



วิธีการจัดการความเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน



วันที่ 9 กันยายน 2569

โดย ผศ.ดร.ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์

หัวข้อ “วิธีการคลายเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน”

เช็คชื่อเข้าเรียน

- เข้าเรียน
- เช็คชื่อ
- ส่งแบบบันทึกภายในวันศุกร์หลังเรียน

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

ผศ.ดร.ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์
ประธานกลุ่มวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต
วิทยาการ



การจัดการความเครียดวัยเรียน และวัยทำงาน



ผศ.ดร.ลลิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์
ประธานกลุ่มวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต
วิทยาการ

คณะพยาบาลศาสตร์

FACULTY OF NURSING Rambhai Barni Rajabhat University



วิธีการจัดการความเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน



ปีการศึกษา ๒๕๖๔

- นักศึกษาที่นำรักทำแบบประเมิน

68 1. แบบประเมินจาก ศจย. มร่าไพพรรณี

<https://forms.gle/xyP9kEErpSmZ16cL6>

2. แบบประเมิน ความสุข

<https://forms.gle/Q4LBKhV7kobZkB2CA>



<https://forms.gle/xyP9kEErpSmZ16cL6>

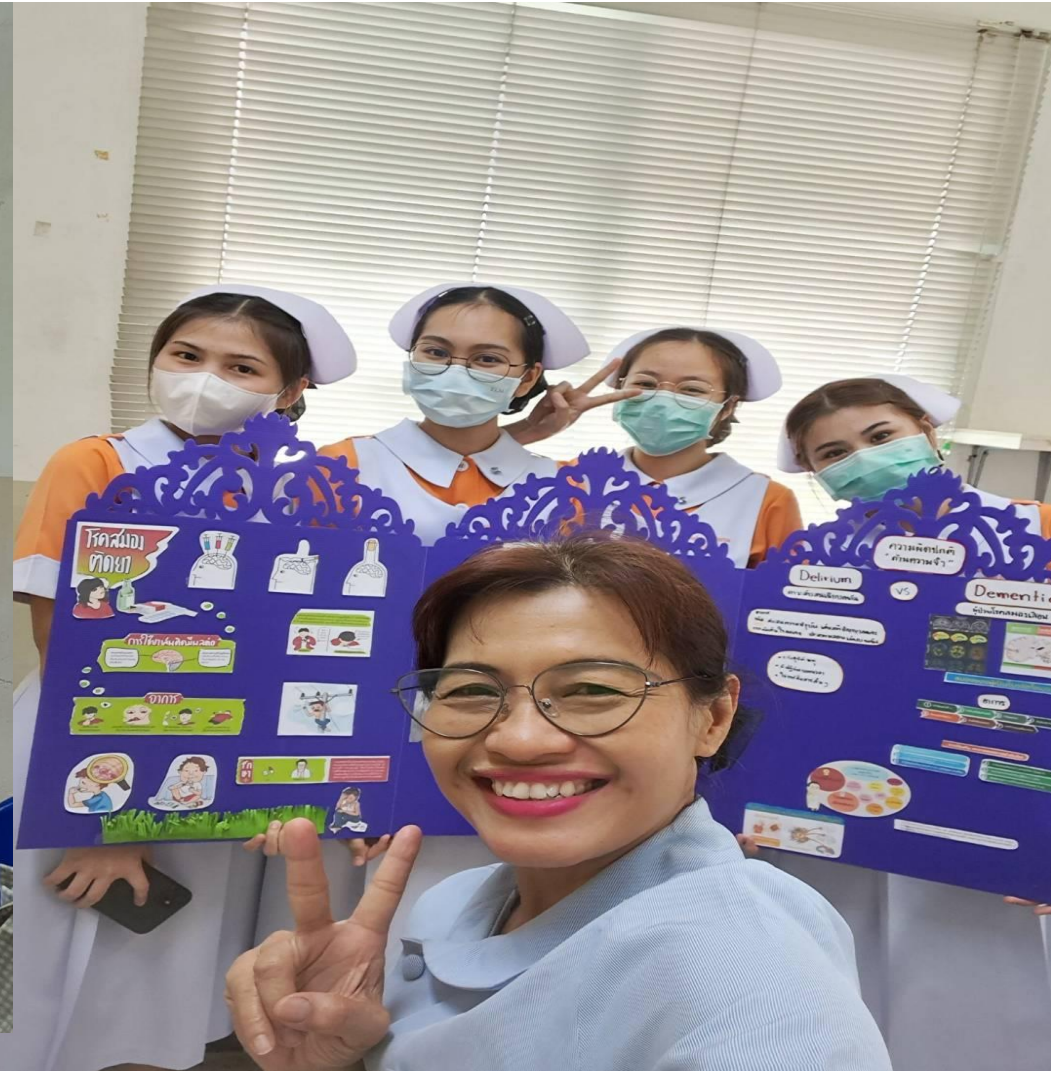
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSen86086_tZiLWtYL5YOaAhjg3Os4mgpIT82zkqOWXEf8-AA/viewform

<https://iqstrc.com/login.php>

ผศ.ดร.ฉัตรวันต์ หงษ์กิตติยานนท์
ประธานกลุ่มวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต
วิทยาการ



วิธีการจัดการความเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน





การจัดการความเครียด

วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรมหลังการอบรม

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



วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิง พฤติกรรม



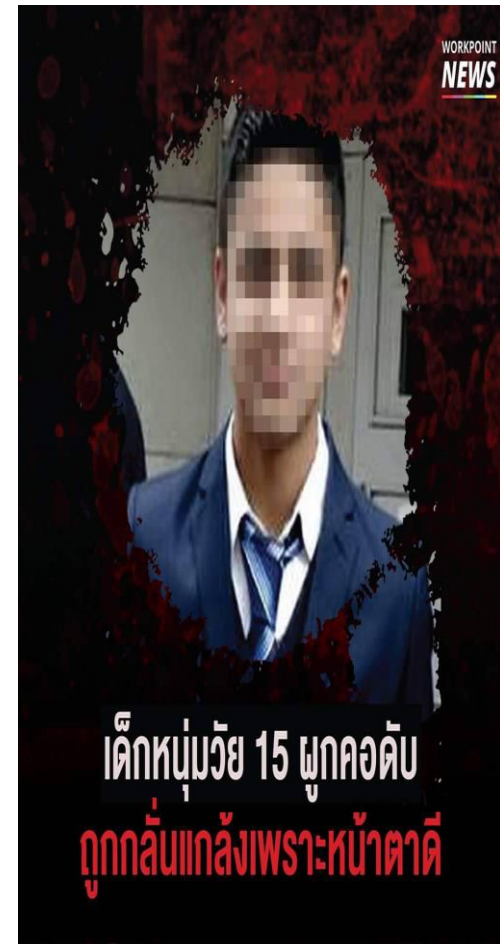
.....ผู้เรียน.....
ดี เก่ง มีความสุข
สุขภาพกายและจิตดี
ไม่เครียด



แนวคิดของความเครียด

ในภาวะปัจจุบัน เราต้องเผชิญภาวะการณ์
ภาวะเครียด การเผชิญความเครียด
ภาวะปกติล้มเหลว ความเครียดทำให้รู้สึก
กังวล กลัว รู้สึกผิด โกรธและรู้สึกหมดหนทาง
หรือภาวะที่เผชิญกับที่ไม่คาดฝันทำให้ชีวิต
ต้องเปลี่ยนแปลง

กะทันหัน ภาวะการณ์อาจก่อให้เกิดวิกฤติได้ถ้าหากว่า กลไก
การปรับตัวของเราล้มเหลว ดังนั้นในนักศึกษาท่านใดมี
ประสบการณ์ความเครียด





แนวคิดของความเครียด

ในภาวะปัจจุบัน เราต้อง
การเผชิญกับความเครียด

ภาวะปกติล้มเหลว ความเครียดทำให้รู้สึก
กังวล กลัว รู้สึกผิด โกรธและรู้สึกหมดหนทาง
หรือภาวะที่เผชิญกับที่ไม่คาดฝันทำให้ชีวิต
ต้องเปลี่ยนแปลงกะทันหัน ดังนั้นท่านใดมี
ประสบการณ์ความเครียดหรือไม่.

เปิดภาพ ทหารไทยบาดเจ็บ ปะทะ กับพวกร
เวลา 16.20 น. กองทัพภาคที่ 2 โปสการ์ด ส.อ.อนุชาติ เรืองคำ หน่วย พัน.ร.13 (ฉก.1) ที่ได้รับบาดเจ็บถูกยิงที่ขา
จากการปะทะกับทหารกัมพูชา "ปลอดภัยแล้ว"

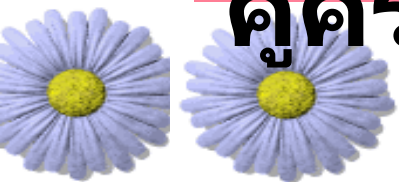




**สมาชิก เครียดจากการ
เรียน การทำงาน การใช้เงิน
เงินเดือน รายรับรายจ่าย
-คนทำงานเครียดที่ทำงาน
และเพื่อนที่ทำงานการ
ทำงาน การใช้เงิน
เงินเดือน รายรับรายจ่าย
และการบริหารเวลา การมี
คู่ครอง**



เด็กลอยน้ำมา





วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม



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 ว่าความยาวของผม
มันมีผลกับการเรียนตรงไหน

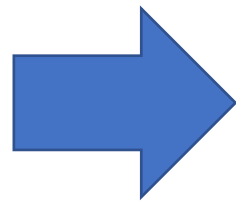


ความเครียด



ในภาวะปัจจุบันท่านมีระดับความเครียด.....

ท่าน



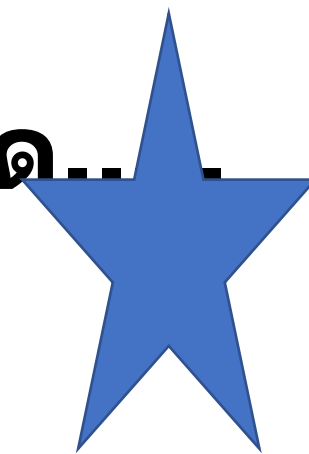
ความเครียด

ความเครียด

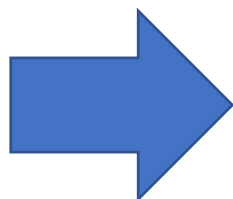


ความเครียด

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



11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ

12. รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร

13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร

14. มีอาการหัวใจเต้นแรง

15. เสี่ยงสั้นปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ

16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ

17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่

18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย

19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ

20. ความสุขทางเพศลดลง

0

ไม่เคยเลย

1

เป็นครั้งคราว

2

เป็นบ่อย

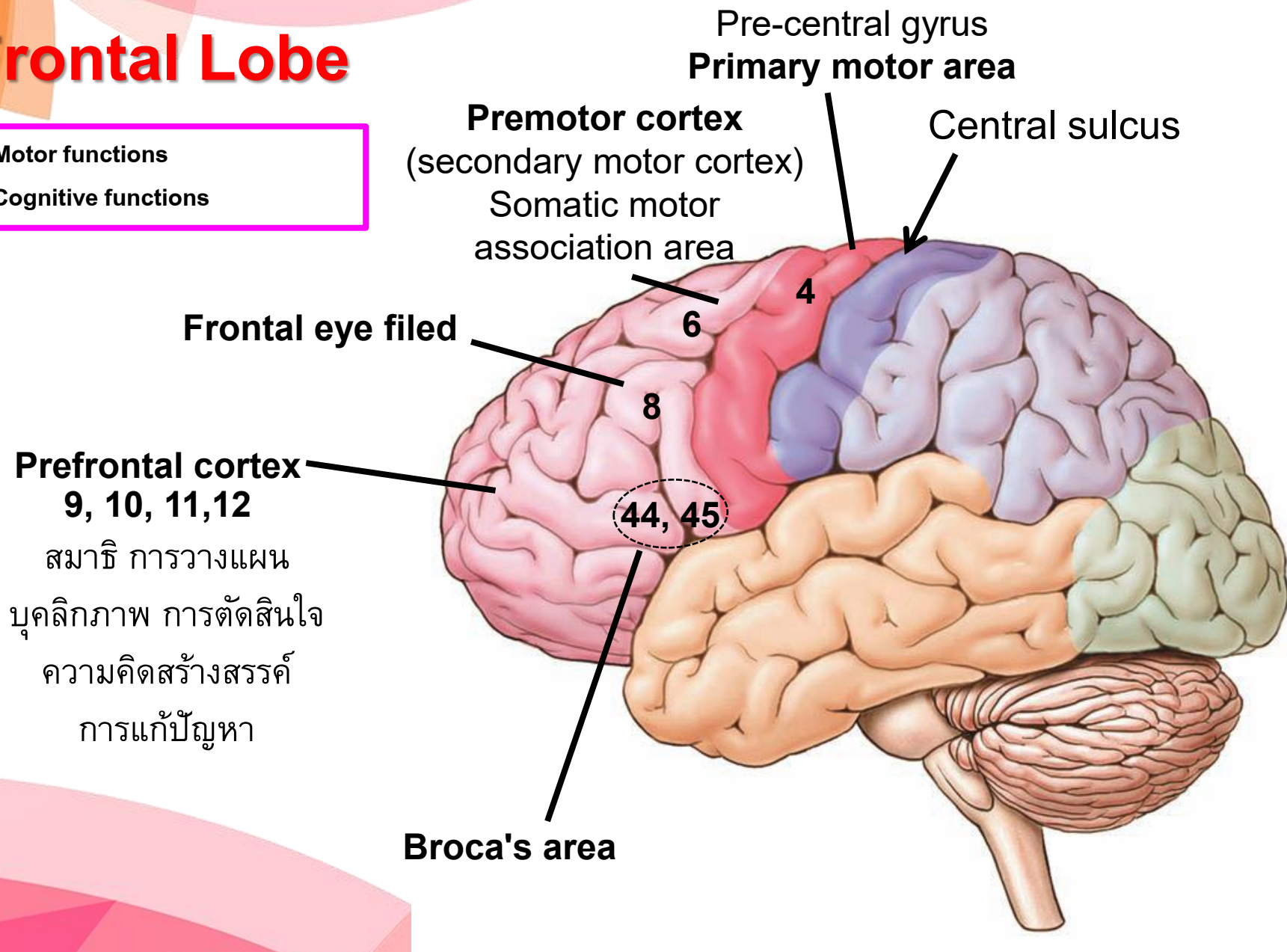
3

เป็นประจำ



Frontal Lobe

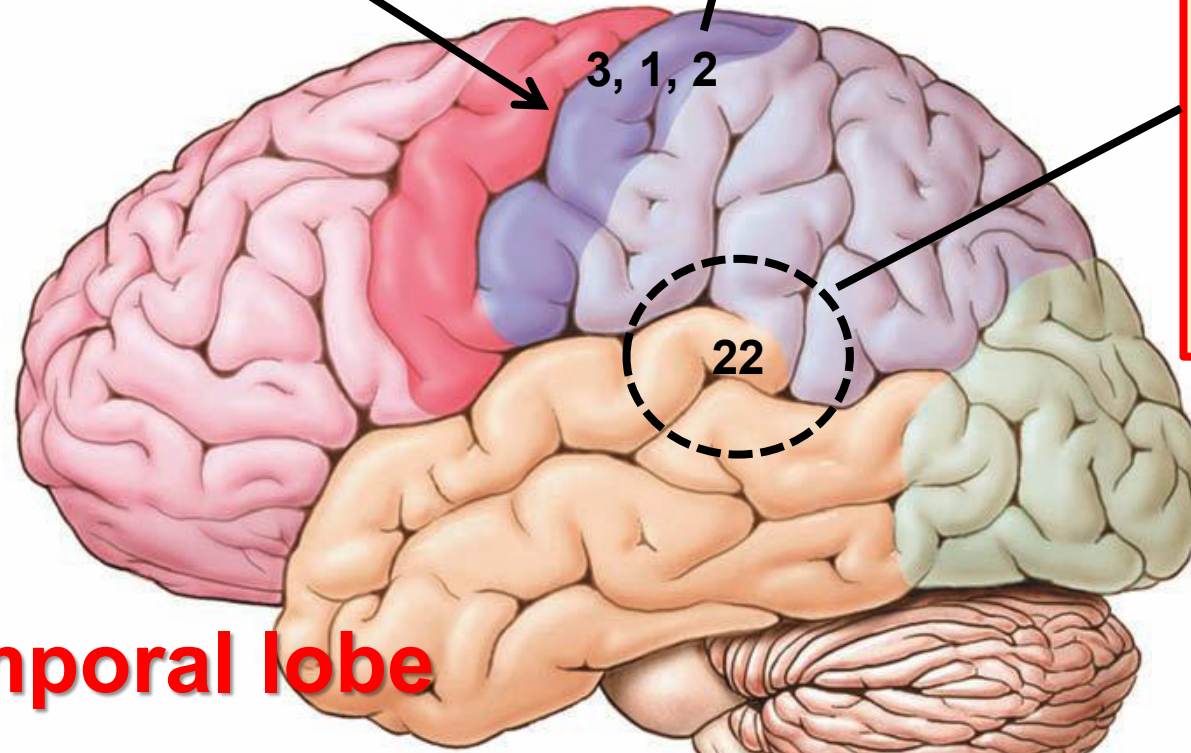
- Motor functions
- Cognitive functions





Central sulcus
Postcentral gyrus
Primary somatosensory area

Parietal lobe



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

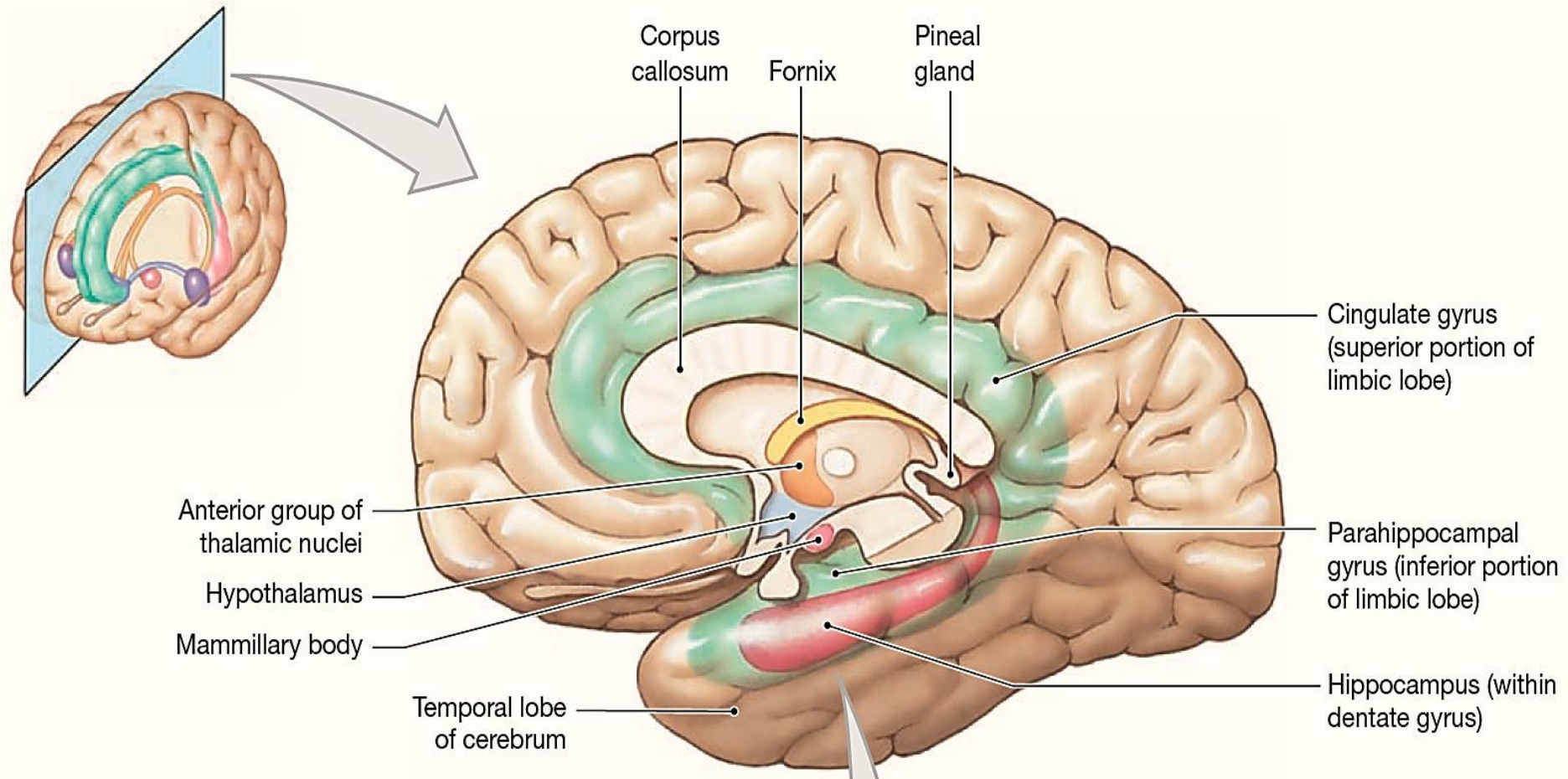
Global aphasia :
Broca's &
Wernicke's area

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 เกี่ยวกับการเรียนรู้
ความจำ



3 สมองส่วนหน้า 1x

“สมองมนุษย์” “ศูนย์เหตุผล”
“เพื่อการอยู่อย่างมีความหมาย”

สติปัญญา

เหตุผล

รู้ตน รู้เขา

ควบคุมตน

ศีลธรรม

คุณธรรม

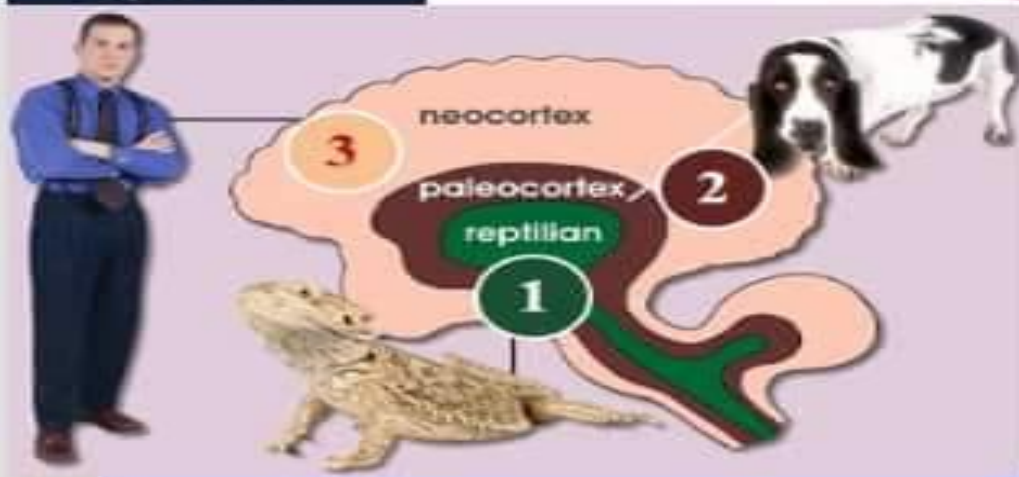
สมอง 3 ส่วน (Paul MacLean 1967)

ความต้องการ 3 ชั้น



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

1 สมองส่วนหลัง “สมองตะกวด” 20x
“สัญชาตญาณ เพื่อการอยู่รอด”





ระดับความเครียด

การคลายเครียด

การจัดการความเครียดด้วยวิธีธรรมชาติและวิธีทางจิตวิทยา

- 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 sym

และ Exhaustion เหนื่อยล้า

2. การตอบสนองด้านจิตใจ



ตัวอย่าง

การจัดการความเครียดวัยเรียนและวัยทำงาน

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 นาทีโดยนั่งในท่าที่สบายหายใจลึกๆให้หน้าท้องขยายหายใจออกช้าๆนับ 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



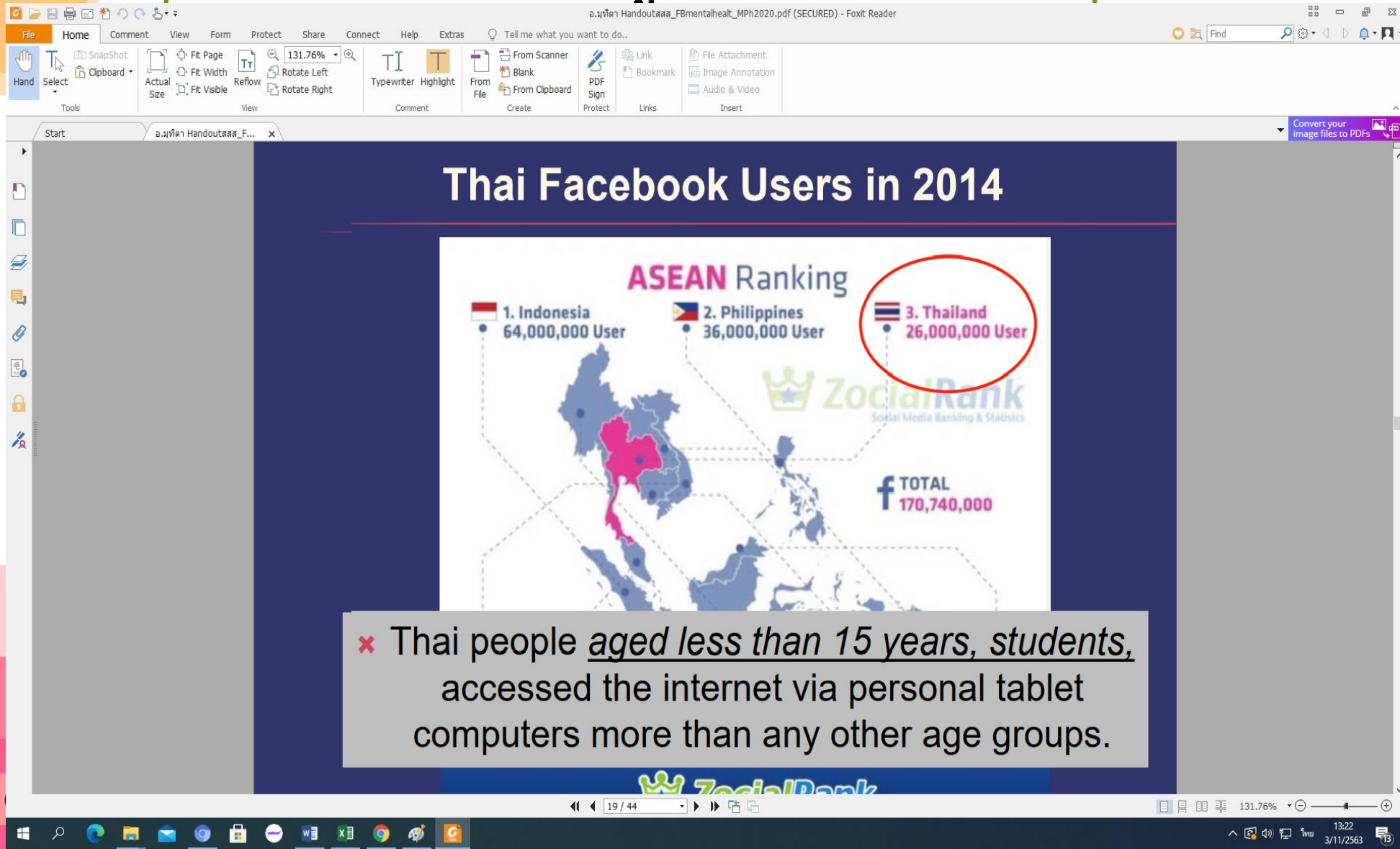
2.4 Adjustment Reaction of Adult life วัยทำงานจะอยู่ในช่วงนี้

- 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





วัยรุ่นวัยรุ่นกับการติดเกมส์



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 ตนเองมี
ความสุข สนุกกับการเรียนและการทำงาน

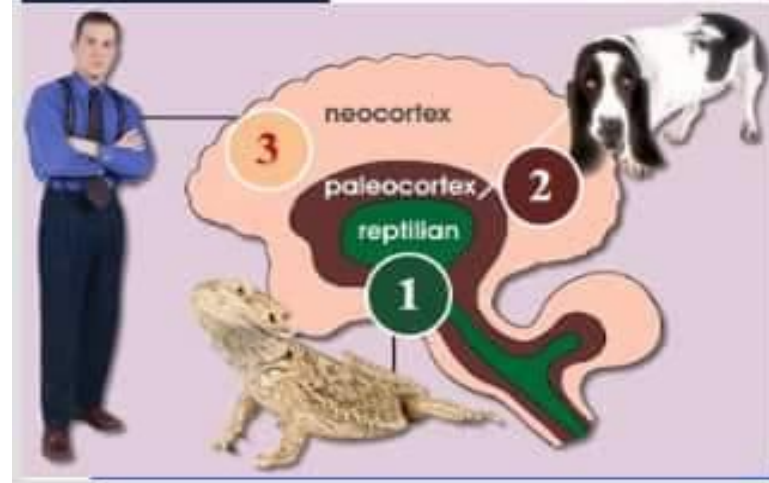
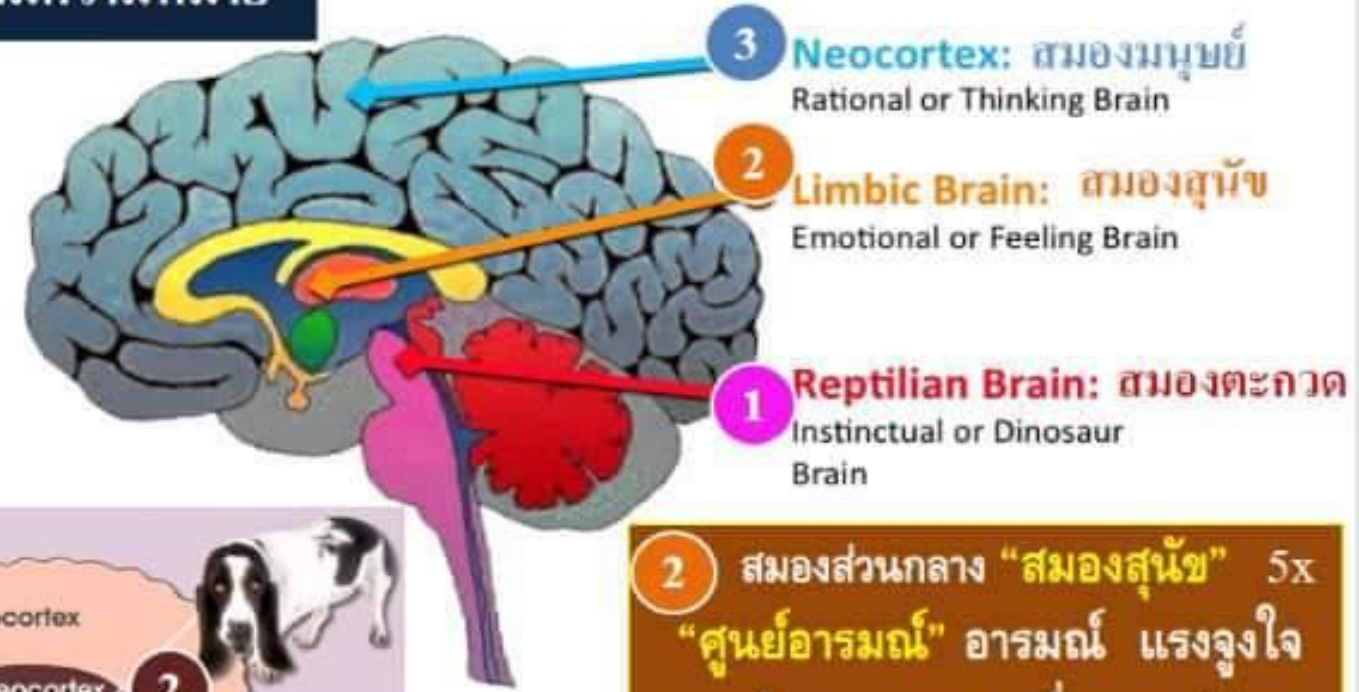


3 สมองส่วนหน้า 1x
 “สมองมนุษย์” “ศูนย์เหตุผล”
 “เพื่อการอยู่อย่างมีความหมาย”

สติปัญญา
 เหตุผล
 รู้ตน รู้เขา
 ควบคุมตน
 คีลธรรม
 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 คนตรี กีฬา ร้องเพลง เดินรำ บีบลูกบอล นวด สระผม ทำกิจกรรมจิตอาสา นอน ซ้อมปิ้ง

- ช่วยบุคคลเสริมสร้างความสามารถใหม่ เช่น ค้นหาความสามารถเดิม คนตรี 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)¹²

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



4. พฤติกรรมทางเพศที่วิปริต (**Paraphilias**)¹²

- 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 ทักษะไม่ดีต่อเรื่องทางเพศ 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

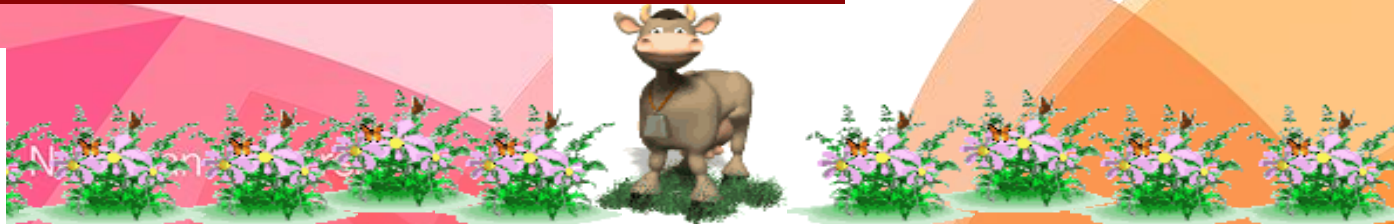
4 - 12 ปี
ค่าอาหาร 5,000-10,000 บาท/เดือน
ค่าเทอม (อ.1-ป.6) 20,000-100,000 บาท/ปี
ค่าใช้จ่ายอื่นๆ 5,000-10,000 บาท

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 ต่อประชากรแสนคนในปี พ.ศ.2557)
2. ความฉลาดทางอารมณ์และทักษะชีวิต
3. ด้านอารมณ์และพฤติกรรม ปัญหาความรุนแรง ปัญหาการติดเกม 2556 พบว่า มีเด็กติดเกมร้อยละ 152569



Crisis

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

Webster's Dictionary

=เหตุการณ์ระดับชั้นที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลประสบกับอุปสรรค
ต่อเป้าหมายชีวิต

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



สรุป วิกฤติ Crisis หมายถึง สถานการณ์ที่บุคคลขาด
ความสมดุลทางด้านจิตใจในการใช้กลไกทางจิตในการแก้ไขปัญหา หรือ
ภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากความเป็นอยู่เดิม ทำให้เกิดการสูญเสีย
ด้านสมรรถ



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 วิฤติ 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. Maturation
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 ถ้าการรับรู้เหตุการณ์ในเรื่องการสูญเสีย อาจจะจากการสูญเสียจริงหรือแยกจากกัน บุคคลจะมีอาการซึมเศร้า

1.2 ถ้าการรับรู้เหตุการณ์เป็นการทำลายความสามารถ บุคคลจะระดมเอาพลังของเขามาใช้การแก้ไขปัญห 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) ได้
ศึกษาภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นตาม
พัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่ วัยทารก

วัยเด็ก วัยรุ่น นอกจากนี้ยังศึกษาภาวะ
วิกฤตทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ
เช่นความเจ็บป่วย การตาย ทำให้มี
ปฏิกิริยาต่อการเกิดภาวะวิกฤตทาง
อารมณ์ได้ ปฏิกิริยาต่อการเกิดภาวะ
วิกฤตทางอารมณ์มี 4 ระยะ



ทฤษฎีภาวะวิกฤตทางอารมณ์(Crisis theory)



2. Gerald Caplan ปฏิบัติการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์มี 4 ระยะ

ระยะที่ 1 บุคคลรู้สึกว่ามีความตึงเครียดเมื่อรับรู้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้นบุคคลจะเริ่มนำประสบการณ์ต่างๆในอดีตมาใช้เป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาลำบากเฉพาะหน้าถ้าหากว่าสามารถแก้ไขได้ความเครียด ความวิตกกังวลจะหมดไปแต่ถ้าแก้ไขไม่ได้บุคคลจะเข้าสู่ภาวะวิกฤตระยะที่ 2

ระยะที่ 2 ความเครียดยังคงมีอยู่สูงมากมีความคิดหมกมุ่นอยู่กับปัญหา บุคคลใช้กลไกทางจิตในการแก้ไขปัญหาลำบากแล้วบุคคลจะเข้าสู่ภาวะวิกฤตระยะที่ 3

ระยะที่ 3 ความเครียดสูงมากขึ้นอีกบุคคลจะพยายามระดมพลังทุกส่วนทั้งจากภายนอกและความสามารถภายในด้านอื่นมาใช้ต่อสู้ซึ่งอาจจะเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาลำบากแบบใหม่ถ้าแก้ไขได้บุคคลจะกลับสู่ภาวะสมดุลแต่ถ้าแก้ไขไม่ได้จะเข้าสู่ภาวะวิกฤตระยะที่ 4

ระยะที่ 4 ระดับความเครียดสูงสุดพฤติกรรมต่างๆเริ่มเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพอาจเปลี่ยนไปอาจปรากฏในรูปแบบซึมเศร้าหรืออาจออกมาในรูปแบบของอาการจิตที่แปรปรวนได้ ความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นเป็นสัญญาณแสดงว่าบุคคลต้องการความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนหากบุคคลไม่สามารถผ่อนคลายความเครียดลงได้ภายใน 6 สัปดาห์จะปรากฏอาการทางจิตได้





ความหมายของความเครียด

ความเครียด

ภาวะความกดดันหรือการถูกคุกคามทางอารมณ์
ที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบ
ทำให้ต้องปรับตัวให้ร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะที่
สมดุล ภายในเวลาที่จำกัด





วัยรุ่นวัยรุ่นกับโรคซึมเศร้า



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

ผศ.ดร. ฐิตวัฒน์ 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 วิทยุรู้ให้เขา รับรู้ว่ายังมีคุณค่า





วัยรุ่นวัยรุ่นกับโรคซึมเศร้า

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.....





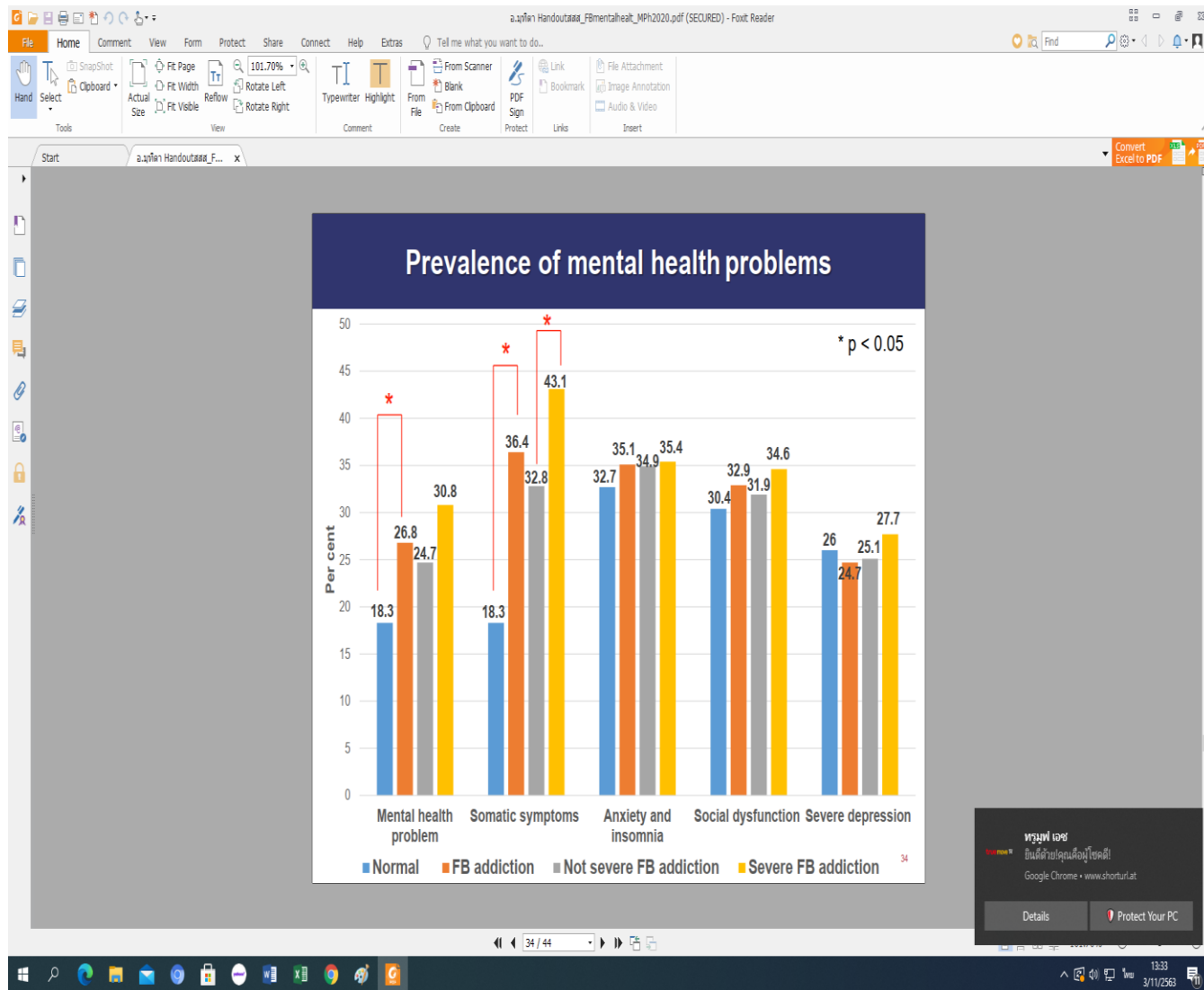
การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

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





วัยรุ่นวัยรุ่นกับการติดเกมส์



แบบสอบถามการติดเฟสบุ๊คของ BERGEN ฉบับภาษาไทย

คำชี้แจง : ตอบคำถามด้านล่างโดยใช้ความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการใช้เฟสบุ๊ค โดยคนส่วนใหญ่ใช้เวลาตอบประมาณ 1 นาที การตอบแบบสอบถามนี้ไม่จำกัดเวลา กรุณาตอบตามความรู้สึกที่แท้จริงเพื่อให้ได้ผลที่ถูกต้อง

ข้อ	คำถาม	ความถี่				
		น้อยมาก	น้อย	บางครั้ง	ค่อนข้างบ่อย	บ่อยมาก
		0	1	2	3	4
1	ฉันใช้เวลาในการคิดถึงเฟสบุ๊คหรือวางแผนการใช้เฟสบุ๊ค					
2	ฉันรู้สึกว่ามีแรงกระตุ้นให้ใช้เฟสบุ๊คมากขึ้นเรื่อย ๆ					
3	ฉันใช้เฟสบุ๊คเพื่อให้ลืมปัญหาส่วนตัว					
4	ฉันพยายามลดการใช้เฟสบุ๊คแล้วแต่ทำไม่สำเร็จ					
5	ฉันเริ่มกระสันละเลยหรือไม่สนใจเมื่อถูกห้ามไม่ให้ใช้เฟสบุ๊ค					
6	ฉันใช้เฟสบุ๊คอย่างมากจนก่อให้เกิดผลเสียต่อการทำงานหรือการเรียน					

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



วัยรุ่นวัยรุ่นกับการติดเกมส์

ลักษณะส่วนบุคคล	ติดเฟสบุ๊ค (n=365)		ไม่ติด (n=507)		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
อุปกรณ์การใช้ [†]					< 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 [†]					< 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 [†]					< 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 [†]					0.42
ADHD	5	(31.2)	11	(68.8)	
LD	3	(50.0)	3	(50.0)	
ภาวะสุขภาพจิต [†]					< 0.05*
ปกติ	267	(39.2)	414	(60.8)	
ไม่ปกติ	98	(51.3)	93	(48.7)	
[†] ข้อมูลมี Missing แต่น้อยกว่า 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 19 ปี เครียดแล้วชอบเที่ยว ดื่มเบียร์ เที่ยว กลางคืน ไม่ใส่ใจยางอนามัย มีฝันขึ้นอวัยวะเพศ คล้ายซิฟิลิส ” ถ้าท่านเป็น นรท่าน จะช่วย อย่างไรถ้า นรมีนัดกับแฟนสาว





เป็นกระบวนการติดต่อสื่อสาร

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



ดร. จิตวันต์ 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

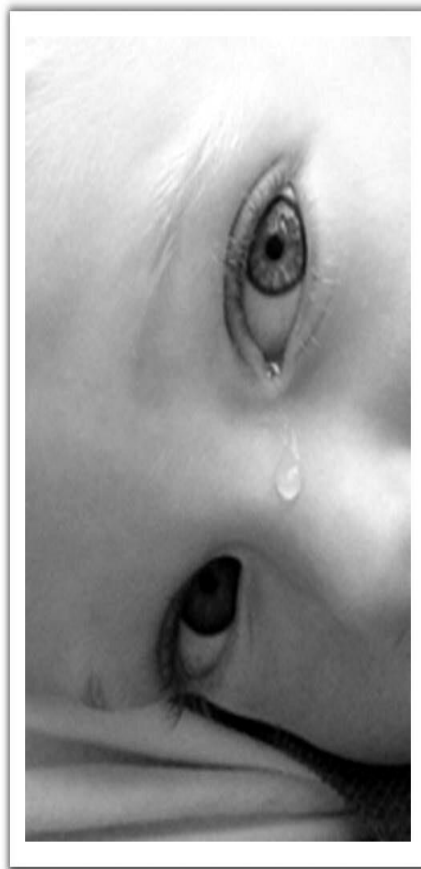
6. *Reflecting feeling* การสะท้อนความรู้สึก

วัยรุ่น “กลับไปบ้านครั้งนี้ จะทำงานได้หรือเปล่านั้นไม่รู้

พยาบาล “คุณคงรู้สึกกังวล ไม่แน่ใจว่าจะกลับไปทำงานเดิมได้หรือไม่”

7. *Open question* คำถามเปิด “เพราะอะไร





ชิมเตร้า-----→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 หวาระแวง 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 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

-  - ทางการที่เกิดขึ้นจากการพยายามฆ่าตัวตาย

แนวทางการช่วยเหลือผู้ที่ฆ่าตัวตาย (ต่อ)

กรณีพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ (Attempted suicide)

 3) ให้ผู้ป่วยเล่าที่มาที่ไปของการฆ่าตัวตาย เน้นการระบายความรู้สึก

 ให้มากที่สุด

 4) ประเมินจุดมุ่งหมายของการฆ่าตัวตาย เพื่อดูว่ามีความหมายอะไร

 5) กระบวนการบำบัด

 - ยอมรับว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออกอย่างหนึ่ง

 - พูดแสดงความเข้าใจ เห็นใจ และให้กำลังใจ

 - ชวนผู้ป่วยมองหาทางเลือกอย่างอื่น ๆ เพิ่มเติม เพื่อทดแทนวิธีเดิม



ที่ชั้น 10 ฉันเห็นคู่ผัวเมียที่ใครๆต่างชมว่ารักกันนักหนา
กำลังตบตีกัน



จินตนา สิงขรอาจ

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

 มหาวิทยาลัยขอนแก่น



ที่ชั้น9 ฉันเห็น Peter ที่ภายนอกตู้แข็งแกร่งอยู่เสมอกำลังแอบร้องไห้



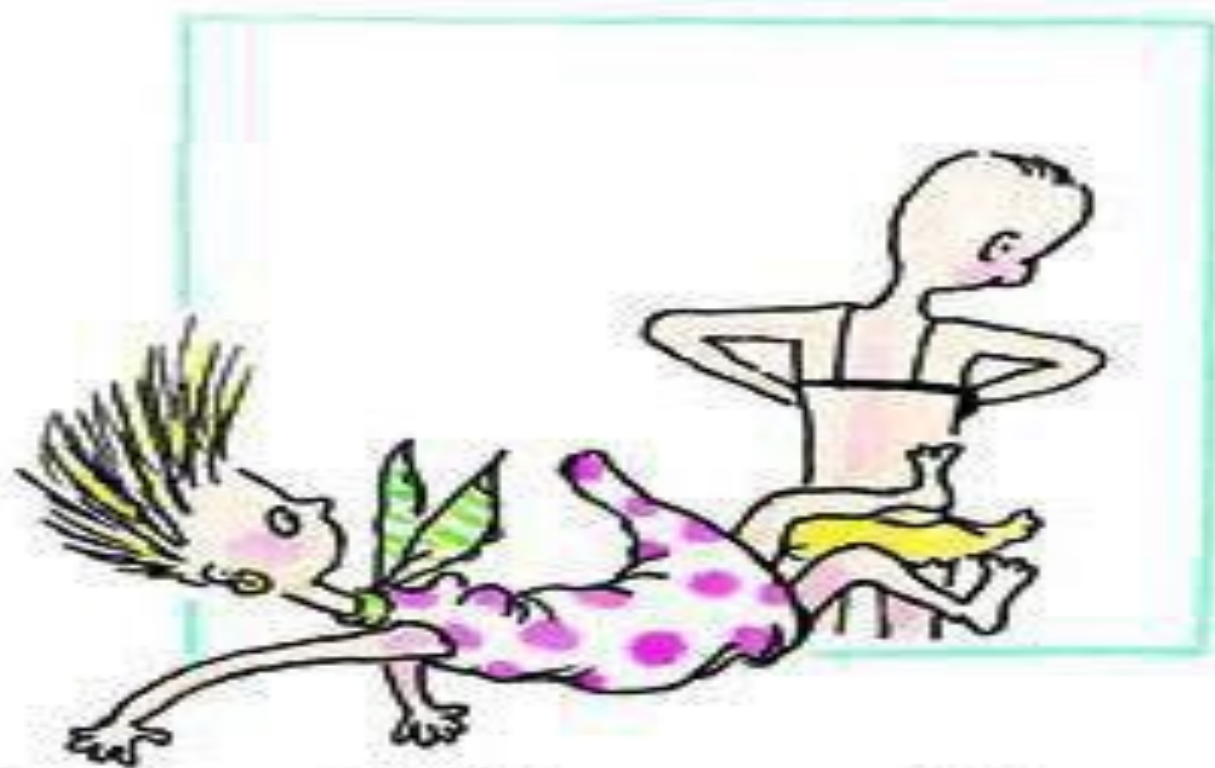
น้องหมวยที่อยู่ชั้น 8 พบว่าตุ้มหมั่นกำลังอยู่บนเตียงกับเพื่อนรัก
ของตัวเอง



น้องต้นที่ชั้น 7 กำลังกินยาปลอมประสาท



คุณสมชายชั้น 6 ที่ยังตกงาน ต้องอ่านหนังสือพิมพ์
วันละเจ็ดฉบับเพื่อหางานทำให้ได้



ที่ชั้น 5 อาจารย์ที่ได้รับความนิยมนับถือจากทุกคน
กำลังแอบไล่ชุดชั้นในของภรรยา



Rose ที่ขึ้น 4 ทะเลาะเล็กกับแฟนอีกแล้ว



คุณลุงที่ชั้น 3 ได้แต่เฝ้าหวัง ว่าจะมีใครมาเยี่ยมบ้าง



ลิลลี่ที่ชั้น 2 ยังคงเฝ้าต่อมองภาพถ่ายของสามีที่เพิ่งแต่งงานกันได้แค่
ครึ่งปี ก็หนีจากเธอไปไร้ร่องรอย



ก่อนที่ฉันจะกระโดดลงมา
ฉันคิดว่าฉันเป็นคนที่โชคร้ายที่สุดในโลก



ตอนนี้ฉันเพิ่งรู้ว่า ทุกคนต่างมีความทุกข์ยาก
ที่ไม่สามารถบอกกล่าวแอบซ่อนอยู่



ฉันว่า....หลังจากที่พวกเขาเห็นฉันแล้ว คงพากันคิดว่า...ที่จริงแล้ว....
ปัญหาชีวิตของพวกเขาก็ยังไม่เลวร้ายอะไรนักหนา

๔ | | ๒ ๔๔
คนทแยกว่าเราขมอกมาก.....เด๋วมันก็ผ่านไป

แนวทางการช่วยเหลือผู้ที่ฆ่าตัวตาย (ต่อ)

๕ 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

-  - ปรึกษาจิตแพทย์ 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 นิสัยหลุดพ้นจากพ่อแม่ 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

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

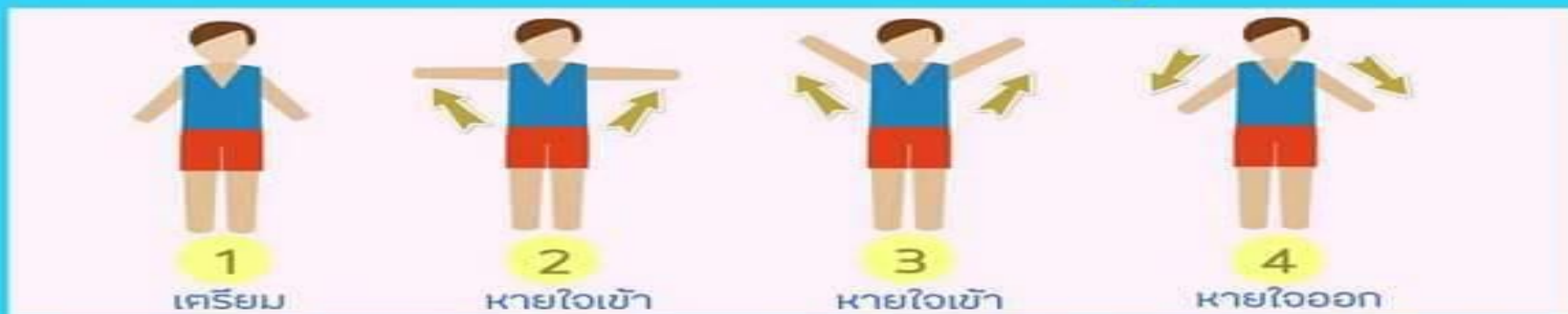
วิธีการหายใจคลายเครียด

วิธีที่ 3

เคลื่อนไหวร่างกาย พร้อมกับการหายใจ
เหมาะสำหรับคนที่ฟุ้งซ่านมาก

1. ยืนแยกขาห่างจากกันเท่ากับความกว้างของสะโพก
2. หายใจเข้า ยกแขนขึ้นจากด้านข้างเหยียดแขนขึ้นไปเหนือศีรษะ
3. หายใจออก ลดแขนลงข้างตัวช้าๆ

ทำหลายๆ ครั้งตามที่ต้องการ ประเด็นสำคัญคือ ให้หายใจช้าๆ



STEP
1



เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่
ใช้ฝ่ามือถูกัน

STEP
2



ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว

STEP
3



ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูขอกนิ้ว

STEP
4



ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ

STEP
5



ใช้ฝ่ามือถูนนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ

STEP
6



ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ

STEP
7



ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ



วิธีล้างมือ ให้สะอาด 7 ขั้นตอน



ควรล้างมือ
ทุกครั้ง

ก่อน

เตรียม-ปรุงอาหาร
รับประทานอาหาร

หลัง

สัมผัสสิ่งสกปรก
ออกจากห้องส้วม

ความสำคัญของหัวเราะบำบัดคลายเครียด

1. อุ.....อุ ชูนิ้วโป้งสองข้างเปล่งเสียง อุ.....อุ
2. อุ ...อุ ทำนี้เหมือน ยิงปืน นิ้วโป้งและนิ้วชี้ เปล่งเสียง อุ
3. อา....อา ยืนกางขา กางแขน หายใจเข้า ออกเปล่งเสียง ะ
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

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

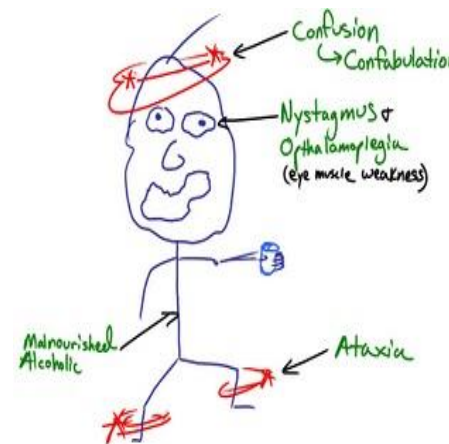
๑. ประเภตกดประสาท

ฝืน มอร์ฟิน เฮโรอีน ยานอนหลับ สุรา

ยาระงับประสาท ยากล่อมประสาท เครื่องดื่มมีนเมา

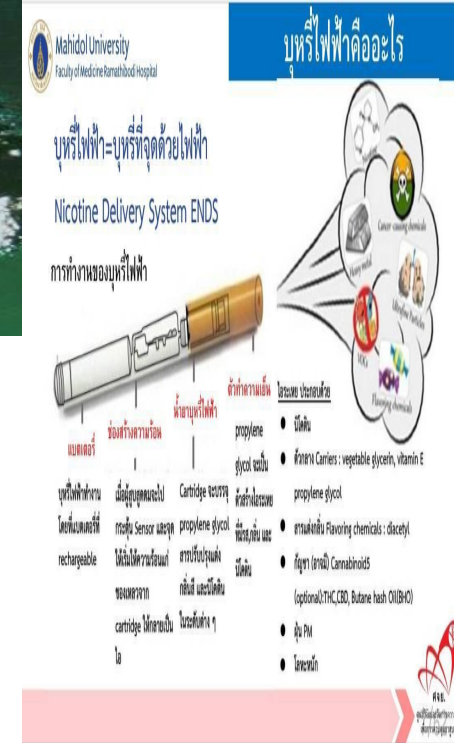
สารระเหย เช่น ทินเนอร์ แล็กเกอร์ น้ำมันเบนซิน กาว

มักพบว่าผู้เสพติดมี ร่างกายซูบซีด ผอมเหลือง
อ่อนเพลีย ฟุ้งซ่าน อารมณ์ เปลี่ยนแปลงง่าย



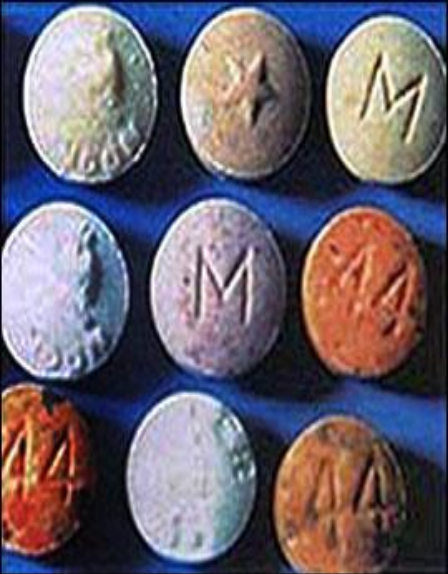
๒. ประเภทกระตุ้นประสาท

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



๒. ประเภทกระตุ้นประสาท

- ยาบ้า ยาไอซ์ ไอซ์ ยาเค กระท่อม โคเคน บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า



Mahidol University
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital

บุหรี่ไฟฟ้าคืออะไร

บุหรี่ไฟฟ้า=บุหรี่ที่จุดด้วยไฟฟ้า
Nicotine Delivery System ENDS

การทำงานของบุหรี่ไฟฟ้า

แบตเตอรี่ : บังคับการทำงานของบุหรี่ไฟฟ้าทำงานโดยที่แบตเตอรี่ที่ rechargeable

ช่องสร้างความร้อน : เมื่อผู้สูบสูดดมจะไปกระตุ้น Sensor และจุดให้เริ่มให้ความร้อนแก่ของเหลวจาก cartridge ให้กลายเป็นไอ

น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า : Cartridge จะบรรจุ propylene glycol สารปรับปรุงแต่งกลิ่นรส และนิโคติน ในระดับต่าง ๆ

ตัวทำความเย็น : propylene glycol จะเป็น ตัวสร้างไอระเหย ที่รส, กลิ่น และนิโคติน

ไอระเหย ประกอบด้วย

- 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

ศ.จ.ย. ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ สถาบันวิจัยสุขภาพ

ปอดหายใจหมด
ป.6 สูบบุหรี่ไฟฟ้า 2 ปี

4 **เทรกกิ้ง**

Mahidol University
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital

บุหรี่ VS. บุหรี่ไฟฟ้า

	บุหรี่	บุหรี่ไฟฟ้า
1. ความร้อน	จุดไฟ	แบตเตอรี่ - ระเบิดได้
2. นิโคติน	ธรรมชาติ	สังเคราะห์ - ไม่แน่นอน ดูกซึมเร็ว แรงขึ้นได้ 50-100 เท่า
3. คาร์บอน	ทาร์ - ก่อมะเร็ง ส่วนประกอบ 7,000 + ชนิด	ไอน้ำ - ละเอียดยิ่งเล็กกว่า - 2,000+ ชนิด
4. น้ำยาบุหรี่	ไม่มี	มี - EVALI - Popcorn Lung - ก่อมะเร็ง - กลิ่น, รส, สี - หอมระคายเคือง - ก่อมะเร็ง
5. การตลาด	ธรรมดา	ล้ำสมัย - มุ่งเป้าเยาวชน

ศ.จ.ย. สถาบันวิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ

๓. ประเภทหลอนประสาท

- [แอลเอสดี](#) และ [เห็ดขี้ควาย](#) เป็นต้น
- ผู้เสพติดย่อมมีอาการประสาทหลอน ผันเพื่องเห็นแสงสีวิจิตรพิสดาร หูแว่ว ได้ยินเสียงประหลาดหรือเห็นภาพหลอนที่น่าเกลียดน่ากลัว ควบคุมตนเองไม่ได้ ในที่สุดมักป่วยเป็นโรคจิต



4. ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน

- กัญชา
- ทั้งกระตุ้นกดและหลอนประสาทร่วมกันได้แก่ ผู้เสพติดย่อมมี อาการหวาดระแวง ความคิดสับสน เห็นภาพลวงตา หูแว่ว ควบคุมตนเองไม่ได้และป่วยเป็นโรคจิตได้



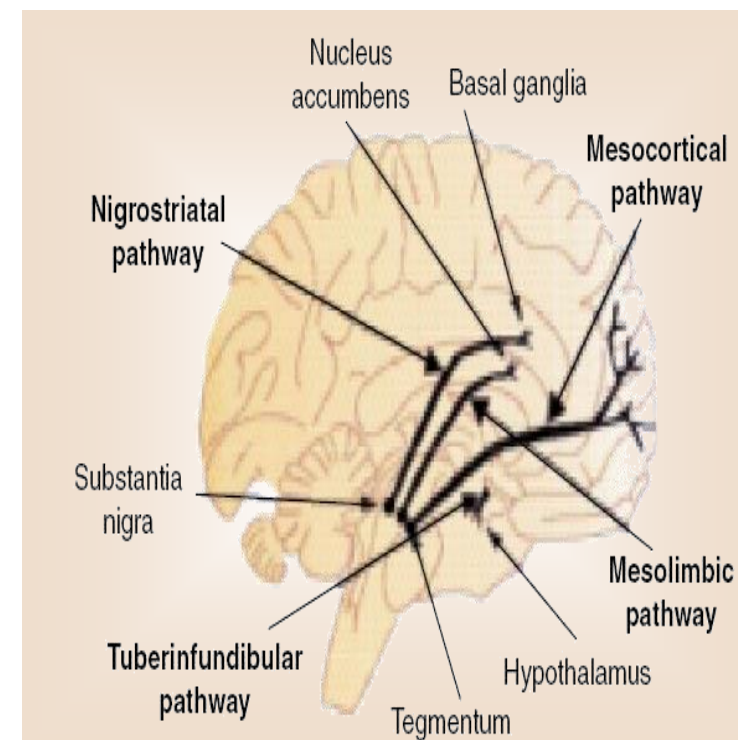
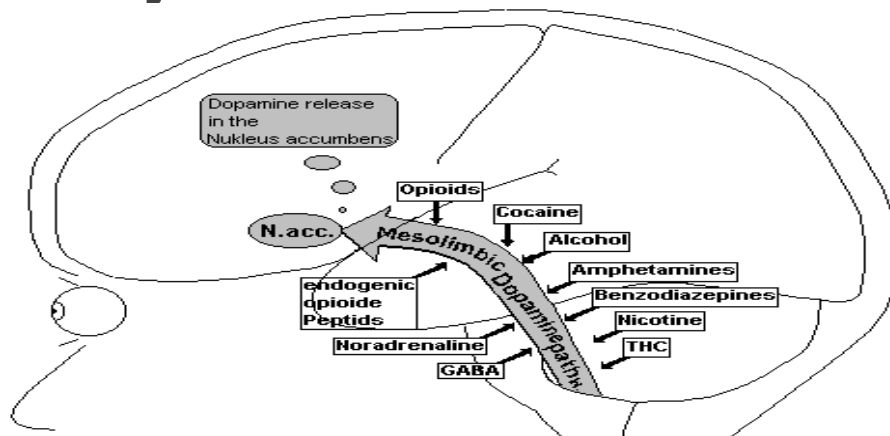
Brain reward circuit

(mesolimbic dopamine system)

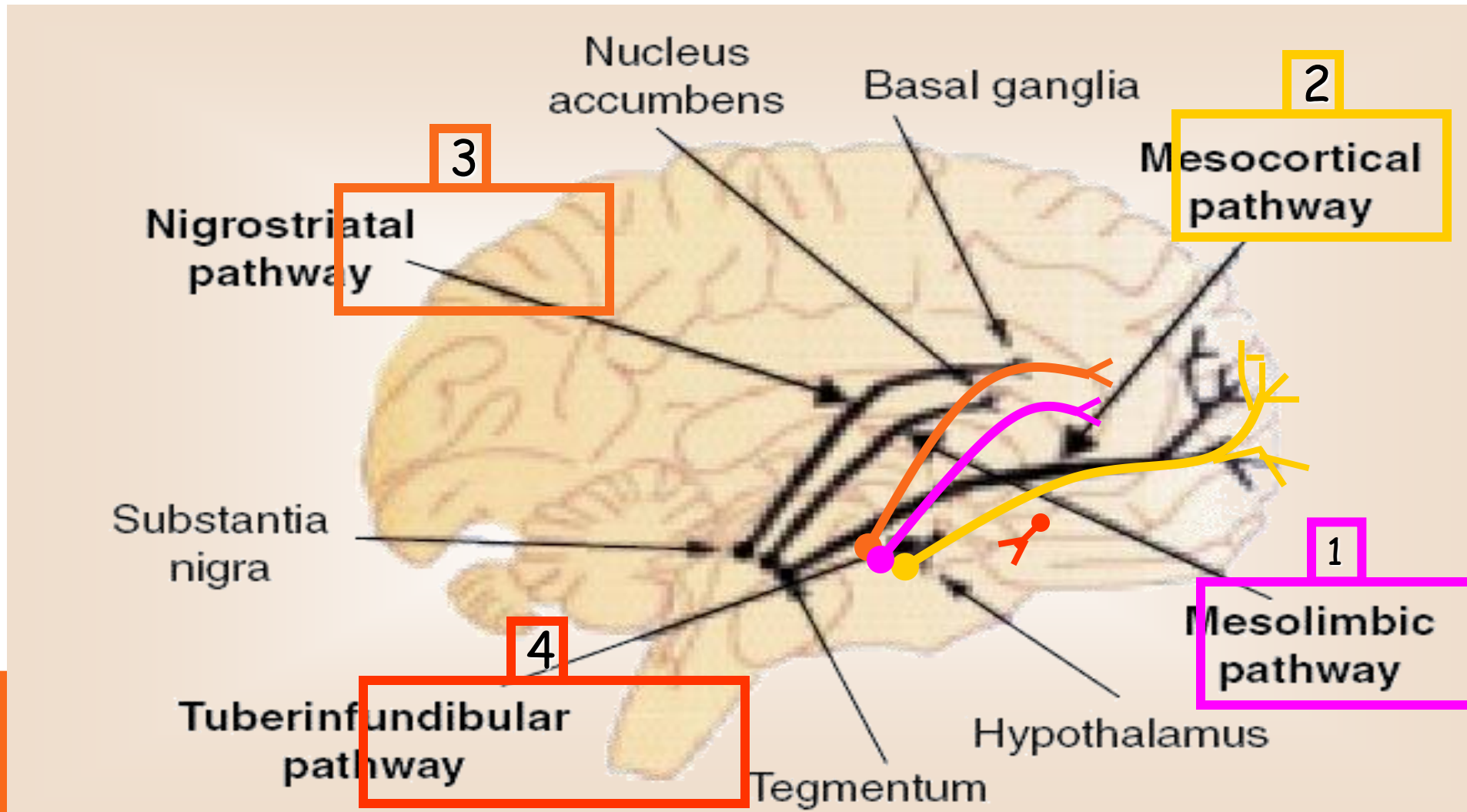
▶ ในระบบประสาทส่วนกลางมีส่วนที่ทำหน้าที่รับรู้เกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกเป็นสุข

▶ สำหรับนิโคตินหลังผ่านเข้าสู่สมองแล้วจะเข้าจับกับตัวรับ คือ **Nicotinic receptor** ใน **Brain reward circuit**

▶ เป็นผลให้มีการหลั่งสารสื่อประสาทซึ่งทำให้ผู้เสพเกิดความพึงพอใจ



BRAIN DOPAMINERGIC TRACTS



5 CTZ

6 Lateral hypothalamus



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





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

4

ปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ให้สุกด้วยความร้อน



5



สวมอุปกรณ์ป้องกันเมื่อต้องสัมผัส
กับสัตว์ป่ามีชีวิต หรือสัตว์เลี้ยงในฟาร์ม

จัดทำ : 23/01/63

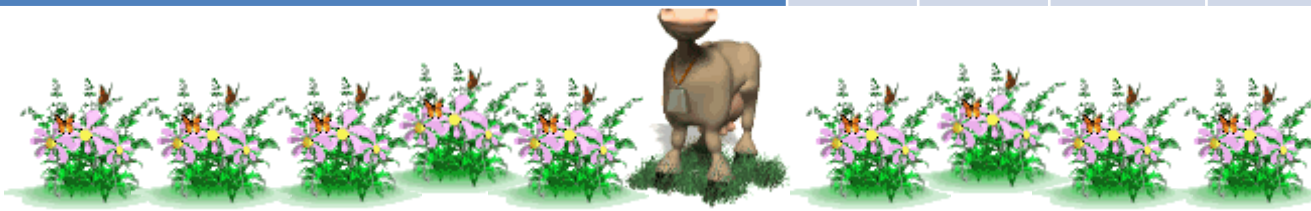
ที่มา :  World Health Organization



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



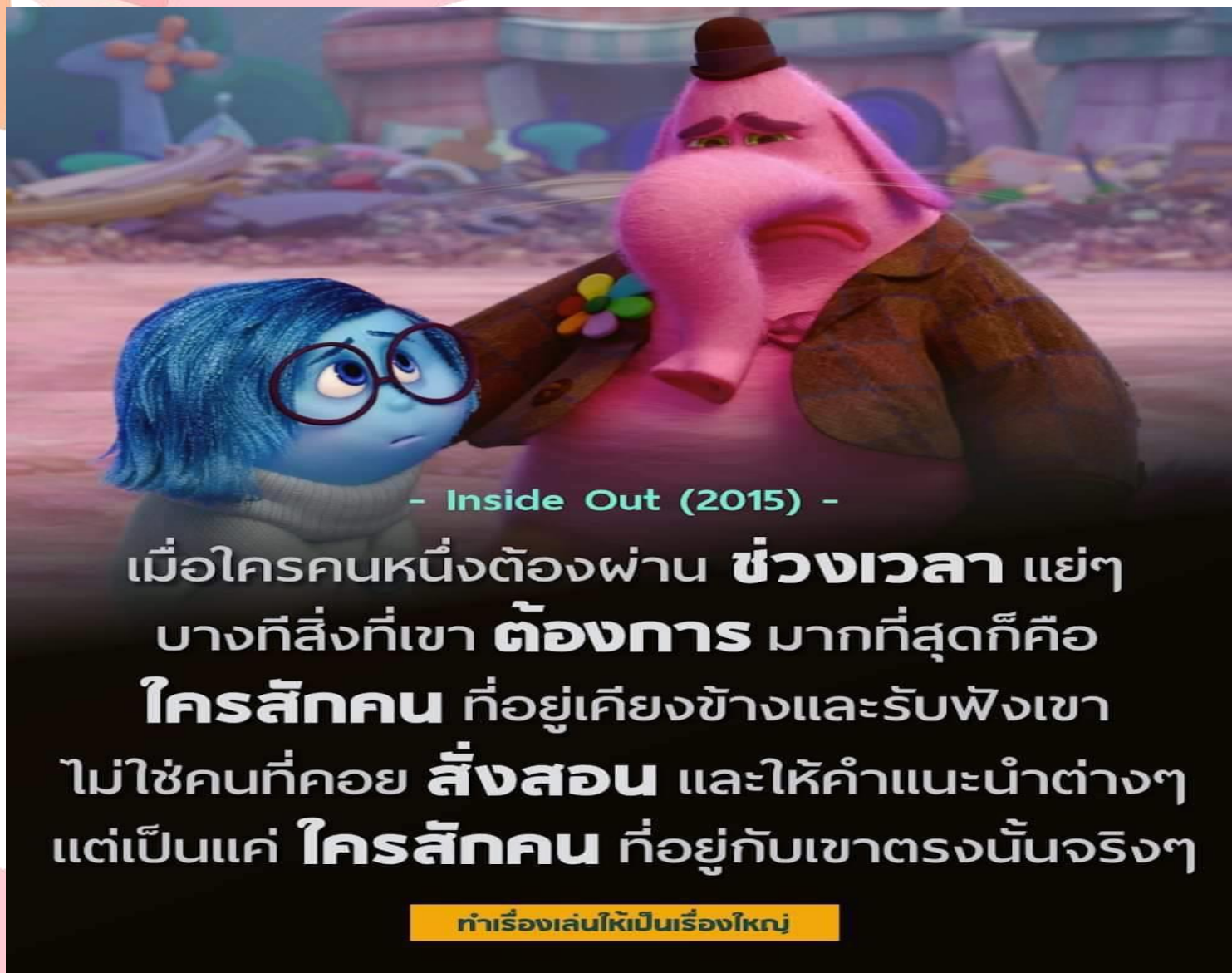
Any Questions

ความเครียด ทักษะชีวิต ฤกษ์งามยามดี ยาคุม การสื่อสาร การเลือกคู่ครอง



ประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาได้

1. นรหญิง 15 ปี น้ำหนัก 100 กก มีประวัติชอบทานอาหาร fast food ทานข้าววันละสี่มื้อ “ถ้า นรเครียดที่อ้วนทานจะช่วยนักเรียน ลดน้ำหนักและทานอาหาร อย่างไร
2. “นรชาย 17 ปี น้ำหนัก 55 กก มีประวัติสูบบุหรี่และดื่มสุรา มีเพศสัมพันธ์ทานช่วยนักเรียนให้เลิกบุหรี่และสุราได้อย่างไร จง แสดงและใช้เทคนิคการสื่อสารสร้างแรงจูงใจแก่ นรในการเลิกบุหรี่และสุรา



- 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 การไม่กำลังใจ การรักษาความลับ การ
ให้ข้อมูล การทวนคำ การทำใจกระจ่าง clarify การสรุป



ฝึกปฏิบัติการในโรงเรียนเมื่อประสบเหตุ กรณี ยาเสพติด

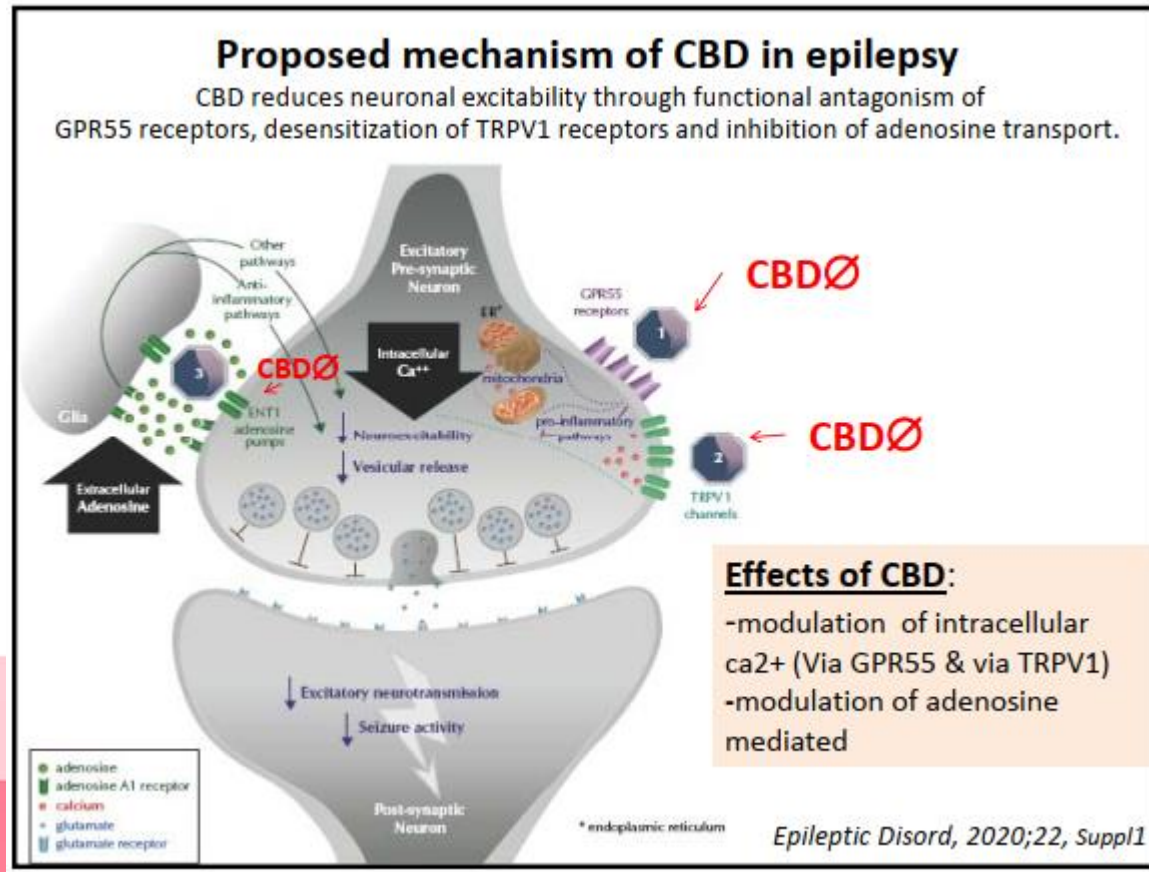


วัยรุ่นกับสารเสพติด





5.1 ฝึกปฏิบัติการในโรงเรียนเมื่อประสบเหตุ กรณี ยาเสพติด วัยรุ่นกับสารเสพติด





5.1 ฝึกปฏิบัติการในโรงเรียนเมื่อประสบเหตุซ้อมเฝ้าจะกระโดดตึก

3.นร ชาย 15 ปี ซ้อมเฝ้าจะกระโดดตึก เนื่องจากหลอมมากผู้บริหาร
จะบริหารทำอย่างไรโรสถานการณ์นี้และวางแผนในระยะต่อไป เพราะ
อะไร





5.1 ฝึกปฏิบัติการในโรงเรียนเมื่อประสบเหตุ พุทธกรรมภาณาว รุนแรงและมีมิด/อาวุธปืน

4.นร ชาย 18 ปี ภาณาวพุทธกรรม มีประวัติไขสารเสพติดภาณาว
รุนแรงมีมิดในมือแขนงไปมา หูแว่วประสาทหลอน ผู้บริหารจะทำ
อย่างไรไรสถานการณ์รุนแรงและวางแผนในระยะต่อไป เพราะอะไร





ที่ชั้น 10 จินเห็นคู่ผัวเมียที่ใครๆต่างชมว่ารักกันนักหนา
กำลังตบตีกัน

จินตนา สิงขรอาจ
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น



Post test

1. ท่านรู้สึกนอนไม่หลับเมื่อใกล้สอบ ท่านเสี่ยงที่เป็นภาวะใด

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

2. ปัจจัยพื้นฐานใดที่สามารถป้องกันความเครียด ได้ดีที่สุด

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

3. ท่านล้างมือบ่อยๆ เนื่องจากความวิตกกังวล ท่านเสี่ยงที่เป็นภาวะใด

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

4. บุคคลกลุ่มใดควรได้รับการคัดกรองภาวะซึมเศร้า มากที่สุด

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

5. นร ชาย 15 ปี ซึมเศร้าจะกระโดดตึก ท่านจะพูดอย่างไรในสถานการณ์นั้น

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



วันที่ 9 กันยายน 2569

โดย ผศ.ดร.ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์

หัวข้อ “วิธีการคลายเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน”

เช็คชื่อเข้าเรียน

- เข้าเรียน
- เช็คชื่อ
- ส่งแบบบันทึกภายในวันศุกร์หลังเรียน

ศูนย์สหกิจศึกษาและพัฒนาอาชีพ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

www.facebook.com/rbru.cwie

อาคาร 36 ชั้น 1 กองบริการการศึกษา (คาเตอร์ 1)

Datacoop.rbru.ac.th | coop@rbru.ac.th | 088-585-3493





ฝากประชาสัมพันธ์คณะ พยาบาลศาสตร์ มรภ.รำไพพรรณี



FACULTY OF NURSING Rambhai Barni Rajabhat University



กิจกรรมพัฒนานักศึกษา





วันที่ 9 กันยายน 2569
โดย ผศ.ดร.ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์
หัวข้อ “วิธีการคลายเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน”

เช็คชื่อเข้าเรียน

- เข้าเรียน
- เช็คชื่อ
- ส่งแบบบันทึกภายในวันศุกร์หลังเรียน

ศูนย์สหกิจศึกษาและพัฒนาอาชีพ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
อาคาร 36 ชั้น 1 กองบริหารการศึกษาศึกษา (เคาเตอร์ 1)

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

วิธีการจัดการความเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน

ผศ.ดร.ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

0979499393

ความเครียด (Stress)

ปัจจุบันเป็นสังคมโลกาวิวัฒน์ ระบบทุนนิยม มีสื่อโซเชียลมีเดียที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดและวิตกกังวลในวัยเรียนและวัยทำงาน ดังนั้นนักศึกษาควรมีความรู้ความเข้าใจ วิธีการจัดการความเครียด

ความเครียด (Stress) คือ ปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกายที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มากระทบร่างกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม เมื่อมีสิ่งกระตุ้น (Stressor) ทำให้เกิดสภาวะ**ความเครียด** Shives, L.R. (2012).

ความเครียด (Stress) ความหมายของความเครียด

ความเครียดหมายถึง ปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกาย ที่แสดงออกเมื่อมีตัวกระตุ้น (Stressor) ที่ทำให้เกิด ที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มากระทบร่างกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ทำให้บุคคลรับรู้ว่าไม่ปลอดภัย (ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์, 2568)

สาเหตุของความเครียด

1. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพเป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเราที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่น ความร้อนความหนาวของอากาศ การขาดปัจจัยต่างๆในการดำรงชีวิต

1.2 สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น สังคมเสื่อมโทรม สภาพความเป็นอยู่แออัดสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นถ้าเป็นความไม่ปรองดองกันการทะเลาะเบาะแว้ง

1.3 สภาวะการณ์และเหตุการณ์อื่นๆ เหตุการณ์ต่างๆ ทำให้บุคคลต้องการปรับตัวการปรับตัวทำให้คนเราเกิดความเครียดดังนั้นแยกสถานการณ์อื่นๆได้เป็น 2 ประเภทได้แก่

1.3.1 สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชมยินดี เป็นสภาวะที่ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์เหล่านี้ได้แก่การแต่งงานการตั้งครุฑและการคลอดบุตร

1.3.2 สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความรังเกียจ เหตุการณ์เศร้าและสะเทือนใจทั้งหลายที่เป็นสาเหตุของความเครียดได้แก่การหย่าร้างการแยกทางกันเดิน

2. สาเหตุจากภายในตัวบุคคล

2.1 โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทาง สรีระวิทยา

2.2 ระดับพัฒนาการร่างกายที่มีพัฒนาการไม่ปกติเนื่องจากได้รับอาหารไม่พอทำให้เติบโตช้า เตี้ยแคระเกิดโรคได้ง่ายเช่นเดียวกับจิตใจที่พัฒนาการไม่ดีที่มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

2.3 การรับรู้และการแปลเหตุการณ์ของบุคคล

ปัจจัยต่างๆในตัวบุคคล นอกจากที่กล่าวมาแล้วนี้ ยังมีปัจจัยอื่นที่เป็นสาเหตุแห่งความเครียดได้อีก ปัจจัยเหล่านี้ได้แก่

1. สิ่งคุกคามต่อภาพพจน์ของบุคคลเป็นต้นว่า การผ่าตัดที่ทำให้บุคคลต้องสูญเสียอวัยวะสำคัญเช่นการผ่าตัดเต้านมในหญิงการตัดมดลูกทำให้สูญเสียเอกลักษณ์ความเป็นหญิง

2. ความเจ็บปวดความเจ็บปวดเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่คนอื่นไม่อาจจะบอกได้ว่าปวดเจ็บอย่างไรปวดมากน้อยแค่ไหนความเจ็บปวดทำให้เราไม่สุขสบายเกิดความเครียดทางอารมณ์ได้

3. การเคลื่อนไหวไม่ได้เมื่อบุคคลต้องถูกจำกัดการเคลื่อนไหวเนื่องจากโรคที่เป็นอยู่หรือเนื่องจากไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เช่นในกรณีเป็นอัมพาตครึ่งตัวหรือพิการด้านอื่นๆเข้าเฝือกต้องนอนพักในเตรียมโรคหัวใจที่ต้องพักเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียด

4. การสูญเสียและการเปลี่ยนแปลงการสูญเสียบุคคลที่รักการเปลี่ยนแปลงของสภาวะสภาพทางสังคม การเปลี่ยนแปลงเนื่องมาจากการสูญเสียก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดที่เราพบได้ทั่วไปเช่นในผู้สูงอายุคนใกล้เกษียณอายุ เป็นต้น

ผลกระทบของความเครียด

1. การตอบสนองทางด้านร่างกาย

การตอบสนองนี้บางครั้งเราเรียกว่าเป็นการปรับตัวหรือ adaptation ซึ่งมีอยู่ 2 ลักษณะคือ General Adaptation และ Adaptation

1) General Adaptation และ Adaptation (GAS) ได้แก่กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากการปรับตัวของร่างกายโดยทั่วไป เช่น ต่อมใต้สมองจะถูกกระตุ้น ส่งผลกระทบต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ต่อมไทรอยด์

ที่จะถูกกระตุ้น และระบบการสร้างภูมิคุ้มกันกับโรคของร่างกายถูกรบกวนด้วย โดยการปรับตัวแบบนี้เกิดขึ้น 3 ระยะ เรียกว่า alarm, resistance และ Exhaustion

1. ระยะเตือน (Alarm stage)

1.1 ระยะเตือน (Alarm stage) ร่างกายถูกกระตุ้นมีการเปลี่ยนแปลงที่ Hypothalamus จะหลั่งสารออกมากระตุ้นระบบต่อมไร้ท่อและระบบประสาทอัตโนมัติ Adrenal medulla หลั่ง epinephrine ออกสู่กระแสเลือดทำให้มีการหลั่งของน้ำตาลและทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้นและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอีกหลายอย่างแบ่งออกได้เป็น 2 ระยะคือ

1.1.1 ระยะช็อก (Shock Phase)

- บุคคลจะรับรู้ต่อสิ่งที่มากระตุ้นแบบรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว
- ปฏิกริยาเกิดเป็นอันดับแรกที่สมองส่วน cortex แล้วส่งคลื่นประสาทมากระตุ้นต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้า ซึ่งเป็นสมองส่วนเหตุผล
- ระบบประสาทอัตโนมัติโดยระบบ Sympatetic ต่อมหมวกไต (Adrenal Medulla) หลั่งสาร Epinephrine Cortisone ทำให้มีการสลายโปรตีนของกล้ามเนื้อหลังน้ำย่อยมากขึ้นมีน้ำและโซเดียมในเลือดสูงมีผลลดสมองส่วนกลางการตั้งตัวของกล้ามเนื้อหัวใจลดลงหลอดเลือดหลอดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อขยายตัวหลอดเลือดส่วนปลายและช่องท้องหด ตัวถ้าปฏิกริยามากอาจช็อกหัวใจหยุดเต้นทำดำเนินการต่อไปพลังงานจะถูกใช้หมดภายใน 24-48 ชั่วโมงนอกจากมีการปรับตัวเข้าสู่ระยะต้านช็อก
- ดังนั้นบุคคลจึงเตรียมพร้อมที่จะสู้หรือถอยหนีระยะย่อยนี้จะมีระยะเวลาอันสั้นคือจาก 1 นาทีถึง 24 ชั่วโมง

1.1.2 ระยะต้านการช็อก (Counter - Shock Phase) ระยะนี้ร่างกายเกิดการกลับสู่สภาวะสมดุลโดยมีการดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือ

- Adrenal Cortex หลั่ง ACTH
- ทำให้อัตราการเผาผลาญร่างกายสูงขึ้น อาการที่พบคือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น ระบบไหลเวียน ความดันโลหิตกลับสู่ภาวะปกติ หายใจเร็ว มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

2.ระยะต่อต้าน (Resistance Stage)

เป็นระยะที่ร่างกายปรับตัว (Adaptation) 2 ด้าน

- การปรับตัวทางด้านชีววิทยา(เกิด Negative Feedback อัตราการเร่งของระบบ Sympathetic ลดลง) เลือดจางลงคอไรต์สูง และเซลล์มีการซ่อมแซมทำให้น้ำหนักกลับเข้าสู่ภาวะปกติ
- การปรับตัวทางด้านจิตใจ (ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม/อุปนิสัย) ภาวะความไม่สมดุลของระบบต่างๆให้เข้าสู่ภาวะปกติ
- ถ้าสิ่งมีชีวิตยังได้รับการกระตุ้นจากสิ่งทำให้เกิดความเครียดอยู่สิ่งมีชีวิตจะสูญเสียการปรับตัวและเข้าสู่ระยะที่ 3 คือระยะหมดแรง

3. ระยะอ่อนล้า (Exhaustion stage)

เป็นระยะสุดท้าย เกิดการย้อนกลับสู่ alarm & resistance stage เป็นความล้มเหลวในการปรับตัว ร่างกายไม่สามารถคืนกลับสู่สภาพปกติเองได้ยกเว้นได้รับการช่วยเหลือมีผลทำให้ตายได้

2) Local Adaptation Syndrome (LAS) ได้แก่กลุ่มอาการเฉพาะที่ เป็นการปรับตัวเฉพาะที่บริเวณที่ได้รับ Stress เป็นต้น ว่าเมื่อร่างกายได้รับบาดเจ็บเนื่องจากถูกมีดบาดถูกแมลงกัดต่อยที่บริเวณที่ถูกกระแทกจะมีอาการบวมแดงเนื่องจากการอักเสบ อาการเหล่านี้เป็นการปรับตัวเฉพาะแห่งของร่างกายเมื่อได้รับภาวะความเครียด การทำหน้าที่ของบริเวณที่มี Stress จะเสื่อมลง ถ้าการปรับตัวเฉพาะแห่งล้มเหลว อาจเป็นเหตุให้เกิด Localized exhaustion ได้

2. การตอบสนองด้านจิตใจ

กลไกการทำงานของจิตใจในการปกป้องตนเองหรือในการลดและขจัดความเครียดนี้ เรียกว่า Coping Mechanism โดยทั่วไปแล้ว การตอบสนองทางจิตด้านจิตใจอาจแยกเป็น 3 ประเภท คือ

1. หนีและเลี่ยงโดยการปฏิเสธ (denial) บางคนหนีและเลี่ยงด้วยการใช้เหล้า จนกลายเป็นคนติดเหล้า บางคนใช้ยาประคับประคองจิตใจ บางคนเลี่ยงด้วยการเปลี่ยนย้ายที่อยู่ใหม่ บางคนเลี่ยงด้วยการนอนหลับ เราอาจจะเลี่ยงด้วยการแยกตัวด้วยการฝึนกลางวัน สร้างวิมานในอากาศ

2. ยอมรับพร้อมทั้งเผชิญกับภาวะความเครียดนั้น ๆ เสีย (Fight) การยอมรับและเผชิญจึงมีอยู่ได้สองลักษณะ คือ แก้ไข ภาวณอกตัวเราที่สร้างความเครียด หรือการแก้ไขตัวเราเอง

3. เรียนรู้ที่จะอยู่กับภาวะเครียด (Consistence) โดยใช้กลไกทางจิตต่างๆ เช่น Suppression, repression, Substitution ,Withdrawal

ผลของความเครียด

ก. Major stress เป็นปฏิกิริยาที่เกิดจากความเครียดในระดับรุนแรงซึ่งแบ่งเป็น

1. Gross stress reaction (G.S.R) พบได้ในเหตุการณ์ดังนี้

- เกิดโดยไม่คาดคิดมาก่อน เช่น ไฟไหม้ เครื่องบินตก พายุพัด แผ่นดินไหว หรืออัปปาง ถูกถอนหมั้น การตายโดยอุบัติเหตุของพ่อแม่ ฯลฯ
- ไม่เคยพบมาก่อน
- ต้องเผชิญเหตุการณ์นั้นยาวนาน
- ไม่มีโอกาสทำอะไรอย่างได้ผลในขณะนั้น
- หนีไม่ทัน
- ไม่มีที่พึ่งพิง

อาการของ Gross stress reaction (G.S.R)

- Disorganization of personality คือ บุคลิกภาพที่ไม่รู้สึกตัวหรือไม่รู้ว่าตัวเป็นใครมาจากไหนควรทำอะไร

- Amnesia ลืมจำอะไรไม่ได้ บางครั้งแม้แต่อายุหรือชื่อตัวเองก็จำไม่ได้
- Panic วังเตลิด คือตื่นกลัวสุดขีด
- Combat exhaustion เป็นกับทหารในแนวรบ

2. Age associated reaction ปฏิกริยาตามอายุ

- ปฏิกริยาประเภทนี้เกิดจากความเครียดเช่นเดียวกับพวกแรกแต่ความเครียดมักจะเกิดกับชีวิตเป็นพิเศษในแต่ละ อายุของชีวิตจึงแบ่งออกเป็น 5 ชนิด

2.1 Adjustment Reaction of Infancy

2.2 Adjustment Reaction of Childhood

- Withdrawal reaction คือหนี อาย แยกตัว ไม่อยากพบใคร ใครอึดก็จะรู้ตัวหนี
- Over dependency คือเด็กติดแม่ ร้องตามไม่ยอมไปโรงเรียน
- Tension reaction คือเกิดการกั๊กเล็บ ถอดผม ฝืนร้าย กลัวโดยไร้เหตุผล
- Opposition reaction คือ จะต่อสู้ ทะเลาะวิวาท โมโหเจ้าลม ดื้อ
- Hostile reaction คือโหดร้าย รังแกสัตว์ คนต่ำกว่า ทำลายของ หรือหนีโรงเรียน

2.3 Adjustment Reaction of Adolescence วัยรุ่นจะอยู่ในช่วงนี้

- Inadequate reaction อาย เอะเขิน คิดว่าตัวเองไม่สวย ไม่เก่ง ท้อแท้ แยกตัว
- Diffuse reaction ไม่เห็นจุดมุ่งหมายของชีวิต อยู่ไปวันๆ มักหันหน้าเข้าหายาเสพติด
- Rebellious reaction ขัดเขิน ไม่ยอมรับระเบียบใด ๆ ของสังคม หนีบ้านอยู่โรงเรียน

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 หรือโรคที่ทำให้

ความสวยงามเสียไป

2.5 Adjustment Reaction of late life

- Physical change ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม เร็วแรงไม่ดีเหมือนเดิม
- Retirement ต้องการออกจากงานเพราะสูงอายุ หหมดคนนับถือ รู้ตัวว่าไร้ความหมาย
- loss of family member and Friend ลูกหลานแยกครอบครัวไป เพื่อนฝูงตายจากไป ภรรยาหรือสามีตาย หรือแยกทางกัน

ข. Minor stress เป็นความเครียดระดับต่ำ ที่มักจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ปฏิกริยาที่แสดงออก ได้แก่

- การเคาะจังหวะซ้ำ ๆ
- ขบเคี้ยวบุหรี่ ดื่มสุรา
- หัวเราะ ร้องเพลง ร้องไห้
- คิดถึงเรื่องเดิมซ้ำ ๆ หรือพูดเล่าขอความเห็นใจ
- เดินกลับไปกลับมา เกะ เกา ภูมิ้อ
- ฝันกลางวัน เจ็บขริม
- คุดไม้ ไอ้หวด แสดงออกมาก เทียวเตร่ เป็นต้น

แบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง เป็นแบบประเมินความเครียดที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต ด้วยข้อประเมิน 20 ข้อ เป็นการประเมินอาการของความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจแบ่งภาวะเครียดออกเป็น 4 ระดับพร้อมคำแนะนำการปฏิบัติตนในแต่ละความเครียดเหมาะสมสำหรับใช้ในคลินิกและในชุมชน

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ใน 2 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้โปรดเขียนเครื่องหมาย/ลงในช่องแสดงระดับอาการตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกความเครียด	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				
11.รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				

11.รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13.รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร				
14.มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15.เสียงลั่นปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16.รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17.ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่				
18.ตื่นตื่นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย				
19.มีเหงงหรือเวียนศีรษะ				
20.ความสุขทางเพศลดลง				
คะแนนรวม				

ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ระดับคะแนน 0-5 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้อาจมีความหมายว่า

- ท่านตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง
- ท่านอาจเข้าใจคำถามตอบตามเพื่อนไป
- ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจมีความเฉื่อยชา
- ชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจน่าเบื่อปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน 6-17 ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสมรู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมากความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18-25 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวันอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดอาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวแต่ในที่สุดท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิตในกรณีท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการหากิจกรรมที่เพิ่มพลังเช่นการออกกำลังกายเล่นกีฬาทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่นดูหนังฟังเพลง อ่านหนังสือหรือทำงานอดิเรกต่างๆหากท่านต้องการป้องกันไม่ให้ความเครียดมากขึ้นในอนาคตท่านอาจฝึกความเครียดตามวิธีในหัวข้อต่อไปนี้อย่าลืมพูดคุยกับผู้ที่ไว้วางใจพิจารณาและลงมือแก้ไข ปัญหาตามลำดับความสำคัญอย่างรอบคอบและมีสติ

ระดับคะแนน 26-29 ถ้ามีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลางขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิตเป็นสัญญาณเตือนท่านต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความลำบาก ลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรงซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานจำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งสิ่งแรกที่ต้องรับจัดการคือ ท่านต้องมีวิธีคลายเครียดที่ดีและสม่ำเสมอทุกวันวันละ 1-2 ครั้งครั้งละ 10 นาทีโดยนั่งในท่าที่สบายหายใจลึกๆ ให้น้ำท้องขยายหายใจออกช้าๆนับ 1-10 ไปด้วยท่านจะใช้วิธีนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ก็ได้ท่านควรแก้ไขปัญหาให้ดีขึ้นโดยค้นหาสาเหตุของปัญหา ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งหาวิธีแก้ไขปัญหาหลายๆวิธีพร้อมทั้งพิจารณาผลดีผลเสียของแต่ละวิธีเลือกวิธีที่เหมาะสมกับภาวะของตนเองมากที่สุดทั้งนี้ต้องไม่สร้างปัญหาให้เพิ่มขึ้นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนวางแผนแก้ไขปัญหาลำดับขั้นตอนและลงมือแก้ไขปัญหากหากท่านไม่สามารถจัดการคลี่คลายหรือแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาปัญหาสุขภาพจิตตามหน่วยงานต่างๆ

ระดับคะแนน 30 ถึง 60 ท่าน มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมากกำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่นการเจ็บป่วยที่รุนแรงและเรื้อรังความพิการการสูญเสียปัญหาความรุนแรงในครอบครัวปัญหาเศรษฐกิจซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ กายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจนทำให้ชีวิตไม่มีความสุขความคิดฟุ้งซ่านตัดสินใจผิดพลาดขาดความยับยั้งชั่งใจเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายบางครั้งอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงเช่น เอะอะโวยวายข้างป้าข้างของ ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงมากหากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธีอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ในระดับนี้ท่านต้องไปปรึกษาหรือใช้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ซึ่งอาจช่วยให้ท่านมองเห็นปัญหาและแนวทางแก้ไขที่ชัดเจนและเหมาะสมต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนรวมคะแนนไม่เกิน 60 คะแนนโดยจำนวนคำถาม 20 ข้อตอบว่า
ไม่เคย = 0 คะแนน เป็นบ่อยๆ = 2 คะแนน เป็นครั้งคราว = 1 คะแนน เป็นประจำ = 3 คะแนน

รวมคะแนน

0-5 คะแนนแสดงว่าพุดตอบไม่จริงใจไม่แน่ใจคำถาม

6-17 คะแนนแสดงว่าปกติ/ไม่เครียด

18-25 คะแนนแสดงว่าเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย

26-29 คะแนนแสดงว่าเครียดปานกลาง

30 คะแนนขึ้นไปแสดงว่าเครียดมาก

การคลายเครียด

- ระดับความเครียด 18-25 สูงกว่าปกติเล็กน้อยท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองตามคำแนะนำ เช่น ดนตรี กีฬา ร้องเพลง เดินรำ นวดคลายเครียด หัวเราะคลายเครียด สมาธิ
- ระดับความเครียด 26-29 สูงกว่าปกติปานกลาง พยายามให้คำปรึกษาปรับความคิด คิดบวก และระดับความเครียดมากกว่า 30 ขึ้นไป พบ หรือท่านสามารถใช้บริการ Hotline 1667 และคลินิกคลายเครียดได้จากสถานบริการทั่วประเทศ

การคลายเครียด กิจกรรมการพยาบาล

เป้าหมายของการพยาบาลคือ ช่วยให้สามารถปรับตัวต่อความเครียด ช่วยประคับประคอง ผู้ที่กำลังเครียดให้สามารถดำรงชีวิตประจำวันต่อไปได้ มีดังนี้คือ

1. หาแหล่งประโยชน์ทั้งภายในและภายนอกของบุคคลที่ประสบภาวะเครียดมาใช้ให้เป็นประโยชน์ เช่น ดนตรี กีฬา ร้องเพลง เดินรำ ปิบลูกบอล นวด สระผม ทำกิจกรรมจิตอาสา นอน ซอปปิ้ง
 - ช่วยบุคคลเสริมสร้างความสามารถใหม่ เช่น ค้นหาความสามารถเดิม ดนตรี กีฬา ร้องเพลง กิจกรรมการฝึกหายใจ สมาธิ การเปลี่ยนความคิด นวดคลายเครียด หัวเราะบำบัด อุ อุ อา อ้า เป็นต้น
 - ให้เขาหาทางเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อให้ลดความเครียดทางอารมณ์
 - แสวงหาความพึงพอใจใหม่ เช่น ทำกิจกรรมใหม่ๆ เช่น ออกกำลังกาย
2. ความเครียดของบางคนเกิดขึ้นเนื่องมาจากการรับรู้ มีการรับรู้เหตุการณ์ผิด แปลผิดๆหรือตีความหมายเหตุการณ์ไปในทางที่ไม่ดีแล้วตนเองเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ
 - ช่วยบุคคลให้มองเหตุการณ์ใหม่ๆ มองหลายๆ แง่มุม คืดทางบวก การฝึกความคิด ปรับความคิด การให้คำปรึกษา
 - ความเครียดเกิดจากสิ่งกระตุ้นภายนอก เช่น เสียงที่ดังมาก ภาวะแวดล้อมที่อึดอัด ไม่สบายก็ช่วยเหลือโดยแนะนำให้มีการเปลี่ยนสถานที่ ถ้าทำได้ถ้าความเครียดเกิดจากคนมาก การลาพักร้อน

ความเครียดจะมาพร้อมกับความวิตกกังวล

Anxiety Disorder ความวิตกกังวล (ฉวีวรรณ สัตยธรรม, 2557). หมายถึง ความรู้สึกภายในจิตใจ ที่รู้สึกไม่มั่นใจไม่สบายใจ หวาดหวั่น มีความตึงเครียดที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่ไม่ทราบสาเหตุ (Varcarolis, 2013; Shives, 2012) การคาดเดาสถานการณ์ที่เป็นต้นเหตุของความรู้สึกว่าจะสู้หรือจะหนีเป็นการตัดสินใจที่ยากลำบากของบุคคล มีความขัดแย้ง เคร่งเครียดและอัดอั้นใจ มี 5 ระดับ

ฟรอยด์ (Freud) กล่าวว่า ความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง ประสบการณ์ความไม่สุขสบายด้านบุคคล มีลักษณะหวาดหวั่น ตึงเครียดโดยไม่มีสาเหตุแน่ชัด เกี่ยวข้องกับการรับรู้ภาพพจน์ของตนเองและการทำงานของจิตได้สำนึกประสบการณ์ลักษณะนี้ถ้ามีสาเหตุชัดเจนและบุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะของต่อสู้ เรียกว่า “ความกลัว” (Fear) ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุเริ่มต้นของโรคประสาท ซัลลิแวน (Harry Stack Sullivan) อธิบายเพิ่มเติมจากฟรอยด์ว่า ที่มาของความวิตกกังวลน่าจะเริ่มมาจากสภาวะความมีศักดิ์ศรีในตัวเองถูกคุกคามและผู้ที่คุกคามก็คือ บิดา มารดา บุคคลใกล้ชิดเด็กนั่นเอง

ความวิตกกังวล คือ สภาวะอารมณ์ ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนว่ามีสิ่งกระตุ้น ทำให้รู้สึกวุ่นวายตนเองถูกคุกคาม และตกอยู่ในอันตรายและไม่มั่นคงปลอดภัยทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่น ไม่เป็นสุข ซึ่งส่งผลให้ตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจ

สรุป ความวิตกกังวล (Anxiety disorder) หมายถึง ความรู้สึกภายในจิตใจ ที่รู้สึกไม่มั่นใจไม่สบายใจ หวาดหวั่น มีความตึงเครียดที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งคุกคามหรือสถานการณ์ที่ไม่ทราบสาเหตุ (Varcarolis, 2013; Shives, 2012) การคาดเดาสถานการณ์ที่เป็นต้นเหตุของความรู้สึกว่าจะสู้หรือจะหนีเป็นการตัดสินใจที่ยากลำบากของบุคคล มีความขัดแย้ง เคร่งเครียดและอัดอั้นใจ (Shives, 2012) ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยถึงปานกลางส่งผลให้บุคคล มีการตื่นตัว กระตือรือร้น ทำงานสำเร็จ ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเองเพื่อแก้ไขปัญหา แต่ถ้ามีมากจะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกายและจิตตามมาได้

ปัจจุบันวัยเรียนและวัยทำงานมีปัญหาเรื่อง ความเครียด ส่งผลทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้า (Depressive disorder) หมายถึง อาการที่แสดงออกให้เห็นถึงภาวะที่ไม่มีความสุข ท้อถอย และสิ้นหวังในชีวิตซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ในชีวิตและเป็นวิธีการปรับตัวของบุคคลเพื่อสนองต่อความเครียดทางร่างกาย จิตใจ สังคม ภาวะซึมเศร้า (Beck, 1978) มีลักษณะ 5 ประการคือ 1) มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ มองตนเองในแง่ร้ายพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ต่าง ๆ และกิจกรรมทางกายลดน้อยลง ซึ่งภาวะซึมเศร้ามีได้หลายระดับ อาจเริ่มตั้งแต่ความวิตกกังวลในระยะเริ่มแรกและรุนแรงขึ้นจนกระทั่งทำให้คน ๆ นั้นมีอาการเฉื่อยเมย เฉื่อยชาต่อสิ่งแวดล้อม ตัดตัวตัวเองออกจากสังคมและไม่มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความคิดที่จะทำร้ายตนเองและพฤติกรรมการฆ่าตัวตาย

ภาวะซึมเศร้า Depression เป็นความรู้สึกภายในจิตใจที่หม่นหมอง หดหู่ มอง โลกในแง่ร้าย แสดงออกได้ทางด้าน เป็นระยะเวลานานเกิน 2 สัปดาห์

เกณฑ์การวินิจฉัย 5 อาการ (มาโนช หล่อตระกูล, 2558)

1. มีอารมณ์ซึมเศร้า (ในเด็กและวัยรุ่นอาจเป็นอารมณ์หงุดหงิดก็ได้)
 2. ความสนใจหรือความเพลินใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก
 3. น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก ร้อยละ 5 ต่อเดือน เบื่ออาหารหรือทานอาหารมาก
 4. นอนไม่หลับ หรือหลับมากไป
 5. กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง
 6. อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง
 7. รู้สึกตนเองไร้ค่า
 8. สมาธิลดลง ใจลอย หรือลังเลใจไปหมด
 9. คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย* ต้องมีอาการในข้อ 1 หรือ 2 อย่างน้อย 1 ข้อ
- * ต้องมีอาการเป็นอยู่นาน 2 สัปดาห์ขึ้นไป และต้องมีอาการเหล่านี้อยู่เกือบตลอดเวลา

การดื่มสุราทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าและคิดทำร้ายตนเองได้

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2560)..แบบประเมินความเครียด. นนทบุรี

ฉวีวรรณ สัตยธรรม.(2557). การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 9. นนทบุรี:

ยุทธรินทร์ การพิมพ์ . จิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล.

จิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์. (2562).การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ไทยแลนด์ 4.0.กรุงเทพ:

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

Varcarolis, E, M. (2013).*Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing*.St. Louis, MS:

ElsevierSaunders

Shives, L. R. (2012). **Basic concepts of psychiatric- mental health nursing.** (8th ed.).

Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins

ผศ.ดร.ฐิตวัฒน์ หงษ์กิตติยานนท์ อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกความเครียด	ระดับอาการความเครียด			
	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				
11.รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
11.รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13.รู้สึกเหนื่อยไม่อยากจะทำอะไร				
14.มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15.เสียงสั่นปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				

16.รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17.ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่				
18.ตื่นได้ง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย				
19.มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20.ความสุขทางเพศลดลง *				
>30 คะแนนรวม				

2 Q ท่าน..... เสร็จ เปื่อหงุดหงิด