

## หน่วยที่ 5 สุขภาพจิตในการทำงาน

**สุขภาพจิตในการทำงาน** หมายถึง สภาวะของจิตใจ และอารมณ์ที่เป็นสุขของคนทำงาน โดยเมื่อเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ จะสามารถปรับตัวให้ยอมรับและต่อสู้กับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีเหตุผล สามารถปรับตัวและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีการใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ และเจริญก้าวหน้าได้อย่างเต็มศักยภาพ

**สุขภาพจิตในการทำงานมีความสำคัญต่อคนทำงาน** คือ

- ทำให้สุขภาพกายดีเพราะจิตกับกายมีความสัมพันธ์กัน
- เพิ่มสมรรถนะในการทำงาน ทำให้มีสมาธิ คิดสร้างสรรค์ในงาน เอาชนะอุปสรรคและทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย
- ทำให้มีความสัมพันธ์ดีกับคนรอบข้างทั้งในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และบุคคลอื่น

**ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตในการทำงาน สามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มปัจจัย** คือ ปัจจัยทางกาย ปัจจัยทางจิต และปัจจัยทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

**1. ปัจจัยทางกาย** ได้แก่ ลักษณะทางชีววิทยา พันธุกรรม และปัญหาสุขภาพของบุคคล

- **ลักษณะทางชีววิทยา** เช่น ความเป็นผู้หญิง ผู้ชาย สภาพร่างกาย สมบูรณ์ ผิดปกติ หรือพิการ อายุวัยต่างๆ
- **พันธุกรรม** พบว่าโรคจิตเวชสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคจิตอารมณ์แปรปรวน โรคประสาทย้ำคิดย้ำทำ โรคสมองเสื่อมก่อนวัย เป็นต้น
- **ปัญหาสุขภาพ** มีการเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคเมะเร็ง लागานบ่อย เสียค่าใช้จ่าย ส่งผลให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ

**2. ปัจจัยทางจิต** ได้แก่ ความเข้มแข็งของจิตใจ บุคลิกภาพ รวมทั้งวิธีการเผชิญกับความเครียดหรืออุปสรรคต่างๆ ซึ่งถูกปลูกฝังจากการอบรมเลี้ยงดูมาตั้งแต่เด็ก

**3. ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม** ได้แก่ การศึกษา รายได้และสถานภาพสังคม สภาพการทำงาน สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เครื่องอำนวยความสะดวกทางสังคม และบริการสุขภาพ

**ปัจจัยสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตเสียที่เป็นไปได้ของคนงาน** ได้แก่ ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ

1. รายได้ต่ำ ไม่พอเพียงต่อการดำรงชีวิต อาจทำให้เกิดหนี้สิน ก่อให้เกิดความเครียด
2. สภาพการทำงานในท่าทางเดิมนานๆ ทำให้ร่างกายเกิดความเมื่อยล้า และมีความเครียด
3. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ที่มีอากาศร้อนอบอ้าว ทำให้สูญเสียน้ำจากเหงื่อ อ่อนเพลีย รู้สึกไม่สบาย ทำให้หงุดหงิด เครียด

### การประเมินสุขภาพจิตในการทำงาน

สุขภาพจิตเป็นเรื่องของจิตใจที่สัมพันธ์กับอารมณ์ และความรู้สึกนึกคิด การที่บุคคลจะมีปัญหาสุขภาพจิตหรือไม่นั้นสามารถประเมินได้จากแบบประเมินสุขภาพจิต และประเมินจากการพิจารณาคุณลักษณะและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

**1. การใช้แบบประเมินสุขภาพจิต** ปัจจุบันกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รวมทั้งสถาบันต่างๆ ได้เผยแพร่แบบประเมินสุขภาพจิตจำนวนมาก การประเมินสุขภาพจิตในระดับบุคคล สามารถใช้ดัชนีด้านบวกและดัชนีด้านลบ

ดัชนีด้านบวก จะเกี่ยวกับชีวิตความสุข วัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์ชีวิต

ดัชนีชีวิตทางลบ จะเกี่ยวกับการวัดความเครียด ความทุกข์ใจ ความผิดปกติทางจิต การประเมินจากความเจ็บป่วยทางจิต

เช่น ดัชนีชีวิตความสุขคนไทย แบบสอบถาม แบบวัดความเครียดสวนปรุง

**2. การประเมินจากคุณลักษณะและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง** ได้แก่ พฤติกรรมการแสดงออก สุขภาพร่างกาย และฐานะทางเศรษฐกิจ

- **พฤติกรรมการแสดงออก** ที่บ่งบอกว่ามีปัญหาสุขภาพจิตคือ หงุดหงิดง่ายและโมโหง่าย หน้าตาเคร่งเครียด นอกจากนี้ยังดูได้จากการแสดงออกทางพฤติกรรมการทำงานต่างๆ เช่น ความสามารถในการทำงานลดลง มีปัญหาในการอยู่ร่วมหรือทำงานร่วมกับผู้อื่น ในสังคม ไม่ยอมรับหรือไม่สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

- **สุขภาพร่างกาย** เป็นตัวชี้ถึงสถานะทางสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี สุขภาพกายไม่ดีก็จะทำให้รบกวนจิตใจ ในทำนองเดียวกัน ถ้าจิตไม่ปกติก็ส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ ปวดท้อง ความดันโลหิตสูง
- **ฐานะทางเศรษฐกิจ** จากผลการศึกษาพบว่า คำนีชีวิตสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับฐานะทางเศรษฐกิจ ได้แก่ การมีงานทำ มีรายได้ มีความเป็นอยู่ที่ดี ไม่เป็นหนี้ มีความรักใคร่สามัคคี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

## การส่งเสริมสุขภาพจิตในการทำงาน

**การส่งเสริมสุขภาพจิต(Health Promotion)** หมายถึง กระบวนการสนับสนุนให้บุคคลมีความสามารถควบคุมปัจจัยที่กำหนดสุขภาพจิตและพัฒนาสุขภาพจิตของตนให้ดีขึ้น วิทยาลัยงานเป็ยช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ในเรื่องอาชีพ ภาระความรับผิดชอบ การมีครอบครัว รวมถึงการมีสุขภาพและเตรียมเข้าสู่วัยชรา ทำให้จำเป็นต้องมีการส่งเสริมสุขภาพจิต

**วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยหนุ่มสาว** เป็นช่วงอายุ 18-34 ปี เริ่มมีภาระความรับผิดชอบ มีความใฝ่ฝันทะเยอทะยานและมุ่งมั่นในการสร้างจุดมุ่งหมายให้กับชีวิตตนเอง

**วัยกลางคน** เป็นวัยของช่วงอายุ 35 – 59 ปี โดยวัย 35-44 ปี เป็นวัยที่พัฒนาไปสู่การมีวุฒิภาวะ มีภาวะการณ์เป็นพ่อแม่ที่ต้องคอยดูแลลูกเล็กๆ ยอมรับความเป็นจริงในแง่มุมต่างๆ ของชีวิตได้มากขึ้น

วัย 45- 59 ปี ความสนใจเปลี่ยนแปลงไปจากชีวิตส่วนตัว ไปสนใจเกี่ยวกับสังคม หรือกลุ่มสังคม มีความเชื่อมั่นอย่างสมบูรณ์ทั้งในตนเองและหน้าที่ของตนต่อสังคม มีความเข้าใจเกี่ยวกับเด็กและผู้สูงอายุ

จำนวนผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลทางจิตเวชก็จะมียุ่เฉลี่ยอยู่ในช่วง 35-45 ปี สูงที่สุด หลายคนล้มเหลว ไม่สามารถประสบความสำเร็จ ไม่พอใจ ในชีวิตครอบครัวหรือชีวิตการทำงานได้ และโรคภัยไข้เจ็บเมื่ออายุมากขึ้น

## ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพจิตในการทำงาน

เนื่องจากวัยทำงานมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหลายด้านส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต การส่งเสริมสุขภาพจิตในการทำงานจึงมีความสำคัญ คือ ช่วยให้ผู้คนในวัยทำงานได้ตระหนักในความสำคัญของสุขภาพจิตและได้รับการพัฒนาให้มีทักษะความสามารถในการควบคุมปัจจัยกำหนดสุขภาพจิตของตนได้ เช่น มีทักษะในการจัดการความเครียดในชีวิตครอบครัวและการทำงานได้ ปรับตัวได้เมื่อพบกับปัญหาหรือความเปลี่ยนแปลงในชีวิตหน้าที่การทำงาน ส่งผลให้ทำงานได้อย่างมีความสุข และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี องค์กรได้รับผลผลิตที่ดีจากคนทำงานที่ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ได้สูงสุด ลดการสูญเสียค่าใช้จ่ายจากการขาดงานที่เกิดจากการ เจ็บป่วย หรือบาดเจ็บจากปัญหาสุขภาพจิต ส่งผลให้สังคมประเทศชาติสามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง

## การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในการทำงาน มีแนวทางดังนี้

1. การพัฒนาศักยภาพให้กับเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพในการทำงานด้านสุขภาพจิต
2. การสนับสนุนให้คนทำงานพัฒนาทักษะในการจัดการความเครียด ปรับตัวได้
3. การส่งเสริมพลังองค์กร และกลุ่ม ในการรวมตัวเพื่อที่จะแก้ไขปัญหที่สนใจร่วมกัน
4. การสร้างหุ้นส่วนและพันธมิตร ในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับคนทำงาน
5. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพจิตที่ดี ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคม
6. การออกกฎหมายและปฏิรูปนโยบายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพจิต
7. การปรับเปลี่ยนการบริการสุขภาพให้สนใจการดูแลสุขภาพจิตคนทำงานมากขึ้นควบคู่กับสุขภาพกาย

## ปัญหาสุขภาพจิตในการทำงานและการช่วยเหลือ

**ปัญหาสุขภาพจิต** หมายถึง สภาพจิตใจที่รู้สึกไม่สบายใจ ไม่เป็นสุข ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ บางรายอาจถึงขั้นป่วยทางจิต โดยมีการแสดงออกทางอารมณ์หรือบุคลิกภาพที่ผิดปกติ

**ปัญหาสุขภาพจิตสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ** เรียงจากระดับที่เป็นปัญหาจากน้อยไปมากคือ

- 1. สภาพจิตใจที่มีปัญหาการปรับตัว** คือ บุคคลที่ประสบปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิตและเกิดความไม่สบายใจ จำเป็นต้องมีการปรับตัว
- 2. โรคประสาท** คือ บุคคลที่มีพื้นฐานทางจิตใจไม่ดี เช่น เป็นคนวิตกกังวลง่าย มีอารมณ์ร้อนรุนแรงผนวกกับปัจจัยสิ่งแวดล้อม ที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น ถูกเลี้ยงดูอย่างเข้มงวดมากเกินไป ทำให้เป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ เกิดบุคลิกภาพที่ผิดปกติ
- 3. โรคจิต** คือบุคคลที่มีความผิดปกติทางจิต เช่น มีอาการหูแว่ว ประสาทหลอน หรือหลงผิด ซึ่งนับว่า เป็นกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตรุนแรง

## แนวทางในการช่วยเหลือบุคคลในภาวะวิกฤต

ภาวะวิกฤต มิใช่ภาวะที่เจ็บป่วยเป็นโรค แต่เป็นการต่อสู้เพื่อความสมดุลหรือการปรับตัว แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1. ภาวะวิกฤตจากวุฒิภาวะ (Maturational Crisis)
2. ภาวะวิกฤตจากสถานการณ์ (Situational Crisis)
3. ภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ผิดปกติ (Adventitious Crisis) เช่นภัยพิบัติ

## กระบวนการช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤต ประกอบด้วย

1. การประเมินจิตวิทยาสังคม
2. การวางแผนร่วมกับบุคคลและครอบครัว
3. การดำเนินการช่วยเหลือ
4. การติดตามประเมินผล

## แนวทางการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาโรคประสาทและโรคจิต

**โรคประสาท** จะมีความผิดปกติทางจิตใจชนิดหนึ่ง อาการเด่น คือ ความวิตกกังวล ซึ่งอาจแสดงออกมาโดยตรงหรือเก็บกดไว้แล้วแปรเปลี่ยนออกมาในลักษณะอื่นๆ ได้ เช่น ความวิตกกังวลแปรเปลี่ยนมาเป็นอาการปวดศีรษะไมเกรน อาการปวดท้องจากแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีอารมณ์แปรปรวนอ่อนไหวง่าย ไม่สามารถควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมตนเองได้ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้เป็นโรคประสาทยังมีความเข้าใจความจริงของโลกอยู่ ยังปฏิบัติตนตามกรอบของสังคมและยังพอทำงานได้ แต่ไม่ค่อยได้คุณภาพ กิจกรรมประจำวันอาจถูกรบกวนกระเทือน เช่น กินอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ

## แนวทางในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาโรคประสาท

1. ให้คำปรึกษา พูดคุย สื่อสาร เพื่อให้เกิดแนวทางในการแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม
2. การจัดกิจกรรมที่ทำให้บุคคลได้ผ่อนคลายความวิตกกังวล เช่น การเล่นกีฬา จัดกิจกรรมทางสังคม สังสรรค์ในกลุ่มเพื่อน
3. ผู้ที่มีอาการวิตกกังวลไม่รุนแรงมาก ใช้การฝึกเพื่อผ่อนคลายความเครียด ฝึกลมหายใจ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกสมาธิ

**โรคจิต (Psychosis)** เป็นโรคที่มีความผิดปกติทางจิตใจอย่างรุนแรง เกิดผลกระทบบกระเทือนทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมผิดไปจากธรรมดาหรือผิดไปจากคนทั่วไป โดยมีความคิดแปลกไปจากสภาพที่เป็นจริง เช่น มีอาการหลงผิด ประสาทหลอน มีความนึกคิด ความเข้าใจและสภาพรับรู้ความจริงเสียจนไม่สามารถประกอบการทำงานได้ ผู้ที่เป็นโรคจิตจำเป็นต้องได้รับการรักษา จึงจะช่วยให้ผู้นั้นทุเลาหรือดีขึ้นได้

## แนวทางการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาโรคจิต

1. บำบัดด้วยยา แพทย์จะให้ยารักษาอย่างต่อเนื่อง
2. การบำบัดทางจิตใจ ด้วยการบำบัดจิตบำบัด กลุ่มบำบัด พฤติกรรมบำบัด โดยผู้เชี่ยวชาญ จะช่วยให้ผู้ป่วยดีขึ้น แต่ใช้เวลานานกว่าการบำบัดด้วยยา
3. การป้องกันปัญหาแทรกซ้อนของความผิดปกติทางอารมณ์ เช่น ฆ่าตัวตาย

## แนวทางการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาเสพสารเสพติด

แบ่งออกเป็น การป้องกันการติดสารเสพติดทั่วไป การบำบัดบำบัดและการป้องกันการกลับมาเสพซ้ำ และการทำกลุ่มบำบัด บริการให้คำปรึกษา เช่น สายด่วนสุขภาพจิต 1667 หรือบริการปรึกษาปัญหาวิกฤตทางสุขภาพจิตและยาเสพติด 1323

## แนวทางการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางจิตจากการมีโรคทางกาย

1. ยอมรับและทำความเข้าใจถึงความต้องการของบุคคลที่เจ็บป่วย ในอภัยพฤติกรรมบางอย่างที่เกิดจากความเครียดจากโรคทางกาย เช่น หงุดหงิด
2. ให้ผู้ป่วยได้ระบายหรือพูดถึงความรู้สึกของตน
3. ให้กำลังใจ โดยการใช้คำพูดจูงใจ หรือยกตัวอย่างผู้ที่ปรับตัวและอยู่กับโรคได้อย่างมีความสุข
4. ช่วยจัดสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสมกับสภาพข้อจำกัดทางกายและจิตของผู้ป่วย เพื่อให้มีความปลอดภัยในการทำงาน
5. แนะนำให้ใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดแบบต่าง