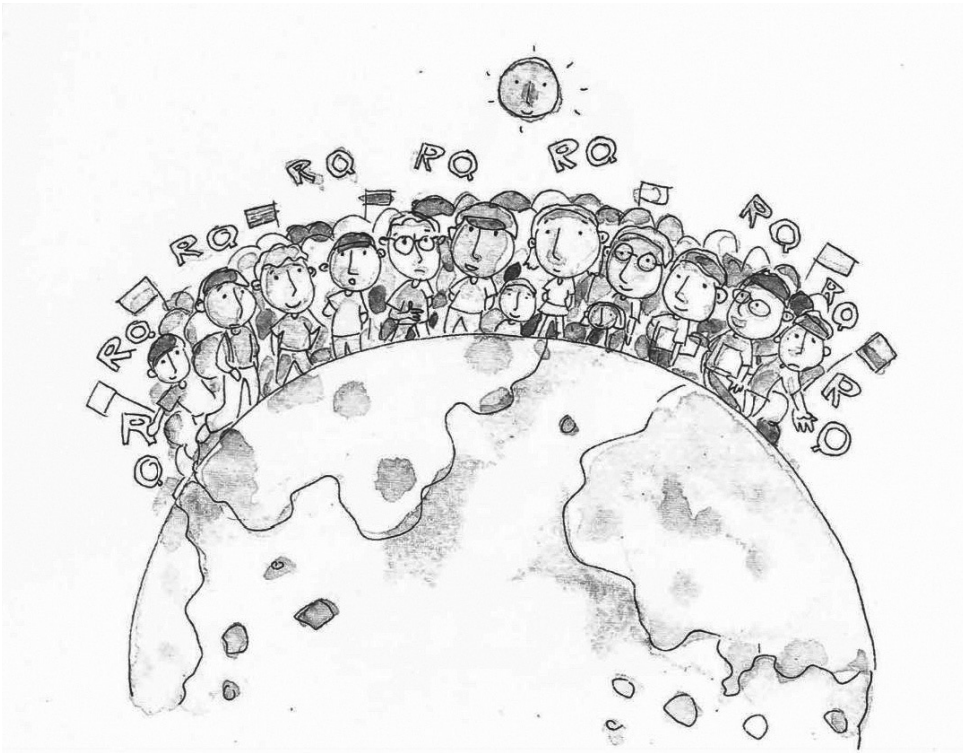
หวังว่าอาจจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ท่านผู้อ่านได้ตระเตรียม ต้นทุนทางจิตใจและมีแนวทางปฏิบัติที่จะหยิบมาใช้ได้ทันใดในวันที่เจอวิกฤต

“ทุกเรื่องราวดีร้ายในชีวิต ล้วนทำให้เราเติบโตขึ้น”

ที่มา : เพจเซ็นเด็กขี้นภูเขา โดย หมอมินบานเย็น

บทที่ 1

ทุกชีวิตมีวิกฤตทุกวิกฤตมีโอกาส


RO
RO
RO
RO
RO
RO
RO
RO
RO
RO
RO

ภาวะวิกฤตที่เราอาจพบเจอ

เบื้องต้น ต้องตกลงกันก่อนว่าเรากำลังจะพูดคุยกันเกี่ยวกับ พลังสุขภาพจิต ที่สำคัญมากในยามที่เราเจอเหตุการณ์วิกฤต จึงต้องเข้าใจตรงกันด้วยว่าคำว่า เหตุการณ์วิกฤตนี้ หมายถึงอะไร

โดยทั่วไปภาวะวิกฤต หมายถึง เหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตหรือไม่ก็ได้ แต่มีผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์และความรู้สึกอย่างรุนแรง โดยมักเป็นภาวะที่เกิดขึ้นชั่วคราว

ส่วนใหญ่ภาวะวิกฤตเป็นเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นไม่เคยพบมาก่อน ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น ไม่ทันตั้งตัว เตรียมตัว เตรียมใจ

ยกตัวอย่าง เช่น

วันดี สูญเสียบ้านและคนในครอบครัวทั้งหมดในมหันตภัยสึนามิ

สุรศักดิ์ ถูกปลดจากงาน

ปกรณ์ หย่ากับภรรยา

รัคมีทำธุรกิจขาดทุนต้องขายทรัพย์สินทอดตลาด

การุณประสบอุบัติเหตุพิการตลอดชีวิต

บุษกรตรวจพบมะเร็งในปอดขั้นสุดท้าย

สมศักดิ์ถูกที่ประชุมใหญ่ต่อว่าอย่างหนัก

ปัญหา

หรือแม้แต่วันที่โลกเราต้องเผชิญกับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)

ในมุมมองสุขภาพจิต ‘ภาวะวิกฤต’ หมายถึง สถานการณ์หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความว้าวุ่น สับสน ความผิดปกติที่คนเราไม่สามารถจะใช้วิธีคิดและการปฏิบัติที่เคยใช้ได้ในภาวะปกติมาจัดการได้ หากบุคคลขาดพลังสุขภาพจิตในการรับมือกับวิกฤต ผลที่ตามมาอาจแสดงออกในลักษณะของภาวะเครียดที่รุนแรง การคิดทำร้ายตนเอง หรือมีบาดแผลทางใจเรื้อรังทำให้อารมณ์ บุคลิกภาพผิดปกติ จนอาจถึงขั้นป่วยทางจิตเวช

อย่างไรก็ตาม เป็นที่รู้กันมาอย่างยาวนานแล้วว่า เมื่อเกิดวิกฤตขึ้น ย่อมหมายถึงมีโอกาสที่จะเกิดสิ่งที่ดี หรือสิ่งใหม่ๆ ขึ้นตามมาด้วยเช่นกัน สิ่งที่สำคัญคือการเรียนรู้และเตรียมพร้อม ว่าหากวันใดที่เราโชคร้ายต้องพบกับเคราะห์กรรมหรือเหตุการณ์ที่นำความเสียใจ ผิดหวัง ทุกข์ใจ อย่างรุนแรง ทำอย่างไรจึงจะก้าวผ่านวิกฤตไปสู่โอกาสให้ได้

การปรับตัวสามระยะ
เมื่อเราอยู่ในภาวะวิกฤต

โดยทั่วไปเมื่อคนเราเผชิญกับปัญหาวิกฤต จะเกิดอะไรขึ้นในจิตใจและอารมณ์ของเราบ้าง มีความรู้ที่บอกว่ากระบวนการตอบสนอง ทางอารมณ์และจิตใจเมื่อเราเจอปัญหาวิกฤตจะแบ่งออกได้เป็นสามระยะ คือ

ระยะแรก ระยะ 'ช็อค'

ในระยะแรกที่เกิดเหตุการณ์วิกฤต ปฏิกิริยาแรกๆ ที่เกิดขึ้นในอารมณ์และจิตใจของเรา มักเป็นความรู้สึกกลัวและวิตกกังวล ต่อมาคือ การพยายามปฏิเสธ โดยคิดและหวังว่าสิ่งนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจริง เช่น คนที่พึ่งทราบว่าตัวเองเป็นโรคมะเร็ง มักจะหวังว่าผลการตรวจอาจผิดพลาด เป็นต้น ระยะนี้อาจใช้เวลาประมาณสามสี่วันหรืออาจถึงสัปดาห์กว่าที่เราจะยอมรับความจริงได้

ระยะที่สอง หลังจากยอมรับว่าเกิดปัญหา

เป็นระยะที่เรายอมรับว่าปัญหานั้นได้เกิดขึ้นแล้วจริงๆ และไม่อาจจะย้อนเวลากลับไปแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือหยุดยั้งมันได้ ในช่วงนี้ความรู้สึกมากมายจะประดังเข้ามา เช่น ความโกรธ จึงเริ่มโทษตัวเอง โทษคนอื่น อาจมีความ

รู้สึกอาย รู้สึกผิด และเกิดความเศร้าเสียใจ การแสดงออกทางพฤติกรรมที่เห็นชัดก็คือไม่มีสมาธิจะทำอะไร เก็บตัว ซึมเศร้า รวมทั้งอาจเกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง หัวใจเต้นเร็ว หายใจลำบาก เหนื่อยง่าย เมื่อยล้า ปวดกล้ามเนื้อ ความต้องการทางเพศลดลงและนอนไม่หลับ เป็นต้น

ระยะที่ 3 ระยะที่อารมณ์และจิตใจฟื้นตัว

เมื่อเหตุการณ์ร้ายแรงผ่านพ้นไป รวมทั้งได้มีการแก้ไข ผ่อนคลายเยียวยาความบาดเจ็บทางจิตใจในระดับหนึ่ง การตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจในช่วงนี้จะเป็นไปในลักษณะการปรองดองหรือการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นก็จะเข้าสู่ระยะฟื้นตัว ทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งอาจใช้เวลาหลายเดือนหรืออาจเป็นปีกว่าจะเข้าสู่ภาวะเดิมได้

ความกังวล ความเครียด ความเศร้าเสียใจ และการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตที่กล่าวข้างต้น ถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา ไม่ใช่การเจ็บป่วยหรือการมีปัญหาสุขภาพจิต แต่ถ้าหากปราศจากการจัดการทางอารมณ์และจิตใจที่เหมาะสม ก็มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตเรื้อรังและรุนแรงตามมาได้

คุกคามหรือท้าทาย

หัวใจอยู่ที่มุมมอง

เชื่อหรือไม่ว่าปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เรามีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์วิกฤตไปในทางไหน ขึ้นอยู่ที่มุมมองของเราเอง

เมื่อเจอเหตุการณ์วิกฤตเข้า เหตุการณ์นั้นจะมีความสำคัญต่อเราอย่างไร คือ เห็นว่าเหตุการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งคุกคาม หรือเห็นว่า เป็นสิ่งท้าทาย ถ้าเรารับรู้และมีมุมมองเหตุการณ์ว่าเป็นสิ่งคุกคามก็จะเกิดความกังวล และเกิดความตึงเครียด และหากตอบสนองต่อเหตุการณ์อย่างไม่ถูกวิธีแล้ว ก็จะไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ จนกลายเป็นความสูญเสีย ความปวดร้าว หรือความสิ้นหวัง นั่นเพราะเราได้เริ่มต้นคิดว่าเหตุการณ์นี้ เป็นอันตรายเป็น สิ่งคุกคาม

แต่หากเรามองเหตุการณ์เป็นสิ่งท้าทาย แม้เมื่อมีความกังวลเกิดขึ้นก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้จัดการกับปัญหา และหาทางแก้ปัญหาที่ถูกวิธีหรือดีที่สุด และหากเราสามารถจัดการกับปัญหาอย่างถูกวิธี ก็จะทำให้แก้ไขปัญหาได้สำเร็จ เราก็จะมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในลักษณะเดียวกันนั้นได้ดีขึ้นในภายหน้าด้วย เช่นนี้นับว่าเป็นการใช้มุมมองเชิงบวกและในที่สุดก็สามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสได้

เปรียบเทียบได้กับการมองแก้วน้ำใบหนึ่งที่มีน้ำอยู่ครึ่งแก้ว คนที่มองเชิงบวกก็จะมองว่าน้ำเหลืออยู่ตั้งครึ่งแก้ว คนมองเชิงลบก็จะมองว่าน้ำหมดไปแล้วครึ่งแก้ว คนที่สูญเสียบ้านเรือนไปในเหตุการณ์สึนามิหรือครอบครัวที่สูญเสียสมาชิกจากโรคโควิด-19 ก็สามารถจะมองเชิงบวกได้ว่าในขณะที่คนเป็นพันๆคนต้องตายไปในสถานการณ์เดียวกัน แต่เรากลับโชคดีที่รอดชีวิต ยังมีโอกาสสร้างเนื้อ สร้างตัวใหม่ได้อย่างนี้เป็นต้น

คำว่าวิกฤต ในพจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 แปลว่า อยู่ในขั้นล่อแหลมต่ออันตรายหรืออยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ
ในภาษาจีน คำว่า ภาวะวิกฤต (Crisis) มาจากอักษรผสมของคำว่า “เหวย” กับคำว่า “จิ” คำว่า เหวย แปลว่า “อันตราย (Danger)” ส่วน จิ แปลว่า “โอกาส (Opportunity)”

มิจฉาทิฐิ
เป็นอุปสรรคต่อการก้าวผ่านวิกฤต

สิ่งสำคัญที่มีผลต่อมุมมองของคนต่อเหตุการณ์วิกฤตก็คือความคิดของคนๆ นั้น ความคิดผิดๆ หรือมิจฉาทิฐิ (Misconception) ทำให้คนเรามีแนวโน้มที่จะมีมุมมองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ไปในทางลบ ตัวอย่างความคิดผิดๆ เช่น

ฉันเป็นคนอาภัพ ไม่มีใครมีปัญหาเหมือนที่ฉันเจอ
การมีเงินมากๆ เท่านั้นที่จะทำให้เรามีความสุข
ความคิดของฉันถูกเสมอ คนอื่นไม่รู้อะไรอย่างที่ฉันรู้
ฯลฯ

ความคิดทางลบเหล่านี้ มีผลเป็นอย่างมากต่อมุมมองและการตอบสนองต่อภาวะวิกฤต เช่น คนที่คิดว่าตัวเองอาภัพมากกว่าคนอื่นๆ และ ไม่มีใครมีความทุกข์มากมายเหมือนตนเอง ก็จะทำให้ท้อแท้หมดหวัง ไม่สามารถลุกมาแก้ปัญหาได้ ส่วนคนที่คิดว่าเงินบันดาลสุขได้ เมื่อเจอปัญหาวิกฤตการเงินก็จะทุ่มเทกับการหาเงินจนอาจสูญเสียความรักความอบอุ่นในครอบครัว

เช่นเดียวกับในวิกฤตการเมือง หากเราคิดว่าคนอื่นคิดผิด ความคิดของเราถูกต้องฝ่ายเดียว ก็จะทำให้เสียโอกาสในการรับฟังข้อมูลที่รอบด้านและทำให้เสียความสัมพันธ์กับคนที่คิดต่างจากเรา

อุปสรรคที่ยิ่งใหญ่ก็คือ เรามักไม่รู้ตัวว่า เราครอบครอง 'มิจฉาทิฐิ' ใดอยู่บ้าง บางคนก็ต้องรอจนกว่าจะทุกข์สาหัสสหนักหนาจึงค่อยหันมาพิจารณาความคิดของตนเองสักครั้ง ดังนั้น เมื่อเกิดภาวะวิกฤตขึ้นครั้งใด ก็อย่าปล่อยให้มันสูญเปล่าไป แต่ควรใช้โอกาสนี้ทบทวนดูว่า เรามีความคิดยึดมั่นถือมั่นที่ผิดๆ อย่างใดอยู่หรือไม่และหากปลดปล่อย ปรับเปลี่ยนความคิดนั้นเสียบ้าง จะรู้สึกดีขึ้นเพียงไหน และบางทีอาจทำให้ปัญหาต่างๆ คลี่คลายไปอย่างง่ายดาย บางทีชีวิตเราอาจพลิกผันได้แค่เปลี่ยนวิธีคิดบางอย่างเท่านั้นเอง

การฟื้นตัวหลังวิกฤตสามระดับ

อารมณ์และจิตใจของคนเราหลังเจอวิกฤตย่อมต้องการการซ่อมแซมฟื้นฟูสภาพเช่นเดียวกับรถที่ถูกชนได้รับความเสียหาย

ทฤษฎีทางจิตวิทยาเกี่ยวกับ 'วิกฤตการณ์' หรือ Crisis Theory ซึ่งได้รับการพิสูจน์กันมาแล้วทั่วโลก อธิบายไว้ว่าอารมณ์และจิตใจของคนเรานั้น เมื่อเกิดความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ ผิดหวัง เจ็บปวด ไม่ว่าจะมากมายเพียงใดก็ตาม แต่เมื่อเวลาผ่านไปคนเราจะสามารถฟื้นตัวกลับมามีความสุข แจ่มใส เบิกบานได้เองอีกครั้งโดยธรรมชาติ การฟื้นตัวนี้จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับ ความเข้มแข็งภูมิต้านทาน และศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการฟื้นตัว แตกต่างกันไปตามพื้นฐานของแต่ละคน การฟื้นตัวของอารมณ์และจิตใจซึ่ง แบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ

หนึ่ง ฟื้นตัวดีขึ้น แต่ไม่ดีเท่าเดิม เช่น หลังจากเจอวิกฤตกลายเป็น คนระแวง มองโลกแง่ร้าย มีความฝังใจบางอย่างในระยะยาว

สอง ฟื้นคืนตัวกลับมาสู่สภาพปกติดังเดิม ดีเท่าเดิม

สาม ฟื้นตัวและดีกว่าเดิม กล่าวคือ เมื่อผ่านวิกฤตไปแล้ว มีการใช้ชีวิตทั้งทางกายและใจดีขึ้นในทางใดทางหนึ่ง เช่น เรียนรู้เข้าใจชีวิตมากขึ้น

มีเหตุมีผลมากขึ้น มองเห็นทางเลือกในชีวิตมากขึ้น ปรับเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตที่ทำให้เป็นคนมีความสุขมากกว่าเดิม เป็นต้น

ถ้าจะเปรียบได้กับรถยนต์ที่เสียหายจากการชนอย่างแรง รถบางคันหลังจากซ่อมแล้วยังใช้การได้ดีเหมือนเดิม บางคันซ่อมแล้วก็ยังรวนอยู่ไม่ฟิตเหมือนเดิม แต่บางคันซ่อมแล้วอาจจะดีกว่าเดิมเพราะว่าช่างได้นำเอาของไม่ดีออกไป หรือใส่อะไหล่ใหม่เข้าไปแทนที่ เช่นเดียวกับที่เราได้กำจัดมิจฉาทิฐิบางอย่างออกไป หรือได้รับแนวคิดใหม่ที่ดีกว่าเดิมเข้ามาในระบบคิดของเรา

ความต่างระหว่างรถกับคนก็คือว่า รถยนต์นั้นไม่สามารถฟื้นสภาพขึ้นมาเองได้ถ้าไม่มีช่างเข้าไปช่วยซ่อม แต่อารมณ์และจิตใจคนเรานั้นมีการฟื้นตัวได้ ตามธรรมชาติ ขณะเดียวกัน การเยียวยาช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาหรือคนรอบข้าง เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้การฟื้นตัวนั้นเร็วขึ้นและดีขึ้น

จะมีสักกี่มากน้อยที่คนเราสามารถจะฟื้นฟูอารมณ์และจิตใจไปในระดับที่ดีเท่าเดิมหรือดีกว่าเดิมภายหลังวิกฤต แล้วคนที่ทำได้อย่างนั้นมีเคล็ดลับหรือความรู้อะไรที่เราจะบอกจะสอนสั่งแนะนำกันและกันต่อไปได้บ้าง สิ่งที่จะกล่าวในบทต่อไปอาจจะเป็นส่วนหนึ่งของคำตอบ

บทที่ 2

RQ: พลังสุขภาพจิตที่พาเราก้าวผ่านวิกฤต

อยู่ดีมีสุข

ด้วยพลังสุขภาพจิต

ในแต่ละสถานการณ์ที่เราต้องเผชิญตลอดช่วงชีวิตของเรา เราจำเป็นต้องมีและใช้พลังสุขภาพจิตอยู่ตลอดเวลา

เช่น ในการศึกษาเล่าเรียนเราต้องการใช้พลังด้านสติปัญญาที่รู้จักกันว่า ไอคิว (IQ: Intellectual Quotient) ในการอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดี เราจำเป็นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ หรือ อีคิว (EQ: Emotional Quotient) และในการที่เราจะเป็นคนที่มีจริยธรรม ทำสิ่งต่างๆ อย่างสุจริต เราจำเป็นต้องมีความฉลาดทางจริยธรรม (MQ: Moral Quotient) เป็นต้น

พลังสุขภาพจิตที่เรียกว่าอาร์คิว (RQ: Resilience Quotient) เป็นอีกมิติหนึ่งของสุขภาพจิตและเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการความอยู่ดีมีสุขของคนเรา

คำว่า Resilience มาจากภาษาลาติน หมายถึงความสามารถในการกลับคืนสภาพเดิม Resilience ยังไม่มีการกำหนดเป็นคำในภาษาไทยที่แน่นอน จึงมีผู้ใช้ในภาษาไทยหลากหลาย เช่น ความสามารถในการฟื้นพลัง

ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจ ความยืดหยุ่น เป็นต้น แต่สิ่งสำคัญ คือความหมายของ resilience ที่เป็นกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิตโดยใช้พลังสุขภาพจิตที่ดีที่เข้มแข็ง

พลังสุขภาพจิตเป็นคุณสมบัติที่เราส่งเสริมและพัฒนาได้โดยวิธีการ ที่หลากหลาย มีวิธีการที่จะช่วยสร้างและปลูกฝังได้ตั้งแต่ยังเป็นเด็ก สำหรับในคนที่เป็นผู้ใหญ่แล้วก็สามารถเรียนรู้ และฝึกฝนตนเองได้เช่นกัน

พลังสุขภาพจิต พลังชีวิต

มีคำกล่าวว่า ตราบใดที่เรายังมีชีวิต การเสียทรัพย์สินเงินทองเท่ากับเราไม่ได้เสียอะไรเลย ถ้าเสียสุขภาพร่างกายหรืออวัยวะ เท่ากับเราสูญเสียไปบางส่วน แต่ถ้าเราเสียสุขภาพจิต แม้ว่ายังมีชีวิตแต่ก็เหมือนไม่เหลืออะไรเลย

พลังสุขภาพจิต คือตัวช่วยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันเราไม่ให้สูญเสียสุขภาพจิตเมื่อถึงวันที่ชีวิตเหวี่ยงเราเข้าไปในเหตุการณ์วิกฤตซึ่งเราควบคุมไม่ได้

นี่คือคุณประโยชน์ประการแรกของพลังสุขภาพจิต

ลักษณะของอารมณ์และจิตใจที่มีพลังสุขภาพจิตสูงเปรียบได้กับสิ่งของที่มีความยืดหยุ่นสูง แม้ว่าจะมีแรงกดลงไป แต่ก็สามารถที่จะ ‘คืนตัว’ และ ‘กลับมาเหมือนเดิม’ ได้อย่างรวดเร็ว หรืออาจจะเปรียบเปรยได้ว่าเป็นความเข้มแข็งของจิตใจที่แม้มีปัจจัยภายนอกเข้ามากระทบแต่ก็ไม่ทำให้เกิดการกระเทือนจนถึงขั้นแตกร้าว

พลังสุขภาพจิตจึงช่วยปกป้องตัวเราและครอบครัวของเราจากปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น เครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือ การเจ็บป่วยทางจิต หรือสูญเสียภาวะสุขภาพจิตที่ดีไปหลังเผชิญเหตุการณ์ที่มากระทบ รวมทั้งยังช่วย

ป้องกันปัญหาคุกคามสุขภาพทางกายที่เป็นต่อเนื่องจากความเครียด เช่น โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ในแง่ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในภาพรวม พลังสุขภาพจิตยังเป็นพลังแห่งชีวิตที่ช่วยให้คนเราเอาชนะอุปสรรคและชะตากรรมชีวิตได้ จนอาจนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต ด้วยว่าเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นหลังจากที่ความทุกข์ในใจบีบคั้น จนในที่สุดได้ค้นพบศักยภาพที่แท้จริงภายในของตนเอง

การตระหนักถึงประโยชน์ของพลังสุขภาพจิต จะเปิดทางให้เราสนใจศึกษา หาความรู้เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการการพัฒนาตนเองในเรื่องการปรับตัว ในสถานการณ์ยากลำบาก ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในสังคมปัจจุบันที่มักจะเกิดสถานการณ์ที่คุกคามจิตใจที่เราไม่คาดคิดมาก่อน

ตั้งหลัก ใช้สติ

อย่างคนมี RQ

ศักยภาพของพลังสุขภาพจิต จะแสดงออกได้ในหลายช่วงเวลา ตั้งแต่ช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์วิกฤตขึ้นใหม่ๆ จนกระทั่งฟื้นตัวหลังวิกฤตผ่านไป

โดยผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตดี เมื่อรับรู้ปัญหาครั้งแรก และแม้ว่าจะเป็นปัญหาที่ร้ายแรง ก็ยังสามารถที่จะดำรงความสงบสมดุลของจิตใจ (equilibrium) ได้เป็นอย่างดี ไม่ว้าวุ่น ตื่นตระหนก วิตกกังวล มากจนเกินไป ซึ่งย่อมส่งผลดีต่อการคิดเพื่อแก้ไขปัญหา และกอบกู้ภาวะวิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพในระยะต่อมาด้วย

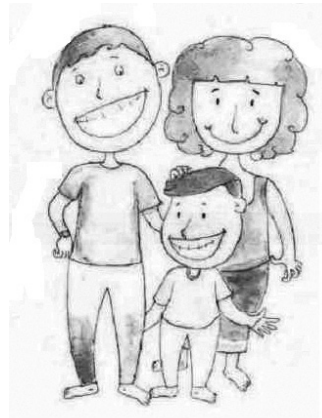
คนที่จะคงไว้ซึ่งความสงบสมดุลในจิตใจ ในทางธรรมอาจจะกล่าวว่าคือคนที่มีสติ นั่นเอง

คนที่มีสติ ย่อมจะตั้งหลักได้เร็ว ควบคุมอารมณ์และจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่านว้าวุ่น ตื่นตระหนก สามารถที่จะดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ กินอาหาร นอนหลับพักผ่อนได้ สุขภาพกายจึงไม่เสีย คุณภาพชีวิตจึงไม่ตกต่ำลงมากเกินไป แม้ว่ากำลังเจอปัญหาใหญ่ในชีวิตก็ตาม

อย่างไรก็ตาม เราควรเข้าใจในประเด็นต่อไปนี้ว่า

- RQ ไม่ใช่ความเพิกเฉยเย็นชาหรือไม่รู้ร้อนรู้หนาวต่อปัญหา
- RQ ไม่ใช่ ‘พลังวิเศษ’ ที่พระเจ้ามอบให้เฉพาะใครบางคน ไม่ใช่คุณสมบัติเฉพาะตัวของยอดคนประเภทซูเปอร์แมนเท่านั้น
- RQ เป็นศักยภาพที่คนเราทุกคนที่เป็นสามัญชนทั่วไปสามารถมีได้

คนที่มี RQ จึงเป็นคนที่ไม่ตีโพยตีพายเมื่อเกิดปัญหา เป็นคนที่สามารถสงบจิตใจ จัดการกับอารมณ์ที่พลุ่งพล่าน ระงับความวู่วาม ค่อยคิดแก้ปัญหาอย่างสุขุมรอบคอบ ไม่คิดร้ายไปกว่าที่เป็นจริง แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ได้หมายถึงการเป็นคนเย็นชา ไม่ใช่คนที่คิดแบบอ่อนเปรี้ยวมะนาวหวาน และไม่ได้หมายถึงการเป็นคนที่เข้มแข็งจนไม่แสดงออกถึงความเสียใจ และปฏิเสธการช่วยเหลือจากคนอื่น ตรงกันข้าม การที่สามารถเข้าหาและขอรับคำแนะนำการช่วยเหลือจากผู้อื่นได้นับเป็นส่วนสำคัญของพลังสุขภาพจิต



ตัวอย่างคนที่มี RQ สูงในวิกฤตโควิด-19

“ฐานันดร์ ขันธทัตบำรุง” กัปตันนักบินหนุ่มสายการบินดัง “ขอสู้ไม่ยอมอดตาย”

หลังจากการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 สายการบินต้องหยุดบิน ทำให้กัปตันอย่าง ฐานันดร์ ขันธทัตบำรุง ต้องพักงานไปด้วย ช่วงเวลาที่ถูกพักจากการบิน ชายผู้นี้ไม่ได้จำนนยอมตามสถานการณ์ ไม่ได้ตั้งหน้าตั้งตารอวันกลับไปทำหน้าที่กัปตันแต่เพียงอย่างเดียว

ใช้เวลาแต่ละวันที่เป็นอยู่กับสิ่งที่มี และ สิ่งที่เขาสามารถทำได้ เพื่อเลี้ยงชีพ

หนังสือพิมพ์ออนไลน์เขียนข่าวกันสนั่นว่า “ช่วงพักการบินเขาหันมาขี่บิ๊กไบค์คู่ใจ ส่งอาหารเพื่อหารายได้เสริม จากกัปตันเครื่องบินใส่สูทหรู มาสู่เสื้อแจ็คเก็ตพนักงาน grab เสียงจากคนภายนอกที่มองว่านักบิน หรือแอร์ทั้งหลายมักมีอีโก้สูง ชอบมองว่าตัวเองอยู่เหนือกว่าคนอื่นที่ทำมาหากินบนภาคพื้นดิน ทำแต่งานสบายๆ อยู่แต่ในห้องแอร์ จะผันตัวมาขับแกร็บฟู้ดเพราะต้องการดังอยากเท่ห์ หรือเบื่อ ไม่ว่าสังคมจะคิดเห็นกันอย่างไร แต่ความจริงของ ฐานันดร์ ขันธทัตบำรุง วันนี้รายได้ลดลงอย่างมาก ขณะที่รายจ่ายประจำเดือนคงที่ เขาจะทำอะไรได้บ้าง “พนักงาน grab” เป็นอาชีพหนึ่งที่ต้องใช้ความชำนาญเฉพาะทาง ซึ่งเขาสามารถทำได้ และมีเครื่องมือพร้อม”

ฐานันดร์ ขันธทัตบำรุง ให้สัมภาษณ์กับสื่อมวลชนว่า “สำหรับคำถามที่พบบ่อยที่สุด “คุ้มเหรอ”“คุ้มมั๊ย” เพิ่มเติมอีกนิดนึง ใครเค้าจะดราม่าไปก็ช่างเค้านะครับ ผมไม่ได้สนใจ ผมออกมาทำตรงนี้ ไม่ได้ไปเบียดเบียนรบกวนใคร ไม่ได้ไปขอใครกิน ใครจะว่ายังไงก็ช่าง ต่างคนต่างความคิด จะรถถูก รถแพง ถ้าเอามาใช้งานให้เกิดประโยชน์ ก่อให้เกิดรายได้ ก็ทำไปเถอะครับ เราไม่ได้ไปปล้น ไปจี้ ใครเค้า”

“ไม่หยุด ขอขับ grab ดีกว่าไปกระตุกสร้อย”

แอมป์ พีรวัศ อีกคนหนึ่งที่ขอขับ grab เมื่องานละครต้องพักการถ่ายทำในช่วงโควิด-19 งานต่างๆ ก็ถูกเลื่อนไปโดยปริยาย

แอมป์ไม่ปล่อยเวลาผ่านผันตัวเองไปขับแกร็บไบค์ส่งอาหารเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว แอมป์ก็เลยออกมาเปิดใจในรายการ แฉ ทางช่อง GMM 25 ว่า “หลายคนถามว่าทำไมผมต้องไปขับแกร็บ คือเพื่อนผมที่เป็นนักบินเขาสมัครให้ เพราะว่าตอนนี้นักบินเองก็ต้องหยุดบิน บินไม่ได้เลย เพื่อนรู้สึกเขิน ถ้าต้องไปขับคนเดียว เราก็เลยไปขับเป็นเพื่อน ตอนแรกเขาสมัครให้ผมวิ่งพร้อมกัน แต่ตอนนี้เพื่อนนอนอยู่บ้าน ผมยังไม่หยุดเลย ตอนขับก็มีคนจำได้นะ เขาก็ถามว่าทำไมมาขับแกร็บ ผมก็บอกว่า อ้าว จะให้ผมไปกระตุกสร้อยเหรอ”

เมื่อเกิดปัญหา อย่ามัววนเวียนกับคำว่า “ทำไม”
แต่ให้คิดหาวิธี ว่าเราจะแก้ปัญหา “อย่างไร”

-แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต-

ปรับตัวเก่ง หัวใจแกร่ง

คนมี RQ ไม่ย่อท้อต่อชะตาชีวิต

ความสำคัญอย่างหนึ่งของพลังสุขภาพจิต คือช่วยให้เราไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต และยังสามารถเปลี่ยนความยากลำบากเป็นพลังผลักดันให้ชีวิตดีขึ้นได้อย่างน่าชื่นชม

ทั้งนี้ จากประวัติศาสตร์การพัฒนาองค์ความรู้เรื่อง RQ ในระดับสากล พบว่า ความสนใจในเรื่อง RQ เริ่มต้นเมื่อกว่าสามสิบปีก่อน โดยนักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาถึงการปรับตัวของเด็กที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ป่วยด้วยโรคจิตเภท ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่ามีเด็กที่ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจเพียง 10% อีก 90% ที่เหลือสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ อีกทั้งเด็กบางคนมีผลการเรียนดีเด่น จนเป็นที่สนใจของนักวิจัยหลายคนที่ต้องการจะเข้าใจกระบวนการทางจิตใจที่คนเราใช้ตอบสนองต่อเคราะห์กรรมเช่นนั้น

นักวิชาการรุ่นต่อมาทำการศึกษาเด็กชาวเวียดนามที่ติดตามพ่อแม่ที่เป็น ผู้อพยพเข้าไปอยู่ในสหรัฐอเมริกา พบว่าถึงแม้จะเป็นเพียงกลุ่มคนที่ยากจนที่สุดในชุมชน โดยเฉพาะเมื่อเทียบกับเด็กอเมริกันเจ้าถิ่น กลับพบว่า เด็กเวียดนามที่มีความเป็นอยู่ที่แร้นแค้นกว่าอย่างมากมาย กลับมีผลการเรียนดีกว่า โดยเด็ก

กลุ่มนี้ใช้เวลากับการศึกษาเล่าเรียนโดยเฉลี่ยเกือบวันละสี่ชั่วโมง ในขณะที่เด็กอเมริกันใช้เวลาเพียงวันละชั่วโมงกว่าๆ เท่านั้น

การศึกษานี้สรุปว่าการที่เด็กเกิดมาในครอบครัวที่พ่อแม่ไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือมากนัก พ่อแม่จะเป็นแรงผลักดันให้เด็กเรียนสูงๆ เพราะอยากให้ลูกสุขสบาย ไม่ต้องลำบากเหมือนตัวเอง นอกจากนี้การที่เด็กมีพี่น้องหลายคน และแต่ละคนก็ให้ความสำคัญกับการเรียน ก็มีส่วนทำให้เด็กทำตามแบบพี่น้อง และช่วยกันผลักดันให้ประสบความสำเร็จในการเรียนไปได้ด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับนักจิตวิทยาชาวไทยที่ศึกษารวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับภาวะ RQ ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม และได้ข้อสรุปว่า

- RQ ไม่ใช่ความเข้มแข็งในจิตใจที่เกิดจากปัจจัยภายในของตัวบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ว่ามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอก เช่น พ่อแม่ พี่น้อง ครู เพื่อน ด้วย
- RQ เป็นสิ่งที่สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้อยู่เสมอ โดยทำทั้งการเข้าไปช่วยเหลือโดยตรงที่ตัวบุคคลนั้นและการจัดสิ่งแวดล้อมต่างๆ ให้เกื้อหนุนต่อการพัฒนา RQ และทำให้กลายเป็นศักยภาพติดตัวเขาไปตลอด

การค้นพบทางจิตวิทยาเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตของกลุ่มคนที่ต้องผจญ ความทุกข์ยาก และมีชีวิตอยู่ภายใต้ข้อจำกัดด้านต่างๆ อย่างยาวนาน นับว่าเป็นรากฐานขององค์ความรู้ว่าด้วย RQ ในฐานะพลังสุขภาพจิตที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้คนเหล่านี้สามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์ และมีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อ ต่อสู้ด้วยหัวใจที่กล้าแกร่ง ไม่ท้อถอยที่จะนำพาชีวิตตัวเองไปสู่สภาพที่ดีขึ้น

ตัวอย่างคนที่มี RQ สูงในวิกฤตโควิด-19

“ยอมรับงานทุกอย่าง เพื่อหาเลี้ยงครอบครัว”

โฟล์ค นายชุติพงษ์ สดวิไลย์ และ บอล นายณัฐพล ขอนพวง
วิศวกรอากาศยาน หรือช่างประจำเครื่องบินของสายการบินแห่งหนึ่ง

ข้อมูลจากการให้สัมภาษณ์ผ่านสื่อมวลชนทั้งสองคนเป็นเพื่อนกัน ทำงานที่สนามบินดอนเมือง แต่ด้วยการแพร่ระบาดของโควิด-19 สายการบินหยุด ช่างประจำเครื่องบินจึงต้องพลอยหยุดไปด้วย จากเดิมที่เคยมีรายได้เกือบแสนบาทต่อเดือน ทำงาน 15 วันต่อเดือน มาช่วงโควิด-19 เหลือทำงาน เดือนละ 1-2 วัน

แต่ชีวิตทุกชีวิตในครอบครัวยังคงต้องดำเนินต่อไม่ได้หยุดไปด้วย

โฟล์คและบอล จึงปรึกษากันหารายได้ช่วงถูกพักงาน ทำอะไรดี

นึกขึ้นได้ว่า เราทั้งสองคน เคยเรียนรู้และมีทักษะด้านช่างแอร์มา จึงตัดสินใจรับจ้างล้างแอร์ จนกระทั่งเรื่องราวได้ถูกแชร์ออกไป จากการที่ได้ไปเล่าให้อาจารย์และเพื่อนๆฟัง จึงมีการนำไปโพสต์และแชร์ต่อ ซึ่งคนที่ทราบข่าวก็ให้การช่วยเหลือสนับสนุนด้วยการว่าจ้างใช้บริการ

คิดค่าจ้างล้างต่อเครื่อง 350 บาท มีโปรโมชั่น ล้าง 3 เครื่อง คิดเครื่องละ 300 บาท ต่อวันล้าง 7 เครื่อง

แม้รายได้จะไม่ดีเท่าเดิม แต่ถือว่าพอมีเงินมาเติมเข้าบ้านได้บ้าง โดยแต่ละสัปดาห์ทั้ง 2 คน จะตระเวนล้างแอร์ ได้วันละประมาณ 2,000-3,000 บาท เมื่อแบ่งเฉลี่ยออกมาแต่ละสัปดาห์ จะอยู่ที่สัปดาห์ละ 17,150 บาท และมาแบ่งกันคนละครึ่ง จะมีรายได้คนละประมาณ 8,575 บาทต่อสัปดาห์ หรือคนละ 36,750 บาทต่อเดือน แม้จะไม่เท่าเงินเดือนเดิม แต่ก็ดีกว่าไม่ได้เลย!

ที่มา: *อมรินทร์ เทเลวิชั่น[อินเทอร์เน็ต]. 2563. เปิดใจ วิศวะเครื่องบินโควิดเล่นงาน พลิกอาชีพล้างแอร์ 1 เดือน รายได้ 8 หมื่นกว่าแถมคิวแน่น; [สืบค้นเมื่อ 21 พ.ค. 2563]; [ประมาณ 1 น.]. จาก:https://www.amarintv.com/news/detail/25570*

การมีเพื่อนดี ทำให้เรื่องยาก....ง่ายได้

-แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต-

ถ้าคุณรอจนพร้อมคุณจะไม่ได้ทำ
ให้ลงมือทำในขณะที่ยังไม่พร้อม
แล้วพัฒนามันไประหว่างทาง

-ฌอน บูรณะหิรัญ-

ล้มแล้วลุกได้รวดเร็ว

ด้วยพลังสุขภาพจิต

สรรพคุณของ RQ อีกด้านหนึ่งคือการช่วยให้สภาวะอารมณ์และจิตใจที่เสียหาย เพราะถูกกระทบกระเทือนสามารถฟื้นตัวกลับมาดีดังเดิมได้รวดเร็ว

โดยทั่วไปเมื่อคนเราพบปัญหาร้ายแรงโดยธรรมชาติจะเกิดการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความโกรธ ความรู้สึกผิด ความทุกข์ใจ ฯลฯ ดังที่กล่าวมาแล้ว ในบางกรณีผู้ประสบวิกฤตอาจมีภาวะที่เรียกว่า 'ภาวะผิดปกติทางจิตใจจากเหตุการณ์วิกฤต' (Post Traumatic Stress Disorder) ซึ่งถือว่าเป็นภาวะที่อารมณ์และจิตใจสูญเสียความสมดุลไปชั่วคราว

คนที่จิตใจเข้มแข็งและมีมุมมองชีวิตที่ดี มี RQ สูง จะทุกข์ใจอยู่ไม่นานและจะปรับตัวปรับใจดำเนินชีวิตต่อไปได้โดยเร็ว แต่บางคนมีจิตใจที่ไม่เข้มแข็งนักประกอบกับเหตุการณ์รุนแรงทำให้ขาดสติ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ คิดอะไรไม่ออก บางครั้งไม่รู้ตัวว่าทำอะไรลงไป หรือหาทางออกผิดๆ ซึ่งคนที่พื้นฐานจิตใจไม่เข้มแข็งจะใช้เวลานานกว่าจะฟื้นตัวมาดำเนินชีวิตตามปกติต่อไปได้

นักจิตวิทยาบางคนเชื่อว่า RQ นั้นเป็นศักยภาพทางสุขภาพจิตที่เหนือกว่าและต่างจากความสามารถในการฟื้นตัวจากการบาดเจ็บทางจิตใจ (recovery) ทั่วไป เพราะคนที่มีพลังสุขภาพจิต RQ ดี ระยะเวลาในการฟื้นตัวนี้จะสั้นลง กล่าวได้ว่าเมื่อล้มแล้วลุกได้เร็ว หายจากการบาดเจ็บได้รวดเร็ว ลืมเรื่องร้ายๆ ได้ในเวลาสั้นๆ และไม่มีปัญหาภาวะผิดปกติทางจิตใจในระยะยาว

ตัวอย่างคนที่มี RQ สูงในวิกฤตโควิด-19

จากหน้าจอ พันตัวมาเป็นแม่ค้า พ่อค้า เลี้ยงชีพ

นักแสดงสาว เอมี่ อาแมเรีย จาคอป เธอโด่งดังจาก ละคร “ธิดาวานร” พร้อมคำฮิตติดหูในสมัยนั้น “แม่มาๆ” จนใครหลายคนเรียกเธอว่า เอมี่ แม่มา

ก่อนหน้าโควิด-19 งานแสดงของเอมี่ก็ค่อนข้างน้อย แม้จะมีงานในวงการอยู่บ้าง เช่น เดินแบบ เดินสายออกงานต่างจังหวัด สาวสวยอย่างเอมี่ไม่ได้ย่อท้อ เธอทำน้ำเสาวรสขาย ทำเองทุกขั้นตอน ตั้งแต่ไปตลาดหาซื้อเสาวรส ซื้ออุปกรณ์ในการทำและขาย ไปจนถึง คั้นสด บรรจุภัณฑ์ และไปขายตามตลาดนัด

หนูเล็ก อาร์สยาม อดีตนักร้องลูกทุ่งวงบลูเบอร์ลี่ เธอไม่หยุดนิ่ง เธอสู้ด้วยการวิ่งขายเสื้อผ้าตามตลาดนัด ซึ่งเป็นความชอบตั้งแต่วัยเด็ก ตอนเด็กๆ ที่ยังไม่ดัง ไม่มีชื่อเสียง ก็จะขายทุกอย่างที่ได้เงิน เช่น ขายผลไม้ตามปั๊มน้ำมัน ขายหมูฝอย ขายขนม ขายลอดช่อง อะไรที่ทำแล้วได้เงินทำหมด เวลาว่างจากงานร้องเพลงก็มาขายเสื้อผ้า เธอบอกว่า “ใครจะมองว่าตกอับก็ไม่แคร์ ดีกว่าอยู่เฉยๆ แล้วไม่ได้เงิน”

ไผ่ พงศธร นักร้องลูกทุ่งคนดัง คอนเสิร์ตถูกยกเลิกและเลื่อนออกไปอย่างไม่มีกำหนด จึงวางไมค์มาจับทัพพี ขายลาบ “ลาบเพื่อชีวิต” ที่ ร้านจิ้มจุ่มคนบ้านเดียวกัน ย่านแยกลำกะโหลก รามอินทรา109

เริ่มแรกก็ไม่มั่นใจว่าจะขายได้ไหม แต่พอมีคนมาซื้อ และขายได้เรื่อยๆ ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นใจและดีใจว่ายังสามารถช่วยเหลือพี่น้องและลูกน้องอีกหลายชีวิต สิ่งที่ทำได้ และได้ทำไม่ใช่เพื่อตัวเองเท่านั้นแต่จริงๆ แล้วการลงมือทำของเรายังส่งผลเพื่อคนอื่นๆ รอบข้างซึ่งก็มีอีกหลายๆ ชีวิตที่รอพวกเขาอยู่เช่นกัน

วิกฤตมันจะติดมาด้วยโอกาส
โอกาสมันจะมาด้วยวิกฤต นี่มันคู่กัน

-ธนินท์ เจียรวนนท์
ประธานอาวุโส เครือเจริญโภคภัณฑ์-

ในสภาวะวิกฤตนี้ ทำงานแค่อย่างเดียวไม่ได้แล้ว ทุกอย่างไม่ยั่งยืน หยุดนิสัยต่อนยอน เปลี่ยนวิธีคิด กลับมาคิดว่าเราทำอะไรได้บ้าง หากเราต้องการให้ชีวิตดีขึ้น อย่ารอให้เกิดวิกฤตจึงค่อยทำ

-น้าเน็ก เกตุเสพย์สวัสดิ์ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา-

คนมี RQ: ยืนหยัดสู้

แม้อยู่ในช่วง 'ขาลง'

คนเรานั้นสิ่งอยู่สูงยิ่งตกลงมาเจ็บ การตกลงมาในขณะที่เป็นคนที่โดดเด่นกว่าใครจึงอาจทำให้เราทำใจได้ยากกว่าเมื่อเทียบกับการตกลงมาจากสถานะคนธรรมดาทั่วไป

การปรับตัว รับมือกับสภาพการณ์ตกต่ำลง หรือการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต เป็นอีกสถานการณ์หนึ่งที่ชี้ให้เห็นถึงพลังสุขภาพจิตที่ดี เช่น นักกีฬาที่กำลังรุ่งโรจน์เคยมีสุขภาพแข็งแรงแล้วจู่ๆ ได้รับบาดเจ็บไม่สามารถเล่นกีฬาได้อีกต่อไป นักการเมืองที่เคยมีอำนาจมีผู้คนห้อมล้อมมากมายแต่วันหนึ่งต้องหมดอำนาจวาสนา ดารานักแสดงที่เคยได้รับความนิยมสูงแต่เมื่อมีข่าวอื้อฉาวทำให้กลายเป็นคนที่สังคมรุมประณามอย่างรุนแรงในชั่วเวลาข้ามคืน นักธุรกิจที่เคยประสบความสำเร็จมีเงินทองชื่อเสียงและใช้ชีวิตอย่างหรูหราแต่ต้องกลายเป็นคนมีหนี้สินชั่วพริบตา เป็นต้น

ถ้าหากบุคคลนั้นเป็นคนที่มี RQ สูง เมื่อชีวิตต้องมาตกต่ำลง เขาอาจจะอยู่ในภาวะเศร้าเสียใจไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง เขาอาจจะมีอาการนอนไม่ค่อยหลับไปสักสองถึงสามสัปดาห์ อาจจะไม่ค่อยร่าเริงหรือดูหม่นหมองไปบ้าง แต่อย่างไรก็ตามเขาก็จะยังคงดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ รับผิดชอบหน้าที่

การงานที่ต้องดูแลต่อไป และยังคงมีความหวังและมองโลกด้านดี จนในที่สุดสภาพจิตใจก็สมารถที่จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ รวมทั้งอาจจะเปลี่ยนเป้าหมายในชีวิตจากที่เคยอยากเด่นดัง เป็นการใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น มีเวลาไปออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีขึ้น เป็นต้น

พลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง ทำให้บุคคลทนต่อแรงกดดันได้ดี นอกจากช่วยให้ก้าวผ่านคืนวันร้ายๆ มาได้แล้ว ยังอาจเปิดหน้าต่างบานใหม่ให้กับชีวิตของเราได้อีกด้วย ดังเช่นการค้นพบหนทางแห่งอิสรภาพในจิตใจของตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนระบบการให้ 'คุณค่า' ใหม่ ทำให้มุมมองต่อสถานการณ์ที่เคยเห็นเป็น 'ขาลง' กลายเป็นเหมือนสปริงบอร์ด ที่ตกลงมาแล้วกลับกระเด้งขึ้นไปได้สูงกว่าเดิม

ตัวอย่างคนที่มี RQ สูงในวิกฤตโควิด-19

นายธนิก โพธิพิพิธ หรือช่างนนท์ ช่างตัดผมที่หันออกมาให้บริการตามบ้าน เล่าว่า เดิมทีเคยขายผลไม้ที่ถนนคนเดิน แต่ด้วยสถานการณ์โรคโควิด-19 ทำให้ต้องปิดการจัดถนนคนเดิน แบบไม่มีกำหนด ทำให้ไม่มีรายได้ จึงได้เอาความรู้ช่างตัดผมที่เคยเรียนมา ออกตระเวนให้บริการลูกค้าตามบ้าน อาศัยในแต่ละวันจะโพสต์เปิดรับบริการตามเฟสบุ๊ก และกลุ่มออนไลน์ต่างๆ โดยมีลูกค้าในเขตเทศบาลเมืองน่าน หรือระยะทางไม่เกิน 5 กิโลเมตร คิดค่าบริการปกติผู้ใหญ่ 80 บาท เด็ก 60 บาท ไม่มีบวกเพิ่ม ส่วนลูกค้าที่อยู่ไกลออกไปก็จะขอเพิ่มตามแต่ระยะทางตกลงกัน ซึ่งในแต่ละวันก็จะมีลูกค้าเรียกใช้บริการเฉลี่ยวันละ 5-6 ราย และมีตามหมู่บ้านซึ่งจะรวมกันมาหลายคนต่อครั้ง ก็สามารถสร้างรายได้เลี้ยงตัวเองและครอบครัวได้ในช่วงที่ยังไม่สามารถไปขายของตามตลาดนัดและถนนคนเดินได้

ที่มา: *สำนักข่าวไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2563. บริการตัดผมถึงบ้านต้านโควิด-19; [สืบค้นเมื่อ 21 พ.ค. 2563]; [ประมาณ 1 น.]. จาก:https://www.mcot.net/viewtna/5ea97aa8e3f8e40af4440d8e*

ท่ามกลางการระบาดของโคโรนาไวรัส
เรากลับได้เห็นพลังของความเป็น
“มนุษย์”

ที่มา: เพจCHEEW

เหตุการณ์นี้... ทำให้เราเห็น
คนที่เข้มแข็ง... ในวันที่ใจเราอ่อนแอ
คนที่พร้อมทำหน้าที่... หรือเกินกว่าหน้าที่... เพื่อคนอื่น
คนที่ ‘ยิ้มสู้’... ภายใต้หน้ากากแสนอบอ้าว
เพื่อเผชิญหน้ากับบททดสอบ อย่างไม่หยุดพัก

ที่มา : Colgate Thailand

สร้างโอกาสจากวิกฤต

พลังสุขภาพจิตคือตัวช่วย

คุณูปการระดับที่สูงสุดของพลังสุขภาพจิตคือการที่คนเราสามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี หรือการสร้างโอกาสจากวิกฤตได้

ทั้งนี้ จากประสบการณ์ในงานจิตวิทยาทั่วโลก ทำให้มีการจำแนกการแสดงออกของพลังสุขภาพจิต RQ ออกเป็น 5 ระดับ คือ

ระดับพื้นฐาน คือความสามารถในการดำรงความมั่นคง ความสมดุลทางอารมณ์ สุขภาพและคุณภาพชีวิตพื้นฐานไว้ได้

ระดับที่สอง เป็นศักยภาพในการจัดการกับปัจจัยภายนอก กล่าวคือ เมื่อเจอปัญหาสามารถลุกขึ้นมาจัดการกับปัญหาได้อย่างเป็นรูปธรรม บ่งบอกถึงการเป็นคนที่มุ่งแก้ปัญหามากกว่าติดอยู่ในกับดักของอารมณ์และความรู้สึก

ระดับที่สาม เป็นศักยภาพที่จะจัดการกับปัจจัยภายในตนเอง กล่าวคือ แม้ในยามที่มีความทุกข์ สิ่งต่างๆ ดูมืดมน แต่ก็ยังมีความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความมั่นใจ มีจิตใจที่เป็นอิสระ เชื่อมั่นว่าหากไม่ท้อถอยก็จะก้าวผ่านเรื่องร้ายๆ ไปได้แน่นอน

ระดับที่สี่ เป็นทักษะ บุคลิกภาพและการแสดงออกต่างๆ ของคนที่มี RQ สูง เช่น ทักษะการใช้อารมณ์ขันเข้ามาช่วยทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ทักษะในการสื่อสาร การขอความเห็นและคำแนะนำ ทักษะการปรับเป้าหมายของชีวิต เป็นต้น

ระดับที่ห้า เป็นระดับสูงสุด คือ ความสามารถหรือพรสวรรค์ที่จะเปลี่ยนโชคร้ายให้กลายเป็นดีได้อย่างน่าทึ่ง โดยการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และใช้ประสบการณ์ความผิดพลาดหรือความเจ็บปวด ไปสู่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ผลลัพธ์ที่ตามมาอาจมีทั้งด้านจิตใจและด้านวัตถุ เช่น ได้รับความประทับใจหรือเกิดปีติสุข และยังอาจค้นพบหนทางใหม่ในชีวิต การงาน ครอบครัว เป็นต้น

คงจะดีไม่น้อยถ้าหากเราจะตั้งหลักชักชวนตัวเองตั้งแต่วันนี้ ว่าเราจะเป็นคนหนึ่งซึ่งจะพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจไว้ให้พร้อม เพื่อรองรับกับภาวะวิกฤต และถึงวันนั้นเราคงจะเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้โดยไม่ยากนัก

ตัวอย่างคนที่มี RQ สูงในวิกฤตโควิด-19

“ความเข้มแข็งต้องสร้างขึ้นมาด้วยตัวเอง ส่วนกำลังใจได้มาจากครอบครัวและเพื่อน”

ศศิมนต์ ชำนาญสาร สาวแอร์โฮสเตสของสายการบินแห่งหนึ่ง

จากบัณฑิตมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ไปเรียนเพิ่มเติมต่อที่ประเทศออสเตรเลีย กลับมาเป็นอาจารย์พิเศษ พนักงานขายที่โรงแรมแห่งหนึ่ง แม่ค้าออนไลน์ พนักงานต้อนรับฝ่ายภาคพื้นดิน จนกระทั่งได้เลื่อนลำดับเป็นแอร์โฮสเตส

เริ่มแรกที่ได้ยินข่าวการแพร่ระบาดของโควิด-19 เธอรู้สึกตกใจและใจหาย ไม่คิดว่าเหตุการณ์จะรุนแรงขยายวงกว้าง จนกระทั่งสายการบินต้องหยุดบิน

เธอจึงต้องกลับบ้าน จังหวัดอุดรธานี และคิดหาทางออกด้วยการผันตัวเองมาเป็นแม่ค้าเนื้อแดดเดียว ซึ่งเป็นทักษะที่เธอมีอยู่แล้วขายผ่านแอปพลิเคชันบนสมาร์ทโฟน หรือขายออนไลน์ทางเพจเฟซบุ๊ก “Pim n sis”

เธอให้สัมภาษณ์กับสื่อมวลชนรายหนึ่งว่า

“ไวรัสร้ายมันเกิดขึ้นแล้วเราต้องปรับเปลี่ยนตัวเอง ในการประคับประคองความเป็นอยู่ของเราให้ได้ก่อน จะมากหรือน้อยก็ขอให้ทำ และไม่เคยคิดที่จะอายทำกิน พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา **สิ่งที่สำคัญคือเราต้องเป็นกำลังใจให้กัน** ในสถานการณ์แบบนี้ เพราะกำลังใจเราอาจจะได้จากคนรอบข้าง แต่**ความเข้มแข็งต้องสร้างขึ้นมาด้วยตัวเอง ส่วนกำลังใจได้มาจากครอบครัวและเพื่อน**ของตน”

“เราต้อง**เข้าใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น** อย่างน้อยเราก็มีเวลาได้อยู่กับครอบครัวมากขึ้น ได้ทำกิจกรรมร่วมกันเติมเต็มความรักความอบอุ่นให้กันและกัน เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนต้องช่วยกันและรับผิดชอบต่อสังคม และเชื่อว่าเราจะผ่านเหตุการณ์ในครั้งนี้ไปด้วยกัน”

ที่มา: *ไทยรัฐออนไลน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2563. ฝ่าวิกฤติโควิด แอร์สาวชาวอุดรฯ ผันตัวขายเนื้อแดดเดียวออเดอร์ถล่มทลาย; [สืบค้นเมื่อ 21 พ.ค. 2563]; [ประมาณ 1 น.]. จาก:https://www.thairath.co.th/news/local/northeast/1813811*

“ทุกครั้งที่คุณล้มลง แล้วคุณสามารถลุกขึ้นได้เร็ว
และแข็งแกร่งกว่าเดิมคือทักษะแห่งยุค
และช่วยเราให้รอดพ้นช่วงวิกฤตได้”

-เคน นครินทร์ สรุปเนื้อหาจาก How Resilience Works จากหนังสือ On Emotional Intelligence โดย Harvard Business Review

บทที่ 3

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต

ส่วนผสมพลังสุขภาพจิต

สำหรับคนไทย

หลังจากที่เราทราบว่าพลังสุขภาพจิตคืออะไร สำคัญอย่างไรแล้ว ต่อไปเราจะคุยกันว่าอะไรคือสูตร หรือส่วนผสมที่สำคัญที่ประกอบสร้าง “พลังสุขภาพจิต” สำหรับคนไทย

ในเชิงวิชาการแล้ว พลังสุขภาพจิตที่เรียกว่า RQ สำหรับคนแต่ละเชื้อชาตินั้น อาจจะมีองค์ประกอบที่แตกต่างกันไป เพราะว่ามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสภาพเศรษฐกิจ สังคม โครงสร้างของครอบครัว วัฒนธรรม รวมทั้งศาสนาและความเชื่อด้วย

สำหรับคนไทยเรานั้น ข้อสรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบพลังสุขภาพจิตสำหรับคนไทย เกิดจากการวิเคราะห์รวบรวมองค์ความรู้จากตำราและงานศึกษาวิจัยเรื่อง RQ ทั้งในและต่างประเทศ ร่วมกับการมีประสบการณ์ในหลายพื้นที่หลายสถานการณ์วิกฤตของกรมสุภพจิต และได้มีการศึกษาวิจัยอย่างเป็นขั้นตอน

จากกระบวนการทางวิชาการเหล่านั้น สรุปได้ว่าองค์ประกอบหรือลักษณะทางอารมณ์และจิตใจที่หลอมรวมกันเข้าแล้ว เป็นพลังสุขภาพจิตที่ช่วยให้คนไทยเราที่เป็นคนวัยผู้ใหญ่อายุ 25 ปี ขึ้นไปต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ไปได้ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน เรียกให้จำและเข้าใจง่าย ดังนี้

พลังอึด *หมายถึง ทนต่อแรงกดดัน*
พลังฮึด *หมายถึง มีกำลังใจ*
พลังสู้ *หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค*

อึด ฮึด สู้

พลังสามด้านต้านวิกฤต

อึด ฮึด สู้ คือสามคำจำง่ายๆ ที่ใช้อธิบายลักษณะทางอารมณ์และจิตใจสามด้านที่หลอมรวมกันเข้าแล้ว เป็นพลังสุขภาพจิตที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้คนไทยเรา ต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ไปได้

1. อึด คือ ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน

2. ฮึด คือ มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้างก็ได้

3. สู้ คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค์ มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา

บทที่ 4

การตรวจเช็คพลังสุขภาพจิต

ระดับ RQ
ของคนทั่วไป

ในระยะกว่า 20-30 ปี ที่มีผู้สนใจศึกษาเรื่องสุขภาพจิตกับความทุกข์ยากลำบาก ในประชากรจากหลายส่วนของโลกพบว่า เมื่อคนเราเผชิญความทุกข์ อาจจะแบ่งคนได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ประมาณ 20% ยอมจำนนต่อโชคชะตา กลุ่มนี้จะท้อแท้หมดหวังไม่มีความสุข

กลุ่มที่ 2 ประมาณ 60% อดทน ใจสู้กับวิกฤต แต่ไม่ค่อยมีทักษะในการปรับตัวหรือรับมือกับวิกฤติ

กลุ่มที่ 3 ประมาณ 20% จิตใจมีความเข้มเข็ง สามารถปรับตัวได้ดี รู้จักหาทางออก พยายามเอาชนะ ยังมีความหวังและสร้างอนาคตให้ตัวเองได้

จากข้อมูลนี้เราอาจวิเคราะห์ได้ว่า

คนในกลุ่มที่ 1 ควรได้รับการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น เสริมสร้างกำลังใจ ปลูกฝังแนวคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิต หากทำได้คงจะลดปัญหาการทำร้ายตัวเองและการฆ่าตัวตายได้

คนในกลุ่มที่ 2 ซึ่งเป็นคนกลุ่มใหญ่ที่สุดนั้นคือคนที่มีพื้นฐานทางสุขภาพจิตที่ดี ไม่ยอมแพ้ ไม่ยอมจำนนต่อปัญหา หากได้รับการพัฒนาทักษะบางอย่างเพิ่มเติม เช่น การฝึกฝนเรื่องการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกและการขอรับความช่วยเหลือ การฝึกเรื่องการคิดที่ไม่ปรุงแต่งต่อเติมปัญหาจนร้ายแรงเกินไป ฝึกการปฏิบัติการจัดการกับความเครียด ฝึกการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ฯลฯ คนเหล่านี้คือกลุ่มที่มีโอกาสที่จะปรับขึ้นไปเป็นคนในกลุ่มที่ 3 ได้ต่อไป

ส่วนคนในกลุ่มที่ 3 นับได้ว่าเป็นกลุ่มที่มีพลังสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัว ฟื้นตัว และสร้างโอกาสจากวิกฤตได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของงานเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

รู้พลังสุขภาพจิตตนเอง

ได้ในสิบนาที

แบบประเมินต่อไปนี้เป็นแบบประเมิน RQ สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 25-60 ปี) ที่กรมสุขภาพจิตพัฒนาขึ้น โดยเราสามารถใช้แบบประเมินนี้ตรวจเช็คพลังสุขภาพจิตด้วยตนเองได้ในเวลาเพียงสิบนาที

ขั้นตอนการพัฒนาแบบประเมิน

แบบประเมิน RQ ของกรมสุขภาพจิตนี้ เป็นผลจากพัฒนาเครื่องมือผ่านกระบวนการวิจัยและพัฒนา มีจุดมุ่งหมายให้คนไทยโดยเฉพาะผู้ใหญ่ (อายุ25-60 ปี) ได้นำไปใช้ในการค้นหาจุดอ่อน จุดแข็ง และพัฒนาตนเองให้พร้อมที่จะรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตหรือความลำบากที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต แบบประเมินจัดทำขึ้นเพื่อให้เหมาะกับบริบททางสังคม วัฒนธรรมและลักษณะของคนไทย โดยการวิเคราะห์จากวรรณกรรมทั้งในและนอกประเทศ การศึกษาเชิงคุณภาพและการพิจารณาจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวช

แบบประเมิน RQ ได้ผ่านการทดสอบในด้านความเป็นปรนัย ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงเชิงโครงสร้าง อำนาจจำแนก มีค่าความเชื่อมั่นสำหรับแบบประเมินฉบับเล็ก 20 ข้อ เท่ากับ 0.749 และมีเกณฑ์ปกติที่ได้จาก

การทดสอบกับกลุ่มประชชนอายุ 25-60 ปี กระจายในทุกภูมิภาคและอายุตามสัดส่วนประชากรจริงทั่วประเทศ 12 จังหวัด จำนวน 4,000 ราย ในปี พ.ศ.2551

คำอธิบายการใช้แบบประเมิน RQ

RQ (Resilience Quotient) เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้

แบบประเมิน RQ ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความทนต่อแรงกดดัน ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค หากประเมินแล้วพบว่ามีองค์ประกอบในด้านใดต่ำกว่าเกณฑ์ เราสามารถพัฒนาตนในด้านนั้นๆ ให้มากขึ้นได้

ข้อคำถามมีจำนวน 20 ข้อ สอบถามถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมินในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ให้ผู้ทำแบบประเมินทำเครื่องหมาย x ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่มากที่สุด ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านความทนต่อแรงกดดัน				
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อย ทำให้ฉันว้าวุ่นใจนั่งไม่ติด				
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตาม				
4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
5. เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย				
6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
8. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
9. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใด ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
			รวม	
ด้านกำลังใจ				
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				

แบบประเมินพลังสุขภาพจิตอาร์คิว

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ				
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				
			รวม	
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ				
17. การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
18. ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้				
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				
			รวม	

การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

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

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

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

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ

ข้อ 1	ข้อ 5	ข้อ 14	ข้อ 15	ข้อ 16

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

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

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตอาร์คิว	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
ด้านความทนต่อแรงกดดัน (ข้อ 1-10)	< 27	27-34	> 34
ด้านการมีความหวังและกำลังใจ (ข้อ 11-15)	< 14	14-19	> 19
ด้นการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (ข้อ 16-20)	< 13	13-18	> 18
คะแนนรวม	< 55	55-66	> 69

คำแนะนำภายหลังการทำแบบประเมิน

ค่าคะแนนที่ได้	คำแนะนำ
เกณฑ์ทั่วไป	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังสุขภาพจิตปกติทั่วไป ท่านอาจพัฒนาตนเอง โดยการแสวงหาความรู้เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้คงอยู่
สูงกว่าเกณฑ์ทั่วไป	ท่านจัดอยู่ในกลุ่มคนที่มีพลังพลังสุขภาพจิตดีเยี่ยม ขอให้ท่านรักษาศักยภาพด้านนี้ไว้
ต่ำกว่าเกณฑ์ทั่วไป	ด้านความทนต่อแรงกดดัน ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดยฝึกควบคุมอารมณ์ตนเองให้มีสติและสงบโดยเริ่มต้นจากการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับสถานการณ์เล็กน้อยๆ ที่ทำให้เกิดความเครียดความผิดหวัง ฝึกหายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ และคิดถึงสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ
	ด้านกำลังใจ ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดยคิดถึงสิ่งดีดีที่ท่านมีอยู่ หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้ ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง คิดถึงโอกาสข้างหน้าหากฝ่าฟันจุดนี้ไปได้
	ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ท่านสามารถพัฒนาศักยภาพด้านนี้ได้โดย ฝึกคิดหาทางออกในการแก้บัญหา เริ่มจากปัญหาเล็กๆ น้อยๆ หาทางออกหาข้อดีข้อเสียในแต่ละวิธีการ เลือกวิธีการที่ดีที่สุดและคิดหาวิธีการสำรองไว้เผื่อวิธีที่เลือกใช้ไม่ได้ผลการแก้ไขปัญหาได้สำเร็จจะช่วยให้ท่านเห็นว่าการแก้ไขปัญหาไม่ใช่เรื่องยาก และมีทักษะที่ดีในการแก้ปัญหาได้

เหนื่อยจัง

บทที่ 5

การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

R
Q

มรสุมชีวิต

ปัจจัยสร้างพลังสุขภาพจิต

จากการศึกษาวิจัยเพื่อหาคำตอบว่าอะไรบ้างเป็นปัจจัยส่งเสริมการก่อตัวการบ่มเพาะพลังสุขภาพจิตที่เรียกว่า RQ พบว่า มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะการมีประสบการณ์ผ่านมรสุมชีวิต

เดิมมีความเข้าใจผิดว่าคนที่มีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย คนที่ไม่ได้ผ่านการสูญเสีย บาดแผลทางใจหรือความทุกข์หนักใดๆ มาก่อนมักจะมีโอกาสที่จะเป็นคนมี RQ สูง แต่จากการศึกษาติดตามภาวะสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่องในกลุ่มคนจำนวนหนึ่งที่ผ่านมรสุมชีวิตครั้งใหญ่มา พบว่าคนเหล่านี้กลับกลายเป็นคนที่มี RQ ดีกว่าตอนที่ยังไม่เจอเหตุการณ์นั้นอย่างชัดเจน

การศึกษาที่ยืนยันข้อสรุปนี้ เป็นการวิจัยในกลุ่มคนที่สูญเสียคู่ชีวิต โดยพบว่า ตอนที่คู่ชีวิตป่วยหนักก่อนจะเสียชีวิตไปคนเหล่านี้เคยมีภาวะเครียด ซึมเศร้า มีความขัดแย้ง และรู้สึกว่าชีวิตตัวเองช่างอาภัพ แต่จากการติดตามภาวะสุขภาพจิตของคนกลุ่มนี้หลังจากคู่สมรสเสียชีวิตไปแล้ว พบว่าการสูญเสียคู่ชีวิตนำมาซึ่งความเศร้าโศกอยู่ในระยะหนึ่งแต่ไม่ได้มีผลต่อการเสียสุขภาพจิต

ในระยะหลังจาก 18 เดือนไปแล้วแต่อย่างใด แม้ว่าคนกลุ่มนี้จะแสดงอาการปฏิเสธความจริงที่ว่าคู่ชีวิตได้จากไปหรือหลีกเลี่ยงที่จะพูดถึงเรื่องนี้อยู่บ้าง แต่ว่าผลด้านดีคือคนเหล่านี้มองเห็นด้านดีของการเป็นหม้าย การได้รำลึกถึงคู่ชีวิตที่จากไปในด้านที่เป็นความทรงจำที่ดีต่อกัน และคิดว่าแม้แต่ตัวเองยังไม่เคยนึกว่าตัวเองจะรับกับสภาพนี้ที่ไม่มีคู่ชีวิตอยู่เคียงข้างได้ และคิดว่าตนสามารถจัดการปัญหาและอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าที่คิด

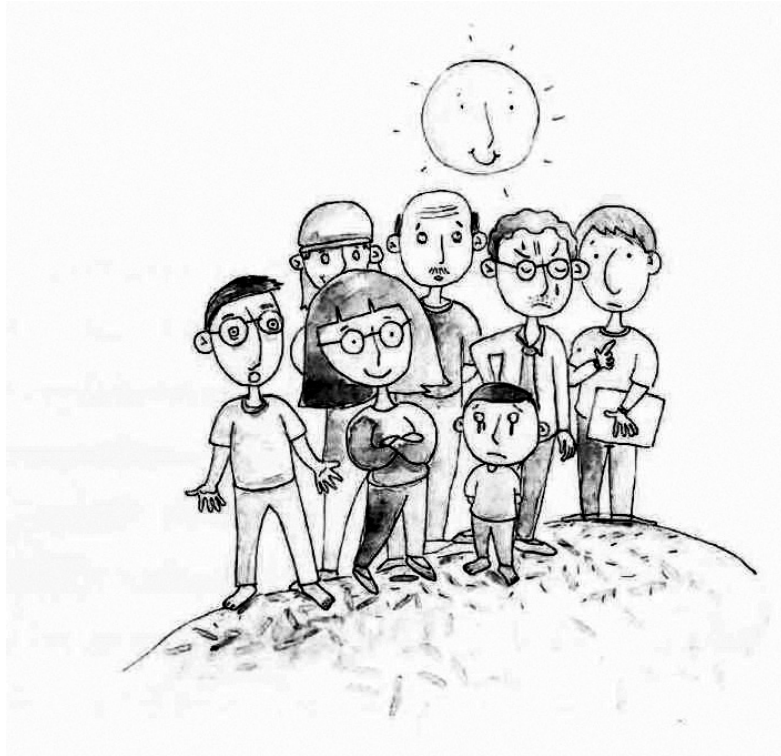
มีบันทึกว่าเมื่อองค์การนาซา (NASA) ประกาศรับสมัครบุคคลเพื่อเป็นมนุษย์อวกาศไปกับยาน อพอลโล 11 ในครั้งนั้นมีผู้สมัครจำนวนนับพันคนที่มีคุณสมบัติทางวิชาการที่เหมาะสม ในการคัดเลือกรอบถัดไปองค์การนาซากำหนดเกณฑ์ให้คัดเลือกคนที่ไม่เคยประสบความล้มเหลวในชีวิตออกไป เหลือแต่คนที่ผ่านพันความยากลำบากไว้ เนื่องจากองค์การนาซาคิดว่าคนที่เคยล้มแล้วลุกจะมีจิตใจที่เข้มแข็งมากกว่าคนที่ไม่เคยประสบความล้มเหลวเลย

เพิ่ม RQ

ด้วยการฝึกคิดรักตัวเอง

อีกมิติหนึ่งที่เชื่อมโยงกับ RQ ได้แก่ การที่บุคคลนั้นเป็นคนที่ปลุกใจให้กำลังใจ เติมพลังใจให้กับตัวเอง โดยมีความคิดเชิงบวกต่อตนเอง รักตนเอง ภูมิใจในตนอง ทั้งนี้ แม้ว่างานจิตวิทยาสมัยใหม่จะเสนอว่าคนที่มีสุขภาพจิตดีในอีกด้านหนึ่ง ควรที่จะยอมรับความจริงเกี่ยวกับข้อจำกัด และข้อบกพร่องของตัวเองได้ด้วย แต่ว่า มีผลการศึกษาวิจัยพบว่ากลุ่มคนที่รัก ชื่นชอบ ชื่นชมหรือ 'รักตัวเอง' เหล่านี้ สามารถปรับตัว มีแนวคิดที่ส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ดีกว่าคนที่มองเห็นว่าตนเองก็เป็นแค่คนที่มีข้อบกพร่องหลายด้าน

คนที่ผ่านการหล่อหลอมจิตใจและอุดมการณ์ เช่น สมาชิกของนาซีมักจะถูกหยิบยกเป็นพวกที่มีความชื่นชอบ ทระนง ภูมิใจในตัวเองมากกว่าคนทั่วไป แต่อย่างไรก็ตามไม่มากก็น้อยคนเราทุกคนล้วนเคยมีช่วงเวลาที่เข้าข้างตนเองอยู่บ้างโดยที่อาจไม่ทราบว่าการเป็นคนเช่นนั้นช่วยให้ตนเองมีความสุขได้อีกทางหนึ่ง จากการศึกษาคนกลุ่มที่อยู่ใกล้หรืออยู่ในเหตุการณ์ตึกเวิลด์เทรดถล่ม พบว่า คนกลุ่มที่เป็นพวกที่ชื่นชมตัวเอง มีอัตราการปรับตัว ทำใจได้กับเหตุการณ์ร้ายแรงครั้งนั้นได้ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และยังมีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้ดีอย่างชัดเจน



ฝึกตนให้มีความอดทนอดกลั้น

การศึกษาภาวะสุขภาพจิตของคนที่ถูกจัดว่าอยู่ในกลุ่มที่มีความอดทนสูงจำนวนหนึ่ง พบว่า คนเหล่านี้มักจะหลีกเลี่ยงความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ การทำให้อารมณ์ขุ่นมัว และหลีกเลี่ยงการรำลึกถึงความหลังที่เจ็บปวด

คุณสมบัติที่เด่นชัดของคนที่มีความอดทน คือ สามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็วต่อเหตุการณ์ร้ายแรงหรือเคราะห์กรรมที่หนักหนาสาหัส นอกจากนี้พวกเขายังมีอาการทางกายที่เป็นผลสืบเนื่องจากปัญหาทางจิตใจน้อยกว่ากลุ่มคนที่มีความอดทนน้อยกว่าอีกด้วย

ดังนั้นการฝึกความอดทน ความพากเพียร เช่น ในการเรียนและการทำงาน หรือแม้กระทั่งการเล่นกีฬาที่ต้องมีการฝึกซ้อมหนัก คือวิธีการที่ช่วยพัฒนาพลังสุขภาพจิต

การฝึกทักษะในการใช้เสียงหัวเราะ:

และการแสดงความรู้สึกทางบวกในสถานการณ์ยากลำบาก

ในอดีต การนำเสียงหัวเราะและอารมณ์ขันเข้ามาใช้ในภาวะที่มีเหตุการณ์ร้ายแรงมักถูกมองข้ามไป หรือไม่ก็มักจะถูกมองว่าเป็นกลไกทางจิตแบบปฏิเสธที่ไม่เหมาะสม (Unhealthy denial) หรือมองว่าเป็นการหัวเราะกลบเกลื่อนปิดบังความรู้สึกที่แท้จริง

ต่อมามีการศึกษาที่ยืนยันชัดเจนว่า เสียงหัวเราะมีส่วนช่วยอย่างมากในการลดความเจ็บปวดทางจิตใจอันเป็นผลจากการสูญเสียหรือเหตุการณ์ร้ายแรง โดยสามารถลดสภาพที่ผู้สูญเสียมักจะเอาแต่เก็บตัวเงียบ และแสดงออกทางลบ เช่น การไม่ยอมรับประทานอาหาร การกล่าวโทษตนเอง ฯลฯ นอกจากนี้ หลังจากที่มีการใช้เสียงหัวเราะเข้ามาช่วย พบว่า ผู้สูญเสียมีการติดต่อมีการพูดคุยกับผู้ที่เข้าไปช่วยเหลือ หรือคนใกล้ตัว ซึ่งนับเป็นการเปิดประตูก้าวไปสู่การฟื้นตัวที่รวดเร็วขึ้น

การฝึกตัวเองให้รู้จักใช้อารมณ์ขันมาผ่อนคลายอารมณ์เครียด เช่น การดูรายการตลกเมื่อรู้สึกเครียดหรือผิดหวังเสียใจ การโทรศัพท์ไปพูดคุยกับเพื่อนในเรื่องเบาๆ หรือให้ความสนใจกับความบันเทิง รู้ว่าจะหยิบสิ่งเหล่านั้นมาใช้ประโยชน์ในเวลาที่ต้องการผ่อนคลายได้ จึงเป็นทักษะที่สำคัญ แม้ว่าอาจจะเป็นการฝืนใจในตอนแรกบ้างก็ตาม

การวิจัยกลุ่มคนที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์กลุ่มตึกเวิร์ลเทรด ชี้ว่า การใช้วิธีการแสดงออกทางบวกของอารมณ์ เช่น การขอบคุณ การแสดงความเอื้ออาทร การให้ความรักล้วนมีผลดีต่อการปรับตัว การฟื้นตัวของผู้สูญเสียอย่างชัดเจน สอดคล้องกับการวิจัยในเด็กที่สูญเสียพ่อแม่ไปและกำลังอยู่ในอารมณ์โศกเศร้า โดยให้เด็กเขียนจดหมายถึงใครก็ได้ที่ตนเองอยากขอบคุณที่ให้การช่วยเหลือในระยะที่ผ่านมาสัปดาห์ละหนึ่งฉบับเป็นเวลาหกสัปดาห์ พบว่าระดับความสุขของเด็กเหล่านี้ดีขึ้นทุกครั้งทุกสัปดาห์หลังจากการเขียนจดหมายแสดงความรู้สึกเชิงบวกแต่ละฉบับ

เทคนิคเสริม RQ

สำหรับผู้ใหญ่

สำหรับผู้ใหญ่การสร้าง RQ เป็นเรื่องที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนตนเองได้ โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการที่จะพัฒนาตนเองในทางสุขภาพจิต ทั้งในด้านการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ การเสริมสร้างกำลังใจและการฝึกทักษะการแก้ไขปัญหาทั้งที่เป็นปัญหาในเชิงความคิดและการลงมือปฏิบัติ ซึ่งมีเทคนิคดังนี้

● สร้างความผูกพันและสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ครอบครัว ญาติพี่น้อง คนที่สามารถรับฟังปัญหา ความคับข้องใจและให้ความช่วยเหลือคุณได้ 'ความรู้สึกเชื่อมโยง มีสายใยผูกพันกับใครหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยเราได้เมื่อเราเจอปัญหาสำคัญในชีวิต'

● ใช้อารมณ์ขันและเสียงหัวเราะ คิดว่าในวิกฤตนี้มีอะไรที่น่าขำอยู่บ้างแต่ถ้าไม่มีเลย ลองหันไปดูหนังหรืออ่านหนังสือการ์ตูนตลกๆ ที่ทำให้คุณหัวเราะได้

● เรียนรู้จากประสบการณ์ทบทวนว่าคุณเคยเจอปัญหานี้มาก่อนหรือไม่และคุณเคยจัดการอย่างไร และอย่าทำซ้ำในสิ่งที่ไม่ได้ผลในครั้งก่อน

● มีความหวังและมองโลกในแง่ดี เมื่อคุณกอบกู้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วไม่ได้ ให้มองไปข้างหน้า และในแต่ละวันให้คิดว่าวันนี้มีอะไรดีขึ้นบ้าง แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม

● ดูแลตัวเองทั้งด้านสุขภาพ ร่างกาย และอารมณ์ ทำงานอดิเรกที่ชอบ ออกกำลัง และนอนพักผ่อนให้มากๆ รวมทั้งรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

● ยอมรับการเปลี่ยนแปลง พยายามยืดหยุ่นเข้าไปไว้ อย่ายึดมั่นกับเรื่องจุกจิกเล็กน้อยที่จะกวนใจ เช่น หากมีคนมาช้าในการนัดหมายที่ไม่สำคัญมาก ก็ไม่ควรจริงจังถึงขั้นจะคลาดเวลาเลยไม่ได้ การเป็นคนตรงจนเกินไปจะเพิ่มความเครียด ความกังวล และปรับตัวยากเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ค่อยแน่นอน

● กำหนดเป้าหมายรายวันและทำเพื่อเป้าหมายนั้นแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย การกำหนดสิ่งที่ตั้งใจจะทำให้สำเร็จในวันหนึ่งๆ และทำให้ได้จะทำให้รู้สึกว่าประสบความสำเร็จและรู้สึกดีกับตัวเองทุกวัน

● ลงมือทำ เมื่อมีปัญหาให้คิดและวางแผนว่าจะทำอะไรถึงจะแก้ไขได้และลงมือทำ

● เรียนรู้สิ่งใหม่เกี่ยวกับตัวเองย้อนมองตัวเองในอดีตและคิดว่าเดี๋ยวนี้คุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร คุณอาจจะรู้สึกชื่นชอบตัวเองในมุมใหม่ๆ เช่น หลังจากตกงานกลายเป็นคนที่ทำกับข้าวเก่งขึ้น เป็นต้น

● คิดถึงตัวเองในแง่ที่ดีขึ้น ภูมิใจในตัวเองว่าสามารถทำสิ่งต่างๆ มากมาย และมีคุณสมบัติหลายอย่างที่น่าชื่นชม

● มองโลกให้กว้างไกล คิดถึงเรื่องของตัวเองเทียบกับสถานการณ์ในสังคมและของโลก

รักลูกต้องปลูกฝัง RQ

พ่อแม่ทุกคนคงต้องการที่จะให้ลูกเป็นคนที่มีพลังสุขภาพจิตเข้มแข็ง พร้อมที่จะเผชิญกับเรื่องหนักๆ ปัญหาสำคัญๆ ในชีวิตได้นับตั้งแต่ปัญหาในวัยเด็ก เช่น หากสอบตก หรือแข่งกีฬาแล้วแพ้ทั้งๆ ที่คิดว่าจะชนะ การหลงผิดไปติดยาเสพติด หรือปัญหาที่เขาต้องเจอเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

การที่จะปลูกฝังบ่มเพาะเด็กให้เติบโตขึ้นเป็นคนที่อดทนและรับมือกับวิกฤตได้แล้วยังสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นภายหลังเหตุการณ์ร้ายนั้นผ่านไป สามารถพิจารณาเงื่อนไขดังต่อไปนี้

● เด็กที่มี RQ มักจะเป็นเด็กที่สามารถบอกเล่าสื่อสารถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดของตัวเองได้ดี มีมนุษย์สัมพันธ์ ชอบพูดชอบคุย เปิดเผย ไม่เก็บตัว มักแบ่งปันแลกเปลี่ยนเรื่องราวและความคิดของตัวเองกับเพื่อน ครู หรือพ่อแม่อยู่เสมอ

● เด็กที่มี RQ มักเป็นเด็กที่เข้าใจ เห็นใจ และเห็นแก่คนอื่นบ้าง ไม่เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง

● พวกเขามักจะคิดและแก้ปัญหาที่ไม่ซับซ้อนได้ด้วยตนเอง

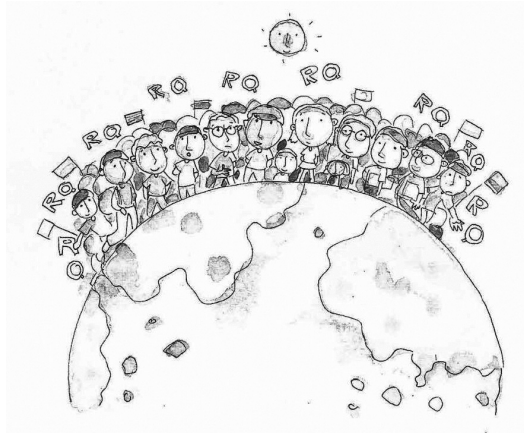
● เป็นเด็กที่ให้ความสนใจ มีความรับผิดชอบการเรียน

● เป็นเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ของโรงเรียน

● เป็นเด็กที่มีความหวัง มีภาพอนาคต เช่น โตขึ้นจะเป็นอะไร

● เป็นเด็กที่มีความสัมพันธ์ที่แนบแน่น มีความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดไว้วางใจ อบอุ่นใจกับผู้ใหญ่ เช่น พ่อ แม่พี่ หรือปู่ย่าตายาย คนใดคนหนึ่งอย่างน้อยหนึ่งคน หรืออาจกล่าวว่า มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

พ่อแม่ที่รักลูก ควรพิจารณาปัจจัยต่างๆ ข้างต้นและไตร่ตรองว่าลูกที่รักของท่านเป็นอย่างไร เขามีสิ่งใดที่เป็นจุดแข็ง มีอะไรที่ต้องเพิ่มหรือต้องปรับ และท่านจะช่วยเขาอย่างไรให้เติบโตอย่างคนที่มีพลังสุขภาพจิตดี เพื่อที่เขาจะอยู่ได้อย่างมีความสุขได้เสมอ แม้ว่าจะมีสถานการณ์ภายนอกที่เปลี่ยนแปลง บีบคั้น เข้ามากระทบชีวิตเขาก็ครั้งก็ตาม



ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

กับการสร้างเสริม RQ ให้เด็ก

บทบาทของครอบครัว

ครอบครัวที่ให้ความเอาใจใส่ มีบรรยากาศในบ้านที่ทำให้เด็กรู้ว่าตัวเองมีความสำคัญ เป็นที่รัก และเป็นที่คาดหวังเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่เหมาะสม จะช่วยให้เด็กเป็นคนที่มีเป้าหมาย ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย แม้ในบางกรณีพ่อแม่หย่าร้างกัน หรือเด็กที่เป็นกำพร้า แต่ถ้าเด็กมีความใกล้ชิดผูกพันกับผู้ใหญ่คนใดคนหนึ่ง เช่น ปู ย่า ตา ยาย น้า หรือแม้กระทั่งคนที่ไม่ใช่ญาติ เช่น ครูประจำชั้น หลวงตาที่วัดหรือนักสังคมสงเคราะห์ที่มาช่วยเหลือเขา คนเหล่านี้ผู้ซึ่งให้ความรักความอบอุ่นกับเด็ก จะเป็นที่ยึดเหนี่ยว ทำให้เด็กคิดว่าเขาจะทำดีเพื่อใคร เขาจะสู้เพื่อใคร และในยามที่เจอปัญหาหนักๆ ในชีวิต เขาจะรู้ว่าเขายังมีคนๆ นี้ที่คอยเฝ้าดู ห่วงใย และอยากเห็นเขามีความสุข ความรู้สึกเช่นนี้จะมีความสำคัญอย่างยิ่งยวดเพราะเป็นส่วนสำคัญของพลังสุขภาพจิตด้านการมีความหวังและกำลังใจ

บทบาทของครู

เด็กที่มีพลังสุขภาพจิต สามารถสังเกตได้จากความประพฤติและความคิดของเขา คือ มีความประพฤติที่ดีและมีความคิดที่บ่งบอกความคาดหวังในอนาคตครูสามารถเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับเด็กได้ โดยการจัดการเรียนการสอนที่ทำให้เด็กมีโอกาสได้แสดงออกถึงบุคลิกภาพ ความสามารถ และความคิดของเขา การจัดกิจกรรมให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมกลุ่มต่างๆ จะทำให้เด็กมีความเป็นเจ้าของและมีส่วนร่วม ลดความรู้สึกแปลกแยก ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่ทำให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

บทบาทของชุมชน

ชุมชนมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างปัจจัยเชิงบวก เพื่อลดทอนหรือคัดง้างกับปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เด็กมี RQ ต่ำ เช่น เด็กที่เติบโตในครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะเบาะแว้ง ยากจน อาศัยในชุมชนแออัดที่มีสิ่งเสพติด มีพ่อที่ดื่มสุราจัด มีแม่ที่เครียดจัดและเป็นคนโมโหร้าย ฯลฯ แต่ถ้าหากมีพระที่วัดในชุมชน หรือองค์กรการกุศล หรือเจ้าหน้าที่ของรัฐเข้าไปจัดกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้แนวทางที่ดีกับเด็ก แม้เพียงเล็กน้อยแต่ลับจะปรากฏผลในทางที่ดีที่ส่งเสริมให้เด็กเติบโตเป็นคนดีและมี RQ สูงได้

ดังนั้น หากชุมชนมีการจัดบริการ และเอื้ออำนวยให้เด็กเข้าถึงบริการทางสังคม เช่น การสอนหนังสือ การฝึกอาชีพ การอบรมจริยธรรม กิจกรรมกีฬา หรือศิลปะ ร่วมกับการที่สังคมหรือชุมชนมีการบอกกล่าวตอกย้ำกับเด็กว่าค่านิยม หรือความคาดหวังของสังคมต่อความประพฤติที่ดีของเด็กว่ามีอะไรบ้าง ตลอดจนการทำให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนอย่างมีความหมายมีคุณค่าและมีความรู้สึกหรือจิตวิญญาณแห่งการเป็นพลเมืองที่ดีตั้งแต่ยังอยู่ในวัยเยาว์ ล้วนส่งเสริม RQ ในเด็กได้เป็นอย่างดี

การที่จะเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในเด็กและเยาวชน ต้องการความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับภูมิหลังของเด็ก โดยเฉพาะการที่รู้ว่าเด็กมีใครที่รักและผูกพันมากเป็นพิเศษบ้าง ใครคือคนที่มีบทบาทสำคัญ มีอิทธิพลในชีวิตของเขา และสัมพันธภาพนั้นเป็นไปในลักษณะอย่างไร มีการศึกษาที่ชี้ว่า คนที่รักและผูกพัน คือปัจจัยสำคัญต่อพลังสุขภาพจิตและการตอบสนองต่อภาวะวิกฤตของคนๆ หนึ่ง

“เราอยากจะจุนเจือเขา เพราะเรารู้ว่าทุกคนตอนนี้ลำบาก เราก็ลำบาก แต่เราก็สู้ เรายังมีก็ให้เขา นั่นคือสิ่งที่เราทำอยู่ตลอดเวลา ทุกอย่าง ต้องมีน้ำใจให้แก่กัน ให้เขามีความชื่นใจ เพราะเขาเป็นคนเหมือนเรา เขาเป็นคนไทย เราต้องดูแลเขา เท่าที่เราดูแลได้”

-ดร.อัศวิน อิงคะกุล ประธานกลุ่มบริษัทในเครือมิราเคิล กรุ๊ป-

เราจะชนะโควิด-19 ด้วยน้ำใจของคนไทย
เฉลี่ยทุกข์เฉลี่ยสุข คนมีคนรวย ช่วยคนจน

-นายแพทย์อิทธพร คณะเจริญ เลขาธิการแพทยสภา-

"แบ่งปันความอิ่ม" มีน้อยกินฟรี ความดีที่เราแบ่งปันได้
ไม่ต้องคิดว่าตัวเองเป็นภาระ หรือสร้างความเดือดร้อนให้คนอื่น
วันนี้ไม่มีรายได้ แค่กำลังลำบาก
แต่ถ้าวันหน้ากลับมามีรายได้เหมือนเดิมแล้ว
ให้กลับมาซื้อคูปองไว้ให้คนอื่นนะ
การให้ก็จะเป็นวัฏจักรหมุนเวียนไม่สิ้นสุด

-คุณอริสา โพธิ์ชัยสาร ผู้ริเริ่มโครงการ"แบ่งปันความอิ่ม”-

ถึงแม้ว่าสิ่งของในตู้อาจจะไม่ได้มีมูลค่ามากมาย
สำหรับใครหลายๆ คน แต่เชื่อไหมว่าสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้
มันเป็นของที่จำเป็นเหลือเกิน และช่วยให้หลายๆ คน หายหิวได้จริงๆ

(ตู้ให้หายหิว)

"อะไรที่เราทำให้คนอื่นได้...ได้น้ำใจ"
"การให้ คือ การพูกมิตร"

-ชัยวัฒน์ ชื่นโกสุม-
ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย

"เสน่ห์ของสังคมไทย เป็นสังคมถ้อยทีถ้อยอาศัย เสียสละ สามัคคี
ที่เราอาจลืมไป แต่ในวันที่เกิดวิกฤต
ทุกคนสามารถกลับมายืนในจุดที่เหมาะสม...
นี่คือจุดยืนของสังคมไทย"

-ณรงค์ศักดิ์ โอสถธนากร-
ผู้ว่าราชการจังหวัดลำปาง

สังคมไทยเป็นสังคมที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
การแบ่งปันสำคัญมาก มีอะไรก็ควรแบ่งปันกัน
พวกนี้มันทำให้เราสู้มากขึ้นกว่าเดิม

-มานพ แก้วผกา-
หัวหน้ากลุ่มสมานฉันท์ กลุ่มแรงงานนอกระบบตัดเย็บเสื้อผ้า

บทที่ 6

การใช้พลังสุขภาพจิต รับมือกับภาวะวิกฤตเชิงปฏิบัติ

‘สี่ปรับ สามเติม’

สูตรรับมือวิกฤตภาคปฏิบัติ

เมื่อเจอปัญหาหนักหนาสาหัสในชีวิต คนเราแต่ละคนอาจมีวิธีการในการรับมือกับภาวะกดดันต่างๆ กัน

สูตรที่เรียกว่า ‘สี่ปรับ สามเติม’ เป็นแนวทางที่กรมสุขภาพจิตเสนอแนะให้กับประชาชน โดยเป็นสูตรที่ผ่านการคิดค้นจนตกผลึกในทางวิชาการว่าครอบคลุมกระบวนการทางอารมณ์และจิตใจของคนไทยเรา และหากเราเข้าใจหลักการนี้ก็จะสามารถปรับใช้ได้กับสถานการณ์ต่างๆ

สี่ปรับ หมายถึง

1. ปรับอารมณ์
2. ปรับความคิด
3. ปรับการกระทำ
4. ปรับเป้าหมาย

สามเติมหมายถึง

1. เติมศรัทธา
2. เติมมิตร
3. เติมจิตใจให้กว้าง

ด้านล่างนี้เป็นภาพกรอบความคิดที่แสดงถึงพลังสามด้านที่ประกอบกันเป็นพลังสุขภาพจิต RQ ของคนไทย และการนำพลังทั้งสามด้านออกมาใช้ด้วยสูตร ‘สี่ปรับ สามเติม’ ซึ่งเป็นแนวทางที่เราทำได้ด้วยตนเอง

พลังอึด	**พลังฮึด**	**พลังสู้**
การทนต่อแรงกดดัน	การมีความหวังและกำลังใจ	การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค
เพิ่มพลังโดย	**เพิ่มพลังโดย**	**เพิ่มพลังโดย**
ปรับอารมณ์ ปรับความคิด	เติมศรัทธา (เพิ่มความหวัง) เติมมิตร (ปรึกษาคนที่เราไว้ใจ) เติมจิตใจให้กว้าง (เปิดมุมมอง)	ปรับการกระทำ/พฤติกรรม ปรับเป้าหมายชีวิต

สูตร ‘สี่ปรับ สามเติม’ เป็นแนวทางที่เราทำได้ด้วยตนเอง หากพบว่ายังมีความยากลำบากในการก้าวผ่านภาวะวิกฤตและความยากลำบากในชีวิต ก็จำเป็นที่จะปรึกษาขอความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาที่ประจำอยู่ตามหน่วยบริการด้านสุขภาพจิตทั่วประเทศ

ตัวอย่างการใช้พลังสุขภาพจิต

ในภาวะวิกฤตการเงิน

กรณีตัวอย่าง

คุณโชคร้าย กลายเป็นคดี ต้องออกจากงานเพราะบริษัทเจอปัญหาเศรษฐกิจต้องลดพนักงาน

พลังอึด	พลังฮึด
การทนต่อแรงกดดัน	การมีความหวังและกำลังใจ
ปรับอารมณ์ ● ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดเรื่องเดียว ลดอารมณ์เศร้าหมอง เช่น สอนและเตือนตนเองให้อดทน ออกไปเดินเล่น ดูโทรทัศน์รายการสนุกๆ ● ล้มได้แต่อย่าให้คนอื่นข้าม กลับบ้านร้องไห้ แต่อย่าฟูมฟายต่อหน้าสาธารณะ คนที่เขาเห็นเราเข้มแข็ง จะชื่นชมเรา และทำให้เราเข้มแข็งมากขึ้นอีก	เติมศรัทธา (เพิ่มความหวัง) ● เชื่อว่าปัญหาจะผ่านพ้นไปได้ ● คิดถึงตัวอย่างดีๆ ของคนที่สู้ชีวิตแล้ววันหนึ่งจะภาคภูมิใจในตัวเอง เติมมิตร ● พูดคุยปรึกษาคนที่ไว้ใจ ปรึกษาพ่อแม่ เพื่อน อาจารย์ ฯลฯ ● โทรไปหาคนเหล่านั้น ไม่ต้องรอให้เขาโทรมาก่อน

ปรับความคิด	เติมจิตใจให้กว้าง
● ที่ต้องออกจากงานไม่ใช่ความผิดของเรา แต่เป็นปัญหาระดับโลก	● เรายังมีความรู้ ความสามารถ ตอนนี้ถึงไม่มีงานทำแต่ก็ยัง มีครอบครัว มีบ้าน ● การตกงานเป็นโอกาสเปลี่ยนงานหาประสบการณ์ชีวิต ● ถือเป็นโอกาสเดินทางไปอยู่ที่อื่น เช่น ต่างจังหวัด ไปได้นานๆ ไม่ต้องห่วงว่าจะลางานไปไม่ได้ ● คิดถึงเพื่อนหรือรุ่นน้องที่ต้องออกจากงานพร้อมกัน เขาลำบากกว่าเราหรือเปล่า เราจะช่วยอะไรเขาได้บ้าง

คนที่มีพลังสุขภาพจิต มักจะหาทางออกทางด้านความคิดและพฤติกรรมได้และเอาชนะความเจ็บปวดและปัญหาอุปสรรคในชีวิตได้ด้วยตนเอง เป็นการแก้ไขคลี่คลายปมปัญหาโดยกลไกทางอารมณ์และจิตใจตามธรรมชาติ อย่างไรก็ตามหากเราได้รู้จักและทำความเข้าใจกับหลักคิดหลักปฏิบัติที่มีผู้รู้ผู้มีประสบการณ์แนะนำ ย่อมจะช่วยให้เราก้าวผ่านวิกฤตได้ดีขึ้น และเร็วขึ้น หลักคิดหลักปฏิบัตินี้ อาจจะเป็นหลักทางศาสนา หรือหลักทางจิตวิทยา หรือ อาจจะเป็นการผสมผสานกันหลายๆ แนวทาง ซึ่งเราสามารถเลือก รับ ปรับ ใช้เป็นหลักคิดแห่งชีวิตของเราเองโดยที่ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัวแต่อย่างใด

ในท่ามกลางวิกฤต
เราจะมีความหวังได้อย่างไร

ความหวังของคนเราเกิดจากอะไร หัวใจสำคัญคือ 'วิธีคิด' สิ่งที่ทำให้คนเรามีความหวังอยู่เสมอ มี 4 ประการ

1. เชื่อว่าปัญหาจะผ่านพ้นไปได้

2. มองด้านอื่นๆ ไม่ใช่มองแต่เรื่องที่เครียด เช่น พอเครียดขึ้นมาแล้วเราก็คิดแต่เรื่องนั้น จนลืมดูแลสุขภาพ หรือเลิกไปออกกำลังกาย มันก็จะเกิดปัญหาสุขภาพตามมา หรือ พอเราเครียดแล้วไม่ดูแลหรือทำหน้าที่ในครอบครัว ก็จะเกิดการกระทบกระทั่งกับคนในครอบครัว เมื่อมีปัญหาด้านหนึ่งของชีวิต ก็จะต้องแก้ปัญหาด้านนั้นไป แต่อย่าให้ปัญหานั้นมันไปกระทบด้านอื่นของชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัว การพัฒนาตนเอง การดูแลสุขภาพเหล่านี้ยังต้องดำเนินต่อไป

3. เมื่อมีปัญหาและคิดว่าจะทบทวน สรุปบทเรียนกับตัวเอง ก็อย่าเป็นการสรุปแบบโทษตัวเองว่าเราไม่มีดีเหลืออยู่เลย ควรจะเป็นการสรุปบทเรียนเพื่อปรับปรุงใหม่ให้ดีขึ้นได้ ไม่เอาปัญหามาทำให้ท้อใจ

4. หลักอีกข้อหนึ่งซึ่งไม่มีอยู่ในหลักจิตวิทยาตะวันตก คือพูดเรื่องความศรัทธา ศรัทธาต่อชีวิต ต่อสิ่งดีงาม ซึ่งคนที่เข้าถึงศาสนา ไม่ว่าศาสนาใดก็ตาม จะสามารถใช้ความศรัทธาต่อชีวิตพากันผ่านวิกฤตไปได้ เช่น ถ้าเป็นชาวพุทธ เราจะเชื่อเรื่องปัจจัย เชื่อเรื่องกรรม ถ้าเป็นคริสต์ก็จะพูดว่าเป็นพระประสงค์หรือเป็นบททดสอบของพระเจ้า เป็นต้น

เมื่อ 4 องค์ประกอบรวมกันเข้าคนเราจึงจะมีความหวังและกำลังใจเมื่อเผชิญวิกฤต

ทำอย่างไรให้เรามีความสุขได้

ในเวลาที่เรามีวิกฤตเรื่องเงิน

หลักข้อที่หนึ่ง ความเชื่อเรื่องเงินกับความสุข

เวลาที่จะคิดเรื่องการสร้างความสุขในภาวะวิกฤตทางการเงิน จะต้องเริ่มจากการคิดก่อนว่า เงินกับความสุขมันสัมพันธ์กันอย่างไร คนส่วนใหญ่ทั่วโลกเข้าใจว่าถ้ามีเงินเราจะมีความสุข จนกระทั่งหลายปีมานี้เราเริ่มค้นพบและประจักษ์ถึงความจริงมากขึ้นเรื่อยๆ ว่าแม้ว่าเราจะมีเงินมากแค่ไหนก็ตาม แม้ประเทศจะมีเศรษฐกิจก้าวหน้าไปแค่ไหนก็ตาม ความสุขของคนเราไม่ค่อยได้ขึ้นอยู่กับเงิน

มีการวิจัยพบว่า ถ้าเราได้รับมรดกจากใครก็ตาม หรือถูกหวยได้รับเงินจำนวนมาก ความสุขจะเพิ่มขึ้นอยู่ชั่วคราวแล้วจะตกลงมาอยู่ระดับเดิมภายในเวลาไม่ถึงหนึ่งปี แปลว่าเมื่อเรามีปัจจัยสี่ครบแล้ว เงินอาจจะเพิ่มความสุขให้เราได้ชั่วคราวแล้วก็จะตกลงไปที่ระดับเดิม

แต่ถ้าหากคนที่เชื่อว่าเงินคือปัจจัยสำคัญที่จะทำให้มีความสุข แล้วก็ทุ่มเทกับการหาเงินทองจนกระทั่งกระทบชีวิตด้านอื่น เมื่อนั้นความสุขจะลดลง ดังจะเห็นว่าบางคนทุ่มเทหาเงินแต่ชีวิตส่วนตัวล้มเหลว มีปัญหาสุขภาพ หรือพบว่า สิ่งที่ได้มาคือความว่างเปล่า นั่นแปลว่า เงิน นำมาซึ่งความทุกข์

ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างเงินกับความสุข จึงมีได้สามแบบ

1. กรณีที่เรามีปัจจัยสี่ยังไม่ครบ เงินจะช่วยเพิ่มความสุขจริง

2. ต่อมาเมื่อเราสร้างปัจจัยสี่พร้อมแล้ว เงินที่เพิ่มขึ้นจะเพิ่มความสุขได้บ้างแต่ไม่เร็วเท่าช่วงแรก ความสัมพันธ์ระหว่างเงินกับความสุขไม่ใช่ความสัมพันธ์แบบตรงไปตรงมาเหมือนช่วงแรก

3. หากเรามีความสุขและมีเงินพอสมควรแล้ว แต่เรายังทุ่มเทเพื่อหาเงินต่อไป เมื่อนั้น ความสุขจะลดลง

คนที่ยังเชื่อว่าเงินคือความสุขจะกลัวว่าเขาจะไม่มีความสุขถ้าตกงาน หรือถ้าไม่มีเงิน ถ้าเขาเชื่อเช่นนี้เขาไม่มีทางมีความสุข แต่ถ้าเราเชื่อว่าเงินกับความสุขไม่ได้เกี่ยวกันโดยตรง ตราบใดที่เรามีปัจจัยสี่ (เป็นเงื่อนไขที่สำคัญ) ดังนั้น เราจึงมีความสุขได้ แม้จะมีเงินน้อย

สรุป หลักการมีความสุขได้ในภาวะวิกฤตการเงินก็คือ เราต้องเชื่อว่าเงินกับความสุขไม่ได้สัมพันธ์กันตรงไปตรงมา มีเงินน้อยไม่ได้หมายถึงมีความสุขน้อยเสมอไป

หลักข้อที่สอง ไม่จมกับความเครียด

เวลาที่เราเครียดเรามักจะจมอยู่กับความเครียด จนลืมที่จะทำสิ่งที่ทำให้มีความสุข ผลก็คือทำให้เรายิ่งเครียดมากขึ้น ทุกข์มากขึ้น ดังนั้น หลักง่ายๆ ก็คือ ไม่ว่าจะเครียดอย่างไรก็ตาม อย่าลืมจัดเวลาทำกิจกรรมที่มีความสุขในชีวิตประจำวัน อาจจะเป็นอะไรก็ได้ การเดินออกกำลังกาย การเล่นกับลูกๆ การคุยกับคนรัก หรือ การอยู่เงียบๆ คนเดียว หรือการอ่านหนังสือดีๆ สักเล่มหนึ่ง ต้องไปลืมจัดเวลาให้กับกิจกรรมที่ทำให้มีความสุขสำหรับตัวเอง แล้วจะพบว่าเราจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น

หลักข้อที่สามคือ อย่ากลัวความยากลำบาก

ความยากลำบากจะไม่น่ากลัวตราบใดที่มันมีความหมายและเรารู้สึกว่ามันเป็นความท้าทาย มันจะสร้างความสุขได้ คนมักจะคิดว่า ความสุขเกี่ยวข้องกับความสบาย ซึ่งเป็นภาพลวงตา และเป็นความเข้าใจผิดอีกอย่างหนึ่ง ที่น่าอันตรายมากๆ ถ้าเราเชื่อว่าชีวิตต้องสบายถึงมีความสุข เราก็คิดว่าเราต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้เราสบาย แล้วเราก็จะทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้เงินมาเพื่อให้มีชีวิตที่สุขสบาย แต่จากการศึกษาเรื่องความสุขของมนุษย์เรา พบว่า ความสุขที่เกิดจากการลงมือทำ มีความหมายมากกว่า ยกตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่ไปออกค่ายทำกิจกรรมในชนบท ไปทำงานก่อสร้าง กินอาหารปรุงง่ายๆ การนอนไม่ได้สบายนัก สำหรับนักศึกษาเหล่านั้น เขามีทัศนคติที่เห็นว่า นั่นเป็นความลำบากที่มีคุณค่าในสายตา เป็นตัวอย่างที่ว่าความลำบากสร้างความสุขให้ได้

หลักข้อที่สี่ แหล่งความสุขที่สำคัญที่สุด คือครอบครัวของเรา

หลักประการสุดท้ายสำหรับเคล็ดความสุขของคนเรา คือ ถามว่าแหล่งความสุขในชีวิตคนเราแหล่งไหนสำคัญที่สุด คำตอบทั้งที่เป็นส่วนตัวและงานวิจัยทั่วโลก นักเศรษฐศาสตร์ที่ได้รางวัลโนเบลก็สรุปมาตรงกันว่า คือความสุขในครอบครัว เสียดายที่หลายคนคิดกลับกัน ไปเริ่มต้นที่การหาเงินก่อนแล้วเกิดกระทบครอบครัวแล้วมันทำให้แหล่งความสุขเสียไป ต้องทำตรงกันข้ามกัน คือ เราต้องดูแลครอบครัว ส่วนเงิน ก็อย่าไปคิดว่ามันคือแหล่งของความสุข อย่าเอาความสุขของเราไปผูกกับมัน

ถ้าเราใช้หลักสี่ประการนี้ เราจะสามารถมีความสุขได้ในช่วงเวลาวิกฤต

ถ้ารู้สึกเครียดในช่วงที่มีวิกฤต

เราจะจัดการอย่างไร

การจัดการกับความเครียดเป็นสิ่งจำเป็น แม้จะดูเป็นรายละเอียดเล็กน้อย แต่ถ้าเราไม่ทำด้วยตนเองก็จะไม่มีใครช่วยเราได้ ต่อไปนี้คือสิ่งที่ช่วยให้เราคลายจากความเครียดได้ อย่างง่าย และประหยัด

1. ดูแลร่างกาย ด้วยการฝึกอะไรก็ได้ที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลายแล้วจิตใจสบาย รู้สึกสงบ พักความคิดได้ เพราะว่าเวลาที่คนเราเครียดเรามักคิดวนไปวนมา แต่พักความคิดไม่ได้ รู้ว่าไม่ควรคิดแต่หยุดคิดไม่ได้ เพราะเขาไม่มีทักษะในการหยุดพักความคิด ทั้งๆ ที่สิ่งเหล่านี้ฝึกได้ แล้วทำให้ความคิดของเราสงบลง พอใจเราสงบลงสักพักหนึ่ง ความคิดดีๆ มันจะโผล่ขึ้นมา

2. การพักความคิด การพักกายกับการพักจิตเป็นสิ่งที่ฝึกกันได้ ไม่ว่าจะเป็นไท้เก็ก โยคะ การฝึกสมาธิอาจจะได้ทางจิตมากหน่อย การออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือการวิ่งก็เป็นการทำให้ใจสงบได้ดี การหายใจด้วยท้องอย่างถูกวิธี ก็ช่วยได้ เราควรจะหาความรู้และฝึกเพื่อพักความคิดได้และผ่อนคลายร่างกายเป็น

3. การหาตัวช่วย เช่น พูดคุยกับคนที่เราไว้วางใจ

4. สุดท้ายคือ อย่าอยู่กับตัวเอง เวลาที่เราเจอปัญหาแล้วเราได้ช่วยเหลือคนที่แย่กว่าก็จะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น เหล่านี้คือหลักของการจัดการความเคียด

บทที่ 7

การช่วยเหลือคนใกล้ตัวที่อยู่ในภาวะวิกฤต

9 สิ่งที่คุณทำได้

เมื่อคนใกล้ตัวมีความทุกข์

1. เป็นผู้ฟังที่ดี

1. การเป็นผู้ฟังที่ดี ต้องตั้งใจฟังคนพูดอย่างแน่วแน่จริงจัง มองหน้าคนที่คุยกับเราด้วยสายตาที่พร้อมจะรับฟัง ไม่ว่าปัญหาของเขาจะยุ่งยากลำบากแค่ไหน ทั้งเรื่องดีและไม่ดี ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา เพื่ออีกฝ่ายได้ระบาย และปลดปล่อยอารมณ์คับแค้นออกมา

2. แสดงท่าที่และใช้คำพูดปลอบโยน ให้อารมณ์สงบลง สัมผัสอย่างอ่อนโยนด้วยความเข้าใจ จะช่วยให้จิตใจของผู้เล่าดีขึ้นบ้าง เช่น "ใจเย็นๆ นะ ทุกปัญหามีทางออกเสมอ"

3. ใช้คำพูดในทางบวกเพื่อลดอคติ เช่น ถ้าเขาทะเลาะกับแฟน เราก็ควรพูดว่า "เขาคงไม่เจตนาทำแบบนั้น" "เขาพูดล้อเล่นหรือเปล่า"

4. ชี้แนวทางแก้ปัญหาด้วยความจริง เช่น การพูดปรับความเข้าใจกัน "ลืมมันเสียแล้วเริ่มต้นใหม่"

ถ้าปฏิบัติได้ดังกล่าวมานี้ ก็จะเป็นผู้ที่สามารถรับฟังปัญหาของผู้อื่นและชี้แนะแนวทางแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมแก่เขาเหล่านั้นได้

2. มีคำปลอบโยนให้

หากคนใกล้ตัวเราเจอกับเหตุการณ์วิกฤตการพูดปลอบโยน ให้กำลังใจ เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้เขาสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง เป็นการเติมเต็มกำลังใจให้เขา แค่คำปลอบโยน ประโยคสั้นๆ หรือแม้แต่แค่สบตากัน ส่งผ่านความรู้สึกผ่านแววตาให้เขารู้ว่าเราเข้าใจเขาและพร้อมที่จะอยู่ข้างๆ เขาเสมอ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น แต่อย่าทำให้เขารู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่ดี หรือไม่มีที่พึ่งลองช่วยกันคิดหาทางออก และแสดงให้รู้ว่ายังมีคนที่ห่วงใยเขาอยู่เสมอ

3. คอยอยู่เป็นเพื่อนข้างๆ กัน

บางครั้งคนรักหรือเพื่อนของเราก็มีทางออกของปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจอยู่แล้ว แต่ที่เขาก็ยังต้องการความมั่นใจและเพื่อนที่จะคอยอยู่เคียงข้างเขา ดูเขาแก้ไขปัญหาต่างๆ คอยให้คำปรึกษา ปลอบใจบ้างหากเขาต้องการ เขาจะรู้สึกว่าเขาไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว ยังมีใครสักคนอยู่เดียงข้างเขาเสมอ มีคนไว้ให้เขามองเห็น มีคนไว้ให้เขาคอยจับมือรับความอบอุ่นใจ มีคนยิ้มให้กำลังใจ แค่นี้ก็ทำให้เขาก็รู้สึกดีขึ้นแล้ว

4. แสดงความเห็นอกเห็นใจ

คนที่ต้องเจอกับเหตุการณ์วิกฤตนั้นจิตใจของเขาย่อมไม่ปกติเป็นธรรมดา เราต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจเขาอย่างจริงใจ อ่อนโยน และที่สำคัญต้องรู้ว่าขณะนั้นเขาอยู่อารมณ์ใด เช่น เขาแสดงอาการตกใจกลัว หรือมีอาการลุกลี้ลุกลน หมายถึง เขากำลังมีความวิตกกังวลอยู่ เป็นต้น

การแสดงความเห็นอกเห็นใจจะทำได้ง่ายยิ่งขึ้นถ้ามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพราะจะไม่เกิดความเข้าใจผิดต่อกัน ถ้าคุณไม่เข้าใจว่าทำไมบางคนจึงมีอาการประหลาดๆ กับคุณ จนคุณคิดว่าตัวเองมีอะไรผิดปกติหรือเปล่า ถ้าคุณได้รู้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวมีสาเหตุมาจากอารมณ์ของเขาไม่ใช่มาจากการกระทำของคุณ จะทำให้เป็นคนที่ไวกับความต้องการของคนอื่นมากขึ้น

ความเห็นอกเห็นใจเปรียบเสมือนการที่คุณรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกภายในที่แฝงอยู่ในคำพูดและการกระทำของเพื่อน ถ้าคุณมีความเห็นอกเห็นใจ คุณก็รู้ว่าควรจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเพื่อนหรือไม่

5. พาไปเที่ยวพักสมอง

การท่องเที่ยวเป็นวิธีพักสมองที่ดีวิธีหนึ่ง สถานที่ๆ เลือกจะไปผ่อนคลายควรเป็นสถานที่สบายๆ สดชื่น เทคนิคการเลือกสถานที่ง่ายๆ คือ ถ้าเขามีปัญหากับเพื่อนหรือขัดแย้งกับผู้คน ควรเลือกสถานที่เงียบสงบ ไม่มีผู้คนพลุกพล่าน แต่ถ้าเขารู้สึกว่าตนเองกำลังเหงา ควรเลือกสถานที่ๆ จะทำให้เขาได้พบเพื่อนใหม่ๆ

6. การแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวที่คล้ายคลึงกัน

คนเราบางครั้งก็คิดว่าตัวเองเจอเรื่องร้ายๆ กว่าคนอื่น คิดว่าฉันเป็นคนที่แย่ เป็นคนไม่มีความสามารถ เป็นคนโชคร้าย ทำให้ยิ่งรู้สึกท้อแท้มากขึ้น แต่ถ้ามีคนที่มีประสบการณ์ในอดีตคล้ายคลึงกับเขา ก็จะช่วยให้เขาคลายความทุกข์ใจ คลายความกังวลใจ และสามารถมองสิ่งต่างๆ ได้อย่างหลายแง่มุมมากขึ้น การแบ่งปันประสบการณ์ต่างๆ เช่น เรื่องเกี่ยวกับความกลัว ความล้มเหลวหรือความผิดพลาด ที่เกิดขึ้นในอดีต รวมถึงเล่าว่าเราผ่านมันมาได้อย่างไร เพื่อเป็นแนวทางให้เขาแก้ปัญหาได้ไม่มากก็น้อย

7. ส่งผ่านกำลังใจ

การให้กำลังใจเป็นพลังอำนาจอย่างแท้จริง เพราะว่า ทำให้ผู้รับเข้มแข็งขึ้นโดยการให้ความมั่นใจแก่เขา ช่วยให้คนเข้าถึงศักยภาพของตนเอง ช่วยก่อให้เกิดมุมมองหรือทัศนคติที่มั่นใจยิ่งขึ้นเพื่อให้พร้อมแก่การท้าทาย ช่วยส่งเสริมความรู้สึกเชิงคุณค่าเฉพาะตัว และให้ค่าต่อความพยายาม กำลังใจช่วยปลุกเร้าส่งเสริม คนเราทุกคนล้วนต้องการกำลังใจและเราเองสามารถ

มอบสิ่งนั้นแก่ผู้อื่นได้ เพราะการให้กำลังใจ เป็นพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนหลายคนได้

8. ช่วยเหลือด้วยความจริงใจ

เมื่อคนใกล้ตัวเราเดือดร้อน เราก็ควรให้ความช่วยเหลือเขาในสิ่งที่เราสามารถช่วยได้ อย่างจริงใจ แสดงให้เขาเห็นว่าเราเต็มใจจะช่วยเหลือเขาเสมอเท่าที่ความสามารถของเราจะทำได้ เท่านี้เขาก็จะซาบซึ้งในน้ำใจของเราแล้ว

9. ส่งเพลงบอกความรู้สึกดีๆ

การส่งเพลงบอกความรู้สึก ให้เป็นตัวแทนของเรา นับว่าเป็นวิธีที่ได้ผลและทำง่ายมาก การเลือกเพลงโดนใจสักเพลงที่เข้ากับสถานการณ์ในขณะนั้นแล้วส่งไปให้เขาฟังผ่านทางมือถือ ไม่ว่าจะเป็นเพลงรัก คิดถึง ห่วงใย สนุกสนาน หรือเพลงที่ให้กำลังใจ

บทส่งท้าย

สิ่งที่ควรเข้าใจ

เกี่ยวกับชีวิต

ทุกคนคือมนุษย์ปุถุชนธรรมดา

มนุษย์ทุกคนต้องการความรัก ความเข้าใจ การยอมรับ การเห็นอกเห็นใจ การชื่นชมจากครอบครัว เพื่อนฝูง คนรอบข้าง เพื่อนร่วมงาน ลูกน้อง หัวหน้างาน ความต้องการนี้ผลักดันให้คนเราอดทนทำหลายสิ่งหลายอย่างตามความคาดหวังของคนอื่น เพื่อให้ได้รับความรัก การยอมรับ การชื่นชมกลับคืนมา

แต่มนุษย์คือคนธรรมดาที่มีความผิดพลาดได้ บางครั้งอุปสรรคจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราที่เราควบคุมไม่ได้ ทำให้เราทำได้ดีหรือไม่ประสบความสำเร็จดังที่ตั้งใจหรือคาดหวังได้ หลายคนเสียใจ โทษตัวเองที่ทำพลาด ว่าตัวเองไม่เก่งไม่ดี โกรธตัวเอง โกรธคนอื่น หากมีความรู้สึกเหล่านี้อยู่ในใจก็จะทำให้ไม่มีความสุข มองไม่เห็นมุมมองดีๆ ที่มีรอบตัว

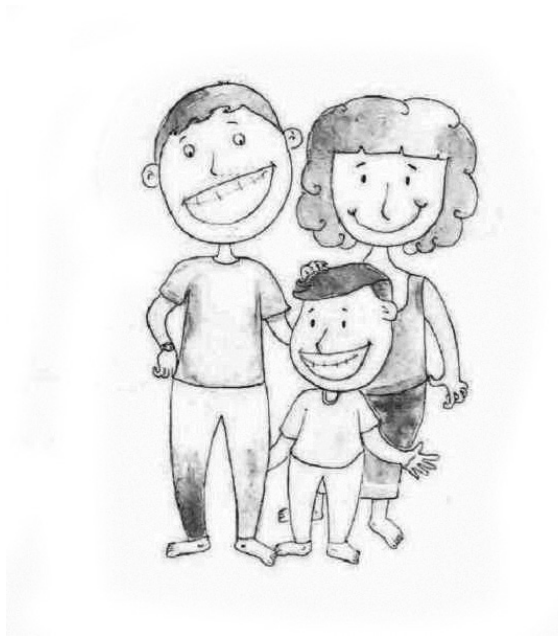
การให้อภัยตัวเอง ให้อภัยคนอื่นกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ยอมรับว่าทุกคนเป็นมนุษย์ธรรมดา มีโอกาสที่จะเข้าใจผิด หรือทำสิ่งที่ผิดพลาดได้ ก็จะทำให้ทุกคนสามารถเริ่มต้นใหม่ พัฒนาตัวเอง และมีความสุขกับชีวิตได้

มองโลก อย่างที่โลก “เป็น”
อย่ามองโลก อย่างที่ “อยากให้โลกเป็น”

ทุกสิ่งมี “เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป”
ทุกคนมี “ขาขึ้น ดำรงอยู่ และขาลง”ด้วยกันทั้งนั้น
อยู่ที่ใครจะสามารถใช้ประสบการณ์ที่มีในการทรงตัวให้ดีที่สุด
แล้วก้าวลงอย่างสง่างาม
นี้คือความแตกต่างของการฝึกฝน

คำว่า “อภัย” แค่คิดจะให้...คนคิดก็ได้แล้ว
คือได้ความสบายใจ

-แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต-



ภาคผนวก

สายด่วนสุขภาพจิต

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. คู่มือคลายเครียด. [ม.ป.ท.];[ม.ป.ป.]

กรมสุขภาพจิต. เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส. [ม.ป.ท.];[ม.ป.ป.]

ไทยรัฐออนไลน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2563. ชีวิตพลิกผัน! นางเอกดัง เอมี่ อาเมเรีย งานน้อย เร่ขายน้ำผลไม้ตลาดนัด; [สืบค้นเมื่อ 21 พ.ค. 2563]; [ประมาณ 1 น.].จาก: https://www.thairath.co.th/entertain/news/952628

ไทยรัฐออนไลน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2559. ผันเป็นแม่ค้าตลาดนัด หนูเล็ก บลูเบอร์รี่ ปัดตกอับ-อาร์สยามดองงาน [สืบค้นเมื่อ 21 พ.ค. 2563]; [ประมาณ 1 น.].จาก: https://www.thairath.co.th/content/694429

ไทยรัฐออนไลน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2563. เผยแชต เมียแอมป์พีรวัศไดเรคด่าอดีตแฟนคลับ อย่าตอแหล เปิดศึกแฉกันดุเดือด; [สืบค้นเมื่อ 21 พ.ค. 2563]; [ประมาณ 1 น.]. จาก: https://www.thairath.co.th/entertain/news/1609333

ไทยรัฐออนไลน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2563. ฝ่าวิกฤติโควิด แอร์สาวชาวอุดรฯ ผันตัวขายเนื้อแดดเดียว ออเดอร์ถล่มทลาย; [สืบค้นเมื่อ 21 พ.ค. 2563]; [ประมาณ 1 น.]. จาก: https://www.thairath.co.th/news/local/northeast/1813811

ผู้จัดการออนไลน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2563. กัปตันสายบินผันตัวขับแกร็บฟู้ดหารายได้เสริม เมินดรามาขี่บิ๊กไบค์ส่งอาหาร ชี้ไม่ได้ขอใครกิน; [สืบค้นเมื่อ 21 พ.ค. 2563]; [ประมาณ 1 น.]. จาก: https://m.mgronline.com/onlinesection/detail/9630000042546

เยาวนาฎ ผลิตนนท์เกียรติ. Resilience concept paper. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. [ม.ป.ท.]; 2551

วอยซ์ออนไลน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2563. ไผ่ พงศธรกลับมาขายลาบ กระจายรายได้ช่วยลูกน้องว่างงาน; [สืบค้นเมื่อ 21 พ.ค. 2563]; [ประมาณ 1 น.]. จาก:http://www.voicetv.co.th/read/rqBum-vn6

สำนักข่าวไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2563. บริการตัดผมถึงบ้านต้านโควิด-19; [สืบค้นเมื่อ 21 พ.ค. 2563]; [ประมาณ 1 น.]. จาก:https://www.mcot.net/viewtna/5ea97aa8e3f8e40af4440d8e

อมรินทร์ เทเลวิชั่น [อินเทอร์เน็ต]. 2563. เปิดใจ วิศวะเครื่องบินโควิดเล่นงาน พลิกอาชีพล้างแอร์ 1 เดือน รายได้ 8 หมื่นกว่าแถมคิวแน่น; [สืบค้นเมื่อ 21 พ.ค. 2563]; [ประมาณ 1 น.].จาก: https://www.amarintv.com/news/detail/25570

George BA. Loss, Trauma and Human Resilience Have we underestimated the human capability to thrive after extremely aversive events?. American Psychlogist Association. 2004 : 59(1): 20-28.

Siebert Al. The Five Levels of Resiliency, [Internet] [cited 2008 Dec 8]. Available URL:http://www.mayoclinic.com/health/resilience/MH00078

Basic Concepts in Crisis Theory. [Internet] [cited 2008 Dec 8]. Available URL; http://www.angelfire.com/ns/southeasternnurse/crisistheory.html

Crisis Intervention. [Internet] [cited 2008 Dec 12]. Available URL:http://www.ramamental.com/crisis.htm

Human reaction to and understanding of crises. [Internet] [cited 2008 Dec 8]. Available URL: http://en.wikipedia.org/wiki/Crisis#Human-reaction-to-and-understanding-of-crises

Resilience: Build skills to endure hardship. [Internet] [cited 2008 Dec 8]. Available URL:http:/www.mayoclinic.com/health /resilience/MH00078

The power of resilience. [Internet] [cited 2008 Dec 9]. Available URL: http://www.camh.net/Publications/Resources-for-Professionals/Growing-Resilient/power-resilience.html

Understanding resilience. [Internet] [cited 2008 Dec 9]. Available URL:http://www.camh.net/Publications/Resources-for-Professionals/Growing-Resilient/undertstanding-resilience.html

What Is Emotional Resilience. [Internet] [cited 2008 Dec 12]. Available URL: http://stress.about.com/od/understandingstress/a/resilience.html

What is Mental Health?. [Internet] [cited 2008 Dec 12]. Available URL:http://mentalhealth.about.com/cs/stressmanagement/a/whatismental.html.

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

กรมสุขภาพจิต
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิต

RQ

Resilience Quotient

https://www.dmh.go.th
https://www.facebook.com/THAIDMH
0 2590 8238, 0 2590 8177 # สำนักวิชาการสุขภาพจิต

9 789742 966423