

4 ปรับ 3 เติม เพิ่มพลังใจ

(RQ ในวันที่ต้องเผชิญวิกฤตในชีวิต)

เทคนิค 4 ปรับ

ปรับอารมณ์ คือ การตั้งสติคอยเตือนตัวเองไว้ทุกครั้งว่าความสุขเสียเป็นเรื่องราวและเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตที่ทุกคนต้องพบเจอ ไม่ใช่ความผิดของตนเองหรือผู้อื่น พยายามผ่อนคลายความเครียด และให้กำลังใจตัวเอง หลีกเลี่ยงการช้ยานอนหลับเกินขนาดหรือดื่มสุราในการเผชิญกับการสูญเสีย

ปรับความคิด คือ การคิดในมุมมอง ค้นหาสิ่งดีๆ ที่มืออยู่ เพื่อเป็นพลังใจในการดำเนินชีวิต เช่น จินเป็นคนอดทนเข้มแข็ง พึ่งตัวเองได้ จินมีกำลังใจ จินทำสิ่งที่เป็ประโยชน์อื่นๆ ได้ เป็นต้น อย่างไรก็ตามสามารถปล่อยใจตัวเองได้อ่อนแอบ้าง เพราะความอ่อนแอไม่ใช่เรื่องผิดแต่ไม่ควรถูกปล่อยให้ความรู้สึกละเลย

ปรับพฤติกรรม คือ การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับเงื่อนไขใหม่ โดยทำกิจกรรม เพิ่มความผ่อนคลาย เช่น เล่นกับสัตว์เลี้ยง เดินเล่น วาดรูป อ่านหนังสือ เล่นดนตรี พร้อมๆ กับการใส่ใจ ดูแลสุขภาพอย่างการรับประทานอาหารที่ประโยชน์และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยๆ ก็ม่ินใจว่าวันที่จิตใจไม่ไหวร่างกายยังสู้ต่อไปได้

ปรับเป้าหมาย คือ การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป อาจเริ่มจากการตั้งเป้าหมายเล็กๆ ในกิจวัตรประจำวัน แล้วค่อยวางแผนสู่เป้าหมายระยะยาวขึ้น

เทคนิค 3 เติม

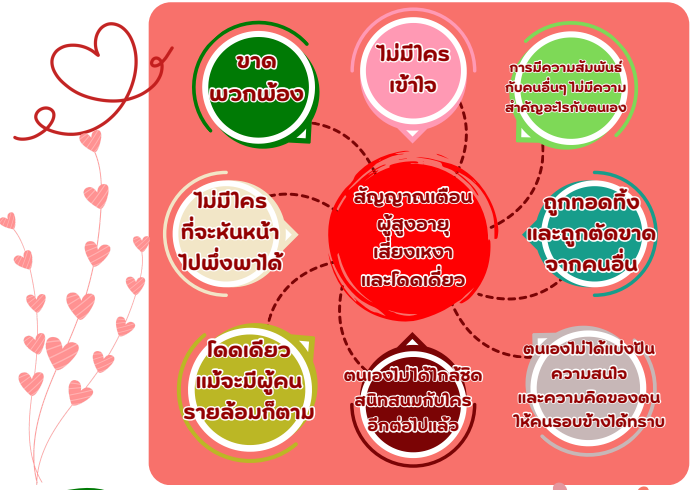


เติมศรัทธา คือ ความเชื่อที่ว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก เมื่อผ่านพ้นความมืดมิดกลางคืนไปแล้ว พระอาทิตย์ย่อมขึ้นมาให้ความสว่างเสมอ ปัญหาจะคลี่คลายและดีขึ้นเองตามระยะเวลา

เติมมิตร คือ มิตรสหาย และครอบครัว ที่คอยอยู่เคียงข้างให้กำลังใจ การขอความช่วยเหลือเป็น ไม่ถือเป็นเรื่องน่าอายแต่อย่างใด หากจัดการกับความรู้สึกของตัวเองไม่ได้ให้ลองหาคนที่ไว้ใจได้ร่วมพูดคุย หรือแบ่งปันเรื่องราวเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้มีกำลังใจต่อสู้หรือช่วยหาทางออกกับความสูญเสียที่เกิดขึ้น

เติมจิตใจให้กว้าง คือ รับฟังความคิดเห็นที่หลากหลาย และแตกต่าง เพื่อเปิดมุมมอง เช่น ในขณะที่เรากำลังทุกข์ยากลำบาก ก็ยังมีคนอื่น ๆ ที่มีความทุกข์เช่นเดียวกับเรา บางคนอาจมีมากกว่าด้วยซ้ำ จะช่วยเติมเต็มความคิดให้กว้างขึ้น และเผชิญกับการสูญเสียได้ดียิ่งขึ้น

หากพบว่า ตัวท่าน เฝื่อนผู้สูงอายุ หรือผู้สูงอายุในความดูแลของท่าน ยังมีความยากลำบากในการก้าวผ่านวิกฤตชีวิต หรือไม่สามารถรับมือกับความสูญเสียได้ ใช้ระยะเวลาในการทำใจนานผิดปกติ หรือมีแนวโน้มแย่ลง จำเป็นที่จะต้องปรึกษาขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือสถานพยาบาลใกล้บ้าน



การรับมือ

กับความเหงาที่ต้องอยู่ลำพัง

1. ขอความช่วยเหลือจากคนอื่น
2. มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมหรือในชุมชนที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. ให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง
4. ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

เพื่อนดี

ดูแลใจ ผู้สูงวัยด้วยหลัก 3 ส.

1

ใส่ใจดูแลสุขภาพ

- หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ
- ทานอาหารที่มีประโยชน์
- นอนหลับให้เพียงพอ
- กรณีมีโรคประจำตัว/โรคเรื้อรัง ทานยาให้ตรงเวลา ไม่ขาดยา
- หมั่นสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมตนเองอยู่เสมอ

2

สร้างสัมพันธ์ภาพและพลังใจ

- ไปเยี่ยมเยียนลูกหลาน/เพื่อนบ้าน
- ทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวให้มากขึ้น
- เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน

3

เสาะหาแหล่งช่วยเหลือ

หากยังรู้สึกท้อท้อใจ ไม่สบายใจ ให้ลองพูดคุยหรือปรึกษาใครสักคน ...
- คนใกล้ชิดหรือคนที่ท่านไว้ใจ
- ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตผ่านช่องทางต่างๆ ของกรมสุขภาพจิต

More Information



<https://mhc5.dmh.go.th>



mhc5.dmh@gmail.com



ดูแลใจ ผู้สูงวัย อยู่ลำพัง

รับมือกับ ความเหงา

และ ความสูญเสีย



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 : MHC5
☎ 034 710 552

สายด่วนสุขภาพจิต
1323
“ตระหนัก...แต่ไม่ตระหนัา”

