



# วิธีการดูแล สุขภาพจิต

HOW TO TAKE CARE OF  
MENTAL HEALTH



ก่อนอื่นเลย  
ขอขอบคุณแหล่งที่มาที่ได้ให้ข้อมูลดีๆกับเรา



# สุขภาพดีคืออะไร?



## “สุขภาพดี 4 มิติ”

Healthy Society



กาย

ร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย  
สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข



จิต

จิตใจที่ผ่อนคลาย มีความสุข  
ปราศจากความเครียด



ปัญญา

การคิดดี มีสติสัมปชัญญะ  
การรับรู้ความต้องการของสังคมที่ถูกต้อง  
มีเมตตา เปี่ยมด้วยความรู้



สังคม

การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน  
และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่าง  
มีความสุข มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี



# ESSENCE เอสเซนส์

แก่นสำคัญของการใช้ชีวิตในช่วงวัยรุ่น  
ที่จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในวัยผู้ใหญ่ และการใช้ชีวิตในอนาคต



## 1 การจุดประกายทางอารมณ์ (Emotional Spark) ES

แรงขับและแรงผลักดันในการใช้ชีวิต  
จากภายในจิตใจ ทำงานอย่างเข้มข้นในช่วงวัยรุ่น  
ซึ่งช่วยสร้างความหมายและพลังชีวิตให้พวกเขาได้

## 2 การมีส่วนร่วมทางสังคม (Social Engagement) SE

เป็นเรื่องของการเข้าสังคมและความสัมพันธ์ที่ดี  
ระหว่างผู้คนและธรรมชาติรอบตัว  
ไม่ควรทำให้วัยรุ่นรู้สึกแปลกแยกจากสังคมผู้ใหญ่  
แต่ควรเปิดพื้นที่ให้พวกเขามีตัวตน



## 3 ความสนใจใคร่รู้สิ่งแปลกใหม่ (Novelty) N

วัยรุ่นมักมีแรงกระตุ้นหรือแรงบันดาลใจจากภายใน  
ให้ลองทำสิ่งใหม่ๆ ที่ให้ความหมาย ให้คุณค่า  
และท้าทายกับชีวิต เป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัส  
อารมณ์ความรู้สึก การคิด และร่างกาย

## 4 การคิดค้นคว้าอย่างสร้างสรรค์ (Creative Exploration) CE

เป็นการคิดนอกกรอบเพื่อจัดการปัญหา  
หรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ผ่านการลงมือทำ  
ซึ่งอาจเกิดข้อผิดพลาด หากวัยรุ่นไม่สามารถ  
จัดการกับจิตใจตนเองได้ ไม่ได้ได้รับความเชื่อมั่น  
และกำลังใจจากผู้ใหญ่ อาจทำให้ท้อแท้  
และหมดความเชื่อมั่นในตนเอง



ที่มา:  
แดเนียล เจ. ซีเกิล  
(Daniel J. Siegel)



# 5 ปมภายนอก ต้นเหตุป่วยโรคซึมเศร้า



ข้อมูลกรมสุขภาพจิต  
ระบุประเทศไทยมีผู้ป่วย  
โรคซึมเศร้าประมาณ

**1,500,000** คน

ปี 2559

มีผู้ป่วย  
เข้ารับการรักษามาก  
48.5% จาก  
ผู้ป่วยทั้งหมด

ปี 2560

องค์การอนามัยโลกระบุมี  
ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าทั่วโลก  
322 ล้านคน เป็นผู้ป่วย  
ไทยประมาณ 2.9 ล้านคน  
ขณะที่ข้อมูลกรมสุขภาพจิต  
ระบุไทยมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้า  
ประมาณ 1.5 ล้านคน

ปี 2561

มีคนไทยพยายาม  
ฆ่าตัวตาย เฉลี่ย  
6 คน ทั้งปีมากกว่า  
5,300 คน  
ในจำนวนนี้เสียชีวิต  
4,000 คน

ปี 2564

ตั้งเป้าให้ผู้ป่วย  
เข้ารับการรักษามาก  
70%

วัยรุ่นและ  
ประชากรไทย  
ช่วงวัย 15-24 ปี  
เสียชีวิตจากการ  
ฆ่าตัวตายปีละ  
300 คน



**30%**

อัตราวัยรุ่นไทยป่วย  
โรคซึมเศร้า 3 คน  
ใน 100 คน หรือ  
คิดเป็น 3%



**10-15%**

ค่าเฉลี่ยวัยรุ่นทั่วโลก  
ป่วยโรคซึมเศร้า



## 4 ระดับของความเครียด/ซึมเศร้า



# รู้จัก 8 ประเภท ของโรคซึมเศร้า



**โรคซึมเศร้า**  
Clinical Depression



**โรคซึมเศร้า  
เรื้อรัง**  
Dysthymia



**ไบโพลาร์**  
Bipolar Disorder



**โรคซึมเศร้า  
ตามฤดูกาล**  
Seasonal Affective  
Disorder



**โรคซึมเศร้า  
หลังคลอด**  
Postnatal Depression



**อาการซึมเศร้า  
ก่อนมีประจำเดือน**  
Premenstrual  
Dysphoric Disorder



**โรคซึมเศร้า  
แบบจิตหลอน**  
Psychotic Depression



**โรคซึมเศร้า  
ที่เกิดจากความผิดปกติ  
ของการปรับตัว**  
Reactive Depression  
/Adjustment Disorder

## “ภาวะซึมเศร้า” เป็นปัญหาที่ควรได้รับการ “ใส่ใจ”

การฆ่าตัวตาย  
ในวัยรุ่นมีสาเหตุ “สำคัญ”  
มาจากภาวะซึมเศร้า



 สุขภาพคนไทย

## ปัจจัย...เสี่ยง...หลักที่ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า

### ความใกล้ชิดกับความสูญเสีย

“นักศึกษาคณะพยาบาล” เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า  
มากกว่านักศึกษาคณะอื่น เพราะต้องพบเจอกับการ  
เจ็บปวดและการตายของผู้อื่นเป็นประจำ



### เนื้อหาของข่าวสาร

การนำเสนอข่าวฆ่าตัวตาย หรือ  
การทำร้ายตัวเองซ้ำ ๆ อาจทำให้  
เกิด Copy Cat หรือพฤติกรรม  
เลียนแบบได้

### ระบบการศึกษา

การเรียนที่เน้นผลการเรียนและ  
แข่งขันมากจนเกินไป เด็กที่เรียนเก่ง  
มาตลอดอาจ “รับไม่ได้” เมื่อสอบตก  
เด็กที่เรียนไม่เก่งรู้สึกว่าคุณค่าไม่มี



### วิถีชีวิต เด็กติดจอ

ใช้เวลาอยู่กับหน้าจอ นอนดึก  
ตื่นเช้าจนพักผ่อนน้อย มีการ  
รับรู้ความพึงพอใจน้อยลง



 thaihealthreport

 thaihealthreport

 www.thaihealthreport.com

# โรคซึมเศร้า .. รับมือได้

หากเป็นโรคซึมเศร้าแล้ว .. จะทำอะไร



ไปพบแพทย์และ  
ทานยาตามใบสั่ง



รับประทานอาหาร  
ให้ครบทุกมื้อ



ออกกำลังกาย  
เป็นประจำ



งดดื่มเครื่องดื่ม  
ที่มีแอลกอฮอล์



อย่าด่วนตัดสินใจ  
เรื่องสำคัญ



อย่าตั้งเป้าหมายที่ยาก  
เกินตัวเองมากเกินไป



หากคิดจะฆ่าตัวตาย  
ควรรีบขอความช่วยเหลือ



## คำแนะนำสำหรับคนใกล้ชิด

- รับฟังและช่วยเหลือผู้ป่วย
- ดูแลให้ได้กิน นอน เป็นเวลา
- ดูแลตัวเองไม่ให้เครียดไปอีกคน
- หากผู้ป่วยทำร้ายตัวเอง หรือ ไม่อยากมีชีวิต ควรดูแลอย่างใกล้ชิด



# 7 วิธี ดูแลสภาพจิตใจ หลังเผชิญ ความโศกเศร้า

ยอมรับความจริง

และไม่ปิดกั้นการแสดง  
ความความรู้สึกเศร้า



ระครองสติ

สังเกตจิตใจและ  
พฤติกรรมของตนเอง



ดูแลสุขภาพจิต

รับฟังและปลอบ  
ประโลมใจกัน



ไม่ยึดติดกับความเศร้า

ไม่รับสื่อที่กระตุ้น  
ให้สะท้อนจิตใจ



สร้างความเข้มแข็ง

เปลี่ยนความโศกเศร้า  
เป็นพลังทำความดี



หมั่นฝึกสมาธิ

เพื่อเรียกคืน  
สติให้กับตนเอง



เรียนรู้การ  
ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

เพื่อช่วยเหลือเมื่อ  
คนใกล้ชิดเสียใจมาก





# 9 วิธี

## สร้างสุขให้ตนเอง

วันนี้มาพบกับวิธีสร้างความสุขตามคำแนะนำจากกรมสุขภาพจิตกัน  
และเพื่อช่วยประชาชนไทยให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นกรมสุขภาพจิต  
จึงแนะนำวิธีสร้างความสุขง่ายๆรายวันให้แก่ตนเองในการทำงาน  
มีข้อแนะนำ 9 ข้อดังนี้



ทบทวนถึงสิ่งดีๆ  
ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน



มีอารมณ์ขันและ  
ส่งยิ้มให้กันอยู่เสมอ



กล่าวคำขอบคุณให้เป็นนิสัย  
และขอโทษเมื่อทำผิด



ตั้งเป้าหมายถึงสิ่ง  
ที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข



หยุดคิดเล็กคติน้อย  
ยอมรับข้อบกพร่องของผู้อื่น



ใส่ใจสุขภาพ ออกกำลังกาย  
อย่างสม่ำเสมอ



ออฟไลน์ออกจากโลกโซเชียล  
แล้วหันมาพูดคุย ทำกิจกรรมต่างๆ



ทำงานอดิเรกที่ชอบ  
หรือทดลองทำอะไรใหม่ๆ



ยึดหลักความพอเพียง  
ในการดำเนินชีวิต

ที่มา : กรมสุขภาพจิต



# เครียดได้ กลายเป็น



INFOGRAPHIC

## 9 วิธีจัดการความเครียด

01



### สังเกต

หมั่นสังเกตความผิดปกติ  
ของร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม  
เวลาที่มีความเครียด

02



### ทำกิจกรรม

ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น เล่นกีฬา  
ออกกำลังกาย เล่นดนตรี ทำบุญ  
ท่องเที่ยว สังสรรค์

03



### คิดบวก

ปรับเปลี่ยนความคิด ทำความดี  
มุมมองจากแง่ลบเป็นแง่บวก

04



### ผ่อนคลาย

ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธี  
ที่คุ้นเคย เช่น คลายกล้ามเนื้อ  
ฝึกลมหายใจ ทำสมาธิ

05



### วิธีแก้ปัญหา

หากรู้ว่าเครียดปรึกษา  
ให้พยายาม หาวิธีแก้ไข  
ปัญหานั้นโดยเร็ว

06



### ชวนพูดคุย

ระบายความรู้สึก ความทุกข์ในใจ  
ฟังรับฟังอย่างตั้งใจ และ  
ให้กำลังใจกัน

07



### สร้างบรรยากาศ

จัดสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว  
ให้สบายตา เป็นระเบียบ  
น่าดู น่าทำงาน

08



### ฝึกทักษะ

เช่น การสื่อสาร การสร้าง  
สัมพันธ์ภาพ การแก้ปัญหา  
อย่างเป็นระบบ

09



### ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

บริการคลินิกคลายเครียด  
หรือสายด่วนกรมสุขภาพจิต  
1323

ตระหนัก ไม่ตระหนก