

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การจัดการความเครียด สำหรับวัยทำงาน



กองสุขภาพ
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การจัดการความเครียด สำหรับวัยทำงาน

กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

สถานการณ์สุขภาพในปัจจุบัน คนไทยทุกกลุ่มวัยต้องเผชิญกับภัยคุกคามจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยเฉพาะโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มีสาเหตุสำคัญจากการมีพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะพฤติกรรมเสี่ยงร่วม 3อ. 2ส. (พฤติกรรมออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ สูบบุหรี่ และ สุรา) ซึ่งเป็นพฤติกรรมสุขภาพในการดำเนินชีวิตของประชาชนที่เสี่ยงต่อสุขภาพ มีปัจจัยหลักจากพื้นฐานทางวัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม และปัจจัยแวดล้อมทางสังคมและทางกายภาพ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิต เศรษฐกิจและสังคมของประเทศ

สำหรับความเครียดเป็นเรื่องพื้นฐานประจำชีวิต ไม่ว่าใครจะเป็นคนประเภทไหน ฐานะอย่างไร มีอำนาจมากแค่ไหน รูปร่างหรือไม่ มีความสบาย เพียงใด ไม่อาจหลีกเลี่ยงความเครียดได้ และถ้าหากมีพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ไม่ดี จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้คุณภาพชีวิตลดลง และสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลอย่างมหาศาล ดังนั้น ควรตั้งดวงจรของพฤติกรรมเสี่ยงที่จะส่งผลให้เกิดปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคอันจะนำไปสู่ “การล้มละลายทางสุขภาพ” ด้วยการ “ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดที่เหมาะสมและเพียงพอ เพื่อสุขภาพจิตที่ดี และสุขภาพกายที่ปลอดโรค ปลอดภัย”

เอกสาร การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดสำหรับวัยทำงาน ฉบับนี้ได้จัดทำขึ้น โดยกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ร่วมกับ สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต และผู้ทรงคุณวุฒิจากมหาวิทยาลัย มีเนื้อหาสาระประกอบด้วยสถานการณ์และแนวโน้มการเกิดพฤติกรรมเสี่ยง ตัวชี้วัดและเกณฑ์พฤติกรรม และกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดสำหรับวัยทำงาน โดยมุ่งหวังให้กลุ่มแกนนำสุขภาพและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยทำงานให้มีประสิทธิภาพ เกิดประโยชน์ต่อชุมชนต่อไป

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
บทที่ 1 สถานการณ์และแนวโน้มของปัญหาสุขภาพที่เกิดจาก พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของคนไทย	5
1.1 ความเชื่อมโยงของพฤติกรรมเสี่ยงด้านการจัดการ ความเครียดกับปัญหาสุขภาพ	6
1.2 พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดและปัจจัย ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยง	10
1.3 แนวโน้มการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงด้านการจัดการ ความเครียดและปัญหาสุขภาพในอนาคต	12
บทที่ 2 พฤติกรรมที่พึงประสงค์และเกณฑ์พฤติกรรมความเครียด	14
2.1 พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่พึงประสงค์ของคนไทย	14
2.2 ตัวชี้วัดและเกณฑ์พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด ขั้นพื้นฐาน	15
บทที่ 3 กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเครียด	19
3.1 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด โดยประชาชนและชุมชน	19
3.2 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	39
บรรณานุกรม	43
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก แบบประเมินระดับความเครียดประชาชน กลุ่มวัยทำงาน (15-59 ปี)	44
ภาคผนวก ข แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด ของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน (15-59 ปี)	45

บทที่ 1

สถานการณ์และแนวโน้มของปัญหาสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรม การจัดการความเครียดของคนไทย

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาดและเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในระดับประเทศและระดับโลก จากข้อมูลงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า ความเครียดก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพในเชิงลบมากกว่าเชิงบวกเพราะความเครียดเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคในกลุ่มโรค NCDs ได้แก่โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้พบว่าว่ากลุ่มโรค NCDs เป็นปัญหาสุขภาพใหญ่ที่กำลังทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ระดับโลก ซึ่งจากรายงานสถิติผู้เสียชีวิตในปี พ.ศ. 2552 พบว่าสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลกทั้งหมด มีถึง 63% ที่เกิดจากกลุ่มโรค NCDs และที่สำคัญกว่านั้นคือ กว่า 80% เป็น ประชากรของประเทศที่กำลังพัฒนา

สำหรับประเทศไทย สถิติล่าสุด พบว่า มีถึง 14 ล้านคนที่เป็นโรคในกลุ่มโรค NCDs และที่สำคัญยังถือเป็นสาเหตุหลักการเสียชีวิตของประชากรทั้งประเทศ โดยจากสถิติปี พ.ศ. 2552 พบว่า มีประชากรทั้งหมดเสียชีวิต จากกลุ่มโรค NCDs มากกว่า 300,000 คน หรือ คิดเป็น 73% แสดงให้เห็นว่า ประเทศไทยมีสถิติการเสียชีวิตและผลกระทบจาก กลุ่มโรค NCDs มากกว่า ทั้งโลกและจะมีภาวะซึมเศร้าในระดับปานกลางขึ้นไปถึงมากที่สุด (ร้อยละ 28.50) ในขณะที่นิตยา จรัสแสง และคณะ พบว่าผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 42.05 อาการแสดงว่าเป็นโรคซึมเศร้า เช่น เก็บตัว แยกตัวออกจากสังคมรู้สึกเศร้าและสิ้นหวังหมดพลัง ไร้แรงบันดาลใจจะทำอะไรทำสิ่งที่ชอบทำมาตลอดไม่ได้ชอบตัดสินใจอะไรอย่าง นอนไม่พอ เหนื่อยตลอดเวลา ไม่ค่อยมีแรง กินมากหรือน้อยกว่าปกติ นอนมากหรือน้อยกว่าปกติ มีปัญหากับความทรงจำรู้สึกแยกกับตัวเอง รู้สึกผิดตลอดเวลา รู้สึกทำให้ตนเองและครอบครัวผิดหวังไม่เห็นค่าของตัวเองก้าวร้าวรู้สึกว่าไม่สามารถผ่านเรื่องราวอะไรยากๆ ในชีวิตได้ ยอมแพ้กับชีวิตมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตมีอาการต่อเนื่องอย่างน้อย 2 สัปดาห์อยากฆ่าตัวตาย

ความเจ็บป่วยเป็นภาวะที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ โดยที่ความรู้สึกกังวล และซึมเศร้าเป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดในต่างประเทศพบอาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 25 โรคหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ 18-20 โรคหลอดเลือดสมอง ร้อยละ 10-27 สำหรับในประเทศไทยในเรื่องความเครียด นิภรณ์ นามลายและคณะ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่ มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง (ร้อยละ 85.0) ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่มีภาวะซึมเศร้า

ระดับปานกลาง (ร้อยละ 62.8) ผู้ป่วยโรคเบาหวานร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่ไม่มีภาวะซิมเสร์รา (ร้อยละ 38.9) ในขณะที่เยียรชัย คฤหโยธิน พบความชุกของภาวะซิมเสร์รา ร้อยละ 4.2 ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซิมเสร์ราในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ได้แก่ การมีโรคหรือภาวะแทรกซ้อนและการเคยได้รับการวินิจฉัยภาวะซิมเสร์รามาก่อน

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ปัจจัยเสี่ยงหลักสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกาย สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ความเครียดและไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ได้เหมาะสม สอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมของกลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต ที่พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังแบ่งเป็น ปัจจัยที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เช่น อายุ เพศ และพันธุกรรม และปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงได้ เช่น การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกาย การดื่มแอลกอฮอล์ และที่สำคัญที่สุดคือความเครียด

ในทางจิตวิทยาจิตใจของคนเราประกอบด้วย 2 ลักษณะ คือ อารมณ์ (Emotional mind) และเหตุผล (rational mind) คนที่ได้รับการพัฒนาอารมณ์เป็นอย่างดีจะเป็นคนที่ใช้เหตุผลและอารมณ์ร่วมกันได้อย่างสมดุล ไม่ใช่แต่อารมณ์โดยไม่คำนึงถึงเหตุผล หรือคิดแต่เหตุผล โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึก ดังนั้นคนที่ได้รับการพัฒนาด้านอารมณ์จึงเป็นคนที่ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี ไม่แสดงออกหรือเก็บกดมากเกินไป มีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่สนใจตนเองมากเกินไป เห็นอกเห็นใจคนอื่น รู้จักหาความสุขและสนุกสนาน มีความสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่นเป็นคนสุขุมเมื่อมีปัญหา ก็พยายามหาทางแก้ไข ไม่เครียดไม่กังวลหรือฉุนเฉียวมากเกินไป คนที่มีพัฒนาการด้านอารมณ์ที่ดีก็คือคนที่มีความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งสามารถสร้างสรรค์ผลงานใหม่ๆ ให้ประสบความสำเร็จและพึงพอใจในชีวิต

1.1 ความเชื่อมโยงของพฤติกรรมเสี่ยงด้านการจัดการความเครียดกับปัญหาสุขภาพ

พฤติกรรมการจัดการความเครียด การที่บุคคลขาดทักษะการเผชิญกับปัญหาขาดทักษะการจัดการกับความเครียด จะก่อให้เกิด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเมอเร็ง โรคซิมเสร์รา โดยมีการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมดี จะเผชิญกับความเครียดได้ดี เช่นบุคคลที่แต่งงานมีคู่ชีวิตจะมีอายุยืนยาวขึ้น 1 ปี ในขณะที่ผู้ชายที่แยกแต่งงานแล้วหย่าหรือแยกกับภรรยาจะต้องอยู่คนเดียวจะมีอายุสั้นลง 9 ปี แต่ถ้าหากไม่ได้อยู่คนเดียวจะมีอายุสั้นลงเพียง 4 ปี ส่วนผู้หญิงที่หย่าหรือแยกทางกับสามีและอยู่คนเดียวจะมีอายุสั้นลง 4 ปี แต่ถ้าหากไม่ได้อยู่คนเดียวจะมีอายุสั้นลง 2 ปี และพบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงจะเป็นผู้ที่ติดต่อกับเพื่อนเป็นประจำมากกว่าผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่แข็งแรง

พัฒนาการพฤติกรรมด้านอารมณ์เริ่มต้นตั้งแต่เด็ก การได้รับความรักความอบอุ่นเป็นปัจจัยสำคัญอันดับแรกของคนที่มีความพื้นฐานอารมณ์ที่ดี อันดับต่อมาได้แก่การที่พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีของการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกด้านอารมณ์ เมื่อโตขึ้นมีประสบการณ์ชีวิตมากขึ้นก็จะรู้จักปรับตัวปรับใจแก้ไขปัญหาได้ ฟังตนเองได้ แต่การพัฒนาด้านอารมณ์ไม่มีข้อจำกัดในเรื่องวัย ผู้ที่ต้องการพัฒนาอารมณ์ของตนเอง หมั่นสังเกตอารมณ์และการแสดงออก ปรับปรุงอารมณ์ที่เป็นจุดอ่อนของตนเอง ก็จะทำให้ได้เป็นผลสำเร็จเช่นเดียวกัน

อารมณ์ที่ดีส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ทำให้ร่างกายหลั่ง endorphine ทำให้มีความรักความอบอุ่นทำให้การไหลเวียนของโลหิตเร็วขึ้น ผิวหนังร้อนแดง การทำงานของร่างกายดีขึ้น ความสุขสนุกสนานส่งผลให้ร่างกายตื่นตัว การทำงานของสมองดี ความคิดอ่านดี ทำให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น

อารมณ์ไม่ดีจะทำให้เป็นผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย และหากอารมณ์ไม่ดีนั้นมีความรุนแรงคงอยู่นานก็จะส่งผลต่อสุขภาพทางกาย เช่น อารมณ์โกรธ และส่วน เมดุลลา ของต่อมหมวกไต จะหลั่ง อะดรีนาลิน โคลเรอินทั่วร่างกาย ทำให้ตับปล่อยน้ำตาลเข้าไปในเลือด ส่งผลให้ความดันโลหิตสูง อัตราการเต้นของหัวใจแรงและเร็ว ความโกรธอย่างรุนแรงในผู้ป่วยหัวใจ อาจส่งผลทำให้หัวใจวายได้ ทำให้เกิด อารมณ์ความกลัว ทำให้เกิดการหดตัวของหลอดเลือด น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นโดยดึงน้ำตาลจากตับและกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง หมดกำล้ง ปากแห้ง มือสั่น และมีอารมณ์ความเครียด ถ้ามีมากเกินไปทำให้ร่างกายตื่นตัวสูง เม็ดเลือดขาวมากขึ้นภูมิคุ้มกันร่างกายน้อย และนำไปสู่ปัญหาทางจิตใจ และปัญหาด้านอื่นๆ คือ

ความโกรธ (ใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว) หากควบคุมไม่ได้อาจจะทำให้เกิดความรุนแรงทำให้ทำร้ายผู้อื่นหรือตนเองได้ วิธีเอาชนะความโกรธ เฉพาะหน้า ให้ลดการกระตุ้นสิ่งที่เป็นสาเหตุของความโกรธ โดยหันไปทำเรื่องอื่น เช่น ใช้วิธีนับ 1-10 เติมน้ำเย็น ผีกสมาธิหรือทำจิตใจให้สงบอยู่เสมอ ออกกำลังกาย ทำงานที่ต้องใช้แรงมากๆ จะช่วยลดความโกรธได้เป็นต้น

ความเศร้า (ความรู้สึกด้อยค่า) เกิดจากความผิดหวังหรือสูญเสีย วิธีการลดความเศร้า ให้ดำเนินชีวิตตามปกติ ทำงานที่เคยทำ พูดคุยกับคนใกล้ชิดหรือคนที่เคยติดต่อกันไม่ควรอยู่คนเดียว เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม เช่น ไปหาเพื่อนเล่นกีฬาด้วยกัน เข้าชมรมทำกิจกรรมที่ชอบ ทำกิจกรรมที่สร้างความภูมิใจให้ตนเอง เช่น อ่านหนังสือเพิ่มพูนความรู้ เป็นต้น

ความวิตกกังวล เป็นความกลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เช่น กลัวว่าจะล้มเหลว กลัวผิดหวัง กลัวยอมรับความรู้สึกไม่ดีที่ตามมาไม่ได้

กลุ่มโรคที่เกิดจากการจัดการความเครียดของตนเองที่ไม่ดี หรือการมีภาวะความเครียด

1. โรคซึมเศร้า

สาเหตุที่เกิดโรคนี้เกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัยได้แก่ ปัจจัยทางพันธุกรรม ชีวภาพ บุคลิกภาพ และภาวะดิ่งเครียดในชีวิตบุคลิกภาพในลักษณะขาดความเชื่อมั่นไม่สามารถมองเห็นคุณค่าในตนเอง มองโลกและตนเองในแง่ร้ายไม่สามารถขจัดความเครียด ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้บุคคลนั้นเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าปัจจัยทางสังคมในด้านการสูญเสียหรือพลัดพราก ความเจ็บป่วยที่เรื้อรัง เช่น มะเร็ง ปัญหาทางการเงิน และการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ไม่พึงปรารถนา สามารถเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ซึ่งภาวะซึมเศร้าสามารถรักษาได้ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม โรคซึมเศร้า ทำให้มีอาการความเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้แก่ อารมณ์เศร้าหมอง ท้อแท้ เบื่อหน่าย หดหู่ ขาดความสนใจ ความสนุกสนาน อารมณ์หงุดหงิด วิตกกังวล และ อาการทางกาย ได้แก่ การเคลื่อนไหวเชื่องช้า สีหน้าเศร้าหมอง โดดตอบช้า สะเทือนใจง่าย นอนหลับได้น้อย ตื่นบ่อย หรือตื่นเช้ากว่าปกติ ความอยากรับประทานอาหารลดลง น้ำหนักตัวลดลง ความต้องการทางเพศ ลดลง พลังกำลังลดลง รู้สึกเหนื่อยง่าย ถึงแม้จะใช้แรงเพียงเล็กน้อยมักพบอาการปวดตามระบบอวัยวะต่างๆ เช่น ปวดหัว ปวดตามกล้ามเนื้อหรือปวดท้อง

2. โรคความดันโลหิตสูง

ร่างกายคนเราเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้นจนอยู่ในภาวะเครียดทำให้มีผลเกิดการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาทในสมองที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและความคิดเป็นอย่างมาก ภาวะเครียดนี้ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจให้ตกอยู่ในสภาวะการณ์ที่เรียกว่า “สู้หรือถอย” (fight or flight) ซึ่งถ้าอยู่ในภาวะเครียดที่ไม่มากนัก ร่างกายจะปรับตัวได้ภายในไม่กี่วัน แล้วยังต่อสู้กับความเครียดนั้นได้ ส่งผลต่อปฏิกิริยาภายนอก ภูมิความกระตือรือร้น ในทางตรงข้ามถ้าความเครียดดังกล่าวมีมากเกินไปเกินกว่าร่างกายจะรับไหว และมีอยู่นานกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไป ก็จะทำให้เกิดปฏิกิริยาถอย (flight) ปฏิกิริยาภายนอกก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจเข้าขั้นเกิดปัญหาร้ายแรงขึ้นมาได้ ความเครียดที่ก่อให้เกิดปัญหาที่ส่งผลต่อร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบความดันโลหิต เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนสองตัวคือ อะดรีนาลีน และคอร์ติซอล ที่มีผลต่อระดับความดันโลหิตโดยตรง ซึ่งฮอร์โมนเหล่านี้จะไปเพิ่มความดันเลือดในร่างกายของคุณ ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นและทำให้ผนังหลอดเลือดหดเกร็งขึ้นด้วยการกระทำสองทางนี้ เร่งให้ความดันโลหิตสูงขึ้น

3. โรคเบาหวาน

สาเหตุของโรคเบาหวานเกิดจากสาเหตุที่ไม่แน่ชัด อาจเกิดจากพันธุกรรม ถ้าพ่อแม่เป็นเบาหวาน ลูกก็มีโอกาสเป็นด้วย และเกิดจากการดำเนินชีวิตประจำวัน อาหารการกิน การออกกำลังกาย และผู้ที่น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานความเครียดทางกายภาพและความเครียดทางจิตใจหรือ อารมณ์มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดแตกต่างกัน ความเครียดทางกายภาพได้แก่เจ็บป่วยเช่น การมี

ใช้การผ่าตัด การได้รับบาดเจ็บโดยทั่วไปจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น ส่วนความเครียดทางจิตใจหรืออารมณ์มีผลกระทบต่อแบบผสมขึ้นอยู่กับชนิดของโรคเบาหวานที่เป็น เช่น เป็นเบาหวานประเภท 1 คือเบาหวานที่ต้องพึ่งอินซูลิน ความเครียดทางจิตสามารถเพิ่มหรือลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่ถ้าเป็นเบาหวานประเภท 2 ภาวะความเครียดทางจิตโดยทั่วไปจะเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด

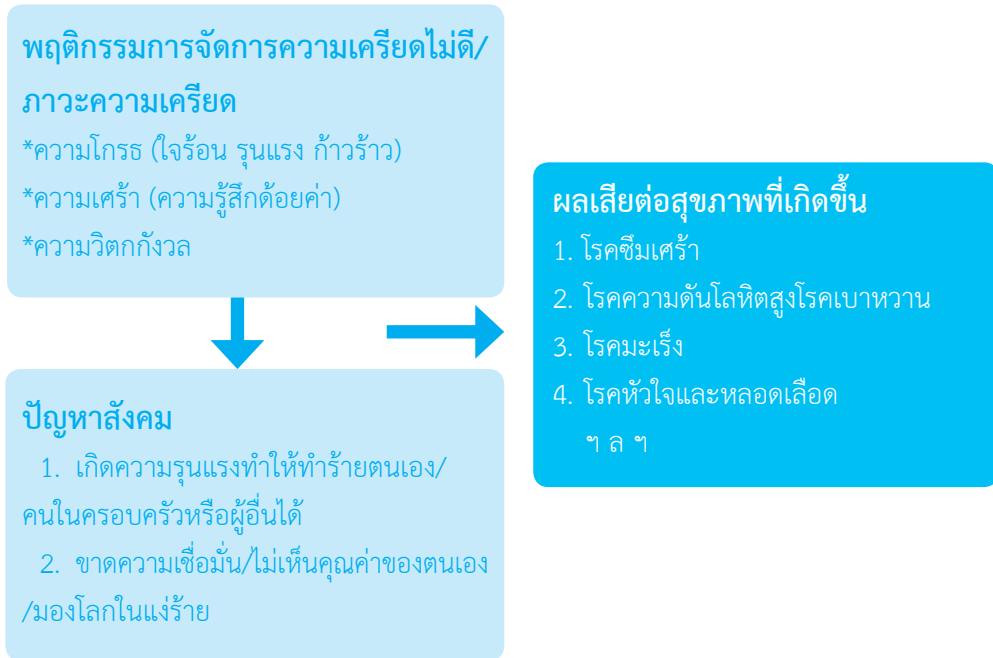
4. โรคมะเร็ง

ความเครียดมีส่วนที่จะทำให้เกิดมะเร็งได้มี 2 ประการคือประการแรก ความเครียดทำให้คนบางกลุ่มหันไปใช้สารอย่างอื่นเพื่อลดความเครียด สารพวกนี้อาจจะทำให้เกิดเป็นมะเร็ง เช่น คนที่ลดความเครียดด้วยการสูบบุหรี่ ในบุหรี่มีสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งประการที่สอง ปกติร่างกายคนเรามีสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา และร่างกายสามารถกำจัดสารพวกนี้ได้ทำให้ไม่เกิดมะเร็ง แต่เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันไม่สามารถขจัดสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งได้แต่ในเวลาเดียวกันก็ไม่ได้หมายความว่า ความเครียดจะทำให้เป็นมะเร็งได้เสมอไป ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของความเครียดด้วย และเชื่อกันว่า คนบางคนค่อนข้างจะเก็บกดอารมณ์มาก เวลาเครียดเก็บกด จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้

5. โรคหัวใจและหลอดเลือด

ความเครียดหรือความวิตกกังวลที่เรื้อรังที่เกิดกับกลุ่มคนทำงานในปัจจุบันที่ใช้เวลาอยู่กับงานค่อนข้างมาก ต้องเผชิญกับความเครียดอยู่บ่อยครั้ง เมื่อความเครียดเกิดขึ้น ร่างกายจะสร้างสารที่เรียกว่า “อะดรีนาลิน” (ADRENALINE) ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น ทำให้หลอดเลือดตีบตัน ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ซึ่งผู้ป่วยมักจะไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคเนื่องจากไม่แสดงอาการ ผลของการวิจัยโดยศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย เผยว่า ผู้ที่เผชิญความเครียดเป็นประจำมีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้มากกว่าคนที่ไม่ค่อยมีความเครียดถึง 27 เปอร์เซ็นต์ หรือ นอกจากนี้ความเครียดยังทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงด้วย และความดันโลหิตที่สูงขึ้นนี้อาจไปทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัว เกิดภาวะขาดเลือดไปหล่อเลี้ยงหัวใจ นำไปสู่การเกิดโรคหัวใจวายได้ในที่สุด ดังภาพสรุปกลุ่มโรคที่เกิดจากการจัดการความเครียดของตนเองที่ไม่ดี หรือการมีภาวะความเครียด

ผังความเชื่อมโยงของพฤติกรรมเสี่ยงความเครียดกับปัญหาสุขภาพ



1.2 พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดและปัจจัยส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยง

1. พฤติกรรมเสี่ยง

พฤติกรรมเสี่ยงร่วมที่เป็นตัวกำหนดให้เกิดปัญหาสุขภาพเกิดจากการมีพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ไม่ดีซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าว มีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม ทั้งที่เป็นปัจจัยภายในของบุคคลและปัจจัยภายนอกของบุคคลซึ่งล้วนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสี่ยงจัดการความเครียดได้

2. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม

ปัจจัยภายในของบุคคล

1. ขาดการประเมินระดับความเครียดอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอการประเมินระดับความเครียดเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้รู้ว่าตนเองมีระดับความเครียดเป็นอย่างไร มีความผิดปกติหรือซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะนำไปสู่การค้นหาวิธีการจัดการความเครียด โดยต้องประเมินความเครียดว่าเรามีความเครียด ในระดับใด เช่น ระดับไม่มีความเครียด สงสัยว่ามีปัญหาความเครียดหรือมีความเครียดสูง เพื่อการพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้ถูกต้องและเพียงพอต่อการป้องกันหรือลดปัญหาสุขภาพ/โรคเหล่านั้นได้

2. ไม่มีความรู้ในการจัดการความเครียด การจัดการความเครียดมีหลากหลายรูปแบบ ปัญหาที่พบส่วนใหญ่คนที่มีความเครียดและคนที่ป่วยเป็นโรคต่างๆ ไม่สามารถเลือกได้ว่าตนเองควรจะจัดการความเครียดแบบไหนที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์กับตนเองมากที่สุด จนกลายเป็นปัญหาทำให้ไม่ได้จัดการความเครียด ดังนั้น ความรู้ด้านการจัดการความเครียดแต่ละวิธีที่ถูกต้อง มีความสำคัญและจำเป็นที่จะทำให้ทุกคนสามารถเลือกการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับอายุ ปัญหาสุขภาพที่กำลังเป็นอยู่ว่าจะมีวิธีจัดการความเครียดอย่างไร แค่นั้น เมื่อไหร่ ดังนั้น ผู้ที่มีความเครียด จึงต้องมีความรู้ในการเลือกชนิดและรูปแบบของการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยต้องคำนึงถึงภาวะโรค ข้อจำกัดต่างๆ จะมีผลทำให้การจัดการความเครียดอย่างเพียงพอและต่อเนื่อง

3. มีการรับข้อมูลข่าวสารที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับความเสี่ยงที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย ความรุนแรงของการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ดังนั้นการทำให้บุคคลมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องก็จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจัดการความเครียดสูง วิธีการคือ การถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจโดยทีมงานประชาชนชาวบ้าน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

4. มีทักษะที่ไม่ถูกต้องในการจัดการความเครียด การมีทักษะที่ไม่ถูกต้องในการจัดการความเครียด ก่อให้เกิดความเครียดและปัญหาสุขภาพ ซึ่งมีหลายๆ คนที่ภายหลังเลือกวิธีจัดการความเครียดแล้วเกิดปัญหาเช่น ปฏิบัติการไม่ถูก ซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้ไม่อยากปฏิบัติ ดังนั้น การที่ทำให้บุคคลมีทักษะการจัดการความเครียดที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถและทักษะของตนเองก็จะส่งผลให้มีการจัดการความเครียดอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

ปัจจัยภายนอกของบุคคล

1. ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการจัดการความเครียด สาเหตุที่ไม่ค่อยมีการจัดการความเครียดด้วยวิธีต่างๆ เพราะสถานที่หรืออุปกรณ์อำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นเครื่องมือช่วยให้พฤติกรรมจัดการความเครียดของประชาชนได้ดีขึ้น

2. ขาดสิ่งสนับสนุนและ/หรือยับยั้งต่อการจัดการความเครียด เช่นไม่มีเพื่อน/กลุ่ม/ชมรมในการจัดการความเครียด ขาดแรงจูงใจต่อการมีพฤติกรรมจัดการความเครียด

ตารางแสดงพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยง และปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น

พฤติกรรมเสี่ยง	ปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมเสี่ยง	ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น
มีพฤติกรรม การจัดการ ความเครียด ที่ไม่เหมาะสม	<p>ปัจจัยภายในของบุคคล</p> <ol style="list-style-type: none"> ขาดการประเมินระดับความเครียดอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ไม่มีความรู้ในการจัดการความเครียด มีการรับข้อมูลข่าวสารที่ไม่ถูกต้อง มีทักษะที่ไม่ถูกต้องในการจัดการความเครียด <p>ปัจจัยภายนอกของบุคคล</p> <ol style="list-style-type: none"> ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการจัดการความเครียด ขาดสิ่งสนับสนุนและ/หรือยับยั้งต่อการจัดการความเครียด 	<ol style="list-style-type: none"> โรคซึมเศร้า โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด

จากตารางจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมจัดการความเครียด มีปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมเสี่ยง 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายในของบุคคลได้แก่ 1) ขาดการประเมินระดับความเครียดอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ 2) ไม่มีความรู้ในการจัดการความเครียด 3) มีการรับข้อมูลข่าวสารที่ไม่ถูกต้อง 4) มีทักษะที่ไม่ถูกต้องในการจัดการความเครียด ปัจจัยภายนอกของบุคคล 1) ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการจัดการความเครียด 2) ขาดสิ่งสนับสนุนและ/หรือยับยั้งต่อการจัดการความเครียด เช่น ไม่มีเพื่อนในการจัดการความเครียด ไม่มีมาตรการทางสังคม ทำให้ปัญหาสุขภาพเกิดขึ้น คือ โรคซึมเศร้า โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด

1.3 แนวโน้มการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงด้านการจัดการความเครียดและปัญหาสุขภาพในอนาคต

จากสถานการณ์การเกิดโรคไม่ติดต่อเกี่ยวข้องที่สำคัญของประชาชน ทั้งโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง มีอัตราสูงขึ้น และจากตัวเลขทางสถิติอัตราการฆ่าตัวตม และอัตราผู้ป่วยโรคซึมเศร้าสูงขึ้น ซึ่ง กลุ่มโรค NCDs นั้นสามารถป้องกันได้ เพราะปัญหาสุขภาพนี้ เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงด้านการจัดการความเครียดซึ่งมีปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ขาดการประเมินระดับ

ความเครียดอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอไม่มีความรู้ในการจัดการความเครียด มีทักษะที่ไม่ถูกต้องในการจัดการความเครียดขาดสิ่งสนับสนุนและ/หรือยับยั้งต่อการจัดการความเครียด เช่นไม่มีเพื่อนในการจัดการความเครียด ไม่มีมาตรการทางสังคมโดยเฉพาะคนในวัยทำงาน ซึ่งเป็นวัยที่มีโอกาสเกิดความเครียดได้มากกว่าวัยอื่นๆ ซึ่งเมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะส่งผลต่อ

ร่างกาย ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ เช่น ปวดศีรษะความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคภูมิแพ้ โรคลำไส้อักเสบ มะเร็ง ปวดคอและหลัง เป็นต้น (จุฬารัตน์ สุคันธรัตน์ 2541)

จิตใจ จะทำให้พฤติกรรมและบุคลิกภาพเปลี่ยนไป เช่น วิตกกังวล เก็บกด อารมณ์แปรปรวน สีหน้าไม่สดชื่น และยังส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน จะทำให้มีปัญหาในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นทำให้ความพึงพอใจในงานลดลง เกิดความเบื่อหน่ายในงาน ทำให้ขาดความตั้งใจในการปฏิบัติงาน ความรู้สึกรับผิดชอบในหน้าที่ลดลง เกิดการลาป่วย ขาดงาน ลาออก โอนย้าย และทำให้ประสิทธิภาพในการคิดลดลงและปฏิบัติลดลง (สิริภรณ์ หันพงศ์กิตติกุล 2542) ซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมต่างๆ เช่น เฉื่อยชา ขาดงานบ่อย ทำงานผิดพลาดเสมอ ไม่มีความรับผิดชอบ ขาดสมาธิในการทำงาน ควบคุมตนเองไม่ได้

ถ้ายังไม่มีการจัดการแก้ไขปัจจัยที่เป็นสาเหตุตรงของพฤติกรรมจัดการความเครียด คาดว่าในอนาคตแนวโน้มการเกิดโรคในกลุ่มโรค NCDs จะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นตามการเปลี่ยนแปลงสังคม วัฒนธรรม และการจัดการตนเองที่ไม่เหมาะสมดังนั้น การที่จะป้องกันและลดโรค/ความเจ็บป่วยดังกล่าว ต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดให้ถูกต้อง ด้วยการจัดการแก้ไขปัจจัยที่เป็นสาเหตุทั้งที่เป็นปัจจัยภายในบุคคลและภายนอกบุคคล ซึ่งต้องอาศัยตัวบุคคลเอง และการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนช่วยส่งเสริม สนับสนุนกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียด ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนไม่เจ็บป่วย มีสุขภาพแข็งแรงซึ่งหาก สามารถลด หรือ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ได้ ก็จะเป็นการลด โอกาสเสี่ยงในการเป็นกลุ่มโรค NCDs ได้ มากถึง 80% โดยลดโอกาส ในการเป็นมะเร็งได้ 40% โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ และโรคเบาหวาน ประเภทที่ 2 ได้ถึง 80% สามารถลดค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขของประเทศจะทำให้สามารถนำงบประมาณไปพัฒนาด้านอื่นๆได้

บทที่ 2

พฤติกรรมที่พึงประสงค์และ เกณฑ์พฤติกรรมความเครียด

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคล ครอบครัว หรือชุมชน ไม่ว่าจะในลักษณะที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ทำให้ตนเอง บุคคลอื่นๆ ในครอบครัว หรือบุคคลอื่นในชุมชนเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือเสียชีวิต หรือในลักษณะที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น ทำให้ตนเอง บุคคลอื่นๆ ในครอบครัว หรือบุคคลอื่นในชุมชนมีสุขภาวะดี ไม่เจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือเสียชีวิตด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็น สำหรับการพัฒนาสุขภาพหรือการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่บุคคล ครอบครัว หรือชุมชน ไม่มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ก็จะทำให้การพัฒนาสุขภาพหรือการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้องการให้เกิดขึ้นไม่บรรลุผลตามวัตถุประสงค์หรือตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

2.1 พฤติกรรมการจัดการความเครียดที่พึงประสงค์ของคนไทย

พฤติกรรมที่พึงประสงค์การจัดการความเครียด หมายถึง ความสามารถในการป้องกันและจัดการความเครียดตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์รอบข้าง ด้วยวิธีการที่สามารถเลือกวิธีการจัดการความเครียดวิธีใดวิธีหนึ่ง ตามความเหมาะสมกับสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน กิจกรรมบันเทิง (ดูหนัง ฟังเพลง) การนั่งสมาธิ การนวดไทย มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นทั้งในครอบครัว เพื่อนร่วมงานหรือชุมชน อย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ จะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและป้องกันโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสุขภาพได้ ซึ่งการมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ จะส่งผลที่ดีต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม คือ

1. ผลต่อตนเอง : รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตามสังคมอย่างไม่มีเหตุผล มีความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นผู้มี

- 1) บุคลิกภาพดี โดยมีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี
- 2) มีความคิดสติปัญญาดี โดยมีสติ มีสมาธิ มีการตัดสินใจที่ดีและมีเหตุผลในการทำสิ่งต่างๆ ใช้สติปัญญาได้อย่างเต็มที่
- 3) มีสุขภาพร่างกายดี โดยมีผลต่อการทำงานของระบบร่างกาย ควบคุมอารมณ์ได้ไม่หงุดหงิดและไม่โกรธง่าย
- 4) มีการเรียนและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเต็มความสามารถ มีความรับผิดชอบ มีความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ใฝ่เรียน มองเห็นว่าชีวิตมีค่าและมีความหมาย

2. ผลต่อครอบครัว : สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพจิตที่ดี ครอบครัวก็มีความสุข สงบสุข ไม่เกิดปัญหาความขัดแย้งต่างๆตามมา

3. ผลต่อสังคม : คนในสังคมก็จะสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข มีความปลอดภัย อยู่ร่วมกันด้วยความสงบเรียบร้อย รักใคร่ปรองดอง สามัคคีกัน นำพาชาติและบ้านเมืองไปสู่ความร่มเย็นเป็นสุขได้

การมีภาวะเครียดจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมากทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น ครอบครัว ชุมชน และสังคม การที่ประเทศชาติของเรา ถ้าสมาชิกในสังคมไม่มีภาวะเครียดหรือมีสุขภาพจิตที่ดีย่อมนำมาซึ่งความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนทุกคน

“ มั่นฝีกการรู้ตนควบคุมตน และลดละอัตตาตัวตน ”

2.2 ตัวชี้วัดและเกณฑ์พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดขั้นพื้นฐาน

ตัวชี้วัดพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด หมายถึง คุณลักษณะของพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดตามเป้าหมายที่ต้องการ(ที่พึงประสงค์) คือ มีความสามารถจัดการความเครียดตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์รอบข้าง(ร้อยละ)

เกณฑ์พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดขั้นพื้นฐาน หมายถึง ระดับของการจัดการความเครียด ที่ยอมรับได้ต่อค่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ มีวิธีการจัดการความเครียดให้กับตนเองอย่างน้อย 1 วิธีทุกครั้ง เมื่อมีความเครียด

ดังนั้น การกำหนดตัวชี้วัดและเกณฑ์พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด เป็นการกำหนดให้เห็นถึงคุณลักษณะของพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด ที่ต้องการ (ที่พึงประสงค์) และเพียงพอต่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกัน/ลดโรคได้ ซึ่งเกณฑ์พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด ที่กำหนดไว้จะใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานสำหรับเทียบค่าคะแนนกับผลการประเมินพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด จะทำให้ผู้ที่ทำการประเมินสามารถแปลผลจำแนกระดับการปฏิบัติพฤติกรรมได้ว่า มีพฤติกรรมจัดการความเครียด มากน้อยเพียงใด

รายละเอียดตัวชี้วัดและเกณฑ์พฤติกรรมขั้นพื้นฐาน ดังตาราง

ประเด็นพฤติกรรมสุขภาพ	ตัวชี้วัดพฤติกรรม (คุณลักษณะของพฤติกรรมที่พึงประสงค์)	เกณฑ์การปฏิบัติตามตัวชี้วัด (วิธีการจัดการความเครียด)	คำอธิบายเกณฑ์
การจัดการความเครียด	ร้อยละของประชาชนมีความสามารถจัดการความเครียดตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์รอบข้าง	มีวิธีการจัดการความเครียดให้กับตนเองอย่างน้อย 1 วิธีทุกครั้งเมื่อมีความเครียด	ความสามารถในการหาวิธีการจัดการความเครียดให้กับตนเองได้น้อย 1 วิธี ทุกครั้งเมื่อมีความเครียด เช่น การออกกำลังกาย กิจกรรมการพักผ่อน เช่น กิจกรรมบันเทิงดูหนัง ฟังเพลง การนั่งสมาธิ การนวดไทย การมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชน

ตัวชี้วัดพฤติกรรมจัดการความเครียดประกอบด้วย 1 ตัวชี้วัด คือ

ตัวชี้วัด ร้อยละของประชาชนมีความสามารถจัดการความเครียดตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์รอบข้าง

อธิบายเกณฑ์ การมีความสามารถจัดการความเครียดตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์รอบข้าง หมายถึง ความสามารถในการหาวิธีการจัดการความเครียดให้กับตนเองได้น้อย 1 วิธีทุกครั้งเมื่อมีความเครียด เช่น การออกกำลังกาย กิจกรรมการพักผ่อนเช่น กิจกรรมบันเทิงดูหนัง ฟังเพลง การนั่งสมาธิ การนวดไทย การมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชน จึงจะถือว่าการ เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมจัดการความเครียดตามเป้าหมายที่ต้องการหรือมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

วิธีการจัดการความเครียด

1) **การออกกำลังกายคลายเครียด** ช่วยในเรื่องอารมณ์และลดอาการซึมเศร้า แม้ว่า การออกกำลังกายจะไม่ใช่วิเศษแต่การเพิ่มการขยับกายยืดเส้นยืดสายร่างกายนั้นเป็นผลดี และช่วยให้จัดการกับอารมณ์เศร้าได้ดีขึ้น ไม่จำเป็นต้องออกแรงอย่างหนัก เพื่อให้เหงื่อตกมากๆ การออกกำลังกายที่ให้ผลทางสุขภาพจิตนั้นแม้เพียงแค่เดินเร็วเพียงวันละสัก 10 นาทีก็ได้ผลแล้ว หรืออาจเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายตนเอง ทำให้ตนเองสนุกสนานและเพลิดเพลิน เข้ากลุ่มกับคนอื่นๆ ได้



2) กิจกรรมการพักผ่อน

เป็นการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ซึ่งกิจกรรมที่จะทำมีอยู่มากมาย โดยต้องไม่เป็นกิจกรรมที่ขัดกับจารีตประเพณี เช่น การเล่นเกม กิจกรรมบันเทิงดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้จะเป็นกิจกรรมนันทนาการได้โดยมีแนวทางในการเลือกกิจกรรมที่จะปฏิบัติ ดังนี้

1. ความสนใจ การเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจ จะทำให้เกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลิน เกิดความสุข ส่งผลให้จิตใจได้ผ่อนคลาย และลดความเครียดได้ด้วย
2. สุขภาพ ในการปฏิบัติกิจกรรมใดๆ จะต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเอง เป็นสำคัญ หากมีร่างกายที่แข็งแรงก็สามารถเลือกปฏิบัติกิจกรรมให้หลากหลายยิ่งขึ้น
3. เลือกให้ช่วงเวลาที่ว่าง หากมีเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมไม่มากก็อาจเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่ใช้เวลาน้อยหรือสามารถนำไปปฏิบัติในวันต่อไปได้ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง การร้องเพลงคาราโอเกะกับสมาชิกในครอบครัวหลังเลิกงาน
4. เลือกให้เหมาะสมของกิจกรรมกับงานประจำที่ทำ หากงานประจำที่ทำเป็นงานที่นั่งอยู่กับที่ไม่ค่อยได้ใช้กำลัง ก็ควรเลือกกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อป้องกันโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายและร่างกายจะได้แข็งแรงด้วย แต่ถ้างานประจำที่ใช้กำลังมาก เช่น เป็นนักกีฬา เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน ก็ควรเลือกกิจกรรมที่ไม่ต้องออกแรงมากนัก เช่น ร้องเพลง ฟังเพลง เล่นหมากรุก เล่นปาลูกเต๋า ร่างกายจะได้ไม่เหน็ดเหนื่อยเพิ่มขึ้น



3) การนั่งสมาธิ

การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะจิตใจจะสงบและปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิดกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ

หลักของการทำสมาธิ คือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนบถมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง

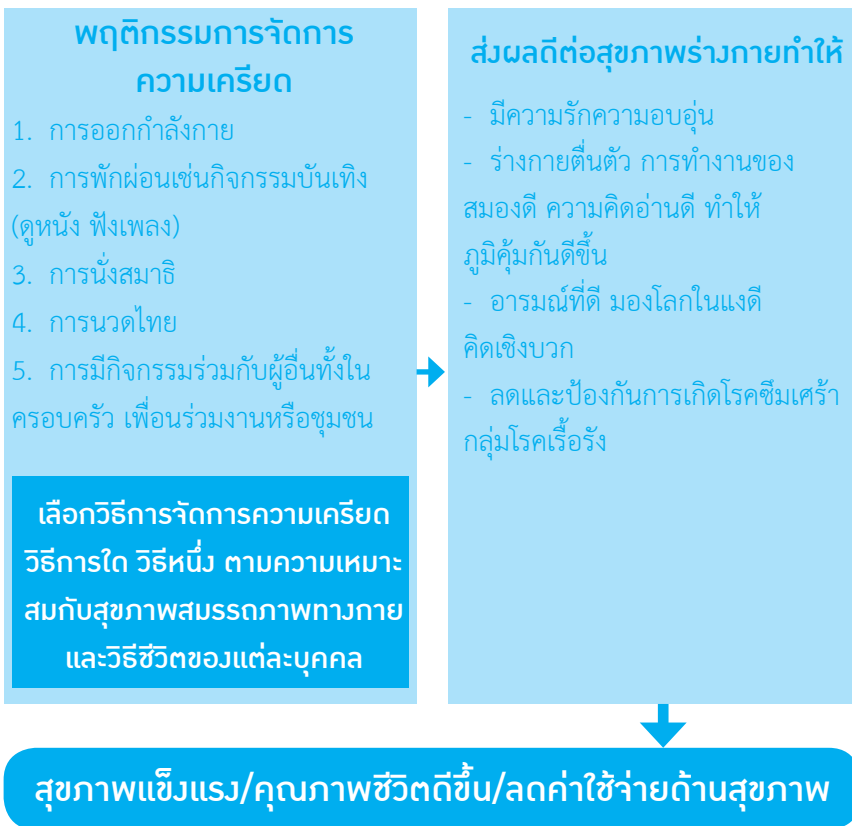
หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ตัวรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้ อย่างชัดเจน



4) การนวดไทย ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดได้ การนวดไทย สามารถนวดได้ด้วยตนเอง และเหมาะสำหรับผู้ที่มิมีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ อันมีสาเหตุมาจากความเครียด

5) การมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชน เป็นการรวมตัวกันของคนในชุมชน ในเทศกาล ไตเทศการหนึ่งเพื่อนำมาเป็นจุดเด่นในการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชนเพื่อเสริมสร้างอารมณ์เพราะ การที่ได้มีการพูดคุยยกล้อกับคนในชุมชนเสมอๆ จะช่วยสร้างบรรยากาศของความสนุกสนานในการอยู่ร่วมกันเป็นการจัดการความเครียดได้

ทั้งนี้หากประชาชนกลุ่มวัยทำงานสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ได้ตาม เกณฑ์พฤติกรรมที่พึงประสงค์ การจัดการความเครียดตามเป้าหมายที่ต้องการ ได้เป็นผลสำเร็จจะ ส่งผลดีทั้งทางด้านสุขภาพและเศรษฐกิจ สรุปลงได้ดังแผนภาพต่อไปนี้



บทที่ 3

กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความเครียด

การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ถูกต้อง จำเป็นต้องมีกระบวนการที่เหมาะสมและจะต้องมีจุดเริ่มต้นจากการกระทำด้วยตนเองเป็นสำคัญ ประกอบกับการมีส่วนร่วมของครอบครัว/ชุมชนและเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการมีปัจจัยที่เอื้อทั้งทางกายภาพและทางสังคมที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนกระบวนการ และเสริมพลังให้เกิดการปฏิบัติที่ต่อเนื่องและยั่งยืน

ดังนั้น เพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและยั่งยืน ประชาชนและชุมชนจึงต้องมีบทบาทสำคัญต่อการขับเคลื่อนกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียด โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเปลี่ยนวิธีคิด วิธีทำงานจากการเป็นผู้ให้บริการสุขภาพมาเป็นผู้ให้การสนับสนุน ให้คำชี้แนะ ให้คำปรึกษากับประชาชน (การให้บริการเชิงรุก) ซึ่งสามารถแบ่งบทบาทการดำเนินงานของประชาชน/ชุมชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ดังนี้

3.1 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดโดยประชาชนและชุมชน

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจำเป็นต้องดำเนินการทั้งในระดับบุคคล ระดับครอบครัว และระดับชุมชนซึ่งการปรับเปลี่ยนแต่ละระดับมีกระบวนการที่แตกต่างกัน

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพระดับบุคคล

บุคคลที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ มีสาเหตุมาจาก การที่บุคคลได้รับการเรียนรู้ที่ผิด จนเกิดพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้องโดยไม่มีการปรับปรุงแก้ไขในภายหลัง ส่วนสาเหตุที่ สอง ได้แก่การที่บุคคลไม่ได้รับการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ดีมาก่อน ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพระดับบุคคลจึงเป็นทักษะที่ทำให้บุคคลต่างๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องให้เป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องหรือพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของบุคคลนั้นๆเอง

พฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการการเปลี่ยนแปลงมีลักษณะดังนี้

- 1) บุคคลมีการกระทำหรือปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องเมื่อตนเองหรือบุคคลอื่นในครอบครัวที่ตนเองดูแลรับผิดชอบเจ็บป่วย โดยไม่มีการรับรู้และตระหนักเกี่ยวกับการเจ็บป่วย สาเหตุของการเจ็บป่วยและการดูแลรักษาที่ถูกต้อง
- 2) บุคคลมีการกระทำหรือปฏิบัติที่เสี่ยงต่อความเจ็บป่วย
- 3) บุคคลขาดการปฏิบัติตามแนวทางของการส่งเสริมสุขภาพในด้านต่างๆ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างสม่ำเสมอ
- 4) บุคคลขาดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน

2. พฤติกรรมสุขภาพของครอบครัว

พฤติกรรมสุขภาพของครอบครัวเป็นวิถีชีวิตที่บุคคลทุกคนในครอบครัวได้ปฏิบัติหรือได้กระทำอยู่ ซึ่งมีทั้งวิถีชีวิตที่ถูกต้องเป็นผลดีต่อสุขภาพและการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลต่างๆ ในครอบครัว และวิถีชีวิตที่ไม่ถูกต้องเป็นผลเสียต่อสุขภาพและการพัฒนาสุขภาพของบุคคลต่างๆ ในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของครอบครัว ให้ได้ผลดีต้องใช้กระบวนการเรียนรู้แบบเสริมแรง เพื่อให้บุคคลต่างๆ ในครอบครัวเป็นตัวกระตุ้นเตือนและโน้มน้าว และจูงใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้การเรียนรู้ได้ดี การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ครอบครัวมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องได้ ต้องทำกับบุคคลทั้งครอบครัวไปพร้อมๆ กัน โดยให้สมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่ได้มีปฏิสัมพันธ์กันในทางสร้างสรรค์ให้มากที่สุด การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของครอบครัว มีองค์ประกอบ ที่สำคัญ 3 ประการด้วยกัน คือ การสื่อสารและความสัมพันธ์ในระหว่างสมาชิกในครอบครัว กิจกรรมที่ครอบครัวกระทำร่วมกัน และประสบการณ์และอิทธิพลที่สมาชิกในครอบครัวได้รับจากสิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน

ดังนั้นการดำเนินงานสุขศึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของครอบครัว จึงต้องศึกษาบริบทของครอบครัว และจัดแนวทางที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นในระดับครอบครัวได้ดีที่สุด

3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชุมชน

พฤติกรรมสุขภาพของชุมชนเป็นวิถีชีวิตอย่างหนึ่งที่ทำให้คนส่วนใหญ่ในชุมชนได้กระทำหรือปฏิบัติกันอยู่ พฤติกรรมสุขภาพบางอย่างก็เป็นการปฏิบัติกันอย่างผิดๆ ที่ถ่ายทอดมาจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง พฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการให้เกิดขึ้นในชุมชน เป็นพฤติกรรมที่มีผลต่อการแก้ปัญหาสุขภาพในชุมชนในส่วนรวม การดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของชุมชนต้องอาศัยการสร้างพลังและความเข้มแข็งให้เกิดขึ้นโดยให้ชุมชนได้มีการเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาของชุมชนเอง และหาวิธีการแก้ไขปัญหาของชุมชนเอง

ดังนั้นการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชุมชน จึงต้องพัฒนาทักษะชีวิตของบุคคลขึ้นมาให้เป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชน โดยมีหลักการคือ

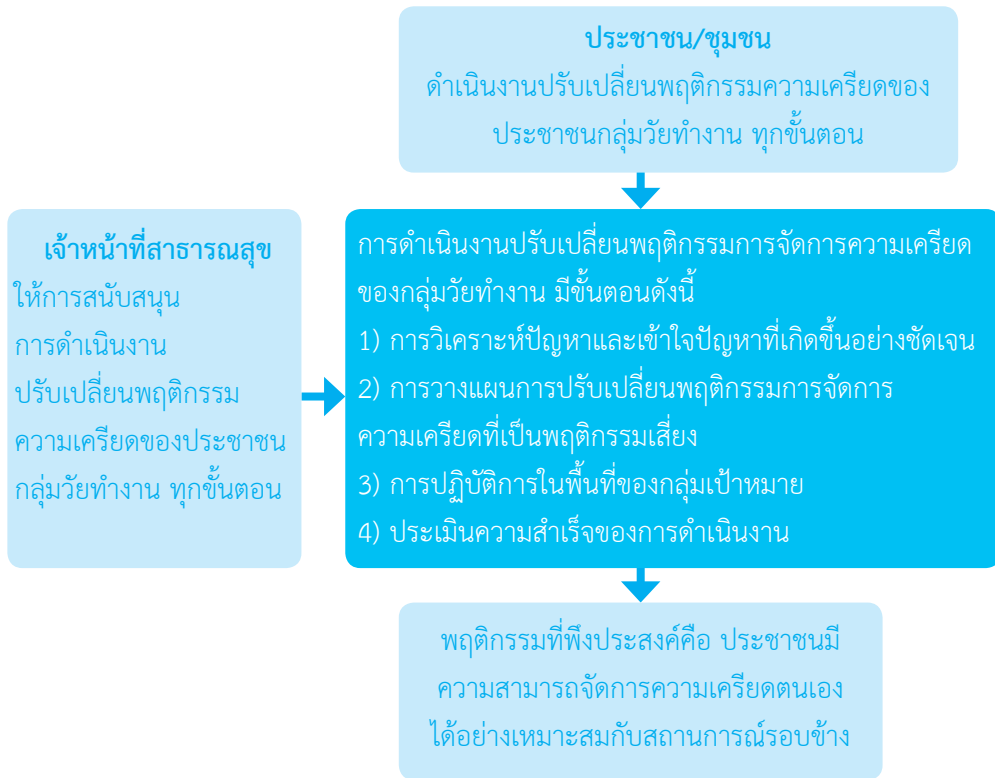
1. ทำประชาชนในชุมชนให้มีการรับรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ ว่าปัญหาสุขภาพสามารถป้องกันได้โดยการส่งเสริมสุขภาพเพื่อจะได้ไม่ต้องเกิดการเจ็บป่วยขึ้น

2. เมื่อปัญหาสุขภาพเกิดขึ้นมาแล้วต้องมีการแก้ปัญหสุขภาพให้หมดไปโดยการ ร่วมกันดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของชุมชนเพื่อให้คนของชุมชนมีสุขภาพดี โดยอาศัยแรงกระตุ้นและแรงเสริมจากบุคคลอื่นๆ อย่างจริงจังและต่อเนื่อง

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการจัดการความเครียดของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนและชุมชนเป็นเจ้าของหลักในการดำเนินงานในทุกกระบวนการ ตั้งแต่การค้นหาค้นหาปัญหา เพื่อที่จะสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาและสาเหตุของการไม่จัดการความเครียด เกิดการเรียนรู้ในการกำหนดทางเลือก/แนวทางในการแก้ไขปัญหา และร่วมกันดำเนินการ ตลอดจนร่วมกันประเมินถึงผลประโยชน์ที่จะได้รับจากพัฒนา ซึ่งสามารถกำหนดแนวทาง/ขั้นตอนดำเนินงาน ได้ 4 ขั้นตอนหลัก

- (1) วิเคราะห์และเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน
- (2) วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง
- (3) ปฏิบัติการในพื้นที่ของกลุ่มเป้าหมาย จะทำให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงานมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์คือประชาชนมีความสามารถจัดการความเครียดตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์รอบข้าง
- (4) ประเมินความสำเร็จของการดำเนินงาน

ผังการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพการจัดการความเครียด ของกลุ่มวัยทำงาน



ขั้นตอนที่ 1. การวิเคราะห์ปัญหาและเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน

ในการวิเคราะห์ปัญหาและเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน เป็นขั้นตอนเริ่มต้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชนเพื่อให้ รู้ปัญหาสุขภาพ ความเจ็บป่วยของประชาชนกลุ่มวัยทำงานคืออะไรและรู้พฤติกรรมเสี่ยงด้านความเครียด ซึ่งเป็นพฤติกรรมเสี่ยงร่วมที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ รวมทั้งรู้บริบทของชุมชนและเงื่อนไขการจัดการปัญหาสุขภาพ คืออะไร ที่จะป็นปัจจัยสนับสนุนและเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินงานพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเครียด ซึ่งการวิเคราะห์และเข้าใจปัญหาจะสามารถดำเนินการได้สำเร็จต้องอาศัยกระบวนการกลุ่ม โดยกลุ่มแกนนำและประชาชนในชุมชนทั้งหมดต้องมาพูดคุยวิเคราะห์และหาข้อสรุป เพื่อเสริมและปรับปรุงเพิ่มเติมกลายเป็นบทสรุปของประชาชน ซึ่งจำเป็นที่จะต้องมีการวิเคราะห์ 3 ส่วน คือ

- 1.1.) วิเคราะห์ปัญหาโรคและความเจ็บป่วยของประชาชนวัยทำงาน
- 1.2.) วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงด้านการจัดการความเครียด
- 1.3.) วิเคราะห์บริบทของชุมชนและเงื่อนไขการจัดการปัญหาสุขภาพซึ่งจะต้องวิเคราะห์แยกแยะออกมาให้เห็นชัดเจน ดังตารางที่ 1, 2, 3 และ 4

1.1 วิเคราะห์ปัญหาโรคและความเจ็บป่วยของประชาชนวัยทำงาน

นำข้อมูลสภาวะสุขภาพและความเจ็บป่วยของประชาชนในชุมชนจากฐานข้อมูลของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่มีอยู่ มาวิเคราะห์สะท้อนให้เห็นปัญหาสุขภาพความเจ็บป่วยด้วยโรคอะไรบ้าง ในตารางที่ 1 ซึ่งจะต้องวิเคราะห์และบันทึกข้อมูล ว่ามีจำนวนปัญหาโรคและความเจ็บป่วยอะไรบ้างมากน้อยเพียงใด และจำแนกจำนวนในแต่ละช่วงอายุ จำนวนครอบครัวและจำนวนในแต่ละเพศที่ป่วยและตายด้วยโรคเหล่านั้น

ตารางที่ 1. แสดงผลการวิเคราะห์ โรคและการเจ็บป่วยของประชาชนในหมู่บ้าน.....

ปัญหาสุขภาพ	กลุ่มวัยทำงาน (15-59 ปี)			จำนวนครอบครัว	เพศ	
	15-21 ปี	22-40 ปี	41-59 ปี		ชาย	หญิง
โรคซึมเศร้า						
โรคหัวใจและหลอดเลือด						
โรคมะเร็ง						
โรคเบาหวาน						
โรคความดันโลหิตสูง						
ผู้พิการ						
อื่นๆ.....						

จากข้อมูลในตารางที่ 1 จะทำให้ทราบว่า ปัญหาสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในชุมชน มีป่วย ตายด้วยโรคอะไรมากที่สุด ในช่วงอายุเท่าไร เพศใด และมีกี่ครอบครัวที่ป่วย ตายด้วยโรคเหล่านั้น ซึ่งจะเป็ประโยชน์ในการที่นำไปสู่การค้นหาพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรค

1.2 วิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงด้านการจัดการความเครียด

จากปัญหาโรคและความเจ็บป่วยของประชาชนวัยทำงานในตารางที่ 1 สาเหตุของโรค ล้วนเกิดจากการ มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ความเครียดก็เป็นพฤติกรรมเสี่ยงร่วมที่ก่อให้เกิดโรคเหล่านั้น ซึ่งจะต้องวิเคราะห์และบันทึกข้อมูลในตารางที่ 2 เพื่อแยกแยะให้เห็นว่ามีประชาชน

วัยทำงานที่มีพฤติกรรมความเครียดสูงสงสัยว่ามีปัญหาความเครียด และไม่มีอาการเครียดในแต่ละช่วงอายุมีจำนวนมากน้อยเพียงใด จำนวนครอบครัวและแต่ละเพศที่มีปัญหาพฤติกรรมความเครียด โดยสามารถดูข้อมูลเหล่านี้ได้จากผลการประเมินระดับความเครียดของตนเองโดยใช้แบบประเมิน ST-5 ของกรมสุขภาพจิตอย่างง่ายซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 5 เป็นการสำรวจถึงอาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2 สัปดาห์และประเมินระดับของอาการหรือความรู้สึกนั้น ซึ่งแบบประเมินระดับความเครียดของตนเองนี้อยู่ในภาคผนวก ก

ซึ่งผลการประเมินความเครียด ST5 จะมีการเทียบค่าคะแนนที่ได้กับเกณฑ์แบ่งระดับคะแนนรวมความเครียดและแปลผลตามที่เป็นแบบประเมินนั้นได้กำหนดไว้ เพื่อสรุปผลระดับความเครียดลงในตารางที่ 2

เกณฑ์แบ่งระดับคะแนนรวมความเครียด	แปลผล	
	ความหมาย	สรุปผล
0-4 คะแนน	ไม่มีอาการเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับตัวเองยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้และปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม	ไม่มีอาการเครียด
5-7 คะแนน	สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด ควรให้คำปรึกษาหรือให้คำแนะนำในเรื่องการผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุยหรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิด เพื่อระบายความเครียดหรือคลี่คลายที่มาของปัญหาและอาจใช้การหายใจเข้าออกลึกๆ ซ้ำๆ หลายครั้ง หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล	สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด
8 คะแนนขึ้นไป	มีอาการเครียดสูงในระดับที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดหลังนอนไม่หลับ ฯลฯ ต้องได้รับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและหาแนวทางแก้ไข และคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)	มีอาการเครียดสูง

ตารางที่ 2. แสดงระดับความเครียดของพฤติกรรมเสี่ยงการจัดการความเครียด

พฤติกรรมเสี่ยง		จำนวนประชากรกลุ่มวัยทำงาน (15-59 ปี)			จำนวน ครอบครัว	เพศ (คน)	
		อายุ 15-21 ปี	อายุ 22-40 ปี	อายุ 41-59 ปี		ชาย	หญิง
พฤติกรรม การจัดการ ความเครียด	ไม่มีความเครียด						
	สงสัยว่ามีปัญหา						
	ความเครียด						
	มีความเครียดสูง						

จากข้อมูลในตารางที่ 2 จะทำให้ทราบว่า พฤติกรรมเสี่ยงการจัดการความเครียดที่มีความเครียดสูงสงสัยว่ามีปัญหาความเครียด และไม่มีความเครียด เกิดในช่วงอายุไหนมากที่สุด ในเพศใด และมีกี่ครอบครัวที่ประสบเจอปัญหา ซึ่งจะเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อการเลือกวิธีการ/รูปแบบกิจกรรมการจัดการความเครียดให้เหมาะสมกับกลุ่มอายุ เพศและวิถีชีวิต เป็นต้น

1.3 การวิเคราะห์บริบทของชุมชนและเงื่อนไขการจัดการปัญหาสุขภาพ

การวิเคราะห์บริบทชุมชน เป็นการดำเนินงานเพื่อให้ได้ข้อมูลของชุมชน ทูทางสังคมและศักยภาพของชุมชนตามบริบทในพื้นที่ของชุมชนนั้นๆ เพื่อการขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความเครียดของชุมชน ซึ่งบริบทของชุมชน ที่สำคัญ ได้แก่ กลุ่มทางสังคม และปัจจัยแวดล้อมที่กำหนดพฤติกรรม ในการจัดการกับปัญหาของตนเองของคนไทยส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้กระบวนการกลุ่มทางสังคมหรือใช้ทุนทางสังคมเข้ามามีส่วนในการจัดการปัญหาดังนั้นการนำศักยภาพของชุมชนซึ่งเป็นทุนทางสังคมมาใช้ในการเสริมความเข้มแข็งของชุมชนและให้ชุมชนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาจะนำไปสู่การจัดการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของชุมชนได้

1.3.1 กลุ่มทางสังคม เป็นกลุ่มที่เกิดจากการรวมตัวกัน มีเป้าหมายเดียวกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน จนสามารถช่วยเหลือเกื้อกูล แก้ปัญหาของกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้ ซึ่งอาจเป็นกลุ่มผู้นำที่เป็นทางการ เช่นผู้ใหญ่บ้านและทีมงาน กลุ่มผู้นำที่ไม่เป็นทางการ กลุ่มอาชีพกลุ่มจัดการปัญหาสุขภาพ กลุ่มอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมเพลงพื้นบ้าน กลุ่มไลต์สุขภาพ เป็นต้น ซึ่งจะต้องวิเคราะห์ค้นหาระดับความเข้มแข็งของกลุ่มทางสังคมเพื่อนำศักยภาพของกลุ่มเหล่านั้นเข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียด

(*ความเข้มแข็งหมายถึงกลุ่มดำเนินกิจกรรมได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งกลุ่มในระดับมาก ปานกลาง น้อย)

ตารางที่ 3. แสดงกลุ่มทางสังคม

กลุ่มทางสังคม	จำนวนกลุ่ม	ความเข้มแข็ง		
		น้อย	ปานกลาง	มาก
1. ผู้นำที่เป็นทางการ				
1.1 กลุ่มผู้ใหญ่บ้านและทีมงาน				
2. กลุ่มผู้นำไม่เป็นทางการ เช่น				
2.1 ประชาชนชาวบ้าน				
2.2 ผู้นำทางศาสนา				
2.3 ผู้นำชุมชน				
2.4 ชมรมผู้สูงอายุ				
2.5 กลุ่ม อสม.				
2.6 อื่นๆ				
3. กลุ่มอาชีพได้แก่				
3.1 กลุ่มชาวนา				
3.2 กลุ่มชาวสวน				
3.3 อื่นๆ				
4. กลุ่มจัดการปัญหาสุขภาพได้แก่				
4.1 กลุ่มเยี่ยมบ้าน				
4.2 กลุ่มช่วยแก้ไขปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลครอบครัว				
5. กลุ่มอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมเพลงพื้นบ้าน				
6. กลุ่มไลน์สุขภาพ				

จากตารางที่ 3 เมื่อทำการวิเคราะห์และบันทึกข้อมูลลงในตาราง จะทำให้ทราบว่า ในชุมชนกลุ่มทางสังคมใดที่มีจำนวนมากและมีความเข้มแข็งของกลุ่มอยู่ในระดับมาก ซึ่งสามารถดำเนินกิจกรรมได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งกลุ่ม โดยสามารถดึงกลุ่มทางสังคมเหล่านั้นเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการและดำเนินงานพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของประชาชนในชุมชนต่อไป

1.3.2 ปัจจัยแวดล้อมที่กำหนดพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด ปัจจัยแวดล้อมที่กำหนดพฤติกรรมความเครียด หมายถึง ปัจจัยแวดล้อมทั้งทางกายภาพและสังคมที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุน(เชิงบวก) หรือเป็นอุปสรรค(เชิงลบ) ต่อการเกิดพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด

1) ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง สิ่งของหรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่จะใช้ประกอบการกระทำพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด

2) ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม หมายถึง ค่านิยม ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม แบบแผนการดำเนินชีวิต และการใช้กระบวนการทางสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งเชิงบวก (สนับสนุน/เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ) และเชิงลบ (อุปสรรค/ไม่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ) เช่น ชีวิตที่ต้องมีความเร่งรีบเพื่อการประกอบอาชีพ มีความรักสบาย เป็นต้น ล้วนเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคน

ตารางที่ 4. แสดงปัจจัยแวดล้อมที่กำหนดพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด

ปัจจัยแวดล้อมกำหนดพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด		เชิงบวก/ เอื้อต่อการ มีพฤติกรรม ความเครียด	เชิงลบ/ ไม่เอื้อต่อการ มีพฤติกรรม ความเครียด
ปัจจัย แวดล้อม ทางกายภาพ	- สถานที่ที่เอื้อต่อการจัดการความเครียด เช่น สถานที่ออกกำลังกาย ที่อ่านหนังสือ สถานที่นั่งสมาธิ สถานที่นวดแผนไทย สถานที่รวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมส่วนรวมร่วมกัน		
	- สิ่งอำนวยความสะดวกเช่น อุปกรณ์เล่นกีฬา สื่อเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารสุขภาพในชุมชน เช่น หอกระจายข่าว วิทยุชุมชน พระที่สอนนั่งสมาธิ หมอนวดแผนไทย		
ปัจจัย แวดล้อม ทางสังคม	1. สภาพเศรษฐกิจของประชาชนในหมู่บ้าน		
	รายได้ดีหรือไม่ดี		
	ส่วนใหญ่ประชาชนทำงานหนักหรืองานเบา		
	ใช้จ่ายอย่างประหยัดหรือฟุ่มเฟือย		

ปัจจัยแวดล้อมกำหนดพฤติกรรมจัดการความเครียด	เชิงบวก/ เอื้อต่อการ มีพฤติกรรม ความเครียด	เชิงลบ/ ไม่เอื้อต่อการ มีพฤติกรรม ความเครียด
2. การศึกษาของประชาชนในหมู่บ้าน		
ส่วนใหญ่อยู่ระดับต่ำหรือสูง		
3.ระบบบริการพื้นฐานต่างๆ เช่น การรักษา การศึกษา		
มีคุณภาพหรือไม่มีคุณภาพ		
ราคาพอดีหรือราคาสูง		
เข้าถึงบริการพื้นฐานดีหรือเข้าถึงบริการพื้นฐานยาก		

จากข้อมูลในตารางที่ 4 จะทำให้เห็นถึงข้อมูลปัจจัยแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ซึ่งปัจจัยแวดล้อมที่มีผลในเชิงบวกจะเป็นประโยชน์ในการที่จะนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนส่งเสริมการจัดการความเครียดสำหรับปัจจัยแวดล้อมเชิงลบก็จะเป็นข้อมูลสำคัญที่จะต้องมีการบริหารจัดการหรือวางแผนจัดกิจกรรมการดำเนินงานเพื่อเปลี่ยนปัจจัยเชิงลบให้เป็นเชิงบวก ตัวอย่างเช่น

- ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ เช่น สถานที่ที่เอื้อต่อการจัดการความเครียด (เช่น สถานที่ออกกำลังกาย ที่อ่านหนังสือ สถานที่นั่งสมาธิ สถานที่นวดแผนไทย สถานที่รวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมส่วนรวมร่วมกัน) และสิ่งอำนวยความสะดวกเช่น อุปกรณ์เล่นกีฬา สื่อเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารสุขภาพในชุมชน เช่น หอกระจายข่าว วิทยุชุมชน พระที่สอนนั่งสมาธิ หมอนวดแผนไทย เพื่อส่งเสริมกิจกรรมจัดการความเครียด

- ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม เช่น สภาพเศรษฐกิจของประชาชนในหมู่บ้านการศึกษาของประชาชนในหมู่บ้านระบบบริการพื้นฐานต่างๆ เช่น การรักษา การศึกษา

เมื่อวิเคราะห์ออกมาแล้วเป็นปัจจัยเชิงบวก คือ สิ่งที่มีอยู่แล้วในชุมชน ไม่ได้มีการสร้างใหม่ให้เกิดขึ้น ก็เป็นข้อมูลในการวางแผนการขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดของชุมชนต่อไป

ขั้นตอนที่ 2. การวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่เป็นพฤติกรรมเสีย

การดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดให้ประสบผลสำเร็จต้องเริ่มต้นจากการวางแผน เพราะแผนจะเป็นตัวบอกทิศทาง/เป้าหมาย แนวทางในการปฏิบัติที่ชัดเจน และนอกจากนั้นยังเป็นการประสานพลังจากเครือข่ายต่างๆที่เกี่ยวข้องให้เข้ามามีส่วนร่วมตั้งแต่ร่วมให้ข้อมูล ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะทำให้เครือข่ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทราบว่าควรจะทำอะไร และจะต้องให้การสนับสนุนทรัพยากรอะไร เช่น คน เงิน วัสดุอุปกรณ์เวลา ฯลฯ เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด

ในการจัดทำแผนปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดจะต้องดึงข้อมูลที่วิเคราะห์ได้จากขั้นตอนที่ 1 ซึ่งจะรู้และเข้าใจปัญหาพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดว่าระดับความเครียดของประชาชนเกิดขึ้นกับคนกลุ่มไหน มากน้อยเพียงใด โดยนำมากำหนดเป้าหมายการพัฒนาให้ชัดเจนว่าอยากเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไร แคไหน กับกลุ่มไหน (เลือกกลุ่มเป้าหมายที่มีความเครียดสูง สงสัยว่ามีปัญหาความเครียด) และจะมีวิธีการทำอย่างไรเพื่อการเปลี่ยนการกระทำของกลุ่มเป้าหมายให้มีพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ถูกต้องจนเป็นสุขนิสัยโดยดึงศักยภาพของกลุ่ม/บุคคลทางสังคมและเครือข่ายอื่นๆ รวมทั้งการจัดการกับสิ่งแวดล้อมให้เข้ามามีส่วนในกระบวนการขับเคลื่อนการพัฒนา

ในการกำหนดแผนปฏิบัติการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดของชุมชนควรจะต้องมีการกำหนดให้ชัดเจนในประเด็นต่อไปนี้

1. กำหนดกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา ต้องระบุให้ชัดเจนว่าเป็นกลุ่มไหน

- กลุ่มมีความเครียดสูง
- กลุ่มสงสัยว่ามีปัญหาความเครียด
- กลุ่มไม่มีความเครียด

2. กำหนดเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด ได้แก่

- ทุกคนที่มีความเครียด

3. กำหนดวิธีการ/กิจกรรมการดำเนินงาน

- การกำหนดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดในแต่ละกลุ่ม

เป้าหมาย ต้องกำหนดให้ชัดเจนว่า กิจกรรมที่จะกระทำโดยตรงกับกลุ่มเป้าหมายคืออะไร และกิจกรรมในระดับชุมชน/สังคมที่จะช่วยจะเสริมหนุนกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพคืออะไร

3.1 กิจกรรมที่จะดำเนินงานกับกลุ่มเป้าหมายโดยตรงเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การจัดการความเครียด

3.1.1 การจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดย
กระบวนการกลุ่มซึ่งเป็นกระบวนการที่จะช่วยเสริม และกระตุ้นการเรียนรู้ รวมทั้งช่วยกำกับการ
ปฏิบัติของแต่ละบุคคลให้ถูกต้องมากขึ้น โดยยึดหลักสำคัญ 3 ประการ คือ สร้างคน สร้างแกนนำ
และสร้างเครือข่าย เพื่อให้เป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนการดำเนินงานภายใต้กิจกรรมสำคัญ
ได้แก่

- 1) การสำรวจความสนใจในวิธีการจัดการความเครียดที่สนใจของสมาชิกกลุ่ม
- 2) การจัดตั้งกลุ่ม/ชมรมจัดการความเครียดตามวิธีของการจัดการความเครียดที่

สนใจ

- กลุ่มจะต้องเลือกทีมแกนนำจากสมาชิกกลุ่ม เช่น หัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้า
กลุ่ม เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้บริหารจัดการกลุ่มให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ
(ควรเลือกหลังจากที่กลุ่มได้มีกิจกรรมการพัฒนาการจัดการความเครียดไปช่วงหนึ่ง เพื่อจะได้รู้จัก
กันมากขึ้น)

3) การกำหนดกิจกรรมการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการจัดการความเครียด
ที่สนใจ ตามปัจจัยภายในตัวบุคคล และปัจจัยภายนอกของบุคคลเพื่อให้เกิดการสื่อสารแลกเปลี่ยน
เรียนรู้ระหว่างบุคคลและเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น

- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างชาวบ้านในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น การเสวนา
การสาธิตความรู้ด้านการจัดการความเครียดที่สนใจ

- การจัดหาสื่อ/ช่องทางการสื่อสารสุขภาพที่มีในชุมชน เพื่อการสื่อสารความ
รู้และกิจกรรมเรื่องการจัดการความเครียดที่สนใจ และอื่นๆ

- จัดสถานที่ในการจัดกิจกรรมเรื่องการจัดการความเครียดที่สนใจ เช่น ถ้าสนใจ
การออกกำลังกายก็จัดสถานที่ออกกำลังกายให้ ถ้าสนใจกิจกรรมการพักผ่อนเช่นอ่านหนังสือพิมพ์
ก็จัดที่อ่านหนังสือพิมพ์ประจำชุมชนให้ ถ้าสนใจการนั่งสมาธิก็จัดสถานที่นั่งสมาธิให้ ถ้าสนใจการ
นวดแผนไทยก็จัดสถานที่นวดแผนไทย และถ้าสนใจกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชนก็จัดสถานที่ที่เป็น
ศูนย์รวมในการจัดกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชน เป็นต้น

4) การขอรับการสนับสนุนและความช่วยเหลือทั้งทางข้อมูลข่าวสาร ความรู้
งบประมาณทรัพยากรในการดำเนินการจากบุคคลหรือกลุ่ม/เครือข่ายต่างๆ ในชุมชน เช่น
จากปราชญ์ชาวบ้าน อบต.และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

5) กำหนดแผนการประเมินผลการดำเนินงานของกลุ่ม โดย

- ประเมินเป็นช่วง ๆ เพื่อให้รู้ว่าสมาชิกของกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงหรือมีพัฒนาการมากน้อยเพียงใด และมีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร
- ประเมินเมื่อครบ 1 ปี โดยให้มีการประเมินพฤติกรรมการจัดการความเครียดของสมาชิกและผลกระทบอะไรบ้างเกิดขึ้น เพื่อสะท้อนถึงความสำเร็จของการพัฒนา

3.1.2 การจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการจัดการความเครียดโดยบุคคล
เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้มีการกำหนดเป้าหมายการจัดการความเครียดที่สนใจและผสมผสานกิจกรรมการจัดการความเครียดที่สนใจให้เข้ากับชีวิตประจำวันของตนเองได้ พร้อมทั้งมีการตรวจเช็คความก้าวหน้าการปฏิบัติตนในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะต้องมีการกำหนดตารางการปฏิบัติการจัดการความเครียดของตนเองในช่วง 1 สัปดาห์ โดยกำหนดให้ชัดเจนว่าจัดการความเครียดวันไหน เวลาไหน

3.2 กิจกรรมในระดับชุมชน/สังคมที่จะช่วยเสริมหนุน กระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

3.2.1 การจัดรณรงค์ สร้างกระแสและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านการจัดการความเครียดในชุมชน โดยต้องกำหนดวัตถุประสงค์/เป้าหมายประเด็นหลักที่ต้องการรณรงค์ กำหนดกลุ่มเป้าหมาย ระยะเวลาการรณรงค์ และงบประมาณ รวมทั้งสื่อที่จะใช้ในการจัดรณรงค์ และแผนการประเมินผลการจัดรณรงค์

ขั้นตอนที่ 3. การปฏิบัติการในพื้นที่ของกลุ่มเป้าหมาย

การดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการจัดการความเครียดของกลุ่ม/ชุมชน มีเป้าหมายให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจและเกิดการพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการมีพฤติกรรมการจัดการความเครียดที่ถูกต้อง ตามเกณฑ์ โดยบุคคล กลุ่ม/ชุมชน จะต้องปฏิบัติการ ดังนี้

1. บริหารจัดการขับเคลื่อนการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการจัดการความเครียดตามแผน
2. ประเมินกระบวนการ/กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการจัดการความเครียด

1. บริหารจัดการขับเคลื่อนการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดตามแผน

การบริหารจัดการขับเคลื่อนการดำเนินงานให้สามารถบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด โดยจะต้องมีการปฏิบัติการ 1) จัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียด ภายในของบุคคล 2) จัดกิจกรรมพัฒนาปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดภายนอกตัวบุคคล

1) จัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดภายในของบุคคล

1.1) ประเมินระดับความเครียดของตนเองโดยใช้แบบประเมิน ST5 เพื่อให้ทราบระดับความเครียดของตนเองว่าอยู่ในระดับไม่มีความเครียด ระดับสงสัยว่ามีความเครียด หรือระดับมีความเครียดสูง

1.2) จัดการสื่อสารกิจกรรมจัดการความเครียดโดยประชาสัมพันธ์ให้ชาวบ้านได้รับรู้ข่าวสารทุกวันเพื่อให้เกิดความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมทุกวัน โดยจัด ผ่านเสียงตามสาย วิทยุชุมชน การประชุมเวทีประชาคม แจกเอกสารแผ่นพับ จัดบอร์ด ป้ายประชาสัมพันธ์ ศูนย์การเรียนรู้

1.3) จัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดโดยสมาชิกทีมงานปราชญ์ชาวบ้าน อบต. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฯลฯ เช่น

- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสอนให้รู้เรื่องวิธีการจัดการความเครียด
- อบรมเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดที่ชาวบ้านสนใจ

1.4) จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างชาวบ้านเพื่อกระตุ้นการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เดือนละ 1 ครั้ง เพื่อสรุปบทเรียนการพัฒนาและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชาวบ้าน

1.5) จัดณรงศ์ สร้างกระแสและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านการจัดการความเครียดในชุมชน

การสร้างกระแสในชุมชน เพื่อให้เกิดการตื่นตัวเรื่องการจัดการความเครียดในชุมชน และเป็นการสร้างทุนทางสังคมที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ถูกต้อง เช่น ความรู้สึกมีส่วนร่วม ความสามัคคีและการมีศักยภาพของชุมชนในการที่จะก่อให้เกิดเป็นแบบแผนพฤติกรรมและวัฒนธรรมการจัดการความเครียด ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน ตัวอย่างกิจกรรมการสร้างกระแสและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารความรู้ ด้านการจัดการความเครียด เช่น

- จัดรณรงค์การจัดการความเครียดในชุมชนตามแผนการรณรงค์โดยกำหนดวันสิ้นสุดของการรณรงค์โดยผ่านสื่อที่ได้มีการเลือกหรือกำหนดไว้ซึ่งอาจจะเลือกจัดรณรงค์ในงานวันสำคัญทุกครั้ง ซึ่งในการรณรงค์จะต้องชี้ให้เห็นถึงผลเสียของการดำเนินชีวิตที่มีภาวะความเครียด และการไม่จัดการความเครียดจะเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยให้เครือข่ายทุกกลุ่ม/องค์กรในชุมชนเข้าร่วมแสดงพลังร่วมกัน รวมทั้งมีการประเมินผลการรณรงค์และการทำงาน

- เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารความรู้เรื่องการจัดการความเครียดผ่านสื่อช่องทางต่างๆ เช่น นำข้อมูลที่ตีในการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก ได้แก่ ต้นแบบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจัดการความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ ไปเผยแพร่ทางสื่อท้องถิ่นอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เช่น หอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน วิทยุชุมชน เสียงตามสาย การประชุมประจำเดือนของหมู่บ้าน โดยในแต่ละสัปดาห์อาจจะมีการจัดทำเป็นตารางหรือปฏิทินการให้ความรู้ ซึ่งจัดให้มีกลุ่ม/ชมรม/ผู้ใหญ่บ้าน/แกนนำชุมชน หมุนเวียนกันมาให้ความรู้ และเชิญชวนประชาชนในชุมชนให้เข้าร่วมกลุ่มการจัดการความเครียด

- ให้มีการติดตามประเมินผลการจัดการความเครียดของคนในชุมชน โดยชี้ให้เห็นประโยชน์ของการจัดการความเครียด (ออกแบบแผนป้ายให้เป็นที่ดึงดูดใจ) ติดตามบริเวณพื้นที่รอบๆ ชุมชน เป็นการย้ำเตือนให้ผู้ที่จะคิดจะขจัดความเครียดของตนเองมีการจัดการความเครียดตามวิธีที่สนใจเพิ่มขึ้น

- เพิ่มโอกาสการเข้าถึงสถานที่จัดการความเครียดด้วยการประชาสัมพันธ์ให้สมาชิกมาใช้บริการอย่างต่อเนื่อง เช่น ในเวทีการประชุมต่างๆ ของชุมชน มีการสาธิตวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีต่างๆ

2) จัดกิจกรรมพัฒนาปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดภายนอกตัวบุคคล

2.1) สร้างแรงจูงใจ โดยการยกย่อง ชื่นชม ให้กำลังใจและให้รางวัลกับคนที่เสียสละและทำงานให้กับกลุ่ม ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและมีความสุขจากการทำงานร่วมกัน เช่น การพูดคุยให้กำลังใจ ให้สิ่งของรางวัล การพาไปศึกษาดูงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่ม/ชุมชนอื่นๆ

2.2) มีกิจกรรมการดึงสมาชิกเข้าร่วมกลุ่ม โดย

- 1) มีกติกา ข้อตกลง เพื่อยึดถือและปฏิบัติในการเข้าร่วมการจัดการความเครียด เช่น ใน 1 สัปดาห์ต้องเข้าร่วมการจัดการความเครียด

- 2) มีรางวัลสำหรับสมาชิกที่เข้าร่วมสม่ำเสมอ และสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้

3) มีการขยายหรือเพิ่มจำนวนสมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มเป็นกำลังสำคัญที่จะทำหน้าที่ในการเชื่อมโยงหรือส่งเสริมสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและความร่วมมือระหว่างกลุ่ม ซึ่งไม่เพียงแต่เฉพาะกลุ่มชุมชนด้วยกันเท่านั้น แต่ยังรวมถึงกลุ่มชุมชนกับหน่วยงานและองค์กรพัฒนาทั้งรัฐและเอกชน

2.3) จัดสถานที่ในการจัดการความเครียดที่สนใจ เช่น สถานที่/ลานนั่งสมาธิ ลานออกกำลังกาย ศูนย์เรียนรู้ในการจัดการความเครียด ฯลฯ

ตารางการจัดการความเครียดด้วยตนเอง

10 วิธีคลายเครียด ด้วยวิธีง่ายๆ (จาก Huffington Post)	10 วิธีบริหารจัดการ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยอดเยี่ยม (นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ ในหนังสือหมอชาวบ้าน)
<p>1. สุดลมหายใจลึก ๆ 5 ครั้ง รู้สึกเครียดขึ้นมาเมื่อไร ลองหยุดนิ่งแล้วสุดลมหายใจเข้าลึกๆ จากนั้นค่อยปล่อยลมหายใจออกอย่างช้าๆ ทำอย่างนี้ติดต่อกัน 5 ครั้ง ให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเข้าสู่เลือดมากขึ้น คราวนี้สมองก็จะปลอดโปร่ง ความขมขมัวจากความเครียดที่เคยมีจะได้จางลงไป ที่สำคัญการได้หยุดนิ่งสักพักแบบนี้ยังช่วยเรียกสติให้เราได้เป็นอย่างดีเลยทีเดียว</p> <p>2. แดนซ์กระจาย เคลื่อนไหวร่างกายตอนไหน อารมณ์ก็เปลี่ยนได้ในตอนนั้น สิ่งนี้ถูกพิสูจน์มาแล้วจากการศึกษาทางจิตวิทยาว่าเป็นเรื่องจริง ยิ่งถ้าได้ออกสเต้นแดนซ์ไปตามจังหวะเพลงสนุก ๆ นาที่นั้นก็เหมือนได้ไล่ความเครียดให้เปิดเปิงไปไหนแล้วก็ไม่รู้ วิธีคลายเครียดนี้คงถูกอกถูกใจชาวแดนซ์ทั้งหลายเลย แต่สำหรับใครที่เครียดตอนอยู่ในที่สาธารณะหรือที่ทำงาน กรณีนี้อาจต้องแอบขยับโยกเบาๆ หรือหามุมสงบๆ ไปปลดปล่อยความเครียดได้</p> <p>3. หลบหนีจากสถานการณ์ตึงเครียด เครียดเพราะอะไร เครียดจากตรงไหนก็หลบไปจากตรงนั้นให้เร็วเลย เชื่อสิว่า เพียงแค่คุณเดินออกมาจากจุดที่ทำให้เครียด ได้ออกมาสูดอากาศในที่ปลอดโปร่ง ได้เห็นทัศนียภาพที่ห่างมาจากปัญหาเท่านั้นก็บรรเทาความเครียดลงไปได้กว่าครึ่งแล้ว</p>	<p>1. ออกกำลังกาย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก ฟีกซิ่ง รำมวยจีน (ไท่เก๊ก) ฟีกโยคะ เป็นต้น ในการออกกำลังกายสามารถบริหารจัดการไปในตัว โดยการใช้สติระลึกรู้อยู่กับจังหวะการเคลื่อนไหวในช่วงแรกอาจใช้วิธีนับ (เช่น นับซ้าย-ขวานับ 1-2 หรือ 1 ถึง 10 กับจังหวะก้าว) เป็นตัวช่วยจนสติมัน ก็ไม่ต้องนับ</p> <p>2. นอนหลับให้เพียงพอ ประมาณ 6-8 ชั่วโมง การนอนหลับดีมีผลต่อการพัฒนาสมอง หลีกเลี้ยงการอดนอนและการมีอารมณ์เครียดติดต่อกันนานๆ เพราะมีผลลบต่อร่างกาย สมองและจิตใจ</p> <p>3. บริโภคอาหารสุขภาพตามหลักธัญโภชนาการ บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการลดหวาน มัน เค็ม หันมากินปลา กินผักและผลไม้ให้มากๆ ไขมันโอเมก้า 3 ในปลา (เช่น ปลาดุก ปลาช่อน) มีผลดีต่อการสร้างเซลล์สมองใหม่ และหลีกเลี้ยงการบริโภคสุรา ยาสูบ และสารเสพติด</p>

10 วิธีคลายเครียด ด้วยวิธีง่ายๆ

(จาก Huffington Post)

4. คลายเครียดด้วยกลิ่นโรมา

กลิ่นโรมาหอมๆ อย่างกลิ่นลาเวนเดอร์ กลิ่นซีตรัส หรือกลิ่นฉุนเบาๆ อย่างขิง สามารถโน้มน้าวประสาทสัมผัสให้รู้สึกสงบมากขึ้น เรียกความสดชื่นให้ร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ใครรู้สึกเครียดมากๆ ก็ลองคลายเครียดด้วยอโรมาดูสิ

5. หัวเราะ

ถ้ารู้สึกเครียด ให้ลองเปล่งเสียงหัวเราะออกมาดังๆ ก็ช่วยคลายเครียดได้ทันทีแล้ว เพราะการหัวเราะสามารถกระตุ้นให้สมองหลั่งเอ็นดอร์ฟินออกมาได้ แม้ขณะนั้นเสียงหัวเราะของคุณจะไม่ได้ออกมาจากความรู้สึกขำจริงๆ เลยก็ตาม

6. กอดช่วยได้

การได้กอดใครสักคนแน่นๆ ในขณะที่เรารู้สึกไม่โอเคกับชีวิตสักเท่าไร ความรู้สึกในขณะนั้นจะช่วยบรรเทาความเครียดและความเศร้าได้เป็นอย่างดี และเพียงแคได้อยู่ในอ้อมกอดของคนที่เราารู้สึกไว้ใจเคมีในร่างกายอย่างออกซิโตซิน (Oxytocin) และโดพามีน (Dopamine) ก็จะพากันหลั่งออกมาลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ตัวการที่ทำให้รู้สึกเครียดได้ ความสบายใจก็เข้ามาแทนที่

7. มโนคลายเครียด

วิธีคลายเครียดที่ดีที่สุดต้องเริ่มจากตัวเราเอง ถ้าเราสามารถสลัดความเครียดไปจากสมองได้ แล้วแทนที่ด้วยจินตนาการถึงความสุข ความสดใส สถานที่ท่องเที่ยวที่เคยได้ไป หรือย้อนอดีตไปคิดถึงช่วงเวลาแห่งความสุขที่เคยได้สัมผัส ร่างกายและกล้ามเนื้อที่เคยตึงเครียดและเกร็งเพราะความเครียดจะรู้สึกผ่อนคลายได้ง่ายๆ แล้ว

10 วิธีบริหารจัดการ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยืดเยื้อ

(นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานภาพ
ในหนังสือหมอชาวบ้าน)

4. หมั่นเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

โดยการอ่าน การฟัง การค้นคว้า การหาประสบการณ์ใหม่ๆ การคิดใคร่ครวญ การถาม การบันทึกตามหลัก “สุ. จิ. ปุ. ลี.” ควบคู่กับการฝึกใช้ความคิดเป็นประจำ เช่น การฝึกแก้ปัญห การเล่นเกม การเล่นเกมต่างๆ

5. ฝึกสมาธิ

มีการฝึกสมาธิเป็นประจำ เช่น ฝึกอานาปานสติ สวดมนต์ ไหว้พระ เติมน้ำมันหัวใจ ทำละหมาด อธิษฐานจิตวันละอย่างน้อย 1-2 ครั้ง นานครั้งละ 5-10 นาที ช่วยให้จิตใจมั่นคงสงบนิ่ง ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน ขาดสมาธิ หรือใจลอยง่าย ควรรักษาจิตที่นิ่งแต่ตื่นรู้ไว้ตลอดเวลาของการปฏิบัติสมาธิ อย่าให้นานจนหลับหรือเข้าสู่ภวังค์ จะทำให้จิตเฉื่อยเนือย นำมาใช้งานในการรับรู้สิ่งเร้าอย่างรู้เท่าทันไม่ได้ ซึ่งต่างจากสติ

6. เจริญสติ-รู้ตัวกับอิริยาบถและกิจกรรมต่างๆ

มีความตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน เช่น ระลึกรู้ตัวอยู่กับการนั่ง นอน ยืน เดิน การเคลื่อนไหวจังหวะขณะออกกำลังกายต่างๆ การทำกิจวัตรประจำวัน เช่น แปรงฟัน อาบน้ำ ตีมน้ำ กินอาหาร เคี้ยวข้าว ล้างจาน กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า รีดผ้า ให้มีความตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะเมื่อจิตอยู่กับปัจจุบัน ก็จะสงบเย็น มีความสุข มีประสิทธิภาพในการทำกิจที่อยู่ตรงหน้า ไม่หวนคิดเสียใจกับเรื่องที่เกิดขึ้นมาแล้วในอดีต หรือคิดกลัวกังวลกับเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน เป็นทุกข์ เครียด สูญเสียพลังสมองโดยเปล่าประโยชน์

10 วิธีคลายเครียด ด้วยวิธีง่ายๆ (จาก Huffington Post)

8. คลายกล้ามเนื้อ

เทคนิคแก้เครียดนี้มีขึ้นตั้งแต่ปี 1920 โดย Edmund Jacobson ผู้ริเริ่มบำบัดความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เริ่มจากเหยียดเท้าแขน ขา จากนั้นนวดหรือสลับเบาๆ ตามช่วงคอ บ่า ไหล่ ทฤษฎีนี้บอกว่า เมื่อร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ความเครียดที่สะสมรับรู้จะผ่อนคลายเป็นลำดับต่อมาเองโดยอัตโนมัติ

9. ฟังเพลง

จากการศึกษาชิ้นหนึ่งยืนยันว่า เพียงได้ฟังเพลงโปรดก็ช่วยคลายความเครียดและทำให้รู้สึกดีขึ้นได้ง่ายๆ โดยเพลงเพราะที่ได้ฟังจะช่วยลดความดันเลือด อีกทั้งยังช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลได้อีกด้วย อ้อ! ฟังเพลงเพลินๆ ได้สักพักคุณอาจจะรู้สึกอยากแดนซ์สลับความเครียดด้วยก็เป็นได้

10. เคี้ยวหมากฝรั่ง

หมากฝรั่งหรือลูกอมมีน้ำตาลช่วยทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้นได้ นอกจากนี้การศึกษาทางวิทยาศาสตร์ชิ้นหนึ่งยังชี้ชัดเลยว่า การเคี้ยวหมากฝรั่งจะช่วยลดระดับฮอร์โมนแห่งความเครียดทั้งหลายในร่างกายเรา และการเคี้ยวหมากฝรั่งยังจัดว่าเป็นการเคลื่อนไหวอย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้เราหลุดพ้นจากความเครียดด้วย

วิธีคลายเครียดต่างๆ 10 ข้อนี้จะช่วยให้คุณเครียดลดลงและหายไปได้อย่างรวดเร็วทันใจ แต่ทั้งนี้ก็ต้องขึ้นอยู่กับตัวเราเองด้วยว่าจะยอมปล่อยมือจากเรื่องที่เราเครียดหรือจะกำความเครียดไว้กับตัวต่อไป อย่าลืมว่าชีวิตเราเลือกเองได้ อย่างน้อยก็เลือกเอาความสบายใจใส่ตัวก่อนดีกว่า

10 วิธีบริหารจัดการ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยอดเยี่ยม (นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานภาพ ในหนังสือหมอชาวบ้าน)

7. ฝึกใช้ลมหายใจเป็นระฆังแห่งสติ

เราสามารถตามรู้ลมหายใจเข้า-ออกในการทำอานาปานสติ ในการเจริญสติต่างๆ และอาจเสริมด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้าออกที่เป็นธรรมชาติไม่ต้องปรุงแต่งลมหายใจให้ยาวให้ลึกกว่าปกติ เพียง 1-3 รอบ โดยเข้ากับออก 1 ครั้งเท่ากับ 1 รอบ โดยไม่ต้องหลับตา หรือบิกระบบการทำสมาธิ ควรทำให้บ่อยๆ เท่าที่รู้สึกตัวตั้งแต่ตื่นเช้าจนเข้านอนทำงานเป็นนิสัย ต่อไปก็สามารถใช้ลมหายใจเพียง 1 รอบเป็นระฆังเตือนสติก่อนทำกิจกรรมต่างๆ เรียกว่า “ตั้งสติก่อนสตาร์ท” หรือเวลามีอาการเครียดเกิดขึ้น ก็สามารถใช้ลมหายใจเตือนตัวเองให้เกิดสติรู้ตัว และควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นให้ระงับบรรเทาหายไปได้ทันที

8. ฝึกพักใจและสมองเป็นระยะๆ ในแต่ละวัน

พักใจและสมอง เช่น หยุดคิด โดยหันมาชื่นชมธรรมชาติ หรือศิลปะ นานครั้งละ ½ ถึง 1 นาที, ตามดูห้วงว่างระหว่างความคิด ลมหายใจเข้าออก และเสียงต่างๆ หามุมสงบในบ้าน ในที่ทำงาน หรือในสวน นั่งปล่อยวางอารมณ์อย่างเงียบๆ หรือตามรู้ลมหายใจประกอบ นาน 5-10 นาที เป็นต้น การพักใจและสมอง ช่วยให้เรามีพลังในการทำงานได้ไม่เหนื่อยล้า

9. เจริญปัญญาจากการสังเกตธรรมชาติของสรรพสิ่ง

ล้วนเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยมากมายที่มีการแปรเปลี่ยน ไม่คงที่ตลอดเวลา จนเห็นด้วยปัญญาตนว่า “ทุกสิ่งล้วนมีการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป” เป็นธรรมดา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น ควรใช้ปัญญา มองทุกสิ่งตามความเป็นจริงตามเหตุปัจจัย เงื่อนไขหรือบริบทในขณะนั้น แล้วจัดความสัมพันธ์หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ให้เหมาะสมกับเหตุปัจจัย เงื่อนไข หรือบริบทนั้นๆ ก็จะเกิดความราบรื่นกลมกลืนประสพผลดี ไม่ทุกข์ ไม่เครียดและเป็นสุข

<p>10 วิธีคลายเครียด ด้วยวิธีง่ายๆ (จาก Huffington Post)</p>	<p>10 วิธีบริหารจัดการ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยอดเยี่ยม (นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานภาพ ในหนังสือหมอชาวบ้าน)</p>
	<p>10. ฝึกคิดดี-พูดดี-ทำดี ให้เป็นนิสัย</p> <p>ช่วยถ่วงดุลกับธรรมชาติของจิตที่มักคิดลบซึ่ง เป็นไปตามกลไกสมอง-ที่มักถูกครอบงำด้วยความ มีอัตตาตัวตน นิสัยความเคยชินเดิม และอารมณ์ ลบ</p> <p>นอกจากนี้ควรหมั่นมีจิตอาสาทำงานเพื่อคน อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่น, ฝึกฟังคนอื่น และเข้าใจคนอื่น, รู้จักใช้ขี้อายจา รวม ทั้งรู้จักพูดชื่นชม ให้กำลังใจผู้คนรอบข้าง, ฝึกตามดู รู้ทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ ซึ่งจะ ช่วยให้ควบคุมตัวเองได้ดี</p> <p>“ควรทำให้เป็นกิจวัตรในชีวิตประจำวัน”</p>

2. ประเมินกระบวนการ/กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียด

ในระหว่างการปฏิบัติการหรือดำเนินกิจกรรม มีความจำเป็นที่ต้องมีการประเมินเพื่อนำ ผลของการประเมินจะนำไปสู่การตัดสินใจ ปรับปรุงกิจกรรม วิธีการหรือกระบวนการดำเนินงาน ดังนั้นสิ่งที่ควรประเมิน ประกอบด้วย

2.1 ความก้าวหน้าของการดำเนินงานเป็นอย่างไร เป็นไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่ การมี ส่วนร่วมในกิจกรรมของสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างไร

2.2 กิจกรรมที่ดำเนินการ ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ของแผนการดำเนินงานที่กำหนดไว้ หรือไม่ หรือเกิดประสิทธิผลหรือประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่มมากน้อยเพียงใด มีปัญหาอุปสรรคอะไร เกิดขึ้น

สำหรับวิธีการประเมิน อาจจะใช้รูปแบบของการสรุปบทเรียนการเรียนรู้/การพัฒนาและ ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่มและของกลุ่มโดยมีกิจกรรมในการดำเนินการสรุปบทเรียน ดังนี้

1) ผู้รับผิดชอบและผู้ที่เกี่ยวข้องกับแผนงาน/โครงการ จะต้องมีสรุปรายงานความ ก้าวหน้าของการดำเนินงานกิจกรรมต่างๆตามแผน

2) ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม โดยใช้เครื่องมือของเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข เช่น ประเมินระดับความเครียด การประเมินสภาวะสุขภาพของสมาชิก เช่น เบาหวาน ความดันดีขึ้น ความเจ็บป่วยลดลง เป็นต้น

3) นำผลการประเมินมาพูดคุยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของสมาชิกแต่ละคนและของกลุ่ม

4) มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกกลุ่มอื่นๆ ทั้งในชุมชนและนอกชุมชน ซึ่งอาจจะจัดเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เป็นลักษณะวิถีของชาวบ้าน เอาสิ่งดีๆ มา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

ขั้นตอนที่ 4. การประเมินความสำเร็จของการดำเนินงาน

การประเมินความสำเร็จการดำเนินงาน เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จจากการทำงานหรือความล้มเหลวของกลยุทธ์/วิธีการที่ได้นำไปใช้ในการดำเนินงาน ซึ่งมีการประเมิน ดังนี้

1. การประเมินระดับบุคคล เป็นการประเมินการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพ ทั้งทางด้านกาย จิตและสังคม โดย

1) ทุกคนต้องมีการประเมินตนเอง เพื่อดูผลเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองในเรื่องพฤติกรรมและผลกระทบต่อสุขภาพ

2) สมาชิกกลุ่มได้รับการประเมินจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเรื่องพฤติกรรมการจัดการความเครียด

2. การประเมินระดับกลุ่ม สิ่งที่จะต้องมีการประเมินระดับกลุ่ม ประกอบด้วย

1) กลุ่มต้องมีการประเมินความเข้มแข็งของกลุ่มว่า มีความเข้มแข็งมากน้อยเพียงใดและอย่างไร

2) ถอดบทเรียนการดำเนินงานของกลุ่ม

- ผู้นำ แกนนำการจัดการความเครียด ในประเด็น: ศักยภาพของผู้นำ กิจกรรมส่งเสริมให้คนมาร่วมกิจกรรมที่สนใจ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในสังคม และการสร้างการยอมรับของตัวผู้นำการจัดการความเครียด

- สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมในประเด็น : ข้อจำกัดในการจัดการความเครียด (เช่น มีความเขินอาย) การเลือกวิธีการจัดการความเครียด

- การบริหารจัดการกลุ่ม ในประเด็น : อุปกรณ์ต่างๆ งบประมาณ

3. การประเมินระดับชุมชน กลุ่มต้องประเมิน

1) ความตื่นตัวและการมีส่วนร่วมของประชาชนต่อการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดมีมากน้อยเพียงใด

2) ชุมชนได้เรียนรู้อะไรจากการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียด

3) การทำกิจกรรมของกลุ่มส่งผลกระทบต่อสมาชิกชุมชนที่ยังไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างไร

3.2 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริม สนับสนุนและชี้แนะ ชี้นำ รวมทั้งการสร้างแรงบันดาลใจและเสริมพลังให้กับกลุ่ม/ชุมชนในการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด โดยจะต้องให้การส่งเสริม สนับสนุนครอบคลุมทั้ง 4 ขั้นตอน การดำเนินงานที่มีความเชื่อมโยงกัน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1. การวิเคราะห์ปัญหาและเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีบทบาทสำคัญในกระบวนการวิเคราะห์ปัญหาและเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นของชุมชน ดังนี้

1. สนับสนุนข้อมูลปัญหาโรคและพฤติกรรมเสี่ยง 3อ.2ส.และร่วมวิเคราะห์ข้อมูลโรค และการเจ็บป่วยของประชาชนวัยทำงาน(ตารางที่1) และวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงด้านการจัดการความเครียด (ตารางที่ 2) เมื่อสังเกตชาวบ้านไม่เข้าใจ ช่วยเสริม ช่วยท้วงติงและให้ข้อเสนอแนะ
2. เป็นพี่เลี้ยงและร่วมหาข้อสรุปปัญหาการจัดการความเครียดของประชาชนในชุมชน รวมทั้งบริบทและเงื่อนไขของชุมชนในการจัดการปัญหาและขับเคลื่อนการดำเนินงาน ในตารางที่ 1-4 แล้วคืนข้อมูลป้อนกลับให้กับประชาชนได้เรียนรู้และเคลียร์ประเด็นให้ประชาชนเข้าใจ
3. ส่งเสริม สนับสนุนกลุ่มผู้นำประชาชนในการดำเนินการกิจกรรมต่างๆ (เป็นพี่เลี้ยง ทั้งกลุ่มผู้นำและประชาชน โดยจะพยายามไม่ชี้แนะ)
4. กระตุ้นให้กลุ่มผู้นำมีการสื่อสารข้อมูลผ่านช่องทางต่างๆ เช่น การประชุม สื่อบุคคล สื่อท้องถิ่น เป็นต้น เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีความเข้าใจ ชักจูงให้กลุ่มเป้าหมายรู้และตระหนักปัญหาการจัดการความเครียดและให้ความร่วมมือในการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียดที่สนใจ

ขั้นตอนที่ 2. การวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพความเครียดที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง

1. เจ้าหน้าที่ต้องพร้อมในการชี้แจงเหตุและผลในการทำกิจกรรมทุกขั้นตอน เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน
2. ตรวจสอบและประเมินแผนชาวบ้าน และนำผลการประเมินแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับชาวบ้าน

ขั้นตอนที่ 3. การปฏิบัติการในพื้นที่ของกลุ่มเป้าหมาย

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีภารกิจสนับสนุนการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดตามแผนการปรับเปลี่ยนของชุมชน ดังนี้

1. สร้างขวัญและกำลังใจแก่ชาวบ้านในการทำกิจกรรมด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ยกย่องเชิดชู
2. ส่งเสริมสนับสนุนกระตุ้นให้ชาวบ้านได้จัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดขึ้น
3. ให้ข้อมูลความรู้ที่จะนำไปสู่การจัดการความเครียดเพิ่มขึ้นโดยการเพิ่มความรู้ความเข้าใจและกระตุ้นให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดของตน หรือมีการจัดการความเครียดอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอด้วยการสนับสนุนองค์ความรู้ทางวิชาการแก่สมาชิกกลุ่มในประเด็นที่เหมาะสมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดและการพัฒนากลุ่มเช่น
 - การบริหารจัดการกลุ่ม
 - การประเมินผลกลุ่ม
 - สอนการสรุปบทเรียน
4. จัดให้มีการประเมินผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการจัดการความเครียด เป็นช่วงๆ
5. ส่งเสริม สนับสนุนให้เกิดมาตรการด้านการจัดการความเครียดของชุมชน

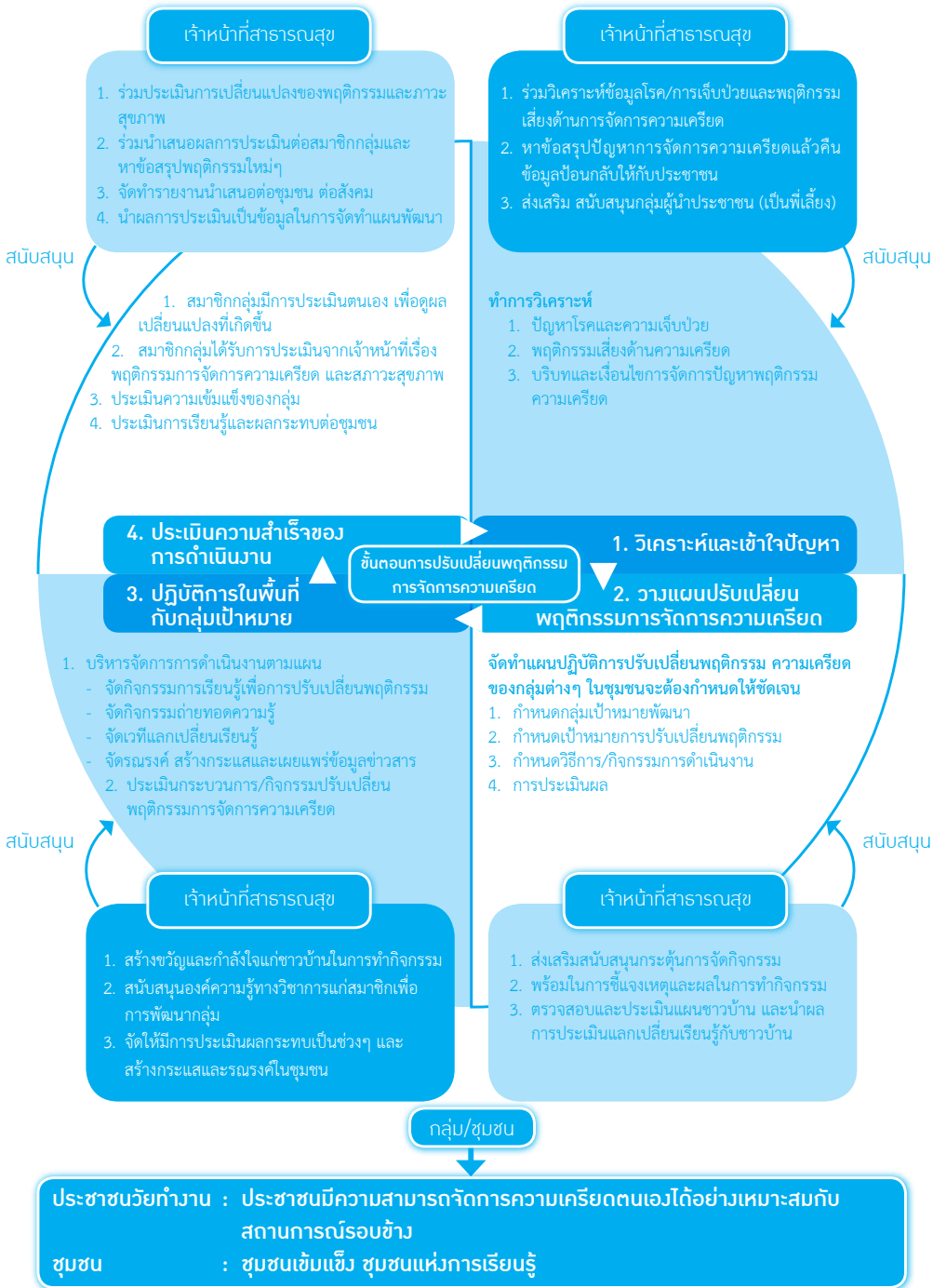
ขั้นตอนที่ 4. การประเมินความสำเร็จของการดำเนินงาน

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีบทบาทสำคัญในการประเมินความสำเร็จของการดำเนินงาน รวมทั้งจัดทำข้อสรุปและคืนข้อมูลกลับให้กับบุคคล กลุ่มและชุมชน พร้อมทั้งชี้แนะ ชี้นำ เพื่อต่อยอดการพัฒนา ดังนี้

1. ประเมินการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพ และการจัดการความเครียด
2. นำเสนอผลการประเมินต่อสมาชิกกลุ่ม

- 2.1 เพื่อให้กลุ่มได้สรุปภาพรวมการเปลี่ยนแปลงของตนเอง
- 2.2 เพื่อให้กลุ่มได้ทบทวนมาตรการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองและหาข้อสรุปพฤติกรรมใหม่ๆ ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
3. จัดทำรายงานผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียดของชุมชน เพื่อนำเสนอต่อที่ประชุมชาวบ้าน
4. จัดทำรายงานเอกสารวิชาการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสนอต่อผู้บังคับบัญชาและต่อสังคม
5. นำผลการประเมินเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดทำแผนพัฒนาในชุมชนที่ตนเองรับผิดชอบต่อไป

ความเชื่อมโยงการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการความเครียด ของประชาชนวัยทำงาน โดยกลุ่ม/ชุมชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



บรรณานุกรม

- กลุ่มพัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบายและยุทธศาสตร์สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. พฤติกรรมเสี่ยงร่วมสำคัญของโรคเรื้อรังในประเทศไทย. สืบค้นจาก http://www.moph.go.th/ops/thp/thp/userfiles/AW_Health.pdf[4 เมษายน 2557]
- กลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต. Psychosocial Care for NCD. เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อสรุปองค์ความรู้และวิพากษ์ผลการสังเคราะห์เรื่อง การดูแลทางสังคมจิตใจในประเด็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง. ข้อมูลจากรายงานสถิติสาธารณสุข พ.ศ.๒๕๕๖ - ๒๕๕๕
- เจียรชัย คฤหโยธิน. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยเบาหวาน. สืบค้นจาก <http://thailand.digitaljournals.org/index.php/BMJ/article/viewFile/14094/13639>[4 เมษายน 2557]
- นิภรณ์ นามลายและคณะ. ภาวะซึมเศร้าในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง กรณีศึกษาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านคู อำเภอบึงอรัญชัย จังหวัดนครราชสีมา. สืบค้นจาก ph.vu.ac.th/index.php?option=com_k2&view=item&task...[4 เมษายน 2557]
- นิตยา จรัสแสง. ศิริพร มงคลถาวรชัย. เพชรรัตน์ บุตะเชียว. สมลักษณ์ บุญจันทร์. พรนิภา หาญละคร. สุวรรณ อรุณพงศ์ไพศาล. ภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. สืบค้นจาก <http://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/57-4/06-Nittaya.pdf>[15 กันยายน 2557]
- นิศาชล ชมเชย,การศึกษาาระดับความเครียดและผลของการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมที่มีต่อความเครียดในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง (2555)
- ประกายทิพย์ ศิริวงศ์, การศึกษาความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมก่อนผ่าตัด (2552)
- สายวรุณ ลีมัททวาริรัตน์, การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สรรพากรสำสักรสรรพากรภาค 6 (2553)
- สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. เอกสารข้อมูล : สถานการณ์โรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงและภาวะแทรกซ้อนในประเทศไทย. สืบค้นจาก http://www.dms.moph.go.th/imrta/images/data/doc_dm_ht.pdf. [3 เมษายน 2557]
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2555. สืบค้นจาก http://bps.ops.moph.go.th/Healthinformation/2.3.6_54.pdf. [3 เมษายน 2557]

ภาคผนวก ก.

แบบประเมินระดับความเครียด ประชาชนกลุ่มวัยทำงาน (15-59 ปี)

คำชี้แจง

แบบประเมินฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวัดระดับความเครียดประชาชนกลุ่มวัยทำงาน (15-59 ปี) ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้เหมาะสมในชุมชน

การประเมินระดับความเครียด (ST- 5)

คำชี้แจง

คำถามต่อไปนี้ เป็นการสำรวจถึงอาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2 สัปดาห์ เพื่อประเมินระดับความเครียด โปรดใส่ค่าคะแนนตามอาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

ข้อ	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2 สัปดาห์	ไม่มีอาการหรือเกิดอาการเพียง 1 ครั้ง (0 คะแนน)	มีอาการมากกว่า 1 ครั้ง แต่ไม่บ่อย (1 คะแนน)	มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน (2 คะแนน)	มีอาการเกิดขึ้นทุกวัน (3 คะแนน)
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป				
2.	มีสมาธิน้อยลง				
3.	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4.	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				
คะแนนรวม					

แบบประเมินพฤติกรรมจัดการความเครียด ของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน (15-59 ปี)

คำชี้แจง

แบบประเมินฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรมจัดการความเครียดด้วยตนเองของประชาชน คนไทยวัยทำงาน ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการกระบวนกรเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้เหมาะสมในพื้นที่ต่อไป

การประเมินการจัดการความเครียดด้วยตนเอง

คำชี้แจง

โปรดตรวจสอบตนเองว่าในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันนี้ท่านมีความเครียดหรือไม่ ถ้ามีท่านมีวิธีการคลายเครียดด้วยวิธีการใด และบ่อยแค่ไหน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ตามการกระทำพฤติกรรมและระดับตามความเป็นจริงมากที่สุด

1. เมื่อมีความเครียดท่านมีวิธีการคลายเครียดด้วยการออกกำลังกายหรือไม่
 มี ไม่มี
ถ้ามี ท่านมีการออกกำลังกายบ่อยแค่ไหน
 ทุกครั้ง
 ส่วนใหญ่
 ส่วนน้อย
2. เมื่อมีความเครียดท่านมีวิธีการคลายเครียดด้วยการพักผ่อนเช่น กิจกรรมบันเทิง (ดูหนัง ฟังเพลง) หรือไม่
 มี ไม่มี
ถ้ามี ท่านมีการพักผ่อนบ่อยแค่ไหน
 ทุกครั้ง
 ส่วนใหญ่
 ส่วนน้อย

3. เมื่อมีความเครียดท่านมีวิธีการคลายเครียดด้วยการการนั่งสมาธิ หรือไม่

มี ไม่มี

ถ้ามี ท่านมีการนั่งสมาธิบ่อยแค่ไหน

ทุกครั้ง
 ส่วนใหญ่
 ส่วนน้อย

4. เมื่อมีความเครียดท่านมีวิธีการคลายเครียดด้วยการการนวดแผนไทยหรือไม่

มี ไม่มี

ถ้ามี ท่านมีการนวดไทยบ่อยแค่ไหน

ทุกครั้ง
 ส่วนใหญ่
 ส่วนน้อย

5. เมื่อมีความเครียดท่านมีวิธีการคลายเครียดด้วยการมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ในชุมชนหรือไม่

มี ไม่มี

ถ้ามี ท่านมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นบ่อยแค่ไหน

ทุกครั้ง
 ส่วนใหญ่
 ส่วนน้อย

กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา

นายแพทย์รัฐวุฒิ รศ.ดร. ประสิทธิ์ รศ.ดร.นิตยา	ประเสริฐสิริพงศ์ ลีละพันธ์ เพ็ญศิริินภา	รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ นักวิชาการอิสระ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ดร.อนันต์	มาลารัตน์	ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นางสาวเบญจมาศ	สุรมิตรไมตรี	ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา

คณะผู้จัดทำ

นางวิมลศรี	อุทัยพัฒนาชีพ	กองสุขศึกษา
นายชัยภูมิ	ชุมภู	กองสุขศึกษา
นางสาวพัชริน	คุณคำชู	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การจัดการความเครียด สำหรับวัยทำงาน



กองสุขศึกษา
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข
www.hed.go.th