

# หน่วยที่ 4

## การพัฒนาสุขภาพกายและการพัฒนาสุขภาพจิต

สองศาสตราจารย์บุญเหลือ ทองเอี่ยม

### เนื้อหาสาระ

ความสำคัญของการมีสุขภาพสมบูรณ์

- ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ

การพัฒนาสุขภาพกาย

- ลักษณะสุขภาพกายดี
- สาเหตุที่มาของปัญหาสุขภาพกาย
- การพัฒนาสุขภาพกาย

การพัฒนาสุขภาพจิต

- ความสำคัญของสุขภาพจิต
- ลักษณะสุขภาพจิตดี (ปกติ)
- ลักษณะสุขภาพจิตไม่ปกติ
- ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต
- การเสริมสร้างพัฒนาการด้านสุขภาพจิต

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายความสำคัญของการมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งกายและใจ
2. ผู้เรียนสามารถอธิบายสาเหตุที่มาของปัญหาสุขภาพกาย และปัญหาสุขภาพจิต
3. ผู้เรียนสามารถเปรียบเทียบลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตปกติและสุขภาพจิตไม่ปกติได้
4. ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี
5. ผู้เรียนสามารถประเมินและวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ด้วยตนเองและแก้ไขตนเองได้
6. ผู้เรียนสามารถประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง และแก้ไขตนเองได้

## ความสำคัญของสุขภาพ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ ว่า “สุขภาพ คือ ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บของมนุษย์”

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กล่าวว่า สุขภาพ หมายถึง “ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยดีของมนุษย์”

เรามักจะได้ยินคำกล่าวที่ว่า “อาโรคยา ปรมา ลากา” หมายถึง ความไม่เป็นโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ซึ่งเป็นขอดปรารถนาของทุกคนถ้าได้มีสุขภาพดีนับเป็นลาภอันประเสริฐยิ่งของผู้นั้นนั่นเอง สุขภาพในที่นี้หมายรวมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ผู้ใดมีสุขภาพสมบูรณ์สามารถควบคุมร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดีแล้ว จิตจะทำหน้าที่ควบคุมและสั่งการทำงานทุกอย่างของร่างกายให้ทำงานต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

## ความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตใจ

ร่างกายและจิตใจต่างมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” จิตใจ คือผู้เป็นนายหรือผู้ออกคำสั่ง และร่างกายคือผู้รับคำสั่ง ถ้าหากมีแต่ผู้ออกคำสั่ง คือ จิตใจ แต่ไม่มีผู้รับคำสั่ง คือ กาย งานก็ไม่สามารถดำเนินการไปได้ ในทำนองเดียวกัน หากมีผู้คอยรับคำสั่งแต่ไม่มีผู้ออกคำสั่งงานก็ดำเนินการไปไม่ได้เช่นกัน

จิตใจของคนเป็นศูนย์รวมของอวัยวะทั้งภายนอกและภายในร่างกายของคนผู้นั้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ร่างกายสามารถแสดงพฤติกรรมใดออกมาได้ก็เป็นไปเพราะจิตเป็นผู้สั่งการให้กระทำ และในทางกลับกันร่างกายก็สามารถส่งผลกระทบต่อจิตใจด้วยผลทางตรงที่จิตใจมีต่อร่างกาย ได้แก่ความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ เช่น เวลาโกรธหน้าจะแดงหรือแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น อาจใช้ความรุนแรงทางการกระทำหรือการใช้วาจา หรือเวลาตกใจหน้าจะซีด ผลทางอ้อมที่จิตใจมีต่อร่างกาย ได้แก่ความผิดปกติของจิตใจ เช่น การแสดงออกทางสีหน้ามีความวิตกกังวล หรือสีหน้าเศร้าหมอง นอกจากนี้จะมีการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมของคนแล้ว ยังมีผลกระทบต่อระบบประสาททุกระบบที่ควบคุมการทำงานของร่างกายของคนด้วย ซึ่งจะปรากฏให้เห็นทางร่างกาย เช่น เกิดการท้องอืด ท้องผูก ขาดความกระฉับกระเฉงในการทำงาน

ผลทางร่างกายที่มีต่อจิตใจของคน ได้แก่ ความเจ็บปวด ซึ่งเป็นสัญญาณอันตรายของร่างกายที่ส่งไปบอกจิต ซึ่งการเจ็บป่วยทางจิตใจหรือร่างกายของคนจะส่งผลกระทบต่อกระเทือนถึงกันได้ตลอดเวลา คนที่มีสุขภาพจิตดีย่อมจะมีร่างกายแข็งแรงควบคุมกันไปเสมอ

## ลักษณะสุขภาพกายที่ดี

การที่จะดูว่าผู้ใดมีสุขภาพดีหรือไม่ดีนั้น จะสามารถดูที่รูปร่างของผู้นั้นก็จะได้ ดังเช่น คนที่ร่างกายผอมแห้ง ทำทางเหงื่อหอยซึบเศร้า ไม่มีชีวิตชีวา ผู้ใดเห็นแล้วก็รู้ได้ทันทีว่าผู้นั้นมีสุขภาพไม่ดี จะต้องปรับปรุงโดยเริ่มที่สุขภาพกายก่อน ผู้ที่มีรูปร่างสมบูรณ์ สมส่วน ผิวพรรณดี จะสวมเสื้อผ้าอะไรก็สวย สุขภาพกายดีจะเป็นความสุขอย่างธรรมชาติที่ไม่ต้องอาศัยเครื่องสำอางเลย สุขภาพกายมีความสำคัญเกี่ยวข้องกับจิตใจ ทำให้สามารถแสดงออกมาทางพฤติกรรมของคนได้ การปรับปรุงจิตใจทำได้ยากกว่าการปรับปรุงทางกาย คนเราจึงเริ่มปรับปรุงที่รูปร่างก่อน ในบางกรณีเมื่อปรับปรุงจิตใจแล้วจะส่งผลมาที่รูปร่าง เช่น บางคนที่หน้านิ้วก็ขมวดก็จะกลายเป็นคนยิ้มแย้มแจ่มใส หรือบางคนเคยมีกิริยาหยาบกระด้างก็เปลี่ยนเป็นคนที่มีกิริยานุ่มนวลขึ้น ผู้ที่มีสุขภาพดีจะมีบุคลิกภาพยิ้มแย้มแจ่มใส ร่าเริง นำคบค้าสมาคมด้วย ทำงานคล่องแคล่วว่องไว และเป็นคนกระฉับกระเฉง

## สาเหตุที่มาของปัญหาสุขภาพกาย

บุคคลที่มีสุขภาพกายไม่ดีมีสาเหตุหลายประการ เช่น การที่คนมีจิตใจที่มีความทุกข์กังวลก็จะมีผลกระทบทำให้ร่างกายของผู้นั้นมีสุขภาพที่ไม่ดีด้วย ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีจิตใจที่สงบสุขก็จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี

ผู้ที่เจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรังนาน ๆ รักษาไม่หาย หรือผู้ที่ติดสารเสพติด หรือผู้ที่ขาดความรู้ในเรื่องสุขภาพลักษณะและอนามัยส่วนบุคคล สภาพแวดล้อมทางบ้านที่ไม่ถูกหลักอนามัย หรือผู้ที่สภาพครอบครัวที่ยากจน ก็ทำให้ไม่สามารถจะปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพกายให้ดีขึ้นได้ หรือบางคนที่มีพฤติกรรมการบริโภคที่ผิด ๆ เช่น การนิยมบริโภคอาหารฟาส์ฟู้ดหรือการบริโภคตามอิทธิพลของการโฆษณาอาหารทางโทรทัศน์ซึ่งมักจะเป็นอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล มีแคลอรีสูงหรือการบริโภคตามสมัยนิยม ดังเช่นโดยเฉพาะวัยรุ่นมักนิยมที่จะมีรูปร่างผอมที่เรียกว่าหุ่นนางแบบนายแบบจึงมักจะระวังเรื่องปริมาณของอาหารโดยลิมค่านึงถึงคุณค่าของอาหาร เป็นต้น

## การพัฒนาสุขภาพกาย

สิ่งจำเป็นอันดับแรกของการปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดี คือ การดูแลรักษาสุขภาพกาย ผู้ที่รักษาสุขภาพกายดีจะแก่ช้าอายุยืนยาว มีผู้ให้ข้อแนะนำในการพัฒนาสุขภาพกายด้วยสูตร “5 อ.” ดังนี้

### 1. อาหาร

จุดประสงค์ของการบริโภคอาหารก็เพื่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ดังนั้นการเลือกอาหารที่มีคุณภาพและการสร้างลักษณะนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร จึงเป็นสิ่งสำคัญเพราะจะเป็นเกราะป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สถาบันต่าง ๆ ทั่วโลก ได้มีการศึกษาวิจัยโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี อันจะทำให้เกิดภูมิคุ้มกันต้านโรคร้ายได้ ซึ่งได้ผลสรุปที่คล้ายคลึงกันว่า การที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีอายุยืนยาวได้นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ในการเลือกบริโภคอาหาร ดังนี้

1.1 อาหารที่มีกากใยสูง จะพบในอาหารประเภท ธัญพืชทั้งเมล็ด ที่ไม่ขัดสี แปรรูป เช่น ข้าวกล้อง ขนบึงทำจากธัญพืชทั้งเมล็ด ผักและผลไม้

1.2 อาหารที่มีไขมันต่ำ (ไขมันจากพืช) เช่น อาหารประเภทน้ำมันปลา น้ำมันจากข้าวโพด เมล็ดทานตะวัน หรือวิธีลดไขมันในอาหารบางชนิด เช่น เลือกตีนมพร่องมันเนย (ไขมัน 1 เปอร์เซ็นต์) แทนนมธรรมดา (ไขมัน 4 เปอร์เซ็นต์) ขนบึงทำด้วยข้าวสาลีทั้งเมล็ด หรือข้าวกล้องแทนเนื้อสัตว์ที่ไม่มีมัน

1.3 อาหารที่มีโปรตีนพอประมาณ เช่น โปรตีนจากสัตว์ประเภทปลา เนื้อไก่ไม่มีมัน ไข่ขาว 50 เปอร์เซ็นต์ โปรตีนจากพืช 50 เปอร์เซ็นต์

1.4 เสริมวิตามินและเกลือแร่ แม้จะมีวิตามินและเกลือแร่จากอาหารในปริมาณตามปกติ แล้วบางคนอาจจะต้องมีการให้เสริมวิตามินและเกลือแร่ตามความต้องการของแต่ละบุคคลที่ไม่เหมือนกัน เช่น คนที่อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่มีมลพิษ จะต้องการสารอาหารสูงกว่าปกติเพื่อใช้ทำลายมลพิษที่เข้าสู่ร่างกาย หรือความแตกต่างในเรื่องของอายุ เด็กกำลังเจริญเติบโต ผู้สูงอายุ และหญิงมีครรภ์ ต้องการสารอาหารที่จำเป็นสูงกว่าปกติ เป็นต้น

1.5 ลดการบริโภคเกลือและน้ำตาล จากการวิจัยพบว่า ผู้ที่บริโภคเกลือมากจะมีอัตราการเป็นโรคความดันสูง เกลือ 1 ช้อนชา มีธาตุโซเดียมสูงถึง 2,300 มิลลิกรัม ในขณะที่ร่างกายต้องการเพียง 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน ในทำนองเดียวกับน้ำตาล ก็เป็นสารอาหารที่ไม่มีคุณค่าอย่างอื่น นอกจากให้พลังงานที่เรียกว่า “พลังงานว่างเปล่า” (Empty calory) แต่เดิมมีความเชื่อว่า น้ำตาลกลูโคสช่วยเพิ่มพลัง จึงเป็นที่นิยมในหมู่นักกีฬา แต่ในปัจจุบันได้มีการวิจัยแล้วว่าไม่เป็นความจริง ผู้ที่บริโภคน้ำตาลในปริมาณมากเกินไปจะทำให้เกิดการง่วงซึม หาวนอนตลอดเวลา

## 2. อากาศ

คนเราต้องการอากาศที่บริสุทธิ์ เมื่อได้รับอากาศบริสุทธิ์จะช่วยให้ระบบการทำงานในร่างกายทำงานได้ดีปลอดภัยจากโรคร้ายไข้เจ็บ มีอารมณ์แจ่มใสในทางกลับกันถ้าหายใจอากาศไม่บริสุทธิ์ ซึ่งมักมีมลพิษปะปนอยู่ในอากาศ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายทุกระบบ เช่น เป็นอันตรายต่อปอด อาจจะทำให้เกิดมะเร็งของปอด เกิดโรคเกี่ยวกับระบบหายใจ และโรคภูมิแพ้ เป็นต้น การเสาะหาอากาศบริสุทธิ์เพื่อฟอกปอดและชะล้างมลพิษต่าง ๆ อาจทำได้หลายทาง เช่น สูดอากาศบริสุทธิ์ยามเช้า หรือเดินเล่นในสวนสาธารณะในป่าตามชายทะเลหรือในที่โล่งแจ้ง ภายในบ้านควรเปิดประตูหน้าต่างเพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก และให้แสงแดดส่องเข้ามา แสงแดดจะช่วยฆ่าเชื้อโรคที่อาจสะสมอยู่ภายในบ้าน ในเสื้อผ้า และเครื่องใช้ และบรรยากาศรอบตัวเราถ้าร่างกายได้รับแสงแดดในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงจะช่วยปรับความดันโลหิตให้ปกติ เช่น ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงแสงแดดจะช่วยปรับให้ต่ำลงได้ ในทำนองเดียวกันผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำแสงแดดจะช่วยปรับให้สูงขึ้นได้



## 3. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสม่ำเสมอมีความจำเป็นต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจมาก เพราะอวัยวะทุกส่วนของร่างกายหากได้ใช้เป็นประจำสม่ำเสมอจะสามารถพัฒนาสู่ความมีสุขภาพที่ดี และในทางกลับกัน หากอวัยวะใดไม่ได้ใช้เลยจะเป็นสาเหตุนำมาซึ่งโรคร้ายต่าง ๆ แก่อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย จึงอาจกล่าวได้ว่าผลของการออกกำลังกายเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันโรค ข้อดีของการออกกำลังกายมีหลายประการคือ



(รูปทางขวา) การร่ำมวยจีน

(รูปทางซ้าย) ออกกำลังกายที่ได้ผลดีคือ  
การเดินออกกำลังกาย

3.1 ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายได้รับอาหาร และออกซิเจนอย่างเต็มที่เป็นการช่วยกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโต การที่สมองได้รับออกซิเจน มากขึ้นจะทำให้สมองสดใสมิ่เสื่อมลงเร็ว สมองมีการพัฒนาการอยู่ตลอดเวลา

3.2 ทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงสามารถทำงานได้มากขึ้นหรือมีสมรรถภาพ ทางกายดีขึ้นรวมทั้งช่วยให้หัวใจแข็งแรงอีกด้วย

3.3 ช่วยให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว เพราะทั้งหัวใจและปอดทำงานมากขึ้นและจะมีผลช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้นด้วย

3.4 ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด ช่วยให้คนเราเรียนรู้ที่จะใช้กล้ามเนื้อทำงานอย่างชำนาญและนำมาซึ่งความพอใจให้แก่ตนเองรวมทั้งช่วยให้จิตใจสบายอารมณ์แจ่มใสสดชื่น

การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบเดี่ยว ได้แก่ การ กระโดดเชือก การว่ายน้ำ ขี่จักรยาน การวิ่งเร็ว การเดินออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบนี้ นับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ได้ประโยชน์มากและประหยัดด้วย

การออกกำลังกายแบบเดี่ยวหรือหรือกลุ่มในปัจจุบันที่นิยมกันมากในวัยหนุ่มสาว คือ แอโรบิก ในวัยผู้สูงอายุ คือ การร่ำมวยจีนมีดนตรีประกอบ นับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ ต้องอาศัยอวัยวะทุกส่วน การเดินแอโรบิกเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างรวดเร็ว การร่ำมวยจีน

จะทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ดูสวยงาม ร่างกายจะผ่อนคลายความเครียด สมองปลอดโปร่งแจ่มใสทำให้มีร่างกายสมส่วน

การออกกำลังกายโดยอาศัยอุปกรณ์ประกอบ เช่น การขี่จักรยานอยู่กับที่ การเดินหรือวิ่งเหยาะบนลู่วิ่ง การใช้อุปกรณ์บริหารแขนขาและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามสถานที่ส่งเสริมสุขภาพซึ่งการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบเป็นการออกกำลังกายที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายมีหลายวิธี และมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจทั้งนั้น แต่การออกกำลังกายที่ได้ผลดีเหนือกว่าวิธีอื่นหลายประการ คือ การเดินออกกำลังกาย เพราะทุกคนเดินได้อยู่แล้วไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายไม่ต้องเสียเวลาฝึกไม่ต้องเสียเงินซื้อเสื้อผ้าชุดพิเศษเพราะการฝึกการเดินไม่จำกัดสถานที่ที่จะเป็นการเดินในบ้าน นอกบ้าน ในสวนสาธารณะ ในสถานที่ทำงาน ในสถานศึกษาได้ทั้งนั้นการเดินสามารถจะเดินคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ข้อสำคัญการเดินออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอครั้งละไม่ต่ำกว่า 20 นาทีเป็นอย่างน้อยในเวลาสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งและค่อย ๆ เพิ่มเวลามากขึ้นตามลำดับ การเดินออกกำลังกายจะช่วยให้น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ต้องอาศัยยาลดความอ้วนและไม่ต้องทรมานร่างกายโดยการอดอาหาร การเดินจะช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้นและทำให้ความเครียดลดน้อยลง

#### 4. อุจจาระ

เมื่อคนเราต้องมีการบริโภคอาหารทุกวันร่างกายก็ควรที่จะขับถ่ายของเสียหรือกากอาหารที่ร่างกายไม่ใช่ออกมาเป็นอุจจาระทุกวันเช่นกัน หากผู้ใดไม่มีการขับถ่ายตามปกติ จะมีผลทำให้เกิดความไม่สบายภายในร่างกายจะรู้สึกอึดอัด หรือถ้าขับถ่ายมากเกินไปในแต่ละวันก็มีความผิดปกติเช่นกันซึ่งบางครั้งจะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอื่น ๆ แทรกได้การสร้างสุขนิสัยในการขับถ่าย คือ

1. การฝึกถ่ายอุจจาระทุกวันและให้เป็นเวลา
2. การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์มีกากและเส้นใย ซึ่งจะได้จากผักสดผลไม้สด
3. ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 แก้ว
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้ลำไส้เคลื่อนไหว การขับถ่ายจะสะดวกขึ้น
5. การทำจิตใจให้แจ่มใส คนที่มีความเครียดวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา จะมีผลกระทบ

ทำให้ระบบการย่อยอาหารจะทำงานผิดปกติ ซึ่งมีผลต่อการขับถ่ายด้วย

## 5. อารมณ์

อารมณ์เป็นเรื่องของจิตใจ การมีจิตใจแจ่มใสเป็นยาอายุวัฒนะ มนุษย์เป็นสัตว์โลกชนิดเดียวที่สามารถยิ้มหัวเราะมีอารมณ์ขันได้ การหัวเราะ ทำให้มนุษย์มีชีวิตที่อยู่อย่างสุขสบาย

นักจิตวิทยาได้ศึกษาและพบว่ากล้ามเนื้อบนใบหน้าที่ใช้สำหรับยิ้มและหัวเราะจะมีผลกระทบฮอร์โมนในทางบวก ชื่อ แอนเดอร์ฟิน ซึ่งจะเป็นอาวุธที่ต่อสู้กับความกลัวและความเครียดของคนได้ ผลของฮอร์โมนในทางบวกนี้ไม่เพียงแต่ทำให้ผู้ที่มีอารมณ์ดีมีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ยังช่วยผู้อื่นที่มีอารมณ์ดีมีสุขภาพดีตามไปด้วย เมื่อเวลาเราโกรธมีอารมณ์ไม่ดีทำให้เกิดความเครียดร่างกายจะผลิตฮอร์โมนในทางลบ ชื่อ แอดรีนาลีน ออกมาในปริมาณที่มากเกินไป ฮอร์โมนชนิดนี้จะทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายและอวัยวะภายในอ่อนกำลังลง เป็นผลให้เกิดโรคลภัยต่าง ๆ แก่ร่างกายได้

นักวิทยาศาสตร์ พบว่า เมื่อคนเรายิ้มการเต้นของหัวใจจะลดช้าลง ความดันโลหิตก็ลดลงด้วยและระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะผ่อนคลายหายจากอาการป่วยได้ การยิ้มจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี เมื่อคนเรามีอารมณ์โกรธหรือเศร้าหมองระบบทุกระบบในร่างกายจะทำงานหนักมากขึ้น เช่น หัวใจเต้นแรงเร็ว ความดันโลหิตสูง ภูมิคุ้มกันลดลง ทำให้เราตกอยู่ในสภาวะป่วยได้

นักมานุษยวิทยาสังเกตพบว่า การยิ้มของคนจะเห็นได้ชัดในระยะไกล 45 เมตร ในขณะที่อารมณ์อื่น ๆ ต้องเข้าใกล้จึงจะเห็นได้

ศ.นพ.ดร. วิจิตร บุญยะโหดระ ได้เขียนเรื่องอารมณ์ไว้ว่า อารมณ์แจ่มใสคือพลังชีวิตรักษาโรคความเครียด ซึ่งเป็นมหันตภัยร้ายได้ จึงสรุปได้ว่าการมีอารมณ์ดีมีประโยชน์หลายประการดังเช่น

1. ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ทำให้ทุกระบบในร่างกายผ่อนคลาย และการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น จะช่วยบรรเทาความกังวล ความเครียด และความเจ็บปวดได้
2. ช่วยให้คุณอ่อนเยาว์ลง
3. ช่วยให้คุณมีเสน่ห์ และสวยขึ้น
4. ทำให้เป็นคนดูมีบุคลิกที่เป็นมิตรกับทุกคน
5. สามารถทำลายแรงกดดันในบางสถานการณ์ได้

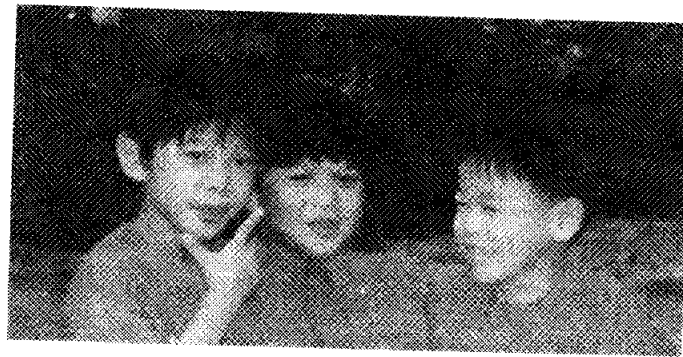


นอกจากจะพัฒนาสุขภาพกายด้วยสูตร 5 อ. ดังกล่าวแล้วนายแพทย์ประสพ รัตนากร ยังได้กล่าวถึงสูตร 4-H ดังนี้

1. Heart การทำจิตใจให้แจ่มใส มองโลกในแง่ดี
2. Health การรักษาสุขภาพโดยยึดหลัก 5 อ. คืออาหาร ออกกำลังกาย อากาศบริสุทธิ์ อุจจาระ อารมณ์นั่นเอง
3. Hobby การหางานอดิเรกที่ชอบอย่างหนึ่งอย่างใดทำ
4. Humor การมีอารมณ์ขัน ผู้ที่มีอารมณ์ขันช่วยให้คนที่อยู่แวดล้อมสบายใจไม่เครียด และยังอาจช่วยให้เรื่องหนักกลายเป็นเบาได้

สูตร 4- W เป็นสูตรสำหรับผู้ที่ต้องการมีอายุยืนยาว ที่นายแพทย์ประสพ รัตนากร ได้เสนอไว้ คือ

1. Walk การเดินออกกำลังกายซึ่งควรเดินเร็ว ๆ เพราะใช้พลังงานมากกว่าเดินช้า
2. Work การทำงานอยู่เสมอ ทำให้เกิดความภูมิใจทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่า
3. Weight การควบคุมน้ำหนักโดยการคุมอาหารและออกกำลังกายสม่ำเสมอ
4. Worry less การตัดความวิตกกังวลออกไป ต้องคิดว่าวิตกกังวลไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่จะก่อให้เกิดโรคหลายอย่างเช่น โรคเครียด, โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น



### การพัฒนาสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพจิตไว้ดังนี้ “สุขภาพจิต คือ สภาวะชีวิตที่เป็นสุข” ซึ่งหมายถึงผู้ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งสามารถปฏิบัติตนให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ได้อย่างมีความสุขเหมือนบุคคลอื่น ๆ ทั่วไป

### ความสำคัญของสุขภาพจิต

การมีสุขภาพจิตที่ดีจะมีผลทำให้มีสุขภาพกายที่ดีด้วย ดังคำกล่าวที่เรามักจะได้ยินอยู่เสมอว่า “จิตที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง (A sound mind in a sound body) หรือ “จิตแจ่มใส ใจสบาย กายแข็งแรง” การมีสุขภาพจิตดีจะมีผลช่วยส่งเสริมความจำ ทำให้สามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีจะเป็นคนที่ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ปกติจะกลายเป็นคนที่มีความยากลำบากในการติดต่อกับบุคคลอื่น เพราะไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสภาพแวดล้อมได้ มักจะแสดงอารมณ์รุนแรงเกินกว่าเหตุและจะไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม

### ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตที่ดี

1. เป็นผู้ที่มีความรักตนเองและมีความรักผู้อื่น คนที่รักตนเองจะมีความพอใจตนเองและจะรักผู้อื่นด้วย ผู้ที่มีความรู้สึกรักตนเองเป็นจะเป็นคนที่ไม่มีความเครียดเหมือนกับคนที่มีความรักผู้อื่นเป็น จะไม่เครียดเช่นเดียวกัน
2. เป็นผู้ที่สามารถเผชิญความจริง กล้าที่จะยอมรับและเข้าใจธรรมชาติของชีวิตว่ามีทั้งความสุขและความทุกข์ประกอบกัน
3. เป็นผู้ที่ยอมรับสภาพของตนเองด้วยการทำให้พอใจกับสภาพความเป็นจริงทุกอย่างที่เป็นอยู่ของตัวเอง โดยคิดได้ว่าคนเราเลือกเกิดตามที่ตัวเองเลือกไม่ได้ แต่สามารถเลือกดำเนินชีวิตของตนเองไปในทางที่ดีและมีความสุขได้
4. เป็นผู้ที่มีความคิดเป็นอิสระมีเหตุผลในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ตลอดจนการยอมรับฟังความคิดเห็นและเหตุผลของคนอื่น
5. เป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้าได้กับคนทุกระดับชั้นได้เป็นอย่างดี
6. เป็นผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธและเกลียดของตัวเองได้ แม้ว่าการแสดงอารมณ์หรือเกลียดเป็นสิ่งปกติที่ทุกคนจะต้องมี แต่คนที่มีสุขภาพจิตที่ดีสามารถจะระงับและควบคุมการแสดงอารมณ์โกรธเกลียดเหล่านั้นให้เกิดน้อยลง
7. เป็นผู้ที่มีความอดทน สามารถรอคอยสิ่งที่มุ่งหวังได้
8. เป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่น รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว สามารถประนีประนอมเรื่องราวต่าง ๆ กับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี
9. เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

### ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตที่ไม่ปกติ

1. เป็นผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของตนเองได้
2. เป็นผู้ที่หาความสุขไม่ได้จากทุกเรื่อง เมื่อมีคนทักก็จะระบายความในใจของตนเองออกมาหมดทุกเรื่อง
3. เป็นผู้ที่เคร่งครัดต่อกฎระเบียบเกินไปจนทำให้มองทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องไม่ถูกต้องบกพร่องไปเสียหมด
4. เป็นผู้ที่ชอบแสดงความเก่งกล้าสามารถในทางที่ผิดเพราะต้องการจะให้ตนเองมีสถานภาพในสังคมเป็นเลิศเท่านั้น
5. เป็นผู้ที่คิดมากจนกลายเป็นคนใจน้อยเกินไป ต้องการให้คนอื่นเอาใจตัวเองตลอดเวลา
6. เป็นผู้ที่ชอบเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นโดยแสดงกิริยาน่ารังเกียจ แสดงตนให้เป็นจุดเด่นเพื่อให้คนอื่นสนใจตน
7. เป็นผู้ที่ชอบวิจารณ์ผู้อื่น และชอบเรียกร้องความต้องการของตนเองจากผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา
8. เป็นผู้ที่ชอบแก้ตัว เพียงเพื่อที่จะปกปิดความผิดพลาดหรือข้อบกพร่องของตัวเอง
9. เป็นผู้ที่ชอบขอโทษ เมื่อทำให้ผู้อื่นเสียหายก็สามารถจะกล่าวขอโทษได้อย่างเดียวทุกครั้งจนเป็นนิสัย
10. เป็นผู้ที่ชอบโอ้อวด และวางท่า ว่าตัวเองเหนือกว่าคนอื่น
11. เป็นผู้ที่ฝึกฝึหรือหลงใหลในสิ่งเสพติดทุกชนิด
12. เป็นผู้ที่มีความเครียดทางอารมณ์

### ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต ได้แก่

1. สภาพทางครอบครัว ครอบครัวเป็นสถานที่สำคัญในการสร้างความมั่นคง ปลอดภัย ความรัก และความรู้สึกรับผิดชอบให้กับสมาชิกในครอบครัว ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่จากพ่อแม่อย่างอบอุ่น เมื่อเติบโตขึ้นก็จะสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นผู้มีอารมณ์แจ่มใสร่าเริง ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กที่มาจากสภาพครอบครัวบ้านแตก พ่อแม่แยกทางกัน หรือมีการทะเลาะวิวาทกันทุกวัน สมาชิกในครอบครัวอยู่กันอย่างขาดความรัก ความอบอุ่น ก็จะทำให้สมาชิกในครอบครัวนั้นขาดความมั่นคงทางจิต
2. สภาพทางสติปัญญา เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าคนเรามีความแตกต่างกันทางด้านสติปัญญาสำหรับผู้ที่ไม่ยอมรับสภาพความจริง ก็จะทำให้เกิดความท้อแท้ หากความสุขไม่ได้เกิดปมด้อยในตนเอง อันจะมีผลต่อสุขภาพจิตของตนเอง ถ้าเรายอมรับได้ว่าทุกคนมีสติปัญญา

แตกต่างกัน แล้วผู้ที่มีสติปัญญาดีน้อยกว่าผู้อื่นมีความมานะพยายาม ขยันหมั่นเพียรมากขึ้นก็จะสามารถเป็นผู้ที่มีสติปัญญาดีขึ้นได้

3. **สภาพทางร่างกายขาดการเอาใจใส่** สภาพร่างกายของทุกคนย่อมต้องมีการเจริญเติบโตและเสื่อมไปตามวัย ผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกายนาน ๆ จนกลายเป็นโรคเรื้อรัง ขาดการเอาใจใส่ดูแลรักษาร่างกายให้หายขาด ย่อมมีผลต่อสุขภาพจิตของผู้นั้น

4. **สภาพทางการดำเนินชีวิตในสังคม** ที่มีคนอยู่หนาแน่นแออัดจนเกินไป โดยที่บุคคลเหล่านั้นต่างมีสถานะความเป็นอยู่ของแต่ละคนแตกต่างกันหลายระดับ ดังเช่น ต้องแข่งขันกันทำมาหาเลี้ยงชีพของตน ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของชีวิต โดยสมาชิกในครอบครัวไม่มีเวลาได้พักผ่อนหรือสันตนาการเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด ความเครียดเหล่านั้นเป็นเหตุหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพจิต

5. **สภาพทางเศรษฐกิจ** บุคคลที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจมักจะทำให้เกิดความท้อแท้หรือหมดอาลัยในชีวิต จะทำให้เกิดความวิตกกังวลต่าง ๆ ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตได้ง่าย

6. **สภาพทางสถานศึกษา** สำหรับเด็กในวัยเรียน ผู้ที่มีอิทธิพลต่อเด็กในวัยนี้มากที่สุดคือครูและเพื่อน ซึ่งบุคคลกลุ่มนี้จะมีผลต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยนี้ได้ หากว่าไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับเพื่อน ๆ ได้ นอกจากนี้การลงโทษที่รุนแรงเกินกว่าเหตุของครู ตลอดจนระเบียบข้อบังคับที่เข้มงวดเกินไป จะทำให้เด็กเกิดความเครียด และมีผลต่อสุขภาพจิตของเด็กเหล่านั้นได้

7. **สภาพของที่ทำงาน** สถานที่ทำงานเป็นสถานที่สำคัญยิ่งอีกแห่งหนึ่งของบุคคล เพราะปัจจุบันแต่ละคนจะใช้เวลาอยู่ที่ทำงานค่อนข้างมากความสัมพันธ์ของผู้ร่วมงานจึงเป็นสิ่งที่ผลต่อสุขภาพจิต หากว่าสถานที่ทำงานดีเพื่อนร่วมงานมีสัมพันธ์ที่ดีต่อกันก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ ในทางตรงกันข้าม ถ้าสถานที่ทำงานมีระเบียบข้อบังคับหยุมหยิมเกินไปผู้ร่วมงานแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกันตลอดเวลา ก็จะมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนด้วย

## การเสริมสร้างพัฒนาการด้านสุขภาพจิต

### 1. การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) เรียกสั้น ๆ ว่า อีคิว กรมสุขภาพจิตให้ความหมายไว้ว่า เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสภาวะการณ์ และได้

แนะนำการพัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ว่าประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ความดี ความเก่ง และความสุข

**ความดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ได้รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม

**ความเก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเองสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น

**ความสุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในสภาพชีวิตที่เป็นอยู่ และมีความสุขสงบทางใจ

บุคคลได้รับการพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดีจนมีความฉลาดทางอารมณ์สูง จะเป็นคนที่สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีจะสามารถเข้าใจความรู้สึกของตนเองและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ บุคคลลักษณะนั้นจะประสบความสำเร็จในการทำงานและมีความพึงพอใจในชีวิต จะมีลักษณะตรงข้ามกับบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้จนทำให้ขาดสมาธิในการทำงาน และเกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอ ก็จะไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน และไม่มีความสุขในชีวิตของตนได้

ดังนั้นการเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ จึงมีประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้ก้าวหน้าอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

## 2. การเสริมสร้างพัฒนาความสามารถและทักษะในการเผชิญกับความเครียด

**ความเครียด** เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความตื่นเต้นวิตกกังวล และมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของบุคคลได้แก่

(1) ความผิดปกติทางร่างกายของบุคคลที่มีความเครียด จะทำให้เกิดอาการทางร่างกายได้หลายแบบ เช่น อาการนอนไม่หลับ หรือวังเวงหาเวลานอนตลอดเวลา ปวดศีรษะ ปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ ท้องผูก ท้องอืดเพื่อ ท้องเสีย อาหารไม่ย่อย เมื่ออาหาร หรือรับประทานอาหารมากกว่าปกติ มือเย็นเท้าเย็น ใจสั่น ฯลฯ เป็นต้น

(2) ความผิดปกติทางจิต เช่น มีความวิตกกังวลตลอดเวลา คิดมาก ใจน้อย โกรธง่าย ซึมเศร้า ไม่มีสมาธิ หลงลืมง่าย ฯลฯ

(3) ความผิดปกติทางพฤติกรรมของบุคคลที่มีความเครียด จะแสดงพฤติกรรมแตกต่างจากอาการปกติ เช่น ผู้ที่สูบบุหรี่ก็จะสูบบุหรี่มากขึ้น ผู้ที่ดื่มสุราก็จะดื่มสุรามากขึ้น

บางคนอาจถึงขั้นใช้สิ่งเสพติด หรือใช้ยานอนหลับ บางคนอาจกลายเป็นคนชอบบ่น มีเรื่องทะเลาะกับผู้อื่นเป็นประจำ บางคนจะเก็บตัวไม่สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น บางคนจะกลายเป็นคนก้าวร้าว เป็นต้น

### สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

ความเครียดเกิดจากสาเหตุใหญ่ ๆ 2 ประการ คือ

1. สาเหตุเกิดจากภายนอกของตัวบุคคล ซึ่งได้แก่ สภาพสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สภาพสิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม และสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ตลอดจนสถานการณ์และเหตุการณ์อื่น ๆ
2. สาเหตุเกิดจากภายในของตัวบุคคล ได้แก่ สาเหตุจากระดับพัฒนาการทางจิตใจ อารมณ์ ความเจ็บไข้ได้ป่วย และสภาวะทางสรีรวิทยา เป็นต้น

### เทคนิคในการคลายเครียด

เทคนิคในการคลายเครียดมีผู้รู้เสนอแนะไว้หลายวิธี แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงวิธีที่สะดวกและง่ายต่อการปฏิบัติ คือ

1. การบันทึกคลายเครียด ถ้าท่านประสบเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดก็ให้บันทึกเหตุการณ์นั้นไว้ โดยบันทึกรายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเกิดที่ไหน เมื่อไร สาเหตุคืออะไรและท่านคิดว่ามีวิธีการจัดการกับเหตุการณ์นั้นอย่างไร ผลของเหตุการณ์นั้นรุนแรงต่อท่านมากน้อยแค่ไหน ผลสุดท้ายของเหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร หลังจากนั้นท่านก็นำข้อมูลที่บันทึกไว้นั้นมาวิเคราะห์ ซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น รู้ความต้องการทางอารมณ์ของตนเอง สามารถทราบพัฒนาการทางด้านความคิด พฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้ชัดเจนขึ้น
2. การทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ ได้แก่ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การชมภาพยนตร์ การฟังเพลง การเล่นดนตรี การทำงานอดิเรกที่ตนชอบ การทำงานศิลปะ การปลูกต้นไม้ ฯลฯ
3. การฝึกการหายใจ ปกติคนเราจะหายใจตื้น ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกทำให้ออกซิเจนที่ไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควรจะเป็น โดยเฉพาะเวลาที่เกิดความเครียดจะหายใจสั้นและถี่มากกว่าเดิมซึ่งถือเป็นการหายใจที่ผิด การหายใจเป็นจังหวะจากกะบังลมกล้ามเนื้อระหว่างอกและช่องท้องจะช่วยให้ร่างกายได้ออกซิเจนเข้าสู่ปอดมากขึ้นเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด และเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย

### วิธีการฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1...2...3...4.... ให้มีรู้สึกวาท้องพองออก

กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า

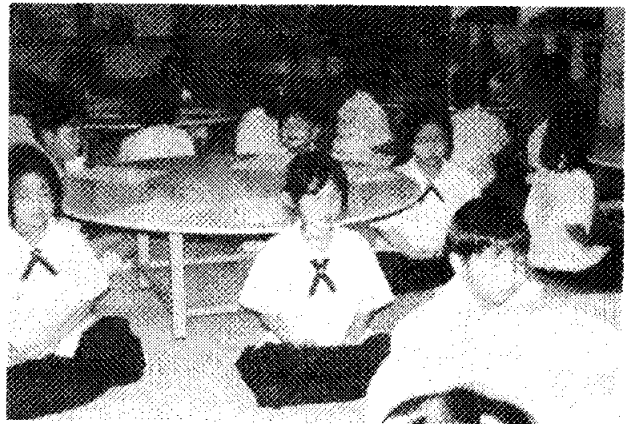
ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1...2...3...4...5...6...7.....8.... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง

ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

การฝึกหายใจ ควรทำติดต่อกัน 4-5 ครั้ง ในวันหนึ่ง ๆ ควรฝึกให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันตลอดเวลาเดียวกันตลอด โดยเฉพาะเมื่อรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ โกรธ กังวลควรฝึกหายใจเพราะจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส คิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีกว่าเดิม ความวิตกกังวลจะลดลงสบายใจขึ้น

#### 4. การฝึกบริหารจิต โดยการทำสมาธิ

การทำสมาธิ คือ การฝึกจิตให้สงบด้วยการดึงความคิดให้ออกจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยวิธีการเพ่งความคิดไปรวมไว้ที่จุดใดจุดหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นการเพ่งที่วัตถุหรือกำหนดลมหายใจเข้าออก



#### ปัจจัยสำคัญ 4 ประการ สำหรับการทำสมาธิ

1. สถานที่เงียบสงบ สำคัญมากโดยเฉพาะผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ ๆ สถานที่ต้องสงบปราศจากเสียงรบกวน
2. การทำสมาธิต้องอยู่ในท่าที่สบาย พอที่จะอยู่ในสภานั้นได้ อย่างน้อย 20 นาที เสื้อผ้าควรหลวม ๆ ถอดรองเท้า จะนั่งขัดสมาธิบนพื้น หรือเบาะรองนั่ง หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้
3. มีสิ่งยึดเหนี่ยวใจ คือมุ่งความสนใจไปที่จุดใดจุดหนึ่งเพียงสิ่งเดียว
4. การทำให้ร่างกายและจิตใจสงบ

การทำสมาธิมีเทคนิควิธีทำได้หลายวิธี ในที่นี้จะกล่าวถึงเพียง 2 วิธีที่ง่าย ๆ คือ

1. การทำสมาธิโดยการเพ่งมองที่วัตถุ เช่น เพ่งดูดอกไม้ เพ่งดูเปลวเทียน หรือสิ่งของอื่น ๆ เป็นต้น ซึ่งการทำสมาธิโดยการเพ่งมองวัตถุนี้ จะต้องดึงความสนใจทั้งหมดไปที่สิ่งนั้นเพียงจุดเดียว และถ้าความคิดฟุ้งซ่านไปต้องพยายามดึงความคิดที่กระจัดกระจายนั้นกลับมายังอยู่ที่วัตถุนั้นใหม่ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ประมาณ 15-20 นาที หลังจากทำสมาธิแล้วจะรู้สึกสบายทั้งกายและใจ

2. การทำสมาธิโดยการท่องคำภาวนาไว้ในใจ ซึ่งคำภาวนาที่ใช้ท่องเพื่อทำสมาธินี้จะใช้ข้อความใดก็ได้ เช่น นั่งในท่าที่สบาย หลับตา แล้วท่องในใจว่า ยุบหนอ พองหนอ ไว้ในใจไปเรื่อย ๆ หากเมื่อใดที่ใจลอยหรือหลุดออกไปจากคำที่ท่องไว้ ให้ค่อย ๆ ดึงความคิดกลับมาใหม่ ทำซ้ำไปเรื่อย ๆ ประมาณ 15-20 นาที เสร็จแล้วลืมตาขึ้น จะพบว่าสมองจะแจ่มใสจิตใจที่เคยฟุ้งซ่านจะรวมกันเป็นจุดเดียวและยังช่วยให้ผ่อนคลายเครียดได้

### ประโยชน์ของการทำสมาธิ

การทำสมาธิทำให้เกิดความผ่อนคลายอย่างลึกที่สุดในระยะเวลาอันสั้น การเผาผลาญอาหารภายในร่างกายจะช้าลง หัวใจสามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ อย่างเพียงพอ เมื่อหัวใจทำงานได้ดีขึ้น ทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อร่างกายได้รับการพักผ่อน เวลานอนก็หลับสนิท ไม่ต้องครุ่นคิดกับงานหรือปัญหาต่าง ๆ นอกจากนี้การทำสมาธิช่วยส่งเสริมให้สมองผลิตคลื่นแอลฟาและคลื่นเบต้า ซึ่งคลื่นที่ผลิตนี้จะช่วยให้ร่างกายมีความสมดุลมากขึ้น เมื่อมีสภาพร่างกายไม่มีความเครียดและจิตใจไม่มีความกดดัน การทำสมาธิช่วยให้มีความจำที่แม่นยำ ช่วยแก้ไขโรคนอนไม่หลับ โรคปวดศีรษะ ความเจ็บป่วยอื่น ๆ ที่มีผลมาจากความเครียดได้ด้วย ซึ่งการทำสมาธินี้ควรทำเป็นประจำ

### กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง
2. ทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของตนเอง
3. บันทึกคลายเครียดและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง



## สื่อการสอน

วีดิทัศน์ เรื่องสุขภาพกายและสุขภาพจิต

## การประเมินผล

1. การทำกิจกรรมในกิจกรรมที่ 1-3
2. การสอบประจำภาคเรียน

## แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (โดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้  
อย่างน้อยเพียงใด

โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ตามความ  
เป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
	ไม่เคย เลย	เป็นครั้ง คราว	เป็น บ่อย ๆ	เป็น ประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

เกณฑ์การให้คะแนน รวมคะแนนไม่เกิน 60 คะแนน โดยจำนวนคำถาม 20 ข้อ ตอบว่า

ไม่เคยเลย	=	0	คะแนน
เป็นครั้งคราว	=	1	คะแนน
เป็นบ่อย ๆ	=	2	คะแนน
เป็นประจำ	=	3	คะแนน

**รวมคะแนน**

0-5	คะแนนแสดงว่า	ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจคำถาม
6-17	คะแนนแสดงว่า	ปกติ/ไม่เครียด
18-25	คะแนนแสดงว่า	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
26-29	คะแนนแสดงว่า	เครียดปานกลาง
30	คะแนนขึ้นไปแสดงว่า	เครียดมาก



**ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด**

**ระดับคะแนน 0-5**

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมาก ความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้อาจมีความหมายว่า

- ท่านตอบไม่ตรงตามความจริง หรือ
- ท่านอาจเข้าใจคำถามคลาดเคลื่อนไป
- ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจ มีความเฉื่อยชา ชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจ นำไปสู่ปราศจากความตื่นเต้น

**ระดับคะแนน 6-17**

ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

### ระดับคะแนน 18-25

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัว แต่ในที่สุดท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

ในกรณีนี้ ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการหากิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ หากท่านต้องการป้องกันไม่ให้ความเครียดมากขึ้นในอนาคต ท่านอาจฝึกความเครียดตามวิธีในหัวข้อต่อไป

อย่าลืมพูดคุยกับผู้ที่ไว้วางใจ พิจารณาและลงมือแก้ไขปัญหตามลำดับความสำคัญ อย่างรอบคอบและมีสติ

### ระดับคะแนน 26-29

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหา ความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต เป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรงซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไป ด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง

สิ่งแรกที่ต้องรีบจัดการคือ ท่านต้องมีวิธีคลายเครียดที่ดี และสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง ๆ ละ 10 นาที โดยนั่งในท่าที่สบาย หายใจลึก ๆ ให้น้ำท้องขยาย หายใจออกช้า ๆ นับ 1-10 ไปด้วย ท่านจะใช้วิธีนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ก็ได้

ท่านควรแก้ไขปัญหาก็ดีขึ้น โดยค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง หาวิธีแก้ไขปัญหาหลาย ๆ วิธี พร้อมทั้งพิจารณาผลดี ผลเสียของแต่ละวิธี เลือกวิธีที่เหมาะสมกับสภาวะของตนเองมากที่สุด ทั้งนี้ต้องไม่สร้างปัญหาให้เพิ่มขึ้นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน วางแผนแก้ไขปัญหาก็เป็นลำดับขั้นตอนและลงมือแก้ปัญหา

หากท่านไม่สามารถจัดการคลี่คลาย หรือแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้ การปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตตามหน่วยงานต่าง ๆ

**ระดับคะแนน 30-60**

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก กำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง เรือร้าง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่านตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายบางครั้งอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เช่น เอะอะโวยวาย ขว้างปาข้าวของ

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ ในระดับนี้ท่านต้องไปปรึกษาหรือใช้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ ซึ่งจะช่วยให้คุณมองเห็นปัญหา และแนวทางแก้ไขที่ชัดเจนและเหมาะสมต่อไป

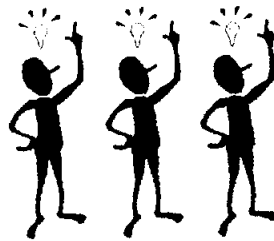
## แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (โดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

### คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออก  
ในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่  
ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

**โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผน  
พัฒนาตนเองต่อไป**

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง  
จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด



		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบาย ฉันรับรู้ได้ว่าจะอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าจะอะไรทำให้ฉันโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผล จนผู้อื่นยอมรับ					
<b>รวม</b>						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ฉันมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่ไม่พอใจการกระทำ ของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่น ที่ต้องการความช่วยเหลือ					
<b>รวม</b>						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะ ทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
<b>รวม</b>						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
19	ฉันไม่รู้ว่าคุณเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
<b>รวม</b>						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกันฉันคิดตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
<b>รวม</b>						
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
<b>รวม</b>						



		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
<b>รวม</b>						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่อง ผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และ วันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
<b>รวม</b>						
47	ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจาก ภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่ง ที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
<b>รวม</b>						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้  
 กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	17	19	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

การรวมคะแนน

ด้านดี	หมายถึง	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
ด้านเก่ง	หมายถึง	ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ด้านสุข	หมายถึง	ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์ แล้วลากเส้นให้ต่อกัน และพิจารณาว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น