



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ขอนแก่น

คู่มือ การจัดกิจกรรม “วัคซีนใจ ♥ ในชุมชน” เขตสุขภาพที่ 7



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ



การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)แพร่กระจายในหลายประเทศทั่วโลก รวมถึงสถานการณ์การระบาดในประเทศไทยซึ่งมีแนวโน้มสูงขึ้น และระบาดขยายวงกว้างไปทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ จากการระบาดที่ยาวนานส่งผลกระทบต่อด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสุขภาพ ประชาชนทุกกลุ่มวัยได้รับผลกระทบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยทำงาน ถือเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นกำลังหลักในการพัฒนาประเทศ ในขณะที่เดียวกันต้องรับภาระในการรับผิดชอบดูแลตนเองและครอบครัว ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์เศรษฐกิจ สังคม เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ภาวะเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า และโรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้น นำไปสู่การฆ่าตัวตายสำเร็จในที่สุด

จากสภาพปัญหาและสถานการณ์ดังกล่าว ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ได้ตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน จึงจัดทำ คู่มือการจัดกิจกรรม “วัคซีนใจในชุมชน” เขตสุขภาพที่ 7 ภายใต้แนวคิดที่ว่า “วัคซีนใจ ฉีดได้เลย ไม่ต้องรอ” เพื่อเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน โดยสร้างความเข้มแข็งทางใจ สร้างความรู้ด้านสุขภาพจิต สร้างระบบเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตาย และเสริมสร้างความสุขโดยอาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชน ให้สามารถดูแลตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้อย่างยั่งยืน

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7

สารบัญ



	หน้า
1.วัคซีนใจในชุมชน (Community vaccines) คืออะไร	1
2.กรอบแนวคิดการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน	2
3.แนวปฏิบัติการสร้างวัคซีนใจในชุมชนระดับหมู่บ้าน	3
4.ตรวจเช็คสุขภาพใจด้วยโปรแกรม Mental Health check-in	4
5.แบบสำรวจวัคซีนใจในชุมชน	5
6.การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนเพื่อป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย	7
7.หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ ฮึด ฮึด ลู้	8
8.วัคซีนครอบครัว	17
9.ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรมสุขภาพจิตที่พึงประสงค์	19
10.สัญญาณเตือนเสี่ยงฆ่าตัวตาย	27
11.การดูแลสุขภาพจิตในชุมชน ตามพระราชบัญญัติสุขภาพจิต	28
12.โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน	30
13.โปรแกรมสร้างสุขผู้สูงอายุ	36
14.คลังสื่อและเทคโนโลยี	43



วัคซีนใจในชุมชน (Community vaccines) คืออะไร

วัคซีนใจในชุมชน (Community vaccines) หมายถึง มาตรการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนในชุมชนร่วมมือกันในการเผชิญกับปัญหาหรือวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน ร่วมใจกันจัดการป้องกัน แก้ไขปัญหาจนสามารถก้าวข้ามปัญหาไปได้ อีกทั้งยังสามารถทำให้ชุมชนฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติในเวลาอันรวดเร็ว

วัคซีนใจนี้เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในทุกชุมชน เพราะเป็นสิ่งที่สามารถนำบทเรียนจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของชุมชนมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ ชุมชนใดที่มีวัคซีนใจเกิดขึ้น ย่อมถือว่าชุมชนนั้นมีภูมิคุ้มกันในการรับมือกับวิกฤตต่างๆ ที่เข้ามา การสร้างวัคซีนใจในชุมชนสามารถสรุปเป็นหลักการง่ายๆ ด้วยหลัก “4 สร้าง 2 ใช้”

4 สร้าง

1

1.สร้างชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย (Safety)

- ❖ ชุมชนมีการสื่อสารให้ความรู้ในการดูแลตัวเอง ครอบครัวและชุมชน
- ❖ กำหนดมาตรการความปลอดภัยร่วมกัน เช่น เว้นระยะห่าง ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย
- ❖ เผื่อระวัง/ค้นหากลุ่มเสี่ยงโดยการคัดกรองและกักตัว 14 วัน
- ❖ ร่วมกันดูแลสภาพแวดล้อมให้สะอาดปลอดภัย

3

3.สร้างชุมชนที่มีความหวัง (Hope)

- ❖ ฟื้นฟูโครงสร้างพื้นฐานให้กลับมาบริการคนในชุมชนได้เหมือนเดิม
- ❖ จัดให้มีสวัสดิการ/สร้างรายได้ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ
- ❖ เปิดโอกาสให้คนที่หายป่วยมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสร้างความหวังให้คนในชุมชน

2

2.สร้างชุมชนที่รู้สึกสงบ (Calm)

- ❖ สื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน สม่าเสมอ
- ❖ สื่อสารความรู้เกี่ยวกับการดูแลจิตใจตนเอง เพื่อลดความเครียด ความกังวล

4

4.สร้างชุมชนที่เข้าใจและให้โอกาส (Care)

- ❖ สร้างความเข้าใจกับคนในชุมชน ไม่มีอคติหรือรังเกียจคนที่เสี่ยง/ป่วย
- ❖ คนที่หายป่วยได้กลับมาใช้ชีวิตตามปกติ
- ❖ ให้โอกาสคนที่หายป่วยให้เข้ามามีส่วนร่วมในการบอกต่อความรู้ และเป็นตัวอย่างในชุมชน

2 ใช้

1

1.ใช้ศักยภาพชุมชน (Community Efficacy)

- ❖ สร้างเครือข่ายเพื่อช่วยเหลือคนในชุมชน
- ❖ ผู้นำเข้มแข็งสื่อสารและให้กำลังใจคนในชุมชน
- ❖ คนในชุมชนใส่ใจช่วยเหลือกัน
- ❖ ร่วมกันจัดทำแผนหรือช่วยแก้ปัญหา

2

2.ใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน (Community Networks and Relationships)

- ❖ สร้างเป้าหมาย
- ❖ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน
- ❖ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- ❖ ส่งต่อ เชื่อมโยงข้อมูลถึงกันในชุมชน



แนวปฏิบัติ การสร้างวัคซีนใจในชุมชน เขตสุขภาพที่ 7

- ผู้นำชุมชน
- กลุ่ม/ชมรม
- อสม.

เครือข่ายในชุมชน ใช้ศักยภาพและสายสัมพันธ์ที่มีในชุมชน

คัดกรองกลุ่มเสี่ยง ด้วยโปรแกรม Mental health check-in



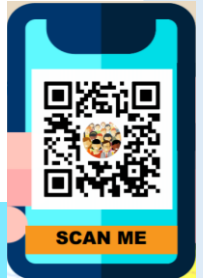
กลุ่มเสี่ยง คือ ผู้ประสบปัญหาเศรษฐกิจ ใช้สุรา ยาเสพติด มีปัญหาสุขภาพจิตอยู่เดิม มีโรคเรื้อรัง มีปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว

พบกลุ่มเสี่ยง

เสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน หุ้มครอบครัว พวงบุคคล

1

Check list วัคซีนใจในชุมชน



2





MENTAL HEALTH CHECK-IN

ตรวจเช็คสุขภาพใจของคุณได้ที่นี้



MENTAL HEALTH CHECK IN เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต การประเมินประกอบไปด้วย S₁BS₅D คือ

- S : Stress (เครียด)
- B : Burnout (ภาวะหมดไฟ)
- S : Suicide (เสี่ยงฆ่าตัวตาย)
- D : Depression (ซึมเศร้า)

และแบบประเมินพลังใจ(RQ) โดยทราบผลการประเมินทันที มีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว พร้อมมีช่องทางการขอรับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางออนไลน์



จุดเด่น ของ MENTAL HEALTH CHECK-IN

- ประชาชนและผู้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตสามารถประเมินตนเองและเข้าถึงบริการสุขภาพจิตเบื้องต้นได้อย่างรวดเร็ว
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/อสม./จิตอาสา สามารถใช้ชุดประเมินตามโปรแกรม เพื่อค้นหาประชากรกลุ่มเสี่ยง พร้อมวิธีดูแลช่วยเหลือเบื้องต้น
- มีระบบส่งต่อข้อมูลให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทราบแบบ Real Time ส่งผลให้การช่วยเหลือได้อย่างทันทั่วถึง



มาสำรวจกัน ชุมชนเรามีหรือยัง

คำถาม	มี	ไม่มี
1. สร้าง ความรู้สึกปลอดภัยในชุมชน		
1.1 มีมาตรการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรค		
1.2 มีการให้ความรู้คนในชุมชน เกี่ยวกับการดูแลและป้องกัน ตนเองหรือผู้อื่น		
2. สร้าง ความรู้สึกสงบในชุมชน		
2.1 มีการให้ข้อมูลการแพร่ระบาดของโรคอย่างถูกต้อง ชัดเจน และสม่ำเสมอ		
2.2 มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลจิตใจตนเองแก่คนในชุมชน		
3. สร้างความหวังในชุมชน		
3.1 สนับสนุน ช่วยเหลือ ให้สถานที่บริการสำหรับประชาชน กลับมาเปิดใช้ บริการได้ภายใต้มาตรการความปลอดภัย		
3.2 จัดสวัสดิการ/ออกมาตรการเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบ		
3.3 สนับสนุนให้มีกิจกรรมสร้างขวัญและกำลังใจให้กับคนในชุมชน		
4. สร้าง ความเข้าใจและให้โอกาสคนในชุมชน		
4.1 มีการสร้างความเข้าใจแก่คนในชุมชน ให้รู้สึกเห็นอกเห็นใจ ไม่รังเกียจ ผู้ป่วยหรือกลุ่มเสี่ยง		
4.2 มีการให้โอกาสผู้ที่หายป่วยกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติและร่วม กิจกรรมทางสังคม		
4.3 สร้างความเข้าใจ ให้โอกาสกลุ่มเปราะบางที่ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ		





มาสำรวจกัน ชุมชนเรามีหรือยัง


กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน “วัคซีนใจ ฉีดได้เลยไม่ต้องรอ”



เขตสุขภาพที่ 7

แบบประเมิน

สำหรับ ผู้นำชุมชน

(1 คนต่อชุมชน)


SCAN ME

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
ส่วนที่ 2 แบบประเมินการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน



ตัวอย่างการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน เพื่อป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย

การสร้างวัคซีนใจในชุมชนเพื่อป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย
(4สร้าง 2 ใช้)



1 สร้างความรู้สึกลดภัยในชุมชน (safe)

- เน้นการดูแลกลุ่มเสี่ยงที่จะกระทำรุนแรง/ทำอันตราย/ทำร้ายตนเอง โดยทีมเครือข่ายปฐมภูมิหรืออื่น ๆ ร่วมติดตามเยี่ยมบ้านสม่ำเสมอ
- เผื่อระวังป้องกันคนในชุมชนเข้าถึงอาวุธ/อุปกรณ์ที่จะใช้ทำร้ายตนเองได้ยาก
- งดการจำหน่ายสุราให้กลุ่มเสี่ยง/ชักชวนให้กลุ่มเสี่ยงดื่มสุรา

2. สร้างความรู้สึกลสงบในชุมชน (Calm)

- จัดทีมสื่อสาร สร้างความเข้าใจ และความเชื่อมั่นแก่คนในชุมชน
- จัดกิจกรรมเชิงรุก เสริมสร้างความรอบรู้ในการดูแลจิตใจตนเองและผู้อื่น เช่น วิธีการผ่อนคลายความเครียด/การจัดการอารมณ์ /การเสริมพลังใจส่วนบุคคล/ครอบครัว

3. ความหวัง Hope

- ได้รับการสนับสนุนด้านอาชีพในรายที่ประสบปัญหาวิกฤติเศรษฐกิจ โดยยึดหลักโครงการในพระราชดำริ โคกหนองนาโมเดล
- ครอบครัวยุติวุ่น ชุมชนให้โอกาสและสร้างกำลังใจ คินชีวิตใหม่อย่างมีคุณค่าด้วยความหวัง พลัง และศรัทธา
- การลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ ปลุกพืชเศรษฐกิจพอเพียง (ปลูกพืชสวนครัว รั้วกินได้)
- หาแหล่งสนับสนุนเพิ่มเติม ทั้งกระทรวงมหาดไทย กองทุนรายได้ประจำตำบล อสร.ประจำตำบล (อาสาสมัครแรงงาน) ช่วยดำเนินการสร้างรายได้ให้กับชุมชน

4. สร้างความเข้าใจและให้โอกาสในชุมชน (Care)

- ตรวจสอบเช็คสุขภาพใจผ่าน app. Mental Health check-in
- ให้โอกาสผู้ที่หายกลับบ้านใช้ชีวิตตามปกติและร่วมกิจกรรมทางสังคม
- ชุมชนร่วมดูแลซึ่งกันและกัน เอาใจใส่อย่างต่อเนื่อง
- ดูแลใจด้วยหลัก 3 ส.(สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง)
- ชุมชนช่วยดูแลกลุ่มเปราะบาง (ดูแลผู้สูงอายุที่ติดบ้านติดเตียง โดยการเยี่ยมบ้าน ให้กำลังใจ และดูแลสังคมจิตใจ)

โดย “ใช้ศักยภาพ” และ “ใช้สายสัมพันธ์” ในชุมชน

บทกวนชุมชน สู่แผนการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

1

ท่านคิดว่า สถานการณ์การฆ่าตัวตายในชุมชนของท่านเป็นอย่างไร



2

ที่ผ่านมาชุมชนของท่าน มีแนวทางการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย อย่างไรบ้าง



3

ท่านคิดว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้การป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายได้ผล และไม่ได้ผล สำหรับชุมชนของท่าน



4

ท่านคิดว่าหากชุมชนของท่านจะหาแนวทางการป้องกัน/แก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย ใครควรจะทำอะไร มีความร่วมมือส่งเสริม สนับสนุนกันตรงไหน อย่างไรบ้าง





หลักสูตรการเสริมสร้างพลังใจ อัด อัด สู้

ในสถานการณ์วิกฤตที่พวกเราเผชิญปัญหานั้น การมีพลังใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการปรับตัว รับมือกับปัญหาและเจริญเติบโตไปสู่วิถีชีวิตที่ดีกว่าเดิม โดย คุณสมบัติทั้ง 3 ของพลังใจ ได้แก่ พลังฮึด พลังฮึด และพลังสู้ เป็นสิ่งที่มีในคนทุกคน การเสริมสร้างพลังใจนั้น สามารถเรียนรู้เพิ่มพูนได้ การเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพสูงเมื่อมีกระบวนการจัดการเรียนรู้ อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือโดยการฝึกอบรม โดยมีหลักสูตร “ชุดเทคโนโลยีเสริมสร้างพลังใจ อัด ฮึด สู้”



หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อัด ฮึด สู้

Module 1 พลังใจบนพื้นฐานพลังฮึด

เรื่องที่ 1 ทำความรู้จักพลังใจ
เรื่องที่ 2 พลังฮึด : ฉันทลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง

Module 2 พลังฮึด : กำลังใจ

เรื่อง 3 พลังฮึด : ฉันทมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ

Module 3 พลังสู้ : ฉันททำได้

เรื่องที่ 4 การจัดการความเครียด
เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว
เรื่องที่ 6 ค้นหาหนทางใหม่ ในการแก้ปัญหา



คลิปวิดีโอ หลักสูตรการเสริมสร้างพลังใจ อัด ฮึด สู้





พลังใจ [Resilience]

พลังใจ [Resilience] หมายถึง ความสามารถของอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัว หลังเจอกับวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายในชีวิต หากขาดซึ่งพลังใจเสียแล้วคนเราก็จะเสี่ยงต่อ ความเครียด ภาวะซึมเศร้า หมดหวังในชีวิต และอาจเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

อด
ทำใจให้สงบ
ต่อเรื่องราว
ที่มากระทบ

ฮึด
สร้างกำลังใจ
ให้มีความหวัง

สู้!!
ใช้ร่างกายแรงใจ
สติปัญญา
ร่วมกันต่อสู้กับ
ปัญหาที่เข้ามา

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 กรุงเทพมหานคร
กระทรวงสาธารณสุข
โทร. 053-424339
Email: mhcd7.dnlg@gmail.com

องค์ประกอบของพลังใจ

อด

คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้ และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

ฮึด

คือ การมีกำลังใจ หรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้ มีที่มาสำคัญ คือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง

สู้!!

คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถ ในการแก้ไขปัญหา และมีทักษะในการจัดการอารมณ์กับความเครียด



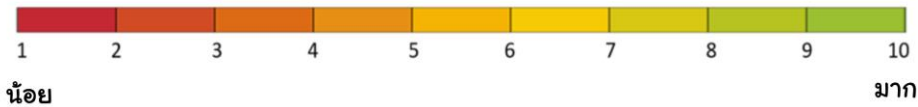
พลังชีวิต ฉันลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง

เราทุกคนมีคุณสมบัติที่สามารถปรับตัวใช้ชีวิตภายใต้วิกฤต
ได้ เราทุกคนมีความแข็งแกร่งในจิตใจที่จะช่วยให้เรายืน
หยัดลุกขึ้นสู้และดำเนินชีวิตต่อไปได้

ประเมินพลังชีวิต

“พลังชีวิต” คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุม
ตัวเองได้ และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

ขณะนี้ท่านคิดว่า ท่านมีพลังชีวิตอยู่ในระดับใด โดยมีช่วงคะแนนน้อยที่สุด คือ
1 คะแนน ถึงคะแนนมากที่สุดคือ 10 คะแนน ขอให้ท่านตอบตรงกับความเป็นจริง
ให้มากที่สุดเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวเอง



- 1.ทำไมท่านจึงคิดว่าท่านอยู่ในระดับนี้.....
- 2.ทำอย่างไรที่ทำให้พลังชีวิตเพิ่มขึ้น.....

1.เข้าใจดีว่าสถานการณ์ที่ยากลำบาก
ต่างๆเหล่านี้ สักวันหนึ่งจะผ่านไปเฉก
เช่นเดียวกับหลายๆสถานการณ์ที่
เกิดขึ้นในชีวิตเรา

5. ไม่ทำตามใจ รักษาความปลอดภัย
และสวัสดิภาพทั้งของตนเองและผู้อื่น

2.เชื่อมั่นว่าตนเองแข็งแกร่งพอพร้อม
ที่จะลุกและดำเนินชีวิตต่อไปได้

4.ยังคงยินดีทำสิ่งดีๆให้แก่คนอื่นๆ
และอ้อมเอมใจที่ได้เอื้ออาทรต่อ
เพื่อนมนุษย์

3.เห็นมุมมองอีกด้านหนึ่งของชีวิตที่
เปลี่ยนไปว่าจะมีสิ่งดีใหม่ๆเกิดขึ้นเสมอ



คุณสมบัติของผู้มีพลังชีวิต



พลังฮึด:
ฉันมีสิ่งล้ำค่าที่เป็น
กำลังใจ

พลังฮึด คือ พลังเมื่อเจอแรงกดดันหรือสถานการณ์ลำบากแล้ว
มีกำลังใจแรงใจที่จะลุกขึ้นมาใหม่โดยมองว่าชีวิตยังมีความหวัง
ถ้าเราสู้ไม่ไหวให้เราหาคนที่เราไว้ใจช่วยและขอความช่วยเหลือ
จากคนรอบข้าง

พลังฮึด กำลังใจจากคนรอบข้าง

หากท่านรู้สึกท้อใจ ให้ลองนึกถึงคนรอบข้าง ทั้งในครอบครัว ชุมชนหรือที่
ทำงานว่ามีใครบ้างที่สามารถขอความช่วยเหลือได้ และท่านจะพูดอย่างไรเพื่อให้คน
คนนั้นยินดี ในการสนับสนุน

จากใคร

พูดอย่างไร.....


**“หากท้อแท้ อย่าลืมคิดถึง
คนรอบข้าง”**



พลังสู้ : ฉันทำได้

พลัง สู้ เป็นความสามารถในการต่อสู้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ
ในการจัดการแก้ไขปัญหาและจัดการกับอารมณ์และความเครียด การ
แก้ไขปัญหานอกจากจะเชื่อว่าปัญหามีหนทางแก้ไข มีความเชื่อมั่นว่า
ตนเองจะสามารถผ่านพ้นอุปสรรค ยังต้องมีวิธีคิดในเชิงบวกและ
ยืดหยุ่น วิเคราะห์พิจารณาปัญหาอย่างรอบด้านก่อนตัดสินใจเลือก
ทางแก้ไขที่เหมาะสมซึ่งมีอยู่มากมาย



“เมื่อท่านมีความเครียด ท่านมีอาการที่แสดงออกทาง
ร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างไร และหาทางออก
ในการจัดการกับความเครียดนั้นอย่างไร” 

1. คุณเคยประสบปัญหาใดบ้าง
.....
2. ที่ผ่านมากุณเคยประสบวิกฤตอะไร
.....
3. แล้วที่ผ่านมา คุณแก้ไขปัญหอย่างไร
.....





มารู้จัก “อารมณ์”

อารมณ์ หมายถึง การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น



อารมณ์ สามารถจำแนกออกได้ 2 ประเภทใหญ่

1. อารมณ์สุข คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือ ได้รับความสมหวัง



2. อารมณ์ทุกข์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจาก ความไม่สบายใจ หรือ ได้รับความไม่สมหวัง

วิธีควบคุมอารมณ์ของเราอาจทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. ให้มีสติอยู่เสมอ
2. ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ
3. ให้ยืดเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป
4. ใช้การข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี
5. เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพนับถือ



โดย : เทพ สงวนกิตติพันธ์ (2549)

ความแตกต่างระหว่างสมาธิกับสติ





5 วิธีคิด เมื่อต้องเผชิญความเครียด

- ✓ รู้อารมณ์ของตนเอง
- ✓ มองโลกในแง่ดี (คิดบวก)
- ✓ คิดแบบสร้างสรรค์
- ✓ จัดการกับอารมณ์/ความคิดเมื่อเครียด
- ✓ คิดหาทางแก้ปัญหา

ชีวิตคือการปรับตัว

ยอมรับและเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบัน

มีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถผ่านพ้นอุปสรรค

ยังต้องมีวิธีคิดในเชิงบวกและยืดหยุ่น วิเคราะห์พิจารณาปัญหาอย่างรอบด้าน ก่อนตัดสินใจ เลือกทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมซึ่งมีอยู่มากมาย

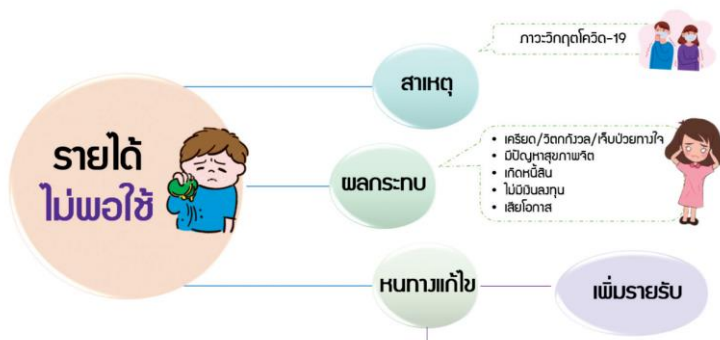
ค้นหาหนทางใหม่ในการแก้ไขปัญหา

ตระหนักถึงทางเลือกในการประกอบอาชีพเพื่อเพิ่มรายรับ

วางแผนการแก้ไขปัญหาการขาดรายได้ที่เหมาะสมกับตนเอง

อาศัยข้อมูลและการใช้ศักยภาพความสามารถของตนเองที่มีอยู่

วิธีการลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น



ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น



ช่องทางการติดต่อ-แหล่งสนับสนุนต่างๆ

ช่องทางการติดต่อสอบถามหรือรับคำปรึกษา



สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

 กดที่นี่เพื่อโทร 1323

1323

กระทรวงการพัฒนาศักยภาพและความมั่นคงของมนุษย์
โทร. 1300 , 0 2659 6483

กรมพัฒนาศักยภาพและสวัสดิการ
โทร. 0 2659 6399 (อัตโนมัติ)

กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ
โทร. 0 2354 3388

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
โทร. 1546 หรือ call center 1506





เสริมพลัง “อึด อึด ลู้” อย่างไร.... ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19

การเผชิญวิกฤตโควิด-19 เป็นการเผชิญวิกฤตที่ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่ จะถึงจุดสิ้นสุด ผลกระทบที่เกิดส่งผลต่อทุกด้านของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพที่ต้องป้องกันมิให้ติดเชื้อ ด้านอาชีพ การงาน รายได้ ด้านเศรษฐกิจ สังคมทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตหยุดชะงักลง.....แต่ชีวิตต้องเดินต่อไป ในระหว่างนี้เราทุกคนต้องมีพลังใจที่เต็มเปี่ยมพร้อมสู้ ถ้าเมื่อใดรู้สึกท้อแท้ใจสิ้นหวังไร้หนทาง ขอให้ทุกท่านเติมพลัง “อึด อึด ลู้” ดังนี้

1. พุดกับตนเองด้วยคำเสริมด้านบวก “ฉันต้องผ่านไปให้ได้” “ฉันจะต้องผ่านวิกฤตครั้งนี้ให้ได้” “ฉันผ่านวิกฤตนี้ได้แน่นอน”
2. เทคนิคที่สามารถช่วยปรับอารมณ์ ให้จิตใจสงบผ่อนคลาย และมีพลังใจในภาวะที่เผชิญความลำบาก ความทุกข์ ความเครียดได้ดี เช่น การทำสมาธิ การฝึกหายใจคลายเครียด การฝึกจินตนาการ ฯลฯ โดยเฉพาะการหายใจเข้าลึกๆ จะทำให้จิตใจเข้าสู่ความสงบและลดระดับฮอร์โมนความเครียดลง
3. เสริมคุณค่า ความดี ความปิติให้ใจตน เช่น การให้...ในรูปแบบต่างๆ กับคนในสังคมที่เผชิญภาวะวิกฤตเช่นเดียวกัน เช่น การให้กำลังใจ การให้โอกาส การให้รอยยิ้ม การช่วยซื้อของ การช่วยแชร์ ฯลฯ
4. ค้นหาศักยภาพ ทักษะที่เคยมีมาก่อน บางคนเมื่อได้ทำงาน ก็จะใช้ทักษะเฉพาะอาชีพที่ตนทำอยู่ และทำให้ทักษะด้านอื่นๆ ที่ทำได้ดีหายไป เช่น เคยทำอาหารอร่อย ทำขนม เย็บเสื้อผ้า ปักผ้า งานช่าง ซ่อมแซมอุปกรณ์ ฯลฯ
5. ตัดสินใจเรียนรู้และลงมือทำสิ่งใหม่ ที่ไม่เคยทำมาก่อน และทำได้ดี เพื่อให้มีรายได้มีงานเกิดขึ้น เช่น เรียนเย็บหน้ากาก ทำหน้ากากขาย เรียนทำข้าว เรียนทำปาตองโก น้ำเต้าหู้ รับประทานอาหารออนไลน์ รับบริการไปเดินซื้อสินค้า ฯลฯ
6. ติดต่อกับคนรู้จัก เพื่อนฝูง เพื่อพูดคุยปรึกษาหาความรู้ช่วยหาช่องทางในการเพิ่มแหล่งช่วยเหลือ เพิ่มโอกาสในการไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ การมีเครือข่ายมากเท่าใด ก็เป็นแต้มต่อในการประสบความสำเร็จในสิ่งที่ลงมือทำมากยิ่งขึ้นเป็นอย่างไรบ้าง ลองนำเทคนิคในการเสริมพลัง อึด อึด ลู้ ไปใช้ดู จะช่วยทำให้ท่านมีความเข้มแข็งมากกว่าที่เคยเป็นมา

นันทน์ภัส ประสานทอง



แบบประเมินพลังใจ (RQ) ก่อนและหลัง





วัคซีนครอบครัว



วัคซีนครอบครัว

วัคซีนครอบครัว คือความสามารถของครอบครัวที่จะเป็นเกราะป้องกันปัญหาสุขภาพจิตให้สมาชิกในครอบครัว ช่วยครอบครัวที่เผชิญกับสถานการณ์วิกฤติต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถฟื้นตัวกลับมาและพัฒนาได้ดีขึ้น

ประกอบด้วย 3 พลัง

พลังบวก : ครอบครัวที่มองบวก มองเห็นทางออกในทุกปัญหาแม้ภาวะวิกฤติ เมื่อเห็นทางออกแล้วครอบครัวต้องอาศัย

พลังยืดหยุ่น : เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนบทบาททำหน้าที่ทดแทนกัน ช่วยแบ่งเบาภาระที่เกิดขึ้น และนำไปสู่

พลังความร่วมมือ : ทำให้ครอบครัวปรองดอง เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ในการฟันฝ่าอุปสรรค

รายการบ้านพลังใจ



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





ความรู้ด้านสุขภาพจิต และพฤติกรรมสุขภาพจิต ที่พึงประสงค์



กรอบคิด Health Literacy



ความรอบรู้ด้านสุขภาพ คือ ความสามารถ หรือทักษะของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจข้อมูล สุขภาพ ได้ตอบซักถาม จนสามารถประเมิน ตัดสินใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลือกรับบริการ เพื่อการจัดการสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถบอกต่อผู้อื่นได้

By นพ.วชิระ เพ็งจันทร์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 25 ม.ค.60

ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต หมายถึงความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงข้อมูลและ ข่าวสาร เพื่อให้เกิดความเข้าใจ มีความรู้และมีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพจิต ทำให้บุคคล และสังคมตระหนักถึงปัญหาสุขภาพจิต สามารถนำข้อมูลข่าวสารมาใช้ในการตัดสินใจ จัดการเพื่อ ส่งเสริม ป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และเข้ารับบริการทางสุขภาพจิต

พฤติกรรมสุขภาพจิตที่พึงประสงค์ หมายถึง พฤติกรรมที่ส่งเสริมให้มีสภาพชีวิตที่เป็นสุข ปราศจากโรคและปัญหาสุขภาพจิต มีความพอใจตัวเอง สามารถจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มี สัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น สามารถปรับตัวและพัฒนาตนเองให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข โดย ครอบคลุมถึงความดีงามในจิตใจภายใต้สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ถ้าอยากรู้เรื่องสุขภาพจิต (สุขภาพใจ) จะต้องทำยังไง?

โทรทัศน์/เคเบิลทีวี	สถานีอนามัย/รพ.สต.	เพื่อน/ญาติ/ คนในครอบครัว	วิทยุ/วิทยุชุมชน
ผู้นำชุมชน / คนในชุมชน	หนังสือพิมพ์/นิตยสาร	หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	มือถือ



การปฐมพยาบาลทางใจ ด้วยหลัก 3 ล

1 สอดส่องมองหา (Look)

สอดส่องมองหาทั้งตัวเองและคนรอบข้าง

- ❖ ใบหน้าเศร้าหมอง เหม่อลอย
- ❖ เครียด เสียใจรุนแรง
- ❖ บ่นไร้ค่า สิ้นหวัง ไม่มีที่พึ่ง บ่นอยากตาย



2 ใส่ใจรับฟัง (Listen)

รับฟังอย่างตั้งใจและมีสติ

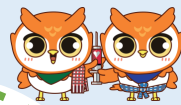
- ❖ ฟังแบบไม่ตัดสิน ไม่ตำหนิ ไม่วิจารณ์
- ❖ ไม่ด่วนสรุป ไม่มีอคติ
- ❖ ชวนคุยเพื่อระบายความรู้สึก
- ❖ ให้กำลังใจ ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น



3 ส่งต่อเชื่อมโยง (Link)

- ❖ ใช้ App. Mental Health Check in
- ❖ ถ้ามีความเครียด วิตกกังวลสูง แนะนำไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน





แนวทางการพูดคุย

เมื่อพบว่ามีความเครียดและวิตกกังวลสูง ต่อการรับมือกับโควิด-19

1 ถาม ให้ถามถึงความคิดที่กังวลหรือเครียด เน้นถามเพื่อกระตุ้นให้ได้พูดระบายความรู้สึก

- มีความคิดที่ไม่สบายใจมีบ่อยจนรบกวนชีวิตประจำวัน
- วิธีการจัดการความเครียดที่ผ่านมามีทำอย่างไร

2 ฟัง รับฟังอย่างตั้งใจ และสำรวจความคิด

- ตั้งใจฟัง จับประเด็น ไม่ตัดสินถูกผิด
- ประเมินอารมณ์ ปัญหา

3 ส่งต่อ ถ้ามีความเครียด วิตกกังวลสูง หรือมีความคิดทำร้ายตนเองให้ส่งต่อ

- สนับสนุน ชักชวนไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- แนะนำผู้ใกล้ชิดพาไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- บอกแหล่งช่วยเหลือสถานพยาบาลใกล้บ้าน



แบบประเมินสภาวะอารมณ์

😊 😊 😞 😞 😞

การแปลผล

😊 😊	😞	😞 😞
ปล่อยใจให้กำลังใจ	ให้ครอบครัว เพื่อนคนใกล้ชิดพาไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	แนะนำให้ไปพบเจ้าหน้าที่ทันที



เสริมพลังใจ ในภาวะวิกฤติ



แม้จะเกิดเหตุการณ์
ยากลำบากหรืออุปสรรคใน
ชีวิต หากเรามี **พลังใจ**
อย่างแรงกล้า ก็สามารถฟื้น
คืนกลับมาได้อย่างรวดเร็ว
เข้มแข็งทางจิตใจ



SOCIAL
DISTANCING



คิดยึดหยุ่น

คิดว่าสถานการณ์ที่
วิกฤตินี้ ยังมีสิ่งดีๆ ที่
ทำให้เรา ได้เรียนรู้มากมาย



เสริมพลังใจ

เชื่อว่าเรามีคุณค่า
ความสามารถผ่านพ้นวิกฤติ
ในครั้งนี้ จะช่วยเสริมพลัง
ให้เรามีความเข้มแข็ง



เสริมพลังบวก

คิดว่าสถานการณ์ที่
วิกฤตินี้ ยังมีสิ่งดีๆ ที่
ทำให้เรา ได้เรียนรู้มากมาย



ทำอย่างไร ? ให้พฤติกรรมสุขภาพจิตดี



1. กิน หลับ ขยับกาย

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



5. สมดุลงาน สมดุลชีวิต

- จัดเวลาให้สมดุล ทั้งการทำงานชีวิต ส่วนตัวและครอบครัว รวมทั้งรู้อะไรเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต



6. ทุกปัญหามีทางออก

- แก้ไขและจัดการปัญหาด้วยตนเอง โดยไม่พึ่งบุหรี่ปั้ว สุรา หรือสารเสพติด



8. ยิ้ม เปิดใจ ฟังได้ พุดเป็น

- พบปะพูดคุยกับเพื่อนหรือผู้อื่นเสมอ ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างและไม่มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่น



10. ชื่นชม เสริมกำลังใจ

- ชื่นชมผู้อื่นและสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา และให้กำลังใจแก่ผู้อื่นเสมอ



2. รู้ตัวตน ค้นพบตัวเอง

- รู้จุดอ่อน-จุดแข็งของตนเอง และนำจุดอ่อนนั้นมาปรับปรุงให้ดีขึ้น



3. เครียดได้ คลายเป็น

- รู้ตัวเองว่าเครียดมากไปแล้ว รู้อะไรทำให้เครียด และสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยตนเอง



4. สิ่งดี ดี มีทุกวัน

- มอง “ปัญหา” เป็น “โอกาส” ในการพัฒนาตนเอง และทบทวนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ



7. อารมณ์ มีสุข

- รู้ตัวเมื่อมีอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจ สามารถควบคุมตนเองและจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม



9. แคร์ให้ ก็สุขใจ

- หาโอกาสที่จะให้สิ่งดีๆ แก่ผู้อื่น และช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส



11. พลังใจ ไกล่ตัว

- ปฏิบัติตามหลักคิดหรือคำสอนทางศาสนาที่นับถือ และใช้เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่จะช่วยให้มีพลังใจในการเผชิญกับปัญหา



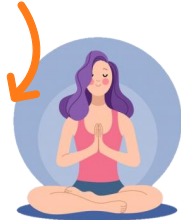


เทคนิคการคลายเครียด ด้วยตนเอง

การฝึกการหายใจ คลายเครียด



การฝึกสมาธิ



การผ่อนคลาย



**เทคนิค การคลายเครียด
ด้วยตนเอง**

การบริหารกายจิต แบบซีกง

- ตอนที่ 1: ปล่อยตัวความเป็นมา
- ตอนที่ 2: ฝึกการหายใจ
- ตอนที่ 3: ปรับลมปราณ
- ตอนที่ 4: ปิดดอกกายจิตทรง
- ตอนที่ 5: อันตรีหะยานฟ้า
- ตอนที่ 6: ลมปราณผ่านกายา

โปรแกรมเรียนรู้ด้วยตัวเอง "เทคนิค การคลายเครียด ด้วยตนเอง"

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข
โทร. 043-424739
Email: mh07.dmh@gmail.com

1323 สายด่วนสุขภาพจิต

โปรแกรมเรียนรู้ด้วยตัวเอง "เทคนิค การคลายเครียด ด้วยตนเอง"

วิธีการจัดการกับความเครียด

- 1.เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง
- 2.เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้เครียด
- 3.เปลี่ยนแปลงที่จิตใจ
- 4.ฝึกผ่อนคลายความเครียด





การป้องกันตัวเองจากโควิด-19 (COVID-19)

มารู้จักไวรัสโคโรนา หรือ COVID-19

องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศชื่อเป็นทางการสำหรับไข้เรียก โรคทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ “โควิด-ไนน์ทีน” (COVID-19) ซึ่งโรคนี้นี้เป็นแล้วสามารถรักษาได้

อาการ...เมื่อติดเชื้อ

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. มีไข้ | 2. ไอแห้ง |
| 3. เจ็บคอ | 4. มีน้ำมูก |
| 5. ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ | 6. หายใจเหนื่อยหอบ |

บางรายมีอาการแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ

ป้องกันอย่างไรไม่ให้ติดโควิด-19

1. ล้างมือสม่ำเสมอด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 20 วินาที ทุกครั้งก่อน รับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ ไอ จาม หรือหลังจากสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกัน ในที่สาธารณะ เช่น ราวบันได กลอน หรือ ลูกบิดประตู เป็นต้น

- สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ
- รับประทานอาหารสุก สะอาด ใช้ช้อนส้อมส่วนตัว
- รักษาร่างกายให้อบอุ่น นอนหลับให้เพียงพอ



5. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เจ็บคอ เหนื่อยหอบ หรือ ผู้ที่กลับมาจากพื้นที่เสี่ยง ** หากมีอาการไข้ เจ็บคอ มีน้ำมูก สัมผัสผู้ป่วยหรือผู้ที่มาจากพื้นที่เสี่ยง ควรรีบไป โรงพยาบาล พร้อมแจ้งประวัติการคลุกคลีหรือสัมผัสผู้ป่วย

ดูแลใจ...สู้ไวรัสโควิด-19 (COVID-19)

เราทุกคนสามารถป้องกันตนเองไม่ให้เกิดเชื้อได้โดยการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ และเว้นระยะห่างทางสังคมในการดำเนินชีวิต และอย่าลืมดูแลจิตใจไม่ให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลมากเกินไป วิธีที่จะแนะนำนั้นเป็นวิธีง่ายๆ ในการดูแลจิตใจของตนเอง **ด้วยหลัก 5 ร.** เพื่อช่วยให้เราก้าวผ่านสถานการณ์วิกฤตจากไวรัสโควิด-19 ครั้งนี้ไปได้

ดูแลใจ...สู้ไวรัสโควิด-19 (COVID-19)



1 รู้อารมณ์ ทหารู้ผ่อนคลายความเครียดแบบที่ตนเองชอบ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ฟังสมาธิ และอย่าใช้การดื่มสุรา สูบบุหรี่ เสพสารเสพติดเพื่อมาช่วยผ่อนคลายความเครียด ที่เกิดขึ้น

2 รับสื่ออย่างมีสติ ไม่หมกมุ่นเกินไป ลดการดู การอ่าน หรือการฟังข่าวที่ทำให้ คุณรู้สึกวิตกกังวลเกินไป ฟังข่าวแค่วันละ 1-2 ครั้งเท่านั้นถ้ารู้สึกเครียดให้หยุดติดตามข่าวทันที และควรอ่านข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น

3 ปรึกษาหากกังวลใจ โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

4 รักษาสุขภาพ ดูแลร่างกายให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ ดูแลและป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด

5 ระมัดระวังไม่แสดงท่าที่รังเกียจ ไม่ตอกย้ำ ไม่ล้อเลียนคนที่เสี่ยงหรือป่วยโควิด-19 ว่าเป็น “ตัวเชื้อโรค” เพราะพวกเขาเป็นเพียง “คนที่ป่วยด้วย โควิด” เท่านั้น ซึ่งหลังจากหายป่วยจาก โควิด แล้วพวกเขาก็จะใช้ชีวิตได้ตามปกติสามารถไปทำงาน และอยู่กับครอบครัวรวมถึงคนที่รักได้ สิ่งสำคัญ คือ เราไม่ควรสร้างตราบาปให้คนที่ป่วยด้วย โรคนี้



สัญญาณเตือนเสียงฆ่าตัวตาย

พูด

- พูดถึงการฆ่าตัวตายบ่อยๆ
- บ่นเบื่อกับสิ่งต่างๆในชีวิตอยู่ไปก็ไม่มีใครมีความหมายกับใคร
- พูดเพื่อไม่รู้เรื่องหรือพูดเรื่องบาปบุญ เวรกรรมเกี่ยวกับชาตินี้ชาติหน้า

ตัวอย่าง

ชายคนหนึ่งพูดว่า “อยากตาย” หรือ “จะกินยาตาย” ก่อนที่จะทำร้ายตนเองในไม่ช้าที่ต่อมาอย่างไรก็ตามชายผู้นี้มักพูดบ่นเป็นประจำ จึงไม่มีใครสนใจ

เขียน

- เขียนจดหมายเพื่อระบายความรู้สึก (มีลักษณะเหมือนกับการพูด)
- เขียนจดหมายลาตาย
- เขียนหรือพ่นสีบนกำแพงเกี่ยวกับความตายและขอลาตาย

ตัวอย่าง

ผู้พยายามฆ่าตัวตายเป็นรายหนึ่งเขียนบนกำแพงบ้านว่า “สงสารพี่น้องไม่อยากจะเป็นใคร”

แสดงออก

- แสดงกิริยาหมดหวังต่อแพทย์หรือคนใกล้ตัว
- แสดงออกเพื่อการประชดประชันหรือเพื่อต้องการการเอาใจใส่ดูแล
- มีการวางแผนเตรียมอุปกรณ์กำหนดวันเพื่อฆ่าตัวตาย

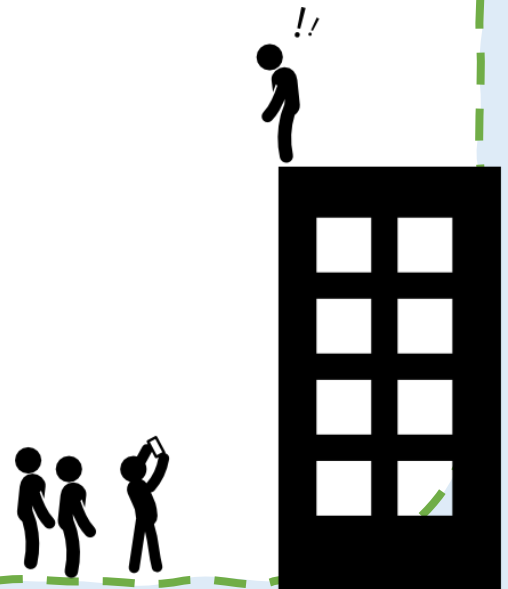
ตัวอย่าง

ผู้พยายามฆ่าตัวตายเป็นรายหนึ่งเดินไปหยิบยาฆ่าแมลงมากินต่อหน้าสามีเพื่อประชด

5 สัญญาณเตือน... เสียงฆ่าตัวตาย ในโลกโซเชียล

- โพสต์ข้อความสั่งเสียเป็นนัยๆ เช่น **ขอบคุณ ขอโทษ ลาก่อน**
- โพสต์ข้อความเกี่ยวกับความตาย **ไม่อยากอยู่อีกต่อไปแล้ว**
- โพสต์ข้อความเกี่ยวกับความเจ็บปวด ความทุกข์ทรมาน
- โพสต์ข้อความว่า... **รู้สึกผิด ล้มเหลว หมดหวังในชีวิต**
- โพสต์ข้อความว่า... **เป็นภาระของผู้อื่น**

ที่มา : โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นแก่นราชชนรินทร์





การดูแลสุขภาพจิตชุมชน

การดูแลผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน
ตามพระราชบัญญัติสุขภาพจิต ปี 2551
หมวด 3 มาตรา 22 กล่าวว่า
บุคคลที่มีความผิดปกติทางจิตในกรณีใดกรณีหนึ่งดังต่อไปนี้เป็น
บุคคลที่ต้องได้รับการบำบัดรักษา

1

มีภาวะอันตราย



คลุ้มคลั่ง อาละวาด
ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น
ทำลายข้าวของ

2

**มีความจำเป็นต้อง
ได้รับการบำบัดรักษา**



พูดคนเดียว
หูแว่ว การดูแลตนเองเสียไป
หรือมีพฤติกรรมแปลกอื่นๆ

มาตรา 23

ผู้ใดพบบุคคลซึ่งมีพฤติการณ์อันน่าเชื่อว่าบุคคลนั้นมีลักษณะตามมาตรา 22 ให้แจ้ง
ต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ พนักงานฝ่ายปกครองหรือตำรวจโดยไม่ชักช้า

พ.ร.บ.สุขภาพจิต (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2562 ประกาศใช้แล้ว เพิ่มการส่งเสริม
ป้องกัน และควบคุมปัจจัยคุกคามด้านสุขภาพจิต การฟื้นฟูสมรรถภาพ และ
คุ้มครองสิทธิผู้ป่วยจากการเผยแพร่ข้อมูลในสื่อทุกประเภท

พระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) สุขภาพจิต (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2562 มีการ
ประกาศใช้ในราชกิจจานุเบกษาแล้ว เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2562 เป็นการ
แก้ไขเพิ่มเติมกฎหมายว่าด้วยสุขภาพจิต โดยเพิ่มเติมการส่งเสริมป้องกันด้าน
สุขภาพจิต ควบคุมปัจจัยคุกคามด้านสุขภาพจิต ฟื้นฟูสมรรถภาพ และ
คุ้มครองสิทธิผู้ป่วยให้ได้รับการคุ้มครองจากการเผยแพร่ข้อมูลใดๆ ในสื่อทุก
ประเภท ตลอดจนเพิ่มสิทธิให้ผู้ดูแลเพื่อสามารถให้ดูแลผู้ป่วย อันจะนำไปสู่
การอยู่ร่วมกันในสังคมไทยอย่างมีความสุข



รู้ใช้ พรบ. สุขภาพจิต คุ่มครองสิทธิผู้ป่วย

สังเกตอาการทางจิตที่ควรได้รับการรักษา

หูแว่ว เห็นภาพหลอน หวาดระแวงไร้เหตุผล พุดจาเพื่อเจ้า พุดจាក้าวร้าว
คิดว่าตนเองมีความสามารถพิเศษเหนือคนปกติ แต่งกายแปลกกว่าคนปกติ แยกตัวออกจากสังคม
อยากฆ่าตัวตาย ทำร้ายตัวเอง ทำร้ายผู้อื่น

กรณีไม่เร่งด่วน

ปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
หรือ สายด่วนสุขภาพจิต โทร.1323 ☎

กรณีมีภาวะเสี่ยง/
อาการทางจิตไม่ทุเลา

ส่งต่อ

โรงพยาบาลใกล้เคียง/
สถานบำบัดรักษา/โรงพยาบาลจิตเวช

กรณีเร่งด่วน

1. มีภาวะอันตราย (ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม)
2. มีความจำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษา

โปรดแจ้งบุคคล/หน่วยงาน ดังต่อไปนี้

บุคลากรทางการแพทย์	ตำรวจ	กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน
สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.)	มูลนิธิ/กุ๊ซิป/กุ๊ภัย	อบต./เทศบาล



นำส่ง



ชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยจิตเวชได้อย่างไร ?



กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ : 0-2590-8041, 0-2590-8130 โทรสาร : 0-2149-5584
E-mail : omhcoffice@gmail.com Website : http://www.omhc.dmh.go.th

เพื่อประชาชนสุขภาพจิตดี มีความสุข





โปรแกรม
สร้างสุขวัยทำงาน
ในชุมชน



ความสำคัญ

กรมสุขภาพจิตเห็นความสำคัญของการสร้างความสุขให้คนวัยทำงาน จึงพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชน ตามกระบวนการวิจัยและพัฒนาและดึงการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมาย ผู้ใช้ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และผู้เชี่ยวชาญมาร่วมพัฒนาทุกขั้นตอน ซึ่งการพัฒนาโปรแกรมสร้างสุขมาจากปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขคนวัยทำงานทั้งระดับบุคคลและชุมชน และออกแบบเป็นเครื่องมือสร้างสุขคนวัยทำงานในชุมชน 8 เครื่องมือ โดยมุ่งหวังว่าโปรแกรมสร้างสุขฯนี้ จะส่งเสริมให้คนวัยทำงานสามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ครอบคลุมและคนรอบข้างได้ เพื่อนำไปสู่คนวัยทำงานยุค 4.0 “ปรับตัวได้ ใจเป็นสุข สนุกไม่เครียด” คือคนวัยทำงานมีสุขภาพจิตดี และมีความสุข ตลอดจนชุมชนมีความสามัคคี เข้มแข็ง และมีความสุข

กรมสุขภาพจิต

ผู้นำกิจกรรมตามโปรแกรม

- ผู้นำกิจกรรม**
1. บุคลากรสาธารณสุขระดับโรงพยาบาลชุมชน (รพช.) และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)
 2. แกนนำในชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน อบต./เทศบาล
 3. พัฒนาการ องค์กรเอกชน องค์กรอิสระ
 4. อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)

กลุ่มเป้าหมาย แบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่

ระดับที่ 1 กลุ่มวัยทำงานที่อยู่ในชุมชน

วัตถุประสงค์เพื่อนำเครื่องมือในโปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในชุมชนไปใช้กับตัวเอง ครอบครัวย และคนรอบข้าง

ระดับที่ 2 แกนนำวัยทำงานในชุมชน เช่น อสม. ประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ประธานกลุ่มแม่บ้าน เป็นต้น

จำนวนสมาชิกที่ ประมาณ 15-30 คน





8 เครื่องมือสำคัญสร้างสุข ในชุมชน

เครื่องมือที่ 1 คับหาจุดดีของตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกฝึกค้นหาจุดดีหรือความสามารถ
ของตนเองที่มีอยู่

ประโยชน์

1. สร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
2. สร้างความมั่นใจ มีกำลังใจ
3. เห็นถึงความสามารถของตนเอง
4. ใจเป็นสุข อารมณ์แจ่มใส
ปลอดโปร่ง เกิดปัญญา

อุปกรณ์

1. ปากกา
2. กระดาษสี (ตัดขนาดพอประมาณ
เพื่อใช้เป็นบัตรคำ)
3. กระจบอง (ภายในกระจบอง
มีสลากคำสั่งต่าง ๆ)



เครื่องมือที่ 2 คับหาจุดดีของผู้อื่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก

1. ฝึกค้นหาจุดดีหรือความสามารถของผู้อื่น
2. ฝึกการชื่นชมผู้อื่น

ประโยชน์

1. สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น
2. เข้าใจและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น
3. ได้รับความร่วมมือที่ดีต่อกัน
4. มองผู้อื่นอย่างเข้าใจ ส่งผลให้
ใจเป็นสุข อารมณ์แจ่มใส

อุปกรณ์

1. กระจบอง (ภายในกระจบอง
มีสลากคำสั่งต่าง ๆ)
2. สมุดบันทึก





เครื่องมือที่ 3 เพิ่ม 3 อ. ขจัดสุรา ยาเสพติด บุหรี่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก

1. สามารถดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหมาะสมทั้งด้านโภชนาการ อารมณ์และการออกกำลังกาย
2. เห็นความสำคัญของพิษภัยของสุรา ยาเสพติด และบุหรี่
3. สามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้



ประโยชน์

เพื่อให้สมาชิก

1. มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
2. สามารถดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเองและสมาชิกในครอบครัวได้

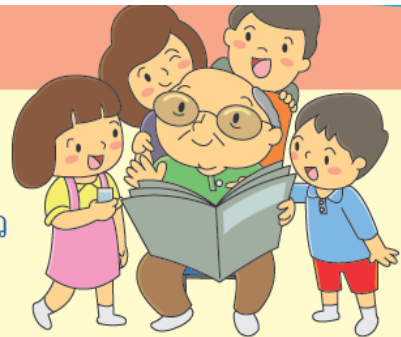
อุปกรณ์

สามารถเลือกใช้ตามความเหมาะสมกับกิจกรรม เช่น คลิปวิดีโอ ตัวอย่างเมนูอาหาร เป็นต้น

เครื่องมือที่ 4 ครอบครัวอบอุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกหาแนวทางในการสร้างครอบครัวอบอุ่นตามบริบทของแต่ละคน



ประโยชน์

1. สมาชิกและคนในครอบครัว มีภูมิคุ้มกันทางใจ
2. สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางในการสร้างครอบครัวอบอุ่นของสมาชิกคนอื่น

อุปกรณ์

บัตรคำที่ประกอบด้วยคำต่าง ๆ เช่น บัญชีครัวเรือน บันทึกรายรับ-รายจ่าย พุดคุยกันหลังทานอาหารเย็น ทำงานอดิเรก ช่วยงานบ้าน ทำอาหารร่วมกัน เป็นต้น



เครื่องมือที่ 5 มีสมดุลชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้สมาชิก

1. ได้จัดสรรเวลาในการทำงาน พักผ่อน และทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน
2. ใช้ชีวิตประจำวันตามที่ได้จัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม



ประโยชน์

ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน

อุปกรณ์

ไม่มี



เครื่องมือที่ 6 การเป็นจิตอาสาและทำประโยชน์ให้ผู้อื่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก

1. ฝึกความคิดทางบวก
2. ฝึกการยอมรับความคิดเห็น และการทำงานร่วมกับผู้อื่น
3. ฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

ประโยชน์

สมาชิก

1. เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง
2. มีความสุขจากการเป็นผู้ให้ โดยไม่หวังผลตอบแทน

อุปกรณ์

- | | |
|--|---------------|
| 1. กระดาษปรู๊ฟ (ฟลิปชาร์ต) | 2. ปากกาเมจิก |
| 3. เพลง 3 ซ้ำหรือเพลงที่มีจังหวะสนุกสนาน | 4. นกหวีด |





เครื่องมือที่ 7 การมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก

1. เห็นความสำคัญของการมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ
2. สามารถค้นหาเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจตนเอง



ประโยชน์

สมาชิก

1. มีต้นแบบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาโดยใช้เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ
2. มีความเข้มแข็งทางใจและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต

อุปกรณ์

- ไม่มี

เครื่องมือที่ 8 ความพึงพอใจในสิ่งที่มี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก

1. เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่
2. รู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่มี และสิ่งที่เราได้ทำอย่างเต็มความสามารถ



ประโยชน์

สมาชิก

1. รู้จักความพอดี มีความพอเพียง
2. มีความสุขกับชีวิตของตนเองตามอัตภาพ
3. ไม่ยึดติด ไม่เปรียบเทียบแข่งขัน และปล่อยวางได้

อุปกรณ์

รูปภาพต่างๆ เช่น เหยี่ยว ธนบัตร แม่ไก่ ควาย เพชร ทองคำ บ้าน ข้าวเปลือก รถ ทียบสมบัติ เป็นต้น โดยมีจำนวนภาพมากกว่าจำนวนกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม



สร้างสุข



5 มิติ

สำหรับผู้สูงอายุ



ความสุข 5 มิติ

ของผู้สูงอายุ คืออะไร

ความสุขในผู้สูงอายุแต่ละท่าน คงมีรายละเอียดที่แตกต่างกันไป เนื่องจากการมีภูมิหลัง และสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน แต่ถ้าจะสรุปให้เป็นแกนหลักๆ คงออกมาอย่างน้อย 5 เรื่อง หรือ 5 มิติ



สุขสบาย

สุขสงบ



สุขสนุก

สุขสง่า

สุขสว่าง



วิธีส่งเสริมให้เกิดความสุข 5 มิติ

มิติที่ 1 สุขสบาย

ความสามารถในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่วมีกำลัง ไม่มีอุปถัมภ์หรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

วิธีส่งเสริมความสุขสบาย

การออกกำลังกายตามศักยภาพของตนเอง วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เช่น การบริหารร่างกายประจำวัน

ข้อแนะนำ ใช้เก้าอี้ที่เลื่อนไม่ได้ เพื่อป้องกันการลื่นระหว่างทำกายบริหาร

การบริหารร่างกายประจำวัน

วันอาทิตย์
ทำยกแขน



วันจันทร์
ทำกรรเชียง



วันอังคาร
ทำเหยียดข้อเท้า



วันพุธ
ทำเหยียดเข่า



วันพฤหัสบดี
ทำเหยียดหลัง



วันศุกร์
ทำงอเข่าและเหยียดสะโพก



วันเสาร์
ทำโยกลำตัว





มิติที่ 2 สุขสนุก

ความสามารถในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า **สามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลได้**

วิธีส่งเสริมความสุขสนุก

1. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมต่างๆ ที่สร้างความสดชื่น ความมีชีวิตชีวาอย่างสร้างสรรค์ และดีงาม
2. มีกิจกรรมภายในครอบครัวกับลูกหลาน เช่น ทานข้าว ไปเที่ยว พุดคุยกัน
3. เล่นดนตรี ศิลปะ ปลูกต้นไม้ หรืองานอดิเรกที่ชอบ



มิติที่ 3 สุขสง่า

ความรู้สึกรับผิดชอบในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปันและมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

วิธีส่งเสริมความสุขสง่า

1. ช่วยเหลือตนเองในเรื่องง่ายๆ เช่น กิจวัตรประจำวัน
2. ช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน
3. มีจิตอาสา ให้การช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม
4. ฝึกทักษะการเป็นผู้ฟังที่ดีหรือผู้ถามที่ดี เช่น มองประสานตาผู้พูด ตั้งใจฟัง มีสติ และพยายามจับประเด็นสำคัญในสิ่งที่ผู้พูดพูดออกมาซักถามในจุดที่สงสัยในประเด็นที่เป็นปัญหา ซึ่งเป็นการช่วยให้ผู้ฟังตามทันในเรื่องที่ผู้พูดกำลังพูด





มิติที่ 4 สุขสว่าง

ความสามารถด้านความจำ
ความคิดอย่างมีเหตุผล การสื่อสาร
การวางแผนและการแก้ไขปัญหา



วิธีส่งเสริมความสุขสว่าง

1. เรียนรู้สิ่งใหม่ๆที่ไม่เคยรู้มาก่อน
2. พบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆหรือวัยอื่นๆ
3. บริหารสมองอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เช่น การทำกิจกรรมบริหารสมองด้วยสองมือ

กิจกรรมบริหารสมองด้วยสองมือ

ท่าที่ 1 นวดขมับ

ใช้นิ้วทั้งสองข้างนวดขมับเบาๆ วนเป็นวงกลมประมาณ
30 วินาที-1 นาที



ท่าที่ 2 ท่าบริหารปุ่มสมอง

ใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้วางบริเวณกระดูกคอและซี่โครงของกระดูกอก
หรือไหปลาร้า จะมีหลุมตื้นๆ นวดบริเวณนี้ประมาณ 30 วินาที
และให้เอามือซ้ายวางที่สะดือ กวาดตาจากซ้ายไปขวา
ขวาไปซ้ายและจากพื้นถึงเพดานเปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน



ท่าที่ 3 นวดใบหู

ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ จับที่ส่วนบนสุดของใบหู ทั้ง 2 ข้าง
นวดตามบริเวณขอบใบหูทั้ง 2 ข้าง นวดตามริมขอบนอก
ของใบหูทั้งสองข้าง พร้อม ๆ กันให้ไล่ลงมาถึงติ่งหู เบาๆ
ทำซ้ำหลายๆครั้ง ควรทำทำนี้ก่อนอ่านหนังสือ เพิ่มความจำ
และมีสมาธิมากขึ้น





ท่าที่ 5 วาดรูปในอากาศ

ชูมือทั้งสองข้างขึ้น มือซ้ายให้วาดรูปในอากาศเป็นสามเหลี่ยม 3 ครั้งแล้วหยุด จากนั้นมือขวาให้วาดรูปสี่เหลี่ยมในอากาศ 3 ครั้งแล้วหยุด จากนั้นทำพร้อมกัน ทั้งมือซ้ายและมือขวา โดยมือซ้ายวาดสามเหลี่ยม มือขวาวาดสี่เหลี่ยม



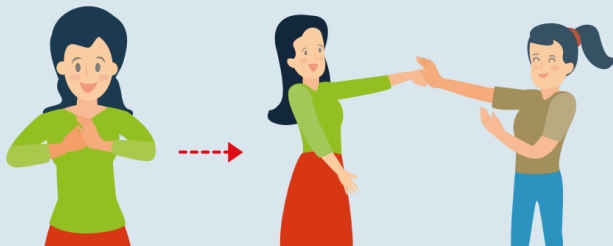
ท่าที่ 6 สลับมือ

ยกมือทั้งสองข้างแบมืออยู่ระหว่างหน้าอก มือขวาชูนิ้วโป้งขึ้น แล้วพับสี่นิ้วที่เหลือลง ส่วนมือซ้ายพับนิ้วโป้งเข้า แล้วแบนิ้วที่เหลือขึ้น จากนั้นทำสลับกันทั้งสองมือไปมา



ท่าที่ 7 สลับกำแบ

กำมือทั้งสองข้างและทำท่ากำแบสลับกัน (ซ้ายกำ ขวาแบ/ขวาแบ ซ้ายกำ) จากนั้นใช้มือที่กำชกไปฝ่ามือที่แบ จากนั้นหันไปจับคู่กับเพื่อนและสลับกันชกมือและแบมือ



ท่าที่ 8 ท่าเตะจุมก-ทุ

ให้ยกมือข้างขวาไปแตะที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายให้ไปแตะที่จุมก (ลักษณะมือไขว้กัน) เปลี่ยนไปมาเป็นมือซ้าย แตะที่หูขวา ส่วนมือขวาไปแตะที่จุมก (ลักษณะมือไขว้กัน)





มิตที่ 5 สุขสงบ

ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถผ่อนคลาย ให้เกิดความสงบสุขกับตนเอง รวมทั้งสามารถปรับตัวยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

วิธีส่งเสริมความสุขสงบ

1. ฝึกการคิดเชิงบวก
2. ฝึกควบคุมอารมณ์
3. ฝึกคลายเครียด/ฝึกหายใจอย่างถูกวิธี โดยมีวิธีการดังต่อไปนี้



วิธีการฝึกหายใจคลายเครียด

1. นั่งในท่าที่สบาย เอามือประสานไว้บริเวณท้อง
ค่อยๆหายใจเข้าพร้อมกับนับเลข 1-4
ไว้ในใจเป็นจังหวะช้าๆ 1 2 3 4
ให้มือรู้สึกว่าท้องพองออก


2. กลับหายใจเอาไว้สักครู่ นับ 1-4
ไว้ในใจเป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับ
เมื่อหายใจเข้า


3. ค่อยๆผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1-8 ช้าๆ
พยายามไล่ลมหายใจออกให้หมด
สังเกตว่าท้องแฟบลง



หมายเหตุ ควรทำซ้ำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง



ตารางสร้างสุข 5 มิติ รายสัปดาห์ ท่านสามารถฝึกกิจกรรมรายสัปดาห์ได้ตามตาราง



สัปดาห์ที่

กิจกรรม

1

ประเมินความสุขของตนเอง
ด้วยแบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ฉบับสั้น
สุขสบาย การบริหารร่างกายประจำวัน



2

1. สุขสบาย การบริหารร่างกายประจำวัน
2. สุขสนุก กิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมที่ชอบ
3. สุขสว่าง กิจกรรมบริหารสมองด้วยสองมือ
4. สุขสงบ การฝึกหายใจคลายเครียด



3

1. สุขสงบ การฝึกหายใจคลายเครียด
2. สุขสว่าง กิจกรรมบริหารสมองด้วยสองมือ
3. สุขสบาย การบริหารร่างกายประจำวัน
4. สุขสง่า การช่วยเหลือตนเอง ช่วยกิจกรรมในชุมชน เป็นจิตอาสาช่วยเหลือสังคม



4

1. สุขสบาย การบริหารร่างกายประจำวัน
2. สุขสว่าง กิจกรรมบริหารสมองด้วยสองมือ
3. สุขสงบ การฝึกหายใจคลายเครียด
4. สุขสง่า การช่วยเหลือตนเอง ช่วยกิจกรรมในชุมชน เป็นจิตอาสาช่วยเหลือสังคม
5. สุขสนุก กิจกรรมนันทนาการ /กิจกรรมที่ชอบ



5

1. สุขสว่าง กิจกรรมบริหารสมองด้วยสองมือ
2. สุขสบาย การบริหารร่างกายประจำวัน
3. สุขสง่า การช่วยเหลือตนเอง ช่วยกิจกรรมในชุมชน เป็นจิตอาสาช่วยเหลือสังคม
4. สุขสนุก กิจกรรมนันทนาการ /กิจกรรมที่ชอบ



6

1. สุขสงบ การฝึกหายใจคลายเครียด
2. สุขสบาย การบริหารร่างกายประจำวัน
3. สุขสว่าง กิจกรรมบริหารสมองด้วยสองมือ
4. สุขสง่า การช่วยเหลือตนเอง ช่วยกิจกรรมในชุมชน เป็นจิตอาสาช่วยเหลือสังคม



หมายเหตุ
สัปดาห์ที่ 7-16 สามารถฝึกกิจกรรมซ้ำถึง 5 มิติ และมีสุขภาพจิตดี



Line Official

โปรแกรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ

LINE Add Friends

@5happy





คลังสื่อและเทคโนโลยี

ทีมสร้างวัคซีนใจ ในชุมชน

บุคคล

ครอบครัว

ชุมชน



สามารถดาวน์โหลด
สื่อ "สร้างวัคซีนใจ" เพิ่มเติมได้ที่



รายชื่อคณะกรรมการ

ที่ปรึกษา

นางสาวจุฑามาศ วรรณศิลป์
ดร.ลักขณา สกุลทอง

ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ

คณะกรรมการ

1 นางสาวกุลิสรา พิศาลเอก

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

2 นางสาวยุวนา ไชว์พันธ์

นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ

3 นางสาวกฤติกา สุภรัมย์ย์

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

4 นางสาวอัญชลี เอี่ยมศรี

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

5 นางสาวพิศภักดา สียา

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

6 นายสายชล ทอนมาตร

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

7 ว่าที่ร้อยตรีหญิงปราณี เนาวนิตย์

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

8 นายเจษฎา โนนชัยยา

นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ

บรรณาธิการ

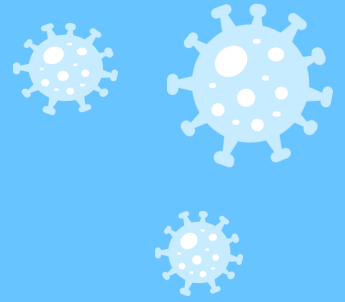
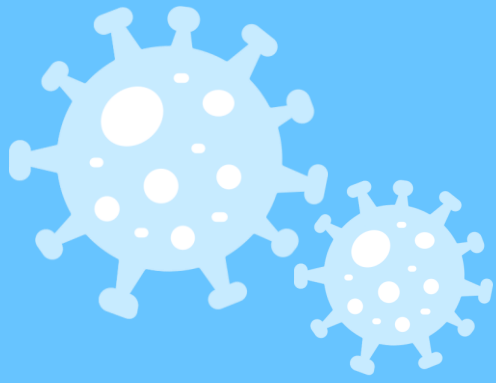
นางสาวอรรินทร์ หลักกลาง

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นายวิษณุกร นาชัยดูลย์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ





ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข