

กรมสุขภาพจิตท่องเที่ยว

กรมสุขภาพจิตท่องเที่ยว"ฮิด-ฮิด-ฮู้"ป้องกันฆ่าตัว

พิษณุโลก - นางกฤษณา จันทร์ตรี ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต รับเชิญเป็นวิทยากรบรรยายเรื่องพลังสุขภาพจิต เปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสได้อย่างไร ซึ่งมีผู้เข้ารับฟังส่วนใหญ่เป็นแกนนำอาสาสมัคร. เจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ และเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยทั้ง 9 อำเภอ จำนวน 200 คน โดยนางกฤษณากล่าวว่า จากภาวะเศรษฐกิจทำให้ผู้ตกงานจำนวนมาก ส่งผลทำให้ภาวะจิตใจที่แย่ง มีอาการเครียด หากหาหนทางออกไม่เจอหรือไม่ได้จะทำให้เกิดอาการคิดสั้นคือฆ่าตัวตาย ดังนั้น จึงได้คิดสโลแกนหรือคาถาป้องกันการฆ่าตัวตาย 3 คำคือ ฮิด-ฮิด-ฮู้ เป็นคาถาพลังสุขภาพจิต มีความหมายคือ 1. ฮิด ทนต่อแรงกดดัน 2.ฮิด มีกำลังใจ และ 3.ฮู้ คือต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ทั้งนี้ หากใครมีปัญหาให้ท่องเที่ยวนี้ นอกจากนี้ หากยังหาทางออกไม่ได้ก็อย่าอยู่นิ่ง ควรปรึกษาคนใกล้ตัว

นางกฤษณายังได้ให้ข้อคิดการสร้างพลังสุขภาพ 7 ประการ โดยแยกเป็นปรับ 4 อย่างกับเติม 3 อย่างว่า ปรับ 4 อย่างได้แก่ 1.ปรับอารมณ์ คือมีสติ ไม่ใช่อารมณ์ ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง 2.ปรับความคิด คือคิดในทางบวก มองเห็นด้านดีของเหตุการณ์ มองในด้านดี คือช่วยให้เราประหยัด 3.ปรับการกระทำ คือให้คิดว่าเราทำอะไรได้ ณ เวลานั้นแม้เล็กน้อยเพื่อให้เหตุการณ์ดีขึ้น เช่น ลดรายจ่าย หาทางเพิ่มรายได้ และ 4.ปรับเป้าหมายชีวิต คือยึดหยุ่นตามสถานการณ์ ไม่ฟุ้งเฟ้อ มีความสุขอย่างพอเพียง ส่วนเติม 3 อย่างได้แก่ 1.เติมศรัทธา คือ เชื่อว่าชีวิตมีคุณค่า แม้จะถูกทดสอบบ้างก็ทำให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น 2.เติมมิตร คือ มีคนพร้อมจะรับฟังและช่วยเหลือเรา และ 3.เติมจิตให้กว้าง คือเข้าใจในความรู้สึกของอีกฝ่าย

ข้อมูลจากเว็บไซต์กรมสุขภาพจิต