

ห่วงพ่อแม่เครียดช่วงนร.เปิดเทอม

นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า จากผลสำรวจความคิดเห็นในการวัดระดับความเครียดของผู้ปกครองช่วงใกล้เปิดเทอมของกรุงเทพโพลล์ ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยกรุงเทพ เมื่อวันที่ 11 พฤษภาคมที่ผ่านมา พบว่า พ่อแม่ผู้ปกครองส่วนใหญ่ ร้อยละ 50.2 ระบุมีความเครียด เรื่องค่าใช้จ่ายในช่วงเปิดเทอมของบุตรหลานอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับปัญหาหลักที่ผู้ปกครองพบเจอในช่วงใกล้เปิดเทอมปีนี้ ร้อยละ 50.6 ระบุว่า มีค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันเพิ่มมากขึ้น ทำให้การเงินตึงเครียด รองลงมา ร้อยละ 41.1 ระบุว่า สิ้นค้าเกี่ยวกับการเรียนแพงขึ้น ดังนั้น อาจทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองหลายๆ ครอบครัวเกิดความเครียด

อธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าวต่อว่า กรมสุขภาพจิตมีข้อเสนอแนะ 3 ประการ ดังนี้ 1.รู้จักสังเกตสัญญาณความเครียด และผ่อนคลายความเครียด 2.พยายามหาทางแก้ไขปัญหาที่ทำให้เครียด หากมีปัญหาด้านการเงินให้วางแผนการใช้จ่ายเงิน และ 3.หากยังเครียดมาก นอนไม่หลับ ไม่สบายใจ โทรศัพท์ขอรับคำปรึกษาได้ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง