เสริมสร้างพลังใจ

อึด ฮึด สู้

นางสาวกนกวรรณ ขันเงิน
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4

เสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด สู้

MODULE 1 พลังใจ บนพื้นฐานพลังอึด

เรื่องที่ 1 ทำความรู้จักพลังใจ

เรื่องที่ 2 พลังอึด : ฉันลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง

MODULE 2 พลังฮึด : กำลังใจ

เรื่องที่ 3 พลังฮึด : ฉันมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ

MODULE 3 พลังสู้ : ฉันทำได้

เรื่องที่ 4 การจัดการความเครียด

เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว

เรื่องที่ 6 ค้นหาหนทางใหม่ ในการแก้ปัญหา

MODULE 1

พลังใจ บนพื้นฐานพลังอึด

เรื่องที่ 1 ทำความรู้จักพลังใจ

เรื่องที่ 2 พลังอึด : ฉันลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง

ทำความรู้จักพลังใจ

“ พลังใจ ”

“พลังใจ” หรือเรียกว่า “พลังอึด ฮึด สู้”

- มุมมองที่สำคัญก็คือ อุปสรรคและปัญหาสามารถเกิดได้กับคนทุกคน เราต่างก็มีเพื่อนร่วมทุกข์ทั้งสิ้น

- มุมมองที่สองคือ ถ้าเราปรับเปลี่ยนมุมมอง เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์และเอาไปประยุกต์ใช้ ก็อาจกลายเป็นโอกาสสำคัญในชีวิตได้

- มุมมองสุดท้าย เราต้องมองด้านบวกที่สร้างสรรค์ มองเห็นทรัพยากรและสัมพันธภาพดีงามรอบ ๆตัว และเลือกที่จะลงมือกระทำบางอย่างที่ทำให้โอกาสในชีวิตปรากฏขึ้น

อะไรที่ทำให้คนหนึ่งสามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ ?

ภายในตนเอง (เช่น นิสัย วิธีคิด รูปแบบการใช้ชีวิต)	ภายนอก (เช่น ครอบครัว ชุมชน)

พลังใจ เพิ่มพลังชีวิต

- พลังที่จะฟันฝ่าอุปสรรค มีทั้งที่มาจากปัจจัยภายในเป็นความมั่นคงในจิตใจมีความสามารถในการแก้ปัญหาที่มาจากภายนอกเป็นการได้รับและสนับสนุนให้มีกำลังใจอาจเรียกง่าย ๆ ว่า พลังใจ

- มีคนกล่าวว่า ตราบใดที่เรายังมีชีวิต การเสียทรัพย์สินเงินทองเท่ากับเราไม่ได้เสียอะไรเลย ถ้าเสียสุขภาพหรืออวัยวะ เท่ากับเราสูญเสียไปบางส่วน แต่ถ้าเราเสียสุขภาพจิต แม้ว่ายังมีชีวิต แต่ก็เหมือนไม่มีอะไรเลย

- พลังใจ คือ ตัวช่วยหนึ่งที่จะช่วยป้องกันเราไม่ให้สูญเสียสุขภาพจิตเมื่อถึงวันที่ชีวิตเหวี่ยงเราเข้าไปในเหตุการณ์วิกฤตซึ่งเราควบคุมไม่ได้

อึด ฮึด สู้ : สามพลังก้าวข้ามวิกฤต

อึด ฮึด สู้ คือ สามคำจำง่าย ๆ ที่ใช้อธิบายลักษณะทางอารมณ์และจิตใจสามด้านที่หลอมรวมกันเข้าแล้วเป็นพลังสุขภาพจิตที่มีความสำคัญที่ช่วยให้คนเราต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่าง ๆ ไปได้

1. อึด คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

2. ฮึด คือ การมีกำลังใจ หรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญ คือการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

3. สู้ คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหา และมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

รำลึกเหตุการณ์

ขอให้ลองหลับตาเบา ๆ หายใจเข้าออกยาวสัก 3-4 รอบ แล้วลองรำลึกเหตุการณ์ยากลำบากที่สุดที่ท่านเคยผ่านมาให้เป็นภาพที่ชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้น เราผ่านมันมาได้อย่างไร แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น ตอบคำถาม 3 ข้อต่อไปนี้

1. คุณสมบัติหรือลักษณะพิเศษประจำตัวที่ทำให้ท่านสามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปได้คือ .....

.....

.....

2. คนที่มีส่วนสำคัญที่ทำให้ท่านต่อสู้อุปสรรค คือ .....

.....

.....

3. ความสามารถที่ท่านใช้ในการฝ่าฟันอุปสรรค คือ .....

.....

.....

พลังอึด : ฉันลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง

“พลังอึด”

พลังอึด

จากสื่อวิดีทัศน์ที่ดูผ่านไป ให้ผู้เรียนตอบคำถาม 3 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. บุคคลในวิดีทัศน์มีจุดแข็งภายในตนเองในเรื่องใด ที่ทำให้เขาลุกขึ้นสู้ภายใต้วิกฤตโควิด-19 นี้ได้

.....

.....

2. นึกถึงคนใกล้ตัว ที่มีลักษณะดังกล่าว และเรื่องราวที่เขาฟันฝ่าวิกฤตไปได้

.....

.....

3. ตัวคุณเองล่ะ ได้ข้อคิดอะไรบ้าง สำหรับนำมาใช้เป็นแนวทางการใช้ชีวิตที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

.....

.....

ลักษณะของผู้ที่มี “พลังอึด”

1. เข้าใจดีว่าสถานการณ์ที่ยากลำบากต่าง ๆ เหล่านี้ สักวันหนึ่งจะผ่านไปเฉกเช่นเดียวกับหลาย ๆ สถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตเรา

2. เชื่อมั่นว่าตนแข็งแกร่งพอ พร้อมที่จะลุกและดำเนินชีวิตต่อได้

3. เห็นมุมมองอีกด้านหนึ่งของชีวิตที่เปลี่ยนไปว่าจะมีสิ่งดีใหม่ ๆ เกิดขึ้นเสมอ

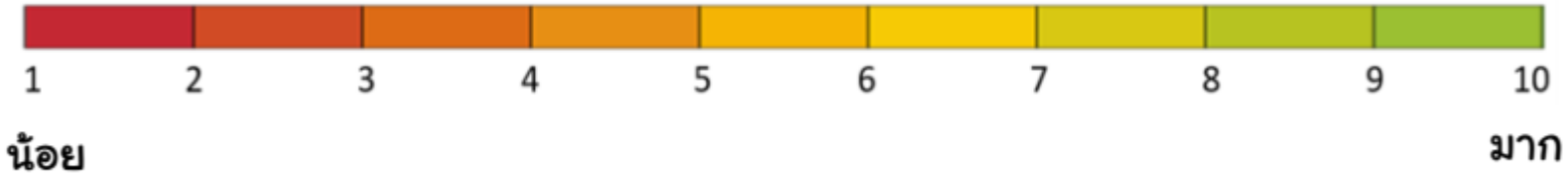
4. ยังคงยินดีทำสิ่งดี ๆ ให้แก่คนอื่น และอิ่มเอมใจที่ได้เอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์

5. ไม่ทำตามใจ รักษาความปลอดภัยและสวัสดิภาพทั้งตนเองและผู้อื่น

ประเมินพลังอึด

“พลังอึด” คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้ และมั่นใจตนเอง ต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

ขณะนี้ท่านคิดว่า ท่านมีพลังอึดอยู่ในระดับใด โดยมีช่วงคะแนนน้อยที่สุด คือ 1 คะแนน ถึงคะแนนมากที่สุดคือ 10 คะแนน ขอให้ท่านตอบตรงกับความเป็นจริงให้มากที่สุดเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพตนเอง



ทำไมท่านจึงคิดว่าท่านอยู่ในระดับนี้?

.....

.....

ทำอย่างไรที่จะทำให้พลังอึดเพิ่มขึ้น?

.....

.....

วิธีเสริมสร้าง “พลังอึด” ให้ตัวเองแบบง่าย ๆ

- สังเกตสัญญาณความเครียด
- สร้างความสงบในใจ
- หมั่นให้กำลังใจตนเอง
- มองหาแง่มุมหรือสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น
- ศึกษาการใช้ชีวิตจากบุคคลที่สามารถปรับตัวใช้ชีวิตผลกระทบจากวิกฤตต่าง ๆ
- หมั่นเติมเต็มคุณค่าหรือความดีงามให้ตนเองอยู่เสมอ
- ยับยั้งใจ

ปลุกเร้าพลังอึดในตัว

เมื่อต้องประสบปัญหาอุปสรรค เรารู้สึกท้อหรือหมดแรง แต่เมื่อได้ฟังเพลงบางเพลงก็จะทำให้มีแรงใจเกิดขึ้น ดังเพลง “อึด ฮึด สู้”

เมื่อท้องฟ้าที่เคยสดใส มาเปลี่ยนสีไปในพริบตา
ต้องทำเช่นไร ถึงจะฟันฝ่า ช่วงเวลาที่เลวร้ายได้
ให้เธอค้นหัวใจดูสักนิด หนึ่งชีวิตมีค่ามากมาย
น้ำตาที่หลั่งไหลมาเป็นสาย
ให้มันล้างตาจนมองได้อย่างชัดเจน
ตรองให้ดี สิ่งใดที่มี
ที่เธอสามารถเอามาใช้เพื่อนำมาสู้ปัญหา
เธอมีพลัง และคุณค่า ขอเพียงแต่เธออย่าพึ่งเลิกรา
อย่าพึ่งถอดใจหรือท้อ
(*) วันที่ฟ้าเปลี่ยนสี เธอยังมีความหวัง
มีพลังจะก้าวเดินต่อ
ถ้าอ่อนล้าให้นึกถึงคนที่รอ หนอกำลังใจที่มี
(พลังที่ตัวของเธอนั้นมี)
วันที่โลกเปลี่ยนผัน เธอยังมีความฝัน
หากตะวันสิ้นแสงริบหรี่

เมื่อความมืดผ่านพ้น เบื้องบนย่อมมี
แสงทองที่ส่องจากฟ้ามาที่เรา
เมื่อท้องฟ้าที่เคยสดใส มาเปลี่ยนสีไปในพริบตา
ขอจงมั่นใจ ว่าจะฟันฝ่า ช่วงเวลาที่เลวร้ายได้
ให้เธอใช้หัวใจและสมอง
จะมองเห็นหนทางมากมาย
ก้าวไปข้างหน้า มุ่งสู่จุดหมาย
ที่เธอวาดหวังวางไว้ได้อย่างชัดเจน
ตรองให้ดี สิ่งใดที่มี
ที่เธอสามารถเอามาใช้เพื่อนำมาสู้ปัญหา
เอาพลังและคุณค่าของเธอออกมา
เพื่อช่วยปลอบโยนหัวใจใคร ๆ ที่ท้อ
(*) อึด ฮึด สู้ ต่อไป หัวใจไม่หวั่น
เพราะสักวันเราจะผ่านพ้นไปด้วยกัน

เพลง “อึด ฮึด สู้”

1. ท่านชอบข้อความใดในเพลงนี้

.....

.....

.....

.....

2. ยกตัวอย่าง คำคม คำขวัญ หรือคติประจำใจ ที่ท่านนำมาใช้ในการสร้างพลังใจ หรือปลุกเร้า “พลังอึด” ทำให้จิตใจเข้มแข็ง สงบ มั่นคง คืออะไร

.....

.....

.....

.....

MODULE 2

พลังฮึด : กำลังใจ

เรื่องที่ 3 พลังฮึด : ฉันมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ

I have Support

พลังฮึด : ฉันมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ

“พลังฮึด”

บันทึกจากการเรียนรู้

จากวิดีทัศน์ ท่านเห็นบุคคลในวิดีทัศน์ได้รับการสนับสนุนอะไร จากใครบ้างที่ทำให้เขาเปลี่ยนความคิดมีแรงลุกขึ้นมาสู้ต่อ จากนั้นให้ผู้เรียนเขียนคำตอบท้ายประโยคต่อไปนี้

บุคคลในคลิปได้รับการสนับสนุนอะไร .....

จากใครบ้าง .....

หากเราตั้งสติ แล้วทบทวนดูจะพบว่า ตัวเรายังมีคนรอบข้างที่พร้อมเป็นกำลังใจให้ความช่วยเหลือให้มีความกล้า มีความหวัง มีความเข้มแข็ง ลุกขึ้นมาสู้เพื่อเอาชนะหรือไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

ลองบันทึกสิ่งที่ได้รับจากคนรอบข้างและผลต่อตนเอง ในตารางต่อไปนี้

สิ่งที่ได้รับจากคนรอบข้าง	มีผลต่อตนเองอย่างไร

แนวทางเติมพลังฮึด

- พลังฮึด คือการมีกำลังใจหรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญ คือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง

- กำลังใจ หมายถึง จิตใจที่มีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย มีพลังที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคทำให้คนเปลี่ยนแปลงจากท้อแท้ สิ้นหวัง เป็นฮึด ลุกขึ้นสู้ได้

<u>หลักการขอความช่วยเหลือ</u>

การขอรับความช่วยเหลือหรือขอรับการสนับสนุนมีหลายลักษณะ เช่น การขอความเห็นใจ ขอกำลังใจ การสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลหรือหาทางออกที่เป็นไปได้

<u>สิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณา</u>

1. เราสามารถขอความช่วยเหลือทั้งด้านกำลังใจ และการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ จากใคร
2. วิธีสื่อสารที่จะทำให้บุคคลที่เราขอความช่วยเหลือ ยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือควรเป็นอย่างไร

พลังฮึด กำลังใจจากคนรอบข้าง

หากท่านรู้สึกท้อใจ ให้ลองนึกถึงคนรอบข้าง ทั้งในครอบครัว ชุมชนหรือที่ทำงานว่ามีใครบ้างที่ท่านสามารถขอความช่วยเหลือได้ และท่านจะพูดอย่างไรเพื่อให้คนคนนั้นยินดีให้การสนับสนุนท่าน

- ใคร .....

.....

.....

.....

- พูดอย่างไร .....

.....

.....

.....

พลังฮึดกับสิ่งที่ควรทำ

- พลังฮึด ที่จะมีกำลังใจต่อสู้อุปสรรค มีปัจจัยสำคัญคือ การขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง

- สิ่งที่เราต้องทำอันดับแรก คือ การนึกถึงคนเหล่านี้และที่สำคัญก็คือ การกล้าเอ่ยขอคำปรึกษาและการสนับสนุน โดยไม่ต้องรู้สึกว่าเป็นการรบกวนคนเหล่านั้น

- คำพูดที่แสดงความรู้สึกของเรา

"หากท้อแท้ อย่าลืมคิดถึงคนรอบข้าง"

www.สุขภาพใจ.com

"ไม่ว่าจะเจ๊อกับอะไร
กำลังใจจะต้องไม่ตก
"

สุขภาพใจ
www.สุขภาพใจ.com

“ทุกครั้งที่เรายิ้ม
เราจะมีความสุข”

แนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยพลัง “สู้” และการดูแลสุขภาพใจตนเอง

น.ส.จุฑามาศ จ้อยจุมพจน์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4

Mental Health

MODULE 3

พลังสู้ : ฉันทำได้

เรื่องที่ 4 การจัดการความเครียด

เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว

เรื่องที่ 6 ค้นหาหนทางใหม่ ในการแก้ปัญหา

เมื่อมีความเครียด ท่านมีอาการที่แสดงออกทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างไร และหาทางออกในการจัดการกับความเครียดนั้นอย่างไร

อาการของ
ความเครียด

แนวทางการจัดการ
ความเครียด

ใบกิจกรรมที่ 4

ความเครียดและการจัดการความครียด

เมื่อมีความเครียด ท่านมีอาการที่แสดงออกทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างไร และหาทางออกในการจัดการกับความเครียดนั้นอย่างไร

อาการ.....

.....

.....

.....

วิธีการจัดการความเครียด.....

.....

.....

.....

.....

“ ความเครียด เป็นความกดดันรอบตัวทั้งจากปัญหาเศรษฐกิจ ครอบครัว การทำงาน การเดินทาง สภาพแวดล้อม ที่มีผลให้บุคคลมีปฏิกริยาตอบโต้ออกมาเป็นอาการต่างๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

กลุ่มโรคเครียด

สาเหตุ : เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์ที่มากระทบ ที่อาจเป็นความแปลกที่ไม่คุ้นเคย ความกดดัน สถานการณ์อันตรายต่างๆ การถูกคุกคาม หรือสิ่งที่น่ากลัว เป็นต้น

อาการ : มีอาการเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วประมาณ 10 - 15 นาที โดยมีอาการเกิดขึ้นซ้ำๆ เป็นเวลาอย่างน้อยหนึ่งเดือน และเกิดร่วมกับอาการทางกาย เช่น เจ็บหรือแน่นหน้าอก คลื่นไส้หรือแน่นท้อง หายใจตื้นหรือรู้สึกว่าหายใจไม่ออก ใจสั่น เหงื่อออกมากผิดปกติ กระวนกระวาย มึนงง คิดอะไรไม่ออก เสียการจดจ่อ เป็นต้น

แบบประเมิน : แบบประเมินความเครียด ST5 และ 2Q

เมื่อสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง จะมีผลต่อ

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

ความเครียดแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่

Mild Stress เครียดน้อย เป็นความเครียดที่ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต อาจมีความรู้สึกเพียงแค่เบื่อหน่าย ขาดแรงกระตุ้น และมีพฤติกรรมที่เชื่องช้าลง

Moderate Stress เครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดในระดับปกติที่ไม่ก่ออันตราย และไม่แสดงออกถึงความเครียดที่ชัดเจน ส่วนใหญ่จะสามารถปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติได้เองจากการได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ซึ่งช่วยคลายเครียด

High Stress เครียดมาก เป็นความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์รุนแรง หากปรับตัวไม่ได้จะทำให้เกิดความผิดปกติตามมาทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม จนมีผลต่อการดำเนินชีวิต จึงควรหาใครสักคนคอยอยู่เป็นเพื่อนรับฟังปัญหาและระบายความรู้สึก รวมถึงมีผู้ใหญ่สักคนแนะนำาให้คำาปรึกษาอย่างใกล้ชิด

Severe Stress เครียดมากที่สุด เป็นความเครียดระดับสูงและเรื้อรังต่อเนื่องจนส่งผลให้คนคนนั้นมีความล้มเหลวในการปรับตัว และก่อให้เกิดความผิดปกติและเกิดโรคต่างๆ ที่รุนแรงขึ้นมาได้ เช่น อารมณ์แปรปรวน มีอาการทางจิต มีความบกพร่องในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจมีอาการนานเป็นสัปดาห์ เดือน หรือปี ควรเข้ารับการปรึกษาจากแพทย์

ST5 แบบประเมินความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่างเช่น รายได้ที่ไม่พอเพียง หนี้สิน ภัยพิบัติต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วยเป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์ และโทษหากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี คะแนน,1 หมายถึง เป็นบางครั้ง คะแนน 2,หมายถึง บ่อยครั้ง คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิด ในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				

<u>การแปลผล</u>

คะแนน 0-4 เครียดน้อย คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8-9 เครียดมาก คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด

ประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย 2Q (2 คำถาม)

คำถาม
ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้ สิ้นหวังหรือไม่
ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่

ประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย 2Q

(2 คำถาม)

การแปลผล :

ถ้ามี 1 คะแนนขึ้นไปถือว่ามีแนวโน้มภาวะซึมเศร้า

อสม./Care Giver/ผู้ดูแล ควรให้คำปรึกษาเบื้องต้นแนะนำการจัดการกับอารมณ์เศร้า และส่งต่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขต่อไป

การจัดการความเครียดที่ถูกวิธี ประกอบด้วย

1. ตระหนักรู้ในตนเองโดยสังเกตและยอมรับว่าความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดาที่จะเกิดขึ้น และคนส่วนใหญ่ปรับตัวได้ และมีการประเมินความเครียดและภาวะซึมเศร้า
2. มีวิธีการลดความเครียดตามที่เหมาะสมกับตนเอง ตัวอย่างเช่นในโปรแกรมนี้จะเน้นการฝึกสมาธิในแนวจิตวิทยา ซึ่งจะฝึกได้ง่ายและทุกคนสามารถฝึกได้
3. การป้องกันความเครียด ถ้าไม่ให้เกิดความเครียดใหม่ๆเพิ่มขึ้น นอกจากความสามารถในการแก้ไขปัญหาแล้ว การฝึกสติให้เป็นปัจจุบัน และทำอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ไม่สะสมอารมณ์และความเครียดได้

เครียดได้.....คลายเป็น
9 วิธี.....จัดการความเครียด

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม เพื่อรู้เท่าทันความเครียด
2. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย เช่น ฟังเพลงเบา ๆ นั่งสมาธิอยู่กับลมหายใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น
3. จัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้สบายตา น่าอยู่ น่าทำงาน ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน
4. หากิจกรรมที่ชื่นชอบทำ เช่น ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว สังสรรค์กับเพื่อน ทำบุญ ดูหนัง ฟังเพลง เล่นดนตรี เป็นต้น
5. หากรู้ปัญหาของความเครียดนั้นแล้ว ให้พยายามหาทางแก้ไขโดยเร็ว

เครียดได้.....คลายเป็น
9 วิธี.....จัดการความเครียด

6 ฝึกฝนตนเองในทักษะที่จำเป็น เช่น ทักษะการสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ร่วมงาน การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา เป็นต้น

7 ปรับเปลี่ยนความคิด มุมมอง และทัศนคติในแง่บวก

8 พูดคุยกับครอบครัวหรือเพื่อนที่สนิท เพื่อระบายความทุกข์ใจ โดยรับฟังอย่างตั้งใจและพูดให้กำลังใจกันและกัน

9 พบว่ามีความเครียดมาก สามารถขอรับบริการที่คลินิกคลายเครียด หรือบริการให้คำปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323

การฝึกคลายเครียดด้วยการทำสมาธิ

สมาธิ

แตกต่างกันอย่างไร

สติ

สมาธิเน้นใช้ในการพักผ่อน การหยุดนิ่งเพื่อผ่อนคลาย

สติ เน้นใช้ในการทำงาน เพื่อให้ไม่วอกแวก ว้าวุ่น หรือถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์

ที่ผ่านมา คุณเคย
ประสบการณ์เหตุการณ์
วิกฤตในชีวิตอะไรบ้าง
และคุณสามารถผ่านพ้น
มันมาได้อย่างไร

ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID – 19

มีหลายคนประสบปัญหาความยุ่งยากในการดำเนินชีวิตมากมาย

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องรายได้ที่เคยมีไม่ได้รับเหมือนอย่างเคย

สำหรับคุณประสบปัญหาวิกฤตอะไรบ้าง

ใบกิจกรรมที่ 5.1

ทบทวนประสบการณ์ชีวิต

1. ที่ผ่านมา ท่านเคยประสบการณ์เหตุการณ์<u>วิกฤต</u>ในชีวิตอะไรบ้าง และท่านสามารถผ่านพ้นมันมาได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID – 19 มีหลายคนประสบปัญหาความยุ่งยากในการดำเนินชีวิตมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องรายได้ที่เคยมีไม่ได้รับเหมือนอย่างเคย สำหรับท่านประสบปัญหาวิกฤตอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

“คนส่วนใหญ่มักมีรูปแบบในการแก้ไขปัญหาที่ใช้ความเคยชินเดิมๆแก้ปัญหา ซึ่งบางวิธีไม่สามารถแก้ปัญหาให้ลุล่วงได้ และอาจทำให้การดำเนินชีวิตผิดทาง เหมือนคำกล่าวที่ว่า *ติดกระดุมผิดเม็ดแรกก็จะผิดไปทุกเม็ด* การทำความเข้าใจกับปัญหาจึงเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะทำให้เราสามารถเรียนรู้หาแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสม”

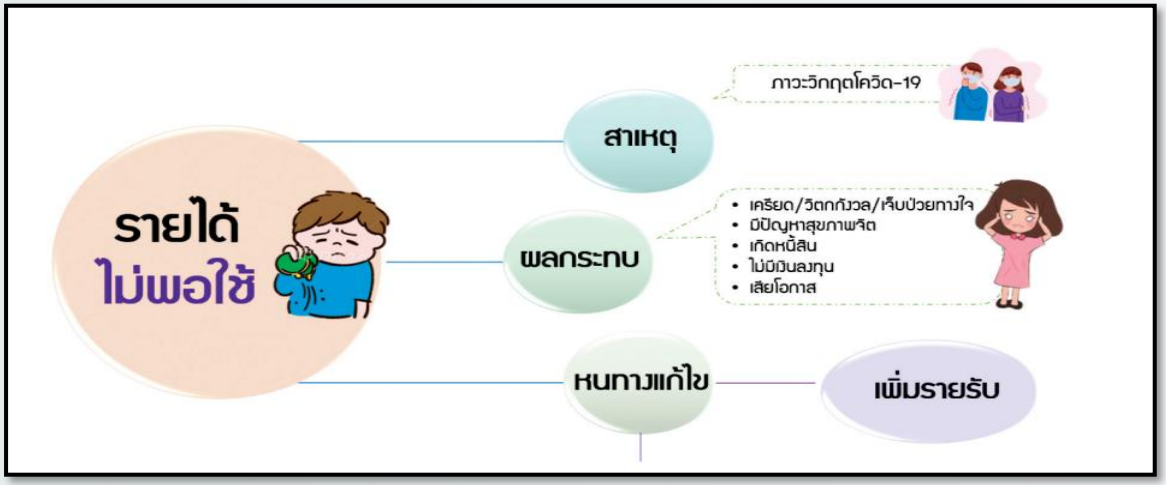
“พลังสู้ เป็นความสามารถในการต่อสู้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆในการจัดการแก้ไขปัญหาและจัดการกับอารมณ์และความเครียด การแก้ไขปัญหานอกจากเชื่อว่าปัญหามีหนทางแก้ไข มีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถผ่านพ้นอุปสรรค ยังต้องมีวิธีคิดในเชิงบวกและยืดหยุ่น วิเคราะห์พิจารณาปัญหาอย่างรอบด้านก่อนตัดสินใจ เลือกทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมซึ่งอยู่มากมาย”

วิธีการลดรายจ่ายและเพิ่มรายรับ

การทบทวนรายรับรายจ่าย

สินทรัพย์		หนี้สิน	
สินทรัพย์สภาพคล่อง	จำนวนเงิน	หนี้สินระยะสั้น (ไม่เกิน 1 ปี)	จำนวนเงิน
1. เงินสด	35,000	1. หนี้นอกระบบ	10,000
2. เงินฝากออมทรัพย์	53,200	2. หนี้บัตรผ่อนสินค้าบริษัท A	4,000
รวม (1)	88,200	3. หนี้บัตรกดเงินสดบริษัท B	6,000
สินทรัพย์เพื่อการลงทุน		4. หนี้บัตรเครดิตธนาคาร C	10,000
1. เงินฝากประจำ	24,000	5.	.....
2. สลากออมทรัพย์	25,000	รวม (5)	30,000
รวม (2)	49,000	หนี้สินระยะยาว	
สินทรัพย์ส่วนตัว		1. เงินกู้ซื้อบ้าน	1,000,000
1. บ้าน	1,267,000	2. เช่าซื้อรถยนต์	550,000
2. รถยนต์	600,000	3.	.....
3. สร้อยคอทองคำ	38,000	4.	.....
รวม (3)	1,905,000	รวม (6)	1,550,000
รวมสินทรัพย์ทั้งสิ้น (4) = (1) + (2) + (3)	2,042,200	รวมหนี้สินทั้งสิ้น (7) = (5) + (6)	1,580,200

หัวใจสำคัญคือ การนำข้อมูลรายรับรายจ่ายมาทบทวน เพื่อพิจารณาดูสาเหตุของปัญหาว่ามีรายรับหรือรายจ่ายมากกว่ากัน และค้นหาสาเหตุในการแก้ไขปัญหา เช่น หากมีรายจ่ายสูงกว่า ให้ไตร่ตรองดูว่า รายจ่ายอะไรที่เราสามารถลดได้ ถ้าตัวเลขที่เราสามารถลดได้ใกล้เคียงกับรายจ่ายที่มากกว่ารายรับ เราก็จะสามารถจัดการชีวิตและอยู่ได้อย่างพอเพียง



การลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

การเพิ่มรายรับ

จะเห็นได้ว่าการเพิ่มรายรับเพื่อให้รายได้เพียงพอ สามารถทำได้ทั้งจากความสามารถในอาชีพเดิม แต่หาวิธีการใหม่ๆ และความสามารถอื่นๆที่มีอยู่ในตัวเรา หรือเรียนรู้วิธีการทำงานในรูปแบบอื่นๆ หรืออาชีพใหม่ๆ

อย่างไรก็ตาม การจะทำให้ได้ตามทางเลือกอาจมีอุปสรรคบางประการ แต่ท่านก็สามารถหาวิธีแก้ไขได้ทั้งจากตนเอง และแหล่งสนับสนุนต่างๆ สิ่งที่จะช่วยให้ท่านมีความมุ่งมั่นในการดำเนินการ คือ มีเป้าหมายที่ชัดเจน เช่น ตั้งใจเก็บเงินก้อนหนึ่งในชีวิตเพื่อทำสิ่งที่ตั้งใจเช่น เพื่อตนเอง ครอบครัว หรือผู้ที่เรารัก เป็นต้น