

# Module 3

## ความเข้มแข็งทางใจ

นางสาวกนกวรรณ ชันเงิน  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4

01

02

03

04

05

06



## RQ : Resilience Quotient



พลังสุขภาพจิต (RQ) คือ ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

# องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ



## ด้านความทนทานทางอารมณ์ ( อึด )

การมีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่ถูกกระตุ้นง่าย ไม่เครียดง่ายอยู่ในความกดดันได้ และมีวิธีจัดการกับอารมณ์ให้สงบและกลับมามั่นคงเหมือนเดิมได้

## ด้านกำลังใจ ( ฮึด )

การมีจิตใจมีมุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ท้อถอย มีที่พึ่งที่ปรึกษา เมื่อพบกับความยากลำบากหรือวิกฤต



## ด้านการจัดการกับปัญหา ( สู้ )

การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา ไม่หนีปัญหา มีการหาข้อมูลและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

01

02

03

04

05

06



# สร้างพลังสุขภาพจิต ด้วยปรับ 4 เติม 3



**ปรับ 4**

ปรับอารมณ์

ปรับการกระทำ

ปรับความคิด

ปรับเป้าหมายชีวิต



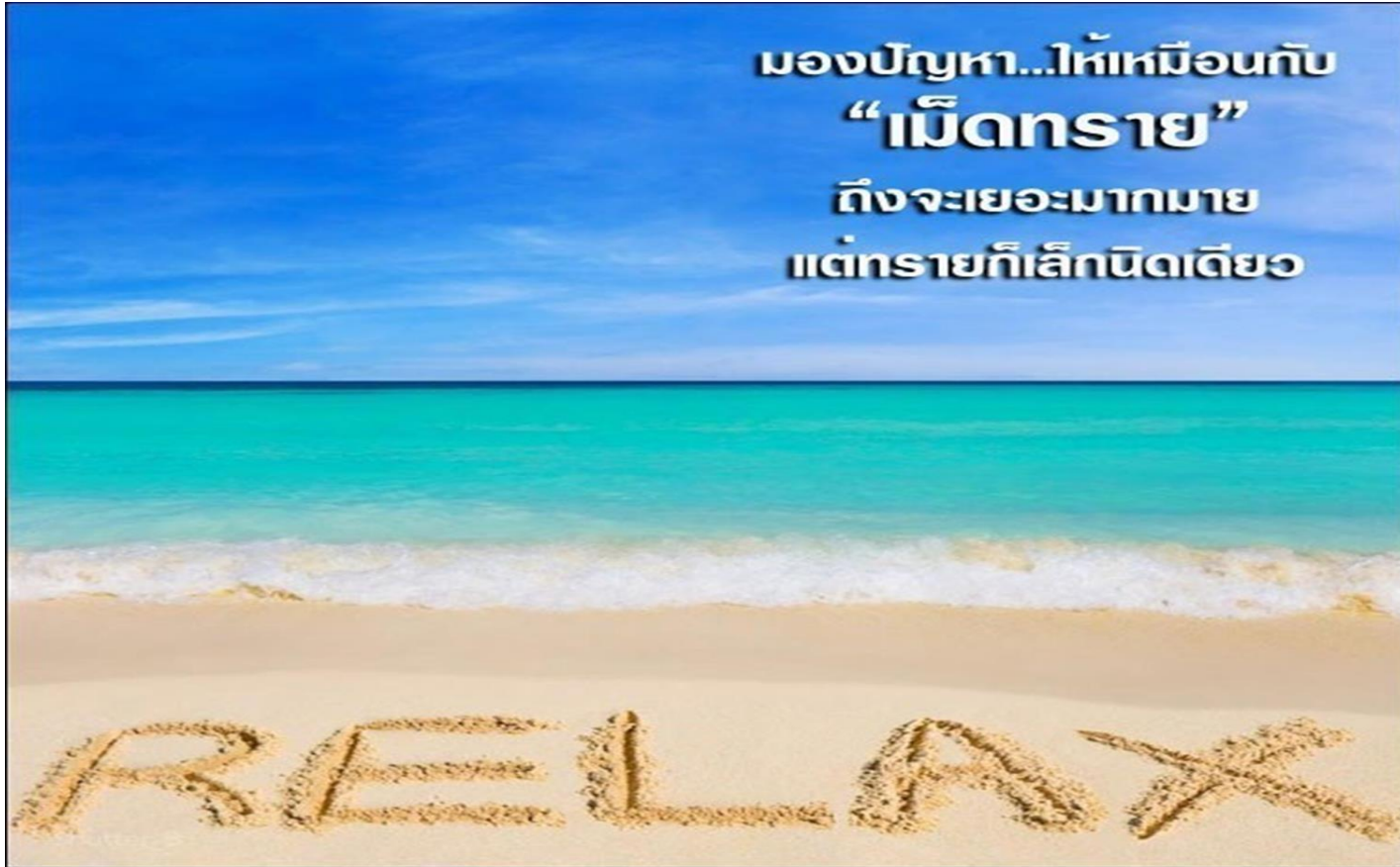
**เติม 3**

เติมศรัทธา

เติมมิตร

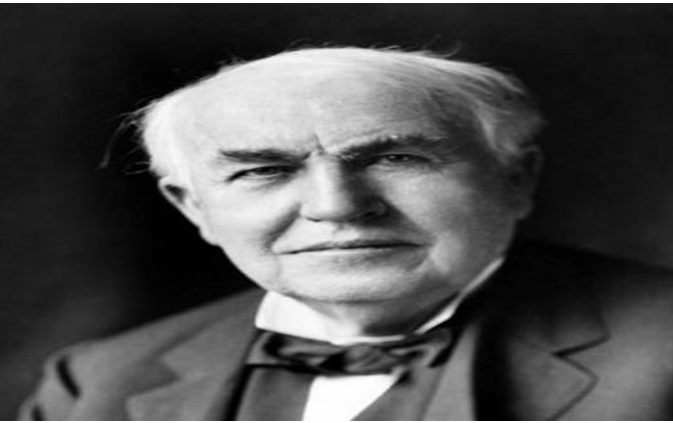
เติมจิตให้กว้าง

มองปัญหา...ให้เหมือนกับ  
“เม็ดทราย”  
ถึงจะเยอะมากมาย  
แต่ทรายก็เล็กน้อย



ความอ่อนแอที่ใหญ่หลวงที่สุด  
ของมนุษย์ก็คือ **การยอมแพ้**  
และวิธีที่ดีที่สุดในการ  
ที่จะทำให้มันสำเร็จได้นั้น  
ก็คือ **การลองใหม่อีกครั้ง**

- โทมัส เอดิสัน -



คนที่คิดว่า “ฉันทำไม่ได้”  
กับคนที่คิดว่า “ฉันทำได้” คือคนที่คิดถูกทั้งคู่  
แต่คำถามก็คือ...คุณเป็นคนไหนครับ!

- เฮนรี ฟอร์ด มหาเศรษฐีชาวอเมริกัน -





## ... ฝึกตนเองอย่างไรให้มีพลังสุขภาพจิตดี



- บางอย่างบังคับหรือห้ามไม่ได้ ดังนั้นอะไรจะเกิดก็ต้องปล่อยให้เกิด
- อดทน ความทุกข์ไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป
- เรียนรู้วิธีแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ จากคนอื่น
- ฝึกสร้างกำลังใจให้ตัวเอง บอกตัวเองให้สู้
- ไม่ท้อแท้ สร้างความหวัง ชีวิตยังมีส่วนดี ๆ เสมอ ๆ
- หมั่นดูแลรักษาจิตใจให้มีความสงบมั่นคงเสมอ
- ผูกมิตรและช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
- มองชีวิต 2 ด้านเสมอ





กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

## หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ

# อึด อึด สู้

MODULE 1 พลังใจ บนพื้นฐานพลังอึด

MODULE 2 พลังอึด : กำลังใจ

MODULE 3 พลังสู้ : อดทนได้

ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2  
สำนักวิชาการสุขภาพจิต





## MODULE 1 พลังใจ บนพื้นฐานพลังอด

เรื่องที่ 1 ทำความรู้จักพลังใจ

เรื่องที่ 2 พลังอด : ฉันลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง



## MODULE 2 พลังฮึด : กำลังใจ

เรื่องที่ 3 พลังฮึด : ฉันมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ



## MODULE 3 พลังสู้ : ฉันทำได้

เรื่องที่ 4 การจัดการความเครียด

เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว

เรื่องที่ 6 ค้นหาหนทางใหม่ ในการแก้ปัญหา






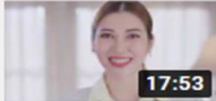
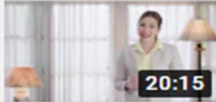
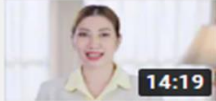

## หลักสูตรพลังใจอี๊ด ฮีด สู้ (ฉบับปรับปรุง2564)

วิดีโอ 6 รายการ • การดู 317 ครั้ง • อัปเดตล่าสุดเมื่อ 23 ก.พ. 2021



BMHA สำนักวิชาการสุขภาพจิต

ติดตาม

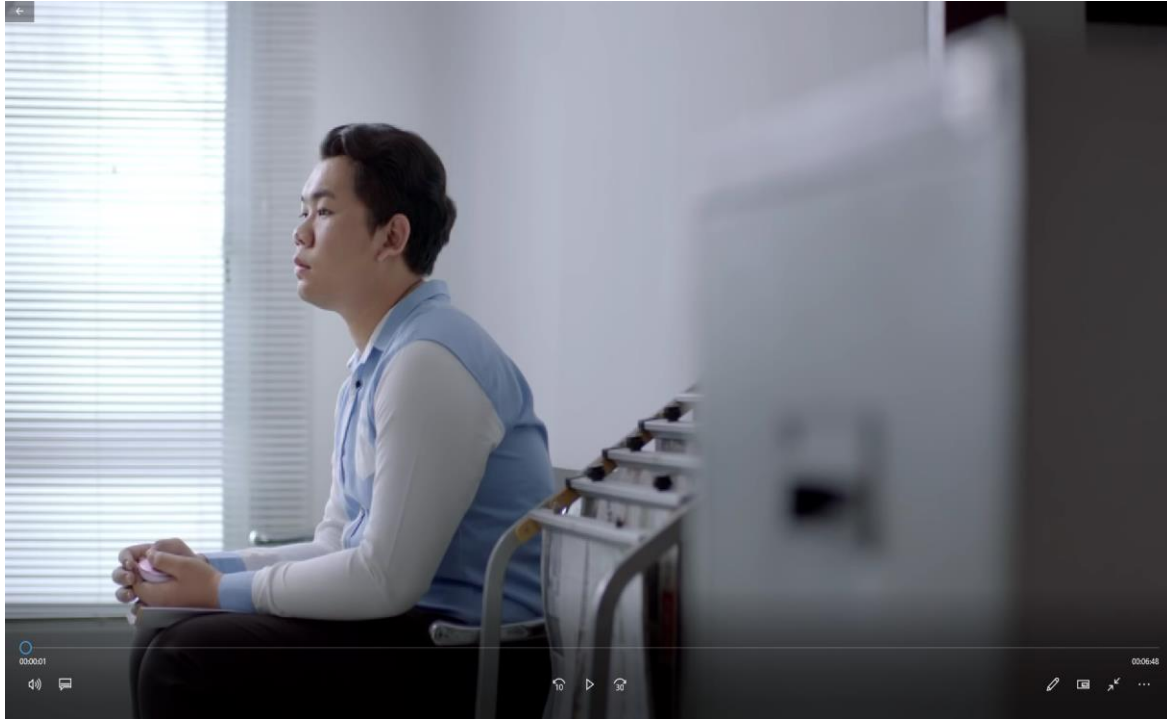
-  หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ (2564) : เรื่องที่ 1 ทำความรู้จักพลังใจ (1/6)  
BMHA สำนักวิชาการสุขภาพจิต
-  หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ (2564) : เรื่องที่ 2 พลังอี๊ด ฉันทลูกชิ้นสู้ได้อีกครั้ง (2/6)  
BMHA สำนักวิชาการสุขภาพจิต
-  หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ (2564) : เรื่อง 3 พลังอี๊ด ฉันทมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ (3/6)  
BMHA สำนักวิชาการสุขภาพจิต
-  หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ (2564) : เรื่องที่ 4 การจัดการความเครียด (4/6)  
BMHA สำนักวิชาการสุขภาพจิต
-  หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ (2564) : เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว (5/6)  
BMHA สำนักวิชาการสุขภาพจิต



# กิจกรรม การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ



# أيأسااااا





ถ้า "ท้อ" เป็นเพียงถ่าน



ถ้า "ผ่าน" จึงเป็นเพชร



# Module 4

การสร้างวัฒนธรรมการมีส่วนร่วม  
เพื่อนำไปสู่องค์กรสร้างสุข

นางสาวกนกวรรณ ชันเงิน  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4

“วัฒนธรรมยุคใหม่ สนับสนุนการมีส่วนร่วม  
เสริมสร้างสุขภาพกายสุขภาพใจ”



# องค์กรแห่งความสุข Happy Workplace

**Happy Workplace** หรือ องค์กรแห่งความสุข

คือกระบวนการพัฒนาดนในองค์กรอย่างมีเป้าหมาย และยุทธศาสตร์  
ให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ขององค์กร เพื่อให้องค์กรมีความพร้อม  
ต่อการเปลี่ยนแปลง นำพาองค์กรไปสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน”

(สสส.,2552)





# วัฒนธรรมองค์กรแห่งความสุข

มีนโยบายและกิจกรรมการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่เหมาะสม

“คนเป็นคนสำคัญ”

มีขอบข่ายหรือรูปแบบที่เหมาะสมกับองค์กรของตนเอง

เกิดเป็น Teamwork , Happy และ Creativity

(สสส.,2552)

# บทบาทหน้าที่ของคนในองค์กรกับการสร้างองค์กรแห่งความสุข



**ผู้บริหาร >> รับรู้  
เข้าใจ สนับสนุน**

**หัวหน้างาน/HR >>  
รับรู้ (มีความรู้)  
เข้าใจ ปฏิบัติ**

**พนักงาน >> รับรู้ เข้าใจ  
มีส่วนร่วม (อย่างแท้จริง)**

(สสส., 2552)

A spiral-bound notebook with a white page and an orange cover. The page features the Thai text 'กิจกรรม  
องค์กรแห่งความสุข?' in blue. On the right side, there are several colorful tabs in shades of blue, orange, and yellow. The notebook is set against a solid orange background.

# กิจกรรม องค์กรแห่งความสุข?

# กิจกรรมสร้างสุข...คลายทุกข์

- ทนายคลายทุกข์ ให้คำปรึกษาเรื่องคดีความ
- การจัดการกับหนี้สินอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ธนาคารมาให้ความรู้ และให้คำปรึกษาวางแผนการเงิน และมีการจัดให้เข้าร่วมการออมเงิน
- ร่วมเก็บออม ร่วมกันสร้างกองทุนเลี้ยงชีพ ให้ความรู้แก่พนักงานให้เห็นความสำคัญในการออมเงินและการจัดตั้งกองทุน การทำบัญชีครัวเรือน
- ยั่งยืนยิ่งได้ โดยเชิญวิทยากรมาฝึกอาชีพแก่พนักงาน เช่น ทนึ่งตั้งดรร์ก ผู้มีปัญหานี้สิน เพื่อสร้างรายได้พิเศษ รวมทั้งหาสถานที่ให้จำหน่ายสินค้าหรือผลผลิต
- สุขภาพกายแข็งแรง....สุขภาพใจเข้มแข็ง
- ร่วมจิต รวมใจ ชวนกันทำดี อาสาสมัครจัดทีมเยี่ยมบ้านหรือเป็นจิตอาสาเพื่อให้การช่วยเหลือเพื่อนพนักงานกลุ่มเสี่ยง
- การให้ความรู้สุขภาพจิตผ่านช่องทางต่าง ๆ



เตรียมได้ ....กลายเป็น

มาฝึกหายใจคลายเครียดกันค่ะ



# แบบประเมินพึงพอใจโครงการฯ

