

กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health

“รู้ทันจิต รู้จักคิด ชีวิตมีสุข”

วันจันทร์ที่ 11 มิถุนายน 2561
ณ ห้องประชุม 1201ชั้น 12 สำนักงาน ปปง.

นางพรทิพย์ ดำรงปัทมา
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต

“คำก็เครียด สองคำก็เครียด”



- **<u>มาทำความรู้จักกันก่อนว่า “ความเครียด” คืออะไร?</u>**

  ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน

สาเหตุของความเครียด

1. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายในร่างกาย
2. ความเครียดที่เกิดจากภายนอก





กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน



ความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายในร่างกาย

1. **ความเครียดที่เกิดจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพ** เช่น มลภาวะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเสียงอึกทึก อากาศร้อน ฝุ่นละอองในอากาศ เป็นต้น
2. **ความเครียดที่เกิดจากสุขภาพ** เช่น ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และการนอนไม่หลับ เป็นต้น
3. **ความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต** เช่น ตั้งครรภ์ ตกงาน การเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน



ความเครียดที่เกิดจากภายนอก

1. **ความเครียดที่เกิดจากปัญหาการเงิน** เช่น รายได้น้อยกว่ารายรับ เป็นหนี้บัตรเครดิต ล้มละลาย เป็นต้น
2. **ความเครียดที่เกิดจากปัญหาครอบครัว** เช่น สามี/ภรรยานอกใจ ลูกเกเร ติดการพนัน สารเสพติด ติดเกมส์ เป็นต้น
3. **ความเครียดที่เกิดจากการทำงาน** เช่น ตกงาน ภาวะงานที่เร่งรีบ หัวหน้าจุกจิก กดดันการทำงาน เพื่อนร่วมงานไม่ยอมรับ เป็นต้น





กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน

แบบประเมินความเครียด (ST5)

- ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่างเช่น รายได้ที่ไม่พอเพียง หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วยเป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์ และโทษหากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้

0 หมายถึง แทบไม่มี 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง 2 หมายถึง บ่อยครั้ง 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				



การแปลผล

คะแนน 0-4 เครียดน้อย
คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง
คะแนน 8-9 เครียดมาก
คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด

กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน



กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน

9วิธี...จัดการกับความเครียด

1

หมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ที่เกิดจากความเครียด

2

ผ่อนคลายความเครียด เช่น การนวดคลายเครียด การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ

3

จัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวทั้งที่บ้านและที่ทำงาน ให้สะอาด สวยงาม น่าอยู่ น่าทำงาน

4

ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว สังสรรค์กับเพื่อน ทำบุญให้ทาน ฟังเพลง เล่นดนตรี

5

พยายามหาทางแก้ไขปัญหาที่ทำให้เครียดโดยเร็ว

6

ฝึกทักษะที่จำเป็น เช่น ทักษะการสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา

7

ปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบเป็นแง่บวก

8

พูดคุยระบายความทุกข์ใจกับคนที่ไว้ใจ

9


รับบริการที่คลินิกคลายเครียด หรือใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ที่สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323

ที่มา : สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 บริการตลอดเวลา

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา

กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

10 วิธีปฏิบัติ

เพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน





ไม่เครียด
งานสำเร็จ
มีความสุข



ออกกำลังกาย
อย่างน้อยวันละ 30 นาที
ทุกวันหรืออาทิตย์ละ 3 วัน



พักผ่อนหย่อนใจ
หามุมสงบๆ สบายๆ นั่งพัก
ถ้านั่งทำงานทั้งวัน
ควรเดินยืดเส้นยืดสายบ้าง
หลังเลิกงานหากิจกรรมที่ชอบทำ



ใช้คำพูดที่ชวนฟัง
ช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี
ในการทำงาน



จัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม
ตั้งสติ ไตร่ตรองถึงสิ่งที่เกิดขึ้น
คิดถึงผลดี ผลเสียที่จะตามมา



สร้างสัมพันธภาพที่ดี
กับเพื่อนร่วมงาน ยิ้มแย้ม
แจ่มใส เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



รู้จักบริหารเวลา
แบ่งเวลาอย่างเหมาะสม
เช่น ทำงานที่สำคัญหรือเร่งด่วนก่อน
แล้วจึงทำงานอื่นภายหลัง



แสดงความคิดเห็น
ในทางสร้างสรรค์
กล้าบอกความต้องการของตนเอง
ตามสิทธิที่ควรจะได้รับ
และไม่ทำให้ใครเดือดร้อน



สร้างความเข้มแข็ง
ทางจิตใจให้ตนเอง
ให้กำลังใจและชื่นชมตนเอง
เมื่อทำอะไรสำเร็จ



รู้จักเก็บออม
ฝึกให้เป็นนิสัย การมีเงินออม
จะทำให้มีความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ



รู้จักแก้ไขปัญหาอย่างถูกวิธี
หาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา
และแก้ที่ต้นเหตุ อย่าแก้ปัญหา
ด้วยอารมณ์ หรือขอรับการปรึกษา
ทางโทรศัพท์ที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323
ตลอด 24 ชั่วโมง

ที่มา : สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปรึกษาออนไลน์

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา

กรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน

3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียดและลดโรค

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



1 ฝึกหยุดความคิด



ให้นั่งตัวตรง ศีรษะตรง
หลับตาเบา ๆ
หายใจเข้าออกยาวๆ
สัก 5-6 ลมหายใจ

รับรู้ลมหายใจที่มาสัมผัสบริเวณปลายจมูก
ข้างที่รู้สึกชัดกว่า การรู้ลมหายใจ
จะทำให้หยุดคิด เมื่อรับรู้ได้แล้ว
ให้หายใจตามปกติ

2 ฝึกจัดการความคิดที่เกิดขึ้นมาในใจ





โดยให้รู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น แต่อย่าคิดตาม ปลดปล่อย
ความคิดนั้นไป และกลับมาหยุดคิดโดยการรู้ลมหายใจที่
ปลายจมูก อย่าสั่งตัวเองให้หยุดคิดหรือว้าวุ่นกับความคิด
เพราะจะทำให้จิตไม่สงบ



3 ฝึกจัดการความง่วงจากจิตที่เริ่มสงบ

ให้พยายามยืดตัวให้ตรง
เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว
หายใจเข้าออกยาวๆ
5-6 ลมหายใจ



เมื่อหายง่วงก็ให้กลับมารับรู้
ลมหายใจที่ปลายจมูก
เหมือนเดิม

ที่มา : กลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต

ช่วงเวลาในการฝึกสมาธิที่ดีที่สุดคือ เช้าตรู่ หรือก่อนนอน เนื่องจากสงบ

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปรึกษาออนไลน์

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา

กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน

ซึมเศร้า "เราคุยกันได้"

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

คนไทย 1.5 ล้านคน เป็นโรคซึมเศร้า



ผู้หญิงเสี่ยงป่วยมากกว่าผู้ชาย 1.7 เท่า



62%

เป็นวัยทำงาน อายุ 25 – 59 ปี



26.5%

เป็นวัยผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป



11.5%

เป็นวัยรุ่น อายุ 15 – 24 ปี

ที่มา : การสำรวจความชุกโรคซึมเศร้าของไทย พ.ศ.2551 โดยกรมสุขภาพจิต

จะทำอย่างไร เมื่อเป็นโรคซึมเศร้า

1. 
รีบไปพบแพทย์ เพื่อเข้ารับการดูแลและรักษาอย่างถูกวิธี จะทำให้อาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว และหายขาด

2. 
กินยาต้านเศร้าอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 6–9 เดือน หรือตามแพทย์สั่ง ห้ามหยุดยาเองโดยเด็ดขาด

3. ดูแลตัวเอง

ไม่อดนอน ควรนอนอย่างน้อยวันละ 6–8 ชั่วโมง

ออกกำลังกายเป็นประจำ

ไม่อดอาหาร ควรทานอาหารให้ครบทุกมื้อ

ไม่เครียด ควรหาวิธีระบายและคลายเครียด

4. 
ไม่ใช้สารเสพติด ไม่ดื่มสุรา หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลัง และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ

5. 
ญาติหรือคนใกล้ชิด ควรทำความเข้าใจและหาความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าให้มากขึ้น

6. 
ญาติหรือคนใกล้ตัวควรดูแลอย่างใกล้ชิด เมื่อเขาบอกว่า "ไม่อยากมีชีวิตอยู่" ให้อยู่ห่างๆ จากสิ่งที่สามารถใช้ทำร้ายตนเองได้ เช่น เชือก ของมีคม อาวุธปืน ยาฆ่าแมลง และยาอันตรายต่างๆ

7. ทุกคนควรเข้าใจว่า
" ซึมเศร้า ไม่ได้แปลว่าอ่อนแอ "
และ " ซึมเศร้า.....รักษาได้ "

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปรึกษาออนไลน์

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา

กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน



ข้อคำถาม 15 ข้อ : ตรวจเช็คภาวะซึมเศร้า

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีอาการหรือความคิดในลักษณะนี้บ้างหรือไม่

- 1.รู้สึกจิตใจหม่นหมอง (เกือบตลอดทั้งวัน)
- 2. รู้สึกเป็นทุกข์จนอยากร้องไห้
- 3. รู้สึกหมดอาลัยตายอยาก
- 4 รู้สึกไม่มีความสุข หมดสนุก กับสิ่งที่เคยชอบและเคยทำ
- 5. รู้สึกผิดหวังในตนเอง และโทษสิ่งที่เกิดขึ้น
- 6. รู้สึกสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง
- 7. รู้สึกอยากอยู่คนเดียวไม่อยากสุงสิงกับใคร
- 8. รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า
- 9. คิดอะไรไม่ออก
- 10. หลงลืมง่าย
- 11. คิดอะไรได้ช้ากว่าปกติ
- 12. ทำอะไรอืดอาด เชื่องช้ากว่าปกติ
- 13. รู้สึกอ่อนเพลียง่ายเหมือนไม่มีแรง
- 14. รู้สึกเบื่ออาหาร กินได้น้อยกว่าเดิม
- 15. นอนหลับๆ ตื่นๆ หลับไม่สนิท

ตอบว่า “มี” ตั้งแต่ 6ข้อขึ้นไป
หมายถึง คุณกำลังมีภาวะ
ซึมเศร้า



กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน



1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่ (*)

2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่ (*)

กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน

ซึมเศร้า "เราคุยกันได้"

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ใครๆก็รู้...ซึมเศร้ารักษาได้

ซึมเศร้า เป็นโรคทางจิตเวชด้านความผิดปกติทางอารมณ์ที่พบได้บ่อย

สาเหตุหลัก เกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมอง

สาเหตุอื่นๆ เช่น พันธุกรรม สารเสพติด ความเครียด ความผิดหวัง การสูญเสียคนที่รัก

คุณเป็นโรคซึมเศร้า...หรือไม่

"อาการหลัก"



อารมณ์เศร้า

01 ท้อแท้ ซึม หงอย ทั้งที่ตัวเองรู้สึกหรือคนอื่นก็สังเกตเห็น

เบื่อ

02 ไม่มีความสุขกับกิจกรรมที่เคยทำ



"อาการร่วมอื่น ๆ"

03 การกิน เบื่ออาหาร หรือเจริญอาหารมากเกินไป



04 การหลับ นอนไม่หลับ หรือหลับมากเกินไป



05 กระวนกระวาย เชื่องช้าลง หรือกระวนกระวาย



06 ร่างกาย อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง ไม่มีสมาธิ ใจลอย ตัดสินใจอะไรไม่ได้



07 ความคิด ตำหนิตัวเอง หรือรู้สึกตัวเองไร้ค่า คิดเรื่องการตาย



*มีอาการในข้อ 01 หรือ ข้อ 02 อย่างน้อย 1 ข้อ และอาการร่วมอื่น ๆ รวมแล้วอย่างน้อย 5 อาการ โดยต้องมีอาการต่อเนื่องอย่างน้อย 2 สัปดาห์



โรคซึมเศร้ารักษาหายได้

รักษาด้วยยาต้านเศร้าอย่างน้อย 6-9 เดือน หรือ
รักษาด้วยจิตบำบัด

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปรึกษาออนไลน์

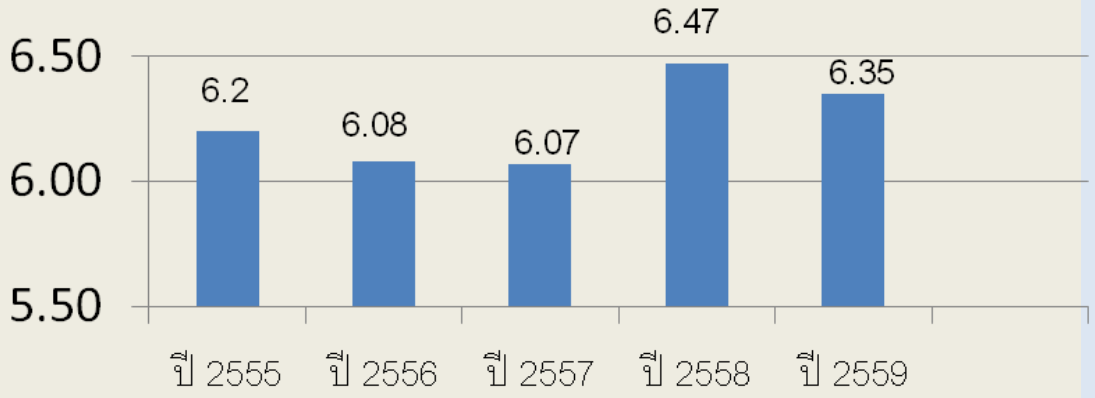
สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา

กรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน

การเข้าถึงบริการสุขภาพจิตและจิตเวช : การฆ่าตัวตาย

สถานการณ์



เป้าหมายสิ้นแผนฯ 12

อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ



กลุ่มอายุ 35 –39 ปี
ฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่ากลุ่มอายุอื่น

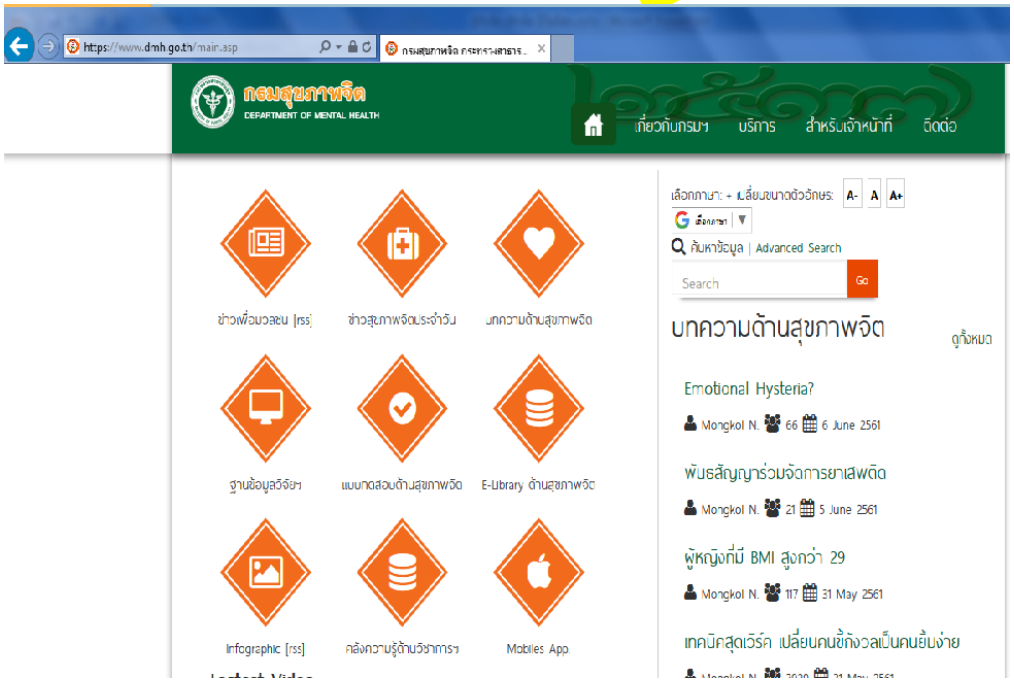
สถานการณ์ผู้พยายามฆ่าตัวตาย ปี 2560

ผู้พยายามทำร้ายตนเอง	จำนวน 53,442 คน
ผู้พยายามฆ่าตัวตาย	จำนวน 49,342 คน
ผู้เข้าถึงบริการ	จำนวน 28,251 คน

กรมสุขภาพจิต

ช่องทางการสื่อสารกับกรมสุขภาพจิต





www.dmh.go.th

กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน

การพัฒนานวัตกรรมการให้บริการประชาชน

ผ่าน Application

Sabai Jai

https://www.suicidethai.com/sabaijai





Mindfit



ผ่าน Program

Motivation Interviewing (MI)

กลุ่มเป้าหมาย

1. กลุ่มผู้ป่วย โรค NCD
2. กลุ่มผู้ป่วยฉุกเฉิน (อุบัติเหตุ)
3. กลุ่มคุมประพฤติ (เมาแล้วขับ)

กรมสุขภาพจิต

10 วิธี ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



เข้านอนและตื่นนอน
ให้ตรงเวลาทุกวัน
เพื่อให้เกิดความเคยชิน



ลุกจากที่นอนทันทีเมื่อตื่น
การสัมผัสแสงแดดอ่อนๆ
และออกกำลังกายเบาๆ
หลังตื่นนอน 10 -15 นาที
จะช่วยให้สมองและร่างกายตื่นตัว



อาบน้ำอุ่น
ดื่มนมหรือ
น้ำผลไม้
อ่านหนังสือเบาสมอง
ประมาณ 10 นาที
ก่อนนอน 1-2 ชั่วโมง



ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ
อย่างน้อย
วันละ 30 นาที
ช่วยลดความตึงเครียด
ของร่างกายและอารมณ์



จัดห้องนอนให้มืด
เงียบ สบาย ปลอดภัย
อากาศถ่ายเทสะดวก



ควรใช้ที่นอนเฉพาะเวลา
นอนกลางคืนเท่านั้น ไม่ควร
ทำงาน ดูทีวี อ่านหนังสือบนที่นอน



หากเข้านอนแล้วยังไม่หลับ
ภายใน 15 - 30 นาที ให้ลุกจากที่นอน
แล้วหากิจกรรมทำ เช่น ฟังเพลง



ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่
ก่อนนอนและไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มี
คาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เกินวันละ 2 ครั้ง



ไม่ควรงีบหลับในช่วง
กลางวันเกิน 30 นาที



ควรกินอาหารเบาๆ เช่น ผัก ผลไม้ อาหารที่ย่อยง่าย ในมื้อเย็น
และ**ไม่ควรดื่มน้ำมากก่อนเข้านอน** เพราะจะให้ปวดปัสสาวะบ่อย
จนรบกวนการนอน

ที่มา : โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ กรมสุขภาพจิต

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปรึกษาออนไลน์

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา

กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน



ประชาสัมพันธ์

- ประชุมวิชาการและมหกรรมการแสดงผลงาน 100 ปี การสาธารณสุขไทย วันที่ 18-21 กรกฎาคม 2561 ณ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี

- ประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 17 และการประชุมวิชาการสุขภาพจิตและจิตเวชเด็ก ครั้งที่ 15 ประจำปี 2561 เรื่อง “สุขใจ วัยทำงาน” **Mental Health in the Workplace** วันที่ 1-3 สิงหาคม 2561 ณ โรงแรมมิราเคล แกรนด์ คอนเวนชั่น กทม.

กรมสุขภาพจิต
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน


"วิถีชีวิตมนุษย์นั้น
จะให้มีแต่ความปรกติสุขอย่างเดียวไม่ได้
จะต้อง มีทุกข์ มีภัย มีอุปสรรค
ผ่านเข้ามาด้วยเสมอ ยากจะหลีกเลี่ยงพ้น
ข้อสำคัญอยู่ที่ทุกๆ คนจะต้องเตรียมกาย เตรียมใจ
และเตรียมการไว้ให้พร้อมทุกเวลา"
พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
พระราชทานแก่ประชาชนชาวไทยในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๒๘
วันจันทร์ที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๒๗
สายด่วนสุขภาพจิต
1323
ปรึกษาออนไลน์
สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา
กรมสุขภาพจิต