

# สุขภาพจิตดีหรือเปล่า

นำเสนอเมื่อ : 22 ต.ค. 2552

## ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตที่ดี

สุขภาพจิตที่ดี คือ...มีจิตใจที่พร้อมจะเผชิญความไม่แน่นอนในชีวิต ด้วยการเรียนรู้ที่จะอยู่กับบุคคลอื่นด้วยความรัก การแบ่งปัน รู้จักการแบ่งเวลาให้เหมาะสมและมองโลกในแง่ดี ปรับตัว ปรับใจได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงได้

### ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี

1. มองตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเอง
2. สามารถพึ่งพาตนเองได้
3. มีความรู้สึกที่ดีต่อคนอื่นและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้
4. ยอมรับความสามารถของตนเอง
5. รู้จักอดทนในการรอคอย
6. ตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม
7. ยอมรับและสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมได้

### วิธีป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิต

1. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
2. หาที่ปรึกษา เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ
3. ฝึกเป็นคนที่ยืดหยุ่นกับคนอื่นได้ง่าย
4. หลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดไปชั่วขณะ
5. ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
6. หาทางระบายอารมณ์เช่น ว่ายน้ำไปในทางที่เหมาะสม
7. อย่าปล่อยให้เวลาว่างมากเกินไป
8. เล่นกับสัตว์เลี้ยง
9. การคิดในเชิงบวก
10. รู้จักทำบุญให้ทาน

ที่มา...กระทรวงสาธารณสุข

หนังสือพิมพ์คมชัดลึก (8 สิงหาคม 2551)