กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

วัยเรียนและวัยรุ่น

"พลังใจ วัยใส อึด ฮึด สู้"

กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

CONTENT

วัยรุ่นวัยใส รู้จักพลังใจ “อึด ฮึด สู้”

01 รู้จักฉัน รู้จักเธอ

02 จับของร้อน สะท้อนอารมณ์

03 เครียดได้คลายเป็น

04 คนในใจ

05 ขุมทรัพย์พลังใจ

06 พูดเป็น ฟังเป็น

07 ช่วยฉันที

08 รวมตัวคลายปม

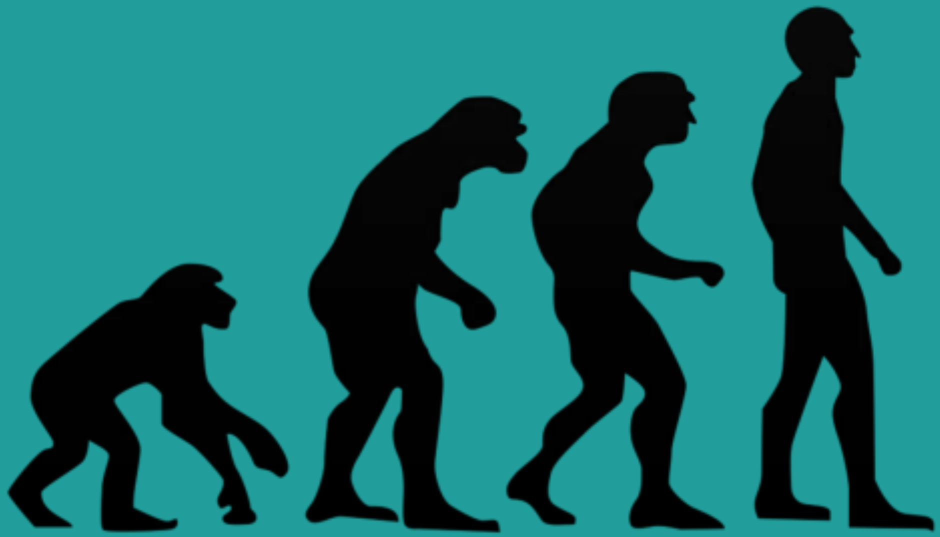
“เราได้คุณลักษณะเหล่านั้นมาอย่างไร”

Introduction

1. เงียบเพื่อฟังคนอื่นพูด
2. ยกมือเมื่อต้องการแสดงความเห็น
3. ไม่ล้อเลียนหรือเยาะเย้ยคนอื่น

รหัส
ปรบมือ

วิวัฒนาการ



ทำความรู้จัก

พลังใจ

อึด ฮึด สู้

อึด

คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ
มั่นคง
ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้
และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะ
ปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤต

รู้หรือไม่?

“วัยรุ่นอย่างเรา
มีพลังอึด
ลุกขึ้นสู้ได้ทุกครั้ง”

มาวัดพลังอึด
กัน

(ความเข้มแข็ง สงบ มั่นคง
ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้)

1 ถึง **10**

น้อยสุด มากสุด

ทำไมถึงคิดว่า
เราอยู่ระดับนี้ ...
พลังอึดเพิ่มได้
ไหม?

3 สร้าง **พลังอึด** ง่ายนิดเดียว

(ความเข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้)

อึด

1 เข้าใจว่า “เรื่องยาก ๆ เรื่องแย่ ๆ เดี๋ยวก็ผ่านไป”

2 เชื่อว่าตัวเองแกร่งพอ และมองมุมดีที่มีอยู่ มีอีกเยอะ!

3 ใจแข็งอีกนิด ไม่ทำตามใจ ในเรื่องอ่อนแอ ฮึ่บ ๆ

ฮึด

คือ การมีกำลังใจหรือมีแรงใจ
ที่จะดำเนินชีวิตต่อไป
ภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน
ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญ
คือการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

รู้หรือไม่?

“วัยรุ่นอย่างเรา ถ้าเราสู้ไม่ไหว ให้เราหาคนที่เราไว้ใจช่วย และ ขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างได้”

(พ่อแม่ ครู เพื่อน คนรู้ใจ ใครก็ได้)

หา พลังฮึด จากคนรอบข้าง

ขอใจหน่อย

หากเรารู้สึกท้อใจ ต้องการกำลังใจ
ให้ลองนึกถึงคนรอบข้าง ทั้งในครอบครัว
ชุมชน โรงเรียนหรือโลกออนไลน์
ว่ามีใครบ้าง? ที่สามารถขอความช่วยเหลือได้
และจะพูดอย่างไร?
เพื่อให้คนคนนั้น ยินดี สนับสนุน ส่งกำลังใจ

หาก หมดพลังฮึด ท้อแท้

อย่าลืมนึกถึงคนรอบข้าง โดยเฉพาะคน

"ฉันมีสิ่งล้ำค่า
ที่เป็น
กำลังใจ"

สู้

คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค
ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต
โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไข
ปัญหา
มีทักษะในจัดการกับอารมณ์และ

รู้หรือไม่?

"วัยรุ่นส่วนใหญ่ เครียดได้ คลายเป็น
เอาอยู่ทุกปัญหา ด้วยปรับความคิด
ปรับเป้าหมาย ปรับการกระทำ
เราเป็นนักสู้วัยใส"

“เมื่อเราเครียด ไม่สบายใจ มีพลังอึด ฮึด สู้ที่ต่ำ เราจะมีอาการที่แสดงออกทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม และหาทางออก ในการจัดการกับความเครียดนั้นแตกต่างกันออกไป”

วันนี้มาสร้างพลังใจวัยรุ่นกัน

ใบงานที่ ๓ ศูนย์สุขภาพจิต

01 รู้จักข้อดีของตนเองและผู้อื่น

รู้จักฉัน รู้จักเธอ

กติกา

1.ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กัน แล้วแจกกระดาษเปล่าให้คนละ 1 แผ่น

2.ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพตนเองและให้เขียนสิ่งที่ชอบในตัวเองและสิ่งที่ไม่ชอบในตัวเอง

3.หลังจากวาดเสร็จ ให้สลับกันเล่าเรื่องรูปที่ตนเองวาด

พลังใจ เป็นทักษะที่สร้างได้จากการรับรู้ในตนเอง ซึ่งกระบวนการเหล่านั้นจะถูกสร้างผ่านการสะท้อนตนเอง และการสะท้อนจากผู้อื่น การสะท้อนจะช่วยให้คนเรามองเห็นและรับรู้ด้านที่ดีและด้านที่ต้องการพัฒนาของตัวเอง

หลังจากนั้นจึงทำความเข้าใจและค้นหาแนวทางในการพัฒนา รวมถึงได้รับความเชื่อมั่นจากการมีปฏิสัมพันธ์จากคนอื่นด้วย เมื่อคนอื่นเห็นด้านดีข

เราจะช่วยให้เราเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

02 การรับรู้อารมณ์

จับของร้อน สะท้อนอารมณ์

ธรรมชาติของ “อารมณ์”

การแสดงออก ของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดมีการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น

1. อารมณ์ทางบวก อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือได้รับความสมหวัง

2.อารมณ์ทางลบ :อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ

อารมณ์พื้นฐานของมนุษย์

จับของร้อน...สะท้อนอารมณ์

กติกา

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกลุ่ม นั่งล้อมกันเป็นวงกลม
2. ส่งต่อลูกบอลอารมณ์ กันในแถวของตนเอง

" ผู้ที่ถือลูกบอลเล่าเหตุการณ์ ที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น"

" อารมณ์ต่างๆ ทั้ง**อารมณ์ดี** **หรือ****อารมณ์ไม่ดี**
นั้นเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ ไม่มีใครที่ไม่เคยรู้สึก
โกรธ เศร้า กลัว หรือมีความสุข "

การรับรู้อารมณ์ของตัวเอง
เป็นอีกทักษะหนึ่ง ที่จะทำให้เราเข้าใจตัวเอง
นำไปสู่การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม
มากกว่าจะไปเก็บกดอารมณ์ของตนเอง
เอาไว้

03 การจัดการความเครียด

เครียดได้ คลายเป็น

<u>ความเครียด </u>ภาวะของอารมณ์ ความรู้สึกที่ถูกบีบคั้น หรือกดดันจากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง

BODY SCAN . . . สแกน

ร่างกาย
- ❑ เหนื่อยง่าย
- ❑ ใจสั่น
- ❑ หายใจไม่อิ่ม
- ❑ ปวดเมื่อย
- ❑ กินไม่ได้
- ❑ ปวดศีรษะ
- ❑ ปวดท้อง

จิตใจ
- ❑ ไม่มั่นใจ
- ❑ หงุดหงิดง่าย
- ❑ วิตกกังวล
- ❑ กลัว
- ❑ ท้อแท้/สิ้นหวัง
- ❑ โกรธ
- ❑ ซึมเศร้า

ความคิด
- ❑ สับสน
- ❑ คิดอะไรไม่ออก
- ❑ ตัดสินใจไม่ได้
- ❑ ไม่มีสมาธิ
- ❑ คิดลบ
- ❑ โทษตนเอง
- ❑ ไม่อยากมีชีวิต

พฤติกรรม
- ❑ โดดเรียน
- ❑ ทะเลาะ
- ❑ ดื่มสุรา/สูบบุหรี่
- ❑ เก็บตัว
- ❑ ร้องไห้ง่าย
- ❑ นอนไม่หลับ
- ❑ ทำร้ายตนเอง

หมั่นคอยสังเกตความผิดปกติของร่างกาย จิตใจ ความคิดและพฤติกรรม ซึ่งอาจเกิดจากความเครียดสะสม

การจัดการความเครี

1.รับรู้อารมณ์อย่างรวดเร็ว
2.ไม่ตอบโต้อารมณ์นั้นทันที
3.หากิจกรรมเบี่ยงเบน
4.หายใจผ่อนคลาย
5.ทำซ้ำให้เป็นนิสัย

การฝึกหายใจผ่อนคลาย

Butterfly Hug

ที่มา : Facebook Absolute Health

อ้อมกอดผีเสื้อ คือท่ากอดเพื่อมอบความรักให้กับตัวเอง โดยเปรียบการกอดเป็นการมอบความอบอุ่น ความเข้มแข็ง และกำลังใจให้ตนเอง โดยการนำแขนทั้งสองข้างไขว้กัน โดยวางมือขวาลงบนบ่าซ้าย วางมือซ้ายลงบนบ่าขวา หายใจเข้าออกช้าๆพร้อมยกมือเคาะไหล่เบา ๆ ให้เหมือนผีเสื้อกำลังกระพือปีก จะช้าหรือเร็วก็ได้ ระหว่างนั้นก็ให้เราทำจิตใจให้สงบและนึกถึงเรื่องดี ๆ ที่เกิดกับตัวเรา เพื่อเรียกความทรงจำดี ๆ ให้เกิดกับเรา โดยทำเช่นนั้นอยู่ประมาณ 3 – 4

อ้อมกอดผีเสื้อ ช่วยระงับอารมณ์และความกังวลที่ต้องเผชิญอยู่ในขณะนั้นให้สงบลงได้อีกด้วย เพราะท่าบำบัดนี้ เป็นหนึ่งในเทคนิคจากวิธี EMDR ที่นักบำบัดใช้เพื่อบำบัดจิตใจของผู้ป่วยที่มีปัญหาความเครียดและอาการวิตกกังวล โดยเป็นวิธีการที่สามารถทำได้ในทุกเวลา

Butterfly

การฝึกผ่อนคลายความเครียด

การรับรู้อารมณ์และการจัดการความเครียด

เป็นพลังภายในของบุคคล ในเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำให้คนเราสามารถผ่านปัญหาในชีวิตไปได้ โดยเป็นการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจ ไม่จมอยู่กับความทุกข์เป็
เวลานาน มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ ปรับตัวได้
ขึ้น และสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุ

การเกิดโรคซึมเศร้าได้อีกด้วย

คนในใจ

04 ความสำคัญของสัมพันธภาพรอบ

กติกา

1. ให้ทุกคนนึกถึง **บุคคลในดวงใจ 3 คน** และเขียนในกระดาษใบที่ 1

บุคคลในครอบครัว

เพื่อน

คุณครู

กติกา

2. จับคู่แลกเปลี่ยนกับเพื่อน ถึงคุณลักษณะ หรือ คุณสมบัติ ร่วมของ คนในใจ ที่มีเหมือนกัน เขียนลงกระดาษ ใบที่ 2

ชวนคุย

“เพราะอะไรบุคคลในดวงใจของเราจึงมีลักษณะเหมือนๆ กัน”

“แล้วตัวเรามีคุณลักษณะแบบนั้นบ้างไหมอะไรบ้าง”

“เราได้คุณลักษณะเหล่านั้นมาอย่างไร”

ส่งความใน
ใจ

เขียนสิ่งที่อยากบอกกับคนในใจ

และนำส่ง ความในใจนั้น

ทุกคนล้วนมีคุณลักษณะด้านดีที่เป็นสากลอยู่ในตัว เช่น ความรัก ความเมตตา ความอดทน ให้อภัย สิ่งเหล่านี้ได้รับการถ่ายทอดจากบุคคลสำคัญในชีวิตที่เราให้ความรัก ความเคารพ ผูกพัน ผ่านการใช้ชีวิตร่วมกัน ทำให้มีโอกาสได้เห็น ได้ซึมซับโดยไม่รู้ตัว และก็อยากแสดงคุณลักษณะเหล่านั้นกับคนอื่นที่อยู่รอบตัว ในลักษณะเป็นผู้ให้และผู้รับ การกระทำแบบนี้จะนำไปสู่การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน

และ เราสามารถเก็บความรู้สึกดีเหล่านี้ รวมถึงคน

ขุมทรัพย์ พลังใจ

05 การหาแหล่งสนับสนุนกำลังใจจากภายนอ

กติกา

1. ให้นึกถึงเรื่องที่ ทุกข์ใจ หรือ ไม่สบายใจ คนละ 2-3 เรื่อง

2. เขียนในกระดาษที่แจกให้ เรื่องละ 1 ใบ

3.นำไปแปะที่ บอร์ด "บ่ม่วนใจ"

4.ทุกคน Shopping เรื่องราว ที่บอร์ด"บ่ม่วนใจ"

1. เลือกเรื่องราว บ่ม่วนใจ คนละ 2 เรื่อง

2.เรื่องแรก เขียนชื่อความทุกข์ใจที่เลือก และ ให้ลองนึกว่าถ้าเป็นเรา “เราจะทำอย่างไร”

3. เรื่องที่สอง เขียนข้อความ ส่งต่อ กำลังใจให้เพื่อน

4.นำไปแป๊ะที่ บอร์ด “กำลังใจ ดีดี ฉันมีให้เธอ”

5.ทุกคน Shopping บอร์ด “กำลังใจ ดีดี ฉันมีให้เธอ”

คาถา
เติมพลัง
ใจ

ในวันที่
ท้อ

ในวันที่ รู้สึกว่า...ฟ้าไม่เป็นใจ

จงรู้ไว้...ยังมี คนข้างใจ เสมอ

แม้มองไป ไม่เห็นใคร...

ให้นึกถึง คนในใจ...ในวันนี้

บอกเล่า ความทุกข์ใจ ที่เรามี

กำลังใจ ดีดี มีให้เธอ...

พูดเป็น ฟังเป็น

06 ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ

คำพูดแบบไหน? ที่ไม่อยากได้ยิน

จากคนรอบข้าง
หรือคนที่เราใก้

คำพูดแบบไหน? ที่อยากได้ยิน

จากคนรอบข้าง หรือคนที่เราให้ความสำคัญ

กิจกรรม

"เรื่องดี ๆ อยากจะเล่า"

ไหน
เล่า
มาดิ๊

กติกา

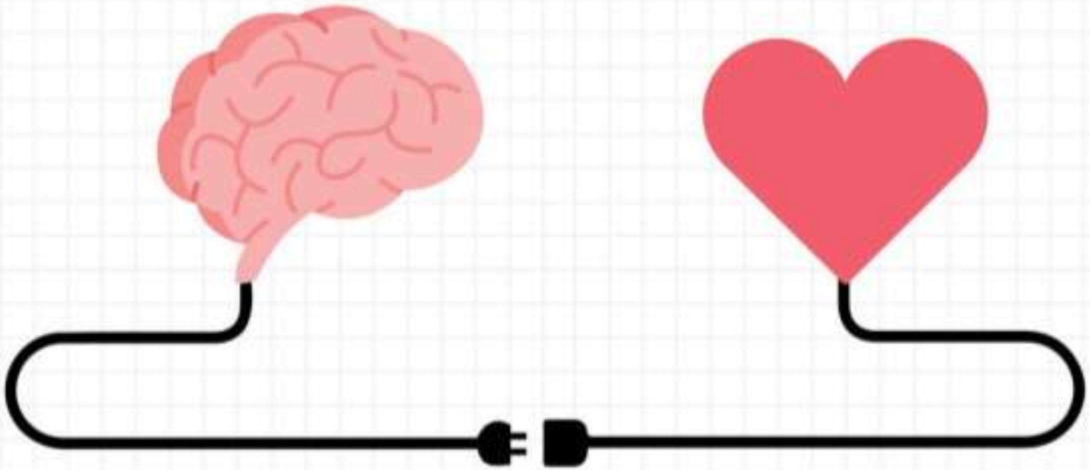
1. จับคู่ คนนึงเป็นผู้เล่า คนนึงเป็นผู้ฟัง
2. เล่าเรื่องดี ๆ ในวันนี้ (หรือที่ผ่านมา)
   แล้วผลัดกันเล่า เปลี่ยนกันฟัง (คนละ 3 นาที
3. จำไว้ว่า "ฟังอย่างตั้งใจ เล่าอย่างมีสติรับรู้"

เล่าเรื่องดี ๆ ใน

03:00

เล่าเรื่องดี ๆ ใน
วั

หัดฟังด้วยใจ ชีวิตจะง่ายขึ้น



ช่วยฉันที

07 มองหาแหล่งช่วยเหลือและขอความช่วยเหลือเมื่อจำ

"เวลาที่เรามีปัญหา
ใครคือคนที่เรานึกถึง
คนแรก ๆ"

กติกา

1. ขออาสาสมัคร 4 คน มาสวมบทบาทดังนี้

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา

ครูที่ปรึกษา

เพื่อนสนิท

พ่อแม่ คนในครอบครัว

2.ให้อาสาสมัครแยกกันไปยืนตามมุมห้องคนละมุม

กติกา

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมจะขึ้นสไลด์สถานการณ์ที่เราอาจจะเจอได้ในชีวิต

สมมติว่าเราเป็นคนที่เจอสถานการณ์แบบนั้นแล้วลองตัดสินใจดู ว่าถ้าเราเจอเรื่องแบบนั้นเราจะขอให้ใครช่วยเราบ้าง

4. เมื่อเลือกได้แล้วให้เดินไปหาคน ๆ นั้นหรือถ้าไม่เลือกก็ให้ยืนตรงกลางห้อง”

ติด 0
8 วิชา

(หรืออาจมาก น้อยกว่านี้)

โดนแฟนทิ้ง

(โดนหักอก เท บอกเลิก

รู้สึกเศร้าอยู่ตลอดเวลา
ไม่อยากกินข้าว
นอนไม่ค่อยหลับ

โดนเพื่อนแกล้งทุกวันที่มาโรงเรียน

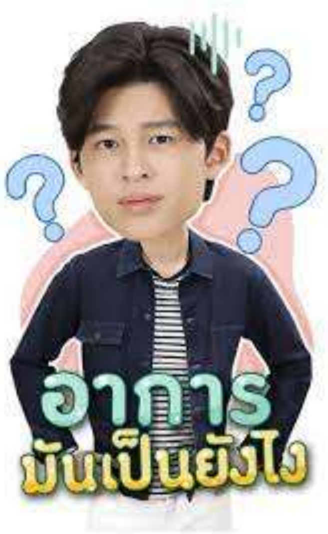
โดนล้อเลียนอัตลักษณ์ทางเพศ ทำให้รู้สึกไม่มั่นใจ
และเกลียดตัวเอง

โดนเพื่อนโพสต์ด่า
และทำให้คนอื่นเกลียด
จนทัวร์ลง
บนโลกออนไลน์

บ้านไม่สนใจ
โดนต่อว่า
ดุด่าตลอดเวลา

เพราะอะไรถึงเลือกความช่วยเหลือนี้

ผู้ช่วยเหลือจะให้คำแนะนำหรือให้การช่วยเหลืออย่างไร



“เราได้คุณลักษณะเหล่านั้นมาอย่างไร”

เมื่อเจอสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต มันเป็นเรื่องที่ยากมากหากเราต้องผ่านทุกอย่างไปด้วยตัวคนเดียว ดังนั้นแล้วการมีแหล่งช่วยเหลือย่อมช่วยให้ความหนักของสถานการณ์ที่เจอนั้นเบาบางลงไปได้ นั้นหมายความว่า การมีทักษะการขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นและรู้ว่าใครจะช่วยเราได้นั้นจึงมีความสำคัญ ความกล้าในการขอความช่วยเหลือและการได้รับการตอบสนองโดยได้รับความช่วยเหลือ ตามต้องการจะช่วยเสริมความรู้สึกปลอดภัยและเพิ่มความเชื่อมั่นว่าสถานการณ์ยากลำบากพวกนี้จะผ่านไปได้

เมื่อเจอสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต มันเป็นเรื่องที่ยากมากหากเราต้องผ่านทุกอย่างไปด้วยตัวคนเดียว ดังนั้นแล้วการมีแหล่งช่วยเหลือย่อมช่วยให้ความหนักของสถานการณ์ที่เจอนั้นเบาบางลงไปได้ นั้นหมายความว่า การมีทักษะการขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็นและรู้ว่าใครจะช่วยเราได้นั้นจึงมีความสำคัญ ความกล้าในการขอความช่วยเหลือและการได้รับการตอบสนองโดยได้รับความช่วยเหลือ ตามต้องการจะช่วยเสริมความรู้สึกปลอดภัยและเพิ่มความเชื่อมั่นว่าสถานการณ์ยากลำบากพวกนี้จะผ่านไปได้

รวมตัว คลาย
ปม

08 การวางแผนแก้ไขปัญหา และการตั้งเป้าหมาย

กติกา

1. แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวเป็นวงกลม

2. ให้แต่ละคนในกลุ่มจับมือใครก็ได้ 2 คน โดยต้องไม่ใช่คนที่ยืน ติดกับตัวเองทั้ง 2 ฝั่ง

3. เมื่อจับมือกันครบทุกคนแล้ว ให้พยายามหาวิธีกลับมาจับมือกันเป็นวงกลม โดยห้ามปล่อยมือกันภายในเวลา ที่กำหนด (5 นาที)

กติกา

4. แบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 16-17 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวเป็นวงกลม

2. ให้แต่ละคนในกลุ่มจับมือใครก็ได้ 2 คน โดยต้องไม่ใช่คนที่ยืน ติดกับตัวเองทั้ง 2 ฝั่ง

3. เมื่อจับมือกันครบทุกคนแล้ว ให้พยายามหาวิธีกลับมาจับมือกันเป็นวงกลม โดยห้ามปล่อยมือกันภายในเวลา ที่กำหนด (10 นาที)

รู้สึกอย่างไร กับการทำกิจกรรมนี้

เพราะอะไร

ถึงทำให้กลับมาเป็นวงกลมตามเดิมได้

การสร้างพลังสู้ อีกวิธีหนึ่งคือ การวางแผนและการสร้างเป้าหมาย เพราะเมื่อใดก็ตามที่เราเจอกับปัญหา การสร้างเป้าหมายที่ชัดเจน จะนำไปสู่ การทำความเข้าใจปัญหา การวางแผนหาวิธีแก้ไขปัญหา รวมไปถึงการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม ซึ่งหากทำได้ตามนี้ มันจะช่วยให้เรา มีความมั่นใจ เห็นตัวเองว่าสามารถทำอะไรได้และยังทำอะไรไม่ได้ และเมื่อพบว่าเราไม่สามารถทำอะไรได้ ก็สามารถค้นหาวิธีอื่นๆ ได้ เช่น การค้นหาวิธีการพัฒนาตัวเอง การสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ตลอดจนการรู้จัก ขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างได้

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี
ที่อยู่ 212 (ในเขต รพ.พระศรีมหาโพธิ์)
ถ.แจ้งสนิท ต.ในเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี
34000

โทร.045-352500 ต่อ 615
หรือ 061-6609624

กดไลค์
ติดตามสาระ
เรื่องราว
สุขภาพจิตดี
ๆ

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
อุบลราชธานี