



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

เสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจ

อึด

อึด

สู้



กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต

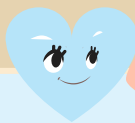


เสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจ

“ฮึด ฮึด สู้”



คนเราทุกคนย่อมมีโอกาสพบกับเหตุการณ์รุนแรงที่กระทบทั้งร่างกาย จิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ซึ่งเหตุการณ์เหล่านั้นอาจเกิดขึ้นชั่วคราว แต่ผลกระทบจิตใจจะคงอยู่นานหรือหายไปอย่างรวดเร็ว ขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งทางใจของแต่ละคน



ความเข้มแข็งทางใจ คือ

ความสามารถที่จะปรับตัว ปรับใจกับเหตุการณ์วิกฤติของชีวิตและฟื้นคืนกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความยากลำบากในชีวิตได้ ซึ่งเป็นความสามารถของคนที่มีอยู่แล้วในตัวเอง และนำมาใช้เมื่อต้องเอาชนะปัญหา อุปสรรค หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น ดังนั้นการส่งเสริมให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางใจจะช่วยให้สามารถใช้วิกฤติเป็นโอกาสยกระดับความคิด จิตใจ มีพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ หลังจากผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ไม่ดีในชีวิต



มองว่าชีวิตมี 2 ด้านเสมอ

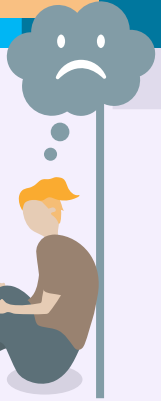
ด้านไม่ดี

เพื่อให้ระมัดระวัง

ด้านที่ดี

ไว้ใช้เป็นกำลังใจ
ความหวังและความสุข

ในสถานการณ์วิกฤติที่เราไม่คาดคิดว่า จะต้องเจอ ปฏิกริยาทางจิตใจที่เกิดขึ้น คือ เราจะ คิดวนเวียน สับสน ตั้งรับไม่ถูก โกรธ โทษคนอื่น ปฏิเสธไม่ยอมรับ ซึมเศร้า จนสุดท้ายคนที่ปรับตัว ปรับใจได้จะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่อไปได้ อาจเป็นแค่ช่วงขณะหนึ่ง แต่ต้องปรับตัวปรับใจ ให้ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคไปได้ ขึ้นอยู่กับ ความเข้มแข็งทางใจของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถ ฝึกฝนและพัฒนาได้



สังเกตตัวเอง

2 สัปดาห์ที่ผ่านมา...

คุณเป็นแบบนั้นหรือเปล่า ???



- ทุกวันนี้ชีวิตฉันเลวร้ายไปหมด
- เมื่อไม่สบายใจ ฉันไม่มีใครให้ปรับทุกข์ด้วย
- ทุกวันนี้ฉันรู้สึกท้อแท้ หหมดกำลังใจที่จะใช้ชีวิตในสถานการณ์นี้
- เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ
- ทุกวันนี้ฉันหมดหนทางที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นี้

ถ้าพบว่าตอบ ✓ ในข้อใดข้อหนึ่ง

คุณควร...

บอกตัวเองว่า**ความทุกข์**
จะผ่านไป ความทุกข์ไม่ได้อยู่
กับเราไปตลอด

ฝึกสร้างกำลังใจ
ให้ตัวเอง
บอกตัวเองให้ “สู้”

คิดถึงคนที่รักและห่วงใยเรา
คิดถึงความสำเร็จ
ความภาคภูมิใจที่ผ่านมา

เรียนรู้วิธีการแก้
ปัญหาในสถานการณ์
ต่างๆ จากคนอื่น
เพื่อนำมาใช้ เมื่อเกิด
ปัญหากับตนเอง

ผูกมิตรและ
ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
ในยามที่เกิดปัญหา
จะได้ช่วยเหลือกันได้

TIPS

หากคนที่ไว้วางใจ พุดคุย และหาวิธีการผ่อนคลาย
ตนเองง่ายๆ ได้แก่ ฝึกหายใจ นวดตนเอง หาสิ่งที่ชอบทำ
งานอดิเรก ปลูกต้นไม้ ดูหนัง ฟังเพลง



ในสถานการณ์วิกฤติ คนเรามักจะจมอยู่กับความทุกข์ และลืมมองสิ่งสำคัญของตนเอง ความสามารถ คุณค่า หน้าที่ความรับผิดชอบ ความรักและความผูกพันที่เรามีกับคนอื่น และคนอื่นมีกับเรา ทำให้รู้สึกว่าคุณชีวิตหมดความหมาย ไม่มีความหวัง



How to...

1

ตั้งสติ และพยายามดำเนินชีวิตตามปกติที่เคยทำหรือทำสิ่งที่คุณชอบ สิ่งที่คุณเคย ทำที่ทำได้ เพราะใจที่จดจ่อกับสิ่งที่ทำจะทำให้เราหยุดความคิดหมกมุ่นฟุ้งซ่านในขณะนั้น

2

บอกตัวเองว่า ตอนนี้เรายังสามารถทำอะไรได้อีกหลายอย่าง เช่น เรายังเดินได้และยังมีชีวิตอยู่ เรายังมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ยินเสียง เป็นต้น ถามตัวเองว่าเราสามารถทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและคนอื่นได้บ้าง เช่น ดูแลสุขภาพร่างกาย เป็นจิตอาสา ตามความสามารถ ช่วยเหลือผู้อื่น

3

ถามตัวเองว่า เราก้าวผ่านความยากลำบาก ในชีวิตที่ผ่านมาได้อย่างไร

4

ทบทวนตัวเองว่า ที่ผ่านมาว่าเราสำคัญกับใคร และใครที่สำคัญกับเรา



เขียนข้อความ



สร้างความหมายในชีวิต



สักวันหนึ่งฉันจะ...  



โชคดีที่เรายัง...



ขอบคุณนะที่.....



3

สร้างกำลังใจ

ในสถานการณ์โควิด-19 ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องยาวนาน ส่งผลกระทบต่อคนทั่วโลกทั้งด้านเศรษฐกิจ การใช้ชีวิตประจำวัน คนที่ไม่ดูแลสุขภาพใจตนเอง จะทำให้สิ้นหวัง ท้อแท้ หมดกำลังใจได้ง่าย การสร้างกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้คนเรารุกขึ้นสู้ เพื่อเอาชนะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคไปได้



How to...

1

นึกถึงครอบครัว คนที่เรารักและรักเรา

2

มีที่ยึดเหนี่ยวทางใจ สิ่งที่ดีริทธา เช่น คำสอนของบุคคลที่เคารพศรัทธา หลักธรรม/คำสอนของศาสนาต่างๆ

3

การสร้างกำลังใจให้ตนเอง โดยการบอกกับตัวเองว่า ฉันต้องอยู่ให้ได้ “ต้องเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อให้คนรอบข้างทุกข์ไปด้วย”



4

ชื่นชมตนเอง

ในความสามารถหรือการค้นพบทักษะใหม่ๆ และมั่นใจในศักยภาพของตนเองว่าจะผ่านพ้นปัญหาไปได้

5

หาคนที่ให้กำลังใจ

และหาเครือข่ายให้ความช่วยเหลือ



สร้างกำลังใจให้ตนเอง

บอกกับตัวเองหรือ
เขียนบันทึกว่า



ฉันก็มีดี ที่...

A large, light pink notebook page with horizontal blue lines. It features three decorative green flowers: one at the top right, one on the left side, and one at the bottom right. The page is set against a light blue background with small pink flowers.



คนนี้ / สิ่งที่เราทำได้



ข้อคิด คำคมสร้างพลังใจ

Lined area for writing, framed by a dotted line and decorated with stars.



4

ปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ อย่ายึดติดกับความเคยชินเก่าๆ

ฝึกปรับตัวปรับใจกับ *วิถีชีวิตใหม่*

การเปลี่ยนแปลงจากเหตุการณ์การแพร่ระบาดของ
โควิด-19 เป็นเรื่องที่กระทบต่อคนทั่วโลก ทำให้เราไม่สามารถ
ยึดติดกับความเคยชินเก่าๆ แต่จำเป็นต้องยอมรับ และปรับตัว
ปรับใจ เตรียมตัวเข้าสู่วิถีชีวิตใหม่ **“New Normal”**



How to...



- 1 ติดตามข่าวสารที่เป็นปัจจุบัน** ความรู้ แนวทาง
การปฏิบัติตัวตามมาตรการใหม่ๆ แนวโน้มทิศทางการ
เปลี่ยนแปลงที่เราต้องปรับตัวให้เท่าทันต่อสถานการณ์

2

ปรับใจยอมรับ ไม่ยึดติดกับสิ่งเดิมๆที่มีอยู่ ความสะดวก
สบาย รายได้ ฯลฯ โดยมองการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา
ที่เกิดขึ้นได้ หรืออาจมองว่าเป็นเรื่องท้าทาย การเปลี่ยนแปลง
ที่เกิดขึ้นนั้นมีส่วนที่ดีอะไรอยู่ นำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน



3

มองหาโอกาส ที่จะสร้างสรรค์และทำอะไรใหม่ๆ ตั้งเป้าหมายใหม่
วางแผนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ เช่น การประกอบอาชีพ การเรียน และ
มีการประเมินตนเอง อาจมีการยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่

4

เตรียมพร้อมที่จะเรียนรู้ กับสิ่งที่เกิดขึ้นและทักษะใหม่ๆ เพราะอาจ
พบกับปัญหาอุปสรรคที่ไม่คุ้นเคย ต้องหาที่ปรึกษาที่หลากหลาย มีวินัย
ในการดำเนินชีวิตแบบใหม่และปฏิบัติตัวตามคำแนะนำหรือข้อกำหนด
อย่างสม่ำเสมอจนเคยชิน

5

เก็บเรื่องราวที่เกิดขึ้นเป็นบทเรียน และ
นำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป เช่น การออมเงิน
การวางแผนสำรอง อาชีพเสริม การดูแลสุขภาพ



ฝึกปรับตัวปรับใจกับ

วิถีชีวิตใหม่

คุณดูแล
ร่างกายและจิตใจ
ตนเองได้ดีแค่ไหน
???



เพื่อให้ดีกว่าเดิม พรุ่งนี้ฉันจะ....



- ☐ มีวิธีการจัดการกับความเครียด
ในแบบฉบับของตนเอง
- ☐ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ☐ คิดบวก มองโลกในแง่ดี
และสร้างความสุขให้ตนเองได้
- ☐ ไม่ดื่มสุรา
- ☐ ไม่สูบบุหรี่
- ☐ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
- ☐ มีที่ปรึกษา / ที่พึ่งพายามมีปัญหา
- ☐ ดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง
- ☐ เตือนตัวเองให้มีสติรู้ตัวในการทำต่างๆ
- ☐ ระวังอารมณ์และจัดการความโกรธของตนเองได้



TIPS

*ลองเช็คตัวเองดูแล้ว คุณขาดข้อไหนบ้าง
อย่าลืมใส่ใจดูแลตนเองเพิ่มเติมด้วยนะ

แหล่งปรึกษาปัญหาสุขภาพใจ

คุณสามารถโทรปรึกษา
สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

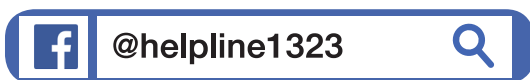


หรือปรึกษาออนไลน์
ผ่านเฟซบุ๊กแฟนเพจ



สายด่วนสุขภาพจิต 1323

<http://www.facebook.com/helpline1323>



ปรึกษาจิตแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือ
คลินิกใกล้บ้าน โดยโทรศัพท์
สอบถามเวลาทำการ และตาราง
การออกตรวจของจิตแพทย์ก่อน





แหล่งข้อมูลความรู้สุขภาพจิต



1. กรมสุขภาพจิต	www.dmh.go.th
2. กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต	www.sorporsor.com
3. สุขภาพใจ.com	www.thaimentalhealth.com
4. คลังสุขภาพจิต	http://mhllibrary.com
5. คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต	https://www.dmh-elibrary.org

ช่องทางสำหรับประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น

Checkin.dmh.go.th (ตรวจเช็คสุขภาพใจ)

เครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตจากสถานการณ์ COVID-19 เพื่อให้ประชาชนสามารถประเมินตนเองและเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็ว ประกอบด้วย 4 รายการคือ เครียด, ภาวะหมดไฟ, เสี่ยงฆ่าตัวตาย, ซึมเศร้า โดยทราบผลการประเมินทันที มีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว และมีช่องทางการขอรับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางออนไลน์



MENTAL HEALTH CHECK-IN



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

วันจันทร์
MONDAY

วันอังคาร
TUESDAY

วันพุธ
WEDNESDAY

วันพฤหัสบดี
THURSDAY

วันศุกร์
FRIDAY

วันเสาร์
SATURDAY

วันอาทิตย์
SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“Don’t worry about failures,
worry about the chances you miss when you don’t even try.”

“อย่าบ๊วยเสียใจกับความล้มเหลว

แต่จงเสียใจกับโอกาสที่ผ่านพ้นไปเพียงเพราะเราไม่ลองทำอะไรใหม่ ๆ”



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

วันจันทร์
MONDAY

วันอังคาร
TUESDAY

วันพุธ
WEDNESDAY

วันพฤหัสบดี
THURSDAY

วันศุกร์
FRIDAY

วันเสาร์
SATURDAY

วันอาทิตย์
SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES





“If you look at what you have in life, you’ll always have more.
If you look at what you don’t have in life, you’ll never have enough.”

“ถ้าผมมองในสิ่งที่ตัวเองมี เราจะรู้สึกว่ามีมากมายจนเพียงพอ
แต่ถ้าเราแต่มองสิ่งที่ตัวเองไม่มี เราก็จะรู้สึกว่ายังมีไม่พอ”

Oprah Winfrey
(พิธีกรชื่อดังและยังเป็นผู้หญิงชาวแอฟริกัน อเมริกันที่รวยที่สุดในศตวรรษที่ 20)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



"It is during our darkest moments that we must focus to see the light."

"ในช่วงเวลาที่มืดมนที่สุดของชีวิต เราต้องตั้งสติเพื่อที่จะมองเห็นแสงสว่าง"



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“When we are no longer able to change a situation

– we are challenged to change ourselves.”

“เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้

นั่นหมายถึงถึงเวลาที่เราต้องเปลี่ยนตัวเองแล้ว”

Viktor E. Frankl

(นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้รอดชีวิตจากค่ายมรณะนาซีในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



"I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work."
"ฉันไม่ได้ล้มเหลว ฉันแค่ค้นพบ 10,000 วิธีที่วิธีการไม่ได้ทำนั้น"

Thomas A. Edison
(นักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“If you cannot do great things, do small things in a great way.”

“ถ้าคุณไม่สามารถทำเรื่องยิ่งใหญ่ได้ ให้ทำเรื่องเล็กๆ ที่พอทำได้ในทุกวัน”



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



"The two most important days in your life are
the day you born and the day you find out why."

"สองวันที่สำคัญที่สุดในชีวิตคือ
วันที่คุณเกิดมาและวันที่คุณรู้ว่าเกิดมาเพื่ออะไร"

Thomas A. Edison

(นักประดิษฐ์และนักธุรกิจชาวอเมริกัน)



PLANNER



WEEK OF:

ORGANIZE YOUR WEEK

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

TO DO LIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTES



“When we are no longer able to change a situation

– we are challenged to change ourselves.”

“เมื่อใดก็ตามที่เราไม่สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ได้

นั่นหมายถึงถึงเวลาที่เราต้องเปลี่ยนตัวเองแล้ว”

Viktor E. Frankl

(นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ชาวออสเตรียผู้รอดชีวิตจากค่ายมรณะนาซีในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2)

