



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



EVERY DAY
IS
MiND
DAY

คู่มือดูแลสุขภาพใจ
สำหรับผู้ปกครอง



ถึง ผู้พิทักษ์สุขภาพใจ

ขอบคุณที่เข้าร่วมแคมเปญ **Every Day is Mind Day** ของยูนิเซฟ เพื่อส่งเสริมให้การพูดถึงเรื่องสุขภาพทางใจเป็นเรื่องปกติ

เราต้องการความช่วยเหลือจากคุณเพื่อให้เรื่องสุขภาพทางใจและความเป็นอยู่ที่ดีกลายเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องที่เราคุยกันได้ในชีวิตประจำวัน

เริ่มก้าวแรกด้วยคู่มือนี้ เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพทางใจของคุณ และสิ่งที่คุณทำได้ในทุกวันเพื่อดูแลจิตใจของตัวเอง

เมื่อคุณพร้อมก็ลองเริ่มเปิดอกคุยกับคนที่คุณรักเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทางใจ ยิ่งพูดคุยเรื่องนี้มากเท่าไร การแชร์ความรู้สึกและความท้าทายที่เราเจออยู่จะช่วยคลายกำแพงการตีตราต่อเรื่องนี้ให้น้อยลง

คุณอาจช่วยแก้ปัญหาให้พวกเขาไม่ได้ แต่คุณสามารถเป็นผู้ฟังที่ดีและแนะนำคนที่คุณรักให้กับผู้เชี่ยวชาญได้ถ้าจำเป็น

การช่วยเหลือคนอื่นเป็นเรื่องดีต่อการดูแลสุขภาพทางใจของคุณด้วย เพราะจะช่วยให้คุณตระหนักถึงความรู้สึกของตัวเองและเสริมสร้างอารมณ์ที่ดีและความมั่นใจในตัวเอง

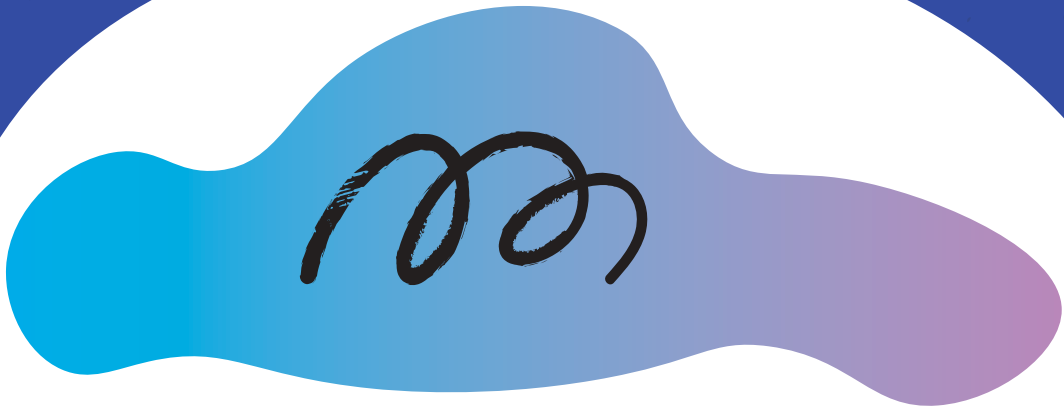
การสวมบทบาทผู้พิทักษ์สุขภาพใจให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของคุณนั้น ทำได้ด้วยขั้นตอนง่ายๆ ที่จะกล่าวต่อไปนี้

ขอบคุณที่ร่วมกับเราเพื่อช่วยสร้างความแตกต่างเชิงบวกให้กับชีวิตของคนรุ่นใหม่และครอบครัว

ยูนิเซฟ และกรมสุขภาพจิต



EVERY DAY
MiND
DAY



การพูดคุยเรื่อง
**สุขภาพะ
ทางใจ**

คู่มือแนะนำวิธีการดูแลใจ
สำหรับตัวคุณและครอบครัว

**การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และชีวิต
วิถีใหม่มีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและใจ
ของพวกเราทุกคน หลายคนต้องเผชิญหน้า
กับความเครียด ความอึดอัดใจ และกังวล
ถึงอนาคตของตัวเอง แต่คุณไม่ได้รู้สึก
แบบนี้คนเดียว**

**ถึงเวลาแล้วที่เราควรจะเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยว
กับสุขภาพทางใจ ซึ่งบางทีอาจจะดูเป็นเรื่อง
ยากหรือดูถูกมองว่าเป็นหัวข้อที่ไม่ควรพูดถึง**

สุขภาพทางใจนั้นไม่ต่างอะไรกับสุขภาพ
ทางกาย เรามักดูแลร่างกายของเราให้แข็ง
แรงอยู่เสมอแล้วทำไมเราจึงไม่ดูแลจิตใจ
ของเราให้ดีเพื่อสุขภาพใจที่แข็งแรงบ้าง
เรทุกคนควรดูแลใจของตนเองและ
ช่วยเหลือผู้คนรอบกายให้มีใจที่เป็นสุขด้วย
เช่นกัน โดยเฉพาะลูกหลานของเรา

อาหารที่มีประโยชน์และการออกกำลังกาย
ช่วยให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพ
กายแข็งแรง ส่วนสุขภาพใจที่ดีจะทำให้
พวกเขากลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขและ
มีความยืดหยุ่นทางใจ ล้มแล้วลุกได้

คู่มือนี้ให้คำแนะนำที่นำไปใช้ได้จริง ในการ
สร้างสุขภาพทางใจที่ดีให้ครอบครัวของเรา
และคนที่เรารัก นอกจากนี้ยังจะช่วยให้ทุกคน
ดูแลตัวเองได้ดียิ่งขึ้น เพื่อกระจายความช่วยเหลือ
ไปยังคนรอบข้างได้ โดยเฉพาะในช่วง
การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19
ขอให้รู้ไว้เสมอว่าเราจะผ่านเรื่องนี้ไปด้วยกัน

ทำความเข้าใจ สุขภาพ ทางใจ

รู้หรือไม่

สุขภาพทางใจของเรามีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา วันนี้เราอาจรู้สึกเข้มแข็งแต่วันต่อมาเราอาจรู้สึกกังวลก็เป็นได้ อารมณ์ของเรามีขึ้นมีลงเป็นเรื่องปกติ

สุขภาพทางใจคือสภาวะทางจิตใจและอารมณ์

เป็นความรู้สึกที่อยู่ในใจและในความคิดของเรา การมีสุขภาพทางใจที่ดีจะช่วยให้เราจัดการความเครียดที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวันได้ ไม่ว่าจะจากการเรียนหรือการทำงาน ทั้งยังช่วยสร้างความสมดุลให้กับสภาวะจิตใจของเราด้วย

การมีปัญหาเรื่องสุขภาพทางใจไม่ใช่เรื่องน่าอาย

บางครั้งเราก็รู้สึกปกติแต่บางครั้งก็ไม่ เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต การทำความเข้าใจเรื่องสุขภาพทางใจ เป็นก้าวแรกสู่การเป็นคนที่มีจิตใจแข็งแกร่งและยืดหยุ่นมากยิ่งขึ้น

ความยืดหยุ่นทางใจคือทักษะในเอาชนะอุปสรรค และปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลง

เหมือนกับที่เราต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อ ร่างกายที่ห่างไกลโรค จิตใจของเราก็ต้องการการฝึกฝนที่สม่ำเสมอ เพื่อให้จัดการกับความเครียดหรือ ปัญหาที่กำลังเผชิญได้ดียิ่งขึ้น จนสามารถก้าวผ่าน สถานการณ์นั้นไปได้เช่นกัน



ปัญหาเรื่องสุขภาพทางใจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ทั่วไป

ความท้าทายนี้มีหลายประเภท และแต่ละประเภทก็มีผลกระทบที่แตกต่างกัน โดยอาจมีผลกระทบทางอารมณ์ ความคิด การแก้ปัญหา และพฤติกรรมได้ ทั้งสิ้น หากคุณสังเกตเห็นว่าลูก ๆ หรือเพื่อน ๆ ของคุณมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป สิ่งที่คุณทำได้คือ การช่วยให้พวกเขาได้รับความช่วยเหลือที่ถูกต้อง หากต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ ติดต่อสายด่วนสุขภาพจิต 1323

ดูแลร่างกายเพื่อดูแลใจ

ไม่ว่าจะเป็นการพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และการออกกำลังกายเป็นประจำ

การสนับสนุนทางสังคมคือการช่วยให้ผู้อื่น มีสุขภาพทางใจที่ดีขึ้นและรักษาความสุขใจนั้นให้ยั่งยืน

ต้องการเปิดใจคุยกับใครสักคนใหม่ โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 เพื่อปรึกษา โดยไม่ต้องเปิดเผยตัวตนได้ตลอด 24 ชั่วโมง

รู้หรือไม่ว่า ?



เด็กและวัยรุ่นกว่า
ร้อยละ 20 ทั่วโลกมีปัญหา
เรื่องสุขภาวะทางใจ



การเดินออกกำลัง 30 นาที
ต่อวันจะช่วยทำให้คุณมี
สุขภาพจิตที่ดีขึ้น



ภาวะซึมเศร้า
เป็นสาเหตุหลัก
ของความพิการทั่วโลก



ดื่มน้ำเยอะ ๆ !
การดื่มน้ำเยอะ
จะช่วยให้เรามีอารมณ์
ที่มั่นคงและมีสมาธิ



ครึ่งหนึ่งของความเจ็บ
ป่วยทางจิตมักแสดง
อาการให้เห็นแต่เนิ่น ๆ
ก่อนผู้ป่วยจะอายุ 14 ปี



กล้วยมีทริปโตเฟน อันเป็น
กรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่ช่วย
ให้สมองสร้างสารเคมีให้
เรารู้สึกมีความสุข



วิตามินดีจากแสงแดด
เป็นปัจจัยสำคัญให้
ร่างกายหลั่งฮอร์โมน
เซโรโทนิน ซึ่งช่วยปรับ
สภาพอารมณ์ให้สมดุล



เด็กควรออกกำลังกาย
อย่างน้อยหนึ่งชั่วโมงต่อวัน
เพื่อสุขภาพที่ดี



การช่วยเหลือคนอื่นจะ
ทำให้คุณเคารพคุณค่า
ของตัวเองมากยิ่งขึ้น
และทำให้สุขภาวะทางใจ
ของคุณดีขึ้นด้วยเช่นกัน



การแสดงความรู้สึก
ขอบคุณจะทำให้คุณ
มีความสุขใจมากยิ่งขึ้น

เอาใจ คนรุ่นใหม่ มาใส่ใจเรา

โลกใบนี้เป็นอะไรที่ไม่แน่นอนและคาดเดายากสำหรับคนอายุน้อย ผู้อยู่ในวัยนี้กำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ จนอาจทำให้รู้สึกเหมือนควบคุมสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเองได้ยาก การทำความเข้าใจสิ่งที่เด็กและวัยรุ่นต้องเผชิญ จะช่วยคุณนำทางพวกเขาผ่านช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ และทำให้ชีวิตต่อจากนี้ของพวกเขาดำเนินไปในทางที่ดีได้



วัยรุ่นต้องเผชิญกับอะไรบ้าง

- ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้รู้สึกกังวลเรื่องขนาดตัว รูปร่าง หรือน้ำหนัก
- อารมณ์ขุ่นหมองง่ายขึ้นและกังวลในการเข้าสังคม
- ความเศร้าและภาวะซึมเศร้า ซึ่งอาจทำให้กลายเป็นคนที่มีความเคารพคุณค่าในตนเองต่ำและอาจนำมาซึ่งปัญหาอื่นได้

มากกว่าความเศร้า

- สุขภาวะทางใจที่ถดถอยในวัยรุ่น อาจมาพร้อมความเสี่ยงทางด้านสุขภาพและพฤติกรรมอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นการดื่มสุราหรือการใช้ยาเสพติด พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
- พฤติกรรมและนิสัยเหล่านี้มักยังคงอยู่เมื่อโตไปเป็นผู้ใหญ่ การช่วยให้พวกเขาเลือกทางเดินชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ จึงสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

ทำความรู้จักกับ อารมณ์ต่างๆ ของตัวเอง

อารมณ์ความรู้สึกแรงกล้า



รัก
รู้สึกมีคุณค่า มีความสำคัญ
และได้รับการเอาใจใส่ดูแล



เกลียด
รู้สึกไม่ชอบมาก ๆ

มุมมองที่คุณมีต่อตัวเอง

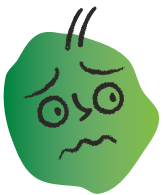


ภูมิใจ
รู้สึกพอใจ
ในความสำเร็จ
ของตัวเอง



อาย
รู้สึกกระดากใจ
หรือเป็นอาย

ความรู้สึกที่เกี่ยวข้อง กับการคิดถึงเรื่องในอนาคต



กลัว
รู้สึกกังวลและหวาดกลัว



มีความหวัง
รู้สึกดีกับสิ่งที่
จะเกิดขึ้นในอนาคต

ความรู้สึกที่มาจากกระตุ้น ของปัจจัยภายนอก



สุขใจ
รู้สึกยินดี
หรือความรู้สึกดี
เมื่อเรื่องต่าง ๆ
เป็นไปตามที่คาดหวังไว้



เศร้า
รู้สึกแค้น หรือขำใจ



ผิดหวัง
รู้สึกท้อแท้หรือพ่ายแพ้



โล่งใจ
รู้สึกสบายใจ ไร้กังวล



ซาบซึ้ง
รู้สึกขอบคุณ
และถูกมองว่ามีคุณค่า



โกรธ
รู้สึกหงุดหงิด ไม่พอใจ

EVERY DAY IS MIND DAY

เตือนใจรายวันเพื่อสุขภาวะทางใจที่สมบูรณ์



สุขภาวะทางใจที่ดีควร
ได้รับการดูแลทุกวัน
ไม่ต่างกับสุขภาพกาย



คุณไม่ได้เป็นพ่อแม่
ผู้ปกครองที่บกพร่อง
หากคุณหรือลูกหลาน
ที่คุณเฝ้าดูแลต้องเผชิญ
กับความท้าทาย
ด้านสุขภาวะทางใจ



การดูแลตนเอง
เป็นก้าวแรกของการ
การรักษาและพัฒนา
สุขภาวะทางใจ
ให้ดียิ่งขึ้น



การดูแลสุขภาวะทางใจ
ทุกวันเป็นเรื่องง่าย
และยังเป็นการช่วย
ทั้งตัวคุณเองและ
คนที่คุณรักอีกด้วย

ความตระหนักรู้ ภายในตนเอง อย่างทะลุปรุโปร่ง

ความตระหนักรู้ภายในตนเองหมายถึงอะไร

ความตระหนักรู้ภายในตนเอง (Self-awareness) คือการที่คุณเข้าใจตัวเองเป็น
อย่างดี จากการรับฟังความคิดและอารมณ์ของตนเอง รวมถึงเข้าใจและระบุได้
ว่าตัวเองกำลังรู้สึกอะไรอยู่ เรื่องสำคัญอีกอย่างที่ควรทราบคือคนอื่นอาจ
มองคุณไม่เหมือนกับที่คุณมองตนเองก็เป็นได้

ความตระหนักรู้ภายในตนเองสำคัญอย่างไร

การทำความเข้าใจความรู้สึกของตนเองสำคัญต่อการมีสุขภาวะทางใจที่ดี เนื่องจาก
จะช่วยให้คุณรู้จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง ความตระหนักรู้ภายในตนเองเป็น
ทักษะสำคัญที่เด็ก ๆ ควรฝึกฝน เพราะจะทำให้พวกเขามีความเคารพในตนเองสูง
และทำให้สามารถเอาชนะอุปสรรคในชีวิตได้

แล้วฉันจะช่วยให้ลูกหลานมีความตระหนักรู้ภายในตนเองได้อย่างไร

ขั้นตอนแรกเริ่มที่การพยายามรับฟังความรู้สึกของลูกหลาน พยายาม
ทำความเข้าใจ เปิดใจพูดคุย และส่งเสริมให้พวกเขา รับฟังความรู้สึกของ
ตนเองเช่นกัน ทำความเข้าใจต้นตอของความรู้สึกนั้น ช่วยให้พวกเขาเห็นว่า
ตนเองกำลังรู้สึกอย่างไรอยู่และสะสางความรู้สึกเหล่านั้น ให้ความสำคัญกับ
จุดแข็งของตนเองเป็นพิเศษและไม่ทำร้ายตนเองด้วยคำพูดแง่ลบ นอกจากนี้
นี่การจดบันทึกส่วนตัว นั่งสมาธิ โยคะ และการเดินเล่นใกล้ธรรมชาติ ยัง
จะช่วยให้คนรุ่นใหม่เข้าใจโลกในใจของตนเองมากยิ่งขึ้นด้วย

วิธีการฝึก ความตระหนักรู้ ภายในตนเอง

ลองสังเกตว่าคุณรู้สึกอย่างไรในแต่ละวัน
คุณรู้สึกมีความสุขไหม กังวลหรือเปล่า หรือว่าอึดอัดใจ
ลองฝึกวิธีการบอกความรู้สึกให้ผู้อื่นรับทราบ
และบอกพวกเขาว่าต้องทำอะไรคุณจึงจะรู้สึกดีขึ้น

สร้าง สุขภาพที่ดี

การรักษาสุขภาพทางใจที่ดีจะง่ายขึ้นถ้าคุณดูแลตนเองทุกวัน
การทำสิ่งเล็ก ๆ ช่วยสร้างผลกระทบเชิงบวกได้
ลองทำตามวิธีง่าย ๆ เหล่านี้เพื่อดูแลตนเองให้ดียิ่งขึ้น



มีกิจวัตรประจำวันแน่นอน

นอนและตื่นเป็นเวลาเสมอ เพื่อพักผ่อนให้เพียงพอ และวางแผนกิจกรรมระหว่างวันได้อย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย กิจวัตรประจำวันที่แน่นอนช่วยสร้างนิสัยการใช้ชีวิตที่ดีได้



ออกกำลังกายโดยการเดิน

เพื่อให้จิตใจปลอดโปร่งแจ่มใส ทั้งยังช่วยให้เลือดไหลเวียนสู่ร่างกายและสมองได้ดีอีกด้วย



บันทึกเรื่องราวประจำวันลงสมุด

ถ่ายทอดความรู้สึกของคุณลงหน้ากระดาษเพื่อเข้าใจมันให้ดียิ่งขึ้น ไดอารีเป็นพื้นที่ปลอดภัยในการระบายความคับข้องใจและความกลัวของคุณที่ไม่จำเป็นต้องให้ผู้อื่นล่วงรู้ การบันทึกความรู้สึกนึกคิดของคุณลงกระดาษยังจะช่วยให้คุณได้ทบทวนและเข้าใจตนเองมากขึ้นด้วย



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

เพื่อสร้างสุขภาพทางใจที่ดี ผลไม้ พืชผัก และ “อาหารสมอง” อย่างถั่ว ปลาที่มีไขมันดี และธัญพืชอื่นๆ ล้วนเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลัง อาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง รวมถึงเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ การบริโภคน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้กังวลใจและหงุดหงิดง่าย



ยืดเส้นยืดสาย

หรือลองเล่นโยคะเบา ๆ เพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การผ่อนคลายกายใจออกจะช่วยให้กระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเคมีในสมองที่ทำให้รู้สึกเป็นสุขที่รู้จักกันในชื่อเอ็นดอร์ฟิน



นั่งสมาธิ

จะช่วยให้คุณควบคุมลมหายใจและการเต้นของหัวใจได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยลดความเครียดและทำให้มีสมาธิมากยิ่งขึ้น รวมถึงเพิ่มความมั่นใจในตนเอง คุณอาจเริ่มจากการเปิดเพลงที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย นิ่งในท่าที่สบายและเหมาะกับสรีระ จากนั้นจึงหลับตาและผ่อนคลายลมหายใจเข้าออกอย่างสงบ โดยคุณสามารถค้นหาเทคนิคการนั่งสมาธิหลากหลายแบบได้ในอินเทอร์เน็ต



ห่างจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์สักพัก

เพื่อเติมความสุขให้ตนเอง การใช้เวลาอยู่หน้าจอน้อยกว่าสองชั่วโมงต่อวันเกี่ยวข้องกับระดับความเครียดที่น้อยลงและความพึงพอใจในชีวิตที่มากขึ้นในคนหนุ่มสาว



ใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ

เพื่อลดระดับความเครียด โดยอาจดูแลสัตว์เลี้ยงเดินเล่นที่สวนสาธารณะ หรือทำสวนก็ได้เช่นกัน



การพบปะเพื่อนฝูง

นำมาซึ่งการสนับสนุนทางสังคม ทำให้เรารู้สึกถึงความรักและความเอาใจใส่จากผู้คนรอบกาย แม้แต่การสนทนาสั้น ๆ ทางโทรศัพท์ก็ช่วยได้



นอนหลับให้เพียงพอ

การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอมีผลต่อการดูแลสุขภาพทางกายและใจของเรามาก หลีกเลี่ยงอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และคาเฟอีนก่อนนอน นอนให้เต็มที่เป็นกิจวัตรเพื่อพักผ่อนอย่างมีคุณภาพ

เรียงร้อยความในใจเป็นคำพูด

โดยอาจเริ่มจากการสื่อสารด้วยถ้อยคำที่เรียบง่ายอย่าง

“ตอนนี้ฉันกำลังรู้สึก.....อยู่”

หรือ “ปกติแล้วเวลา.....ฉันมักจะรู้สึก.....”

สร้างพื้นที่ ปลอดภัย



พื้นที่ปลอดภัย

คือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้คุณรู้สึกสบายใจในการพูดสิ่งที่คิดออกมาได้ โดยไม่ต้องกังวลว่าผู้อื่นจะคิดเช่นไรกับตัวคุณ พื้นที่ปลอดภัยเป็นได้ทั้งสถานที่จริงและในพื้นที่ออนไลน์ ทั้งแบบส่วนตัวและแบบสาธารณะ



ทำบ้านของคุณให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย

โดยการสื่อสารเชิงบวกกับลูกหลาน แสดงความรักและความเอาใจใส่พวกเขา รวมถึงเป็นตัวอย่งที่ดีในการดูแลสุขภาวะทางใจของตัวเอง เพื่อให้พวกเขาทำแบบเดียวกัน



สร้างช่วงเวลาปลอดภัยสื่อสารออนไลน์

เพื่อลดความกังวล ความโดดเดี่ยว และความสิ้นหวังในใจเรา โดยอาจเริ่มจากการทำให้เวลารับประทานอาหารและเวลาก่อนนอนเป็นช่วงที่ทุกคนวางโทรศัพท์ของตนเองลง เพื่อหันมาใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพ



ใช้เวลากับครอบครัวและเพื่อนอย่างมีคุณภาพ

เพื่อลดความเครียดและสร้างความยืดหยุ่นทางใจ โดยอาจเล่นที่ฟากับเพื่อน ทำอาหารด้วยกัน ออกไปเดินเล่น ทำกิจกรรมเพื่อสังคม หรือเพียงแค่หาเวลามาพบปะพูดคุยกันก็ยิ่งได้ และหากเจอหน้ากันไม่ได้ การพูดคุยในแชทกลุ่มก็ทำได้เช่นกัน



ดนตรี

เป็นยาวิเศษที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายและทำให้อารมณ์ดีขึ้น คุณสามารถใช้เสียงดนตรีในการสร้างพื้นที่ปลอดภัยได้เช่นกัน

วิธีการสร้าง พื้นที่ปลอดภัย

ความรู้สึกปลอดภัยคือความรู้สึกเป็นที่รัก ได้รับการสนับสนุน สบายใจมั่นคง และได้รับการปกป้อง การสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้ตนเองทำได้โดยการหาคนที่ทำให้คุณรู้สึกปลอดภัย และติดต่อพูดคุยกับพวกเขา นอกจากนี้ อาจทำได้โดยการใช้เวลาในสถานที่ที่ทำให้คุณรู้สึกสงบ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านของคุณเอง ที่บ้านของเพื่อนคุณ ร้านอาหารโปรด หรือห้องสมุดที่ชอบ ใช้เวลาในพื้นที่ปลอดภัยนั้นเพื่อทำให้คุณสบายใจ

จับสัญญาณ ขอความช่วยเหลือแต่เนิ่นๆ

รู้จักสัญญาณขอความช่วยเหลือ

ลูกหลานของคุณอาจอธิบายความรู้สึกไม่เป็น หรืออาจไม่รู้ว่าตนเองกำลังต้องการความช่วยเหลือ แต่พฤติกรรมของพวกเขาจะส่งสัญญาณเตือนให้คุณรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงได้ หากคุณเห็นสัญญาณเหล่านี้ โปรดพูดคุยกับลูกหลานของคุณให้บอกเล่าเรื่องราวไม่สบายใจให้คุณได้รับทราบ พลิกไปที่หน้า 16 ของคู่มือเพื่ออ่านคำแนะนำว่าควรเริ่มพูดคุยกับลูกหลานอย่างไรให้ได้ผล



! สัญญาณทางร่างกาย

- อาการนอนไม่หลับ
- อาการนอนมากเกินไป
- ทำร้ายตนเอง
- พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ



! สัญญาณทางพฤติกรรม

- บุคลิกที่เปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ
- ผลการเรียนตกอย่างน่าประหลาดใจ
- ใช้สารเสพติด
- เลิกสนใจงานอดิเรก
- แยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน
- ลักขโมยของ
- พุดโทก



! สัญญาณทางความคิด

- สูญเสียความเคารพคุณค่าในตัวเอง
- คิดหมกมุ่นวนไปวนมา

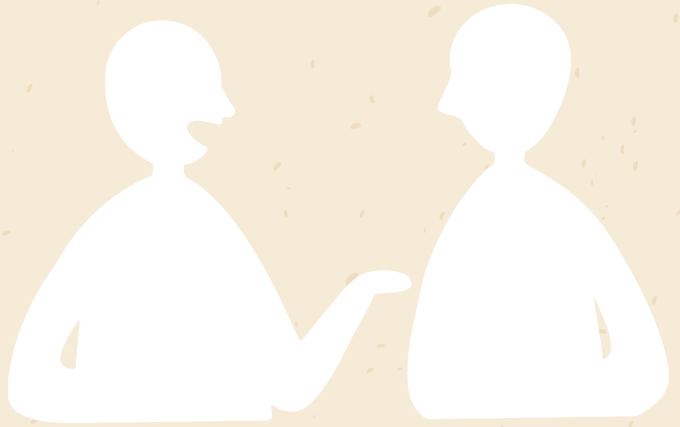


! สัญญาณทางอารมณ์

- สภาวะอารมณ์แปรปรวนรุนแรง
- รู้สึกโกรธหรือเศร้าเป็นระยะเวลานาน

การขอ ความช่วยเหลือ

เราขอความช่วยเหลือจากกันเสมอในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นระหว่างสมาชิกในบ้าน ในที่ทำงาน หรือขอคำแนะนำในการเลี้ยงลูก นอกจากนี้เรายังมักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเราป่วย เพราะอยากรู้ว่าตัวเราไม่สบายเป็นอะไร และอยากทราบการรักษาให้กลับมาเป็นปกติ



แล้วทำไมเราไม่ขอความช่วยเหลือเรื่องสุขภาพะทางใจบ้าง

หากคุณกังวลที่ต้องขอความช่วยเหลือเรื่องสุขภาพะทางใจ เราอยากให้คุณรู้ไว้ว่าเป็นเรื่องปกติ เพราะสุขภาพะทางใจไม่ใช่สิ่งที่สังคมของเราพูดถึงมากนัก แต่เราทุกคนควรเริ่มพูดถึงประเด็นนี้เพื่อเข้าใจปัญหาให้มากยิ่งขึ้น เพื่อเปิดมุมมองใหม่ที่ไม่เคยเห็นมาก่อน นอกจากนี้การพูดคุยกันยังเป็นการบอกผู้อื่นว่าเราต้องการความช่วยเหลือด้วย

สิ่งสำคัญที่สุดที่คุณควรรู้ไว้คือคุณไม่ได้อยู่คนเดียว สิ่งที่คุณกำลังเผชิญอยู่นั้นอาจเป็นเรื่องปกติมากกว่าที่คุณคิดไว้ และการพูดถึงปัญหานี้กับคนที่คุณไว้ใจคือก้าวแรกของการรับความช่วยเหลือ

การเปิดใจคุยกันช่วยคุณได้ 3 เรื่อง

การพูดคุยกันทำให้คุณรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง การแชร์ความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพะทางใจจะช่วยให้คุณรู้สึกดี คุณอาจรู้สึกโล่งใจที่ได้รู้ว่ามีคนคอยฟังคุณอยู่

การปรึกษาปัญหาที่คุณเผชิญ เป็นการเปิดโอกาสให้คนรอบตัวได้ยื่นมือมาช่วยเหลือคุณ พวกเขาเหล่านั้นอาจเคยเจอสิ่งที่คล้ายกันมาก่อน หรืออาจทำหน้าที่เป็นผู้ฟังที่ดีให้กับคุณได้ หากพวกเขาเข้าใจว่าคุณรู้สึกอย่างไร ก็อาจแนะนำหรือช่วยเหลือคุณได้

การเปิดใจบอกเล่าเรื่องราวจะทำให้ทุกคนเข้าใจว่าความท้าทายเรื่องสุขภาพะทางใจ เป็นปัญหาจริงที่เราทุกคนล้วนต้องเจอ และพวกเขาควรช่วยพยุงกันและกันให้ผ่านพ้นไปได้

แล้วคุณควรพูดกับใคร

เมื่อถึงเวลาที่คิดว่าเหมาะสม ให้คุณคิดว่าใครคือคนที่คุณสามารถพูดคุยด้วยได้ โดยคน ๆ นั้นจะต้องเป็นคนที่คุณรู้สึกไว้วางใจและเป็นคนที่สนิทสนมกับคุณ และบางครั้งการเปิดอกบอกเล่าความใจให้กับคนที่ไม่รู้จักรักคุณเป็นการส่วนตัวก็เป็นเรื่องง่ายกว่า

เคล็ดลับการเริ่มพูดคุยเรื่อง สุขภาพทางใจ



เขียนบอกเล่าความรู้สึกของคุณในสมุดบันทึก หากพบว่าเป็นการยากที่จะเริ่มเปิดอกคุยกับใครสักคน



ฝึกเล่าความใจในกระจกเพื่อเรียบเรียงสิ่งที่คุณอยากบอกเล่ากับผู้อื่น



บันทึกเสียงเอาไว้เพื่อเตือนความจำตนเอง



เริ่มต้นจากการส่งข้อความไปหาเพื่อนหรือคนที่คุณไว้วางใจก่อน เพื่อเปิดบทสนทนา



เขียนจดหมายเล่าเรื่องราวให้คนที่คุณไว้วางใจและอ่านให้พวกเขาฟัง

จดหมายอาจนำไปสู่บทสนทนาในชีวิตจริง
คุณอาจเริ่มด้วยข้อความเหล่านี้

- ▶ ช่วงนี้ฉันรู้สึก...
- ▶ ฉันกลัวว่า...
- ▶ ฉันกังวลที่จะต้องพูดถึงเรื่องนี้ เพราะ...
- ▶ ฉันอยากบอกเธอเรื่องนี้ เพราะ...
- ▶ เธอช่วยฉันได้ไหม

เพื่อนของเรา ก็ต้องการความช่วยเหลือเช่นกัน

การช่วยให้เด็ก ๆ มีสุขภาวะทางใจที่ดีเริ่มจากการเอาใจเขามาใส่ใจเราและพูดคุยแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน วิธีการที่คุณเริ่มพูดคุยสำคัญเป็นอย่างมากต่อการทำให้เด็ก ๆ รู้สึกสบายใจพอที่จะเปิดเผยความในใจ เรามีคำแนะนำในการเริ่มเปิดบทสนทนาเกี่ยวกับสุขภาวะทางใจกับผู้คนทุกวัยที่กำลังต้องการความช่วยเหลือ



✓ การเริ่มบทสนทนา

- ปิดสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่รบกวนการสนทนา เช่น โทรศัพทมือถือ หรือโทรทัศน์
- เล่าเรื่องราวของคุณที่เกี่ยวกับประเด็นที่ต้องการพูดคุย เพราะอาจช่วยทำให้อีกฝ่ายรู้สึกวางใจมากขึ้นในการเริ่มต้นพูดคุยกับคุณ
- วางตัวเป็นกลาง ไม่ด่วนตัดสิน
- เข้าใจเป็นอย่างดีว่าพวกเขาอาจรู้สึกไม่สบายใจพอที่จะแชร์ให้คุณฟัง โดยคุณสามารถแนะนำคนอื่นที่พวกเขาอาจสะดวกใจมากกว่าให้ไปปรึกษาก็ได้

✓ ตามว่ารู้สึกอย่างไร

เริ่มถามอย่างเรียบง่ายและตั้งใจฟังสิ่งที่พวกเขาเล่าด้วยความเอาใจใส่ บอกความคิดของคุณอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา การบอกว่าคุณรู้สึกไม่สบายใจที่จะพูดสิ่งที่คุณคิดนั้นเป็นเรื่องปกติ และหากมีความเจ็บปวดเกิดขึ้นในบางครั้งก็เป็นเรื่องธรรมดาเช่นกัน

✓ ตามซ้ำอีกครั้ง

หลายคนอาจบอกว่าตนเองรู้สึกปกติดีในครั้งแรกที่คุณถาม แต่การถามอีกครั้งว่า **“คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง”** เป็นการบอกว่าคุณพร้อมรับฟังเมื่อพวกเขาพร้อมที่จะเล่า

✓ ตามคำถามปลายเปิด

โดยเป็นคำถามที่มีคำว่า ใคร อะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ ทำอะไร และอย่างไร เป็นการขอคำตอบที่มีรายละเอียดมากกว่าแค่คำว่าใช่หรือไม่ใช่
“เรารู้สึกอย่างไรบ้าง”
“มีอะไรที่เธอชอบหรือไม่ชอบบ้างในวันนี้”
“จริงหรือ ไหนเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหม...”
“แล้วเธอก็คิดว่าอย่างไรบ้าง”

✓ พูดคุยอย่างเป็นกันเอง

โดยอาจทำอย่างอื่นไปด้วยระหว่างพูดคุยเพื่อลดความกดดันให้คู่สนทนา เช่น เริ่มพูดคุยระหว่างที่กำลังเดินหรือกำลังทำอาหารด้วยกัน

✓ ทำให้พวกเขารู้ว่าตนเองไม่ได้อยู่คนเดียว

อย่าให้มันใจว่าคุณกำลังพยายามช่วยเหลือพวกเขาอยู่ โดยเฉพาะลูกหลานของคุณเอง บอกพวกเขาว่าไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นคุณก็จะอยู่เคียงข้างพวกเขาเสมอ และจะทำทุกอย่างที่คุณทำได้อย่างสุดความสามารถ เพื่อให้พวกเขาารู้สึกดีขึ้น

✓ ทำให้บทสนทนาดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง

เพื่อให้คู่สนทนาเล่าเรื่องราวและความรู้สึกนึกคิดมากขึ้น ผ่านประโยค เช่น “เล่าให้ฟังต่อได้ไหม...” หรือ “กำลังตั้งใจฟังอยู่นะ...” นอกจากนี้อาจถามคำถามอย่าง “แล้วเธอก็คิดอย่างไรกับเรื่องนี้บ้าง” เพื่อให้บทสนทนาเป็นไปแบบปลายเปิดแสดงความคิดเห็นได้ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็ก ๆ

✓ อย่าพยายามแก้ปัญห แต่ควรทำหน้าที่เป็นผู้ฟังที่ดี

การรับฟังเป็นหนึ่งในความช่วยเหลือที่สำคัญที่สุด ควรปล่อยให้อีกฝ่ายเล่าเรื่องราวและเปิดเผยความรู้สึกของตนอย่างเต็มที่ โดยไม่ตัดสินหรือพูดแทรก

✓ รู้ว่าควรขอความช่วยเหลือ จากผู้เชี่ยวชาญได้จากที่ไหน

นอกจากนี้คุณยังต้องรู้ไว้เสมอว่า ตัวคุณเองก็สามารถขอคำปรึกษาจากบริการเหล่านี้ได้เช่นกัน



- สายด่วนสุขภาพจิต | 1323
- คลินิกสุขภาพจิตที่โรงพยาบาลทั่วไป
- พื้นที่ปลอดภัย กับอาสาสมัครนักรับฟังด้วยใจ
www.satiapp.co
- LoveCare Station – เลิฟแคร์สเตชัน
ให้การปรึกษาปัญหาวัยรุ่น
ปรึกษาออนไลน์ (16:00-24:00)
www.lovecarestation.com
LINE Chat (12:00-20:00) | @lovecarestation
- ตรวจเช็คสุขภาพใจด้วยตนเอง | www.วัดใจ.com

สิ่งที่ "ควร" พุด

บอกพวกเขาว่าคุณเป็นห่วง และพวกเขา มีความหมายสำหรับคุณเพียงใด

ถามว่าคุณสามารถช่วยพวกเขา ได้อย่างไรบ้าง

ถามว่าพวกเขาอยากพุด หรือระบายหรือไม่

บอกพวกเขาว่าคุณเข้าใจ เมื่อคุณเข้าใจ ความรู้สึกของพวกเขาจริง ๆ เท่านั้น

ย้ำเตือนว่าพวกเขา มีความหมาย

บอกพวกเขาว่าการมีความรู้สึก เช่นนี้ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน

สิ่งที่ "ไม่ควร" พุด

"ฉันรู้ว่าเธอรู้สึกอย่างไร" อย่าพุดหากคุณไม่รู้อะไรจริง ๆ ว่าพวกเขา รู้สึกอย่างไร คำพุดนี้จะทำให้เด็ก ๆ รู้สึกว่าเรื่องราวทั้งหมดที่พวกเขา กำลังเผชิญ ไม่มีความหมายและไม่สำคัญ

"คนอื่นลำบากกว่าอีก" นี้จะทำให้ลูกหลาน ของคุณรู้สึกผิดที่ตนเองรู้สึกเช่นนี้

"ทำตัวเองทั้งนั้น" อย่าโทษคนที่คุณรักที่ เขา รู้สึกเช่นนี้ แต่ควรทำความเข้าใจ และเอาใจเขามาใส่ใจเรา

สิ่งที่ "ไม่ควร" ทำ

- ✗ **หลีกเลี่ยง** การเจอหน้า
- ✗ **ล้อเลียน** ปัญหาทางสุขภาพทางใจที่พวกเขา กำลังเผชิญ
- ✗ **กดดัน** ให้พวกเขาเล่าเรื่องคับข้องใจให้คุณฟัง โดยเฉพาะกับลูกหลานของคุณ คุณควรให้เวลา และพื้นที่ส่วนตัวกับพวกเขาแทน
- ✗ **ใช้คำพุดตราหน้า** ว่าการมีปัญหาสุขภาพทางใจเป็นเรื่องไม่ดีหรือเป็นสิ่งผิดปกติ เช่น 'คนบ้า' หรือ 'คนสติไม่ดี'
- ✗ **สอบสวน** เอาหลักฐานมาตัดสิน หรือข่มขู่
- ✗ **คาดหวังว่าจะหายได้โดยง่าย** ทุกคนล้วนต้องการเวลาและพื้นที่ส่วนตัว เพื่อเอาชนะความท้าทายทางสุขภาพใจด้วยกันทั้งสิ้น

อย่าลืมนะว่า Every Day is Mind Day

ขอให้เราทุกคนใจดีกับตัวเองและเป็นกำลังให้ใจกันและกันเสมอ การกระทำง่าย ๆ อย่างการถามไต่ว่าอีกฝ่ายรู้สึกอย่างไร และการเป็นผู้ฟังที่ดี ให้เขาคนนั้น อาจเปลี่ยนแปลงโลกของผู้ที่กำลังเผชิญกับความท้าทายทางสุขภาพใจได้ทั้งใบ แล้วเราจะผ่านเรื่องนี้ไปด้วยกัน

คู่มือนี้จัดทำโดยองค์การยูนิเซฟ ร่วมกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เนื้อหาเรื่องสุขภาพทางใจรวบรวมและนำเสนอโดย คุณสมภพ แจ่มจันทร์ นักจิตวิทยาการปรึกษา

อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับแคมเปญด้านสุขภาพทางใจขององค์การยูนิเซฟได้ที่ **Every Day is Mind Day** | www.unicef.or.th/mindday และ **On My Mind** | www.unicef.org/mental-health-on-my-mind