



กรมสุขภาพจิต
Ministry of Health, Thailand

10 วิธีปฏิบัติ

เพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน



ออกกำลังกาย

อย่างน้อยวันละ 30 นาที
ทุกวันหรืออาทิตย์ละ 3 วัน



พักผ่อนหย่อนใจ

หาเวลาสงบๆ สบายๆ นั่งพัก
ถ้านั่งทำงานทั้งวัน
ควรเดินยืดเส้นยืดสายบ้าง
หลังเลิกงานหากิจกรรมที่ชอบทำ



ใช้คำพูดที่ชวนฟัง

ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี
ในการทำงาน



จัดการอารมณ์ อย่างเหมาะสม

ตั้งสติ ไตร่ตรองถึงสิ่งที่เกิดขึ้น
คิดทั้งผลดี ผลเสียที่จะตามมา



สร้างสัมพันธภาพที่ดี

กับเพื่อนร่วมงาน ยิ้มแย้ม
แจ่มใส เชื้อเพื่อนเพื่อแผ่
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

รู้จักบริหารเวลา

แบ่งเวลาอย่างเหมาะสม
เช่น ทำงานที่สำคัญหรือเร่งด่วนก่อน
แล้วจึงทำงานอื่นภายหลัง



แสดงความคิดเห็น

ในทางสร้างสรรค์
กล้าบอกความต้องการของตนเอง
ตามสิทธิที่ควรจะได้รับ
และไม่ทำให้ใครเดือดร้อน



สร้างความเข้มแข็ง

ทางจิตใจให้ตนเอง
ให้กำลังใจและชื่นชมตนเอง
เมื่อทำอะไรสำเร็จ



รู้จักเก็บออม

ฝึกให้เป็นนิสัย การมีเงินออม
จะทำให้มีความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ



รู้จักแก้ไขปัญหาอย่างถูกวิธี

หาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา
และแก้ที่ต้นเหตุ อย่าแก้ปัญหากับ
ด้วยอารมณ์ หรือขอรับการปรึกษา
ทางโทรศัพท์ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323
ตลอด 24 ชั่วโมง



ที่มา : สถาบันส่งเสริมสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กรมส่งเสริมสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5

ตรวจเช็คสุขภาพใจ



MENTAL HEALTH CHECK-IN

สำหรับองค์กรภาครัฐ/เอกชน



MENTAL HEALTH CHECK IN

เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นและ
คัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตจาก COVID-19

- ทราบผลการประเมินทันที
- มีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว
- มีช่องทางขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญออนไลน์
- สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงจะมีเจ้าหน้าที่ติดต่อกลับ
เพื่อดูแลช่วยเหลือด้านจิตใจต่อไป

  ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 สุนทรสงคราม

<https://www.mhc5.dmh.go.th>

โทรศัพท์ 034-710552

สายด่วนสุขภาพจิต
โทร 1323

วิธีมัดใจลูก (วัยโจ๋)



วิธีมัดใจลูก คือ พ่อแม่สามารถเป็นเพื่อนกับลูก โดยไม่สูญเสียความเป็นพ่อแม่ที่ลูกต้องให้ความเคารพ การทำให้ลูกศรัทธาและไว้วางใจจะทำให้ลูกให้ความร่วมมือ ลดความขัดแย้งภายในครอบครัวได้ โดยใช้เทคนิคมัดใจวัยรุ่น ดังนี้

1. ฟังอย่างตั้งใจ หยิบสิ่งที่กำลังทำในขณะนั้น โน้มตัวไปข้างหน้า นิ่งใกล้ๆลูก มองหน้าลูก เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าคุณแม่ตั้งใจฟังเขาจริงๆ
2. เชื่อมมันในข้อดีของลูก และบอกลูกว่าคุณแม่เชื่อมั่นว่าเขาทำได้ทุกอย่าง ไม่คาดหวังให้ลูกแสดงพฤติกรรมที่คุณแม่กำหนดให้
3. จัดหาเวลาคุณภาพในแต่ละวัน ช่วงเวลาที่ทุกคนในครอบครัวได้ถ่ายทอดความรักและความใส่ใจให้กันและกันผ่านสัมผัสที่อบอุ่น และการทำกิจกรรมร่วมกัน
4. พูดให้กำลังใจลูกทุกวัน แสดงให้ลูกรู้ว่าความคิดเห็นของลูกมีคุณค่า การบอกว่าคุณภูมิใจในตัวพวกเขา เมื่อเห็นว่าลูกๆของทำในสิ่งดี และเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น ทำให้พวกเขามีแรงผลักดันให้อยากทำเรื่องราวดีๆแบบนี้อยู่เรื่อยๆ
5. เมื่อลูกทำผิด อย่าเพิ่งตัดสินหรือบ่นบ่นทำอะไร รับฟังลูกและคนในเหตุการณ์ เพื่อนำมาพิจารณาอย่างยุติธรรม ให้ลูกรับรู้ว่าคุณแม่รับฟังเขา และใคร่ครองดีแล้ว สอนให้เขารับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเอง
6. ฝึกวินัย สอนให้ลูกรู้จักการควบคุมพฤติกรรมตนเอง รู้สึกว่าสิ่งใดควรทำไม่ควรทำสร้างความต่อเนื่องในการฝึกวินัย ใช้วิธีการพูดคุยนอกจากการออกคำสั่ง
7. สอนให้รู้จักการจัดการอารมณ์ความรู้สึกทั้งด้านดีและไม่ดี ให้ลูกๆเรียนรู้ และฝึกรับมือกับอารมณ์ด้านต่างๆ โดยเฉพาะความรู้สึกผิดหวัง บอกวิธีรับมือกับอารมณ์ด้านลบที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา
8. พ่อแม่ไม่ใช่ผู้ควบคุม แต่เป็นโค้ชที่ให้คำแนะนำเมื่อลูกต้องการ ช่วยลูกแก้ไขปัญหาโดยไม่ต้องวิพากษ์วิจารณ์
9. ไม่ใช่เรื่องแปลก หากต้องขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ กรณีที่พ่อแม่ไม่แน่ใจว่าลูกกำลังเผชิญปัญหาหรือแค่เผชิญความเปลี่ยนแปลงตามวัย



ที่มา : นางสาวสุภาพ แสงดี ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น

Mental Health Wellness Center

สถานีเรียนรู้ "เรื่องใจ ให้เราดูแล"



เกราะคุ้มใจ วัยเด็ก



1 ผูกใจ สายใยรัก

การให้ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข ให้ความรู้สึกปลอดภัย ให้เด็กรับรู้ว่าเป็นคนสำคัญของครอบครัว เกิดเป็นความผูกพันแน่นแฟ้น ครอบครัวที่มีความผูกพันแน่นแฟ้นและมีสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้เด็กมีสุขภาพกายและใจที่ดี และเมื่อเติบโตขึ้นมากจะเป็นพ่อแม่ที่ดีของลูกในรุ่นต่อไป



2 เข้าใจธรรมชาติตามวัย

การเลี้ยงลูกที่ดีคือการเข้าใจธรรมชาติของเด็ก และแม้ว่าพ่อแม่จะต้องทำงานนอกบ้านก็สามารถเลี้ยงลูกได้แค่จัดสมดุลเวลาให้เหมาะสม สร้างเวลาคุณภาพที่จะใช้กับลูก เพราะการเลี้ยงลูกโดยเฉพาะในช่วง 5 ปีแรกเป็นช่วงวัยที่ต้องลงทุนด้วยเวลาคุณภาพซึ่งจะเป็นต้นทุนชีวิตในระยะยาวของลูก การเข้าใจธรรมชาติของเด็ก การเลี้ยงดู และพัฒนาเด็กไปตามหลักการพัฒนาสมอง มีความสำคัญมาก เนื่องจากเด็กจะเรียนรู้ อยู่ตลอดเวลา เพียงแต่เรียนรู้ด้านถูกหรือผิดเข้าไป เมื่อร่างกายพร้อม อยู่ในภาวะสมดุลสภาพแวดล้อมเหมาะสม จิตใจสงบ เด็กจะสามารถเรียนรู้ได้ดีที่สุด



3 สร้างวินัยและให้คำชม

การฝึกวินัยเชิงบวก ต้องมีการช่วยให้เด็กรู้เหตุรู้ผล อะไรทำได้ อะไรทำไม่ได้ ให้ลูกเรียนรู้ด้วยเหตุผล ไม่ควรใช้การข่มขู่ หรือการลงโทษ ทำให้เด็กหวาดกลัว แต่ควรเป็นการฝึกวินัยที่ทำให้เด็กเชื่อว่าตนเองเป็นคนที่ดีพอ เคารพกติกาและยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำของเขาโดยไม่ต้องใช้ความรุนแรง





โรคติดพนัน

Gambling disorder

มีอาการอย่างน้อย 4 ใน 9 ข้อ ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา



เพิ่มจำนวนเงินในการเล่น
แต่ละครั้ง เพื่อให้รู้สึกตื่นเต้น
มากกว่าเดิม



รู้สึกกระสับกระส่ายหรือ
หงุดหงิด เมื่อพยายามลด
หรือเลิกการพนัน



พยายามควบคุม ลด หรือเลิก
การพนันหลายครั้งแต่ไม่สำเร็จ



คิดวุ่นเกี่ยวกับการพนันบ่อยๆ
เช่น ย้อนนึกถึงช่วงเวลา
เล่นพนันที่ผ่านมา วางแผน
การเล่นพนันครั้งถัดไป นึกถึง
วิธีการหาเงินเพื่อมาเล่นพนัน



เล่นการพนันบ่อยๆ เมื่อรู้สึก
ทึ่งเครียด



หลังจากสูญเสียเงินไปกับการ
พนันแล้ว
จะพยายามแก้ตัว
ด้วยการไปเล่นอีก
บ่อยครั้ง



โกหกเพื่อปกปิดการเล่นพนัน



บกพร่องหรือสูญเสีย
ความสัมพันธ์
หน้าที่การงาน
การเรียน
หรือโอกาสต่างๆ
ไปเพราะการพนัน



ยอมทำตามคำสั่งคนอื่น
เพื่อให้ช่วยเหลือเรื่องเงิน
ในการเล่นพนัน



หากพบว่าตนเองหรือคนใกล้ชิดเข้าข่ายโรคติดพนัน สามารถรับคำปรึกษาได้ที่
สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง



PTSD

(Post-Traumatic Stress Disorder)

คือ สภาวะป่วยทางจิตใจเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างร้ายแรง เช่น ภัยพิบัติ สงคราม การก่อจราจล การฆาตกรรม การปล้นฆ่า ช่มชู้

ซึ่งคนที่เผชิญอยู่กับเหตุการณ์นั้นๆ รอดชีวิตมาได้ หรือผู้ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในเหตุการณ์ ส่งผลให้เกิดความบกพร่องในหน้าที่ การงานและการใช้ชีวิตประจำวัน



อาการผู้ที่เข้าข่ายเสี่ยงเป็นภาวะ **PTSD** คือ

ระยะที่ 1

อาการเครียดเฉียบพลัน (Acute Stress Disorder)

มีระยะเวลาในการแสดงอาการช่วง 1 เดือนแรก สามารถส่งผลต่อการเกิดอาการทางจิต ประสาทขึ้นมาได้

ระยะที่ 2

ระยะเวลานานมากกว่า 1 เดือน อาจะยาวนานหลายเดือน หรือนานเป็นปีแล้วแต่บุคคล

มีลักษณะอาการสำคัญ 4 อย่าง คือ

1.



ตกใจกลัวรุนแรง
โดยไม่มีเหตุกระตุ้น
(Flash Back)

2.



อารมณ์ การรับรู้
เปลี่ยนแปลงไปในทางลบ
เช่น หม่นหมอง เมินเฉย

3.



มีอาการตื่นตัว
มากเกินไป

4.



พยายามหลีกเลี่ยง
สิ่งกระตุ้นที่สัมพันธ์
กับเหตุการณ์นั้น

แนวการรักษา

หากมีอาการดังกล่าวเกิน 1 เดือน หรือมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง เพื่อเข้าสู่ระบบการรักษาต่อไป





10 วิธีจัดการความโกรธ

ความโกรธ = ความเครียดสะสม + ตัวกระตุ้น

10 เกือบและ
ผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อ

1 พักยกหรือ
หยุดชั่วคราว

2 ตั้งสติ
มีสติอยู่ตลอดเวลา

9 หาทางระบายออก เช่น
พูดระบายกับคนที่พร้อมจะรับฟัง
ออกกำลังกาย หรือโทรปรึกษา
สายด่วนสุขภาพจิต 1323

3 รู้ตัวเองว่า “โกรธ”
สังเกตได้จากอาการต่างๆ เช่น

- หัวใจเต้นแรงขึ้น
- กล้ามเนื้อเริ่มเกร็ง
- เหงื่อไหล
- หน้าเริ่มร้อน

8 ใช้อารมณ์ขัน
ดับอารมณ์โกรธ

4 นับเลข
1-10
..... 100

7 นึกถึงภาพในอดีต
ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
หรือพอใจ

6 ขอเวลาไปห้องน้ำ
ตึมน้ำล้างแก้ว

5 หายใจเข้าลึกๆ
หายใจออกยาวๆ
มีสติอยู่กับลมหายใจ

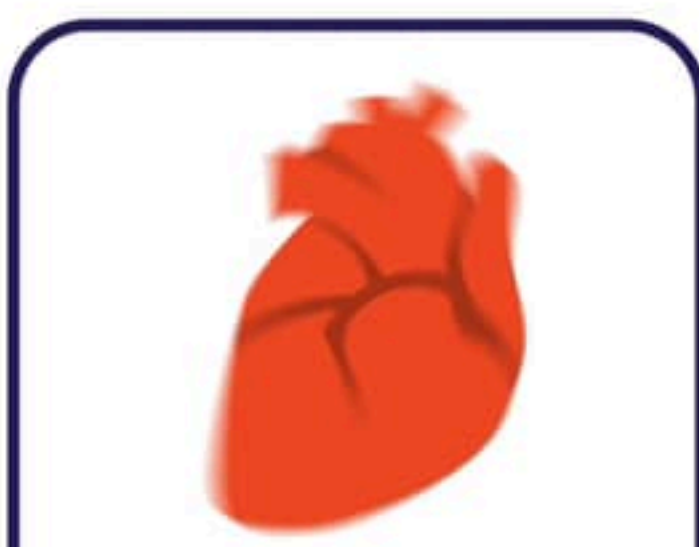


10

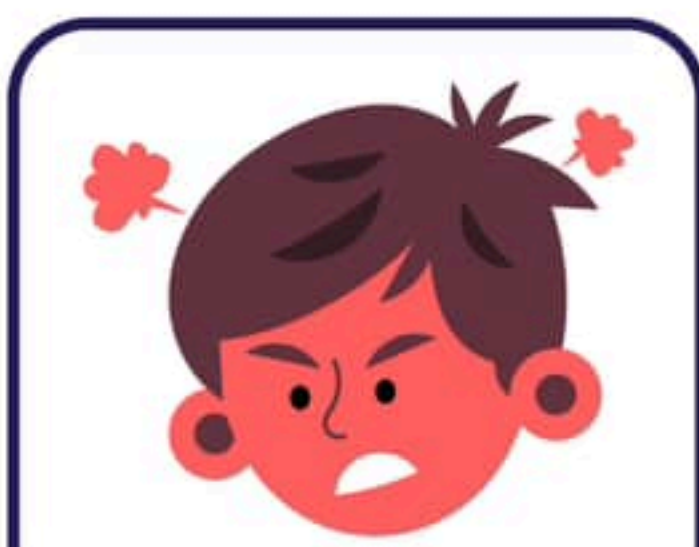
สัญญาณเตือน อารมณ์ "โกรธ" ใกล้ระเบิด



ปวดหัว



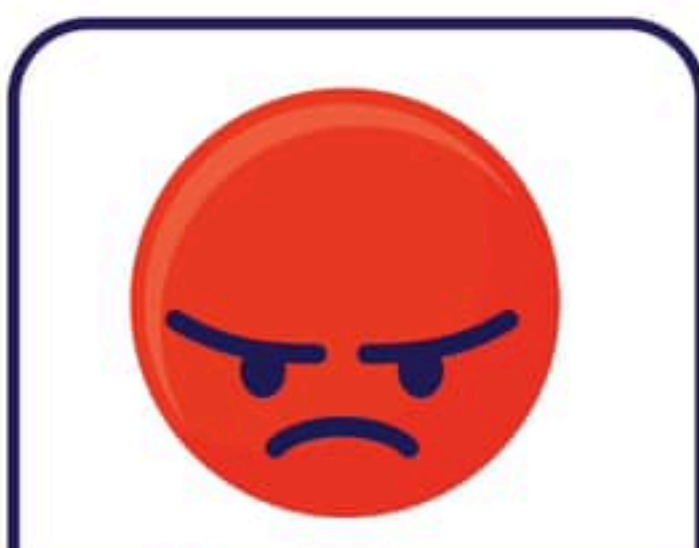
หัวใจเต้นแรง



หน้าเริ่มร้อน



กัดฟัน



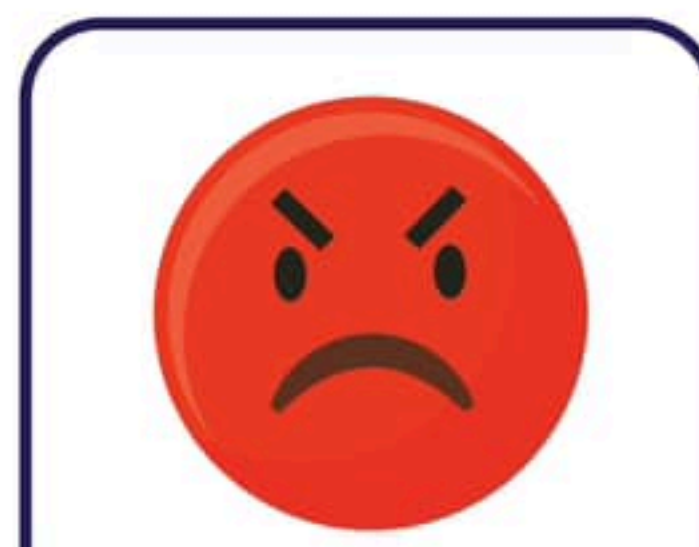
คิ้วขมวด



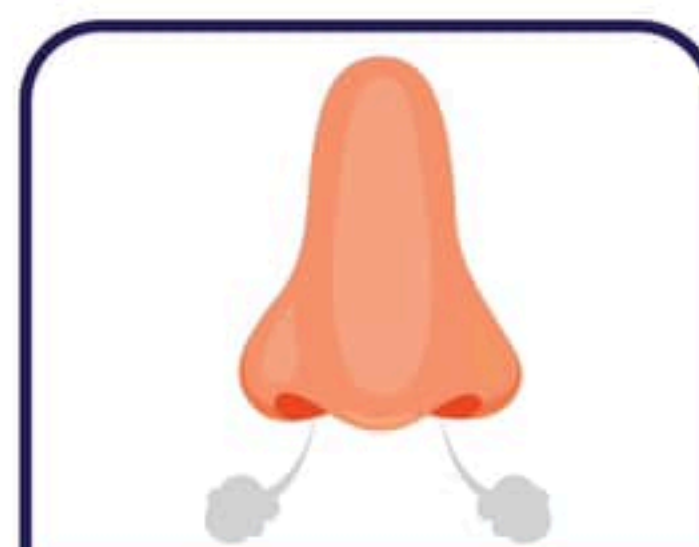
ความคิดเรื้อยกราด



เหงื่อแตก



เจ้าคิดเจ้าแค้น



หายใจถี่ขึ้น



กำมือ เกร็งกล้ามเนื้อ



ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้
แสดงว่าคุณกำลัง "โกรธ"
ควรรับจัดการก่อนที่อารมณ์โกรธของคุณจะระเบิด

มาสำรวจสุขภาพใจ ได้ที่
MENTAL HEALTH CHECK IN
<https://checkin.dmh.go.th/>





กรมสุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

เชิญชวนทุกท่านตรวจเช็คสุขภาพใจ

หากท่านรู้สึกเครียด บอนไม่หลับ วิตกกังวล

สามารถประเมินสุขภาพใจเบื้องต้นเพียง

สแกน QR CODE



ทราบผลการประเมินทันที
พร้อมการปฏิบัติตัว

"สุขภาพจิตดี เริ่มที่ใส่ใจ"

โปรแกรม
ตรวจเช็คสุขภาพใจ
ประเมินพลังใจ RQ
ประเมินความเครียด
ประเมินภาวะหมดไฟ
ประเมินซึมเศร้า
ประเมินเสี่ยงฆ่าตัวตาย



สายด่วนสุขภาพจิต

1323

ปรึกษาออนไลน์

ด้วยความปรารถนาดีจากศูนย์สุขภาพจิตที่ 2
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

เครียดไม่สบายใจ โทรสายด่วนสุขภาพจิต

 1323



สแกนได้ที่นี้

“สุขภาพจิตไทย
วัดใจไปพร้อมกัน”



1.

สร้างโรงเรียนที่รู้สึก “ปลอดภัย” (Sense of Safe)

โรงเรียนมีนโยบายเป็นพื้นที่ปลอดภัย
ไม่ใช้ความรุนแรง ไม่กลั่นแกล้งรังแกกัน
ไม่ว่าทางร่างกาย คำพูด หรือทางสังคม

2.

สร้างโรงเรียนที่ “สงบ” (Calm)

ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และบุคลากร
มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
เน้นการสื่อสารแบบไม่ใช้ความรุนแรง
เพื่อแก้ปัญหาร่วมกัน

3.

สร้างโรงเรียนที่มี “ความหวัง” (Hope)

โรงเรียนเป็นพื้นที่ให้แห่งการเรียนรู้
การพัฒนาดตนเอง การช่วยเหลือกัน
เมื่อมีปัญหายังมีทางออก
มีช่องทางช่วยเหลือกัน

4.

สร้างโรงเรียนที่ “เข้าใจ เห็นใจและให้โอกาส”

ระมัดระวังการสื่อสารและคำพูด
ที่ทำร้ายกัน สร้างสังคมที่ยอมรับ
ความแตกต่าง เพื่อนช่วยเพื่อน



จัดทำโดย งานประชาสัมพันธ์

9 วิธีป้องกันไม่ให้เด็ก 'เครียด'



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

9 วิธีแก้ปัญหาภาวะเด็กเครียด

เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้เครียด



6. การยอมรับในความสามารถของเด็ก และ ไม่ควรบังคับให้เด็กทำในสิ่งที่ยังไม่พร้อม
7. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นควรหาสาเหตุก่อน เพื่อทำการแก้ไข ก่อนที่จะลงโทษเด็ก
8. การให้เด็กได้พบกับประสบการณ์การเรียนรู้ที่ไม่อันตราย การรู้จักความผิดพลาดบ้าง ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ รู้จักปรับตัว และ รู้จักแก้ไขปัญหาได้
9. สอนให้ลูกมีทักษะในการอยู่ร่วมกับคนอื่น เพื่อฝึกการใช้ปฏิสัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์ที่ดี ต่อคนรอบข้าง ถือเป็นสิ่งสำคัญมากหากลูกเติบโตไปอยู่ในสังคมที่ต้องพบปะผู้คนมากมาย ในอนาคต

ช่องทางการติดต่อ สายด่วนสุขภาพจิต



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2
999 ม.2 ต.แก่งโสภา อ.วังทอง
จ.พิษณุโลก 65220
โทร. 05-5906-361
www.mhc2.go.th

8 วิธีลดความเครียดให้แก่เด็ก

1. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ ให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกาย
2. การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ
3. การพูดอย่างสร้างสรรค์ พูดในทางบวก เช่น การชมเชยลูก การให้กำลังใจ
4. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม เช่น ไม่ควรตามใจเด็กมากเกินไป อาจให้เด็ก ร้องไห้บ้าง แล้วเมื่อเด็กหยุดร้องไห้ ก็อธิบาย เหตุผลให้เด็กได้ทราบถึงข้อดีข้อเสีย



5. พ่อแม่ควรมีความยืดหยุ่นในการทำ กิจกรรมประจำวัน ไม่ควรทำกิจกรรมที่รีบเร่ง หรือเร่งรัดเด็กเกินไป



ภาวะโรคเครียด



' ภาวะโรคเครียด เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกอาชีพ รวมไปถึงคนทุกวัย "เด็ก" ก็ไม่ใช่ข้อยกเว้นจากโรคนี้ด้วยเช่นกัน เด็กเครียดได้ไม่แตกต่างจากผู้ใหญ่อย่างเราๆ ความเครียดเกิดจากภาวะความไม่สมดุลของร่างกายและจิตใจเมื่อเผชิญปัญหาที่ทำให้กดดัน ไม่สบายใจ กลัว วิตกกังวล ซึ่งเป็นสิ่งที่เด็กนั้นรับรู้และประเมินว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจหรือทำให้เกิดอันตราย

สาเหตุที่ทำให้เด็กเครียด

ต้นตอหรือสาเหตุที่ทำให้เด็กเครียดนั้น มาจากปัจจัยหลักอยู่ 3 อย่างด้วยกันคือ

1. 'กรรมพันธุ์' อาจเป็นเพราะที่คุณพ่อคุณแม่มีนิสัยเครียด หรือเป็นโรคเครียด มีส่วนที่ทำให้ลูกมีโอกาสเป็นโรคเครียดได้ด้วยเช่นกัน
2. 'สภาพแวดล้อม' ต่อมาคือสภาพแวดล้อมปัจจัยนี้ถือเป็นส่วนสำคัญมากที่ก่อให้เกิดความเครียดในเด็กได้ และส่วนใหญ่มักมาจากปัญหาในครอบครัว ความคาดหวังของคุณพ่อคุณแม่ ไปจนถึงความกดดันที่ลูกสัมผัสได้ผ่านการอบรมเลี้ยงดู
3. 'ฮอร์โมนส์ที่เปลี่ยนแปลงของเด็ก' โดยเฉพาะในเด็กที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งสามารถแบ่งย่อยออกเป็นสองกลุ่มด้วยกัน คือ เครียดจากปัจจัยภายนอก และเครียดจากปัจจัยภายใน



สังเกตภาวะเด็กเครียดได้อย่างไร ?



คุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครองต้องทำความเข้าใจก่อนว่า เด็กยังไม่สามารถแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก รวมไปถึงความเครียดของเขาออกมาได้ชัดเจนและครบถ้วนเท่าผู้ใหญ่ นั่นจึงทำให้ความเครียดก่อตัวและถูกแสดงออกมาได้หลายแบบ เช่น

ร้องไห้ วิตกกังวล หงุดหงิด

ไม่ยอมกินข้าว เศร้า

ขาดสมาธิ ส่งผลต่อการเรียน





การปฐมพยาบาลทางใจ

การปฐมพยาบาลทางใจ หมายถึง การช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น เครียด วิตกกังวล ไม่สบายใจ แยกตัว บ่นอยากทำร้ายตนเอง โดยให้ความช่วยเหลือเพื่อลดและบรรเทาอาการเจ็บปวดทางจิตใจ ด้วยการสังเกต ค้นหา คัดกรองผู้มีปัญหาสุขภาพจิต รับฟังให้กำลังใจ และส่งต่อระบบบริการสาธารณสุข



การปฐมพยาบาลทางใจ ด้วยหลัก 3 ส.



LOOK
สอดส่องมองหา

“สอดส่องมองหา” สังเกตตัวเรา ครอบครัว และคนรอบข้าง หากพบว่ามีอาการเศร้า หดหู่ ก้าวร้าว สิ้นหวัง มีความคิดทำร้ายตัวเอง พฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิมแยกตนเองออกจากสังคม ให้ตรวจเช็คสุขภาพใจตนเองด้วย

ไปสิกรู Mental health Check In





LISTEN
ใส่ใจรับฟัง

“ใส่ใจรับฟัง” หากว่ามีเรื่องไม่สบายใจ ก้าวร้าว สิ้นหวังมีปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ควรหาคนใกล้ชิด ใจกว้างใจดีเพื่อรับฟังและร่วมหาทางแก้ปัญหาระหว่าง หรือ โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 โทรฟรี 24 ชั่วโมง และเราสามารถเป็นผู้รับฟังคนในครอบครัว คนรอบข้างโดยรับฟังอย่างมีสติ ตั้งใจ รับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ช่วยให้ผู้ที่ปัญหาสุขภาพจิตได้ระบายความรู้สึกออกมาทำให้คลายความทุกข์ใจและจัดการกับอารมณ์ได้เหมาะสม

“ไม่ขัดแย้งแต่สามารถให้ข้อมูลที่เป็นจริงได้ ไม่แนะนำ”



LISTEN~



LINK
ส่งต่อเชื่อมโยง (ข้อมูล)

“ส่งต่อเชื่อมโยง” หากมีความเครียด ไม่สบายใจ มีปัญหาทุกข์ใจ จนส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตควรขอความช่วยเหลือ จากบุคคลที่ใกล้ชิด ได้แก่ เพื่อนสนิท ครอบครัว อาจารย์ที่ปรึกษา บุคลากรสาธารณสุข หากมีความเสี่ยงสูงควรรับบริการในหน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน



ระบบส่งต่อเข้ารับบริการ ในหน่วยบริการสาธารณสุข

จังหวัดพิษณุโลก โรงพยาบาลพุทธชินราช
แผนกจิตเวช โทรศัพท์ 055 270 300 ต่อ 15415 16

จังหวัดอุดรธานี โรงพยาบาลอุดรธานี
โทรศัพท์ 055 409 999 ต่อ 2109

จังหวัดเพชรบูรณ์ โรงพยาบาลเพชรบูรณ์
โทรศัพท์ 056 717 606

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

www.mhc2.go.th

โทรศัพท์ 0-5590-6361

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 พิษณุโลก

สายด่วนสุขภาพจิต
1323 โทรฟรี
24 ชั่วโมง




การปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส
(สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง)




กลุ่มเป้าหมาย

ที่ควรเข้าเรียนในการเสริมสร้าง

พลังใจ **อึด อัด สู้** ได้แก่ ผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งเป็นเสมือน "วัคซีน" ที่ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดตามมา ทั้งนี้ สามารถผนวกไปกับการให้ความช่วยเหลือเยียวยาต่างๆ ที่ดำเนินมาโดย กระทรวงมหาดไทย กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานประกันสังคม ฯลฯ ชุดเทคโนโลยีหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ **อึด อัด สู้** นี้ควรได้รับการเผยแพร่ โดยหน่วยงานต่างๆ ที่มีหน้าที่ในการดูแลการเยียวยาช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้แก่ กรมการปกครอง องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ฯลฯ

ภาพรวมการดำเนินงานเสริมสร้างพลังใจ **อึด อัด สู้**

ผู้ได้รับผลกระทบ

เรียนรู้เป็นระบบ

ประเมินพลังใจ

เรียนรู้หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ **อึด อัด สู้**

ติดตามผล

เรียนรู้ตามอัธยาศัย

วิธีการเรียนรู้ 6 ตอน (ประมาณ 3 ชั่วโมง)

การฟัง/อ่านหนังสือ

คู่มือสื่อสารความรู้

ตัวอย่าง

เขตลาดกระบัง ปีผู้ได้รับผลกระทบ จำนวน 1,000 คน

1. กลุ่มที่รับเงินเยียวยาช่วยเหลือ 200 คน จัดให้มีการเรียนรู้หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ (3 ชั่วโมงแบบ 5ดีหรือออนไลน์)
2. กลุ่มที่รับความช่วยเหลือเรื่องอาหารจากวัด ให้มีโอกาสได้เรียนรู้หลักสูตรแบบ 5ดี
3. กลุ่มแรงงานในสถานประกอบการที่ถูกลดวันทำงาน ให้ได้เรียนรู้หลักสูตร (5ดีหรือออนไลน์)
4. ประชาชนในชุมชน/ตลาด เปิดเสียงตามสาย ให้ข้อมูลการเสริมสร้างพลังใจ (คู่มือสื่อสารความรู้)

การประเมินผลการเรียนรู้หลักสูตร

- สัดส่วนกลุ่มเป้าหมายที่มีโอกาสเข้าเรียน
- จนวนกระบวนการ
- ระดับพลังใจในกลุ่มเป้าหมายที่เข้าเรียน

แบบประเมินพลังใจตนเอง

1. ฉันสามารถที่จะผ่านอุปสรรคต่างๆ ได้

น้อยที่สุด มากที่สุด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. ฉันรู้สึกมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว

น้อยที่สุด มากที่สุด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. ฉันสามารถหาทางออกใหม่ในการจัดการความเครียด

น้อยที่สุด มากที่สุด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

และจัดการปัญหาต่างๆ เช่น ขาดรายได้ ฯลฯ

น้อยที่สุด มากที่สุด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

กรมสุขภาพจิต

<https://www.facebook.com/THAIDMH>

<https://www.dmh.go.th>

สำนักวิชาการสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เบอร์โทรศัพท์ 0 2590 8254 0 2590 8238



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

แนวทาง การเสริมสร้างพลังใจ **อึด อัด สู้**



ชุดเทคโนโลยี
เสริมสร้างพลังใจ **อึด อัด สู้**



แนวทาง การเสริมสร้างพลังใจ **อึด อัด สู้**



วัตถุประสงค์

เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต
ภายหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

คำนิยาม

พลังใจ [Resilience] หมายถึง ความสามารถของ
อารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวหลังจาก
วิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายในชีวิต หากขาดพลังใจ
เสียแล้วคนเราจะเสี่ยงต่อความเครียด ก้าวข้าม
ความหวังในชีวิต และอาจเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ความสำคัญ

ในสถานการณ์วิกฤตที่คนเราเผชิญนั้น การมีพลังใจ
เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการปรับตัว รับมือกับปัญหา
และเจริญเติบโตไปสู่ชีวิตที่ดีกว่าเดิม คุณสมบัตินี้ 3
ของพลังใจ อันได้แก่ พลังใจ พลังใจ และพลังใจ
เป็นสิ่งที่มีในทุกคน กระบวนการเสริมสร้างพลังใจนี้
จะทำให้ทุกคนสามารถดึงพลังใจออกมาได้ เรียนรู้ที่จะ
เสริมสร้างพลังใจ ใช้ทรัพยากรต่างๆ ที่ตนมี จนเกิด
ทางออกในการเอาชนะอุปสรรคได้ในที่สุด

องค์ประกอบพลังใจ ประกอบไปด้วย

พลังใจ I am Strong

คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อ
แรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้และมั่นใจว่าตนเอง
ต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

พลังใจ I have Support

คือ การมีกำลังใจ หรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิต
ต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้
มีที่มาจาก การสนับสนุนจากคนรอบข้าง

พลังใจ I can do better

คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค บัญหาก็เกิดจาก
สถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถ
ในการแก้ไขปัญหาและมีทักษะในการจัดการ
อารมณ์กับความเครียด

การสร้างเสริมพลังใจนั้น
สามารถเรียนรู้เพิ่มพูนได้
การเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพสูง
เมื่อมีการจัดกระบวนการเรียนรู้
อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็น
การเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือ
โดยการฝึกอบรม
โดยมีหลักสูตรที่ได้รับการพัฒนาขึ้น



ชุดเทคโนโลยีเสริมสร้างพลังใจ **อึด อัด สู้**

กรมสุขภาพจิตได้พัฒนา
ชุดเทคโนโลยีที่ใช้เสริมสร้างพลังใจ ประกอบไปด้วย

1. หลักสูตร

เสริมสร้างพลังใจ **อึด อัด สู้**

- เป็นหลักสูตรที่ออกแบบให้ผู้ใช้สามารถเรียนรู้
ได้ด้วยตนเองหรือเป็นกลุ่มในรูปแบบการฝึกอบรม
โดยใช้เวลาในการเรียนประมาณ 3 ชั่วโมง
ประกอบด้วยการเรียนรู้ 6 เรื่องๆ ละ 30 นาที
ได้แก่ 1. แนวพลังใจ พลังใจ พลังใจ อย่างละ
1 เรื่อง และพลังใจ 3 เรื่อง (การจัดการความ
เครียด การแก้ปัญหาการตัดสินใจด้านการลดรายจ่าย
และเพิ่มรายรับ)

2. บันทึกการเรียนรู้หลักสูตร

เสริมสร้างพลังใจ **อึด อัด สู้**

- เป็นคู่มือที่ผู้ใช้เรียนในหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ
ใช้ประกอบการเรียนรู้ ทั้งการประเมิน การทำ
กิจกรรมและการสรุปบทเรียนที่สำคัญ

3. คู่มือสื่อสารความรู้

เสริมสร้างพลังใจ **อึด อัด สู้**

- เป็นคู่มือความรู้ในแบบฉบับ เข้าใจง่าย ออกแบบ
มาเป็นตอนสั้นๆ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ ผู้นำท้องถิ่น
ผู้นำชุมชน สามารถใช้สื่อสารความรู้ที่จำเป็น
ในการเสริมสร้างพลังใจให้กับประชาชนในพื้นที่



9 วิธีจัดการความเครียด

1. สังเกต : หมั่นสังเกตความผิดปกติของ

ร่างกายจิตใจและพฤติกรรม

เวลาที่มีความเครียด



2. ผ่อนคลาย : ผ่อนคลายความเครียดด้วย

วิธีที่คุ้นเคย เช่น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3. สร้างบรรยากาศ : จัดสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว

ให้สบายตา เป็นระเบียบ น่าทำงาน

4. ทำกิจกรรม : ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น เล่น

ดนตรี ออกกำลังกาย ทำอาหาร



5. หาวิธีแก้ปัญหา : หากรู้ว่ามีเครียดปัญหาใด

ให้พยายามหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นโดยเร็ว

6. ฝึกทักษะ : เช่น การสื่อสาร การสร้าง

สัมพันธภาพ การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ

7. คิดบวก : ปรับเปลี่ยนความคิด ทักษะคิด

มุมมองแง่ลบแง่บวก

8. ขวนขวาย : ระบายความรู้สึก

ความทุกข์ใจให้ผู้รับฟังอย่างตั้งใจ

และให้กำลังใจกัน



9. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ : บริการคลินิกคลาย

เครียดหรือสายด่วนสุขภาพจิต 1323



เป็นกำลังใจให้ทุกคนนะครับ

ช่องทางการติดต่อ

สายด่วนสุขภาพจิต

1323

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

999 ม.2 ต.แก่งโสภา อ.วังทอง

จ.พิษณุโลก 65220

โทร. 05-5906-361

www.mhc2.go.th



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

จัดการอย่างไร ?

เมื่อภัยความเครียดมาเยือน

9 วิธีจัดการความเครียด

เครียดได้ คลายเป็น



ความเครียด

เป็นเรื่องของร่างกาย

และจิตใจที่มีการกระตุ้นเมื่อ

เผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์

ใดเหตุการณ์หนึ่งอาจส่งผลกระทบทำให้รู้สึก

เป็นทุกข์ ไม่สบายใจ กลัว วิตกกังวล ส่งผลให้

เกิดปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจ



สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด

- ปัญหาชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน การงาน ครอบครัว สุขภาพและอื่นๆ
- ปัญหาทางความคิด เช่น มองโลกในแง่ลบ ใจร้อน เอาใจตัวเองมากเกินไป อดทนได้น้อย

ความเครียดมักเกิดจากทั้ง 2 สาเหตุ

ประกอบกัน มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้น และ

มีการคิดการประเมินสถานการณ์

เป็นตัวบ่งชี้ว่าจะเครียดมากน้อยแค่ไหน



ความเครียดสามารถแบ่งออกได้เป็น

3 ประเภทหลักๆ ดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีจากความกดดัน ในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง เช่น เล่นตายในการทำงาน



2. ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีหลายครั้งติดต่อกัน เช่น เริ่มจากมีปัญหาสุขภาพ หลังจากนั้นดกงานตามมาด้วยการหย่าร้าง เป็นต้น

3. ความวิตกกังวลและความกดดันที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนเหมือนไม่มีวันสิ้นสุดจนสะสมเป็นความเครียดเรื้อรังความเครียดเช่นนี้มีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต



อาการเมื่อเกิดความเครียด



นอกจากความรู้สึกที่บ่งบอกว่าเครียดแล้ว เมื่อรู้สึกเครียดมากยังทำให้เกิดอาการอื่นๆ ได้ เช่น

- ปวดหัว ปวดตามร่างกาย
- มีปัญหาการย่อยอาหาร ท้องเสีย
- ใจสั่นง่าย เหงื่อออก
- อ่อนล้า ไม่อยากทำอะไร
- ความดันโลหิตสูง
- ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
- โรคหัวใจ
- ไทรอยด์ผิดปกติ
- ร้องไห้ง่าย
- ไม่มีสมาธิ
- รู้สึกซึมเศร้า
- รู้สึกวิตกกังวล





บันทึก
การเข้าร่วมกิจกรรม
ความสุข 5 มิติ
สำหรับผู้สูงอายุ

โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องกิจกรรมที่ท่านเข้าร่วมในแต่ละเดือน
สุขสบาย เช่น ออกกำลังกาย บริหารกายประจำวันอื่นๆ
สุขสนุก เช่น ร้องเพลง รำวง เดินรำ ฟังเพลงอื่นๆ
สุขสง่า เช่น การค้นหาข้อดีตนเอง ฝึกการฟัง จิตอาสาอื่นๆ
สุขสว่าง เช่น ฝึกความจำ บริหารสมองอื่นๆ
สุขสงบ เช่น สวดมนต์ ทำสมาธิ ฝึกควบคุมอารมณ์อื่นๆ

เดือน	สุขสบาย	สุขสนุก	สุขสง่า	สุขสว่าง	สุขสงบ
มกราคม					
กุมภาพันธ์					
มีนาคม					
เมษายน					
พฤษภาคม					
มิถุนายน					
กรกฎาคม					
สิงหาคม					
กันยายน					
ตุลาคม					
พฤศจิกายน					
ธันวาคม					

ในบางเดือนผู้สูงอายุอาจทำกิจกรรม
สร้างสุข 5 มิติได้ไม่ครบถ้วน
ผู้สูงอายุสามารถเขียนรับรู้และฝึกปฏิบัติ
เพิ่มเติมด้วยตนเองผ่านแอปพลิเคชันไลน์
โปรแกรม "ความสุข 5 มิติ"
โดยสแกนคิวอาร์โค้ดดังนี้



เข้าร่วมกิจกรรมง่ายๆ ได้ที่
Line Official



https://lin.ee/ZMK5InG8

▶ โปรแกรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ มีรายละเอียด ดังนี้

1. "เช็คความสุข" เพื่อประเมินความสุขสำหรับผู้สูงอายุ โดยประเมินก่อน-หลัง เข้าร่วมกิจกรรม
2. กิจกรรม "สุข 5 มิติ" เรียนรู้ด้วยตนเองในรูปแบบออนไลน์ แบ่งการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติรวมทั้งสิ้น 7 สัปดาห์
3. ช่องทางการ "ขอคำปรึกษา" โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 โทรฟรี 24 ชั่วโมง
4. ช่องทางการออนไลน์ "สุขภาพใจ" ที่ประกอบไปด้วยองค์ความรู้ด้านสุขภาพจิต การดูแลสุขภาพใจ
 - รูปแบบอินโฟกราฟิก
 - คำคมสุขใจ
 - สารสุขใจ
 - ทำอย่างไรให้สุขใจ
 - เช็คความเครียด
 - โรงพยาบาลที่มีจิตแพทย์ กรณีมีข้อสงสัยเรื่องสิทธิการรักษาและโรงพยาบาลที่มีจิตแพทย์

สายด่วนสุขภาพจิต

1323



มิติที่ 2 สุขสนุก

การทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข
สร้างความสดชื่น ลดความซึมเศร้า
ความเครียดและความวิตกกังวล



- เดินรำ/รำวง



- ปลุกันไม้



- ฟังเพลง/ร้องเพลง



- ดูรายการตลก

เข้าร่วมกิจกรรมสุขสนุกได้ที่



มิติที่ 1 สุขสบาย

การทำกิจกรรมที่ช่วยให้อวัยวะแข็งแรง
ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

- การยืดเหยียดร่างกาย

- รำไม้พอง

เข้าร่วมกิจกรรมสุขสบายได้ที่



- บริหารร่างกายประจำวัน

- ฝึกโยคะ



มิติที่ 3 สุขสง่า

การสร้างความรู้สึกรักตัวเอง
ภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

- การถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่น

- การเป็นจิตอาสา



เข้าร่วมกิจกรรมสุขสง่าได้ที่



เสริมสร้างความสุข

5 มิติ
สำหรับผู้สูงอายุ



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

มิติที่ 4 สุขสว่าง

การทำกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความสามารถด้านความจำ
ความคิดอย่างมีเหตุผล การสื่อสารที่ดี
การวางแผนแก้ไขปัญหา
และจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- ฝึกสมอง ชะลอความเสื่อม เช่น เกมทายภาพ ทายกลุ่มคำ
- บริหารสมองด้วยสองมือ เช่น จีบแอล โป้งก้อย และวาดภาพ



มิติที่ 5 สุขสงบ

การฝึกควบคุมอารมณ์ความรู้สึกตนเอง
ให้เกิดความสุขสงบได้รวมถึงการปรับตัว
การจัดการอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์
ที่เหมาะสม

- สวดมนต์ ไหว้พระ เข้าวัด ทำบุญ
- ฝึกสมาธิด้วยการเอาจิตจดจ่ออยู่กับการเล่นไพ่
- การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ





QR-CODE สื่อสุขภาพจิต และแบบประเมินสุขภาพจิต



รวมอินโฟกราฟิก
โควิด-19 กับสุขภาพจิต
<https://moph.cc/fLRA4reFP>



รวมวิดีโอ
โควิด-19 กับสุขภาพจิต
<https://moph.cc/1Tdl2apuC>



แบบประเมิน
สุขภาพจิตผู้สูงอายุ
<https://moph.cc/k40xsfhxc>



แบบประเมิน
ความเข้มแข็งทางใจ (RQ)
<https://moph.cc/cUYVhks0g>



แบบสัมภาษณ์ดัชนีชี้วัด
สุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น
<https://moph.cc/VjVgcoF3d>



แบบประเมิน
ความรู้ด้านสุขภาพจิต
<https://moph.cc/IY2J0MVqo>



แบบประเมิน
พฤติกรรมสุขภาพจิตที่พึงประสงค์
https://moph.cc/Pv_iTaztI



แบบประเมิน
ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตใน
สถานการณ์การระบาดโควิด-19
<https://moph.cc/C4fSwIVjt>



แบบประเมินความพึงพอใจ
ของผู้รับบริการต่อการบริการ
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
(สำหรับเครือข่ายในและนอกกระบวนการสาธารณสุข)
<https://moph.cc/CBQLQv3PV>



แบบประเมินความพึงพอใจ
ของผู้รับบริการต่อการบริการ
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
(สำหรับประชาชนทั่วไป)
<https://moph.cc/sS7CT3EYL>



สายด่วนสุขภาพจิต 1323
mhc5.dmh@gmail.com
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 ราชบุรี

กรมสุขภาพจิต

“ตระหนัก ไม่ตระหนัก”

สายด่วนศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
สำนักงานการทางานแพทย์และสาธารณสุข
โทร 092-369-1945
(ในวันและเวลาราชการ)