



การจัดการความเครียดด้วยเรียน และวัยทำงาน



อาจารย์ ดร.ลิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์
ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา
ประธานกลุ่มวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

คณะพยาบาลศาสตร์

FACULTY OF NURSING Rambhai Barni Rajabhat University

"วิธีการคลายเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน"

วันที่ 30 สิงหาคม 2566

โดย อาจารย์ ดร.ลิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์

- ✓ เข้าเรียน
- ✓ เช็คชื่อ
- ✓ ส่งแบบบันทึกภายในวันจันทร์หลังเรียนสัปดาห์นั้น





การจัดการความเครียดวัยเรียน และวัยทำงาน

"วิธีการคลายเครียดในกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงาน"

วันที่ 30 สิงหาคม 2566

โดย อาจารย์ ดร.ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์

- ✓ เข้าเรียน
- ✓ เช็คชื่อ
- ✓ ส่งแบบบันทึกภายในวันจันทร์หลังเรียนสัปดาห์นั้น

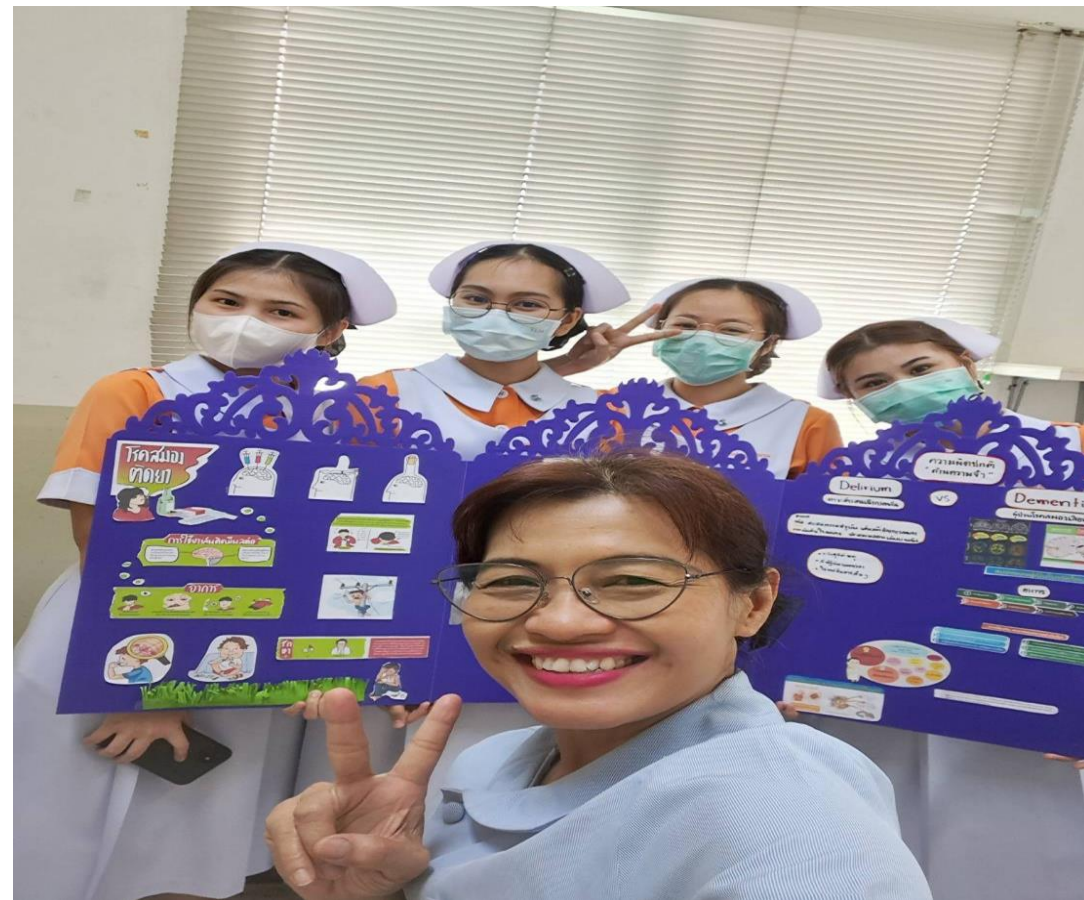


FACULTY OF NURSING Rambhai Barni Rajabhat University





การจัดการความเครียดวัยเรียน และวัยทำงาน



คณะพยาบาลศาสตร์ <https://youtu.be/l5slspLfmXM>



การจัดการความเครียด

วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม หลัง
การอบรม

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



วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิง พฤติกรรม



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

<https://youtu.be/l5slspLfmXM>



แนวคิดของความเครียด

ในภาวะปัจจุบัน เราต้องเผชิญภาวะการณ์ต่าง
ภาวะเครียด การเผชิญความเครียด
ภาวะปกติล้มเหลว ความเครียดทำให้รู้สึก
กังวล กลัว รู้สึกผิด โกรธและรู้สึกหมดหนทาง
หรือภาวะที่เผชิญกับที่ไม่คาดฝันทำให้ชีวิต
ต้องเปลี่ยนแปลง
กะทันหัน ภาวะการณ์อาจก่อให้เกิดวิกฤติได้ถ้าหากว่า
กลไกการปรับตัวของเราล้มเหลว ดังนั้นในนักเรียนท่าน
ใดมีประสบการณ์ความเครียด





การจัดการความเครียดวัยเรียน และวัยทำงาน

ในภาวะปัจจุบัน ทำงานใหม่ ต้องปรับตัว
เราต้องเผชิญ ภาวะเครียด วิตกกังวลเพิ่มขึ้น
....ทำอย่างไรให้...ไม่เครียด
...มีความสุข

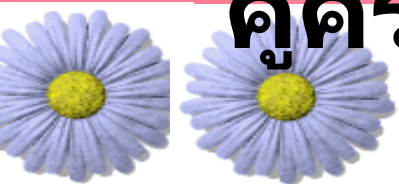




**สมาชิก เครียดจากการ
เรียน การทำงาน การใช้เงิน
เงินเดือน รายรับรายจ่าย
-คนทำงานเครียดที่ทำงาน
และเพื่อนที่ทำงานการ
ทำงาน การใช้เงิน
เงินเดือน รายรับรายจ่าย
และการบริหารเวลา การมี
คู่ครอง**

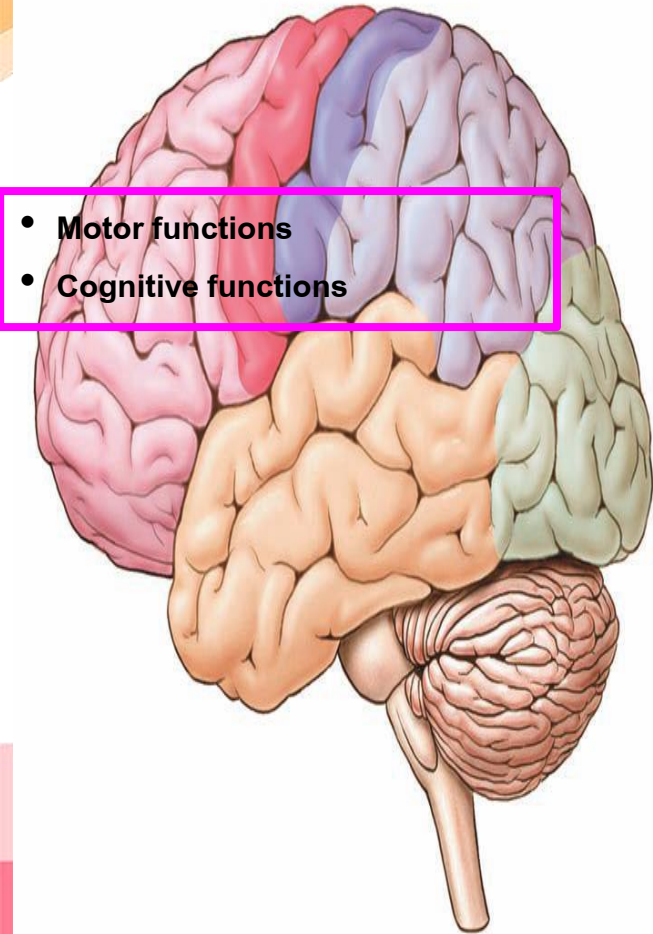


เด็กลอยน้ำมา





แนวคิดของความเครียด



- Motor functions
- Cognitive functions

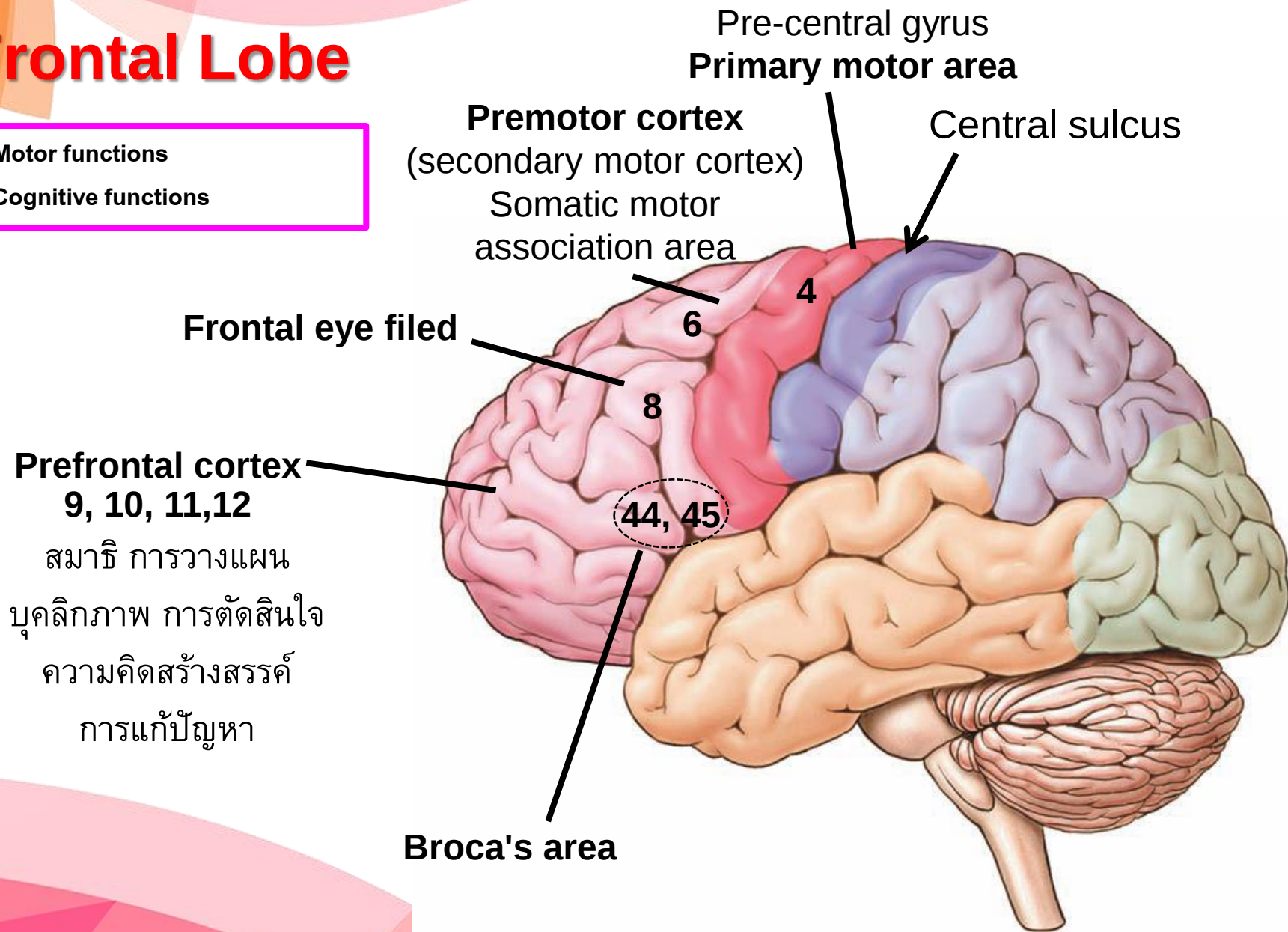
เซลล์เย่ (Skye, 1956) ให้ความหมาย คือ ปฏิบัติการตอบสนองของร่างกายที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มากระทบร่างกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม

ความเครียดหมายถึงปฏิบัติการตอบสนองของร่างกาย ที่แสดงออกเมื่อมีตัวกระตุ้น (Stressor) ที่ทำให้ บุคคลรับรู้ว่าไม่ปลอดภัย ให้ต้องปรับตัวให้ร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะที่สมดุล ภายในเวลาที่จำกัด



Frontal Lobe

- Motor functions
- Cognitive functions



สมาธิ การวางแผน
บุคลิกภาพ การตัดสินใจ
ความคิดสร้างสรรค์
การแก้ปัญหา



วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิง ภาคทฤษฎี



ครูท่านหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า
มันไม่ได้ทำให้เธอเรียนดีหรือแย่งหรืออก แต่มันคือ
ฝึกระเบียบวินัยให้เธออยู่ในสังคมจำลองเพื่อก้าว
สังคมจริงที่ต้องเคารพกฎระเบียบในการอยู่ร่วมกัน
เธอไม่ชอบแต่ยอมรับและปฏิบัติได้เธอจะไม่ใช่คน
ของกลุ่มสังคม

Line fwd





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





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



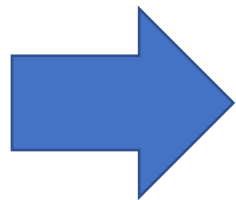
เราไม่เคยเข้าใจ ว่าความยาวของผม
มันมีผลกับการเรียนตรงไหน



ความเครียด

ในภาวะปัจจุบันท่านมีระดับความเครียด.....

ท่าน



ความเครียด

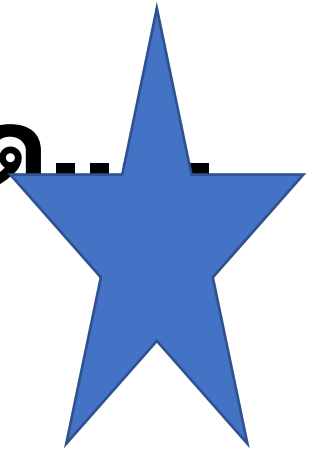
ความเครียด

ความเครียดหมายถึงปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกาย ที่แสดงออกเมื่อมีตัวกระตุ้น (Stressor) ที่ทำให้ บุคคลรับรู้ว่าไม่ปลอดภัย ให้ต้องปรับตัวให้ร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะที่สมดุล ภายในเวลาที่จำกัด

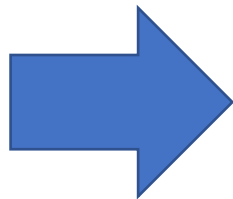


ความเครียด

ในภาวะปัจจุบันท่านมีระดับความเครียด...



ท่าน



แบบประเมินความเครียด

ความเครียดหมายถึงปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกาย ที่แสดงออกเมื่อมีตัวกระตุ้น (Stressor) ที่ทำให้ บุคคลรับรู้ว่าไม่ปลอดภัย ให้ต้องปรับตัวให้ร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะที่สมดุล ภายในเวลาที่จำกัด

สัมพันธภาพ ที่ดีและปรับตัว

อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก

ระดับอาการ

0

ไม่เคยเลย

1

เป็นครั้งคราว

2

เป็นบ่อย

3

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. เสียงสั่นปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ

16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ

17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่

18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย

19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ

20. ความสุขทางเพศลดลง

0

1

2

3

ไม่เคยเลย

เป็นครั้งคราว

เป็นบ่อย

เป็นประจำ



ระดับบุคคลที่อยู่ในความเครียด

- ระดับที่ 1 คะแนน 6-17 ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ระดับที่ 2 18-25 ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย
- ระดับที่ 3 26-29 ถ้ามีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลางท่านต้องมีวิถีคลายเครียดที่ดี และสม่ำเสมอทุกวันวันละ 1-2 ครั้งครั้งละ 10 นาทีโดยนั่งในท่าที่สบายหายใจลึกๆ ให้น้ำท้องขยาย หายใจออกช้าๆ นับ 1-10 ไปด้วยท่านจะใช้วิธีนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ก็ได้ท่านควรแก้ไขปัญหา
- ระดับที่ 4 ระดับคะแนน 30 ถึง 60 ท่าน มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก ท่านกำลัง ตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรงเช่นการเจ็บป่วยที่รุนแรงและเรื้อรัง มีปัญหาความรุนแรงในครอบครัวปัญหาเศรษฐกิจซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ กายและสุขภาพจิต





แนวคิด การดูแลสุขภาพกายใจ สำหรับวัยทำงาน

Happy 8 ความสุข

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต กับการทำงานอย่างมีความสุข

คลิกเพื่อเลือกดู

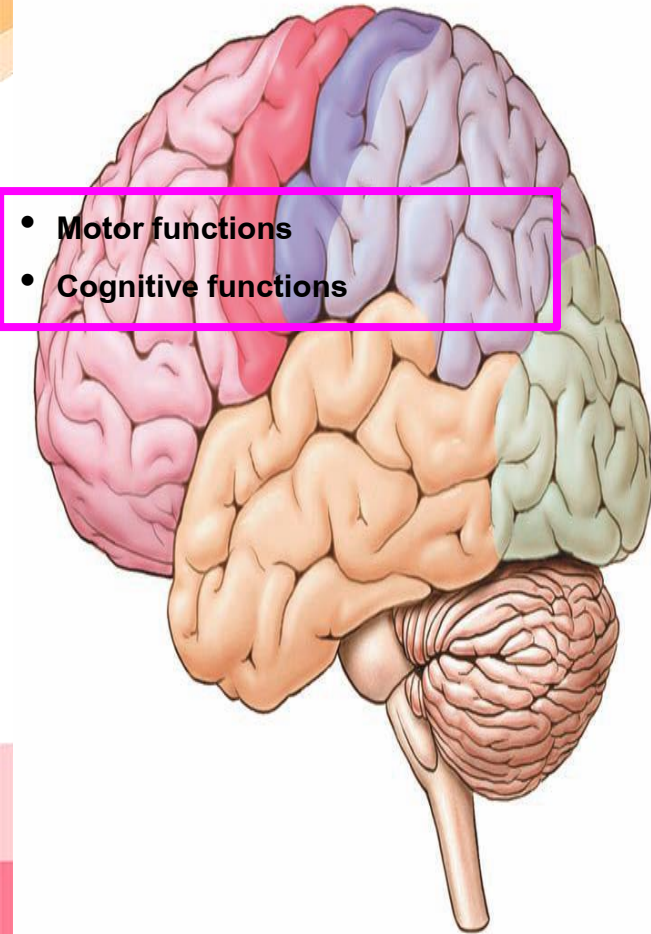


ในภาวะปัจจุบัน ทำงานใหม่ ต้องปรับตัว
เราต้องเผชิญ ภาวะเครียด วิตกกังวลเพิ่มขึ้น

ทำอย่างไรให้มี...ความสุข **Happy 8**

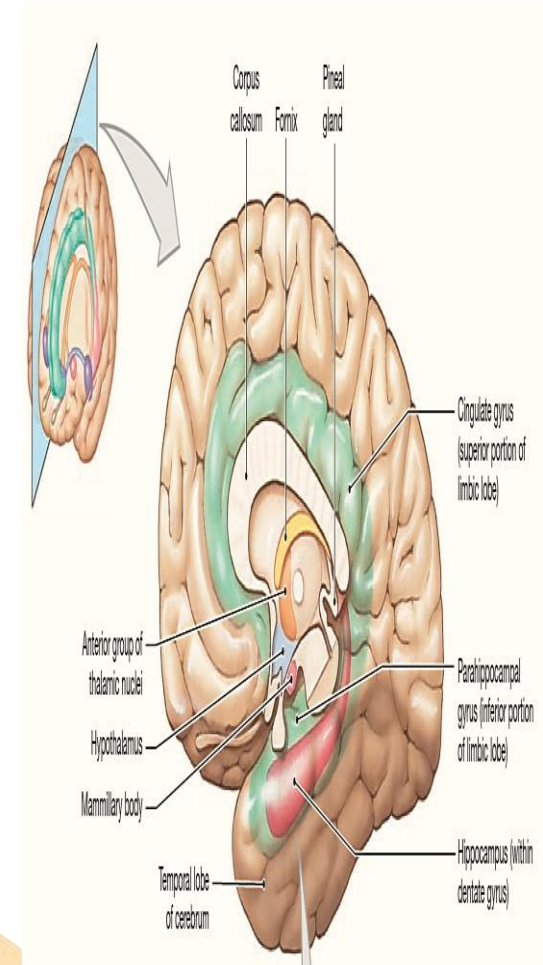


แนวคิดของความเครียด



เซลล์เย่ (Skye, 1956) ให้ความหมาย คือ ปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกายที่ไม่จำเพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มากระทบร่างกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม

ความเครียดหมายถึงปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกาย ที่แสดงออกเมื่อมีตัวกระตุ้น (Stressor) ที่ทำให้ บุคคลรับรู้ว่ามี ปลอดภัย ให้ต้องปรับตัวให้ร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะที่ สมดุล ภายในเวลาที่จำกัด

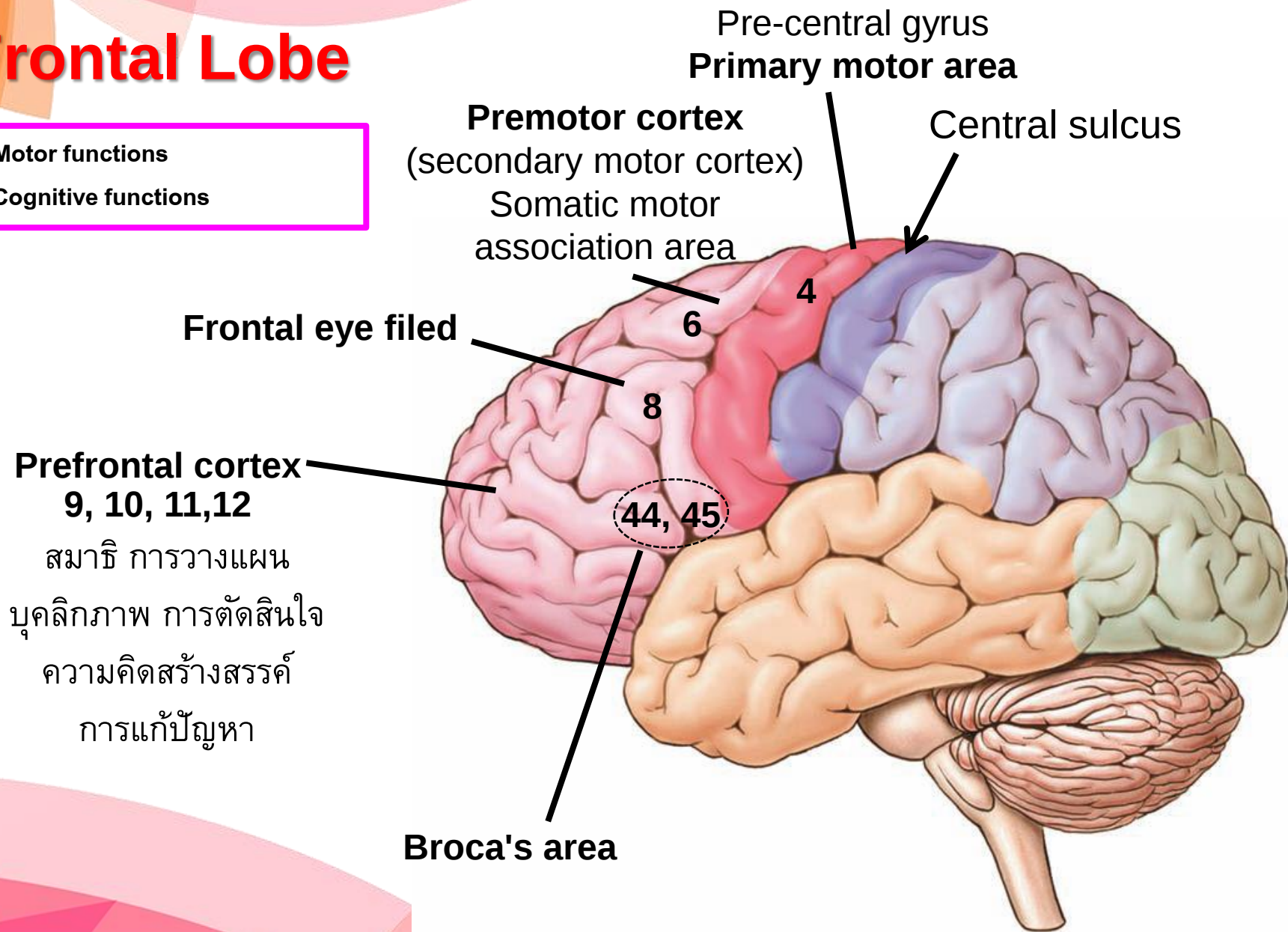


Limbic system เกี่ยวข้องกับความจำ พฤติกรรม และอารมณ์
Hippocampus เป็นส่วนที่อยู่ด้านในของ temporal lobe เกี่ยวกับการเรียนรู้ ความจำ



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)

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



3 สมองส่วนหน้า 1x

“สมองมนุษย์” “ศูนย์เหตุผล”
“เพื่อการอยู่อย่างมีความหมาย”

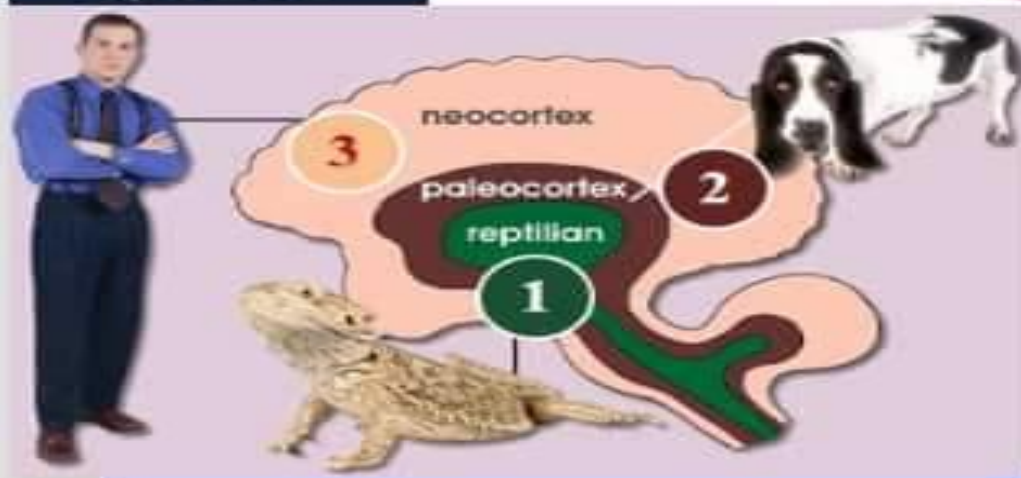
สติปัญญา
เหตุผล
รู้ตน รู้เขา
ควบคุมตน
ศีลธรรม
คุณธรรม

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

การจัดการความเครียดด้วยวิธีเรียนและวิธีทำงาน ตัวอย่าง

- 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



การจัดการความเครียดวัยเรียน และวัยทำงาน

ผลกระทบของความเครียด

1. การตอบสนองทางด้านร่างกาย
 2. การตอบสนองด้านจิตใจ
- มี 2 แบบ major and minor



การจัดการความเครียดวัยเรียนและวัยทำงาน ตัวอย่าง

2. การตอบสนองด้านจิตใจ Coping Mechanism เป็น 3 ประเภท คือ

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



ความเครียดวัยเรียน. Age associated reaction 5

ตัวอย่าง

2.3 Adjustment Reaction of Adolescence วัยรุ่นจะอยู่ในช่วงนี้

- Inadequate reaction อาย เอะอะเงิน คิดว่าตัวเองไม่สวย ไม่เก่ง ท้อแท้

แยกตัว

- Diffuse reaction ไม่เห็นจุดมุ่งหมายของชีวิต อยู่ไปวันๆ มักหันหน้าเข้า

หายาเสพติด

-Rebellious reaction ขัดเงิน 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

Thai Facebook Users in 2014



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

เมื่อไหร่จะมาพบจิตแพทย์



ด้านอารมณ์เปลี่ยนแปลงไป

เศร้า เบื่อ ไม่มีความสุข
กังวล เครียด หงุดหงิดง่าย
ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้
กระวนกระวายใจอยู่ไม่นิ่ง

ด้านพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป

นอนไม่หลับ
เบื่ออาหาร/กินเยอะกว่าปกติ
แยกตัวไม่อยากเข้าสังคม อ่อนเพลีย
ไม่มีแรง ใช้จ่ายไม่ประหยัดชอบบ่น
ไม่ได้

ด้านความคิด

ไม่มีเป้าหมายในชีวิต
ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม
คิดอยากฆ่าตัวตาย คิดวน
ซ้ำคิดซ้ำทำ เหม่อลอยไม่มีสมาธิ
หวาดระแวง หุนหวน

อย่าลืมดูแลจิตใจตัวเองนะ
คนรอบข้างก็นะคะ
เรื่องหัวใจใครว่าไม่สำคัญคะ



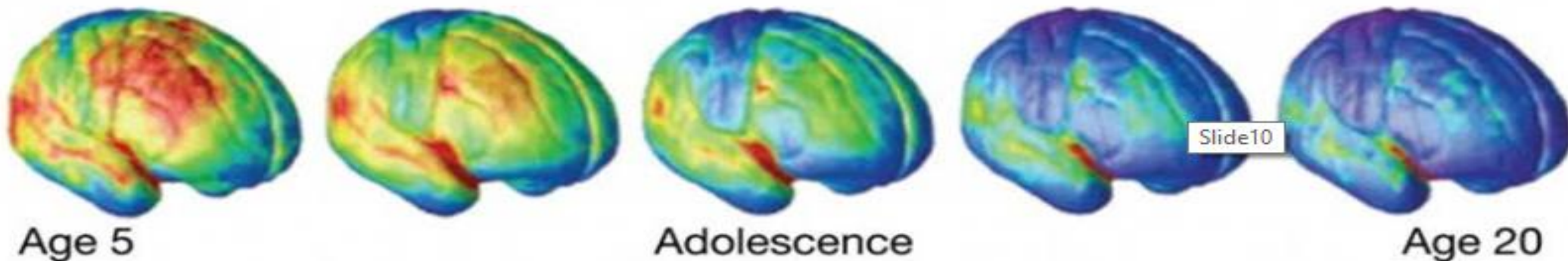


วัยรุ่นวัยรุ่นกับการติดเกมส์ การพนัน

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 สนุกกับการเรียนและ
การทำงาน



3 สมองส่วนหน้า 1x

“สมองมนุษย์” “ศูนย์เหตุผล”
“เพื่อการอยู่อย่างมีความหมาย”

สติปัญญา

เหตุผล

รู้ตน รู้เขา

ควบคุมตน

ศีลธรรม

คุณธรรม

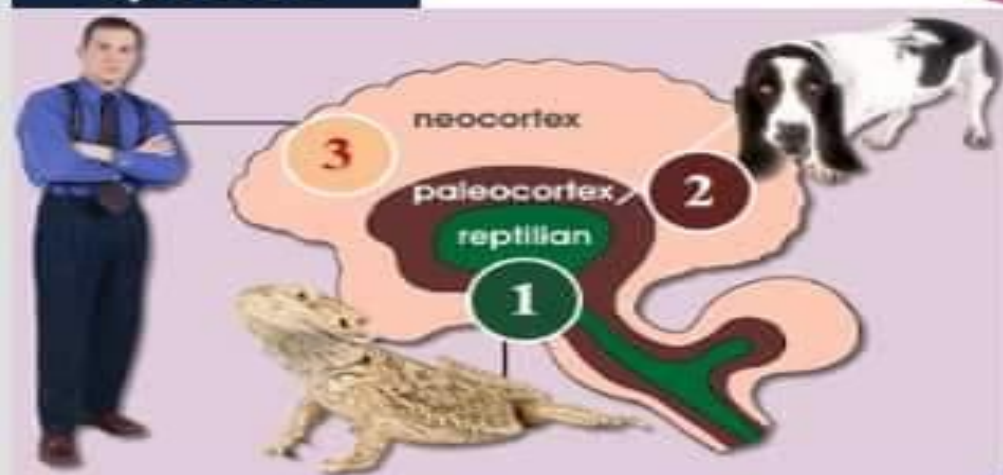
สมอง 3 ส่วน (Paul MacLean 1967)

ความต้องการ 3 ชั้น



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

1 สมองส่วนหลัง “สมองตะกวด” 20x
“สัญชาตญาณ เพื่อการอยู่รอด”





มีความสุข สนุกกับการเรียนและการทำงาน

3 ทักษะการปฏิเสธและเทคนิคการสื่อสาร

ทักษะการปฏิเสธ- บอกเหตุผล บอกความรู้สึก และทั้งสองอย่าง

เทคนิคการสื่อสาร การสื่อสารทางบวก
การทวนความ การชื่นชม การให้กำลังใจ



4. นำความรู้ไปจัดการ ความเครียดของตนเองได้

การคลายเครียด กิจกรรมการพยาบาล

เป้าหมายคือ ช่วยให้สามารถปรับตัวต่อความเครียด ช่วยปรับประคับประคอง ผู้ที่กำลังเครียดให้สามารถดำรงชีวิตประจำวันต่อไปได้

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

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



4. นำความรู้ไปจัดการความเครียดของตนเองได้

การคลายเครียด กิจกรรมการพยาบาล

เป้าหมายคือ ช่วยให้สามารถปรับตัวต่อความเครียด ช่วย
ปรับระดับประคอง ผู้ที่กำลังเครียดให้สามารถดำรงชีวิตประจำวัน
ต่อไปได้

- ให้เขาหาทางเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมภายนอก หรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อให้
ลดความเครียดทางอารมณ์
- แสวงหาความพึงพอใจใหม่ เช่น ทำกิจกรรมใหม่ๆ เช่น ออกกำลังกาย



4. นำความรู้ไปจัดการความเครียดของตนเองได้

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 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

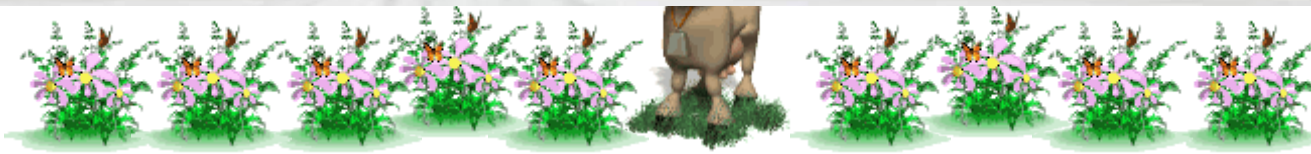


4. พฤติกรรมทางเพศที่ทวีปรีต การช่วยเหลือ

3. ฝึกการสร้างอารมณ์เพศกับตัวกระตุ้นตามปกติ เช่น VDO

รูปโป๊-เปลือย แนะนำการสำเร็จความใคร่ที่ถูกต้อง

4. บันทึกพฤติกรรม เมื่อยังไม่สามารถหยุดพฤติกรรมได้ สังเกตความถี่
ห่าง เหตุกระตุ้น การยับยั้งใจตนเอง ให้รางวัลตนเองเมื่อพฤติกรรมลดลง



สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน

1. ปัญหาเรื่อง สุรา บุหรี่ สารเสพติด
2. ปัญหาเรื่องเพศ การคลอดในวัยรุ่นและเยาวชน
อายุ 15 - 24 ปี
3. ปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม ก้าวร้าว
ปัญหาความรุนแรง ความฉลาดทางอารมณ์และ
ทักษะชีวิต ปัญหาการติดเกม
4. ปัญหาอุบัติเหตุ
5. ปัญหาด้านทันตสุขภาพ



4. นำความรู้ไปจัดการความเครียดของตนเองได้ Crisis

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

Webster's Dictionary

= เหตุการณ์ระดับขั้นที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลประสบกับอุปสรรค

ต่อเป้าหมายชีวิต

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



**สรุป วิกฤติ Crisis หมายถึง สถานการณ์ที่บุคคล
ขาดความสมดุลทางด้านจิตใจในการใช้กลไก
ทางจิตในการแก้ไขปัญหา หรือภาวะที่มีการ
เปลี่ยนแปลงไปจากความเป็นอยู่เดิม ทำให้เกิด
การสูญเสียด้านสมดุลย์**



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. การรับรู้เหตุการณ์ของบุคคล

1.1 ถ้าการรับรู้เหตุการณ์ในเรื่องก

สูญเสีย อาจจะจากการสูญเสียจริง

แยกจากกัน บุคคลจะมีอาการซึมเศ

1.2 ถ้าการรับรู้เหตุการณ์เป็นการท

ความสามารถ บุคคลจะระดมเอาพลังของเขา

มาใช้ในการแก้ไขปัญหา เช่นการแต่งงาน การได้

เลื่อนตำแหน่งงาน

● 1.3 ถ้าการรับรู้เหตุการณ์เป็นจริงหรือ บิดเบือน



1.องค์ประกอบภาวะวิกฤตมี 3 องค์ประกอบ(ต่อ)

2. การมีบุคคลที่ช่วยเหลือ ช่วยปกป้องและ
ให้กำลังใจเกิดความรู้สึกมั่นคงในทางตรงกันข้าม
อาจทำให้เกิดภาวะไม่สมดุลจะทำให้เกิดภาวะวิกฤต

3. ความสามารถในการเผชิญกับความเครียด
บุคคลมีความสามารถในการเผชิญกับความเครียดได้
อาจใช้วิธีหาคนปรึกษา พูดถึงปัญหา ทำกิจกรรมลด
ในทางตรงกันข้ามอาจทำให้เกิดภาวะไม่สมดุลจะ
ทำให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์



ทฤษฎีภาวะวิกฤตทางอารมณ์(Crisis theory)

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



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 ความวิตกกังวลจะหมดไปแต่ถ้าแก้ไขไม่ได้บุคคลจะเข้าสู่ภาวะวิกฤตระยะที่ 2

ระยะที่ 2 ความเครียดยังคงมีอยู่สูงมากมีความคิดหมกมุ่นอยู่กับปัญหา บุคคลใช้กลไกทางจิตในการแก้ไขปัญหาล้มเหลวบุคคลจะเข้าสู่ภาวะวิกฤตระยะที่ 3

ระยะที่ 3 ความเครียดสูงขึ้นอีกบุคคลจะพยายามระดมพลังทุกส่วนทั้งจากภายนอกและความสามารถภายในด้านอื่นมาใช้ต่อสู้ซึ่งอาจจะเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาแบบใหม่ถ้าแก้ไขได้บุคคลจะกลับสู่ภาวะสมดุลแต่ถ้าแก้ไขไม่ได้จะเข้าสู่ภาวะวิกฤตระยะที่ 4

ระยะที่ 4 ระดับความเครียดสูงสุดพฤติกรรมต่างๆเริ่มเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพอาจเปลี่ยนไปอาจปรากฏในรูปแบบซึมเศร้าหรืออาจออกมาในรูปของอาการจิตที่แปรปรวนได้ ความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นเป็นสัญญาณแสดงว่าบุคคลต้องการความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนหากบุคคลไม่สามารถผ่อนคลายความเครียดลงได้ภายใน 6 สัปดาห์จะปรากฏอาการทางจิตได้





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

ดร. ลีตวันต์ 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





วัยรุ่นวัยรุ่น วัยทำงาน กับโรคซึมเศร้า

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

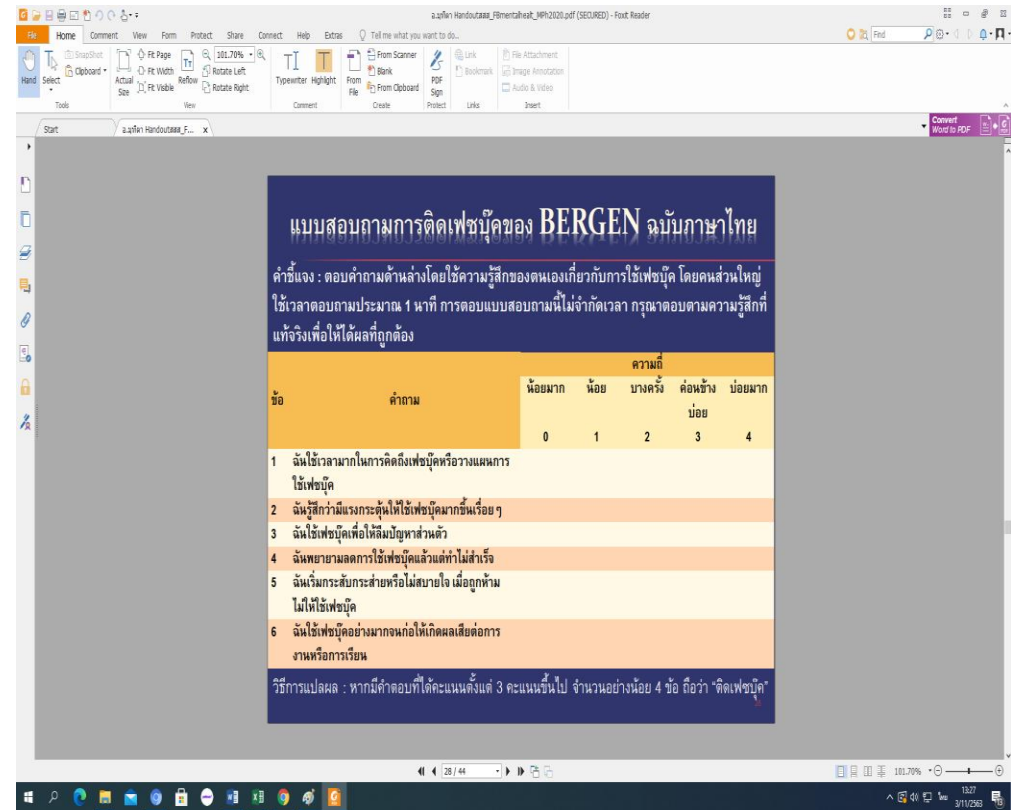
- ☐ วิธีที่ดีที่สุดคือการป้องกันการร่วมเพศ (NO SEX)
- ☐ สอนเพศศึกษาเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันเรื่องเพศแก่วัยรุ่น
- ☐ หลีกเลี่ยงการร่วมเพศโดยไม่อยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่จะมีโอกาสนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์





วัยรุ่นวัยรุ่นกับการติดเกมส์ พนันonline

ลักษณะส่วนบุคคล	ติดเฟสบุ๊ค (n=365)		ไม่ติด (n=507)		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
อุปกรณ์การใช้ [†]					< 0.001**
สมาร์ตโฟน	249	(47.7)	274	(52.3)	
แท็บเล็ต	22	(4.7)	23	(4.5)	
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					



โรคอ้วนในวัยรุ่น เครียด รับประทาน

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

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

อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์

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 $BMR \times 1.725$

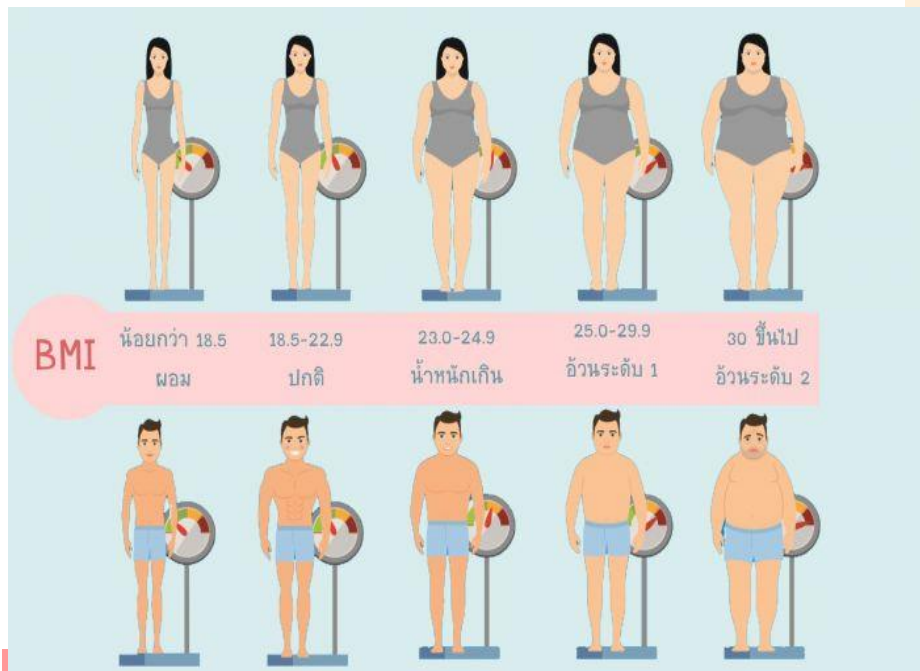
คราวนี้ก็ต้องสำรวจดูว่าตัวเองอยู่ในกลุ่มไหนจากนั้นก็นำค่า BMR มาคิดเพิ่มกิจกรรมเข้าไป อย่างเช่นหากผู้ชายคนเดิมที่เราคิดค่า BMR ไปในตอนต้นมีค่า $BMR = 1611.2$ กิโลแคลอรี เป็นคนออกกำลังกายปานกลางก็นำ $1611.2 \times 1.55 = 2497.36$ กิโลแคลอรี นั่นคือปริมาณแคลอรีที่ผู้ชายคนนั้นต้องการต่อหนึ่งวัน แปลว่าถ้าหากต้องการควบคุมน้ำหนัก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



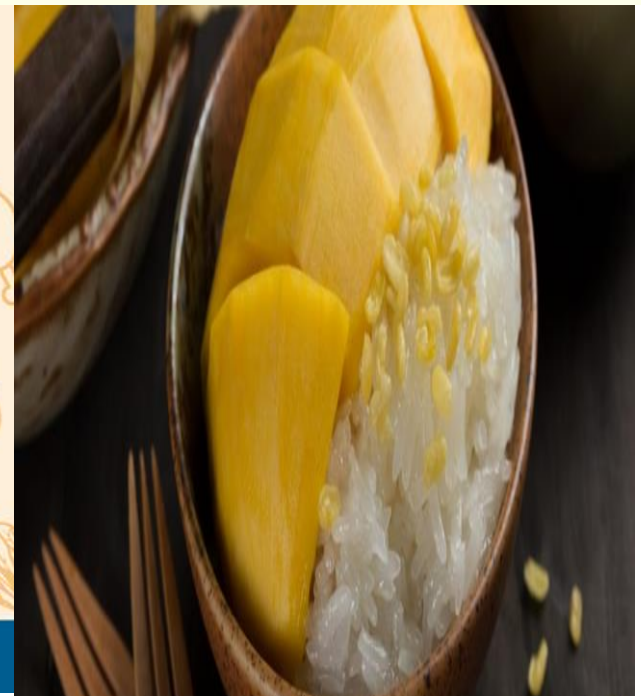


อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์

- อาหารหลัก 5 หมู่
- โภชนาการ
- ธงโภชนาการ



FACULTY OF NURSING Rajabhat Buri Ram



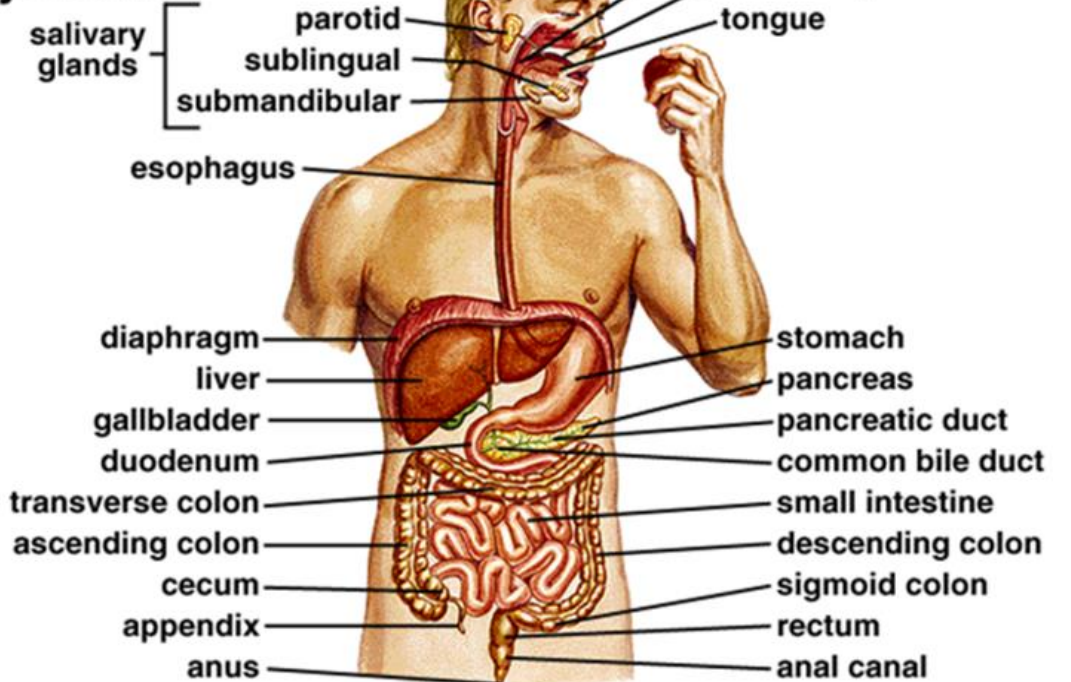
ด้วยความปราณณาจาก สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
ข้อมูลโดย คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย



- อาหารอาหารหลัก 5 หมู่



Human Digestive System





แคลอรี

อาหารแคลอรีสูงที่ควรหลีกเลี่ยงมีอะไรบ้าง

- ข้าวผัดอเมริกัน 1 จาน แคลอรีในอาหารเท่ากับ 790 กิโลแคลอรี

- ข้าวมันไก่ทอด 1 จาน แคลอรีในอาหารเท่ากับ 695 กิโลแคลอรี (ข้าวมันไก่ต้มเท่ากับ 585 กิโลแคลอรี)

- ข้าวขาหมู 1 จาน แคลอรีในอาหารเท่ากับ 690 กิโลแคลอรี

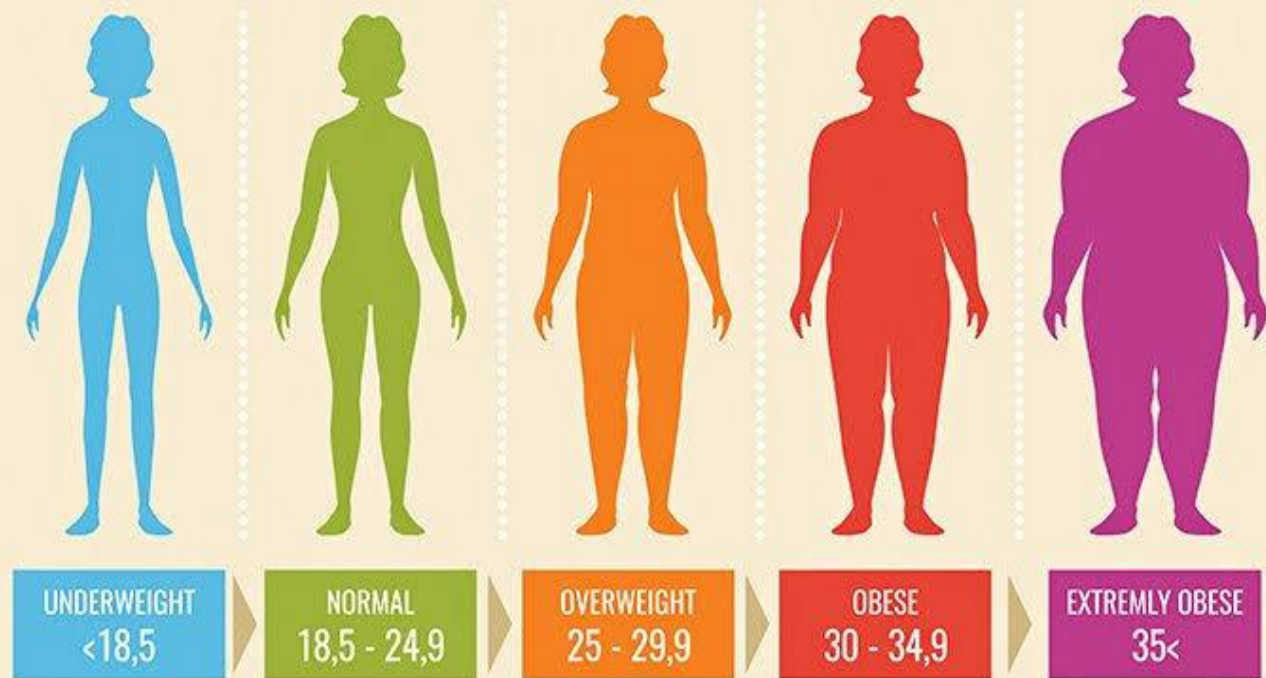
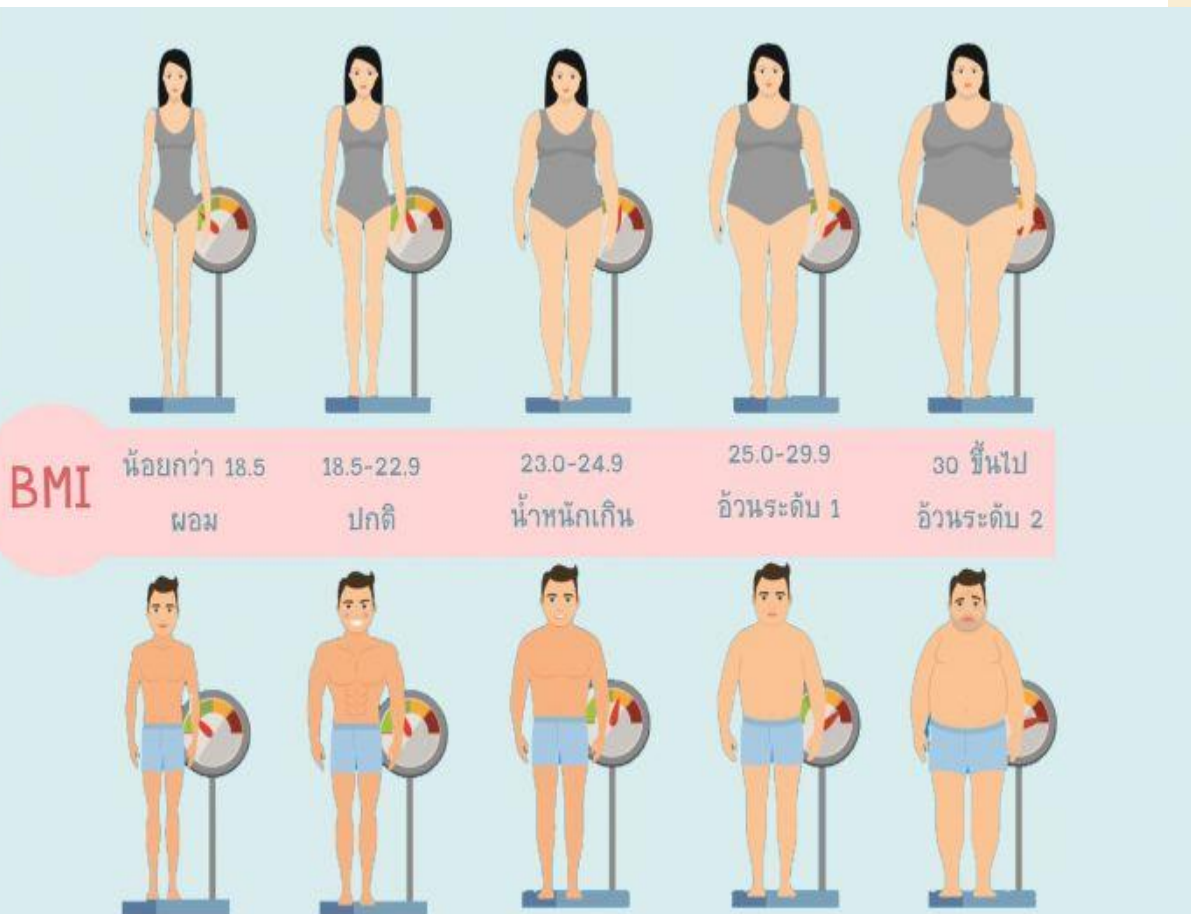
- บะหมี่ก๋วยเตี๋ยวราดหน้ารวมมิตร 1 จาน แคลอรีในอาหารเท่ากับ 690 กิโลแคลอรี (บะหมี่ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าธรรมดาเท่ากับ 515





โรคอ้วน

<https://images.app.goo.gl/S4oVRRMenB4Az5MB7>



<https://images.app.goo.gl/44CwQijc9K93B39R8>





อารมณ์ดี หัวเราะบำบัดคลายเครียด

- 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



แบ่งกลุ่มๆละ 10-15

จากสถานการณ์ และแสดงมานำเสนอ 10 นาที

ผู้ชายน้ำหนัก 160 กิโลกรัม สูง 180 เซนติเมตร ทาน 4097.36 กิโลแคลอรี เปรียบกับอ้วนทำ
อย่างไร

อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์

ตัวอย่างการเปรียบเทียบสัดส่วนอาหาร

กลุ่มข้าว-แป้ง



กลุ่มผัก



กลุ่มผลไม้ (1 ส่วน)



กลุ่มเนื้อสัตว์



กลุ่มนม



โดดเมรุ่งเลย

<http://hi5.esanmobile.com>





✓ 1. ท่านเบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร ✓ 2. ท่านคิดทำร้ายตนเอง ไม่ต้องการมีชีวิต
ผลการแนะนำ...1.อาหาร 2.ออกกำลังกาย.....3. **อารมณ์**.....4.ปฏิบัติ **เปลี่ยนความคิด**



เป็นกระบวนการติดต่อสื่อสาร

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

วิธีแฮคฮอร์โมนความสุข

โดพามีน

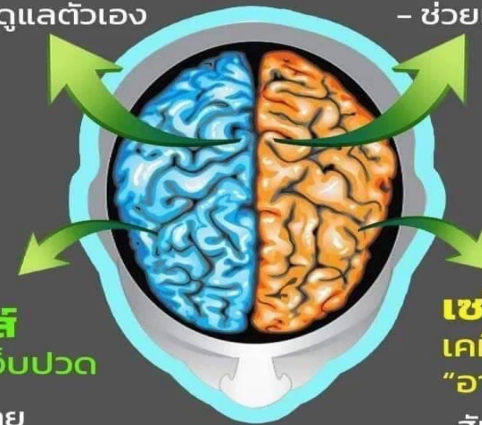
หลังเพราะรางวัล

- กินอาหาร
- บรรลุเป้าหมาย
- ทำงานเสร็จ
- ทำกิจกรรมดูแลตัวเอง

ออกซิโทซิน

ฮอร์โมนความรัก

- เข้าสังคม
- สัมผัสทางกาย
- เลี้ยงสัตว์
- ช่วยเหลือผู้อื่น



เอ็นโดฟินส์

นักฆ่าความเจ็บปวด

- ออกกำลังกาย
- ฟังเพลง
- ดูหนัง
- หัวเราะ

เซโรโทนิน

เคมีที่ทำให้ "อารมณ์" มั่นคง

- สัมผัสแสงแดด
- อยู่กับธรรมชาติ
- มีสติ
- การทำสมาธิ

พี่ชื่อ เจฟ

ดร. ลีตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์





เทคนิคในการสื่อสารเพื่อให้ วิทยุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

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





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





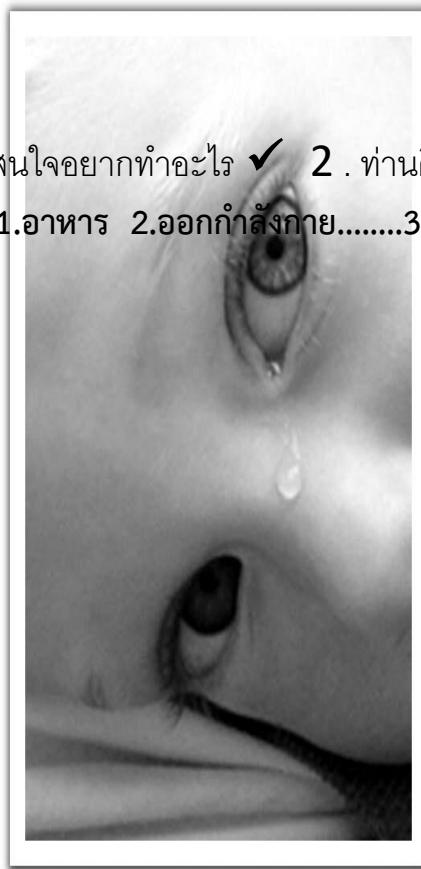
หัวเราะบำบัดคลายเครียด

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





- ✓ 1. ท่านเบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร ✓ 2. ท่านคิดทำร้ายตนเอง ไม่ต้องการมีชีวิต
ผลการแนะนำ...1.อาหาร 2.ออกกำลังกาย.....3. **อารมณ์.....**4.ปฏิบัติ **เปลี่ยนความคิด คิดบวก.....**



ซึมเศร้า----->ทำร้ายตนเอง ฆ่าตัวตาย



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 ไม่เอาอะไรสักแล้ว ไม่สนใจชีวิตในอนาคต



แนวทางการช่วยเหลือผู้ที่ฆ่าตัวตาย

กรณีฆ่าตัวตายสำเร็จ (committed suicide)

-  - support จิตใจญาติ ลด guilt จัดการกับความรู้สึกอับอาย

กรณีพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ (Attempted suicide)

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

-  2) Talk Therapy

-  - ตรวจสอบเจตคติส่วนตัวที่มีต่อการฆ่าตัวตายของผู้ป่วย

-  - เชื่อสัญชาตญาณตนเองว่าผู้ป่วยกำลังมีปัญหา และหาทางออกไม่ได้

-  - สร้างความสัมพันธ์เบื้องต้น โดยการสอบถามและใส่ใจอาการ

-  ทางกายที่เกิดขึ้นจากการพยายามฆ่าตัวตาย

แนวทางการช่วยเหลือผู้ที่ฆ่าตัวตาย (ต่อ)

กรณีพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ (Attempted suicide)

 3) ให้ผู้ป่วยเล่าที่มาที่ไปของการฆ่าตัวตาย เน้นการระบายความรู้สึก

 ให้มากที่สุด

 4) ประเมินจุดมุ่งหมายของการฆ่าตัวตาย เพื่อดูว่ามีความหมายอะไร

 5) กระบวนการบำบัด

 - ยอมรับว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออกอย่างหนึ่ง

 - พูดยแสดงความเข้าใจ เห็นใจ และให้กำลังใจ

 - ชวนผู้ป่วยมองหาทางเลือกอย่างอื่น ๆ เพิ่มเติม เพื่อทดแทนวิธีเดิม

✓ 1. ท่านเบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร ✓ 2. ท่านคิดทำร้ายตนเอง ไม่ต้องการมีชีวิต

. ผลการแนะนำ...1.อาหาร 2.ออกกำลังกาย.....3. **อารมณ์.....**4.ปฏิบัติ **เปลี่ยนความคิด คิดบวก.....**



จินตนา สิงขรอาจ

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

 มหาวิทยาลัยขอนแก่น



ที่ชั้น9 ฉันเห็น Peter ที่ภายนอกตู้แข็งแกร่งอยู่เสมอกำลังแอบร้องไห้



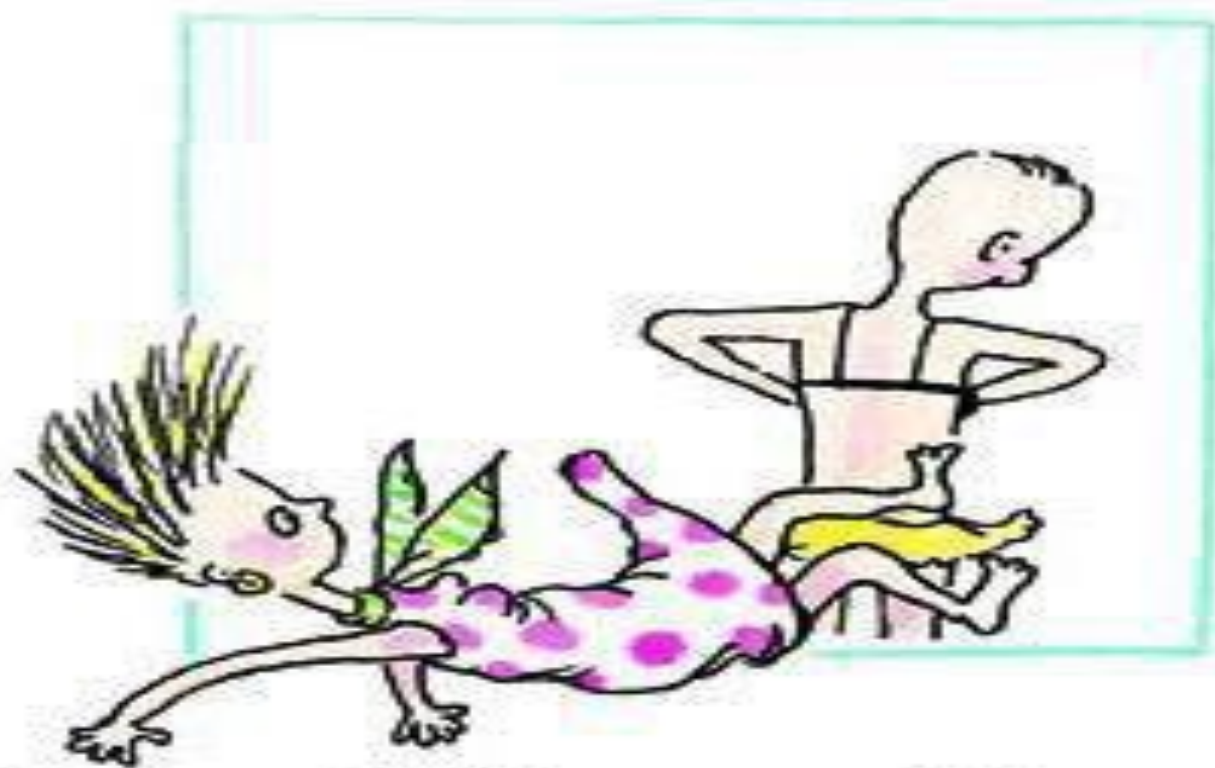
น้องหมวยที่อยู่ชั้น 8 พบว่าตุ้มหมั่นกำลังอยู่บนเตียงกับเพื่อนรัก
ของตัวเอง



น้องต้นที่ชั้น 7 กำลังกินยาปลอมประสาท



คุณสมชายชั้น 6 ที่ยังตกงาน ต้องอ่านหนังสือพิมพ์
วันละเจ็ดฉบับเพื่อหางานทำให้ได้



ที่ชั้น 5 อาจารย์ที่ได้รับความเคารพนับถือจากทุกคน
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

คนทแยกว่าเราขมอกมาก.....เด๋วมันก็ผ่านไป



ที่ชั้น 10 ฉันเห็นคู่สามีเมียที่ใครๆต่างชมว่ารักกันนักหนา
กำลังตบตีกัน

จินตนา สิงขรอาจ

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

 มหาวิทยาลัยขอนแก่น

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





แนวคิด การดูแลสุขภาพกายใจ สำหรับวัยทำงาน

Happy 8 ความสุข

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตกับการทำงานอย่างมีความสุข

คลิกเพื่อเลือกดู



ในภาวะปัจจุบัน ทำงานใหม่ ต้องปรับตัว
เราต้องเผชิญ ภาวะเครียด วิตกกังวลเพิ่มขึ้น
ทำอย่างไรให้มี...ความสุข **Happy 8**

โรคอ้วนในวัยรุ่น เครียด รับประทาน

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 $BMR \times 1.725$

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



วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ Nervosa

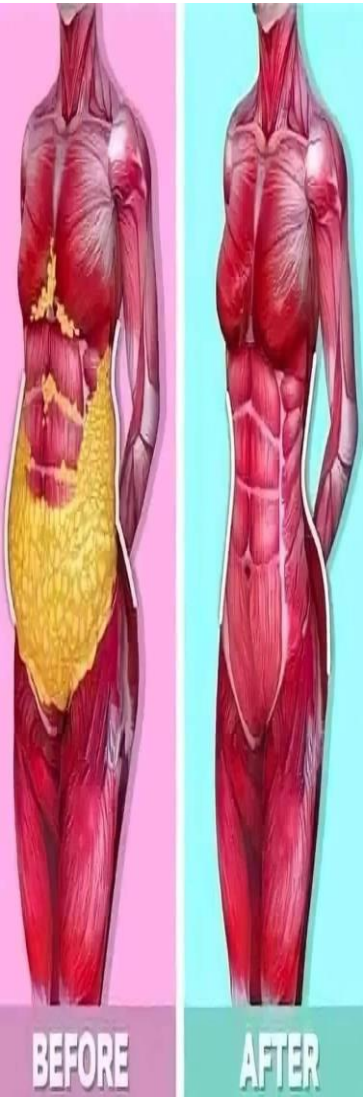
1. Bulimia Nervosa
2. Anorexia Nervosa

สาเหตุ (Etiology)

1. ปัจจัยทางชีววิทยา (Biological factors)
2. ปัจจัยทางจิตสังคม (Psychosocial factors)

ยึดแน่นกับพ่อแม่ จนกระทั่งถึงใน ระยะเวลาวัยรุ่นที่ต้องการความเป็น ตัวของตัวเองและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยเฉพาะ กับเพื่อนต่างเพศ จึงพยายามที่จะเป็น นิสระหลุดพ้นจากพ่อแม่ ด้วย การควบคุมรูปร่างของตนเองโดยการควบคุมการกินอาหาร

— จากการศึกษาพบว่า มักมีบุคลิกลักษณะแบบย้ำคิด (obsessiveness) และ เป็นคนที่สมบูรณ์แบบ (perfectionism) (Bridget Engel, et al, 2007) สื่อมวลชนและแฟชั่นการอดอาหาร





กลุ่มโรคไม่ติดต่อ **NCDs (Non-Communicable diseases)**



กลุ่มโรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ ไปอย่างช้าๆ สะสมเป็นเวลานาน เกิดจากปัจจัยต่างๆ เช่น พันธุกรรม พฤติกรรม สิ่งแวดล้อม และการดำเนินชีวิต

โรคกลุ่มนี้มี 6 โรคหลักๆ ได้แก่ โรค[เบาหวาน](#) โรคอ้วน โรค[ความดัน](#) โลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ทำให้กลายเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เฉลี่ยสูงถึง 44 คนต่อชั่วโมง โดยโรค **NCDs** ที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของคนไทย คือ โรคหลอดเลือดสมอง (**Stroke**)



1. โรคเบาหวาน (Diabetes)

พฤติกรรมเสี่ยงในการใช้ชีวิตที่เป็นสาเหตุของการป่วยโรค NCDs
ทานมาก ขาดการออกกำลังกาย สูบหนัก ดื่มจัด เครียด

ผู้หญิง > 32 นิ้ว ชาย 35 นิ้ว โรคเบาหวาน Diabetes

พฤติกรรมเสี่ยงในการใช้ชีวิตที่เป็นสาเหตุของการป่วยโรค NCDs

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Lifestyle Change) มีประสิทธิภาพสูงกว่าการทานยาเกือบ 2 เท่า





2. โรคอ้วนในวัยรุ่น (Obesity)

- รายงานปี 2559 ขององค์การอนามัยโลก ระบุว่าผู้ใหญ่ 39% หรือมากกว่า 1.9 พันล้านคน มีปัญหาน้ำหนักเกินหรืออ้วน เช่นเดียวกับประเทศไทย ข้อมูลจากกองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข รายงานความชุกของปัญหาน้ำหนักเกินหรืออ้วนในผู้ใหญ่ ในปี 2564 อยู่ที่ 47.2% เพิ่มขึ้นจาก 34.7% ในปี 2559 ซึ่งกรุงเทพมหานคร มีความชุกภาวะอ้วนลงพุงมากที่สุด (56.1%) รองลงมาคือภาคกลาง (47.3%), ภาคใต้ (42.7%), ภาคเหนือ (38.7%). และภาคอีสาน (28.1%)



อารมณ์ 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

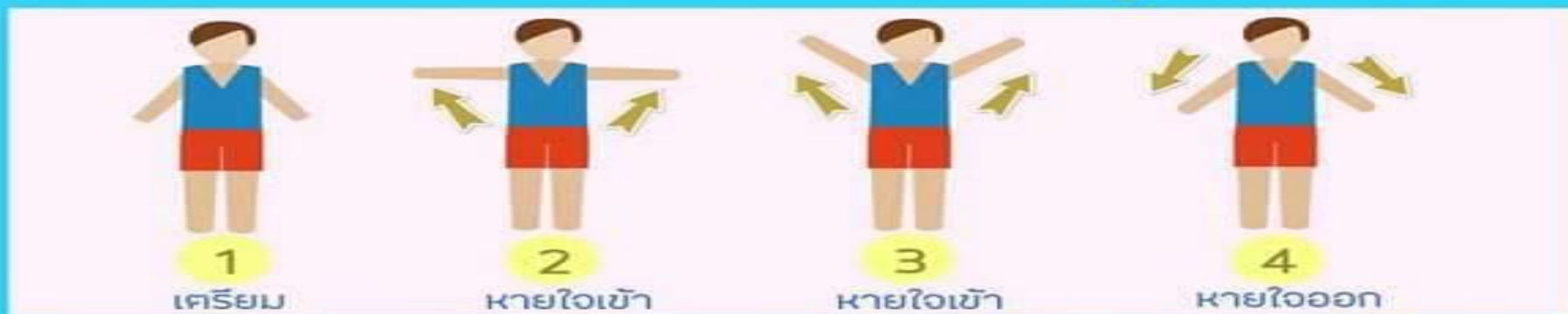
วิธีการหายใจคลายเครียด

วิธีที่ 3

เคลื่อนไหวร่างกาย พร้อมกับการหายใจ
เหมาะสำหรับคนที่ฟุ้งซ่านมาก

1. ยืนแยกขาห่างจากกันเท่ากับความกว้างของสะโพก
2. หายใจเข้า ยกแขนขึ้นจากด้านข้างเหยียดแขนขึ้นไปเหนือศีรษะ
3. หายใจออก ลดแขนลงข้างตัวช้าๆ

ทำหลายๆ ครั้งตามที่ต้องการ ประเด็นสำคัญคือ ให้หายใจช้าๆ



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

5



ปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไข่ให้สุกด้วยความร้อน



4

สวมอุปกรณ์ป้องกันเมื่อต้องสัมผัส
กับสัตว์ป่ามีชีวิต หรือสัตว์เลี้ยงในฟาร์ม

ที่มา :



World Health
Organization

จัดทำ : 23/01/63

DDC
กรมควบคุมโรค

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



สายด่วน
กรมควบคุมโรค



วัยรุ่น วันทำงานกับสารเสพติด



ดร.ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์



สารเสพติดที่มีฤทธิ์ต่อจิตประสาทแบ่งเป็น 4 ประเภท

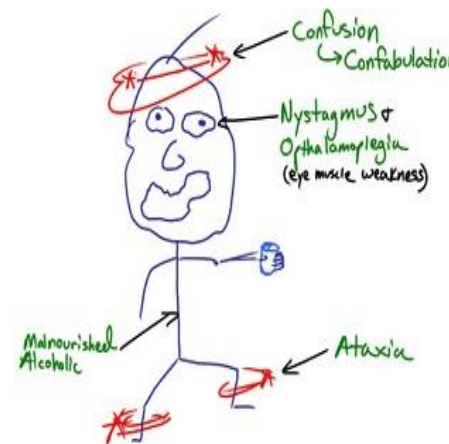
๑. ประเภตกดประสาท

ฝืน มอร์ฟัน เฮโรอีน ยานอนหลับ สุรา

ยาระงับประสาท ยากล่อมประสาท เครื่องดื่มมีนเมา

สารระเหย เช่น ทินเนอร์ แล็กเกอร์ น้ำมันเบนซิน กาว

มักพบว่าผู้เสพติดมี ร่างกายซูบซีด ผอมเหลือง
อ่อนเพลีย ฟุ้งซ่าน อารมณ์ เปลี่ยนแปลงง่าย



๒. ประเภทกระตุ้นประสาท

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



๓. ประเภทหลอนประสาท

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



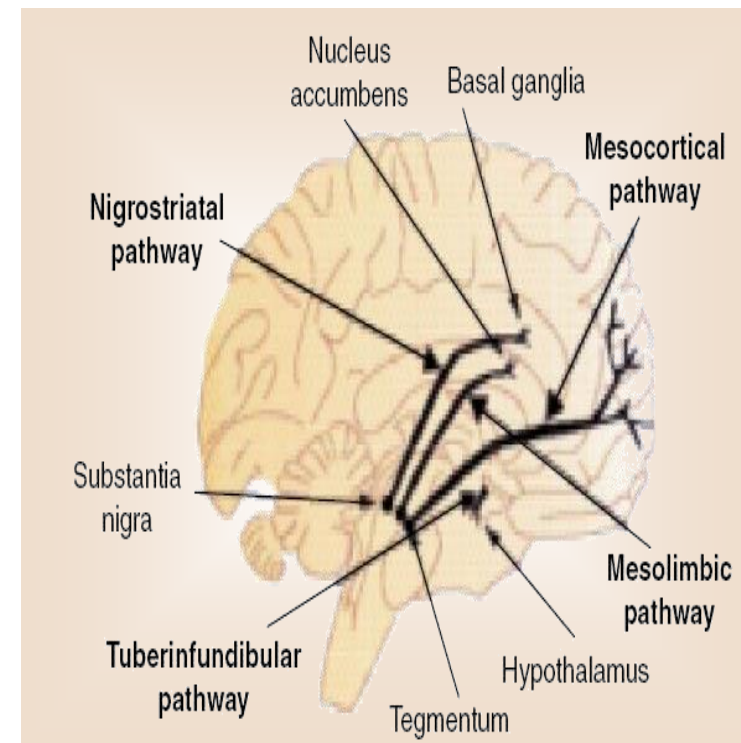
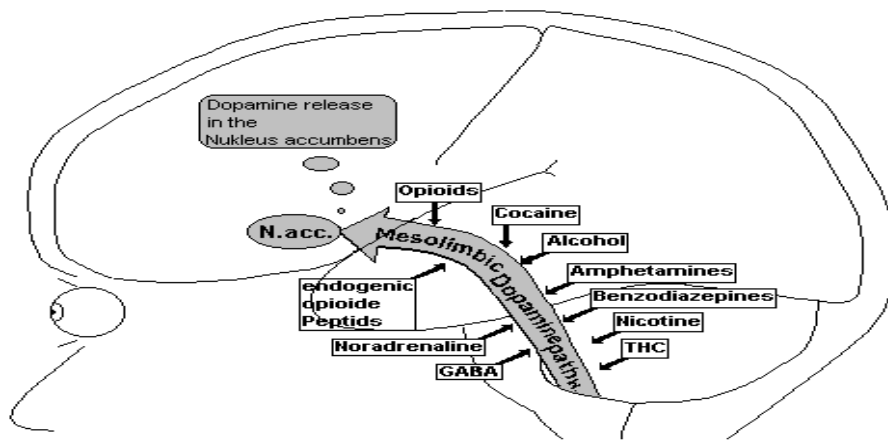
4. ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน

- กัญชา
- ทั้งกระตุ้นกดและหลอนประสาทร่วมกันได้แก่ ผู้เสพติดย่อมมี อาการหวาดระแวง ความคิดสับสน เห็นภาพลวงตา หูแว่ว ควบคุมตนเองไม่ได้และป่วยเป็นโรคจิตได้

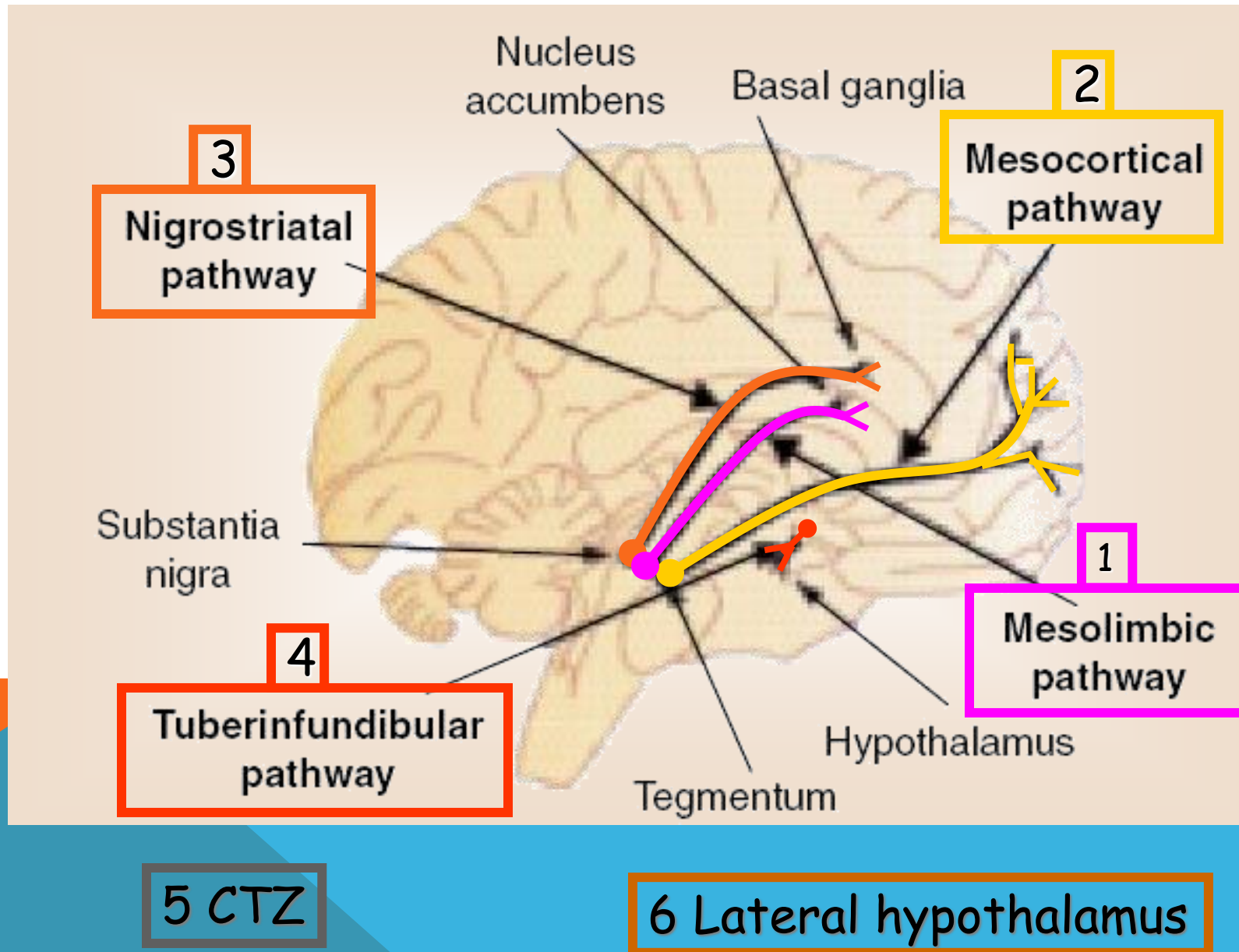


Brain reward circuit (mesolimbic dopamine system)

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



BRAIN DOPAMINERGIC TRACTS



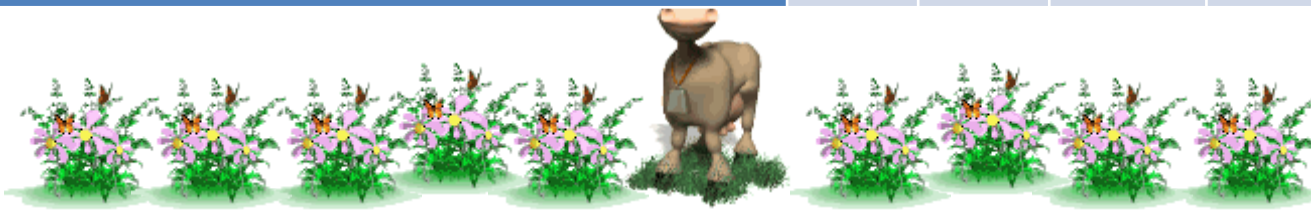


แบบประเมิน 2Q → Q

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับความเชื่อของท่านให้มากที่สุด
โรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q) คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับความเชื่อของท่านให้มากที่สุด

- ✓ 1. ท่านเบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร ✓ 2. ท่านคิดทำร้ายตนเอง ไม่ต้องการมีชีวิต
. ผลการแนะนำ...1.อาหาร 2.ออกกำลังกาย.....3. **อารมณ์**.....4.ปฏิบัติ **เปลี่ยนความคิด คิดบวก**.....

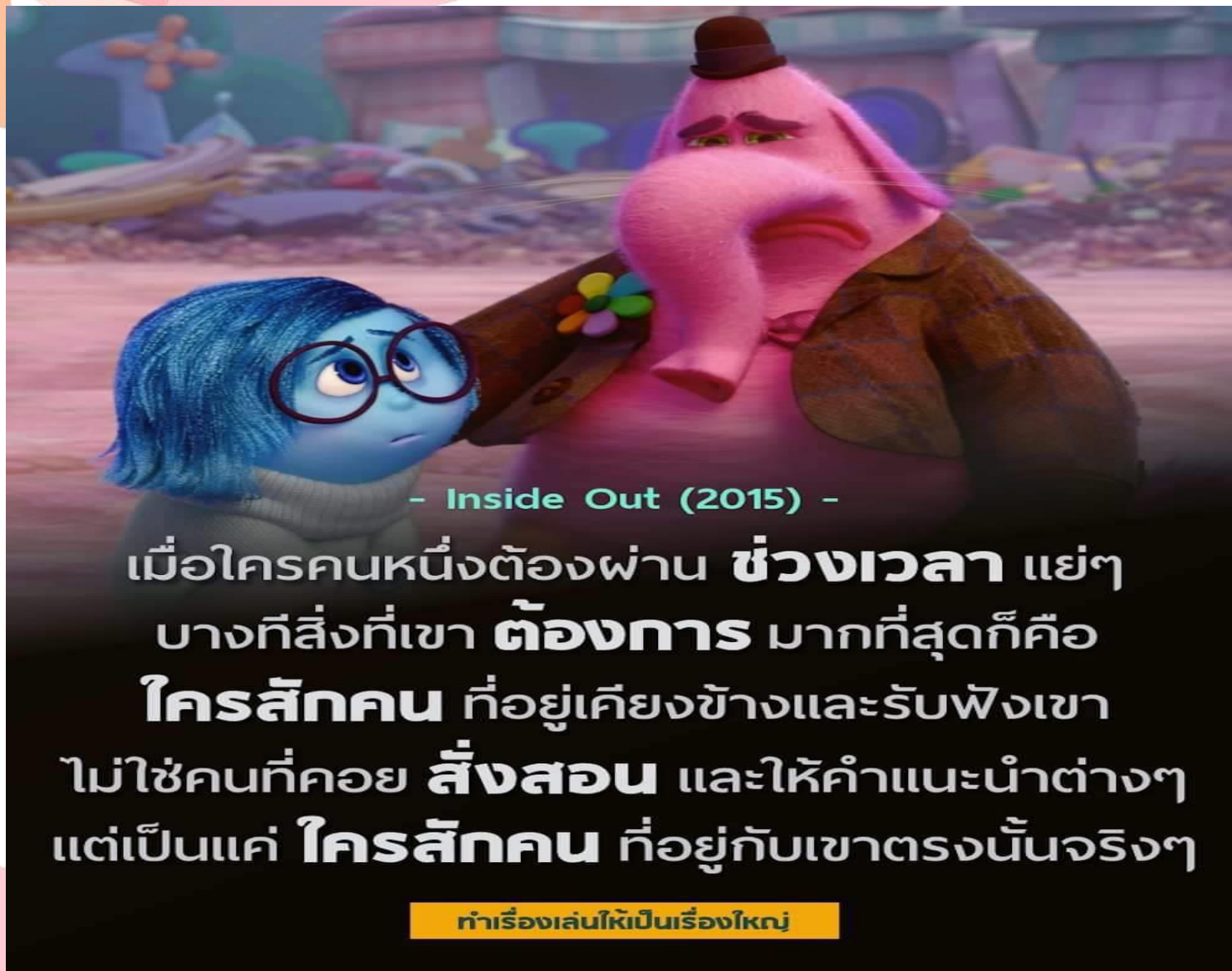
คำถาม	ไม่มีเลย	เป็นบาง วัน	เป็นบาง วัน >7	เป็นทุกวัน
1. ท่านเบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร				
2. ท่านไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้				
3. หลับยากหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากไป				
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง				
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป				
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัwmืดหวัง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



Any Questions

ความเครียด ทักษะชีวิต ฤกษ์งามยามดี ยาคุม การสื่อสาร การเลือกคู่ครอง





คณะพยาบาลศาสตร์

FACULTY OF NURSING Rambhai Barni Rajabhat University



วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม

เครียดมากๆ พฤติกรรมก้าวร้าว

วัยรุ่นไปใช้สารเสพติด





วัตถุประสงค์การเรียนรู้เชิงพฤติกรรม



4. ทักษะการปฏิเสธและเทคนิคการสื่อสาร
ทักษะการปฏิเสธ- บอกเหตุผล บอก
ความรู้สึก และทั้งสองอย่าง
เทคนิคการสื่อสาร- การยอมรับ การให้
กำลังใจ การรักษาความลับ การให้ข้อมูล การ
ทวนคำ การทำให้กระจ่าง clarify การสรุป



ฝึกปฏิบัติการเครียด

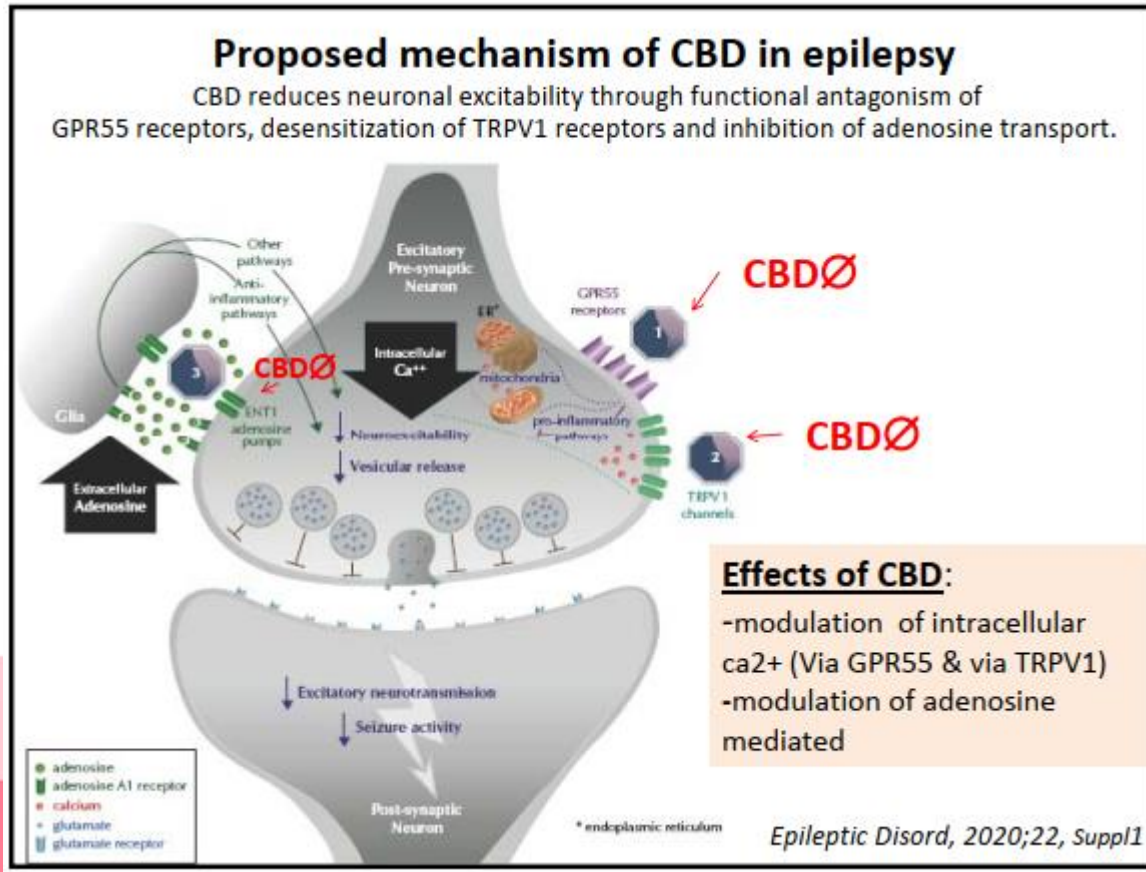
ถ้าเครียด ดูหนัง ฟังเพลง
เล่นเกมส์ รับประทานอาหาร ซ้อมปิ้ง เต้น ออกกำลังกาย
สมาธิ นวด **หัวเราะบำบัด**

- 1 อุ.....อุ ชูนิ้วโป้งสองข้างเปล่งเสียง อุ.....อุ
2. อุ ...อุ ทำนี้เหมือน ยิงปืน นิ้วโป้งและนิ้วชี้
เปล่งเสียง อุ ...อุ
3. อา....อา ยืนกางขา กางแขน หายใจเข้า ออก
เปล่งเสียง หัวเราะ อา อา
- 4 อ้า.....อ้า.....อ้า ทำนี้เหมือน หมอลำ ยกมือ
สองข้าง ทำเป็นจิ้งหะ





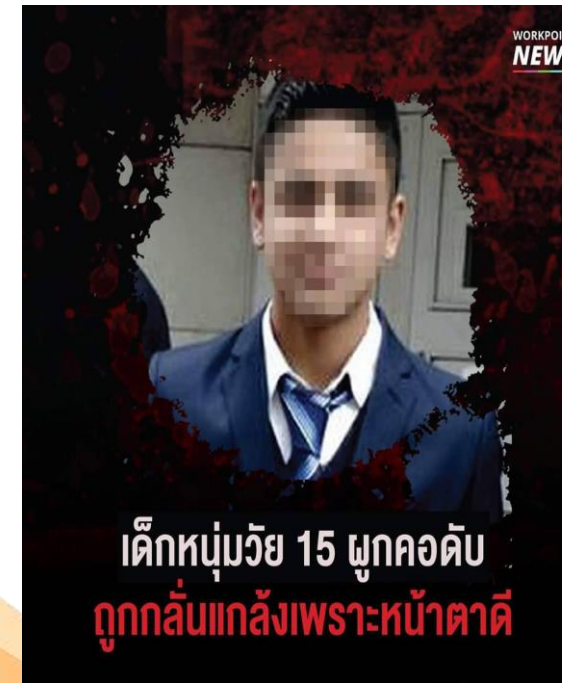
5.1 ฝึกปฏิบัติการในโรงเรียนเมื่อประสบ เหตุ ฤทธิ์ ยาเสพติด วัยรุ่นกับสารเสพติด





ฝึกปฏิบัติการในโรงเรียนเมื่อประสบเหตุ ซ้อมสร้างจะกระโดดตึก

เพื่อนสนิท ชาย 20 ปี ซ้อมสร้างจะกระโดด
ตึก เนื่องจากปัญหาการเงินและแฟน
ท่านเป็นเพื่อนสนิท
จะทำอย่างไรไรสถานการณ์นี้และวางแผน
ในระยะต่อไป เพราะอะไร

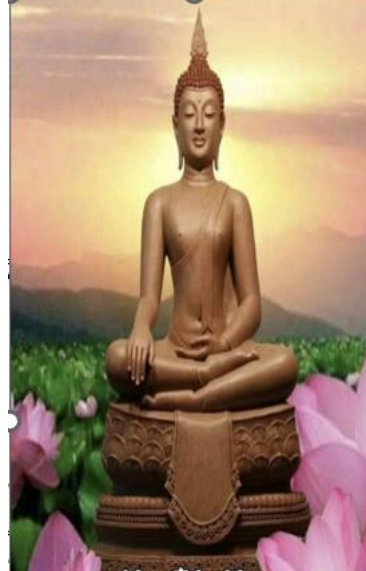




สรุป



ท่านมีวิธีการคลายเครียด



1.การเป็นผู้มีสุขภาพดี (HAPPY BODY)	>>> การดูแลสุขภาพตัวเองไม่ใช่เป็นการระงับยั้งด้วยการมีสุขภาพกายที่ดีทานอาหารที่มีคุณค่าเหมาะสม
2.การเป็นผู้รักการเรียนรู้และเป็นผู้มีอาชีพในงานของตนเอง (HAPPY BRAIN)	>>> มีพลังหรือมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
3.การเป็นผู้ที่รักและดูแลครอบครัวตนเองได้ (HAPPY FAMILY)	>>> มีความมั่นใจ ปิดกั้น และเสริมพัฒนาภาพที่ดีในครอบครัวของตนเอง
4.การเป็นผู้ที่มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น (HAPPY HEART)	>>> การมีจิตใจที่เปิดใจช่วยเหลือผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสังคม รวมทั้งมีเมตตาต่อผู้อื่น
5.การเป็นผู้มีเงินเป็น (HAPPY MONEY)	>>> การมีวินัยกับตนเองในการใช้จ่ายเงิน สามารถบริหารงบประมาณใช้จ่าย และการเก็บออมในแต่ละเดือน
6.การเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (HAPPY RELAX)	>>> การที่เราจัดการกับเวลาเพื่อการผ่อนคลายอย่างมีประสิทธิภาพ และพอใจในการแก้ไขปัญหาของตนเอง
7.การเป็นผู้ที่รักและดูแลองค์กร/สังคมของตนเอง (HAPPY SOCIETY)	>>> การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน และไม่เป็นต้นเหตุของความยุ่งยากต่าง ๆ
9.การเป็นผู้ที่มีคุณธรรมและความกตัญญู (HAPPY SOUL)	>>> ทัศนคติในเรื่องจริยธรรม และคุณธรรม การให้อภัย รู้จักให้ และมีความกตัญญูรู้คุณ

- ระดับที่ 1 คะแนน 6-17 ความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ระดับที่ 2 18-25 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย
- ระดับที่ 3 26-29 ถ้ามีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลางท่านต้องมีวิธีคลายเครียดที่ดีและสม่ำเสมอทุกวันวันละ 1-2 ครั้งครั้งละ 10 นาทีโดยนั่งในท่าที่สบายหายใจลึกๆให้หน้าท้องขยายหายใจออกช้าๆ นับ 1-10 ไปด้วยท่านจะใช้วิธีนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ หัวเราะบำบัด ท่านควรแก้ไขปัญห
- ระดับที่ 4 ระดับคะแนน 30 ถึง 60 ท่าน มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก ท่านกำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรงเช่นการเจ็บป่วยที่รุนแรงและเรื้อรัง มีปัญหาความรุนแรงในครอบครัวปัญหาเศรษฐกิจซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ กายและสุขภาพจิต



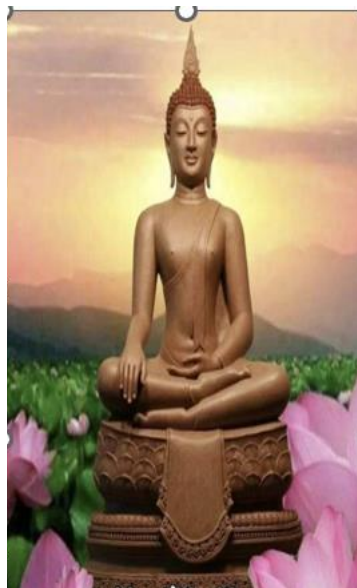


สรุป

ท่านมีวิธีการคลายเครียด

3 ข้อ 2 ส

- | | |
|--|--|
| 1. การเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี (HAPPY BODY) | » การดูแลตัวเองไม่ใช่เป็นการละเลยผู้อื่น ด้วยการมีสุขภาพกายดีทานอาหารที่มีคุณค่าเหมาะสม |
| 2. การเป็นผู้รักการเรียนรู้ และเป็นผู้มีอาชีพในงานของตนเอง (HAPPY BRAIN) | » มีพลังหรือมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา |
| 3. การเป็นผู้ที่รักและดูแลครอบครัวตนเองได้ (HAPPY FAMILY) | » มีความมั่นใจ ปลอดภัย และสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวของตนเอง |
| 4. การเป็นผู้ที่มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น (HAPPY HEART) | » การมีจิตใจรับฟังและช่วยเหลือผู้อื่น มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสังคม รวมทั้งมีเมตตาต่อผู้อื่น |
| 5. การเป็นผู้ให้เงินเป็น (HAPPY MONEY) | » การมีวินัยกับตนเองในการใช้จ่ายเงิน สามารถบริหารงบประมาณค่าใช้จ่าย และการเก็บออมเงินแต่ละเดือน |
| 6. การเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (HAPPY RELAX) | » การที่เราใช้ชีวิตบริหารเวลาเพื่อการผ่อนคลายอย่างมีประสิทธิภาพ และพอใจในการแก้ไขปัญหาของตนเอง |
| 7. การเป็นผู้ที่รักและดูแลองค์กร/สังคมของตนเอง (HAPPY SOCIETY) | » การมีส่วนร่วมที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน และไม่เป็นต้นเหตุของความยุ่งยากต่าง ๆ |
| 8. การเป็นผู้ที่มีคุณธรรมและความกตัญญู (HAPPY SOUL) | » ทัศนคติในเรื่องจริยธรรม และคุณธรรม การใช้ของใช้ รู้จักใช้ และมีความกตัญญูรู้คุณคน |



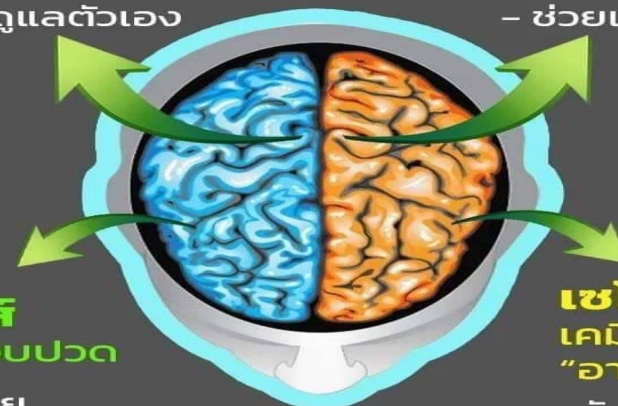
วิธีแฮคฮอร์โมนความสุข

โดพามีน หลังเพราะรางวัล

- กินอาหาร
- บรรลุเป้าหมาย
- ทำงานเสร็จ
- ทำกิจกรรมดูแลตัวเอง

ออกซิโทซิน ฮอร์โมนความรัก

- เข้าสังคม
- สัมผัสทางกาย
- เลี้ยงสัตว์
- ช่วยเหลือผู้อื่น



เอ็นโดฟินส์ นักฆ่าความเจ็บปวด

- ออกกำลังกาย
- ฟังเพลง
- ดูหนัง
- หัวเราะ

เซโรโทนิน เคมีที่ทำให้ "อารมณ์" มันคง

- สัมผัสแสงแดด
- อยู่กับธรรมชาติ
- มีสติ
- การทำสมาธิ

พี่ชื่อ เจฟ



ฝากประชาสัมพันธ์คณะ พยาบาลศาสตร์ มรภ.รำไพพรรณี ผลิตบัณฑิต วิจัย บริการ





สรุป

