

ลักษณะของ ผู้สูงอายุสุขภาพจิตดี

ด้านที่ 5 : สุขสงบ (Peacefulness)

หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้-เข้าใจ ความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

วิธีส่งเสริมความสุขสงบ

1. ฝึกการคิดเชิงบวก
2. ฝึกวิธีบริหารจิต หยุดความคิด และอารมณ์ทางลบ
3. ฝึกวิธีคลายเครียด/ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. ฝึกสติ ฝึกสมาธิ



+ ร่างกายแข็งแรงตามศักยภาพ ออกกำลังกายได้ เล่นกีฬาได้ เดินเหินได้คล่องแคล่วตามศักยภาพ ดูกระฉับกระเฉง

+ อารมณ์ดี และมีสังคม

- ☺ จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ไม่หมกมุ่นกับปัญหาของตัวเอง รู้จักเป็นผู้ให้ ไม่ไขว่รอรับการช่วยเหลือ หากความบันเทิงที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองได้ หัวเราะได้อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- ☺ รู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับลูกหลาน ไม่บ่นว่าลูกหลาน รู้จักวิธีสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับกลุ่มเพื่อนหรือคนรู้จัก

+ **มีคุณค่า** พยายามช่วยเหลือตนเองโดยพึ่งพิงผู้อื่นน้อยที่สุด รู้จักให้ วิธีให้ที่ง่ายที่สุด คือ ให้คำแนะนำและถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับลูกหลานหรือชุมชน

+ **ความคิดดี** มีความสนใจสิ่งแวดล้อม ความเป็นไปของโลก หมั่นสังเกต รู้จักตั้งคำถามและหาคำตอบที่สงสัย เพื่อให้เกิดความคิดพัฒนาอยู่เรื่อยๆ ไม่คิดเรื่องของตัวเองมากนัก และหมั่นหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาความคิดให้ทันสมัย

+ **ชื่นชมชีวิต** มีความเข้าใจชีวิต เข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของตนเอง ควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ รู้จักวิธีผ่อนคลายที่ก่อให้เกิดความสุขสงบทางใจ ยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถย้อนกลับไปมองชีวิตของตนได้อย่างชื่นชม

ผู้สูงวัยมีคุณค่า

และมีความสุข

ความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ
และลักษณะของผู้สูงอายุสุขภาพจิตดี
มีความสุข



สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health

ความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ

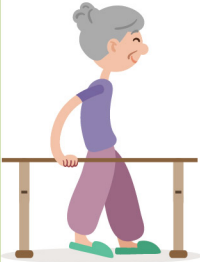
ประกอบด้วย



ด้านที่ 1 : สุขสบาย (Happy Health)

หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแล สุขภาพร่างกาย ให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความ

ต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพ ที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็น พอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด



วิธีส่งเสริมความสุขสบาย

1. การออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ให้ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ (วันเว้นวัน)
2. ระมัดระวัง การพลัดตกหกล้ม
3. พัฒนาคุณภาพชีวิต

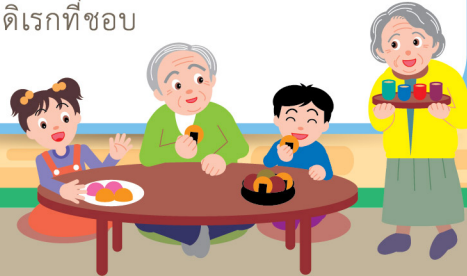


ด้านที่ 2 : สุขสนุก (Recreation)

หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือก วิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรม ที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรม ที่เหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวลได้

วิธีส่งเสริมความสุขสนุก

1. เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมต่างๆ ที่สร้างความสดชื่นความมีชีวิตชีวา อย่างสร้างสรรค์ และดีงาม
2. มีกิจกรรมภายในครอบครัวกับลูกหลาน เช่น ทานข้าว ไปเที่ยว พุดคุยกัน
2. เล่นกีฬา ดนตรี ศิลปะ หรืองานอดิเรกที่ชอบ



ด้านที่ 3 : สุขสง่า (Integrity)

หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจ ในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และ มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

วิธีส่งเสริมความสุขสง่า

1. ฝึกทักษะการฟัง การถาม และการคิดแบบสร้างสรรค์
2. ช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ตามศักยภาพที่มีทั้งในครอบครัวและชุมชน



ด้านที่ 4 : สุขสว่าง (Cognition)

หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล การสื่อสาร การวางแผน และการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบ นามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีส่งเสริมความสุขสว่าง

1. ฝึกทักษะด้านการสื่อสาร/การคิดอย่างมี เหตุผล/วิธีการตัดสินใจ
2. บริหารสมอง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที
3. เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อน

