



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
Mental Health Center 10

**กิจกรรมพัฒนาศักยภาพ
นักเรียนแกนนำในการเสริมสร้าง
ความรู้ด้านสุขภาพจิตในสถานศึกษา
เขตสุขภาพที่ 10 ปีงบประมาณ 2565**

กตিকা



1.

2.

3.

4.

5.



เอกสาร

ประกอบการทำงาน

กิจกรรม



แบบประเมิน
ก่อนเริ่มกิจกรรม

SPEED DATING

Law

“สวัสดี”

ROUND 1

สิ่งที่ทำแล้วรู้สึกดี
ที่สุดคืออะไร

ROUND 2

**ถ้ามีพลังวิเศษ 1 อย่าง
จะใช้พลังนั้นทำอะไร**

ROUND 2

มีแผนหรือยัง

Bingo

กตিকা

หาเพื่อนที่มีคุณสมบัติ
ตรงตามโจทย์ในมือ

วันนี้เรามาทำอะไร

1. ปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญในกลุ่มวัยรุ่น

2. ความสำคัญและบทบาทนักเรียนแกนนำในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในสถานศึกษา

3. ทักษะการปฐมพยาบาลทางใจ (3ส.พลัส)

4. ทักษะการจัดการอารมณ์ การตระหนักรู้ในตนเองและทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น

5. ทำแนวทางการเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตนักเรียนในสถานศึกษา



เมื่อพูดถึง
สุขภาพจิตแล้ว
นึกถึงอะไร

ปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญ ในกลุ่มวัยรุ่น



อกหัก

ສອບຖາ

အမာတုယ

פּוֹכַח

สวดยเก็บไป

1. พฤติกรรมเสี่ยง

**2. การถูกกลั่น
แกล้ง**

3. เครียด

4. ซึมเศร้า

5. การฆ่าตัวตาย



พฤติกรรมเสี่ยง





1.พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง

- หุนหันพลันแล่น
- ไม่คิดถึงอันตรายที่ตามมา
- ทำด้วยความสนุก คึกคะนอง



2.พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด

- บุหรี่ เหล้า สารเสพติดรุนแรงเช่น ยาบ้า เฮโรอีน ยาไอซ์ กาว ฯลฯ



**บุกจับวัยรุ่นฉกปาร์ตี้ยาเสพติด
คาบ้านพักหรูกลางเมืองพัทยา**



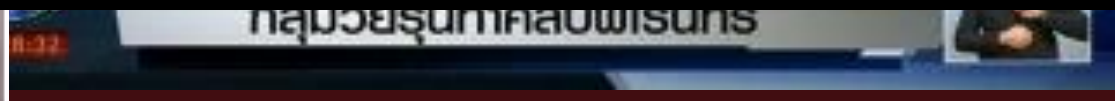
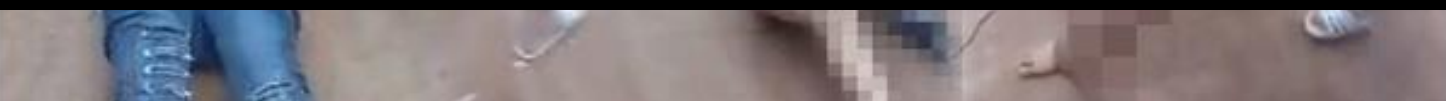
3.พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ไม่เหมาะสมกับวัย/เพศ
เป็นปัญหาต่อตนเองและผู้อื่น เช่น ยั่วชวน มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน



4.พฤติกรรมละเมิดกฎเกณฑ์และสิทธิของผู้อื่น

- ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเช่น ทำร้าย อัดคลิปประจาน ทำไวน์ลก้อกวน
- ทำทั้งที่รู้ว่าผิด





การถูกลั่นแกล้ง

(Bullying)



Cyberbullying
ภัยร้ายบนโลกออนไลน์....



พิงทอมอริบายพฤตกรรม
'กลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น'
จากดราม่ารูปถ่าย 'จีบ BNK48'



58m
เฟสบุ๊ก โพสต์ครั้งสุดท้ายเมื่อ 2 ชั่วโมงที่แล้ว
'ไม่ต้องห่วงนะที่ หนูจะไปอยู่ด้วย ไปดูแล ไปอยู่ข้างๆตัวเอง'
ไม่มีใครรู้ ไม่คิดว่ามันจะคิดแบบนี้ ถ้า พวกทุกคนสักนิดก็คงไปหามิ่งหัน ขอทุกคนอย่าตำเพื่อนเราเลยที่มันคิดสั้นแบบนี้ ชอบคุณทุกคนมากๆที่เป็นห่วงเพื่อนเรา บิวเสียดแล้วค่ะ #SHINee
539 9,811 895

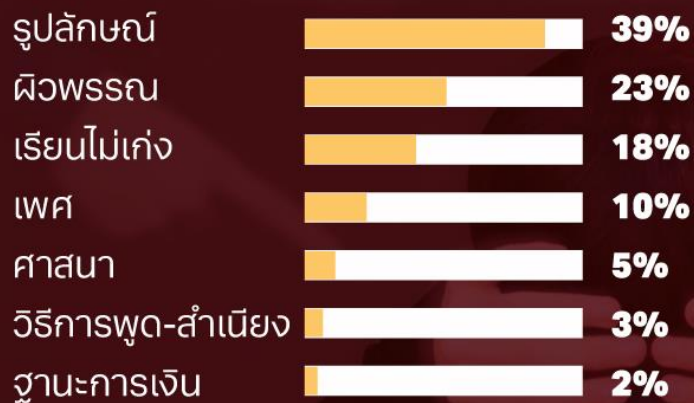


ปัญหาวัยรุ่น

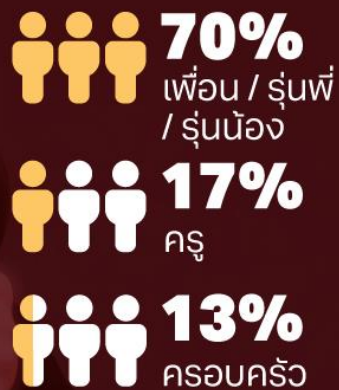


อยากทำให้ตัวเองรู้สึกมีอำนาจ + ตั้งใจทำให้คนอื่นเจ็บปวด + ทำต่อเนื่อง = Bully

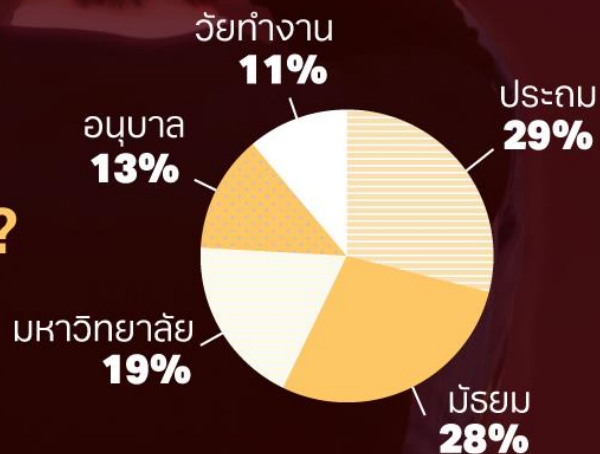
โดนเรื่องอะไร



ใครบูลลี่บ้าง?



ช่วงวัยไหน ถูกบูลลี่มากที่สุด?



แก้ "BULLY" ให้ได้ผล

1. แก้ที่ตัว "เหยื่อ" : แข็งแกร่งพอ

- Stop หยุดตอบโต้
- Block ปิดกั้นผู้ระราน
- Tell บอกพ่อแม่/ครู/คนที่ไว้ใจ
- Be Strong ใช้เป็นแรงผลักดัน

ให้ชีวิตเราดีขึ้น

2. แก่นิสัย Bully : เอาใจเขามาใส่ใจเรา

****การกลั่นแกล้ง ≠ การหยอกล้อ****

เตรียม!!

รู้ได้อย่างไรว่า เรากำลัง.....

"เครียด"

สังเกตอาการตัวเองในช่วง 2-4 อาทิตย์

1. มีปัญหาการนอน



2. มีสมาธิน้อยลง



3. หงุดหงิด

กระวนกระวายใจ



4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง



5. ไม่อยากพบปะผู้คน



ถ้าเป็นบ่อยมากกว่า 7 วันหรือเป็นประจำทุกวัน ควรขอรับคำแนะนำหรือคำปรึกษาจากผู้ช่วยเหลือหรือผู้เชี่ยวชาญ

ซุ่มเสิร์ฟ



สาเหตุ

- ร่างกาย : ฮอริโมน พันธุกรรม โรคประจำตัว
- จิตใจ : ความสามารถในการปรับตัว มุมมองต่อตนเอง ภาวะอารมณ์ บุคลิกภาพ
- สังคม : เศรษฐกิจ ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน

“เครียดกว่าเดิม
เพิ่มเติมคือ
ทำงานได้แยกลง”

อาการซึมเศร้า

ถ้าเป็นบ่อยมากกว่า 7 วันหรือ
เป็นประจำทุกวัน ควรไปพบ
ผู้เชี่ยวชาญ

- ✓ เศร้า**
- ✓ เบื่อ**
- ✓ นอนหลับยากหรือนอนมากเกินไป
- ✓ เบื่ออาหารหรือกินเยอะไป
- ✓ เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง
- ✓ รู้สึกแย่กับตัวเอง คิดว่าตัวเองไม่มีค่า
- ✓ สมานีน้อยลง
- ✓ พุดหรือทำอะไรช้าลงจนสังเกตได้
- ✓ มีความคิดฆ่าตัวตาย ทำร้ายตัวเอง

สิ่งที่ไม่ควรทำคือ
วินิจฉัยตัวเองและ
ซื้อยากินเอง
การกินยาควรอยู่
ภายใต้ความดูแล
ของแพทย์



Follow



เราคงตั้งใจจะวางแผนตายในอีก 2-3 เดือนข้างหน้า
ถ้าไม่มีอะไรผิดพลาด

แต่ละวันของเราช่างยากเย็นเหลือเกิน
ไม่ใช่มนุษย์ทุกคนที่จะมีความสุขกับโลกใบนี้..ช่วย
แนะนำกิจกรรมให้เราไปทำก่อนตายได้ไหม

@allaboutsadden

#โรคซึมเศร้า

Translate Tweet

10:34 AM - 20 Mar 2019

272 Retweets 178 Likes



64

272

178



Numwan Jellies

17 ชม. ·



ยกเลิกใช้เฟสนี้นะคะ
เจ้าของเฟสไม่อยู่แล้วค่ะ 🙏

ฆ่าตัวตาย!!

"ขอโทษทุกคนนะคับ"
#ขอบคุณสำหรับความรักครั้งสุดท้าย
...อโหสิกรรมให้ผมด้วย...คงไม่หวน
ผมคิดดีแล้วกำลังใจผมไม่มีแล้ว
เพื่อนฝูงผมรักทุกคนรักด้วยใจ
แฟนผมผมรักสุดหัวใจ
ขอโทษนะคับที่แบบนี้...

ผมจะตายให้ดูสุดๆคับ



นศ.หนุ่มมอกหัก ใส่พิษงูขดเข้ามาตัวตาย

"เรียนไม่เก่ง โดนล้อ โรคซึมเศร้า"
แกะปมโศกนาฏกรรม...



"เด็กฆ่าตัวตาย"



อึ้ง!! วัยรุ่นไทยฆ่าตัวตาย
170 คนต่อปี
เหตุเพราะการเรียนและความรัก



เด็ก 15 ข่าตัวตาย
เพราะเล่นเกมจนเครียด

AMARIN 34 HD
ROV MOBILE MOBA
รายการล้อมวงข่าว จันทร์-ศุกร์ 16.00-17.00น.



10

สัญญาณเตือน

ฆ่าตัวตาย



1 **ประสบ
ปัญหาชีวิต**



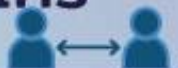
2 **ใช้สุราหรือ
ยาเสพติด**



3 **มีประวัติคนในครอบครัว
เคยฆ่าตัวตาย**



4 **แยกตัวไม่พูดกับใคร**



5 **นอนไม่หลับเป็น
เวลานาน**



6 **พูดจาด้วยน้ำเสียงวิตกกังวล
หน้าตาเศร้าหมอง**



7 **อารมณ์แปรปรวน จากยิ้มเศร้า
หรือหงุดหงิดมานานเป็นสบายใจ
อย่างผิดปกติ**



8 **ชอบพูดว่า **อยากตาย**
หรือไม่อยากมีชีวิตอยู่**



9 **เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน**



10 **มีการวางแผนการฆ่าตัวตาย
ไว้ล่วงหน้า**



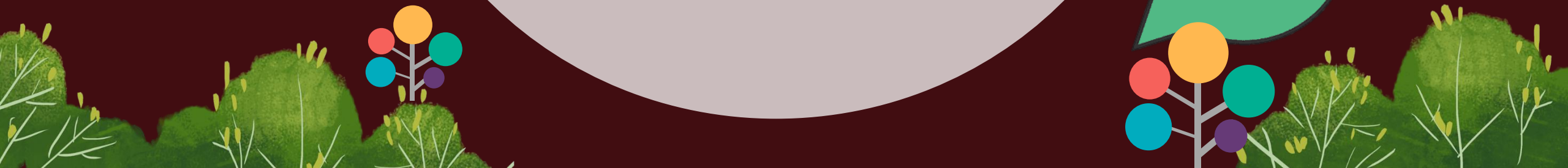
ปรึกษาได้ที่ สายด่วนสุขภาพจิต 1323

5

สัญญาณเตือน

ฆ่าตัวตาย

บนโซเชียลเน็ตเวิร์ค



1

โพลซื่อความสั้งเสียเป็นนัยๆ
เช่น ขอโทษ ขอบคุณ ลาก่อน

2

โพลซื่อความเกี่ยวกับความ
ตาย ไม่อยากอยู่อีกต่อไป

3

โพลซื่อความเกี่ยวกับความ
เจ็บปวด ทุกข์ทรมาน

4

โพลซื่อความรู้สึกผิด ล้มเหลว
หมดหวังในชีวิต

5

โพลซื่อความเหมือนเป็นภาระ
ของผู้อื่น



เมื่อพูดถึง
นักเรียนแกนนำ
แล้วนี่ก็ถึงอะไร



คความสำคัญและบทบาท
นักเรียนแกนนำในสถานศึกษา

เมื่อวัยรุ่นมีปัญหา คนแรกที่ต้องคิดถึง



ความสำคัญ

- เป็นด้านหน้าในการดูแลเพื่อนที่ต้องการความช่วยเหลือ
- สร้างความเชื่อใจ ไว้วางใจให้กับเพื่อน
- มีความเป็นผู้ นำ มีศักยภาพ มีข้อมูลความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพจิตและข้อมูลการส่งต่อ
- สามารถพาเพื่อนไปหาผู้เชี่ยวชาญได้

บทบาท

- เป็นแกนนำในการจัดกิจกรรม เผยแพร่ ความรู้ ข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพจิต
- ดูแลช่วยเหลือเพื่อนที่ต้องการความช่วยเหลือ
- ให้คำปรึกษาเพื่อนในเบื้องต้นและส่งต่อไปที่ ครูที่ปรึกษา

ประโยชน์

- เพื่อนมีแหล่งขอความช่วยเหลือ
- เพื่อนได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง สามารถนำไป
- ดูแลตัวเองได้
- เพื่อนได้รับการช่วยเหลือ อย่างตรงจุด





เราจะช่วยได้อย่างไร





ทักษะการปฐมพยาบาลทางใจ (3ส.พลัส)



การปฐมพยาบาลทางใจ ด้วยหลัก 3 ส plus

1 สอดส่องมองหา (Look)

สอดส่องมองหาทั้งตัวเองและคนรอบข้าง เช่น

- พฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม แยกตนเองออกจากสังคม
- ใบหน้าเศร้าหมอง เหม่อลอย เครียด เสียใจรุนแรง
- บ่นไร้ค่า สิ้นหวัง ไม่มีที่พึ่ง บ่นอยากตาย



4 ให้ข้อมูล

- ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการสังเกตสัญญาณเตือน
- ช่วยให้มีมั่นใจว่ามีหนทางแก้ปัญหา/มีวิธีปรับตัวอื่น ๆ และข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งช่วยเหลือ

2 ใส่ใจรับฟัง (Listen)

- รับฟังอย่างตั้งใจและเข้าใจ
- ฟังแบบไม่ตัดสิน ไม่ตำหนิ ไม่วิจารณ์
- ไม่ด่วนสรุป ไม่มีอคติ
- ชวนคุยเพื่อระบายความรู้สึก
- ให้กำลังใจ ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น



5 ช่วยให้เข้าถึงบริการ

- ให้กำลังใจ แนะนำไปพบทีมสุขภาพจิต
- ให้ครอบครัว/เพื่อนพาไปพบแพทย์หรือขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
- ช่วยเหลือพาไปส่งโรงพยาบาลใกล้บ้าน

3 ส่งต่อเชื่อมโยง (Link)

- ❖ แนะนำสายด่วนสุขภาพจิต 1323 สมาร์ทตันส์ 021136789 แอปพลิเคชัน Mental Health Check in
- ❖ เบอร์สถานบริการใกล้บ้าน เช่น อนามัย โรงพยาบาลอำเภอ
- ❖ ถ้ามีความเครียด วิตกกังวลสูง แนะนำไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน



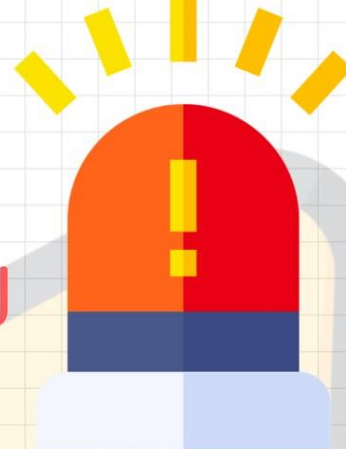
สอดคล้องมองหา

ผู้ที่มีความคิดทำร้ายตัวเอง
หรือผู้ที่มีการส่งสัญญาณ
เตือนในการฆ่าตัวตาย เช่น
พฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม
แยกตนเองออกจากสังคม

"จุดสังเกต"

ความเสี่ยง

การฆ่าตัวตาย



1

คำพูด

- อยากตาย
- รู้สึกผิด
- ตนเป็นภาระ



2

ความรู้สึก

- หมดหวัง
- เศร้ารุนแรง



3

พฤติกรรม

- หาวิธีการฆ่าตัวตาย
- แยกตัว พูดบอกลา
- ยกสิ่งของสำคัญให้ผู้อื่น
- ใช้เครื่องมือมากขึ้น



"เพราะการ
สังเกต
เป็นก้าวแรก
ของ
การช่วยเหลือ"



ใส่ใจรับฟัง

รับฟังด้วยความเข้าใจ

ชวนพูดคุย ให้ระบาย

ความรู้สึก ไม่ตำหนิหรือ

วิจารณ์ โดยการรับฟังอย่าง

ใส่ใจนั้นเป็นวิธีการสำคัญ

ที่มีประสิทธิภาพมาก

ส่งต่อเชื่อมโยง

การบอกครูที่ปรึกษา

บุคคลที่ไว้วางใจ

การแนะนำให้ โทร.ปรึกษา

สายด่วนสุขภาพจิต 1323

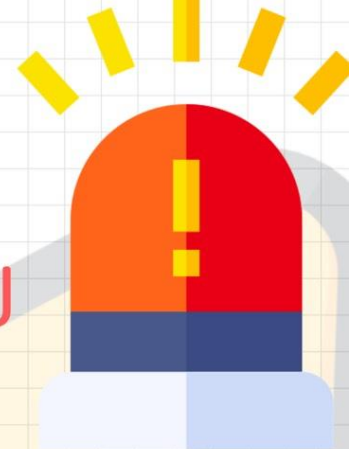
ตลอด 24 ชั่วโมง



"จุดสังเกต"

ความเสี่ยง

การฆ่าตัวตาย



1

คำพูด

- อยากตาย
- รู้สึกผิด
- ตนเป็นภาระ



2

ความรู้สึก

- หมดหวัง
- เศร้ารุนแรง



3

พฤติกรรม

- หาวิธีการฆ่าตัวตาย
- แยกตัว พูดบอกลา
- ยกสิ่งของสำคัญให้ผู้อื่น
- ใช้เครื่องมือมากขึ้น



"เพราะการสังเกต เป็นก้าวแรกของการช่วยเหลือ"

ให้ข้อมูล

- ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการสังเกตสัญญาณเตือน
- ช่วยให้มีมั่นใจว่ามีหนทางแก้ปัญหามีวิธีปรับตัวอื่น ๆ และข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งช่วยเหลือ



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี

"สายด่วนสุขภาพจิต" (HOTLINE)

สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข



081-7258886

รพ.พระศรีมหาโพธิ์

(ตลอด 24 ชั่วโมง)



081-6609624

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

(ในเวลาราชการ)



1323 สายด่วนสุขภาพจิต

(โทรฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง)

ช่องทางติดต่อเพิ่มเติม



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี



#ความสุขยังเกิดขึ้นได้ ถ้าคนไทยใจไม่ป่วย

ช่วยให้เข้าถึงบริการ

- ให้กำลังใจ แนะนำไปพบครูที่ปรึกษา
- ให้กำลังใจ แนะนำไปพบทีมสุขภาพจิต
- ให้ครอบครัว/เพื่อนพาไปพบแพทย์หรือขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
- ช่วยเหลือพาไปส่งโรงพยาบาลใกล้บ้าน



Gallery Walk

Gallery Walk

ไปหน้าหลัก

- แบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม
- แต่ละกลุ่มจะได้รับ Flip Chart กลุ่มละ 1 แผ่น
- ใน Flip chart ของแต่ละกลุ่มให้แบ่งพื้นที่ Flip Chart ออกเป็น 3 ส่วนใหญ่ ๆ ดังนี้

ส่วนที่ 1
ปัญหาสุขภาพจิตที่
สำคัญในกลุ่ม
วัยรุ่น (ตามหัวข้อ
ที่ได้รับ)

ส่วนที่ 2
ประสบการณ์/
เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับ
แต่ละหัวข้อที่เคยเจอ
จากตัวเอง คนใกล้ตัว
หรืออินเทอร์เน็ต

ส่วนที่ 3
ในฐานะนักเรียนแกนนำ อ้างอิงจากรายการของ
หัวข้อที่กลุ่มตัวเองได้รับ ให้ชวนกัน discuss
ดังนี้

- ถ้าคนคนนี้ไม่ได้รับการช่วยเหลือจะเป็นยังไง
- คิดว่าเพราะอะไรคนคนนี้ถึงไม่ขอความช่วยเหลือ
- เราจะช่วยเพื่อนคนนี้ได้อย่างไร
- ถ้าเพื่อนคนนี้ได้รับความช่วยเหลือจากเราไปแล้วจะเป็นยังไง

- ให้ทำส่วนส่วนที่ 1 กับส่วนที่ 2 ก่อน
- ส่วนที่ 3 จะทำหลังจากเรียนรู้เรื่องบทบาทนักเรียนแกนนำ
- มีเวลาทำส่วนที่ 1 และ 2 20 นาที
- มีเวลาทำส่วนที่ 3 15 นาที
- หลังจากนั้นแต่ละกลุ่มนำ Flip Chart ไปแปะตามจุดไหนก็ได้ในห้อง แล้วแต่ละกลุ่มเดินอ่าน Flip Chart ของกลุ่มอื่น

สถานการณ์ที่ 1

ไปหน้าหลัก

ปีนี้ตั้งใจไว้ว่าจะสอบให้ได้ 4 ทุกวิชา แต่ต้นเทอมนี้กิจกรรมเยอะ เลยทำให้แบ่งเวลาอ่านหนังสือและทบทวนบทเรียนไม่ถูก พอสอบมีดเทอมคะแนนเลยได้น้อยกว่าที่คิดไว้ แลมหหลังมีดเทอมคุณครูยังขอให้เราไปแข่งขันวิชาการอีก เลยกลัวว่าจะทำให้แบ่งเวลาอ่านหนังสือไม่ได้และสอบไฟนอลได้ไม่ดี เครียดมาก ไม่รู้จะทำยังไง

สถานการณ์ที่ 2

ไปหน้าหลัก

มาโรงเรียนแล้วโดนเพื่อนแกล้งประจำ นินทา ล้อเรื่องรูปร่างหน้าตาบ้าง ทำท่าทางล้อเลียน บ้าง เอาของเราไปซ่อนบ้าง อึดอัดมาก เคยบอกไปหลายครั้งแล้วว่าไม่ชอบ ไม่อยากให้ทำ เพื่อนก็ยังจะทำอยู่ ตอนนี้ไม่อยากไปโรงเรียน เลย ไม่มีความสุขกับการเจอเพื่อน

**3 เดือนก่อนไปนอนกับแฟนแล้วล้ม
ป้องกัน เมื่ออาทิตย์ก่อนประจำเดือน
ขาดเลยแอบซื้อที่ตรวจครรภ์มาตรวจ
พบว่าขึ้นสองขีด ไม่กล้าไปหาหมอ ไม่
กล้าบอกที่บ้าน ไม่รู้จะเอาอย่างไรต่อกับ
ชีวิตดี**

สถานการณ์ที่ 4

ไปหน้าหลัก

ตอนนี้ทะเลาะกับเพื่อนที่สนิทมากๆ ไม่คุยกันมา 1 เดือนแล้ว สาเหตุเพราะเราผิดคำพูดกับเพื่อน ขอโทษแล้วแต่เพื่อนก็ยังโกรธอยู่ พยายามคุยกับเพื่อนแล้วแต่เพื่อนก็ยังไม่คุยด้วย อยากกลับไปคุยกับเพื่อนอีกต้องทำยังไง

เพื่อนชายในห้องคนหนึ่งไม่พูดไม่จาเหมือน
แต่ก่อน แยกตัว และเห็นสูบบุหรี่ในห้องน้ำ
และพบว่าหลังเลิกเรียนชอบไปอยู่ใน
กลุ่มเพื่อนที่ใช้กินเหล้า สูบบุหรี่



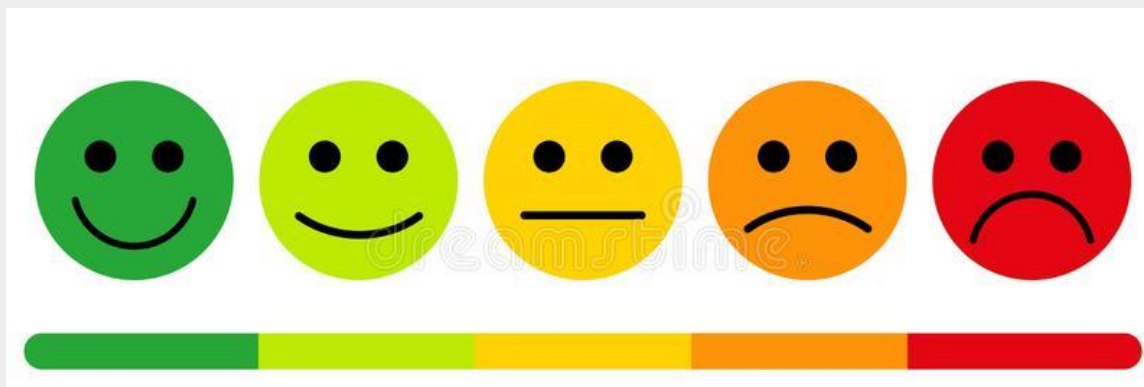
**ทักษะการจัดการอารมณ์ การตระหนักรู้ใน
ตนเองและทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น**

“อารมณ์และ
การตระหนักรู้
ในตนเอง”



- การจะทำความเข้าใจอารมณ์ได้นั้นเชื่อมโยงกับการฝึกเรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง
- การตระหนักรู้ในตนเองคือการรับฟังอารมณ์และความคิดตัวเอง เมื่อรับฟังจึงเข้าใจที่มาของอารมณ์และความคิดนั้น เมื่อเข้าใจตัวเองก็จะเข้าใจคนอื่นตามมาด้วย
- การตระหนักรู้ในตนเองคือการทำความรู้จักตัวเอง เมื่อรู้จักตัวเองได้มากเท่าไรก็จะสามารถเสริมจุดแข็งและพัฒนาจุดอ่อนของตัวเองได้
- ดังนั้นเราจะต้องมารู้หน้าตาของอารมณ์ก่อนเพื่อทำความเข้าใจมันให้ดียิ่งขึ้น
- “อารมณ์” เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับเราในทุก ๆ วัน
- อารมณ์พื้นฐาน มี 4 อารมณ์ คือ โกรธ/ เศร้า/ มีความสุข/ กลัว
- อารมณ์เกิดจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต
- เมื่ออารมณ์เกิดขึ้น มันมักจะมีผลต่อปฏิกิริยาร่างกาย เช่น เหงื่อออก ใจเต้นเร็ว มือสั่น หน้าร้อน หูร้อน หูอื้อ แขนขาอ่อน และมีผลต่อความคิดและการกระทำของเราด้วย

อารมณ์แต่ละอย่าง หน้าตาเป็นยังไงนะ





อาย/เขิน



กลัว/กังวล



งง/สับสน



โกรธ



เศร้า



มีความสุข

កងកម្ម

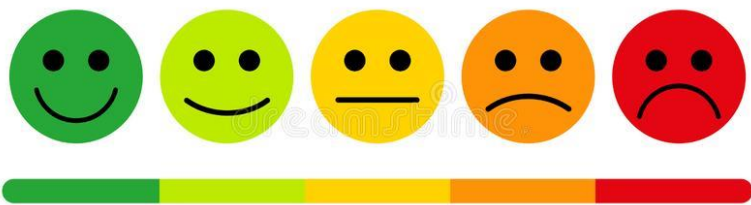
ទារមន៍

กะหล่ำอารมณ์

ไปหน้าหลัก

- ทุกคนล้อมกันเป็นวงใหญ่
- วิธีการเล่นคือ ทุกคนในวงจะส่งลูกกะหล่ำต่อกันไปเรื่อย ๆ เมื่อเพลงหยุดอยู่ที่ใคร คนนั้นจะต้องเปิดลูกกะหล่ำออกแล้วทำตามโจทย์ของรอบนั้น ถ้าทำแล้วเพื่อนสามารถทายได้ จะได้สิทธิ์โยนกะหล่ำไปให้คนอื่นตอนเพลงจบได้
- ในวงจะได้ลูกกะหล่ำ 3 ลูก เราจะเล่นกัน 3 รอบ
 - รอบที่ 1: ให้แสดงสีหน้าตามชื่ออารมณ์ที่ได้รับ
 - รอบที่ 2: ให้ส่งเสียง "อ้อ" ตามชื่ออารมณ์ที่ได้รับ (ไม่ต้องบอกชื่ออารมณ์)
 - รอบที่ 3: ให้แสดงท่าทาง สีหน้า น้ำเสียงทั้งหมดตามชื่ออารมณ์ที่ได้รับ

การจัดการ อารมณ์



1.

ออกกำลังกาย ออกไปเดินเล่น

2.

หามุมสงบ อยู่กับตัวเอง

3.

โทรหาคนที่ เป็นพื้นที่ปลอดภัย

4.

ทำกิจกรรมที่ชอบ

5.

บันทึกสิ่งที่เจอลงสมุดโน้ต/บล็อกส่วนตัว

6.

ทำความรู้จักอารมณ์ผ่านการเขียนบันทึก

7.

สื่อสารความรู้สึกโดยใช้ I-message

8.

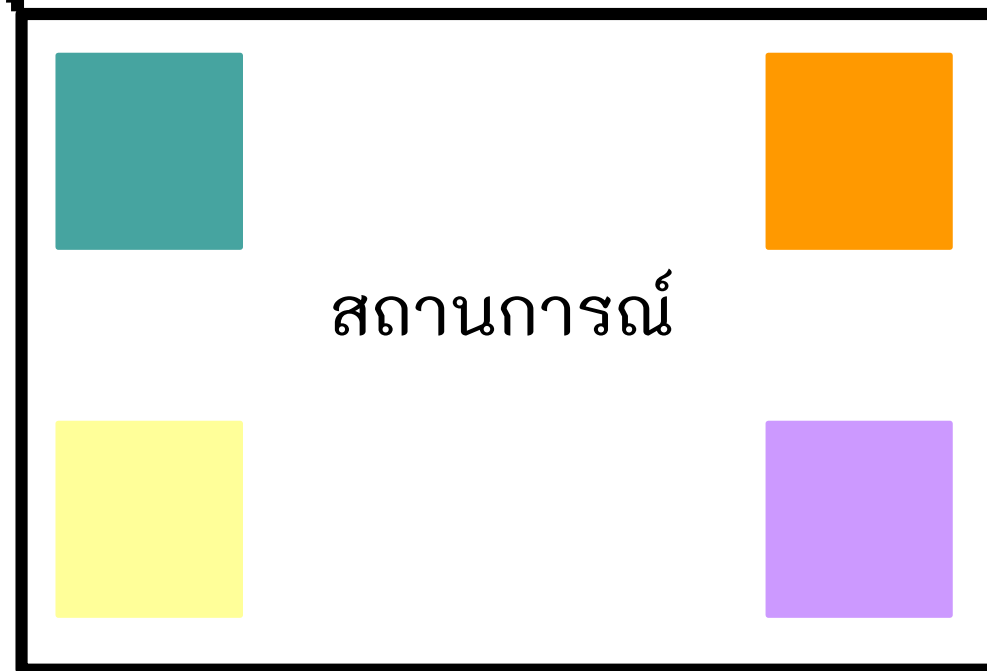
ฝึกหายใจผ่อนคลาย

9.

ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

**เจอแบบนี้
จะทำไมยังงี้**

- **ทุกคนยืนอยู่จุดไหนของห้องก็ได้**
- **วิทยากรจะขึ้นสไลด์สถานการณ์สมมติต่าง ๆ ในสไลด์จะมีตัวเลือก
วิธีการจัดการอารมณ์ของสถานการณ์นั้น ให้ทุกคนเลือกไปตามจุด
วิธีการจัดการที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด**
- **มีเวลาเล่น 10 นาที**



หามุมสงบ
อยู่กับตัวเอง

โทรหา
เพื่อน

โกรธ

หายใจผ่าน
คล้าย

ออกไปเดิน
เล่น

ห้ามุมสงบ
อยู่กับตัวเอง

โทรหาเพื่อน

เศร้า

ร้องไห้

ออกไปเดิน
เล่น

หามุมสงบ
อยู่กับตัวเอง

โทรหา
เพื่อน

เครียด

หายใจผ่าน
คล้าย

ออกไปเดิน
เล่น

หามุมสงบ
อยู่กับตัวเอง

เขียนทุกอย่างลง
ในพื้นที่ส่วนตัว

กังวล

หายใจผ่อน
คลาย

นอน

เครื่องมือดูแลตัวเอง

ไปหน้าหลัก

- ตอนนี้ทุกคนกลับมานั่งที่กลุ่มตัวเอง
- แต่ละคนจะได้รับกระดาษ A4 1 แผ่น
- ให้แต่ละคนทำปฏิทินบันทึกอารมณ์ตัวเอง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการดูแลและจัดการอารมณ์ตัวเอง หลังจบกิจกรรมวันนี้
- มีเวลาทำและออกแบบตามใจตัวเอง 10 นาที

Mood Tracker

SELF LOVE 



การให้คำปรึกษา
เบื้องต้นสำหรับ
นักเรียนแกนนำ

- การให้คำปรึกษาเป็นการสื่อสารสองทางระหว่างเพื่อนที่ปรึกษาและเพื่อนผู้รับการปรึกษา
- ทักษะที่สำคัญมี 3 ทักษะ
 - การสังเกต >> ท่าทาง สีหน้า แววตา
 - การฟัง >> ฟังอย่างใส่ใจ ไม่ตัดสิน ฟังให้เข้าไปในใจผู้พูด ไม่แนะนำและไม่ขัดจังหวะ ระหว่างฟังอาจพยักหน้า สบตาผู้พูดหรือแสดงท่าทีให้รู้ว่ากำลังฟังอยู่
 - การตั้งคำถาม >> คำถามควรเป็นคำถามปลายเปิด เช่น เพราะอะไร/ พอจะเล่าให้ฟังได้ไหม/ พอจะบอกได้ไหม/ มีอะไรที่ทำให้ตัดสินใจแบบนั้นไหม คำถามปลายเปิดจะช่วยให้ผู้พูดเล่าเรื่องของตนเองได้มากขึ้น
 - ควรใช้คำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม” ให้น้อยที่สุด เพราะเป็นคำถามที่ทำให้เกิดความรู้สึกด้านลบได้ง่าย



“เพื่อนที่ปรึกษาคือเพื่อนร่วมทาง ไม่ใช่ผู้นำทาง”

เรื่องที่ควรให้ความสำคัญในการให้คำปรึกษา

- การรักษาความลับ >> ไม่นำเรื่องของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาไปเล่าต่อ ยกเว้นแต่ว่าเป็นกรณีจำเป็น ต้องส่งต่อไปที่ครูที่ปรึกษา หรือผู้เชี่ยวชาญ เช่น เพื่อนมีความคิดฆ่าตัวตาย
- การรักษาความลับจะช่วยสร้างความไว้วางใจและความเชื่อใจ ซึ่งเป็นประโยชน์กับการให้คำปรึกษา
- สัมพันธภาพ >> ไม่นำเรื่องส่วนตัวมาหยอกล้อกันเมื่อเพื่อนมาขอคำปรึกษา ไม่เอาประสบการณ์ของตัวเองไปตัดสินเพื่อน
- เวลา >> ไม่ควรเกิน 60 นาที เพื่อไม่ให้ผู้ให้คำปรึกษารู้สึกล้าจนเกินไป
- การส่งต่อ >> มีแนวทางการส่งต่อที่ชัดเจนเมื่อเห็นว่าเกินกำลัง ต้องส่งต่อให้ครูที่ปรึกษาหรือครูแนะแนวต่อ

“เพื่อนที่ปรึกษาคือเพื่อนร่วมทาง ไม่ใช่ผู้นำทาง”



ลองฝึกเป็นผู้นำให้

คำปรึกษาที่ดี

- ในกลุ่มแบ่งบทบาทกันโดยมี CL (เพื่อนผู้ขอรับการปรึกษา) 2 คน CO (เพื่อนที่ปรึกษา) 2 คน และ Observer (คนสังเกตการณ์)
- CO และ CL แต่ละคู่จับคู่กัน Observer แบ่งกันไปสังเกตการณ์แต่ละคู่และคอยให้คำแนะนำเพื่อนหลังให้คำปรึกษาจบแต่ละรอบ
- ฝึกรอบละ 10 นาที จะฝึกกัน 2 รอบ เมื่อจบรอบแรกให้ CO กับ CL สลับบทบาทกัน
- สามารถเลือกสถานการณ์ของแต่ละคนมาได้เลย แต่ขอให้ป็นสถานการณ์ที่ไม่ส่งผลต่ออารมณ์มากนักเวลาเล่า



ตรวจเช็ค สุขภาพใจ ด้วยตนเอง

MENTAL HEALTH CHECK-IN

ตรวจเช็คสุขภาพใจของคุณได้ที่นี้



MENTAL HEALTH CHECK IN
เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิต
เบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อ
ปัญหาสุขภาพจิต



จุดเด่น ของ MENTAL HEALTH CHECK-IN

- ประชาชนและผู้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตสามารถประเมินตนเองและเข้าถึงบริการสุขภาพจิตเบื้องต้นได้อย่างรวดเร็ว
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/อสม./จิตอาสา สามารถใช้ชุดประเมินตามโปรแกรมเพื่อค้นหาประชากรกลุ่มเสี่ยงพร้อมวิธีดูแลช่วยเหลือเบื้องต้น
- มีระบบส่งต่อข้อมูลให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ทราบแบบ Real Time ส่งผลให้การช่วยเหลือได้อย่างทันที่

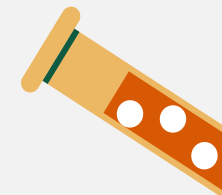


การทำแนวทางการเฝ้าระวังและป้องกัน
ปัญหาสุขภาพจิตนักเรียนในสถานศึกษา

จะดีแค่ไหนถ้าโรงเรียน
เรามีการส่งเสริมการดูแล
สุขภาพจิตในโรงเรียน

- แต่ละกลุ่มจะได้ Flip Chart กลุ่มละ 1 แผ่น
- ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันเขียนแนวทางการเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตนักเรียนในสถานศึกษาที่ทำได้จริง เป็นไปได้ภายใน 3 เดือน
- เขียนตามรูปแบบตารางที่ให้มานี้
- มีเวลากลุ่มละ 35 นาที

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	ช่วงเวลา	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ผู้รับผิดชอบ



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี

ที่อยู่ 212 (ในเขต รพ.พระศรีมหาโพธิ์)

ถ.แจ้งสนิท ต.ในเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000

โทร.045-352500 ต่อ 61594

หรือ 061-6609624



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี



**ชอบอะไร
จะดีกว่านี้**



แบบประเมิน

หลังเข้าร่วม

กิจกรรม