เสริมพลัง อึด ฮึด สู้

อย่างไร....ในช่วงการแพร่ระบาด COVID-19

COVID-19

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

1 พูดกับตนเองด้วยคำเสริมด้านบวก

ฉันผ่านวิกฤตนี้ได้แน่นอน!!

"ผมต้องผ่านไปให้ได้"

"ฉันจะต้องผ่านวิกฤตครั้งนี้ให้ได้"

2

เทคนิคที่ช่วยปรับอารมณ์ให้จิตใจสงบผ่อนคลาย และมีพลังใจ โดยการฝึกหายใจ รับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก เพื่อให้จิตได้พักและสงบ

3

เสริมคุณค่า ความดี ความปิติให้ใจตน เช่น การให้...ในรูปแบบต่างๆ การให้กำลังใจ การให้โอกาส การให้รอยยิ้ม การช่วยแชร์

4

ค้นหาศักยภาพที่เคยมีมาก่อน เคยทำอาหารอร่อย ทำขนม เย็บเสื้อ ปักผ้า งานช่าง ซ่อมแซมอุปกรณ์

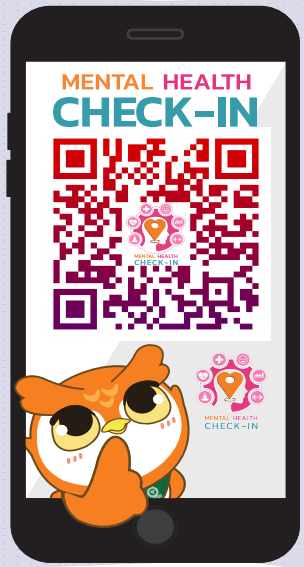
5

เรียนรู้และลงมือทำสิ่งใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น เรียนเย็บหน้ากากผ้า ทำหน้ากากขาย เรียนทำข้าวหน้าต่างๆ ฯลฯ

6

ติดต่อกับคนรู้จัก เพื่อนฝูงพูดคุยปรึกษา หาความรู้ ช่วยหาช่องทางเพิ่มโอกาส ในการนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

สร้างพลังใจ วัยทำงาน



ตรวจเช็คสุขภาพใจ
https://checkin.dmh.go.th/

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ (RQ)
https://moph.cc/cUYVhks0g

สายด่วนสุขภาพจิต 1323
mhc5.dmh@gmail.com
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 ราชบุรี
กรมสุขภาพจิต
"ตระหนัก ไม่ตระหนก"
สายด่วนศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข (ในวันและเวลาราชการ)
092-369-1945

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

8 เครื่องมือ สร้างสุขคนวัยทำงาน

เครื่องมือที่ 1 ค้นหาจุดดีของตนเอง

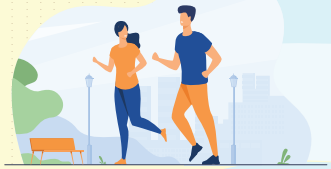
มองหาสิ่งดีของตนเอง แล้วอย่าเก็บไว้
นำออกมาใช้อย่างสร้างสรรค์

เครื่องมือที่ 2 ค้นหาจุดดีของผู้อื่น

ทุกคนมีข้อดี เปิดใจค้นหา มองว่าคนอื่นก็มีดี
สำคัญที่ชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจ

เครื่องมือที่ 3 เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา สารเสพติด บุหรี่

อาหาร รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็ม



ออกกำลังกาย ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที
อย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์

อารมณ์ อารมณ์แจ่มใส
จัดการความเครียดได้ รู้จักผ่อนคลาย

หลีกเลี่ยง ลด ละ เลิกบุหรี่ สุรา และสารเสพติด

เครื่องมือที่ 4 ครอบครัวอบอุ่น

ทำกิจกรรมร่วมกัน ให้เวลา ให้ความรัก
เป็นที่พักพิงทางใจ ใส่ใจรับฟัง แบ่งปันทุกข์สุข

เครื่องมือที่ 5 มีสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8

ฉลาดจัดการเวลา นอนหลับให้เต็มที่ ทำงานอย่างดี
เต็มความสามารถ อย่าให้ขาดสร้างสุขในครอบครัว

เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสา และทำประโยชน์ให้ผู้อื่น

แบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถ
หาโอกาสทำประโยชน์ต่อสังคม

เครื่องมือที่ 7 การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

ค้นหาพลังใจ ยึดเหนี่ยวไว้พักพิง อิงหลักคิด
ในการดำเนินชีวิต เมื่อวิกฤตใช้เป็นพลังฟื้นฟูใจ

เครื่องมือที่ 8 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี

รู้จักพอเพียง พอใจในสิ่งที่มี พอดีในสิ่งที่ได้

แบบสำรวจภาษณ์ดัชนีชี้วัด
สุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น
https://moph.cc/VjVgcoF3d

แบบสอบถามความรอบรู้สุขภาพจิต
ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19
https://moph.cc/C4fSwIVjt

ตรวจเช็คสุขภาพใจ https://checkin.dmh.go.th/

ที่มา : โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน www.sorporsor.com