

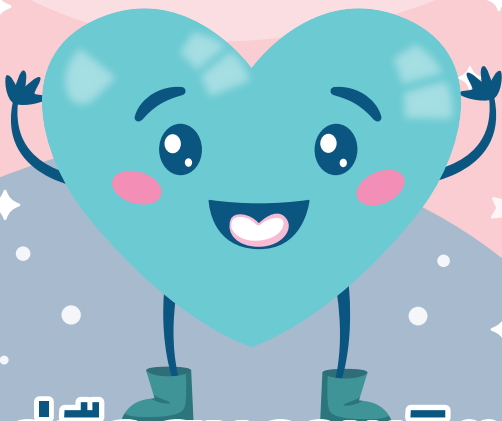
UNIVERSITY

OF

Happy Life



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๓



คู่มือสุขภาพจิต

ฉบับมหาวิทยาลัย

University Of Happy Life

คู่มือสุขภาพจิต ฉบับมหาวิทยาลัย

สแกนใจ



สแกนที่นี่เพื่อประเมินสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๓



ช่องทางติดต่อด้านสุขภาพจิตในเขตกรุงเทพมหานคร

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13

เลขที่ 1 ซ.เจริญกรุง 34 แขวงบางรัก เขตบางรัก กทม. 10500

โทร. 0 2236 9445 เฟสบุ๊ก : ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๓

เว็บไซต์ : www.mhc13.dmh.go.th

สายด่วนกรมสุขภาพจิต

1323

ชื่อสถาบัน	รายละเอียด	โทร
สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพระยา	ให้บริการผู้ป่วยจิตเวชทั้งผู้ป่วยนอก ผู้ป่วย ในและฉุกเฉินตลอด 24 ชั่วโมง	08 2963 1371
สถาบันราชานุกูล	ให้บริการด้านส่งเสริม ป้องกัน บำบัดรักษา ฟื้นฟูสมรรถภาพด้านพัฒนาการเด็ก และ สติปัญญา	09 6973 9128



ชื่อสถาบัน	รายละเอียด	โทร
โรงพยาบาลศรีธัญญา	ให้บริการจิตเวชระดับตติยภูมิ (มีจิตแพทย์ ทีมสหวิชาชีพให้บริการจิตเวชครบวงจร ตั้งแต่การตรวจประเมิน วินิจฉัย และบำบัด รักษาฟื้นฟูตลอดจนการส่งเสริมสนับสนุน เครือข่ายสาธารณสุขให้สามารถจัดบริการ สุขภาพจิตชุมชนและพัฒนาศักยภาพ บุคลากร) ครอบคลุม 7 เขต ได้แก่ ดอนเมือง สายไหม จตุจักร หลักสี่ บางเขน บางซื่อ และลาดพร้าว	06 2632 3258



ชื่อสถาบัน	รายละเอียด	โทร
สถาบันสุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่นราชนครินทร์	ให้บริการผู้ป่วยนอก รับผู้ป่วยอายุไม่เกิน 20 ปี มีบริการตรวจรักษา เพื่อแก้ไขปัญหาทาง อารมณ์และพฤติกรรม เด็กและวัยรุ่นรวม ทั้งปัญหาครอบครัว	08 9325 6160
สถาบันกัลยาณ์ ราชนครินทร์	ให้บริการผู้ป่วยจิตเวชทั้งผู้ป่วยนอก ผู้ป่วย ในและฉุกเฉินตลอด 24 ชั่วโมง รวมทั้งดูแล ผู้ป่วยจิตเวชที่มีคดี	0 2441 6100 ต่อ 58214
สมาคมสมาพันธ์ แห่งประเทศไทย		0 2713 6793 เวลา 12:00- 22:00 น.

RQ

ช่วยให้สามารถเอาชนะ
อุปสรรคได้อย่างแข็งแกร่ง



อาร์คิว (RQ) ย่อมาจาก Resilience Quotient ซึ่งก็คือ พลังสุขภาพจิต หรือภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง

อาร์คิว (RQ) เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่ทำให้สามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝันได้อย่างแข็งแกร่ง มีองค์ประกอบสำคัญอยู่ 3 เรื่อง คือ อึด-ฮึด-สู้



หลักคิด ในการพัฒนาตนเองให้มีอาร์คิว (RQ) ที่ดี

มีเทคนิคสำคัญคือ **4** ปรับ **3** เติม

ปรับ

ปรับอารมณ์ คือ การตั้งสติ
ผ่อนคลายความเครียด ไม่ท้อแท้
สิ้นหวัง ไม่โกรธแค้นหรือโทษใคร

ปรับความคิด คือ การคิด
ในมุมบวก มองให้ลึกถึง
ข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น

ปรับพฤติกรรม คือ
การเปลี่ยนแปลงการดำเนิน
ชีวิตใหม่ ให้เหมาะสมกับ
เงื่อนไขใหม่

ปรับเป้าหมาย คือ
การเปลี่ยนแปลงเป้าหมาย
ชีวิตให้สอดคล้องกับ
สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

เติม

เติมศรัทธา คือ ความเชื่อที่ว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก
เมื่อผ่านพ้นความมืดตอนกลางคืนไปแล้ว พระอาทิตย์ย่อม
ขึ้นมาให้แสงสว่างเสมอ

เติมมิตร คือ มิตรสหาย และครอบครัว ที่คอยอยู่เคียงข้าง
ให้กำลังใจ พุดคุยกับคนที่ไว้ใจเพื่อช่วยหาทางออก

เติมจิตใจให้กว้าง คือ รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง มองไป
ให้ไกลออกจากตัวเรา ในขณะที่เรามีความทุกข์ยากลำบาก
ก็ยังมีคนอื่น ๆ ที่มีความทุกข์เช่นเดียวกับเรา บางคนอาจมี
มากกว่าด้วยซ้ำ

Cr. พริศศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2560). อาร์คิว ... ภูมิคุ้มกันทางใจ. [Online] (2560). อาร์คิว ... ภูมิคุ้มกันทางใจ. [Online]



เว็บไซต์ต่างๆ เกี่ยวกับทางด้านสุขภาพจิต

www.facebook.com/THAIDMH/
Facebook fan page กรมสุขภาพจิต



www.dmh.go.th
(กรมสุขภาพจิต)



www.prdmh.com
(ประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต) [แนะนำ]



www.moph.go.th
(กระทรวงสาธารณสุข)



www.thaimentalhealth.com
หรือ www.สุขภาพใจ.com
[แนะนำ]



<https://med.mahidol.ac.th/ramachannel/home>
(รามาชานแนล โรงพยาบาลรามาธิบดี)



www.sorpsor.com
(กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต)



www.thaihealth.or.th
(สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.))



www.doctor.or.th/
(หมอชาวบ้าน)





โรคซึมเศร้า
เป็นโรคทางจิตเวชที่มี
ความผิดปกติเด่น
ทางด้านอารมณ์
ที่พบบ่อย



Depression

โรคซึมเศร้า

สาเหตุหลัก

เกิดจากความผิดปกติ
ของสารเคมีในสมอง

สาเหตุอื่นๆ เช่น พันธุกรรม สารเสพติด
ความเครียด การสูญเสีย
ความผิดหวัง



คุณเป็นโรคซึมเศร้าหรือไม่?

อาการหลัก

อารมณ์ซึมเศร้า
ท้อแท้ ซึม หงอย ทั้งที่ตัวเองรู้สึก หรือ
คนอื่นก็สังเกตเห็น



เบื่อ
ไม่มีความสุขกับกิจกรรมที่เคยทำ



ซึมเศร้านักหายได้



รักษาด้วยยาอย่างน้อย 6-9 เดือน
หรือรักษาด้วยจิตบำบัด

อาการร่วมอื่นๆ



การกิน

เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมากเกินไป



การนอน

นอนไม่หลับ หรือนอนเยอะเกินไป



พฤติกรรม

เชื่องช้าลงหรือกระวนกระวาย



ร่างกาย

อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง ใจลอย ไม่มีสมาธิ ดัดสินใจอะไรไม่ได้



ความคิด

ตำหนิตัวเองหรือมองตัวเองเป็นคนไร้ค่า คิดเรื่องการตาย

การจัดการกับ cyberbullying

เริ่มต้นได้ด้วย

การประเมิน
การใช้งานโซเชียลมีเดีย
ของตนเอง



ปรับเวลา
การใช้งานให้เหมาะสม
ใช้เวลากับผู้คน
ในชีวิตจริงมากขึ้น

เมื่อเกิดการรรานขึ้นกับตัวคุณ สามารถปฏิบัติดังนี้



1

อย่า ตอบสนองข้อความกลั่นแกล้ง

ไม่ว่าข้อความนั้นจะรุนแรงต่อเราขนาดไหน อย่าเขียนตอบโต้ เพราะจะทำให้สถานการณ์แย่ลงและนั่นเป็นสิ่งที่ผู้รรานต้องการให้เกิดขึ้น



2

ไม่ เอาคืน

การแกล้งแค้นหรือตอบโต้ด้วยวิธีเดียวกันจะทำให้ไม่ต่างจากคนที่กลั่นแกล้งเรา อาจทำให้เรากระทำผิดและเป็นจำเลยสังคมแทน



3

เก็บ หลักฐาน

บันทึกภาพและข้อความที่ทำร้ายคุณ เพื่อรายงานต่อผู้ปกครอง หรือผู้บังคับใช้กฎหมาย



4

รายงาน ความรุนแรง

ส่งข้อมูลรายงาน (report) ความรุนแรง ที่เกิดขึ้น กับทางโซเชียลมีเดีย

5

ตัดช่องทาง การติดต่อ

ลบ แบน บล็อก ทุกช่องทางการเชื่อมต่อกับคนที่มาระราน ระวังการติดต่อกับคนกลุ่มนี้ในอนาคต





โรควิตกกังวล

โรคนี้เกิดได้จากปัจจัยหลัก ๆ คือ เกิดจากพันธุกรรม เกิดจากเหตุการณ์รอบตัวที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และเกิดจากการทำงานของสมองส่วนหน้าที่ผิดปกติไป อันเกิดจากความเครียดที่มีระยะเวลายาวนานต่อเนื่อง ซึ่งโรควิตกกังวลนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ชนิด ดังนี้



โรควิตกกังวลทั่วไป (Generalized Anxiety Disorder, CAD) เป็นรูปแบบทั่วไปของการวิตกกังวล โดยเรื่องที่ทำให้กังวลจะเป็นเรื่องในชีวิตประจำวันทั่ว ๆ ไป ถึงแม้จะไม่อันตรายมากแต่หากปล่อยไว้นาน อาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้ เนื่องจากความกังวลจะส่งผลให้ร่างกายได้พักผ่อนน้อย และเกิดอาการอ่อนเพลีย



โรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive Disorder, OCD) เป็นรูปแบบที่ไม่ค่อยมีผลเสียมากเท่าไรนัก โดยผู้ป่วยจะมีอาการย้ำคิด และทำในเรื่องที่ทำไปแล้วด้วยความกังวล ส่งผลให้ทำเรื่องเดิม ๆ ซ้ำไปซ้ำมาจนกว่าจะเกิดความมั่นใจ





โรคแพนิค (Panic Disorder, PD) อาการประเภทนี้จะส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้ป่วยค่อนข้างมาก เนื่องจากผู้ป่วยจะเกิดความกังวล และความไม่สบายใจต่อสิ่งรอบตัวจนถึงที่สุดโดยไม่มีสาเหตุ ผู้ป่วยจะมีอาการหลายแบบ เช่น เวียนหัว เหงื่อออก ใจสั่น เป็นต้น



โรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) โรคนี้เป็นผลมาจากการที่ผู้ป่วยได้ผ่านเหตุการณ์รุนแรง หรือเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต ที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึก ทำให้เกิดความกลัวภายในจิตใจราวกับว่าเหตุการณ์นั้น ๆ จะเกิดขึ้นอีกครั้ง ผู้ป่วยจะมีอาการหวาดกลัว ระวัง และตกใจง่าย เป็นต้น



โรคกลัวแบบเฉพาะเจาะจง (Phobias) คือการกลัวต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาก ๆ อย่างชัดเจน เช่น กลัวเลือด กลัวสัตว์บางชนิด เป็นต้น ซึ่งอาการที่แสดงออกมาจะเป็นไปในทางหลีกเลี่ยง และหนีการพบเจอสิ่งนั้น ๆ อย่างทันทีทันใด



โรควิตกกังวลป้องกันไม่ได้จริงหรือ

โรคนี้ไม่สามารถป้องกันได้นั้นเป็นความจริง แต่เราสามารถดูแลตนเองเพื่อลดอัตราการเกิดโรคนี้ได้ด้วยวิธีง่าย ๆ คือ การดูแลตนเองขั้นพื้นฐานทั้งการทานอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกาย ไม่บริโภคเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และหากมีความเครียด ความกังวลใจ เราควรพยายามหลีกเลี่ยงความกังวลนั้นด้วยการทำกิจกรรมที่เสริมสร้างความสบายใจนั่นเอง

โรคที่ส่งผลกับสุขภาพจิตหลายโรคอาจไม่สามารถป้องกันได้เนื่องจากปัจจัยการเกิดโรคอาจอยู่เหนือการควบคุม แต่การรับรู้ข้อมูลทั้งการรักษา และการลดความเสี่ยงของโรค วิตกกังวลจะเป็นประโยชน์ต่อเราหากเราจำเป็นต้องเผชิญกับโรคภัยนี้ในอนาคต



โรคจิตเภท

โรคจิตเภท คืออะไร



โรคจิตเภท (Schizophrenia) คือ กลุ่มอาการของโรคที่มีความผิดปกติของความคิด ทำให้ผู้ป่วยมีความคิดและการรับรู้ไม่ตรงกับความเป็นจริง ทำให้มีผลเสียต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การดูแลตัวเอง การใช้ชีวิตในสังคม ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะเริ่มเป็นเมื่ออายุประมาณ 14-16 ปี หรือช่วงปลายวัยรุ่น โรคนี้พบได้ ประมาณร้อยละ 1 ของประชากร

1. กลุ่มอาการที่เพิ่มมากกว่าคนปกติทั่วไป ได้แก่



อาการหลงเชื่อผิด

เป็นความเชื่อของผู้ป่วยที่ผิดไปจากความเป็นจริง เช่น คิดว่าคนอื่นจะมาทำร้าย ระแวงว่าตนจะถูกวางยาพิษ คิดว่าตนส่งกระแสจิตได้





ความคิดผิดปกติ

ผู้ป่วยคิดแบบมีเหตุผลอย่างต่อเนื่องไม่ได้ ทำให้คุยกับคนอื่นไม่เข้าใจ ผู้ป่วยมักพูดไม่เป็นเรื่องราว พูดไม่ต่อเนื่อง เปลี่ยนเรื่องพูดโดยไม่มีเหตุผล



ประสาทหลอน

โดยผู้ป่วยคิดว่ามีบางสิ่งเกิดขึ้น ทั้งๆ ที่ความจริงไม่มีสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น เช่น ได้ยินเสียงคนมาพูดด้วยทั้งๆ ที่ไม่มีใครพูดด้วย (หูแว่ว) มองเห็นวิญญาณ (เห็นภาพหลอน)



มีพฤติกรรมผิดปกติ

โดยมักเกี่ยวข้องกับความคิดและความเชื่อที่ผิดปกติ เช่น ทำร้ายคนอื่น อยู่ในท่าแปลกๆ ซ้ำๆ หัวเราะหรือร้องไห้สลับกันเป็นพักๆ



2. กลุ่มอาการที่ขาดหรือบกพร่องไปจากคนปกติทั่วไป ได้แก่

เก็บตัว ซึม ไม่อยากพบปะผู้คน แยกตัวเอง ไม่ดูแลตัวเอง ไม่สนใจเรื่องการแต่งกาย กลางคืนไม่นอน ไม่มีความคิดริเริ่ม เฉื่อยชาลง ไม่ทำงาน นั่งเฉยๆ ได้ทั้งวัน ผลการเรียนหรือการทำงานตกต่ำ พูดน้อย ใช้เวลานานกว่าจะตอบ พูดจาไม่รู้เรื่อง เนื้อความไม่ปะติดปะต่อกัน การแสดงออกทางอารมณ์ลดลงมาก ไร้อารมณ์ มักมีสีหน้าเฉยเมย ไม่มีอาการยินดียินร้าย

ในระยะอาการกำเริบ อาการส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มอาการที่เพิ่มมากกว่าคนปกติทั่วไป ส่วนกลุ่มอาการที่ ขาดหรือบกพร่องไป จากคนปกติทั่วไปมักพบในระยะ หลังโรคหายาก่านหรือผู้ใกล้ชิดมีอาการดังกล่าว ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษา

อาการป่วยเหล่านี้
คนที่ป่วยเองจะไม่รู้ตัวเอง
ว่าป่วย แนะนำให้สังเกต
อาการเพื่อนรอบข้าง แล้ว
ส่งต่อพบแพทย์





วิธีสร้างความสุข

จากกรมสุขภาพจิต

1. ทบทวนถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ชื่นชมข้อดีของตนเองและผู้อื่น พร้อมเริ่มต้นวันใหม่ด้วยความสุข
2. มีอารมณ์ขันและสง้อให้กันอยู่เสมอ
3. กล่าวคำขอบคุณให้เป็นนิสัย และขอโทษเมื่อทำผิด
4. ตั้งเป้าหมายถึงสิ่งที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข และลงมือทำให้สำเร็จ
5. หยุดคิดเล็กคิดน้อย ยอมรับข้อบกพร่องของผู้อื่น
6. จัดสรรเวลาให้สมดุล ตามหลัก 8-8-8 คือ เรียน-ทำงาน 8 ชั่วโมง เวลาที่เหลืออีก 2 ส่วนคือการนอนหลับ-รักษาสุขภาพและให้เวลากับครอบครัว
7. ใส่ใจสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน ช่วยคลายความเครียด นอนหลับดีขึ้น หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุราและสารเสพติด
8. ออฟไลน์ออกจากโลกโซเชียล แล้วหันมาพูดคุย ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับคนใกล้ชิดและคนรอบข้าง
9. ทำงานอดิเรกที่ชอบหรือทดลองทำอะไรใหม่ๆ



10. ยึดหลักความพอเพียงในการดำเนินชีวิต พอใจในสิ่งที่ตัวเองมี ผลวิจัยยืนยันว่าคนทำงานที่มีความสุขจะเพิ่มผลผลิตมากกว่าคนที่ไม่มีความสุขถึงร้อยละ 20



ปฐมพยาบาลทางใจ
คุณก็ช่วยคนอื่นได้



ด้วยหลัก
"3ส"



สอดส่อง มองหา (Look)

ส 1

การมองหาคนที่ต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน คือคนที่แสดงอาการเสียใจอย่างรุนแรง ร้องไห้ไม่หยุด คร่ำครวญ เกริบด กินไม่ได้ นอนไม่หลับ และกลุ่มที่จะได้รับผลกระทบทางจิตใจมากกว่าปกติ คือ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้เจ็บป่วยเรื้อรังทั้งทางกายและทางจิต รวมถึงผู้ที่มีปัญหาชีวิต อยู่แล้วก่อนหน้านี้



ใส่ใจ รับฟัง (Listen)

ส 2

รับฟังอย่างมีสติ ตั้งใจ ใช้ภาษากาย เช่น สบตา จีบมือ โอบกอด แสดงถึงความสนใจ และใส่ใจ เพื่อช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาได้ระบายความรู้สึกออกมา ทำให้เขาคลายความทุกข์ในใจ และจัดการอารมณ์ให้สงบ แต่ให้ระมัดระวังว่าอย่าแสดงความเห็นใจจนมีอารมณ์ร่วมไปกับผู้ที่ประสบเหตุวิกฤต เช่น ร้องไห้ตามไปด้วย เป็นต้น

ส่งต่อ เชื่อมโยง (Link)

ส 3

การช่วยเหลือแก้ปัญหาในฐานะที่ทำได้ แต่หากช่วยเหลือเบื้องต้นแล้วไม่ได้ให้ส่งต่อ โดยเฉพาะหากเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิต สามารถโทรปรึกษา ได้ที่สายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง





กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๓