



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

การป้องกันและดูแลตนเอง จากปัญหาสุขภาพจิต

เมธัส ตาเขียววงศ์
นักจิตวิทยา



● สุขภาพจิตที่ดี

สภาวะจิตใจที่เป็นสุข มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น อันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี มีสภาพจิตใจที่ดีและมีสมรรถภาพในการ

- 1) รู้จักอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างสงบสุข
- 2) การรู้จักปรับตัว : เผชิญปัญหาอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นได้
- 3) การรู้จักปรับใจ : รู้เท่าทันอารมณ์ ควบคุมระครองใจได้



พฤติกรรมสุขภาพจิตที่ดี

1. มีความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ ความรู้สึก การแสดงออก และการปฏิบัติตัวของบุคคลในการกระทำหรืองดเว้นการกระทำ เพื่อให้มีสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย ปราศจากอาการที่ผิดปกติ มีพฤติกรรมเหมาะสม
2. สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น
3. มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถปรับตัว ปรับใจได้อย่างเหมาะสมกับสังคมและสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง

การส่งเสริมสุขภาพจิตระดับบุคคล

ทำอย่างไรให้มีพฤติกรรมสุขภาพจิตที่ดี ?



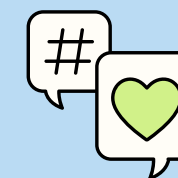
รู้ตัวตน ค้นพบตัวเอง

การรู้จุดอ่อน จุดแข็งและ
การพัฒนาตนเอง



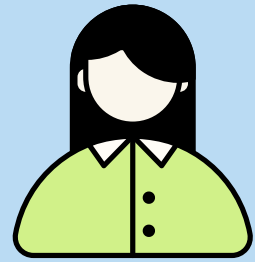
สิ่งดีๆ มีทุกวัน

ทบทวนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นใน
ชีวิต มองโลกในแง่ดี



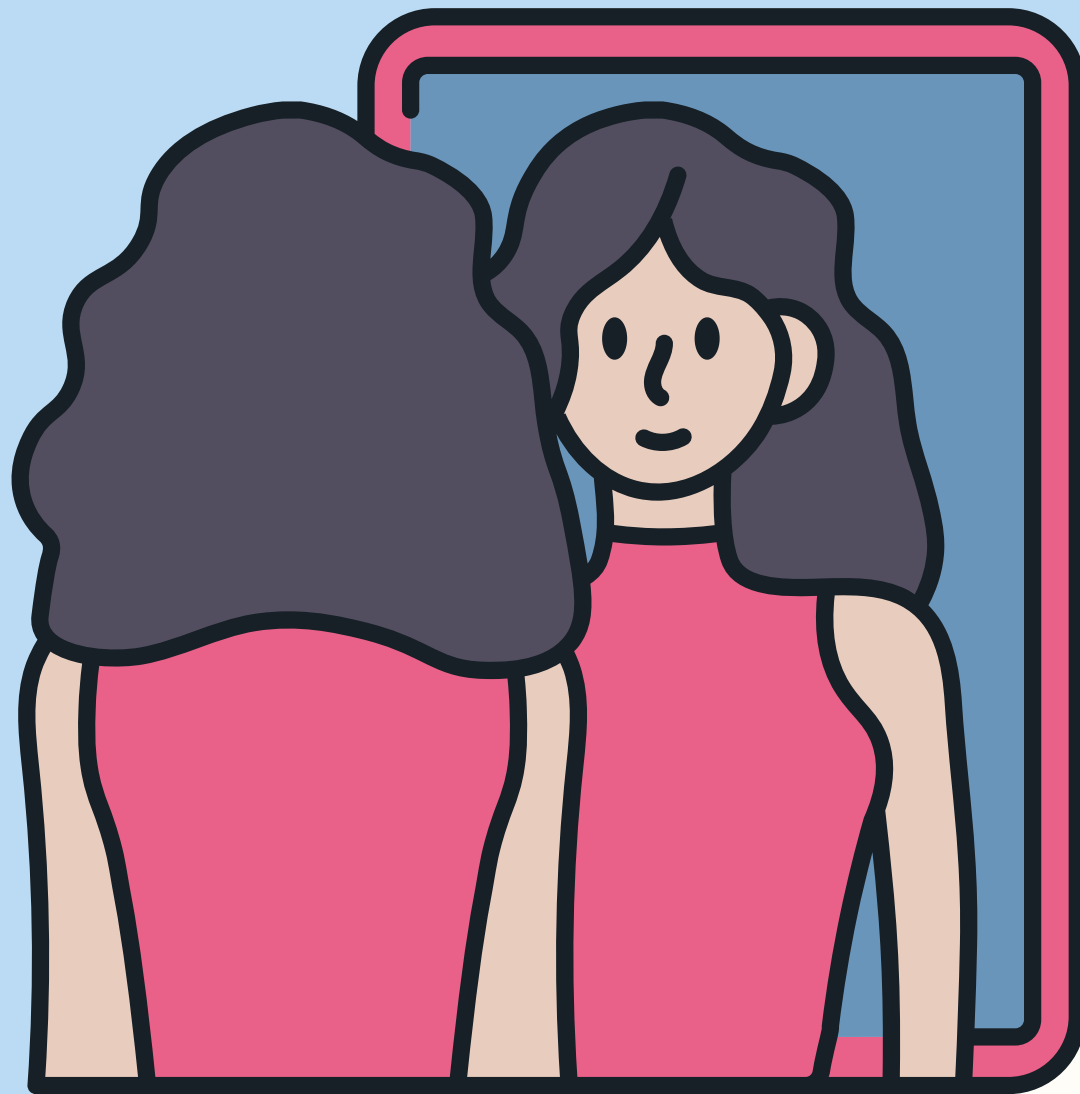
สมดุลงาน สมดุลชีวิต

หลัก 8-8-8



รู้ตัวตน ค้นพบตัวเอง

การรู้จุดอ่อน จุดแข็งและ
การพัฒนาตนเอง



กิจกรรม

หาข้อดี/หรือจุดแข็งของตนเอง 5 ข้อ

1. ข้อดีจากภายนอก เช่น พุดเพราะ
ทำงานเก่ง หน้าตาดี
2. ข้อดีจากภายใน เช่น มีน้ำใจ ขยัน
อดทน กตัญญู



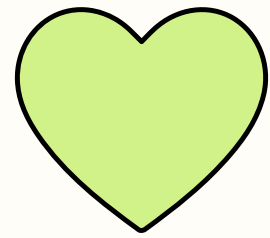
รู้ตัวตน ค้นพบตัวเอง

การรู้จักจุดอ่อน จุดแข็งและ
การพัฒนาตนเอง



การรู้จักตัวเอง

การค้นหาตัวเองสามารถทำได้ตลอด
ช่วงชีวิต และทุกคนเกิดมามีความแตกต่างกัน
กัน การมองเห็นข้อดีหรือจุดแข็งของตนเอง
ทำให้เราเห็น **คุณค่าในตัวเอง** มองเห็น
ศักยภาพ ที่แฝงอยู่ภายใน และยังช่วยให้เรา
ค้นพบตัวเองใน **มุมมองใหม่ๆ** นำมาเติมเต็ม
ความสุขให้ชีวิตเรา



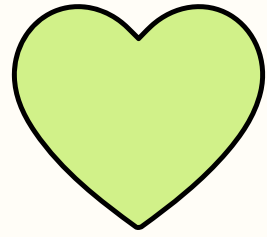
สิ่งดีๆ มีทุกวัน

ทบทวนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น
ในชีวิต มองโลกในแง่ดี



กิจกรรม

ให้เขียนทบทวนเหตุการณ์ สิ่งดีๆ ที่
เกิดขึ้นแล้วในวันนี้ หรือสัปดาห์
ที่ผ่านมา อย่างน้อย 2 เรื่อง



สิ่งดีๆ มีทุกวัน

ทบทวนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น
ในชีวิต มองโลกในแง่ดี



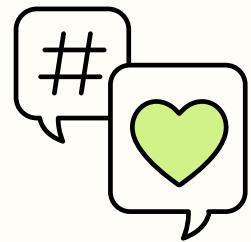
การทบทวนสิ่งดีๆ และ มองโลกในแง่บวก

การคิดทบทวนสิ่งดีๆ **ช่วยให้เห็นสิ่งดีๆ**
ที่คอยเกื้อหนุนชีวิต ทำให้มีกำลังใจและมี
ความสุขได้มากขึ้น และช่วยให้เราคิดแต่
เรื่องดีๆ มองเห็นสิ่งที่^{เป็น}โอกาส เปิดใจรับ
สิ่งดีๆ และความคิดใหม่ๆ เช่น ความสำเร็จ
คำชม เรื่องราวในอดีต

เป็นเทคนิคที่ช่วยฝึกให้มองเห็นโอกาส
ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น หากเจอปัญหา
และความผิดหวัง



กิจกรรม



สมดุลงาน สมดุลชีวิต

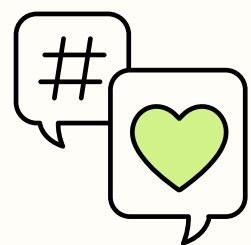
หลัก 8-8-8



1. ให้ลองคิดทบทวนช่วงเวลาที่ผ่านไปมาใน 1 วัน
2. เขียนกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันและการใช้เวลาในแต่ละกิจกรรม
3. ลองทบทวนการใช้เวลาที่ผ่านมา
 - ท่านอยากทำอะไรมากขึ้น
 - ท่านอยากทำอะไรให้น้อยลงทบทวนและนำไปจัดสรรเวลาให้สมดุล



หลักสมดุลชีวิต 8-8-8



สมดุลงาน สมดุลชีวิต

หลัก 8-8-8



กฎ 8-8-8 คือการแบ่งเวลาใน 24 ชั่วโมงออกเป็น 3 ส่วน แต่ละส่วนจะมีเวลา 8 ชั่วโมงทำกัน ซึ่งจะทำให้เราเห็นภาพในการทำงานมากขึ้น แบ่งเป็น

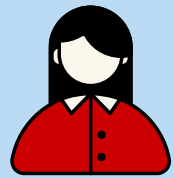
8 ชั่วโมงแรก สำหรับการทำงาน

8 ชั่วโมงถัดมา สำหรับเรื่องส่วนตัว

(ครอบครัว สุขภาพ คนรัก งานอดิเรก เพื่อน)

8 ชั่วโมงสุดท้าย สำหรับการนอน

ผลกระทบหากเวลาชีวิตไม่สมดุล



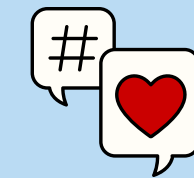
ด้านการทำงาน

- Burn out จากการทำงาน
- สุขภาพอ่อนล้า
- งานขาดคุณภาพ
- หลง ลืมได้ง่าย
- เครียด วิตกกังวล



ด้านส่วนตัว

- ขาดสัมพันธภาพในที่ทำงาน
- งานขาดคุณภาพ
- เสียโอกาสในหน้าที่การงาน

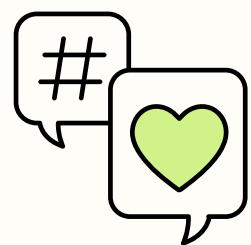


ด้านการนอนหลับ

- ขาดสัมพันธภาพในครอบครัว
- สุขภาพร่างกายอ่อนล้า
- โรคอ้วน
- ขาดความก้าวหน้าในงาน



หลักสมดุลชีวิต 8-8-8



สมดุลงาน สมดุลชีวิต

หลัก 8-8-8



ชีวิตคนเรามีเรื่องสำคัญไม่ก็เรื่อง ทุกเรื่องถือเป็นเรื่องสำคัญ แต่หากเราใส่ใจด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไปจนเสียด้านอื่นๆ มันอาจจะทำให้เรามีความสุขในชีวิตลดลง เช่น ให้ความสำคัญกับเรื่องทำงานหาเงิน จนลืมเวลาดูแลสุขภาพตนเอง

ดังนั้นการจัดสรรเวลาด้วยหลัก 8-8-8 นั้น เพื่อให้เราแบ่งเวลา 24 ชั่วโมงในแต่ละวันให้มีประสิทธิภาพ ทั้งการทำงาน การดูแลตัวเอง และการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ปรับความคิดพิชิตความเครียด คนวัยทำงาน



ความคิดเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เราเกิดความเครียด หากเรา
รู้จักคิดให้เป็นก็จะทำให้เราลดความเครียดไปได้มาก

"ปรับมุมมอง เปลี่ยนความคิด ชีวิตก็ดีขึ้นได้
เริ่มต้นที่ความคิดเราเอง" เราทุกข์ก็เพราะความคิดเราเอง

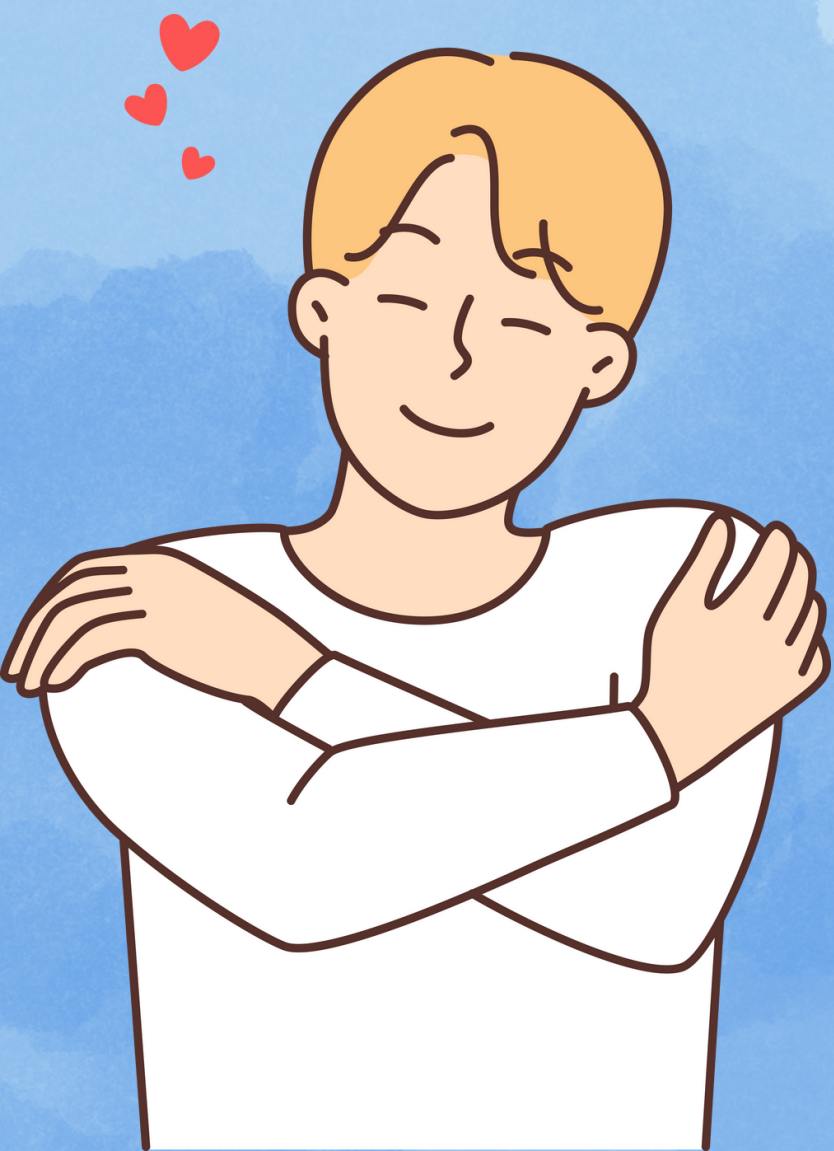
ปรับความคิดพิชิตความเครียด คนวัยทำงาน



1. พร้อมเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลง
2. ไม่พุงความสำคัญไปที่ข้อจำกัด จนไม่กล้าทำอะไร
3. ปรับเปลี่ยนทัศนคติ-ความคิด
4. หยุดมองโลกในแง่ร้าย ลดการคิดลบ
5. สนใจแต่เรื่องดีๆ ที่ทำให้เราสบายใจ

**"สุขภาพจิตดี
เริ่มที่ตัวเรา"**

THANK YOU



LOVE
MYSELF