



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

คู่มือสื่อสารความรู้  
เสริมสร้างพลังใจ

เล่ม 1

อึด อึด สู้



คู่มือสื่อสารความรู้  
เสริมสร้างพลังใจ

เล่ม 1

อึด อัด ฮึด



ชื่อหนังสือ :

คู่มือสื่อสารความรู้ เสริมสร้างพลังใจ อัด ฮีด ลู่  
(เล่ม 1)

บรรณาธิการ :

นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย :

สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์  
จังหวัดนนทบุรี 11000  
โทร. 0 2590 8238, 0 2590 8177

พิมพ์ครั้งที่ 1 :

มิถุนายน 2563

จำนวน :

1,000 เล่ม

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัท ปียอนด์พับลิสิซิง จำกัด

ISBN :

978-616-11-4289-6





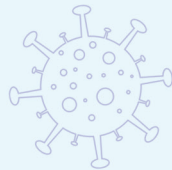
## คำนำ

ในสถานการณ์วิกฤตที่คนเราเผชิญนั้น การมีพลังใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการปรับตัว รับมือกับปัญหาและเจริญเติบโตไปสู่วิถีชีวิตที่ดีกว่าเดิม โดยคุณสมบัตินี้ทั้ง 3 ของพลังใจ อันได้แก่ พลังฮึด พลังฮึด และพลังสู้ เป็นสิ่งที่มีในคนทุกคน

กรมสุขภาพจิตได้จัดทำคู่มือสื่อสารความรู้ เสริมสร้างพลังใจ ฮึด ฮึด สู้ ที่ประกอบด้วยความรู้ในรูปแบบที่กระชับ เข้าใจง่าย ออกแบบมาเป็นตอนสั้นๆ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ ผู้นำท้องถิ่น ผู้นำชุมชนใช้สื่อสารความรู้ที่จำเป็นในการเสริมสร้างพลังใจให้กับประชาชนในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ให้มีพลังใจ ฮึด ฮึด สู้ ซึ่งเป็นเสมือนวัคซีนใจที่จะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดตามมา

(นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต)

อธิบดีกรมสุขภาพจิต





# สารบัญ

แนวทางการใช้คู่มือ สื่อสารความรู้เพื่อเสริมสร้างพลังใจ อีดี ฮีดี สู้	ค
ความเครียดเป็นเรื่องปกติ.....และอาจมีประโยชน์	1
เสริมพลัง “อีดี ฮีดี สู้” อย่างไร ในระหว่างการแพร่ระบาดโควิด-19	3
มองตัวอย่างที่ดี..แล้วให้มีกำลังใจ	5
มองดูให้ดี..คุณยังมีดีอีกหลายอย่าง	7
ประคองใจในวันนี้...เพื่อวันพรุ่งนี้ที่ดีขึ้น	9
คิดเป็น...ชีวิตเปลี่ยน	11
กว่าจะเป็น...ฮีโร่	13
คนสู้ชีวิต...หัวใจเกินร้อย	15
สร้างพลังใจอย่างไร...ให้เข้มแข็งกว่าเดิม	17
วิกฤตที่ผ่านเข้ามา เป็นเพียงแค่บทหนึ่งในหนังสือชีวิต...	21
ที่เราจะผ่านพ้นมันไปได้	
สุขภาพจิตกับวิกฤตโควิด-19	23
วิธีการช่วยเหลือคนใกล้ตัวที่มีความเครียดจากภาวะวิกฤตโควิด-19	25
วิกฤต..จะทำให้เราเติบโตขึ้น	27
สิ่งนี้จะผ่านไปในที่สุด	29
พลังสุขภาพจิต.....สู้ปัญหาวิกฤตโควิด-19	31
สิ่งล้ำค่าใกล้ตัวฉัน	33
ชุมชนทรัพยากรแห่งพลัง...สร้างวิถีใหม่	35
ความเข้มแข็งทางใจ สร้างได้ด้วยพลังใจ อีดี ฮีดี สู้...	37
สู่การแก้ปัญหาหารายได้ที่ลดลง	
แม้ความสำเร็จเล็กๆ ก็นับเป็นชัยชนะได้	39
ชีวิตที่พลิกผันแต่ต้องสู้	41
ถึงเวลามองหากำลังใจ	43
แม้ชีวิตช่วงนี้จะยุ่งยาก....แต่ก็มีบางอย่างที่ทำแล้วดีขึ้นได้	45
การฮึดครั้งสำคัญ..ให้กำลังใจกันและกันในภาวะวิกฤตการณ์	47
เมื่อเจอปัญหา เราจะมองหาด้านบวก และไม่ตอกย้ำซ้ำเติมตนเอง	49
ฮึดสู้ เพื่อผ่านวิกฤต...คุณเริ่มได้	51
เพิ่มพลังความสุข...เอาชนะความเครียด	53
สู้วิกฤต ด้วยทัศนคติใหม่	55



## แนวทางการใช้คู่มือ สื่อสารความรู้ เพื่อเสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด ลู้

คู่มือเล่มนี้ใช้เป็นข้อมูลที่กระชับ เข้าใจง่าย สามารถสื่อสารไปยังประชาชนในวงกว้าง เช่น ใช้อ่านออกอากาศในวิทยุชุมชน หอกระจายเสียงของหมู่บ้านและชุมชน ดังนั้นหน่วยงานราชการ หน่วยงานท้องถิ่น โดยเฉพาะในระดับหมู่บ้าน ชุมชน สามารถใช้คู่มือสื่อสารความรู้เล่มนี้ เสริมสร้างพลังใจประชาชนให้เกิดความมุ่งมั่น อดทน มีสติ มีกำลังใจและมีทางเลือกในการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพต่อไป

เนื้อหาความรู้เรื่องพลังใจนี้ เน้นไปที่การดึงเอาศักยภาพความสามารถของแต่ละคนออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์

พลังใจนั้นเป็นพลังภายในใจของแต่ละคนในการฝ่าฟันอุปสรรคปัญหา วิกฤตการณ์ในชีวิต ให้สามารถลุกขึ้นยืนหยัดสู้ปัญหา พลิกฟื้นชีวิตให้กลับมามีแรงกายแรงใจที่จะเดินไปข้างหน้าต่อไป ซึ่งอาจแบ่งความสามารถดังกล่าวนี้เป็น 3 ด้านที่เรียกว่า พลังอึด พลังฮึด และพลังลู้

1. พลังอึด คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้
2. พลังฮึด คือ การมีกำลังใจหรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญคือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง
3. พลังลู้ คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหาและมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ผู้ใช้คู่มือสามารถเลือกประเด็นต่างๆ สื่อสารไปยังประชาชนได้ตามความเหมาะสม





## ความเครียดเป็นเรื่องปกติ .....และอาจมีประโยชน์

อะไรคือสิ่งที่คนเราจะรู้สึกในยามพบอุปสรรค การสอบตก ผิดหวัง ในความรัก เป็นตัวอย่างหนึ่งที่เราแทบทุกคนเคยเจอมาแล้ว ยิ่งในภาวะ การแพร่ระบาดของโรค ผลกระทบทางเศรษฐกิจ ยิ่งทำให้แทบจะทุกคนมีความตึงเครียดและต้องปรับตัว เรื่องนี้อาจกล่าวได้ว่าความเครียดใน สถานการณ์แบบนี้ถือว่าเป็นเรื่องปกติ แต่ก็อาจต้องปรับตัวด้วยเทคนิค วิธีการต่างๆ บ้างนั่นเอง

คนเราเวลามีความเครียดจะมีอาการเช่นไร? อาการที่พบได้นั้น อาจแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่

1. อาการทางจิตใจ เช่น ตกใจง่าย หมกมุ่นกับความคิด ขาดสมาธิ
2. อาการของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ใจสั่น เหงื่อซึมฝ่ามือ ฝ่าเท้า หายใจไม่โล่ง
3. อาการของระบบกล้ามเนื้อ เช่น มีอาการกล้ามเนื้อเกร็ง ปวดบ่า ปวดคอ

ความเครียดยังถือเป็น “ไฟ” ที่ผลักดันคนเราให้เปลี่ยนแปลง ตนเองหรือหาทางออก ทางเลือกในการดำเนินชีวิต ในประเด็นนี้เราจะเห็น ได้ชัด เมื่อแต่ละท่านได้มองย้อนอดีตชีวิตตนเอง เราจะพบว่าความเครียด จากปัญหาต่างๆ นั้น หลายครั้งทำให้เราต้องปรับเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนา ตนเอง



แม่ค้าขายข้าวแกงแถววัดสังฆราชาได้เล่าให้ฟังว่า การค้าในช่วงการระบาดของโควิด-19 นั้น ย่ำแย่จนเธอต้องพยายามปรับรูปแบบการขายหันมามัดกับข้าวเป็นถุงแล้วปั่นจักรยานขายในชุมชนแทน ถึงแม้จะยังไม่มากเมื่อเทียบกับการขายก่อนหน้านี้ แต่มันก็ยังสร้างรายได้ให้เธออยู่บ้าง

อย่างไรก็ตามแม้ว่าความเครียดจะเป็นประโยชน์ แต่หากมากเกินไปย่อมเกิดโทษ และหลายครั้งความเครียดที่มากเกินไปจะทำให้คนเราหมกมุ่นกับความคิดจนมองไม่เห็นทางออกที่ควรจะเป็น ดังนั้นเราก็ต้องดูแลตนเองมิให้ความเครียดมากเกินไปด้วย

มุมมองที่ว่าความเครียดเป็นสิ่งปกติ มิใช่การเป็นโรคจิตโรคประสาทนั้น จะทำให้ตัวเรายอมรับและจัดการแปลความเครียดความวิตกกังวลให้กลายเป็นเชื้อไฟที่ทำให้ตัดสินใจลงมือทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ ท่านอาจใช้โอกาสนี้หาช่องทางค้าขาย อาจเรียนเพิ่มเติม อาจขอความรู้จากคนรอบข้าง แม้กระทั่งอาจพึ่งพาตนเองใช้จ่ายเหมาะสมมากขึ้นก็เป็นไปได้ เมื่อคิดอย่างนี้ก็จะรับมือความเครียดได้ง่ายขึ้นนั่นเอง

✍...นพ.เทอดศักดิ์ เตชะคง





## เสริมพลัง “อึด ฮึด ลู้” อย่างไร... ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

การเผชิญวิกฤตโควิด-19 เป็นการเผชิญวิกฤตที่ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่จะถึงจุดสิ้นสุด ผลกระทบที่เกิดส่งผลกระทบต่อทุกด้านของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพที่ต้องป้องกันมีให้ติดเชื้อ ด้านอาชีพ การงาน รายได้ ด้านเศรษฐกิจ สังคม ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตหยุดชะงักลง.....แต่ชีวิตต้องเดินต่อไป ในระหว่างนี้เราทุกคนต้องมีพลังใจที่เต็มเปี่ยมพร้อมสู้ ถ้าเมื่อใดรู้สึกท้อแท้ใจสิ้นหวังไร้หนทาง ขอให้ทุกท่านเติมพลัง “อึด ฮึด ลู้” ดังนี้

1. พุดกับตนเองด้วยคำเสริมด้านบวก “ฉันต้องผ่านไปได้” “ฉันจะต้องผ่านวิกฤตครั้งนี้ให้ได้” “ฉันผ่านวิกฤตนี้ได้แน่นอน”

2. เทคนิคที่สามารถช่วยปรับอารมณ์ ให้จิตใจสงบผ่อนคลาย และมีพลังใจในภาวะที่เผชิญความลำบาก ความทุกข์ ความเครียดได้ดี เช่น การทำสมาธิ การฝึกหายใจคลายเครียด การฝึกจินตนาการ ฯลฯ โดยเฉพาะการหายใจเข้าลึกๆ จะทำให้จิตใจเข้าสู่ความสงบและลดระดับฮอร์โมนความเครียดลง

3. เสริมคุณค่า ความดี ความปิติให้ใจตน เช่น การให้...ในรูปแบบต่างๆ กับคนในสังคมที่เผชิญภาวะวิกฤตเช่นเดียวกัน เช่น การให้กำลังใจ การให้โอกาส การให้รอยยิ้ม การช่วยซื้อของ การช่วยแชร์ ฯลฯ

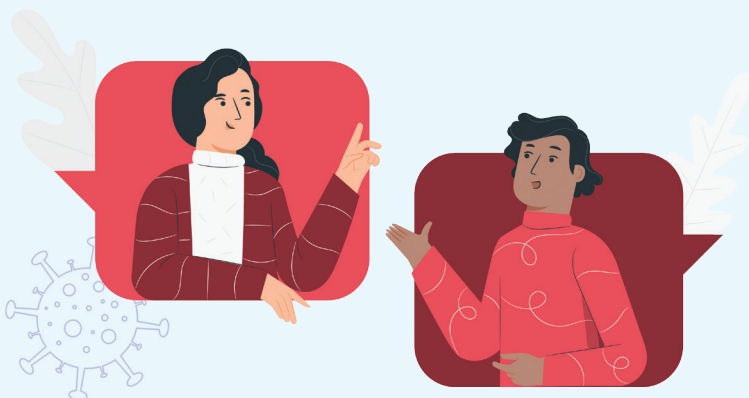
4. ค้นหาศักยภาพ ทักษะที่เคยมีมาก่อน บางคนเมื่อได้ทำงานก็จะใช้ทักษะเฉพาะอาชีพที่ตนทำอยู่ และทำให้ทักษะด้านอื่นๆ ที่ทำได้ดีหายไป เช่น เคยทำอาหารอร่อย ทำขนม เย็บเสื้อผ้า ปักผ้า งานช่าง ซ่อมแซมอุปกรณ์ ฯลฯ

5. **ตัดสินใจเรียนรู้และลงมือทำสิ่งใหม่** ที่ไม่เคยทำมาก่อน และทำได้ เพื่อให้มีรายได้มีกิจการเกิดขึ้น เช่น เรียนเย็บหน้ากาก ทำหน้ากากขาย เรียนทำข้าวหน้าต่างๆ เรียนทำปาทองโก้ น้ำเต้าหู้ รับส่งอาหารออนไลน์ รับบริการไปเดินซื้อสินค้า ฯลฯ

6. **ติดต่อกับคนรู้จัก** เพื่อนฝูง เพื่อพูดคุยปรึกษาหาความรู้ ช่วยหาช่องทางในการเพิ่มแหล่งช่วยเหลือ เพิ่มโอกาสในการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ การมีเครือข่ายมากเท่าใด ก็เป็นแต้มต่อในการประสบความสำเร็จ ในสิ่งที่ลงมือทำมากยิ่งขึ้น

เป็นอย่างไรบ้าง ลองนำเทคนิคในการ**เสริมพลัง อีดี ฮีต สู้** ไปใช้ดู จะช่วยทำให้ท่านมีความเข้มแข็งมากกว่าที่เคยเป็นมา

✂...นั่นทีนัทัส ประสานทอง





## มองตัวอย่างที่ดี...แล้วให้มีกำลังใจ

เชื่อเหลือเกินว่าช่วงเวลานี้เราต่างก็มีความทุกข์ใจ กังวลใจ ในหลาย ๆ เรื่อง เรื่องเจ็บป่วยก็เรื่องหนึ่ง แถมผลกระทบจากการทำงานไม่ได้ดังเดิม ก็ยิ่งทำให้เงินทองร่อยหรอ ต้องประหยัดกันเต็มที่ หลายคนคิดต่อไปว่า...วิกฤตครั้งนี้จะยาวนานอีกแค่ไหน นี่มันก็ผ่านมาหลายเดือนแล้ว เมื่อมองไปรอบ ๆ ตัว ก็พบว่าเกือบทุกคนได้รับผลกระทบไม่มากก็น้อย อย่างไรก็ตามแม้ว่าจะได้รับผลกระทบที่คล้ายคลึงกันใกล้เคียงกันก็ตาม แต่บางคนอาจจะทนทุกข์ บางคนรับมือได้ บางคนปรับตัวและมีการใช้ชีวิตการทำงานที่ดีขึ้นได้

เมื่อมองดูรอบข้างเราก็จะพบว่าแต่ละคนก็ปรับตัวในรูปแบบที่แตกต่างกันไป ตามอุปนิสัยและทุนเดิมที่มีอยู่ บางคนลดความฟุ่มเฟือย ลดการใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นนัก บางคนหยิบเอาข้าวของเครื่องใช้ที่เก็บเอาไว้ มาปิดฝุ่นและใช้งานได้อีก ในแง่มุมมองทางจิตวิทยาที่สำคัญและอยากชักชวนพวกเราหันมามองก็คือแนวคิดที่ว่า... การมีความเชื่อของคนเรานั้นมาจากการมองเห็น ประสบการณ์โลกภายนอก ที่น่าสนใจยิ่งขึ้นก็คือเรามักเลือกมองตามมุมมองของเราเอง เช่น หากเราอยู่ในภาวะอารมณ์เชิงลบ เราก็มักเลือกมองเรื่องแย่ ๆ คล้ายกับว่ามันเกิดขึ้นบ่อยเสียเหลือเกิน ส่วนคนที่อยู่ในภาวะอารมณ์ที่ดี ก็อาจเลือกมองเหตุการณ์ที่น่าชื่นชมกว่า

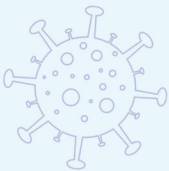
คุณอาจเคยสังเกตว่าเวลาอารมณ์ดี หลายๆ อย่างก็ดีขึ้นไปด้วย แต่เวลาอารมณ์ไม่ดี คำพูดและท่าทีที่เหมือนปกติธรรมดาอาจกลายเป็นเรื่องขุ่นข้องหมองใจได้ เข้าทำนองใส่แว่นสีอะไรก็มองเห็นไปตามสีนั้นๆ

นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่งคือดอกเตอร์ บาบารา เฟเดอริคสัน พบว่าคนที่อารมณ์ระทมทุกข์นั้น พบเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันไม่ได้ต่างไปจากคนทั่วไปนัก แต่ด้วยมุมมองที่เป็นเสมือนแว่นสีเทา ได้ทำให้พวกเขา มองเห็นสิ่งต่างๆ มีดดำไปด้วย

ที่น่าสนใจยิ่งกว่านั้นก็คือเราสามารถเลือกมองสิ่งต่างๆ รอบตัว เพื่อสนับสนุนความหวังกำลังใจได้ด้วย นั่นคือสิ่งที่บทความนี้ต้องการนำเสนอ เริ่มต้นจากการที่เราให้ความสำคัญมองหาสิ่งที่ดี เห็นผู้คนรอบตัวเรา ที่สามารถปรับตัวกับภาวะวิกฤต อาจเป็นคนที่เดิมได้รับผลกระทบจากปัญหา โควิด-19 หรือจากด้านเศรษฐกิจ อาจตกงาน สูญเสียรายได้ เขาหรือเธอ คนนี้ได้ให้ความสำคัญยามในการปรับตัว การลดรายจ่าย การหารายได้ในแบบ ที่แตกต่างไปจากเดิม คนที่เคยขายพะโล้แบบข้าวราดแกง อาจหันมาขาย แบบส่งถึงบ้านด้วยการปั่นจักรยานไปส่งลูกค้าอย่างนี้ เป็นต้น

แน่นอนว่าในสังคมรอบตัวเราคงมีทั้งผู้ที่ปรับตัวได้ และผู้ที่หดหู่ใจ เก็บตัวเงียบ การที่เรามองตัวอย่างที่ดี มองเห็นความคิด ความตั้งใจ ก็สามารถสร้างกำลังใจแก่เราได้ไม่มากนักน้อย ยิ่งเรามองลึกลงไปอีกว่าพวกเขาเหล่านั้น ค้นพบหนทางด้วยความร่วมมือ ด้วยความช่วยเหลือหรือโดยการทำมาค้าขาย ก็จะทำให้เราเกิดกำลังใจ เกิดแนวทางการปรับตัว

...เพราะเราก็สามารถทำได้เช่นเดียวกันนั่นเอง



✍...นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง





## มองดูให้ดี..คุณยังมีดีอีกหลายอย่าง

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ ทำให้เกิดผลกระทบเป็นวงกว้างแก่ประชาชน ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบกับการทำงาน การดำเนินชีวิต และผลกระทบด้านการเงินกับทุกครั้งเร็ว และไม่มีใครสามารถตอบได้ว่าสถานการณ์เหล่านี้จะเกิดอีกนานแค่ไหน ด้วยเหตุนี้...ทุกคนจึงต้องปรับตัวให้อยู่รอดในสถานการณ์ดังกล่าวได้

เมื่อมองดูรอบตัวเรา ก็จะมองเห็นการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ มากมาย การปรับตัวของแต่ละบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม อุปนิสัย การดำเนินชีวิต การทำงานและการเงิน รวมถึงการปรับตัวเพื่อให้อยู่รอดกับสถานการณ์ในปัจจุบัน ในขณะที่พนักงานห้างร้านต่างๆ ถูกเลิกจ้างเป็นจำนวนมาก แต่ในกระแสทางสังคมก็ทำให้เราเห็นสิ่งที่ดี เช่น ตู้ปันสุข การบริจาคเครื่องมือและอุปกรณ์ทางการแพทย์ การบริจาคอาหาร การแบ่งปันจากผู้ที่มีผู้ที่ได้รับผลกระทบน้อยกว่าสู่ผู้ที่มีน้อยและรับผลกระทบมากกว่า เป็นต้น

ในสถานการณ์เช่นนี้สามารถทำให้เราค้นพบตัวตนของเรามากขึ้นว่าเรามีความสามารถด้านไหนแอบซ่อนอยู่ในตัวเราบ้าง เราควรรี้อโอกาสในช่วงนี้เป็นจุดเริ่มต้นอะไรใหม่ๆ แล้วเราจะรู้ว่าเรามีดีอีกหลายอย่างกว่าที่เราหรือใครๆ คิดไว้ เราจะเห็นได้ว่า การปรับตัวในปัจจุบันนี้มีหลายรูปแบบ เช่น การหาอาชีพใหม่เมื่อถูกเลิกจ้างงาน หรือหาอาชีพเสริมระหว่างการทำงาน Work From Home สิ่งที่เราเห็นได้อย่างชัดเจนคือการขายของออนไลน์

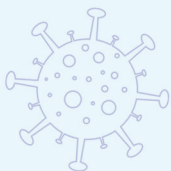
ไม่ว่าจะเป็นอาหาร น้ำผลไม้ ของหวาน การเติบโตของการขายของออนไลน์นั้น เป็นไปอย่างก้าวกระโดด นอกจากนั้นอาชีพที่มีการเติบโตขึ้นมากก็คือ อาชีพ ขับรถส่งอาหาร

ในสถานการณ์แบบนี้ เราควรหาความสามารถในด้านอื่นๆ ของตัวเรา ให้แสดงออกมามากยิ่งขึ้น เพื่อความอยู่รอดในสถานการณ์ปัจจุบัน **ยิ่งเราปรับตัวได้เร็ว** **หาสิ่งดีๆ ที่ซ่อนอยู่ในตัวเราได้เร็ว** ยิ่งเป็นผลดีกับเรา มากเท่านั้น เพื่อให้เราและครอบครัวสามารถผ่านพ้นช่วงวิกฤตนี้ไปได้ด้วยกัน

ความสามารถหลายอย่างของเรานั้นจะต้องมีการบ่มเพาะหรือ ดึงออกมาให้ชัดเจน การจะใช้ความสามารถได้นั้นจึงอาจเกิดจากการพิจารณา หลายทาง เช่น

1. **ตรวจสอบว่าเราเคยทำสิ่งใดได้ดี** **เก่งในเรื่องใด** และเอามาใช้ ในช่วงนี้ได้ไหม
2. **การสอบถามผู้รู้ ผู้ใกล้ชิด** ซึ่งมองเห็นความสามารถในตัวเรา
3. **การเรียนรู้เพิ่มเติม** ให้ความสามารถที่มีอยู่นั้นเพิ่มมากขึ้น จนใช้งานได้ เช่น เคยทำอาหารได้ก็อาจต้องเรียนการทำเมนู อาหารที่จะขายได้
4. **ลองตรวจสอบดูว่าคุณมีดีอะไรบ้าง** และหยิบออกมาใช้ให้เกิด ประโยชน์

...**พิไลพรรณ พร้อมมิตรญาติ**





## ระคองใจในวันนี...เพือวันพรุ่งนี้ที่ดีขึ้น

ถ้ามีคนถามคุณว่า “คุณเชื่อไหมว่าในโลกใบนี้มีคนที่ไม่เคยเจอวันแย่งๆ ในชีวิตเลยสักครั้ง” คำตอบของคุณคงไม่ต่างกับคำตอบของใครหลายๆ คนอย่างแน่นอน ทุกคนล้วนมีวันที่อะไรๆ มันไม่เป็นไปดั่งใจ มีแต่เรื่องไม่คาดฝัน ปัญหามากมายเข้ามาหาโถมจนรับมือไม่ทัน ส่งผลให้วันนั้นหงุดหงิด ผิดหวัง เสียใจ ได้ทั้งวัน

การก้าวผ่านและการเอาตัวรอดจากวันแย่งๆ นั้น มีหลายวิธีการมองหรือแก้ไขต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นกับความแข็งแรงของจิตใจ ประสบการณ์ชีวิตที่สั่งสมมา บางคนเลือกที่จะมองข้ามผ่านไม่เก็บมาใส่ใจ บางคนเลือกออกไปทำกิจกรรมที่ชอบ ก็ช่วยให้วันแย่งๆ นั้นกลายเป็นวันที่สดใสพร้อมดำเนินชีวิตในเช้าวันต่อไปได้อย่างสบายมาก

สำหรับคนที่ยังคงไม่รู้ว่าจะรับมือกับวันแย่งๆ อย่างไร ลองดูวิธีคิดง่ายๆ ที่จะช่วยประคองจิตใจให้เราผ่านวันแย่งๆ ที่วุ่นวายใจ ไปได้อีกหนึ่ง คือ

1. **เด็วพรุ่งนี้ก็ดีขึ้น** ถ้าวันนี้มันแย่ง ลองนอนพักสักหน่อย เช้านอนให้ไว พักผ่อนให้เต็มที่ จบวันนี้ให้เร็วที่สุดแบบไม่ต้องคิดมาก เด็วตื่นมาพรุ่งนี้อาจจะดีกว่าเด็วกก็ได้
2. **ก็แค่วันแย่งๆ จะแคร์ทำไม** มันก็เป็นเพียงแค่วันที่แย่งๆ ไม่ใช่ทั้งชีวิตที่แย่ง ถ้าปัญหาที่เข้ามามันรุมเร้าเกินกว่าวันนั้นจะรับมือไหว หยุดพักสักหน่อย วันนี้หาทางแก้ไขไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด พรุ่งนี้ค่อยว่ากันใหม่



**3. มันต้องมีข้อดีบ้างแหละ** ทุกความโศคร้ายมักจะมีโชคดีซ่อนอยู่เสมอ ถ้าลองมองให้ดี ๆ เราอาจจะพบบางแง่มุมที่อาจทำให้คุณอยากจะขอบคุณวันแย่ๆ ที่เกิดขึ้นก็ได้ แต่ถ้าหาไม่เจอ ก็ไม่เป็นไร อย่างน้อยมันก็ทำให้คุณเห็นคุณค่าของวันดีๆ มากขึ้นกว่าเดิม

**4. เล่าให้ใครสักคนฟัง** กำลังใจจากคนรอบตัวคือสิ่งสำคัญ จะทำให้คุณมีกำลังใจที่จะสู้และเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้น ถ้าเรื่องราวในวันนั้นแยเกินที่คุณจะรับมือไหว ลองมองหาคนใกล้ชิดที่คุณไว้วางใจ สนิทใจที่จะบอกเล่าเรื่องราวที่พบเจอ การได้บอกเล่าเป็นวิธีระบายความรู้สึก ความอัดอั้นในใจอีกวิธีหนึ่งที่ดี นอกจากได้กำลังใจ บางทีคุณอาจจะเจอทางออกที่ดีสำหรับเรื่องนั้นก็เป็นได้

**5. หยุดคิดแล้วทำจิตใจให้สูง** ถ้าจิตใจของคุณกำลังเป็นทุกข์ และวุ่นวายใจ ลองใช้เวลาทำสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุข จิตใจสงบ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ ใช้เวลากับสัตว์เลี้ยง ทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขก่อนแล้วค่อยกลับมาจัดการปัญหานั้น

อย่างไรก็ตาม ชีวิตคนเราไม่เจอวันแย่ๆ ทุกวันเสมอไป ใช้สติ ทบทวน มองให้เห็นปัญหา ค่อยๆ คิด ค่อยๆ แก้ไขไป เชื่อสิว่าทุกคนจะผ่านวันแย่ๆ ไปได้อย่างแน่นอน บางที...พอมองย้อนกลับไปเรื่องแย่ๆ ในวันนั้น อาจจะเป็นวันที่มีคุณค่าทางจิตใจกับเราก็เป็นได้

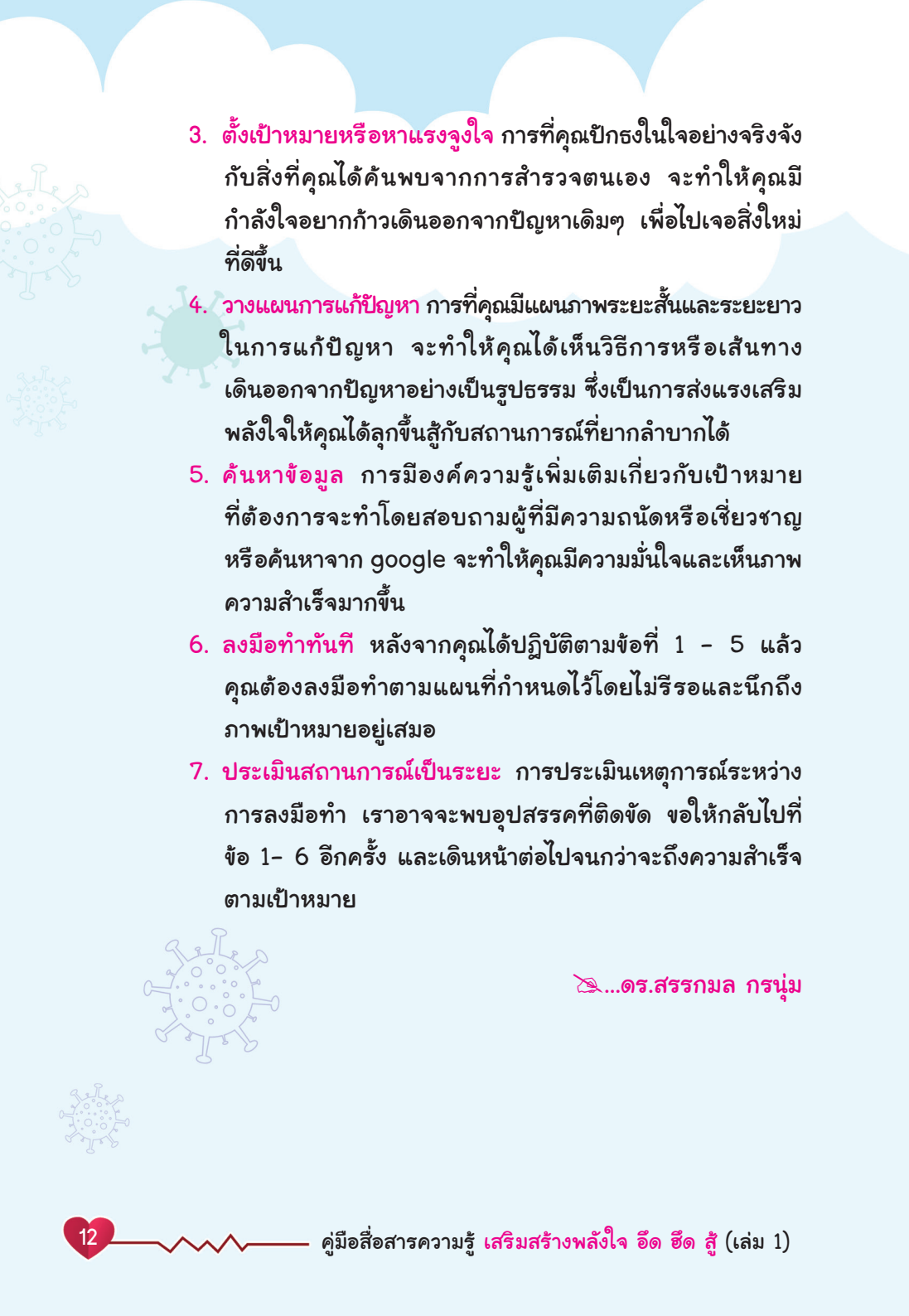
✍...จรรุวรรณ บัณฑิตศักดิ์



## คิดเป็น...ชีวิตเปลี่ยน

หลายครั้งเราต้องประสบกับปัญหาชีวิตที่ไม่คาดคิด และมีหลายคนคิดไม่ออกจะไปทางไหนต่อดี แต่มีอีกหลายคนที่คิดออกว่าต้องหาวิธีใหม่เพื่อชีวิตที่รอด อะไรที่ทำให้คนกลุ่มนี้คิดหาทางออกได้ พบกับวิธีการใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา ผู้เขียนอยากแบ่งปันวิธีการเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองจากเหตุการณ์ที่ยากลำบาก คุณอาจลองปฏิบัติตามได้มี 7 ขั้นตอน ดังนี้

- 1. สำรวจตนเอง** กับเหตุการณ์ในอดีตที่ทำให้เราต้องเผชิญกับปัญหาและหาทางออกไม่เจอ ด้วยการทบทวนตนเอง 4 ประการ ได้แก่
  - ☞ เราเคยรับรู้ความต้องการหรือคุณค่าของตนเองหรือไม่
  - ☞ เราเคยคิดใหม่ที่เราทำอะไรได้บ้าง เช่น การทำกับข้าว การปลูกต้นไม้ พูดภาษาอังกฤษได้ เป็นต้น
  - ☞ เราเคยมีความฝันอยากทำอะไรเพื่อเปลี่ยนแปลงอนาคตให้ดีขึ้นบ้าง
  - ☞ เรามีความรู้เรื่องอะไรบ้างที่เคยนำมาใช้แก้ปัญหาในชีวิต
- 2. ตัดข้ออ้างทุกประการ** เพราะการที่คุณคิดถึงแต่ข้อจำกัดหรือปัญหาที่ต้องเผชิญ จะเป็นการปิดกั้นโอกาสในการพัฒนาศักยภาพหรือค้นพบความสามารถใหม่จากสิ่งที่คุณไม่เคยทำมาก่อน

- 
- 3. ตั้งเป้าหมายหรือหาแรงจูงใจ** การที่คุณปักธงในใจอย่างจริงจังกับสิ่งที่คุณได้ค้นพบจากการสำรวจตนเอง จะทำให้คุณมีกำลังใจอยากก้าวเดินออกจากปัญหาเดิมๆ เพื่อไปเจอสิ่งใหม่ที่ดีขึ้น
  - 4. วางแผนการแก้ปัญหา** การที่คุณมีแผนภาพระยะสั้นและระยะยาวในการแก้ปัญหา จะทำให้คุณได้เห็นวิธีการหรือเส้นทางเดินออกจากปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นการส่งเสริมพลังใจให้คุณได้ลุกขึ้นสู้กับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้
  - 5. ค้นหาข้อมูล** การมีองค์ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเป้าหมายที่ต้องการจะทำโดยสอบถามผู้ที่มีความถนัดหรือเชี่ยวชาญหรือค้นหาจาก google จะทำให้คุณมีความมั่นใจและเห็นภาพความสำเร็จมากขึ้น
  - 6. ลงมือทำทันที** หลังจากคุณได้ปฏิบัติตามข้อที่ 1 - 5 แล้วคุณต้องลงมือทำตามแผนที่กำหนดไว้โดยไม่รีรอและนึกถึงภาพเป้าหมายอยู่เสมอ
  - 7. ประเมินสถานการณ์เป็นระยะ** การประเมินเหตุการณ์ระหว่างการลงมือทำ เราอาจจะพบอุปสรรคที่ติดขัด ขอให้กลับไปทำข้อ 1- 6 อีกครั้ง และเดินหน้าต่อไปจนกว่าจะถึงความสำเร็จตามเป้าหมาย

✍...ดร.สรรกมล กรนุ่ม



## กว่าจะเป็น...ฮีโร่

“ฮีโร่” เวลาได้ยินคำนี้คุณนึกถึงอะไร บางคนนึกถึงกลุ่มจิตอาสา บางคนนึกถึงคนที่มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นยามเดือดร้อน คือเป็นการนึกถึงผู้อื่นที่ไม่ใช่ตัวเรา แต่ในที่นี้เป็น การนึกถึงตนเอง ที่สามารถปรับตัวกับสถานการณ์วิกฤตในชีวิตได้กลายเป็น “ฮีโร่” ที่พิชิตความยากลำบากของตนเอง คุณก็สามารถเป็นฮีโร่ได้ถ้ามีคุณลักษณะสำคัญ 6 ประการ ดังนี้

- 1. มีความอดทน** การที่คนเราต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ทำให้ตัวเราต้องตกอยู่ในภาวะเครียด นอนไม่หลับ คิดวุ่นอยู่กับปัญหา แต่ถ้าเรารู้ทนกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก พร้อมกับการค้นหาทางออกของชีวิตจะทำให้เราได้พบหนทางใหม่ที่ไม่ต้องรอคอยการช่วยเหลือจากคนอื่น
- 2. มีความมานะพยายาม** นอกจากความอดทนแล้ว เราทุกคนต้องมีความมุ่งมั่น ขยันหมั่นเพียร ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา ที่กำลังทดสอบความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อเอาชนะเหตุการณ์ยากลำบากได้
- 3. มีความเด็ดขาด** หากคนเรามีจิตใจที่เข้มแข็งและจริงจังกับการต่อสู้ต่อสถานการณ์วิกฤต จะทำให้เราได้พบกับทางออกของปัญหา โดยอาศัยความอดทนและความมานะพยายามทำไปพร้อมกัน

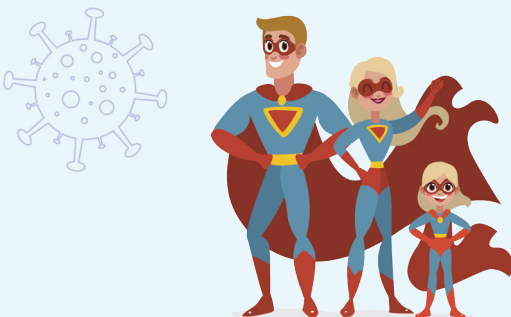
4. **แสวงหาโอกาสจากสิ่งรอบตัวเสมอ** การที่เราทำพฤติกรรมเดิมๆ อยู่กับสิ่งที่คุ้นชินไม่กล้าเปลี่ยนแปลง รอการช่วยเหลือจากคนอื่นหรือรอพรหมลิขิตเพียงอย่างเดียว เราจะไม่มีวันได้พบโอกาสที่ดีจากภายนอก แต่ถ้าเรากล้าออกไปลองทำสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำและเป็นสิ่งที่ถูกกฎหมาย เราจะได้รับรางวัลชีวิตที่ไม่คาดคิด

5. **มีความเสียสละ** การที่คนเราจะได้สิ่งที่ดีในชีวิต ต้องยอมสละบางอย่างด้วยการแบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่นในยามวิกฤต ซึ่งจะทำให้เราได้พบมิตรแท้ระหว่างการเดินทางค้นหาโอกาสใหม่ๆ ให้กับตนเอง

6. **เรียนรู้สิ่งใหม่อยู่เสมอ** การเป็นคนไม่หยุดนิ่งกับการเรียนรู้และฝึกฝนตนเองเสมอกับความรู้ใหม่ๆ จนเป็นนิสัยจะทำให้เราเป็นผู้ที่รู้เท่าทันเหตุการณ์และเตรียมพร้อมไปกับสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกวัน

“ คุณเป็น ฮีโร่ ได้ทุกวัน ”

✍...ดร.สรรกมล กรนุ้ม





## คนสู้ชีวิต...หัวใจเกินร้อย

หากว่าเราต้องล้ม ก็อย่างลัวที่จะลุกขึ้นใหม่ อย่างบอกตัวเองว่า เมื่อผิดหวังแล้วโลกทั้งโลกมันถล่มทลายลงมาตรงหน้า ล้มแล้วไม่ใช่หมายความว่าทำไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกใบนี้มีหลายมุม ขึ้นอยู่ว่าเราจะมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่มุมไหน สิ่งที่เราร้ายที่สุดบางทีมันก็มีความดีแฝงอยู่ ค่อยๆ มองอย่างมีสติแล้วเราจะพบว่าสิ่งที่เราเรียกว่าความล้มเหลว บางครั้งก็สร้างภูมิคุ้มกันให้เรา มีหัวใจที่เข้มแข็งและมีสติ พร้อมทั้งจะเดินต่อไปข้างหน้าด้วยความมั่นใจ

พงศกร รินทอง หรือเปียร์ อายุ 30 ปี หนุ่มพิการขาขาด จากอุบัติเหตุ ต่อสู้ชีวิตด้วยความฝัน “ตามหาขาวิ่ง” ได้ลุกขึ้นจากผู้ป่วยติดเตียง ทำการฝึกซ้อมร่างกายเพื่อตามหาความฝันของตัวเอง แถมยังเป็นแรงบันดาลใจให้กับหลายคน

อดีตนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนจังหวัดและนักวิ่งมาราธอนท่านนี้ได้ประสบอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ชนกับรถกระบะ ทำให้ต้องเสียวัยวะขาขวาไป ความคิดในตอนนั้นคิดว่าตัวเองเป็นคนที่โชคร้ายที่สุด ต้องใช้ชีวิตแบบไม่เต็มร้อย ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่แต่บนเตียง แต่ด้วยหัวใจนักกีฬา จึงได้ตั้งความฝันของตัวเองขึ้นมา แม้ในวันที่เหลือขา 1 ข้าง แล้วลุกขึ้นมาจากเตียง เริ่มทำการฝึกซ้อมพัฒนาตัวเอง และด้วยกำลังใจจากครอบครัวญาติ เพื่อนที่มาเยี่ยม และบรรดากลุ่มเพื่อนๆ พี่ๆ ที่มาวิ่งด้วยกันได้ให้กำลังใจตลอดมา ได้ช่วยให้อีกคนลุกขึ้นมาใช้ชีวิตผ่านพ้นมาได้จนถึงทุกวันนี้

ชีวิตคนเรามักจะมีเหตุการณ์ที่เราไม่ชอบ ปัญหาต่างๆ เข้ามา มากมาย ทั้งเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ในชีวิต แต่ที่สำคัญที่สุดคือ การยอมรับ ปัญหาและแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้น หากมีทัศนคติที่ดี ความคิดด้านบวก กำลังใจที่ดี ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและรับมือกับเหตุการณ์ปัญหาทั้งหลาย ได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ ดังเช่นคุณเบียร์ หากเป็นคนที่กำลังใจไม่ดี มีความกลัวหรือย่อท้อ อาจจะยอมแพ้นจนไม่สามารถกลับมาวิ่งหรือใช้ชีวิต ได้เหมือนคนปกติอีกครั้ง นอกจากนี้ยังเป็นบุคคลตัวอย่างในการสร้าง แรงบันดาลใจ ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคหรือโชคชะตาชีวิต



### ข้อคิด

**อย่าให้ความผิดหวังอยู่กับเรานาน** อย่าปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านี้ อยู่กับเรานาน เพราะมันเป็นความรู้สึกด้านลบ หันไปคิดถึงความรู้สึกด้านบวก กลับมาให้ไวที่สุด พยายามนึกถึงแต่ว่าเป้าหมายที่เราวางไว้อยู่ตรงไหน เราอยากทำตามความฝันเหล่านั้นอยู่ไหม ถ้าคำตอบคือ “ใช่” ก็เอาพลัง ที่เหลืออยู่ทั้งหมดมาทำให้ตัวเองไปสู่จุดนั้น

**ขอบคุณทุกเหตุการณ์** ฝึกให้ตัวเองเป็นคนคิดบวก โดยเริ่มจากการ ขอบคุณในทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าจะ เป็นเหตุการณ์ที่ดี หรือเหตุการณ์ที่เลวร้าย เพราะทุกสิ่งล้วนเป็นประสบการณ์ให้กับชีวิต

**อย่าไปท้อ ให้ฮึดสู้** ต้องท่องเอาไว้เสมอว่าคนเราขอให้ล้มแล้วสู้... อย่าไปท้อ ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่มีโอกาสรอเราอยู่ข้างหน้า เพราะฉะนั้น เมื่อเจออุปสรรคหนักเท่าไรก็ตาม อย่าไปท้อ ให้ฮึดสู้ วิธีการจะฮึดสู้ได้ หัวใจสำคัญที่สุดก็คือให้รักษาเป้าหมายชีวิตของเราเอาไว้ให้ได้

✍...ธัญพิสิฏฐ์ บุญพัฒนาภรณ์



## สร้างพลังใจอย่างไร...ให้เข้มแข็งกว่าเดิม

วิกฤตโควิด-19 ที่โลกกำลังเผชิญอยู่นี้ ทำทนาย...พลังใจที่เข้มแข็งของมนุษย์อย่างยิ่ง... เมื่อโควิดมาเยือนทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้หยุดลงทันที การเดินทาง การไปทำงาน การไปโรงเรียน การสมาคมพบปะเพื่อนฝูง การท่องเที่ยว พักผ่อนหย่อนใจ การไปตลาดไปซื้อปัจจัย ไปไหว้พระ ทำบุญ ทำกิจกรรมทางศาสนาต่างๆ วิกฤตนี้ทำให้ทุกคนต้องมาอยู่บ้าน มีระยะห่างทางสังคม ต้องสวมใส่หน้ากาก เจลล้างมือแอลกอฮอล์พกพาติดตัวเมื่อจำเป็นต้องออกนอกบ้าน บางคนชีวิตเปลี่ยนแปลงกะทันหัน ตกงานทันที ไม่มีรายได้ ไม่รู้จะทำอย่างไร ไม่รู้จะพึ่งใคร มองไปทางไหนก็มีแต่ความมืดมน มีแต่ความพ่ายแพ้ ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่รู้จะนำพาชีวิตของตนไปทางไหนดี.. แต่ก่อนที่คุณจะรู้สึกสิ้นหวัง หหมดหวังในชีวิต ขอให้กลับมาสร้างพลังใจของตนให้กลับมาเข้มแข็ง ยิ่งกว่าที่เคยเป็น ดังนี้

1. **ยอมรับว่าวิกฤตโควิด-19 นี้ ได้เกิดขึ้นแล้ว** เราทุกคนในโลกนี้ล้วนเผชิญชะตาชีวิตนี้ร่วมกัน ทุกข์ครั้งนี้มีเพื่อนร่วมทุกข์ทั้งโลก เราไม่ได้โดดเดี่ยวเผชิญชะตากรรมอยู่เพียงลำพัง มีคนอีกมากมายที่ประสบชะตากรรม มีคนหลายล้านคนที่ต้องอยู่บ้าน ทำงาน เรียนหนังสือที่บ้าน มีคนหลายล้านคนที่ตกงาน มีคนหลายล้านคนที่ไม่มีบ้านอยู่ ...



2. **เรียนรู้ทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น** ฝึกการใช้ชีวิตวิถีใหม่ ฝึกเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ในช่วงการเปลี่ยนแปลง ท่ามกลางวิกฤต ก็มีผู้คนมากมายที่ไม่ยอมแพ้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้น หันไปเรียนรู้/ ทำอาชีพใหม่ๆ ที่จะมีรายได้เข้าบ้าน เช่น จากอาชีพวิศวกร การบินมาเป็นช่างแอร์ จากอาชีพแต่งหน้ามาทำขนมไทย จากดารามาขายหมูπίง หลายคนมีทักษะใหม่ๆ เพิ่มขึ้น เช่น ทักษะการตัดผม ไปซื้อปัดตาเปลี่ยนมาฝึกตัดผมให้คนในบ้าน ทักษะการทำอาหาร ทักษะการเย็บผ้า เย็บหน้ากากอนามัย ทักษะการขายของออนไลน์ เป็นต้น

3. **นึกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและคนภายในความรับผิดชอบ** เพียงภาพใบหน้าที่ของคนในครอบครัวดูดีขึ้นมาในห้วงคิดคำนึง ก็ทำให้ใครหลายคนที่ท้อแท้ท้อถอยอยู่ ลุกขึ้นมาสู้ใหม่ เพื่อเขาเหล่านั้นจะได้มีชีวิตอยู่รอดและปลอดภัย

4. **หามุมบวกในวิกฤตย่อมมีโอกาส** ลองคิดเรื่องบวกๆ ที่เกิดขึ้น กับตนเองและคนรอบข้างในช่วงวิกฤตโควิด เช่น ได้ทบทวน ชีวิตของตนเองใหม่ ได้อยู่กับตนเองมากขึ้น ได้อยู่กับครอบครัว มากขึ้น ได้มีโอกาสเรียนรู้อาชีพใหม่ ได้ฝึกความชำนาญในเรื่องใหม่ ได้เรียนรู้การปรับตัวที่ดีของคนอื่นๆ ได้เห็นความเอื้อเพื่อการแบ่งปัน คุณงามความดีที่เพื่อนมนุษย์มอบให้แก่กัน เป็นต้น

5. **ค้นหาผู้คน แหล่งและโอกาส** ที่สามารถช่วยให้เราอยู่รอดได้ ในภาวะวิกฤต เช่น ต้องการความช่วยเหลือเรื่องการทำงาน อาชีพ การฝึกทักษะใหม่ การมีเครือข่ายขายของออนไลน์ เป็นต้น

6. **อย่าลืมความสัมพันธ์** มิตรภาพของคนในครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนฝูง คนเหล่านี้จะเป็นกำลังใจที่ดีในการดำเนินชีวิตของเรา โดยเฉพาะในช่วงวิกฤตเช่นนี้ เพียงถ้อยคำที่ทำให้กำลังใจจากเขาเหล่านั้นก็สามารถเสริมความแกร่งของใจเราให้เพิ่มมากขึ้นได้
7. **อย่าลืมใส่อารมณ์ขันในการต่อสู้ชีวิตช่วงโควิด-19** ด้วยการหัวเราะจะช่วยหลั่งสารแห่งความสุขออกมา ทำให้ความรู้สึกทุกข์ลดน้อยลง
8. **ดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี** รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อน ออกกำลังกายให้เพียงพอ อยู่ในที่อากาศถ่ายเท ไม่ดื่มสุรา บุหรี่ ยาเสพติดและสิ่งให้โทษอื่นๆ

ลองนำไปปฏิบัติดูนะคะ  
พลังของท่านจะเพิ่มพูนขึ้นอย่างแน่นอน

~~✂~~...นันทน์ภัทส ประสานทอง







## วิกฤตที่ผ่านเข้ามา เป็นเพียงแค่บทหนึ่ง ในหนังสือชีวิต...ที่เราจะผ่านพ้นมันไปได้

ในปัจจุบันประชาชนชาวไทยจำนวนหลายสิบล้านคน กำลังเผชิญอยู่ในภาวะวิกฤตการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนาหรือโควิด-19 ซึ่งมีต้นกำเนิดจากเมืองอู่ฮั่น สาธารณรัฐประชาชนจีน เป็นไวรัสสิ่งมีชีวิตที่มีขนาดเล็กไม่สามารถมองด้วยตาเปล่า แต่ข้างเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีแสนยานุภาพยิ่งกว่านิวเคลียร์ใดๆ บนโลกใบนี้ เพราะไวรัสตัวนี้ได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์หลังจากนี้ไปตลอดกาล รวมถึงได้คร่าชีวิตผู้บริสุทธิ์มากมายหลายล้านคน สำหรับคนที่ยังมีลมหายใจอยู่ก็ต้องต่อสู้ป้องกันเพื่อเอาชีวิตรอดต่อไป จนกว่ามนุษยชาติจะค้นพบวัคซีนเพื่อยับยั้งการแพร่ระบาดในครั้งนี้

นับตั้งแต่การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในประเทศไทยเองก็ได้เกิดวิกฤตและผลกระทบหลายๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นการเมือง เศรษฐกิจ สังคม ในทุกส่วนทั้งภาครัฐและเอกชนได้รับผลกระทบทั่วถึงกัน โดยไม่มีข้อยกเว้น คนตกงาน การถูกเลิกจ้าง การปิดกิจการ การล้มละลายของบริษัทขนาดใหญ่ เป็นต้นห่วงโซ่อาหาร สิ่งที่เรา กำลังเผชิญในวิกฤตการณ์ครั้งนี้ ไม่สามารถเปรียบเทียบกับสงครามใดๆ เพราะเดิมพันคือชีวิตของเราเอง

เราจะสูญเสียงานที่รัก เงินทองที่สะสมรอหยหรือ แต่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้รัฐบาลจะลือคดาวนประเทศ สิ่งที่สำคัญในตอนนี่คือเราต้องช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด เพราะประเมินจากสถานการณ์ในตอนนี่แล้ว ไม่มีใครที่จะสามารถช่วยเหลือเราได้นอกจากตัวเราเอง จงพึ่งพาตัวเองให้มากที่สุด **ตราบดีที่เรายังมีลมหายใจอยู่ อย่าเพิ่งสิ้นหวัง ไม่มีอะไรจะอยู่กับเราไปตลอดทั้งความทุกข์และความสุข**

สิ่งที่เราเคยเผชิญในช่วงเวลาดังกล่าวที่ผ่านมา ช่วงแรกอาจจะรู้สึก  
รำคาญใจ ขณะนี้มีแนวโน้มที่ดีขึ้นคือ หน้ากากอนามัยขาดแคลน ทางออก  
สำหรับตัวเราเองคือการปรับตัวหันมาใช้หน้ากากผ้า ล้างมือให้เป็นกิจวัตร  
รวมถึงการเว้นระยะห่างทางสังคม หรือ social distance ต่อกันระหว่าง  
บุคคล รวมไปถึงในสถานที่ทำงาน เช่น มีการวัดอุณหภูมิไม่ให้เกิน 37.5 องศา  
ก่อนเข้าทำงานทุกครั้ง ในห้างร้านขายของต่างๆ ก็ปฏิบัติการเช่นเดียวกันนี้  
เพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโควิด-19

อย่างไรก็ตามสิ่งที่ทุกคนเผชิญนั้นก็ไม่เหมือนกัน แตกต่างกัน  
ตามสายงานและอาชีพ และวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล กอปรกับทางเลือกที่มี  
ไม่มากในช่วงเวลานี้ แต่ปฏิเสธไม่ได้ว่านอกจากปัจจัย 4 ของมนุษย์ที่จำเป็น  
ต่อการดำรงชีพแล้ว ปัจจัยสำคัญอีกอย่างที่ขับเคลื่อนชีวิตของทุกคนคือ  
“เงิน” หากเราไม่มีเงินเราก็จะไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างตามปกติ

ท่านที่ทำงานกับภาครัฐและเอกชน ขอแนะนำว่าอย่าลาออกจาก  
งานประจำที่ทำอยู่ หากเราออกไปไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อตนเอง  
แต่จะส่งผลกระทบต่อครอบครัว แต่ท่านสามารถหาอาชีพเสริมได้ เช่น  
ขายของออนไลน์ หรือใช้โอกาสนี้ทำอาหารหรือขนมนำมาขายเพื่อหารายได้พิเศษ  
ทำอาหารตามสั่งซึ่งกระจายส่งขายในชุมชนของท่าน บ้านใครที่มีพื้นที่ก็สามารถ  
ปลูกผักสวนครัว เช่น ปลูกพริก ปลูกมะเขือเทศ ปลูกมะนาว ฯลฯ ไม่เพียง  
แต่คนที่ทำงานประจำ ไม่ว่าภาครัฐหรือเอกชนท่านนั้น ควรผันตัวปรับเปลี่ยน  
อาชีพเพิ่มการทำงานพิเศษนอกเวลาในช่วงนี้ เพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเรื่อง  
เงินไปก่อน สำหรับท่านที่รับจ้างขับรถ ท่านสามารถใช้ยานพาหนะของท่าน  
ให้เกิดรายได้ เช่น จักรเย็บผ้า ไลน์แมน ฝึกแพนด้า สำหรับท่านที่มีรถเก๋ง  
รถกระบะ ท่านสามารถใช้ยานพาหนะของท่านรับงานขนของจากบริษัทส่ง  
ของเอกชนได้ เช่น เคอรี่, DHL Domestic, NINJAVAN, DHL, J&T Express  
เพื่อให้ผ่านบทหนึ่งในหนังสือชีวิตของเราไปจบจนกว่าทุกอย่างจะคลี่คลาย.....  
คนไทยไม่ทิ้งกัน

✍...ศิวกานต์ สัมโมทย์



## สุขภาพจิตกับวิกฤตโควิด-19

หลายคนอาจจะสงสัยว่า วิกฤตโควิด-19 เกี่ยวข้องอะไรกับสุขภาพจิต บางคนอาจเห็นว่าไม่น่าจะเกี่ยวกันเลย โรคนี้เป็นโรคที่เกิดกับร่างกายของเรา ไม่ได้เกิดขึ้นกับจิตใจสักหน่อย แม้จะเกิดกับร่างกายแต่การระบาดของโรคนี้นำส่งผลกระทบต่อจิตใจมากมาย ดังนี้

1. การเปลี่ยนความคิดจาก “การมีชีวิตอยู่ เป็น เอาชีวิตให้รอด” ทุกคนเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิต ชีวิตกำลังมีอันตราย และถูกคุกคามจากไวรัสนี้ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยความอยู่รอด จึงมีพฤติกรรมการป้องกันตัว การระมัดระวังชีวิต ความเป็นอยู่ ลักษณะการใช้ชีวิตแบบใหม่ เพื่อไม่ให้ติดเชื้อไวรัสนี้
2. มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพอนามัยของตนเองมากขึ้น กลัวว่าตนจะเจ็บป่วย ถ้าตนป่วยขึ้นมาจะลำบากคนอื่น ๆ ด้วย ต้องรักษาตัว ค่าใช้จ่าย และการที่คนใกล้ชิดต้องกักตัว ต้องตรวจหาเชื้ออีก เป็นความคิดกังวลต่อเนื่อง
3. กลัวว่าคนในครอบครัว ญาติมิตร จะเจ็บป่วยด้วยโควิด-19
4. รู้สึกขาดความมั่นคงต่อหน้าที่การงาน สถานการณ์นี้หลายคนต้องถูกออกจากงาน ตกงาน ถ้าตกงานจะไปทำอะไร จะหาอาชีพใหม่ได้หรือไม่ ใครจะจ้าง ระหว่างนี้ก็กิจกรรมทุกอย่างหยุดหมด

5. ไม่มีมั่นคงทางการเงิน รายได้ ค่าใช้จ่ายในครอบครัว การลดเงินเดือน การให้ออกจากงาน ปลดพนักงาน มีในหลายองค์กร และเป็นภาพที่เกิดขึ้นทั่วโลก
6. การมีวิถีชีวิตแบบใหม่ ที่ต้องมีระยะห่างทางสังคม ธรรมเนียมปฏิบัติเปลี่ยนไปทั้งหมด อาจทำให้เกิดความคับข้องใจว่าทำไมต้องมาถูกจำกัดสิทธิเสรีภาพ สิ่งที่เคยทำมาก่อนทำไม่ได้ ในตอนนี้ พาลหงุดหงิดโมโห บ่น ด่า ไปเรื่อย
7. บางคนอาจรู้สึกสิ้นหวัง ไร้ที่พึ่ง เหนง โดดเดี่ยว

เพราะฉะนั้นการดูแลสุขภาพจิตของตนเองและคนรอบข้าง ในระหว่าง **วิกฤตโควิด-19** นี้ จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งการดูแลสุขภาพจิตจะได้กล่าวในบทความต่อไป

~~✎~~...นั่นที่นักัส ประสานทอง





## วิธีการช่วยเหลือคนใกล้ตัว ที่มีความเครียดจากภาวะวิกฤตโควิด-19

ในระหว่างการแพร่ระบาดของโควิด-19 อาจมีคนใกล้ตัวของท่าน เช่น สามี ภรรยา ลูก พ่อ แม่ ญาติ บุคคล มีความเครียดมากจากภาวะดังกล่าว ท่านสามารถช่วยเหลือและดูแลด้านจิตใจ ดังนี้

- 1. จงรับฟัง** วิธีการช่วยเหลือด้านจิตใจของคนที่มีความเครียดได้เป็นอย่างดีคือการฟัง ให้เล่าอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเรื่องราวต่างๆ ความคิด ความกลัว ความเศร้า ความกังวลที่มีในใจ การรับฟังนี้ สิ่งสำคัญคือ ไม่ตัดสิน ไม่ตำหนิผู้เล่า แต่ให้กำลังใจและสนับสนุน ด้วยท่าทีที่พร้อมเป็นเพื่อนเสมอ
- 2. สังเกตอาการ** ที่แสดงว่ามีภาวะเครียดมากเกินไป ได้แก่ มีนิสัยการนอนไม่ค่อยๆ เปลี่ยนไป มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงในทันทีทันใด อยู่ๆ ก็โกรธ โมโห ฉุนเฉียว ไม่ค่อยอยากทำกิจกรรมที่เคยทำเป็นประจำ การทำงาน การเรียนด้อยลง ไม่เอาใจใส่สุขอนามัยส่วนตัว น้ำหนักตัวมีการเปลี่ยนแปลง เช่น ผอมลง หรืออ้วนขึ้น
- 3. ช่วยเหลือในสิ่งที่ช่วยได้** เช่น ทำอาหารให้ ช่วยทำความสะอาดห้อง ซักรีดของใช้ในชีวิตประจำวัน ไปทำธุระให้ เป็นต้น
- 4. แนะนำหรือพาพบจิตแพทย์** ในคนที่มีภาวะเครียดมาก ๆ จนกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและคุณภาพชีวิต เพื่อเข้ารับคำแนะนำและช่วยเหลือต่อไป

ไม่ยากเกินไป ในการดูแลช่วยเหลือจิตใจคนใกล้ตัว เพียงแต่ให้เวลา คนใกล้ตัวในการรับฟัง สังเกตอาการและแนะนำในการพบผู้เชี่ยวชาญ นักจิตวิทยา จิตแพทย์

✂...นั่นทั้งนี้ ประสานทอง







## วิกฤต..จะทำให้เราเติบโตขึ้น

ในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ ทุกคนเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากต่างๆ ที่แตกต่างกันไป อาจจะเป็นปัญหาเศรษฐกิจ อาจจะเป็นปัญหาครอบครัว อาจจะเป็นปัญหาการงาน การเรียน อาจจะเป็นปัญหาหลายสิ่งหลายอย่างที่เราเองนั้นมีความรู้สึก ว่าทำไมเมฆหมอกแห่งปัญหานี้มันไม่คลี่คลายเสียที แต่เมื่อเราผ่านมันไปได้...เราจะเติบโตขึ้น

สถานการณ์ต่างๆ ซึ่งดูเหมือนจะเลวร้าย แต่เมื่อเราผ่านมันไปได้ สิ่งที่ได้คือ...เราได้เรียนรู้และทำให้ชีวิตเราเติบโตขึ้น วิธีที่ทำให้เราเรียนรู้กับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับเรานั้น คือ

### 1. เราต้องตั้งสติว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเพราะอะไร มีที่มาอย่างไร

โดยดูจากผลที่เกิดขึ้น เช่น ครอบครัวเราไม่มีความสุขเกิดจากการที่เราไม่บริหารเวลาให้กับครอบครัว เราอาจจะทุ่มเทเวลาให้กับการทำงานมากเกินไปจนละเลยที่จะใส่ใจดูแลครอบครัว หรือปัญหาสถานะการขาดสภาพคล่องทางการเงิน เกิดจากเราไม่มีกรวางแผนการใช้เงิน ไม่สำรองเพื่อเป็นเงินเก็บไว้ใช้ในยามฉุกเฉินหรือปัญหาเรื่องอื่นๆ ต้องวิเคราะห์ว่าสาเหตุของปัญหาเกิดขึ้นได้อย่างไร

### 2. เมื่อวิเคราะห์ได้แล้วก็หาทางแก้ไข

เมื่อเราทราบถึงปัญหาแล้วเราก็หาทางแก้ไข ถึงแม้ว่าบางปัญหามันมาถึงปลายเหตุ เช่น เรื่องการเงินในสภาวะวิกฤต เช่นนี้ เราพยายามหาวิธีแก้ไขด้วยตนเอง

### 3. มีที่ปรึกษา

แต่ถ้าเราคิดแล้วว่าไม่สามารถแก้ไขได้ ใ้เราปรึกษาคนที่เราไว้ใจได้ อาจจะเป็นคนในครอบครัว หรือเพื่อน หรือคนรู้จักที่เราไว้ใจได้ เพื่อให้เขาช่วยแนะนำวิธีการแก้ไขปัญหามีที่ปรึกษามากย่อมปลอดภัยกว่าคิดคนเดียว

### 4. อุดหนุน

เมื่อเรารู้วิธีหรือแนวทางในการแก้ไขปัญหมาแล้ว ใ้เราอดทนและทำให้ผ่านมันไปได้

### 5. ทบทวน

ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น จะทำให้เราเรียนรู้ว่าเราผ่านมันมาได้อย่างไร เราจะมีประสบการณ์ในเรื่องนั้นๆ และเราอาจสามารถแบ่งปันวิธีการแก้ไขปัญหาก็กับคนที่กำลังเผชิญเช่นเดียวกันกับเราได้

### 6. ใจที่ขอบคุณ

ขอบคุณสิ่งที่เกิดขึ้น ขอบคุณปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้เราได้รู้จักตัวเอง มีสติ รู้จักปัญหา รู้จักวิเคราะห์ รู้จักปรึกษา ทำให้เราเป็นคนที่อดทนมากยิ่งขึ้น และเราจะมีความภาคภูมิใจในตัวเองว่าเราสามารถผ่านมันไปได้

วิกฤตเป็นโอกาสที่จะสร้างชีวิตเราได้เสมอ วิกฤตทำให้เราเข้มแข็ง และเราจะเติบโตขึ้นในด้านความคิด เป็นผู้ใหญ่ในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น

✍...รุ่งทิพย์ โสทองเมือง



## สิ่งนี้จะผ่านไปเร็วที่สุด..

ช่วงเวลานี้...คงเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากของใครหลายคน แต่หากเรายอมรับการเปลี่ยนแปลงและปรับตัว ปรับความคิด รวมถึงการมีสติในการดำเนินชีวิต เราก็จะสามารถก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปได้เป็นอย่างดี และเข้าใจชีวิตมากขึ้น ยิ่งในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและส่งผลทำให้เศรษฐกิจถดถอย โดยที่ไม่รู้ว่าจะดีขึ้นเมื่อไหร่ ทำให้หลายคนต่างพบเจอปัญหาต่างๆ นานา เช่น เจ้าของกิจการหลายแห่งอาจต้องปิดตัวลงหรือกิจการหยุดชะงัก เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ส่งผลต่อผู้ใช้แรงงานหรือมนุษย์เงินเดือน บ้างก็ถูกลดเงินเดือน บ้างก็ถูกจ้างออก และกลายเป็นคนตกงานชั่วคราวคืน ดูเหมือนจะกระทบกันเป็นโดมิโนแลยทีเดียว ด้วยเหตุนี้ทำให้เราต้องมีสติในการปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยการสร้างพลังใจของตัวเองให้เข้มแข็ง และเมื่อตัวเองเข้มแข็งแล้ว เราก็จะสามารถช่วยเติมพลังใจให้คนอื่นได้อีกหลายคน เพื่อก้าวผ่านปัญหาและช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปด้วยกัน

ปกติแล้ว ตนเองเป็นคนไม่ค่อยชอบอ่านหนังสือสักเท่าไร แต่หลังจากเกิดสถานการณ์โควิด-19 ทำให้มีเวลาร่างมากขึ้น จึงมีความคิดอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยเริ่มจากสิ่งที่ไม่ชอบทำ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ง่ายๆ ที่เราสามารถทำได้ด้วยพลังใจของตนเอง

จึงได้ลองหยิบหนังสือเล่มหนึ่งมาอ่าน แล้วเจอบทความหนึ่งในหนังสือที่บอกเล่าเกี่ยวกับปัญหาเป็นเรื่องธรรมดา คือการมองว่าปัญหาเป็นเรื่องปกติ ใครๆ ก็ต้องมีปัญหาทั้งสิ้น ซึ่งตรงกับหลักพระพุทธศาสนาที่ว่า ทุกอย่างบนโลกนี้ล้วนอยู่ภายใต้กฎของการเปลี่ยนแปลง ต้องเจอกับความทุกข์กายทุกข์ใจเป็นเรื่องธรรมดา แล้ววันหนึ่งมันก็จะผ่านไปเพราะไม่ว่าจะเป็นความทุกข์หรือความสุข ก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาความสุขที่เคยมีอาจจืดจางไปได้ เช่นเดียวกับความทุกข์ก็ย่อมลดน้อยถอยลงและแปรเปลี่ยนไปได้เช่นกัน

ตอนนี้ ใครที่กำลังสับสนและกังวลใจกับปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น ลองสงบจิตใจตนเองด้วยวิธีการต่างๆ จากนั้นย้อนกลับมาดูปัญหาของตัวเองใหม่อีกครั้ง เพราะหากเรามีสติและสภาพจิตใจที่แข็งแรง ย่อมมีพลังเพียงพอที่จะทำให้เราคิดหาวิธีแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้หรืออย่างน้อยก็ทำให้เราเห็นเส้นทางว่าควรทำอย่างไร เหมือนประโยคหนึ่งในภาษาอังกฤษที่ว่า “Don't waste your time stressing about things you can't change.” แปลว่า “อย่าเสียเวลาเครียดไปกับสิ่งที่เราเปลี่ยนมันไม่ได้” อธิบายได้ประมาณว่าเมื่อมีปัญหาที่เราไม่สามารถเปลี่ยนมันได้หรือไม่สามารถแก้ได้ด้วยตัวเอง เหมือนเช่นสถานการณ์โควิด-19 เราก็อย่าไปเสียเวลาเครียดกับมัน แต่เราควรทำความเข้าใจกับปัญหานั้นให้ดี ตั้งสติและหาทางออก เพราะปัญหาเป็นเรื่องธรรมดา แล้วมันจะผ่านไปในที่ที่สุด



✍...นันท์นี่ วงษ์จันทร์





# พลังสุขภาพจิต .....สู้ปัญหาวิกฤตโควิด-19

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 เริ่มต้นขึ้นในประเทศจีน ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 และได้แพร่ระบาดอย่างรวดเร็วไปทั่วทุกทวีป รวมทั้งประเทศไทยที่พบผู้ติดเชื้อโควิดรายแรกตั้งแต่ 13 มกราคม 2563 อย่างไรก็ตาม จากสถานการณ์การแพร่ระบาดนี้ ทำให้เกิดมาตรการในการเฝ้าระวัง ป้องกันหลากหลาย อาทิ การเว้นระยะห่าง การปิดกิจการห้างร้าน งดจัดงานบันเทิง ตลอดจนการปิดเมือง ส่งผลให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจในประเทศไทย หลายคนเกิดปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน เกิดปัญหาขาดทุนหรือมีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพ และมีผู้ที่ตกอยู่ในภาวะเครียดสูง

วิธีดูแลสุขภาพจิต คือต้องดึงพลังใจในตัวเองออกมาใช้ในการแก้ปัญหา พลังใจหรือเรียกง่ายๆ ว่า พลังฮึด ฮึด สู้ ซึ่งมีอยู่ในตัว นำมาใช้เพื่อให้ผ่านพ้นความเครียด ความทุกข์ครั้งนี้

**พลังฮึด** หมายถึง สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

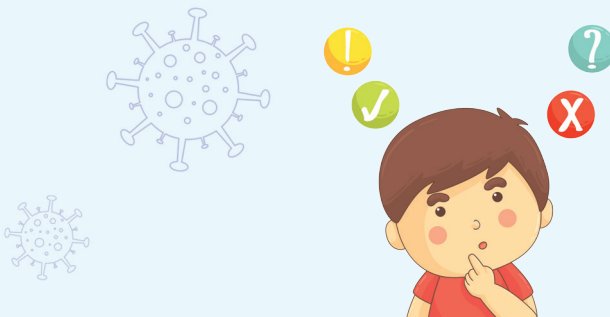
**พลังฮึด** หมายถึง การมีกำลังใจหรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป ภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญคือการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

**พลังสู้** หมายถึง ต่อสู้เอาชนะอุปสรรคปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์  
วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหาและมีทักษะในการจัดการ  
กับอารมณ์และความเครียด

หากต้องการเพิ่มพลังฮึด น่าจะเริ่มจากการค้นหาคุณสมบัติที่เด่นชัด  
เช่น คุณสมบัติที่ดีในตนเองมีอะไรที่ปรับอารมณ์ให้สงบลงได้ ปรับความคิด  
ให้เห็นทางออกของความเครียดได้ วิธีที่ง่ายมากคือ ผึกหายใจเข้าออกช้าๆ  
ลึกๆ และคิดถึงสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เช่น นึกถึงแม่ และให้คิดถึง  
คุณสมบัติที่ดีของแม่ และถ้าพลังฮึดหรือกำลังใจถดถอยไป ต้องเติมมิตร  
สร้างความผูกพันกับคนรอบข้าง เพื่อเพิ่มพลังและความหวังให้ตัวเอง  
พลังฮึดเพิ่มได้โดยฝึกคิดหาทางออกในการแก้ปัญหา เริ่มจากแก้ปัญหาเล็กๆ ก่อน  
หาทางออก หาข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางออก ให้เลือกวิธีที่เป็นไปได้มากที่สุด  
เราสามารถทำได้ ซึ่งอาจทบทวนว่าประสบการณ์ที่ทุกข์ยากที่เคยเจอมา  
เราผ่านมาได้อย่างไรจัดการอย่างไร ก็เป็นทางหนึ่งที่เราจะมีพลังฮึดเพิ่มได้

และสิ่งเหล่านี้คือทางเลือกหนึ่งที่คุณคนจะได้พัฒนาตนเองให้อยู่กับ  
วิกฤตนี้ได้ ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน หรือถ้าพลังใจลดลงจนรู้สึกว้าวรับมือ  
ไม่ไหว ขอให้โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ที่มีความยินดีให้คำปรึกษาและ  
ช่วยเหลือ

...สิริกุล จุลศิริ





## สิ่งล้ำค่าใกล้ตัวฉัน

ไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด - 19) ได้สร้างความตระหนก ตกใจกลัว กังวลไปต่างๆ นานา ตั้งสติไม่อยู่ ไม่รู้จะแก้ไขปัญหายังไง จะหันไปขอความช่วยเหลือจากใคร หรือทำตัวอย่างไร หากแต่แท้จริงแล้ว เรายังมีสิ่งล้ำค่าข้างกายที่พร้อมจะช่วยเหลือเรา

**สิ่งล้ำค่าใกล้ตัวเรา**ที่จะกล่าวถึงหาใช่ใครอื่นไกล แต่คือ**คนข้างกาย คนใกล้ชิด คนในครอบครัว หรือญาติพี่น้องของเราเอง** คนในครอบครัว คือบุคคลที่คนส่วนใหญ่มี และพร้อมทุกเมื่อที่จะเป็นแรงใจให้กับเรา แม้ว่าบางครั้งจะเหนื่อยล้าอ่อนแรงสักแค่ไหน เพียงเรานึกถึงใครบางคน นึกถึงสิ่งดีๆ ที่เขาทำให้เรา นึกถึงภาพแห่งความสุข นึกถึงน้ำเสียงของใครคนหนึ่งที่เราคุ่นเคยหรือได้คุยกับใครบางคนที่เรารักหรือรักเรา เพียงเท่านั้น...เราก็จะรู้สึกได้ถึงความอบอุ่น รู้สึกถึงความมีพลัง รู้สึกได้พักผ่อน กำลังใจเหล่านี้อาจจะไม่ต้องมากมายอะไร บางครั้งเราก็แค่อยากหาเรื่องหัวเราะ หาเรื่องทำอะไรที่มีความสุขหรือแค่อยากได้ยินคำว่า 'สู้ๆ นะ' จากคนที่เรารัก สิ่งเหล่านี้สำคัญยิ่งที่จะทำให้เรานั้นมีแรงใจ มีพลังวังชา มีความหวัง มีความเข้มแข็ง เปลี่ยนความคิดที่จะลุกขึ้นมาต่อสู้ เมื่อใดก็ตามที่รู้สึกกำลังใจถดถอย ถึงเวลาแล้วที่จะเพิ่มพลังใจให้ตนเอง

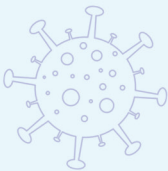


## วิธีสร้างพลังใจจากสิ่งล้ำค่าใกล้ตัวเรา

1. พัก..ตั้งสติปล่อยวางความคิดที่เป็นทุกข์ ความอ่อนล้าทั้งหลาย  
ทั้งปวง
2. หลับตาเบาๆ นึกถึงถึงสิ่งดีๆ เรื่องราวดีๆ สิ่งที่ทำให้เรามี  
ความสุข คนใกล้ตัวที่รักเราหรือที่เรารัก
3. ติดต่อกับพูดคุยกับใครคนนั้น บางครั้งเราก็แค่อยากจะทำเรื่อง  
หัวเราะ หรือแค่อยากได้ยินคำว่า “สู้ๆ นะ” จากคนที่เรารัก...  
ก็แค่นั้นเอง

ไม่ว่าคุณจะมีเข้มแข็งเพียงใด กำลังใจจากคนรอบข้าง ยังคงสำคัญเสมอ  
คนบางคนอาจไม่สมบูรณ์เหมือนคนอื่น แต่การได้กำลังใจจากคนรอบข้าง  
ก็เป็นพลังให้ทำอะไรร้อย่างที่ใจอยากทำ

~~✂~~...วรรณวิไล ภู่อระกุล





## ชุมชนแห่งพลัง...สร้างวิถีใหม่

“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เป็นคำพูดที่หลายท่านคงคุ้นชิน หรือได้ยินมาบ้าง เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ ร่างกายกับจิตใจนั้นเป็นสองสิ่งที่ต้องอยู่ควบคู่กันเสมอ และยังส่งผลกระทบต่อซึ่งกันและกันตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อจิตใจอ่อนล้าจะส่งผลให้ร่างกายอ่อนแรง เราจึงต้องมาเรียนรู้ว่าเราจะสร้างทั้งคู่นี้ให้แข็งแรงได้อย่างไร คงไม่มีใครปฏิเสธว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ได้สร้างความกลัว กังวลไปต่างๆ นานา ตั้งสติไม่อยู่ ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไรหรือทำตัวอย่างไร จะหันไปขอความช่วยเหลือจากใคร หากแต่ถ้าเราตั้งสติ มองข้างๆ และรอบๆ ตัว จากวงเล็ก สู่วงที่ใหญ่ขึ้นๆ เราจะพบว่าเรามีสิ่งล้ำค่าทั้งที่อยู่ข้างตัวและรอบตัวเรา เพียงแต่ ณ ช่วงเวลาที่เรที่ตั้งสติไม่อยู่ ทำให้เรามองไม่เห็น มองข้ามไป

แท้จริงแล้วบนโลกใบนี้เรายังมีแหล่งชุมชนพลังที่เป็นสิ่งล้ำค่าที่สำคัญ ไม่ว่าจะจากเพื่อน จะเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียน เพื่อนที่ทำงาน เพื่อนข้างบ้าน เจ้านาย คนรู้จัก แม่ค้าที่เราอุดหนุนสินค้า ผู้ที่เป็นจิตอาสา การได้พูดคุยกับบุคคลเหล่านั้น เราจะรู้สึกอบอุ่น ไม่โดดเดี่ยว รวมทั้งจะเป็นแหล่งข้อมูลความคิด ได้รู้มุมมองแนวคิดของแต่ละคนที่เราอาจจะมิมุมมองแนวคิดที่แตกต่างกัน บางความคิดอาจจะจุดประกายให้เรามีความหวัง มีพลัง มีแรงใจ มีทางออกใหม่ๆ นอกจากนี้ยังเป็นแรงกระตุ้นที่หาจากที่อื่นไม่ได้ ยิ่งไปกว่านั้นยังมีชุมชนพลังที่จะหาแรงใจ หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ทั้งจากการดู การฟัง การอ่าน การถาม จากแหล่งที่เป็นเอกสาร ป้ายประกาศ เครื่องมือสื่อสารต่างๆ สอบถามกับเพื่อน

คนรู้จัก เป็นต้น ขอเพียงเรที่ตั้งสติ ลุกขึ้นแล้วก้าวออกไปหาสิ่งล้ำค่าเหล่านั้น เพื่อเสริมสร้างพลังใจ หามุมมองใหม่ แนวทางใหม่ เพื่อให้ก้าวต่อไป พึงระลึกไว้เสมอว่าร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน จิตใจของเรานั้น สามารถสั่งให้กายทำในสิ่งที่ต้องการได้ เช่น คนที่คิดดี กายย่อมแสดงออกมาในทางดี คนที่จิตใจเข้มแข็ง กายก็จะสามารถอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ ได้เช่นกัน เมื่อใดที่จิตใจท่านแข็งแรง จะสั่งกายให้มีพลังที่จะต่อสู้และฟันฝ่าอุปสรรคไปยิ่งเป้าหมายที่ต้องการได้ แม้หนทางข้างหน้าจะเป็นอย่างไร พลังจากสิ่งล้ำค่าที่มีอยู่ จะทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง “ไม่ว่าคุณจะมีพลังเพียงใด กำลังใจจากคนรอบข้างยังคงสำคัญเสมอ”

“กำลังใจ” หาได้จากคนรอบข้าง  
แต่....ความเข้มแข็ง เราต้องสร้างมันขึ้นมา

✍...วรรณวิไล ภูตระกูล





## ความเข้มแข็งทางใจ สร้างได้ด้วยพลังใจ อึด ฮึด ลู้...สู่การแก้ปัญหาหายได้ทีละลง

ในภาวะวิกฤตของสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา เริ่มส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของประชาชนไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การเน้นสร้างความตระหนักให้ประชาชนเกิดภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน โดยใช้เครื่องมือการสร้างวัคซีนระดับบุคคลเป็นแนวทางเสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด ลู้ อย่างไรก็ตามการรับรู้และเข้าใจในแนวคิดเรื่องความเข้มแข็งทางใจ นั้นสำคัญ กล่าวคือ... ความเข้มแข็งทางใจ เป็นความสามารถทางร่างกาย และจิตใจที่ช่วยให้บุคคล กลุ่ม หรือชุมชน ป้องกัน ลด หรือจัดผลเสียจากภัยพิบัติต่างๆ ซึ่งความเข้มแข็งทางใจนั้น เป็นความสามารถพื้นฐานของมนุษย์

ความเข้มแข็งทางใจจะเกิดขึ้นได้ต้องประกอบไปด้วย 2 เงื่อนไขคือ

1. การเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเลวร้าย คับขัน สูญเสีย ทุกข์ทรมาน เศร้าโศก วิกฤตหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเสียหายต่างๆ ที่ส่งผลต่อชีวิต
2. การปรับตัวเชิงบวกต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและสามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจตนเองให้กลับคืนสู่สภาพปกติจากสิ่งที่เกิดขึ้น และเป็นเงื่อนไขสำคัญของการกลับมาใช้ชีวิตที่ปกติตามลำดับ มีการอธิบายถึงคุณลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจ ที่ปรากฏให้เห็นทั้งภายในและภายนอกซึ่งเป็นลักษณะที่ดีของตัวบุคคล

กรมสุขภาพจิตได้อธิบายลักษณะทางอารมณ์และจิตใจที่เป็นลักษณะของความเข้มแข็งทางใจของบุคคลว่าจะต้องประกอบด้วยลักษณะดังนี้

1. **อึด** หมายถึง สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้
2. **ฮึด** หมายถึง การมีกำลังใจหรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญคือการสนับสนุนจากคนรอบข้าง
3. **สู้** หมายถึง ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหาและมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และจากการที่เราตระหนักถึงพลังใจหรือความเข้มแข็งทางใจที่มีอยู่กับตัวเราเอง ทั้งในส่วนของพลังฮึด พลังฮึด และพลังสู้ ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ โดยเฉพาะกรณีที่มีปัญหาการมีรายได้ลดลงนั้น หากเราใช้แนวทางการดำเนินชีวิตแบบเดิมๆ อาจทำให้เราไม่ค้นพบหนทางใหม่ๆ ที่จะเป็นทางออกที่ดีในการเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว เพื่อให้เราเกิดประสบการณ์เรียนรู้ใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา บางครั้งเราสามารถดูตัวอย่างการริเริ่มอาชีพใหม่ๆ หรือวิธีใหม่ๆ ในการเพิ่มรายได้ แล้วหันกลับมาวิเคราะห์ที่ตัวเราเองว่าสามารถที่จะใช้วิธีการที่คนอื่นทำแล้วประสบความสำเร็จได้หรือไม่ หรืออาจปรึกษากับผู้ที่สามารถเสนอแนะได้มากกว่า เพื่อค้นหาหนทางที่เป็นไปได้สำหรับตัวเองต่อไป

✍...ธิดา จุลินทร



## แม้ความสำเร็จเล็กๆ ก็นับเป็นชัยชนะได้

ภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันที่ดูถดถอย มีการเลิกจ้างงาน แม้อำนาจซื้อที่ค่าขายได้ไม่ดี คนตกงานก็มาก ทำให้หลายคนเกิดความเครียดในการพยายามหาทางออก แน่นอนว่า ขึ้นชื่อว่าวิกฤตการณ์แล้วมันย่อมมีทางออก แต่ก็มักใช้เวลา อาจต้องใช้ความพยายามและอาจไม่ได้ติดังเดิม คนที่ขายได้ลดลงอาจเปลี่ยนอาชีพ แต่หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะเครียดไปกับเงินรายได้ที่ลดลง คนที่ขายอาหาร เมื่อปรับตัวมาส่งถึงบ้านก็อาจมีรายได้ไม่มากเท่าเดิม

“คุณน้อง” พนักงานโรงงานผู้หนึ่งต้องออกจากงานเพราะโรงงานที่ตนเคยทำนั้นต้องหยุดกิจการชั่วคราว รายได้ที่เคยมีลดลงแต่ภาระยังเท่าเดิม อย่างไรก็ตามด้วยความที่เธอเป็นคนมุมานะไม่ย่อท้อ เธอได้พยายามหาช่องทางในการเสริมรายได้ ด้วยการสอบถามเพื่อนๆ ในชุมชนของเธอ แน่นอนว่าเพื่อนของเธอแนะนำให้เธอไปรับจ้างทำความสะอาดให้กับคนในละแวกบ้านนั่นเอง เธอทำงานนี้สัปดาห์ละ 2 วัน เป็นการเสริมรายได้อีกสัปดาห์ละ 500 บาท ซึ่งแม้จะไม่ได้มากมายแต่ก็ทำให้จิตใจของเธอดีขึ้นมาก

ที่จริงแล้วคนที่มีความเครียดมากๆ อาจมองข้ามสิ่งเหล่านี้ไป ความตึงเครียดทำให้เราหัดทำอะไรอย่างทำอะไร อาจมีความเชื่อว่าพยายามไปก็เท่านั้น แต่เรื่องของคุณน้องนี้ก็สามารถเป็นตัวอย่างที่ดีของการลุกขึ้นยืนด้วยการมองหาตัวช่วยต่างๆ เธอสอบถามโดยไม่คิดอาย ซึ่งก็ถูกต้องเพราะเธอพยายามหาทางประกอบอาชีพ เป็นเรื่องที่น่ายินดี ชื่นชม และเมื่อมีรายได้เริ่มเข้ามา แม้จะไม่มาก..แต่ก็มองว่ามันเป็นจุดเริ่มต้นและน่าจะทำให้สถานการณ์ดีขึ้นได้

## แง่คิดของเรื่องนี้อาจพูดได้ว่า

1. เรามีโอกาสซุกซ่อนอยู่เสมอ เพียงแต่ต้องมองหา สอบถามจากคนรอบข้าง
2. ความสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อยก็ควรมองด้วยความรู้สึกยินดี เสมือนชัยชนะเล็กๆ ที่เป็นกำลังใจ เป็นเชื้อไฟให้กับเรา
3. สิ่งใดที่เคยทำได้มาก่อน ก็สามารถประยุกต์ใช้ในสถานการณ์แบบนี้ได้ เรียกว่าถ้าเคยซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าได้ ก็น่าจะเอาฝีมือซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้ามาใช้อีกนั่นเอง

✍...นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง





## ชีวิตที่พลิกผันแต่ต้องสู้

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือ 'COVID-19' ทำให้เศรษฐกิจทั่วโลกตกต่ำครั้งใหญ่รวมถึงประเทศไทย เศรษฐกิจถดถอยทำให้สถานประกอบการหลายแห่งหยุดพักกิจการ ลดพนักงาน หรือแม้กระทั่งปิดตัวลง พืชเศรษฐกิจส่งผลให้แรงงานไทยตกงานเป็นจำนวนมาก ขณะที่หลายคนตื่นตระหนกหาอาชีพใหม่ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 นี้ อาชีพขายรถส่งอาหารเดลิเวอรี่เป็นอีกอาชีพที่ทุกคนมองหาและนึกถึง เนื่องด้วยสถานการณ์ดังกล่าวทำให้ยอดสั่งอาหารออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันต่างๆ ในประเทศโตมากกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ เพราะพฤติกรรมผู้บริโภคหลีกเลี่ยงสถานที่ชุมชน หันมาเลือกสั่งอาหารออนไลน์มากขึ้น กลายเป็นโอกาสสำหรับใครหลายคนที่กำลังมองหางานในช่วงนี้

คนที่ทำงานกับสายการบินเป็นอีกอาชีพที่ได้รับผลกระทบโดยตรง เมื่อมีมาตรการให้หยุดบิน สายการบินได้ระงับการบินชั่วคราวและสั่งพนักงานทำให้รายได้ของนักบินและลูกเรือหายไปกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ แต่ภาระและรายจ่ายที่ต้องรับผิดชอบยังมีเท่าเดิม นักบินและลูกเรือหลายคนจึงเลือกที่จะหารายได้เสริมด้วยการประกอบอาชีพขายรถส่งอาหาร หลายคนมองว่าการขายรถส่งอาหารแม้จะเหนื่อยน้อยกว่าการทำงานบนเครื่องบิน แต่ก็ต้องทำเพราะดีกว่าไม่มีรายได้เลย ในช่วงแรกรายได้จากการขายรถส่งอาหารอาจจะได้รับไม่มาก แต่ถ้ามีเป้าหมายและใช้เวลาขยันเรื่อยๆ รายได้เฉลี่ยประมาณ 500-1,000 บาทต่อวัน ซึ่งเป็นค่าตอบแทนที่ช่วยให้ผ่านวิกฤตนี้ไปได้ดีเลยทีเดียว



นอกจากการมีรายได้ มีเพื่อนใหม่ ที่ตั้งของร้านอาหารอร่อยๆ ที่ได้รับจากการจับรางวัลอาหารแล้ว นักบินและลูกเรือหลายคนยังได้บทเรียนที่สำคัญจากวิกฤตครั้งนี้ กล่าวคือต้องมีแผนสำรองในการใช้ชีวิต มีการสำรองอาชีพ มีแผนการใช้จ่ายเงิน ต้องวางแผนในการทำงาน เพื่อรับมือกับเหตุการณ์ในวันข้างหน้า

**ในทุกปัญหามีทางออกเสมอ** ไม่ใช่เพียงแค่ปัญหาสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 นี้หรอกที่ทำให้เราทุกคนต้องเจอกับปัญหา แต่ในทุกช่วงชีวิตก็จะมีปัญหาเข้ามาตลอด อยู่ที่ตัวเราเองจะสู้และรับมือกับปัญหาเหล่านั้นอย่างไร **ถ้าเราไม่ยอมแพ้ให้กับปัญหาเชื่อว่าเราจะผ่านมันไปได้ ลงมือปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เปลี่ยนรูปแบบการทำงาน ปรับปรุงการใช้จ่ายเงิน และอดทนรอคอยเวลา เราก็จะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคปัญหาเหล่านี้ไปได้**

✍...จรรवरณ บัณฑิตศักดิ์





## ถึงเวลามองหากำลังใจ

มีคำกล่าวที่ว่า “แม่สิ้นเนื้อประดาตัว แต่ถ้ายังมีกำลังใจก็นับว่ายังมี  
ความหวัง”

ภาวะการค้าขายที่ย่ำแย่ แม้จะไม่ถึงกับหมดเนื้อหมดตัว แต่ก็ทำให้เกิดความทุกข์ใจตามๆ กัน

“คุณสมศรี” เดิมมีอาชีพรับจ้าง ได้รับค่าจ้างเป็นรายวันและด้วย  
ภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันที่มีการลดค่าจ้างลดวันทำงานลง เรื่องนี้ทำให้เธอ  
เครียดมากและไม่กล้าเล่าให้ใครฟัง โชคดีที่วันหนึ่งแม่ของเธอถามไถ่  
สารทุกข์สุขดิบและเอ่ยปากบอกว่า “แม่ก็ประหยัดขึ้นและถ้าขาดเหลืออะไร  
ก็บอกแม่” ซึ่งเธอก็รู้ว่าแม่เธอก็ไม่ได้มีเงินทองมากมาย พอมีพอกินเท่านั้น  
แต่คำพูดที่บอกว่า “มีอะไรให้บอกแม่” ได้ทำให้เธอเกิดกำลังใจที่จะสู้ต่อไป  
และเรื่องกำลังใจก็สำคัญมากจริงๆ สำหรับช่วงเวลาที่ต้องใช้ความอดทน  
อย่างนี้

บางคนที่กำลังประสบปัญหาอยู่นี้อาจกำลังเก็บตัวเงียบ ไม่เอ่ยปาก  
บอกใคร อาจด้วยความอายความกังวลก็แล้วแต่ อย่างไรก็ตามเรื่องราว  
คุณสมศรีข้างต้นก็เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนว่าแม้ปัญหาจะยังแก้ไม่ได้ แต่**การมี  
กำลังใจไว้ก่อนย่อมเป็นพื้นฐานที่จำเป็น และกำลังใจนี้เองทำให้คนเราเกิด  
ความคิดและมองหาลู่ทางอันจะเป็นทางเลือกในการแก้ไขปัญหาต่อไป**

## ข้อคิดสำหรับเรื่องนี้ก็คือ

1. เราควรมีความเชื่อว่าปัญหาในชีวิตเป็นเรื่องปกติที่เราต้องเจอ และมันจะผ่านพ้นไปเหมือนที่แล้มา
2. มองหากำลังใจจากคนหวังดี เป็นผู้ที่มิมีมุมมองที่ดีสามารถพูด และแสดงออกให้เราเกิดกำลังใจได้
3. ต้องระวังความคิดความเชื่อที่เป็นอุปสรรค เช่น ไม่มีใครช่วยได้ (เพราะต้องมีใครช่วยได้แม้จะเป็นบางส่วน) การเล่าปัญหา เป็นเรื่องน่าอับอาย (ที่จริงปัญหาเป็นเรื่องธรรมดา หากมีขึ้นมา ก็หาทางแก้)
4. เมื่อมีกำลังใจมากขึ้นก็อาจมองหาตัวช่วย คำแนะนำ วิธีการ ประกอบอาชีพจากผู้มีประสบการณ์

✍...นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง





## แม้ชีวิตช่วงนี้จะยุ่งยาก ...แต่ก็มีบางอย่างที่ทำแล้วดีขึ้นได้

นับตั้งแต่ช่วงปลายปี 2562 โลกได้รู้จักการเกิดของไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 เป็นไวรัสสายพันธุ์ใหม่สามารถติดต่อได้ผ่านทางอากาศ และคร่าชีวิตผู้คนนับล้านทั่วโลก จนขณะนี้ยังไม่มีวัคซีนเพื่อยับยั้งไวรัสดังกล่าวโดยตรง สร้างความเสียหายในทุกแง่มุมของชีวิตมนุษย์อย่างที่ไม่เคยเจอมาก่อน ประเทศไทยและประชาชนชาวไทยเองก็ได้รับผลกระทบไปไม่น้อยกว่าประเทศอื่นๆ ทั่วโลก

การรับมือปัญหาที่เข้ามาในชีวิตเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องประสบพบเจอในทุกๆ วัน เช่นเดียวกับการรับมือกับปัญหาโควิด-19 ทุกท่านคงรู้ว่าการรับมือนั้นจะยากง่าย ขึ้นอยู่กับมุมมองการใช้ชีวิตของแต่ละท่าน การมีสติรู้เท่าทันปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถคลายเครียดจากปัญหาดังกล่าวได้ ไม่มีปัญหาใดจะอยู่กับเราตลอดไป ต้องมีกำลังใจสู้ให้ผ่านพ้นไปในแต่ละวัน โดยการสร้างกำลังใจที่ดีนั้นต้องมาจากตัวเราเองเป็นหลัก ต้องรักตัวเอง อย่าคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นจุดจบของชีวิต วิธีชีวิตของคนอาจจะเปลี่ยนไป ความเครียดที่เพิ่มมากขึ้นเพราะผิดแปลกไปจากชีวิตประจำวัน แต่เราต้องลุกขึ้นมาสู้ วิธีคลายเครียดของแต่ละคนนั้นก็แตกต่างกัน บางคนชอบดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกมส์ ส่องพระ รดน้ำต้นไม้ อ่านหนังสือ เรียนออนไลน์เพิ่มพูนทักษะ เป็นต้น ให้คิดเสียว่าในช่วงเวลาที่เหมือนจะหยุดเดินของเรานี้ ให้เราได้พักเพื่อพัฒนาตัวเอง หรือค้นพบพรสวรรค์ที่เราหลงลืมไป เช่น วาดรูป ทำกับข้าว หรือบางท่านอาจจะชอบค้าขาย หรือหากท่านท้อมากเสียจนให้กำลังใจตัวท่านเองไม่ได้ ขอให้ท่านหาแรงยึดเหนี่ยวจิตใจที่ดีของท่าน

บางท่านอาจจะเป็นศาสนา บางท่านอาจจะเป็นพ่อแม่ ลูก หรือคนรัก การที่เราสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ดีเสมอเพราะนั่นหมายความว่าเราจะไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา

**ปัญหาด้านสุขภาพจิต**จะเป็นตัวแปรสำคัญที่เข้ามากระทบจิตใจทุกคนในช่วงเวลานี้ มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความแข็งแกร่งทางจิตใจ คนที่สามารถมองโลกในแง่ดีจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้เร็วกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย การมองโลกในแง่ร้ายไม่ผิด เพราะทุกคนต่างมีปัญหาและความกังวลแตกต่างกันไป ขอเพียงอย่าใจร้ายกับตัวเองมากจนเกินไป ลุกขึ้นสู้กับปัญหา อาจจะท้อถอยในบางครั้ง แต่ทุกอย่างจะไม่ใช่ไร เราจะต้องสู้ต่อไปเพื่อตัวของเราเอง

การลุกขึ้นสู้ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน หากท่านที่ไม่มีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่าย อาจจะรู้สึกเบื่อหน่ายเหมือนอยู่ในคุก รู้สึกเหมือนโลกหยุดหมุน มองไม่เห็นที่เรามีชีวิตอยู่ไปทำไม เพื่ออะไร รู้สึกว่างเปล่า ขอแนะนำให้ท่านหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่สนใจทำเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น และสำหรับท่านที่มีปัญหาค่าใช้จ่ายมาเกี่ยวข้อง ขอให้ท่านประหยัดมากที่สุด ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นออกไปก่อน หากมีหนี้สินก็ขอให้เจ้าหนี้ลดดอกเบี้ยหรือประนอมหนี้ให้ท่าน รวมถึงมองหาทางที่จะเพิ่มรายได้ของท่านเพิ่มขึ้น เช่น หาสินค้ามาขาย ทำกับข้าวส่งตามบ้าน ตามความสามารถที่ท่านเชี่ยวชาญ หรือถนัดเป็นพิเศษ ท่านจงเชื่อมั่นในตนเองว่าการเป็นคนขยันจะเป็นคนไม่อดตาย ไม่ว่าจะลำบากแค่ไหน แม้จะอยู่วิกฤตการณ์โควิด-19

**เพราะชีวิตคือบทเรียนที่ต้องเผชิญ จึงขอให้ทุกคนลุกขึ้นมาสู้อย่างยอมแพ้กับอุปสรรค ทุกคนทำได้ หากเราสามารถผ่านเหตุการณ์นี้ไปได้ ก็ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่เราต้องกลัวต่อไป .....ประเทศไทยต้องชนะ**

✍...ศิวานต์ สัมโมทย์



## การฮึดครั้งสำคัญ ...ให้กำลังใจกันและกันในภาวะวิกฤตการณ์

ภาวะวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ยังคงแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่องทั่วโลกในเวลานี้ ปฏิเสธไม่ได้เลยว่ากระทบกับคนทุกสาขาอาชีพ ทุกชนชั้น ในโลกใบนี้ มนุษย์ทุกคนต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของตนเอง สัญชาตญาณสอนให้เรารู้ว่าหากเราไม่ฮึดขึ้นมาเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของเรา ก็ยากที่จะรอดพ้นและไม่สามารถก้าวข้ามช่วงเวลาลำบากนี้ไปได้

สังคมกำลังเปลี่ยนแปลงและกำลังเปลี่ยนแปลง เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เรียกว่า New normal หรือนิวนอร์มอล โดยราชบัณฑิตยสถานมีมติบัญญัติคำดังกล่าวแล้ว หมายความว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตใหม่แตกต่างจากอดีตอันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ การเปลี่ยนแปลงที่ใกล้ตัวที่สุดคือการทำงานที่บ้าน ทุกวันนี้ก็ยังมีความรู้สึกแปลกใหม่และไม่คุ้นเคยอยู่มาก แต่ก็ต้องปรับตัวและคิดว่าเรายังมีงานให้ทำ ยังมีครอบครัวให้ดูแลทุกอย่างไม่ใช่ภาระแต่คือความรับผิดชอบ เนื่องจากงานที่ทำเป็นงานประจำและไม่ได้โดนออกจากงาน การฮึดจึงไม่ใช่เรื่องยากอะไรเพราะอยู่ใน safe zone (พื้นที่ที่ปลอดภัย) แต่ไม่ใช่กับคนที่ทำอาชีพอิสระ ธุรกิจส่วนตัว รวมถึงธุรกิจขนาดใหญ่ คนเหล่านี้ได้รับผลกระทบมากที่สุด เพราะในแต่ละวันของพวกเขาเหล่านั้น รายรับไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับสภาพทางเศรษฐกิจ บางคนเครียดกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ในสถานะเช่นนี้การอดทนรอคอยค่อยๆ แก้ปัญหานั้น เป็นสิ่งจำเป็น แต่แน่นอนว่ามันใช้เวลา ถึงตอนนี้กำลังใจย่อมเป็นเรื่องสำคัญมาก ทั้งการสร้างกำลังใจ การมองหามิตรผู้ให้กำลังใจและการให้กำลังใจกันและกัน

สิ่งที่สำคัญคือการให้กำลังใจให้คนที่กำลังท้อแท้หาทางออกไม่เจอ ได้เห็นแสงสว่างในปลายอุโมงค์ เช่นเดียวกันแสงสว่างนั้นก็ไม่ได้ต่างจากที่ยืดเหนียวจิตใจ บางคนอาจจะต้องการกำลังใจจากครอบครัว เพื่อน หรือคนใกล้ชิด เราต้องไม่ทอดทิ้งผู้ที่เผชิญกับความยากลำบาก หากเราไม่สามารถช่วยในเรื่องปัจจัย 4 ได้ ขอให้กำลังใจบวกแก่คนเหล่านี้ อย่าไปซ้ำเติมเขา จิตใจคนเราเปราะบาง อ่อนไหวและล้าลึกกว่าที่เราคิด

**การฮึดขึ้นมาฝ่าฝืนความยากลำบากต้องใช้แรงใจ ความเข้มแข็งของสภาวะจิตใจเป็นอย่างมาก ไม่ต้องอายหากต้องการความช่วยเหลือ** หากท่านเครียดสามารถโทรมาที่สายด่วนสุขภาพจิตที่เบอร์โทรศัพท์ 1323 หรือบางท่านเลือกใช้โซเชียลให้เป็นประโยชน์ในการแบ่งปันความสุขหรือแม้กระทั่งความทุกข์ให้กับส่วนรวมให้ได้รับรู้ เป็นวิธีที่สามารถช่วยให้แต่ละวันของคนที่กำลังอยู่ในห้วงลำบากของชีวิตผ่านไปได้ ดังเช่นจะเห็นการปรับเปลี่ยนทางสังคมมากมายหลายอาชีพ เกษตรกร ชาวไร่ ชาวสวน ชาวประมงมากมาย ไม่สามารถส่งออกข้าว ผลไม้ อาหารทะเลได้ จึงได้โพสต์ขายด้วยตนเอง เพื่อแก้ไขผลผลิตค้างสต็อก ผ่านทางเฟสบุ๊กหรือทางทวิตเตอร์ จัดส่งทางไปรษณีย์หรือใช้บริการจากบริษัทขนส่งเอกชน ซึ่งราคาที่ผู้บริโภคได้ซื้อโดยไม่ผ่านพ่อค้าคนกลางทำให้เราได้สินค้าราคาดีอย่างมาก รวมทั้งยังส่งเสริมอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการขนส่งสินค้า ผู้ที่จับชีพาหนะรับจ้างได้รายได้ทั้งสองทาง ทำให้เกิดการสร้างรายได้และอาชีพเสริมในภาวะวิกฤตการณ์โควิด-19 เพื่อให้คนไทยทุกคนสามารถผ่านพ้นมรสุมชีวิตครั้งนี้ไปได้

...ศิวกานต์ สัมโมทย์



## เมื่อเจอปัญหา เราจะมองหาด้านบวก และไม่ตอกย้ำซ้ำเติมตนเอง

ในสถานการณ์ปัจจุบันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วก็เป็นเรื่องยากที่เราจะปฏิเสธ เพราะมันกำลังสร้างความลำบากมากมายแก่โลกมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นกายหรือใจ ต่อทุกคนในประเทศและทั่วโลก คนจำนวนไม่น้อยที่ต้องตกอยู่ในสภาวะเครียด กอดตันและตงงาน เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ในขณะนี้ บางคนเลือกที่จะสู้และยอมรับกับผลกระทบที่เกิดขึ้นและหาแรงบันดาลใจใหม่ๆ ในการลุกขึ้นสู้อีกครั้ง เพราะแน่นอนว่าไม่มีใครอยากให้ความเครียดและความกดดันอยู่กับเรานาน การหาทางออกที่เหมาะสมกับตัวเองที่สุดต่างหาก คือการสู้กับสถานการณ์ในปัจจุบันที่ดีที่สุด

ปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ มันไม่มีวันที่จะอยู่กับเรานาน เมื่อใดก็ตามที่เรารู้สึกว่าเราเครียดกับวิกฤตปัญหาที่เผชิญอยู่ มันใจได้เลยว่าเราไม่ใช่คนๆ เดียวในโลกที่ต้องเผชิญกับปัญหา มีคนอื่นมากมายอีกหลายคนที่ต้องเผชิญกับปัญหาเช่นเดียวกับเรา บางคนอาจจะเจอปัญหาที่ใหญ่มากกว่าเราด้วยซ้ำไป เราไม่ใช่คนๆ เดียวที่ต้องพบเจอกับปัญหาและปัญหาของเรา ก็ไม่ใช่ปัญหาที่ใหญ่ที่สุดเสมอไป หากเราลองแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นดูบ้าง เราอาจจะรู้สึกว่าปัญหาของเราเป็นเรื่องเล็กน้อยไปเลยก็ได้ ไม่นั่น...อาจจะเจอทางออกที่ดีแฝงอยู่ได้

ท้ายที่สุดแล้ว เราควรขอบคุณปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพราะปัญหาและเหตุการณ์ในปัจจุบันนี้ทำให้เราได้มองเห็นแง่มุมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็ นบทเรียน วิธีการแก้ปัญหา หรือแม้แต่ว่าใครคือคนที่คอยช่วยเหลือเรา



เมื่อยามที่เราเกิดปัญหา แต่อย่างน้อยที่สุด เราต้องไม่ตกย้ำซ้ำเติมกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเราเอง แต่ต้องให้กำลังใจตัวเองให้มากที่สุด หากเราไม่สามารถให้กำลังใจตัวเอง ก็คงไม่มีใครบนโลกนี้ ที่จะสามารถทำได้อีกแล้ว

“แล้ววันหนึ่ง เมื่อผ่านพ้นบางช่วงเวลาแย่ๆ มาได้ เราจะรู้ว่า เราเก่งแค่ไหน”

“แม้จะเป็นเรื่องร้าย แต่ก็อาจให้บทเรียนใหม่ๆ อาชีพแบบใหม่แก่เรา”

“ให้กำลังใจตนเองในทุกวัน และหากจำเป็น ก็หากำลังใจจากคนที่เรารัก”

...พิไลพรรณ พร้อมมิตรญาติ





## ฮึดสู้ เพื่อผ่านวิกฤต...คุณเริ่มได้

หลายคนอาจจะเคยได้ยินคำพูดที่ “What doesn’t kill you, makes you stronger.” โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ที่เกิดขึ้นอาจจะทำให้เรารู้สึกฮึดฮัด ท้อแท้และสิ้นหวัง แต่เราจะไม่มีวันรู้สึกเช่นนั้นอีกเป็นครั้งที่ 2 เพราะเราได้เรียนรู้แนวทางและวิธีคิดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครั้งนี่แล้ว เราได้เรียนรู้ว่าวิธีการที่ดีที่สุดของการผ่านแต่ละวิกฤตคืออะไร แล้วเราต้องแก้ไขอย่างไร เมื่อมีวิกฤตเกิดขึ้นและไม่ได้ทำให้เราย่ำแย่จนหาทางออกไม่ได้ เราก็จะเก่งและเข้มแข็งขึ้นอย่างแน่นอน

ในบางครั้งปัญหาหรือวิกฤตการณ์ต่างๆ คือบทเรียนที่แสนวิเศษ มันสอนให้เรารู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ผิด และสิ่งไหนคือสิ่งที่เราไม่ควรทำและจำไว้ว่าหากเราไม่เคยทำผิดมาก่อน เราจะไม่รู้เลยว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกต้องและสามารถทำได้ เราจึงควรจดจำความผิดพลาดไว้เป็นบทเรียน เพื่อที่เราจะได้ใช้ชีวิตให้ดีขึ้นกว่าเดิม สถานการณ์หรือปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ มันไม่มีวันที่จะอยู่กับเรานาน พอมันเข้ามาแล้วมันก็จะผ่านไป วิกฤตการณ์/เหตุการณ์ต่างๆ อายุสั้น เพียงแค่หันหลังให้ ก็ไม่สามารถทำอะไรเราได้ แต่การหันหลังให้กับวิกฤตการณ์/เหตุการณ์นั้น หมายความว่าเรากำลังหาทางจัดการโดยที่ไม่ยอมให้สิ่งนั้นมาทำให้เราทุกขี้ใจ ไม่ได้หมายความว่าเราจะวิ่งหนีปัญหาเพียงอย่างเดียว และเราควร**เตือนสติตัวเองไว้เสมอว่า “ทุกวิกฤตการณ์/เหตุการณ์ย่อมมีทางออก”** ไม่มีวิกฤตการณ์/เหตุการณ์ไหนที่ไม่มีทางออกหรือวันสิ้นสุด หรือไม่มีใครที่จะแก้ไขปัญหานั้นไม่ได้ แต่การแก้ปัญหานั้น

อาจจะไม่ได้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยทันที แต่ต้องอาศัยเวลา บางครั้งสิ่งที่ดีที่สุดมักจะมาในช่วงเวลาที่เหมาะสม ไม่สามารถเกิดขึ้นได้เร็วอย่างที่ใจเราคิด แต่เราสามารถหาทางออกให้กับตัวเองอย่างแน่นอน จำบ้างเร็วบ้าง ขึ้นอยู่กับความยากง่ายของปัญหาหรือเหตุการณ์นั้น ๆ

ครั้งใดก็ตามที่เรารู้สึกวิกฤตการณ์/เหตุการณ์ต่าง ๆ กำลังรุมเร้าเรา ให้ลองหันไปมองรอบๆ ตัวเรา แล้วเราจะพบว่ายังมีคนอื่นหลายคนที่คอยให้กำลังใจเราอยู่ ไม่มีแม้แต่คนเดิยวที่ตอกย้ำหรือคอยสมน้ำหน้ากับความผิดพลาดของเรา ครอบครัวยุคคือกำลังใจที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด เพราะเราจะได้มีคนคอยช่วยแก้ปัญหาและให้กำลังใจเราเมื่อยามที่เราล้มเหลวหรือผิดพลาด

และเมื่อกำลังใจเกิดบ้างแล้วลองมองดูว่ามีสิ่งใดที่สามารถลงมือทำเพื่อให้ชีวิตนี้ดีขึ้น ซึ่งมันอาจเริ่มจากการตั้งสติ การมองหาตัวอย่างที่ดี และการเริ่มลงมือกระทำขั้นตอนแรกๆ

Reference: Kelly Clarkson – Strong (What doesn't kill you)

✍...พิไลพรรณ พร้อมมิตรญาติ





## เพิ่มพลังความสุข ...เอาชนะความเครียด

ตั้งแต่ปีใหม่นี้ หลายคนคงเจอสถานการณ์บางอย่างที่เราควบคุมไม่ได้มากขึ้น เช่น สังคมที่เริ่มมีข่าวความรุนแรงที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้นเรื่อยๆ ปัญหาสิ่งแวดล้อมและภูมิอากาศที่แปรปรวน จนกระทบปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต เช่น ฝุ่น PM 2.5 หรือภัยแล้ง เป็นต้น แต่สถานการณ์ที่เป็นปัญหามากที่สุดและยาวนานมาจนถึงปัจจุบันคงหนีไม่พ้นสถานการณ์โควิด-19 ที่ทำให้หลายคนเกิดความเครียดสะสมทางใจมากขึ้น เพราะเหตุการณ์ร้ายแรงต่างๆ ทำให้เรากังวลใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากกลไกป้องกันตัวเองจากความกลัวของเรา เมื่อรู้สึกว่ตนเองไม่ปลอดภัยและไม่ทันรู้ตัวนี้เอง ความเครียดก็สะสมเป็นตะกอนนอนกันภายในจิตใจ

เมื่อตะกอนทางใจมากขึ้น เราก็จะแสดงอาการเครียดออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกัน เราจึงควรรู้วิธีการดูแลความเครียดของตัวเองในเบื้องต้น เพื่อให้เรารับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ เพราะหากเราเครียดหรือหมดกำลังใจ อาจทำให้เราไม่สามารถคิดแก้ปัญหาหรือหาทางออกได้ และความเครียดอาจนำไปสู่การคิด การตัดสินใจที่ผิดพลาด เกิดภาวะทางอารมณ์ที่รุนแรงได้ง่าย ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ต่อคนรอบข้างและเพื่อนร่วมงาน นอกจากนี้หากเครียดมาร่างกายก็จะหลั่งฮอร์โมนความเครียดที่ชื่อว่า “คอร์ติซอล” ฮอร์โมนที่จะทำให้ระดับน้ำตาลในร่างกามีมากขึ้น และลดภูมิคุ้มกันของร่างกายลง ทำให้หลายคนทีเครียดมากกลายเป็นโรคอ้วนและโรคอื่น ๆ ตามมาได้ง่าย

ที่จริงความคิดนั้นถือเป็นเรื่องธรรมดาและอาจกลายเป็นประโยชน์ เป็นแรงผลักดันการเปลี่ยนแปลง แต่หากความคิดนี้สะสมตัวอยู่นานเกินไปก็อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย ภูเขาหลักจึงไม่ใช่การหยุดเครียด...เพราะมันยาก แต่อยู่ที่การดูแลตนเองไม่ให้ความเครียดสะสมมากจนเกินไปนั่นเอง

ในช่วงสถานการณ์แบบนี้ทำให้เรามีเวลาว่างมากขึ้น ลองมองหากิจกรรมที่ชอบแล้วลงมือทำเพื่อคลายเครียด เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง อ่านหนังสือ เพื่อให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟินหรือฮอร์โมนแห่งความสุขที่สามารถต่อสู้กับเจ้าฮอร์โมนคอร์ติซอลได้ หรืออีกทางคือเลือกการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ที่มีสารอาหารจำพวกวิตามินบีที่ช่วยทำให้สมองทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้วิธีที่ผ่อนคลายความเครียดได้ง่ายที่สุดและไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ เลย คือการบอกรักกับคนที่เรารัก ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ลูก คนรัก เพื่อนๆ หรือแม้แต่สัตว์เลี้ยงก็ตาม เป็นสิ่งที่จะช่วยเราบำบัดความเครียดที่ได้ผลอย่างไม่น่าเชื่อ และสุดท้ายนี้ “Once you control your mind you control your life” คือ เมื่อใดที่เราควบคุมจิตใจของเราได้ เราก็จะสามารถควบคุมชีวิตเราได้เช่นกัน

✍...นั่นทีนี่ วงษ์จันทร์





## ลึกลับ ด้วยทัศนคติใหม่

สถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) นับเป็นวิกฤตที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน โดยที่ไม่มีใครคาดการณ์และเตรียมที่จะรับมือกับสถานการณ์เช่นนี้ จึงมีมาตรการต่างๆ เพื่อชะลอการระบาด ทำให้ส่งผลกระทบต่อประชาชนที่ต้องเผชิญกับวิกฤตนี้ โดยความเครียด มีสาเหตุมาจากความกังวลเรื่องสุขภาพ การเลี้ยงดูครอบครัวและความมั่นคงในการทำงาน ดังนั้นเราควรมีหลักการใช้ทัศนคติเพื่อต่อสู้กับวิกฤตที่เกิดขึ้น

**“ทัศนคติ” หมายถึงแนวความคิดเห็น มุมมอง ความรู้สึก ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรื่องใดเรื่องหนึ่ง** ซึ่งอาจจะดีหรือไม่ดี อาจจะลบหรือบวก ทั้งๆ ที่ความรู้สึก มุมมองความคิดเห็นนั้น อาจจะไม่ตรงกับความเป็นจริง เช่น ถ้าเรายืนอยู่กลางทุ่งนาในยามเย็น เราจะมองเห็นพระอาทิตย์กำลังจะตกดิน นั่นคือความรู้สึกจากการมองเห็น แต่ในความเป็นจริง พระอาทิตย์ไม่ได้ตกลงไปในดินตามที่เรามองเห็น คนมองเรื่องเดียวกันอาจจะคิดเห็นเหมือนกัน หรือแตกต่างกันก็ได้ ขึ้นอยู่กับแนวความคิดเห็นของแต่ละคน ทัศนคติมีผลต่อชีวิตคนเราอย่างมากมาย ทั้งนี้ ทัศนคติเกิดจากการอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ การศึกษาและประสบการณ์ที่ผ่านมา การมีทัศนคติที่ดีที่ถูกต้อง เป็นเรื่องสำคัญในการดำเนินชีวิต ชีวิตที่มีความสุข สดชื่น สมหวัง ล้วนแล้วแต่เกิดมาจากการปลูกฝังทัศนคติที่ดีทั้งสิ้น รวมถึงในการทำงาน ก็ต้องมีทัศนคติในการทำงาน หากยังคงไม่ยอมปรับทัศนคติเดิมออกไปไม่ว่าจะเป็นเรื่องยึดติดอยู่กับสิ่งเดิมๆ ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ และไม่สนใจที่จะหาความรู้ในด้านอื่นๆ เมื่อเจออุปสรรค ก็ถอดใจง่ายๆ กังวล

ไปกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น และคิดถึงแต่เรื่องแง่ลบ ซึ่งจะยิ่งทำให้สถานการณ์เลวร้ายไปกว่าเดิม

**ความสำคัญของการมีทัศนคติใหม่** เพื่อให้ตัวเองเป็นคนใหม่ที่ดีกว่าเดิม เริ่มจากตัวเราเองก่อน เพียงการยอมรับความเป็นจริงพร้อมกับการก้าวเดินไปข้างหน้าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี การรู้สึกชอบคุณกับสิ่งต่างๆ รอบข้าง สร้างแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง มีความเชื่อและลงมือปฏิบัติ อยู่เสมอ เพราะมันเป็นพลังในการใช้ชีวิต ช่วยเหลือผู้อื่นซึ่งทำให้ผู้อื่นมีความสุขแล้วตัวเราก็มีความสุข ตั้งเป้าหมายในแต่ละวัน เริ่มต้นใหม่ สิ่งดีๆ ก็จะตามมา

เมื่อเปลี่ยนทัศนคติโดยการมองโลกจากความเป็นจริงและปรับเปลี่ยนชีวิตให้เข้ากับวิกฤตสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) เมื่อเจอปัญหาหรืออุปสรรคก็จะพยายามหาทางออกให้กับปัญหานั้นได้ในที่สุด

เมื่อเกิดวิกฤตขึ้นก็ย่อมมีโอกาสนี้ใหม่ๆ อยู่เสมอ มาลองเปลี่ยนทัศนคติกับสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) เพราะจะทำให้เรามีพลังใจสู้กับวิกฤตการณ์ครั้งนี้ และเป็นจุดเปลี่ยนเพื่อให้เราได้ปรับทัศนคติในมุมใหม่ เข้าใจโลกปัจจุบันมากขึ้น รวมถึงเพื่อเตรียมตัวตั้งรับเมื่อสถานการณ์เช่นนี้เมื่อมันกลับมาใหม่...อีกครั้ง

ดังนั้นเราอาจมีตัวเลือกของการปรับเปลี่ยนทัศนคติ วิธีคิด เช่น ปลูกผักกินเอง พึ่งพาตนเองมากขึ้น มีเวลาให้ตัวเองมากขึ้นก็ศึกษาหาความรู้ เรียนรู้การประกอบอาชีพแบบอื่นๆ ดูบ้าง สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น รู้จักการเก็บออม วางแผนการใช้จ่าย สร้างวิกฤตให้เป็นโอกาส ทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างที่ท่านสามารถปรับแต่งให้เหมาะกับตนเองได้

✍...ชลลดา แจ่มสว่าง

✍...จิตติกาญจน์ บุญรอด



รายนามผู้เขียนบทความ และคณะผู้จัดทำและเรียบเรียง  
คู่มือสื่อสารความรู้ เสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด สู้ (เล่ม 1)

ที่ปรึกษา

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต

นายแพทย์จุมภฏ พรมสีดา

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์

แพทย์หญิงพันธุ์ธนา กิตติรัตนไพบูลย์

นางสาวสมพร อินทร์แก้ว

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

ที่ปรึกษากกรมสุขภาพจิต

ผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต

รองผู้อำนวยการ

สำนักวิชาการสุขภาพจิต

ผู้เขียนบทความ

นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

นางธิดา จุลินทร

นางวรรณวิไล ภูตระกูล

นางสาวสิริกุล จุลศิริ

นางสาวนันทน์นัทธ ประสานทอง

ดร.สรรกมล กรนุ้ม

นางสาวจารุวรรณ บัณฑิตศักดิ์

นางสาวพิไลพรรณ พร้อมมิตรญาติ

นายธัญพิสิษฐ บัญพัฒนาภรณ์

นางสาวศิวกานต์ สัมโมทย์

ผู้อำนวยการสำนักงานวิเทศสัมพันธ์

สำนักวิชาการสุขภาพจิต

สำนักวิชาการสุขภาพจิต

สำนักวิชาการสุขภาพจิต

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและ

วัยรุ่นราชนครินทร์

สำนักงานวิเทศสัมพันธ์

สำนักงานวิเทศสัมพันธ์

สำนักงานวิเทศสัมพันธ์

สำนักงานวิเทศสัมพันธ์



นางสาวนันท์นิ วงษ์จันทร์  
นางสาวรุ่งทิพย์ โสทองเมือง  
นางสาวชลลดา แจ่มสว่าง  
นางสาวฉัฐติกาญจน์ บุญรอด

สำนักงานวิเทศสัมพันธ์  
สำนักงานวิเทศสัมพันธ์  
สำนักงานวิเทศสัมพันธ์  
สำนักงานวิเทศสัมพันธ์

### คณะผู้จัดทำและเรียบเรียง

นางสาวภคณิศา กิตติรักษนนท์  
นางสาวพาสณา คุณาธิวัฒน์  
นางสาวศรัณยพิชญ์ อักษร  
นางสาวธิดารัตน์ ทิพย์ชาติ

สำนักวิชาการสุขภาพจิต  
สำนักวิชาการสุขภาพจิต  
สำนักวิชาการสุขภาพจิต  
สำนักวิชาการสุขภาพจิต





คู่มือสื่อสารความรู้  
เสริมสร้างพลังใจ  
**อึด อึด สู้**

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



<https://www.dmh.go.th>



<https://www.facebook.com/THAIDMH>



0 2590 8238, 0 2590 8177 # สำนักวิชาการสุขภาพจิต

