

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 จำเป็นต้องรู้สึกผิดหรือละอายที่รู้สึกโกรธ
- พิจารณาสาเหตุของความโกรธที่เกิดขึ้น โดยไม่เข้าข้างหรือตำหนิตนเองจนเกินกว่าเหตุ
- พยายามเปิดความคิดให้กว้างและยืดหยุ่น
- ตัดสินใจทำการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์แล้วลองปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ควรใช้เพื่อควบคุมความโกรธ

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

กิจกรรมที่ช่วยระงับอารมณ์เมื่อโกรธ

๑. เล่นกีฬาที่ทำให้ได้ออกแรง และอย่าเป็นการแข่งขันกับคนอื่นเพราะอาจจะทำให้เครียดขึ้นได้
๒. หางานที่มีการออกแรงที่อัดแน่นออกไปอย่างเหมาะสม เช่น ถอนหญ้า ขุดดิน ซ่อมสิ่งของ
๓. ใช้การผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น นับตัวเลขในใจ กำหนดลมหายใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายและตั้งสติได้
๔. คิดเสมอว่าจะไม่ให้มีเรื่องรุนแรงเกิดขึ้น หาทางปลดปล่อยอารมณ์อย่างสร้างสรรค์

อารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้

อารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้ หมายถึง ความรู้สึกหดหู่ ไม่แจ่มใส ไม่อยากสนใจสิ่งต่างๆแม้กระทั่งสิ่งที่เคยชอบ

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้

เราควรเปลี่ยนความคิดไปในทางที่ดี(ทางบวก) ซึ่งทำได้โดยการเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และ สื่อบุคคลอื่นได้รู้ ได้แก่ พ่อแม่ เพื่อน จิตแพทย์ ฯลฯ และแลกเปลี่ยนความคิดเพื่อหาทางออกที่เหมาะสม

การจัดการกับความรู้สึกซึมเศร้า ท้อแท้

๑. กำหนดเป้าหมายของภารกิจ แล้วแบ่งเป็นกิจกรรมย่อยๆแล้วลงมือทำตามขั้นตอนจนสำเร็จทีละขั้น จะสร้างความรู้สึกที่ดีว่าทำได้สำเร็จ
๒. ทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วจะประสบความสำเร็จ เช่น เล่นเกมคอมพิวเตอร์

อารมณ์เครียดและวิตกกังวล

อารมณ์เครียด หมายถึง สภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบาย ไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เรื่องที่สามารถทำให้เครียด ได้แก่ เรื่องอนาคต เรื่องที่แก้ไขไม่ได้ เรื่องหยาบคาย

อารมณ์วิตกกังวล หมายถึง อารมณ์ของบุคคลที่เกิดจากการคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในทางลบ

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์เครียดและวิตกกังวล

วิธีลดความเครียดและวิตกกังวลที่ปฏิบัติกันทั่วไป ได้แก่

๑. ฟังเพลง วาดรูป ออกกำลังกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พูดคุยกับคนที่ไวใจ ดูหนัง ดูตลก
๒. การฝึกหายใจเข้า
๓. ลดความวิตกกังวลและความเครียดด้วยการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

นายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง ให้วิเคราะห์ปัญหาของความเครียดโดยใช้ตารางนี้

ผู้อื่น	1	2
	3	4
ตนเอง	อดีต/อนาคต	ปัจจุบัน

ข้อ ๑คือเรื่องของผู้อื่นและไม่ใช่ปัจจุบัน เช่น กังวลเรื่องที่เพื่อนเอาอดีตอันน่ารังเกียจมาเล่าให้ฟัง

ข้อ ๒คือเรื่องของผู้อื่น แต่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น เพื่อนถูกอาจารย์ดู

ข้อ ๓คือเรื่องของตนเอง แต่เป็นอดีตหรืออนาคตที่ห่างไกล เช่น กังวลว่าอดีตที่ล้มเหลวจะส่งผลกระทบต่อชีวิตตลอดไป

ข้อ ๔คือเรื่องของตนเองและเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น กำลังสงสัยว่าโครงการรับผิดชอบอยู่ จะไม่ประสบความสำเร็จ

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

อารมณ์กลัว

อารมณ์กลัว หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ต่อการถูกคุกคามหรือภัยอันตราย นับเป็นกลไกพื้นฐานในการเอาตัวรอดอย่างหนึ่ง มีทั้งทางบวกและทางลบ

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์กลัว

เทคนิคเอาชนะอารมณ์กลัวมีอยู่ ๕ ขั้นตอน

๑. เรียนรู้ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือใช้การผ่อนคลายหายใจเข้าออกจนรู้สึกผ่อนคลาย
๒. จัดลำดับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่ทำให้กลัวมากที่สุด
๓. ฝึกการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้กลัวทีละน้อย โดยเริ่มจากสิ่งทีกลัวน้อยที่สุดไปกลัวมากที่สุด
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.