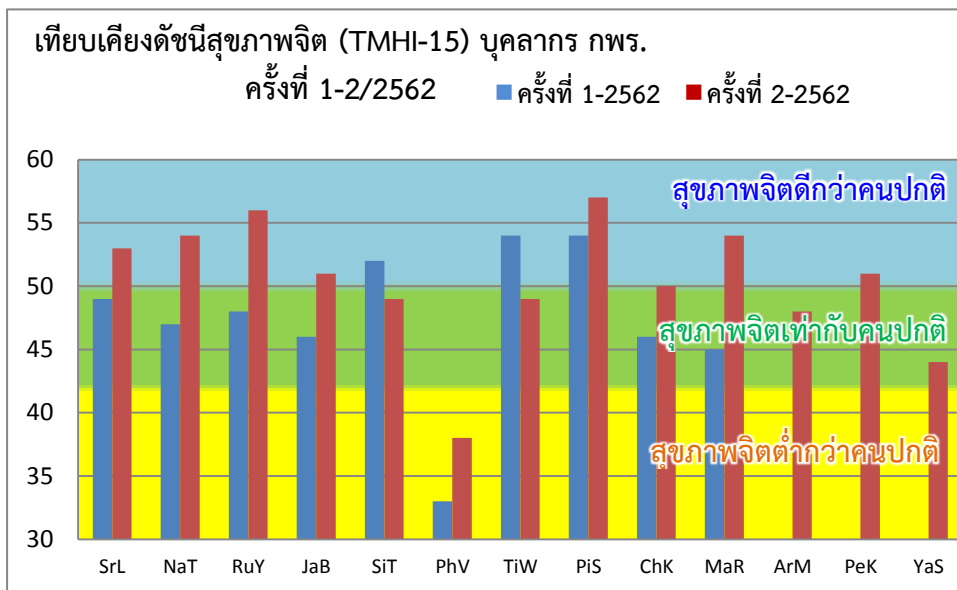
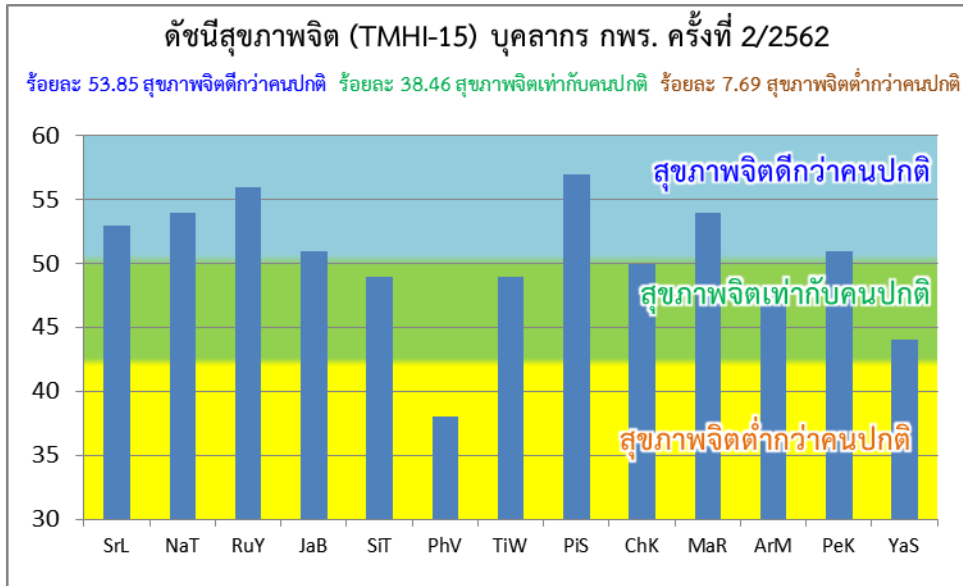
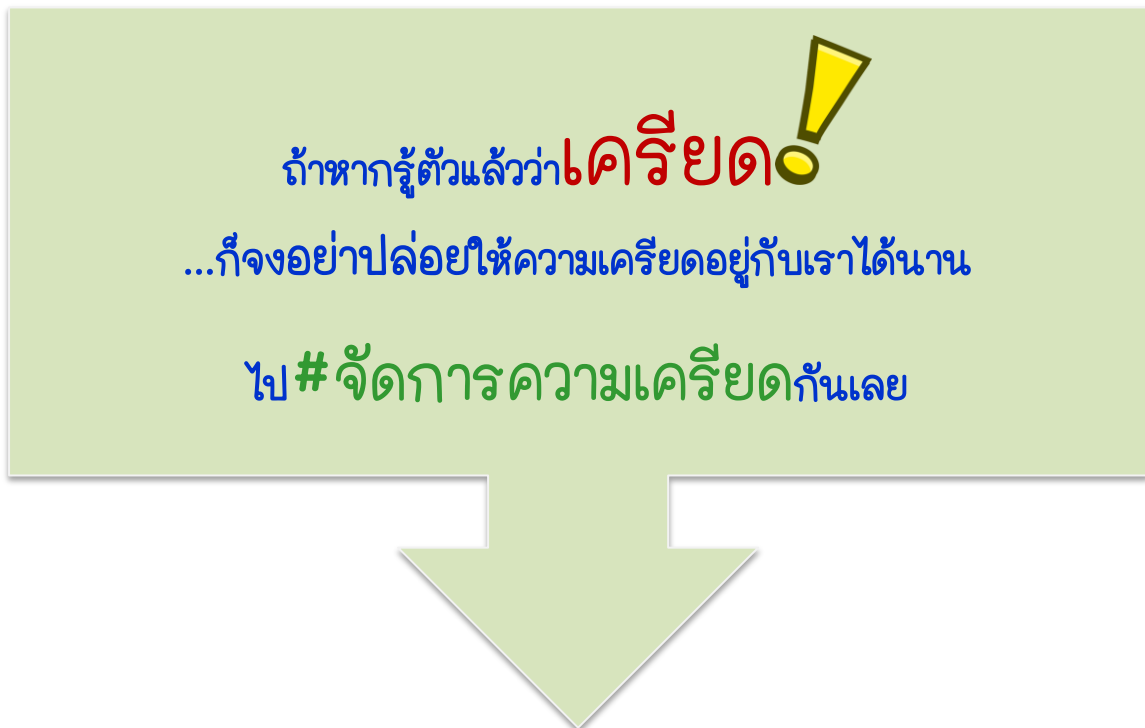


ผลการประเมินดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต (PSDG ครั้งที่ 2/62)
 Thai Mental Health Indicator Version 2007 TMHI-15
 แหล่งอ้างอิง : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



จากการเปรียบเทียบผลการประเมินดัชนีสุขภาพจิต ของบุคลากร กพร. ครั้งที่ 1 และ 2 พบว่า บุคลากรที่มีดัชนีสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น จำนวน 8 คน (ร้อยละ 61.54) และมีดัชนีสุขภาพจิตลดลง จำนวน 2 คน (ร้อยละ 15.38)

หมายเหตุ เป็นบุคลากรใหม่ ไม่มีข้อมูลเทียบเคียง จำนวน 3 คน ร้อยละ 23.08)



วิธีการ เฝ้าชนหน้ากับปัญหาในชีวิต

การมีปัญหาในชีวิตอาจทำให้คุณรู้สึกจับต้นชนปลายไม่ถูกและบางที สิ่งสุดท้ายที่คุณอยากจะทำก็คือเฝ้าชนหน้ากับมัน แต่โชคยังดีที่การรับมือและการจัดการกับปัญหานั้นเป็นสาขาวิชาที่มีการศึกษาค้นคว้าเป็นอย่างดี และมีขั้นตอนทางกระบวนการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมมากมายที่คุณสามารถนำมาปรับใช้เพื่อให้เฝ้าชนหน้ากับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วิธีการที่ 1 ยอมรับและเข้าใจปัญหา

1. รับรู้ปัญหา คุณอาจจะอยากหลีกเลี่ยงสิ่งที่ก่อปัญหาให้กับคุณ แต่การหนีปัญหาไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาละ เพราะฉะนั้นคุณควรยอมรับว่ามีปัญหาเกิดขึ้นจริงและตั้งคำถามกับตัวเองถึงปัญหานี้ ผลลัพธ์ของปัญหานี้คืออะไร มีใครเกี่ยวข้องกับปัญหานี้บ้าง



2. อย่างระต่ายตื่นตูม ระต่ายตื่นตูมคือการคิดไม่เป็นเหตุผล เช่น การทำให้ปัญหาดูแย่งลงด้วยการคิดอะไรเกินจริง

3. นึกถึงต้นตอของปัญหา คุณเริ่มสังเกตเห็นปัญหานี้เป็นครั้งแรกตั้งแต่เมื่อไหร่ บางครั้งคุณอาจจะไม่สังเกตเห็นปัญหานี้มาก่อนจนกระทั่งมันเกิดขึ้นมานานแล้ว กรณีนี้เกิดขึ้นได้จริงโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าปัญหาของคุณเกี่ยวข้องกับคนอื่น

4. ปรับมุมมอง ส่วนใหญ่แล้วปัญหาของคุณจะไม่ใช้เรื่องคอขาดบาดตาย คุณยังมีชีวิตต่อไปได้แม้จะมีปัญหานี้เกิดขึ้น ทุกปัญหาถ้าไม่มีทางออกก็สามารถมองในมุมอื่นที่ทำให้คุณเห็นได้จริงๆ ว่ามันไม่ใช่ปัญหาเลย



5. โอบกอดความท้าทาย คุณอาจจะมองว่าปัญหาเป็นเรื่องลบ หรือมองว่าเป็นโอกาสที่คุณจะได้แสดงความสามารถในการรับมือกับปัญหาก็กได้ การรับมือกับปัญหาและการแก้ไขปัญหาก็ทำให้คุณมีความสามารถมากขึ้น และยังเห็นอกเห็นใจคนที่มีปัญหามากขึ้นด้วย



วิธีการ เฝ้าระวังหน้ากับปัญหาในชีวิต (ต่อ)

วิธีการที่ 2 แสดงออกว่าคุณมีปัญหา

1. เขียนปัญหาลงไป เอาปากกาเขียนปัญหาลงไปในกระดาษ วิธีนี้จะช่วยให้คุณจดจำได้มากขึ้น และคุณก็มีแนวโน้มที่จะพยายามแก้ไขปัญหามากขึ้นเมื่อปัญหาถูกเขียนลงในกระดาษและจ้องหน้าคุณอยู่



2. พูดคุยถึงปัญหา เล่าทุกรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาให้คนที่คุณไว้ใจเล่าข้อมูลต่างๆ ให้ฟัง ถ้าคุณกำลังจะเข้าไปคุยกับคนอื่นที่มีปัญหาแบบเดียวกัน คุณต้องรู้กาลเทศะด้วย ให้เธอรู้ว่าคุณแค่อยากมาเรียนรู้เพื่อที่จะแก้ปัญหานั้นได้เช่นเดียวกัน

3. ยอมรับความรู้สึกของตัวเอง ความรู้สึกของคุณสามารถเป็นแนวทางที่บอกให้คุณรู้ว่า การแก้ปัญหามาของคุณเป็นอย่างไรบ้าง ความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญแม้จะเป็นความรู้สึกด้านลบก็ตาม



4. พบนักบำบัด ถ้าปัญหาของคุณเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตหรือความเป็นอยู่ที่ดี หรือมีผลต่ออย่างใดอย่างหนึ่ง ลองค้นหาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและนัดเวลา ผู้เชี่ยวชาญเหล่านี้สามารถช่วยคุณรับมือกับปัญหาและแก้ไขปัญหามาของคุณได้



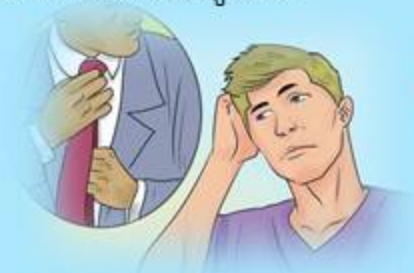
วิธีการ เฝ้าปัญหาหน้ากับปัญหาในชีวิต (ต่อ)

วิธีการที่ 3 วิธีแก้ไขปัญหา

1. ศึกษาปัญหา ปัญหาหลายเรื่องเป็นปัญหาที่พบ ได้ ทั่วไ ไป มาก พอ ที่ จะ มี ราย ละ เอียด เขียน ไว้ ใน อินเทอร์เน็ตมากมาย คุณอาจจะหาข้อมูลจากในวารสารหรือกระทู้ตามเว็บไซต์ต่างๆ ไม่ว่าปัญหาที่คุณประสบจะเป็นปัญหาด้านพฤติกรรม การเงิน เรื่องเรียน หรือเรื่องอื่นๆ ปัญหาส่วนใหญ่มักเขียนไว้ในอินเทอร์เน็ตอยู่แล้ว



2. หาผู้เชี่ยวชาญ ถ้าปัญหาของคุณเกี่ยวข้องกับบางสิ่งบางอย่างที่ผู้เชี่ยวชาญสามารถช่วยคุณได้ ให้หาผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้นๆ มาสักคนหนึ่ง



3. มองคนอื่นที่เคยเจอปัญหาเดียวกันกับคุณ นึกถึงคนที่เคยอยู่ในสถานการณ์เดียวกับคุณมาก่อนและดูว่าพวกเขาแก้ปัญหาอย่างไร แล้ววิธีเดียวกันนี้ใช้ได้ผลกับคุณหรือไม่



4. ระดมสมองหาวิธีแก้ปัญห เขียนรายการวิธีแก้ไขปัญหาที่เป็นไปได้ คิดว่าคุณควรเริ่มจากตรงไหน คุณจะขอความช่วยเหลือจากใครได้ และสิ่งที่คุณต้องใช้ในการแก้ปัญหามีอะไรบ้าง คุณต้องคิดทางแก้ ออกมาเยอะๆ และอย่าตัดสินใจวิธีแก้ปัญหานั้นที่คุณกำลังคิดถึงมัน เขียนทุกอย่างที่แวบเข้ามาในหัวลงไป แล้วค่อยประเมินว่าวิธีไหนดีหรือไม่ดีทีหลัง



5. ประเมินวิธีแก้ปัญห ถามคำถามที่อาจช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่า คุณจะแก้ปัญห

- วิธีแก้ปัญหานี้จะช่วยให้คุณแก้ปัญห
- วิธีแก้ปัญหามีประสิทธิภาพมากแค่ไหนเมื่

6. ลงมือทำตามแผน เมื่อคุณรู้ว่าคุณต้องการทำอะไรและคุณก็รวบรวมสิ่งที่จะช่วยแก้ปัญห

