

**กรมสุขภาพจิต แนะข้อดี 7 ประการ รับวาเลนไทน์ สไตล์ “คนโสด”**

 วันนี้ (13 กุมภาพันธ์ 2562) นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้สัมภาษณ์ว่า ในช่วงเทศกาลวันวาเลนไทน์ สำหรับคนที่เป็นโสดนั้น มีข้อดีที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่างๆ ทั้งต่อสุขภาพ ทำให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี และมีความสุข ซึ่งกรมสุขภาพจิต มีข้อแนะนำดีๆ 7 ประการ สไตล์ “คนโสด” ดังนี้

1. ได้รู้จักตัวเองดีมากขึ้น ในช่วงเวลาที่มีคู่ คนเรามักจะใช้เวลาไปกับการทำความรู้จักกับคนรัก โดยมองข้าม การทำความรู้จักกับตัวเองไป ช่วงโสดเราจึงมีเวลาคุยกับตัวเองมากขึ้น ได้รู้จักคุณค่าของตัวเองมากขึ้น

2. ได้เรียนรู้การอยู่คนเดียวอย่างมีสุข การอยู่คนเดียวกับความเหงานั้นไม่เท่ากัน คนเราสามารถอยู่คนเดียวได้อย่างมีความสุข การทำกิจกรรมต่างๆ คนเดียวนั้น ไม่ใช่เรื่องที่น่าอาย แต่เป็นการฝึกให้สามารถสร้างความสุขให้ตัวเองได้ และพร้อมที่จะสร้างสุขให้คนอื่นในอนาคต

3. ได้หาสิ่งที่ชอบใหม่ๆ คนที่อยู่กับคู่มักจะต้องทำกิจกรรมต่างๆ ที่คู่ของตัวเองชอบด้วย แม้ว่าบางครั้งจะเป็นกิจกรรมที่น่าเบื่อและซ้ำๆ เดิมก็ตาม การจะทดลองกิจกรรมใหม่ๆ ก็ต้องนึกถึงความชอบของคู่เราด้วย คนโสดจึงได้เปรียบ ที่เมื่อมีความกล้าก็สามารถออกไปทำเรื่องแปลกใหม่ได้ทันที

4. ได้เอาอกเอาใจตัวเองคนที่มีคู่บางคนมักจะให้ความสำคัญกับตัวเองเป็นอันดับสองรองจากคู่ของเรา ต้องคอยเอาอกเอาใจคู่ของเรา แม้บางครั้งก็อยากตามใจตัวเองบ้าง เมื่อเราเป็นคนโสดเราจะสามารถตามใจตัวเองได้อย่างเต็มที่ ยกให้ตัวเองเป็นเบอร์หนึ่งเสมอ

5. ได้เรียนรู้คนที่แตกต่างจากอดีตคนที่ไม่ค่อยมีช่วงเวลาโสด มักจะเสียโอกาสในการเรียนรู้คนรูปแบบใหม่ๆ เพราะมักจะให้ความรู้สึกไปกับคนรูปแบบที่ตัวเองเคยชิน คนที่เราชอบอาจจะเหมาะแค่กับความสัมพันธ์สั้นๆ แต่ถ้าเรามีช่วงเวลาโสดบ้าง อาจจะได้เวลาพิจารณาคนแบบอื่นๆ ที่เหมาะกับความสัมพันธ์ระยะยาว

6. ได้ความสัมพันธ์ที่หายไปกลับคืนมาคนที่มีคู่มักทุ่มเทเวลาไปกับคู่ของตัวเอง ต่างจากคนโสดที่สามารถเอาเวลาเหล่านั้น มาเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับเพื่อน กับผู้ร่วมงาน กับคนในครอบครัว ให้เข้มแข็งขึ้น ความสัมพันธ์ที่แข็งแรงส่งผลดีโดยรวมต่อสุขภาพกายและจิต ทำให้อายุยืนยาว

7. ได้เวลาออกกำลังกายมีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่า คนโสดจะมีเวลาการออกกำลังกายมากกว่าคนที่มีคู่ โดยคนที่มีคู่นั้น มักไม่ได้ออกกำลังกายได้ถึงขั้นต่ำต่อสัปดาห์ที่เหมาะสม ซึ่งการออกกำลังกายนั้น เป็นหัวใจสำคัญของการมีชีวิตที่แข็งแรงและมีความสุข

 \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  **13 กุมภาพันธ์ 2562**

 \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

  **16 มกราคม 2562**