

รอบรู้สุขภาพจิต

Mental Health Literacy

ฉัตรพร คงศักดิ์  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4



ความรู้  
&  
ความรอบรู้

ต่างกันอย่างไร?





Sweet  
dreams

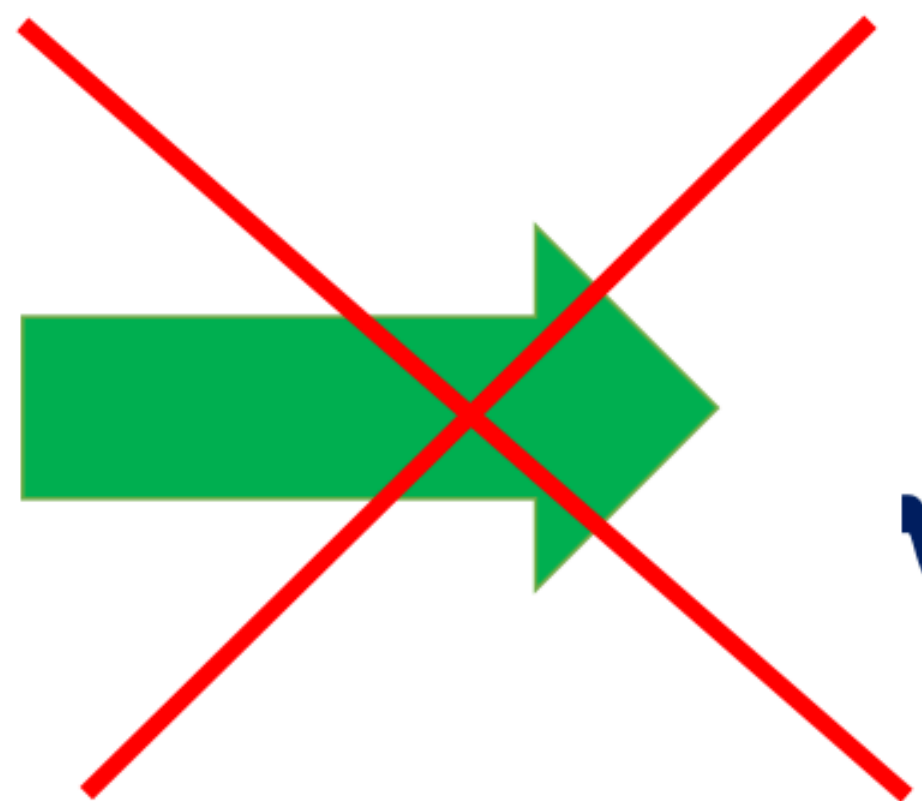












รู้หมด  
แต่อด  
ไม่ได้

# Health Literacy



รู้หมด อดได้ ไปบอกต่อ



# ความรอบรู้สุขภาพจิต

**ค้นหา/เข้าถึง** ข้อมูลการดูแลจิตใจตนเอง

**เข้าใจ** ข้อมูลที่ค้นหา

**โต้ตอบ/ซักถาม** ข้อมูลที่ค้นหากับผู้รู้ได้

**ตัดสินใจ** เลือกข้อมูลมาใช้

**ปรับเปลี่ยน** พฤติกรรมสุขภาพจิต

**แนะนำ/บอกต่อ** ผู้อื่นได้

**ต้นแบบ** การดูแลจิตใจตนเอง...



เครียด



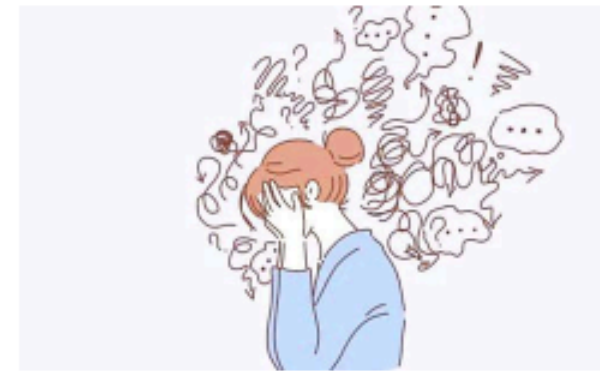
ซึมเศร้า



ไบโพลาร์



เสี่ยงฆ่าตัวตาย



วิตกกังวล







## เห็นปัญหา

### 5 วิธีลดเครียด ช่วยหัวใจแข็งแรง

1. หัวเราะ ช่วยลดความเครียด ลดการอักเสบของหลอดเลือด 
2. นั่งสมาธิ ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ ช่วยผ่อนคลายจิตใจ 
3. ออกกำลังกาย เสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจ ลดความดันโลหิต 
4. หลีกเลี่ยงทุกอย่างไม่ดีทุกอย่าง หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ ชาหรือกาแฟที่ทำให้เกิดความเครียด 
5. ทาวิธึคลายเครียด อาบน้ำอุ่น นิ่งเพลง งานอดิเรก เพื่อคลายความเครียด 

ขอบคุณข้อมูลจาก:  Harvard Health Publications

## ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

## หาแรงจูงใจ

### อาการเครียดสะสม ภาวะอันตรายโรคภัยตามมา

**“ยิ่งเครียด ยิ่งเสี่ยงโรค”**

เครียดสะสม อาจส่งผลร้ายต่อร่างกายและก่อให้เกิดโรคต่างๆตามมา โรคที่เกิดจากภาวะเครียดสะสม

- โรควิตกกังวล
- โรคซึมเศร้า (ไฟเบีย)
- โรคแพนิค
- โรคเครียดที่มีอาการทางกาย
- โรคเครียดถาวร
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคซึมเศร้า
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ
- โรคเครียดสองระลอก
- โรคไมเกรน
- โรคนอนไม่หลับ



## บอกต่อ



ค้นหาข้อมูล/เข้าถึงข้อมูล/เข้าใจข้อมูล/สื่อสาร ชักถาม แลกเปลี่ยนข้อมูล



# สุขภาพจิต &

## ผู้สูงอายุ

“เครียดจังเลย

รู้สึกงาตัวเองไร้ค่า

ไม่ยากลรู้สึกแบบบนี้เลย”

### เข้าถึง

เข้าถึงแหล่งข้อมูล  
ด้านการดูแลสุขภาพจิต  
ที่ถูกต้อง

### เข้าใจ

เข้าใจหลักการที่ถูกต้อง  
ในการดูแลสุขภาพจิต

### ไต่ถาม

ปรึกษาคนที่มีความรู้  
การดูแลสุขภาพจิต  
เช่น จิตแพทย์ หรือ  
คนที่เคยไปพบ  
จิตแพทย์

### ตัดสินใจ

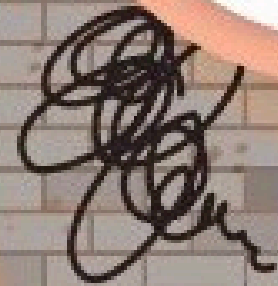
เลือกวิธีดูแลสุขภาพจิต  
อย่างถูกต้อง  
ตามข้อมูลที่ศึกษามา

### นำไปใช้

ลงมือทำกิจกรรมที่เลือก  
เพื่อลดความเครียด สร้าง  
ความมั่นใจให้ตัวเอง  
และทำอย่างสม่ำเสมอ

### บอกต่อ

แนะนำ/บอกต่อ  
การดูแลสุขภาพจิต  
ให้กับผู้อื่นได้



# อุบัติเหตุ & สุขภาพจิต

“ปารู้สึกเสียใจมาก  
ที่ลูกป่าเกิดอุบัติเหตุ  
ตรงแยกนี้”

### เข้าถึง

- ข้อมูลสาเหตุ/การป้องกันอุบัติเหตุ
- ผลกระทบทางสุขภาพจิต

### เข้าใจ

- หลักการป้องกัน/ลดอุบัติเหตุ
- หลักการดูแลสุขภาพจิตที่ถูกต้อง

### นำไปใช้

- ลงมือทำเพื่อป้องกัน/ลดอุบัติเหตุ
- ลงมือทำกิจกรรมดูแลสุขภาพจิตเมื่อเกิดอุบัติเหตุ



### ตัดสินใจ

- เลือกวิธีการป้องกัน/ลดอุบัติเหตุ
- เลือกกิจกรรมดูแลสุขภาพจิตเมื่อเกิดอุบัติเหตุ

### ไต่ถาม

- ปรึกษาผู้เกี่ยวข้องกับการป้องกัน/ลดอุบัติเหตุ
- ปรึกษาผู้ที่มีความรู้สุขภาพจิต

### บอกต่อ

แนะนำ/บอกต่อการลดอุบัติเหตุ และการดูแลสุขภาพจิตเมื่อเกิดอุบัติเหตุ





# รู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy)

ทักษะหรือความสามารถในการ “ใช้และรับสื่ออย่างรู้ตัวตื่นตัว” คือ สามารถเข้าใจ ตีความ วิเคราะห์ แยกแยะเนื้อหา ประเมินคุณค่าสาระของสื่อได้ พร้อมทั้งดูที่ความจำเป็นหรือความต้องการอันเหมาะสมของตนเองด้วย



## เอ๊ะ! หยุดคิด เพื่อตั้งคำถามกับสื่อ



## การตระหนักรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล (Digital Literacy)

ทักษะความเข้าใจในการนำเครื่องมือ อุปกรณ์ และเทคโนโลยีดิจิทัลที่มีอยู่ในปัจจุบัน เช่น คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต แอปพลิเคชัน และสังคมออนไลน์ มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งในด้านการติดต่อสื่อสาร การพัฒนาการทำงาน การเรียนรู้และการใช้ชีวิต ให้เท่าทันกับเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าพัฒนาไปอย่างต่อเนื่อง โดยสามารถลดหรือจำกัดผลกระทบด้านลบหรือสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม

# ทักษะรู้เท่าทันสื่อ (MEDIA LITERACY SKILLS)

Access เข้าถึงสื่อ หลากหลายแหล่ง หลากหลายรูปแบบ



Analyze ตีวิเคราะห์ ตรวจสอบ เปรียบเทียบ เนื้อหาข้อมูล

Create สร้างองค์ความรู้ สื่อสารบอกต่อสิ่งที่ดีสิ่งที่เป็นประโยชน์

Evaluate ประเมินคุณค่า ประโยชน์ต่อสังคม/ส่วนรวม/ตนเอง

YOU CAN  
DO IT!