



# วิธีการจัดการความเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน



## โครงการเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติสหกิจศึกษา ภาคการศึกษาที่ 1/2568

วันที่ 18 มิถุนายน 2568 ถึง วันที่ 10 กันยายน 2568 (วันพุธ เวลา 15.00 - 17.00 น.)  
ห้อง 36301 อาคาร 36 ชั้น 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

วันพุธที่ 23 กรกฎาคม 2568

โดย ผศ.ดร.ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์

หัวข้อ “วิธีการคลายเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน”



## เช็คชื่อเข้าเรียน

- เข้าเรียน
- เช็คชื่อ
- ส่งแบบบันทึกภายในวันจันทร์หลังเรียน



ศูนย์สหกิจศึกษาและพัฒนาอาชีพ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี  
อาคาร 36 ชั้น 1 กองบริการการศึกษา (เคาเตอร์ 1)

[www.facebook.com/rbru.cwie](http://www.facebook.com/rbru.cwie)  
[Datacoop.rbru.ac.th](mailto:Datacoop.rbru.ac.th) | [coop@rbru.ac.th](mailto:coop@rbru.ac.th) | 088 - 585 - 3493

## คณะพยาบาลศาสตร์

FACULTY OF NURSING Rambhai Barni Rajabhat University

ผศ.ดร.ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์  
ประธานฝ่ายพัฒนานักศึกษา  
ประธานกลุ่มวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต  
วิทยาการ



# การจัดการความเครียดวัยเรียน และวัยทำงาน



ผศ.ดร.ลลิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์  
ประธานกลุ่มวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต  
วิทยาการ

คณะพยาบาลศาสตร์

FACULTY OF NURSING Rambhai Barni Rajabhat University



# วิธีการจัดการความเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน





# การจัดการความเครียด

วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม หลัง  
การอบรม

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



# วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิง พฤติกรรม



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

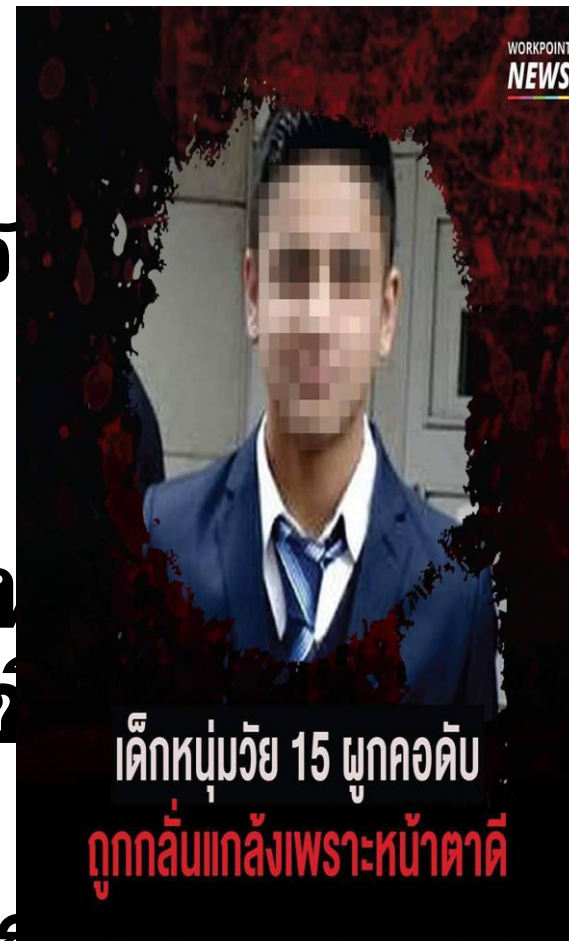


แนวคิดของความเครียด

ใน**ภาวะปัจจุบัน** เราต้องเผชิญภาวะการ  
ภาวะเครียด การเผชิญความเครียด  
ภาวะปกติล้มเหลว ความเครียดทำให้รู้สึก  
กังวล กลัว รู้สึกผิด โกรธและรู้สึกหมดหนทาง  
หรือภาวะที่เผชิญกับที่ไม่คาดฝันทำให้  
เปลี่ยนแปลง

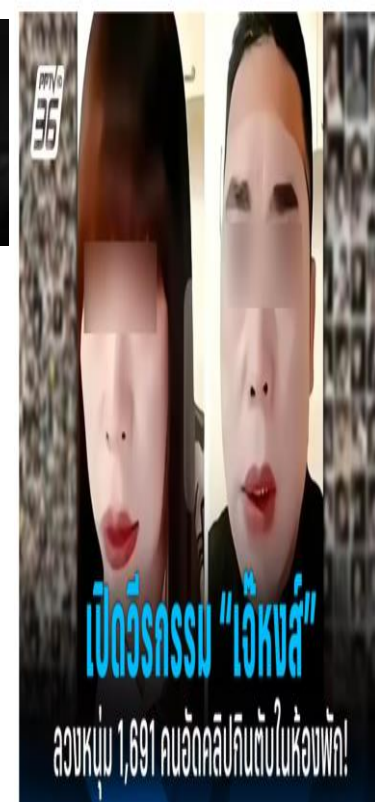
กะทันหัน ภาวะการณ์อาจก่อให้เกิดวิกฤติได้  
กลไก

การปรับตัวของเราล้มเหลว ดังนั้นในนักเรียนท่านใดมี  
**ประสบการณ์ความเครียด**





## แนวคิดของความเครียด



ในภาวะปัจจุบัน เราต้องเผชิญภาวะการณ์ต่างๆ  
ภาวะเครียด การเผชิญความเครียด  
ภาวะปกติล้มเหลว ความเครียดทำให้รู้สึก  
กังวล กลัว รู้สึกผิด โกรธและรู้สึกหมดหนทาง  
หรือภาวะที่เผชิญกับที่ไม่คาดฝันทำให้ชีวิตต้อง  
เปลี่ยนแปลงกะทันหัน ดังนั้นท่านใดมี  
ประสบการณ์ความเครียดหรือไม่..

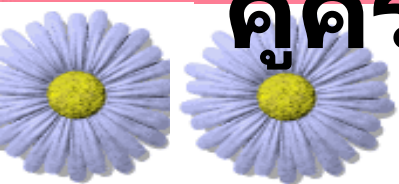




**สมาชิก เครียดจากการ  
เรียน การทำงาน การใช้เงิน  
เงินเดือน รายรับรายจ่าย  
-คนทำงานเครียดที่ทำงาน  
และเพื่อนที่ทำงานการ  
ทำงาน การใช้เงิน  
เงินเดือน รายรับรายจ่าย  
และการบริหารเวลา การมี  
คู่ครอง**



เด็กลอยน้ำมา





# วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิง พฤติกรรม



ครูท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า  
มันไม่ได้ทำให้เธอเรียนดีหรือแย่งหรือ แต่มันคือการ  
ฝึกระเบียบวินัยให้เธออยู่ในสังคมจำลองเพื่อก้าวสู่  
สังคมจริงที่ต้องเคารพกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกัน...ถ้า  
เธอไม่ชอบแต่ยอมรับและปฏิบัติได้เธอจะไม่เป็นภาระ  
ของกลุ่มสังคม

Line fwd





# วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิง พฤติกรรม



## 1. บอกความหมายความเครียด

**ความเครียดหมายถึงปฏิกิริยาการ  
ตอบสนองของร่างกาย ที่แสดงออกเมื่อ  
มีตัวกระตุ้น (Stressor) ที่ทำให้ บุคคล  
รับรู้ที่ไม่ปลอดภัย ให้ต้องปรับตัวให้  
ร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะที่  
สมดุล ภายในเวลาที่จำกัด**

(จิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์, 2562)

ครูท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า  
มันไม่ได้ทำให้เธอเรียนดีหรือแย่งหรอก แต่มันคือการ  
ฝึกระเบียบวินัยให้เธออยู่ในสังคมจำลองเพื่อก้าวสู่  
สังคมจริงที่ต้องเคารพกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกัน...ถ้า  
เธอไม่ชอบแต่ยอมรับและปฏิบัติได้เธอจะไม่ใช่ภาระ  
ของกลุ่มสังคม

Line fwd



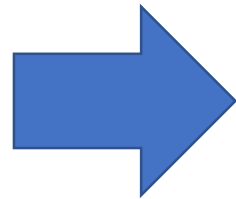
เราไม่เคยเข้าใจ ว่าความยาวของพม  
มันมีผลกับการเรียนตรงไหน



ความเครียด

ในภาวะปัจจุบันท่านมีระดับความเครียด

ท่าน



ความเครียด

ความเครียด

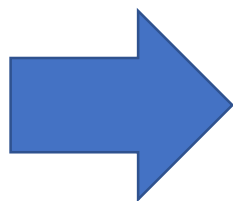


ความเครียด

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

11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ

12. รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร

13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร

14. มีอาการหัวใจเต้นแรง

15. เสี่ยงสั้นปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ

16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ

17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่

18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย

19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ

20. ความสุขทางเพศลดลง

0

1

2

3

ไม่เคยเลย

เป็นครั้งคราว

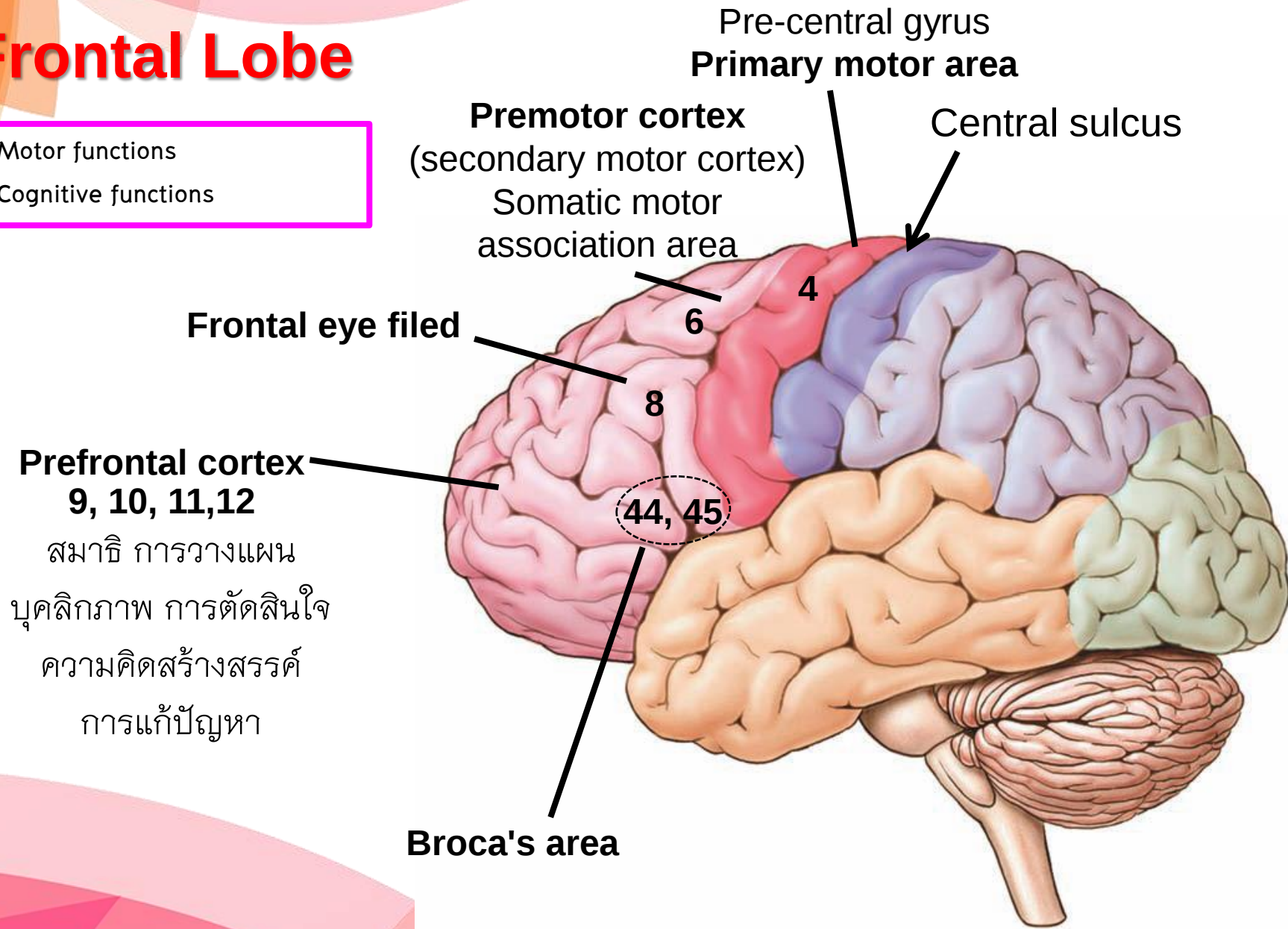
เป็นบ่อย

เป็นประจำ



# Frontal Lobe

- Motor functions
- Cognitive functions



สมาธิ การวางแผน  
บุคลิกภาพ การตัดสินใจ  
ความคิดสร้างสรรค์  
การแก้ปัญหา



Central sulcus  
Postcentral gyrus  
Primary somatosensory area

## Parietal lobe

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

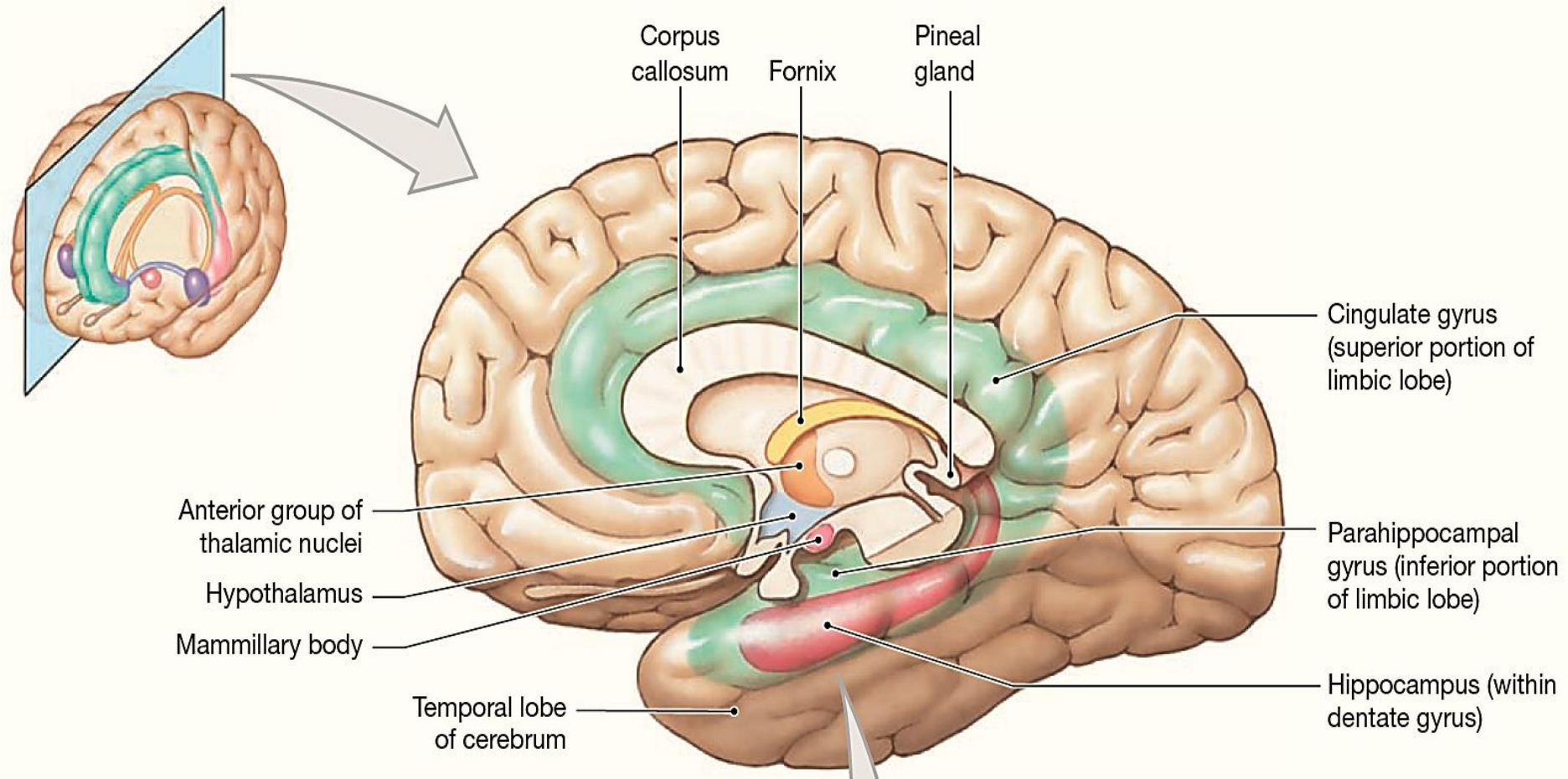
## Temporal lobe

Global aphasia :  
Broca's &  
Wernicke's area

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 เกี่ยวกับการเรียนรู้  
ความจำ



3 สมองส่วนหน้า 1x

“สมองมนุษย์” “ศูนย์เหตุผล”  
“เพื่อการอยู่อย่างมีความหมาย”

สติปัญญา

เหตุผล

รู้ตน รู้เขา

ควบคุมตน

ศีลธรรม

คุณธรรม

สมอง 3 ส่วน (Paul MacLean 1967)

ความต้องการ 3 ชั้น



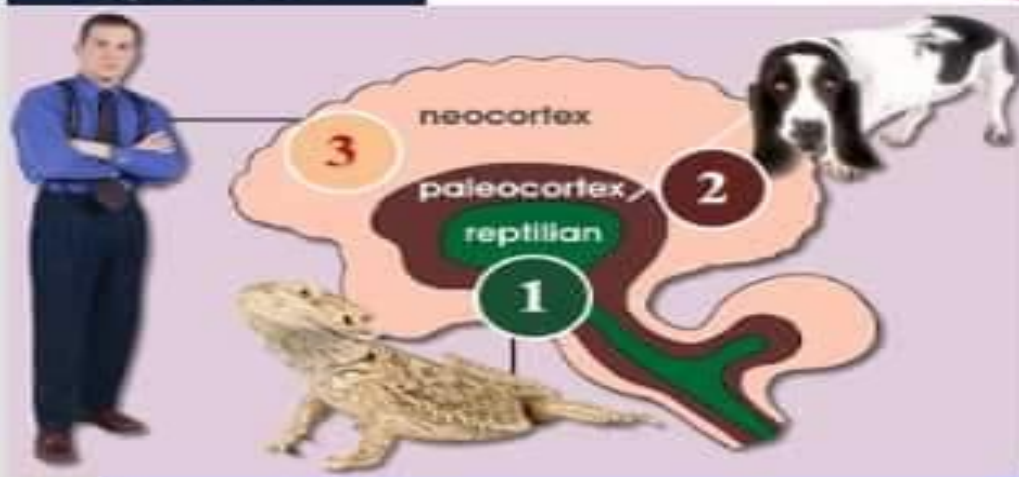
3 Neocortex: สมองมนุษย์  
Rational or Thinking Brain

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 ตัวอย่าง

## ผลกระทบของความเครียด

### 1. การตอบสนองทางด้านร่างกาย

การปรับตัวแบบนี้เกิดขึ้น 3 ระยะ เรียกว่า alarm (Shock Phase)

Counter - Shock Phase) ไฟไหม้ ยกตุ้ม , resistanceร่างกาย

ปรับตัว (Adaptation) ลด symptom

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 เสี้ย (**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 ไปด้วยท่านจะใช้วิธีนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ก็ได้ท่านควรแก้ไขปัญหา
- ระดับที่ 4 ระดับคะแนน 30 ถึง 60 ท่าน มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก ท่านกำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรงเช่นการเจ็บป่วยที่รุนแรงและเรื้อรัง มีปัญหาความรุนแรงในครอบครัวปัญหาเศรษฐกิจซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ กายและสุขภาพจิต





ความเครียดวัยเรียน. Age associated reaction 5

ตัวอย่าง

## 2.3 Adjustment Reaction of Adolescence วัยรุ่นจะอยู่ในช่วงนี้

- Inadequate reaction อาย เอะอะเขิน คิดว่าตัวเองไม่สวย ไม่เก่ง ท้อแท้

แยกตัว

- Diffuse reaction ไม่เห็นจุดมุ่งหมายของชีวิต อยู่ไปวันๆ มักหันหน้าเข้า

หายาเสพติด

-Rebellious reaction ขัดเขิน ไม่ยอมรับระเบียบใด ๆ ของสังคม หนีบ้าน

อยู่โรงเรียน



## 2. ความรู้ เข้าใจเรื่องความเครียด

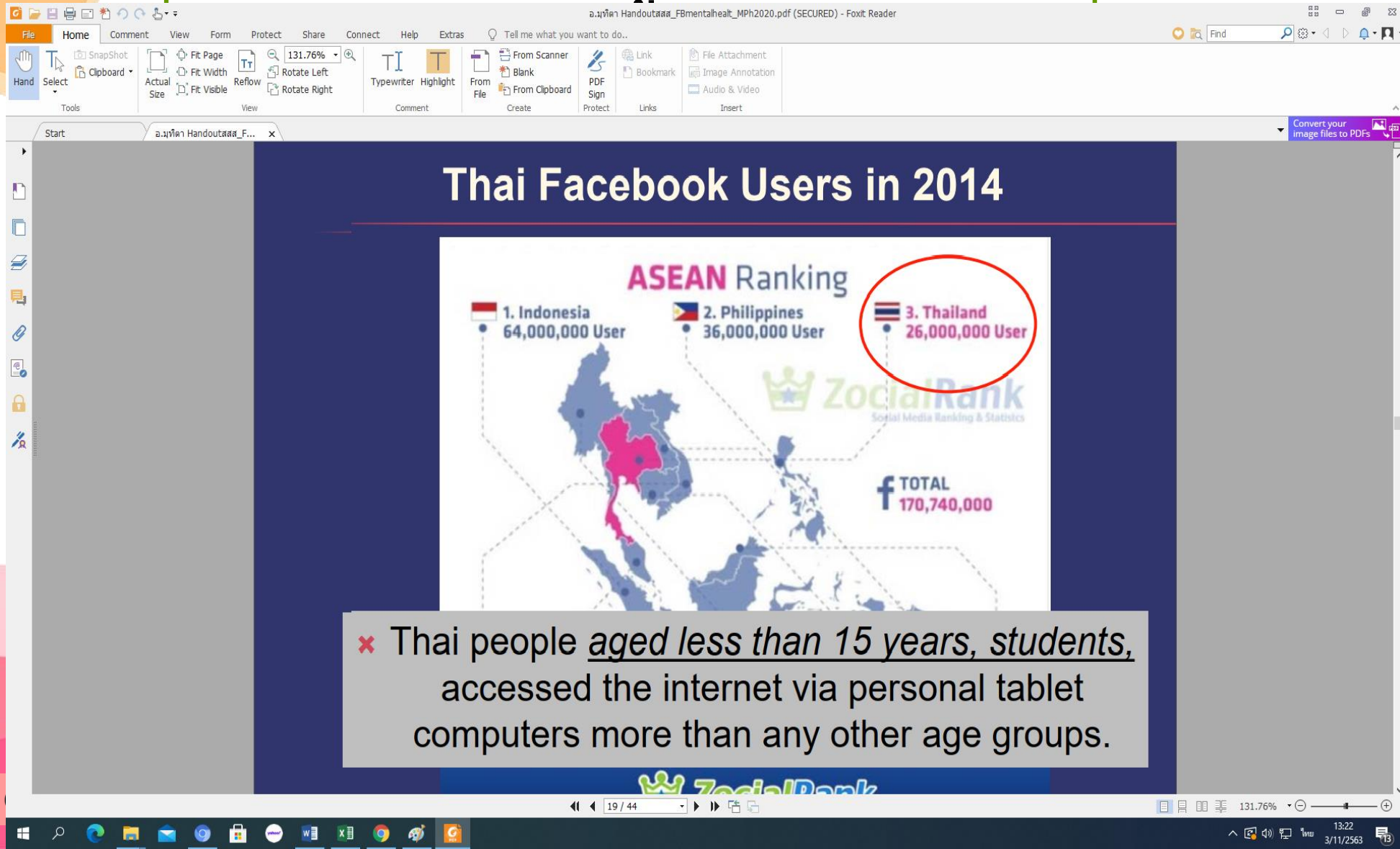
### 2.4 Adjustment Reaction of Adult life วัยทำงานจะอยู่ในช่วงนี้

- 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





## 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 การที่บุคคลได้เรียนรู้ธรรมชาติความเป็นจริงทางเพศ เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ได้เรียนรู้ธรรมชาติความเป็นจริงทางเพศ จะช่วยให้มีความรู้ มีทัศนคติ สามารถปรับตัวตามพัฒนาการของชีวิตอย่างเหมาะสม

• นพ.พนม เกตุมาน

• พบ. วว.จิตเวชศาสตร์ อว.จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น



### ๓.๑ ความหมายและความสำคัญของความเครียด

ความสำคัญ เครียดแต่น้อยงานสำเร็จ ดูแล ตนเองมีความสุข  
สนุกกับการเรียนและการทำงาน



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

สติปัญญา

เหตุผล

รู้ตน รู้เขา

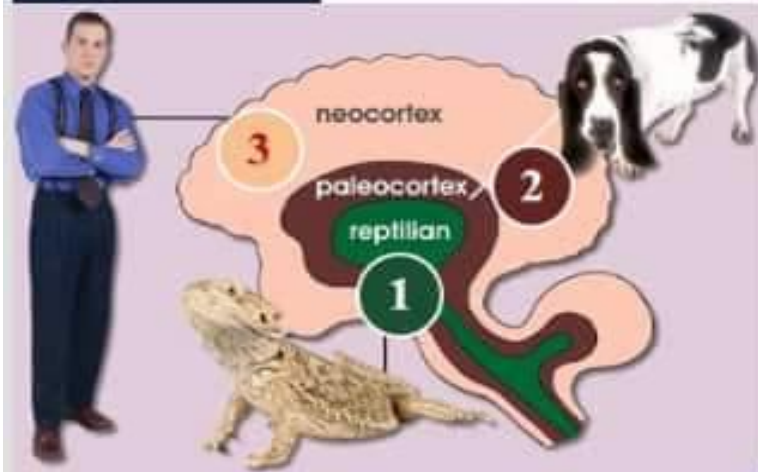
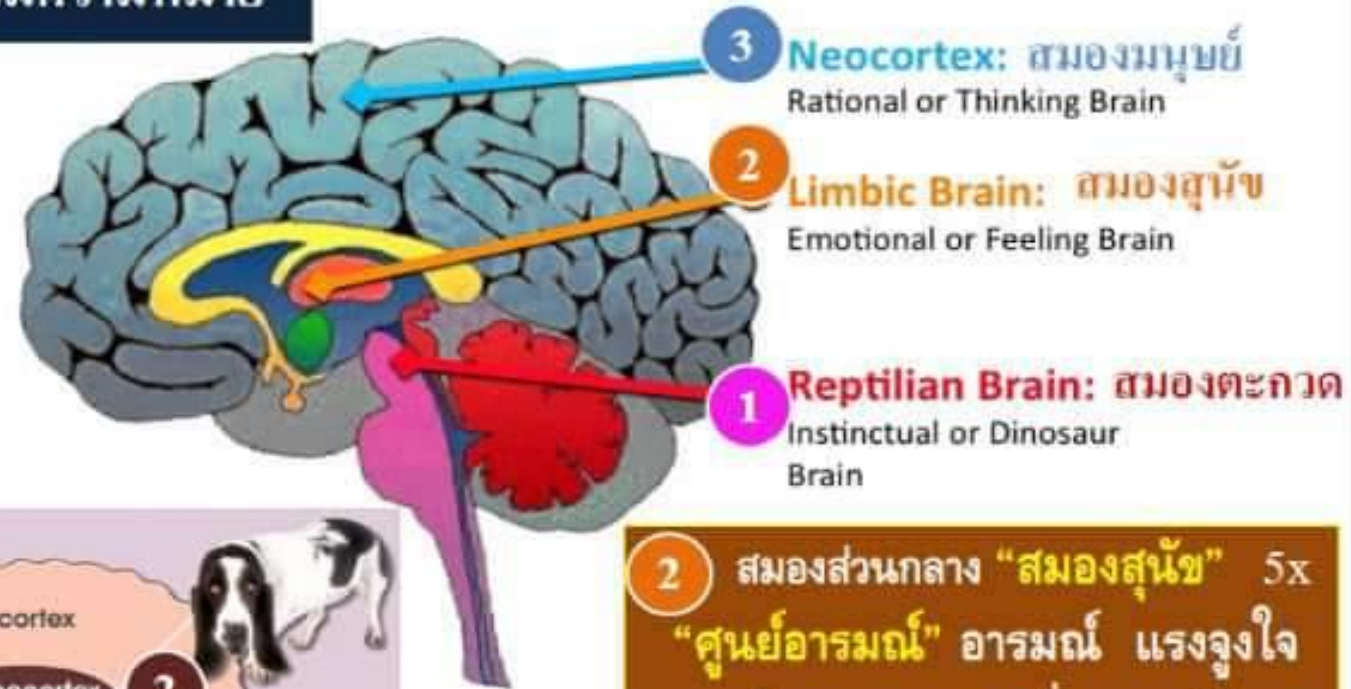
ควบคุมตน

ศีลธรรม

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

1. หาแหล่งประโยชน์ทั้งภายในและภายนอกของบุคคลที่ประสบภาวะเครียดมาใช้ให้เป็นประโยชน์ เช่น ดนตรี กีฬา ร้องเพลง เดินรำ บีบลูกบอล นวด ละครเวที ทำกิจกรรมจิตอาสา นอน ซ้อมปิ้ง

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



การคลายเครียด กิจกรรมการพยาบาล

**เป้าหมายคือ ช่วยให้สามารถปรับตัวต่อความเครียด ช่วย  
ระดับประคอง ผู้ที่กำลังเครียดให้สามารถดำรงชีวิตประจำวัน  
ต่อไปได้**

- ให้เขาหาทางเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อให้  
ลดความเครียดทางอารมณ์
- แสวงหาความพึงพอใจใหม่ เช่น ทำกิจกรรมใหม่ๆ เช่น ออกกำลังกาย



2. ความเครียดของบางคนเกิดขึ้นเนื่องมาจากการรับรู้ มีการรับรู้เหตุการณ์ผิด แปลผิดๆ หรือตีความหมายเหตุการณ์ไปในทางที่ไม่ดีแล้วตนเองเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ

- ช่วยบุคคลให้มองเหตุการณ์ใหม่ๆ มองหลายๆ แง่หลายๆ มุม คิดทางบวก การฝึกความคิด ปรับความคิด การให้คำปรึกษา

- ความเครียดเกิดจากสิ่งกระตุ้นภายนอก เช่น เสียงที่ดังมาก ภาวะแวดล้อมที่อึดอัด ไม่สบายก็ช่วยเหลือโดยแนะนำให้มีการเปลี่ยนสถานที่ 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 วัสดุ สิ่งของ 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 ที่พ่อแม่ปลูกฝังเด็กทำให้เด็กเรียนรู้ว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องต้องห้าม 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 ให้รู้ว่ามีอารมณ์เพศเมื่อใด โดยสิ่งกระตุ้นใด พยายามห้ามใจตนเองที่จะใช้สิ่งกระตุ้นเดิมที่ผิดธรรมชาติ



## 4. พฤติกรรมทางเพศที่วิปริต การช่วยเหลือ

3. ฝึกการสร้างอารมณ์เพศกับตัวกระตุ้นตามปกติ เช่น VDO

รูปโป๊-เปลือย แนะนำการสำเร็จความใคร่ที่ถูกต้อง

4. บันทึกพฤติกรรม เมื่อยังไม่สามารถหยุดพฤติกรรมได้ สังเกตความถี่  
ห่าง เหตุกระตุ้น การยับยั้งใจตนเอง ให้รางวัลตนเองเมื่อพฤติกรรมลดลง





# วัยทำงาน เครียดการมีคู่ครอง

**เลี้ยงลูก 1 คน**   
ใช้เงินเท่าไหร่?

**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

1. ปัญหาเรื่อง สุรา บุหรี่ สารเสพติด
2. ปัญหาเรื่องเพศ การคลอดในวัยรุ่นและเยาวชนอายุ 15 - 24 ปี
3. ปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม ก้าวร้าวปัญหาความรุนแรง ความฉลาดทางอารมณ์และทักษะชีวิต ปัญหาการติดเกม
4. ปัญหาอุบัติเหตุ
5. ปัญหาด้านทันตสุขภาพ

*Student Projects*



# สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน

1. ปัญหาเรื่องเพศ การคลอดมีชีพในวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี ต่อประชากรหญิงอายุ 15-19 ปี 1,000 คน คิดเป็น 47.9 ร้อยละของการคลอดซ้ำในวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี ในช่วง 5 ปีหลังมีแนวโน้มสูงขึ้นจากร้อยละ 11.3 ในปี พ.ศ. 2553 ขึ้นมาสูงถึงร้อยละ 12.8 มีการทำแท้งเองร้อยละ 42.6 โดยร้อยละ 31.5 กว่า 20 ปี ซึ่งร้อยละ 38.1 มีสถานภาพเป็นนักเรียน นักศึกษา อัตราโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นและเยาวชนอายุ 15 - 24 ปี ในปี พ.ศ.2557 เพิ่มขึ้นมากกว่าปี พ.ศ. 2556 เกือบสองเท่า (จาก 52.21 ต่อประชากรแสนคนในปี พ.ศ.2556 เป็น 103.37 ต่อประชากรแสนคน ในปี พ.ศ.2557)
2. ความฉลาดทางอารมณ์และทักษะชีวิต
3. ด้านอารมณ์และพฤติกรรม ปัญหาความรุนแรง ปัญหาการติดเกม 2556 พบว่า มีเด็กติดเกมร้อยละ 15 .....2563



# 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 วิกฤติ Crisis หมายถึง สถานการณ์ที่บุคคลขาด  
ความสมดุลทางด้านจิตใจในการใช้กลไกทางจิตในการแก้ไขปัญหา หรือภาวะที่มี  
การเปลี่ยนแปลงไปจากความเป็นอยู่เดิม ทำให้เกิดการสูญเสียด้านสมดุล



# 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 precrisis level of functioning.



สรุป วิกฤติ Crisis หมายถึง สถานการณ์ที่บุคคลขาดความสมดุลทางด้านจิตใจในการใช้กลไกทางจิตในการแก้ไขปัญหา 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. Maturational
2. Situational
3. Adventitious

## The Grief Response

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



# 1.องค์ประกอบภาวะวิกฤตมี 3 องค์ประกอบ

## 1.การรับรู้เหตุการณ์ของบุคคล

### 1.1 ถ้าการรับรู้เหตุการณ์ในเรื่องการ

สูญเสีย อาจจะจากการสูญเสียจริงหรือ

แยกจากกัน บุคคลจะมีอาการซึมเศร้า

### 1.2 ถ้าการรับรู้เหตุการณ์เป็นการท้าทายความสามารถ

บุคคลจะระดมเอาพลังของเขามาใช้การแก้ไขปัญหา

เช่นการแต่งงาน การได้เลื่อนตำแหน่งงาน

### ● 1.3 ถ้าการรับรู้เหตุการณ์เป็นจริงหรือบิดเบือน



## 1.องค์ประกอบภาวะวิกฤตมี 3 องค์ประกอบ(ต่อ)

2. การมีบุคคลที่ช่วยเหลือ ช่วยปกป้องและ  
ให้กำลังใจเกิด**ความรู้สึกมั่นคง**ในทางตรงกันข้าม  
อาจทำให้เกิดภาวะไม่สมดุลจะทำให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์
3. ความสามารถในการเผชิญกับความเครียด  
บุคคลมีความสามารถในการเผชิญกับความเครียดได้ดี  
อาจใช้วิธีหาคนปรึกษา พูดถึงปัญหา ทำกิจกรรมลดความเครียด  
ในทางตรงกันข้ามอาจทำให้เกิดภาวะไม่สมดุลจะ  
ทำให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์



## ทฤษฎีภาวะวิกฤตทางอารมณ์(Crisis theory)

1.Eric Lindemann(Boston Coconut Grove Club ในปี 1942)

พบว่า การสูญเสีย

คนที่รักจากการตายนำไปสู่ภาวะวิกฤต

ทางอารมณ์และทำให้มีปฏิกิริยาของ

การเศร้าโศกที่ผิดปกติได้คืออาจจะมี

อาการเศร้าโศกนานเกินไปหรือ

มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกายหรือเป็นโรคซึมเศร้าได้



# ทฤษฎีภาวะวิกฤตทางอารมณ์(Crisis theory)

2. เจอราลด์ แคพแลน (Gerald Caplan) ได้ศึกษาภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น นอกจากนี้ยังศึกษาภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญเช่นความเจ็บป่วย การตาย ทำให้มีปฏิกิริยาต่อการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ได้ ปฏิกิริยาต่อการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์มี 4 ระยะ



# ทฤษฎีภาวะวิกฤตทางอารมณ์(Crisis theory)

## 2. Gerald Caplan ปฏิบัติการต่อการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์มี 4 ระยะ

ระยะที่ 1 บุคคลรู้สึกที่มีความตึงเครียดเมื่อรับรู้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้นบุคคลจะเริ่มนำประสบการณ์ต่างๆในอดีตมาใช้เป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าถ้าหากว่าสามารถแก้ไขได้ความเครียด ความวิตกกังวลจะหมดไป แต่ถ้าแก้ไขไม่ได้บุคคลจะเข้าสู่ภาวะวิกฤตระยะที่ 2

ระยะที่ 2 ความเครียดยังคงมีอยู่สูงมากมีความคิดหมกมุ่นอยู่กับปัญหา บุคคลใช้กลไกทางจิตในการแก้ไขปัญหาล้มเหลวบุคคลจะเข้าสู่ภาวะวิกฤตระยะที่ 3

ระยะที่ 3 ความเครียดสูงมากขึ้นอีกบุคคลจะพยายามระดมพลังทุกส่วนทั้งจากภายนอกและความสามารถภายในด้านอื่นมาใช้ต่อสู้ซึ่งอาจจะเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาแบบใหม่ถ้าแก้ไขได้บุคคลจะกลับสู่ภาวะสมดุล แต่ถ้าแก้ไขไม่ได้จะเข้าสู่ภาวะวิกฤตระยะที่ 4

ระยะที่ 4 ระดับความเครียดสูงสุดพฤติกรรมต่างๆเริ่มเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพอาจเปลี่ยนไปอาจปรากฏในรูปแบบซึมเศร้าหรืออาจออกมาในรูปของอาการจิตที่แปรปรวนได้ ความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นเป็นสัญญาณแสดงว่าบุคคลต้องการความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนหากบุคคลไม่สามารถผ่อนคลายความเครียดลงได้ภายใน 6 สัปดาห์จะปรากฏอาการทางจิตได้





# ความหมายของความเครียด

## ความเครียด

ภาวะความกดดันหรือการถูกคุกคามทางอารมณ์  
ที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากเกินไป

ทำให้ต้องปรับตัวให้ร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะที่  
สมดุล ภายในเวลาที่จำกัด





## วัยรุ่น .....วัยรุ่นกับโรคซึมเศร้า

1. วัยรุ่นเป็นวัยที่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ

และสังคม ทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่พบโรคความผิดปกติทางอารมณ์ได้บ่อย โดย

**เฉพาะโรคซึมเศร้า** โรคซึมเศร้าเป็นโรคที่มีสาเหตุซับซ้อน เช่น ปัจจัยทางพันธุ -กรรม ปัจจัยชีวภาพของสมอง ปัจจัยทางจิตสังคม และปัจจัยทางบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการคิด การตัดสินใจ และอาจนำมาซึ่งพฤติกรรมเสี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฆ่าตัวตาย .....

2. อาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้องเรื้อรัง หรืออาจมาด้วยผลกระทบที่

เกิดขึ้นจากภาวะโรคซึมเศร้า เช่น **ปัญหาการเรียน ปัญหาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง อารมณ์หงุดหงิด**

**ง่าย กระวนกระวาย โกรธง่าย มองโลก แง่ลบ ชอบโต้แย้ง ทะเลาะวิวาท**





## เป็นกระบวนการติดต่อสื่อสาร

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



ดร. ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์





# การสร้างสัมพันธภาพ เพื่อการบำบัด

เครื่องมือคือ 1. การตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง พัฒนา  
ตนเอง 2. การติดต่อสื่อสารที่ดี

จุดมุ่งหมายของการสร้างสัมพันธภาพ

1. สามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ และเกิดทักษะทางสังคม

2. นร เข้าใจพฤติกรรมของตนเอง มองเห็นปัญหา ยอมรับ

3. และแก้ไขปัญหของตนเองได้อย่างมีเหตุผล





## เทคนิคในการสื่อสารเพื่อให้ วิทยุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

1. Giving recognition การกล่าวทักทาย การรู้จัก จำได้ เรียกชื่อเขาได้ถูกต้อง “สวัสดีค่ะนศ.....”
2. Giving information การให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย “ดิฉันชื่อ.....เป็นอาจารย์จาก.....” “.....” “การพูดคุยจะทำให้คุณมี สัมพันธภาพ ที่ดีและปรับตัวได้ดีขึ้น”
3. Offering self การเสนอตัวเองให้ความช่วยเหลือ วิทยุให้เขา รับรู้ว่ายังมีคุณค่า





## วัยรุ่น .....วัยรุ่นกับโรคซึมเศร้า

1. วัยรุ่นเป็นวัยที่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย 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 ชอบโต้แย้ง ทะเลาะวิวาท





# สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน

## 2. ปัญหาเรื่องเพศ การคลอดในวัยรุ่นและเยาวชนอายุ 15 - 24 ปี



โอกาสเสี่ยงของชายหญิงในการมีเพศสัมพันธ์

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

เกาะเสม็ดเสร็จทุกราย.....





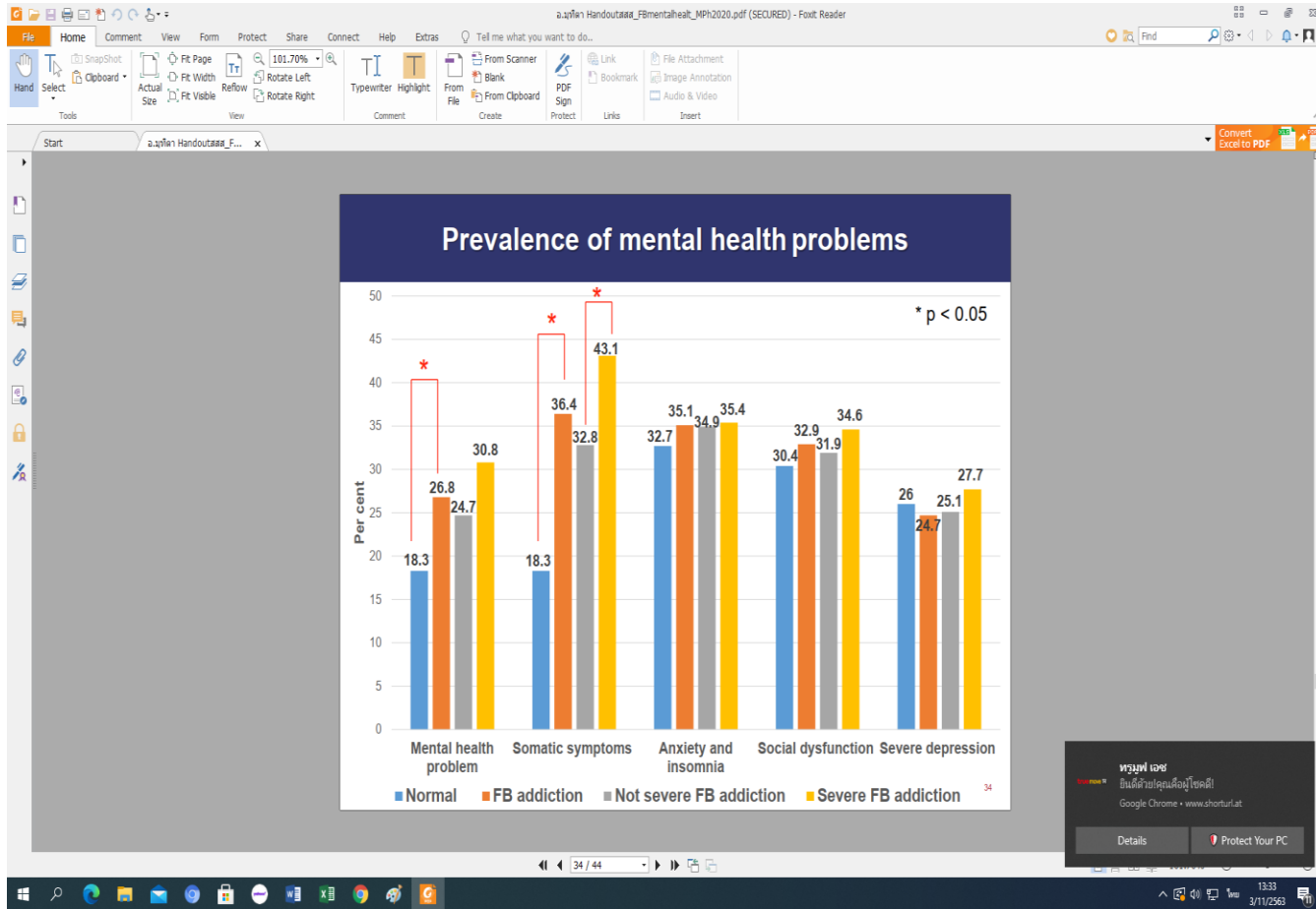
# การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

- ☐ วิธีที่ดีที่สุดคือการป้องกันการร่วมเพศ (NO SEX)
- ☐ สอนเพศศึกษาเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันเรื่องเพศแก่วัยรุ่น
- ☐ หลีกเลี่ยงการร่วมเพศโดยไม่อยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่จะมีโอกาสนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์





# วัยรุ่น .....วัยรุ่นกับการติดเกมส์



แบบสอบถามการติดเฟสบุ๊คของ BERGEN ฉบับภาษาไทย

คำชี้แจง : ตอบคำถามด้านล่างโดยใช้ความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการใช้เฟสบุ๊ค โดยส่วนใหญ่ใช้เวลาตอบประมาณ 1 นาที การตอบแบบสอบถามนี้ไม่จำกัเวลา กรุณาตอบตามความรู้สึกที่แท้จริงเพื่อให้ได้ผลที่ถูกต้อง

| ข้อ | คำถาม                                                           | ความถี่ |      |          |              |         |
|-----|-----------------------------------------------------------------|---------|------|----------|--------------|---------|
|     |                                                                 | น้อยมาก | น้อย | บางครั้ง | ค่อนข้างบ่อย | บ่อยมาก |
|     |                                                                 | 0       | 1    | 2        | 3            | 4       |
| 1   | ฉันใช้เวลาในการคิดถึงเฟสบุ๊คหรือวางแผนการใช้เฟสบุ๊ค             |         |      |          |              |         |
| 2   | ฉันรู้สึกว่ามีแรงกระตุ้นให้ใช้เฟสบุ๊คมากขึ้นเรื่อยๆ             |         |      |          |              |         |
| 3   | ฉันใช้เฟสบุ๊คเพื่อให้ลืมปัญหาส่วนตัว                            |         |      |          |              |         |
| 4   | ฉันพยายามลดการใช้เฟสบุ๊คแล้วแต่ทำไม่สำเร็จ                      |         |      |          |              |         |
| 5   | ฉันเริ่มกระสับกระส่ายหรือไม่สบายใจ เมื่อถูกห้ามไม่ให้ใช้เฟสบุ๊ค |         |      |          |              |         |
| 6   | ฉันใช้เฟสบุ๊คอย่างมากจนก่อให้เกิดผลเสียต่อการทำงานหรือการเรียน  |         |      |          |              |         |

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





# วัยรุ่น .....วัยรุ่นกับการติดเกมส์

| ลักษณะส่วนบุคคล                                                                                                                                                  | ติดเฟสบุ๊ค<br>(n=365) |        | ไม่ติด<br>(n=507) |        | p-value   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|-------------------|--------|-----------|
|                                                                                                                                                                  | จำนวน                 | ร้อยละ | จำนวน             | ร้อยละ |           |
| อุปกรณ์การใช้ <sup>†</sup>                                                                                                                                       |                       |        |                   |        | < 0.001** |
| 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) |           |
| เครือข่ายที่ใช้เล่นเฟสบุ๊ค <sup>†</sup>                                                                                                                          |                       |        |                   |        | < 0.001** |
| สาย LAN                                                                                                                                                          | 25                    | (22.5) | 86                | (77.5) |           |
| WIFI                                                                                                                                                             | 210                   | (42.2) | 288               | (57.8) |           |
| 3G/4G, EDGE                                                                                                                                                      | 130                   | (49.6) | 132               | (50.4) |           |
| ระยะเวลาเล่นเฟสบุ๊คต่อวัน (ชั่วโมง/วัน); mean $\pm$ S.D.                                                                                                         | 4.6 $\pm$ 3.8         |        | 2.4 $\pm$ 2.7     |        |           |
| เวลาที่เล่นเฟสบุ๊คในวันหยุด <sup>†</sup>                                                                                                                         |                       |        |                   |        | < 0.001** |
| ตลอดทั้งวัน                                                                                                                                                      | 210                   | (57.7) | 154               | (42.7) |           |
| เฉพาะเวลากลางวัน                                                                                                                                                 | 36                    | (29.0) | 88                | (71.0) |           |
| เฉพาะเวลากลางคืน                                                                                                                                                 | 116                   | (30.7) | 262               | (69.3) |           |
| มีประวัติ LD หรือ ADHD <sup>†</sup>                                                                                                                              |                       |        |                   |        | 0.42      |
| ADHD                                                                                                                                                             | 5                     | (31.2) | 11                | (68.8) |           |
| LD                                                                                                                                                               | 3                     | (50.0) | 3                 | (50.0) |           |
| ภาวะสุขภาพจิต <sup>†</sup>                                                                                                                                       |                       |        |                   |        | < 0.05*   |
| ปกติ                                                                                                                                                             | 267                   | (39.2) | 414               | (60.8) |           |
| ไม่ปกติ                                                                                                                                                          | 98                    | (51.3) | 93                | (48.7) |           |
| <sup>†</sup> ข้อมูลมี Missing แต่น้อยกว่า ร้อยละ 9.98 จากทั้งหมด; *p<0.05; **p<0.001<br>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 19 ปี เครียดแล้วชอบเที่ยว ดื่มเบียร์ เที่ยว  
กลางคืน ไม่ใส่ใจยางอนามัย มีผื่นขึ้นอวัยวะเพศ คล้ายซิฟิลิส ” ถ้าท่านเป็น นรท่านจะ  
ช่วย อย่างไรถ้า นรมีนัดกับแฟนสาว





## เป็นกระบวนการติดต่อสื่อสาร

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



ดร. ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์





## เทคนิคในการสื่อสารเพื่อให้ วิทยุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

1. Giving recognition การกล่าวทักทาย การรู้จัก จำได้ เรียกชื่อเขาได้ถูกต้อง “สวัสดีค่ะนศ.....”
2. Giving information การให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย “ดิฉันชื่อ.....เป็นอาจารย์จาก.....” “.....” “การพูดคุยจะทำให้คุณมี สัมพันธภาพ ที่ดีและปรับตัวได้ดีขึ้น”
3. Offering self การเสนอตัวเองให้ความช่วยเหลือ วิทยุรู้ให้เขา รับรู้ว่ายังมีคุณค่า





# เทคนิคที่ช่วยกระตุ้นให้พูดระบายความรู้สึก

4. *Giving general lead* เป็นการกล่าวนำเพื่อให้เพื่อนพูดต่อ

“แล้วคุณคิดจะทำอะไรต่อไป”

5. *Using silence* การใช้ความเงียบ ใช้อย่างถูกต้องจังหวะและมี  
การนั่งฟังโดยไม่แสดงความคิดเห็นหรือโต้ตอบ + -

ความหมาย คือ

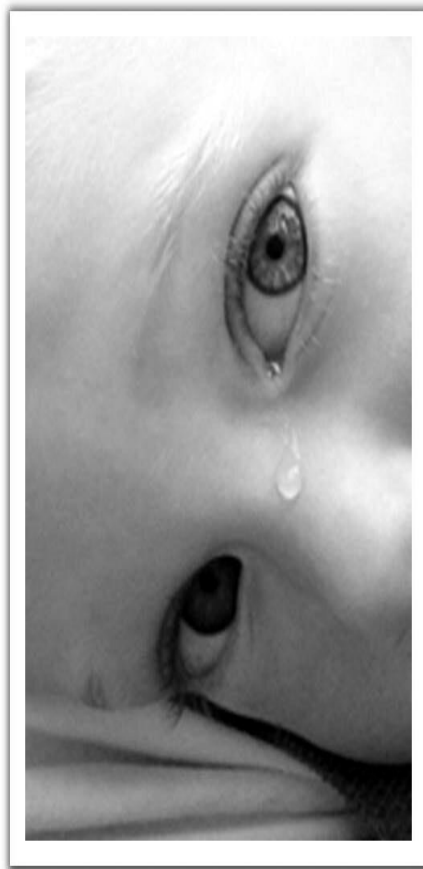
6. *Reflecting feeling* การสะท้อนความรู้สึก

วัยรุ่น “กลับไปบ้านครั้งนี้ จะทำงานได้หรือเปล่านั้นไม่รู้

พยาบาล “คุณคงรู้สึกกังวล ไม่แน่ใจว่าจะกลับไปทำงานเดิมได้หรือไม่”

7. *Open question* คำถามเปิด “เพราะอะไร





ซึมเศร้า----->ทำร้ายตนเอง น่าตัวตาย



จินตนา สิงขรอาจ

 ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

 คณะแพทยศาสตร์

 มหาวิทยาลัยขอนแก่น

# ทำไมจึงต้อง “ฆ่าตัวตาย”

 แก้ปัญหาไม่ตก

 ทุกข์ เครียด เศร้า ไม่มีทางออก

 เหนื่อยชีวิต

 จบชีวิตเพื่อไม่ต้องต่อสู้อีกต่อไป

 อยากให้เห็นใจ

 ทำประชด ไม่ได้ต้องการตายจริง ๆ แต่ใช้ความตายเข้าแลก

 ป่วยกาย

 โรคมะเร็ง โรคเอดส์ พิการ / 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 ไม่อยากให้คนมา

ช่วย

## สื่อทางสีหน้า-แวตา



หม่นหมอง เศร้าซึม เฉยชา เลื่อนลอย กรุ่นคิด

## สื่อทางพฤติกรรม



เก็บตัว พุดน้อยลง ปล่อยเนื้อปล่อยตัว กล้า-เสียวตาย



## สื่อทางความคิด



ไม่อยากได้ใครดี ไม่เอาอะไรอีกแล้ว 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

-  - ทางการที่เกิดขึ้นจากการพยายามฆ่าตัวตาย

## แนวทางการช่วยเหลือผู้ที่ฆ่าตัวตาย (ต่อ)

### กรณีพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ (Attempted suicide)

 3) ให้ผู้ป่วยเล่าที่มาที่ไปของการฆ่าตัวตาย เน้นการระบายความรู้สึก

 ให้มากที่สุด

 4) ประเมินจุดมุ่งหมายของการฆ่าตัวตาย เพื่อดูว่ามีความหมายอะไร

 5) กระบวนการบำบัด

 - ยอมรับว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออกอย่างหนึ่ง

 - พูดแสดงความเข้าใจ เห็นใจ และให้กำลังใจ

 - ชวนผู้ป่วยมองหาทางเลือกอย่างอื่น ๆ เพิ่มเติม เพื่อทดแทนวิธีเดิม



จินตนา สิงขรอาจ

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

 มหาวิทยาลัยขอนแก่น



ที่ชั้น9 ฉันเห็น Peter ที่ภายนอกตู้แข็งแกร่งอยู่เสมอกำลังแอบร้องไห้



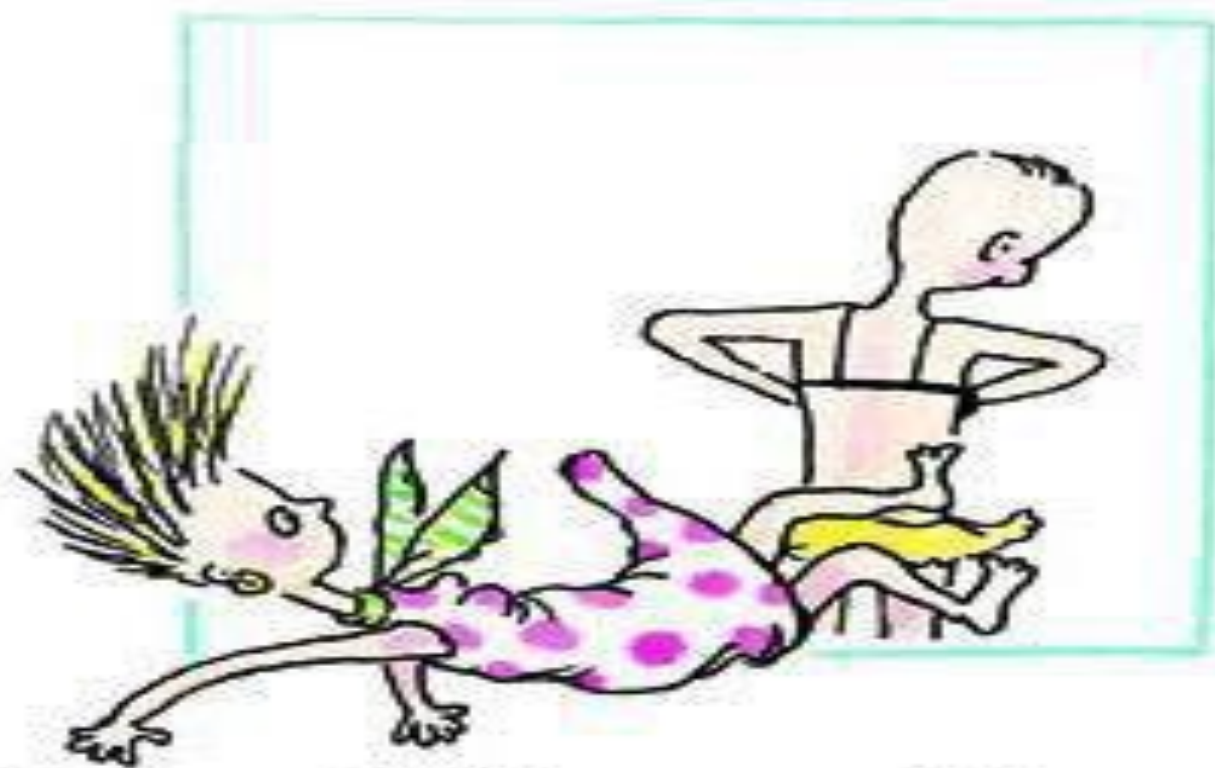
น้องหมวยที่อยู่ชั้น 8 พบว่าตุ้มหมั่นกำลังอยู่บนเตียงกับเพื่อนรัก  
ของตัวเอง



น้องต้นที่ชั้น 7 กำลังกินยากล่อมประสาท



คุณสมชายชั้น 6 ที่ยังตกงาน ต้องอ่านหนังสือพิมพ์  
วันละเจ็ดฉบับเพื่อหางานทำให้ได้



ที่ชั้น 5 อาจารย์ที่ได้รับความนิยมนับถือจากทุกคน  
กำลังแอบไล่ชุดชั้นในของภรรยา



Rose ที่ขึ้น 4 ทะเลาะเลิกับแฟนอีกแล้ว



คุณลุงที่ชั้น 3 ได้แต่เฝ้าหวัง ว่าจะมีใครมาเยี่ยมบ้าง



ลิลลี่ที่ชั้น 2 ยังคงเฝ้าต่อมองภาพถ่ายของสามีที่เพิ่งแต่งงานกันได้แค่  
ครึ่งปี ก็หนีจากเธอไปไร้ร่องรอย



ก่อนที่ฉันจะกระโดดลงมา  
ฉันคิดว่าฉันเป็นคนที่โชคร้ายที่สุดในโลก



ตอนนี้ฉันเพิ่งรู้ว่า ทุกคนต่างมีความทุกข์ยาก  
ที่ไม่สามารถบอกกล่าวแอบซ่อนอยู่



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

๔ | | ๒ ๔๔ | ๒ ๔ | ๒  
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

-  - ปรึกษาแพทย์โรคจิต 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 ระยะวัยรุ่นที่ต้องการความเป็น 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



ร่วมกันวางแผนการดำเนินชีวิต

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



# 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/thai.depression.center](https://facebook.com/thai.depression.center)

# ความสำคัญของหายใจคลายเครียด

## วิธีการหายใจคลายเครียด

### วิธีที่ 2

1. ปลอ่ยลมออกทางปากช้าๆ ยาวๆ ให้ลมหายใจออกให้หมด
2. หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ไม่ต้องรีบ  
หายใจเข้าจนรู้สึกหน้าหน้าท้อง  
หรือหน้าอกขยายเต็มที่
3. หายใจออกทางปากช้าๆ
4. ทำไปเรื่อย ๆ ให้ต่อเนื่องกัน เท่าที่พอใจ

ควรใช้เวลาอย่างน้อย 3-5 นาที ทำได้ทั้งแบบลืมตา และหลับตา

### ประโยชน์



- 🌸 การหายใจแบบนี้ จะทำให้สิ่งเกิดลมหายใจง่ายขึ้น
- 🌸 ดีสำหรับคนหายใจด้วยจมูกแล้วทำยาก
- 🌸 รู้สึกผ่อนคลายเร็วขึ้น



# ความสำคัญของหายใจคลายเครียด

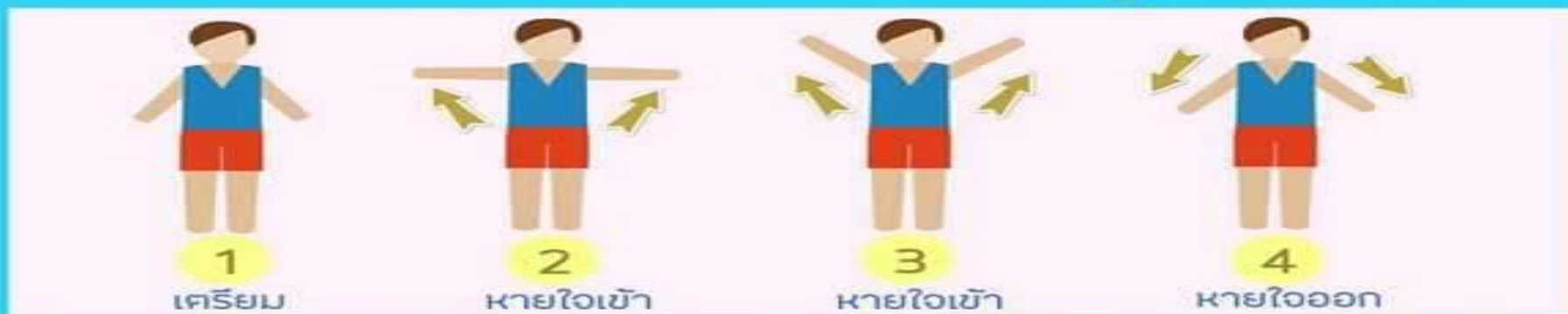
## วิธีการหายใจคลายเครียด

### วิธีที่ 3

เคลื่อนไหวร่างกาย พร้อมกับการหายใจ  
เหมาะสำหรับคนที่ฟุ้งซ่านมาก

1. ยืนแยกขาห่างจากกันเท่ากับความกว้างของสะโพก
2. หายใจเข้า ยกแขนขึ้นจากด้านข้างเหยียดแขนขึ้นไปเหนือศีรษะ
3. หายใจออก ลดแขนลงข้างตัวช้าๆ

ทำหลายๆ ครั้งตามที่ต้องการ ประเด็นสำคัญคือ ให้หายใจช้าๆ





|                           |                                                |                                               |
|---------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>ควรล้างมือทุกครั้ง</b> | <b>ก่อน</b> เตรียม-ปรุงอาหาร<br>รับประทานอาหาร | <b>หลัง</b> สัมผัสสิ่งสกปรก<br>ออกจากห้องส้วม |
|---------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

ข้อมูลจาก กรมอนามัย

# ความสำคัญของหัวเราะบำบัดคลายเครียด

- 1 อุ.....อุ ชูนิ้วโป้งสองข้างเปล่งเสียง อุ.....อุ
2. อุ ...อุ ทำนี้เหมือน ยิงปืน นิ้วโป้งและนิ้วชี้ เปล่งเสียง อุ ...อุ
3. อา....อา 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 ต้นแขนด้านใน



ไอ

2



3



หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการ  
ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจหรืออาการคล้ายไข้หวัด

ปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ให้สุกด้วยความร้อน



4

5



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.ฐิตวัฒน์ หงษ์กิตติยานนท์



# สารเสพติดที่มีฤทธิ์ต่อจิตประสาทแบ่งเป็น 4 ประเภท

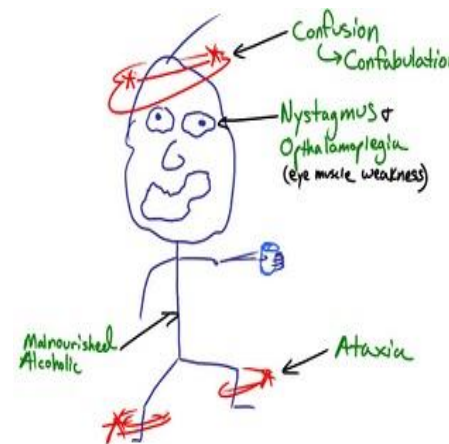
## ๑. ประเภทกดประสาท

ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน ยานอนหลับ สุรา

ยาระงับประสาท ยากล่อมประสาท เครื่องดื่มมึนเมา

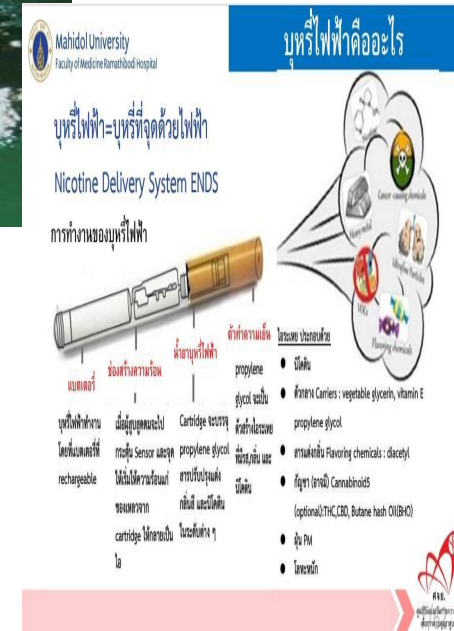
สารระเหย เช่น ทินเนอร์ แล็กเกอร์ น้ำมันเบนซิน กาว

มักพบว่าผู้เสพยาเสพติดมี ร่างกายซูบซีด ผอมเหลือง  
อ่อนเพลีย ฟุ้งซ่าน อารมณ์ เปลี่ยนแปลงง่าย



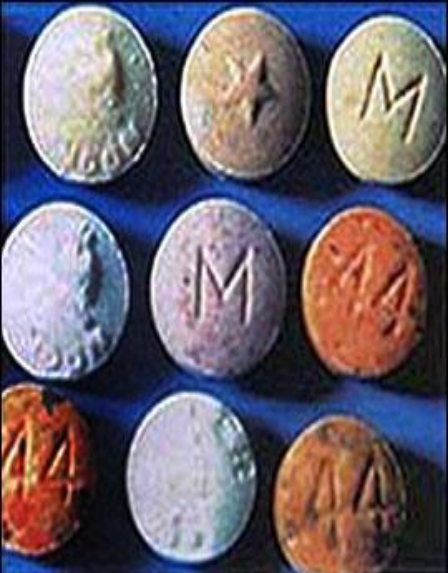
## ๒. ประเภทกระตุ้นประสาท

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



## ๒. ประเภทกระตุ้นประสาท

- ยาบ้า ยาไอซ์ ยาเค กระท่อม โคเคน บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า



**Mahidol University**  
Faculty of Medicine Ramathabodi Hospital

### บุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร

บุหรี่ไฟฟ้า=บุหรี่ที่จุดด้วยไฟฟ้า  
Nicotine Delivery System ENDS

การทำงานของบุหรี่ไฟฟ้า

**แบตเตอรี่** (Battery) - เมื่อผู้สูบสูดดมจะไปกระตุ้น Sensor และจุดให้เริ่มให้ความร้อนแก่ของเหลวจาก cartridge ให้กลายเป็นไอ

**ช่องสร้างความร้อน** (Heating coil) - Cartridge จะบรรจุ propylene glycol สารปรับปรุงแต่งกลิ่นรส และนิโคติน ในระดับต่าง ๆ

**น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า** (E-liquid) - ตัวทำความเย็น propylene glycol จะเป็นตัวสร้างไอระเหยที่มีรส, กลิ่น และนิโคติน

**ไอระเหย ประกอบด้วย** (Vapor contains):

- นิโคติน
- ตัวกลาง Carriers : vegetable glycerin, vitamin E propylene glycol
- สารแต่งกลิ่น Flavoring chemicals : diacetyl
- กัญชา (อาจมี) Cannabinoid5 (optional):THC,CBD, Butane hash Oil(BHO)
- ฝุ่น PM
- โลหะหนัก

สจย. ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ

ในเยาวชน

ศ.พญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์  
ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ  
คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

## ปอดหายเกือบหมด

ป6 สูบบุรี่ไฟฟ้ามานาน 2 ปี

4 เทรนด์ใหม่

รศ.วิภา วัลย์วราภรณ์ ภาควิชาสูติศาสตร์และสูติศาสตร์

**Mahidol University**  
Faculty of Medicine Ramathabodi Hospital

### บุหรี่ VS. บุหรี่ไฟฟ้า

|                | บุหรี่                                  | บุหรี่ไฟฟ้า                                                                                   |
|----------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ความร้อน    | จุดไฟ                                   | แบตเตอรี่ - ระเบิดได้                                                                         |
| 2. นิโคติน     | ธรรมชาติ                                | สังเคราะห์ - ไม่แน่นอน ดูดซึมเร็ว แรงขึ้นได้ 50-100 เท่า                                      |
| 3. คาร์บอน     | ทาร์ - ก่อมะเร็ง ส่วนประกอบ 7,000+ ชนิด | โคโน - สะสมเขี้ยวเขี้ยว 2,000+ ชนิด                                                           |
| 4. น้ำยาบุหรี่ | ไม่มี                                   | มี - EVALI<br>- Popcorn Lung<br>- ก่อมะเร็ง<br>กลิ่น, รส, สี - พอม, ระคายเคือง<br>- ก่อมะเร็ง |
| 5. การตลาด     | ธรรมดา                                  | ล้ำเหนือ - มุ่งเป้าเยาวชน                                                                     |

สจย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

### ๓. ประเภทหลอนประสาท

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



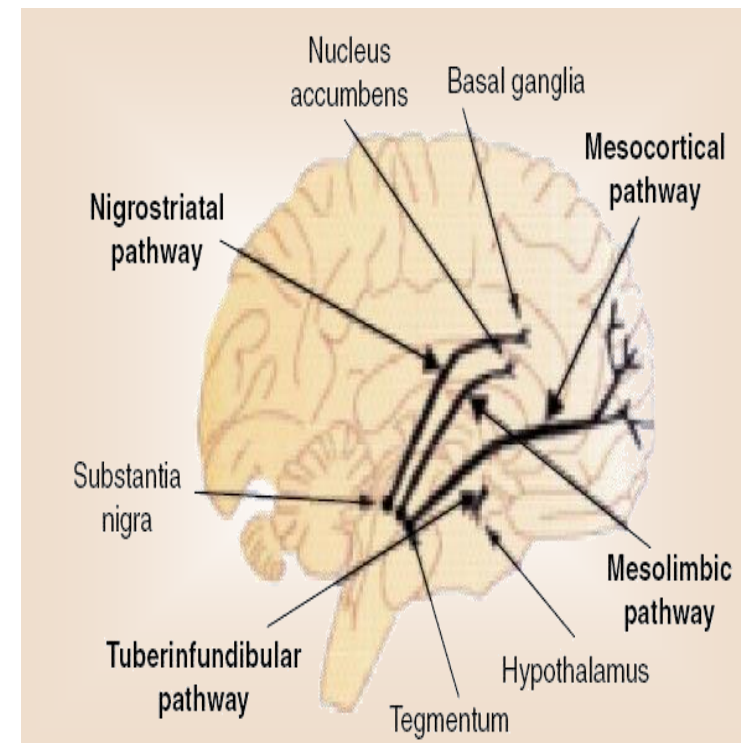
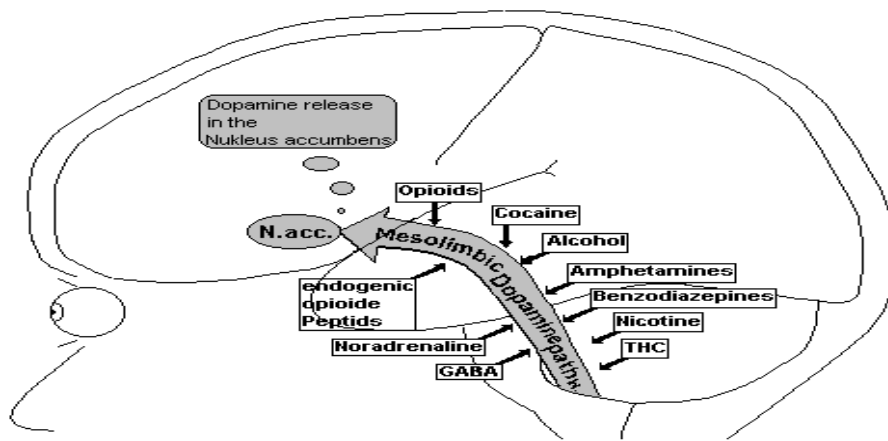
## 4. ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน

- กัญชา
- ทั้งกระตุ้นกดและหลอนประสาทร่วมกันได้แก่ ผู้เสพติดย่อมมี อาการหวาดระแวง ความคิดสับสน เห็นภาพลวงตา หูแว่ว ควบคุมตนเองไม่ได้และป่วยเป็นโรคจิตได้

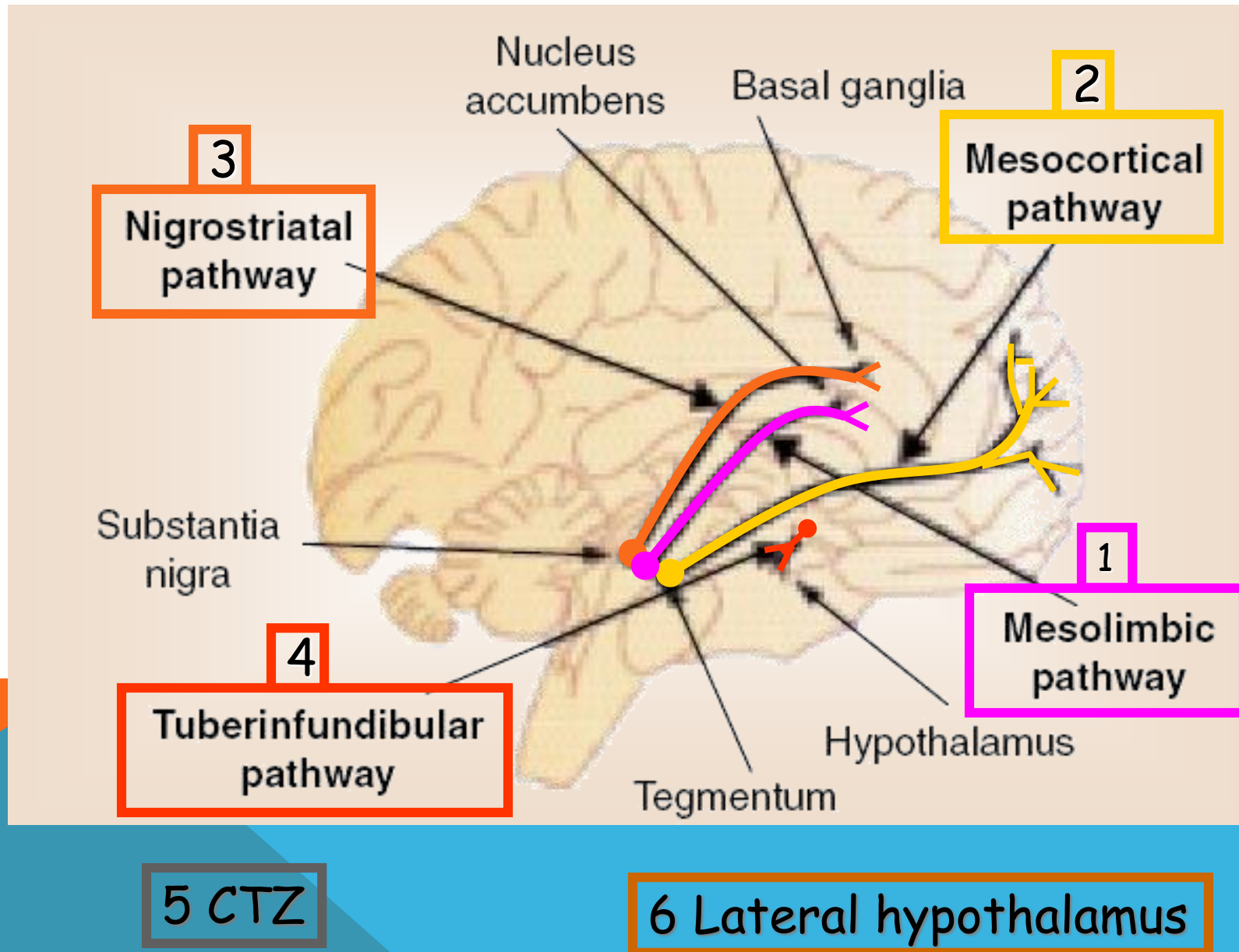


# Brain reward circuit (mesolimbic dopamine system)

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



# BRAIN DOPAMINERGIC TRACTS





STEP  
1

เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่  
ใช้ฝ่ามือถูกัน

STEP  
2

ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ  
และนิ้วถูซอกนิ้ว

STEP  
3

ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ  
และนิ้วถูซอกนิ้ว

STEP  
4

ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ

STEP  
5

ใช้ฝ่ามือถูนี้อันหัวแม่มือ  
โดยรอบ

STEP  
6

ใช้ปลายนิ้วมือ  
ถูขวางฝ่ามือ

STEP  
7

ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ



# วิธีล้างมือ ให้สะอาด 7 ขั้นตอน



ควรล้างมือ  
ทุกครั้ง

ก่อน เตรียม-ปรุงอาหาร  
รับประทานอาหาร

หลัง สัมผัสสิ่งสกปรก  
ออกจากห้องส้วม

ข้อมูลจาก กรมอนามัย

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

ปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ให้สุกด้วยความร้อน



4

5



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 ✓ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านให้มากที่สุด

ผลการแนะนำ...1.อาหาร 2.ออกกำลังกาย.....3.โรค.....4.ปฏิบัติตัว.....

โรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่านให้มากที่สุด

| คำถาม                                                                                           | ไม่มีเลย | เป็นบาง<br>วัน | เป็นบาง<br>วัน<br>>7 | เป็นทุกวัน |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|----------------------|------------|
| 1. ท่านเบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร                                                                  |          |                |                      |            |
| 2. ท่านไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้                                                                |          |                |                      |            |
| 3. หลับยากหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากเกินไป                                                   |          |                |                      |            |
| 4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง                                                                  |          |                |                      |            |
| 5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป                                                                   |          |                |                      |            |
| 6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหวัง                                  |          |                |                      |            |
| 7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ                 |          |                |                      |            |
| 8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น |          |                |                      |            |
| 9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี                                                      |          |                |                      |            |



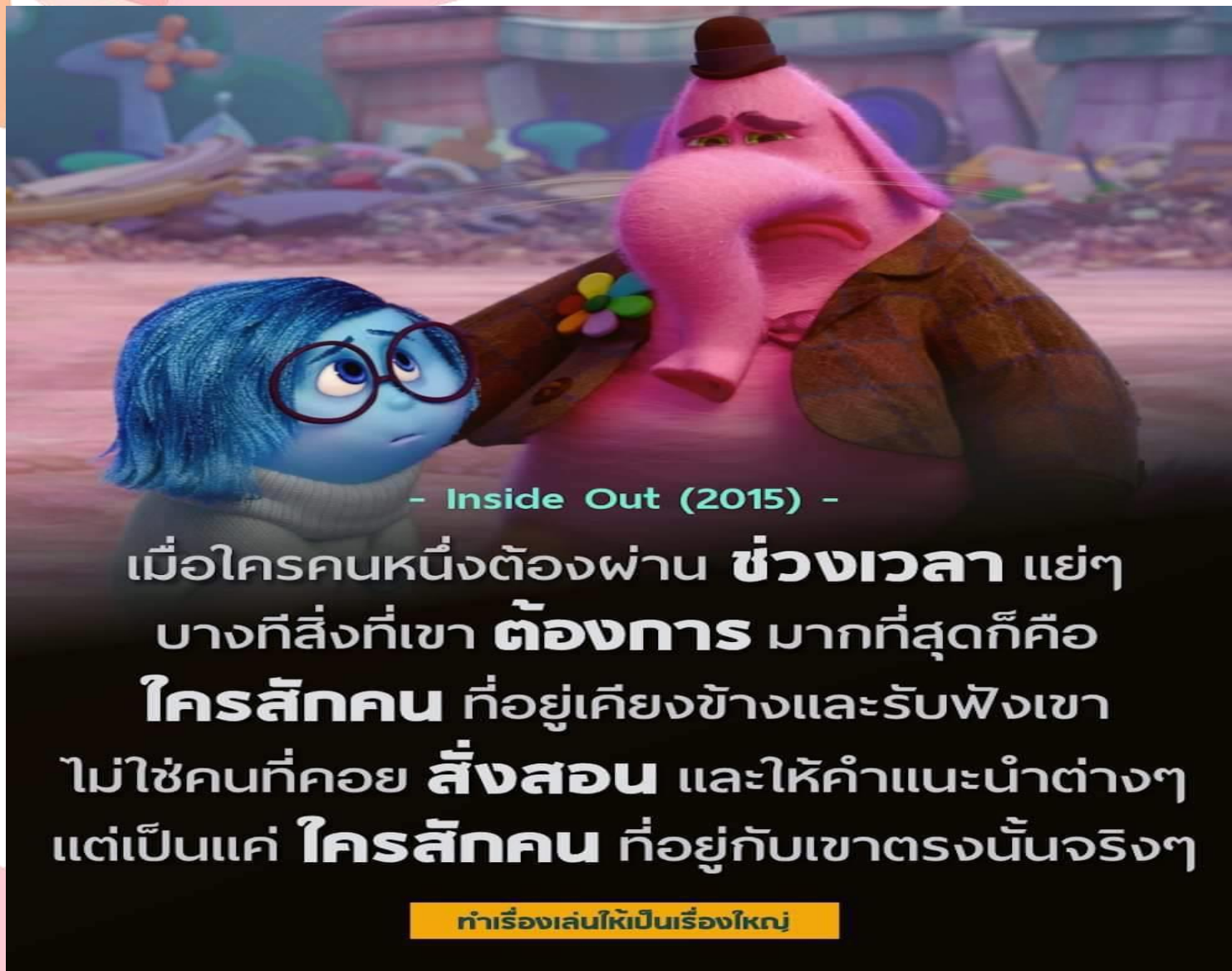
# Any Questions

ความเครียด ทักษะชีวิต ฤกษ์งามอนามัย ยาคุม การสื่อสาร การเลือกคู่ครอง



## ประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาได้

1. นรหญิง 15 ปี น้ำหนัก 100 กก มีประวัติชอบทานอาหาร fast food ทานข้าววันละสี่มื้อ ” ถ้า นรเครียดที่อ้วน ท่านจะช่วยนักเรียน ให้ลดน้ำหนักและทานอาหาร อย่างไร
2. “นรชาย 17 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



### 4. ทักษะการปฏิเสธและเทคนิคการสื่อสาร

ทักษะการปฏิเสธ- บอกเหตุผล บอกความรู้สึก และทั้งสองอย่าง

เทคนิคการสื่อสาร- การยอมรับ การให้กำลังใจ การรักษาความลับ การให้ข้อมูล การทวนคำ การทำให้กระจ่าง clarify การสรุป



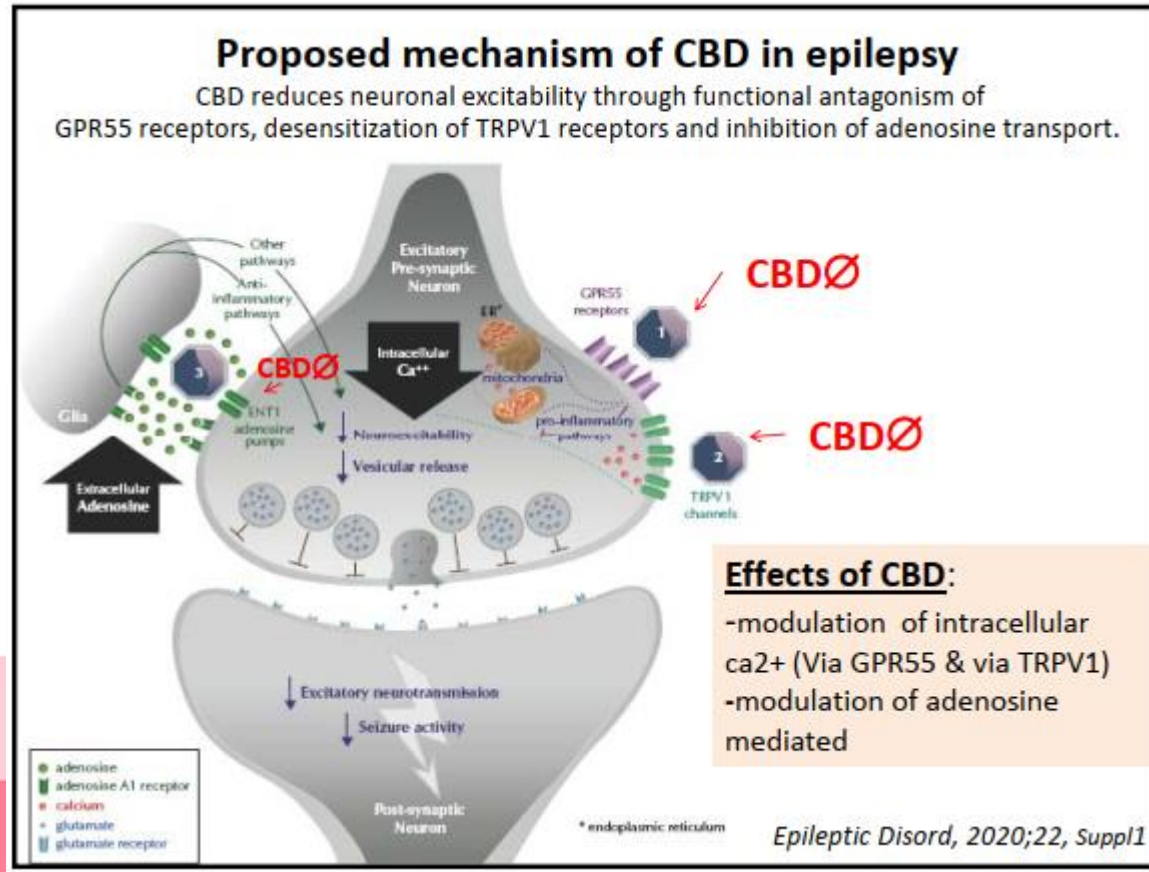
ฝึกปฏิบัติการในโรงเรียนเมื่อประสบเหตุ กรณี ยาเสพติด

# วัยรุ่นกับสารเสพติด





## 5.1 ฝึกปฏิบัติการในโรงเรียนเมื่อประสบเหตุ กรณี ยาเสพติด วัยรุ่นกับสารเสพติด





## 5.1 ฝึกปฏิบัติการในโรงเรียนเมื่อประสบเหตุซ้อมเส้ร้าจะกระโดดตึก

3.นร ชาย 15 ปี ซ้อมเส้ร้าจะกระโดดตึก เนื่องจากหล่่มาก ผู้บริหาร  
จะบริหารทำอย่างไรโรสภานการณ์นี้และวางแผนในระยะต่อไป เพราะ  
อะไร





## 5.1 ฝึกปฏิบัติการในโรงเรียนเมื่อประสบเหตุ พุติกรรมก้าวร้าว รุนแรงและมีมีด/อาวุธปืน

4.นร ชาย 18 ปี ก้าวร้าวพฤติกรรม มีประวัติใช้สารเสพติดก้าวร้าว  
รุนแรงมีมีดในมือขว้างไปมา หูแว่วประสาทหลอน ผู้บริหารจะทำ  
อย่างไรใรสถานการณ์รุนแรงและวางแผนในระยะต่อไป เพราะอะไร





ที่ชั้น 10 จินเห็นคู่ผัวเมียที่ใครๆต่างชมว่ารักกันนักหนา  
กำลังตบตีกัน

จินตนา สิงขรอาจ  
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น



# Post test

1. ท่านรู้สึกนอนไม่หลับเมื่อใกล้สอบ ท่านเสี่ยงที่เป็นภาวะใด

- |                |           |
|----------------|-----------|
| ก. จิตเภท      | ข. เครียด |
| ค. ย้ำคิดย้ำทำ | ง. โรคจิต |

2. ปัจจัยพื้นฐานใดที่สามารถป้องกันความเครียดได้ดีที่สุด

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| ก. มีความคิดเชิงบวก. | ข. หัวเราะบ่อยๆ        |
| ค. เข้าวัดบ่อยๆ      | ง. รับประทานอาหารหลายๆ |

3. ท่านล้างมือบ่อยๆ เนื่องจากความวิตกกังวล ท่านเสี่ยงที่เป็นภาวะใด

- |                |           |
|----------------|-----------|
| ก. จิตเภท      | ข. เครียด |
| ค. ย้ำคิดย้ำทำ | ง. โรคจิต |

4. บุคคลกลุ่มใดควรได้รับการคัดกรองภาวะซึมเศร้า มากที่สุด

- |                                           |
|-------------------------------------------|
| ก. ผู้สูงอายุพฤษณพลัง                     |
| ข เด็กนักเรียนหญิงในโรงงานทอผ้า           |
| ค. เด็กนักเรียนหญิงตั้งครรภ์ในโรงเรียน    |
| ง. กรรมกรต่างด้าวที่มาทำงานโรงงานก่อสร้าง |

5. นร ชาย 15 ปี ซึมเศร้าจะกระโดดตึก ท่านจะพูดอย่างไรในสถานการณ์นั้น

- |                                            |                            |
|--------------------------------------------|----------------------------|
| ก. เด่วมันก็ผ่านไป                         | ข. เก่งจริงก็โดดไปเลย      |
| ค. เรื่องแค่นี้ก็คิดสั้นแล้ว เออนี่แย่มากๆ |                            |
| ง. มีอะไรเราคุยกันได้ ครูพร้อมช่วยเหลือ    | เราลงไปคุยกันด้านล่างไหมคะ |



โครงการเตรียมความพร้อมก่อนปฏิบัติสหกิจศึกษา ภาคการศึกษาที่ 2/2567

วันที่ 13 พฤศจิกายน 2567 ถึง วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2568 (วันพุธ เวลา 15.00 - 17.00 น.)  
ห้อง 36301 อาคาร 36 ชั้น 3 มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

วันพุธที่ 15 มกราคม 2568

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์  
หัวข้อ "วิธีการคลายเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน"

- เข้าเรียน
- เช็คชื่อ
- ส่งแบบบันทึกภายในวันจันทร์หลังเรียน

เช็คชื่อเข้าเรียน



ศูนย์สหกิจศึกษาและพัฒนาอาชีพ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี  
อาคาร 36 ชั้น 1 กองบริการการศึกษา (เลาเดอร์ 1)

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





# ฝากประชาสัมพันธ์คณะ พยาบาลศาสตร์ มรภ.รำไพพรรณี ผลิตบัณฑิต วิจัย บริการ





# กิจกรรมพัฒนานักศึกษา

