



# ปัญหาสุขภาพจิตและ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่

2

จัดทำโดย นางสาวกนิษฐา พิรักษา

# สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิต เป็นภาวะทางจิตใจที่ซับซ้อน สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตแบ่งได้เป็น 2 ปัจจัย ดังนี้

## 1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล

- สาเหตุทางร่างกาย เช่น โรคหรืออาการบาดเจ็บทางสมอง สมองได้รับการกระทบกระเทือน พักผ่อนไม่เพียงพอ ทำงานหนักจนเกิดความเครียด พิษสุราเรื้อรัง สารในต่อมไร้ท่อหรือต่อมต่าง ๆ ในร่างกายทำงานผิดปกติ

- สาเหตุทางจิตใจ เช่น การไม่ได้รับความต้องการขั้นพื้นฐาน ตามทฤษฎีของมาสโลว์ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการด้านร่างกาย เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

ขั้นที่ 2 ความต้องการด้านความปลอดภัย

ขั้นที่ 3 ความต้องการได้รับความอบอุ่น

ขั้นที่ 4 ความต้องการมีชื่อเสียง อยากรู้จักและยอมรับ

ขั้นที่ 5 ความต้องการเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ต้องการความสำเร็จ และอยากพัฒนา

ความสามารถของตนเองให้ถึงขีดสุด

## สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต

### 2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เช่น

- ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ราบรื่น
- ฐานะทางเศรษฐกิจ
- การเรียน
- ความล้มเหลวในชีวิต
- การผิดหวังจากความรักหรืออกหัก
- สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ตั้งแต่วัยเด็กจนเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่
- ค่านิยมของสังคมและการเปลี่ยนแปลงค่านิยมทางวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว

# ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

อาการทางกาย	อาการทางจิต	อาการทางพฤติกรรม
<ul style="list-style-type: none"><li>- ระบบหัวใจผิดปกติ เกิดอาการใจสั่นเต้นแรง หอบ</li><li>- รับประทานอาหารไม่ได้</li><li>- อ่อนเพลีย</li><li>- หงุดหงิด</li><li>- ปวดศีรษะ</li><li>- ความดันโลหิตสูง</li><li>- เป็นลม</li><li>- ชักเกร็ง</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- คิดฟุ้งซ่าน คิดสับสน คิดมาก</li><li>- ประสาทหลอน</li><li>- หูแว่ว</li><li>- เบื่อชีวิต</li><li>- อยากทำร้ายตนเอง</li><li>- หมกมุ่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง</li><li>- ซึมเศร้า</li><li>- อารมณ์อ่อนไหวง่าย</li><li>- ความจำเสื่อม</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ก้าวร้าว</li><li>- ทำลายทรัพย์สิน</li><li>- ย้ำคิด ย้ำทำ</li><li>- เฝ้าระเบียบเกินไป</li><li>- พุดปด</li><li>- ลึกลับโมย</li><li>- ประพฤติตนไม่เหมาะสมกับเพศและวัยของตน</li></ul>

# อารมณ์และความเครียด

ความหมายของอารมณ์และความเครียด

อารมณ์ เป็นการแสดงออกของภาวะจิตใจผ่านทางร่างกาย คำพูดและความรู้สึก

อารมณ์มี 2 ด้าน ได้แก่

- อารมณ์ในด้านบวก เช่น ดีใจ พอใจ
- อารมณ์ในด้านลบ เช่น เศร้า โกรธ

ความเครียด เป็นภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลมาจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดัน หรือทำให้เกิดความทุกข์ ความไม่สบายใจ

# สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

สาเหตุภายนอก	สาเหตุภายในตัวบุคคล
<ul style="list-style-type: none"><li>- การไม่เข้าใจกันกับกลุ่มเพื่อน</li><li>- หรือครอบครัว</li><li>- ความเจ็บป่วย</li><li>- สิ่งแวดล้อมภายนอก</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ความต้องการหรือคาดหวังต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วไม่ประสบผลสำเร็จ</li><li>- ความเครียดอาจเกิดจากอุปนิสัยหรือการดำเนินชีวิตของผู้ที่มีลักษณะ ดังนี้<ul style="list-style-type: none"><li>* คนที่เข้มงวด เอาจริงเอาจังกับทุกอย่าง</li><li>* คนที่ทำอะไรหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน</li><li>* คนที่ใจร้อน ทำอะไรต้องให้ได้ผลทันที</li><li>* คนที่มีอารมณ์รุนแรง หรือเก็บอารมณ์ในใจไม่แสดงออก</li><li>* คนที่ชอบทำทนาย ชอบเอาชนะ ชิงดีชิงเด่น</li></ul></li></ul>

# อาการและการแสดงออกของบุคคลที่มีความเครียด

การแสดงออกทางร่างกาย	การแสดงออกทางจิตใจ	การแสดงออกทางพฤติกรรม
<ul style="list-style-type: none"><li>-ปวดตามร่างกาย</li><li>- มึนงง</li><li>- แน่นท้อง ท้องผูก</li><li>- นอนหลับยาก</li><li>- ใจเต้นเร็ว</li><li>- มือเย็น มีเหงื่อ</li><li>- อ่อนเพลีย</li><li>- สมาธิสั้น ขี้ลืม</li><li>- ความจำไม่ดี</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- โกรธง่าย</li><li>- ซึมเศร้า</li><li>- หงุดหงิด</li><li>- มองโลกในแง่ร้าย</li><li>- วิตกกังวลเสมอ</li><li>- ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล</li><li>- ไม่มีความคิดริเริ่ม</li><li>- เบื่ออาหาร</li><li>- ไม่มีความรู้สึกสนุกสนาน</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- โผงผาง</li><li>- แยกตัวจากผู้อื่น</li><li>- รับประทานอาหารบ่อย</li><li>- อยู่ไม่นิ่ง ผุดลุกผุดนั่ง</li><li>- ขว้างปาสิ่งของ</li><li>- ชอบกัดเล็บ</li><li>- ดึงผมตนเอง</li><li>- ไม่สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ</li><li>- ทำอะไรผิดพลาดเสมอ</li></ul>

## การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความพยายามในการแก้ไขจัดการกับ อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ หรือแก้ไขความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินไป โดยการควบคุมอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และการตอบสนองของร่างกาย รวมถึงความพยายามในการควบคุมปัจจัย สภาพแวดล้อม เพื่อให้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

1. ฝึกทำสมาธิด้วยการนั่งสมาธิ จะช่วยให้จิตสงบ รู้สึกผ่อนคลาย
2. เล่นโยคะ เพื่อให้จิตใจนิ่งสงบและรู้สึกผ่อนคลาย
3. ใช้ศิลปะในการผ่อนคลาย เช่น การร้องเพลง เล่นดนตรี วาดภาพ
4. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ
5. ฝึกยิ้มและหัวเราะจะช่วยให้มีอารมณ์ดี เช่น ดูรายการตลก
6. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์และความเครียด
7. หมั่นผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย



A silhouette of a person stands on a mountain ridge, looking out at a sunset over a range of mountains. The scene is framed by two large, white, L-shaped brackets, one in the top-left and one in the bottom-right. The text 'ขอบคุณ' is centered over the person's silhouette.

ขอบคุณ