



ฮึด

“พลังฮึด”

ความสามารถทางจิตใจ

ความอดทนต่อแรงกดดันและความเครียด

โดยไม่ยอมแพ้ **รอคอยเพื่อสิ่งที่ดีกว่า**

ช่วยให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก

โดยไม่ย่อท้อหรือหมดกำลังใจง่ายๆ

และ**มองโลกในด้านที่เป็นบวก**

เป็นคุณสมบัติที่ทำให้บุคคลไม่แตกสลาย

จากเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ



ฮึด

ความมุ่งมั่น

แรงจูงใจ

กำลังใจ

ความหวัง



"พลังฮึด"

**การรวบรวมพลัง และทรัพยากรที่มีอยู่
ทั้งจากตัวเอง และคนรอบข้าง**

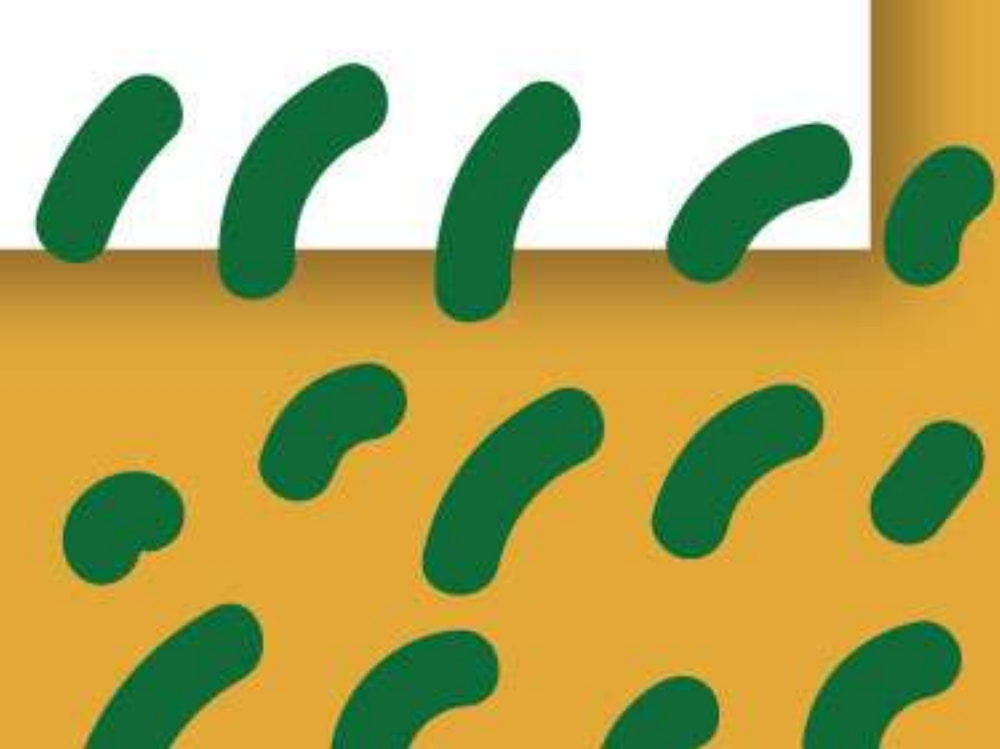
ปลุกความมุ่งมั่น แรงจูงใจ

ทั้งภายในและภายนอก

โดยเปลี่ยนแปลงมุมมองที่สิ้นหวังต่ออุปสรรค

ให้มี**ความหวัง**มากขึ้น

เห็นเป็นโอกาสในการเติบโต





ไม่ยอมแพ้

ความมุ่งมั่น

พลังใจ

สู้!

“พลังสู้”

สามารถวางแผนจัดการปัญหา
ได้อย่างรอบคอบ

ใช้จุดดี จุดเด่น

ความสามารถที่มีให้เกิดประโยชน์

เอาพลังใจและทรัพยากรที่มีอยู่

ร่วมกับการเรียนรู้พัฒนาทักษะใหม่ๆ

เข้าสู่กับปัญหาอย่างมุ่งมั่นและไม่ยอมแพ้

สามารถปรับเปลี่ยนวิธีสู้กับปัญหา

ได้อย่างยืดหยุ่น





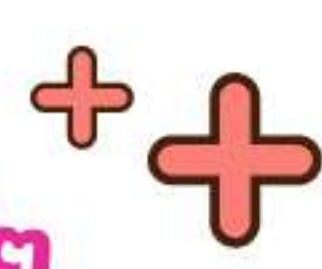
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

10 เคล็ดลับสร้างพลังใจ....ได้ทุกวัน



1 คิดบวกเสมอ (Remain Positive)

- ตื่นนอน ใช้เวลา 3 นาที **หายใจเข้าลึกๆ** หายใจออกยาวๆ นึกถึงเรื่องที่ทำให้รู้สึกขอบคุณ เช่น การมีครอบครัว มีอาหารที่อร่อย หรือการมีสุขภาพแข็งแรง
- หลังพักเที่ยง ใช้เวลาอีก 1-2 นาที นึกถึงสิ่งดีๆ **ที่เกิดขึ้นระหว่างวัน** เช่น งานที่เสร็จเรียบร้อย หรือรอยยิ้มจากเพื่อนร่วมงาน



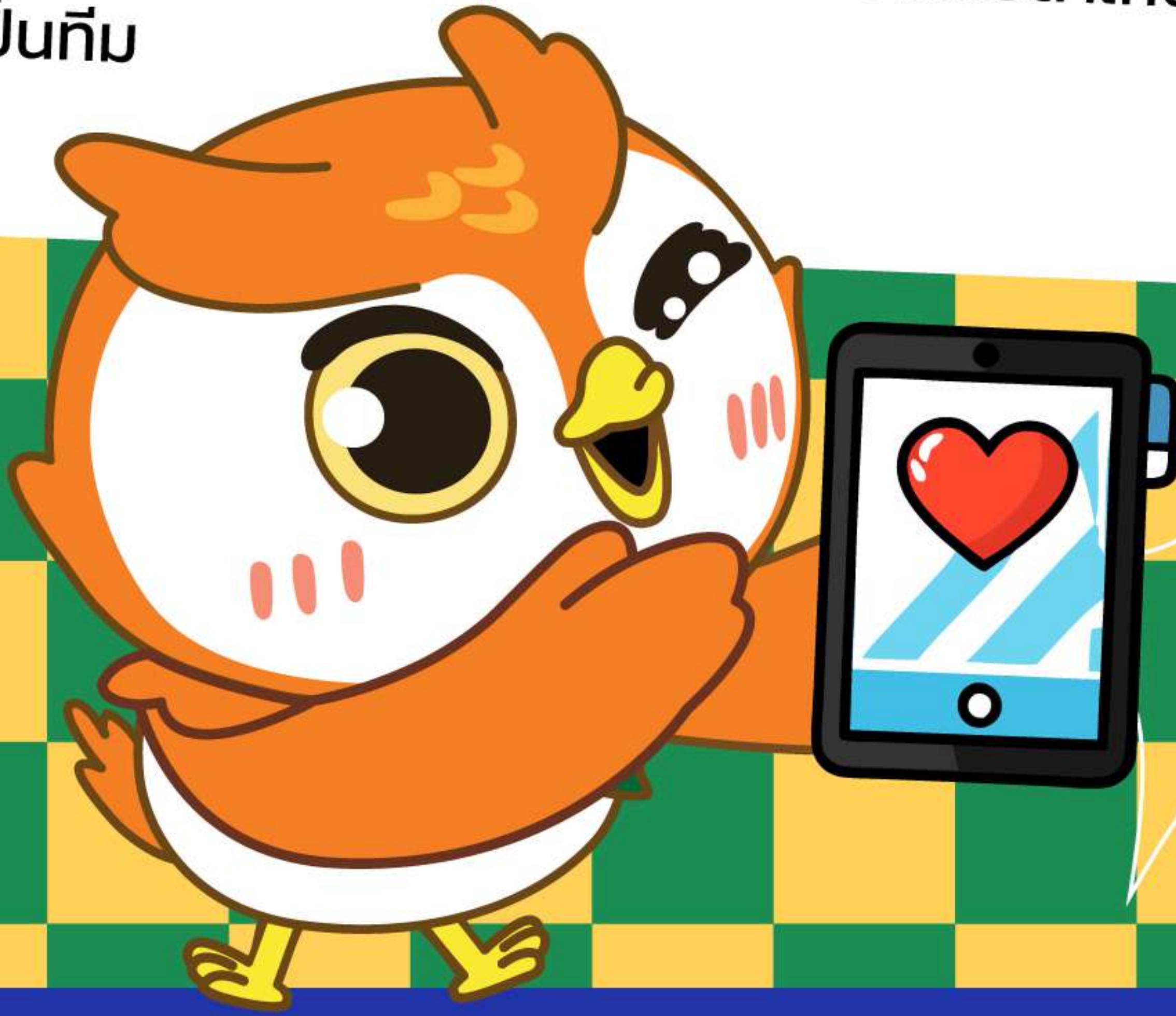
2 ตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่ทำได้จริง (Set Realistic Goals)

- ทุกวัน เขียนเป้าหมายที่ทำได้ง่ายและต้องการทำเช่น "ทานผักทุกมื้อ" หรือ "ล้างแก้วกาแฟให้เรียบร้อย"
- ช่วงบ่ายตรวจสอบเป้าหมายที่ตั้งไว้และเมื่อทำเสร็จให้ขีดทิ่ม เพื่อช่วยเพิ่มความรู้สึกสำเร็จและมั่นใจ



3 เรียนรู้จากประสบการณ์ (Learn from Experience)

- หากมีปัญหาเกิดขึ้น **ลองบันทึกว่าเกิดอะไรขึ้นและทำอะไรได้ดี** หรืออะไรที่ควรปรับปรุง เช่น ครึ่งหน้าอาจเตรียมข้อมูลล่วงหน้าให้มากขึ้น
- การบันทึกนี้จะช่วยให้เห็นพัฒนาการของตัวเอง **ทบทวนบันทึกและวางแผนปรับปรุง** เช่น ฉันต้องจัดเวลาให้ดีขึ้นในการทำงานเป็นทีม



10 เคล็ดลับสร้างพลังใจ....ได้ทุกวัน

สติ

ความมุ่งมั่น

แรงจูงใจ

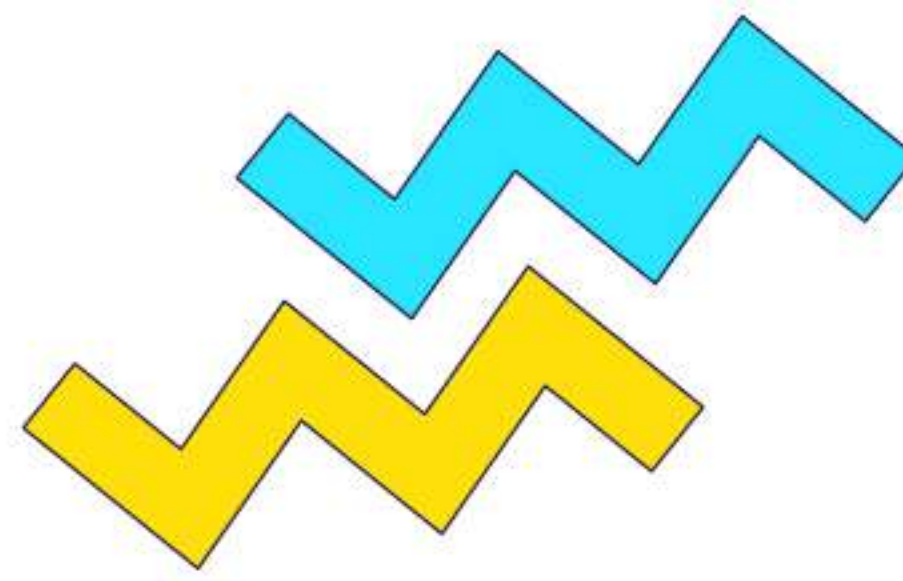
กำลังใจ

ความหวัง



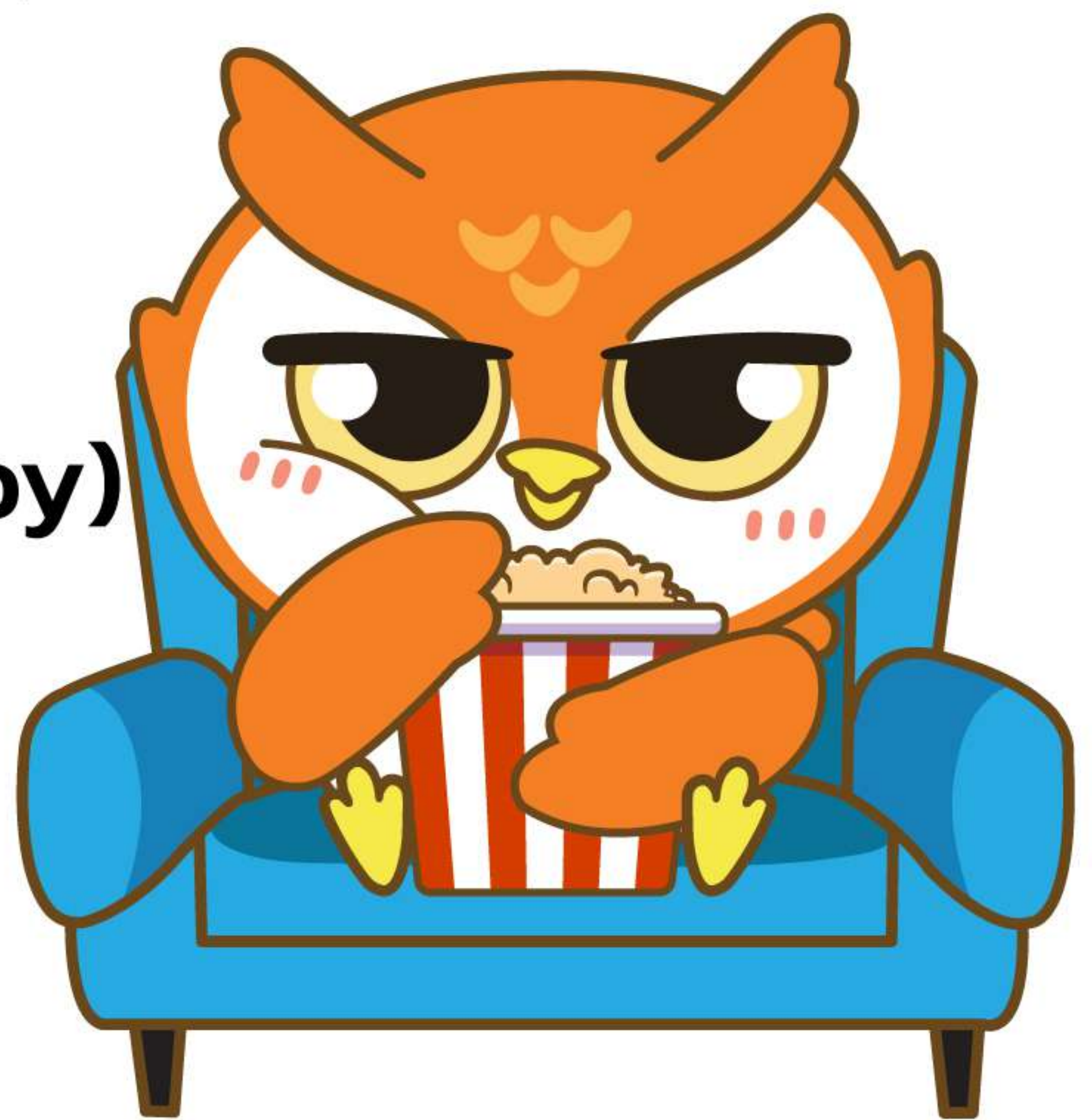
4 รู้จักจุดแข็งของตัวเอง (Identify Your Strengths)

- ทบทวนจุดแข็งของตัวเองด้วยการเขียนสิ่งที่เก่งลงในกระดาษสัก 2-3 ข้อ เช่น เป็นคนตั้งใจทำงานดี หรือใจเย็น พกกระดาษนี้ติดกระเป๋าไว้ เพื่อดูเมื่อต้องการกำลังใจเมื่อรู้สึกท้อ ให้ย้ำว่า "ฉันเก่งนะ ฉันเคยทำได้"
- จดสิ่งที่ภูมิใจในตัวเองในแต่ละวัน เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การทำงานอย่างตั้งใจ หมั่นทบทวนทุกสัปดาห์



5 ทำสิ่งที่ชอบ (Do What You Enjoy)

- ลองกำหนดวันในสัปดาห์ เช่น ทุกวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ เพื่อทำสิ่งที่รัก เช่น ดูหนัง ฟังเพลง หรือทำอาหารที่ชอบ จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นขึ้น



6 สร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Build Healthy Relationships)

- หมั่นทักทายคนใกล้ชิดด้วยการส่งข้อความหาคนในครอบครัวหรือเพื่อน 1 คนในแต่ละวัน เช่น "เป็นยังไงบ้าง คิดถึงนะ"





กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

10 เคล็ดลับสร้างพลังใจ....ได้ทุกวัน



ไม่ยอมแพ้

ความมุ่งมั่น

พลังใจ

สู้!

7 วางแผนรับมือกับปัญหา (Plan Your Coping Strategies)

- ก่อนออกจากบ้าน **คิดถึงปัญหาที่อาจเกิดในวันนี้** เช่น งานเร่ง เรื่องที่ต้องแก้ไข แล้วคิดทางแก้ไขที่ทำได้ง่าย เช่น “หากรู้สึกเครียดจะหาน้ำเย็นดื่มสักแก้ว” หรือ “ถ้าปัญหายากจะหาที่เงียบ ๆ พักก่อน”
- บ่ายให้**บทวนแผนรับมือ** **เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหนัก** **ให้เปิดแผนออกมาดูเคล็ดลับ** เขียนแผนเล็กๆ นี้ใส่กระดาษ และเก็บไว้ในกระเป๋าต๋างค์หรือโทรศัพท์เพื่อเตือนใจเมื่อเจอปัญหา

8

เครียดได้กลายเป็น

หลายครั้งที่ความเครียดเกิดประโยชน์ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดี



- แต่หากรู้สึกเครียดมาก ลองหยุดทำสิ่งที่ทำอยู่ หายใจลึกๆ แล้วคิดถึงเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้นวันนี้ เช่น “ได้รับคำชมจากเพื่อน” หรือ “ได้กินอาหารอร่อย” มุมมองบวกจะช่วยให้ปัญหาคู่น้อยลงเคล็ดลับจดสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เช่น การได้ใช้เวลากับครอบครัว หรือการได้ช่วยเหลือคนอื่นนำไปแปะในที่เห็นได้ง่าย และอ่านย้อนหลังทุกสัปดาห์เพื่อสร้างกำลังใจ



เทคนิคการจัดการความเครียด

- 1 ทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายจิตใจ เช่น การฟังเพลง อ่านหนังสือ พูดคุยกับเพื่อน คนใกล้ชิดหรือคนที่ไว้วางใจ ทำอาหาร สวดมนต์/ทำละหมาด เดินเล่น เล่นกับสัตว์เลี้ยง ทำสิ่งที่ชอบ ไปเที่ยว เขียนบันทึก ปลุกต้นไม้ การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา
- 2 ฝึกการหายใจคลายเครียด เช่น ฝึกการหายใจนับเลข 1 – 8 เป็นการหายใจเข้าลึกๆ (นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ) และปล่อยลมหายใจออกช้าๆ (นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ)
- 3 ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้แก่ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ส่วนของร่างกาย ตั้งแต่หัวจรดปลายเท้า
- 4 ฝึกสติ เช่น นั่งสมาธิ มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก หรือการฝึกจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน





กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

10 เคล็ดลับสร้างพลังใจ....ได้ทุกวัน



ไม่ยอมแพ้

ความมุ่งมั่น

พลังใจ

สู้!

9

ดูแลสุขภาพร่างกาย (Take Care of Your Body)

- **ดื่มน้ำ** : ตั้งเตือนทุกชั่วโมงให้ดื่มน้ำ 1 แก้ว หรือพกขวดน้ำขนาดใหญ่ไว้ใกล้ตัวเพื่อให้คุณดื่มได้สะดวก
- **ออกกำลังกายเบา ๆ** : ลุกขึ้นยืดเส้นยืดสายทุกๆ 1 ชั่วโมง เดินรอบห้อง หรือทำท่าโยคะง่าย ๆ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด
- **ทำบริหารระหว่างทำงาน** : ใช้เวลาพักเล็ก ๆ ในการบริหารร่างกาย เช่น หมุนคอ ขยับไหล่ เพื่อป้องกันความเมื่อยล้าจากการนั่งนาน ๆ



10

ยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Embrace Change)

- พุดกับตัวเองในใจว่า **"การเปลี่ยนแปลงคือโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต"** และเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ให้ลองมองเป็นโอกาสใหม่ๆ แทนที่จะเป็นปัญหา
- หากมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เช่น งานใหม่หรือการย้ายที่อยู่ ลองคิดว่า **"นี่อาจเป็นโอกาสใหม่สำหรับฉัน"** และหากรู้สึกไม่มั่นใจ ลองพูดคุยกับเพื่อนหรือครอบครัวเพื่อขอกำลังใจ

ช่องทางปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต



ระบบดิจิทัล

สายด่วน



3 อ. ช่วยสร้างสุข

1 อ. อาหาร

เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ สด สะอาด หลีกเลี่ยงการทานอาหารที่มีรสหวานมันเค็มมากเกินไป

2 อ. ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง หากทำเป็นประจำจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย หัวใจและสมอง

3 อ. อารมณ์

ฝึกจัดการอารมณ์หากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย ความเครียด เช่น ฟังเพลง ฝึกสมาธิ พบปะเพื่อนฝูง

คำตอบ	กลุ่มที่ 1	กลุ่มที่ 2
ไม่เลย	0	3
เล็กน้อย	1	2
มาก	2	1
มากที่สุด	3	0



การคำนวณคะแนน

การแปลผลเมื่อรวมคะแนนทุกข้อ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

35-45 คะแนน มีความสุข **มาก**

28-34 คะแนน มีความสุข **ปานกลาง**

37 คะแนนหรือ น้อยกว่า มีความสุข **น้อย**

100%

การคิดบวก และ มองโลกในแง่ดี

ความคิดเชิงบวก

คือ การคิด รับรู้ไปในทางที่ดี มองสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล ด้วยอารมณ์ที่พอใจสทำให้การแสดงออกที่เหมาะสม



การพัฒนาความคิดเชิงบวก

ฝึกฝนความคิด ด้วยการตามติดอารมณ์

คือ การฝึกให้รู้ตัว รู้ทันความคิด และอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร อะไรอยู่เบื้องหลังความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้มีสติ ไม่ปรุงแต่ง ต้อยอดความคิดทางลบออกไป

คิดแง่ดี

คือ การมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่มองอย่างมีความหวังเพื่อกระตุ้นกำลังใจให้อยู่ในสถานการณ์ที่กดดันได้

คิดอย่างมีเมตตา ต่อตนเองและผู้อื่น

ทุกข้ออยู่ไม่นาน ชีวิตคนเรามันสั้นอย่าปล่อยให้ชีวิตจมกมองทุกช่วงหาสุขไม่ได้และต้องคิดอยู่กับปัจจุบัน ไม่กังวลกับอนาคต (ยังมาไม่ถึง) และอาศัยหรือฝังใจกับอดีต (ผ่านไปแล้ว)

คิดหลายมุม

ลองเปิดกรอบความคิดแบบเดิม มองให้รอบด้านวิเคราะห์ปัจจัยสาเหตุต่าง ๆ โดยคำนึงถึงเวลาสถานที่และบริบทที่เกิดปัญหาจะได้คำตอบที่หลากหลายแง่มุมมากขึ้น

คิดให้เป็นประโยชน์กับตัวเอง

โดยการคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและหาแง่มุมดี ๆ มาเป็นบทเรียนสอนตัวเองให้เติบโต

คิดมุมกลับ

คือ คิดมุมของผู้ที่เกี่ยวข้องถ้าเรามองมุมของเขารายจะเข้าใจเขามากขึ้น



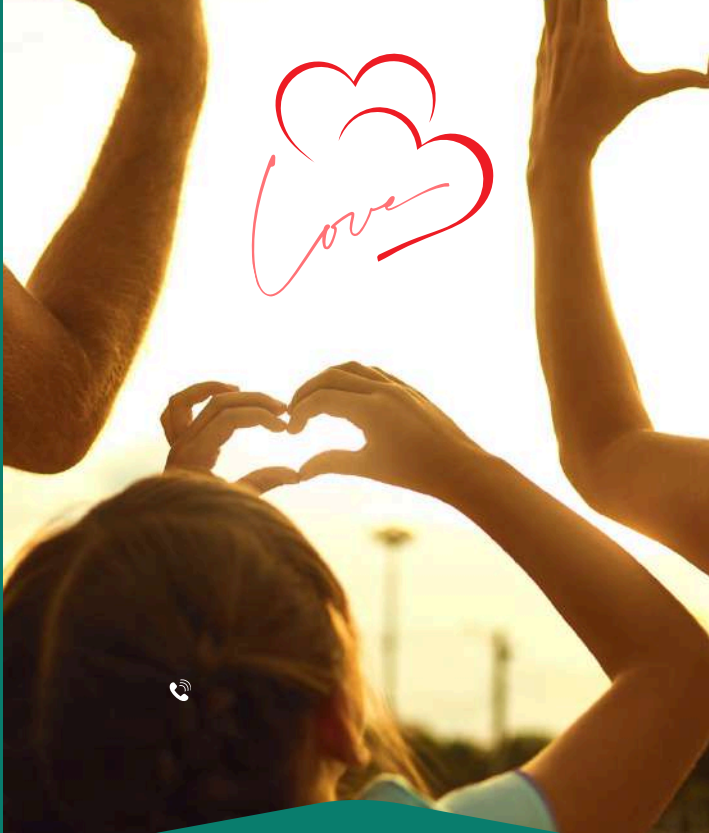
มุมมองทางบวกนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ แต่เป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ จึงจะเกิดเป็นทักษะติดตัว

“ไม่สำคัญว่าเกิดอะไรขึ้นกับคุณ สำคัญที่คุณคิดอย่างไรกับมัน”



ความสุขสร้างได้ แค่ คลาย (เครียด) 1 ชั่วโมง

Stop Stress with Happiness



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 MENTAL HEALTH CENTER 5



ตรวจสอบสุขภาพใจ Mental Health Check In

More Information



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

mhc5.dmh@gmail.com

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 : MHC5 034 710 552

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 "ตระหนัก...แต่ไม่ตระหนก"

เครียดได้ กลายเป็น



ความเครียด คืออะไร

ความเครียด
เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง เมื่อเผชิญกับปัญหาทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป



ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือ มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิดการประเมินสถานการณ์จะเป็นตัวบ่งบอกว่าจะเครียดมากน้อยแค่ไหน

สาเหตุความเครียด



1 ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต

เช่น ปัญหาการเงิน การงาน ครอบครัว การเรียน สุขภาพ ความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราก่อเกิดความเครียดได้



2 การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล

ซึ่งเป็นเรื่องของความคิดหรือมุมมองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคล เช่น คนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขันน่าจะเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้ายเอาเรื่องเอาจังกับชีวิตและใจร้อน

สำรวจความเครียด ของตนเองจาก สัญญาณเตือน ความเครียด

1 ความผิดปกติทางร่างกาย
เช่น ปวดศีรษะ ท้องเสียหรือท้องผูกนอนไม่หลับ หรือง่วงนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ปวดง่ายกว่าปกติ ตอนหายใจบ่อยๆ ฯลฯ

2 ความผิดปกติทางจิตใจ
เช่น วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย น้อยใจ เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว้าเหว่ สิ้นหวัง มืดความรู้สึก สนุกสนาน

3 ความผิดปกติทางพฤติกรรม
เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้อาหารเสวนติด ใช้อาหารนอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น ซนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน กระสับกระส่าย เจ็บขมรม เก็บตัว

สำรวจตัวเอง

ว่ามี **ความเครียด** อยู่ในระดับไหน

แบบประเมินความเครียด ST5

ขอให้ท่านลองประเมินตนเอง โดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- คะแนน 0 หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
- คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง
- คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง
- คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ



อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2-4 สัปดาห์	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1. มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	0	1	2	3
2. มีสมาธิน้อยลง	0	1	2	3
3. หงุดหงิด / กระทบกระชวย / ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3
4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง	0	1	2	3
5. ไม่อยากพบปะผู้คน	0	1	2	3

คะแนนรวม



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 : MHC5
034 710 552



การแปลคะแนน ประเมินความเครียด (ST-5)

0-4 ท่านมีความเครียดน้อย
เป็นความเครียดในชีวิตประจำวันซึ่งแต่ละคนสามารถปรับตัวได้เองไม่เกิดปัญหาสุขภาพของตนเอง และท่านยังสามารถช่วยเหลือบุคคลอื่นๆ ในครอบครัวและชุมชนได้ด้วย

5-7 ท่านมีความเครียดปานกลาง
ในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติบุคคลต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่างๆ จนทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติเพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา

8-9 ท่านมีความเครียดมาก
ในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติต่างๆ อาจทำให้เกิดการตอบสนองที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว ซึ่งมักจะลดมาเป็นปกติหลังเหตุการณ์ อย่างไรก็ตามท่านควรมีการจัดการกับความเครียดดังต่อไปนี้
1. การฝึกการหายใจคลายเครียด 2. การพูดคุยกับคนใกล้ชิด การสวดมนต์ไหว้พระ การช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา 3. การมีความหวังว่า เราจะฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาครั้งนี้ไปได้ และมองเห็นด้านบวก

ภายใน 2 สัปดาห์
ท่านควรไปพบแพทย์เพื่อประเมินซ้ำว่าความเครียดลดลงหรือไม่เพราะความเครียดที่มากและต่อเนื่องอาจนำไปสู่โรคจิตกั่งวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์

10-15 ท่านมีความเครียดมากที่สุด
เป็นความเครียดที่รุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย ทำให้อ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย และต่อภาวะจิตใจจนอาจทำให้อิทธิโรคจิตกั่งวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ทันที และได้รับการดูแลต่อเนื่องไปอีก 3-6 เดือน

ผ่อนคลาย ความเครียดกันเถอะ

นอนหลับ เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ฟังเพลง เสริมสวย

ท่องเที่ยว ทำงานอดิเรก

Let yourself relax



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 : MHC5
034 710 552

8 สัญญาณสังเกตก่อนเสี่ยงโรคซึมเศร้า

เครียด
เรื่องงาน
หรือ เริ่มซึมเศร้า

ลองสังเกตตนเองหากมีอาการว่า
5 อาการติดต่อกันนาน 2 สัปดาห์
อาจต้องรับหากทางแก้หรือปรึกษา
แพทย์ก่อนจะเข้าสู่ภาวะซึมเศร้า
ขั้นเรื้อรัง

- 1** รู้สึกว่างเปล่าหรือสิ้นหวัง มองไปเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างที่เคยเป็น
- 2** เบื่อ ไม่อยากทำกิจกรรมที่เคยชื่นชอบ
- 3** นอนไม่หลับ หรือนอนมากกว่าปกติ
- 4** รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่อยากลุกขึ้นมาทำอะไร
- 5** ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งที่ทำได้ รู้สึกกระสับกระส่าย หงุดหงิด กระวนกระวายใจ
- 6** น้ำหนักเพิ่มขึ้น หรือลดลงมากแบบผิดปกติ
- 7** ขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่กล้าตัดสินใจอย่างที่เคยเป็น
- 8** มีความคิดอยากตาย รู้สึกไม่อยากมีชีวิตอยู่ มีสัญญาณนี้เมื่อไหร่ควรไปพบแพทย์ด่วน

- แหล่งช่วยเหลือ**
- 1** สายด่วน ศูนย์รับแจ้งเหตุ 1669 เจ้าหน้าที่ตำรวจ 191 สุขภาพจิต 1323
 - 2** ศูนย์ความรู้เทคโนโลยีโรคซึมเศร้าไทย โทร. 081-725-8886
 - 3** จับใจ (Bot พูดคุยปัญหาสุขภาพจิต on Facebook Messenger)
 - 4** ศูนย์บรรเทาใจ โทร. 02-233-4449 และ 02 - 233-6227
 - 5** Depress we care โรงพยาบาลตำรวจ สายด่วน 081-932-0000
 - 6** สมาคมสมาชิกรัตนสีแห่งประเทศไทย โทร. 02-713-6793 (เปิดบริการทุกวัน 12.00-22.00 น.)



"3 ส พลัส"

ปฐมพยาบาลทางใจผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า

- 1 สอดส่องมองหา**
ผู้ที่มีอาการซึมเศร้า ร้องไห้มาก จิตตก ไม่อยากทำในสิ่งที่เคยชอบ รู้สึกไร้ค่า สิ้นหวัง ซึ่งอาจเกิดขึ้นภายหลังเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้ เช่น มีปัญหาความขัดแย้ง ภาวะซึมเศร้าภายหลังคลอดบุตร ตกงาน ประสบอุบัติเหตุ การตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรม ถูกกระทำรุนแรง ถูกกลั่นแกล้งรังแก เจ็บป่วยเรื้อรัง และเป็นบุคคลใกล้ชิด/ดูแลผู้ป่วย เป็นต้น
- 2 ใส่ใจรับฟัง**
รับฟังอย่างเข้าใจ เห็นใจ ไม่ตัดสินว่าบุคคลนั้นอ่อนแอหรือขี้เกียจกำลังใจว่าเขา/เธอพยายามปรับตัวที่จะแก้ปัญหา **ระวังคำพูด!**อย่าให้รู้สึกกดดัน ไม่ตำหนิ และไม่แสดงอารมณ์หงุดหงิดที่พวกเขามีอาการเหล่านี้
- 3 ส่งต่อเชื่อมโยง**
แนะนำให้ลองทำแบบทดสอบโรคซึมเศร้าหรือเช็คแอปสบายใจ (sa-baijai) และแนะนำให้พบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ
- 4 (ให้) ข้อมูล**
เกี่ยวกับอาการหรือพฤติกรรมและอารมณ์ที่แสดงออกนั้นว่า ซึมเศร้าเป็นโรคที่พบบ่อย เป็นอาการเจ็บป่วย หรืออาการของโรค ไม่มีจิตใจอ่อนแอหรือความบกพร่อง ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าไม่ได้ขี้เกียจแต่ขาดแรงจูงใจ มีการช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพจากแพทย์และผู้ให้การปรึกษา ยาและจิตบำบัดช่วยยี่ห้ายได้
- 5 (ช่วย) ให้) เข้าถึงบริการ**
ให้กำลังใจ แนะนำไปพบที่ปรึกษาสุขภาพจิต ให้ครอบครัว/เพื่อนพาไปพบแพทย์หรือขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญและเยี่ยมเยียนให้กำลังใจ แต่ไม่ชี้คำพูดแนะนำ (เช่น ใจเย็นๆ ทำใจให้สงบ) หรือกระตุ้นให้ทำเรื่อง แนะนำช่องทางขอความช่วยเหลือต่อๆ ไป ถ้าปฏิเสธการช่วยเหลือในครั้งแรก



“Depression Let's talk”



โรคซึมเศร้า คืออะไร ?



โรคซึมเศร้า เป็นโรคที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นภาวะที่จิตใจหม่นหมอง หดหู่ เศร้า ร่วมกับความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง มองโลกในแง่ร้าย มีความรู้สึกผิด ไร้ค่า ต่ำหนืดตัวเอง เมื่อมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นจะเป็นอยู่นาน โดยไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้น จนกระทั่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด จิตใจ อารมณ์และสังคมอย่างชัดเจน



สาเหตุของโรคซึมเศร้า

ความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกของอารมณ์ เกิดเสียความสมดุล ทำให้การทำงานของสมองผิดปกติ

พันธุกรรม
ครอบครัวที่มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้า สมาชิกในครอบครัวมีโอกาสป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้มากกว่าคนทั่วไป 2.8 เท่า และการถ่ายทอดทางพันธุกรรมมีประมาณ 31-42 % นอกจากนี้ปัจจัยทางพันธุกรรม ยังคงมีสาเหตุและปัจจัยอื่นร่วมทำให้เกิดอาการของโรคได้

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด
เป็นสาเหตุสำคัญกระตุ้นให้เกิดอาการซึมเศร้าครั้งแรก และเป็นตัวกระตุ้นการกลับเป็นซ้ำได้ เช่น ปัญหาการทำงาน ปัญหาการเงิน ปัญหาครอบครัว การสูญเสียและความขัดแย้งต่างๆ เป็นต้น หลังประสบเหตุการณ์อาจเกิดอาการซึมเศร้าได้ทันที และในบางรายเกิดซ้ำหลังจากนั้น 2-3 เดือน

บุคลิกภาพส่วนตัว
เป็นปัจจัยที่ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า เช่น เป็นคนมองโลกในแง่ร้าย มีความคิดด้านลบเมื่อประสบปัญหา วัตรนิสัยหนีปัญหา เป็นคนเก็บกดอารมณ์ไม่แสดงออก เป็นต้น

โรคทางกายและยาบางชนิด
ทำให้เกิดอาการซึมเศร้าได้ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคตับอักเสบ โรคไทรอยด์ โรคโลหิตจาง โรคเบาหวาน การให้ยาคุมกำเนิดบางชนิด การดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ ยาโรคหัวใจ และยาลดความดันโลหิตบางประเภท เป็นต้น

โรคซึมเศร้าจะรักษาอย่างไร

อาการซึมเศร้า เกิดได้จากทั้งมีปัญหาด้านจิตสังคมและเกี่ยวข้องกับสารเคมีในสมอง ดังนั้นการรักษาที่ดีที่สุดคือการรักษาทางการแพทย์ ประกอบด้วย การให้ยาต้านเศร้า การรักษาด้วยไฟฟ้า (สำหรับกรณีและความรุนแรงของอาการ) ร่วมกับการรักษาทางจิตใจ ได้แก่ จิตบำบัด การให้การรักษาแก้ไขปัญหาด้านสังคมจิตใจ ทั้งจะจัดการผ่อนคลายความเครียด การออกกำลังกาย 30-45 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ - จากการวิจัยพบว่าได้ผลดีพอๆ กับการให้ยา ถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานานพอ

โรคซึมเศร้าไม่ต้องกินยาได้ไหม?

เป็นยาที่ปลอดภัย มีฤทธิ์ระงับอาการซึมเศร้าและยังช่วยป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคด้วย	อาจมีประสิทธิภาพ หากกินตามระยะเวลาที่กำหนดไม่ควรหยุดยาเอง เพราะจะทำให้อาการกำเริบ หรือ กลับเป็นซ้ำได้ และการหยุดยากันก็อาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้	กินยา 1-2 สัปดาห์ หากกินตามระยะเวลาที่กำหนดไม่ควรหยุดยาเอง เพราะจะทำให้อาการกำเริบ หรือ กลับเป็นซ้ำได้ และการหยุดยากันก็อาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้	ยาต้านเศร้าทุกชนิด อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้แต่จะค่อยๆหายไป เมื่อกินไประยะหนึ่ง ไม่ควรหยุดยาอย่าง
---	--	---	--

อาการ ซึมเศร้า ต่างจาก โรคซึมเศร้า อย่างไร

อาการซึมเศร้า
รู้สึกเศร้าหมอง เหงาหงอย เชิง และรู้สึกชีวิตที่ผ่านไป แต่每天有แต่ความน่าเบื่อไม่มีความสุข สูญเสียแรงจูงใจ ไม่มีกำลังใจทำสิ่งต่างๆ ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากพูดกับใคร

โรคซึมเศร้า
มีอาการเศร้า เป็นเกือบตลอดเวลา และเป็นทุกวัน บางวันเป็นมาก บางวันเป็นน้อย ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ที่เคยทำลดลงอย่างมาก เบื่ออาหาร จนน้ำหนักลดลง หรือกินมากจนน้ำหนักเพิ่ม นอนไม่หลับ หรือหลับมากผิดปกติแทบทุกวัน ทำอะไรช้าลง แต่มีบางรายก็มีหุดหืด กระสับกระส่าย ทำอะไรเหมือนรีบเร่ง อ่อนเพลียหรือไร้เรี่ยวแรงทั้งวัน และแทบทุกวัน รู้สึกตนเองไร้ค่า หรือรู้สึกผิดมากเกินควร มองด้านลบไปหมด สมานหรือความคิดอ่านช้าลง **คิดอยากตายไม่ยอมมีชีวิตอยู่หรือมีแผน/พยายามฆ่าตัวตายในบางรายที่อาการรุนแรงมาก จะมีอาการหูแว่วประสาทหลอนหรือมีความคิดหลงผิด**

* ถ้ามีอาการข้างต้น อย่างน้อย 5 อาการ ตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไป และมีอารมณ์เศร้า
1. ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ ลดลง
2. ก็จะเรียกได้ว่าป่วยเป็น "โรคซึมเศร้า" และต้องได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง *

2Q เราเป็นแบบนี้หรือเปล่า

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม

คำถาม	มี	ไม่มี
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึกหงุดหงิด เศร้า หรือท้อแท้ สิ้นหวังหรือไม่		
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่		

ถ้าคำตอบ มี ข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้ง 2 ข้อ เป็นผู้มีความเสี่ยง หรือ มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q

ถ้าคำตอบ ไม่มี ทั้ง 2 คำถาม ถือว่าปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า

แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q

สัญญาณเตือนของโรคซึมเศร้า

1. ฉันกำลังรู้สึกเหมือนกำลังต่อสู้กับโรค
2. ฉันไม่มีอะไรดีที่อยากจะทำ
3. ไม่มีใครเข้าใจฉัน
4. ฉันผิดหวังในตัวของฉัน
5. ไม่มีอะไรดีที่อยากจะทำอีกต่อไป
6. ฉันไม่มีที่ยืนอีกต่อไปแล้ว
7. ฉันไม่สามารถเริ่มต้นใหม่ได้
8. ฉันไร้ค่า ฉันเป็นผู้แพ้ ฉันล้มเหลว
9. ฉันรู้สึกหมดหนทาง
10. อนาคตของฉันช่างสิ้นหวัง

จะช่วยเพื่อนที่เป็นโรคซึมเศร้าได้อย่างไร



1. ปล่อยให้เวลาให้กำลังใจ ถ้าสิ่งที่คุณพูดว่าผู้ป่วยมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปควรบอกให้ผู้ป่วยรู้
2. เปิดโอกาสให้ระบายความคับข้องใจ ไม่ซ้ำเติม
3. สนับสนุนการรักษาต่อเนื่อง
4. ลดความคาดหวัง ยอมรับอดทนต่อการแสดงออกของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
5. คุรหลีกเลี่ยงให้ตัดสินในใจในเรื่องที่สำคัญจนกว่าจะดีขึ้น
6. เผื่อระวังการตำหนิตัวเอง และไม่ควรปล่อยให้ผู้อื่นเดียว โดยเฉพาในช่วงแรก
7. ช่วยดูแลเรื่องการรับประทาน อาหาร ยา การนอนหลับ รวมถึงการออกกำลังกาย
8. ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของตัวเอง ส่งเสริมให้ฝึกฝึกนิสัยชชวนผู้ป่วยออกไปทำกิจกรรม แต่ไม่ควรกดดันผู้ป่วย

เราจะดูแลสุขภาพจิตตนเองอย่างไร

เมื่อรู้ว่าจะกำลัง ซึมเศร้า

ใช้เวลาให้กับการกิจกรรมที่ทำแล้วเพลิดเพลิน

ให้รางวัลกับความพยายามและความสำเร็จเล็กๆ

ตั้งเป้าหมาย และกำหนดกิจกรรม

หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบความรู้สึกับปัจจุบัน

ถ้ารู้สึกว่าการกิจกรรมเหล่านั้นยากเกินไปไม่ต้องผิดหวัง แต่กิจกรรมเป็นกิจกรรมย่อยแล้วเริ่มใหม่อย่างช้าๆ ทีละกิจกรรม

ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ อย่างเคร่งครัด ถ้ามีปัญหาการใช้ยาควรปรึกษาแพทย์

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 MENTAL HEALTH CENTER 5

todo สิ่งที่ต้อง (do)

โรงเรียน



1. สร้างความมั่นใจว่าเป็นสิทธิของเด็กนักเรียนทุกคนที่จะรู้สึกปลอดภัยในโรงเรียน
2. สร้างความรู้มีส่วนร่วมในสังคมของเด็ก ซึ่งเป็นความรับผิดชอบของครูทุกคนที่จะทำให้เกิดขึ้น
3. เน้นการสร้างแรงเสริมเชิงบวกให้กับนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่ดี ช่วยดูแลเพื่อช่วยป้องกันการรังแกเพื่อที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็กคนอื่น

ครู



1. เปิดโอกาสให้ครูร่วมกันสะท้อนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับปัญหาการรังแกกัน ความสำเร็จและล้มเหลวในการจัดการปัญหา
2. เน้นความสำคัญของบทบาทครูในการเสริมแรงใจให้นักเรียน การป้องกันตัวเอง การปฏิเสธ

นักเรียน



1. สร้างความตระหนักถึงปัญหาและความรู้เกี่ยวกับปัญหาการรังแกกัน
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรื่องความปลอดภัยในโรงเรียนและความทุกข์จากการถูกรังแก รวมถึงปัญหาทางอารมณ์ความเครียดเรื่องเพื่อนในห้องเรียน/กิจกรรมวิชาต่าง ๆ
3. สะท้อนให้นักเรียนทุกคนเห็นถึงผลกระทบของการเพิกเฉย การมีส่วนร่วมให้รังแกกันรุนแรงและการนิ่งเฉยเมื่อพบเห็นการรังแกกัน

การแก้ไขปัญหาการรังแกกัน (Problem Solving)



ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและการคิดหาทางเลือก



หมายถึง การรับรู้สาเหตุของปัญหา วิธีการผ่อนคลายปัญหา แนวทางแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ไปบนทางที่ถูกต้องและเหมาะสมและไม่เกิดปัญหา

ความสามารถในการแก้ไขปัญหาและการคิดหาทางเลือก



มีประโยชน์กับเด็กอย่างไร เด็กสามารถวิเคราะห์ปัญหาได้ด้วยตนเอง วิเคราะห์ผลที่จะเกิดขึ้นได้ สามารถวางแผนแก้ไขปัญหาใช้ข้อมูลที่มี

ครูช่วยให้นักเรียนเกิดความสามารถการแก้ไขปัญหา และการคิดหาทางเลือก (Problem Solving) ได้อย่างไร

ให้ออกสาเด็กได้คิดแก้ไขปัญหาอิสระ และให้คิดหลายวิธีให้คำแนะนำที่ถูกต้อง แลกเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญหา ซ้ำให้เห็นทางเลือก สอนจากปัญหาในชีวิตประจำวัน

ช่องทาง/แหล่งช่วยเหลือปัญหา การกลั่นแกล้งรังแกกัน



BULLYING

การกลั่นแกล้งกัน ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น



YING

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 : MHC5
034 710 552

สายด่วนสุขภาพจิต 1323
“ตระหนัก...แต่ไม่ตระหนั”

การรังแกตามนิยามสากล

มีลักษณะดังนี้

เป็นพฤติกรรมที่ทำร้ายคนอื่น

การรังแก เป็นพฤติกรรมที่ทำให้เด็กที่เป็นผู้ถูกรังแกเกิดความเจ็บปวดต่อร่างกาย เกิดผลกระทบทางจิตใจ รู้สึกกลัว กุข หรือกระทบต่อการเข้าสังคม หรือการเรียน ทำลายชื่อเสียงหรือแย่งทรัพย์สินหรือก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในโรงเรียน โดยอาจเกิดโดยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจของเด็กผู้รังแกก็ได้

ผู้รังแกมีอำนาจเหนือกว่าผู้ถูกรังแก

การรังแกกันมักเกิดขึ้นโดยมีพื้นฐานมาจากผู้รังแกมีอำนาจบางอย่างเหนือกว่าอีกฝ่าย เช่น รูปร่างใหญ่กว่า แข็งแรงกว่า อายุมากกว่า ฉลาดกว่า มีกลุ่มเพื่อนมากกว่า ฐานะดีกว่า ฐานะทางสังคมสูงกว่า หรือมีความแตกต่างทางศาสนา เชื้อชาติ เพศ เด็กที่มักพบเป็นเป้าหมายของการถูกรังแก คือ เด็กเพศหลากหลาย เด็กพิการและเด็กที่มีความต้องการพิเศษ หรือเด็กที่มีรูปลักษณ์แตกต่างจากเพื่อน

- การกลั่นแกล้งกันคืออะไร
- เจตนาทำให้คนอื่นได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย/จิตใจ
 - เป็นการกระทำ (รังแก) ที่เกิดขึ้นซ้ำ
 - ผู้รังแกมักมีอำนาจ/กำลังที่เหนือกว่า

พฤติกรรมของการกลั่นแกล้งรังแกกัน



3 วิธีป้องกัน

จากการถูกลั่นแกล้งรังแก

1

ตั้งสติ ยืนยันสิทธิของตนเอง ไม่ตอบโต้ ด้วยอารมณ์โกรธหรือหุดหิด

2

หลีกเลี่ยงหรือไม่เดินคนเดียว ในโรงเรียนหรือสถานที่ที่เป็นมุมอับคน

3

ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ ที่จะช่วยเหลือเราได้ หากผู้ใหญ่คนแรกไม่สนใจ จงกล้าหาญที่จะบอกผู้ใหญ่คนถัดไป จนกว่าจะได้รับความช่วยเหลือ

ทำอย่างไรเมื่อเห็นคนอื่นถูกลั่นแกล้งรังแก

- +อย่าซ้ำเติม
- +ช่วยตะโกนห้ามหรือพูดเตือนสติ
- +ตามครูหรือผู้ใหญ่

การเปิดพื้นที่ให้ผู้ปกครองและชุมชน เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานป้องกัน และแก้ไขการรังแกกันในโรงเรียน คือ ปัจจัยสำคัญในการลดและป้องกันการรังแกกันในโรงเรียนที่สำคัญ



ผู้บริหารโรงเรียน ต้องให้ความสำคัญกับปัญหาการรังแกกัน และเป็นผู้นำในการแก้ปัญหานี้

ทุกคน รับรู้และเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง

ต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงไปด้วยกัน ทั้งผู้รังแก ผู้ถูกรังแก เพื่อนๆ ครู เจ้าหน้าที่ในโรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน



เทคนิค

4 ปรับ 3 เดิม เพิ่มพลังใจ

(RQ ในวันที่ต้องเผชิญวิกฤตในชีวิต)



เทคนิค 4 ปรับ

ปรับอารมณ์ คือ การตั้งสติคอยเตือนตัวเองว่าทุกครั้งที่ความสูญเสียเป็นเรื่องธรรมดาและเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตที่ทุกคนต้องพบเจอ ไม้ใช่ความผิดของตนเองหรือผู้อื่น พยายามผ่อนคลายความเครียด และให้กำลังใจตัวเอง หลีกเลี่ยงการช้ยานอนหลับเกินขนาดหรือดื่มสุราในการเผชิญกับการสูญเสีย

ปรับความคิด คือ การคิดในมุมมอง ค้นหาสิ่งดีๆ ที่มืออยู่ เพื่อเป็นพลังใจในการดำเนินชีวิต เช่น ฉันเป็นคนชอบกินส้มเขียว พึ่งตัวเองได้ ฉันมีกำลังใจ ฉันทำสิ่งที่เป็ประโยชน์อื่นๆ ได้ เป็นต้น อย่างไรก็ตามสามารถปล่อยใจตัวเองได้อ่อนแอบ้าง เพราะความอ่อนแอไม่ใช่เรื่องผิดแต่ไม่ควรถูกปล่อยให้ความรู้สึ้นสะสมอยู่นาน

ปรับพฤติกรรม คือ การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับเงื่อนไขใหม่ โดยทำกิจกรรม เพิ่มความผ่อนคลาย เช่น เล่นกับสัตว์เลี้ยง เดินเล่น วาดรูป อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ร่วมๆ กับการไปเที่ยว ดูแลสุขภาพอย่างการรับประทานอาหารที่ประโยชน์และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่งน้อยๆ ที่ม่คิดว่าวันทีจิตใจจะไม่ว่างกายยังสู้ต่อไปได้

ปรับเป้าหมาย คือ การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป อาจเริ่มจากการตั้งเป้าหมายเล็กๆ ในกิจวัตรประจำวัน แล้วค่อยวางแผนสู่เป้าหมายระยะยาวขึ้น

เทคนิค 3 เดิม



เดิมศรัทธา คือ ความเชื่อที่ว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก เมื่อผ่านพ้นความมืดตอนกลางคืนไปแล้ว พระอาทิตย์ย่อมขึ้นมาให้ความสว่างเสมอ ปัญหาจะคลี่คลายและดีขึ้นอาจต้องอาศัยระยะเวลา

เดิมมิตร คือ มิตรสหาย และครอบครัว ที่คอยอยู่เคียงข้างให้กำลังใจ การขอความช่วยเหลือเป็น ไม่ถือเป็นเรื่องน่าอายแต่อย่างใด หากจัดการกับความรู้สึกของตัวเองไม่ได้ให้ลองหาคนที่ไว้ใจได้ร่วมพูดคุย หรือแบ่งปันเรื่องราวเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้มีกำลังใจต่อสู้หรือช่วยหาทางออกกับความสูญเสียที่เกิดขึ้น

เดิมจิตใจให้กว้าง คือ รับฟังความคิดเห็นที่หลากหลาย และแตกต่าง เพื่อเปิดมุมมอง เช่น ในขณะที่เรามีความทุกข์ยากลำบาก ก็ยังมีคนอื่น ๆ ที่มีความทุกข์เช่นเดียวกับเรา บางคนอาจมีมากกว่าด้วยซ้ำ จะช่วยเติมเต็มความคิดให้กว้างรับมือ และเผชิญกับการสูญเสียได้ดียิ่งขึ้น

หากพบว่า ตัวท่าน เหมือนผู้สูงอายุ หรือผู้สูงอายุในความดูแลของท่าน ยังมีความยากลำบากในการก้าวผ่านวิกฤตในชีวิต หรือไม่สามารถรับมือกับความสูญเสียได้ ใช้ระยะเวลาในการทำางานผิดปกติ หรือมีแนวโน้มแย่ลง จำเป็นที่จะต้องปรึกษาขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือสถานพยาบาลใกล้บ้าน



การรับมือ

- กับความเหงาที่ต้องอยู่ลำพัง**
1. ขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ
 2. มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมหรือในชุมชนที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
 3. ให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง
 4. ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

เพื่อนดี

- ดูแลใจ ผู้สูงวัยด้วยหลัก 3 ส.**
1. **ใส่ใจดูแลสุขภาพ**
 - หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ
 - ทานอาหารที่มีประโยชน์
 - นอนหลับให้เพียงพอ
 - กรณีมีโรคประจำตัว/โรคเรื้อรัง ทานยาให้ตรงเวลา ไม่ขาดยา
 - หมั่นสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมตนเองอยู่เสมอ
 2. **สร้างสัมพันธ์ภาพและพลังใจ**
 - ไปเยี่ยมเยียนลูกหลาน/เพื่อนบ้าน
 - ทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวให้มากขึ้น
 - เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน
 3. **เสาะหาแหล่งช่วยเหลือ**
 - หากยังรู้สึกทักขใจ ไม่สบายใจ ให้ลองพูดคุยหรือโทรหา ...
 - คนใกล้ชิดหรือคนที่ทำเนื่อวางใจ
 - ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตผ่านช่องทางต่างๆ ของกรมสุขภาพจิต



ดูแลใจ สูงวัย อยู่ลำพัง

รับมือกับ ความเหงา และ ความสูญเสีย

More Information <https://mhc5.dmh.go.th>



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 MENTAL HEALTH CENTER 5



mhc5.dmh@gmail.com



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 : MHC5 034 710 552

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 "ตระหนัก...แต่ไม่ตระหนัค"

ผู้สูงอายุ ที่อยู่ตามลำพังยิ่งสูงวัยยิ่งเหงา

ผู้สูงอายุไทย กว่า 1 ใน 10 คน อาศัยอยู่ตามลำพังคนเดียว และ 1 ใน 5 อยู่ลำพังกับคู่สมรส ซึ่งมีแนวโน้มสูงขึ้นไป 20 ปีที่ผ่านมา

ผลกระทบจากการอยู่ลำพัง คือ ภัยจากความเหงา หากปล่อยไว้ สามารถกลายเป็นความเหงารื้อรัง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของโรคซึมเศร้า รวมถึงโรคจิตกึ่งดวงและการฆ่าตัวตาย

ผลกระทบเหล่านี้ หากไม่ได้รับการจัดการที่เหมาะสม ย่อมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ รวมถึงเป็นสาเหตุการตาย ก่อนวัยอันควร

ความจริงเกี่ยวกับความเหงา

ความเหงา คือความรู้สึกที่เหมือนถูกตัดขาดหรือขาดสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง แม้เป็นความจริงจะอยู่ท่ามกลางเพื่อนฝูงหรือญาติพี่น้องก็ตาม เป็นความรู้สึกที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจอย่างมาก

สาเหตุของความเหงาในผู้สูงอายุ

- 1. ด้านร่างกาย**
เป็นการเสื่อมสภาพของร่างกาย เช่น การมองเห็นไม่ชัด การไปไม่ค่อยได้ยินเสียง ทำให้ไม่สะดวกในการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ๆ เกิดการแยกตัวออกจากสังคม ทำให้เกิดความเหงาได้ง่าย
- 2. ด้านสังคม**
ด้วยภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุที่ลดลง ความผูกพันภายในครอบครัวที่มีสมาชิกน้อยลง หรือการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ต้องดำเนินชีวิตด้วยตนเองมากขึ้น หรือการที่อยู่ร่วมกับบุตรหลานต่างวัย ต่างประสบการณ์ อาจรู้สึกขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง บางครั้งผู้สูงอายุต้องการแยกตัวเองออกไปอยู่ตามลำพัง ทำให้เกิดความเหงาได้
- 3. ด้านจิตใจและอารมณ์**
การจากไปของคู่ชีวิตและการสูญเสียต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงวัยของผู้สูงอายุ นั้น ส่งผลต่อมุมมองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทำให้อารมณ์ไม่มั่นคง หงุดหงิด โกรธง่าย และกระทบกระเทือนใจง่าย



การรับมือกับความเศร้าโศก

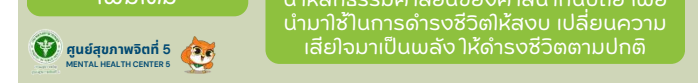
จากความสูญเสีย คู่ชีวิตหรือบุคคลอันเป็นที่รัก

"ความเศร้าโศก" เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน

ผลกระทบที่เกิดขึ้นมักส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิด ร่างกาย และพฤติกรรมหากบุคคลนั้นอยู่ในสภาวะปกติ เมื่อรับรู้ถึงการสูญเสีย จะเริ่มเข้ากระบวนการทำความเข้าใจ เริ่มปรับตัว และยอมรับได้ **ตรงกันข้าม** หากมีอาการโศกเศร้าผิดปกติและไม่สามารถยอมรับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ จะส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ในทางที่แยลง และอาจพัฒนากลายเป็นโรคซึมเศร้าได้

หากท่านเป็นคนหนึ่งที่กำลังเผชิญกับความสูญเสีย ท่านสามารถฟื้นตัวและก้าวผ่านพ้นความเจ็บปวดได้

- 5 ระยะของการปรับตัวเมื่อเกิดการสูญเสีย**
 - 1. ช็อค/ปฏิเสธ**
รู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างจะไม่ยอมจะเชื่อ เป็นไปไม่ได้ **สิ่งที่ควรทำ** ตั้งสติและหาข้อมูลเพิ่มเติม
 - 2. โกรธ**
อาจเกิดได้ทั้งโกรธตนเองและคนอื่น หรืออาจรู้สึกโกรธบุคคลอื่นเป็นที่รักที่เสียชีวิตไปก่อน **สิ่งที่ควรทำ** ให้ความเวลาในการปล่อยใจตัวเองเสียใจ โกรธร้องไห้
 - 3. ต่อรอง**
บางคนอาจรอความหวังจากสิ่งเหนือธรรมชาติ/ปาฏิหาริย์ **สิ่งที่ควรทำ** จัดช่วงเวลาพักผ่อนในกาารใช้ชีวิต ออกกำลังกาย ทำสมาธิทานอาหารที่เป็นประโยชน์
 - 4. ซึมเศร้า**
รู้สึกหดหู่ ซึมเศร้า เสียใจ บางคนอาจไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ คิดอยากตายตามคนรัก **สิ่งที่ควรทำ** ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย หลีกเลี่ยงการสื่อสารเสพติด พูดคุยระบายความรู้สึกกับคนรอบข้าง หากมีอาการผิดปกติ ควรขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
 - 5. ยอมรับ**
สามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับมายอมรับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ ปรับตัวเองได้ **สิ่งที่ควรทำ** นำหลักธรรมคำสั่งสอนของศาสนาที่นับถือ เพื่อนำมาใช้ในการดำรงชีวิตให้สงบ เปลี่ยนความเสียใจมาเป็นพลังให้ดำรงชีวิตตามปกติ



อาการโศกเศร้าในผู้สูงอายุ

- 1. ด้านอารมณ์** ในช่วงแรกผู้สูงอายุอาจมีความรู้สึกมึนงง สับสน และตกใจ บางรายอาจอยู่ในภาวะช็อคมากถึง 2-3 สัปดาห์ จากนั้นจะรู้สึกซึมเศร้า ร้องไห้คร่ำครวญ หรือกลัวว่าจะไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่เพียงลำพังได้ อาจรู้สึกโกรธและรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้งอีกทั้งยังรู้สึกแยกที่ตนยังมีชีวิตอยู่
- 2. ด้านร่างกาย** มีอาการผิดปกติ เช่น ปวดท้อง แน่นหน้าอก คลื่นไส้อาเจียนหายใจลำบาก หัวใจเต้นแรง ตัวชา กล้ามเนื้ออ่อนแรง ความดันโลหิตสูง ไม่อยากอาหาร หรือมีน้ำหนักลดลง
- 3. ด้านพฤติกรรม** มีอาการเหม่อ ใจลอย อยากแยกตัวออกจากสังคมหรือกิจกรรมที่ชอบทำ ต้องการอยู่ตามลำพัง และจมอยู่กับความทุกข์ อาจฝันร้ายหรือฝันถึงผู้เสียชีวิต "อาการโดยทั่วไปจะมีลักษณะคล้ายกับโรคซึมเศร้า คือไม่อยากเข้าสังคม หงุดหงิด เศร้า เบื่อหน่าย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ หรือถึงขั้นรู้สึกผิดหรือรู้สึกโกรธกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ระดับความรุนแรงแตกต่างกันไปแต่ละบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง อาการเหล่านี้เป็นภาวะ **ไม่ใช่โรค** ถ้าจัดการอย่างเหมาะสมจะทำได้

ความแตกต่างระหว่างภาวะเศร้าโศกที่เป็นปกติ และผิดปกติ

- | ภาวะเศร้าโศกที่เป็นปกติ | ภาวะเศร้าโศกที่ผิดปกติ |
|--|---------------------------------|
| ★ อยากทำกิจกรรมที่ชอบ | ★ มักแยกตัวจากผู้คนในสังคม |
| ★ อารมณ์เศร้าอาจจะเกิดได้เป็นช่วงๆ | ★ ไม่อยากทำอะไรแม้สิ่งที่ชอบ |
| ★ อาจจะอยากให้ตนเองเสียชีวิต เช่น ไม่อยากให้เป็นแพทย์ทำการรักษา แต่ไม่มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย | ★ มีอารมณ์เศร้าตลอดทั้งวัน |
| ★ มีความหวังในการดำเนินชีวิตอยู่ | ★ มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย |
| | ★ รู้สึกไม่มีความหวังในชีวิตเลย |

คนในครอบครัวและคนรอบข้างสามารถให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุด้วยการรับฟังอย่างตั้งใจ พูดคุย สื่อสารกับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าไม่ได้อยู่คนเดียวเพียงลำพัง



การสอนทักษะ

ที่จำเป็นให้แก่มนุษย์

ทักษะที่ควรสอนให้เด็ก เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับเด็ก เน้นทักษะที่ช่วยทำให้เขาเป็นตัวของตัวเอง และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

การสื่อสาร

- การแสดงความคิดเห็น
- การบอกความต้องการของตัวเอง
- การขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น
- การยอมรับกฎกติกาของการอยู่ร่วมกัน

การจัดการกับอารมณ์

- การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
- การจัดการอารมณ์ของตัวเองอย่างเหมาะสม
- การรู้จักควบคุมอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยั่วๆ ก่อให้เกิดความรุนแรงไม่ปลอดภัย

การเป็นตัวของตัวเอง

- การช่วยเหลือตัวเองตามพัฒนาการ
- สามารถเล่นหรือทำกิจกรรมได้ตามลำพัง

การเป็นตัวของตัวเอง

- การช่วยเหลือตัวเองตามพัฒนาการ
- สามารถเล่นหรือทำกิจกรรมได้ตามลำพัง

การแก้ปัญหา

- การถามและขอความช่วยเหลือ
- มีความสนใจ อยากรู้อยากเห็นต่อสิ่งต่างๆ
- แก้ปัญหาด้วยตัวเอง
- รู้จักประเมินสถานการณ์ที่ไม่น่าไว้วางใจ และหลบหนีออกจากสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยได้

แนวคิด เพื่อนช่วยเพื่อน

SELF HELP GROUP

เป็นกลุ่มคนที่มีจุดร่วมในเหตุการณ์
ที่ต่างคนกำลังประสบอยู่
หรือเคยประสบ
สามารถระบายถ่ายทอด
ซึ่งกันและกันได้เต็มที่
ไม่ต้องปิดบังรวมถึงการแบ่งปัน
ประสบการณ์ดีๆ ให้กับเพื่อนๆ

ลักษณะของกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

เกิดการรวมตัวกัน
ด้วยความสมัครใจ สมาชิกในกลุ่ม
จะมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน
และมีเป้าหมายให้การช่วยเหลือ
ซึ่งกันและกัน สมาชิกในกลุ่ม
จะเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมต่างๆ
ด้วยตนเอง และเป็นกลุ่มอาสาสมัคร
ที่ไม่ได้จัดตั้งขึ้นโดยหน่วยงาน
ของรัฐหรือองค์กรใดๆ
แต่จะได้รับการสนับสนุน
จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเท่านั้น

แนวคิด

การให้คำแนะนำครอบครัว

COACHING

เป็นเทคนิคที่สำคัญที่จะช่วยโค้ชครอบครัวมีทางเลือก
ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกในครอบครัว
และเป็นการบอกสิ่งที่ควรทำกับพ่อแม่ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้า
โดยไม่มีวิธีตายตัว วิจารณ์ นอกจากนี้ยังช่วยโค้ชพ่อแม่
มีทางเลือกอื่นที่ดีกว่าในการดูแลและเป็นแบบอย่างการสื่อสารทางบวก

แนวคิด หลักการสำคัญ 5 ประการ

ในการดูแลช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ

1. ความรู้สึกสงบ (CALMING)
2. ความรู้สึกปลอดภัย (A SENSE OF SAFETY)
3. การตระหนักรู้ถึงศักยภาพของตนเองและชุมชน (SENSE OF SELF-AND COLLECTIVE EFFICACY)
4. การประสานการรวมพลังของชุมชน (CONNECTEDNESS)
5. ความหวัง (HOPE)



ฟื้นฟูจิตใจ

ให้วัยใสได้พักพิง

ฟื้นฟูสภาพจิตใจ
เด็กและครอบครัว
ที่ประสบภาวะวิกฤติ

More information



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



mhc5.dmh@gmail.com



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 : MHC5

☎ 034 710 552

สายด่วนสุขภาพจิต

1323

"ตระหนัก...แต่ไม่ตระหนก"



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
MENTAL HEALTH CENTER 5



แนวคิด

การสร้างเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว

กับการฟื้นฟูสภาพจิตใจ

- 1 สร้างความสงบให้กับครอบครัว
- 2 ดำรงความดีของครอบครัวให้ยาวนานที่สุด
- 3 เพิ่มพูนความมีชีวิตชีวาให้กับครอบครัว
- 4 แก้ปัญหาครอบครัวด้วยสันติวิธี หลีกเลี่ยงการทะเลาะด้วยการไม่ใช้ความรุนแรง หลีกเลี่ยงการทะเลาะด้วยการไม่ใช้ความรุนแรง หลีกเลี่ยงการใช้คำหยาบคาย

แนวคิด

การเลี้ยงลูกเชิงบวก

พ่อแม่ต้องการการสนับสนุนข้อมูลการฝึกฝนตนเองและกำลังใจจากครอบครัว ชุมชนและสังคม วิธีและทักษะการเลี้ยงลูกที่เหมาะสมและเป็นไปได้ไม่ยากเกินไปสำหรับพ่อแม่ที่จะพัฒนาทักษะให้กับลูก กระตุ้นพฤติกรรมที่เหมาะสมให้เกิดขึ้นและมีทักษะในการจัดการพฤติกรรมที่เป็นปัญหา รวมทั้งช่วยให้พ่อแม่รู้สึกสนุกสนานในการเลี้ยงลูก เป็นสิ่งที่พ่อแม่ทุกคนปรารถนาและยังช่วยให้พ่อแม่ลดวิธีการดูแลลูกที่ไม่เหมาะสมลง



สิ่งสำคัญที่ต้องตระหนัก

5 ประการ

ในการฟื้นฟูสภาพจิตใจเด็ก

- 1 **การจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยและน่าสนนิ**
บรรยากาศในครอบครัวที่เต็มไปด้วยความรักความเอาใจใส่ การดูแลตอบสนองความต้องการของลูกอย่างเหมาะสมตามวัย สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยช่วยให้เด็กมีความมั่นคง อบอุ่นใจ กระตือรือร้นที่จะค้นหา เรียนรู้ สิ่งแวดล้อมจึงต้องมีความน่าสนนิด้วย จะช่วยสนับสนุนให้การเรียนรู้ของเด็กเกิดขึ้นได้อย่างกว้างขวาง
- 2 **การกระตุ้นการเรียนรู้ที่เหมาะสม**
พ่อแม่ควรช่วยฝึกการเรียนรู้ทักษะที่จำเป็น ทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยการสังเกตและส่งเสริมให้ลูกประสบความสำเร็จในการเรียนรู้
- 3 **การฝึกวินัยด้วยความรัก**
พ่อแม่ต้องมีความสม่ำเสมอในการฝึก สอนให้พฤติกรรมที่แสดงปัญหาและรีบแก้ไขตั้งแต่ต้น สอนการปฏิบัติตนที่เหมาะสม ใช้วิธีฝึกที่จริงจังแต่ไม่รุนแรง ทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมตนเองและสามารถควบคุมดูแลตนเองได้
- 4 **การตั้งความหวัง**
เด็กอาจมีลักษณะที่แตกต่างกับระหว่างบุคคล การยอมรับและเข้าใจช่วยทำให้พ่อแม่ฝึกการเรียนรู้ทักษะต่างๆ เช่น การขับถ่าย การรับประทานอาหาร การแต่งตัว ซึ่งพ่อแม่ที่เข้าใจ จะสามารถยอมรับลูกตามพัฒนาการตามวัย
- 5 **การดูแลตนเองของพ่อแม่**
พ่อแม่จะพบว่า การดูแลลูกง่ายขึ้น สนุกขึ้น เมื่อพ่อแม่ดูแลตนเองด้วยสิ่งเหล่านี้
 - การทำงานเป็นทีม** พ่อแม่เห็นพ้องต้องกันในการฝึกวินัยลูกและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน พ่อแม่ควรได้พูดคุยปรึกษาหรือเรื่องการเลี้ยงดู
 - หลีกเลี่ยงการทะเลาะกันต่อหน้าลูก** เด็กจะอ่อนไหวต่อความขัดแย้งของผู้ใหญ่ หากมีปัญหาลูกพ่อแม่ควรมีเวลาปรึกษาหารือกันตามลำพัง
 - หากำลังใจ** จากคู่สมรส ครอบครัว เพื่อนหรือแม้แต่เพื่อนบ้าน การพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกจะช่วยให้ดีมาก
 - หาเวลาพัก** หาเวลาส่วนตัวเพื่อพักผ่อนเป็นเรื่องที่ทำได้ ควรหาคนดูแลที่ไว้ใจได้และช่วยเหลือกันระหว่างพ่อแม่

ทักษะที่จำเป็นของพ่อแม่

ในการฟื้นฟูสภาพจิตใจเด็ก

ทักษะการสร้างสัมพันธ์กับลูก

ให้เวลากับลูก คอยกับลูก แสดงความรักต่อลูก
ให้เวลาลูกอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมที่ลูกสนใจอย่างมีความสุขร่วมกัน จะมีความรู้สึกรักของลูกเป็นอย่างมาก เมื่อลูกเดินเข้ามาหา พ่อแม่ควรตอบสนองลูกด้วยการหยุดสิ่งที่พ่อแม่กำลังทำอยู่



ทักษะการกระตุ้นให้ลูกมีพฤติกรรมที่ดี

แสดงความชื่นชม สนใจลูก
สร้างกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยให้ลูก
ชมลูกเมื่อมีพฤติกรรมที่ดี การบอกเฉพาะเจาะจง จะให้ผลดีกว่าคำชมทั่วไป แสดงความสนใจลูก เช่น ยิ้ม สบตา อุ้มลูกนั่งบนตัก ลูบแก้ม ตบหน้า กอด หรือนั่งอยู่กับลูก เพื่อให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อเนื่อง จัดกิจกรรมที่ลูกสามารถเล่นได้ตามลำพัง และพัฒนาการเล่นได้ด้วยตัวเองตามวัยภายใต้สิ่งแวดลอมที่ปลอดภัยเป็นการกระตุ้นพัฒนาการตามวัยและส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีของลูก



ทักษะการจัดการพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

กำหนดกฎพื้นฐานของบ้านให้ชัดเจน พูดคุยถึงปัญหาโดยตรง การลดให้ความสนใจ บอกละทิ้ง
ที่ต้องการให้ชัดเจน จัดการให้ลูกทำในสิ่งที่ควรจะต้องทำ ไม่มองลบเมื่อเรียนรู้ปัญหาพฤติกรรม การชว่สานอก
เมื่อให้ลูกเรียนรู้การควบคุมตนเองโดยการให้เหตุผล เชื่อมั่นในสำคัญคือความสม่ำเสมอและการจัดการกันอย่างจริงจัง



ทักษะการสื่อสารในครอบครัว

การสื่อสารทางบวก
มีความสำคัญอย่างยิ่งไม่จะเป็นการสบตา สีหน้า ท่าทาง การสัมผัส จะช่วยให้เกิดความเข้าใจกันและมีผลต่อความผูกพันที่ต่อเนื่องกัน



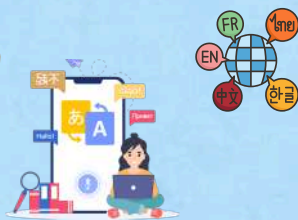
การสื่อสารทางลบ

เก็บกด ไม่พูด ควบคุมหรือ เจ้ากี้เจ้าการ สั่งสอน ประชด กล่าวหา เปรียบเทียบ ดี บ่น ตำว่า

หลีกเลี่ยง

สอนให้ลูกเก่ง

อ่าน / เขียนไทย



- ✓ **ทักษะการจับคู่ :** พ่อแม่สามารถสอนให้ลูกเรียนรู้เกี่ยวกับการจับคู่ระหว่างรูปร่าง รูปแบบตัวอักษรและคำพูด คุยกับลูกเรื่องเกมการจับคู่ เช่น จับคู่บัตรภาพกับตัวอักษร
- ✓ **ทักษะด้านภาษา :** พ่อแม่ช่วยให้ลูกมีทักษะด้านภาษาได้ โดยการให้เขามีส่วนร่วมในการฟัง และพูดคุยสนทนา ทั้งกับผู้ใหญ่และกับเด็กด้วยกัน เพื่อให้ลูกได้พบเจอกับคำศัพท์ที่แปลกไปจากชีวิตประจำวัน รู้จักการใช้คำที่เหมาะสมกับคู่สนทนา ฝึกให้ลูกฟังเรื่องเล่าหรือบทกวีต่างๆ เป็นต้น
- ✓ **ทักษะด้านทิศทาง :** สอนเรื่องตัวอักษรเรียงจากด้านซ้ายไปด้านขวา วิธีการอ่านหนังสือต้องเริ่มจากซ้ายไปขวา และจากบนลงล่าง
- ✓ **ทักษะเกี่ยวกับตัวอักษร :** สอนให้ลูกจดจำรูปร่างของตัวอักษรและเสียงของตัวอักษร เช่น ตัวอักษรจากหนังสือ ก ข ค หรือ A B C แม่เหล็กตัวอักษร บล็อกหรือภาพตัดต่อ (puzzle) ที่เป็นตัวพยัญชนะ แผ่นภาพพยัญชนะ หรือของเล่นเด็กที่กดแล้วมีเสียงเป็นคำอ่านแล้วให้ลูกพูดตาม อ่านหนังสือกับลูกโดยพ่อแม่ชี้นิ้วไปตามคำที่อ่าน
- ✓ **ทักษะการบอกเสียงสัมผัส :** สอนเรื่องการบอกคำที่จับด้วยเสียงที่เหมือนกัน เล่นเกมกับลูกโดยให้บอกคำที่มีเสียงเหมือนกัน เล่นคำที่ออกเสียงคล้ายกัน หรือชักชวนให้ลูกร้องเพลง ต่อเพลงง่ายๆ ที่ลูกสามารถร้องได้

- ✓ **ทักษะการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ :** การฝึกการเขียนตัวอักษรและคำต่างๆ จะช่วยให้ลูกซบซบการอ่านได้ดีขึ้น สอนให้ลูกฝึกเขียนตัวอักษรและคำโดยเลือกใช้ดินสอที่เหมาะสมกับมือของลูก จะช่วยให้เขาควบคุมการเขียนได้ดี เล่นกับลูกโดยใช้กิจกรรมที่เน้นการใช้กล้ามเนื้อ เช่น การขยำ การบีบ การจิก การตัด
- ✓ **ทักษะด้านความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการพิมพ์ :** สอนเรื่องวิธีการใช้หนังสือว่าต้องเปิดจากขวาไปซ้าย รูปภาพที่แสดงเป็นรูปประกอบในหนังสือนั้น เนื้อเรื่องมีการเริ่มต้น กลางเรื่อง และตอนจบ ขณะอ่านอาจใช้คำถามเพื่อให้ลูกมีส่วนร่วม หรือพาลูกไปร้านหนังสือในวันหยุดให้เขาได้เลือกซื้อหนังสือที่เขาสนใจและเหมาะสมกับวัย หลังการอ่านถามคำถามเพื่อให้ลูกมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับหนังสือที่ได้อ่าน



ตรวจสอบสุขภาพใจ

Mental Health Check In

More Information



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

mhc5.dmh@gmail.com



เพราะพ่อแม่ คือคนสำคัญของลูก



สอนให้ลูกมีวินัย



→ **ฝึกสมาธิ** : โดยใช้กิจกรรมที่หลากหลายในการฝึก สามารถทำได้ในบ้านและไม่สร้างความสนใจเด็กมากเกินไป เช่น ตีกระดุม ล้างจาน ล้างรถ วาดรูป ระบายสี เล่นหมากรูก่ออันหนึ่งสื่อ

→ **ฝึกการวางแผนล่วงหน้า** : กระตุ้นให้เด็กคิดวางแผนล่วงหน้าก่อนทำกิจกรรมสำคัญในแต่ละวัน เช่น พรุ่งนี้จะทำอะไรบ้าง แล้วขยายเป็นการคิดวางแผนกิจกรรมในอีกสองสามวันข้างหน้า และให้รางวัลเมื่อเด็กทำได้

→ **ฝึกระเบียบวินัย** : โดยพ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีและจัดบรรยากาศในบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ข้าวของถูกจัดให้เข้าที่ กำหนดเวลาที่ทำกิจกรรม เช่น ทำการบ้าน เล่น หรือรับประทานอาหาร และมีความสม่ำเสมอในการฝึกเด็กให้ทำจนเป็นนิสัย

→ **ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า** : เพื่อให้เด็กสามารถแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้โดยผ่านการช่วยเหลือตนเอง เปิดโอกาสให้เด็กลองเลือกวิธีการแก้ปัญหา เช่น รถจักรยานยางแบน มีทางเลือกคือจะสูบลยางเองหรือไปที่ร้าน โดยพ่อแม่ร่วมลงมือแก้ปัญหาและหาทบทวนแนวทางร่วมกัน



→ **ฝึกความรับผิดชอบ** : สอนให้เด็กรู้จักหน้าที่ของตัวเอง และรับผิดชอบต่อหน้าที่ งานวิจัยของไทยพบว่าเด็กที่มีความรับผิดชอบต่องานบ้าน ความรับผิดชอบจะไม่เสียเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น อาทิ เรื่องส่วนตัว เช่น อาบน้ำ กินข้าว แต่งตัว ทำการบ้าน, เรื่องงานบ้าน เช่น จัดโต๊ะอาหาร ล้างจาน เอาขยะไปทิ้ง, เรื่องเวลา เช่น การกะเวลาเดินทาง การตรงต่อเวลา, เรื่องเงิน เช่น ฝึกการใช้เงินและเก็บเงิน

→ **ฝึกควบคุมตนเอง** : ฝึกให้เด็กรู้จักรอคอย รู้จักอารมณ์ของตนเอง โดยมักใช้คำถาม “เด็กรู้สึกอย่างไร” รู้จักคิด โดยใช้เหตุผล หัดให้คิดในมุมมองอื่น



สอนให้ลูกเก่งเรียน



● **ทักษะการวัด** : สร้างประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดประเภท การเปรียบเทียบ การจัดลำดับ และความสัมพันธ์กับความคงที่ เช่น เด็กสามารถเข้าใจเกี่ยวกับความยาวของเชือกได้ แม้ว่าจะเปลี่ยนทิศทางหรือตำแหน่งก็ตาม

● **ทักษะการนับ** : เป็นแนวคิดเกี่ยวกับการนับจำนวน ได้แก่ การนับปากเปล่า บอกขนาดของกลุ่มที่มีขนาดเท่ากันโดยไม่ต้องนับ นับโดยใช้ลำดับที่ นับจำนวนเพิ่มขึ้น นับเพื่อรู้จำนวนที่มีอยู่ การจดจำตัวเลข การนับแบบทอจี้จะมีความหมายต่อเมื่อเชื่อมโยงกับจุดประสงค์บางอย่าง เช่น การนับจำนวนเพื่อนในห้องเรียน



● **ทักษะการสังเกต** : เป็นการไปประสาทสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง ในการเรียนรู้ โดยเด็กจะเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับวัตถุสิ่งของหรือเหตุการณ์อย่างมีจุดประสงค์

● **ทักษะการจัดลำดับ** : ส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการจัดลำดับวัตถุสิ่งของหรือเหตุการณ์ โดยอาศัยการเปรียบเทียบสิ่งของมากกว่าสองสิ่งหรือสองกลุ่ม การจัดลำดับในครั้งแรกๆ ของเด็กปฐมวัยจะเป็นไปในลักษณะการจัดกระทำกับสิ่งของสองสิ่ง เมื่อเกิดการพัฒนามาเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้ว เด็กจึงจะสามารถจัดลำดับที่ยากขึ้นได้

● **ทักษะการเปรียบเทียบ** : เด็กต้องอาศัยความสัมพันธ์ของวัตถุสิ่งของหรือเหตุการณ์ตั้งแต่สองสิ่งขึ้นไป เช่น เล็กกว่า ใหญ่กว่า ลีนกว่า ยาวกว่า หนักกว่า เบากว่า ฯลฯ

● **ทักษะการจำแนกประเภท** : เป็นความสามารถในการแบ่งประเภทของสิ่งของ ส่วนใหญ่เด็กจะใช้เกณฑ์ในการจำแนกอยู่ 3 อย่าง คือ ความเหมือน ความแตกต่าง และความสัมพันธ์ร่วม ซึ่งเด็กปฐมวัยจะเลือกใช้เกณฑ์ 2 อย่าง คือ ความเหมือนและความแตกต่าง

● **ทักษะเกี่ยวกับเรื่องรูปทรงและขนาด** : เด็กจะคุ้นเคยเรื่องขนาดและรูปทรงจากการเล่น การจับต้องสิ่งของ ของเล่น หรือวัตถุรูปทรงต่างๆ อยู่เสมอในแต่ละวัน พ่อแม่สามารถทดสอบว่าเด็กรู้จักรูปทรงหรือไม่ โดยการให้เด็กหยิบ/เลือกสิ่งของตามคำบอก





เชื่อมชีวิตความสุข



ใบทำนวยเชื่อมชีวิตความสุข

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑
อึดทน กับ ความสุข

ดวงอาทิตย์ส่องแสงร้อนแรงเจิดจ้าปามาไค
คุณก็เป็นคนเปี่ยมด้วยพลัง
มีชีวิตชีวาท่ามกลางผู้คนนั้น
แต่สรรพสิ่งล้วนมีด้านตรงข้ามกันเสมอ
ด้านหนึ่ง พลังชีวิตและความกระตือรือร้น
ช่วยผลักดันเราก้าวเดินไปข้างหน้า
แต่อีกด้านหนึ่งการคำนึงถึงแต่จุดมุ่งหมาย
และความต้องการของตนเอง
อาจทำให้เรามีสมองคนรอบข้างที่รักและห่วงใยเรา
จนบางครั้ง เราทำผิดต่อพวกเขาโดยไม่รู้ตัว
แล้วปล่อยผ่านไป โดยไม่ทบทวน
ข้อผิดพลาดของตนเอง และไม่กล่าวขอโทษ
ลบล้างพันธที่สำคัญจึงอ่อนแอลงโดยเราไม่รู้ตัว

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๒
ใส่ใจอย่างถูกต้อง

คุณจะมีพบกับบททดสอบของชีวิต
ที่ต้องอาศัยความอ่อนโยน
และการ "ใส่ใจอย่างถูกต้อง"
หากคุณใส่ใจคนอื่นมากเกินไป
แคร์คนอื่น ขอมตามทุกคน
แม้คนจะชื่นชมชอบ
แต่คุณก็จะเสียความเป็นตัวของตัวเอง
แต่ถ้าคุณไม่ใส่ใจคนอื่น
ใส่ใจน้อยไป หรือสนใจแต่ตัวเอง
คุณก็จะกลายเป็นคนเล้าร้างใจ
หรือถูกมองว่าเห็นแก่ตัว
ลองสำรวจตัวเองดูว่า
คุณได้ให้น้ำหนักความใส่ใจที่พอคแล้วหรือยัง

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๓
กล้าคิด กล้าทำ

คุณจะมีเรื่องให้ต้องใช้ "ความกล้าหาญ" ในการตัดสินใจ
อาจเป็นเรื่องที่คุณควรตัดสินใจมานาน
แต่ยังไม่ลงมือทำสักที หรืออาจเป็นเรื่องใหม่
ในสิ่งที่ควรทำเท่านั้น แต่ยังหมายถึง
ที่ควรต้องรวบรวมความกล้าให้
คำว่า "กล้า" ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึง "การกล้าทำ"
ในสิ่งที่ควรทำเท่านั้น แต่ยังหมายถึง
"การกล้าที่จะไม่ทำ" ในสิ่งที่ไม่สมควรทำด้วย
ตัวอย่างเช่น เพื่อนๆ เขาคัดเลือกกัน
แล้วออกไปช้อปปิ้ง คุณก็กล้าที่จะปฏิเสธ
ไม่ทำตามเพื่อน โดยไม่กลัวเสียหน้าใจ
ในบางครั้ง "ความกล้า" อาจทำให้เรา รู้สึกว่า
ขาดความมั่นใจ บางคนท้อแท้กับมัน ว่ากัน
เพราะกลัวในทางที่ผิด ชีวิตของคุณจะมีความสุขขึ้น

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๔
มหัศจรรย์แห่งการเจรจา

ความแห่งการเจรจากำลังอิทธิพลต่อชีวิต
และงานของคุณแน่นอนว่า "การเจรจา"
เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นประจำอยู่แล้ว
บางครั้งการเจรจาดี เราจากไปใครก็ประสบผลสำเร็จ
บางครั้งการเจรจาไม่ดี พุดจาอะไร ใครๆ ก็ไม่ยอมฟัง
จะทำอะไรก็ยากลำบาก ช่วงนี้คุณควรเพิ่มความ
ระมัดระวังในการพูดจา ถ้าคุณเป็นคนพูดจาที่อยู่แล้ว
โปรดรับฟังคนอื่นให้มากขึ้นเป็นพิเศษ
คุณจะได้เรียนรู้เพิ่มขึ้นจากการฟังคนอื่นมากขึ้น
แต่ถ้าคุณมีทัศนคติที่น้อยกึ่งถึงเวลาที่ตัวเองพัฒนาตนเอง
ไม่มีใครเห็นใจ
และไม่มีอะไรที่เราจะเรียนรู้ได้เพิ่มขึ้นไม่ได้
คำสอนโบราณยังคงมีประโยชน์ คอยสังเกตใจได้อยู่เสมอ

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑
อึดทน กับ ความสุข

คำถามชวนคิด
คุณเคยทำผิดอะไรต่อคนรอบข้างบ้างหรือไม่
(อาจเป็นเรื่องเล็กน้อยในความรู้สึกของคุณ
แต่ก็อาจร้ายถึงเป็นเรื่องใหญ่)
คุณอยากทำอะไรกับเรื่องนั้นบ้างหรือไม่ อย่างไร
โดย หมอภังค์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๒
ใส่ใจอย่างถูกต้อง

คำถามชวนคิด
บททวนเหตุการณ์ต่างๆ
ที่เกิดขึ้นในสัปดาห์ที่ผ่านมา
คุณคิดว่าคุณรักตัวเอง
ใส่ใจตัวเองน้อยไปหรือไม่
ถ้าเป็นไปได้คุณอยากเปลี่ยนให้ดีขึ้น
กว่าเดิมอย่างไร
โดย หมอภังค์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๓
กล้าคิด กล้าทำ

คำถามชวนคิด
มีเรื่องอะไรบ้างในชีวิต
ที่คุณควรใช้ "ความกล้าอย่างถูกต้อง"
ทั้ง "กล้าทำ" และ "กล้าไม่ทำ"
โดย หมอภังค์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๔
มหัศจรรย์แห่งการเจรจา

คำถามชวนคิด
มีใครสักคนหรือไม่ ที่คุณอยากพัฒนา
ความสัมพันธ์กับเขาหรือเธอให้ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่
ถ้ามี คุณคิดว่าที่ผ่านมา
คุณเข้าใจความต้องการ และความรู้สึกนึกคิด
ของเขาหรือเธอมากน้อยเพียงใด
เลือกคนที่คุณอยากพัฒนาความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น
ขึ้นมาหนึ่งคน คิดบททวนและสำรวจจิตใจ
ของเขาว่าคุณมองที่คนอื่น
คุณรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของเขาบ้างน้อยแค่ไหน
คุณเข้าใจจิตใจส่วนลึกของเขาบ้างน้อยเพียงใด
โดย หมอภังค์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๕
สำเร็จได้ดังใจหวัง

คุณได้เชื่อมชีวิตหมายเลข ๕
อันเป็นเลขมงคล หมายถึง ปัญญา
ความเป็นธรรม ลากผล ความสำเร็จ
ทำนวยว่า ความสำเร็จจะเกิดขึ้นในสิ่งที่คุณมุ่งหวัง
แต่อย่าลืมว่า ... โลกนี้ไม่มีอะไรได้มาฟรีๆ
ของทุกอย่างมีราคาที่เราต้องจ่ายเสมอ
ความสำเร็จที่คุณจะได้มาจึงต้องแลกด้วยอะไรบางอย่าง
แม้กรรมเก่าฝ่ายกุศลกำลังส่งผลช่วยหนุนชีวิตคุณ
แต่กรรมใหม่ คือการกระทำในปัจจุบัน ย่อมมีความสำคัญกว่า
ความสำเร็จของอดีตจะเกิดขึ้นได้
เมื่อมีการเตรียมพร้อมและลงมือทำที่ดี
ขอเพียงเต็มใจ ตั้งใจ จริงจังและมีใจในสิ่งที่ทำว่าเป็น
เรื่องที่ดี ที่ถูกต้อง ความสำเร็จย่อมอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๖
ภาษารัก

คุณได้เชื่อมชีวิตหมายเลขด้านความรักและเงินตรา
ทำนวยว่าจะมีเรื่องดีๆ เกิดขึ้นในชีวิตคนเรา
เมื่อมีรักและเงินทอง
จิตใจย่อมแจ่มใส เบิกบาน
มีคำถามว่า คนเราต้องการ
"ความรัก" หรือ "เงินทอง" มากกว่ากัน
หลายคู่ ยามยากจนขัดสน ความรักก็ยังหวานชื่น
มีความสุขตามอัตภาพ ครั้นพอมีเงินทอง
ใช้จ่ายสบายๆ ชีวิตกลับจืดจาง
หมองหม่น ไม่มีความสุข
ความรักมีพลังสร้างความสุขได้อย่างน่าอัศจรรย์
แต่ความรักก็เป็นแหล่งความทุกข์ใจที่สำคัญของชีวิต

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๗
อดทนพากเพียรสู่ความสำเร็จ

ระยะนี้จะมีเรื่องให้ต้องใช้ความอดทน
สู้รบรอบคอบ ระมัดระวังเป็นพิเศษ
เพราะปัญหาหรืออุปสรรคที่พบ อาจยากลำบาก
และกินเวลายาวนานกว่าที่คิด
ถือเป็นบททดสอบความเข้มแข็ง
และเป็นโอกาสในการเรียนรู้ชีวิตของคุณ
ถ้าคุณสามารถผ่านไปได้ คุณจะเข้าใจชีวิตมากขึ้น
มีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตัวเอนมากขึ้น
"คาดสำคัญ" ที่จำเป็นสำหรับคุณในตอนนี้นคือ
"แล้วมันจะผ่านไป"

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๘
ปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง

ชีวิตของคุณกำลังก้าวเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง
แม้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่พึงปรารถนา
แต่พอถึงเวลาจริงๆ ก็อดไม่ได้ที่จะต้องปรับตัว ปรับใจ
เหมือนคนถูกหวย หรือคนกำลังจะแต่งงาน
ที่ยังอดไม่ได้ที่จะเครียดกับเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้น
ในการเปลี่ยนแปลง เรามัก "ได้มาอย่างงา"
และ "เสียบางอย่างไป" เสมอ
เช่น คนแต่งงานได้คู่สมรส แต่เสียความเป็นอิสระ
จากการเปลี่ยนแปลง
นำมาทั้งสิ่งที่เรา "ต้องการ" และ "ไม่ต้องการ"
"การปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลง"
จึงเป็นเรื่องสำคัญ

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๕
สำเร็จได้ดังใจหวัง

คำถามชวนคิด
๑. มีเรื่องอะไรบ้างในชีวิต
ที่คุณต้องการความสำเร็จ
(งาน ความสัมพันธ์ สุขภาพ การเงิน ฯลฯ)
๒. คุณคิดว่าที่ผ่านมา
คุณได้เตรียมพร้อม และลงมือทำ
กับเรื่องนั้นๆ ดีเพียงพอ
แล้วหรือไม่ อย่างไร
โดย หมอภังค์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๖
ภาษารัก

คำถามชวนคิด
"ภาษารัก" ของคุณคืออะไร
"ภาษารัก" ของคนที่คุณรักคืออะไร
คุณเคยแสดงความรักด้วย "ภาษารัก"
ที่เขา (หรือเธอ) คุณเคยบ้างหรือไม่
โดย หมอภังค์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๗
อดทนพากเพียรสู่ความสำเร็จ

คำถามชวนคิด
คุณเคยได้ "บทเรียนที่มีคุณค่า"
จากปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตบ้างหรือไม่
เลือกปัญหาสำคัญในชีวิตที่คุณเคยประสบ
บททวนดูว่า คุณได้รับข้อคิด
และบทเรียนอะไรจากปัญหานั้น
โดย หมอภังค์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๘
ปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลง

คำถามชวนคิด
มีเรื่องอะไรในชีวิต
ที่คุณคิดว่าถ้าทำใจยอมรับ
และปรับไปตามสภาพที่เปลี่ยนแปลงได้
คุณจะมีความสุขขึ้น
โดย หมอภังค์



ตรวจสุขภาพใจ



Mental Health Check-In

เชื่อมชีวิตความสุข



ใบทำนายนเชื่อมชีวิตความสุข

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๙
โอกาสแห่งความสุข

จะได้รับพลังพิเศษที่ไม่ธรรมดา ทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความกระตือรือร้น รวากับเครื่องจักรที่ได้รับการเร่งเครื่องให้แรงยิ่งขึ้น

ในด้านดี นี่เป็นโอกาสที่จะเร่งระลอกการทำงานที่ตั้งค้าง อะไรที่คิดจะทำจะได้ ลงมือทำให้เห็นเป็นผลสำเร็จ ไม่ต้องปล่อยให้มันเป็นดินพอกหางหมูอีกต่อไป แต่ขณะเดียวกัน คุณอาจยุ่งกับงาน จนไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง

โดย หมอภัสร์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๐
กล้าคิด กล้าลง

นี่เป็นเวลาที่คุณคิด ความอ่านของคุณ กำลังจะก้าวออกนอกกรอบเดิมๆ ที่คุ้นเคย คุณจะมองเห็นสิ่งต่างๆ ในแง่มุมใหม่ที่ไม่เหมือนเดิม และเมื่อความคิดเปลี่ยน การกระทำและชีวิตก็จะเปลี่ยนตาม

คนส่วนใหญ่คิดและทำอะไรตามความเคยชิน แม้บางครั้งจะไม่มีความสุข แต่ก็ไม่กล้าเปลี่ยนแปลง ไม่กล้าลงสิ่งใหม่ ไม่กล้าก้าวออกนอกกรอบเดิมๆ เพราะกลัวความไม่แน่นอน ที่แผ่มาจากสิ่งใหม่ๆ นั่นเอง

โดย หมอภัสร์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๑
ที่ทุกซ່อนจะผ่านคลาย

ระยะนี้ ชีวิตของคุณมีแต่เรื่องที่ต้องเร่งจัดการ ราวกับว่ากำลังตกอยู่ท่ามกลางพายุแห่งความยุ่งยากกว่าจะมอง จะคิดทำอะไร ก็ทำได้ไม่ค่อยมีขีดเงิน อยู่ในสภาพเหมือนสิงฟันแห คือ ยิ่งแก้ (ปัญหา) ยิ่งยุ่ง

คำทำนายแนะนำว่า ระยะนี้ คุณควรวางตัวหนีออกหลุมของปัญหาชั่วคราว คั้นหาเหตุผลเพื่อพักพิงเก็บแรงแและตั้งหลัก ลอยตัวออกมา เพื่อมองปัญหาจากทุกแง่มุม อย่าเผลอกระโจนเข้าไปคลุกัวในกับทุกเรื่องราว เพราะจะทำให้หมดแรงโดยไม่มีจำเป็น

โดย หมอภัสร์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๒
อยู่กับสิ่งที่มี ไม่ใช่สิ่งที่ฝัน

คนเราควรมีความฝันเป็นพลังในการขับเคลื่อนชีวิต แต่ความฝันอันเลื่อนลอย อาจกลายเป็นอุปสรรคขวางกั้นความสุขที่อยู่ตรงหน้า

คำทำนายนี้ แนะนำให้คุณทบทวนดูว่า... ฝันของคุณ เป็นฝันที่ช่วยให้เกิดพลังในการก้าวเดินไปข้างหน้า หรือเป็นเพียงฝันลมๆ แล้งๆ ที่สะท้อนถึงความรู้สึกขาดพร่องในใจ

คนที่ได้แต่คิดฝัน หากไม่เคยลงมือทำ จะมีความพอใจในชีวิตน้อยลง คนเรามีความสุขกับ "สิ่งที่ยากได้" แต่กลับไม่เคยพอใจกับ "สิ่งที่มี" การคิดเปรียบเทียบกับคนอื่นที่รวยกว่า เก่งกว่า สวยกว่า หรือหล่อกว่า ทำให้เราเกิดความรู้สึก อดอยากว่า แยกว่า และมีความสุขน้อยลง

โดย หมอภัสร์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๙
โอกาสแห่งความสุข

คำถามชวนคิด

- ในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา คุณพอใจกับสมดุลระหว่างการงาน สุขภาพและครอบครัวหรือไม่ อย่างไร
- มี "เรื่องอะไร" บ้างหรือไม่ ที่คุณคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญ ที่ควรทำ แต่ยังไม่ได้ลงมือทำ

โดย หมอภัสร์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๐
กล้าคิด กล้าลง

คำถามชวนคิด

มีเรื่องอะไรบ้างหรือไม่ ที่คุณคิดว่า ถ้ากล้าที่จะก้าวออกจากกรอบเดิมๆ ที่เคยชิน จะทำให้ชีวิตของคุณ เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรที่ต้องการ

โดย หมอภัสร์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๑
ที่ทุกซ່อนจะผ่านคลาย

คำถามชวนคิด

ปัญหาอะไรที่ทำให้คุณกังวลใจอยู่ในตอนนี้ คุณคิดว่า "คุณทำอะไรได้บ้าง" กับเรื่องดังกล่าว ลองเขียนเรียงเรียง สิ่งที่ได้เป็นข้อๆ จากนั้น เลือกว่าจะทำอะไรก่อนหลัง แล้วเริ่มลงมือทำ

โดย หมอภัสร์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๒
อยู่กับสิ่งที่มี ไม่ใช่สิ่งที่ฝัน

คำถามชวนคิด

- คุณเคยรู้สึกแย่มากจากคิดเปรียบเทียบ ตัวเองกับคนอื่นหรือไม่ ด้วยเรื่องอะไร
- คุณคิดว่าตัวคุณเองมีสิ่งดี ๆ ที่มากกว่าคนอื่น มีความสามารถหรือความถนัดอะไรบ้าง

โดย หมอภัสร์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๓
สิ้นกับฝัน

โบราณว่า สิ้นกับฝันย่อมกระทบกันเป็นธรรมดา คุณอาจมีเรื่องกระทบกระทั่งกับคนใกล้ตัว แล้วต่างฝ่ายต่างถือทิฐิ ไม่ยอมกัน คิดแต่จะให้อีกฝ่ายยอมรับผิด ขอโทษ หรือมาง้อจน บางทีคุณก็รู้ว่าตัวเองมีส่วนผิด แต่ไม่ยอมพูดออกไป หรือไม่มีแม้แต่โพงโทษ มองเห็นแต่ความผิดของอีกฝ่าย แต่มองไม่เห็นความผิดของตนเอง จึงยังไม่เข้าใจและไม่ได้นัดคืนเสียดี

เชื่อมชีวิตความสุข ๑๓ เดือนใจเพื่อเดิมคุณว่า ไม่มีสิ่งใดในโลก จะหาว่าไม่กล้าพูดของคนที่เรารัก คำลงคำที่เหมือนอย่างกับสถานการณ์เช่นนี้ คือ "ขอโทษ" และ "ให้อภัย"

โดย หมอภัสร์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๔
เมื่อนักเรียนพร้อมครูก็ปรากฏ

ชีวิตคุณจะมีบทเรียนสำคัญผ่านเข้ามา ถ้าคุณพร้อมเรียนรู้ ก็จะมองเห็นบทเรียนที่เกิดขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า เมื่อนักเรียนพร้อม ครูก็ปรากฏ คำทำนายนี้ขอแนะนำให้คุณเตรียมใจ พร้อมเรียนรู้จากเหตุการณ์รอบตัว

บทเรียนที่คุณจะได้รับอาจเป็นเรื่องอะไรก็ได้ มันจะช่วยให้คุณได้คิดถึงเกี่ยวกับความจริงของชีวิต เช่น คนรู้จักเจ็บป่วยด้วยโรคภัยแรง มีโอกาสพูดคุยกับผู้มีประสบการณ์ เดินผ่านเห็นซากศพสุนัขขี้หมาง ไล่อ่านหนังสือดีๆ สักเล่ม หรือได้ท่องเที่ยวไปยังที่แปลกใหม่

โดย หมอภัสร์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๕
พลังปัญญา

ช่วงนี้ พลังปัญญาของคุณจะเพิ่มพูน ความคิดจะกระฉ่อนแจ่มใส พบคำตอบในเรื่องที่เคยคิดไม่ออก ตัดสินใจไม่ได้

คำทำนายแนะนำว่าคุณควรใจใคร่ครวญ ทบทวนในเรื่องต่างๆ ด้วยการฝึกคิด ฝึกตั้งคำถาม ในเรื่องที่สำคัญต่อชีวิต

คำถามสำคัญข้อหนึ่งที่คุณถามตัวเองเป็นประจำ คือ "ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต" คุณพร้อมหรือไม่ที่จะ "ไป" อย่างสบายใจ คุณอยากทำ "อะไร" ให้สำเร็จก่อนจากไป

โดย หมอภัสร์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๖
ความมั่งคั่งของชีวิต

คุณได้เชื่อมชีวิตหมายเลขที่แสดงถึง "ความมั่งคั่ง" ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการรู้จักจับจ่ายใช้สอย มีความฉลาดทางการเงิน รู้จักกิน รู้จักเก็บ รู้จักใช้จ่ายให้เหมาะสมกับรายได้

คนส่วนมากคิดว่าก็มีเงินเพิ่มขึ้น จะมีความสุขเพิ่มขึ้น จึงพยายามเร่งหารายได้ เพื่อเพิ่มความสุขให้กับตัวเอง หลายคนต้องเสียสุขภาพ เจ็บเครียด ไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง ห่างเหินจากคนรักและครอบครัว ครั้นพอมีรายได้เพิ่มขึ้นจึง ใช้จ่ายก็เพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว ข้าวของเครื่องใช้ที่ซื้อหา มา ก็สร้างความสุขความพอใจได้เพียงชั่วคราว สักพักก็เคยชิน ความสุขลดระดับลง กลับไปอยู่ที่ไม่ประมาเดิม เงินรายได้ที่เพิ่มขึ้น จึงไม่ได้ทำให้มีความสุขมากขึ้นอย่างที่เข้าใจ

โดย หมอภัสร์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๓
สิ้นกับฝัน

คำถามชวนคิด

- คุณมีเรื่องขัดแย้ง ที่ยังขุ่นข้อง ค้างคาใจ อยู่หรือไม่ คุณคิดว่าจะเก็บ "มัน" ไว้อีกนานสักแค่ไหน
- การเก็บ "มัน" ไว้ในใจนี้ ส่งผลอะไรแก่คุณบ้าง (ทั้งดีและไม่ดี)
- ถ้าคุณปล่อย "มัน" ไปได้ คิดว่าจะมีผลดีอย่างไรกับชีวิตคุณ

โดย หมอภัสร์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๔
เมื่อนักเรียนพร้อมครูก็ปรากฏ

คำถามชวนคิด

- ในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา คุณได้พบ "บทเรียนสอนใจ" ที่มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตบ้างหรือไม่ บทเรียนนั้นคืออะไร
- คุณคิดว่าบทเรียนที่ได้เป็นประโยชน์อย่างไร ต่อชีวิต และจะทำให้ชีวิตของคุณ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร

โดย หมอภัสร์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๕
พลังปัญญา

คำถามชวนคิด

- ถ้าคุณมีชีวิตอยู่ได้อีกเพียง ๗ วัน คุณจะใช้เวลาที่เหลือทำอะไรบ้าง
- อะไร คือ สิ่งสำคัญของคุณในชีวิตคุณ

โดย หมอภัสร์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๖
ความมั่งคั่งของชีวิต

คำถามชวนคิด

กิจกรรมความสุข (กิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข) ในชีวิตของคุณคืออะไร

แต่ละกิจกรรมต้องใช้เงินทองมากน้อยแค่ไหน "ความสุข" กับ "เงินทอง" มีความสัมพันธ์กันอย่างไรสำหรับคุณ

โดย หมอภัสร์



ตรวจสอบสุขภาพใจ
Mental Health Check In



เชื่อมชีวิตความสุข

ใบทำนายเชื่อมชีวิตความสุข

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๗
สมดุลชีวิต

คุณกำลังได้รับพลังแห่งธาตุไฟอย่างเต็มเปี่ยม ธาตุไฟ คือ ความร้อน ความกระตือรือร้น การก้าวไปข้างหน้า คือ ความเร็วรับ ความวาม และการทำลาย

หากคุณกำลังเร่งรีบกับทุกสิ่งในชีวิต ถึงเวลาที่ควรจะทำอะไรให้ช้าลงเสียบ้าง หากคุณกำลังรุ่มร้อน หงุดหงิด ซุ่นเคืองใจ ถึงเวลาที่ควรจะทำอะไรช้าลงบ้าง คัมहाความสุข สงบเย็น ธาตุไฟช่วยเผาผลาญ สร้างความอบอุ่น แต่ก็ทำให้ร่างกาย ทุรุดโทรมและเหนื่อยอ่อน

นี่เป็นเวลาที่คุณควรได้ทบทวนชีวิต แล้วเลือกปรับสมดุลใหม่ให้ลงตัว

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๘
มองภูเขา อย่ามองใกล้ๆ

ระยะนี้ ถ้าคุณพบเหตุการณ์ที่คิดไม่ตก ตัดสินใจลำบาก อย่าเพิ่งว้าวรีบตัดสินใจ หรือลงมือทำอะไรไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่แน่ใจว่า อะไรคือความจริง อะไรคือสิ่งลวงตา ตั้งหลักให้ดี ถอยตัวออกจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วมองดูร่ากบว่า เรื่องนั้นมันมีได้เกี่ยวข้องกับคุณ

มองปัญหาให้เหมือนมองภูเขาทั้งลูก ที่เราต้องถอยออกไปไกลๆ จึงมองเห็นได้ชัด ตัดความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ตัดความชอบ ความชังออกไปก่อน มองเหตุการณ์อย่างที่เป็นเป็น ไม่ใช่ว่าจะคิดว่าอยากให้เป็น แล้วคุณจะทำอะไร ควบคุมการกับเรื่องนี้อย่างไร

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๙
ทำในสิ่งที่ชอบ เป็นในสิ่งที่ใช่

คุณมีโอกาสพบกับเหตุการณ์ ที่ทำให้รู้สึกหนักหน่วง ผิดหวัง หรือมีเรื่องกระทบใจ ถือเป็นโอกาสที่คุณจะได้ย้อนคิดทบทวนชีวิต ที่ผ่านมว่า “อะไร คือสิ่งที่คุณทำได้ดีที่สุด” “อะไร คือสิ่งที่คุณทำแล้วมีความสุขที่สุด”

มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมความถนัดหรือความสามารถพิเศษบางอย่าง มันคือสิ่งที่คุณสามารถทำได้ดี ทำได้คล่องแคล่ว เรียนรู้อะไรไว รู้ลึกเป็นตัวของตัวเอง ทำแล้วเพลิดเพลิน และมีความสุข

คุณอาจไม่เก่งเหมือนคนอื่นในเรื่องหนึ่ง แต่คุณเก่งในเรื่องบางเรื่อง ที่เป็นความถนัดของคุณ

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๒๐
ไม่เข้าแบบใคร

คุณจะพบกับสถานการณ์ ที่ทำให้คุณได้ลองสิ่งแปลกใหม่ไม่ซ้ำแบบใคร ซึ่งอาจทำให้คุณรู้สึกกังวล สับสน ไม่แน่ใจอยู่บ้าง แต่ถ้าคุณมองด้วยความเข้าใจ นี่คือการดีของการค้นพบสิ่งใหม่ๆ ในชีวิต

อย่ากลัวในสิ่งที่คาดเดาไม่ได้ อย่ากลัวในสิ่งที่มองไม่เห็น เพราะมันเป็นเรื่องธรรมชาติของการเปิดรับสิ่งใหม่ๆ เป็นเวลาที่จะได้เรียนรู้และเปลี่ยนแปลง

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๗
สมดุลชีวิต

คำถามชวนคิด

๑. คุณเคยได้ยิน “สัญญาณเตือนจากร่างกาย” หรือไม่

๒. ร่างกายคุณมีวิธี “บอก” อย่างไรในเวลาที่ต้องการเตือนให้คุณหันกลับมาใส่ใจดูแลสุขภาพ

โดย หมอภักดิ์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๘
มองภูเขา อย่ามองใกล้ๆ

คำถามชวนคิด

มีปัญหาเรื่องไหนที่คุณยังคิดไม่ตก หรือหาทางออกไม่ได้บ้าง หรือไม่ลงถอยตัวออกมา

เหมือนว่าปัญหาไหนไม่ได้เกี่ยวข้องกับคุณ แล้วลองถามความเห็นของคนที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหานั้น

บางที ข้อสรุปใหม่ๆ ที่ได้อาจทำให้เห็นชัดเจนมากขึ้น ว่าคุณมีทางเลือกอะไรในการจัดการกับปัญหานั้น

โดย หมอภักดิ์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๑๙
ทำในสิ่งที่ชอบ เป็นในสิ่งที่ใช่

คำถามชวนคิด

๑. อะไร คือ “ความถนัด” หรือ “ความสามารถพิเศษ” ของคุณ

๒. ทุกวันนี้ คุณมีโอกาสได้ใช้ “ความถนัด” หรือ “ความสามารถพิเศษ” นั้นๆ มากน้อยแค่ไหน

๓. จะมีวิธีอย่างไรที่จะได้ใช้ “ความถนัด” หรือ “ความสามารถพิเศษ” ของคุณเองให้มากยิ่งขึ้น

โดย หมอภักดิ์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๒๐
ไม่เข้าแบบใคร

คำถามชวนคิด

๑. คุณเคยรู้สึกกังวล สับสนกับการต้องลองสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่คุ้นเคยบ้างหรือไม่

คุณผ่านพ้นช่วงเวลานั้นมาได้อย่างไร

๒. ความกังวล หวั่นไหว ไม่แน่ใจ ช่วยให้เราได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ บ้าง

โดย หมอภักดิ์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๒๑
มิตรที่เลือกคบ

คุณจะได้พบคนที่ไม่ได้พบกันมานาน เหตุการณ์นี้อาจทำให้คุณนึกสงสัยว่าอะไรหนอ ทำให้คนเรามาคบหากันได้ และอะไรทำให้คนเราห่างเหินกัน

อันที่จริง คนเรามาคบหากันเพราะมีอะไรคล้ายๆ กัน เช่น คิดไปในทางเดียวกัน ใช้ชีวิตคล้ายๆ กัน หรือชอบทำกิจกรรมแบบเดียวกัน

ดังที่มีผู้กล่าวว่า จะดูว่าใครเป็นคนแบบไหน ให้ดูจากเพื่อนที่เขาคบหา

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๒๒
สุขจากการลงมือทำ

ความสุขเป็นเรื่องแปลก ใดๆ ต่างไขว่คว้าเรียกหาความสุข แต่คนที่มีความสุข และรู้จักความสุขจริงๆ กลับมีไม่มากนัก

คำทำนายนี้มีบอกไว้ คุณกำลังโชคดี คุณจะมีจิตใจสดชื่น แจ่มใส ได้พบ “ความสุข” ที่หลายคนมองข้าม อย่าเข้าใจผิด คิดว่าความสุข คือ ความสบาย คุณจะได้รับความสุขที่มากกว่าความสุข และให้ผลยาวนานกว่านั้น นั่นคือ “ความสุขจากการลงมือทำ”

“ความสุขจากการลงมือทำ” เป็นความรู้สึกเพลิดเพลิน เป็นสมรมกับสิ่งที่ทำ อาจเป็นงานอดิเรก กิจกรรมที่คุณชื่นชอบ ที่อาจต้องหนักหน่วงบ้างในบางครั้ง

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๒๓
เย็นใจ

ระยะนี้ คุณอาจเจอเรื่องตื่นเต้นทุกชนิด ระวังหัวใจ พยายามใจเย็น แต่การเจอเรื่องร้อนๆ ก็ไม่จำเป็นว่าเราจะต้องร้อนใจตามเสมอไป เพราะเรื่องภายนอกที่ผ่านเข้ามา ไม่สำคัญ เท่ากับว่าเราเจอเรื่องที่เกิดขึ้นอย่างไร

พึงระลึกไว้ว่า “สรรพสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ” นี่เป็นโอกาสที่คุณจะได้ฝึกฝน ฝึกใจให้สงบเย็น ท่ามกลางความวุ่นวาย เพราะคุณเราเย็นใจได้ แม้มีเรื่องร้อน ถ้าจิตไม่ผูกติดกับเรื่องที่เกิดขึ้น

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๒๔
สำนึกขอบคุณ

คุณได้เชื่อมชีวิตหมายเลขที่แสดงถึง การมีสมาธิ การสงบปรารถนา คำทำนายเตือนว่า แม้คุณกำลังมีลาภ ได้ในสิ่งที่ต้องการ แต่สิ่งสำคัญที่ยิ่งกว่าการสมปรารถนา คือ “การมีสำนึกขอบคุณ”

บ่อยครั้ง คนเราทำอะไรมาบ้าง อาจไม่ได้คิดถึงคุณค่า ปล่อยให้เรื่องดีๆ ผ่านไป โดยไม่ “สำนึกขอบคุณ” ในสิ่งที่ได้มา คนมี “สำนึกขอบคุณ” จะมีความสุข มากกว่าคนมีลาภ เพราะมองเห็นสิ่งดีๆ ที่คอยเกื้อหนุนอยู่รอบตัว

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๒๑
มิตรที่เลือกคบ

คำถามชวนคิด

๑. เพื่อนที่คุณมีอยู่ เป็นเพื่อนแบบไหนบ้าง และคุณใช้เวลากับเพื่อนแบบไหนมากกว่ากัน

๒. ถ้าเป็นไปได้ คุณอยากใช้เวลา กับเพื่อนแบบไหนมากที่สุด และใช้เวลากับเพื่อนแบบไหนให้น้อยลง

โดย หมอภักดิ์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๒๒
สุขจากการลงมือทำ

คำถามชวนคิด

๑. ทุกวันนี้ ความสุขของคุณคืออะไร

๒. คุณมีงานอดิเรก หรือกิจกรรมที่ได้ลงมือทำอย่างจดจ่อ นอกเหนือจากงานประจำ บ้างหรือไม่

โดย หมอภักดิ์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๒๓
เย็นใจ

คำถามชวนคิด

คุณเคยฝึกที่จะอยู่กับลมหายใจหรือไม่ ลองฝึกหายใจเข้าให้ลึก กลับไว้ลึกพัก ผ่อนลมหายใจออกยาวๆ ลองตั้งใจจดจ่อ การหายใจแบบนี้ มีผลอย่างไรต่อจิตใจของคุณ

โดย หมอภักดิ์

เชื่อมชีวิตความสุข ใบที่ ๒๔
สำนึกขอบคุณ

คำถามชวนคิด

๑. วันนี้ มีเรื่องอะไรดีๆ เกิดขึ้นในชีวิตคุณบ้าง

๒. วันนี้ คุณรู้สึกขอบคุณใคร หรืออะไรบ้าง

โดย หมอภักดิ์



วัดพลัง “อึด อึด สู้” ในตัวคุณ

คุณคิดว่า “อึด” แค่ไหน

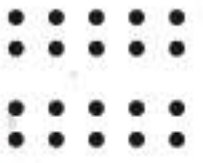


คุณคิดว่า “อึด” แค่ไหน



คุณคิดว่า “สู้” แค่ไหน





สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ 2567

อึด อึด ลู!

ปลุกพลังใจ ก้าวไปพร้อมกัน

Hopeful Hearts, Stronger Minds

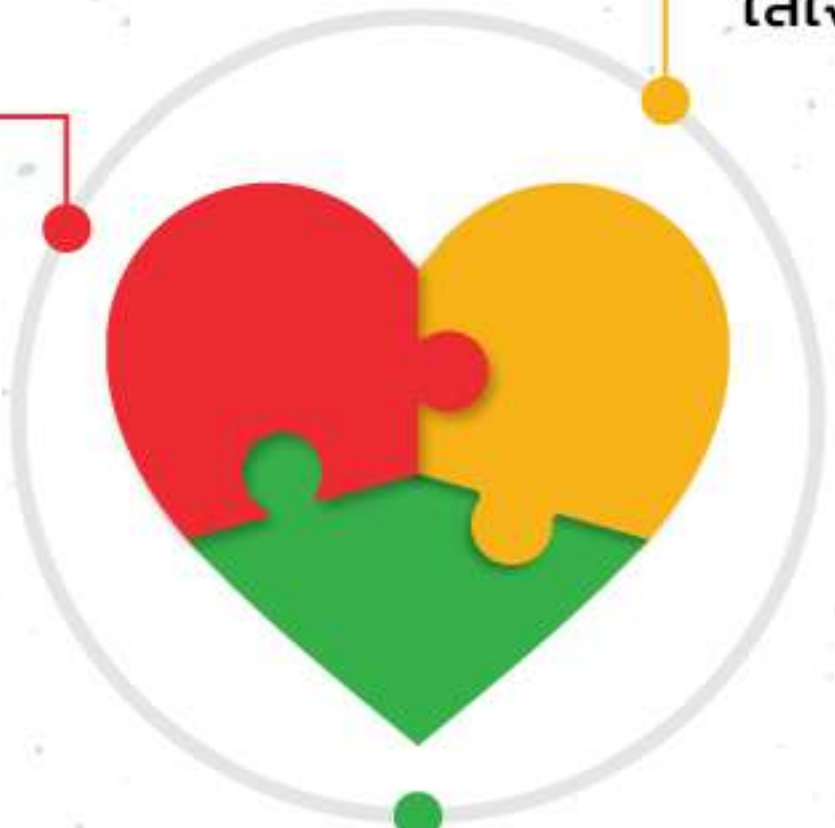
เขียว เหลือง แดง สีสัญญาณไฟจราจรบอกทาง
สะท้อนถึงความร่วมมือ เป็นแนวทางและเครื่องชี้นำงานสุขภาพจิตในอนาคต
ไปสู่เส้นทางที่เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติ

**นำส่งผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
เข้าสู่กระบวนการรักษา**

เพื่อความปลอดภัย
และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
ของผู้คนในสังคม

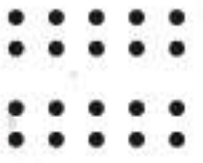
การเฝ้าระวังสุขภาพจิตของคนไทย

ในกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มที่มีความเปราะบาง
รวมถึงให้ประชาชนช่วยกันสอดส่องดูแล
ใส่ใจรับฟังซึ่งกันและกัน



**การขับเคลื่อนงานสุขภาพจิตของไทยไปข้างหน้า
เพื่อคนไทยมีสุขภาพจิตดี**





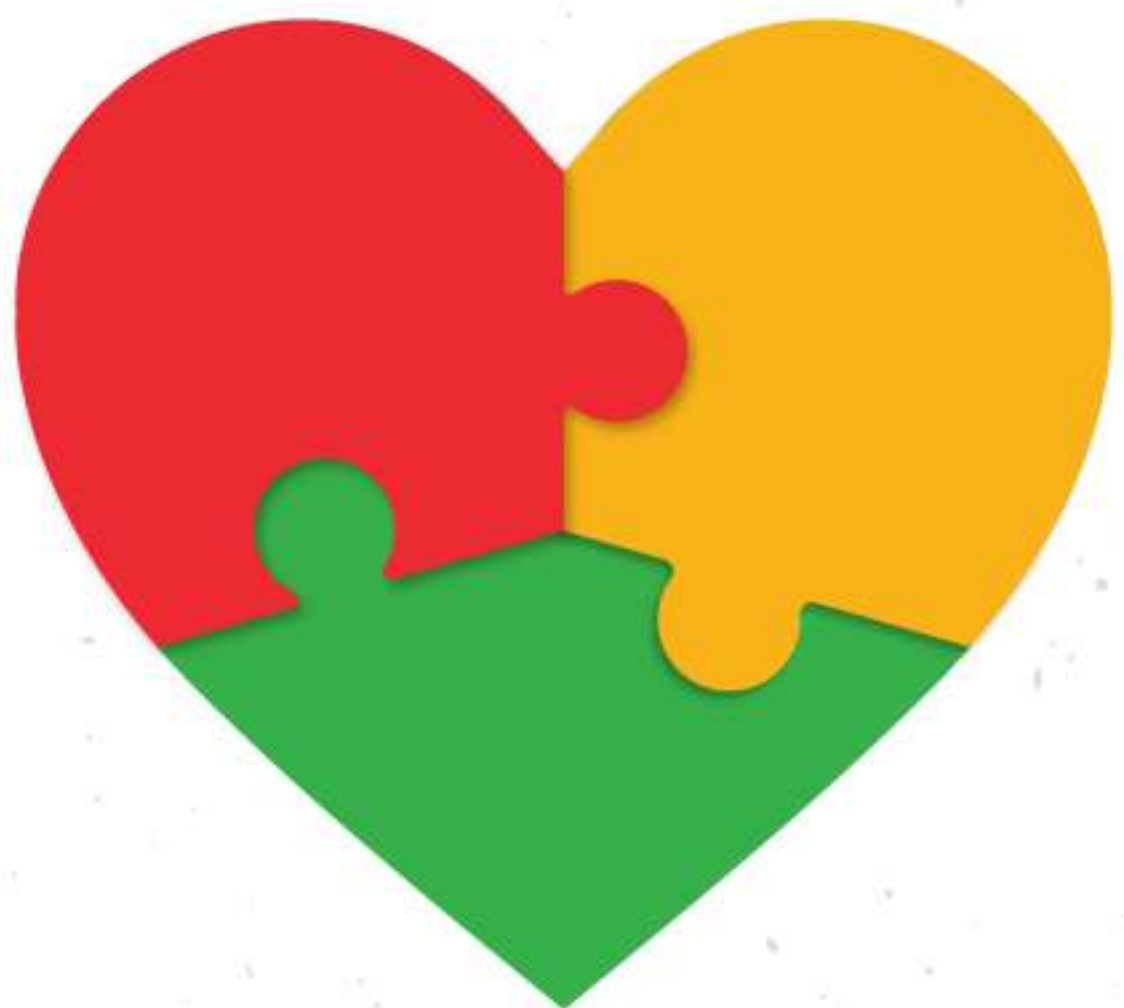
สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ 2567

อึด อึด ลู!

ปลุกพลังใจ ก้าวไปพร้อมกัน

Hopeful Hearts, Stronger Minds

- หัวใจเกิดจากการต่อของส่วนประกอบ 3 ส่วน ที่มี 3 สี สะท้อนถึง การร่วมมือ ร่วมแรงและร่วมใจกันของภาคส่วนต่างๆ เพื่อสร้างสรรและดำเนินงานสุขภาพจิตของประเทศไทย
- 3 ส่วน หมายถึง ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม
- 3 สี คือ แดง เหลือง เขียว ซึ่งเป็นสีสัญญาณไฟจราจรบอกทางสะท้อนถึงความร่วมมือต่างๆ ที่จะเป็นแนวทางและเครื่องชี้นำงานสุขภาพจิตในอนาคต ไปสู่เส้นทางที่เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติ



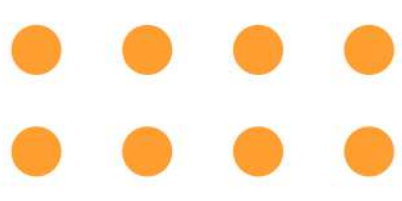
สีเหลือง สะท้อนเป้าหมายการเฝ้าระวังสุขภาพจิตของคนไทย โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มที่มีความเปราะบางต่างๆ รวมถึงให้ประชาชนช่วยกันสอดส่องดูแล ใส่ใจรับฟังซึ่งกันและกัน

แดง สะท้อนเป้าหมายการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ยาเสพติด และโรคทางจิตเวช และหยุดการสูญเสียของประชาชน จากปัญหาด้านสุขภาพจิต ยาเสพติดและโรคทางจิตเวช

สีเขียว สะท้อนเป้าหมายการขับเคลื่อนงานสุขภาพจิต ของไทยไปข้างหน้า ด้วยทรัพยากรและความร่วมมือต่างๆ ของทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาสังคม

สีต่างๆ เมื่อนำมาผสมกันก็จะเกิดสีใหม่ๆต่อไปได้อีกหลากหลายเฉดสี เปรียบได้กับการร่วมมือกันของภาคส่วนต่างๆที่จะก่อให้เกิดองค์ความรู้ และนวัตกรรมใหม่ๆด้านสุขภาพจิตกระจายไปได้อย่างไม่มีขีดจำกัด เพื่อมุ่งเป้าให้ประชาชนไทยมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุข





1-7 พฤศจิกายน
หัดแปดหัด
สุขภาพจิต
แห่งชาติ
2567



อึด อึด ลู!

ปลูกพลังใจ ก้าวไปพร้อมกัน

Hopeful Hearts, Stronger Minds



สำนักความรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



กรมสุขภาพจิต

1323 บริการปัญหาสุขภาพจิต



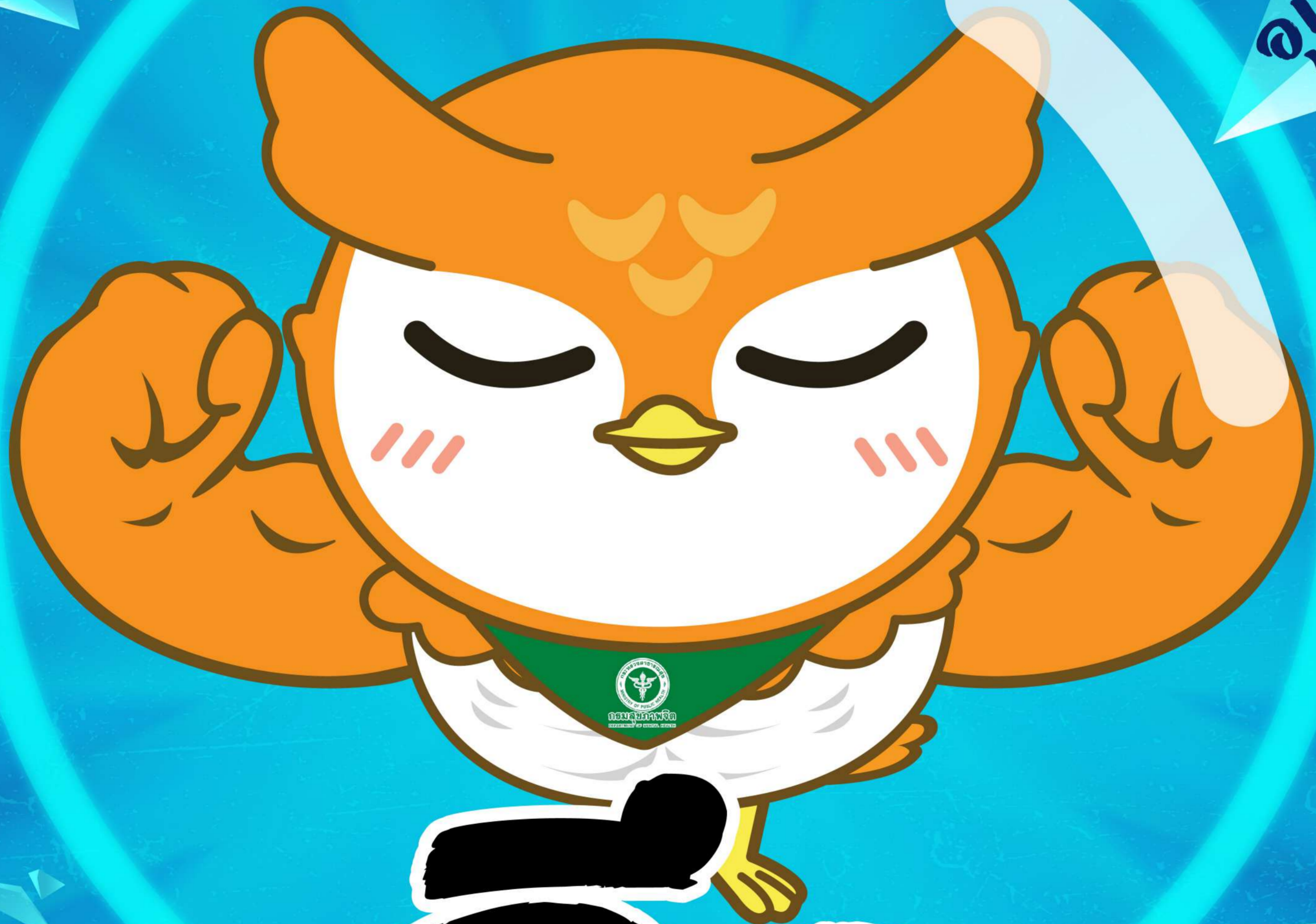
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ปัญญา

วิฤต

ปัญญา

อุปสรรค



วิฤต

ความกดดัน

สู้



สำนักความรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



กรมสุขภาพจิต



1323 บริการปัญหาสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ใจดี

ความมุ่งมั่น

แรงใจ

กำลังใจ

ความหวัง



สำนักความรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



กรมสุขภาพจิต



1323 บริการปัญหาสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



ไม่ยอมแพ้

ความมุ่งมั่น

พลังใจ

คา!



สำนักความรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



กรมสุขภาพจิต



1323 บริการปัญหาสุขภาพจิต





お

お

か!





กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ใจดี



กรมสุขภาพจิต
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

อ้อ อ้อ อ้อ!





กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

