

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง เทคนิคการจัดการอารมณ์ต่างๆ**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิปัญญาทางสายกลาง**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**อารมณ์** หมายถึง กระบวนการของความรู้สึกตอบสนองขั้นต้นของจิตต่อสิ่งเร้าที่กระตุ้นทางร่างกาย มีทั้งทางบวกและทางลบ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล ความรัก ความชอบ ความเสียใจ ความพอใจ เป็นต้น โดยอาจสังเกตได้จากสีหน้า หรือพฤติกรรม

อารมณ์พื้นฐาน ที่ควรได้รับการจัดการให้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน ได้แก่

### **อารมณ์โกรธ**

**อารมณ์โกรธ** หมายถึง อารมณ์ที่รุนแรงหรือรู้สึกไม่พอใจ

ความโกรธ เป็นอารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นกับทุกคนเป็นธรรมดา เราสามารถรู้สึกได้ เมื่อเกิดอารมณ์โกรธจะมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะในร่างกายหลายอย่าง เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อตึงตัวเครียด เนื้อตัวสั่น ปั่นป่วนในท้อง ร่างกายมีแรงส่งสูงขึ้น พร้อมจะพุ่งออกไป มักขาดความระมัดระวังและตัดสินใจผิดพลาด ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และความโกรธที่เรื้อรังยังเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพได้ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และอาการปวดศีรษะเป็นประจำ

### **วิธีหาทางออกให้กับอารมณ์โกรธ**

- ยอมรับว่ากำลังรู้สึกโกรธ พิจารณาว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง จำเป็นต้องรู้สึกผิดหรือละลายที่รู้สึกโกรธ
- พิจารณาสาเหตุของความโกรธที่เกิดขึ้น โดยไม่เข้าข้างหรือตำหนิตนเองจนเกินกว่าเหตุ
- พยายามเปิดความคิดให้กว้างและยืดหยุ่น
- ตัดสินใจทำการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์แล้วลองปฏิบัติ

### **ขั้นตอนที่ควรใช้เพื่อควบคุมความโกรธ**

๑. ตั้งสติให้มั่นคง ทำใจให้สงบ ระวังอารมณ์ที่พลุ่งพล่านก่อนทำความตกลงหรือลงมือทำอะไร
๒. แสดงความรู้สึกและความต้องการของตนด้วยท่าทีที่ไม่ก้าวร้าว ไม่ข่มขู่หรือละเมิดสิทธิผู้อื่น
๓. หาทางระบายความโกรธออก ถ้าไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ให้พูดคุยความรู้สึกกับคนใกล้ชิด
๔. อย่าเก็บความรู้สึกโกรธเคืองไว้เฉยๆตามลำพัง เพราะจะทำให้เป็นคนเครียดง่าย มีความอดทนกับเรื่องต่างๆน้อยลง
๕. เปลี่ยนพลังความโกรธให้เป็นพลังผลักดันในทางสร้างสรรค์

## กิจกรรมที่ช่วยระงับอารมณ์เมื่อโกรธ

1. เล่นกีฬาที่ทำให้ได้ออกแรง และอย่าเป็นการแข่งขันกับคนอื่นเพราะอาจจะทำให้เครียดขึ้นได้
2. หางานที่มีการออกแรงที่อัดแน่นออกไปอย่างเหมาะสม เช่น ถอนหญ้า ขุดดิน ซ่อมสิ่งของ
3. ใช้การผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น นับตัวเลขในใจ กำหนดลมหายใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายและตั้งสติได้
4. คิดเสมอว่าจะไม่ให้มีเรื่องรุนแรงเกิดขึ้น หาทางปลดปล่อยอารมณ์อย่างสร้างสรรค์

## อารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้

อารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้ หมายถึง ความรู้สึกหดหู่ ไม่แจ่มใส ไม่อยากสนใจสิ่งต่างๆแม้กระทั่งสิ่งที่เคยชอบ

### เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้

เราควรเปลี่ยนความคิดไปในทางที่ดี(ทางบวก) ซึ่งทำได้โดยการเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และสื่อให้ผู้อื่นได้รู้ ได้แก่ พ่อแม่ เพื่อน จิตแพทย์ ฯลฯ และแลกเปลี่ยนความคิดเพื่อหาทางออกที่เหมาะสม

### การจัดการกับความรู้สึกซึมเศร้า ท้อแท้

1. กำหนดเป้าหมายของภารกิจ แล้วแบ่งเป็นกิจกรรมย่อยๆ แล้วลงมือทำตามขั้นตอนจนสำเร็จทีละขั้น จะสร้างความรู้สึกที่ดีว่าทำได้สำเร็จ
2. ทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วจะประสบความสำเร็จ เช่น เล่นเกมคอมพิวเตอร์

## อารมณ์เครียดและวิตกกังวล

อารมณ์เครียด หมายถึง สภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบาย ไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เรื่องที่สามารถทำให้เครียด ได้แก่ เรื่องอนาคต เรื่องที่แก้ไขไม่ได้ เรื่องหยาบคาย อารมณ์วิตกกังวล หมายถึง อารมณ์ของบุคคลที่เกิดจากการคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในทางลบ

### เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์เครียดและวิตกกังวล

วิธีลดความเครียดและวิตกกังวลที่ปฏิบัติกันทั่วไป ได้แก่

1. ฟังเพลง วาดรูป ออกกำลังกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ ดูหนัง ดูตลก
2. การฝึกหายใจซ้ำ
3. ลดความวิตกกังวลและความเครียดด้วยการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

นายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง ให้วิเคราะห์ปัญหาของความเครียด โดยใช้ตารางนี้

ผู้อื่น	1	2
	3	4

ตนเอง

อดีต/อนาคต ปัจจุบัน

ข้อ ๑ คือ เรื่องของผู้อื่นและไม่ใช่ปัจจุบัน เช่น กังวลเรื่องที่เพื่อนเอาอดีตอันน่ารังทมาเล่าให้ฟัง

ข้อ ๒ คือ เรื่องของผู้อื่น แต่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น เพื่อนถูกอาจารย์ดุ

ข้อ ๓ คือ เรื่องของตนเอง แต่เป็นอดีตหรืออนาคตที่ห่างไกล เช่น กังวลว่าอดีตที่ล้มเหลวจะส่งผลกระทบต่อชีวิตตลอดไป

ข้อ ๔ คือ เรื่องของตนเองและเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น กำลังสงสัยว่าโครงการรับผิดชอบอยู่ จะไม่ประสบความสำเร็จ

\*\*\*เราควรสนใจเรื่องราวที่อยู่ในช่วงที่ ๔ ให้มากที่สุด ส่วนเรื่องอื่นๆ ถ้าไม่มีความสำคัญมากนักก็ขอให้ปล่อยไป ค่อยจัดการแบบค่อยเป็นค่อยไป

### อารมณ์กลัว

อารมณ์กลัว หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ต่อการถูกคุกคามหรือภัยอันตราย นับเป็นกลไกพื้นฐานในการเอาตัวรอดอย่างหนึ่ง มีทั้งทางบวกและทางลบ

### เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์กลัว

เทคนิคเอาชนะอารมณ์กลัวมีอยู่ ๕ ขั้นตอน

๑. เรียนรู้ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือใช้การผ่อนคลายใจเข้าออกจนรู้สึกผ่อนคลาย
๒. จัดลำดับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่ทำให้กลัวมากที่สุด
๓. ฝึกการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้กลัวทีละน้อย โดยเริ่มจากสิ่งที่กลัวน้อยที่สุดไปกลัวมากที่สุด
๔. รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในชีวิตจริง
๕. พยายามเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวในสถานการณ์จริงซ้ำๆ หากพยายามแล้ว ยังไม่สามารถเอาชนะความกลัวได้ ให้ปรึกษาจิตแพทย์

การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ในชีวิตประจำวัน สามารถปฏิบัติได้ ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑. สำรวจร่างกายตัวเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น โกรธแล้วมือสั่น วิดกกังวลแล้วใจสั่นเหงื่อออก เป็นต้น
๒. คาดการณ์ผลดี ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้นๆออกมา
๓. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น หายใจเข้าออก นับ ๑-๑๐ ขอเวลานอก เขียนระบายอารมณ์ในกระดาษและขยำทิ้ง เป็นต้น หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะส่งผลเสียตามมามากกว่าเดิม เช่น การใช้สารเสพติด หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นต้น
๔. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมตนเอง เมื่อสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้สำเร็จ

## แหล่งอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต และสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (๒๕๖๕). **อารมณ์ของฉัน**.

<https://new.camri.go.th/infographic/๒๔๔>

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๒). **คู่มือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.

กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

สำนักงานพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกแก้ปัญหา พัฒนา EQ”**. พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๔.