ศึกษาข้อมูลสุขภาพจิตได้ที่
www.สุขภาพจิต.com

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH



ความจริงเกี่ยวกับความเหงา

คือ ความรู้สึกโดดเดี่ยว
แม้อยู่ท่ามกลางผู้คน ทำให้รู้สึกทุกข์ใจ

ร่างกาย สายตาและการได้ยินเสื่อม ทำให้สื่อสารลำบาก แยกตัวจากสังคม



สาเหตุความเหงาในผู้สูงอายุ

สังคม
บทบาทลดลง
สมาชิกครอบครัวน้อยลง
หรือการอยู่ต่างวัย
อาจทำให้รู้สึกไร้ค่า
อยากอยู่ลำพัง

จิตใจ
การสูญเสียคนรัก
ทำให้รู้สึกอ่อนไหว
หงุดหงิดง่าย
และถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว



- รู้สึก**ขาดพวกพ้อง**
- **ไม่มีใคร**ที่จะหันหน้าไป**พึ่งพาได้**
- **โดดเดี่ยว** แม้จะมีผู้คนรายล้อมก็ตาม
- ตนเอง**ไม่ได้ใกล้ชิดสนิทสนม กับใคร**อีกต่อไปแล้ว
- ตนเอง**ไม่ได้แบ่งปันความสนใจ** และความคิดของตนให้คนรอบข้างได้ทราบ
- **ถูกทอดทิ้ง** และถูกตัดขาดจากคนอื่น
- การมีสัมพันธภาพกับคนอื่นๆ **ไม่มีความสำคัญอะไรกับตนเอง**
- **ไม่มีใครเข้าใจ**

วิธีรับมือกับความเหงา เมื่อต้องอยู่ลำพัง



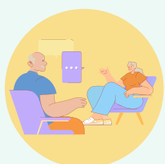
ขอความช่วยเหลือ
อยู่ใกล้คนที่ให้กำลังใจ
เช่น ครอบครัวหรือเพื่อน
จะช่วยคลายความเหงา



ร่วมกิจกรรม
เข้าร่วมกิจกรรมสังคม
อาสาสมัคร หรือออนไลน์
เพื่อพบปะผู้คน
และลดความโดดเดี่ยว



ดูแลตนเอง
ออกกำลังกาย พักผ่อนให้พอ
ทานอาหารดีๆ ทำกิจกรรม
ที่ชอบและเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่

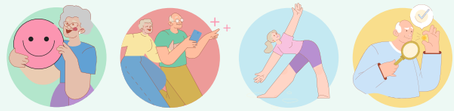


ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
หากความเหงารบกวนใจมาก
การพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ
จะช่วยหาทางออกได้เหมาะสม

เทคนิค 4 ปรับ 3 เติม

เพิ่มพลังใจในวันที่ชีวิตเผชิญวิกฤต

4 ปรับ



1 ปรับอารมณ์ – เตือนตัวเองว่า
"ความสูญเสียเป็นเรื่องธรรมดา"
หลีกเลี่ยงการใช้สุรา/ยานอนหลับ
พยายามผ่อนคลายและให้กำลังใจตัวเอง

2 ปรับความคิด – คิดบวก
มองหาข้อดีในตัวเอง ปล่อยให้ตัวเองอ่อนแอได้
แต่อย่าเก็บไว้นาน

3 ปรับพฤติกรรม – ทำกิจกรรมผ่อนคลาย
เช่น วาดรูป เดินเล่น ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

4 ปรับเป้าหมาย – ตั้งเป้าหมายใหม่
ให้เหมาะกับชีวิตปัจจุบัน เริ่มจากเป้าหมายเล็กๆ

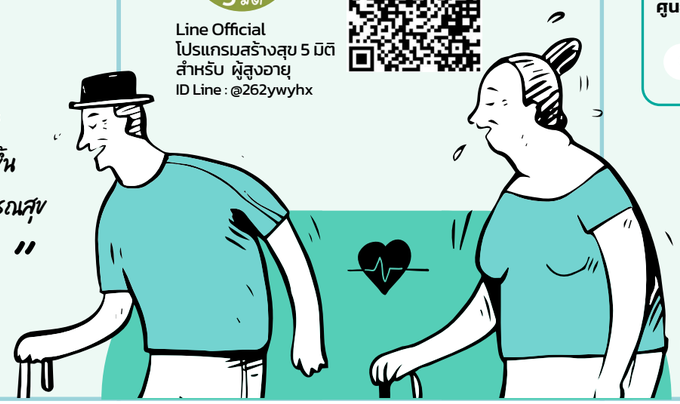


3 เติม

1 เติมศรัทธา – เชื่อว่า
“พรุ่งนี้ยังมีความหวัง”
ทุกปัญหามีทางออก
2 เติมมิตร – พึ่งพาเพื่อน
หรือคนในครอบครัว
ไม่ต้องเผชิญความทุกข์คนเดียว
3 เติมจิตใจให้กว้าง –
เปิดใจรับฟังคนอื่น
จะช่วยให้เห็นมุมมองใหม่
และไม่รู้สึกโดดเดี่ยว



“ *หากดูแลสุขภาพกาย*
และใจตัวเองอย่างดีแล้ว
แต่อาการที่เป็นอยู่ ดูเหมือนจะไม่ดีขึ้น
หรือแย่ลง ให้รีบปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
หรือสถานพยาบาลใกล้บ้าน ”



แบบประเมินสุขภาพจิต

แบบประเมินความเครียด (ST-5)

สำรวจตัวเองได้ที่

แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ฉบับสั้น (T-GMHA-15)

ความสุข 5 มิติ

เช็คความสุขได้ที่

Line Official
โปรแกรมสร้างสุข 5 มิติ
สำหรับ ผู้สูงอายุ
ID Line : @262ywyhx

เสาะหาแหล่งช่วยเหลือ

หากยังรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจให้ลองพูดคุย ปรึกษา หรือ **โทรหา...คนใกล้ชิดหรือคนที่ท่านไว้วางใจ** เช่น ลูกหลาน ญาติพี่น้อง ผู้ดูแล อสม. เจ้าหน้าที่รพ.สต. ฯลฯ เพื่อระบายปัญหาที่ท่านเผชิญอยู่

ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต

สายด่วน
สุขภาพจิต
• **1323**

ศูนย์ช่วยเหลือสังคม
บริการ 24 ชั่วโมง
• **1300**

สมาคมสะมาริตันส์ ฟังคุณด้วยใจ
กรุงเทพฯ เวลา 12.00-22.00 น.
02-113-6789
ศูนย์เชียงใหม่ เวลา 19.00-22.00 น.
098-815-9011
Samaritans.Thailand

แชท LINE @khuikun “คุยกัน”
คุยกัน KhuiKun

- **ยังแฮปปี้ Young happy**

YOUNG HAPPY

คอมมูนิตี้ของผู้สูงอายุ
พื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนพูดคุย
กับเพื่อนวัยเดียวกันพร้อมเข้าถึง
กิจกรรมความรู้ และสิทธิประโยชน์

- ยังแฮปปี้
(Young Happy)
ID Line @yvq3767w

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH


3 เติม
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
"ดูแลใจ สูงวัย
อยู่ลำพัง...
รับมือกับความเหงา
และความสูญเสีย"
สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH


สัญญาณเตือนผู้สูงอายุ
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
"ดูแลใจ สูงวัย
อยู่ลำพัง...
รับมือกับความเหงา
และความสูญเสีย"
สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH


เทคนิค 4 ปรับ 3 เติม
เพิ่มพลังใจในวันที่ชีวิตเผชิญวิกฤต
4 ปรับ
1 ปรับอารมณ์ – เตือนตัวเองว่า
"ความสูญเสียเป็นเรื่องธรรมดา"
หลีกเลี่ยงการใช้สุรา/ยานอนหลับ
พยายามผ่อนคลายและให้กำลังใจตัวเอง
2 ปรับความคิด – คิดบวก
มองหาข้อดีในตัวเอง ปล่อยให้ตัวเองอ่อนแอได้
แต่อย่าเก็บไว้นาน
3 ปรับพฤติกรรม – ทำกิจกรรมผ่อนคลาย
เช่น วาดรูป เดินเล่น ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง
4 ปรับเป้าหมาย – ตั้งเป้าหมายใหม่
ให้เหมาะกับชีวิตปัจจุบัน เริ่มจากเป้าหมายเล็กๆ