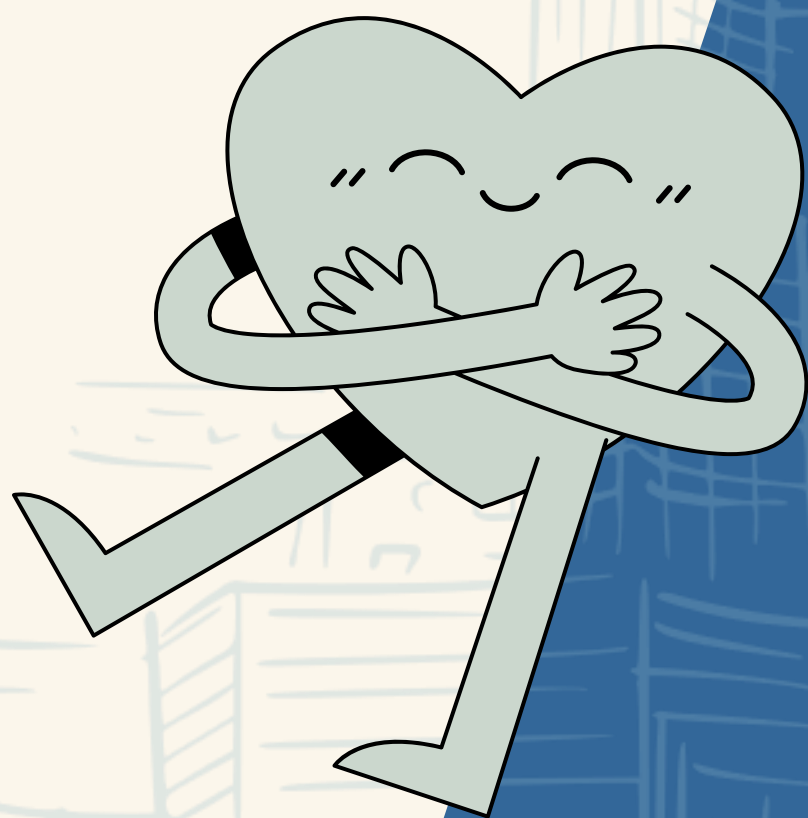




ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13

Welcome
TO

การจัดการความเครียด Stress management





MENTAL HEALTH



CENTER 13
BANGKOK

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรุงเทพมหานคร



มี
ส่งเสริมสุขภาพจิต
ป้องกันปัญหา
สุขภาพจิต



วัยทำงานในกรุงเทพมหานคร

จำนวนผู้มีงานทำในกทม. **5,755,751 คน** ข้อมูลจากกระทรวงแรงงาน 2566



ผู้ทำแบบประเมิน 53,005 คน
ช่วงอายุที่เข้ามาทำแบบประเมินมากที่สุด 20 - 29 ปี
ข้อมูลระหว่างวันที่ 1/1/23 - 30/12/23

เสี่ยง
ฆ่าตัวตาย
34.52%

เครียดสูง
48.41%

เสี่ยงซึมเศร้า
54.98%

ปัญหาสุขภาพจิตมีแนวโน้มสูงที่สุดในช่วงธันวาคม



จำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าของโรงพยาบาล
สังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร
ทั้งสิ้น 7,503 ราย

ที่มา : สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

60%
เป็นวัยทำงาน

1 ใน 3 ของผู้ป่วย
“โรคซึมเศร้า”
จ่ายค่ารักษาด้วยตัวเอง
กว่า 21% ของรายได้

ที่มา : [Rocket Media Lab](#)



Mental Illness ทำให้เกิดการสูญเสียใน
บริษัททั่วโลก คิดเป็นมูลค่ามากกว่า
80,000 ล้านบาทต่อปี โรคซึมเศร้า
มีผลต่อ Productivity โดยรวมของงาน
ลดลง

ที่มา : นิตยสาร [Corporate Wellness Magazine](#)

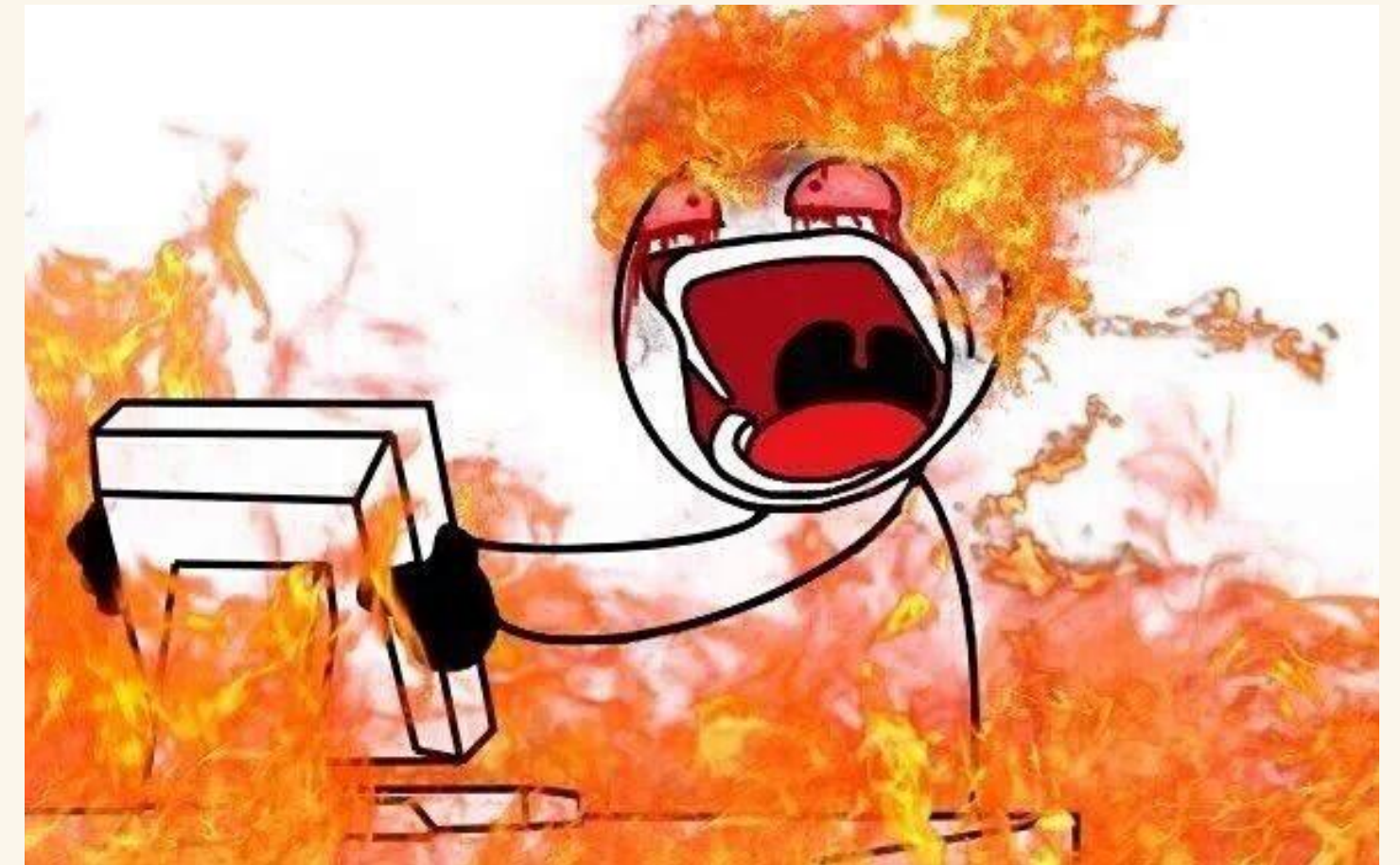
“Lucky number”



ความเครียดของ



- ความคาดหวังที่สูงเกินไปในงานของตัวเอง
- ต้องการความสมบูรณ์แบบ
- มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน
- องค์กรไม่มีความเป็นธรรม
- ถูกใช้งานหนักเกินไป
- ลับสนหน้าที

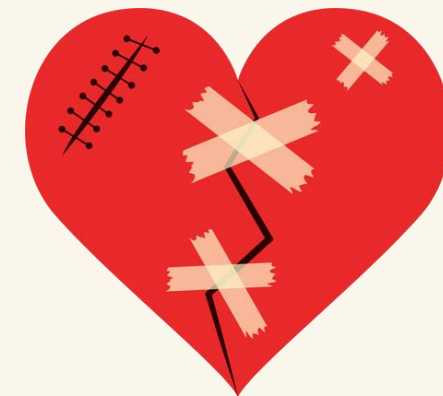


ความเครียด STRESS

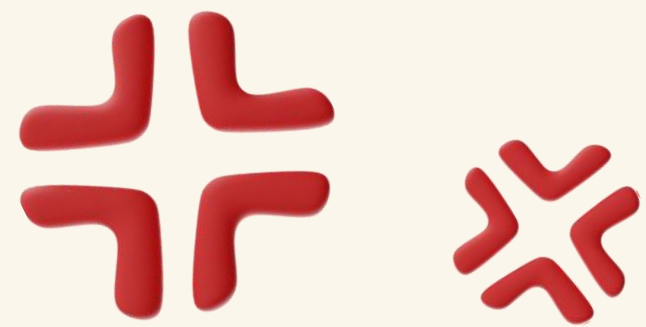


เป็นภาวะที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน

“ความเครียด” เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้ **รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัววิตกกังวล หรือรู้สึกถูกบีบคั้น** เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป



เครียดแบบคนทำงาน



เป็นเวลาหลายสัปดาห์มาแล้วที่ “ชลธิ”
ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ เบื่ออาหาร นอน
กระสับกระส่าย และรู้สึกอ่อนล้าไปหมด ในตอน
แรกเขาพยายามเพิกเฉยต่อปัญหาเหล่านี้ แต่ในที่สุด
เขาก็กลายเป็นคนอารมณ์ร้าย ขี้โมโหและก้าวร้าว
เมื่อคนรอบข้างยื่นกรานให้เขาไปพบแพทย์ซึ่งจบลง
ที่แผนกจิตเวชกับคำวินิจฉัยว่า **ชลธิมีภาวะเครียดสูง**
โดยสาเหตุชี้ไปที่เรื่องงานมากกว่าอย่างอื่น...”

กำหนดแล้ว

วิธีแรกของการลดความเครียด

ลดระดับความอดทนต่อความเครียด



รู้หรือไม่ว่า

เวลาที่เราเครียดเรามักจะเพิ่มความตั้งใจ
หรือความอดทนกับสิ่งนั้นมากขึ้น
ซึ่งนั่นยิ่งทำให้เราเครียดมากขึ้น

การลดความท้อต่อความเครียด



สังเกตตัวเอง



สังเกตผู้อื่น

“ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง”

“ยอมรับความจริง และตั้งสติ”

ระดับของความเครียด



Activity ประเมินสุขภาพจิต
ประเมินได้ด้วยตนเองผ่านคำถามง่ายๆ 5 ข้อ
ซึ่งความเครียดมีทั้งหมด 4 ระดับ



ความเครียดระดับ ต่ำ



0 - 4 คะแนน

ความเครียดระดับต่ำ

เป็นความเครียดที่ไม่คุกคามต่อการ

ดำเนินชีวิตอาจมีความรู้สึกเพียง

แค่เบื่อหน่าย ขาดแรงกระตุ้น

และมีพฤติกรรมที่เซื่องช้าลง



ความเครียดระดับปานกลาง 5 - 7 คะแนน



ความเครียดระดับปานกลาง
เป็นระดับปกติที่ไม่ก่ออันตราย
และไม่แสดงออกถึงความเครียดที่ชัดเจน
ส่วนใหญ่จะสามารถปรับตัวสู่ภาวะปกติ
ได้เองจากการได้ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ
ซึ่งช่วยคลายเครียด



Activity

สารพัดกิจกรรมคลายเครียด

slido

Join at
slido.com
#1143 375



กิจกรรมผ่อนคลายความเครียดที่แนะนำ

การพักผ่อน
ให้เพียงพอ

การรักษา
สมดุลชีวิต

ใช้เวลาอยู่กับ
เพื่อนหรือ
ครอบครัว

การใช้เวลา
กับธรรมชาติ

ลดการใช้
โซเชียลมีเดีย

ออกกำลังกาย
ทานอาหาร
ที่มีประโยชน์





แนะนำ

อาหารคลายเครียด

ฮิลใจได้ บาลานซ์ด้วย

ช็อกโกแลต



ไอศกรีม



ธัญพืช
ไม่ขัดสี



เครื่องดื่ม
ประเภทชา



ไข่ ไข่เจียว
แกงจืดไข่น้ำ



สุขภาพจิต

กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด แบบกรมสุขภาพจิต



ฝึกหายใจ

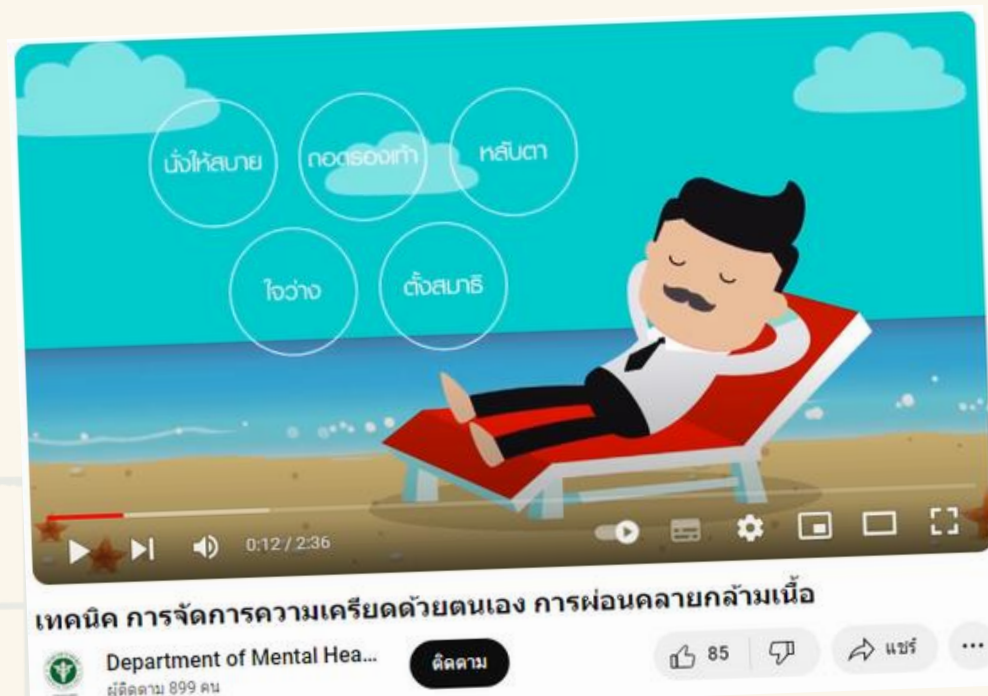


ผลของการฝึกหายใจ

- กระตุ้นระบบประสาทพาราซิมพาเทติก
- การขยายตัวของหลอดเลือดฝอย
- กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
- โฟกัสได้ ไม่ฟุ้งซ่าน



กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด แบบกรมสุขภาพจิต



คลายกล้ามเนื้อ

กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

แบบกรมสุขภาพจิต



การนวด
คลายเครียด

การนวดคลายเครียด

1. ใช้นิ้วชี้หรือนิ้วกลาง ของมือทั้งสองข้าง
นวดเบาๆ บริเวณหัวคิ้วทั้งสองข้างพร้อมๆ กัน



ขั้นตอนการนวดคลายเครียด



ใช้นิ้วชี้หรือนิ้วกลางของมือทั้งสองข้าง
นวดเบาๆบริเวณหัวคิ้วทั้งสองข้าง

ขั้นตอนการหัดคลายเครียด



เลื่อนจุดหนดมาที่บริเวณสันจมูก

ขั้นตอนการหัดคลายเครียด



เลื่อนจุดหนดมาที่บริเวณสันจมูก

ขั้นตอนการหัดคลายเครียด



เลื่อนจุดหนดมาที่บริเวณขมับทั้งสองข้าง

ขั้นตอนการนวดคลายเครียด



ประสานมือบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง
กดบริเวณขอบกระดูกโหลกศีรษะ

ขั้นตอนการนวดคลายเครียด



ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง
กดบริเวณขอบกระดูกสันหลังไปยังกระดูกต้นคอ

ขั้นตอนการหัดคลายเครียด



ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือขวา กดนวดบ่าซ้าย

ขั้นตอนการหัดคลายเครียด



ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือขวา กดขอบปากขวา

กรณีนวดให้ ผู้อื่น



ยืนด้านหลังของเพื่อน ให้นิ้วชี้และนิ้วกลางนวดคลึงเบา ๆ
บริเวณขมับทั้งสองด้านของเพื่อน

กรณีนวดให้ ผู้อื่น



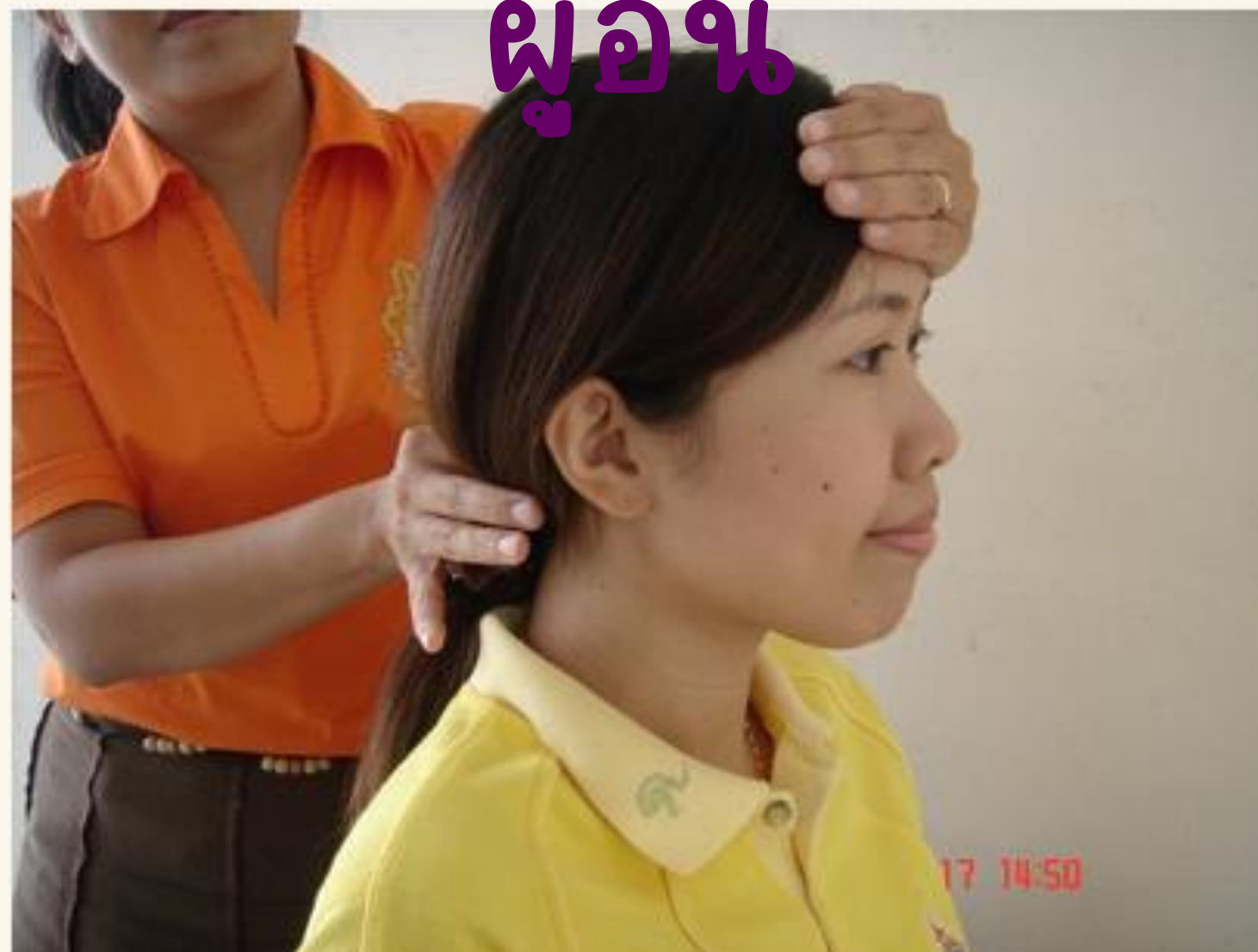
ใช้นิ้วชี้หรือนิ้วกลาง กดที่บริเวณหัวคิ้วทั้งสองข้างของเพื่อน

กรณีนวดให้ ผู้อื่น



ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางนวดคลึงเบา ๆ
บริเวณสันจมูกทั้งสองด้านของเพื่อน

กรณีนวดให้ ผู้อื่น



1. ใช้มือซ้ายประคองหน้าผากของเพื่อน
2. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้มือขวา กดนวดขอบกะโหลกศีรษะ

กรณีนวดให้ ผู้อื่น



ใช้มือซ้ายประคองหน้าผากของเพื่อน
ใช้นิ้วหัวแม่มือมือขวากดจุดกลางของกะโหลกศีรษะ

กรณีนวดให้ ผู้อื่น



ใช้มือซ้ายประคองหน้าผากของเพื่อน
ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้มือขวา กดนวดสองข้างกระดูกต้นคอ

กรณีนวดให้ ผู้อื่น



ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดนวดเบา และบีบต้นแขนของเพื่อน

กรณีนวดให้ ผู้อื่น



ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง กดนวดรอบกระดูกสะบักทั้งสองข้าง

กรณีนวดให้ ผู้อื่น



ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้าง
กดนวดสองข้างกระดูกสันหลังตั้งแต่ต้นคอถึงเอว



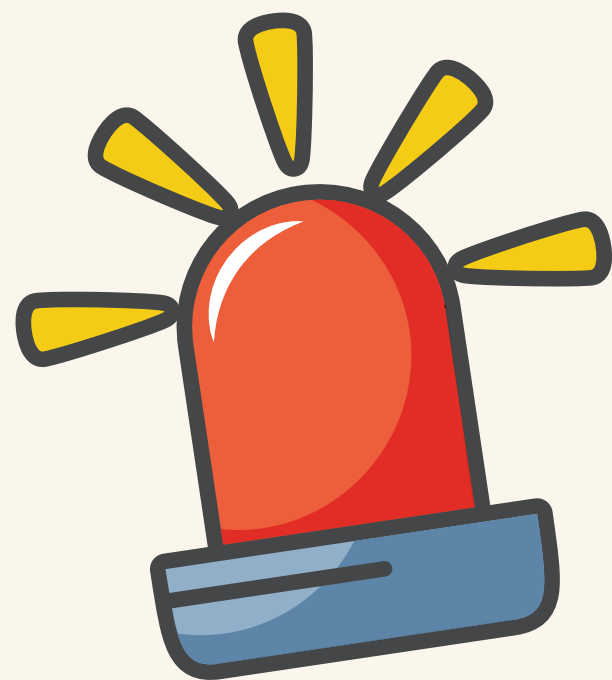
ความเครียดระดับ มาก

8 - 9 คะแนน



ความเครียดระดับมาก เป็นความเครียดจะทำให้เกิดความผิดปกติตามมาทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย หงุดหงิด พฤติกรรมการนอนและการรับประทานอาหารเปลี่ยนแปลงไป จนมีผลต่อการดำเนินชีวิต

จึงควรรหาใครสักคนคอยอยู่เป็นเพื่อนรับฟังปัญหา และระบายความรู้สึก รวมถึงมีผู้ใหญ่สักคนแนะนำ ให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด



สัญญาณเตือน ความเครียดระดับมาก





บางครั้งอาการอาจไม่ชัดเจน

เมื่อเกิดความเครียด หลายคนมักจะ...

ไม่มีสมาธิ



อยู่นิ่งไม่ได้



โกรธง่าย



นอนหลับยาก



เหนื่อยง่าย



รู้สึกผิด



ร้องไห้



วิตกกังวล



พฤติกรรมการกินเปลี่ยนไป



คิดแต่เรื่องแย่ๆ ใน
อดีตหรืออนาคต



ความเครียดสูงอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายได้
หลายคนมีอาการไม่พึงประสงค์



หลายคนพบว่าตัวเองป่วย เช่น มีพื้นที่
ผิวหนัง ตึงเครียด และปัญหาที่เกี่ยวข้อง
กับลำไส้

“Away Moves” ความเครียด ทำให้ตัวตนของเราเปลี่ยนไป



เมื่อเรายึดติดกับความเครียดและจมอยู่กับความรู้สึกแย่ๆ
มากเกินไปอาจทำให้เราแสดงพฤติกรรมที่ต่างออกไปจากเดิม



ทะเลาะ
กับผู้อื่นบ่อยขึ้น

มีความรู้สึกอยากนอน
ไม่อยากทำอะไรเลย

ตีตัวออกห่าง
จากผู้คน

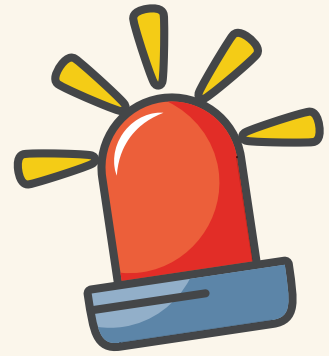
มีวิธีการรับมือ
กับปัญหาแบบผิดๆ

ความเครียด ทำให้เราเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง



Join at
slido.com
#1143 375





ความเครียดระดับมากที่สุด



10 - 15 คะแนน

ความเครียดระดับมากที่สุด เป็นความเครียดที่สูง
และเรื้อรังต่อเนื่อง จนทำให้ปรับตัวไม่ได้ และก่อให้เกิด

ความผิดปกติที่รุนแรงขึ้นมาได้

เช่น อารมณ์แปรปรวน มีอาการทางจิต มีความบกพร่อง
ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และนำไปสู่การมีความคิดฆ่า
ตัวตายได้ ซึ่งอาจมีอาการนานเป็นสัปดาห์ เดือน หรือปี

ควรเข้ารับการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญ

ต้องไปหาผู้เชี่ยวชาญเมื่อไร



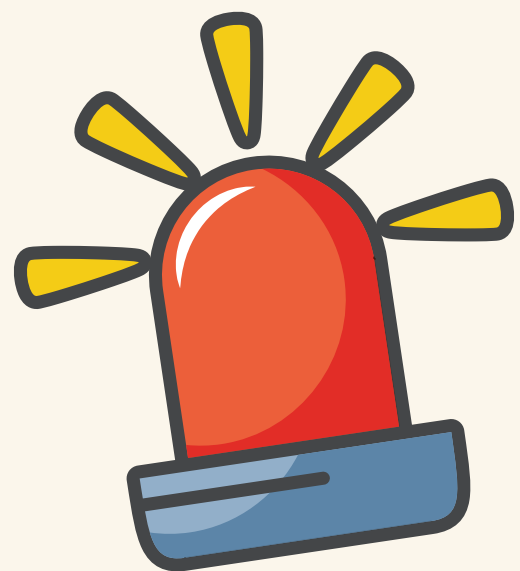
ติดตามความเครียดของคุณ 1-2 สัปดาห์

หลังจากนั้นให้จดบันทึกเป็นเวลา

เพื่อระบุว่าสถานการณ์ใดสร้างความเครียดมากที่สุด

และคุณจะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นอย่างไร

เพื่อเป็นข้อมูลในการใช้พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ



ไปพบผู้เชี่ยวชาญเพื่อป้องกัน Chronic Stress

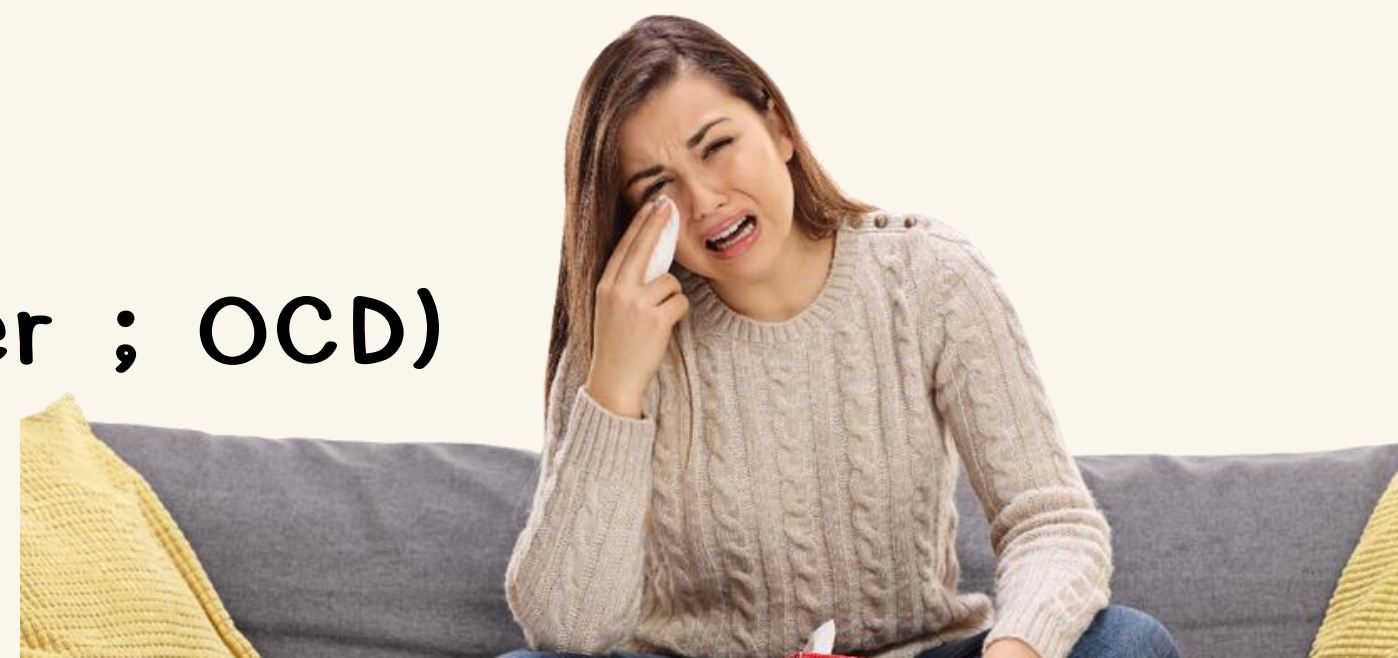


เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวัน และร่างกายไม่สามารถ
ตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้นเมื่อนานวันเข้า
ความเครียดนั้นก็จะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง
และเกิดปัญหาสุขภาพจิตรุนแรงได้

โรคซึมเศร้า (Major Depressive)

โรคย้ำคิดย้ำทำ (obsessive-compulsive disorder ; OCD)

โรควิตกกังวล (Anxiety disorder)



เครียด หรือ ซึมเศร้า



เครียด

- บอกได้ว่า
เครียดเรื่องอะไร
- พอได้ทำกิจกรรม
ที่ชอบก็หายเครียด

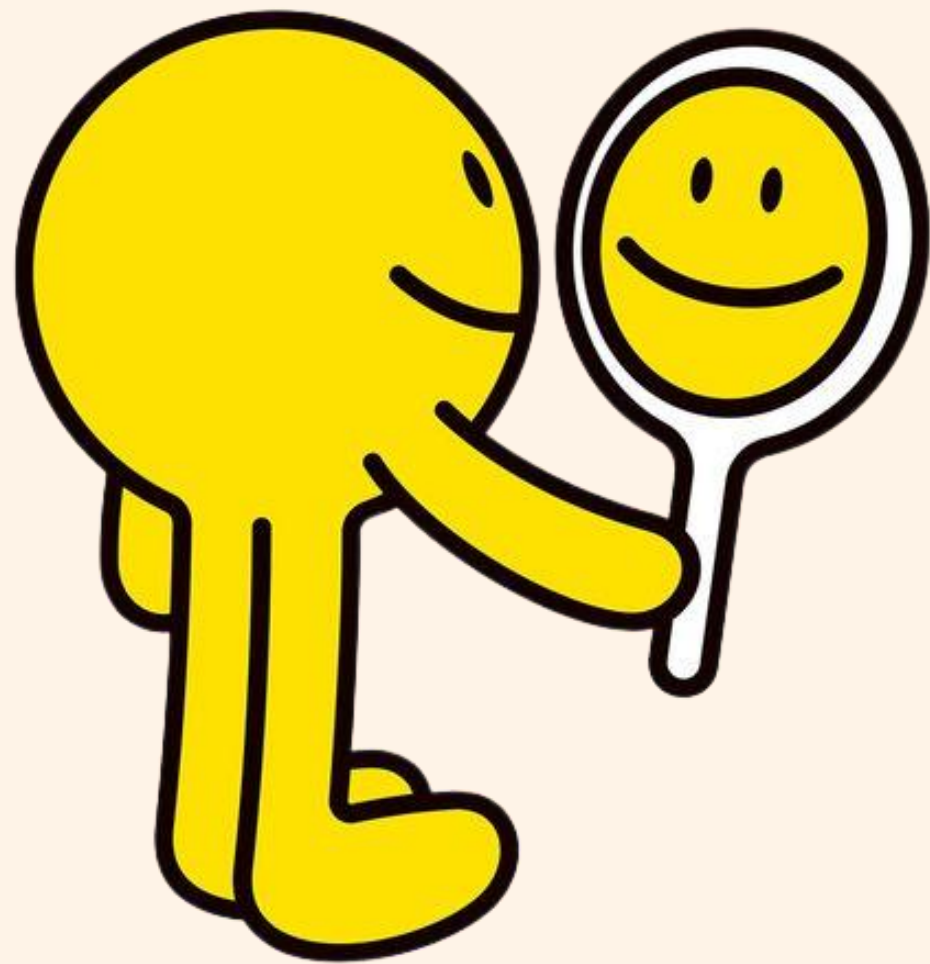
ซึมเศร้า

- บอกไม่ได้ว่าอะไรที่ทำให้
เครียดหรือรู้สึกเศร้า
- สิ่งที่ชอบกลายเป็นสิ่งที่
ไม่ชอบอีกต่อไป



ปรับมุมมองความคิดที่มีต่อตัวเอง

ผ่อนคลายต่อตัวเองให้มากขึ้น



ชีวิต คือ กระบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไป
เราสามารถผิดพลาด เรียนรู้ และแก้ไข ใหม่ได้เสมอ
บางครั้งความผิดพลาดก็เป็นบทเรียนให้แก่มาร

ถามตัวเองทุกครั้งว่าเราทำเต็มที่หรือยัง
เราเดินมาถูกทางหรือเปล่า?

ที่มา : Don't Sweat the small stuff

ปรับมุมมองความคิดที่มีต่อตัวเอง



ปล่อยวางความคาดหวัง



ช่างมัน เพื่อช่วยให้จิตใจเราดีขึ้น มักเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว และเมื่อพิจารณาเหตุผลตามความเป็นจริง ก็มักเป็นเรื่องที่ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้หรืออยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา

เราจำเป็นต้องแยกแยะเรื่องที่จะ “ช่างมัน” ด้วยเหมือนกัน มิฉะนั้นจากเรื่องที่ควร “ปล่อยวาง” จะกลายเป็น “ละเลย” สิ่งที่สำคัญไปเสีย

ที่มา : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปรับมุมมองความคิดที่มีต่อตัวเอง

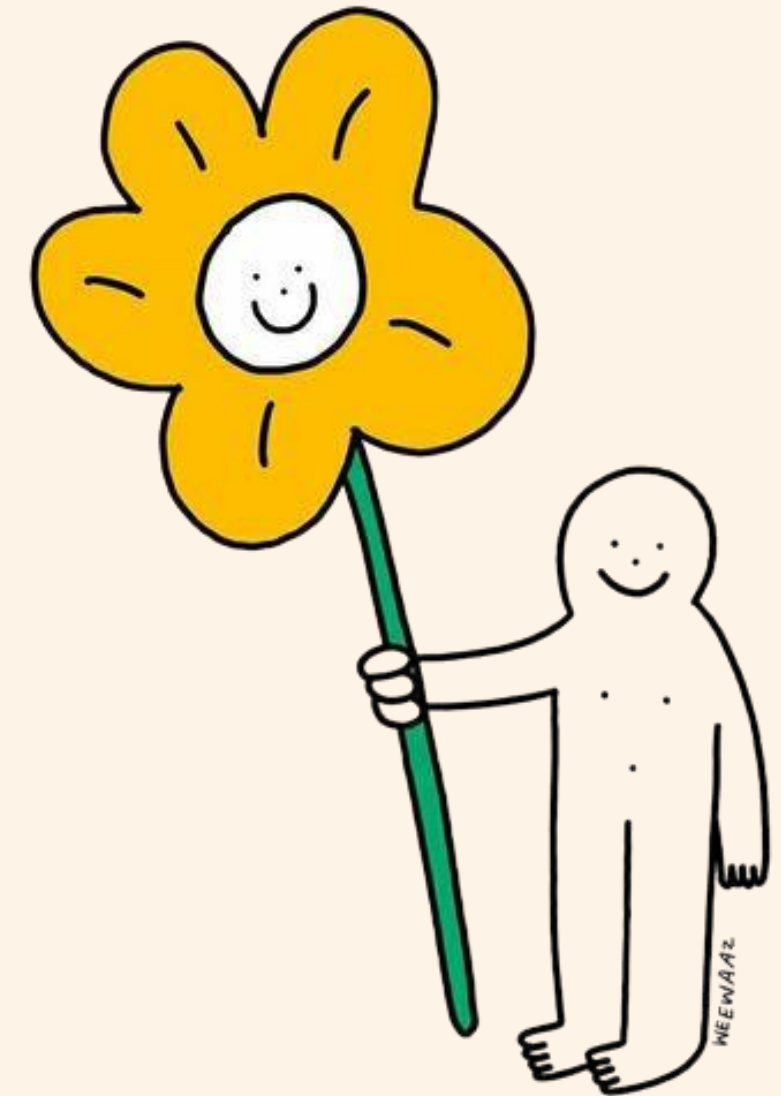
สร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง

กล่าวถึงความต้องการทางจิตใจพื้นฐานของมนุษย์
(psychological needs) 3 อย่าง ได้แก่

ความสาม
ารถ

การมี
ความสัมพันธ์
กับผู้อื่น

การมี
อิสระใน
การกระทำ
ต่างๆ



ที่มา : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ปรับมุมมองความคิดที่มีต่อตัวเอง สร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง

ปิดโอกาสให้ตนเอง/เป้าหมายได้ลงมือทำ
เริ่มจากเรื่องเล็กๆ ไม่ทำท่ายมาก เพื่อลิ้มรสความสำเร็จ
สร้างความรู้สึกถึงความสามารถ ความชำนาญ ที่ทำให้วงจร
แรงจูงใจจากภายในหมุนล่อขับเคลื่อน การทำสิ่งต่าง ๆ อย่าง
มีคุณค่า มีความหมาย และยั่งยืน

เมื่อเกิดความเครียด เราจะสามารถจัดการความเครียดได้อย่างไร

สรุป



CUT IT OUT !

**จัดการ
ความเครียด
ก่อนสะสม**



- หาวิธีผ่อนคลายความเครียด
ที่ทำได้อย่างเป็น ****กิจวัตร****

- จัดการที่ต้นเหตุของความเครียด
- ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

❤️ โทรปรึกษาทางใจ



- โทร 1323
- Inbox Facebook
- จองคิวขอรับคำปรึกษา

1323 All time for All Thai



สายด่วนสุขภาพจิต 1323
All time for all Thai



หน้าแรก



เวลานัดหมาย



ลงทะเบียน



คำชี้แจง



ขั้นตอนบริการ

ขั้นตอนการขอรับบริการ



1. ลงทะเบียน

ผู้ขอรับบริการครั้งแรกจะต้องลงทะเบียน เพื่อตรวจสอบข้อมูล



2. กรอกประวัติผู้รับบริการ

ทำการกรอกประวัติผู้ขอรับบริการ และข้อมูลการเข้าใช้ระบบ



3. จองวันและเวลาในระบบนัด

เลือกวันและเวลาที่สะดวกเพื่อขอรับบริการ สามารถเลื่อนนัดได้ ก่อนถึงวันนัดอย่างน้อย 1 วันทำการ



4. ตรวจสอบและยืนยันข้อมูล

เจ้าหน้าที่ตรวจสอบและยืนยันข้อมูลเพื่อพิสูจน์ตัวตน ภายใน 24 ชั่วโมง จึงสามารถจองวัน/เวลาเพื่อขอรับบริการที่นัดหมายไว้ได้



5. เจ้าหน้าที่ให้บริการ

เมื่อยืนยันการขอใช้บริการ ผู้ใช้บริการสามารถเรียกดูประวัติการรับบริการ รวมถึงการเลื่อนนัด หรือ รับบริการครั้งต่อไปได้



@385gnywc



1323 ระบบนัดออนไลน์

บริการประเมินสุขภาพจิตออนไลน์

Mental Health Check in

เครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น

และคัดกรอง ความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต
ที่สามารถประเมินตนเองและเข้าถึงบริการได้
อย่างรวดเร็ว การประเมินประกอบไปด้วย

Stress (เครียด)

Burnout (ภาวะหมดไฟ)

Suicide (เสี่ยงฆ่าตัวตาย)

Depression (ซึมเศร้า)

RQ : Resilience Quotient (พลังใจ)



ทบทวนตัวเอง



นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์และไตร่ตรองว่า

...

1. เราอธิบายอาการของความเครียดได้หรือไม่
2. นึกถึงสิ่งที่ทำเป็นประจำและสามารถทำให้รู้สึกดีขึ้นได้อย่างน้อย 3 สิ่ง



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13

Thank you
very much!