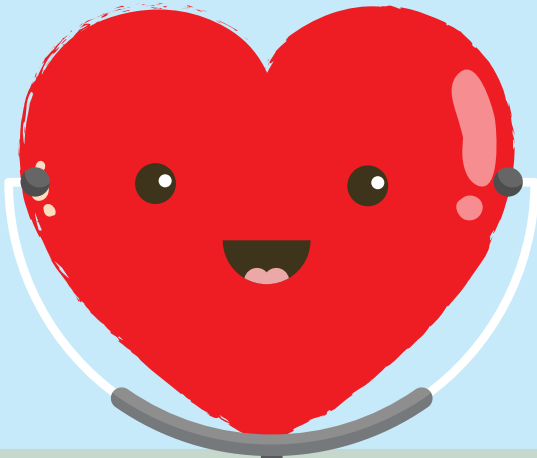




กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

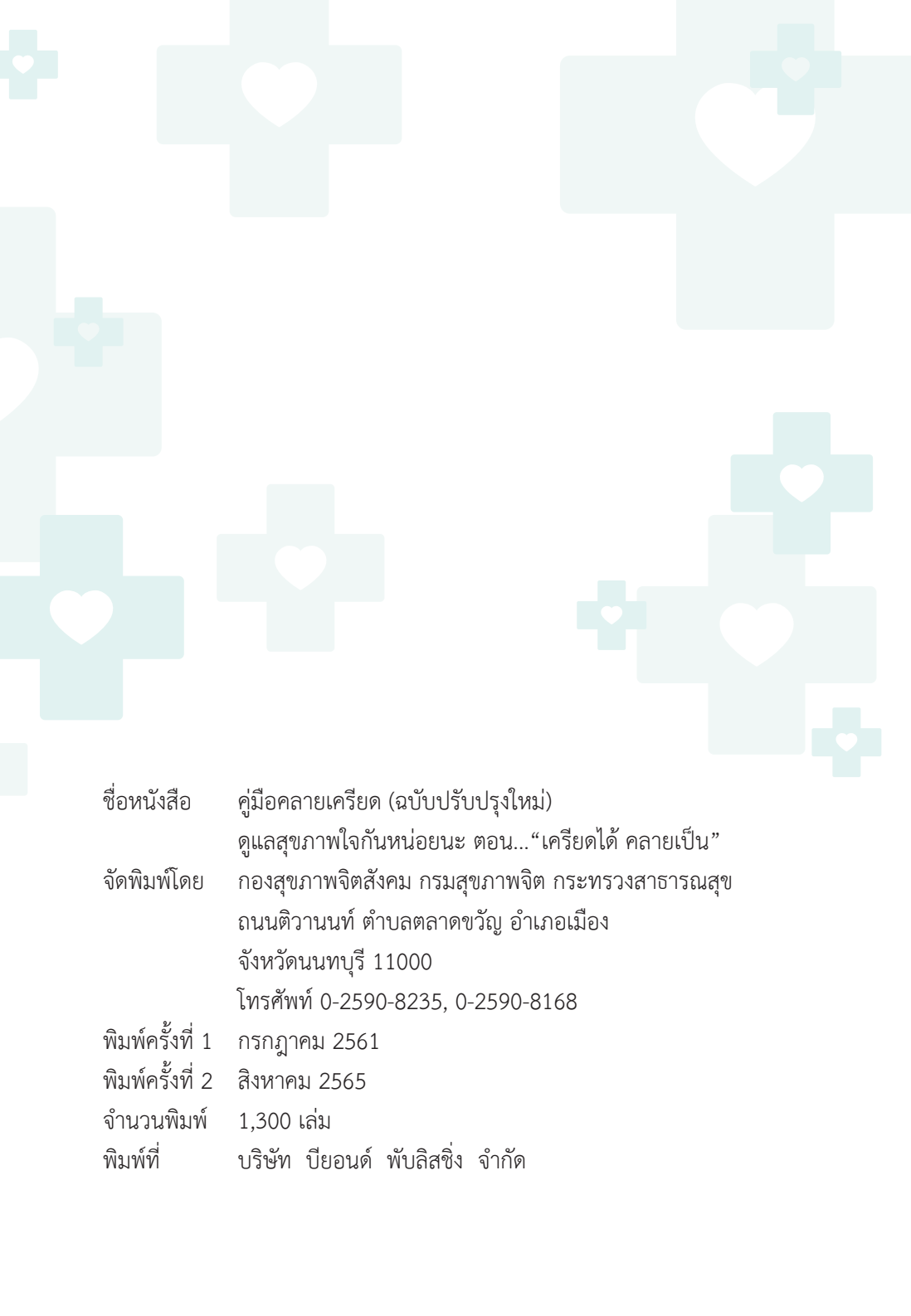


คู่มือ

คลายเครียด

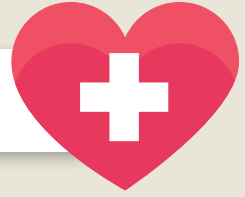
(ฉบับปรับปรุงใหม่)

ดูแลสุขภาพใจกันหน่อยนะ
ตอน... “เครียดได้กลายเป็น”



ชื่อหนังสือ คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)
ดูแลสุขภาพใจกันหน่อยนะ ตอน...“เครียดได้ คลายเป็น”
จัดพิมพ์โดย กองสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2590-8235, 0-2590-8168
พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2561
พิมพ์ครั้งที่ 2 สิงหาคม 2565
จำนวนพิมพ์ 1,300 เล่ม
พิมพ์ที่ บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด

คำนำ



หนังสือคู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่) ดูแลสุขภาพใจกัน
หน่อยนะ ตอน... “เครียดได้ คลายเป็น” ได้จัดทำขึ้นจากการรวบรวม วิเคราะห์
สังเคราะห์ องค์ความรู้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพจิต เพื่อให้ประชาชน
มีพฤติกรรมสุขภาพจิตที่ดี

ในหนังสือเล่มนี้ ประกอบด้วยวิธีทำให้สุขใจ รู้เรื่องสุขภาพใจ รู้จัก
ความเครียด การผ่อนคลายและเทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด รวมถึง
ช่องทางการขอรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต และหน่วยงานที่มีบริการ
สุขภาพจิต

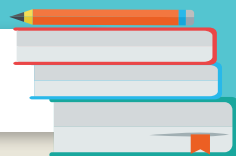
ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)
ดูแลสุขภาพใจกันหน่อยนะ ตอน... “เครียดได้ คลายเป็น” จะเป็นประโยชน์แก่
ประชาชนในการช่วยส่งเสริมตนเองและคนรอบข้างให้มีพฤติกรรมสุขภาพจิต
ที่ดี และมีความสุขต่อไป



คณะผู้จัดทำ
กรกฎาคม 2561



สารบัญ



“สุขภาพใจ” หรือ “สุขภาพจิต”?	1
พฤติกรรมสุขภาพจิตคืออะไร?	1
ทำอะไร? ให้สุขใจ	2
สุขภาพใจ ทำอย่างไรถึงจะรู้?	5
คุณมีอาการแบบนี้หรือไม่?	6
คุณเครียดแล้วหรือยัง?	8
หลากหลายวิธีผ่อนคลายความเครียด	12
การคลายเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ	13
+ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	13
+ การฝึกหายใจ	16
+ การนวดคลายเครียด	19
+ การฝึกสมาธิ	21
แหล่งปรึกษาปัญหาสุขภาพใจ	24





สุขภาพใจ
หรือ
สุขภาพจิต



“

สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผล

มาจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหา
ในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึง
ความดีงามทางจิตใจภายในสภาพสังคม
และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

”



พฤติกรรมสุขภาพจิต คืออะไร ?

“ความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ ความรู้สึก การแสดงออก และ การปฏิบัติของบุคคลในการกระทำหรืองดเว้นการกระทำ เพื่อให้มีสภาพชีวิต ที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย ปราศจากอาการที่ผิดปกติ มีพฤติกรรม ที่เหมาะสม สามารถเผชิญและแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ยอมรับสภาพความเป็นไป ในชีวิตของตนเองได้เป็นอย่างดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น ปรับตัวและ ปรับจิตใจอย่างเหมาะสมกับสังคมและสภาพสิ่งแวดล้อมที่เป็นจริง สามารถ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข”

ดูแลสุขภาพใจกันหน่อยนะ ตอน... “เครียดได้ คลายเป็น”



ทำอะไร? ให้สุขใจ

- มีพฤติกรรมสุขภาพจิตดี -



1



กิน กลับ ขยับกาย :

- กินอาหารครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้วต่อวัน
- นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ เหมาะสมกับวัย
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
- ใส่ใจและดูแลสุขภาพของตนเองยามเจ็บป่วย

2



รู้ตัวตน ค้นพบตัวเอง:

รู้จักอ่อน-จุดแข็งของตนเอง
และนำจุดอ่อนนั้น
มาปรับปรุงให้ดีขึ้น

3



เครียดได้ คลายเป็น:

รู้ตัวเองว่าเครียดมากไปแล้ว รู้ว่าอะไร
ทำให้เครียดและสามารถผ่อนคลาย
ความเครียดได้ด้วยตนเอง

2

คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)

4



สิ่งดีดี มีทุกวัน:

มอง “ปัญหา” เป็น “โอกาส”
ในการพัฒนาตนเอง
และทบทวนสิ่งดีๆ
ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ

5



สมดุลงาน สมดุลชีวิต:

จัดเวลาให้สมดุลทั้งการทำงาน
ชีวิตส่วนตัว และครอบครัว
รวมถึงรู้ว่าอะไร
เป็นสิ่งสำคัญในชีวิต

6



ทุกปัญหา มีทางออก:

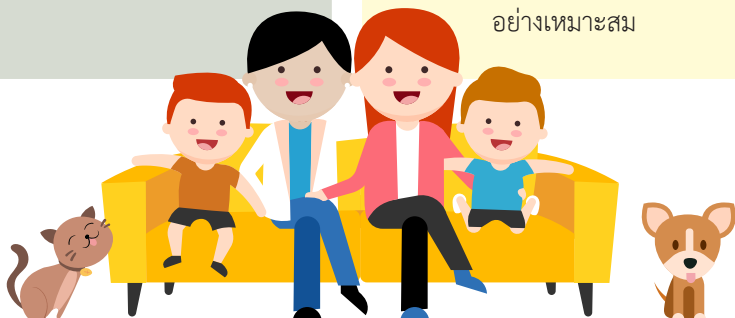
แก้ไขและจัดการปัญหาด้วยตนเอง
โดยไม่พึ่งบุหรื สุรา
หรือสารเสพติด

7



อารมณ์ดี มีสุข:

รู้ตัวเมื่อมีอารมณ์โกรธหรือ
ไม่พอใจ สามารถควบคุมตัวเอง
และจัดการอารมณ์ได้
อย่างเหมาะสม



ดูแลสุขภาพใจกันหน่อยนะ ตอน...“เครียดได้ คลายเป็น”



8



ยิ้ม เปิดใจ ฟังได้ พูดเป็น :

พบปะพูดคุยกับเพื่อนหรือผู้อื่นเสมอ
ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง
และไม่มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่น

9



แคะไค้ ก็สุปใจ :

หาโอกาสที่จะ “ให้”
สิ่งดี ๆ แก่ผู้อื่น
และช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

10



ขึ้นชม เสริมกำลังใจ :

ชื่นชมผู้อื่นและสิ่งต่าง ๆ
ที่อยู่รอบตัวเรา
และให้กำลังใจแก่ผู้อื่นเสมอ

11



พลั้งใจ ไกลตัว :

ปฏิบัติตามหลักคิดหรือ
คำสอนทางศาสนาที่นับถือ
และใช้เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่จะ
ช่วยให้มีกำลังใจในการเผชิญกับปัญหา



สุขภาพใจ ทำอะไรถึงจะรู้?

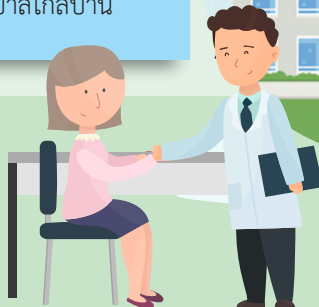


โรคทางใจ รู้เร็ว รักษาได้:

รู้ว่าตนเองหรือคนใกล้ชิดเริ่มมีปัญหาทางใจ
เช่น เครียด นอนไม่หลับ เบื่อหน่าย ฯลฯ
ไปพบแพทย์ เมื่ออาการรุนแรงขึ้น

เพื่อนใจ ใกล้ตัว:

สามารถขอคำปรึกษาหรือรับการตรวจรักษา
สุขภาพใจจากโรงพยาบาลใกล้บ้าน



ดูแลสุขภาพใจกันหน่อยนะ ตอน...“เครียดได้ คลายเป็น”



คุณมีอาการแบบนี้หรือไม่?

ร่างกาย



จิตใจ

วิตกกังวล

คิดมากคิดฟุ้งซ่าน

หลงลืมง่าย

ไม่มีสมาธิ

หงุดหงิด

โกรธง่าย



เบื่อหน่าย

ซึมเศร้า

เหงา

ว้าวุ่น

สิ้นหวัง

ทำอะไรก็ไม่สนุก

พฤติกรรม



Beer

สูบบุหรี่หรือ
ดื่มสุรามากขึ้น



ใช้สารเสพติด



ใช้ยา
นอนหลับ



จู้จี้ขี้บ่น



ชวนทะเลาะ



มีเรื่องขัดแย้ง
กับผู้อื่นบ่อยๆ



ดิงผม



กัดเล็บ
กัดฟัน



มุดลูกมุดนั่ง



ชอบเก็บตัว

ดูแลสุขภาพใจกันหน่อยนะ ตอน...“เครียดได้ กลายเป็น”

คุณ เครียดแล้ว หรือยัง ?

ถ้าคุณมีอาการดังกล่าวแสดงว่า
คุณเริ่มมีความเครียดแล้ว



ให้คุณทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง 20 ข้อ เพื่อให้รู้ว่ามีเครียดอยู่ในระดับใด?

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา คุณมีอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวคุณตามความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อ	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
		ไม่เคยเลย (0)	เป็น ครั้งคราว (1)	เป็น บ่อยๆ (2)	เป็น ประจำ (3)
1.	นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2.	รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3.	ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4.	มีความวุ่นวายใจ				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				
6.	ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7.	รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8.	รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9.	รู้สึกชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10.	กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				

ข้อ	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
		ไม่เคยเลย (0)	เป็น ครั้งคราว (1)	เป็น บ่อยๆ (2)	เป็น ประจำ (3)
11.	รู้สึกว่าคุณเองไม่มีสมาธิ				
12.	รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13.	รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14.	มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15.	เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16.	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17.	ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18.	ตื่นตื้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19.	มีเหงื่อหรือเวียนศีรษะ				
20.	ความสุขทางเพศลดลง				
รวมคะแนน					

เมื่อตอบแบบประเมินครบทั้ง 20 ข้อแล้ว ให้คุณให้คะแนนแต่ละข้อ
ดังนี้

ไม่เคยเลย = 0 คะแนน
 เป็นครั้งคราว = 1 คะแนน
 เป็นบ่อย ๆ = 2 คะแนน
 เป็นประจำ = 3 คะแนน

จากนั้นให้คุณรวมคะแนนทั้ง 20 ข้อ คะแนนที่ได้จะอยู่ระหว่าง 0-60 คะแนน ซึ่งแต่ละช่วงคะแนนมีความหมายดังนี้

0-5 คะแนน คุณมีความเครียดน้อยกว่าปกติ



อาจเป็นเพราะคุณมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ค่อยมีเรื่องให้ต้องตื่นเต้น และไม่ค่อยกระตือรือร้น

6-17 คะแนน คุณมีความเครียดในระดับปกติ



คุณสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดี และสามารถปรับตัว ปรับใจให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม คุณควรพยายามคงระดับความเครียดในระดับนี้ต่อไปให้นาน ๆ

18-25 คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติเล็กน้อย



แสดงว่าคุณอาจกำลังมีปัญหาบางอย่างที่ทำให้ไม่สบายใจอยู่ อาจทำให้มีอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมเล็กน้อยที่พอทนได้ และเมื่อได้พักผ่อนหย่อนใจบ้าง ก็จะรู้สึกดีขึ้นเอง

26-29 คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าปกติระดับปานกลาง



แสดงว่าคุณอาจมีปัญหาบางอย่างในชีวิตที่ยังหาทางแก้ไขไม่ได้ ทำให้มีอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด และแม้คุณ จะพักผ่อนหย่อนใจแล้วก็ยังอาจจะไม่หายเครียด ต้องฝึกเทคนิคเฉพาะ ในการคลายเครียดจึงจะช่วยให้

30-60 คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าปกติระดับมาก



คุณอาจกำลังเผชิญภาวะวิกฤตในชีวิต หรือไม่คุณก็ได้สะสม ความเครียดเอาไว้มากจนเกินไปเป็นเวลานาน ทำให้มีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรง หรือเรื้อรัง นอกจากต้องฝึกเทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดแล้ว ควรไปพบ แพทย์เพื่อขอปรึกษาด้วย

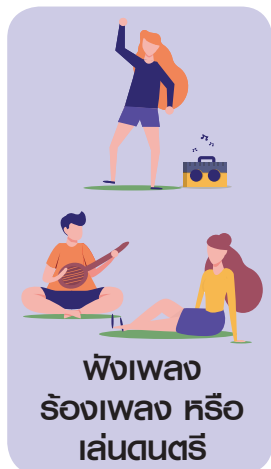
หลากหลาย วิธีผ่อนคลายความเครียด

แนะนำให้ผ่อนคลายด้วยวิธีต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ถ้าคุณ
มีความเครียด
เล็กน้อย



ออกกำลังกาย เช่น วิ่ง
เต้นแอโรบิก รำมวยจีน โยคะ ฯลฯ



ฟังเพลง
ร้องเพลง หรือ
เล่นดนตรี



เล่นกีฬา



นอนหลับพักผ่อน



เสริมสวย ทำผม
ทำเล็บ



ไปช้อปปิ้ง



ไปเที่ยว

ทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ชอบ เช่น เดินรำ ทำงานศิลปะ ปลูกต้นไม้
ทำสวน เล่นกับสัตว์เลี้ยง จัดห้องตกแต่งบ้าน อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ
เขียนบทกลอน สะสมแสตมป์ สะสมพระเครื่อง สะสมเครื่องประดับ ถ่ายรูป

การคลายเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ



ถ้าคุณ
มีความเครียด
สูง

ควรฝึกเทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ การนวดคลายเครียด และการฝึกสมาธิ ซึ่งแต่ละวิธี มีรายละเอียดแตกต่างกันออกไป ไม่จำเป็นต้องทำทั้ง 4 วิธี ให้เลือกวิธีใดวิธีหนึ่งที่ชอบ สะดวก ทำแล้วคลายเครียดได้ดีเท่านั้นก็พอ

1.

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เมื่อเราเครียด กล้ามเนื้อจะหดตัว ส่งผลได้จากอาการหน้ามือคว่ำขมวด กำหมัด กัดฟัน ทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่



การฝึกการคลายกล้ามเนื้อจึงช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง ในช่วงที่ฝึกเราจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ช่วยให้เรามีสมาธิมากขึ้น และวิตกกังวล ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น

วิธีฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ นั่งในท่านั่งที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ

ข้อแนะนำ

1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที เป็นต้น
2. เวลากำมือ ระวังอย่าให้เล็บจิกเนื้อตัวเอง
3. ควรฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ
4. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน
5. อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า ต้นคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว จะช่วยให้ใช้เวลาน้อยลง และสะดวกมากขึ้น

ฝึกเกร็งและ คลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม ดังนี้

1 มือและแขนขวา



2 มือและแขนซ้าย



โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย

3 หน้าผาก

โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย
ขมวดคิ้วแล้วคลาย



4



ตา แก้ม จมูก

โดยหลับตาแน่น
ย่นจมูกแล้วคลาย



5



ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก

โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดัน
เพดานปากแล้วคลาย
เม้มปากแน่นแล้วคลาย



6 คอ

โดยก้มหน้าให้คางจดคอ
แล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย



7

อก ไหล่ และหลัง

โดยหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้
แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย

8

หน้าท้อง และก้น

โดยแขม่วท้องแล้วคลาย
ขมิบก้นแล้วคลาย



9

เท้าและขาขวา

โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้า
แล้วคลาย เหยียดขา

10

เท้าและขาซ้าย

กระดกปลายเท้าแล้วคลาย

2.

การฝึกหายใจ

โดยปกติทั่วไปเราจะหายใจสั้นๆ ใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะเวลาที่เครียด เราจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากขึ้น ทำให้เกิดอาการนอนหายใจเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น



การฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้อง จะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด ช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้อง และยังช่วยให้หัวใจเต้นช้าลง ลดความวิตกกังวล สมองแจ่มใส มีสมาธิมากขึ้น นอกจากนี้ การหายใจออกอย่างช้า ๆ ยังทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปอีกด้วย



อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น



เพิ่มออกซิเจนในเลือด



หัวใจเต้นช้าลง



ปลดปล่อยความเครียด

ลดความวิตกกังวล



สมองแจ่มใส



มีสมาธิมากขึ้น

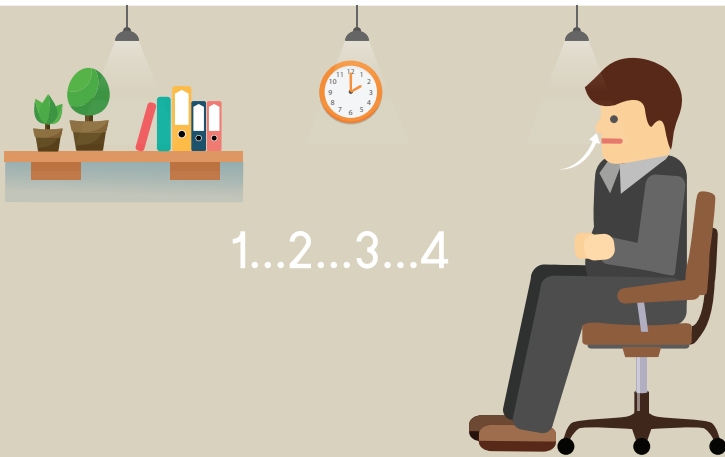


ข้อแนะนำ

การฝึกหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง ควรฝึกทุกครั้ง
ที่รู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นั่งได้

ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกได้ว่าผลักดันความเครียดออกมาด้วย
จนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น

ในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจแบบนี้ให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง
โดยไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียว



วิธีฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อย ๆ
หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1...2...3...4...
ให้มีรู้สึกว่าท้องพองออก



กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับ
เมื่อหายใจเข้า

ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1...2...3...4...
5...6...7...8... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง



ทำซ้ำอีกรอบ โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่
หายใจออกให้นานกว่าช่วงที่หายใจเข้า

3.

การนวดคลายเครียด

เมื่อเราเครียดกล้ามเนื้อจะหดเกร็ง ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปวดต้นคอ ปวดหลัง

การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดต่าง ๆ ลง

การนวดที่จะนำเสนอในที่นี่ เป็นการนวดไทย ซึ่งสามารถนวดได้ด้วยตนเอง เหมาะสำหรับผู้ที่มีการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่าและไหล่

ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนัง ฯลฯ
2. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนนวดทุกครั้ง

หลักการนวดที่ถูกวิธี

1. การกดให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้หรือนิ้วกลาง
2. ในที่นี้การนวดจะใช้การกด และการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากด
3. การกดจะค่อย ๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อย ๆ ปล่อย
4. แต่ละจุด ควรนวดซ้ำประมาณ 3-5 ครั้ง



ดูแลสุขภาพใจกันหน่อยนะ ตอน... “เครียดได้ คลายเป็น”



จุดนวดมีดังนี้



1



จุดกลางระหว่างคิ้ว

ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง

2



จุดใต้คิ้ว

ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3-5 ครั้ง

3



จุดขอบกระดูกท้ายทอย จุดกลาง

ให้ใช้หัวแม่มือกด 3-5 ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสองจุดพร้อม ๆ กัน 3-5 ครั้ง

4



บริเวณต้นคอ

ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้างของกระดูกต้นคอ โดยกดไล่จากตีนผมลงมาถึงบริเวณบ่า 3-5 ครั้ง

5



บริเวณบ่า

ใช้ปลายนิ้วขวาบีบไหล่ซ้ายไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวาไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ 3-5 ครั้ง

6



บริเวณบ่าด้านหน้า

ใช้นิ้วหัวแม่มือขวากดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

7



บริเวณบ่าด้านหลัง

ใช้นิ้วที่ถนัดของมือขวาอ้อมไปกดจุดบน และจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วที่ถนัดของมือซ้ายกดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง

4.

การฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิ



สมาธิ หมายถึง การฝึกความตั้งใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้หยุดคิด จิตสงบ และผ่อนคลาย ในที่นี้จะเป็นการฝึกให้เฝ้าดูลมหายใจเข้าออกตามธรรมชาติบริเวณจมูก

การฝึกสมาธิมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การหยุดความคิดด้วยการรับรู้ลมหายใจ

นั่งตัวตรง หลังตรง หน้ามองตรง วางเท้าราบกับพื้น มือวางบนตัก หลັบตา หายใจเข้าออกตามธรรมชาติ

หายใจเข้าออกยาว ๆ สัก 5-6 ครั้ง เพื่อให้สามารถรับรู้ลมหายใจได้ชัดเจนขึ้น เลือกรับรู้แต่ข้างที่ชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด แล้วสังเกตลมหายใจต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ประมาณ 1 นาที

ขั้นตอนที่ 2

การจัดการกับความคิด

ในระหว่างที่รับรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติอยู่นั้น จะมี ความคิดต่าง ๆ จากจิตใต้สำนึกเกิดขึ้น ทำให้เผลอคิดตามไปเรื่อย ๆ จนลืม สังเกตลมหายใจ

เมื่อรู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น ให้ปล่อยความคิดนั้นไปเสียด้วยการรู้ตัว ไม่คิดตาม แล้วกลับมาหยุดคิด โดยตั้งใจรับรู้ลมหายใจใหม่อีกครั้งหนึ่ง ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 1-2 ครั้ง ทำอย่างนี้ทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น



ช่วงที่เริ่มฝึกใหม่ๆ จะมีความคิดเกิดขึ้นบ่อยมาก ๆ ถือเป็นเรื่องปกติ เมื่อฝึกบ่อยขึ้น จะอยู่กับลมหายใจได้นานขึ้น คิดน้อยลง

ข้อสำคัญ อย่าหงุดหงิด หรือโกรธตัวเองที่หยุดความคิดไม่ได้ และอย่าห้ามตัวเองไม่ให้คิด ให้ยอมรับว่าเป็นธรรมชาติของความคิดที่เกิดจาก จิตใต้สำนึกที่เรามีอยู่ ยากที่จะให้อยู่นิ่งๆ ได้ ค่อยๆ ฝึกไป เพียงแต่รับรู้ว่ามี ความคิด แต่รู้ตัวไม่คิดตาม กลับมาอยู่กับลมหายใจ ต่อไปก็จะสงบได้มากขึ้น

จากนั้นฝึกต่อไปอีกประมาณ 5 นาที

ขั้นตอนที่ 3 การจัดการกับความกังวล

คนเราจะคุ้นเคยกับสภาวะหลับและตื่นเท่านั้น ดังนั้นเมื่อเราฝึกสมาธิจนเริ่มมีความสงบ จิตจะคุ้นเคยว่าเมื่อไม่ตื่นตัว ก็จะเข้าสู่สภาวะพักหรือหลับนั่นเอง โดยจะรู้สึกว่าง สบาย หายใจไปช่วงหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติ

ให้ยึดตัวตรง หรือหายใจเข้าออกลึก ๆ สักครูหนึ่งเพื่อแก้กังวล หรือจินตนาการแสงสว่างจ้าขึ้นในใจเพื่อปลุกตัวเองให้ตื่น หรือถ้ากังวลมากก็ให้ลุกขึ้นยืนได้ หรือก้มหน้าก่อนหลับมานั่งใหม่

ให้ฝึกสมาธิต่อจนครบ 10 นาที โดยให้จัดการการความคิด และจัดการกับความวุ่นไปจนจิตสงบขึ้น จะรู้ได้จากการที่จิตอยู่กับลมหายใจได้ต่อเนื่องมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งความสงบนี้จะช่วยลดความกังวลและความเครียดที่สะสมในใจ จิตที่มีความสงบจะทำให้การทำงานและการแก้ไขปัญหาดีขึ้น



แหล่งปรึกษาปัญหาสุขภาพใจ

ถ้าคุณฝึกเทคนิคเฉพาะ
ในการคลายเครียด
แล้วยังไม่หายเครียด

คุณสามารถโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323
ได้ตลอด 24 ชั่วโมง



หรือปรึกษาออนไลน์ผ่านเฟซบุ๊กแฟนเพจ
สายด่วนสุขภาพจิต 1323 <http://www.facebook.com/helpline1323>



หรือปรึกษาจิตแพทย์ที่โรงพยาบาล
หรือคลินิกใกล้บ้าน โดยโทรศัพท์สอบถามตาราง
การออกตรวจของจิตแพทย์ หรือเวลาทำการของ
โรงพยาบาลหรือคลินิกดังกล่าวก่อน



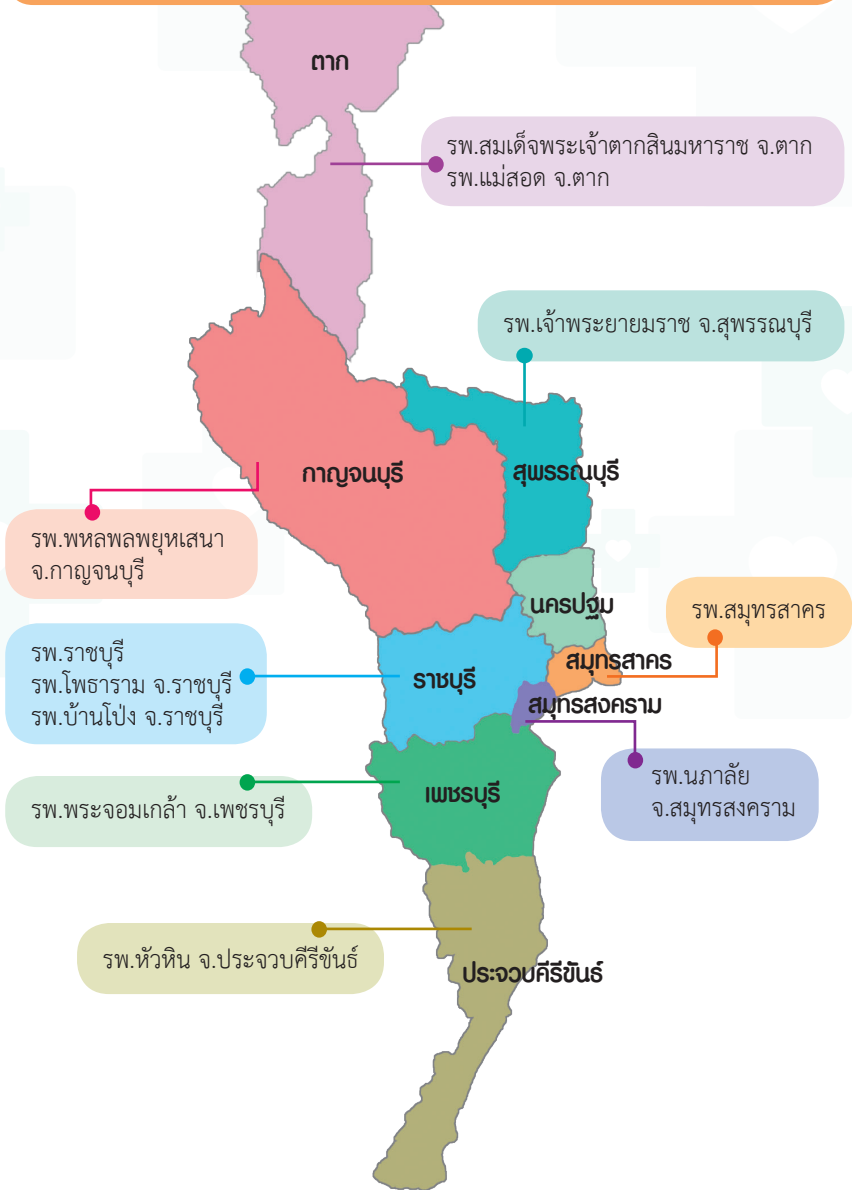
คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)

โรงพยาบาลที่มีจิตแพทย์ หรือบริการด้านสุขภาพจิตและจิตเวช

ภาคเหนือ



ภาคตะวันตก



ภาคกลาง

รพ.เจ้าพระยายมราช จ.สุพรรณบุรี
รพ.สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 จ.สุพรรณบุรี

รพ.นครนายก
ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
(คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จ.นครนายก)

รพ.พระนารายณ์มหาราช
จ.ลพบุรี
รพ.อานันทมหิดล จ.ลพบุรี

รพ.พระพุทธบาท จ.สระบุรี
รพ.สระบุรี



ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

รพ.จิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
รพ.ขอนแก่น

รพ.จิตเวชเลยราชนครินทร์

รพ.หนองคาย

รพ.จิตเวชนครพนมราชนครินทร์

รพ.สกลนคร

รพ.อุดรธานี

รพ.หนองบัวลำภู



รพ.จิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์
รพ.มหाराชนครราชสีมา
รพ.เทพรัตน์ จ.นครราชสีมา
รพ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา
รพ.ครบุรี จ.นครราชสีมา
รพ.ค่ายสุรนารี จ.นครราชสีมา

คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
รพ.มหาสารคาม

รพ.พระศรีมหาโพธิ์ จ.อุบลราชธานี
รพ.สรรพสิทธิประสงค์ จ.อุบลราชธานี
รพ. 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ์ จ.อุบลราชธานี

ภาคตะวันออก



ภาคใต้



กรุงเทพมหานคร

- + รพ.กลาง
- + รพ.จุฬารณณ์ (รับเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งของรพ.)
- + รพ.จุฬาลงกรณ์
- + รพ.ตากสิน
- + รพ.ทหารผ่านศึก
- + รพ.ภูมิพลอดุลยเดช
- + รพ.ราชวิถี
- + รพ.เลิดสิน
- + รพ.สงฆ์
- + ศูนย์บริการสาธารณสุข 3 บางซื่อ
- + ศูนย์บริการสาธารณสุข 21 วัดธาตุทอง
- + ศูนย์บริการสาธารณสุข 23 สีพระยา
- + ศูนย์บริการสาธารณสุข 33 วัดหงส์รัตนาราม
- + สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
- + สถาบันธัญญารักษ์
- + สถาบันเวชศาสตร์การbin กองทัพอากาศ
- + รพ.นพรัตนราชธานี
- + รพ.กรุงเทพ
- + รพ.เกษมราษฎร์ ประชาชื่น
- + รพ.เปาโล สะพานควาย
- + คณะแพทยศาสตร์ วชิรพยาบาล
- + รพ.เจริญกรุงประชารักษ์
- + รพ.ตำรวจ
- + รพ.พระมงกุฎเกล้า
- + รพ.มเหล็กซ์
- + รพ.รามาริบัติ
- + รพ.ศิริราช
- + รพ.สมเด็จพระปิ่นเกล้า
- + ศูนย์บริการสาธารณสุข 4 ดินแดง
- + สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา
- + สถาบันประสาทวิทยา
- + รพ.กล้วยน้ำไท
- + รพ.กรุงเทพคริสเตียน
- + รพ.เกษมราษฎร์ บางแค
- + รพ.พญาไท 1



- + รพ.พญาไท 2
- + รพ.พญาไท นวมินทร์
- + รพ.บางนา 1
- + รพ.บางโพ
- + รพ.บางปะกอก 9 อินเตอร์เนชั่นแนล
- + รพ.ประชาพัฒน์
- + รพ.เปาโล โชคชัย 4
- + รพ.มงกุฎวัฒนะ
- + รพ.เมโย
- + รพ.ราษฎร์บูรณะ
- + รพ.วิชัยยุทธ
- + รพ.วิภาวดี
- + รพ.ศิริรินทร์
- + รพ.ศรีวิชัย 1
- + รพ.สมิติเวชศรีนครินทร์
- + รพ.สินแพทย์
- + รพ.นวมินทร์ 9
- + รพ.สุขสวัสดิ์
- + รพ.พระราม 2
- + รพ.เพชรเวช
- + รพ.เจ้าพระยา
- + รพ.เทพธารินทร์
- + รพ.ธนบุรี

- + รพ.พญาไท 3
- + รพ.พระราม 9
- + รพ.บางนา 2
- + รพ.บางมด
- + รพ.บำรุงราษฎร์
- + รพ.ปิยะเวท
- + รพ.ภัทรธนบุรี
- + รพ.มนารมย์
- + รพ.รามคำแหง
- + รพ.ลาดพร้าว
- + รพ.วิภาวดี จ.นนทบุรี
- + รพ.เวชธานี
- + รพ.ศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
- + รพ.สมิติเวชสุขุมวิท
- + รพ.สายไหม
- + รพ.นวมินทร์ 1
- + รพ.คามิลเลียน
- + รพ.หัวเฉียว
- + รพ.บีแคร์
- + รพ.เซ็นทรัลเอนเนอร์ล
- + รพ.เซนต์หลุยส์
- + รพ.ไทยนครินทร์
- + รพ.นครธน



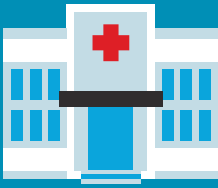
ปริมณฑล

(นครปฐม, นนทบุรี, ปทุมธานี, สมุทรปราการ, และสมุทรสาคร)

- + รพ.ศิริชัยญาติ
- + รพ.ยุวประสาททวไทย์ปถัมภ์ จ.สมุทรปราการ
- + คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต
- + รพ.ชลประทาน จ.นนทบุรี
- + รพ.บางจาก จ.สมุทรปราการ
- + รพ.นครปฐม
- + รพ.สมุทรสาคร
- + รพ.นนทเวช
- + รพ.World Medical Center
- + รพ.เปาโล สมุทรปราการ
- + รพ.สมุทรปราการ
- + รพ.บ้านแพ้ว สาขาพร้อมมิตร
- + รพ.ปทุมธานี
- + รพ.ปทุมธานี
- + รพ.บีเอ็นเอช
- + รพ.ปิยะมินทร์ สมุทรปราการ
- + รพ.แพทย์รังสิต



ดูแลสุขภาพใจกันหน่อยนะ ตอน... “เครียดได้ คลายเป็น”



คลินิกจิตเวช

(คลินิกที่ให้บริการด้านสุขภาพจิตและจิตเวช)

กรุงเทพมหานคร

- + คลินิก จิต-ประสาท (นพ.ธีระ สลักินันท์ทกิจ)
- + มายด์แอนด์มู้ดคลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวช (พญ.ศุภรา เชาว์ปรีชา)
- + เต็มสุขคลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวช (พญ.อนัญญา สิ้นรัชตานันท์)
- + เดอะมายด์บางกอก คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวชศาสตร์ (นพ.พรรัช กรรณล้วน)
- + คลินิกสุขภาพจิต (นพ.วิทยา นาควัชระ)

กระบี่

- + คลินิกหมอสรินญพร (พญ.สรินญพร)



กำแพงเพชร

- + แพทย์กัลยาคลินิกเวชกรรม (พญ.กัลยา)

ขอนแก่น

- + ศิริณาการแพทย์ คลินิกจิตเวช (นางศิริณา ศรีธาทิสฐ์)
- + ขอนแก่นการแพทย์คลินิกจิตเวช (พญ.สิริกุล ใจเกษมวงศ์)

ฉะเชิงเทรา

- + คลินิกเวชกรรมหมอภาสกร (นพ.ภาสกร ลีนิวา)



คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)

ชลบุรี

- + ชนินทร์คลินิก คลินิกเวชกรรมเฉพาะทางจิตเวช
(นายชนินทร์ สกฤตสิริยาภรณ์) ชลบุรี
- + คลินิกเวชกรรมเฉพาะทางแพทยัธรรมิกา (น.ส.ธรรมิกา เทพพาทิ)

เชียงใหม่

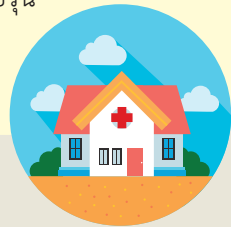
- + สุรเชษฐคลินิกเวชกรรมเฉพาะทางจิตเวชศาสตร์
(นพ.สุรเชษฐ ผ่องธัญญา)
- + นนทรมย์คลินิกเวชกรรมเฉพาะทางจิตเวช (นพ.มานิต ศรีสุรภานนท์)
- + ภาณุการแพทย์คลินิกเวชกรรมเฉพาะทาง (นพ.ภาณุ คูวัฒนากร)
- + สุทธิพันธ์คลินิกเวชกรรมเฉพาะทางจิตเวช (นพ.สุทธิพันธ์ ธรรมไพจิตร)
- + คลินิกหมอพายัพพลเวชกรรมเฉพาะทางสาขาจิตเวช (นายพายัพพล ศรีอภัย)

ตรัง

- + คลินิกแพทย์หญิงดลฤดี (พญ.ดลฤดี เพชรสุวรรณ)

นครราชสีมา

- + คลินิกเวชกรรมเฉพาะทางจิตเวชหมอรุ่งพงศ์
(นายการุณพงศ์ ภัทรามรุต)
- + คลินิกหมอขวัญเวชกรรมเฉพาะทางจิตเวชเด็กและวัยรุ่น
(น.ส.ขวัญเรือน วิสุทธิศิริ)
- + คลินิกหมอมงคล (นพ.มงคล)



นครศรีธรรมราช

- + คลินิกเฉพาะทางเวชกรรมจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่นแฮปปี้คิดส์ (นพ.ทฤษฎี วัลย์ พิทักษ์วาท)
- + คลินิกเฉพาะทางเวชกรรมจิตเวชศาสตร์จพรคลินิก (นพ.จพร อายุบวร)
- + คลินิกเฉพาะทางเวชกรรมจิตเวชศาสตร์คลินิกหมอกาญจนา (พญ.กาญจนา วงศ์ศิริ)
- + คลินิกเฉพาะทางเวชกรรมจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่นแพทย์หญิงปิยะนุช (พญ.ปิยะนุช ศรีนวลเอียด)

น่าน

- + คลินิกหมอเอื้อม คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรม (น.ส.พงษ์สุดา ป้องสีดา)

พังงา

- + คลินิกหมออมรรัตน์ (พญ.อมรรัตน์ บางพิเชษฐ์)
- + บางไทรคลินิก (พญ.ชนิกา ศฤงคารชยธวัช)

พิษณุโลก

- + บ้านรักใจคลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวชศาสตร์ (พญ.อรวรรณ จตุรสีทธา)
- + แฮปปี้คิดส์คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น (พญ.ตติมา กล่อมจันทร์)
- + คลินิกแพทย์ฟ้าสินี เวชกรรมเฉพาะทางด้านจิตเวช (พญ.ฟ้าสินี อรุณโรจน์ปัญญา)
- + คลินิกแพทย์หญิงน้ำทิพย์ (พญ.น้ำทิพย์ ทับทิมทอง)



IIWS

- + คลินิกแพทย์หญิงนฤมล (พญ.นฤมล)
- + คลินิกแพทย์หญิงศิริวิมล (พญ.ศิริวิมล)

ภูเก็ต

- + หมอณัฐนัยนา คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวช (พญ.ณัฐนัยนา อนันต์ศิริภักดิ์)
- + ทักษิณวงศ์รวม คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวช (นายทักษิณ สัมปทณรักษ์)
- + คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวชเด็กและวัยรุ่น หมอประเวศ (นายประเวศ ปรีดาชัยกุล)
- + คลินิกหมอศรีนทร์เวชกรรมเฉพาะทาง (แพทย์หญิงศรีนทร์ มาศเกษม) จ.ภูเก็ต
- + คลินิกแพทย์หญิงธวัธรัตน์ (พญ.ธวัธรัตน์ ชยาอนันตพัฒน์)

ร้อยเอ็ด

- + คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวชศาสตร์ หมอยุภัตรา (นายทินกร อาชาสันติสุข)

ระยอง

- + คลินิกแพทย์อรอุมา (นางอรอุมา ประสงค์สำเร็จ)
- + คลินิกหมอไพพล(นพ.ไพพล ภัทรนุชาพร)



เลย

- + คลินิกแพทย์หญิงโชติมา (น.ส.โชติมา ครบตระกูลชัย)
- + คลินิกเวชกรรมสุขภาพใจ (น.ส.ปิยะดา หาชัยภูมิ)

สระแก้ว

- + อินโดจีนคลินิกโดยแพทย์กรกต คลินิกเวชกรรมเฉพาะทาง (นพ.กรกต สัจจาริย์รักษ์)



ศรีสะเกษ

- + คลินิกหมอปิยнуช (พญ.ปิยнуช กิตติยา)

สกลนคร

- + คลินิกจิตเวชหมอขจรศักดิ์ (นายขจรศักดิ์ วรรณทอง)

สงขลา

- + คลินิกจิตเวชนายแพทย์ชูเกียรติ (นพ.ชูเกียรติ ยงพิทยาพงศ์)
- + หมอัญญลักษณ์คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น (น.ส.ัญญลักษณ์ วันเลี้ยง)
- + คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวชหมอปิยนันท์ (นางสาวปิยนันท์ สงห้อง) จ.สงขลา
- + คลินิกหมอภัทราพร (พญ.ภัทราพร)

สมุทรสงคราม

- + เมตตาคลินิก (น.ส.ภัทรวรรณ ชันธแก้ว)
- + คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรม จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น เด็กก้าวหน้า (นายสมชาติ สุทธิกาญจน์)

สุราษฎร์ธานี

- + คลินิกหมอตาล คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น (น.ส.ณัฐกานต์ วิฑูรย์)
- + คลินิกรักษัจิต (น.ส.ณัฐพร สกุลแพทย์)
- + คลินิกแพทย์จิตพันธ์ (นพ.จิตพันธ์ ธานีรัตน์)

อุทัยธานี

- + คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวชศาสตร์แพทย์โยธิน (นายโยธิน วิเชษฐวิชัย)
- + คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวชแพทย์วรวัฒน์ (นายวรวัฒน์ ไชยชาญ)

อุบลราชธานี

- + อนันต์คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวชศาสตร์ (นายอนันต์ อุ่นแก้ว)
- + คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมจิตเวชเด็กและวัยรุ่นหมอวิริย์อร (นางวิริย์อร จุมพระบุตร)
- + คลินิกสุขภาพจิตหมอวิวัฒน์ (นพ.วิวัฒน์ สารพัฒน์)
- + คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์เจษฎา (นพ.เจษฎา ทองเถาว์)



บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2557). คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่). นนทบุรี.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2559). องค์ความรู้สุขภาพจิต สำหรับประชาชน. นนทบุรี.

แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2554). บัญญัติสุขภาพจิต 10 ประการ. กรมสุขภาพจิต.

สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. รายชื่อ “คลินิกจิตเวช”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.facebook.com/ThaiPsychiatricAssociation> [30 พฤษภาคม 2561]

สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ไปพบจิตแพทย์ที่ไหนดี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.facebook.com/ThaiPsychiatricAssociation> [30 พฤษภาคม 2561]

สำนักพยาบาลและประกอบโรคศิลปะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2561). รายชื่อคลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมสาขาจิตเวชศาสตร์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://mrd.hss.moph.go.th/display_document.jsp?id=D00000002027 [1 มิถุนายน 2561]

บันทึก



บันทึก

บันทึก

[illegible]

บันทึก

บันทึก

A decorative background featuring faint, light blue heart and cross motifs scattered across the page. The page is ruled with horizontal lines for writing.

บันทึก

บันทึก

[illegible]

บันทึก

บันทึก

[illegible]

บันทึก

บันทึก

[illegible]

บันทึก

[illegible]



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH