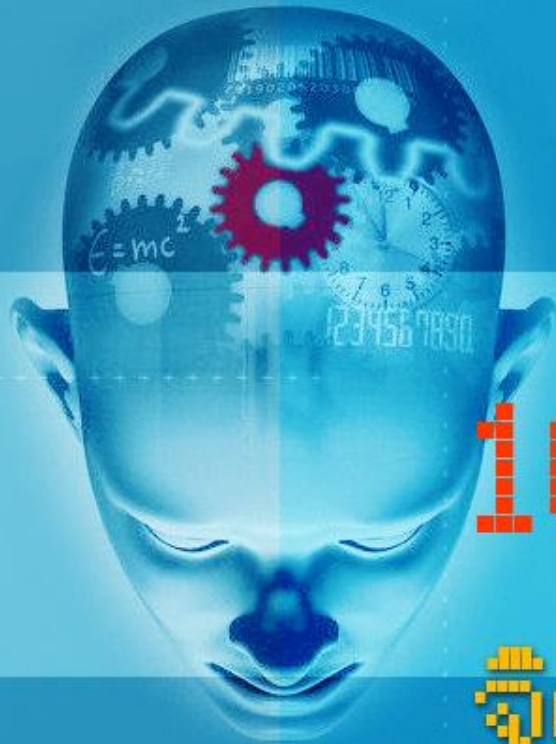




มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University



100-105

จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป >> <http://itschool.siam.edu>

Version : 1:2553



สุขภาพจิต

Week 13 - สุขภาพจิตและการปรับตัว

หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถปรับตัวให้อยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข โดยมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น มีชีวิตสมดุลง่าย สามารถตอบสนองความต้องการทั้งของตนเองและคนอื่นได้โดยปราศจากความขัดแย้งภายในจิตใจตนเองและไม่มีอาการของโรคจิตหรือประสาท



Week 13 - สุขภาพจิตและการปรับตัว

ลักษณะและพฤติกรรมของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

1. มีสุขภาพกายดี
2. มีอารมณ์เหมาะสมกับเหตุการณ์
3. กล้าเผชิญกับความเป็นจริงทั้งในทางดีและไม่ดี
4. มีพฤติกรรมเป็นที่ยอมรับของกลุ่มที่ตนเป็นสมาชิก
5. มีเป้าหมายในชีวิตที่เป็นไปได้และเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริง
6. มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดและความต้องการเป็นของตนเอง



Week 13 - สุขภาพจิตและการปรับตัว

อาการป่วยทางใจ

- ❖ อาการป่วยทางใจระดับที่ ๑ บุคคลจะมีพฤติกรรมผิดปกติบางประการแต่เพียงเล็กน้อย สามารถอยู่ร่วมในสังคมได้โดยไม่มีใครทราบ
- ❖ อาการป่วยทางใจระดับที่ ๒ เรียกว่า เป็นระดับที่เกิดความบกพร่องทางจิตใจจนทำให้มีพฤติกรรมแปลก ๆ เป็นที่สังเกตได้ของคนรอบข้าง



Week 13 - สุขภาพจิตและการปรับตัว

อาการป่วยทางใจ (ต่อ)

- ❖ อาการป่วยทางใจระดับที่ ๓ เป็นระดับที่เกิดความเสื่อมทางสุขภาพจิตอย่างมาก จนทำให้บุคคลไม่สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมปกติ



Week 13 - สุขภาพจิตและการปรับตัว

การจำแนกพฤติกรรมผิดปกติ

มีระบบการจำแนกพฤติกรรมผิดปกติอยู่ 2 ระบบคือ

- ❖ ระบบขององค์การอนามัยโลก มีชื่อย่อเรียกว่า ICD –10
- ❖ ระบบที่จิตแพทย์อเมริกัน มีชื่อย่อเรียกว่า DSM IV



Week 13 - สุขภาพจิตและการปรับตัว

ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย

- ❖ กลุ่มอาการวิตกกังวลสูง (Generalized anxiety)
- ❖ กลุ่มอาการเครียด (Stress syndrome)
- ❖ พฤติกรรมย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive disorders)
- ❖ ความผิดปกติทางอารมณ์ (Mood Disorders)
- ❖ บุคลิกภาพผิดปกติ (Personality Disorders)
- ❖ โรคจิตเภท (Schizophrenia)



Week 13 - สุขภาพจิตและการปรับตัว

การบำบัดรักษาผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

- ❖ การบำบัดทางกาย เช่น การใช้ยา การรักษาด้วยไฟฟ้า การผ่าตัด เป็นต้น
- ❖ การบำบัดทางจิต เช่น จิตบำบัด กลุ่มบำบัด นันทนาการบำบัด อาชีวบำบัด เป็นต้น



Week 13 - สุขภาพจิตและการปรับตัว

การสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี

- ❖ ยอมรับอารมณ์และความคิดของตนเอง
- ❖ เรียนรู้จุดด้อยและข้อจำกัดของตนเอง
- ❖ รู้จักอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ มีไมตรีสัมพันธ์
- ❖ พัฒนาทักษะและความสามารถในการเผชิญความเครียดให้ดีขึ้น
- ❖ รู้ว่าเมื่อไหร่เราต้องการความช่วยเหลือจากทีมสุขภาพจิต



Week 13 - สุขภาพจิตและการปรับตัว

เอกสารอ้างอิง

- **คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จิตวิทยาทั่วไป พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2550**
- **เต็มศักดิ์ คทวณิช จิตวิทยาทั่วไป กรุงเทพฯ : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน), 2550.**
- **นพมาศ วีระเวคิน ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ , 2551**
- **วิภาพร มาพบสุข จิตวิทยาทั่วไป กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ , 2542**



Week 13 - คำถามท้ายบท

1. ให้นักศึกษายกตัวอย่างลักษณะคนสุขภาพจิตดีมา 1 คน และชื่อบอกลักษณะภาวะสุขภาพจิตดีมา 4 ข้อ ?
2. อาการป่วยทางใจมีกี่ระดับ อะไรบ้าง ?
3. การจำแนกพฤติกรรมผิดปกติมีเกณฑ์อะไรบ้าง ?
4. จงกล่าวถึงปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในสังคมไทยมา 3 ประการ ?
5. ในภาวะที่สังคมไทยกำลังเครียด นักศึกษาจะมีวิธีการพัฒนาสุขภาพจิตของตนเองได้อย่างไร ?