

กรมสุขภาพจิตดึงคนไทยใช้สติ ยึดหลัก3ใจ..แก้ปัญหาข้อขัดแย้ง



“อารมณ์” เปรียบเสมือนเครื่องวัดภาวะทางจิตใจที่แสดงออกต่อสิ่งที่มีผลกระทบหรือกระตุ้น อารมณ์ของมนุษย์มี 2 ด้านใหญ่ ๆ คือ อารมณ์สุข ซึ่งเกิดขึ้นจากความสบายใจหรือความสมหวัง และอารมณ์ทุกข์ เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจหรือจากความไม่สมหวัง

เมื่อเร็ว ๆ นี้ ที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้เปิดเผยถึงที่มาของการรณรงค์ภายใต้หัวข้อ “ร่วมสร้างอารมณ์ดี ให้ทุกชีวิมีความสุข” ในโอกาสงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติปี2557 ว่า เนื่องจากเหตุการณ์ความรุนแรงหรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในสังคมล้วนเกิดจากอารมณ์ทั้งสิ้น อีกทั้งยังมีผลการศึกษาทางการแพทย์ยืนยันตรงกันว่าผู้ที่เกิดความเครียดทางจิตใจจะปรากฏอาการออกมาทั้งในระยะเฉียบพลันคือ หงุดหงิด โมโหง่าย อารมณ์ร้อน และอาจก่อความรุนแรงได้ง่าย หากสะสมไว้นาน ๆ จะก่อให้เกิดโรคจิตและโรคทางกาย โดยเฉพาะโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ไ้ฆมันในเลือดสูงและที่ร้ายแรงที่สุดคือโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นผลมาจากกลไกในร่างกายทำงานผิดปกติ

ปีนี้มีกิจกรรมรณรงค์ภายใต้หัวข้อ “ร่วมสร้างอารมณ์ดี ให้ทุกชีวิมีความสุข” เพื่อให้ความรู้ ส่งเสริมให้ประชาชนไทยทุกคน ทุกวัย มีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์ที่เป็นสุข คิดบวก สามารถจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองและคนรอบข้างได้อย่างสมดุล โดยยึดหลัก 3 ใจ เป็นแนวปฏิบัติ ประกอบด้วย 1. สบายใจ คือ การทำใจให้สบาย ไม่เคร่งเครียดจนเกินไป รู้ทันสถานการณ์ที่มีผลกระทบ อารมณ์ จัดการอารมณ์ให้เป็นและถูกวิธี ลดอารมณ์โกรธให้ได้ สร้างบรรยากาศความไว้วางใจ 2. พอใจ



นายแพทย์เจษฎา

คือ รู้จักพอในสิ่งที่มืออยู่ ใช้ชีวิตเรียบง่าย จัดชีวิตให้ลงตัวสมดุลทั้งด้านสุขภาพ การงาน ครอบครัว และ 3. ภูมิใจ คือความภูมิใจในสิ่งที่ตนประสบผลสำเร็จ โดยสิ่งนั้นสร้างคุณค่าให้กับตัวเองและผู้อื่น

เช่น การได้รับการยอมรับ ทำในสิ่งที่รู้ว่าดีเป็นประโยชน์แก่สังคม ได้รู้จักให้และช่วยเหลือผู้อื่น

นายแพทย์เจษฎา ยังบอกอีกว่า การผ่อนคลายความเครียดก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยให้เรามีอารมณ์ที่ดีได้ ซึ่งเราอาจใช้เทคนิคง่าย ๆ จัดการความเครียดโดยใช้อารมณ์ขัน ประโยชน์ของอารมณ์ขันก็คือความรู้สึกลดเมื่อได้หัวเราะแต่ในความเป็นจริงที่มากกว่านั้นก็คือการหัวเราะจะช่วยให้ร่างกาย ความคิด รวมทั้งจิตวิญญาณของเรามีความสุขด้วย โดยมีการพิสูจน์แล้วว่ากล้ามเนื้อของเรามีความสุขผ่อนคลายได้อย่างรวดเร็วภายหลังจากที่ได้หัวเราะ การหัวเราะจะช่วยเสริมสร้างระบบ

ภูมิคุ้มกันในร่างกาย และยังมีส่วนวิจัยอีกมากมายที่แสดงให้เห็นว่าอารมณ์ขันจะช่วยเสริมสร้างระบบทางเดินหายใจ อารมณ์ขันจะช่วยลดความอคติ

ช่วยสร้างบรรยากาศให้สบายใจ อบอุ่น อารมณ์ขันจะทำให้เรามีความอดทน อดกลั้นสูงขึ้น จะไม่เกิดความรู้สึกเกลียดชังไม่เป็นมิตร

“อารมณ์เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสัมผัสหรือสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน ในวัน ๆ หนึ่งนั้นเราไม่สามารถล่วงรู้ได้ว่าจะมีอะไรเข้ามากระทบหรือมีสิ่งเข้ามาให้เรารับรู้บ้าง แล้วเราก็ไม่รู้ว่ามีสิ่งนั้น ๆ เข้ามาที่เรารับรู้แล้ว จะทำให้เรามีอารมณ์ที่ไม่ดีและความนึกคิดหรือจะแสดงพฤติกรรมได้ตอบออกไปอย่างไร เราจึงควรมีวิธีจัดการหรือ

ควบคุมอารมณ์ของเราเพื่อไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสม ช่วยให้เราสามารถเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ นั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ทั้งนี้หากประชาชนสนใจที่จะขอรับคำปรึกษาและฝึกทักษะหรือเทคนิคต่าง ๆ เพื่อสร้างสรรค์อารมณ์ดี สามารถติดต่อได้ที่หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต 31 แห่งทั่วประเทศ”

นายแพทย์เจษฎากล่าว

ด้าน นางศรีรัตน์ พวงสงค์ ผู้ประนีประนอมจากสำนักกระงับข้อพิพาท สำนักงานศาลยุติธรรมจังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นผู้ที่ได้เข้าร่วมงานสัปดาห์สุขภาพจิต กล่าวว่าการรู้ด้านสุขภาพจิตที่ได้จากงานครั้งนี้ถือว่ามีความรู้ด้านสุขภาพจิตที่ได้จากงานครั้งนี้ถือว่ามีความรู้และช่วยการทำงานด้านใกล้เคียง

พิพาทได้มาก เพราะผู้ทำงานด้านการไกล่เกลี่ยข้อพิพาทจะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี เป็นคนที่ต้องรับฟังความคิดเห็นของคู่กรณีทั้งสองฝ่ายด้วยใจที่เป็นกลางทั้งใจทักและจำเลย เพื่อช่วยในการวิเคราะห์ค้นหามูลเหตุหรือความต้องการของทั้งสองฝ่าย งานในฐานะผู้ประนีประนอมคือการนั่งอยู่ระหว่างความขัดแย้งที่จำเป็นต้องใช้ความรู้ด้านจิตวิทยาทุกขั้นตอน เพื่อให้คู่กรณีที่ขัดแย้งกันอย่างรุนแรงยอมหันหน้ามาพูดคุยตกลงกันก่อนที่จะมีการฟ้องศาล ในภาวะการทำงานถือว่ามีความเครียด เพราะมีบางกรณีที่ระงับอารมณ์กันไม่ได้ต้องแยกทั้งสองฝ่ายออกจากกัน ก็จะเกิดความกดดันเพราะต้องพยายามไกล่เกลี่ยให้สำเร็จ

ที่ผ่านมามีการจัดการกับอารมณ์ความเครียดของตนเองจะใช้หลักการทางพุทธศาสนาเข้ามาช่วย ซึ่งการมาร่วมงานครั้งนี้ได้ความรู้และเทคนิคใหม่ ๆ โดยเฉพาะเทคนิค 3 ใจ สบายใจ พอใจ และภูมิใจ เป็นเทคนิคที่สามารถนำไปใช้ในงานไกล่เกลี่ยเพื่อให้คู่พิพาททั้งสองฝ่ายเกิดความพึงพอใจ และยังสามารถใช้เทคนิคนี้จัดการกับอารมณ์และความเครียดของตัวเองได้ด้วย

ส่วน ชุดกาญจน์ สิริวัชพล เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปงานแนะแนวส่วนกิจกรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จ.นครราชสีมา บอกว่า มาร่วมงานที่กรมสุขภาพจิตจัดทุกปี ซึ่งแต่ละปีรูปแบบจะแตกต่างกันไป โดยแต่ละครั้งจะดูว่ามีรูปแบบอย่างไร มีการจัดกิจกรรมแบบไหนบ้าง ทั้งการจัดนิทรรศการ หรือแบบเสวนา เพื่อที่จะนำรูปแบบของกรมสุขภาพจิตไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับมหาวิทยาลัย สำหรับเทคนิคการจัดการกับอารมณ์ด้วย 3 ใจ คือ สบายใจ พอใจ และภูมิใจ ที่ได้จากงานครั้งนี้ นอกจากจะนำมาใช้ในการจัดการอารมณ์ของตนเองแล้ว จะนำไปแนะแนวให้กับนักศึกษา เพื่อให้สามารถรู้เท่าทันอารมณ์และจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย.

สมคิด/สมนึก สือประดิษฐ์