

## การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ในภาวะวิกฤติ

โซควสันต์ อยู่สิงห์ นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ

จากสภาวะปัจจุบัน เรามักพบเจอกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางร่างกายและจิตใจของเรา ทำให้เกิดความรู้สึกที่ว้าวุ่น สับสน จนบางครั้งทำให้เราไม่สามารถหาวิธีในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทุกครั้งที่เกิดวิกฤติขึ้นมา สิ่งสำคัญคือเราต้องรู้จักเรียนรู้ และเตรียมความพร้อมว่าหากเกิดเหตุการณ์ที่เราไม่ยอมพบเจอ เราจะทำอย่างไรเพื่อให้ก้าวผ่านวิกฤติครั้งนี้ไปได้ หากเรามีความเข้มแข็งทางจิตใจก็จะช่วยให้เราสามารถผ่านวิกฤติที่เข้ามาได้ เนื่องจากความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถในการปรับตัว ปรับใจ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติและสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้ คนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะควบคุมตัวเอง พยายามอดทน อดกลั้น สร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง สู้อชีวิตต่อไป ปรับตัว ปรับใจ แก้ไขปัญหา เอาชนะอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้น ฟื้นฟูจิตใจ และปรับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ให้กลับคืนมาเป็นปกติ หรือดีกว่าเดิม ตลอดจนผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤติไปได้โดยปราศจากปัญหาหรือโรคทางจิตใจตามมา โดยมีแนวทางเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจดังนี้

**1.การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ในเรื่องความทนทานของอารมณ์** ซึ่งเป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ไม่ให้มีความอ่อนไหวง่าย อดทนภายใต้ความกดดันได้ เราต้องรู้จักฝึกควบคุมอารมณ์ เพื่อให้ไม่ให้อารมณ์มาทำร้ายตนเอง เนื่องจากอารมณ์มีผลต่อความคิด โดยเฉพาะอารมณ์ทางลบ เช่น ความวิตกกังวล เสียใจ อารมณ์เหล่านี้จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของความคิดลดลง และมีผลต่อการแสดงพฤติกรรม เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ โดยมีแนวทางการควบคุมอารมณ์ เช่น

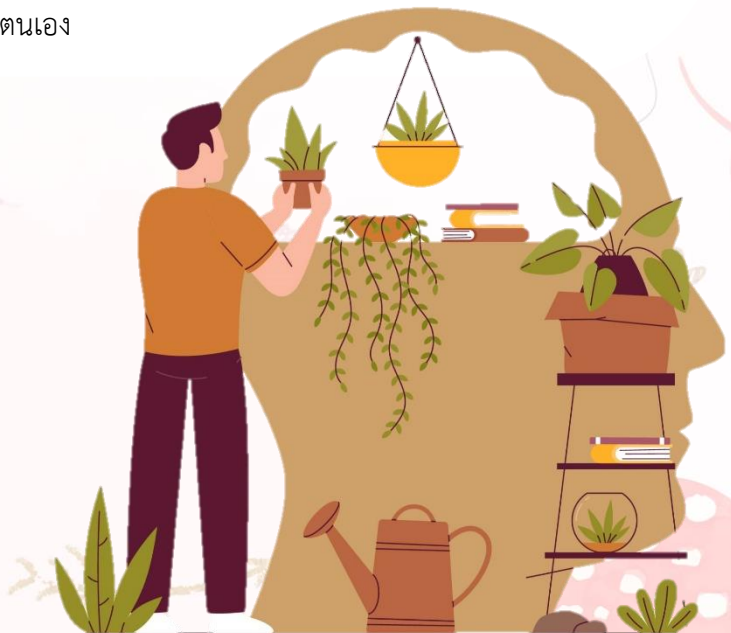
- การยอมรับอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง
- ฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น ฝึกหายใจ เพื่อช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลายลง
- ทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ เช่น งานอดิเรก เล่นกีฬา
- ปรับเจตคติและความคิดในเชิงบวก รู้จักมองสิ่งที่เกิดขึ้นในแงุ่มที่ต่างไปจากเดิม
- ยืดเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป เพื่อให้ตนเองมีสติมากขึ้นในการตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ
- หาแนวทางในการระบายความรู้สึกออกไปบ้าง และฝึกให้กำลังใจตนเอง มองตนเองในด้านดี



## 2. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยการฝึกสร้างความหวังและกำลังใจ

เพื่อให้เราได้มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตได้ต่อไป ภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ เนื่องจากกำลังใจถือเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต โดยกำลังใจคือการที่เรามีจิตใจที่มุ่งมั่น ไม่ท้อถอย มีพลังในการเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคเพื่อไปสู่ความสำเร็จ กำลังใจที่มีพลังอำนาจจริง จะต้องเป็นกำลังใจที่สร้างขึ้นมาจากตัวของเราเอง และสร้างให้มีขึ้นได้ทุกขณะที่ต้องการ การสร้างกำลังใจด้วยตนเองมีความเป็นไปได้ไม่ต้องลงทุน สำหรับคนส่วนมากแล้วมักจะคิดว่ากำลังใจจะต้องได้มาจากบุคคลอื่นเท่านั้น แต่ความจริงการสร้างกำลังใจด้วยตนเองจะทำให้มีพลังและยั่งยืนมากกว่า ส่วนกำลังใจที่ได้มาจากบุคคลอื่นจะช่วยให้เราตั้งหลักได้และเป็นจุดเริ่มต้นการสร้างกำลังใจของตนเองต่อไปโดยมีแนวทางการสร้างกำลังใจ เช่น

- เติมศรัทธา เป็นการเพิ่มความหวังให้กับชีวิต ทำได้หลายวิธีการ เช่น มีความเชื่อว่าปัญหาจะต้องผ่านพ้นไปได้ คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ บอกตัวเองว่าเราจะทำและลงมือทำตามที่เราคิดไว้ ฝึกพูดกับตนเองในแง่บวก
- เติมมิตร รู้จักสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จะช่วยให้เรารู้สึกมีคุณค่าและมีความหมาย เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ของสังคม เช่น การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อนชมรมนักศึกษา และอาจารย์
- เติมจิตใจ ปรับเปลี่ยนมุมมองในการคิด หามุมมองที่ดีในเรื่องที่ไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นความท้าทายที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลัง และแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้
- เติมการนับถือตนเอง เป็นการฝึกมองว่าตนเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความหมายและมีประสิทธิภาพเพียงใด โดยฝึกในการรู้จักยอมรับตนเองและผู้อื่น ไม่ดูถูกตนเอง เรียนรู้ รู้จัก และเข้าใจตนเอง





3.การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เรื่องความสามารถที่จะต่อสู้ เอาชนะอุปสรรคและปัญหา เป็นความมั่นใจพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถของตนเอง มีความคิดว่า “ฉันทำได้” ฝึกมองว่าปัญหาทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ คิดถึงผลประโยชน์ที่ได้จากการแก้ปัญหา โดยมีแนวทางการเสริมสร้างพลังไว้สู้กับปัญหา เช่น

- เตรียมใจไว้สู้ การเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเพิ่มพลังสู้ จำเป็นต้องมีสติ รู้ตัวเอง ไม่แก้ปัญหาย่าง บุ่มบ่ามหรือตัดสินใจด้วยอารมณ์ พยายามแก้ไขปัญหาย่างมีเหตุมีผลและมีระบบ
- สังเกตและเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของผู้อื่นหรือคนใกล้ขีด วิธีการใดมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากที่สุด รู้จักประเมินความสามารถของตนเอง ปัญหาที่ใหญ่เกินตัวควรต้องปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

- เรียนรู้เทคนิคในการแก้ปัญหาย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการระบุปัญหา จากนั้นค้นหาสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง พิจารณาทางเลือก เลือกวิธีการแก้ไขปัญหามากมาย ๑ วิธี เพื่อพิจารณาข้อดีข้อเสีย แล้วชั่งน้ำหนักเลือกวิธีที่ดีที่สุดว่าจะได้ผลและน่าจะสำเร็จ ลงมือปฏิบัติ และประเมินผลการแก้ไขปัญหา เมื่อแก้ไข ปัญหาแล้ว ควรมีการประเมินผลว่าได้ผลหรือไม่ได้อย่างไร ในด้านประสิทธิภาพหรือประสิทธิผลของวิธีการแก้ไขปัญหา มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญหาให้เหมาะสมต่อไป

การที่เราจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจ อีกสิ่งที่สำคัญก็คือการที่เราต้องดูแลตัวเองทั้งด้านสุขภาพกายใจ และอารมณ์ เพื่อให้มีทั้งพลังกายและพลังใจในการต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยคนที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจดี เปรียบเหมือนมีวัคซีนใจที่คอยป้องกันไม่ให้ทุกขี้ใจมากนัก ไม่ย่อท้อต่อปัญหา ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต และช่วยให้สามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการได้

อ้างอิง : กรมสุขภาพจิต. 2552. คู่มือการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต. นนทบุรี: ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด. จำกัด.