

## อยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด

หลายครั้งที่ความเครียดเกิดจากการวิตกกังวลว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร คิดว่าเรื่องแย่ๆ หรือไม่ดีคงต้องเกิดขึ้น แล้วถ้าเป็นอย่างนั้นจริงก็คงจะต้องเกิดอย่างนี้ และอย่างโน้นขึ้นตามมามาก ยิ่งคิดก็ยิ่งฟุ้งซ่าน สงบสติและอารมณ์ของตนเองไม่ได้ นอนไม่หลับ ต้องรอกจนเหตุการณ์มันผ่านไปเสียก่อน จึงค่อยสงบลงได้แต่ก็อีกไม่นานก็จะมีเรื่องใหม่ให้คิดตามมา เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ หากลองทบทวนเหตุการณ์ที่เคยคิดมากๆ ที่ผ่านไปแล้ว ก็มักจะพบว่าสิ่งที่เคยคิด สิ่งที่เคยกังวลมักจะไม่ค่อยตรงกับเรื่องจริง ๆ ที่เกิดขึ้นสักเท่าไร หรือถ้าตรงเราก็สามารถที่จะมีชีวิตยืนหยัดอยู่ได้จนถึงวันนี้ เพราะฉะนั้นอย่าปล่อยให้พลังงานสมองให้กับเรื่องของอนาคตอีกเลย อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิดไป อนาคตจะเป็นอย่างไรก็ไม่ต้องไปล่อลวงมันบ้าง ของงทำวันนี้ให้ดี ตอนนี้ ขณะนี้ให้ดีที่สุด อยู่กับปัจจุบัน กับตัวเราให้มากที่สุดจะดีกว่า



นอกจากนี้ อะไรที่ผ่านมาแล้วก็ให้มันผ่านไปเสียบ้าง มีหลายคนที่หมกมุ่นอยู่แต่กับอดีต กับเรื่องราวที่เกิดขึ้นไปแล้ว คิดร่ำกับว่าอยากจะเข้าไปลบอดีต แล้วเปลี่ยนเสียใหม่ อยากจะให้มันเป็นแบบนี้ไม่อยากจะให้เกิดแบบนี้ คิดไปคิดมาจนไม่มีสมาธิในการทำงาน บางคนใจลอยหลงๆ ลืมๆ อดีตเป็นเรื่องที่ผ่านไปแล้ว เราไม่สามารถที่จะย้อนกลับไปหามันได้ ใช้มันให้เป็นบทเรียนที่มีค่าจะดีกว่า หรือถ้าให้ตีก็เสียเวลาอีกหน่อยเพื่อมาคิดว่าเพราะอะไรในตอนนั้น เราถึงตัดสินใจทำแบบนี้ลงไป ทำไปเพื่ออะไร แล้วผลตอบแทนที่ได้มันคุ้มกันหรือไม่ ถ้าไม่คุ้มก็จะต้องเตือนตัวเองไว้ว่าครั้งต่อไปจะตัดสินใจอย่างไร เข้าทำนองที่ว่าเจ็บแล้วต้องจำเสียบ้าง

โดยสรุปการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม การอยู่กับปัจจุบัน ก็จะทำให้ทุกคนสามารถเอาชนะความทุกข์และขจัดความเครียดออกไปจากตนเองได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

**“อดีตกาล ผ่านไป ไม่กลับหลัง  
อนาคต ก็ยัง มาไม่ถึง  
ปัจจุบัน สำคัญ ควรคำนึง  
ตรองให้ซึ้ง สตินี้ มีหรือยัง”**

เรียบเรียงโดย...นายแพทย์ชยพัทธ์ ชยุพงศ์  
จิตแพทย์ สถาบันราชานุกูล  
ประสานงานโดย...คณะกรรมการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

# การดูแล สุขภาพจิต



สถาบันราชานุกูล  
www.rajaburapha.ac.th

# การดูแลสุขภาพจิต

สุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคล ซึ่งโดยธรรมชาติภาวะทางจิตใจมีการปรับเปลี่ยนแปลงตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของผู้นั้น ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ซึ่งมีการพัฒนาการไปอย่างไม่หยุดยั้ง สุขภาพจิตของคนเรา จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนแปลงตาม นับเป็นความยากลำบากพอควรของมนุษย์ที่จะต้องปรับตัว ปรับใจ เข้าไปกับการเปลี่ยนแปลงที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นจะเห็นได้ว่าชีวิตนี้หนีไม่พ้นการปรับตัว ปรับใจ บุคคลผู้สามารถปรับตัวได้ในสังคมและสิ่งแวดล้อมโดยตนเองมีความสุข สามารถในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตนเองได้ตามสถานการณ์ ด้วยเหตุด้วยผลอันเหมาะสม มีความยืดหยุ่น ก็คือผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี

แต่ชีวิตคนเรามีขึ้น มีลง และมีมนุษย์ปุถุชน ก็ยังคงมีความอยาก ความต้องการ ดังนั้นชีวิตย่อมจะต้องเผชิญต่อความสมหวัง และความผิดหวังเป็นธรรมดา เมื่อคนเราพบความยุ่งยากใจ ย่อมทำให้เกิดความตึงเครียด และถ้ามีปัญหาอะไรมาซ้ำเติมอีก ก็จะทำให้ความเครียดสูงขึ้น ทำให้สุขภาพจิตอ่อนแอและถ้าทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นมาก ๆ จนกระทั่งผู้นั้นไม่สามารถทนได้ ย่อมทำให้สุขภาพจิตเสีย จิตใจทำงานผิดปกติไป เกิดปัญหาหรือโรคทางจิตใจ และอารมณ์ได้

อาการของปัญหาจิตใจและอารมณ์ อาจพบได้ในหลายลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. อาการทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง มีปัญหาในการนอน แขนขาชา ใจเต้นเร็ว เหนื่อย อ่อนเพลียไม่มีแรง
2. อาการทางจิตใจ เช่น เครียด กังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ หมัดหวัง สับสน ฟุ้งซ่าน เซ็ง กลัว ระวัง อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย คิดฆ่าตัวตาย หูแว่ว ภาพหลอน
3. อาการทางพฤติกรรม เช่น ซึม เฉยเมย กระสับกระส่าย อยู่ไม่นิ่ง ก้าวร้าว พุดหรือยิ้มคนเดียว ไม่สนใจตนเองและสิ่งแวดล้อม เดินเรื่อยเปื่อยไม่มีจุดหมาย ติดเหล้า ติดยา

ปัญหาทางสุขภาพจิต ก็เหมือนกับปัญหาสุขภาพกาย คือเมื่อไรที่ร่างกายรู้สึกไม่สบายก็ปรึกษาแพทย์ ทางใจก็ควรกระทำเช่นเดียวกัน ถ้าคิดว่าตนเองไม่สบายใจหรือมีอาการดังกล่าวมาแล้วข้างต้นอย่างมาก จนทำให้ต้องทุกข์ทรมาน หรือต้องเสียหน้าที่การงาน หรือเกิดปัญหา ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ก็ต้องรีบปรึกษา บุคลากรทางฝ่ายสุขภาพจิต อันประกอบไปด้วย จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ ทางจิตเวช ซึ่งการรักษาและแก้ไขปัญหาดังแต่เริ่มมีอาการจะทำให้โอกาสหายขาดจากโรคนี้ได้ ส่วนการรักษานั้นย่อมสุดแล้วแต่ความรุนแรง ความซับซ้อน ของปัญหา และระยะเวลาที่เกิดปัญหา การรีบมาปรึกษาตั้งแต่แรกเริ่ม มีโอกาสหายขาด และสามารถกลับไปดำรงชีวิตอย่างปกติสุขได้



อย่างไรก็ตาม การหมั่นดูแลสุขภาพจิตให้เป็นสุขและมีความสุขภายในใจอยู่เสมอก็เป็นเครื่องมือป้องกันสุขภาพจิตจากความเครียดได้อย่างดี ขอแนะนำวิธีจัดการกับความเครียดที่มาเยี่ยมเยียนจนเป็นเหตุให้จิตใจเสียสมดุล ดังนี้

## ตั้งสติกับตัวเองให้ได้

เวลาที่คนเราเกิดความเครียด หลายคนมักจะตั้งตัวเองไม่ทัน ปล่อยใจไปกับสิ่งเหล่านั้น คิดไปกับสิ่งเหล่านั้น ผลที่เกิดขึ้นก็คือในสมองจะมีแต่ความวิตกกังวล บางคนเป็นมากจนถึงกับตั้งความคิดของตัวเองกลับมาไม่ได้จมอยู่กับความเครียดนั้น ไม่มีสมาธิที่จะทำอะไร อันนี้คงต้องรีบบอกรีบเตือนตัวเอง ตั้งหลักตั้งใจกันใหม่ ค่อยๆ คิด ค่อยๆ พิจารณา พยายามอย่าให้อารมณ์พาใจไปให้มากนัก การค่อยๆ คิด ค่อยๆ ตั้งสติกับตัวเองนั้น จะเป็นการค่อยๆ เริ่มเรียนรู้จักปัญหา ที่มาของปัญหา และแนวทางที่เราจะใช้แก้ปัญหาได้ดีขึ้น ค่อยๆ พิจารณาว่าข้อดี ข้อเสียที่เรา กำลังจะตัดสินใจทำลงไปนั้น มีอะไรบ้าง เรา รับผิดชอบหรือไม่กับผลเสียที่จะตามมา ทำไปแล้วจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง แล้วจึงค่อยๆ ตัดสินใจทำลงไป