

แบบประเมินความเครียด

รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) กระทรวงวัฒนธรรม

รองรับ 5 ภาษาแล้ววันนี้

สแกน QR Code เพื่อทำแบบประเมิน




การแปลความหมายระดับคะแนน

- คะแนนรวม ระหว่าง 0-5** เป็นภาวะปกติ
- คะแนนรวม ระหว่าง 6-14** เริ่มมีความเครียดวิตกกังวลปานกลางที่ต้องพักใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพจิตใจด้วยตนเอง
- คะแนนรวม ระหว่าง 15-20** ความเครียดมากเกินไปที่ต้องขอความช่วยเหลือจากสายด่วนกรม สุขภาพจิต 1667หรือพบแพทย์/นักจิตวิทยา

มาดูแลสุขภาพจิตกันดีกว่า

เปิดใจยอมรับเหตุการณ์ด้วยสติ ลดความเครียดลงได้

- เปิดใจยอมรับเพื่อลดความเครียด
- ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อน รักษาอารมณ์ด้วยสติ
- สูดหายใจเข้าออกลึก ๆ เพื่อสติสมาธิ
- ให้อิสระตนเอง จัดการกับความเครียดด้วยกิจกรรม
- ฝึกมองโลกในแง่ดี/ระบายความเครียดให้กับตนเอง
- พักสมองหากกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ปวดหัว
- พักการติดตามข่าวสาร วันละ 2-3 ครั้งก็เพียงพอ
- สำรวจความพร้อมสมาชิก และให้กำลังใจกันและกัน

ที่มา: รองศาสตราจารย์นายแพทย์ สุริยเดว ทรีปาตี ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน)


 Moral Center
  @moralcenter
  Moralcenterthailand
  @Moralcenter1
  www.moralcenter.or.th
 

รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม ที่ปรึกษากระทรวงวัฒนธรรม
และกุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและวัยรุ่น

สำหรับประชาชนทั่วไป มาดูแลสุขภาพจิตใจกันเองดีกว่า !!!!

+ ยอมรับเหตุการณ์ด้วยสติ!!

การเปิดใจยอมรับกับเหตุการณ์ซึ่งจะทำให้ลดความเครียดลงได้ โดยใช้หลัก 2 แบบกล่าวคือ

1. การเปรียบเทียบกับเหตุภัยพิบัติที่แย่กว่า เช่น เหตุการณ์ในประเทศอื่นๆ ที่แรงกว่า
2. การใช้กลไกทางจิตเพื่อลดแรงกดดันของตนเอง เช่น อาศัยความเชื่อว่าเป็นส่วนหนึ่งของกรรม หรือการประสบเหตุทั้งชุมชน สังคมในวงกว้าง ทำให้มีเพื่อนร่วมทุกข์หรือชะตากรรมเดียวกัน

+ สำรวจ สมาชิกทุกคนล้อมรอบตัวเรา ทั้งเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่เจ็บป่วยอยู่เดิม ผู้ทุพพลภาพ ผู้ที่มีอาการสุขภาพจิตอ่อนแออยู่เดิม เพื่อการบริหารจัดการช่วยกันลดความเครียดและดูแลสุขภาพจิต ด้วยการให้กำลังใจกันและกัน

+ เตรียมความพร้อมร่างกายไว้เสมอ การออกกำลังกาย สม่่าเสมอ พักผ่อน รักษาอารมณ์ ทานอาหารจานเดียวแบบที่ไม่ต้องแบ่งกัน เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ หรือการล้างมือด้วยสบู่ การหลีกเลี่ยงเดินทางไปในแหล่งชุมชนและการปฏิบัติตัวตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด เตรียมช่องทางการติดต่อ บุคคลหรือหน่วยงานที่สำคัญไว้ด้วย

+ พัก การติดตามข่าวสารที่ใกล้ชิดเกินไป ลดการกล่าวถึงเหตุการณ์ความรุนแรงของการระบาด หยุดการดูข่าวบ้างเพื่อลดความวิตกกังวล โดยติดตามวันละ 2-3 ครั้งก็เพียงพอ

+ ตั้งสติสมาธิทุกวัน ใช้เทคนิคง่ายๆ สูดหายใจเข้าออกลึกๆในสถานที่โล่งแจ้งอากาศสบายๆ วันละสัก 2-3 ครั้ง เดินสมาธิ แบบสบายๆปล่อยใจให้โล่ง ไม่ฟุ้งคยอยู่ใกล้ใครให้รบกวนสมาธิ เพื่อเติมพลังใจให้ตนเอง

+ วัดระดับความเครียดตนเอง ระดับปกติ คือติดตามข่าวได้ ดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวังแต่เป็นปกติ จนเป็น **ระดับเตือน** คือเริ่มมีอาการทางกาย ปวดศีรษะ กินไม่ได้นอนไม่หลับ การดำเนินตามวิถีชีวิตเปลี่ยนไป จิตใจปั่นป่วน เป็นต้น ระดับเตือนควรหาคนที่สนิทใจเพื่อบรรเทาความเครียด หรือบริหารความเครียด ด้วยกิจกรรม

+ สร้างโอกาสให้ตนเองเพื่อจัดการความเครียด ด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจหรือแม้แต่การพูดคุยกับตนเอง ร้องเพลง ฟังเพลง วาดรูป ออกกำลังกาย ดนตรี ศิลปะ สมาธิด้วยเพลง สปาอารมณ์แบบทำเองในพื้นที่ที่ปลอดภัย

+ ฝึกมองโลกในแง่ดี และฝึกพูดระบายความเครียดกับตนเอง (Self talk) เป็นการพูดกับตนเองแบบปล่อยใจปล่อยอารมณ์ เดินสบายๆ ในที่ส่วนตัว และฝึกการวางความเครียดนั้นลงด้วยคิดว่าเป็นปัญหาร่วมกันที่ทุกคนกำลังเผชิญ มองบวกว่าเรายังดีกว่าอีกหลายประเทศหลายสังคมที่หนักและรุนแรงกว่านี้