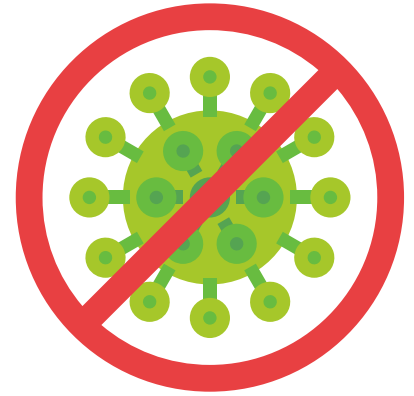


# แนวปฏิบัติในการจัดการความเครียด ของนักศึกษา อาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา







# สารบัญ

5 แนวปฏิบัติในการจัดการความเครียดของ  
อาจารย์และบุคลากรทางการศึกษา

6 วิธีการรับมือกับสถานการณ์  
COVID-19 อย่างเข้าใจ

8 Notice เทคนิคพิเศษช่วยลดความเครียด

9 หลักการ CARE ดูแลจิตใจและสุขภาพในภาวะ  
โควิด-19

14 แบบประเมินสุขภาพจิต

15 แบบคัดกรองความกังวลต่อโรคโควิด-19

16 คำแนะนำในการดูแลและปฏิบัติตัวจากผลการ  
คัดกรองความกังวลต่อไวรัส COVID-19





## แนวปฏิบัติในการจัดการความเครียด ของนักศึกษา อาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา

- 1 อย่าทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง ความเครียดระยะยาวอาจทำให้เกิดภาวะถดถอย หมดหวัง นำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ง่าย เช่น การทำร้ายตัวเอง การฆ่าตัวตาย การลาออกจากงาน การย้ายที่อยู่ การขายบ้าน การหย่าขาดจากคู่สมรส การตัดสินใจผิดพลาดทางธุรกิจ การทะเลาะกับคนใกล้ชิด การกระทบกระทั่งกันในกลุ่มเพื่อนในระหว่างที่เราเผชิญกับความเครียด เป็นต้น อารมณ์ที่ไม่เป็นปกติ ทำให้มี โอกาสตัดสินใจทำสิ่งใด ๆ โดยไม่รอบคอบ คำแนะนำ เบื้องต้นคือ ระวังนี้ไม่ควรมีการตัดสินใจในเรื่องใหญ่ ๆ ทั้งสิ้น เพียงปรึกษาปรึกษาให้ผ่าน สถานการณ์แต่ละวัน รักษาตัวให้ดี ระวังอย่าให้ติดเชื้อ COVID-19
- 2 ติดตามข่าวสารเท่าที่จำเป็น อาจเช็คข่าวสักวันละครั้งก็เพียงพอ เลือกรับข่าวสารจากแหล่งข่าวที่ เชื่อถือได้ เช่น ประกาศของรัฐบาล และกระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น ลดการเสพโซเซียลมีเดีย ระมัดระวังข่าวปลอม
- 3 ปฏิบัติตามคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด การเว้นระยะห่างทางสังคม กินร้อน ซ่อนกลาง ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการสัมผัส
- 4 ตรวจสอบอาการทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ของตัวเองสม่ำเสมอ ฝ้าระวังอาการซึมเศร้า การนอนที่ผิดปกติ การดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น หากมีอาการเหล่านี้จนถึงขั้นกระทบศักยภาพหน้าที่การงาน หรือ ความสัมพันธ์ ควรพบแพทย์โดยเร็ว
- 5 ใช้ชีวิตอย่างปกติและมีคุณค่า เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ เราก็จำเป็นต้องดำเนินชีวิตให้เป็น ปกติ แม้จะต้องหยุดงานพักตัวอยู่บ้าน 14 วันก็สามารถจัดการกิจวัตรแต่ละวันให้มีสุขภาพดีได้ อย่างัวแต่จด จ่ออยู่กับข่าวจนป่วยทั้งใจและกาย

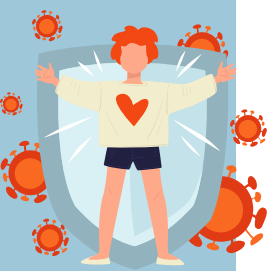




## วิธีการรับมือกับสถานการณ์ COVID-19 อย่างเข้าใจ

- 1 กินให้เป็นปกติทำอาหารง่าย ๆ เช่น หุงข้าว ทอดไข่ เป็นต้น แม้ไม่หิวถึงเวลาที่ต้องกิน สั่งเดลิเวอรี่บ้าง ได้ พยายามรับประทานอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์
- 2 นอนให้ปกติ การนอนหลับให้เพียงพอเป็นภูมิคุ้มกันชั้นดี ป้องกันไวรัสและป้องกันภาวะซึมเศร้าได้ ปิดโทรศัพท์และปิดเสียงเตือนก่อนเข้านอน พยายามผ่อนคลาย สังเกตลมหายใจเข้าและออกก่อนนอน
- 3 เชื่อมต่อกับผู้คน แม้จะเจอเพื่อนฝูงผู้คนเหมือนเมื่อก่อนไม่ได้ แต่ยังสามารถเชื่อมต่อ พูดคุย ปรึกษาหารือกันได้ โดยใช้เทคโนโลยีเชื่อมต่อถึงกัน หรือจะโทรหากัน การแยกตัวโดดเดี่ยวอาจทำให้ความเครียดมากขึ้น
- 4 หากิจกรรมทำอย่างให้ว่าง แม้จะ Work From Home ก็ควรทำตัวเหมือนปกติ ตื่นเช้า อาบน้ำ แต่งตัว ออกกำลังกายตามยูทูปแทนการไปฟิตเนส ทำงานบ้าน ทำอาหาร รดน้ำต้นไม้ การเคลื่อนไหวเป็นยาดี ป้องกันภาวะซึมเศร้า เช่น เดินขึ้นลงบันได กระโดดตบ ทำท่ากายบริหาร เป็นต้น
- 5 ทำสิ่งที่สนใจและงานอดิเรกที่ชอบ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ออกกำลังกายสมอง ใช้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ ทำกิจกรรมในเงื่อนไขสถานการณ์ที่จำกัด เช่น ลองวาดรูปภาพด้วยอุปกรณ์เท่าที่มี อบรมหรือ ทำอาหารง่าย ๆ ฟังเพลงหรือลองแต่งเพลง เล่นดนตรี ต่อจิกซอว์ ทำงานประดิษฐ์ ฝึกโยคะ หัดเรียนภาษา อื่นๆ เป็นต้น
- 6 ฝึกปรับทัศนคติ “อย่าตระหนก อย่ากังวล” ความรู้สึกแย่นี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ยิ่งพยายามไม่ คิด ความคิดจะเกิดขึ้นเอง วกวนอยู่แต่กับความรู้สึกลบ ๆ ตามหลักการ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) วิธีจัดการสามารถทำได้ ดังนี้





- 7** ทุกครั้งที่มีความรู้สึกแย่ ๆ เกิดขึ้นต้องรู้สึกตัว ให้รู้ว่าวันนี้รู้สึกไม่ดี จิตใจหดหู่กังวล หรือรู้สึกโกรธไม่ พอใจ บางครั้งรับรู้ได้โดยอาการทาง ร่างกายที่ผิดปกติ ใจสั่น ปวดหัว นอนไม่หลับ รู้สึกเหนื่อยล้าไม่มีเรี่ยวแรง บางคนหยุดหจิดตลอดเวลา ลองใช้เวลาสักวันละ 5 นาที สำนวจบททวน ความคิด ความรู้สึก หรือการ ตอบสนองทางร่างกาย หรือถ้าไม่แน่ใจลอง ถามคนรอบข้างและคนใกล้ชิดได้
- 8** เมื่อรับรู้ถึงความรู้สึกลบ ไม่ต้องพยายามปรับให้เป็นบวก หลักสำคัญ คือ การอยู่บนพื้นฐานความจริง อยู่แบบกลาง ๆ (Neutral) มีทั้งลบและ บวก แต่ละวันข่าวร้ายก็มีข่าวดีก็มีมาก เป็นต้น เมื่อรู้สึกแล้วก็แค่รับรู้ว่ามี เป็นความรู้สึก ไม่ต้องไปหยุดหจิดซ้ำซ้อน ผิดหวังในตัวเองว่าทำไมต้อง เครียดขนาดนี้ ทำไมไม่ดีขึ้นสักที การ กอดดันตัวเองเรียกว่า Worry About Worry คือ เทคนิคใช้ชีวิตให้ปกติ (Healthy Routine)เกิดความรู้สึกไม่ดี ขึ้นโดยธรรมชาติแล้วยังไปรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจกับความคิดหรือความ รู้สึกนั้น ๆ ทำให้เสียพลังงานถึงสอง
- 9** ยอมรับว่าความผิดพลาด ความล้มเหลวเป็นสิ่งที่อาจจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก บางบริษัทปิดตัวลง ปรับ พนักงานออก ความรู้สึกผิดอาจทำให้หลายคนรู้สึกกดดัน ต่ำ หนีตัวเองว่าบริหาร ล้มเหลว เราไม่เก่ง เราไม่ดี หรือตำหนิตนเอง ที่ไม่สามารถปกป้องลูก ๆ ให้ปลอดภัย ไม่มีเวลาไปดูแลพ่อแม่ที่ ถือเป็นกลุ่มเสี่ยง หลายคนพยายามอย่างที่สุดที่จะทำให้หน้าที่ทุก อย่างดำเนินไปได้ดีที่สุด แต่สุดท้ายก็ยัง ดีไม่พอ แม้แต่หมอ พยาบาลอาจดูแลผู้ป่วยอย่างเต็มกำลัง ขณะเดียวกันก็รู้สึกแย่ที่ ไม่มีเวลาให้กับลูก ไม่ได้มี โอกาสไปดูแลคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งอาจจะ เป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ในที่สุดผู้ป่วยที่ดูแลก็ยังอาการแยลง เราต้อง ยอมรับว่า แม้เราพยายามอย่างเต็มที่ก็ยังสามารถเกิดข้อผิดพลาด สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ไม่ใช่ความผิดของใครคนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่ เวลาที่จะมาตำหนิตัวเอง หรือสำรวจว่าใครบกพร่อง ณ เวลานี้ทุก คนต้องการกำลังใจ แม้ผลลัพธ์จะ ออกมาอย่างไร เราจะไม่ เสียตาย เพราะเราตระหนักว่าในสถานการณ์ที่ข้อจำกัดต่าง ๆ มี มากมาย เราได้ พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว




## Notice เทคนิคพิเศษช่วยลดความเครียด

- **Mindfulness** ช้าลงช่วยให้เร็วขึ้น เหตุการณ์นี้ยังคงจะดำเนินไปอีก สักระยะใหญ่ คล้ายการวิ่ง มาราธอน ดังนั้นการที่เราพยายามเร่งสปีดเพื่อให้จบไว ๆ อยากเห็นผลเร็ว ๆ สุดท้ายอาจสะดุดล้มไปไม่ถึงเส้นชัย เมื่อรู้ว่าจะต้องรับมือกับความเครียดระยะยาว เราต้องผ่อนแรงวิ่งแค่พอเหยาะ ๆ ปรึกษาประคองไปเรื่อย ๆ ใช้ชีวิตให้ช้าลงสักนิด ขณะนั่งจิบกาแฟเข้า ๆ ก็สูดดมกลิ่นกาแฟหอม ๆ รับรู้สัมผัสอุ่น ๆ นุ่มนวลละเอียดสัก 5 วินาที 10 วินาที ขณะทานข้าวไม่ต้องเปิดดูข่าวไม่ต้องคุยกันเรื่อง Covid-19 ลองใช้เวลาสั้น ๆ รับรู้รสชาติ ขณะอาบน้ำลองสังเกตอุณหภูมิร้อน ๆ อุ่น ๆ ของน้ำ รับรู้กลิ่นหอมของแชมพูหรือครีมอาบน้ำ พักความคิดสัก 10 วินาทีแล้วค่อย ๆ นวดเบา ๆ ที่ศีรษะ แล้วลองฝึกที่จะจดจ่ออยู่กับวินาทีที่เป็นปัจจุบัน นั่นคือช่วงที่ จิตใจ ได้รับการบำบัด Take A Break หยุดทั้งความคิดลบและบวก ทั้งความรู้สึกดีความรู้สึกแย่ก็ไม่เกิด มีแค่ร้อน ๆ เย็น ๆ เสียงน้ำ กลิ่นสบู่ เทคนิคนี้เรียกว่า Mindfulness ฝึกให้ได้วันละนิดเมื่อนึกได้ เมื่อ จิตใจ ได้พักเติมพลัง เป็นระยะ ๆ จะมีเรี่ยวแรงออกไปสู้รบกับสถานการณ์ยาก ๆ ได้ใหม่ เสมือนเป็นการเก็บกวาดขยะความคิด ความรู้สึกออกเป็นพัก ๆ จะได้มีที่ไว้รองรับความคิดแย่ ๆ ความรู้สึกลบ ๆ ที่จะกลับมาใหม่ทุก ๆ วัน

- **Sharing is Caring** คงความสัมพันธ์ไว้ให้มัน แม้จะห่างกายตามนโยบาย Social Distancing แต่ไม่จำเป็นต้องห่างกัน สามารถโทรคุยกัน หรือจะ VDO Call ให้เห็นหน้ากันบ้างพยายามอย่าคุยกันเรื่อง Covid-19 แม้แต่ช่วงที่ไปซื้อของ เราอาจทักทายคนขาย ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบบ้างก็ได้ (ต่างคนต่างใส่ Mask และเว้น ระยะห่างกันแล้ว) การที่เรต่างคนต่างมีความทุกข์ วิตกกังวล และได้มีพื้นที่ที่สามารถระบายออกมาได้บ้าง และยังได้รับการตอบสนองในลักษณะที่ทำให้เรารู้ได้ว่าเขาก็ลำบากเหมือนกัน การแลกเปลี่ยนแบ่งปัน (Sharing) ถือได้ว่าเป็นอาวุธอันสำคัญ การพูดจาโต้ตอบอย่างเข้าอกเข้าใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน แม้ จะไม่รู้จักกันเป็นการเหยียวยาย ช่วยให้มี ความหวังและเกิดกำลังใจที่จะเดินหน้าร่วมสู้ไปด้วยกัน พลังของการพูด การหัวเราะ การให้กำลังใจเป็นยาสำคัญที่ทุกคนต้องการอย่างมากที่สุดในช่วงนี้







**หลักการ CARE  
เพื่อการดูแล  
จิตใจและสุขภาพ  
ในภาวะวิกฤตโควิด-19**

**C – CLARIFY:** ทบทวนใจตนเอง

**A – AIM:** ตั้งเป้าหมายและจัดการปัญหา

**R – RELAX AND REASSURE:** ผ่อนคลาย สร้างความมั่นใจ

**E – EMPOWERMENT:** สร้างพลังใจ



## CLARIFY: นทวณใจ

ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 บุคลากรสุขภาพ อาจพบสิ่งที่ไม่คาดหวัง และควบคุมสถานการณ์ไม่ได้ ถึงแม้จะปฏิบัติงานอย่าง เต็มที่แล้วก็ตาม การเกิดความรู้สึกกดดันและ อยู่บนความคาดหวังจากหลาย ภาคส่วนทั้งตนเอง ผู้ป่วย ญาติและสังคม จึงส่งผลให้เกิดความเครียดกังวลใจ ต่างๆ ตามมา การทบทวนและจัดการกับความคาดหวังของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ “เรากำลังทำดีที่สุดแล้ว ช่วยเหลือ เต็มที่แล้ว”

การจัดการกับอารมณ์โกรธ รู้สึกผิด สิ้นหวัง หมกหมุ่นเกินไปหรือหมดไฟทำงาน ด้วยวิธีการต่อไปนี้ · พยายามมีสติ รู้เท่าทันสิ่งที่สร้างความเครียดให้กับตนเอง บางคนอาจรู้สึกผิดหวังหรือรู้สึกผิดที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อหรือผู้ติดเชื้อได้อย่างที่ต้องการ จนคิดว่าตนเองยังทำได้ ไม่เต็มที่ หรือโกรธ คิดว่าระบบไม่เอื้อ ไม่ช่วยเหลือ ไม่ดีพอ แต่อย่างน้อยเราก็มีคุณค่าที่ได้ทำงาน ในการช่วยเหลือคนอื่น อย่างเต็มที่แล้ว ถึงจะไม่เป็นไปตามที่คิดไว้หรือมีข้อจำกัด บ้างก็ตาม แต่ขอให้เชื่อว่าทุกอย่างจะค่อยๆ ดีขึ้นเสมอ และไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราจะไม่ยอมแพ้ง่ายๆ

· ระลึกถึงแรงจูงใจแรกที่มาทำงาน อุณหภูมิการณ์ ในทางที่ได้เลือกเดินแล้ว ให้อยู่ กับความรู้สึกมีคุณค่า อยากทำประโยชน์ให้คนอื่น ๆ มองเห็นคุณค่าในตนเอง และใช้พลังความกล้าหาญดำเนินต่อไป

"จงภูมิใจและวางใจในทุกตำแหน่งของตัวเอง" การมีชีวิตอยู่อย่างเป็นผู้ให้ มากกว่าการเป็นผู้รับ จะทำให้เรา ได้พบกับความสุขเล็กๆ ที่เป็นยาอายุวัฒนะจาก “การให้” นั่นเอง

· พูดคุย บอกเล่า ระบายเรื่องราวที่เผชิญ ความรู้สึก เครียด กังวล กับเพื่อน ครอบครัว · จุดประกายความสุขให้กับตนเอง ท่ามกลางความกดดันและกังวลใจ ท่ามกลางความยากลำบาก · เรายังสามารถค้นหาความสุขได้ ถึงแม้จะเป็นความสุขที่ไม่ใช่สุขสบาย แต่เป็นความสุขในรูปแบบที่เกิดจากความมีคุณค่า และภาคภูมิใจในตนเอง



## AIM: ตั้งเป้าหมายและจัดการปัญหา

- การสร้างความรู้สึกลดภัยและการได้รับการสนับสนุนดูแลเพื่อลดความเสี่ยงทางสุขภาพในดูแลผู้ป่วย และตนเองไม่ให้ติดเชื่อหรือมีโอกาสแพร่กระจายเชื่อไปสู่ผู้อื่น โดยมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ควบคุมและป้องกันการติดเชื่อ (IPC) และอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล (PPE) ให้เพียงพอ เช่น หน้ากาก ถุงมือ แว่นตาสำหรับป้องกัน เสื้อคลุม เจลทำความสะอาดมือ สบู่ น้ำสะอาด และอุปกรณ์ ทำความสะอาดต่างๆ ให้มีปริมาณที่เพียงพอสำหรับบุคลากรสุขภาพหรือผู้ปฏิบัติงานอื่นๆ ที่ให้การดูแลผู้ป่วยเสี่ยงหรือผู้ป่วยยืนยันติดเชื่อโรคโควิด-19
- มีการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนออกปฏิบัติงานในทุกๆ ครั้ง
- ในการทำงานช่วยเหลือพึงระลึกว่าทุกคนอาจหงุดหงิดและกระทบกระทั่งกันเองได้ ดังนั้น การได้พูดคุยการเข้าใจซึ่งกันและกัน การได้ระบายความในใจ แบ่งปันความรู้สึก การขอบคุณและให้กำลังใจจะทำให้เกิดการดูแลกันและเข้าใจกัน ลดความเครียดในการทำงานลงได้
- ควรมีการทำงานเป็นกะ ผลิต มีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ หรือถ้าเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอและไม่ได้เปลี่ยน เวร/ผลิต อย่างน้อยควรมีการหยุดพักเป็นระยะ และหาวิธีพักเพิ่มพลังใจและความมั่นคงภายในใจให้ตัวเองแบบง่ายๆ ด้วยวิธีที่สามารถทำได้ เช่น ระวังเดินเข้าห้องน้ำ ก็สามารถใช้เวลาช่วงนั้นหันกลับมาใส่ใจความรู้สึกของตัวเอง เพื่อถอยออกมาจากความกังวล สับสนวุ่นวาย พักใจของตัวเองลง อาจจะฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเองแบบง่ายๆ เช่น การกำหนดลมหายใจ การหายใจเข้าออกช้าๆ เป็นต้น
- มีแหล่งสนับสนุนในองค์กรหรือกลุ่มเพื่อนเพื่อระบายความวิตกกังวลและความเครียด

## RELAX AND REASSURE: ผ่อนคลาย และสร้างความมั่นใจ

สร้างความมั่นใจในการทำงานของตนเอง ว่าเรามีประสบการณ์มากพอสมควร ทุกอย่างจะผ่านไปได้ เราต้องข้ามผ่านปัญหานี้ไปได้ ทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง ทุกอย่างจะค่อยๆ คลี่คลายและดีขึ้นเสมอ

ต้องหมั่นเติมพลังใจให้ตนเองอยู่เสมอ เช่น คิดว่าได้ช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ซึ่งเป็นหน้าที่ของเรา จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งรู้เท่าทันและมีวิธีจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกเบื้องต้นขณะเดียวกันต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือและกำลังใจจากครอบครัว เพื่อนร่วมงาน รวมถึงผู้บังคับบัญชาด้วย

คำนึงถึงความต้องการพื้นฐานสุขภาพกายใจและปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์กับร่างกาย ได้แก่ การพักผ่อนให้พอเพียง มีเวลาหยุดพักระหว่างวัน รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หมั่นออกกำลังกาย ติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนฝูงเป็นระยะ

ควรหลีกเลี่ยงการรับมือกับความเครียดในทางที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุราหรือการใช้สารเสพติดอื่น ๆ เพราะในระยะยาวพฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและ สุขภาพใจ ย่ำแย่ลง

ต้องยอมรับว่าการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นสถานการณ์ที่ไม่มีผู้ใดคุ้นเคย หรือมีปรากฏมาก่อน จึงส่งผลให้รับมือได้อย่างยากลำบากไปทั่วโลกไม่เฉพาะแต่ในประเทศไทยเท่านั้น และสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ในขณะนี้มันดีที่สุดในสถานการณ์แล้ว





**GOOD HEALTH →**

## **EMPOWERMENT: สร้างพลังใจ**

- หัวหน้า/ผู้บริหาร เห็นคุณค่าในการทำงาน ให้กำลังใจ รับฟังผู้ปฏิบัติงาน
- เพื่อนร่วมงานพูดคุย รับฟัง คอยช่วยเหลือ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แบ่งปันความรู้สึกแก่กัน จะช่วยให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น หรืออาจทำงาน โดยมีคู่บัดดี้กัน
- ครอบครัวเข้าใจ ไม่รังเกียจ ภาควุมใจในสมาชิกในครอบครัวของตนเอง ที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่ง ในภารกิจที่สำคัญนี้ อาจจะกังวลเรื่องการนำเชื้อเข้าบ้านบ้าง แต่อย่างไรก็ตาม การได้รับกำลังใจจากครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การให้กำลังใจเป็นสิ่งที่ทำได้โดยสามารถพูดคุยกันในระยะห่างที่พอดี หรือการใช้แอปพลิเคชันตามที่ถนัดในการสื่อสาร ผ่านข้อความทางโทรศัพท์ โลกโซเชียลมีเดีย ผ่านสายตา การแสดงออกถึงความรักและห่วงใย เป็นต้น
- สังคมชื่นชมซึ่งกันและกันเสมอ ว่าเราได้ทำสิ่งที่ดี มีประโยชน์และเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน
- หน่วยงานให้คำปรึกษาดูแลจิตใจ หากรู้สึกไม่ไหว นอกจากพูดคุยกับหัวหน้างานหรือผู้บังคับบัญชา การขอความช่วยเหลือไม่ใช่การยอมแพ้หรือไม่เอาไหนแต่เป็นการทำให้พลังการทำงานดีขึ้น

# แบบประเมินสุขภาพจิต



แบบประเมินความเครียด (ST5)

ให้ประเมินอาการของท่านในรอบ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมทั้งวันนี้) โดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิด ในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				
<b>รวมคะแนน</b>					

## การแปลผล

คะแนน 0 – 4 เครียดเล็กน้อย

คะแนน 5 – 7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8 – 9 เครียดมาก

คะแนน 10 – 15 เครียดมากที่สุด

ระดับความเครียดมากขึ้นไป ถือว่ามีความเสี่ยง

# แบบคัดกรองความกังวล ต่อโรคโควิด-19

แบบคัดกรองความกังวลต่อไวรัส COVID-19 ฉบับนี้ พัฒนาขึ้นเพื่อใช้คัดกรองผู้ที่มีความกังวลต่อ ไวรัส COVID-19 เพื่อให้สามารถช่วยเหลือและหาวิธีลดความกังวลอย่างเหมาะสม โดยไม่ใช้การวินิจฉัยหรือบ่งบอกว่ามีความเจ็บป่วยหรือมีความผิดปกติทางจิตแต่อย่างใด

**คำชี้แจง** โดยในระยะเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านมีความคิดและพฤติกรรมเหล่านี้อย่างไรบ้าง ขอให้ท่าน เลือกตอบในตัวเลือกที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อที่	ความคิดและพฤติกรรม ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	คะแนน		
		1 (ไม่มี)	2 (ปานกลาง)	3 (มาก/ประจำ)
1	ท่านรู้สึกกังวล ไม่สบายใจกับการที่ต้องออกไปนอกบ้าน			
2	ท่านรู้สึกกังวลกับการเตรียมตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัส โควิด-19 (COVID-19) เช่น กักตุนอาหาร, หน้ากาก เป็นต้น			
3	ท่านนอนไม่หลับ/หรือมีปัญหาการนอน เพราะคิดเกี่ยวกับ เชื้อไวรัสโควิด-19 (COVID-19)			
4	ท่านคิดว่าเชื้อไวรัสโควิด-19 (COVID-19) ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน			
5	ท่านคิดว่าท่านมีโอกาสติดเชื้อไวรัสโควิด-19 (COVID-19) มากเพียงใด			
<b>รวมคะแนน</b>				

## การแปลผล

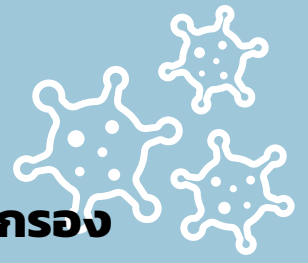
5-6 คะแนน มีความกังวลในระดับต่ำ

7-11 คะแนน มีความกังวลในระดับปานกลาง

12 คะแนนขึ้นไป มีความกังวลในระดับสูง







## คำแนะนำในการดูแลและปฏิบัติตัวจากผลการคัดกรอง ความกังวลต่อไวรัส COVID-19

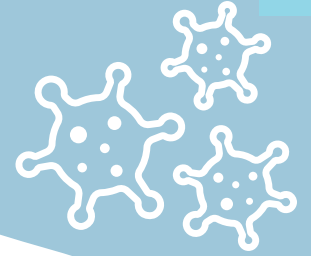
### 5-6 คะแนน มีความกังวลในระดับต่ำ

หมายถึง ท่านมีความกังวลต่อไวรัส COVID-19 เล็กน้อย ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีเพราะจะทำให้ท่านมีความ ใส่ใจที่จะดูแลและป้องกันตนเอง ถือว่าเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และไม่กระทบกับการดำเนิน ชีวิตประจำวันของท่านมากนัก

การดูแลตัว/การปฏิบัติตัว

1. ควรติดตามข้อมูลข่าวสารอย่างมีสติไม่เกินวันละ 1-2 ชั่วโมง เฉพาะแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือ ไม่แชร์ ไม่โพสต์ ไม่ใช้คำหยาบคาย
2. ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของกรมสุขภาพจิตและกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
3. ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความกังวล เช่น ออกกำลังกาย เล่น กีฬา ดูรายการบันเทิง ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสืออื่นๆ
4. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
5. ช่วยแนะนำความรู้ที่ถูกต้องให้กับคนที่มีความกังวลสูงหรือคนที่ยังมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง





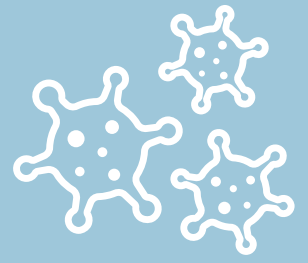
## 7-11 คะแนนมีความกังวลในระดับปานกลาง

หมายถึง ท่านมีความกังวลต่อไวรัส COVID-19 ปานกลาง ซึ่งอาจจะกระทบกับการดำเนินชีวิตประจำวันในบางด้านของท่าน และมีโอกาสที่จะเพิ่มความกังวลสูงขึ้นได้หากไม่มีวิธีปฏิบัติตัวที่เหมาะสม

### การดูแลตัว/การปฏิบัติตัว

1. ควรติดตามข้อมูลข่าวสารอย่างมีสติ ไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง เฉพาะแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือ ไม่แชร์ ไม่โพสต์ ไม่ใช้คำหยาบคาย
2. ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของกรมสุขภาพจิตและกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
3. ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความกังวล เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ดูรายการบันเทิง ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ อื่นๆ
4. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
5. หาเพื่อนหรือคนในครอบครัวพูดคุยขอคำปรึกษา อาจทำได้หลายวิธี เช่น โทรศัพท์หรือคุยผ่านโซเชียลมีเดีย เป็นต้น
6. ถ้ายังคงมีความกังวลสูง สามารถปรึกษา งานแนะแนว โทรภายใน 52360 หรือ สายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับไวรัสเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422





## 12 คะแนนขึ้นไป มีความกังวลในระดับสูง

หมายถึง ท่านมีความกังวลต่อไวรัส COVID-19 สูง จนกระทบกับการดำเนินชีวิตประจำวันของท่านอย่างมาก ความกังวลในระดับนี้หากคงอยู่เป็นเวลานาน อาจเพิ่มโอกาสการเจ็บป่วยทางกายมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ท่านมีความจำเป็นต้องหาทางผ่อนคลายความกังวลให้น้อยลง

1. ควรติดตามข้อมูลข่าวสารอย่างมีสติ ไม่เกินวันละ 30 นาที เฉพาะแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือ หมั่น เปลี่ยนอิริยาบถไปทำอย่างอื่นบ้าง ไม่แชร์ไม่โพสต์ ไม่ใช้คำหยาบคาย
2. ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของกรมสุขภาพจิตและกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
3. ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความกังวล เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ดูรายการบันเทิง ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสืออื่น ๆ
4. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
5. หลีกเลี้ยง/งดการดื่มสุรา สูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติด
6. ควรพูดคุยขอคำปรึกษา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลและปฏิบัติตัวเองกับเพื่อน ญาติหรือ ผู้ที่มีความรู้เรื่องนี้
7. ถ้ายังคงมีความกังวลสูง สามารถปรึกษา งานแนะแนว โทรภายใน 52360 หรือ สายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ ไวรัสเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422



**เลือกรวิธี**  
ที่เหมาะสมกับตัวคุณ



1 - 7 มยุรวิภาส 2563  
**สัปดาห์**  
**สุขภาพจิต**  
**แห่งชาติ**  
**2563**

## เครียดได้ คลายเป็น วิธีจัดการความเครียด



### สังเกต

หมั่นสังเกตความผิดปกติ  
ของร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม  
เวลาที่มีความเครียด



### หาวิธีแก้ปัญห

หากรู้ว่าเครียดเกินพอดี ให้พยายาม  
หาวิธีแก้ไขปัญหานั้นโดยเร็ว



### ผ่อนคลาย

ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย  
เช่น คลายกล้ามเนื้อ ผิกลมหายใจ ทำสมาธิ



### ฝึกทักษะ

เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ  
การแก้ไขปัญหอย่างเป็นระบบ



### สร้างบรรยากาศ

จัดสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวให้สบายตา  
เป็นระเบียบ น่าดู น่าทำงาน



### คิดบวก

ปรับเปลี่ยนความคิด ทักตนคติ  
มุมมองจากแง่ลบเป็นแง่บวก



### ทำกิจกรรม

ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น เล่นดนตรี  
ออกกำลังกาย ทำอาหาร เป็นต้น  
พร้อมปรับเปลี่ยนกิจกรรม ภายใต  
วิถีชีวิตใหม่ (New Normal)



### ชวนพูดคุย

ระบายความรู้สึก ความทุกข์ในใจ  
ผู้ฟังรับฟังอย่างตั้งใจและให้กำลังใจกับ



### ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

บริการคลินิกคลายเครียดหรือ  
สายด่วนสุขภาพจิต 1323

### หากอาการยังไม่ดีขึ้น

เช่น ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ มีความเครียดรุนแรง สูญเสียความสัมพันธ์  
กับคนรอบข้าง สามารถขอรับบริการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต  
ที่สถานบริการสาธารณสุขทุกสถาบัน หรือโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต  
1323 ได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง





# การจัดการกับความกังวล

## ในช่วงโควิด-19 ระบาด

### กังวลมาก



"ลดความตระหนก"

### ให้รับรู้ข้อมูลตามจริง

- 80% ของผู้ติดเชื้อโควิดมีอาการเนืองเล็กน้อย
- 15% มีอาการปานกลางอาจต้องดมออกซิเจนผ่านหน้ากาก mask with bag
- 5% มีอาการหนักต้องใช้เครื่องช่วยหายใจและมีโอกาสเสียชีวิต

1. เชื่อมั่นในตัวเองว่าสามารถดูแลตัวเองได้ทัน
2. เชื่อมั่นในบุคลากรทางการแพทย์ บุคลากรทางการแพทย์มีความพร้อมและจะร่วมกันดูแลเป็นอย่างดี

### กังวลพอดี

## Social Distancing



### กังวลน้อย

ให้ช่วยกันทำให้เด้าตระหนก โดยการ

1. พูดคุยถามความเข้าใจ แก้ไขความเข้าใจผิด
2. แนะนำให้ติดตามผลกระทบต่อครอบครัวและคนใกล้ชิด
3. ให้คนที่สนิทหรือคนที่เขานับถือมาช่วยโน้มน้าว
4. โน้มน้าวให้เพื่อนๆ ของเขาปรับพฤติกรรมป้องกันสุขภาพตัวเองตามเราแล้วเขาอาจปรับพฤติกรรมตามเนียน



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

### "เพิ่มความตระหนก"

5555...เจ้าเบ๊ยกเข็ดอิชยังห่วยนี้ได้ดอก



# 5 วิธี

## คลายเครียด ดูแลสุขภาพจิต ในช่วง COVID-19



1



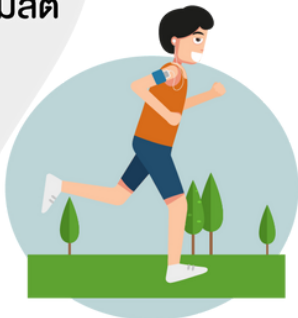
ลดการสพช่วง  
ที่สร้างความวิตกกังวล  
และบั่นทอนจิตใจต่างๆ  
ติดตามข่าวสารอย่างมีสติ

2



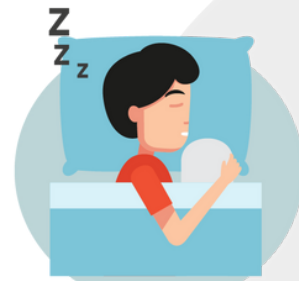
คิดบวก ปรับเปลี่ยนความคิด  
ทัศนคติ เปลี่ยนมุมมองจาก  
แง่ลบเป็นแง่บวก

3



หางานอดิเรก / หาริจกรรมทำเพื่อ  
ผ่อนคลายความเครียดและวิตกกังวล

4



นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ งดการดื่มสุรา  
สูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติด

5



ปฏิบัติตามคำแนะนำ ของกรมควบคุมโรค  
ตามหลัก D-M-H-T-T หรือ ปฏิบัติตัวตามหลัก  
Social Distancing



บริการนัดพบจิตแพทย์ได้ทุกวันศุกร์ที่สาม  
ของทุกเดือน ณ ห้องแนะแนวให้คำปรึกษา  
อาคารกิจกรรมนักศึกษา วิทยาเขตตรัง

งานแนะแนวบริการให้คำปรึกษา  
โทร. 075201725

สายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323  
หรือ สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422



# The sound of happiness

ฟัง X เล่า = ความสุข



ให้บริการตั้งแต่  
เทอม 1/ 2564

IF it hard, Share it with me.

กินนอนผิดปกติ

จองคิว วัน/เวลา  
การขอรับบริการคำปรึกษา  
ONLINE

โรคจิตเภท

บุคลิกภาพ

วิธากังวล

แพนิค



เดรียด

ย้ำคิดย้ำทำ

ซึมเศร้า

ไบโพลาร์

สามารถติดตามข้อมูลข่าวสารได้ที่เพจ Facebook : งานแนะแนว ม.อ.ตรัง



# Medical Center

บริการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา  
อาจารย์และบุคลากร  
ประจำปีการศึกษา 2564  
ทุกวันศุกร์ที่ 3 ของทุกเดือน

- ตั้งแต่เดือนธันวาคม 64 - เมษายน 65
- เวลา 13.30-15.30 น.
- ณ ห้องแนะแนวให้คำปรึกษา
- อาคารกิจกรรมนักศึกษา
- ให้บริการโดยจิตแพทย์ แผนกจิตเวช  
จากโรงพยาบาลตรัง

Contact โทร : งานพัฒนานักศึกษา  
โทรภายใน 52360  
Fb : งานแนะแนว ม.อ.ตรัง

