

ชาวบ้านเครียดจัด แพ่งทั้งแผ่นดิน!

โพลไม่เชื่อรัฐบาลแก้ของแพง

**โพลเผย คนกรุงเครียดกับปัญหา
สินค้าแพงค่าครองชีพสูงขึ้นมาก
ที่สุด อีกทั้งไม่เชื่อว่ารัฐบาลจะ
แก้ได้**

หน้า 3

กรุงเทพฯ • โพลชี้คนกรุงกว่า 39 เปอร์เซ็นต์
เครียดจัด เหตุของแพง-ค่าครองชีพพุ่ง ทั้งส่วน
ใหญ่เชื่อว่ารัฐบาลไร้ปัญญาแก้ รองลงมาเป็นปัญหา
รถติด และการบริหารประเทศของรัฐบาลยิ่งลักษณ์
กว่าครึ่งทำใจ แก้ปัญหาด้วยการคิดบวก มองโลก

แง่ดี ด้าน ผอ.สำนักอนามัยและคนเมืองน้อมนำ
หลักเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ ควบคู่กับการออก
กำลังกายและใช้ศาสนาเป็นที่พึ่ง

เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัย
กรุงเทพ หรือกรุงเทพโพล ได้เปิดเผยผลสำรวจ
ความคิดเห็นของประชาชนเรื่อง “รัฐบาลกับสุขภาพ
จิตคนกรุง และวิถีคลายเครียดอย่างสร้างสรรค์”
เก็บข้อมูลจากประชาชนอายุ 18 ปีขึ้นไปในพื้นที่
กรุงเทพฯ พบว่า เรื่องที่ทำให้คนกรุงเทพฯ เครียด
และวิตกกังวลมากที่สุดในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาคือ
ข้าวของราคาแพงขึ้น ค่าครองชีพสูงขึ้น คิดเป็น
ร้อยละ 39.3 (เพิ่มขึ้นจากการสำรวจปี 2555 ร้อย
ละ 10.7) รองลงมาเป็น การจราจรติดขัด ร้อยละ
11.8 และการบริหารประเทศของรัฐบาล จาก
นโยบายของรัฐบาลคิดเป็นร้อยละ 10.3

เมื่อถามว่า ปัญหาที่รู้สึกเครียดและวิตกกังวล



ในช่วงต้น ส่งผลให้สุขภาพจิตเสียเล็กน้อยเพียงใด ร้อยละ 74.9 บอกว่ามากถึงมากที่สุด ขณะที่ร้อยละ 25.1 บอกว่าน้อยถึงน้อยที่สุด ซึ่งเรื่องที่ประชาชนมีความต้องการให้รัฐบาลแก้ปัญหามากที่สุดขณะนี้เพื่อทำให้สุขภาพจิตของคนกรุงเทพฯ ดีขึ้นคือ แก้ปัญหาสินค้าราคาแพง ร้อยละ 43.1 รองลงมาคือความขัดแย้งทางการเมือง ทำให้สังคมแตกแยก ร้อยละ 21.4 และการทุจริตคอร์รัปชัน ร้อยละ 15 เมื่อถามถึงความเชื่อมั่นต่อรัฐบาลในการแก้ปัญหาดังกล่าวข้างต้น พบว่าร้อยละ 73.6 เชื่อมั่นน้อยถึงน้อยที่สุด ขณะที่ร้อยละ 26.4 เชื่อมั่นมากถึงมากที่สุด

นอกจากนี้เมื่อถามว่าคนในกรุงเทพฯ เสียใจที่จะมีปัญหาทางสุขภาพจิตมากน้อยเพียงใดเมื่อเทียบกับคนต่างจังหวัด ร้อยละ 56.8 เห็นว่ามีมากกว่า ขณะที่ร้อยละ 38.2 เห็นว่ามีพอๆ กัน และร้อยละ 5.0 เห็นว่ามีน้อยกว่า ส่วนคำถามว่าการเมืองทำให้เครียดใช่หรือไม่ ร้อยละ 77.8 บอกว่าใช่ ในจำนวนนี้ ร้อยละ 41.0 เห็นว่าใช่แต่จำเป็นต้องติดตาม และร้อยละ 36.8 เห็นว่าใช่จึงพยายามหลีกเลี่ยงเท่าที่จะทำได้ ขณะที่ร้อยละ 22.2 เห็นว่าไม่ใช่เพราะไม่ค่อยสนใจการเมือง ส่วนวิธีคลายเครียดอย่างสร้างสรรค์ที่คนกรุงเทพฯ มักทำมากที่สุดเพื่อลดความเครียดคือ คิดบวกอยู่เสมอๆ มองโลกในแง่ดี ร้อยละ 48.9 รองลงมาคือ ออกกำลังกาย ร้อยละ 35.1, ทำงานอดิเรกเช่น ปลูกต้นไม้ ดูหนัง ร้อยละ 32.9, เล่นสังคมออนไลน์ ร้อยละ 24.9 และเข้าวัด ฟังเทศน์ ทำบุญ ร้อยละ 18.8

ด้าน พญ.วันทนีย์ วัฒนะ ผู้อำนวยการสำนักอนามัย กล่าวว่า วิธีการแก้ไขปัญหาคือ

ของแต่ละคนมักแตกต่างกันออกไป บางคนอาจใช้วิธีการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงจะได้ไม่เครียด เพราะหลังจากการออกกำลังกายแล้วร่างกายจะต้องการพักผ่อน ทำให้การนอนหลับทำได้ง่ายขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ หรือบางคนอาจใช้ศาสนาที่ตนเองนับถือมาเป็นที่พักผ่อน เช่นคนที่นับถือพุทธก็ไปเข้าวัดทำบุญ ฟังเทศน์ ฟังธรรม หรืออ่านหนังสือธรรมะ ซึ่งจะช่วยให้จิตใจแจ่มใส เบิกบาน ส่วนปัญหาที่โพลสำรวจพบก็คือ ปัญหาสินค้าราคาแพงและค่าครองชีพที่สูงขึ้น ซึ่งถือเป็นปัญหาใหญ่สำหรับทุกคนที่จะต้องอยู่ร่วมกับมันต่อไปไม่อาจหลีกเลี่ยงพ้นอยู่แล้ว ดังนั้นขอแนะนำให้ทุกคนน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะคนเมืองที่มีค่าใช้จ่ายในการครองชีพสูง หากรู้จักใช้จ่ายเงินอย่างถูกวิธีตามความเหมาะสมและฐานะของตน ก็จะเป็นวิธีที่ช่วยบรรเทาปัญหาความเครียดให้เบาลงได้อย่างแน่นอน.