



# การจัดการความเครียดวัยเรียน และวัยทำงาน



โครงการเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติสหกิจศึกษา ภาคการศึกษาที่ 1/2567

วันที่ 12 มิถุนายน 2567 ถึง วันที่ 4 กันยายน 2567 (วันพุธ เวลา 15.00 - 17.00 น.)

ณ ห้อง 36303 อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ (อาคาร 36) ชั้น 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



เช็คชื่อเข้าเรียน



วันพุธที่ 17 กรกฎาคม 2567

โดย อาจารย์ ดร.ฉัตรวันต์ หงษ์กิตติยานนท์

หัวข้อ “วิธีการคลายเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน”

- เข้าเรียน
- เช็คชื่อ
- ส่งแบบบันทึกภายในวันจันทร์หลังเรียน

ศูนย์สหกิจศึกษาและพัฒนาอาชีพ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

📍 อาคาร 36 ชั้น 1 กองบริการการศึกษา (เคาเตอร์ 1)

www.facebook.com/rbru.cwie  
Datacoop.rbru.ac.th  
coop@rbru.ac.th | 088 - 585 - 3493

## คณะพยาบาลศาสตร์

FACULTY OF NURSING Rambhai Barni Rajabhat University

อาจารย์ ดร.ฉัตรวันต์ หงษ์กิตติยานนท์  
ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา  
ประธานกลุ่มวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต  
วิทยาการและ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4



# การจัดการความเครียดด้วยเรียน และวัยทำงาน



อาจารย์ ดร. นิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์  
ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา  
ประธานกลุ่มวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต  
วิทยาการและ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4

คณะพยาบาลศาสตร์

FACULTY OF NURSING Rambhai Barni Rajabhat University



# การจัดการความเครียดด้วยเรียน และวัยทำงาน





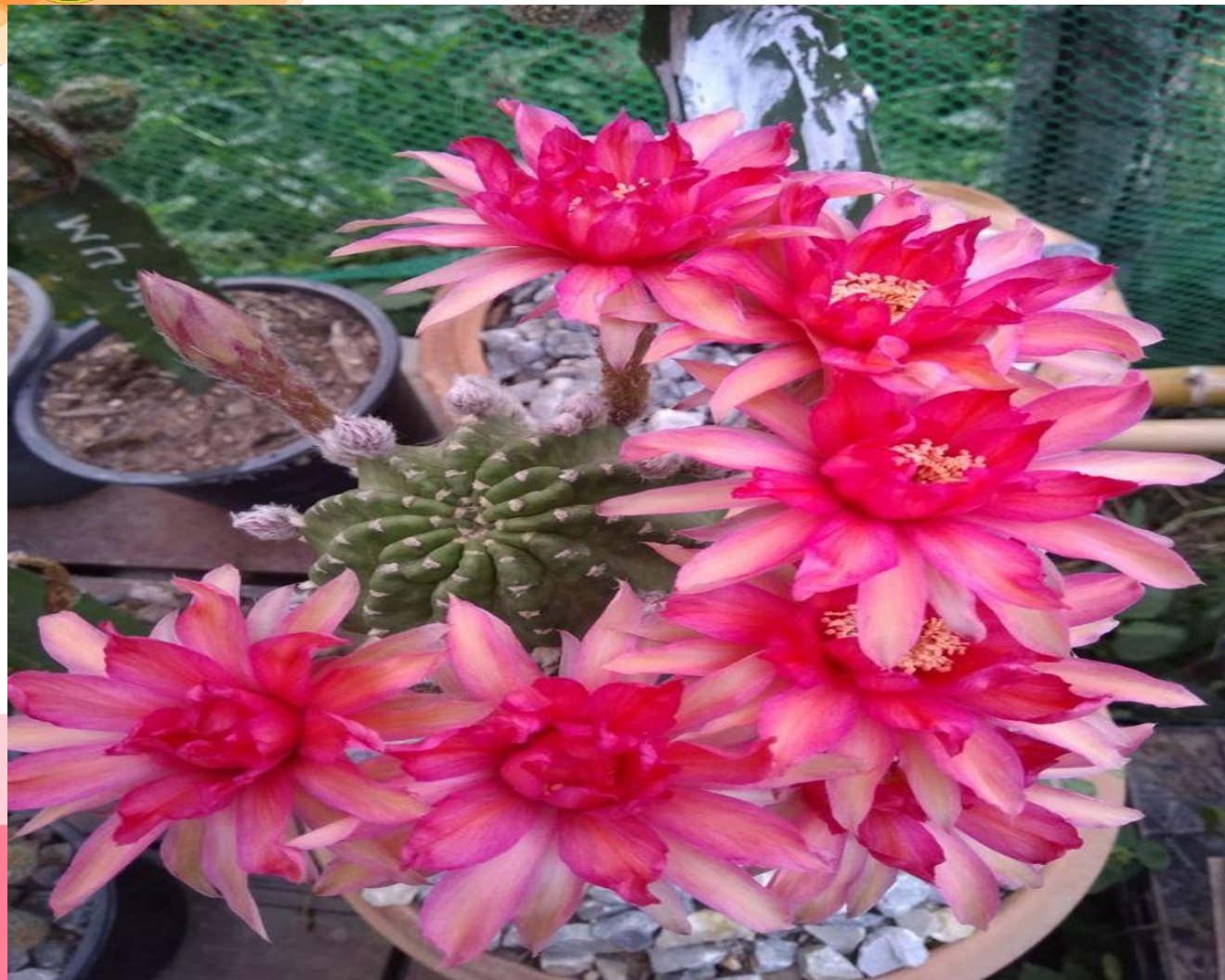
# การจัดการความเครียด

วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม หลัง  
การอบรม

1. บอกความหมายความเครียด
2. มีความรู้ เข้าใจเรื่อง ความเครียด
3. ประเมินตนเองว่า ความเครียด อยู่ในระดับใด
4. นำความรู้ไปจัดการความเครียดของตนเองได้



# วัตถุประสงค์การเรียนรูเชิง พฤติกรรม



.....ผู้เรียน.....  
ดี เก่ง มีความสุข  
สุขภาพกายและจิตดี  
ไม่เครียด



แนวคิดของความเครียด

ใน**ภาวะปัจจุบัน** เราต้องเผชิญภาวะการ

ภาวะเครียด การเผชิญความเครียด

ภาวะปกติล้มเหลว ความเครียดทำให้รู้สึก

กังวล กลัว รู้สึกผิด โกรธและรู้สึกหมดหน

หรือภาวะที่เผชิญกับที่ไม่คาดฝันทำให้

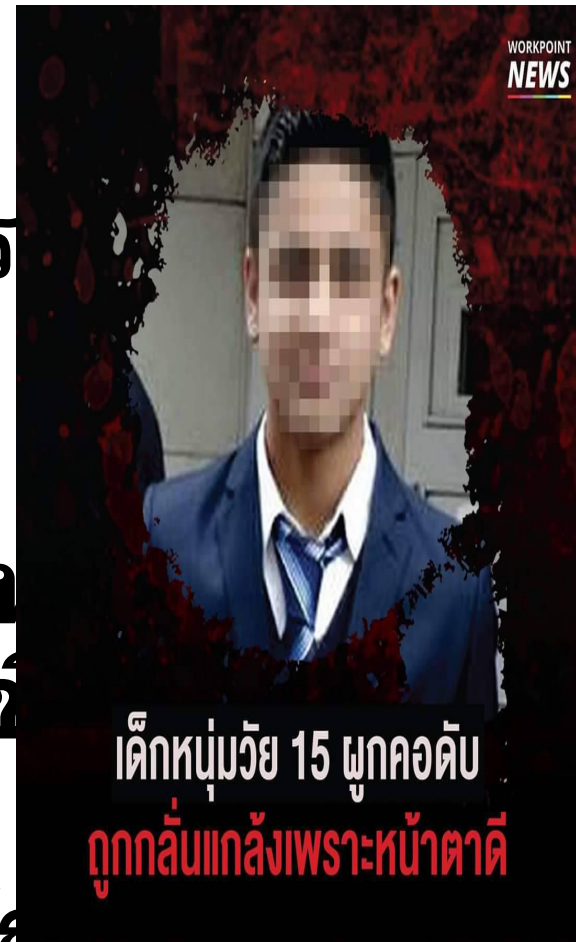
เปลี่ยนแปลง

กะทันหัน ภาวะการณ์อาจก่อให้เกิดวิกฤติได้

กลไก

การปรับตัวของเราล้มเหลว ดังนั้นในนักเรียนท่านใดมี

**ประสบการณ์ความเครียด**





## แนวคิดของความเครียด



ในภาวะปัจจุบัน เราต้องเผชิญภาวะการณ์ต่างๆ  
ภาวะเครียด การเผชิญความเครียด  
ภาวะปกติล้มเหลว ความเครียดทำให้รู้สึก  
กังวล กลัว รู้สึกผิด โกรธและรู้สึกหมดหนทาง  
หรือภาวะที่เผชิญกับที่ไม่คาดฝันทำให้ชีวิตต้อง  
เปลี่ยนแปลง  
กะทันหัน 13ปี ดังนั้นในนักเรียนท่านใดมี  
ประสบการณ์ความเครียด



**สมาชิก เครียดจากการ  
เรียน การทำงาน การใช้เงิน  
เงินเดือน รายรับรายจ่าย  
-คนทำงานเครียดที่ทำงาน  
และเพื่อนที่ทำงานการ  
ทำงาน การใช้เงิน  
เงินเดือน รายรับรายจ่าย  
และการบริหารเวลา การมี**

**คู่ครอง**



เด็กลอยน้ำมา







# วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิง พฤติกรรม



ครูท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า  
มันไม่ได้ทำให้เธอเรียนดีหรือแย่งหรือ แต่มันคือการ  
ฝึกระเบียบวินัยให้เธออยู่ในสังคมจำลองเพื่อก้าวสู่  
สังคมจริงที่ต้องเคารพกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกัน...ถ้า  
เธอไม่ชอบแต่ยอมรับและปฏิบัติได้เธอจะไม่เป็นภาระ  
ของกลุ่มสังคม

Line fwd





# วัตถุประสงค์การเรียนรู้ พฤติกรรม



๑. บอกความหมายความเครียด

**ความเครียดหมายถึงปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกาย ที่แสดงออกเมื่อมีตัวกระตุ้น (Stressor) ที่ทำให้ บุคคลรับรู้ว่าไม่ปลอดภัย ให้ต้องปรับตัวให้ร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะที่สมดุล ภายในเวลาที่จำกัด**

(ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์, ๒๕๖๒)

ครูท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า  
มันไม่ได้ทำให้เธอเรียนดีหรือแย่งทรอก แต่มันคือการ  
ฝึกระเบียบวินัยให้เธออยู่ในสังคมจำลองเพื่อก้าวสู่  
สังคมจริงที่ต้องเคารพกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกัน...ถ้า  
เธอไม่ชอบแต่ยอมรับและปฏิบัติได้เธอจะไม่ใช่ภาระ  
ของกลุ่มสังคม

Line fwd



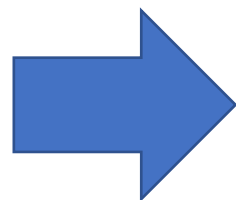
เราไม่เคยเข้าใจ ว่าความยาวของผม  
มันมีผลกับการเรียนตรงไหน



ความเครียด

ในภาวะปัจจุบันท่านมีระดับความเครียด

ท่าน



ความเครียด

ความเครียด

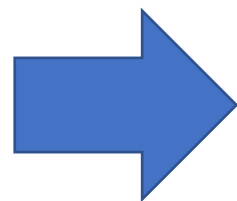


ความเครียด

ในภาวะปัจจุบันท่านมีระดับความเครียด...



ท่าน



แบบประเมินความเครียด

อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก

ระดับอาการ

0

1

2

3

ไม่เคยเลย

เป็นครั้งคราว

เป็นบ่อย

เป็นประจำ

1.นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวล

2.รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ

3.ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด

4.มีความวุ่นวาย.

5.ไม่อยากพบปะผู้คน

6.ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง

7.รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง

8.รู้สึกหมดหวังในชีวิต

9.รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า

10.กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา



อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก

0

1

2

3

ไม่เคยเลย

เป็นครั้งคราว

เป็นบ่อย

เป็นประจำ

11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ

12. รู้สึกเพสียงไม่มีแรงจะทำอะไร

13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร

14. มีอาการหัวใจเต้นแรง

15. เสี่ยงสั้นปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ

16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ

17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่

18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย

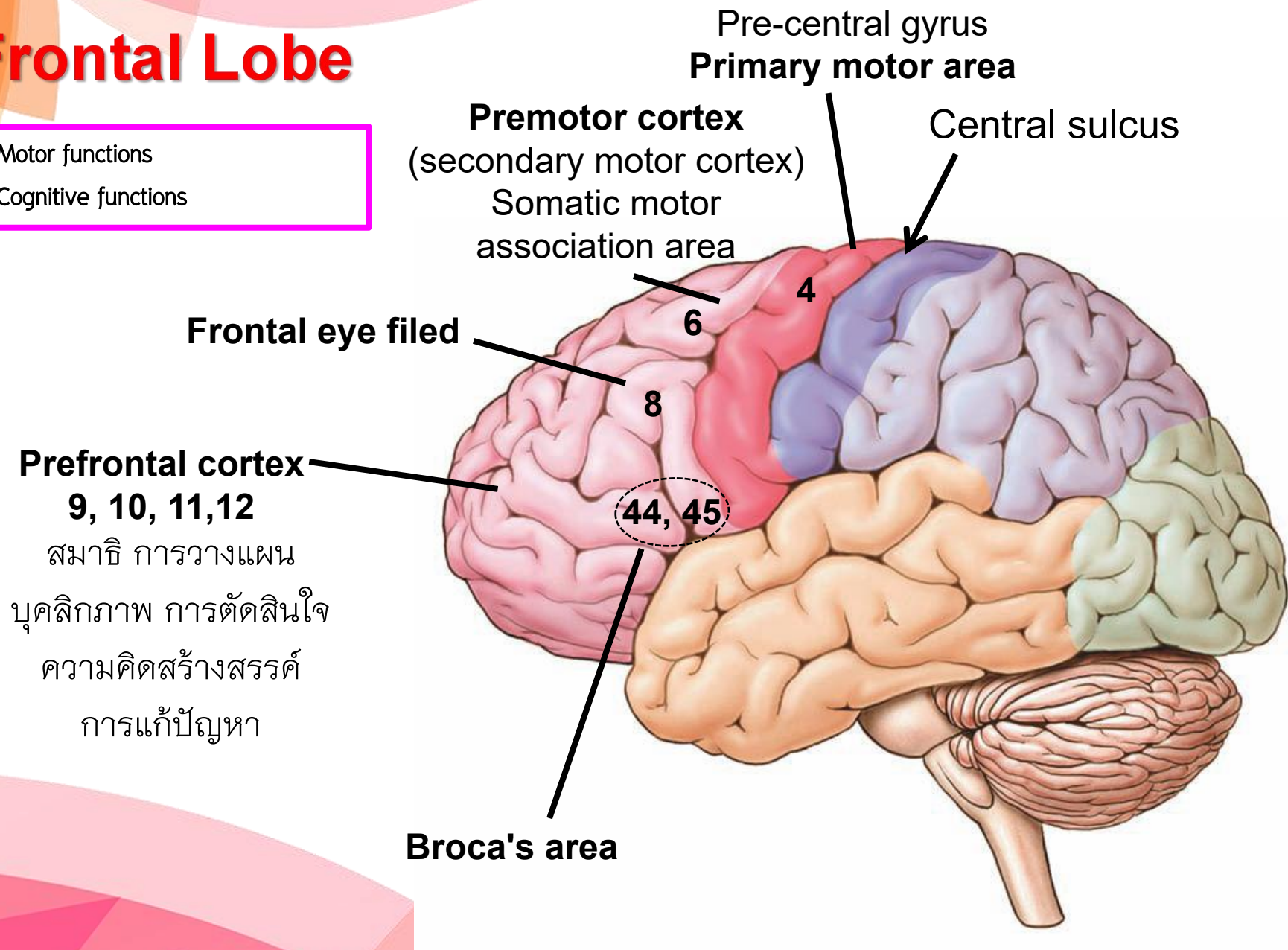
19. มีนั่งงหรือเวียนศีรษะ

20. ความสุขทางเพศลดลง



# Frontal Lobe

- Motor functions
- Cognitive functions

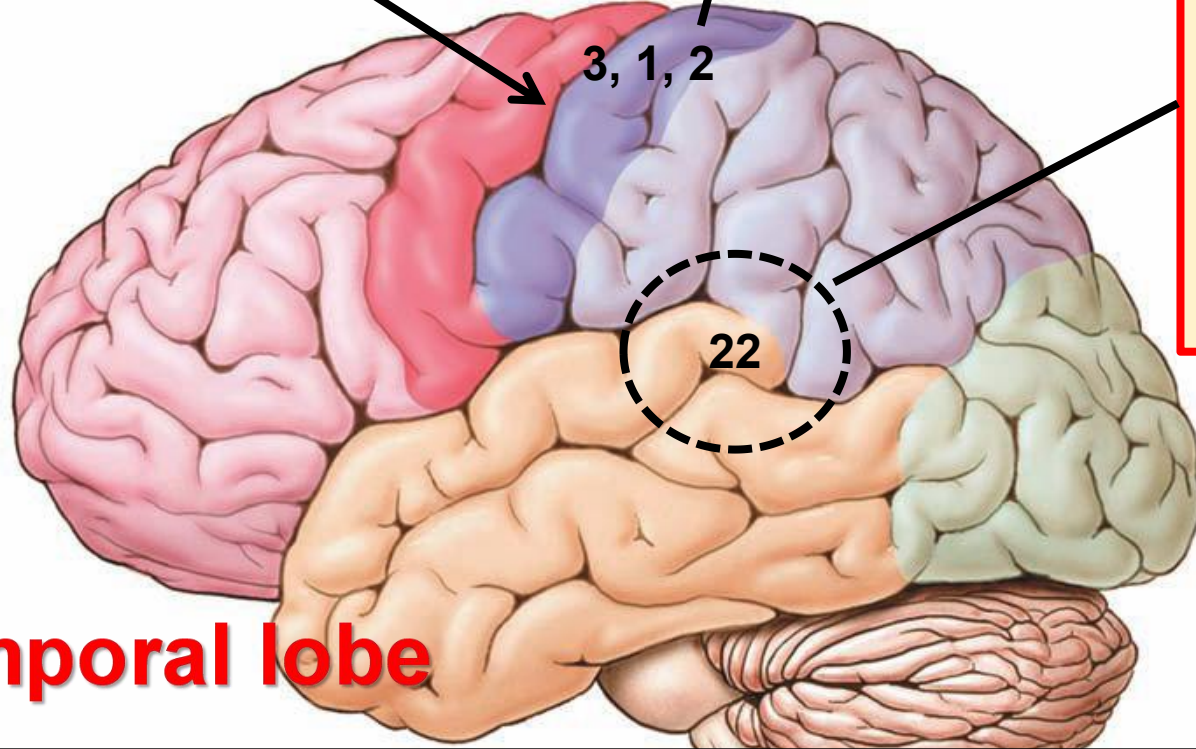




Central sulcus

Postcentral gyrus  
Primary somatosensory area

# Parietal lobe



Wernicke's area  
(Understanding)  
from reading or  
hearing (T+P lobe)

Global aphasia :  
Broca's &  
Wernicke's area

# Temporal lobe

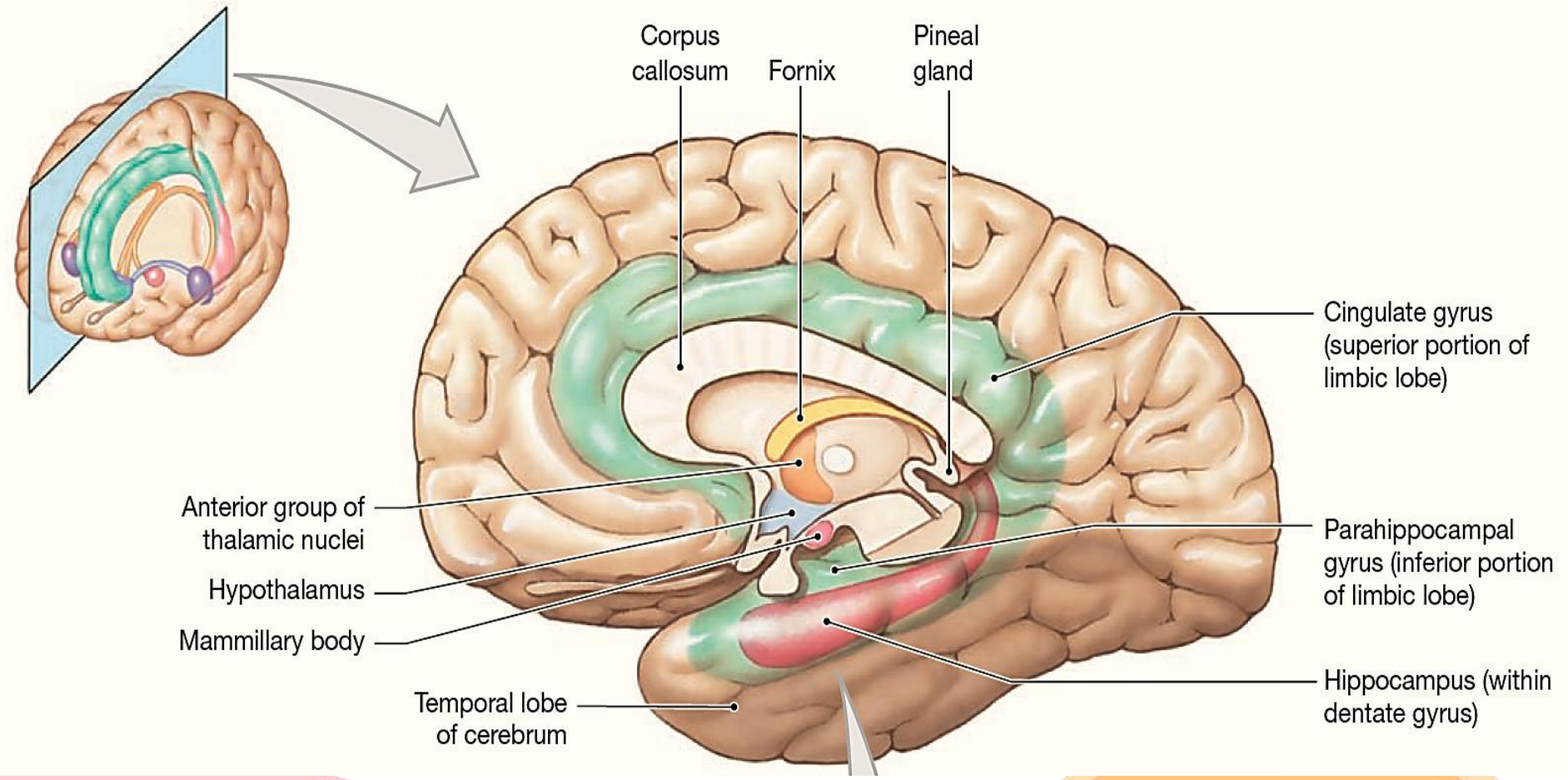
Aphasia ความผิดปกติของการใช้ภาษาและความเข้าใจ

- Broca's expressive aphasia เข้าใจทุกอย่าง ทำตามคำสั่งได้ แต่ออกเสียงเป็นภาษาไม่ได้
- Wernicke's sensory aphasia ไม่เข้าใจทุกอย่าง แต่พูดมาก พูดไม่มีความหมาย ไม่เข้าใจว่าตนพูดอะไร พูดผิด





# Limbic system



Limbic system เกี่ยวข้องกับความจำ พฤติกรรม และอารมณ์  
Hippocampus เป็นส่วนที่อยู่ด้านในของ temporal lobe เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้  
ความจำ



3 **สมองส่วนหน้า** 1x

**“สมองมนุษย์” “ศูนย์เหตุผล”**  
**“เพื่อการอยู่อย่างมีความหมาย”**

สติปัญญา

เหตุผล

รู้ตน รู้เขา

ควบคุมตน

ศีลธรรม

คุณธรรม

# สมอง 3 ส่วน (Paul MacLean 1967)

## ความต้องการ 3 ชั้น



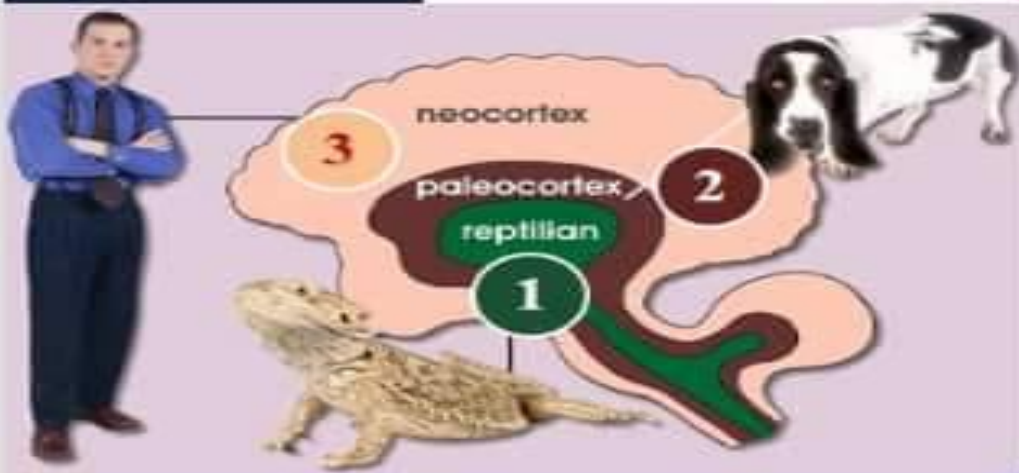
3 **Neocortex: สมองมนุษย์**  
Rational or Thinking Brain

2 **Limbic Brain: สมองสุนัข**  
Emotional or Feeling Brain

1 **Reptilian Brain: สมองตะกวด**  
Instinctual or Dinosaur Brain

2 **สมองส่วนกลาง “สมองสุนัข” 5x**  
**“ศูนย์อารมณ์”** อารมณ์ แรงจูงใจ  
ความจำระยะยาว **“เพื่อการอยู่ร่วม”**

1 **สมองส่วนหลัง “สมองตะกวด” 20x**  
**“สัญชาตญาณ เพื่อการอยู่รอด”**





ระดับความเครียด

การคลายเครียด

## การจัดการความเครียดด้วยวิธีธรรมชาติและวิธีทางตัวอย่าง

- ระดับความเครียด 18-25 สูงกว่าปกติเล็กน้อยท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองตามคำแนะนำ เช่น ดนตรี กีฬา ร้องเพลง เต้นรำ นวดคลายเครียด หัวเราะคลายเครียด สมาธิ

- ระดับความเครียด 26-29 สูงกว่าปกติปานกลางพยายามให้คำปรึกษาปรับความคิด คิดบวก และระดับความเครียดมากกว่า 30 ขึ้นไป พบ หรือท่านสามารถใช้บริการ Hotline 1667 และคลินิกคลายเครียดได้จาก

สถานบริการทั่วประเทศ



# การจัดการความเครียดวัยเรียนและวัยทำงาน

ตัว  
อย่าง

## ผลกระทบของความเครียด

### 1. การตอบสนองทางด้านร่างกาย

การปรับตัวแบบนี้เกิดขึ้น 3 ระยะ เรียกว่า alarm (Shock Phase)

Counter - Shock Phase) ไฟไหม้ ยกตุ้ม , resistanceร่างกาย

ปรับตัว (Adaptation) ลด sym

และ Exhaustion เหนื่อยล้า

### 2. การตอบสนองด้านจิตใจ



# การจัดการความเครียดวัยเรียนและวัยทำงาน

ตัวอย่าง

## ผลกระทบของความเครียด

1. การตอบสนองทางด้านร่างกาย
2. การตอบสนองด้านจิตใจ

มี 2 แบบ major and minor



# การจัดการความเครียดวัยเรียนและวัยทำงาน

ตัวอย่าง

## 2. การตอบสนองด้านจิตใจ

Coping Mechanism เป็น 3 ประเภท คือ

1. หนีและเลี่ยงโดยการปฏิเสธ (**denial**) บางคนหนีและเลี่ยงด้วยการใช้เหล้า จนกลายเป็นคนติดเหล้า
2. ยอมรับพร้อมทั้งเผชิญกับภาวะความเครียดนั้น ๆ เสีย (**Fight**) การยอมรับและเผชิญจึงมีอยู่ได้สองลักษณะ คือ แก้ไข ภาวะนอก หรือการแก้ไขตัวเอง
3. เรียนรู้ที่จะอยู่กับภาวะเครียด (**Consistence**) โดยใช้กลไกทางจิตต่างๆ เช่น **displacement , repression, ,Withdrawal**



## ระดับบุคคลที่อยู่ในความเครียด

- ระดับที่ 1 คะแนน 6-17 ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ระดับที่ 2 18-25 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย
- ระดับที่ 3 26-29 ถ้ามีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลางท่านต้องมีวิถีคลายเครียดที่ดีและสม่ำเสมอทุกวันวันละ 1-2 ครั้งครั้งละ 10 นาทีโดยนั่งในท่าที่สบายหายใจลึกๆ ให้น้ำท้องขยายหายใจออกช้าๆ นับ 1-10 ไปด้วยท่านจะใช้วิธีนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ก็ได้ท่านควรแก้ไข ปัญหา
- ระดับที่ 4 ระดับคะแนน 30 ถึง 60 ท่าน มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก ท่าน กำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรงเช่นการเจ็บป่วยที่รุนแรงและเรื้อรัง มีปัญหาความรุนแรงในครอบครัวปัญหาเศรษฐกิจซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ กายและสุขภาพจิต





ความเครียดวัยเรียน. Age associated reaction 5

ตัวอย่าง

## 2.3 Adjustment Reaction of Adolescence วัยรุ่นจะอยู่ในช่วงนี้

- Inadequate reaction อาย เคอะเขิน คิดว่าตัวเองไม่สวย ไม่เก่ง ท้อแท้

แยกตัว

- Diffuse reaction ไม่เห็นจุดมุ่งหมายของชีวิต อยู่ไปวันๆ มักหันหน้าเข้า

หายาเสพติด

-Rebellious reaction ขัดเขิน ไม่ยอมรับระเบียบใด ๆ ของสังคม หนีบ้าน

อยู่โรงเรียน





## 2. ความรู้ เข้าใจเรื่องความเครียด

### 2.4 Adjustment Reaction of Adult life วัยทำงานจะอยู่ในช่วงนี้

- Family Life strain ปัญหาการดำเนินชีวิต เช่น ในครอบครัว การงานอาชีพ เพศ หรือการสังคม
- Strain of earning ปัญหาเกี่ยวกับการหาเลี้ยงชีพไม่เพียงพอ การเป็นหนี้สิน
- Strain of physical illness ภาวะการเจ็บป่วยของร่างกาย การผ่าตัด โรคเรื้อรัง หรือโรคที่ทำให้ความสวยงามเสียไป



# 3.ประเมินตนเองว่า ความเครียด อยู่ในระดับใด

ตัวอย่าง

ASEAN Ranking

Rank	Country	User Count
1.	Indonesia	64,000,000 User
2.	Philippines	36,000,000 User
3.	Thailand	26,000,000 User

**f TOTAL 170,740,000**

ZocialRank Social Media Ranking & Statistics

× Thai people aged less than 15 years, students, accessed the internet via personal tablet computers more than any other age groups.



# วัยรุ่น .....วัยรุ่นกับการติดเกมส์

## Princess Mother National Institute on Drug Abuse Treatment Gateway Drug Theory

- Adolescent or young adulthood's brain are vulnerable and more susceptible to addiction.

### Dynamic mapping of human cortical development



Source: "Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood," Nitin Gogtay et al., Proceedings of the National Academy of Sciences, May 25, 2004; California Institute of Technology.





### 3. ประเมินตนเองว่า ความเครียด อยู่ในระดับใด

พัฒนาการเรื่องเพศในเด็กและวัยรุ่น  
การที่บุคคลได้เรียนรู้ธรรมชาติความเป็น  
จริงทางเพศ เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ได้  
เรียนรู้ธรรมชาติความเป็นจริงทางเพศ  
จะช่วยให้มีความรู้ มีทัศนคติ สามารถ  
ปรับตัวตามพัฒนาการของชีวิตอย่าง  
เหมาะสม

• นพ.พนม เกตุมาน

• พบ. วว.จิตเวชศาสตร์ อว.จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น



### ๓.๑ ความหมายและความสำคัญของความเครียด

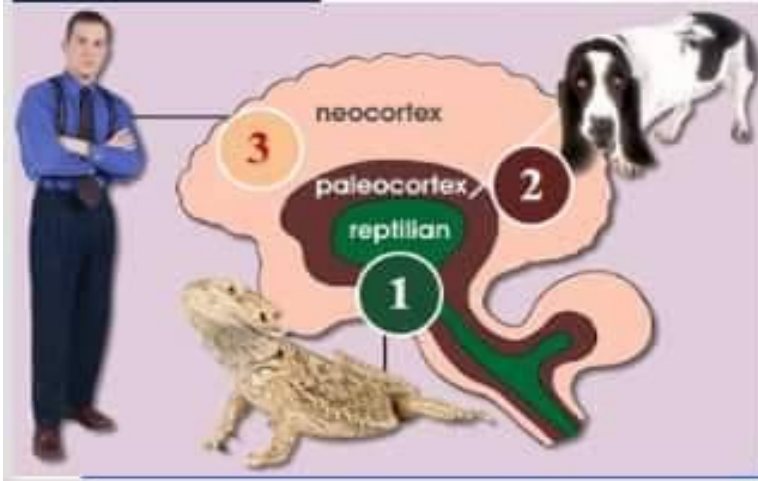
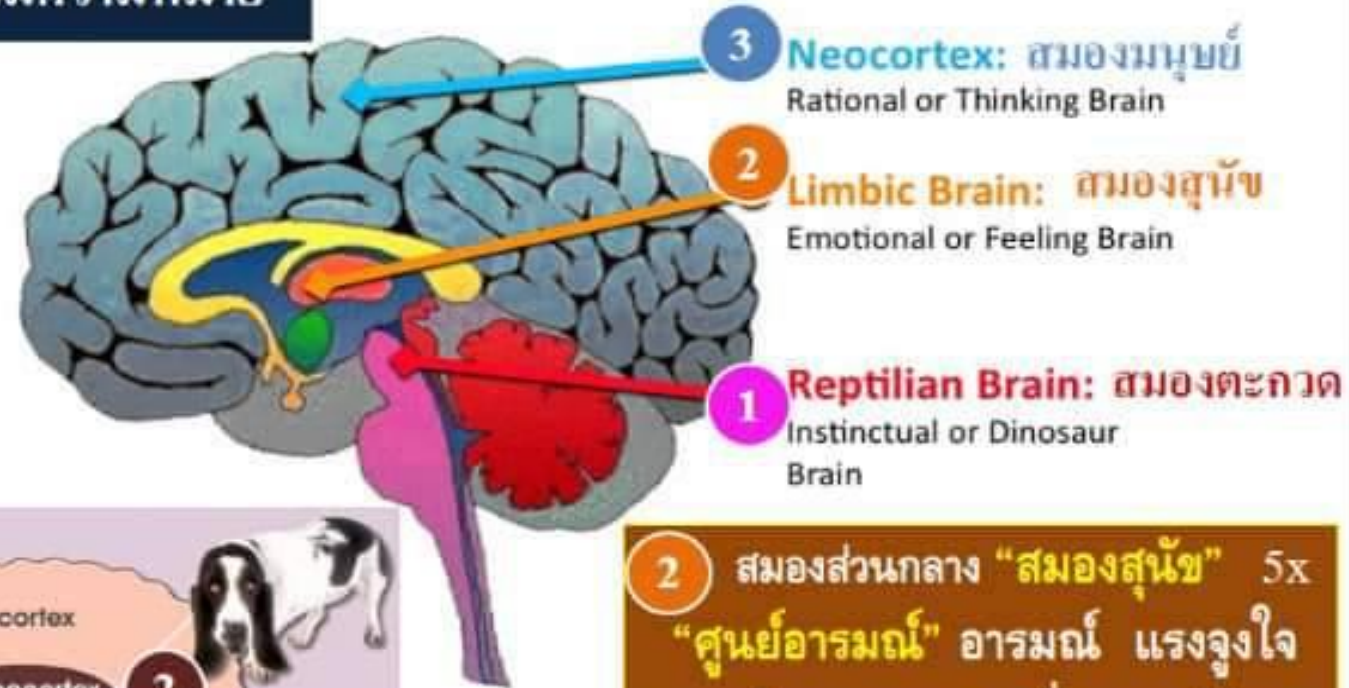
ความสำคัญ เครียดแต่น้อยงานสำเร็จ *ดูแล* *ตนเอง*มีความสุข  
สนุกกับการเรียนและการทำงาน



3 สมองส่วนหน้า 1x  
 “สมองมนุษย์” “ศูนย์เหตุผล”  
 “เพื่อการอยู่อย่างมีความหมาย”

สติปัญญา  
 เหตุผล  
 รู้ตน รู้เขา  
 ควบคุมตน  
 ทิศธรรม  
 คุณธรรม

## สมอง 3 ส่วน (Paul MacLean 1967) ความต้องการ 3 ชั้น



2 สมองส่วนกลาง “สมองสุนัข” 5x  
 “ศูนย์อารมณ์” อารมณ์ แรงจูงใจ  
 ความจำระยะยาว “เพื่อการอยู่ร่วม”

1 สมองส่วนหลัง “สมองตะกวด” 20x  
 “สัญชาตญาณ เพื่อการอยู่รอด”

## การคลายเครียด กิจกรรมการพยาบาล

เป้าหมายคือ ช่วยให้สามารถปรับตัวต่อความเครียด ช่วยปรับประคับประคอง ผู้ที่กำลังเครียดให้สามารถดำรงชีวิตประจำวันต่อไปได้

๑ . หาแหล่งประโยชน์ทั้งภายในและภายนอกของบุคคลที่ประสบภาวะเครียดมาใช้ให้เป็นประโยชน์ เช่น ดนตรี กีฬา ร้องเพลง เต้นรำ บีบลูกบอล นวด สระผม ทำกิจกรรมจิตอาสา นอน ซ้อมปิ้ง

- ช่วยบุคคลเสริมสร้างความสามารถใหม่ เช่น ค้นหาความสามารถเดิม ดนตรี กีฬา ร้องเพลง กิจกรรม การฝึกหายใจ สมาธิ การเปลี่ยนความคิด นวดคลายเครียด หัวเราะบำบัด อู อู อา อ้า เป็นต้น



การคลายเครียด กิจกรรมการพยาบาล

เป้าหมายคือ ช่วยให้สามารถปรับตัวต่อความเครียด ช่วย  
ปรับระดับประคอง ผู้ที่กำลังเครียดให้สามารถดำรงชีวิตประจำวัน  
ต่อไปได้

- ให้เขาหาทางเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อให้  
ลดความเครียดทางอารมณ์
- แสวงหาความพึงพอใจใหม่ เช่น ทำกิจกรรมใหม่ๆ เช่น ออกกำลังกาย





๒ . ความเครียดของบางคนเกิดขึ้นเนื่องมาจากการรับรู้ มีการรับรู้เหตุการณ์ผิด แปลผิดๆ หรือตีความหมายเหตุการณ์ไปในทางที่ไม่ดีแล้วตนเองเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ

- ช่วยบุคคลให้มองเหตุการณ์ใหม่ๆ มองหลายๆ แง่หลายๆ มุม คิดทางบวก การฝึกความคิด ปรับความคิด การให้คำปรึกษา

- ความเครียดเกิดจากสิ่งกระตุ้นภายนอก เช่น เสียงที่ดังมาก ภาวะแวดล้อมที่อึดอัด ไม่สบายก็ช่วยเหลือ โดยแนะนำให้มีการเปลี่ยนสถานที่ ถ้าทำได้ถ้าความเครียดเกิดจากคนมาก การลาพักร้อน



# ความเครียดในวัยรุ่น. รักร่วมเพศ **Homosexuality**

## อาการ

- อาการ เริ่มเห็นชัดเจนตอนเข้าวัยรุ่น เมื่อเริ่มมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้เกิดความพึงพอใจทางเพศ(**sexual orientation**) โดยมีความรู้สึกทางเพศ ความต้องการทางเพศ อารมณ์เพศกับเพศเดียวกัน
- รักร่วมเพศยังรู้จักเพศตนเอง(**core gender**) ตรงตามรูปร่างกายเป็น รักร่วมเพศชายบอกตนเองว่าเป็นเพศชาย รักร่วมเพศที่เป็นหญิงบอกเพศตนเองว่าเป็นเพศหญิง
- การแสดงออกว่าชอบเพศเดียวกัน มีทั้งที่แสดงออกชัดเจนและไม่ชัดเจน



## ความเครียดพฤติกรรมทางเพศที่วิปริต (Paraphilias)<sup>12</sup>

1. **Fetishism** เกิดความรู้สึกทางเพศจากการสัมผัส ลูบคลำ สูดดม เสื้อผ้าชุดชั้นใน
2. **Exhibitionism** เกิดความรู้สึกทางเพศจากการโชว์อวัยวะเพศ ตนเอง
3. **Frotteurism** เกิดความรู้สึกทางเพศจากการได้ถูไถ สัมผัส ภายนอก
4. **Voyeurism** เกิดความรู้สึกทางเพศจากการแอบดู



## 4. พฤติกรรมทางเพศที่วิปริต (Paraphilias)<sup>12</sup>

5. **Sadism** เกิดความรู้สึกทางเพศจากการทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด ด้วยการทำร้ายร่างกาย หรือคำพูด
6. **Masochism** เกิดความรู้สึกทางเพศจากการทำตนเอง หรือให้ผู้อื่นทำให้ตนเองเจ็บปวด ด้วยการทำร้ายร่างกาย หรือคำพูด
7. **Pedophilia** เกิดความรู้สึกทางเพศจากกับเด็ก
8. **Zoophilia** เกิดความรู้สึกทางเพศกับสัตว์
9. **Transvestism** เกิดความรู้สึกทางเพศจากการแต่งกายผิดเพศ



## 4. พฤติกรรมทางเพศที่วิปริต

- สาเหตุ

1. การเลี้ยงดู ทัศนคติไม่ดีต่อเรื่องทางเพศ ที่พ่อแม่ปลุกฝังเด็กทำให้เด็กเรียนรู้ว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องต้องห้าม ต้องปิดบัง เลวร้ายหรือเป็นบาป เด็กจะเก็บกดเรื่องเพศ ทำให้ปิดกั้นการตอบสนองทางเพศกับตัวกระตุ้นทางเพศปกติ

2. การเรียนรู้ เมื่อเด็กเริ่มมีความรู้สึกทางเพศ แต่ไม่สามารถแสดงออกทางเพศได้ตามปกติ เด็กจะแสวงหาหรือเรียนรู้ด้วยตัวเอง ว่าเมื่อใช้ตัวกระตุ้นบางอย่าง ทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศได้ จะเกิดการเรียนรู้แบบเป็นเงื่อนไข และเป็นแรงเสริมให้มีพฤติกรรมกระตุ้นตัวเองทางเพศด้วยสิ่งกระตุ้นนั้นอีก



## 4. พฤติกรรมทางเพศที่วิปริต การช่วยเหลือ

1. การจัดการสิ่งแวดล้อม กำจัดสิ่งกระตุ้นเดิมที่ไม่เหมาะสมให้หมด

หากิจกรรมทดแทนเบี่ยงเบนความสนใจ อย่าให้เด็กเหงาอยู่คนเดียวตามลำพัง  
ปรับเปลี่ยนทัศนคติทางเพศในครอบครัว ให้เห็นว่าเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องต้องห้าม  
สามารถพูดคุย เรียนรู้ได้ พ่อแม่ควรสอนเรื่องเพศกับลูก

2. ฝึกการรู้ตัวเอง และควบคุมตนเองทางเพศ ให้รู้ว่ามีอารมณ์เพศ  
เมื่อใด โดยสิ่งกระตุ้นใด พยายามห้ามใจตนเองที่จะใช้สิ่งกระตุ้นเดิมที่ผิด  
ธรรมชาติ



## 4. พฤติกรรมทางเพศที่วิปริต การช่วยเหลือ

3. ฝึกการสร้างอารมณ์เพศกับตัวกระตุ้นตามปกติ เช่น VDO

รูปโป๊-เปลือย แนะนำการสำเร็จความใคร่ที่ถูกต้อง

4. บั่นทึกพฤติกรรม เมื่อยังไม่สามารถหยุดพฤติกรรมได้ สังเกตความถี่  
ห่าง เหตุกระตุ้น การยับยั้งใจตนเอง ให้รางวัลตนเองเมื่อพฤติกรรมลดลง





# วัยทำงาน เครียดการมีคู่ครอง

**เลี้ยงลูก 1 คน**  **ใช้เงินเท่าไร?**

**ตั้งครรภ์**  
ค่าฝากครรภ์ 1,500 - 2,000 บาท/เดือน  
ค่าทำคลอด 30,000 - 100,000 บาท

**แรกเกิด - 3 ขวบ**  
ค่าอาหาร 2,000-5,000 บาท/เดือน  
ค่าอุปกรณ์เลี้ยงเด็ก 30,000-50,000 บาท  
ค่าใช้จ่ายอื่นๆ 5,000-10,000 บาท

**4 - 12 ปี**  
ค่าอาหาร 5,000-10,000 บาท/เดือน  
ค่าเทอม (อ.1-ป.6) 20,000-100,000 บาท/ปี  
ค่าใช้จ่ายอื่นๆ 5,000-10,000 บาท

**13 - 18 ปี**  
ค่าอาหาร 8,000-10,000 บาท/เดือน  
ค่าเทอม (มัธยม) 20,000-50,000 บาท/ปี  
ค่าใช้จ่ายอื่นๆ 5,000-10,000 บาท

**18 - 22 ปี**  
ค่าอาหาร 10,000-20,000 บาท/เดือน  
ค่าเทอม (มหาวิทยาลัย) 8,000-80,000 บาท/ปี  
ค่าใช้จ่ายอื่นๆ 5,000-10,000 บาท



เด็กลอยน้ำมา





# สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน

๑. ปัญหาเรื่อง สุรา บุหรี่ สารเสพติด
๒. ปัญหาเรื่องเพศ การคลอดในวัยรุ่นและเยาวชนอายุ ๑๕ - ๒๔ ปี
๓. ปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม ก้าวร้าวปัญหาความรุนแรง ความฉลาดทางอารมณ์และทักษะชีวิต ปัญหาการติดเกม
๔. ปัญหาอุบัติเหตุ
๕. ปัญหาด้านทัศนสุขภาพ

*Student Projects*



# สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน

๑. ปัญหาเรื่องเพศ การคลอดมีชีพในวัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๙ ปี ต่อประชากรหญิงอายุ ๑๕-๑๙ ปี ๑,๐๐๐ คน คิดเป็น ๔๗.๙ ร้อยละของการคลอดซ้ำในวัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๙ ปี ในช่วง ๕ ปีหลังมีแนวโน้มสูงขึ้นจากร้อยละ ๑๑.๓ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ ขึ้นมาสูงถึงร้อยละ ๑๒.๘ มีการทำแท้งเองร้อยละ ๔๒.๖ โดยร้อยละ ๓๑.๕ กว่า ๒๐ ปี ซึ่งร้อยละ ๓๘.๑ มีสถานภาพเป็นนักเรียน นักศึกษา อัตราโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นและเยาวชนอายุ ๑๕ - ๒๔ ปี ในปี พ.ศ.๒๕๕๗ เพิ่มสูงมากกว่าปี พ.ศ. ๒๕๕๖ เกือบสองเท่า (จาก ๕๒.๒๑ ต่อประชากรแสนคนในปี พ.ศ.๒๕๕๖ เป็น ๑๐๓.๓๗ ต่อประชากรแสนคน ในปี พ.ศ.๒๕๕๗)
๒. ความฉลาดทางอารมณ์และทักษะชีวิต
๓. ด้านอารมณ์และพฤติกรรม ปัญหาความรุนแรง ปัญหาการติดเกม ๒๕๕๖ พบว่า มีเด็กติดเกมร้อยละ ๑๕ .....๒๕๖๓



# Crisis

= An emotionally significant event or radical change of status in a person's life.

Webster's Dictionary

=เหตุการณ์คับขันที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลประสบกับอุปสรรค  
ต่อเป้าหมายชีวิต

หมายถึง An upset in a steady state (Caplan, 1965)

สรุป วิภฤติ Crisis หมายถึง สถานการณ์ที่บุคคลขาด  
ความสมดุลทางด้านจิตใจในการใช้กลไกทางจิตในการแก้ไขปัญหา หรือภาวะที่มี  
การเปลี่ยนแปลงไปจากความเป็นอยู่เดิม ทำให้เกิดการสูญเสียด้านสมดุลย์



# Crisis

=is a temporary state of severe emotional  
Disorganization caused by failure of coping.

## Nclex-RN

Crisis มี 4 Phase

- 1.External precipitating event
- 2.Perception of the threat, Increase in anxiety, Client may cope or resolve the
- 3.Failure of coping, Increasing disorganization, Emergence of physical symptoms, Relationship problems.
- 4.Mobilization of internal and external resource, Goal is to return the Client to at least a prsecrisis level of functioning.



สรุป วิกฤติ **Crisis** หมายถึง สถานการณ์ที่บุคคลขาด**ความสมดุลทางด้านจิตใจ**ในการใช้กลไกทางจิตในการแก้ไขปัญหา หรือภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากความเป็นอยู่เดิม ทำให้เกิดการสูญเสียด้านสมดุล ไม่สามารถปรับกลไกทางจิตได้



# Crisis

**Grief** is a natural emotional response to loss that individual must experience as they attempt to accept the loss.

**Loss** is the absence of something desired or previously thought to be available.

## Types of Crisis

1. Maturation
2. Situational
3. Adventitious

## The Grief Response

1. Shock and Disbelief
2. Experiencing the loss ต่อรองและซึมเศร้า
3. Reintegration-ยอมรับ



# 1. องค์ประกอบภาวะวิกฤตมี 3 องค์ประกอบ

## ๑. การรับรู้เหตุการณ์ของบุคคล

### ๑.๑ ถ้าการรับรู้เหตุการณ์ในเรื่องการ

สูญเสีย อาจจะจากการสูญเสียจริงหรือ

แยกจากกัน บุคคลจะมีอาการซึมเศร้า

### ๑.๒ ถ้าการรับรู้เหตุการณ์เป็นการทำลายความสามารถ

บุคคลจะระดมเอาพลังของเขามาใช้การแก้ไขปัญหา

เช่นการแต่งงาน การได้เลื่อนตำแหน่งงาน

### ๑.๓ ถ้าการรับรู้เหตุการณ์เป็นจริงหรือบิดเบือน



# 1. องค์ประกอบภาวะวิกฤตมี 3 องค์ประกอบ(ต่อ)

๒. การมีบุคคลที่ช่วยเหลือ ช่วยปกป้องและ  
ให้กำลังใจเกิดความรู้สึกมั่นคงในทางตรงกันข้าม  
อาจทำให้เกิดภาวะไม่สมดุลจะทำให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์

๓. ความสามารถในการเผชิญกับความเครียด  
บุคคลมีความสามารถในการเผชิญกับความเครียดได้ดี  
อาจใช้วิธีหาคนปรึกษา พูดถึงปัญหา ทำกิจกรรมลดความเครียด  
ในทางตรงกันข้ามอาจทำให้เกิดภาวะไม่สมดุลจะ  
ทำให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์



# ทฤษฎีภาวะวิกฤตทางอารมณ์(Crisis theory)

๑. *Eric Lindemann* (Boston Coconut Grove Club ในปี ๑๙๔๒)

พบว่า การสูญเสีย

คนที่รักจากการตายนำไปสู่ภาวะวิกฤต

ทางอารมณ์และทำให้มีปฏิกิริยาของ

การเศร้าโศกที่ผิดปกติได้คืออาจจะมี

อาการเศร้าโศกนานเกินไปหรือ

มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกายหรือเป็นโรคซึมเศร้าได้





# ทฤษฎีภาวะวิกฤตทางอารมณ์(Crisis theory)

๒. เจอราลด์ แคพแลน (Gerald Caplan) ได้ศึกษาภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น นอกจากนี้ยังศึกษาภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญเช่นความเจ็บป่วย การตาย ทำให้มีปฏิริยาต่อการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ได้ ปฏิริยาต่อการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์มี ๔ ระยะ



# ทฤษฎีภาวะวิกฤตทางอารมณ์(Crisis theory)

## 2. Gerald Caplan ปฏิบัติการต่อการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์มี 4 ระยะ

ระยะที่ 1 - ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด โดยที่บุคคลยังไม่ทันได้เตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น  
ระยะที่ 2 - ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้เตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกลับเลวร้ายกว่าเดิม

ระยะที่ 3 - ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้เตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกลับเลวร้ายกว่าเดิม

ระยะที่ 4 - ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้เตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกลับเลวร้ายกว่าเดิม

ระยะที่ 5 - ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้เตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว แต่สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกลับเลวร้ายกว่าเดิม





# ความหมายของความเครียด

## ความเครียด

ภาวะความกดดันหรือการถูกคุกคามทางอารมณ์  
ที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบ

ทำให้ต้องปรับตัวให้ร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะที่  
สมดุล ภายในเวลาที่จำกัด





## วัยรุ่น .....วัยรุ่นกับโรคซึมเศร้า

1. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ

และสังคม ทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่พบโรคความผิดปกติทางอารมณ์ได้บ่อย โดย

### เฉพะาโรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่มีสาเหตุซับซ้อน เช่น ปัจจัยทางพันธุ -กรรม ปัจจัยชีวภาพของสมอง ปัจจัยทางจิตสังคม และปัจจัยทางบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการคิด การตัดสินใจ และอาจนำมาซึ่งพฤติกรรมเสี่ยง โดยเฉพะอย่างยิ่งการฆ่าตัวตาย .....

2. อาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้องเรื้อรัง หรืออาจมาด้วยผลกระทบที่

เกิดขึ้นจากภาวะโรคซึมเศร้า เช่น **ปัญหาการเรียน ปัญหาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง อารมณ์หงุดหงิด**

**ง่าย กระวนกระวาย โกรธง่าย มองโลก แง่ลบ ชอบโต้แย้ง ทะเลาะวิวาท**





## เป็นกระบวนการติดต่อสื่อสาร

- ใช้ตนเองเป็นสื่อในการบำบัด :  
ผู้ที่มีปัญหาเรียนรู้ และเลียนแบบ
- สร้างสัมพันธ์ภาพทางวิชาชีพ :
- นร ปรับพฤติกรรม แก้ไขปัญหา และพัฒนาตนเอง



ดร. รุติวันต์ หงษ์กิตติยานนท์





# การสร้างสัมพันธภาพ เพื่อการบำบัด

เครื่องมือคือ 1. การตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง พัฒนา  
ตนเอง 2. การติดต่อสื่อสารที่ดี

จุดมุ่งหมายของการสร้างสัมพันธภาพ

1. สามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างมี  
ประสิทธิภาพ และเกิดทักษะทางสังคม
2. นร เข้าใจพฤติกรรมของตนเอง มองเห็นปัญหา ยอมรับ
3. และแก้ไขปัญหามาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ





## เทคนิคในการสื่อสารเพื่อให้ วัยรุ่นรู้ดีกว่าตนเองมีคุณค่า

1. Giving recognition การกล่าวทักทาย การรู้จัก จำได้ เรียกชื่อเขาได้ถูกต้อง “สวัสดีค่ะนศ.....”
2. Giving information การให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย “ดิฉันชื่อ.....เป็นอาจารย์จาก.....” “.....” “การพูดคุยจะทำให้คุณมีสัมพันธภาพ ที่ดีและปรับตัวได้ดีขึ้น”
3. Offering self การเสนอตัวเองให้ความช่วยเหลือ วัยรุ่นให้เขารับรู้ว่ายังมีคุณค่า





## วัยรุ่น .....วัยรุ่นกับโรคซึมเศร้า

1. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ

และสังคม ทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่พบโรคความผิดปกติทางอารมณ์ได้บ่อย โดย

เฉพาะโรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่มีสาเหตุซับซ้อน เช่น ปัจจัยทางพันธุ -กรรม ปัจจัยชีวภาพของสมอง ปัจจัยทางจิตสังคม และปัจจัยทางบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการคิด การตัดสินใจ และอาจนำมาซึ่งพฤติกรรม

เสี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฆ่าตัวตาย .....

2. อาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้องเรื้อรัง หรืออาจมาด้วยผลกระทบที่

เกิดขึ้นจากภาวะโรคซึมเศร้า เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง อารมณ์หงุดหงิด

ง่าย กระวนกระวาย โกรธง่าย มองโลก แง่ลบ ซอบโต้แย้ง ทะเลาะวิวาท







# สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน

## ๒. ปัญหาเรื่องเพศ การคลอดในวัยรุ่นและเยาวชนอายุ ๑๕ - ๒๔ ปี



โอกาสเสี่ยงของชายหญิงในการมีเพศสัมพันธ์

- A การจับมือถือแขน มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 10
- B การกอดจูบ มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 60
- C การลูบคลำ มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 80
- D การเล้าโลม มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 99
- DE การอยู่กันสองต่อสอง มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 100

เกาะเสม็ดเสร็จทุกราย.....





# การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

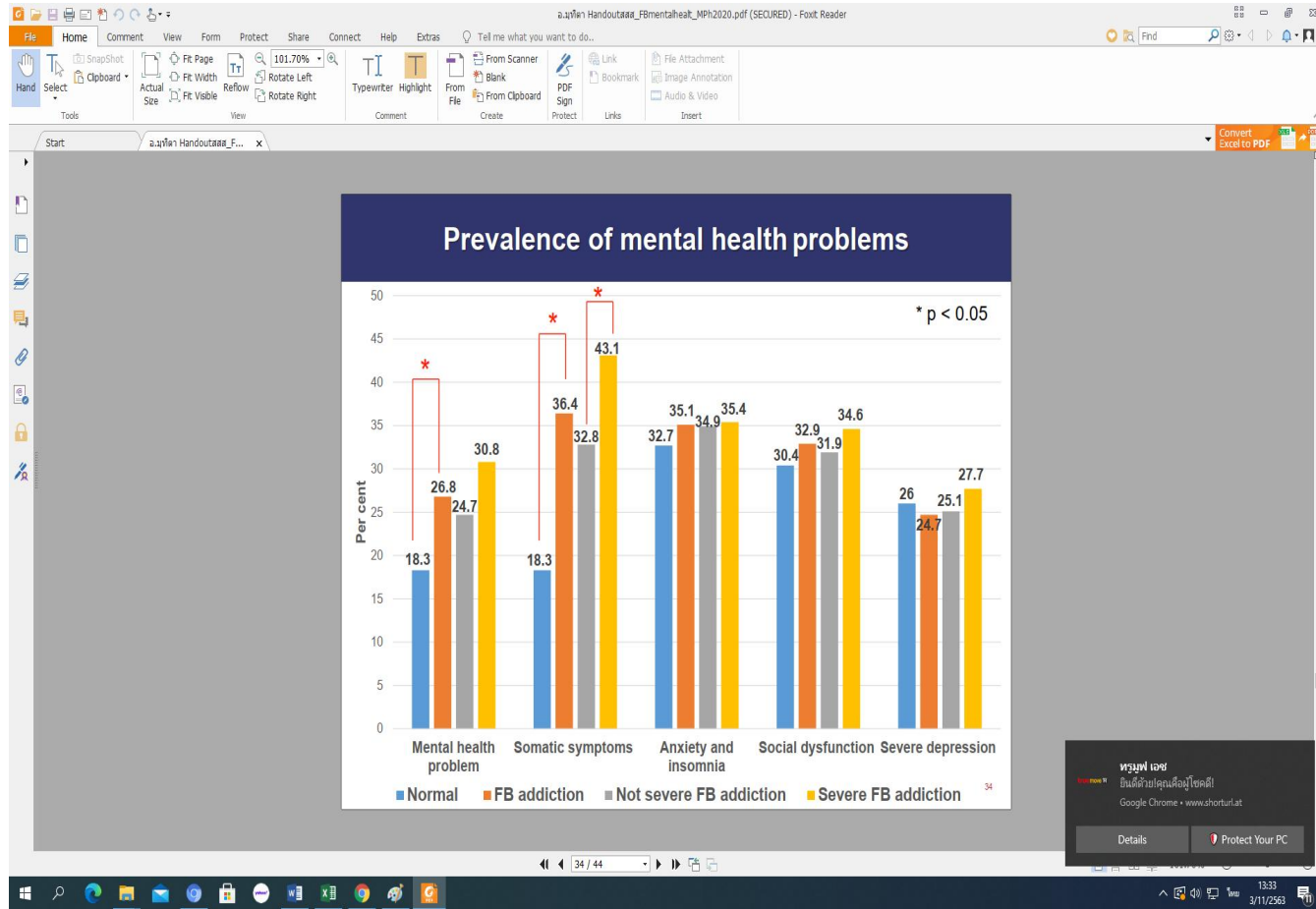
วิธีที่ดีที่สุดคือการป้องกันการร่วมเพศ (NO SEX)

สอนเพศศึกษาเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันเรื่องเพศแก่วัยรุ่น  
หลีกเลี่ยงการร่วมเพศโดยไม่อยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือ  
สถานการณ์ที่จะมีโอกาสนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์





# วัยรุ่น .....วัยรุ่นกับการติดเกมส์



### แบบสอบถามการติดเฟสบุ๊คของ BERGEN ฉบับภาษาไทย

คำชี้แจง : ตอบคำถามด้านล่างโดยใช้ความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการใช้เฟสบุ๊ค โดยส่วนใหญ่ใช้เวลาตอบประมาณ 1 นาที การตอบแบบสอบถามนี้ไม่จำกัดเวลา กรุณาตอบตามความรู้สึกที่แท้จริงเพื่อให้ได้ผลที่ถูกต้อง

ข้อ	คำถาม	ความถี่				
		น้อยมาก	น้อย	บางครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	บ่อยมาก
0	1	2	3	4		
1	ฉันใช้เวลามากในการคิดถึงเฟสบุ๊คหรือวางแผนการใช้เฟสบุ๊ค					
2	ฉันรู้สึกว่ามีแรงกระตุ้นให้ใช้เฟสบุ๊คมากขึ้นเรื่อยๆ					
3	ฉันใช้เฟสบุ๊คเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาส่วนตัว					
4	ฉันพยายามลดการใช้เฟสบุ๊คแล้วแต่ทำไม่สำเร็จ					
5	ฉันเริ่มกระสับกระส่ายหรือไม่สบายใจ เมื่อถูกห้ามไม่ให้ใช้เฟสบุ๊ค					
6	ฉันใช้เฟสบุ๊คอย่างมากก่อให้เกิดผลเสียต่อการทำงานหรือการเรียน					

วิธีการแปลผล : หากมีคำตอบที่ได้คะแนนตั้งแต่ 3 คะแนนขึ้นไป จำนวนอย่างน้อย 4 ข้อ ถือว่า "ติดเฟสบุ๊ค"





# วัยรุ่น .....วัยรุ่นกับการติดเกมส์

Tools: Actual Size, Fit Visible, Reflow, Rotate Right, Typewriter, Highlight, Comment, From File, From Clipboard, Create, PDF Sign, Protect, Links, Insert, Audio & Video, Merge and split PDFs

ลักษณะส่วนบุคคล	ติดเฟชบุ๊ก (n=365)		ไม่ติด (n=507)		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
<b>อุปกรณ์การใช้<sup>†</sup></b>					<b>&lt; 0.001**</b>
สมาร์ทโฟน	249	(47.7)	274	(52.3)	
แท็บเล็ต	22	(47.7)	23	(52.3)	
โน้ตบุ๊ก	43	(35.2)	79	(64.8)	
คอมพิวเตอร์ PC	44	(25.3)	130	(74.7)	
<b>เครือข่ายที่ใช้เล่นเฟชบุ๊ก<sup>†</sup></b>					<b>&lt; 0.001**</b>
สาย LAN	25	(22.5)	86	(77.5)	
WIFI	210	(42.2)	288	(57.8)	
3G/4G, EDGE	130	(49.6)	132	(50.4)	
<b>ระยะเวลาเล่นเฟชบุ๊กต่อวัน (ชั่วโมง/วัน); mean ± S.D.</b>	4.6 ± 3.8		2.4 ± 2.7		
<b>เวลาที่เล่นเฟชบุ๊กในวันหยุด<sup>†</sup></b>					<b>&lt; 0.001**</b>
ตลอดทั้งวัน	210	(57.7)	154	(42.7)	
เฉพาะเวลากลางวัน	36	(29.0)	88	(71.0)	
เฉพาะเวลากลางคืน	116	(30.7)	262	(69.3)	
<b>มีประวัติ LD หรือ ADHD<sup>†</sup></b>					<b>0.42</b>
ADHD	5	(31.2)	11	(68.8)	
LD	3	(50.0)	3	(50.0)	
<b>ภาวะสุขภาพจิต<sup>†</sup></b>					<b>&lt; 0.05*</b>
ปกติ	267	(39.2)	414	(60.8)	
ไม่ปกติ	98	(51.3)	93	(48.7)	

<sup>†</sup> ข้อมูลมี Missing แต่อย่างน้อยว่า ร้อยละ 9.98 จากทั้งหมด; \*p<0.05; \*\*p<0.001  
LD; Learning Disorders; ADHD; Attention Deficit and Hyperactive Disorder

iPhone 11 Pro

(1) หมายเหตุ: คุณมีข้อความ  
พระเจ้าคุณได้รับรางวัล iPhone 11 Pro 📱

Google Chrome • www.shorturl.at

Details | Protect Your PC

# แบ่งกลุ่มๆละ 10 -15

## จากสถานการณ์ และแสดงมานำเสนอ 10 นาที

1.“นรชาย น้ำหนัก 60 กก สูง174 ซม วัย ๑๙ ปี เครียดแล้วชอบเที่ยว ดื่มเบียร์ เที่ยว กลางคืน ไม่ใส่ใจยางอนามัย มีผื่นขึ้นอวัยวะเพศ คล้ายซิฟิลิส ” ถ้าท่านเป็น นรท่านจะ ช่วย อย่างไรถ้า นรมีนัดกับแฟนสาว





## เป็นกระบวนการติดต่อสื่อสาร

- ครูใช้ตนเองเป็นสื่อในการบำบัด :  
ผู้ที่มีปัญหาเรียนรู้ และเลียนแบบ
- สร้างสัมพันธ์ภาพทางวิชาชีพ :
- ผู้ป่วยปรับพฤติกรรม แก้ไขปัญหา และพัฒนาตนเอง



ดร. รุติวันต์ หงษ์กิตติยานนท์





## เทคนิคในการสื่อสารเพื่อให้ วัยรุ่นรู้ดีกว่าตนเองมีคุณค่า

1. Giving recognition การกล่าวทักทาย การรู้จัก จำได้ เรียกชื่อเขาได้ถูกต้อง “สวัสดีค่ะนศ.....”
2. Giving information การให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย “ดิฉันชื่อ.....เป็นอาจารย์จาก.....” “.....” “การพูดคุยจะทำให้คุณมีสัมพันธภาพ ที่ดีและปรับตัวได้ดีขึ้น”
3. Offering self การเสนอตัวเองให้ความช่วยเหลือ วัยรุ่นให้เขารับรู้ว่ายังมีคุณค่า





# เทคนิคที่ช่วยกระตุ้นให้พูดระบายความรู้สึก

4. *Giving general lead* เป็นการกล่าวนำเพื่อให้เพื่อนพูดต่อ

“แล้วคุณคิดจะทำอะไรต่อไป”

5. *Using silence* การใช้ความเงียบ ใช้อย่างถูกต้องจังหวะและมี  
การนั่งฟัง โดยไม่แสดงความคิดเห็นหรือโต้ตอบ + -

ความหมาย คือ

6. *Reflecting feeling* การสะท้อนความรู้สึก

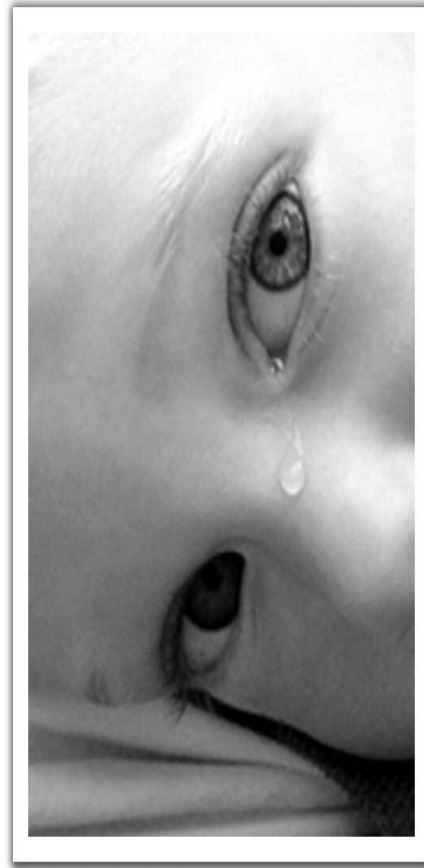
วัยรุ่น “กลับไปบ้านครั้งนี้ จะทำงานได้หรือเปล่านั้นไม่รู้

พยาบาล “คุณคงรู้สึกกังวล ไม่แน่ใจว่าจะกลับไปทำงานเดิมได้หรือไม่”

7. *Open question* คำถามเปิด “เพราะอะไร







ซึมเศร้า-----

ทำร้ายตนเอง ฆ่าตัวตาย

จินตนา สิงขรอาจ

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น



# ทำไม่จึงต้อง “ฆ่าตัวตาย”

## แก้ปัญหาไม่ตก

 ทุกข์ เครียด เศร้า ไม่มีทางออก

## เหนื่อยชีวิต

 จบชีวิตเพื่อไม่ต้องต่อสู้อีกต่อไป

## อยากให้เห็นใจ

 ทำประชด ไม่ได้ต้องการตายจริง ๆ แต่ใช้ความตายเข้าแลก







## ป่วยกาย

 โรคมะเร็ง โรคเอดส์ พิกการ / อัมพาต







# ทำไมจึงต้อง “ฆ่าตัวตาย” (ต่อ)

## ป่วยใจ

-  - โรคอารมณ์เศร้า
-  - โรคจิตเภท หวาดระแวง หูแว่ว ประสาทหลอน
-  - โรคติดยา
-  - Conduct Disorder
-  - การปรับตัวบกพร่อง (Adjustment Disorder)
-  - บุคลิกภาพแปรปรวน (Personality Disorder)



# คนที่เสี่ยงต่อการ “ฆ่าตัวตาย”

- ◆ มีประวัติฆ่าตัวตายในครอบครัว โดยเฉพาะญาติสนิท
-  ◆ ผู้ป่วยแสดงเจตนาโดยแน่ชัดว่าจะฆ่าตัวตาย
-  ◆ มีประวัติเคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน
-  ◆ เป็นโรคซึมเศร้ารุนแรง
-  ◆ ติดสารเสพติด
- ◆ อยู่คนเดียว ไม่มีญาติพี่น้อง




# คนที่จะ “ฆ่าตัวตาย” ส่งสัญญาณอะไรบ้าง

## สื่อทางคำพูด

 น้อยเนื้อต่ำใจ ไร้ที่พึ่งพิง สิ้นหวัง ไร้ค่า ไม่อยากให้คนมาช่วย


## สื่อทางสีหน้า-แววตา

 หม่นหมอง เศร้าซึม เฉยชา เลื่อนลอย ครุ่นคิด

## สื่อทางพฤติกรรม

 เก็บตัว พูดน้อยลง ปล่อยเนื้อปล่อยตัว กล้า-เสี่ยงตาย

## สื่อทางความคิด

 ไม่อยากได้ใคร่ดี ไม่เอาอะไรสักแล้ว ไม่สนใจชีวิตในอนาคต




# แนวทางการช่วยเหลือผู้ที่ฆ่าตัวตาย

## กรณีฆ่าตัวตายสำเร็จ (committed suicide)

 - support จิตใจญาติ ลด guilt จัดการกับความรู้สึกอับอาย

## กรณีพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ (Attempted suicide)

 1) ช่วยชีวิต โดยอาจให้กลับบ้านเลย หรืออยู่ รพ. 2-3 วัน ให้ยา

 2) Talk Therapy

 - ตรวจสอบเจตคติส่วนตัวที่มีต่อการฆ่าตัวตายของผู้ป่วย


 - เชื่อสัญชาตญาณตนเองว่าผู้ป่วยกำลังมีปัญหา และหาทางออกไม่ได้

 - สร้างความสัมพันธ์เบื้องต้น โดยการสอบถามและใส่ใจอาการ


 ทางกายที่เกิดขึ้นจากการพยายามฆ่าตัวตาย

## แนวทางการช่วยเหลือผู้ที่ฆ่าตัวตาย (ต่อ)

### ๓. กรณีพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ (Attempted suicide)


 3) ให้ผู้ป่วยเล่าที่มาที่ไปของการฆ่าตัวตาย เน้นการระบายความรู้สึก

 ให้มากที่สุด

 4) ประเมินจุดมุ่งหมายของการฆ่าตัวตาย เพื่อดูว่ามีความหมายอะไร

 5) กระบวนการบำบัด

 - ยอมรับว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออกอย่างหนึ่ง

 - พยายามแสดงความเข้าใจ เห็นใจ และให้กำลังใจ

 - ชวนผู้ป่วยมองหาทางเลือกอย่างอื่น ๆ เพิ่มเติม เพื่อทดแทนวิธีเดิม



ที่ชั้น 10 ฉันเห็นคู่สามีเมียที่ใครๆต่างชมว่ารักกันนักหนา  
กำลังตบตีกัน

จินตนา สิงขรอาจ  
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น





ที่ชั้น 9 ฉันเห็น Peter ที่ภายนอกตู้แข็งแกร่งอยู่เสมอกำลังแอบร้องไห้



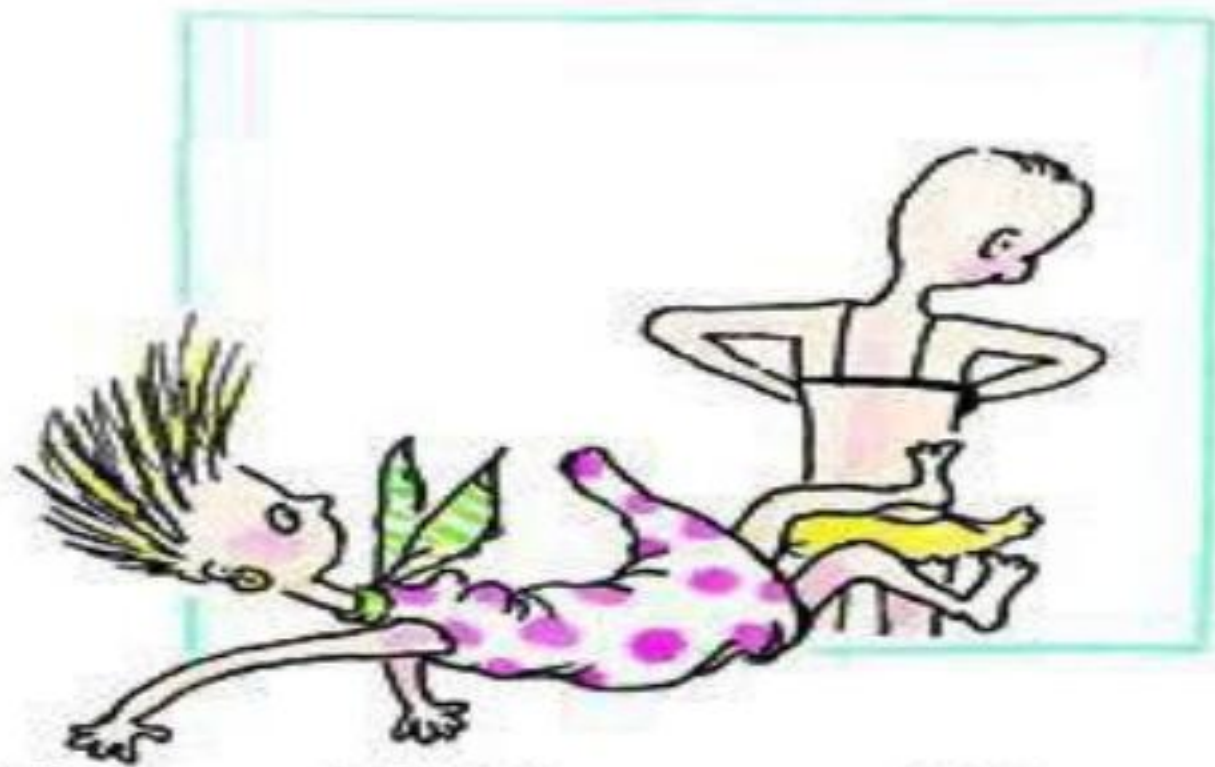
น้องหมวยที่อยู่ชั้น 8 พบว่าตุ่มมันกำลังอยู่บนเตียงกับเพื่อนรัก  
ของตัวเอง



น้องต้นที่ชั้น 7 กำลังกินยากล่อมประสาท



คุณสมชายชั้น 6 ที่ยังตกงาน ต้องอ่านหนังสือพิมพ์  
วันละเจ็ดฉบับเพื่อหางานทำให้ได้



ที่ชั้น 5 อาจารย์ที่ได้รับความเคารพนับถือจากทุกคน  
กำลังแอบไล่ชุดชั้นในของภรรยา



Rose ที่ขึ้น 4 ทะเลาะเล็กกับแฟนอีกแล้ว



คุณลุงที่ชั้น 3 ได้แต่เฝ้าหวัง ว่าจะมีใครมาเยี่ยมบ้าง



ลิลลี่ที่ชั้น 2 ยังคงเฝ้าต่อมองภาพถ่ายของสามีที่เพิ่งแต่งงานกันได้แค่  
ครึ่งปี ก็หนีจากเธอไปไร้ร่องรอย





ก่อนที่ฉันจะกระโดดลงมา  
ฉันคิดว่าฉันเป็นคนที่โชคร้ายที่สุดในโลก



ตอนนี้ฉันเพิ่งรู้ว่า ทุกคนต่างมีความทุกข์ยาก  
ที่ไม่สามารถบอกกล่าวแอบซ่อนอยู่



ฉันว่า...หลังจากที่พวกเขาเห็นฉันแล้ว คงพากันคิดว่า...ที่จริงแล้ว....  
ปัญหาชีวิตของพวกเขา ก็ยังไม่เลวร้ายอะไรนักหนา

นี่ ! ! ๒๘๘  
คนทแยกว่าเราขมอกมาก.....เด๋วมันก็ผ่านไป

## แนวทางการช่วยเหลือผู้ที่ฆ่าตัวตาย (ต่อ)

### ❖ กรณีพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ (Attempted suicide)

 1) ให้เขาคิดเกี่ยวกับกับตนเองและโลกภายนอกในแง่มุมใหม่ เพื่อ

 บรรเทาความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นกับเขา โดยใช้หลักการ cognitive

 Therapy และเพิ่มทักษะแก้ปัญหาโดยใช้หลัก Behavioral Methods

 2) ถามแผนการในอนาคต เพื่อประเมินความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายซ้ำ

 3) ให้ข้อมูลแก่ญาติเกี่ยวกับการเฝ้าระวังการฆ่าตัวตายซ้ำเมื่อผู้ป่วย




 กลับบ้าน

 4) นัดหมายติดตามผล / เยี่ยมบ้าน







## แนวทางการช่วยเหลือผู้ที่ฆ่าตัวตาย (ต่อ)

### \* กรณีกำลังจะฆ่าตัวตาย

-  1) หาทางยับยั้งการกระทำ เจรจาเกลี้ยกล่อม / ต่อรอง
-  2) แสดงท่าทีและคำพูดที่เราเห็นใจและอยากช่วยเหลือเขา
-  3) ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ 3-9 เหมือนกรณีฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ

### \* กรณีฆ่าตัวตายเพราะอาการทางจิต

-  - ใช้ยาต้านโรคจิต และให้ความรู้ว่าการทานยาสม่ำเสมอจะช่วย
-  ลดความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย
-  - ประเมินว่ามีความขัดแย้งในใจหรือขัดแย้งกับคนอื่นหรือไม่
-  ถ้ามี ทำ counseling เพื่อป้องกันปัญหา



# วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ Nervosa

1. Bulimia Nervosa

2. Anorexia Nervosa

สาเหตุ (Etiology)

1. ปัจจัยทางชีววิทยา (Biological factors)

2. ปัจจัยทางจิตสังคม (Psychosocial factors)

ยึดแน่นกับพ่อแม่ จนกระทั่งถึงใน ระยะเวลาวัยรุ่นที่ต้องการความเป็น ตัวของตัวเองและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยเฉพาะ กับเพื่อนต่างเพศ จึงพยายามที่จะเป็น นิสระหลุดพ้นจากพ่อแม่ ด้วย การควบคุมรูปร่างของตนเองโดยการควบคุมการกินอาหาร

– จากการศึกษาพบว่า มักมีบุคลิกลักษณะแบบย้ำคิด (obsessiveness) และ เป็นคนที่สมบูรณ์แบบ (perfectionism)

(Bridget Engel, et al, 2007) สื่อมวลชนและแฟชั่นการอดอาหาร



# วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ Nervosa

## 1. Bulimia Nervosa

1. มีการรับประทานอาหารอย่างมากมากกว่าคนทั่วไป มีความรู้สึกที่ไม่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารได้

2. ทำให้ตนเองอาเจียน ใช้ยาระบาย ยาขับปัสสาวะ ยาสวนถ่าย อดอาหาร หรือออกกำลังกายอย่างหักโหม

3. น้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ภายใน 3 เดือน

การรักษา ใช้ยาและจิตบำบัด ครอบครัวบำบัดเพื่อช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี มีการส่งเสริมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน



มาร่วมกันวางแผนการดำเนินชีวิต

ในครอบครัว สิ่งแวดล้อม

# วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ Nervosa

## 2. Anorexia Nervos

1. ลดน้ำหนักตัวไว้ให้ต่ำกว่า 85 % ของที่ควรจะเป็น)
2. กลัวอ้วน
3. มีการรับรู้รูปร่างของตนไม่ตรงตามความเป็นจริง
4. จะมีภาวะขาดประจำเดือน ได้แก่ ประจำเดือนไม่มาติดต่อกัน 3 รอบ (ถ้าต้องได้รับฮอร์โมน เช่น **estrogen** จึงจะมาได้)





# โรคอ้วนในวัยรุ่น

สำหรับผู้ชาย  $BMR = 66 + (13.7 \times \text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}) + (5 \times \text{ส่วนสูงเป็นเซนติเมตร}) - (6.8 \times \text{อายุ})$

สำหรับผู้หญิง  $BMR = 665 + (9.6 \times \text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}) + (1.8 \times \text{ส่วนสูงเป็นเซนติเมตร}) - (4.7 \times \text{อายุ})$

**ยกตัวอย่าง ผู้ชายน้ำหนัก 60 กิโลกรัม สูง 180 เซนติเมตร อายุ 26 ปี** คำนวณดังนี้

$66 + (13.7 \times 60) + (5 \times 180) - (6.8 \times 26) = 1611.2$  กิโลแคลอรี **คือจำนวนพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน**

จากนั้นนำค่า BMR มาคำนวณการทำกิจกรรมเพิ่มเติมในแต่ละวัน แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่

ไม่ได้ออกกำลังกายเลย  $BMR \times 1.11$

ออกกำลังกายน้อย ประมาณ 1-3 วัน/สัปดาห์  $BMR \times 1.25$

ออกกำลังกายปานกลาง ประมาณ 3-5 วัน/สัปดาห์  $BMR \times 1.55$

ออกกำลังกายหนัก ประมาณ 6-7 วัน/สัปดาห์  $BMR \times 1.725$

ออกกำลังกายหนัก เป็นประจำทุกวัน เช้า-เย็น  $BMR \times 1.725$

คราวนี้ก็ลองสำรวจดูว่าตัวเองอยู่ในกลุ่มไหนจากนั้นก็นำค่า BMR มาคิดเพิ่มกิจกรรมเข้าไป อย่างเช่นหากผู้ชายคนเดิมที่เราคิดค่า BMR ไปในตอนต้นมีค่า  $BMR = 1611.2$  กิโลแคลอรี เป็นคนออกกำลังกายปานกลางก็นำ  $1611.2 \times 1.55 = 2497.36$  กิโลแคลอรี นั่นคือปริมาณแคลอรีที่ผู้ชายคนนั้นต้องการต่อหนึ่งวัน แปลว่าถ้าหากต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือลดน้ำหนักก็ไม่ควรทานอาหารที่มีปริมาณแคลอรีมากกว่านี้



**ผู้ชายน้ำหนัก 60 กิโลกรัม สูง 180 เซนติเมตร = 2497.36 กิโลแคลอรี**

# ความสำคัญของหายใจคลายเครียด

## วิธีการหายใจคลายเครียด

### วิธีที่ 1

- 1.หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้า ๆ  
จนรู้สึกว่หน้าท้องหรือหน้าอกขยายเต็มที่
- 2.หายใจออกทางจมูก ช้าๆ
- 3.หายใจ เข้าออก ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ  
ให้ต่อเนื่องกัน เท่าที่พอใจ ควรใช้เวลาอย่างน้อย 3-5 นาที  
ทำได้ทั้งแบบลืมตา และหลับตา



ถ้าหลับตาแล้วคิดฟุ้งซ่าน ให้ทำแบบลืมตา  
โดยหลับสายตาลงต่ำมองที่พื้น



### ประโยชน์

- 🌸 ทำให้อากาศเข้าไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น
- 🌸 ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย มีผลต่อเนื่องคือ จิตใจผ่อนคลายด้วย

ศูนย์ความรู้เทคโนโลยีโรคซึมเศร้าไทย รพ.พระศรีมหาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต

[facebook.com/theidepressioncenter](https://facebook.com/theidepressioncenter)

# ความสำคัญของหายใจคลายเครียด

## วิธีการหายใจคลายเครียด

### วิธีที่ 2

1. ปลดปล่อยลมออกทางปากช้าๆ ยาวๆ ให้ลมหายใจออกให้หมด

2. หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ไม่ต้องรีบ

หายใจเข้าจนรู้สึกหน้าหน้าท้อง  
หรือหน้าอกขยายเต็มที่

3. หายใจออกทางปากช้าๆ

4. ทำไปเรื่อย ๆ ให้ต่อเนื่องกัน เท่าที่พอใจ

ควรใช้เวลาอย่างน้อย 3-5 นาที ทำได้ทั้งแบบลืมตา และหลับตา

### ประโยชน์



🌸 การหายใจแบบนี้ จะทำให้สิ่งกระตุ้นหายใจง่ายขึ้น

🌸 มีสำหรับคนหายใจด้วยจมูกแล้วทำยาก

🌸 รู้สึกผ่อนคลายเร็วขึ้น



# ความสำคัญของหายใจคลายเครียด

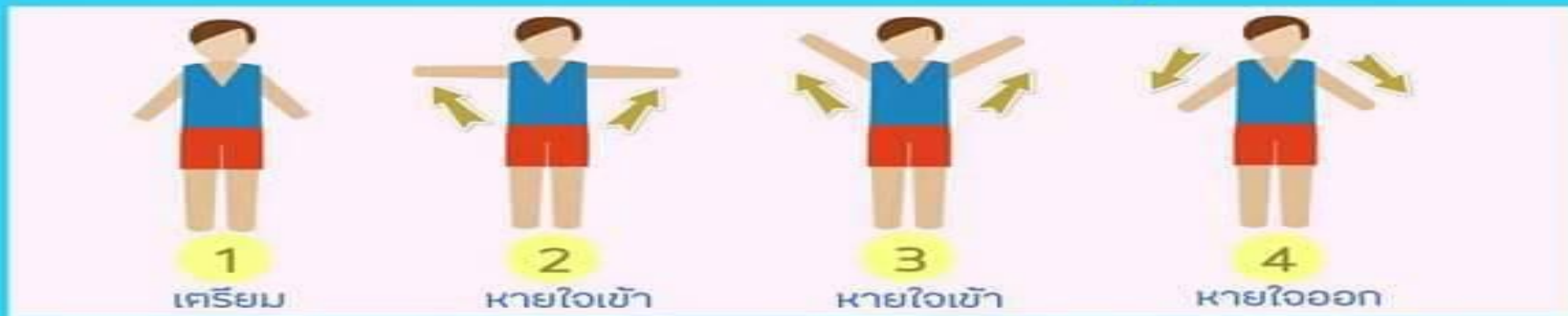
## วิธีการหายใจคลายเครียด

### วิธีที่ 3

เคลื่อนไหวร่างกาย พร้อมกับการหายใจ  
เหมาะสำหรับคนที่ฝึกซ้อมมาก

1. ยืนแยกขาห่างจากกันเท่ากับความกว้างของสะโพก
2. หายใจเข้า ยกแขนขึ้นจากค้ำนข้างเหยียดแขนขึ้นไปเหนือศีรษะ
3. หายใจออก ลดแขนลงข้างตัวช้าๆ

ทำหลายๆ ครั้งตามที่ต้องการ ประเด็นสำคัญคือ ให้หายใจช้าๆ



**STEP 1**



เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่  
ใช้ฝ่ามือถูกัน

**STEP 2**



ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ  
และนิ้วถูซอกนิ้ว

**STEP 3**



ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ  
และนิ้วถูซอกนิ้ว

**STEP 4**



ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ

**STEP 5**



ใช้ฝ่ามือถูนี้วนิ้วหัวแม่มือ  
โดยรอบ

**STEP 6**



ใช้ปลายนิ้วมือ  
ถูข้อมือ

**STEP 7**



ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ



# วิธีล้างมือ ให้สะอาด 7 ขั้นตอน



**ควรล้างมือ ทุกครั้ง**      **ก่อน** เตรียม-ปรุงอาหาร      **หลัง** สัมผัสสิ่งสกปรก

รับประทานอาหาร      ออกจากห้องส้วม

ข้อมูลจาก กรมอนามัย

# ความสำคัญของหัวเราะบำบัดคลายเครียด

- 1 อู.....อู ชูนิ้วโป้งสองข้างเปล่งเสียง อู.....อู
- 2 อู ...อู ทำนี้เหมือน ยิงปืน นิ้วโป้งและนิ้วชี้ เปล่งเสียง อู ...อู
- 3 อ่า....อ่า ยืนกางขา กางแขน หายใจเข้า ออกเปล่งเสียง หัวเราะ
- 4 อ้า.....อ้า.....อ้า ทำนี้เหมือน หมอลำ ยกมือสองข้าง  
ทำเป็นจังหวะ



โรคใหม่

# โรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 ป้องกันได้ โดย



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

1



หมั่นล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ

ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม  
ด้วยกระดาษทิชชู หรือ ตันแขนด้านใน



ไอ

2

3



หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการ  
ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจหรืออาการคล้ายไข้หวัด

5

ปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ให้สุกด้วยความร้อน



4

สวมอุปกรณ์ป้องกันเมื่อต้องสัมผัส  
กับสัตว์ป่ามีชีวิต หรือสัตว์เลี้ยงในฟาร์ม



จัดทำ : 23/01/63

ที่มา :  World Health Organization

DDC  
กรมควบคุมโรค

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค  
Emergency Operations Center : (DDC's EOC)



สายด่วน  
กรมควบคุมโรค



# วัยรุ่นกับสารเสพติด



ดร.ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์





# สารเสพติดที่มีฤทธิ์ต่อจิตประสาทแบ่งเป็น 4 ประเภท

## ๑. ประเภทกดประสาท

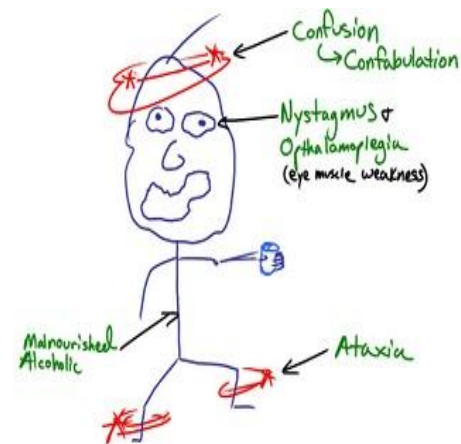
ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน ยานอนหลับ สุรา

ยาระงับประสาท ยากล่อมประสาท เครื่องดื่มมึนเมา

สารระเหย เช่น ทินเนอร์ แล็กเกอร์ น้ำมันเบนซิน กาว

มักพบว่าผู้เสพยาเสพติดมี ร่างกายซูบซีด ผอมเหลือง

อ่อนเพลีย ฟุ้งซ่าน อารมณ์ เปลี่ยนแปลงง่าย



## ๒. ประเภทกระตุ้นประสาท

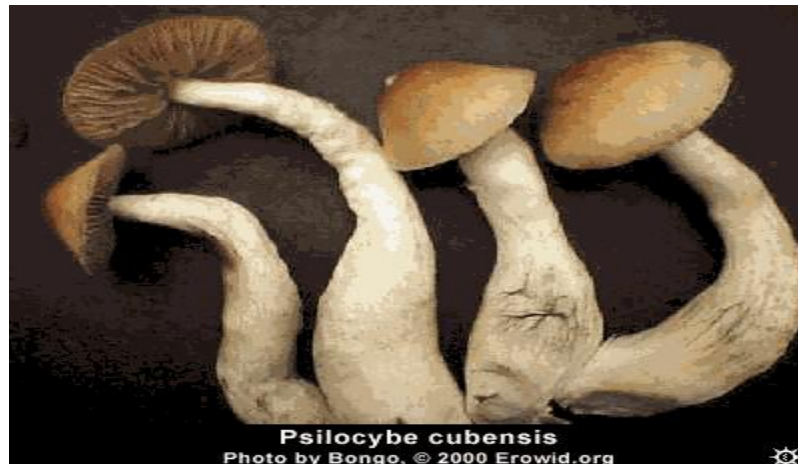


- ยาบ้า ยาอี ไอซ์ ยาเค กระท่อม โคเคน
- มักพบว่าผู้เสพยาจะมีอาการ หงุดหงิด กระวนกระวาย จิตสับสน หวาดระแวง บางครั้งมีอาการคลุ้มคลั่ง หรือทำในสิ่งที่คนปกติ ไม่กล้าทำ เช่น ทำร้ายตนเอง หรือฆ่าผู้อื่น เป็นต้น



## ๓. ประเภทหลอนประสาท

- [แอลเอสดี](#) และ [เห็ดขี้ควาย](#) เป็นต้น
- ผู้เสพติดจะมีอาการประสาทหลอน ผันเพื่องเห็นแสงสีวิจิตรพิสดาร หูแว่ว ได้ยินเสียง ประหลาด หรือเห็นภาพหลอนที่น่าเกลียดน่ากลัว ควบคุมตนเองไม่ได้ ในที่สุดมักป่วยเป็นโรคจิต



## 4. ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน

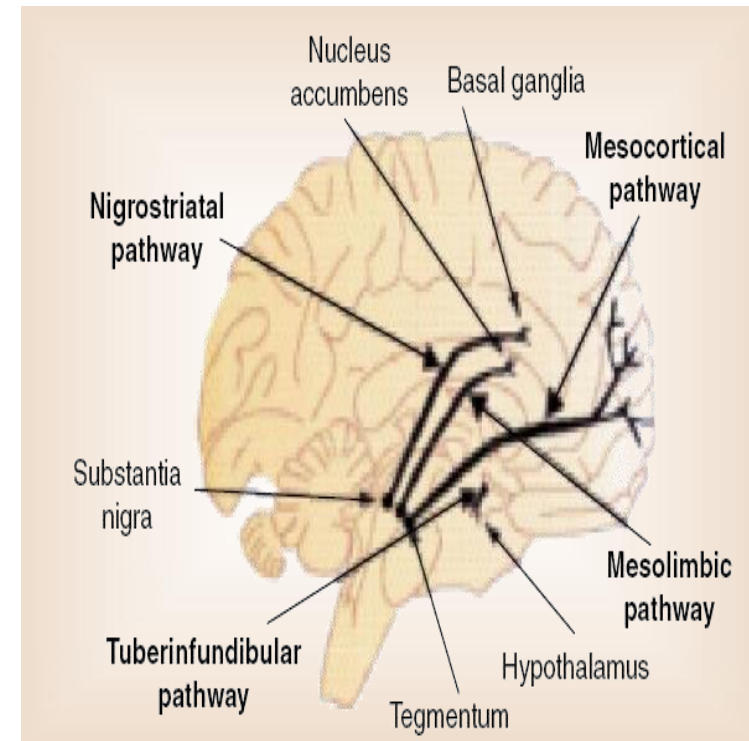
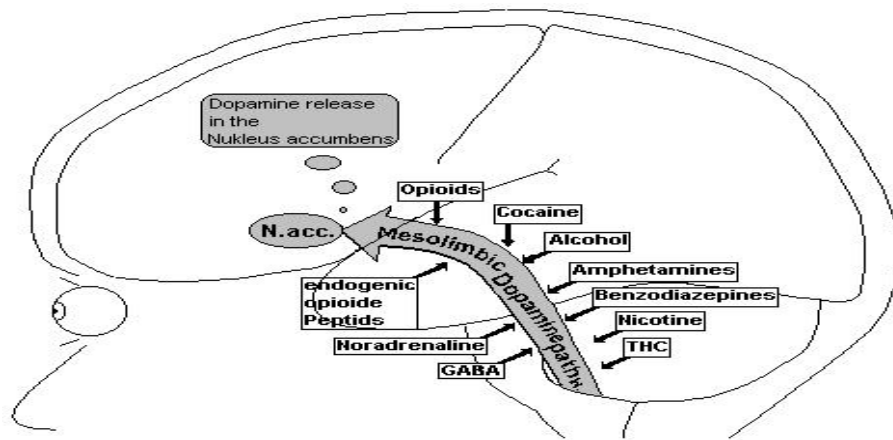
- กัญชา
- ทั้งกระตุ้นกดและหลอนประสาทรวมกันได้แก่ ผู้เสพติดมักมี อาการหวาดระแวง ความคิดสับสน เห็นภาพลวงตา หูแว่ว ควบคุมตนเองไม่ได้และป่วยเป็นโรคจิตได้



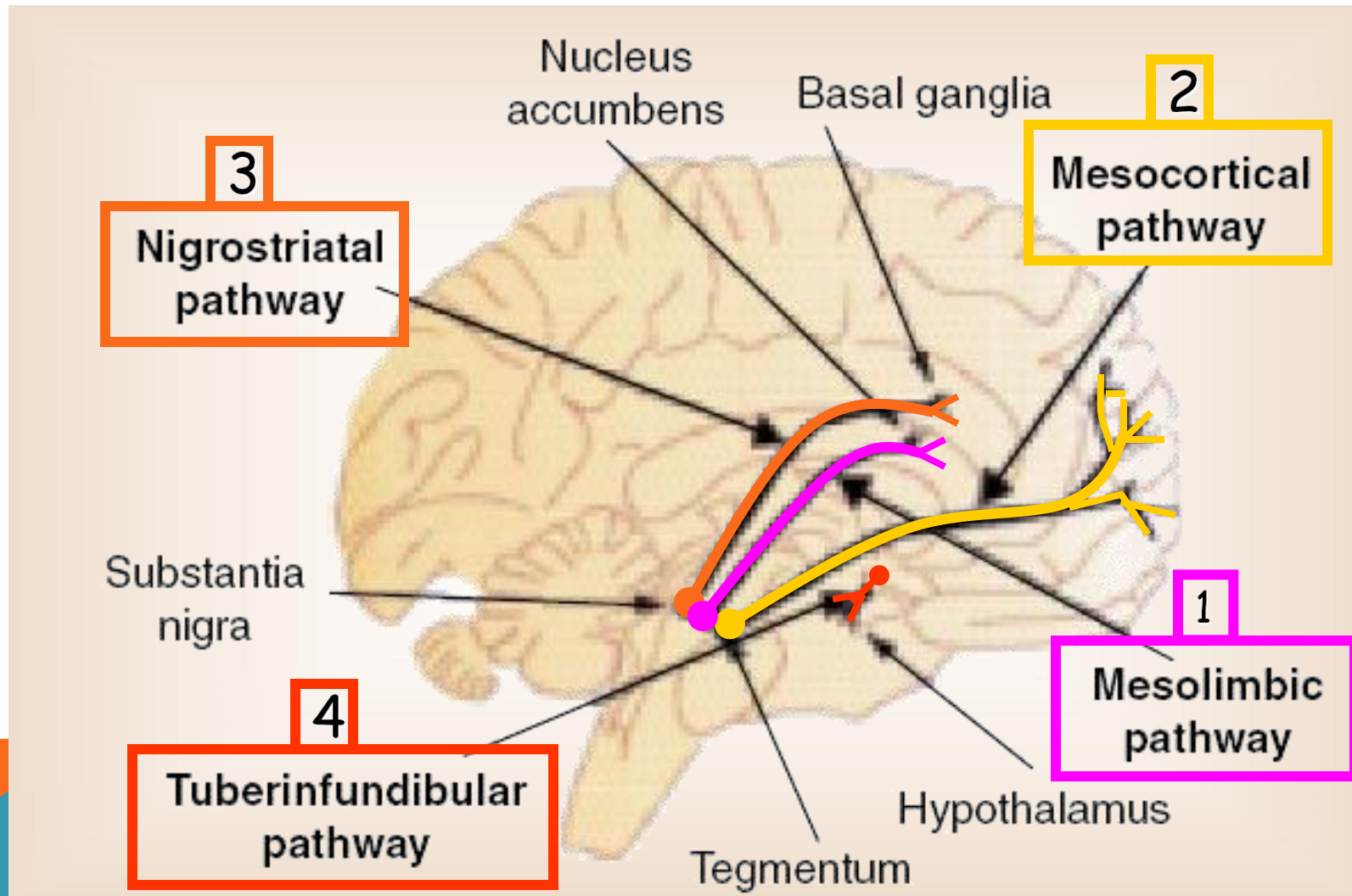
## Brain reward circuit

# ( mesolimbic dopamine system )

- ▶ ในระบบประสาทส่วนกลางมีส่วนที่ทำหน้าที่รับรู้เกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกเป็นสุข
- ▶ สำหรับนิโคตินหลังผ่านเข้าสู่สมองแล้วจะเข้าจับกับตัวรับ คือ **Nicotinic receptor** ใน **Brain reward circuit**
- ▶ เป็นผลให้มีการหลั่งสารสื่อประสาท ซึ่งทำให้ผู้เสพเกิดความพึงพอใจ



# BRAIN DOPAMINERGIC TRACTS



5 CTZ

6 Lateral hypothalamus



**STEP 1**



เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่  
ใช้ฟ้ำมือถูกัน

**STEP 2**



ใช้ฟ้ำมือถูหลังมือ  
และนิ้วถูซอกนิ้ว

**STEP 3**



ใช้ฟ้ำมือถูฟ้ำมือ  
และนิ้วถูซอกนิ้ว

**STEP 4**



ใช้หลังนิ้วมือถูฟ้ำมือ

**STEP 5**



ใช้ฟ้ำมือถูนิ้วหัวแม่มือ  
โดยรอบ

**STEP 6**



ใช้ปลายนิ้วมือ  
ถูขวางฟ้ำมือ

**STEP 7**



ใช้ฟ้ำมือถูรอบข้อมือ



# วิธีล้างมือ ให้สะอาด 7 ขั้นตอน



**ควรล้างมือ  
ทุกครั้ง**

**ก่อน** เตรียม-ปรุงอาหาร  
รับประทานอาหาร

**หลัง** สัมผัสสิ่งสกปรก  
ออกจากห้องส้วม



โรคใหม่

# โรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 ป้องกันได้ โดย



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

1



หมั่นล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจลล้างมือ

ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม  
ด้วยกระดาษทิชชู หรือ ต้นแขนด้านใน



ไอ

2

3



หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการ  
ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจหรืออาการคล้ายไข้หวัด

5

ปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ให้สุกด้วยความร้อน



4

สวมอุปกรณ์ป้องกันเมื่อต้องสัมผัส  
กับสัตว์ป่ามีชีวิต หรือสัตว์เลี้ยงในฟาร์ม



จัดทำ : 23/01/63

ที่มา :  World Health Organization

DDC  
กรมควบคุมโรค

ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค  
Emergency Operations Center : (DDC's EOC)

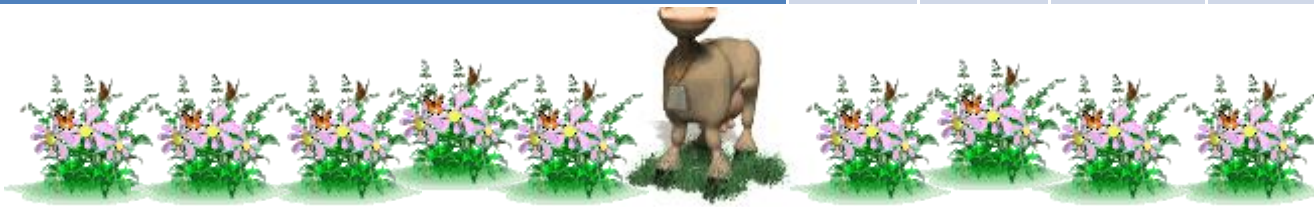


สายด่วน  
กรมควบคุมโรค

# แบบประเมิน 2Q → Q

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับความเชื่อของท่านให้มากที่สุด  
 ผลการแนะนำ...๑.อาหาร ๒.ออกกำลังกาย.....๓.โรค.....๔.ปฏิบัติตัว.....  
 โรคซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙Q) คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับความเชื่อของท่านให้มากที่สุด

คำถาม	ไม่มีเลย	เป็นบาง วัน	เป็นบาง วัน >7	เป็นทุกวัน
1. ท่านเบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร				
2. ท่านไม่สบายใจ ซึมเศร้า ห่อเหี่ยว				
3. หลับยากหรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากเกินไป				
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง				
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป				
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหวัง				
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ				
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น				
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี				



# Any Questions

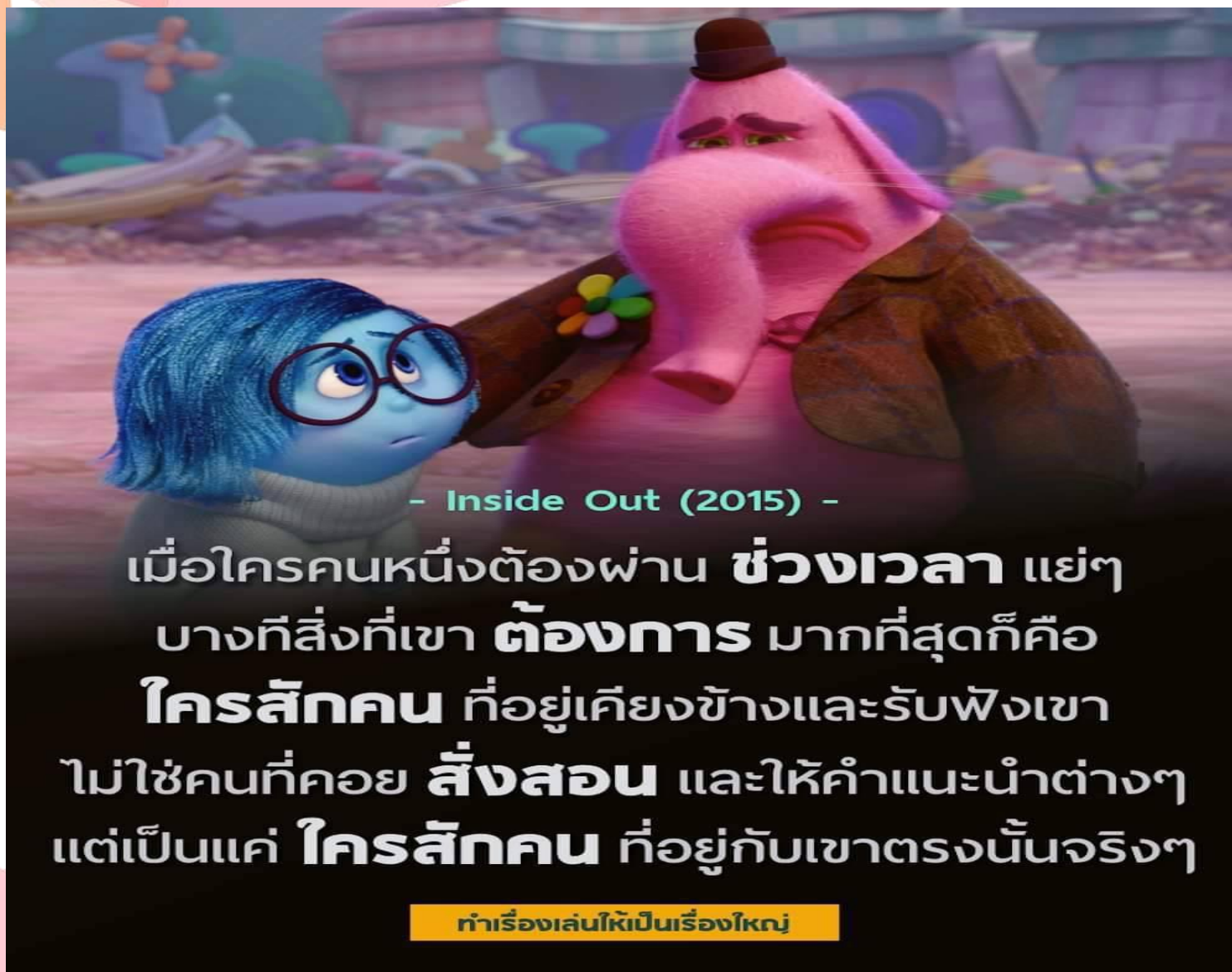
ความเครียด ทักษะชีวิต ถูยงอนามัย ยาคุม การสื่อสาร การเลือกคู่ครอง



## ประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาได้

๑. นรหญิง ๑๕ ปี น้ำหนัก 100 กก มีประวัติชอบทานอาหาร fast food ทานข้าววันละสี่มื้อ ” ถ้า นรเครียดที่อ้วน ท่านจะช่วยนักเรียน ให้น้ำหนักและทานอาหาร อย่างไร

2. “นรชาย ๑๗ ปี น้ำหนัก 55 กก มีประวัติสูบบุหรี่และดื่มสุรา มีเพศสัมพันธ์ ท่านช่วยนักเรียนให้เลิกบุหรี่และสุราได้อย่างไร จง แสดงและใช้เทคนิคการสื่อสารสร้างแรงจูงใจแก่ นรในการเลิกบุหรี่ และสุรา



- Inside Out (2015) -

เมื่อใครคนหนึ่งต้องผ่าน **ช่วงเวลา** แย่ๆ  
บางทีสิ่งที่เขา **ต้องการ** มากที่สุดก็คือ  
**ใครสักคน** ที่อยู่เคียงข้างและรับฟังเขา  
ไม่ใช่คนที่คอย **สั่งสอน** และให้คำแนะนำต่างๆ  
แต่เป็นแค่ **ใครสักคน** ที่อยู่กับเขาตรงนั้นจริงๆ

ทำเรื่องเล่นให้เป็นเรื่องใหญ่

# คณะพยาบาลศาสตร์

FACULTY OF NURSING Rambhai Barni Rajabhat University



## วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม

เครียดมากๆ. พฤติกรรมก้าวร้าว





## วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม



### ๔. ทักษะการปฏิเสธและเทคนิคการสื่อสาร

ทักษะการปฏิเสธ- บอกเหตุผล บอกความรู้สึก และทั้งสองอย่าง

เทคนิคการสื่อสาร- การยอมรับ การให้กำลังใจ การรักษาความลับ การให้ข้อมูล การทวนคำ การทำให้กระจ่าง clarify การสรุป



ฝึกปฏิบัติการในโรงเรียนเมื่อประสบเหตุ กรณี ยาเสพติด



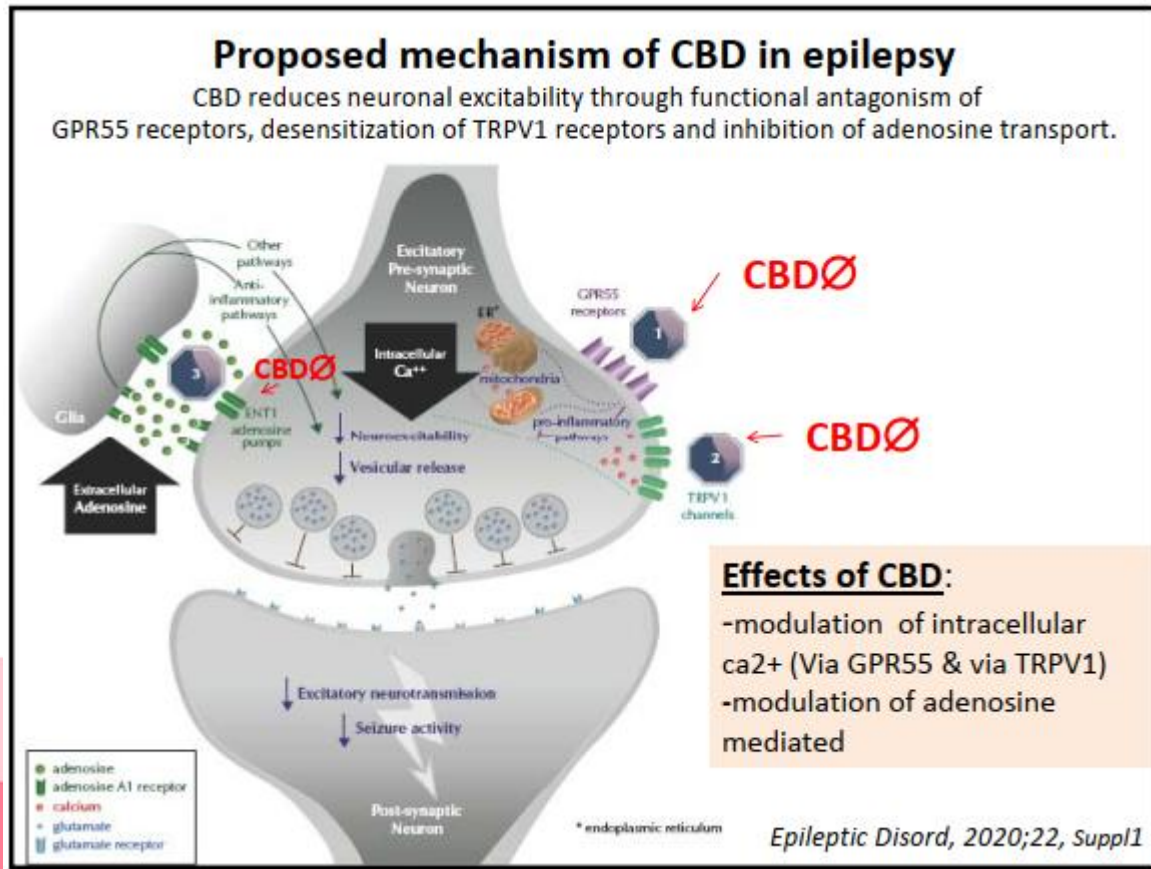
# วัยรุ่นกับสารเสพติด







# ๕.๑ ฝึกปฏิบัติการในโรงเรียนเมื่อประสบเหตุ กรณี ยาเสพติด วัยรุ่นกับสารเสพติด





## ๕.๑ ฝึกปฏิบัติการในโรงเรียนเมื่อประสบเหตุซ้อมเคร่าจะกระโดดตึก

๓.นร ชาย ๑๕ ปี ซ้อมเคร่าจะกระโดดตึก เนื่องจากหล่อมมาก ผู้บริหาร จะบริหารทำอย่างไรโรสภานการณ์นี้และวางแผนในระยะต่อไป เพราะอะไร





## ๕.๑ ฝึกปฏิบัติการในโรงเรียนเมื่อประสบเหตุ พุทธิกรรมก้าวร้าว รุนแรงและมีมีด/อาวุธปืน

๔.นร ชาย ๑๘ ปี ก้าวร้าวพฤติกรรม มีประวัติใช้สารเสพติด  
ก้าวร้าวรุนแรงมีมีดในมือขว้างไปมา หูแว่วประสาทหลอน ผู้บริหารจะ  
ทำอย่างไรใรสถานการณ์รุนแรงและวางแผนในระยะต่อไป เพราะอะไร





ที่ชั้น 10 จันเห็นคู่ผู้เมียที่ใครๆต่างชมว่ารักกันนักหนา  
กำลังตบตีกัน

จินตนา สิงขรอาจ  
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น





# ฝากประชาสัมพันธ์คณะ พยาบาลศาสตร์ มรภ.รำไพพรรณี ผลิตบัณฑิต วิจัย บริการ





# กิจกรรมพัฒนานักศึกษา

