



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข



thaimentalhealth.com



กรมสุขภาพจิต



เสริมพลังใจ ชีวิตวิถีใหม่

NEW NORMAL

ตอน

“
สร้างความเข้มแข็งทางใจ
ปรับตัวชีวิตใหม่
”



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

▶ สร้างความเข้มแข็งทางใจ ปรับวิถีชีวิตใหม่ ทำได้อย่างไร?



เรียนรู้วิธีแก้ปัญหา

ในสถานการณ์ต่างๆ จากคนอื่น
จะได้นำมาใช้เมื่อเกิดปัญหาลขึ้น
กับตัวเอง

ผูกมิตรและช่วยเหลือ เกื้อกูลซึ่งกันและกัน

หากเกิดปัญหาเกินกำลัง
จะได้ช่วยกันแก้ไขได้



เวลาปกติ หมั่นดูแลรักษาจิตใจ

ให้มีความสงบมั่นคงเสมอ ด้วยการ
ปฏิบัติศาสนกิจ หรือการทำสมาธิ
เวลาทุกข์ใจจะได้ปรับจิตใจให้กลับมา
มีความสุขได้ง่าย



มองชีวิตสองด้านเสมอ

ด้านที่ไม่ดี สำหรับการระแวงระวัง
ด้านที่ดี ไว้เป็นกำลังใจ ความหวัง
และความสุข



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข



thaimentalhealth.com



กรมสุขภาพจิต



เสริมพลังใจ ชีวิตวิถีใหม่

NEW NORMAL

ตอน

10 สัญญาณเตือน
เสี่ยงฆ่าตัวตาย



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH





10 สัญญาณเตือน

เสี่ยงฆ่าตัวตาย



- 1 ชอบพูดว่าอยากตาย ไม่อยากอยู่ พูดสิ่งเสีย เป็นนัย ๆ เช่น ขอบคุณ ขอโทษ ลาก่อน
- 2 มีปัญหาชีวิต เช่น ไม่มีเงิน สูญเสียคนรักกะทันหัน พักการจากอุบัติเหตุ
- 3 พูดด้วยน้ำเสียงวิตกกังวล หน้าตาเศร้าหมอง
- 4 ดื่มสุราหรือเสพยาเสพติดอย่างหนัก
- 5 มีอารมณ์แปรปรวน จากซึมเศร้าหรือหวุดหวิดมานาน เปลี่ยนเป็นสบายใจอย่างผิดปกติ
- 6 มีประวัติคนในครอบครัวเคยฆ่าตัวตาย
- 7 แยกตัว ไม่พูดกับใคร
- 8 นอนไม่หลับเป็นเวลานาน
- 9 เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว
- 10 วางแผนฆ่าตัวตายไว้ล่วงหน้า เช่น พูดฝากฝังให้ช่วยดูแลคนที่เขารัก จัดการงานและทรัพย์สินไว้เรียบร้อยแล้ว



จะอย่างไร...

เมื่อเห็นคนเสี่ยงฆ่าตัวตาย

ไม่ดำหรือทำ

แต่ควรช่วยเหลือเขาให้เร็วที่สุด **ปลอบใจ** และอยู่ข้าง ๆ เขา ถามเขาว่า

เป็นอะไร ให้เขาได้ **ระบายให้ฟัง** เน้นรับฟัง

เขาให้มากที่สุด ไม่ปล่อยให้เขาอยู่ **คนเดียว** เพราะเขา

อาจจะทำร้ายตนเองได้ตลอดเวลา **พาไปหาจิตแพทย์**

ถ้าเขามีอาการซึม เก็บตัวอยู่คนเดียว

บ่นว่าอยากตาย พยายามฆ่าตัวตาย





กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข



thaimentalhealth.com



กรมสุขภาพจิต



เสริมพลังใจ ชีวิตวิถีใหม่

NEW NORMAL

ตอน

...เครียดได้ คลายเป็น

ด้วย

การฝึกหายใจ



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



การฝึกหายใจ

ข้อแนะนำ

การฝึกหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง ควรฝึกทุกครั้งที่คุณรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่คุณได้

ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกว่าได้ผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น

ในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจแบบนี้ให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง โดยไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียว



วิธีฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา
เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อย ๆ หายใจเข้า
พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ
1...2...3...4... ให้มือรู้สึกว่าท้องพองออก



1...2...3...4



8...7...6...5...4...3...2...1

กลืนหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ
เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก
โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1...2...3...4...5...6...7...8...
พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด
สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง



ทำซ้ำอีกรอบ โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลืนไว้ แล้วหายใจออก
โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงที่หายใจเข้า



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข



thaimentalhealth.com



กรมสุขภาพจิต



เสริมพลังใจ ชีวิตวิถีใหม่

NEW NORMAL

ตอน

...เครียดได้ คลายเป็น

ด้วย

การผ่อนคลาย

กล้ามเนื้อ

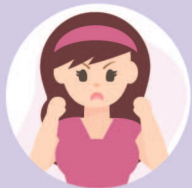


กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH





เมื่อเราเครียด กล้ามเนื้อจะหดตัว
สังเกตได้จากอาการหน้ามือขมวด
กำมิด กัดฟัน ทำให้เกิดอาการเจ็บปวด
เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่



การฝึกการคลายกล้ามเนื้อ

จึงช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลงในช่วงที่ฝึก เราจะจดจ่อ
อยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ช่วยให้เราไม่คิดฟุ้งซ่าน และวิตกกังวล
ทำให้เรามีสมาธิมากขึ้น

วิธีฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ นั่งในท่าที่นั่งที่สบาย
คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า
หลับตา ทำใจให้ว่าง
ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ



ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม ดังนี้



1 มือและแขนขวา

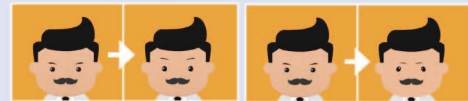
2 มือและแขนซ้าย

โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย



3 หน้าผาก

โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย
ขมวดคิ้วแล้วคลาย



4 ตา แก้ม จมูก

โดยหลับตาแน่น
ย่นจมูกแล้วคลาย



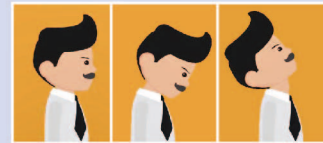
5 ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก

โดยกัดฟัน
ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย
เน้นปากแน่นแล้วคลาย



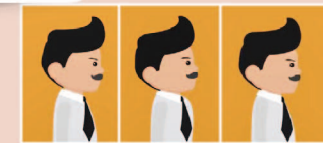
6 คอ

โดยก้มหน้า
ให้คางจดคอแล้วคลาย
เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย



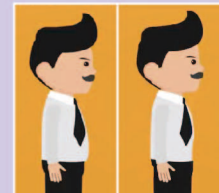
7 อก ไหล่ และหลัง

โดยหายใจเข้าลึก ๆ
กลืนไว้แล้วคลาย
ยกไหล่สูงแล้วคลาย



8 หน้าท้อง และก้น

โดยแขม่วท้องแล้วคลาย
ขมิบก้นแล้วคลาย



9 เท้าและขาขวา

10 เท้าและขาซ้าย

โดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย
เหยียดขากระดูกปลายเท้าแล้วคลาย

