

1. **คิดทางบวก** เมื่อเกิดปัญหาควรคิดว่าทุกปัญหามีทางออก เป็นโอกาสที่เราจะได้เรียนรู้ ฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจ

2. **คิดรอบด้าน** ควรฝึกฝนการมองชีวิตรอบด้าน เพื่อไม่ให้ยึดติดกับตนเอง ไม่ยึดติดความคิดเดิม ๆ เพราะจริง ๆ แล้วชีวิต คนเรามีมุมมองมากมาย เพียงแต่เราจะนำมุมใดของชีวิตมาคิดเท่านั้นเอง

3. **คิดให้ใจเป็นสุขทุกสภาวะ** ฝึกเป็นคนที่สุดง่าย ทุกขยาก มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่ดี ไม่คิดเรื่องที่เคยล้มเหลว

4. **ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย** มีวิธีการคิดและทำสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อนให้เป็นเรื่องที่ทำได้ง่าย ๆ สบาย ๆ

5. **คิดแบบยืดหยุ่น** ปรับวิธีคิดตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ปรับตัว ลดอคติ ลดความเป็นตัวตนลง รู้จักการให้อภัย

6. **ชื่นชมตัวเองเมื่อทำอะไรสำเร็จหรือสามารถผ่านปัญหาอุปสรรคไปได้** การชื่นชมตัวเองจะช่วยให้เราเกิดพลังทางบวกสะสมไว้สำหรับการแก้ปัญหาในครั้งต่อไป

7. **ยอมรับความเป็นจริง** ยอมรับความแตกต่างของคน ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบัน

8. **ฝึกเจริญสติตามความถนัดของตนเอง** เพื่อให้เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์ และการกำจัดทุกข์ซึ่งจะทำให้ค้นพบวิธีที่จะทำให้เกิดความสุขสงบอย่างแท้จริง



**เบอร์โทรศัพท์
ให้การปรึกษาตลอด ๒๔ ชั่วโมง
โทร ๑๓๒๓
๐๒-๘๘๙๙๑๙๑**

เมื่อทุกข์ใจทำอย่างไร ให้ผ่อนคลาย



**ด้วยความปรารถนาดีจาก
สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข**



เมื่อทุกข์ใจทำอะไรให้ผ่อนคลาย

ความทุกข์ถือเป็นของคู่กันกับชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่มีชีวิตใดที่ไม่เป็นทุกข์ ความทุกข์ไม่ใช่เรื่องน่ากลัว ความทุกข์ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องหลีกเลี่ยง เมื่อเราหลีกเลี่ยงความทุกข์ไม่ได้ เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับความทุกข์ โดยปกติเราจะมองว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากผู้อื่น แต่เมื่อลองพิจารณาดีๆ จะเห็นได้ว่าความทุกข์เกิดจากวิธีคิดของเราเองแล้วเราก็จะคิดวนเวียนอยู่กับสิ่งนั้นตลอดเวลา จนทำให้รู้สึกความทุกข์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ส่วนใหญ่ความทุกข์จะยังคงอยู่ หากไม่สามารถแก้ปัญหาได้ บางคนอาจจะรู้สึกหนักอึ้งเหมือนแบกรับไว้ ไม่สามารถออกจากปัญหาได้

ความทุกข์เกิดผลอะไรต่อร่างกายและจิตใจ

เมื่อมีความทุกข์ย่อมมีผลต่อร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของเราอย่างแน่นอน เพราะร่างกาย จิตใจ เป็นสิ่งที่ไม่สามารถแยกจากกันได้ ผลที่เกิดจากความทุกข์มีดังต่อไปนี้

ผลด้านจิตใจ

- † ทำให้จิตใจหม่นหมอง ทดหู่
- † ทำให้อารมณ์ขุ่นมัว ไม่เบิกบาน
- † จิตใจว้าวุ่น ลังเล สับสน
- † อารมณ์เศร้า อยากอยู่คนเดียว
- † อารมณ์หงุดหงิด

ผลด้านร่างกาย

- ◆ ไม่อยากพูดคุยกับใคร
- ◆ ไม่อยากทำงาน ทำงานได้ไม่ดี
- ◆ สนใจตนเองน้อยลง ทานอาหารน้อยลง
- ◆ นอนไม่หลับ หรือนอนมากกว่าปกติ
- ◆ อาจมีอาการปวดเมื่อยร่างกายบางส่วน
- ◆ เกร็ง ตึง เช่น ปวดศีรษะไหล่ คอ

การจัดการความทุกข์

1. ตั้งสติพิจารณาอย่างรอบด้าน
2. ค้นหาสาเหตุของความทุกข์ว่าเกิดจากอะไร อะไรเป็นต้นเหตุ ตัวเอง หรือเหตุการณ์ แล้วสาเหตุนั้นทำให้เกิดผลอะไรกับตัวเองบ้าง
3. เปลี่ยนมุมมองใหม่ เช่น เมื่อทุกข์ใจให้คิดว่าเป็นโอกาสที่เราจะได้เรียนรู้การแก้ปัญหา
4. จัดการกับความทุกข์นั้นด้วยตนเองก่อน
5. หากจัดการไม่ได้ ขอความช่วยเหลือคนอื่น
6. ระบายความทุกข์ เช่น ระบายให้คนที่ไว้วางใจได้ ครอบครั้ว เพื่อนสนิท ญาติ
7. เปลี่ยนสถานที่ สิ่งแวดล้อม เพื่อเปลี่ยนจุดสนใจไปจากความทุกข์ชั่วคราว
8. หาวิธีการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การฝึกหายใจ ฟังเพลง การพักผ่อน การทำกิจกรรมที่ชอบออกกำลังกาย
9. คิดรอบด้าน ไม่นั่งจมอยู่กับความทุกข์ ควรมองปัญหาหลายแง่มุม แล้วจะพบทางแก้ปัญหา

10. ฝึกเจริญสติ เพื่อให้เกิดปัญญาที่จะแก้ปัญหา
11. หากไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ก็ขอความช่วยเหลือจากชุมชน หรือหน่วยงานสาธารณสุข



ทำอะไรเมื่อคนใกล้ชิดมีความทุกข์

- * รับฟังปัญหาให้มีความสำคัญ
- * แสดงความจริงใจที่จะช่วยเหลือในการแก้ปัญหา
- * ให้ความพูดคุยอยู่เป็นเพื่อน
- * ให้กำลังใจในการแก้ปัญหา
- * สังเกตความเปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก

คิดอย่างไรให้สบาย

การดูแลตัวเองไม่ให้เป็นทุกข์ อาจเป็นไปได้ ยากเพราะความทุกข์ยังคงอยู่กับมนุษย์ตลอดเวลา แต่เราสามารถป้องกันและทำให้ชีวิตของเรามีความทุกข์น้อยลงได้ การป้องกันความทุกข์ที่สำคัญคือวิธีการการคิดที่เหมาะสม ไม่ยึดติด ปล่อยวาง โดยมีวิธีคิดดังต่อไปนี้.....