



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 จุฬารามิ
Mental Health Center 8

MENTAL HEALTH WELL-BEING

RESILIENCE QUOTIENT UNIVERSITY

- Principle of mental health
- Thinking Emotional Functioning
- Positive Psychology
- Family mental health
- Mental Fitness Happiness

SPECIAL SPEAKS
LRU SNRU

DMH
THAILAND



VEERAPONG
RIABPORN

LIFE TIME UNIVERSTY ... 4-5 Y

HAPPY

BALANCE



GROWING

LOVE

MEANING?



สุขภาพจิตดี

ADAPTS WELL **ปรับตัวได้**

ปรับใจได้

ADJUST YOUR MIND

**อยู่ร่วมกับผู้อื่น
อย่างสงบสุข**

LIVE TOGETHER PEACEFULLY
WITH OTHERS.

What Is Mental Wellness?

Mental wellness is an internal resource that helps us think, feel, connect, and function; it is an active process that helps us to build resilience, grow, and flourish.

Mental wellness is a **resource** because it is dynamic, renewable, and positive.

Mental wellness is a **process** that we must engage in proactively, it is not a static state of being.

Mental wellness is not only “mental” but has **several dimensions:**



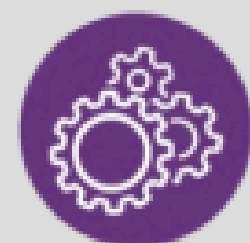
THINKING
Mental Dimension



CONNECTING
Social Dimension

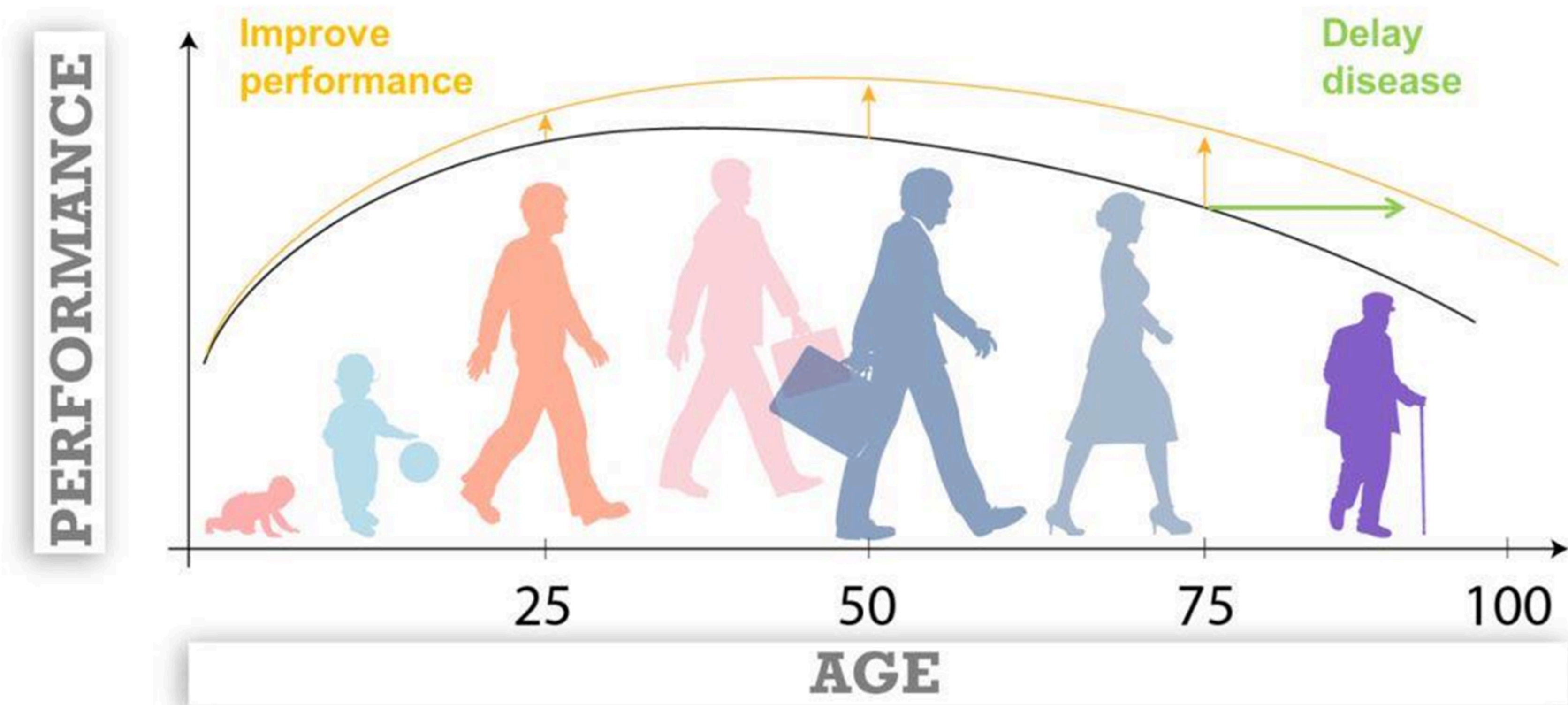


FEELING
Emotional Dimension



FUNCTIONING
Psychological Dimension

Brain Fitness Matters



อารมณ์



เชิงบวก

อารมณ์สุข คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือ ได้รับความสมหวัง

เชิงลบ

อารมณ์ทุกข์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือ ได้รับความไม่สมหวัง

คุณเจี๊ยว

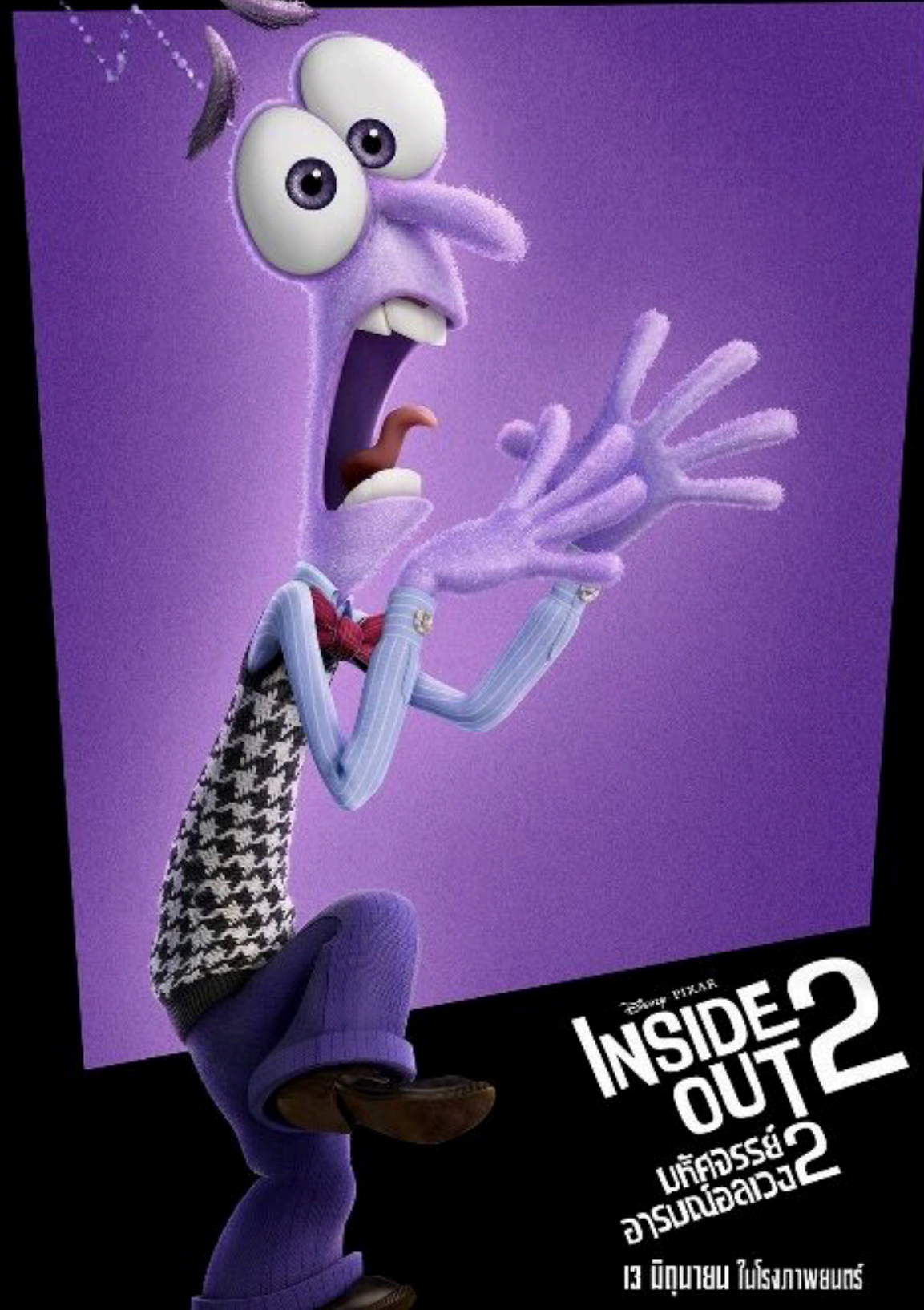


Disney PIXAR
**INSIDE
OUT 2**
มหัศจรรย์
อารมณ์ใจดวง 2
13 มิถุนายน ในโรงภาพยนตร์

เศร้าซิม



กลิ้งกลิ้ง



Disney Pixar
**INSIDE
OUT 2**
มหัศจรรย์
อารมณ์อลเวง 2
13 มิถุนายน ในโรงภาพยนตร์



CR: IMG INSIDE OUT2 ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

เจ้าจูน



Disney PIXAR
**INSIDE
OUT 2**
มหัศจรรย์
อารมณ์อลเวง 2
13 มิถุนายน ในโรงภาพยนตร์

CR: IMG INSIDE OUT2 ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

อังกา



Disney PIXAR
**INSIDE
OUT 2**
มหัศจรรย์
อารมณ์อลเวง 2
13 มิถุนายน ในโรงภาพยนตร์

CR: IMG INSIDE OUT2 ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

อองวี

มันแปลว่า "เดย์ซิล"



Disney PIXAR
**INSIDE
OUT 2**
มหัศจรรย์
อารมณ์อลเวง 2

13 มิถุนายน ในโรงภาพยนตร์



CR: IMG INSIDE OUT2 ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

EMBARRASSMENT



THE YEAR
**INSIDE
OUT 2**

ONLY IN THEATERS
JUNE 14

CR: IMG INSIDE OUT2 ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

ใจ กล้า



Disney PIXAR
**INSIDE
OUT 2**
มหัศจรรย์
อารมณ์อลวง 2
13 มิถุนายน ในโรงภาพยนตร์

อารมณ์พื้นฐานมนุษย์ BASIC EMOTIONAL

อารมณ์ด้านบวก
POSITIVE EMOTIONAL ด้านเดียว



อารมณ์ด้านลบ
NEGATIVE EMOTIONAL

หลายด้าน



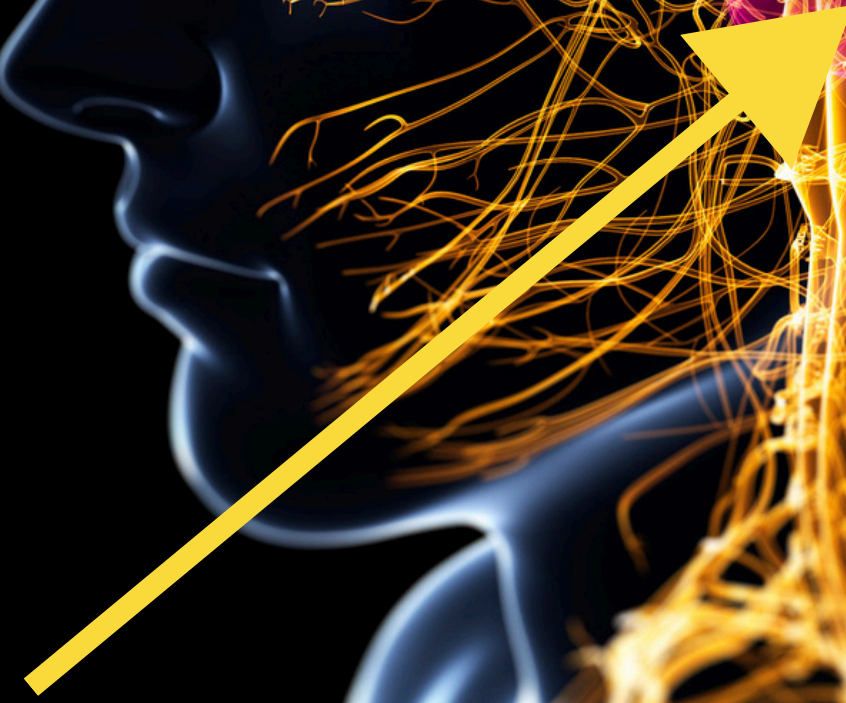
NEO CORTEX
เปลือกสมอง
การใช้เหตุผลและผล
ในการตัดสินใจ



LIMBIC SYMTEM
การใช้หรือรับรู้ อารมณ์
และความรู้สึก

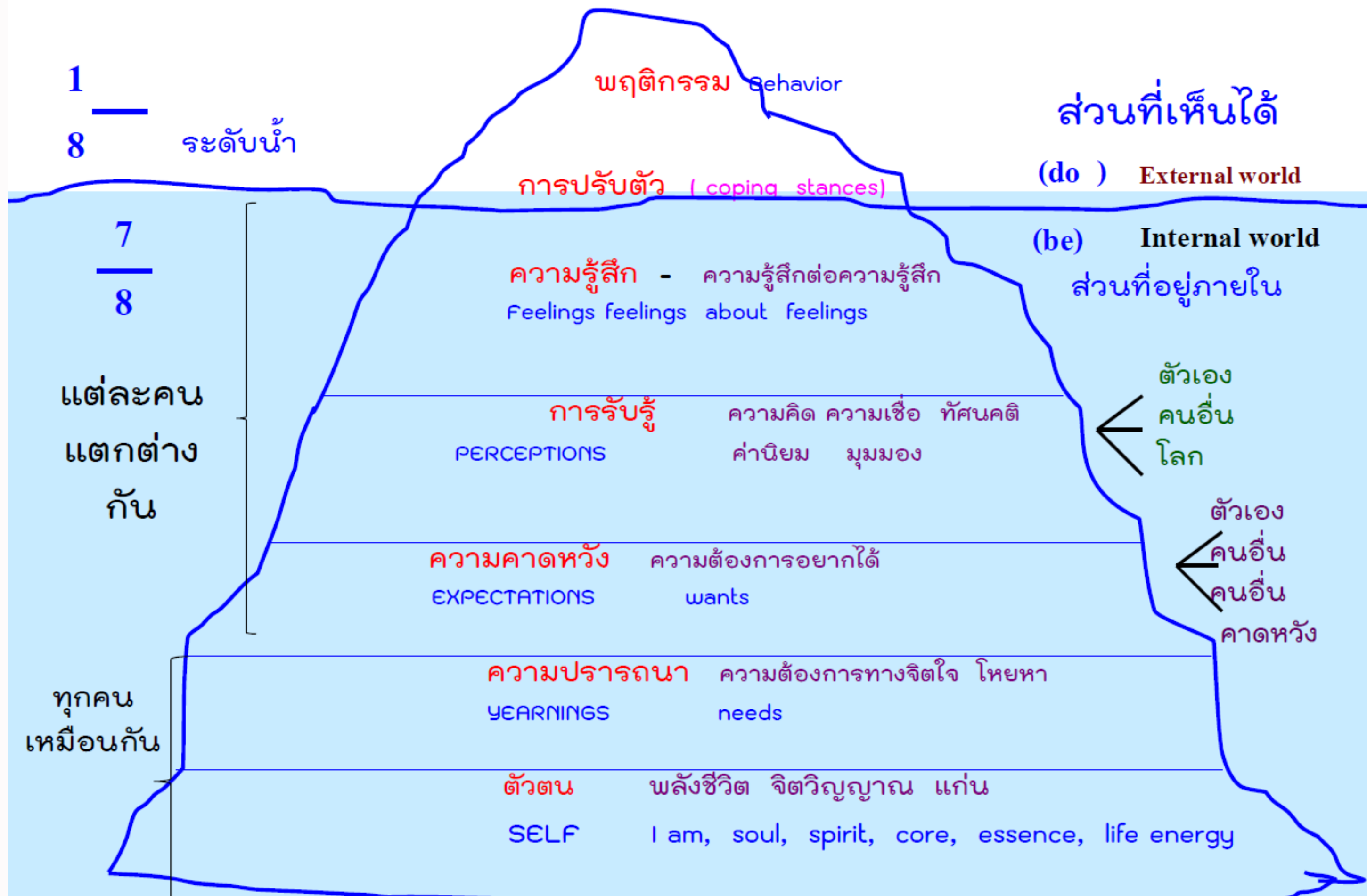


REPTILIAN BRAIN
ส่วนของสัญชาตญาณ
การเต้นของหัวใจ
การย่อยอาหาร
อุณหภูมิในร่างกาย



“ส่วนไหนใช้บ่อยมันก็จะ
จดจำการทำงานบ่อยๆ”





ผลกระทบ
ทางจิตใจ
ที่วัยรุ่น
อาจเผชิญ

.....



01

ความวิตกกังวล

02

ความเครียด

03

ภาวะซึมเศร้า

04

การคั่นหาตนเอง

05

ปัญหาทางสังคม

06

ปัญหาด้านความสัมพันธ์

07

การกลั่นแกล้ง

08

ความกดดันทางสังคม

สัญญาณที่บ่งชี้ว่าควรให้ความช่วยเหลือ

1. ผลการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด
2. มีการใช้สารเสพติดหรือดื่มสุรา
3. ไม่สามารถแก้ปัญหาและปฏิบัติงานประจำได้
4. มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องการนอนและหรือการกินอย่างชัดเจน
5. บ่นเรื่องอาการเจ็บป่วยทางกายมากมาย



เครียด



ซึมเศร้า



เสี่ยงฆ่าตัวตาย



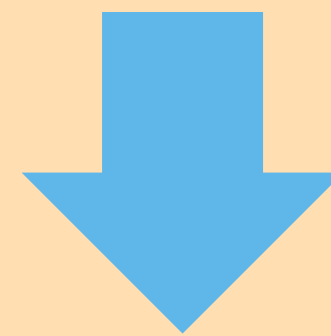
อะไรก็ตามที่
เปลี่ยนแปลง
ไปจากเดิม



อะไรก็ตามที่
รู้สึกไม่
ปลอดภัย



อะไรก็ตามที่
ต้องออกจาก
SAFE
ZONE



stress

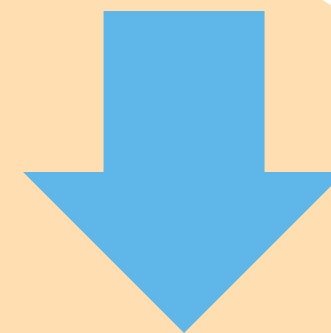
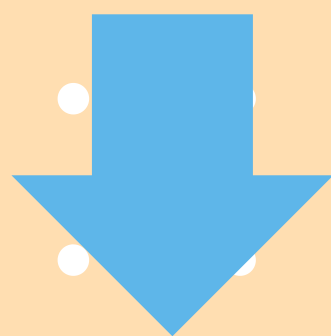
มีปัญหา
การนอน

สมาธิลดลง

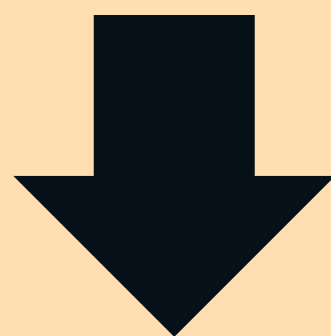
หงุดหงิด
กระวน
กระวาย
ว้าวุ่นใจ

รู้สึก
เบื่อ เซ็ง

ไม่อยาก
พบปะผู้คน



ต่อเนื่องยาวนานเกิน 2 wks



stress

ความเครียดและการจัดการความเครียด

ความเครียดเป็นความกดดันรอบตัวทั้งจากปัญหาเศรษฐกิจ ครอบครัว การทำงาน การเดินทาง สภาพแวดล้อมที่มีผลให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาเป็นอาการ ดังนี้

- ร่างกาย : เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ใจเต้นเร็ว
- จิตใจ : เช่น มึนงง คิดอะไรไม่ออก เสียการจดจ่อ
- พฤติกรรม : เช่น ทำให้กระทบกระทั่งกันง่ายกลายเป็นความรุนแรง ทั้งในบ้านและนอกบ้าน

และเมื่อสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง จะมีผลต่อ

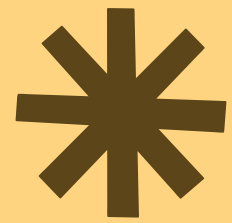
- ร่างกาย : เป็นโรคเรื้อรัง เช่น ความดัน เบาหวาน เป็นต้น
- จิตใจ : เช่น โรคซึมเศร้า เป็นต้น
- พฤติกรรม : เช่น พฤติกรรมติดสุรา ยาเสพติด การพนัน เป็นต้น

ที่ผ่านมาคนเรามักจะจัดการความเครียดโดยการเบี่ยงเบนไปทำกิจกรรมอื่น เช่น





STRESS RESPONSE



FIGHT



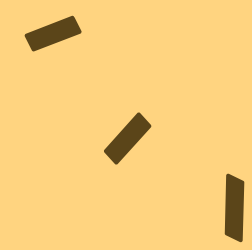
FREEZE



FLIGHT



FAWN



fight : สู้

พร้อมรบ

โกรธ

โวยวาย

**เรียกร้อง
มากเกินไป**

ข่มขู่

ควบคุม บงการ



flighth : หมี

กั๊งวอล

หลีกเลียง

กลัว

หลบหนี

ผลัดวันประกันพรุ่ง

ถอย ถอนตัว



freeze : เผลย

**หมดหนทาง
ท่วมน้ัน
หยิ่ง**

shut down

เหม่อลอย

ไม่ตอบสนอง



fawn : ยอม

พึ่งพา ยึดติด

กังวล

เอาใจผู้อื่น

ประจบคนอื่น

ไม่มีขอบเขต

พูดสิ่งที่ต้องการไม่ได้





<https://img05.deviantart.net/>

การฆ่าตัวตาย

...ไม่ใช่เหตุบังเอิญ

- ▶ พฤติกรรมการฆ่าตัวตายเป็นเหตุการณ์ซับซ้อน ได้รับอิทธิพลจากหลายปัจจัยซึ่งมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ได้แก่
 - ปัจจัยส่วนบุคคล สังคม
 - จิตใจ วัฒนธรรม ชีววิทยาและสิ่งแวดล้อม (WHO,2014)

ปัจจัยเสี่ยง

1. โรคจิตเวช (ซึมเศร้า, จิตเภท, ไบโพลาร์, บุคลิกภาพผิดปกติ, ดัดการพจน์)
2. ดิดสุราหรือสารเสพติด
3. โรคทางกายรุนแรง/เรื้อรัง
4. บุคลิกภาพหุนหันพลันแล่น
5. ตนเองและคนในครอบครัวเคยฆ่าตัวตาย
6. Childhood trauma: ภาวะถูกรุณทางกาย/ทางเพศ/ทางอารมณ์, physical/emotional neglect

ปัจจัยกระตุ้น

1. ประสบปัญหาชีวิตหรือมีเหตุการณ์วิกฤติ ที่คิดว่าพ่ายแพ้ล้มเหลวหรือรู้สึกอับอายขายหน้าร่วมกับความรู้สึกอับจนหนทาง
2. อาการทางจิตกำเริบ
3. พืชจากสารเสพติด
4. ขავการฆ่าตัวตาย

ด่านกั้น Barriers

การควบคุม/ป้องกัน การเข้าถึงสารพิษ วัสดุอุปกรณ์ฆ่าตัวตาย

แนวคิด

TK 5Factors model of suicide, 2560

พฤติกรรมฆ่าตัวตายจะเกิดขึ้นเมื่อ

1. มีปัจจัยเสี่ยง
2. มีปัจจัยกระตุ้น
3. ด่านกั้นล้มเหลว
4. การเฝ้าระวังล้มเหลว
5. ปัจจัยปกป้องอ่อนแอ

1. มีความเชื่อทางศาสนาและวัฒนธรรมว่าการฆ่าตัวตายเป็นเรื่องไม่ถูกต้อง
2. ระบบบริการสาธารณสุข: เข้าถึงได้ง่าย ดูแลต่อเนื่องจนหายทุเลา
3. ชุมชน: อยู่ในชุมชนที่เข้มแข็งช่วยเหลือเกื้อหนุนกันดี
4. ครอบครัว/กลุ่มเพื่อน: มีความผูกพันที่อบอุ่นแน่นแฟ้น
5. บุคคล: มีทักษะการแก้ไขปัญหาหรือข้อขัดแย้งและมีการปรับตัวที่ดี

ปัจจัยปกป้อง

1. เฝ้าสังเกตสัญญาณเตือนฆ่าตัวตาย
2. เข้าหา พูดคุยและรับฟัง
3. ประเมินสถานการณ์วิกฤตเร่งด่วนและตอบสนองอย่างฉับไว
4. ให้ความช่วยเหลือและส่งต่อผู้เชี่ยวชาญ

การปิดกั้นหรือป้องกันสถานที่ที่ใช้ฆ่าตัวตาย

ด่านกั้น Barriers

การเฝ้าระวังป้องกัน



ภาพจาก <https://thenortheasttoday.com/tag/suicide/>

DEPRESSION





กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

“ชิมเศร้า
ไม่ได้แปลว่า
บ้า”

1-7 พฤศจิกายน 2560
งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ปี 2560



สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา



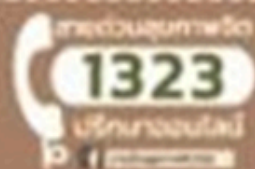
กรมสุขภาพจิต



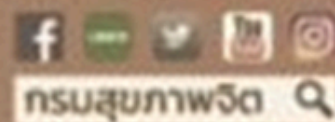
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

“โรคซึมเศร้า
ไม่ใช่แค่...
เศร้าปกติ”

1-7 พฤษภาคม
สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ปี 2560



สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา



กรมสุขภาพจิต



อารมณ์เศร้า

มนุษย์ทุกคนมีอารมณ์พื้นฐาน (Basic Emotions) ทั้งด้านบวก ด้านลบ ความเศร้าหรือ sadness เป็นหนึ่งในอารมณ์พื้นฐานเช่นเดียวกับอารมณ์อื่น : ร่าเริง โกรธ กลัว รัก ชอบ ไม่ชอบ

- การมีคนฟังอย่างใส่ใจ/ peer support ช่วยให้อารมณ์เศร้าดีขึ้นได้
- อารมณ์เศร้าที่มียาวนานต่อเนื่อง ไม่มีทางออกของปัญหาในระยะยาว อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ได้





โรคซึมเศร้า



- อารมณ์ ซึมเศร้า รู้สึกว่างเปล่า เบื่อหน่าย หรือหงุดหงิด
- ความคิด คิดลบกับตนเอง สิ่งรอบตัว ไม่อยากมีชีวิตอยู่
- ทางกาย/พฤติกรรม ไม่อยากลุกจากที่นอน ไม่อยากคุยกับใคร

ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันจำเป็นต้องได้รับการส่งต่อเพื่อรักษา

ความผิดปกติของสารเคมีภายในสมอง

สารเคมีในสมองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจะ

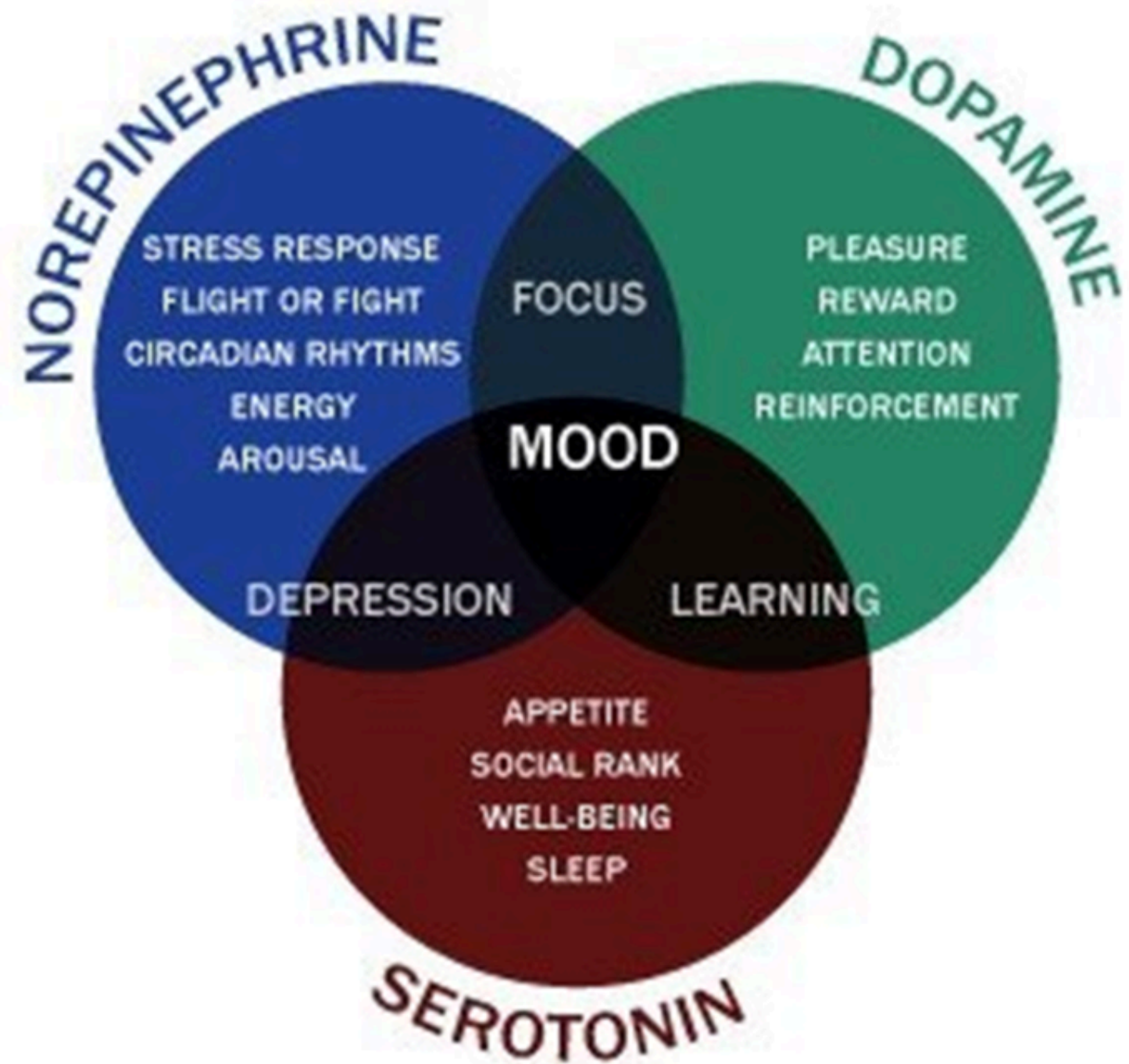
เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด โดยมีสารเคมีที่มีชื่อว่าเซโรโทนิน (Serotonin) และ

นอร์เอพิเนฟริน (Norepinephrine)

ลดน้อยลงจากเดิม ทำให้สมดุลของสารเหล่านี้

เปลี่ยนไปและเกิดความบกพร่องในการทำงาน

ร่วมกัน



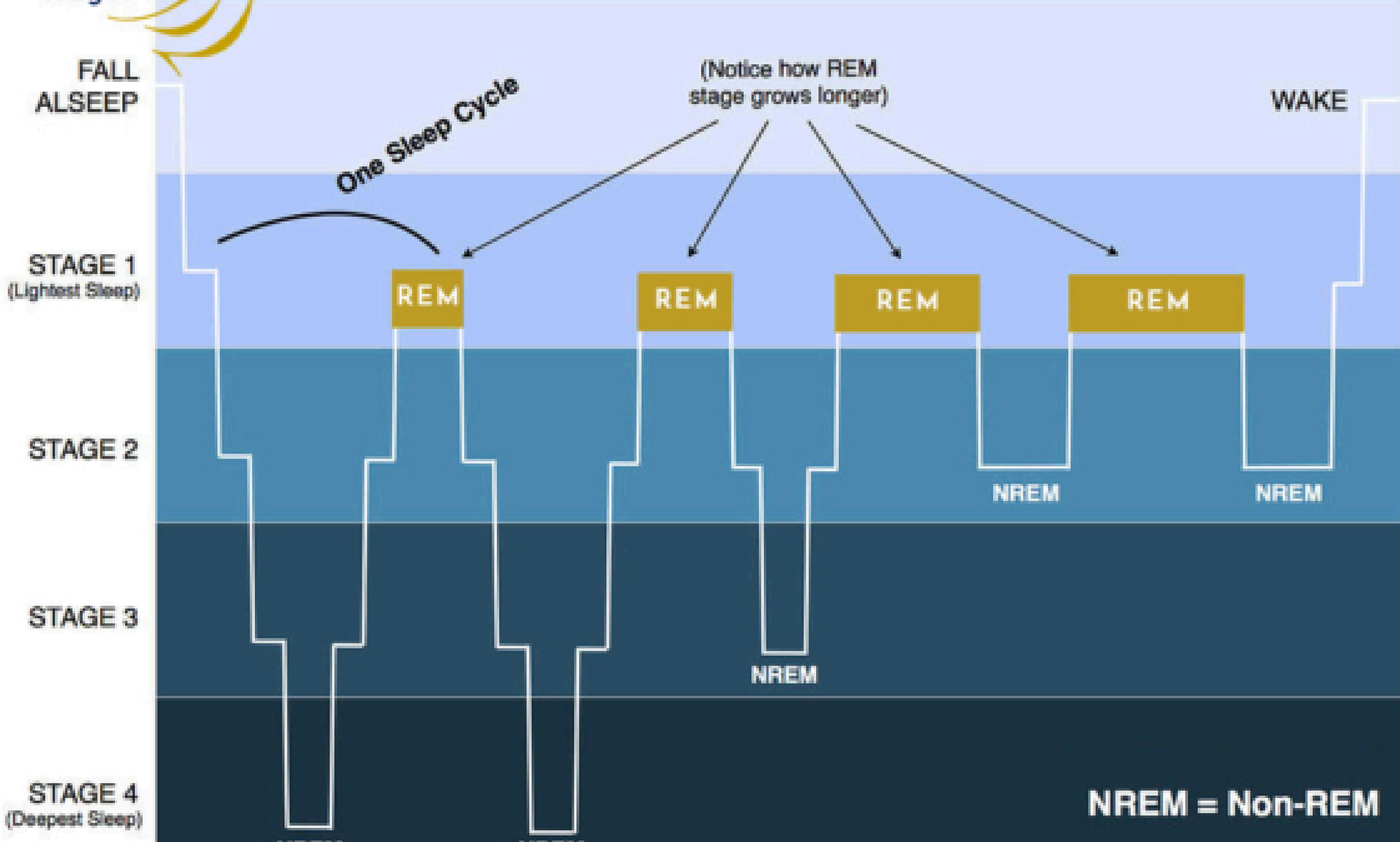
คุณกำลังเป็นอยู่หรือเปล่า?

“อยากกลับไป
โดย...
ไม่ต้องตื่น”

1-7 พฤศจิกายน
สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ปี 2560



1-7 พฤศจิกายน 2560
งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ปี 2560





นอนสร้างสุข

“สุขภาพจิตดี”
จึงมีปัจจัยมาจากคุณภาพ
การนอนที่เป็นส่วนสำคัญ
และถ้าหากพบว่า ในช่วงนี้
เกิดความเครียดสูง
จนนอนไม่หลับ



พลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ

“สถานการณ์วิกฤตที่คนเราอาจจะเผชิญได้นั้น
การมีพลังใจเป็นสิ่งสำคัญต่อการปรับตัวการรับมือกับปัญหา
และฟื้นคืนสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วด้วยคุณสมบัติ
ทั้ง 3 ของพลังใจ ได้แก่ พลังฮึด พลังฮึด และพลังสู้
เป็นสิ่งที่อยู่ในตัวของทุกคนด้วยกระบวนการเสริมสร้างพลังใจนี้
จะทำให้เราสามารถดึงพลังความสามารถใช้ทรัพยากรต่างๆ ที่ตนเองมี
มาใช้จนเกิดทางเลือกในการก้าวข้ามวิกฤตต่างๆ ได้ในที่สุด”

พลังชีวิต **I AM**

คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ
มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุม
ตัวเองได้ และมั่นใจว่าตนเองต้อง
เอาชนะปัญหาอุปสรรคและ
ผ่านพ้นวิกฤตได้

พลังชีวิต **I HAVE**

คือ การมีกำลังใจ หรือมีแรงใจที่
จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้
สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้
มีที่มาสำคัญ คือการสนับสนุนจาก
คนรอบข้าง

พลังสู้ **I CAN**

คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหา
ที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต
โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไข
ปัญหาและมีทักษะในการจัดการ
กับอารมณ์และความเครียด

ความเข้มแข็งทางใจมี 3 องค์ประกอบ

องค์ประกอบที่ 1 ฉันเป็น (I AM)

**ประกอบด้วย การเป็นที่รักของคนอื่น การเป็นผู้ที่มีความรัก การเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง
การเป็นผู้ที่มีอิสรภาพในตนเอง และการเป็นผู้ที่มีความหวัง**

องค์ประกอบที่ 2 ฉันมี (I HAVE)

**ประกอบด้วย การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่างๆ ในครอบครัว
การมีบทบาทหรือตัวแบบจากพ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ภายในบ้าน การส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
ด้วยตนเอง และการส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี มีความสุขและปลอดภัยและทำให้ได้รับการศึกษา**

องค์ประกอบที่ 3 ฉันทำได้ (I CAN)

**ประกอบด้วย การมีทักษะการสื่อสาร การมีทักษะการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่มากระตุ้น
การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ และความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้หรือ
การมีใครแบ่งปันความรู้สึกต่อเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นได้**

STRENGTH หรือ ความเข้มแข็ง คืออะไร?

**ในทางจิตวิทยา STRENGTH หมายถึง สิ่ง que ช่วยให้บุคคลสามารถ
ฝ่าฟันปัญหา สามารถนำพาชีวิตตนเองและผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จในชีวิต**

**(WHICH HELPS A PERSON TO COPE WITH LIFE OR THAT WHICH MAKES LIFE
MORE FULFILLING FOR ONESELF AND OTHERS)**

ความเข้มแข็งทางใจนี้ไม่ใช่สิ่งตายตัวแต่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้

**ความเข้มแข็ง (STRENGTH) นี้ ถูกเรียกในหลายชื่อแต่มีความสอดคล้อง
กันโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับพลังใจ (ความเข้มแข็งทางใจ) หรือ RESILIENCE
ตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก ซึ่งมองความเข้มแข็งใน 3 องค์ประกอบ ได้แก่**

- 1) ด้านความคิดของบุคคล วิธีมองโลก**
- 2) ด้านสัมพันธภาพ การสนับสนุนการให้กำลังใจจากคนรอบข้าง**
- 3) ด้านความสามารถ วิธีการผ่านพ้นอุปสรรคเทคนิคการแก้ไขปัญหา**

ความกลัว (The 3 Universals Fears)

1. กลัวดีไม่พอ NOT GOOD ENOUGH



2. กลัวคนไม่รัก NOT BEING LOVED



3. กลัวไม่ได้เป็นส่วนหนึ่ง NOT BELONG TO



4 หลักคิดเพื่อความสุข สงบ และสำเร็จ

1. มนุษย์ มีศักยภาพ มากกว่าที่เราเห็น
2. ทุกคน ทำดีที่สุด เท่าที่เขา มีทรัพยากรอยู่ ณ ขณะนั้น
3. ทุกคนสามารถ เปลี่ยนแปลงได้
4. ไม่มี ความล้มเหลว มีเพียง ผลสะท้อนกลับ ให้เรียนรู้ และพัฒนา

สมการชีวิต



เป็น **Cause**

(ตอบสนองแบบพิจารณาแล้วเลือกด้วยสติ)



ตกเป็น **Effect** ของ Event
(React ตามอารมณ์/สัญชาตญาณ)



E

เหตุการณ์รอบตัว

EVENT

+

R

การตอบสนอง

RESPONSE

=

O

ผลลัพธ์ที่ต้องการ

OUTCOME

Ecology

- Good for me (ดีต่อตนเอง)
- Good for others (ดีต่อผู้อื่น)
- Good for the greater good (ดีต่อสังคมมวลรวม และศีลธรรม จรรยา)



SCHEDULE
"ME-TIME"
DAILY

REWARD
YOURSELF



PLAY TO
YOUR
STRENGTHS



ASK FOR HELP
AND OFFER
TO HELP



DE-STRESS
YOUR DIET



CHOOSE A
POSITIVE
ATTITUDE

PRACTICE
RELAXATION
TECHNIQUES
AND GET
ENOUGH SLEEP



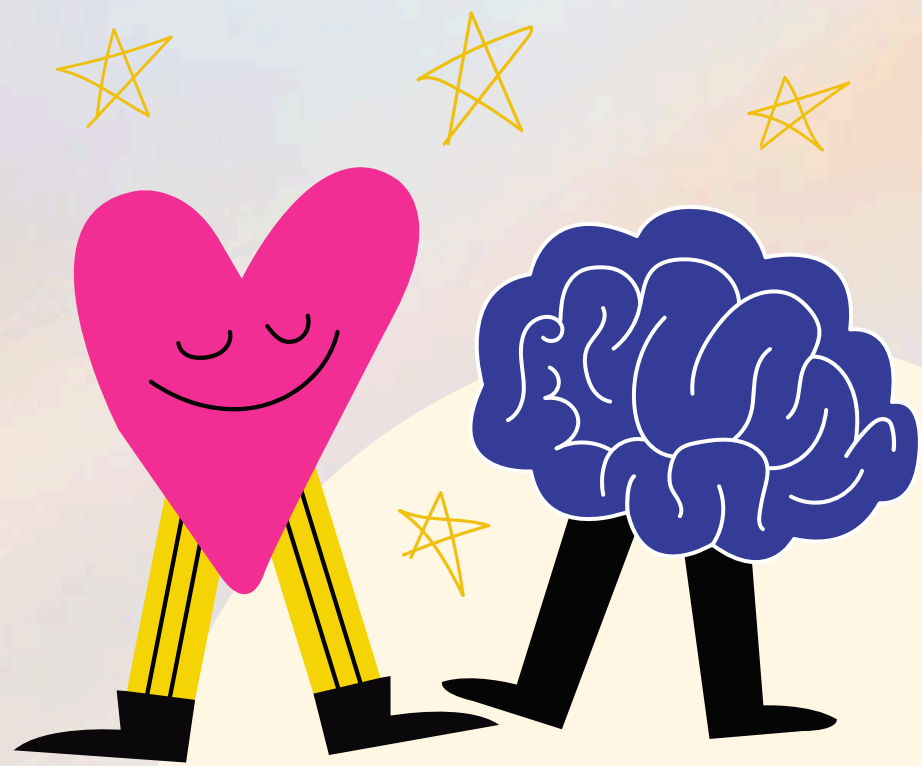
SET GOALS
AND STAY ON
TARGET
WITH A
JOURNAL



GET REGULAR
PHYSICAL
ACTIVITY



PRESS PAUSE
ONCE IN A
WHILE -
DOWNTIME
IS GOOD



Happy Mind

สารเคมีในสมอง
“สร้างสุข”

Dopamine

โดพามีน

“เคมีแห่งรางวัล”

- ทำงานสำเร็จ
- ทำกิจกรรมดูแลตัวเอง
- เติบโตลงช่ชยชนะเล็กๆ
- นอนหลับอย่างเพียงพอ



Oxytocin

ออกซิโทซิน

“ฮอร์โมนแห่งความรัก”



- เล่นกับสัตว์เลี้ยง
- เล่นกับลูกเล็ก
- คุยกับคนที่เรารัก
- กระทำด้วยความเมตตา
- การชื่นชม การให้คำชมของคนอื่น

Serotonin

เซโรโทนิน “ผู้ทำให้อารมณ์มั่นคง”



- ออกไปสัมผัสแดดยามเช้า
- การทำสมาธิ
- เดินสัมผัสธรรมชาติ
- การจดบันทึกความคิด

Endorphins

เอ็นดอร์ฟิน “นักฆ่าความเจ็บปวด”

- ออกกำลังกาย
- ไปนวดคลายเครียด
- กินอาหารอร่อย ดาร์คช็อกโกแลต
- สร้างสรรค์ศิลปะ เต้น เพลง ดนตรี



**MENTAL
FITNESS**



VS



**MENTAL
ILLNESS**



โครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย
เขตสุขภาพที่ 8 ปีงบประมาณ 2568

RESILIENCE QUOTIENT UNIVERSITY

13 มกราคม 68 มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

14 มกราคม 68 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ทีมวิทยากร
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8



วีระพงษ์ เรียบพร
รองผู้อำนวยการ



อารยา ศรีสาพันธ์
นักจิตวิทยาปฏิบัติการ



อรอนงค์ คงอาษา
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ



รัฐธีร์ วรรณโกษิตย์
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ธรรมดาที่เราจะอ่อนแอบ้าง





R

B

S

D

S

**แบบประเมิน
พลังใจ RQ**

**แบบประเมิน
Burnout**

**แบบประเมิน
ความเครียด ST5**

**แบบประเมิน 2Qplus
ซึมเศร้า ขาดตัวตาย**

3 ข้อ

1 ข้อ

5 ข้อ

3 ข้อ

**วัดพลังใจ
ไม่กำหนด
ความเสี่ยง**

**Burn out
≥ 3 คะแนน
เสี่ยง**

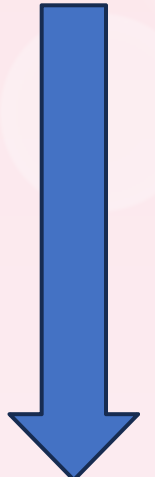
**ST-5
≥ 8 คะแนน
[มีความเครียด
ระดับมากถึง
มากที่สุด]
เสี่ยง**

**มีข้อ 1 or 2
ข้อใดข้อหนึ่ง
เสี่ยง**

**มีข้อที่ 3
เสี่ยง**

**ทำ 9Q
คะแนน ≥ 7
เสี่ยง**

**ทำ 8Q
คะแนน ≥ 1
เสี่ยง**



ผู้เสี่ยงให้ติดตาม



กลุ่มเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต

เครียด ปัญหาการปรับตัว ซึมเศร้า เสี่ยงฆ่าตัวตาย

แนวทาง
การช่วยเหลือ



1. รับฟัง ให้กำลังใจ
2. บรรเทาอาการ
3. **ให้คำปรึกษา*****
4. พบแพทย์

การให้คำปรึกษา กลุ่มเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต

เป็นกระบวนการสื่อสารสองทางระหว่างผู้ให้คำปรึกษา
และผู้รับคำปรึกษาในการให้ความช่วยเหลือและ
ดูแลทางจิตใจแก่กลุ่มเสี่ยงหรือผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
โดยอาศัยสัมพันธภาพที่ดีและเทคนิควิธีการที่เหมาะสม



กลุ่มเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต

แนวทางการให้คำปรึกษา...

แนวทางที่ 1

ค้นหาปัญหา ข้อจำกัด
ความบกพร่อง
เพื่อหาทางแก้ไข

แนวทางที่ 2

ค้นหาศักยภาพ
ทรัพยากรที่มี
เพื่อใช้แก้ไขปัญหา

การให้คำปรึกษา

A นักศึกษา 18 ปีมีความคิดฆ่าตัวตาย [Problem solving]

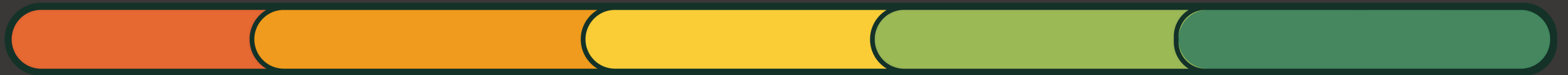
1. เพราะอะไรคุณถึงคิดฆ่าตัวตาย ปัญหาคืออะไรบ้าง
2. คุณวางแผนหรือเคยทำมาก่อนไหม
3. มาลองเล่าเรื่องปัญหาว่าพอจะมีทางออกอะไรบ้าง

B นักศึกษา 18 ปีมีความคิดฆ่าตัวตาย [Strength based]

1. คุณเรียนอะไรอยู่ แสดงว่าคุณมีความตั้งใจพอสมควร
2. มีสิ่งใดที่ยังใจคุณไม่ให้คุณคิดสั้น
3. คุณเล่าว่าแม่มักไม่เข้าใจ ทำให้คิดต่อไปว่า เขามีอะไรที่พอจะดีกับคุณบ้าง
4. คุณเคยเจอเหตุการณ์แบบนี้ไหม (อกหัก) คุณผ่านมาได้อย่างไร



ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น



1

2

3

4

5

6

7

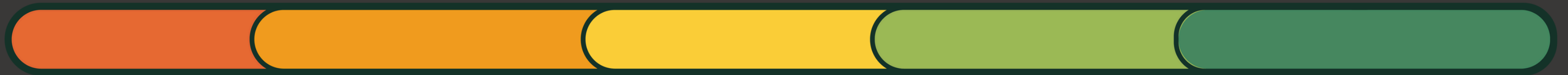
8

9

10



ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



การแก้ไขปัญหาคำทำให้
ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

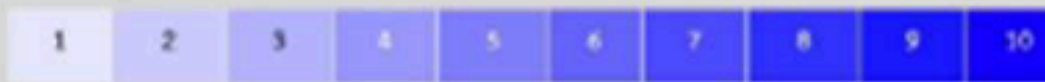
แบบประเมินพลังใจ 3 ข้อ (Resilience Inventory 3 items)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้เพียงใด

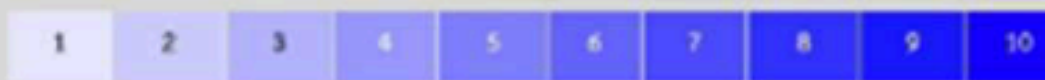
1. ความยากลำบากทำให้ฉันแข็งแกร่งขึ้น



2. ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง



3. การแก้ไขปัญหาคำทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น



เกณฑ์การแปลผล



กลุ่มเยาวชน
ต่ำกว่า 20 ปี

เสี่ยงระดับสูง

3-20 คะแนน

เสี่ยงระดับน้อย

21-25 คะแนน

ไม่มีความเสี่ยง

26-30 คะแนน



กลุ่มวัยทำงาน
20 - 59 ปี

3-17 คะแนน

18-22 คะแนน

23-30 คะแนน



กลุ่มวัยสูงอายุ
60 - 80 ปี

3-14 คะแนน

15-20 คะแนน

21-30 คะแนน



ความสนใจและความหลงใหล

ความคิดเห็นจากคนรอบข้าง

การสะท้อนความคิด



การพัฒนาตนเอง

การตั้งเป้าหมาย

ทบทวนความก้าวหน้า

**เลิกมองหาสิ่งที่บกพร่อง
แล้วหันมามองสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในตัวเอง**

Strength-Based Approach

1. ด้านความคิด วิธีการมองโลกของบุคคล
2. ด้านสัมพันธภาพ หรือกำลังใจจากคนรอบข้าง
3. ด้านความสามารถ วิธีการผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และวิธีการแก้ไขปัญหาของบุคคล

เป้าหมาย >> **Strength-Based Approach**

- ส่งเสริมให้บุคคลมีกรอบความคิดหรือทัศนคติทางจิตใจในทางที่ดีขึ้น
- ปลุกฝังให้เกิดมุมมองทางบวกต่อโลกซึ่งจะช่วยให้บุคคลมองตัวเองในทางบวกตามไปด้วย
- เจื้อให้บุคคลมองเห็นศักยภาพและทรัพยากรภายในของตัวเอง
- ชี้ให้เห็นว่าปัจจัยอะไรที่ถ่วงรั้งการเติบโตของงาน (personal growth) ของบุคคล

ความเข้มแข็งทางใจมี 3 องค์ประกอบ

องค์ประกอบที่ 1 ฉันเป็น (I AM)

**ประกอบด้วย การเป็นที่รักของคนอื่น การเป็นผู้ที่มีความรัก การเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง
การเป็นผู้ที่มีอิสรภาพในตนเอง และการเป็นผู้ที่มีความหวัง**

องค์ประกอบที่ 2 ฉันมี (I HAVE)

**ประกอบด้วย การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่างๆ ในครอบครัว
การมีบทบาทหรือตัวแบบจากพ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ภายในบ้าน การส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
ด้วยตนเอง และการส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี มีความสุขและปลอดภัยและทำให้ได้รับการศึกษา**

องค์ประกอบที่ 3 ฉันทำได้ (I CAN)

**ประกอบด้วย การมีทักษะการสื่อสาร การมีทักษะการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่มากระตุ้น
การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ และความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้ใจได้หรือ
การมีใครแบ่งปันความรู้สึกต่อเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นได้**

STRENGTH หรือ ความเข้มแข็ง คืออะไร?

ในทางจิตวิทยา STRENGTH หมายถึง สิ่ง que ช่วยทำให้บุคคลสามารถฝ่าฟันปัญหา สามารถนำพาชีวิตตนเองและผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

(WHICH HELPS A PERSON TO COPE WITH LIFE OR THAT WHICH MAKES LIFE MORE FULFILLING FOR ONESELF AND OTHERS)

ความเข้มแข็งทางใจนี้ไม่ใช่สิ่งตายตัวแต่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้

ความเข้มแข็ง (STRENGTH) นี้ ถูกเรียกในหลายชื่อแต่มีความสอดคล้องกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับพลังใจ (ความเข้มแข็งทางใจ) หรือ RESILIENCE ตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก ซึ่งมองความเข้มแข็งใน 3 องค์ประกอบ ได้แก่

- 1) ด้านความคิดของบุคคล วิธีมองโลก**
- 2) ด้านสัมพันธภาพ การสนับสนุนการให้กำลังใจจากคนรอบข้าง**
- 3) ด้านความสามารถ วิธีการผ่านพ้นอุปสรรคเทคนิคการแก้ไขปัญหา**

พลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ

“สถานการณ์วิกฤตที่คนเราอาจจะเผชิญได้นั้น การมีพลังใจเป็นสิ่งสำคัญต่อการปรับตัวการรับมือกับปัญหา และฟื้นคืนสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วด้วยคุณสมบัติ ทั้ง 3 ของพลังใจ ได้แก่ พลังฮึด พลังฮึด และพลังสู้ เป็นสิ่งที่มีในตัวของคนทุกคนด้วยกระบวนการเสริมสร้างพลังใจนี้ จะทำให้เราสามารถดึงพลังความสามารถใช้ทรัพยากรต่างๆ ที่ตนเองมี มาใช้จนเกิดทางเลือกในการก้าวข้ามวิกฤตต่างๆ ได้ในที่สุด”

พลังชีวิต **I AM**

คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ
มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุม
ตัวเองได้ และมั่นใจว่าตนเองต้อง
เอาชนะปัญหาอุปสรรคและ
ผ่านพ้นวิกฤตได้

พลังชีวิต **I HAVE**

คือ การมีกำลังใจ หรือมีแรงใจที่
จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้
สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้
มีที่มาสำคัญ คือการสนับสนุนจาก
คนรอบข้าง

พลังสู้ **I CAN**

คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหา
ที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต
โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไข
ปัญหาและมีทักษะในการจัดการ
กับอารมณ์และความเครียด

เน้นจัดการปัญหา
โดยใช้จุดแข็ง
ของตนเอง

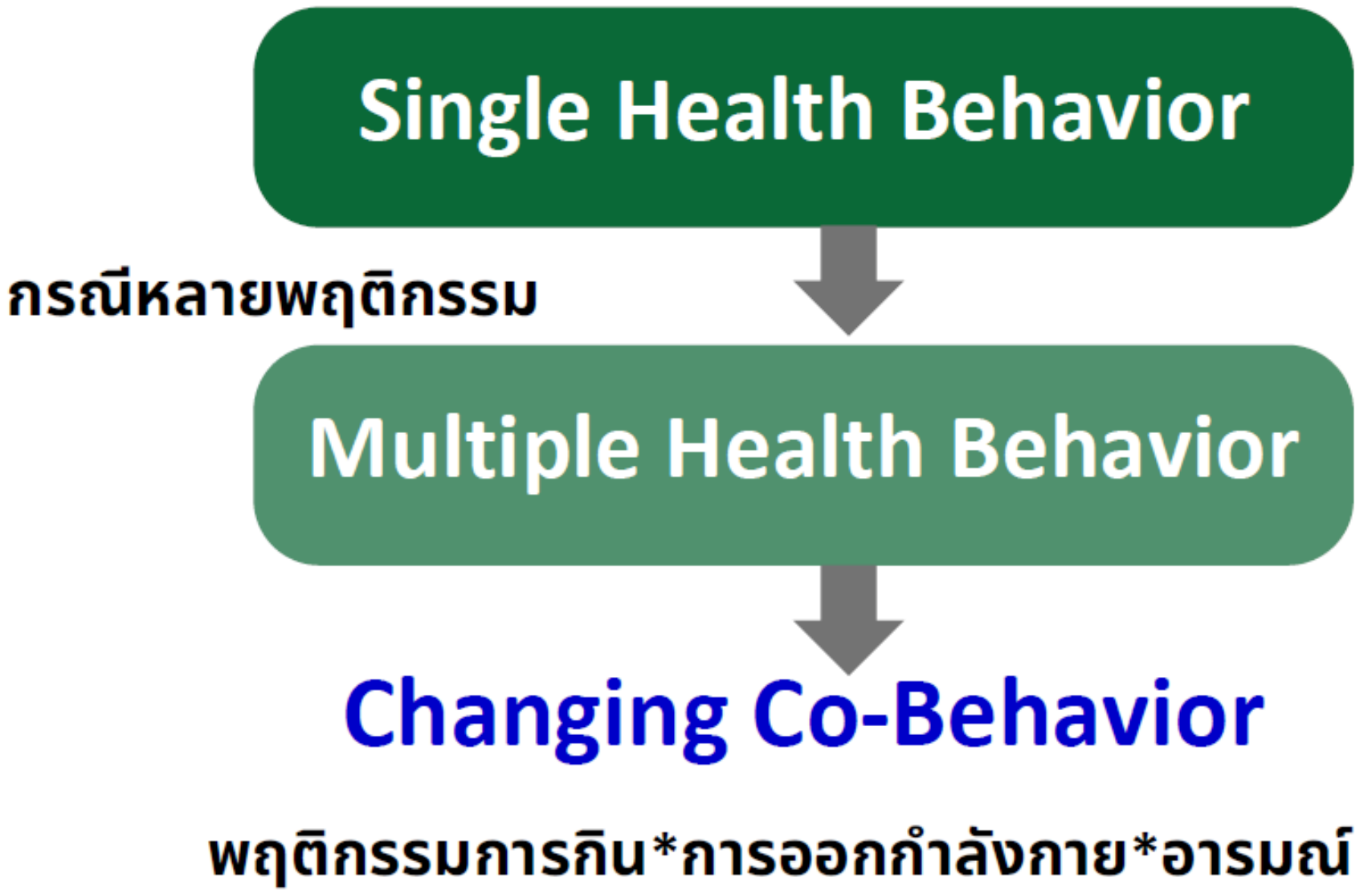
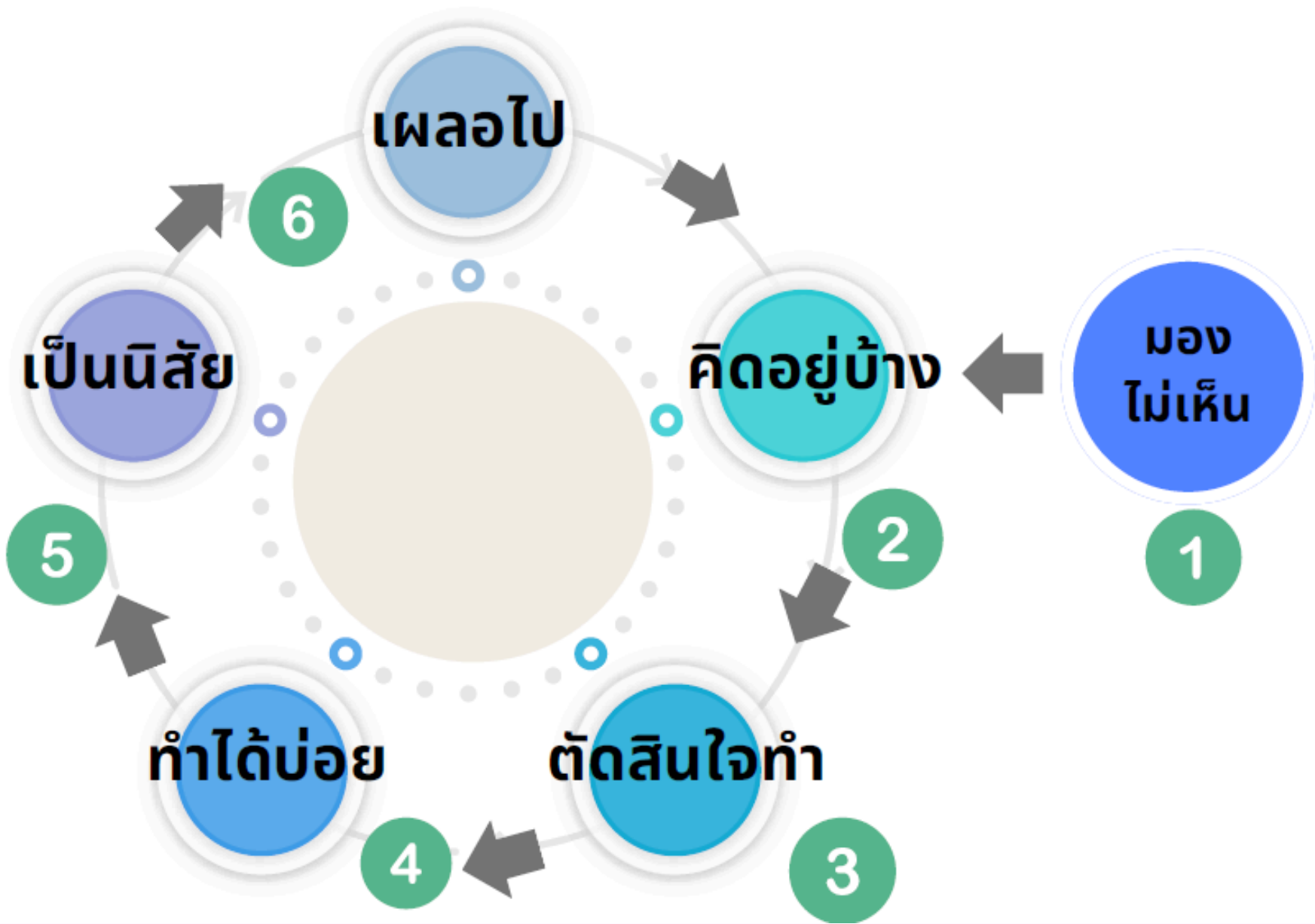
**Strength based
counseling**

**Motivation
Interviewing**

เน้นปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม
อย่างมีเป้าหมาย

Strength Based approach

Stage of Change



MI [Motivational Interviewing]



หัวใจหลัก

1. ร่วมมือ ร่วมเดินทาง(Collaboration)
2. ดึงความต้องการออกมาจากภายใน(Evocation)
3. ให้ความเป็นใหญ่ (เลือกและวางแผนเอง) (Autonomy)



กระบวนการ

1. สัมพันธภาพ(Engagement)
2. สร้างแรงจูงใจ (Find out + Strengthen Motivation)
3. แนะนำแบบมีทางเลือก(Advice with menus)



ทักษะ

1. ชื่นชม(Affirmation)
2. ถามให้ดูใจคิด (Ask for reason)
3. แนะนำแบบมีทางเลือก(Advice with menus)

“การให้คำปรึกษาโดยใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน (STRENGTH BASED COUNSELING : SBC)”



หัวใจหลัก

1. ร่วมมือ ร่วมเดินทาง
2. ดึงความเข้มแข็ง/จุดแข็ง
3. ให้ความเป็นใหญ่ในการเลือก
และวางแผนเอง



กระบวนการ

1. สร้างความสัมพันธ์
2. ค้นหาความเข้มแข็ง
3. มองเห็นทางเลือก



ทักษะ

1. ชื่นชม
2. ถาม
3. แนะนำ

จุดแข็ง

01

ใช้เวลาน้อย

02

เน้นใช้สิ่งที่มีมากกว่าแก้สิ่งที่ขาด จึงสร้างความรู้สึที่ดี

03

เน้นการหาสิ่งดีมาชื่นชม จึงสร้างความร่วมมือได้มาก

04

ทางแก้ปัญหาจากการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา จึงสร้าง Commitment

ความกลัว (The 3 Universals Fears)

1. กลัวดีไม่พอ NOT GOOD ENOUGH



2. กลัวคนไม่รัก NOT BEING LOVED



3. กลัวไม่ได้เป็นส่วนหนึ่ง NOT BELONG TO



สมการชีวิต



เป็น **Cause**

(ตอบสนองแบบพิจารณาแล้วเลือกด้วยสติ)



ตกเป็น **Effect** ของ Event
(React ตามอารมณ์/สัญชาตญาณ)



Ecology

- Good for me (ดีต่อตนเอง)
- Good for others (ดีต่อผู้อื่น)
- Good for the greater good (ดีต่อสังคมมวลรวม และศีลธรรม จรรยา)

E

เหตุการณ์รอบตัว

EVENT

+

R

การตอบสนอง

RESPONSE

=

O

ผลลัพธ์ที่ต้องการ

OUTCOME

4 หลักคิดเพื่อความสุข สงบ และสำเร็จ

1. มนุษย์ มีศักยภาพ มากกว่าที่เราเห็น
2. ทุกคน ทำดีที่สุด เท่าที่เขา มีทรัพยากรอยู่ ณ ขณะนั้น
3. ทุกคนสามารถ เปลี่ยนแปลงได้
4. ไม่มี ความล้มเหลว มีเพียง ผลสะท้อนกลับ ให้เรียนรู้ และพัฒนา

จุดแข็งหาได้ด้วยใจ



ชายคนหนึ่งเดินผ่านปางช้างแห่งหนึ่ง พบว่ามีช้างโขลงหนึ่งไม่ได้ถูกขังไว้ในกรงหรือโดนโซ่ล่ามแต่อย่างใด แต่สิ่งที่รั้งพวกมันเอาไว้ เป็นเพียงเชือกเส้นบางๆ ที่ผูกเอาไว้ที่ขาข้างหนึ่ง

ชายคนนั้นก็ยืนจ้องมองไปที่ช้าง ได้แต่คิดแล้วก็สงสัย

“ช้างตัวออกโตขนาดนี้ เชือกก็อันกระจ้อยชะขนาด แต่ทำไมพวกมันไม่คิดจะทำอะไรเลย ยืนให้เขาล่ามไว้อยู่ในนั้น ?”

ด้วยความอยากรู้ เขาก็เดินไปถามควาญช้างที่อยู่บริเวณนั้นว่า

“ทำไมช้างมันมัวแต่ยืนเฉย ไม่คิดจะหนีไปเล่าท่าน?”

ควาญช้างจึงตอบมาว่า “เมื่อพวกมันยังเด็ก มันก็ถูกมัดด้วยเชือกขนาดเดียวกันนี้แหละ

และด้วยอายุเท่านั้นก็ถือว่าแน่นหนาพอแล้ว แม้ต่อมาพวกมันจะโตขึ้น แต่เชือกบางๆ

เส้นนี้ยังมัดขาพวกมันไว้อยู่ ทำให้พวกมันก็ยังไม่คิดจะหนีไปไหน เพราะใจของพวกมันเชื่อไปแล้ว

ว่าเชือกเส้นบางแค่นี้ทำให้หนีไปไหนไม่ได้”

เหตุผลเดียวที่ช้างมันไม่หนีไป คือใจมันเชื่อว่าไม่มีทางเป็นได้ ที่มันจะหนีออกมาได้

ความเข้มแข็งทางใจ

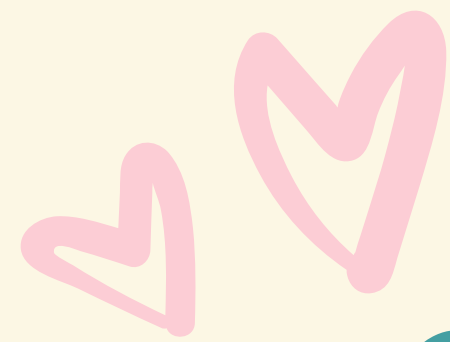


องค์ประกอบที่ 3 : ฉันททำได้ 



โครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มนักศึกษา วิทยาลัยเกษตรสุภาพที่ 8 ปีงบประมาณ 2568
วันที่ 13-14 มกราคม 2567

ณ วิทยาลัยราชภัฏเลย และ วิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
โดย นางสาวอรอนงค์ คงอาษา : ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8



ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience : RQ)



อึด

องค์ประกอบที่ 1
ฉันเป็น (I am)

Inner Strength
ความเข้มแข็งภายในจิตใจ

อึด

องค์ประกอบที่ 2
ฉันมี (I have)

External support
แหล่งสนับสนุนภายนอก

สู้

องค์ประกอบที่ 3
ฉันทำได้ (I can)

Interpersonal and
problem solving skill
ทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
และการแก้ปัญหา

ฉันทำได้ (I can)



เต็มสรีระบายใจ

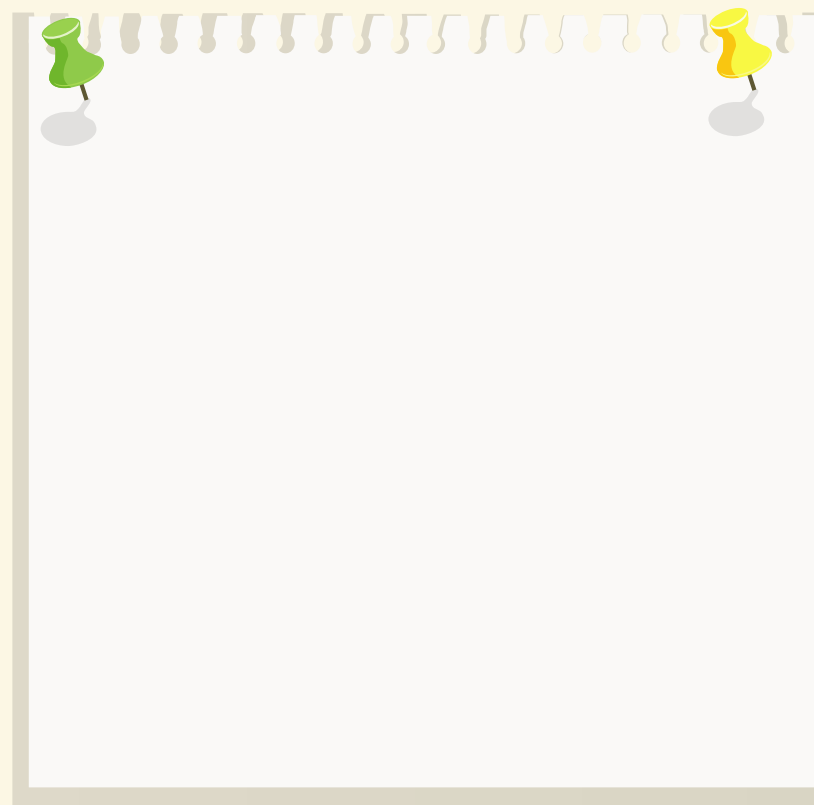


หัวใจมีหู : ฟังอย่างใส่ใจ



การจัดการปัญหาโดยใช้ความเข้มแข็ง

🌻 เต็มสัปดาห์บายใจ 🌻



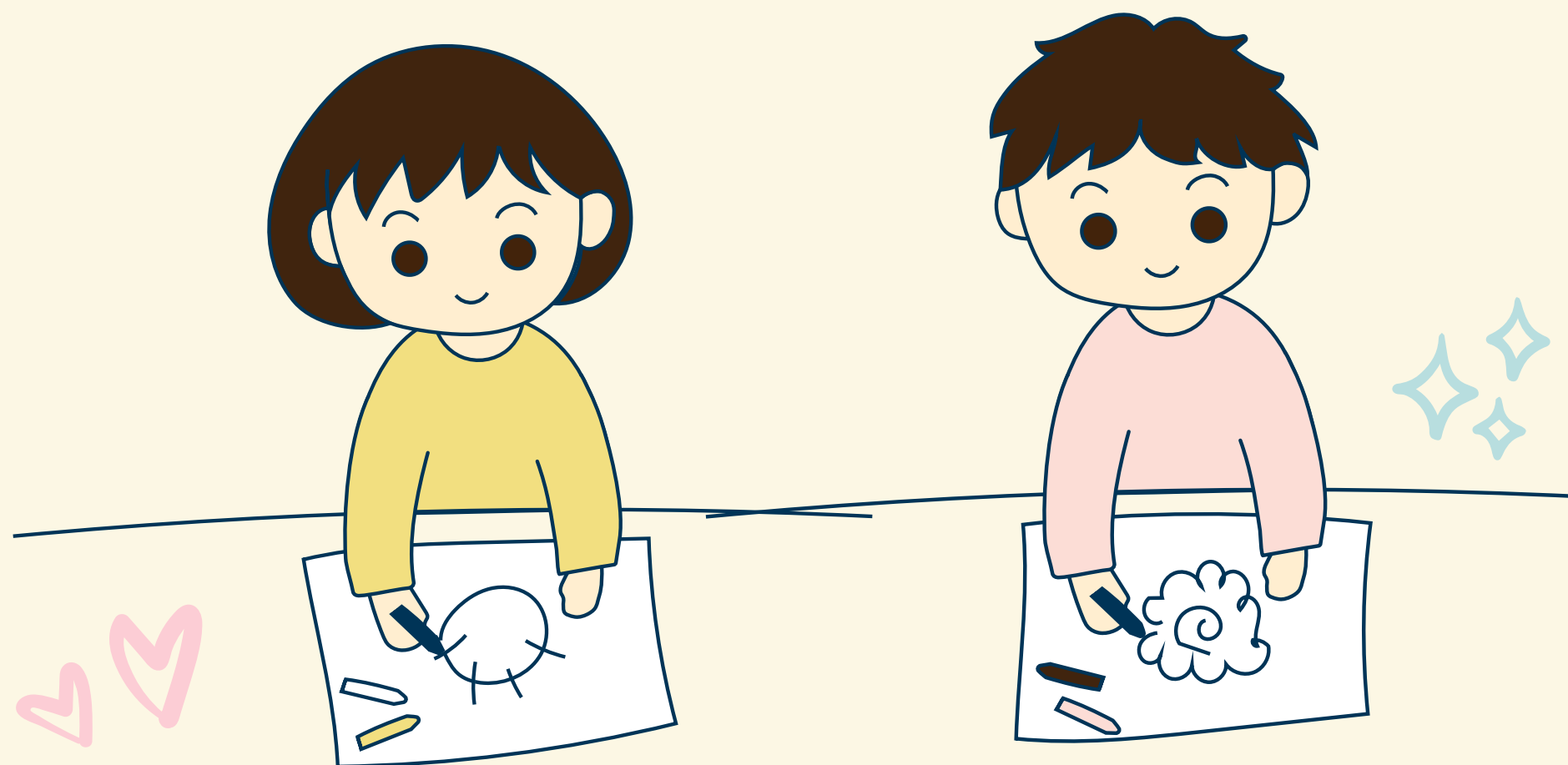
✨ ✨ ✨ กระดาษ



♡ ♡ สีที่ชอบ



เติมสีระบายใจ



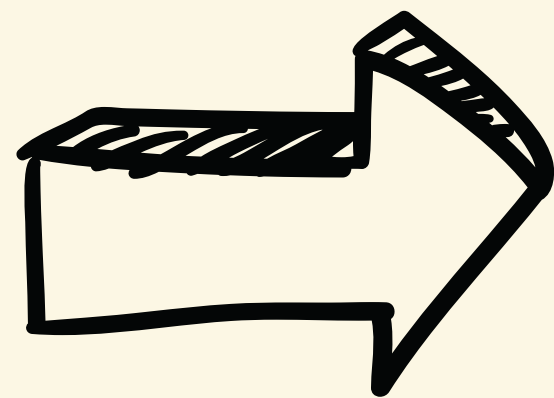
แต่งแต้มภาพให้สวยงาม



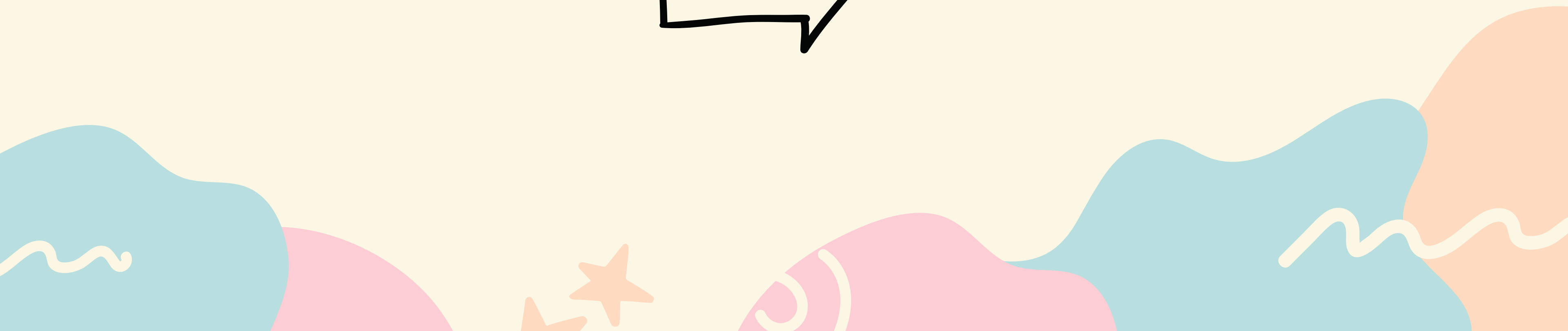
เติมสีสันระบายใจ



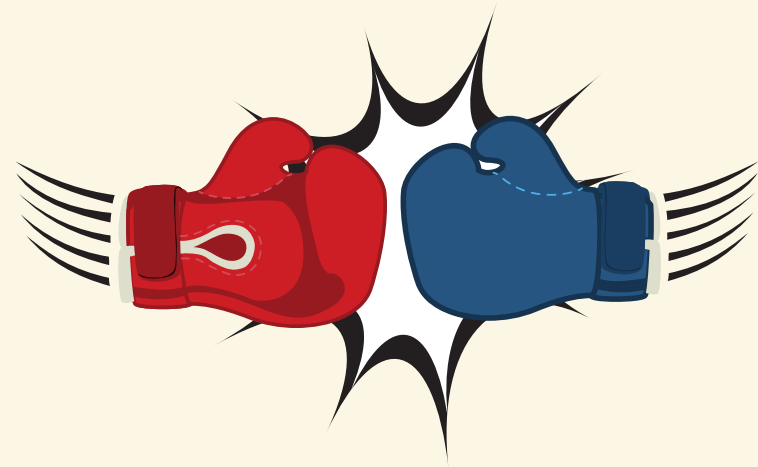
ภาพที่เปลี่ยนไป



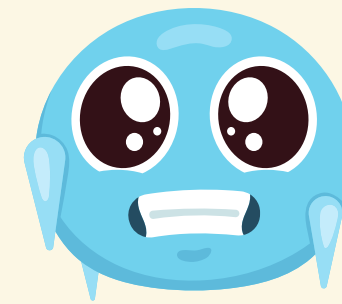
ใจที่เปลี่ยนแปลง



STRESS RESPONSE



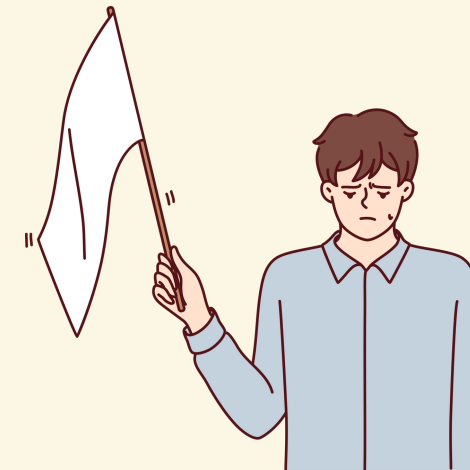
fight



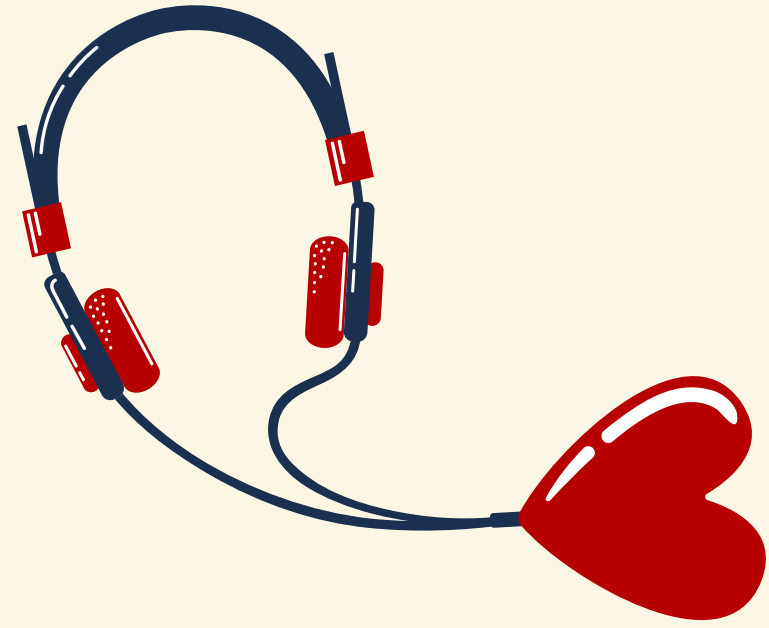
freeze



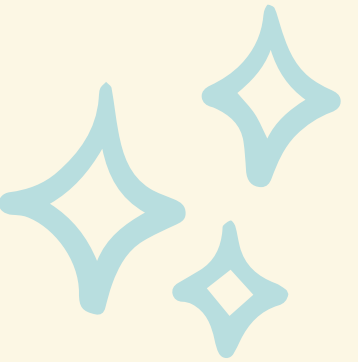
flight



fawn



หัวใจมีหู



ได้ยิน (Hearing)

VS

ฟัง (Listening)



ระดับของการฟัง



ฟังอย่างใส่ใจ เห็นและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก มีสติและไม่ตัดสิน

ตั้งใจฟัง ได้ข้อมูลครบถ้วน

เลือกฟัง ฟังแต่สิ่งที่อยากฟัง

แกล้งฟัง ได้ยินแต่ไม่สนใจ

ฟังไปจึ้น ๆ ฟังผ่าหู ๆ

ฟังอย่างใส่ใจ

A

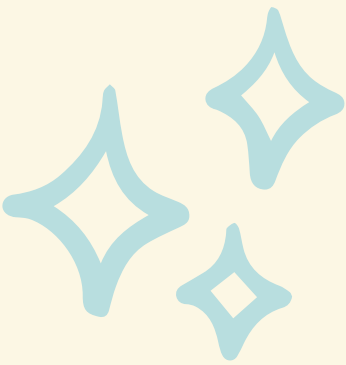


B



ฟังอย่างใส่ใจ

เรื่องราวดีๆ ที่ตราตรึงใจ



ฟังอย่างใส่ใจ

สะท้อนสิ่งที่เกิดขึ้น

สีหน้า แววตา
น้ำเสียงความรู้สึก



B



การสื่อสารเชิงบวก Positive Communication



สร้างความรู้สึกที่ดี เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ลดความขัดแย้ง
สร้างความเข้าใจ สร้างแรงจูงใจให้เกิดความร่วมมือ



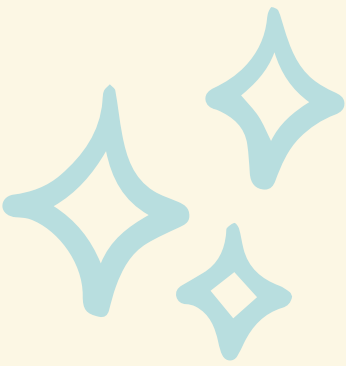
การสื่อสารเชิงบวก

Positive Communication




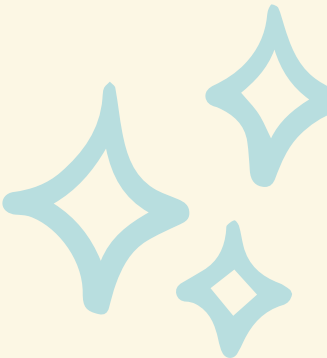

เหตุการณ์

เพื่อหลีกเลี่ยง เสียใจ ร้องไห้หนักมาก
ขาดเรียนบ่อย เก็บตัว แยกตัว
ข้าวไม่กิน หอนไม่ค่อยหลับ คิดถึงแต่คนที่ทิ้งไป





การสื่อสารเชิงบวก ด้วยเทคนิค I - Message

- 
1. บอกความรู้สึกตนเอง
 2. บอกความต้องการของตนเอง
 3. ถามความคิดเห็น
 4. ขอขอบคุณ หรือ ชมเชย ให้กำลังใจ
- 
- 

การสื่อสารเชิงบวก

ด้วยเทคนิค I - Message

ข้อต่อ	ตัวอย่างคำพูด
1. บอกความรู้สึกตนเอง	ฉันเป็นห่วงเธอนะ ที่เธอเอาแต่เก็บตัว และไม่ยอมกินข้าว
2. บอกความต้องการของตนเอง	ฉันอยากให้เธอออกไปข้างนอกกับเพื่อน ๆ บ้าง จะได้เปลี่ยนบรรยากาศสดชื่นบ้าง
3. ถามความคิดเห็น	เธอคิดว่าพอเป็นไปได้อะไร
4. ขอขอบคุณ หรือ ชมเชย ให้กำลังใจ	วันนี้แกลเสียใจได้ฉันเข้าใจ แต่แกลจะค่อย ๆ เจ็บน้อยลงนะ เพราะแกลเก่งอยู่แล้ว และก็มีเพื่อน ๆ อยู่ข้าง ๆ

การจัดการปัญหาโดยใช้ความเข้มแข็ง

สถานการณ์ปัญหาของเด็กมหาวิทยาลัยที่มักเกิดขึ้น

คิดถึงบ้าน

กิจวัตรบางอย่างเปลี่ยนไป

การเรียนที่ต้องพึ่งตัวเอง

สังคมใหม่

การเงิน


การสอบ

การร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย

ฝึกงาน

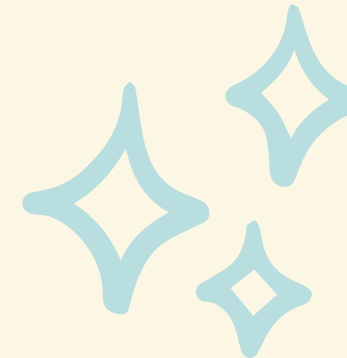
Project

ความรัก ความสัมพันธ์



ฟังอย่างใส่ใจ+สื่อสารเชิงบวก
และค้นหาความเข้มแข็งทางใจ

ปัญหาที่เกิดขึ้น
ในมหาวิทยาลัย

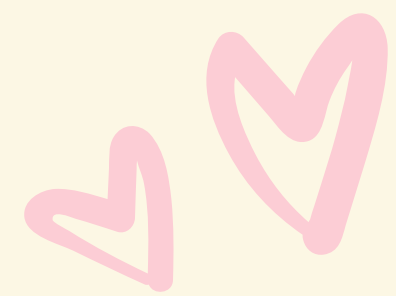


A



B





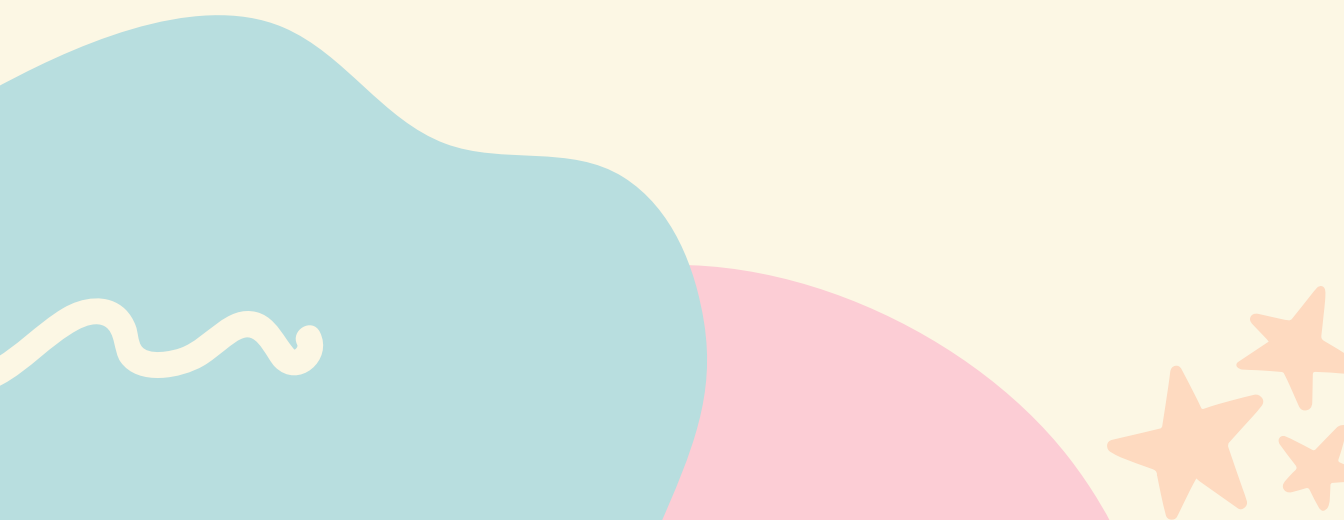
My Strength : ทบทวนความเข้มแข็งของตนเอง

วิกฤต/ปัญหา : **B**

ฟังอย่างใส่ใจ+สื่อสารเชิงบวก
และค้นหาความเข้มแข็งทางใจ



<p>I AM จุดแข็งภายในตนเอง</p>		
<p>I HAVE ปัจจัย/คน สนับสนุน</p>		
<p>I CAN ทักษะการแก้ปัญหา</p>		

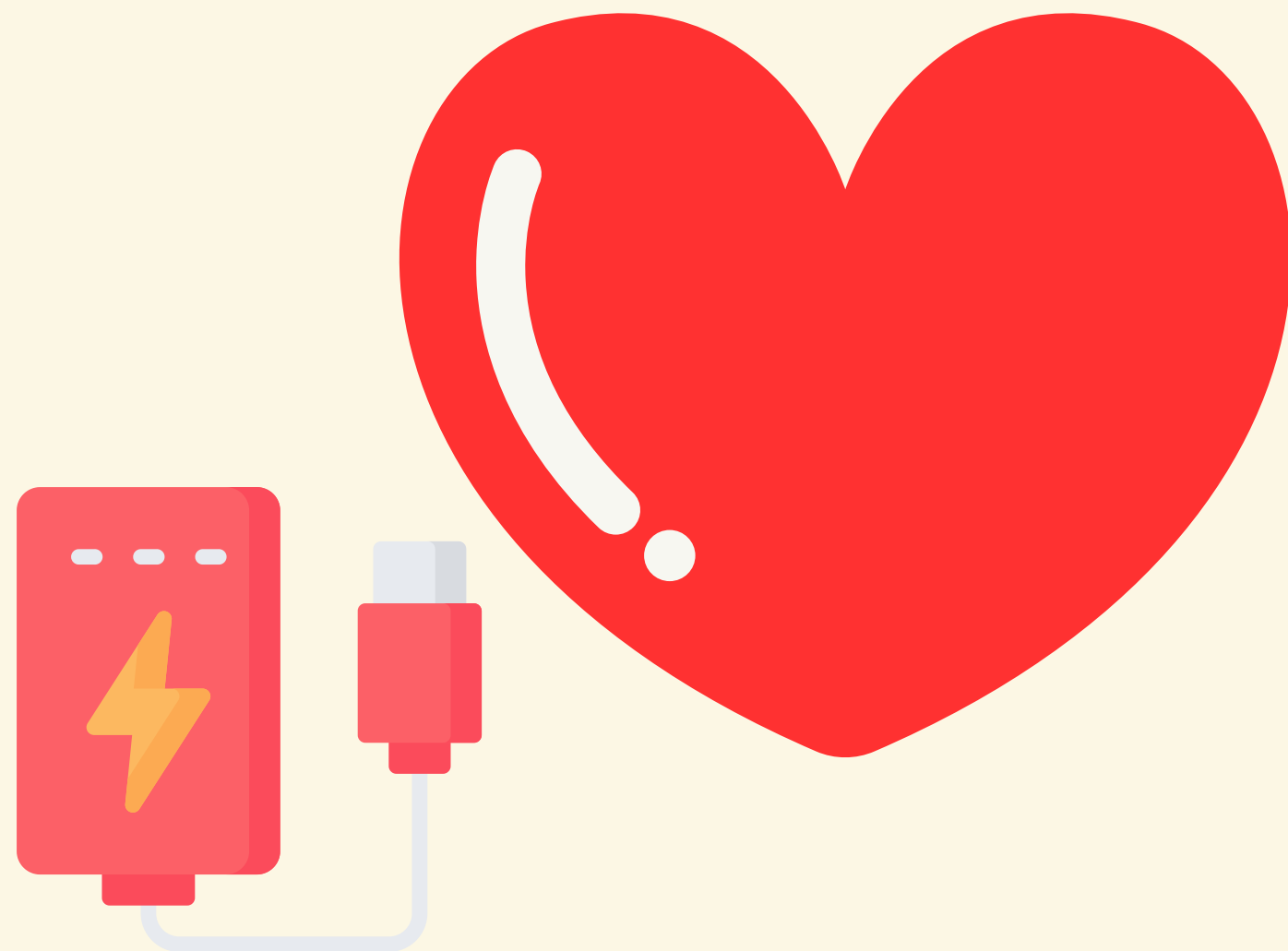




Strength : ความเข้มแข็ง
Resilience : ความเข้มแข็งทางใจ

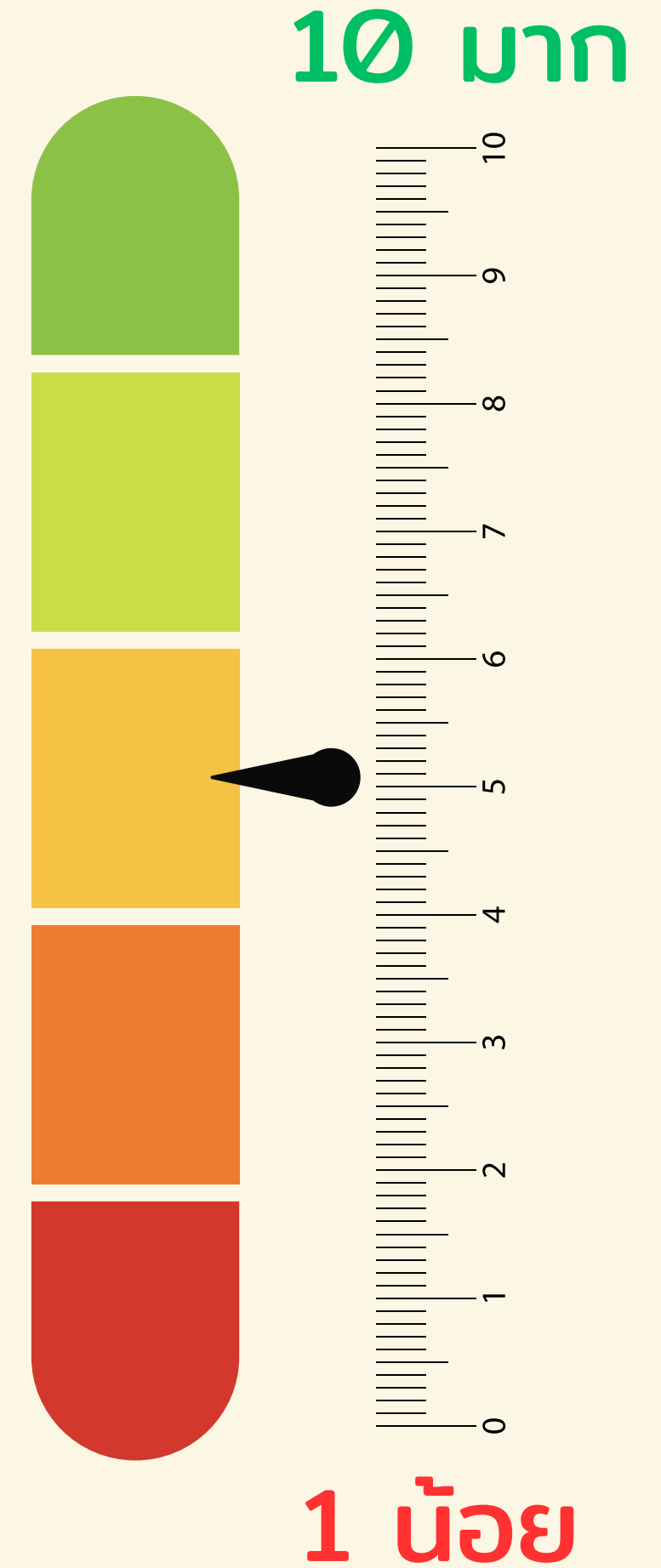


มาสำรวจพลังใจกัน!!!

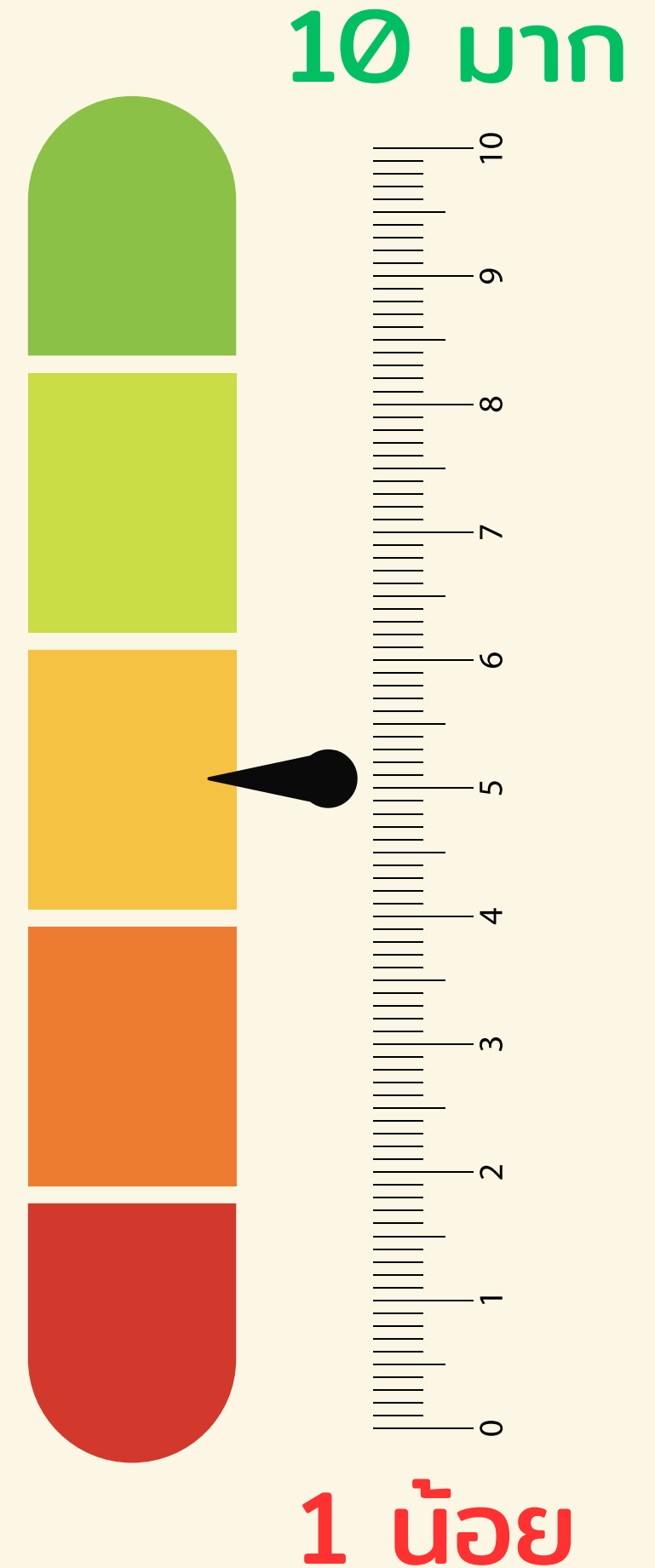


1

ความยากลำบาก ทำให้ฉันท้าแข่งแกร่งขึ้น



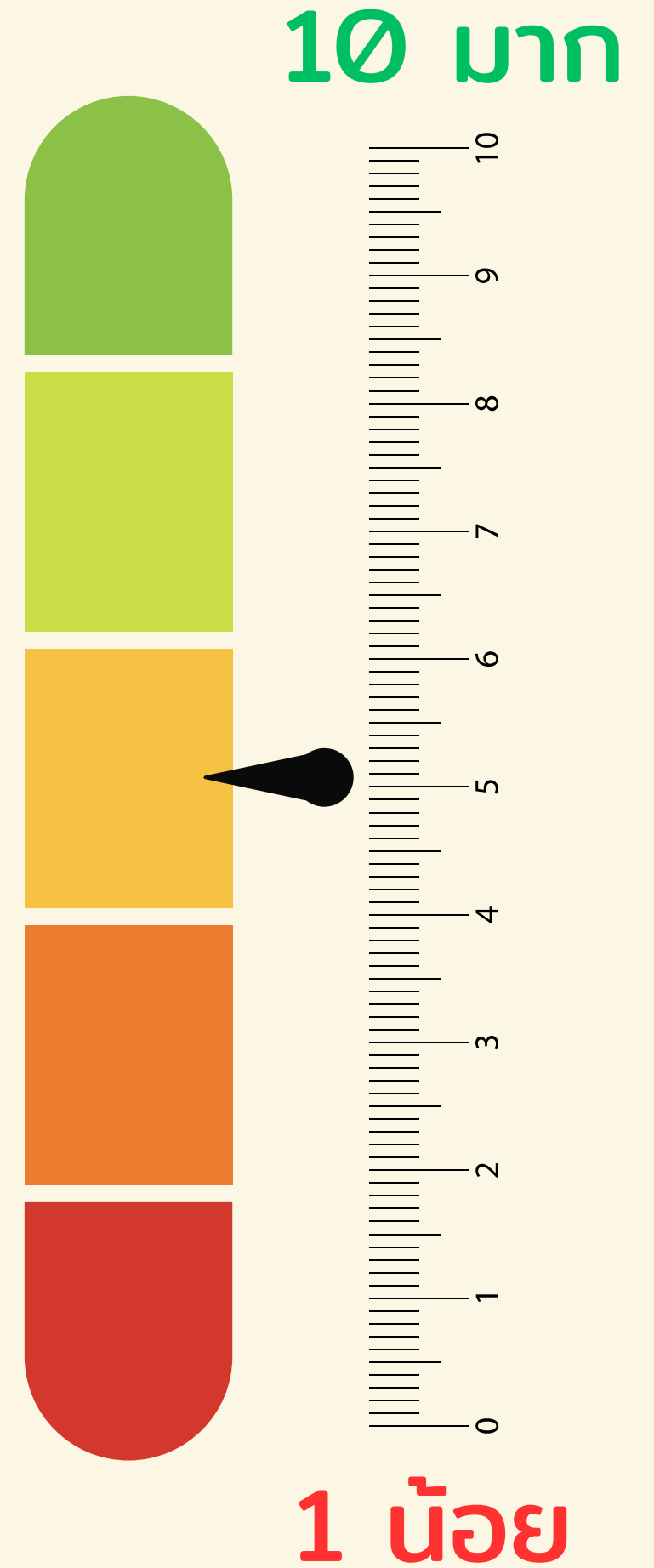
ฉันมีกำลังใจ
และได้รับการสนับสนุน
จากคนรอบข้าง



การแก้ปัญหาทำให้ฉัน มีประสบการณ์มากขึ้น



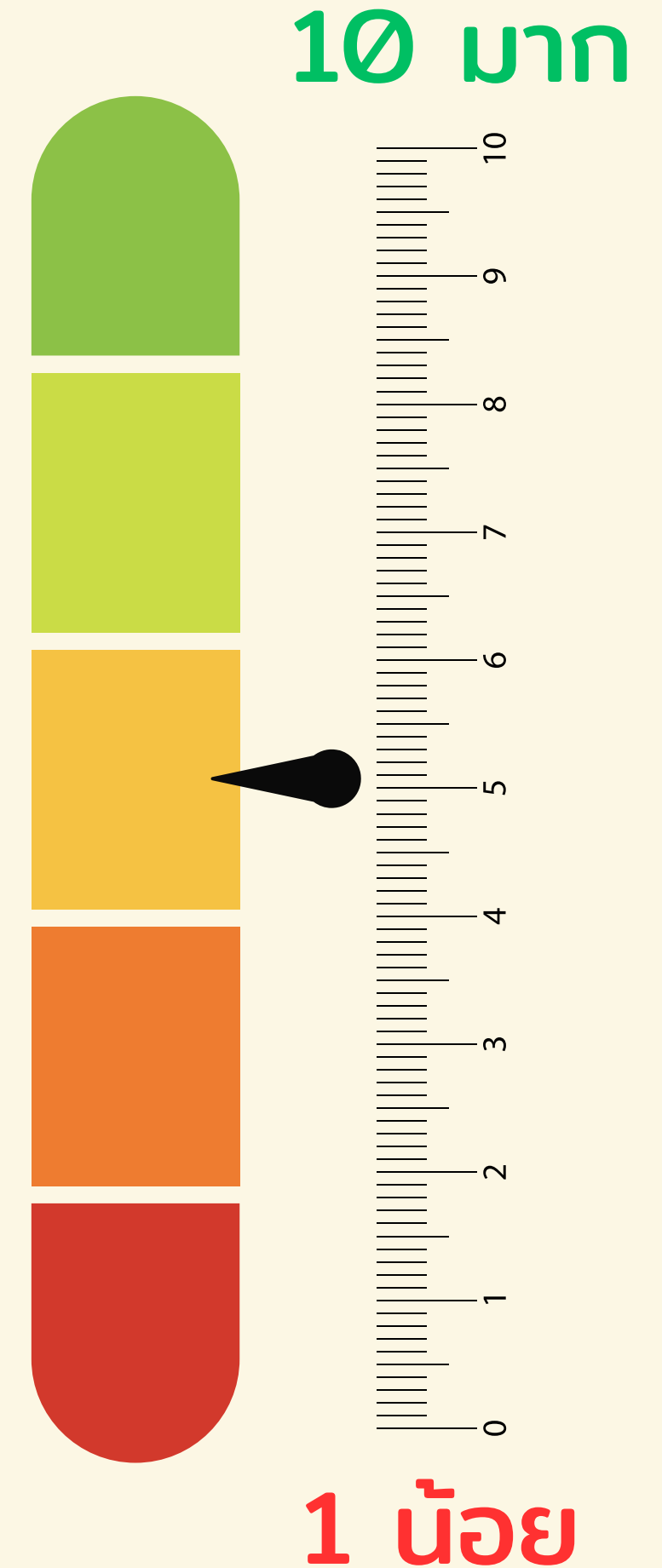
ปัญหาทำให้ฉันเติบโต
จนจำเวอร์ชันเดิมไม่ได้



1

3-17 คะแนน พลังใจระดับ **น้อย**

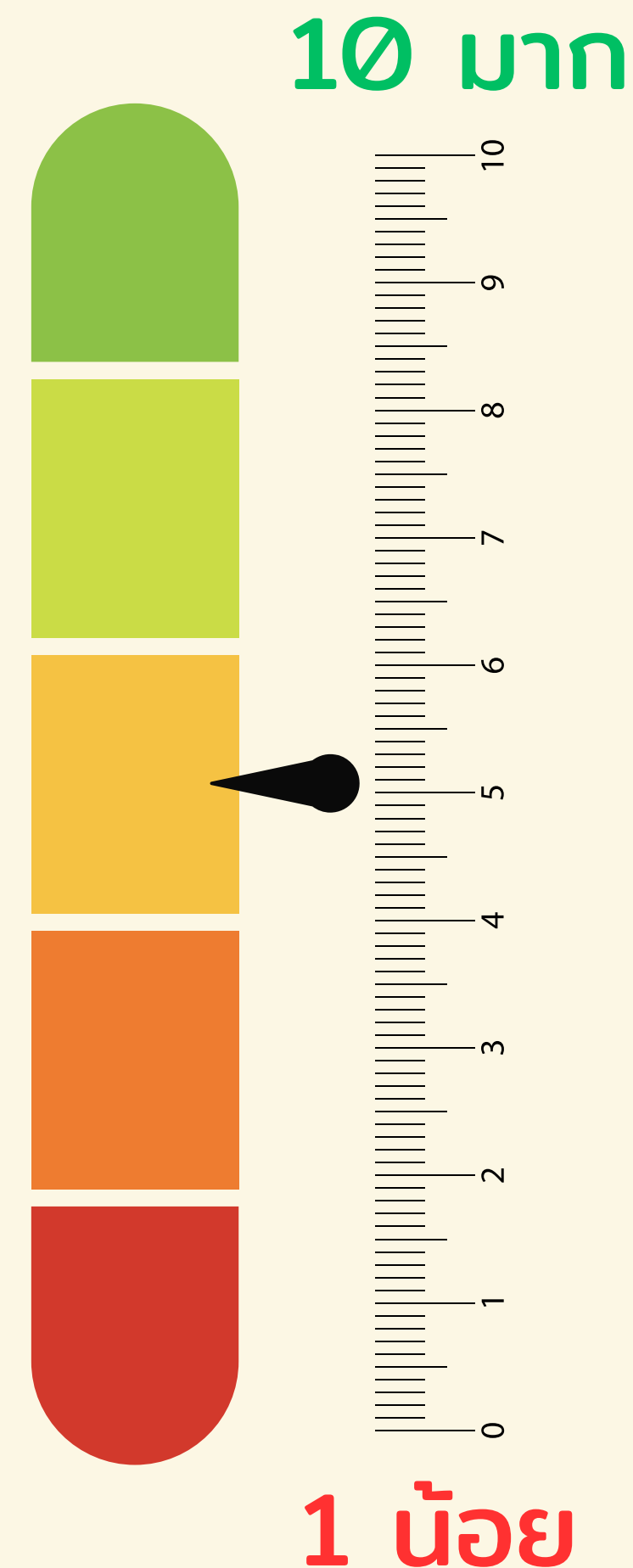
ยอมจำนนต่อโชคชะตา ท้อแท้ หมดหวัง ไม่มีความสุข



18-22 คะแนน

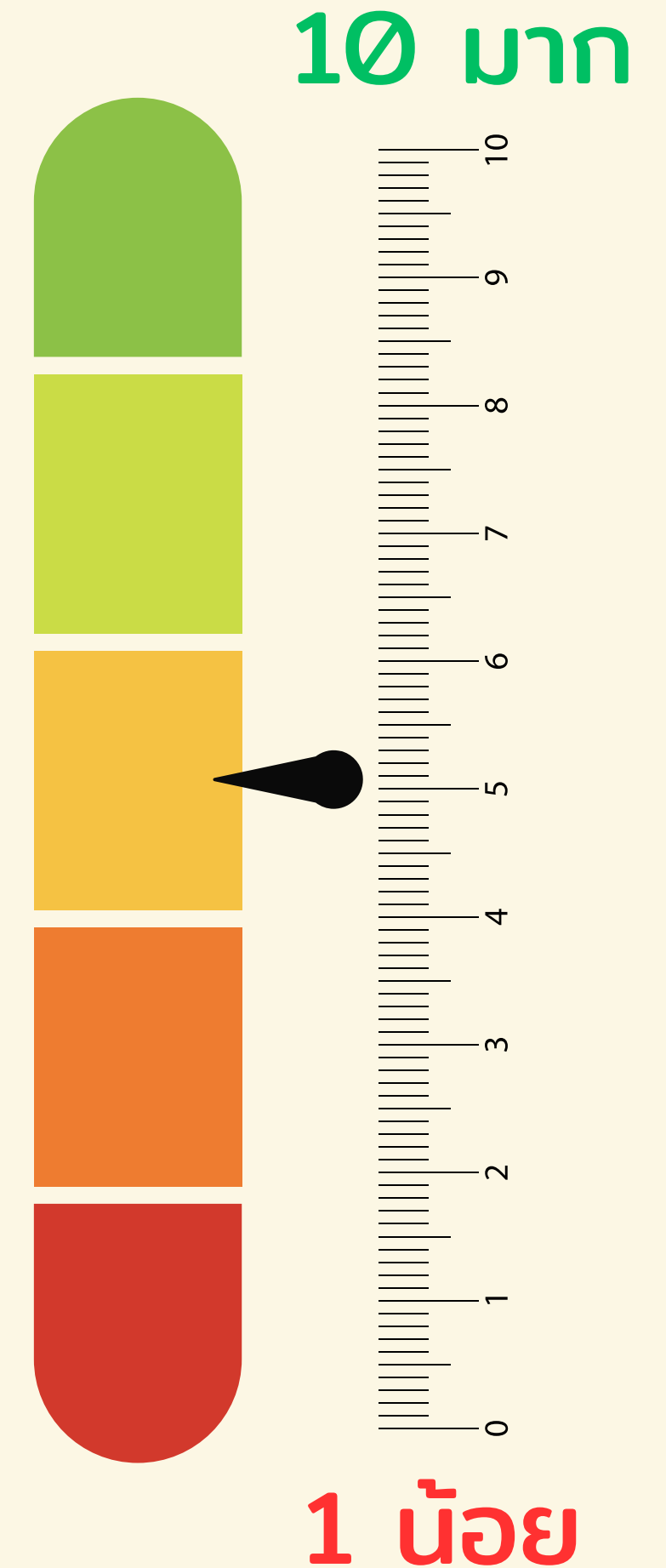
พลังใจระดับ **ปานกลาง**

อดทน ใจสู้ แต่ไม่ค่อยมีทักษะการรับมือและปรับตัวกับปัญหาอุปสรรค



23-30 คะแนน พลังใจระดับ **มาก**

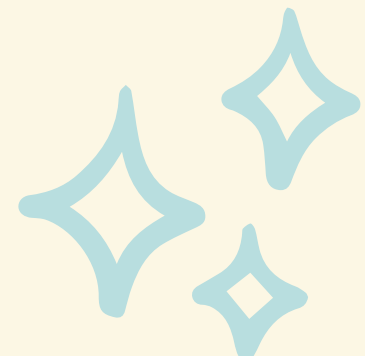
จิตใจเข้มแข็ง ปรับตัวได้ดี มีความหวัง สร้างอนาคตด้วยตนเอง





Question Time





Thank You



ฝึกปฏิบัติ

การให้คำปรึกษา
แบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน



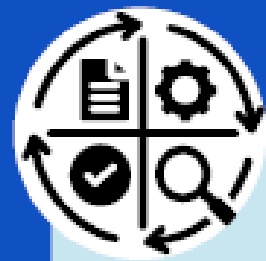
โดย นางสาวอารยา ศรีสาพันธ์
นักจิตวิทยาปฏิบัติการ
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 กรมสุขภาพจิต

การให้คำปรึกษา แบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน



หัวใจหลัก

1. ร่วมมือ ร่วมเดินทาง
2. ตั้งความเข้มแข็ง/จุดแข็ง
3. ให้ความสำคัญใหญ่ในการเลือก
และวางแผนเอง



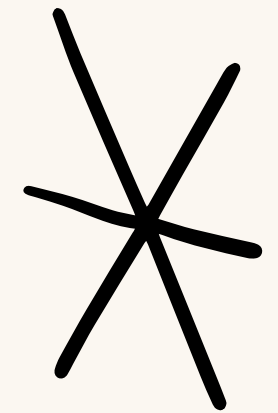
กระบวนการ

1. สร้างความสัมพันธ์
2. ค้นหาความเข้มแข็ง
3. มองเห็นทางเลือก



ทักษะ

1. ชื่นชม
2. ถาม
3. แนะนำ

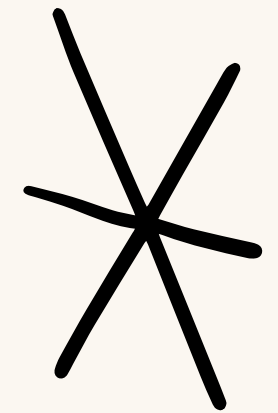


ผู้ให้บริการ SBC

- **สหวิชาชีพสุขภาพ** เช่น แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา เภสัชกร นักสังคมสงเคราะห์ นักวิชาการสาธารณสุข
- **ผู้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา** เช่น ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลกลุ่มเปราะบาง ฯลฯ
- ควรผ่านการฝึกอบรม อย่างน้อย 1 วัน / 6 ชั่วโมง

กลุ่มเป้าหมายผู้รับบริการ

- ผู้มีความเสี่ยงด้านความเข้มแข็งทางใจ
- ผู้มีความเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต เช่น มีภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้า ภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ เสี่ยงฆ่าตัวตาย



การสร้าง สัมพันธภาพและ ความร่วมมือ

01.



Greeting การทักทาย
การกล่าวต้อนรับ

2.

Small talk การพูดคุย
ในเรื่องต่างๆไป

03.

Attending การใส่ใจ

S = Squarely การนั่งเป็นมุมฉาก ไม่ประชันหน้า

O = Open เปิดใจรับและให้ความสนใจต่อ CL

L = Lean โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย

E = Eye Contact สบสายตาแสดงความสนใจ

R = Relax มีท่าทีที่สบายๆไม่เคร่งเครียด

04.

Opening
เปิดโอกาสให้ CL พูดถึงปัญหา

ตัวอย่างการสร้างสัมพันธภาพ

“คุณทำงานอะไรอยู่คะ”

“รอครูนานไหม ทานข้าวมาหรือยังคะ”

“ทำงานได้หลายปีแบบนี้ก็ต้องมีความตั้งใจมาก”

“คุณมีความตั้งใจมาก”

“ได้ไปขายของบ่อยแค่ไหน”

“ฟังดูเหนื่อยเหมือนกัน แต่คุณก็พยายามทำตามที่ตั้งใจ”

“แม้จะมีความไม่เข้าใจกันบ้างแต่คุณก็พยายามทำในสิ่งที่ดี”

“คุณมีความตั้งใจดี แม้จะมีความขัดแย้งแต่คุณก็พยายามสร้างความเข้าใจ”

ทักษะ SBC



SBC ใช้ทักษะการสนทนา 3As ประกอบด้วย



**การชื่นชม
[Affirmation]**

ในความคิด
มุมมอง
ความพยายาม



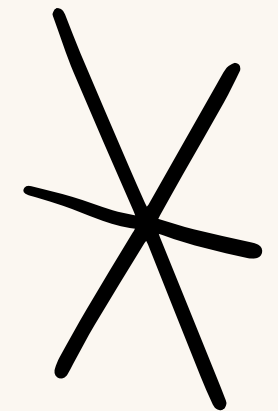
**การถาม
[Ask for Strength]**

ถามสิ่งที่ดี/ทำได้ดี/ชอบ [Good]
ถามประสบการณ์ทางออก
[Coping]
ถามชวนคิด [Miracle]



**การให้ข้อมูล/
ข้อเสนอแนะ
[Advice with Menu]**

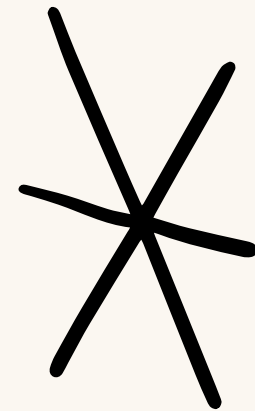
เน้นทางเลือก
ที่เป็นทางออก





คำถาม

1. คำถามเกี่ยวกับส่วนที่เป็นด้านบวก
ที่มีอยู่
2. คำถามเกี่ยวกับทักษะ วิธีการที่ใช้
3. คำถามเกี่ยวกับผลลัพธ์หรือสิ่งที่
ตามมา



ตัวอย่างการถามเพื่อค้นหาความเข้มแข็ง

“ความสามารถของคุณที่คนอื่นรับรู้มีอะไรบ้าง”

“ใครคือคนสำคัญในชีวิตคุณ”

“คุณเคยผ่านพ้นอุปสรรคอะไรบ้าง ตอนนั้นคุณใช้วิธีการอย่างไร”

“ครั้งก่อนคุณเคยพบปัญหาคล้ายๆ กันกับตอนนี้ไหม ตอนนั้นผ่านมาได้อย่างไร”

“คุณสามารถอดทนต่อความลำบากมานานพอสมควร เล่าให้ฟังหน่อยว่าคุณใช้วิธีการอะไรถึงยืนหยัดอยู่ได้”

“มีอะไรดีชิ้นบ้างแม้จะไม่มาก” “มีอะไรที่ใช้ได้ผลบ้าง”

“คุณบอกว่าจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้นเพราะอะไร/เพราะใคร”

การชม

1. การชื่นชมในความพยายาม
2. ความตั้งใจ
3. ชื่นชมในความคิด
4. บุคลิกลักษณะ
5. ชมพฤติกรรม
6. ความสามารถ

แรงจูงใจมี 3 ประเภท

ครอบครัว คุณเป็นคนที่ห่วงใย ลูก/ครอบครัว

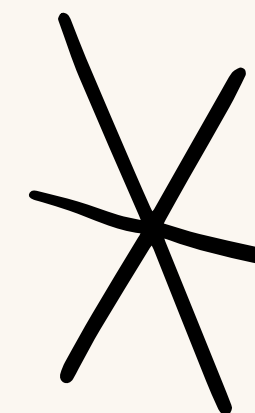
การทำงาน มีความรับผิดชอบ เป็นเสาหลักของครอบครัว

ตัวเอง ใส่ใจตนเอง มีศีลธรรม ยึดมั่นในศาสนา

ตัวอย่าง “คำชม”

● ชมความคิด/บุคลิกลักษณะ

มีน้ำใจ เห็นใจผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มั่นใจในตนเอง
ช่างสังเกต เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ซื่อสัตย์ กตัญญู
เข้ากับคนอื่นได้ง่าย กล้าหาญเด็ดเดี่ยว มีความตั้งใจ
รอบคอบ มีระเบียบ ตรงเวลา มีความคิดสร้างสรรค์
เข้ากับผู้อื่นได้ดี ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น



● ชมพฤติกรรม/ความสามารถ

ทำงานเรียบร้อย มีความพยายาม มีความรับผิดชอบ
พูดเพราะ ให้เกียรติผู้อื่น ชอบเล่นกีฬา เก่งศิลปะ
ชอบประดิษฐ์ ร้องเพลงเพราะ รักสัตว์
ใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์ ชอบค้นคว้าหาความรู้
ไม่ย่อท้อต่องานยาก มีความสามารถพิเศษ
ประหยัดอดออม มีการวางแผนที่ดี

ฝึกการชม



ช่างสังเกต

มีน้ำใจ

ร้องเพลงเพราะ

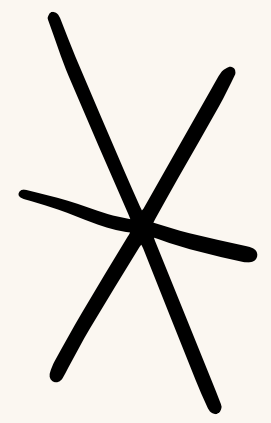
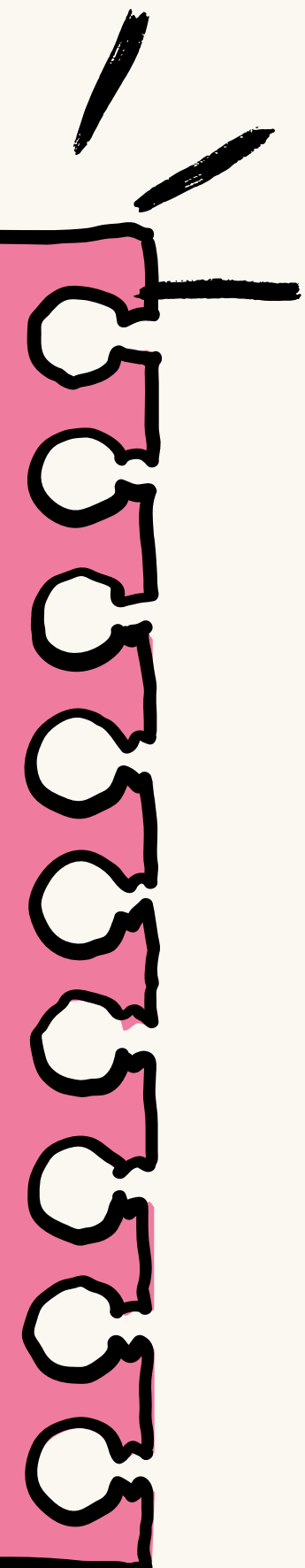
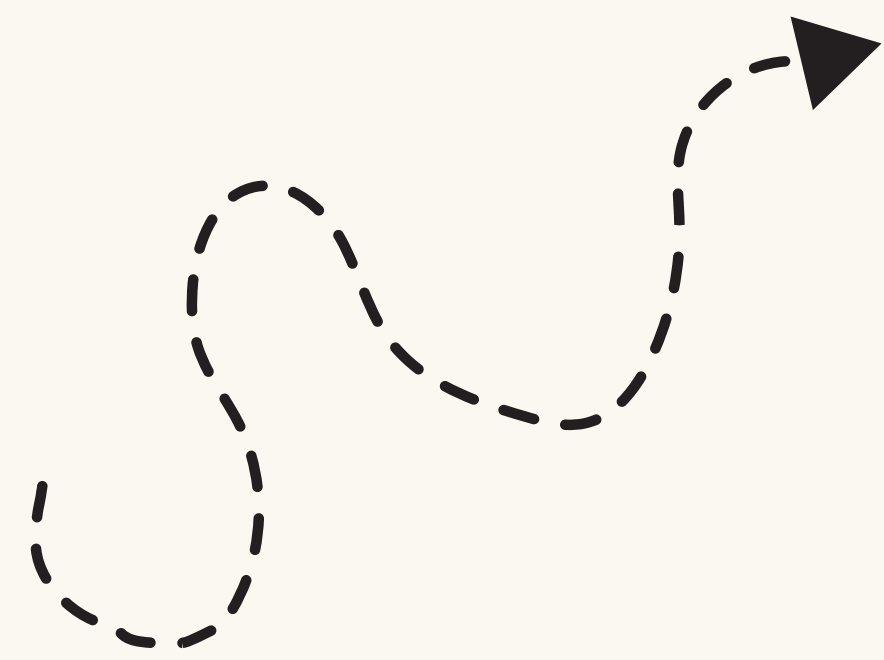
กินยาสม่ำเสมอ

มีความรับผิดชอบ

กตัญญู

การแนะนำ

การเสนอแนะแบบมีทางเลือก
มีเป้าหมาย เพื่อนำเสนอทาง
เลือกที่เป็นไปได้



ตัวอย่างการแนะนำแบบมีทางเลือก

“เท่าที่ประเมินคุณมีความสามารถและเรียนรู้การจัดการปัญหาแบบนี้บ้างแล้ว และทางเลือกที่พอจะเป็นไปได้คือ การทำในสิ่งที่ควรทำ และอดทนเพื่อรอเวลาให้ผลที่ดีนั้นเกิดขึ้น”

“เท่าที่ประเมินคุณมีความสามารถและผ่านพ้นปัญหาแบบนี้มาแล้ว และทางเลือกที่เป็นไปได้คือ เรียนรู้ทักษะเพิ่มเติมจากอาจารย์หรือผู้เชี่ยวชาญ”

การใช้แบบประเมินสุขภาพจิต

- แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A)
- แบบประเมินคัดกรองสุขภาพจิต Mental Health Check in
- สายด่วนสุขภาพจิต 1323
- เทคนิคการจัดการความเครียด
- หน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน



Action 1

Homesick
อยากกลับบ้าน



Action 2

ฝึกงาน



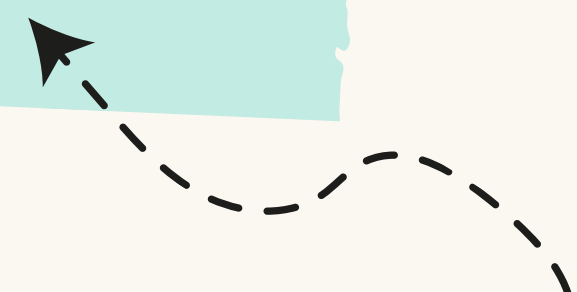
Action 3

การเรียนที่ต้อง
พึ่งพาตนเอง



Action 4

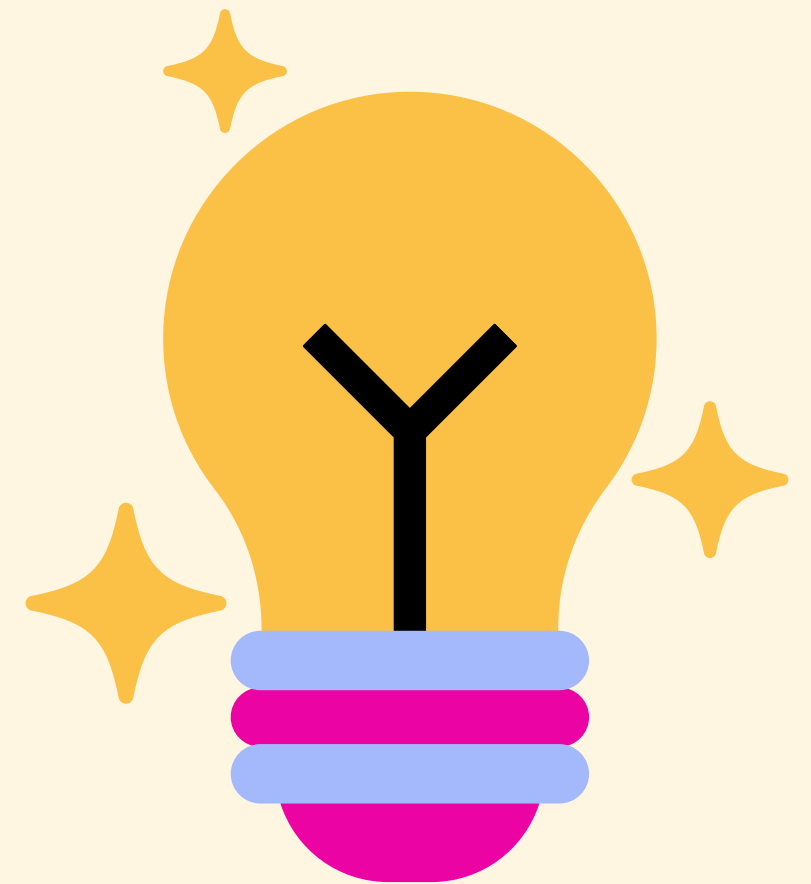
สังคมใหม่
ปรับตัวอย่างไรดี



ฝึกปฏิบัติ

- แบ่งกลุ่ม 6-8 คน กำหนดให้เป็นผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษา
- สมาชิกกลุ่มช่วยกันออกแบบการสนทนา ตามกระบวนการและใช้ทักษะการให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน
- เขียนบทสนทนาที่เสมือนการเล่นละคร
- นำเสนอบทสนทนา

ใช้เวลา 10 นาที



THANK
YOU!

