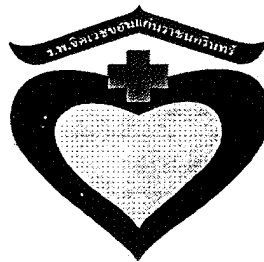




แผนการสอน

เรื่อง

มารู้จักความเครียดกันเถอะ



สำนักผู้ช่วยผู้อำนวยการจังหวัด โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

20 กรกฎาคม 2546

ISBN : 974-296-196-4

เลขทะเบียน	20040440
วันที่	13 ก.ย. 2547
เลขเรียกหนังสือ	ก. ๖๕๕๕๕๕
	๖๕๕๕๕ ๕๕๕ ๕๕

แผนการสอน เรื่อง มารู้จักความเครียดกันเถอะ

เจ้าของ

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

บรรณาธิการ

- | | | |
|-------------|----------|-----------------|
| 1. นางวัชนี | หัตถพนม | พยาบาลวิชาชีพ 7 |
| 2. นางสาวดี | ศรีวิเศษ | พยาบาลวิชาชีพ 7 |

คณะทำงาน

- | | | |
|-------------------|--------------|---------------------|
| 1. นางวิภาดา | คณะไชย | พยาบาลวิชาชีพ 7 |
| 2. นางกาญจน์กนก | สุรินทร์ชมภู | พยาบาลวิชาชีพ 6 |
| 3. นายไพโรวัลย์ | ร่วมชัย | พยาบาลวิชาชีพ 6 |
| 4. น.ส. ไพลิน | ปรัชญกุลปต์ | นักสังคมสงเคราะห์ 5 |
| 5. นางนิตยา | งามคุณ | พยาบาลวิชาชีพ 6 |
| 6. นางภาวิณี | สถาพรธีระ | พยาบาลวิชาชีพ 6 |
| 7. น.ส.เขาวภา | ประจันตะเสน | พยาบาลวิชาชีพ 5 |
| 8. นางวรารักษ์ | รัตนวิศิษฐ์ | พยาบาลวิชาชีพ 4 |
| 9. น.ส.วรรณภา | สาโรจน์ | นักสังคมสงเคราะห์ 4 |
| 10. น.ส.ผอุนรัตน์ | กลางมณี | พยาบาลวิชาชีพ 3 |

ISBN 974-296-196-4

พิมพ์ครั้งที่ 1 วันที่ 20 กรกฎาคม 2546

จำนวน 400 เล่ม

ออกแบบ/พิมพ์ที่ โรงพิมพ์พระธรรมขันธ์ จังหวัดขอนแก่น โทรศัพท์ 0-4332-1765, 0-4322-4836

โทรสาร 0-4322-4836

คำนำ

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545 - 2549 มีแนวคิดที่มุ่งเน้นการสร้างสุขภาพมากกว่าซ่อมสุขภาพ รวมทั้งพัฒนาระบบสุขภาพทั้งระบบโดยการเชื่อมโยงระบบสุขภาพกับเหตุปัจจัย ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ได้เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกและการป้องกันโรคอย่างเป็นระบบ จึงได้จัดโครงการส่งเสริม ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตขึ้นในชุมชน โดยเน้นเรื่องความเครียดซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ถ้าประชาชนได้ตระหนักถึงปัญหาและหาทางออกได้อย่างเหมาะสม จะทำให้ไม่เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงต่อไป แผนการสอนเรื่องมารู้จักความเครียดกันเถอะ จัดทำขึ้น โดยสำนักผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ เพื่อให้วิทยากรใช้เป็นแนวทางในการสอนผู้นำชุมชน ประชาชนทั่วไป การจัดทำครั้งนี้ได้มีการปรับปรุงจากการสอนผู้นำชุมชนและอสม. 2 ครั้ง ที่จังหวัดสกลนคร และจังหวัดขอนแก่น แผนการสอนมีทั้งหมด 8 แผนการสอน โดยใช้กระบวนการสอนแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าแผนการสอนชุดนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่จะเป็นวิทยากรต่อไป และหากท่านใดมีข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อโครงการนี้ คณะผู้จัดทำยินดีน้อมรับข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขด้วยความยินดี

สำนักผู้ช่วยผู้อำนวยการ

20 กรกฎาคม 2546

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๗
แผนการสอนที่ 1 ทักษะชีวิตของชุมชนที่มีต่อผู้มีความเครียด	1
แผนการสอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับความเครียด	7
แผนการสอนที่ 3 การประเมินความเครียด	13
แผนการสอนที่ 4 การจัดการกับความเครียด	26
แผนการสอนที่ 5 การปรับเปลี่ยนความคิด	39
แผนการสอนที่ 6 การฝึกทักษะคลายเครียด	53
แผนการสอนที่ 7 การช่วยเหลือบุคคลเมื่อเกิดภาวะเครียด	64
แผนการสอนที่ 8 ระบบการดูแลผู้ที่มีความเครียดในชุมชน	74
ภาคผนวก คณะทำงานแผนการสอน	83

แผนการสอนที่ 1
ทัศนคติของชุมชนที่มีต่อผู้ที่มีความเครียด
เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. ตระหนักถึงทัศนคติของตนเองต่อผู้ที่มีความเครียด
2. เห็นความสำคัญของทัศนคติของตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบว่ามีผลกระทบต่อผู้ที่มีความเครียดได้

สาระสำคัญ

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานะ ความเครียดในระดับต่ำจะเป็นแรงผลักดันให้คนเราเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ แต่ถ้าเกิดความเครียดระดับสูงและคงอยู่เป็นเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้ ทัศนคติของคนในชุมชน ทั้งด้านลบและด้านบวกจะมีผลกระทบต่อผู้ประสบปัญหา หรือผู้อยู่ในภาวะเครียดที่แตกต่างกัน กล่าวคือถ้ามีทัศนคติในด้านลบ จะส่งผลให้เกิดความเบื่อบ่น ไม่สนใจ ขาดความเข้าใจและเห็นใจ เกิดความเพิกเฉยที่จะให้ความช่วยเหลือ ปัญหาจึงไม่ได้รับการแก้ไข แต่ถ้ามีทัศนคติในด้านบวก ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจ เห็นใจ เต็มใจให้ความช่วยเหลือ ช่วยให้ผู้ที่อยู่ในภาวะเครียดฟันฝ่าวิกฤตชีวิตไปได้ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนได้อย่างปกติสุข เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของครอบครัว และชุมชนต่อไป

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ● ประสพการณ์ กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยวิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรม 4 - 5 คน ว่าใครเคยมีประสบการณ์พบเห็นผู้ที่อยู่ในภาวะเครียดในชุมชนบ้าง รู้ได้อย่างไรว่าเรามีความเครียด และมีความคิดเห็นอย่างไรต่อผู้ที่อยู่ในภาวะเครียด เปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมตอบและวิทยากรเขียนลงแผ่นใส - วิทยากรสรุปและเชื่อมโยงความคิดเห็นของผู้เข้าอบรมสู่กรณีศึกษา - วิทยากรอ่านกรณีศึกษา - วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรม 3 - 4 คน ถึงความคิดเห็นที่มีต่อกรณีศึกษา	- แผ่นใส, ปากกา - กรณีศึกษา ชีวิตของวันดี
2. ขั้นจัดระบบความคิด ความเชื่อ ● สะท้อนความคิด / อภิปราย กลุ่มละ 5 - 10 คน (30 นาที) ● ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที) ● การประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 2 คน (10 นาที)	- แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมออกเป็น 5 กลุ่ม และอภิปรายตามใบกิจกรรมที่ 1 - ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม กลุ่มละ 3 นาที - วิทยากรสรุปเพิ่มเติมโดยเชื่อมโยงผลงานกลุ่มกับการบรรยายตามใบความรู้ที่ 1 - ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่แสดงความคิดเห็นในประเด็น “ท่านมีแนวทางในการปรับความคิด / ความรู้สึกที่ไม่ดีของเพื่อนบ้านที่มีต่อผู้ที่มีความเครียดอย่างไร” - วิทยากรสุ่มถาม 3 - 4 คู่ และให้คู่ที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม - วิทยากรสรุป	- ใบกิจกรรมที่ 1 - ใบความรู้ที่ 1

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากความสนใจของผู้เข้าอบรม
2. จากการซักถาม อภิปราย และการนำเสนอผลงานกลุ่ม
3. จากการประยุกต์แนวคิด ทักษะคิดของผู้เข้าอบรมต่อผู้ที่มีความเครียด

กรณีศึกษา "ชีวิตของวันดี"

วันดี อายุ 45 ปี ฐานะทางบ้านของเธอยากจน แยกทางกับสามี เธอต้องแบกภาระเลี้ยงดูลูกที่กำลังอยู่ในวัยรุ่นอีก 2 คน ทุกวันวันดีต้องออกไปทำงานนอกบ้านตั้งแต่เช้ามืดกว่าจะกลับบ้านก็มีค่าทำให้เธอไม่มีเวลาดูแลลูกอย่างเต็มที่ ลูกของเธออายุ 15 - 16 ปี อยู่ในช่วงกำลังอยากรู้ อยากลอง เมื่อแม่ไม่มีเวลาให้ ลูกก็ต้องหันไปหาเพื่อน เริ่มติดเพื่อนถูกเพื่อนชักนำไปในทางที่ผิด เสพยาเสพติด เที่ยวตอนกลางคืน ไม่ไปโรงเรียน ขาดเรียน วันดีวิตกกังวลคิดมากเรื่องลูก เธอเริ่มมีอาการปวดศีรษะ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ กินข้าวไม่ได้ จึงไปหาหมอที่อนามัย และได้รับยาบำรุงและยานอนหลับมากินที่บ้าน เมื่อกินยาแล้ววันดีรู้สึกอาการตัวเองไม่ดีขึ้น จึงไปขอยาที่สถานอนามัยบ่อยๆ จนถูกเจ้าหน้าที่ตำหนิว่าไม่ได้ป่วยจริง เจ้าหน้าที่ไม่ได้จ่ายยาให้ และมองวันดีอย่างเบียดเบียน พร้อมทั้งพูดกับวันดีว่า "มาอีกแล้วเป็นประจำเลย โรคฟุ้งซ่านแบบนี้ไม่จำเป็นต้องกินยา ไม่เห็นเป็นอะไรมาก ใดๆ ก็มีปัญหแบบนี้ กินยาไม่ได้ช่วยอะไรให้ดีขึ้น มีปัญหาก็ควรแก้ไขต้นเหตุของปัญหา ปัญหาอยู่ที่ไหนก็ควรแก้ที่นั่น ไม่ควรเก็บไว้คนเดียว" คำพูดที่เจ้าหน้าที่อนามัยพูดกับวันดี ทำให้เธอไม่กล้าไปขอยาที่อนามัยอีก วันดีจึงไปหาซื้อยาที่ร้านขายยามากินเองทุกครั้งที่มีอาการ จากการเจ็บป่วยทำให้วันดีขาดงานบ่อย เงินที่มีก็หมดไป จึงไปปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากญาติ ซึ่งได้รับการปฏิเสธ เมื่อขอคำแนะนำจากเพื่อนบ้าน ก็มักจะบอกกับวันดีว่า เป็นประสาทกินยามากๆ เดียวก็กระเพาะทะลุ ทำให้วันดีไม่กล้าไปปรึกษาใครอีก เก็บตัวเงียบอยู่กับบ้านไม่ไปพบปะผู้คน เบื่ออาหาร ร่างกายซูบผอม

แผนการสอนที่ 1
เรื่อง ทักษะคิดของชุมชนที่มีต่อผู้ที่มีความเครียด
ใบกิจกรรมที่ 1

แบ่งกลุ่ม 1 - 3 ให้อภิปรายรายละเอียดดังนี้

1. ถ้าท่านเป็นวันดี ท่านจะมีความรู้สึกอย่างไรต่อบริการที่ท่านได้รับและรู้สึกอย่างไรต่อการแสดงออกของญาติ และเพื่อนบ้าน
2. ท่านคิดว่าจะมีผลกระทบอย่างไร
 - 2.1 วันดี
 - 2.2 ครอบครัว
 - 2.3 สังคม
3. ท่านคาดว่าในอนาคต ชีวิตของวันดีจะเป็นเช่นไร

แบ่งกลุ่ม 4 - 5 ให้อภิปรายรายละเอียด ดังนี้

1. ท่านคิดว่าทัศนคติ หรือความคิด / ความรู้สึกของเพื่อนบ้าน หรือผู้คนในชุมชนทั้งด้านดีและด้านไม่ดีจะมีผลกระทบต่อวันดีหรือไม่ อย่างไร
2. ในฐานะที่ท่านเป็นผู้นำชุมชน และวันดีอยู่ในความรับผิดชอบของท่าน ท่านจะให้ความช่วยเหลืออย่างไร

แผนการสอนที่ 1
เรื่อง ทักษะคิดของคนในชุมชนที่มีต่อผู้ที่มีความเครียด
ใบความรู้ที่ 1

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคล ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานะ ความเครียดในระดับต่ำจะเป็นแรงผลักดันให้คนเราเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ แต่ถ้าเกิดความเครียดในระดับสูงและคงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียทั้งต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้ ซึ่งหากไม่ได้รับการช่วยเหลือ เกิดภาวะเรื้อรัง อาจทำให้เกิดปัญหาการเจ็บป่วยตามมา เช่น การป่วยเป็นโรคกระเพาะ ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ เกิดภาวะเจ็บป่วยทางจิต จิตใจ หรือฆ่าตัวตาย เป็นต้น

ทัศนคติ หรือความคิดเห็นของผู้คนในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน หรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ฯลฯ ทั้งในด้านบวก และด้านลบ จะมีผลต่อผู้ที่กำลังประสบปัญหาชีวิต หรือผู้ที่มีความเครียดได้ กล่าวคือ การเกิดทัศนคติในด้านลบ จะส่งผลให้เกิดความเบื่อหน่าย ไม่สนใจ คิดว่าเป็นปัญหาซ้ำแล้วซ้ำอีก เรียกร้องความสนใจ ไม่ใช่ปัญหาของตนเอง ขาดความเข้าใจ เห็นใจ จึงเกิดความเพิกเฉย ที่จะให้ความช่วยเหลือ ซึ่งจะส่งผลต่อไปให้ผู้ที่อยู่ในภาวะเครียด ไม่ได้รับการแก้ไขปัญหาก็เกิดภาวะเครียดเรื้อรังและเกิดปัญหาต่างๆ ตามมาอีกมากมายดังกล่าวมาแล้วข้างต้น แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าคนในชุมชนมีทัศนคติในด้านบวกต่อผู้ที่มีความเครียด มีความเข้าใจ เห็นใจ เต็มใจให้ความช่วยเหลือจะสามารถช่วยให้ผู้ที่มีความเครียด ฝ่าวิกฤตชีวิตช่วงนั้นไปได้ สามารถกลับไปดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อครอบครัว และสังคมต่อไป ดังนั้นผู้คนในชุมชน ควรมีการเปลี่ยนทัศนคติในด้านลบให้เป็นทัศนคติด้านบวก ดังนี้

ความคิดเห็น / ความรู้สึกที่ไม่ดี	ความคิดเห็น / ความรู้สึกที่ดี
- เบื่อหน่าย รำคาญ คิดว่าเป็นบุคคลมีปัญหา เรียกร้องความสนใจ คิดอะไรที่เห็นแก่ตัว - ไม่อยากสนใจ เสียเวลาทำมาหากิน - เป็นภาระของครอบครัวและสังคม ในการดูแลทั้ง ๆ ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดีทุกอย่าง	- สงสาร เห็นใจ เข้าใจว่าผู้มีความเครียดเป็นผู้มีปัญหาจนไม่สามารถที่จะแก้ไข ปัญหาด้วยตนเอง จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือ เพราะผู้ที่มีความเครียดความสามารถในการแก้ปัญหาลดลงเนื่องจากความเครียดเกิดอารมณ์กดดัน รบกวนสมาธิ ความสนใจ ความเข้าใจ การรับรู้ปัญหาตามความเป็นจริง - การช่วยเหลือผู้มีความเครียด ไม่จำเป็นต้องใช้เวลามาก การแสดงความเข้าใจ เห็นใจ เป็นที่ปรึกษาให้ระบายความทุกข์หรือปัญหาที่สามารถให้ช่วยลดความวิตกกังวลได้ระดับหนึ่ง - ทุกคนสามารถเครียดได้ แต่เมื่อภาวะเครียดหมดไป เขาก็คือบุคคลเหมือนคนทั่ว ๆ ไป ที่สามารถที่จะสร้างประโยชน์ให้ครอบครัว และชุมชนได้

แผนการสอนที่ 2
เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับความเครียด
เวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการอบรมผู้เข้าอบรมสามารถ

1. บอกถึงความหมาย สาเหตุและอาการของความเครียดได้
2. บอกถึงผลกระทบของความเครียดที่มีต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติได้

สาระสำคัญ

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ร้อนใจ สับสน โกรธ หรือ เสียใจ สาเหตุของความเครียดเกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งที่เป็นสาเหตุภายในของผู้ที่มีความเครียดเอง หรือเกิดจากสาเหตุภายนอกที่มาถูกคามทำให้เกิดความเครียดได้ ความเครียดที่ไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ แต่ถ้าเกิดความเครียดในระดับสูง และคงอยู่เป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรมของตนเอง ก่อให้เกิดผลเสียต่อ ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
• ประสพการณ์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยถามผู้เข้าอบรมว่า คุณเคยมีความเครียดบ้างหรือไม่ เกิดจากสาเหตุอะไร - ถามผู้เข้าอบรม 5 - 6 คน วิทยากรเขียนคำตอบลงบน แผ่นใส - สรุปโยงเข้าสู่เรื่องที่จะแบ่งกลุ่ม	- แผ่นใส - ปากกา
• สะท้อนความคิด และอภิปราย กลุ่มละ 5 - 10 คน (15 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม แต่ละกลุ่มให้แสดงความคิดเห็นตาม ใบกิจกรรม - วิทยากรสุ่มถาม 2 กลุ่ม	- ใบกิจกรรม ที่ 1
• ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	- วิทยากรสรุปเชื่อมโยงกับการบรรยายความรู้เพิ่มเติม	- ใบความรู้ที่ 1
• ประยุกต์แนวคิด จับคู่ (15 นาที)	- ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่และถามว่าท่านจะนำความรู้ที่ได้ในวันนี้ไปใช้กับตนเองหรือช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชนได้อย่างไร - วิทยากรสรุปจากผู้เข้าอบรมเชื่อมโยงกับใบความรู้เพิ่มเติม	

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากความสนใจของผู้เข้าอบรม
2. การซักถาม อภิปราย และการนำเสนอผลงานกลุ่ม
3. ประเมินผลจากการทำแบบทดสอบก่อน – หลัง การอบรม

แผนการสอนที่ 2
ใบกิจกรรมที่ 1

ให้แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 5 - 10 คน โดยแบ่งกลุ่ม แสดงความคิดเห็นในเรื่องต่อไปนี้

1. ความเครียด คืออะไร เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง และมีอาการอย่างไร (กลุ่มที่ 1, 2, 3)
2. ผลกระทบของความเครียดที่เกิดขึ้นมีอะไรได้บ้าง (กลุ่มที่ 4, 5)
 - ต่อตนเอง
 - ต่อครอบครัว และชุมชน
 - ต่อสังคม และประเทศชาติ

แผนการสอนที่ 2
เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับความเครียด
ใบความรู้ที่ 1

ความหมาย

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้นกดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ

ความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น สำหรับบุคคลที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง และคงอยู่เป็นเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัว การทำงาน และสังคมได้ (กรมสุขภาพจิต, 2542)

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดจากสาเหตุ 2 ประการ คือ

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 สาเหตุทางกาย เมื่อร่างกายเครียดแล้วจะทำให้จิตใจเครียดไปด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียดมีดังนี้

- 1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย
- 1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ
- 1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ
- 1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ การเจ็บป่วยไม่สบายที่ไม่รุนแรง รวมถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรง และเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น
- 1.1.5 ภาวะติดสุราและยาเสพติด

1.2 สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่สมหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงาน หรือภาระต่างๆ รู้สีกว่าตัวเองทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น มีความคับข้องใจ มีความจริงจังกับชีวิต ทำอะไรต้องให้ดี สมบูรณ์แบบ เป็นคนมีอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุม อารมณ์ไม่อยู่ ตลอดทั้งการเป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น ขาดความมั่นใจ ในตนเอง

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่างๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ การเปลี่ยนช่วงวัย การแต่งงาน การตั้งครรรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียของรัก คนรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน เป็นต้น

อาการที่เกิดจากความเครียด

ตามปกติเมื่อเกิดความเครียดในจิตใจมักส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้ชัดเจน ดังนี้

1. ทางกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หายใจไม่อิ่ม ท้องผูก หรือท้องเสียบ่อยๆ ประจำเดือนมาไม่ปกติ สมรรถภาพทางเพศลดลง ใจสั่น เป็นต้น
2. ทางจิตใจ ได้แก่ รู้สึกตื่นเต้นตกใจง่าย ผันรำย ใจสั่น มือเท้าเย็น ไม่มีสมาธิ คิดอะไรไม่ออก สับสน เบื่อหน่าย โมโหง่าย หงุดหงิด ซึมเศร้า เป็นต้น
3. ทางสังคม ได้แก่ บางครั้งอาจจะทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิด หรือไม่พูดคุยกับใครแยกตัวตัวเองอยู่คนเดียว

ในบางครั้งเราอาจจะไม่สามารถสังเกตเห็นอาการดังกล่าวได้ชัดเจน อาจต้องใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง สำรวจความเครียดของตนเองก็ได้

ผลกระทบจากความเครียด

1. ผลเสียต่อตนเอง แบ่งเป็น 4 ประการ คือ
 - 1.1 ผลเสียทางร่างกาย เมื่อตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายแย่ลง โดยมีอาการแสดงออก คือ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง อ่อนเพลีย เป็นต้น
 - 1.2 ผลเสียทางจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกหมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอย ขาดสมาธิและหลงลืม ความระมัดระวังตัวในการทำงานเสียไป หงุดหงิด โมโหง่าย
 - 1.2 ผลเสียทางความคิด จะเกิดความคิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง บิดเบียนไม่มีเหตุผล นอกจากจะไม่เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษกับตัวเอง เป็นผลทำให้ความเครียดยิ่งเพิ่มขึ้น
 - 1.4 ผลเสียทางพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียด จะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก แยกตัวจากสังคมอยู่อย่างโดดเดี่ยว

2. ผลเสียต่อครอบครัว และชุมชน

ทำให้ความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงานแย่ลง บางครั้งอาจเกิดการทะเลาะวิวาทกัน

3. ผลเสียต่อสังคม ประเทศชาติ

ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ จากการขาดงานทำให้ทำงานได้น้อยลง หรือทำงานผิดพลาดบ่อยๆ เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากขึ้น หากบุคคลในสังคมมีความเครียดเป็นจำนวนมากจะก่อให้เกิดความไม่มั่นคงในสังคม เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น

แผนการสอนที่ 3
เรื่อง การประเมินความเครียด
เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. ใช้แบบประเมินความเครียดได้อย่างถูกต้อง
2. วิเคราะห์แบบประเมินความเครียด ได้อย่างถูกต้อง

สาระสำคัญ

ในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน คงหลีกเลี่ยงความเครียดไม่ได้ แต่สิ่งสำคัญคือ เมื่อมีความเครียด สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ และเมื่อเกิดความเครียดเกิดขึ้นแต่ละคนจะรับรู้ถึงความเครียดนั้น ก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเองมากหรือน้อยแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับการเลี้ยงดูของบิดา มารดาในอดีต แหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ ตลอดจนประสบการณ์ในการเผชิญกับความเครียดในอดีตที่ผ่านมา บางคนจะรับรู้ได้ว่าตนเองมีความเครียด แก้ไขผลกระทบและปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว แต่บางคนไม่สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของอาการได้ชัดเจน และไม่ทราบว่าตนเองมีความเครียดหรือไม่ อาจใช้แบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ก็สามารถสำรวจความเครียดของตนเองได้เช่นกัน

การประเมินความเครียดของตนเองได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก อย่างถูกต้อง ทำให้สามารถเข้าใจถึงภาวะเครียด และระดับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือผู้อื่น ทำให้สามารถหาทางช่วยเหลือป้องกัน และหาวิธีการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง • ประสพการณ์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที) • ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (40 นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน "ชั่วโมงที่ผ่านมาได้รู้ถึงเรื่องความเครียดไปแล้ว" - วิทยากรถามผู้เข้าอบรมต่อว่า "ท่านรู้ได้อย่างไรว่าตนเองมีความเครียด เครียดมากน้อยเพียงใด สังเกตได้อย่างไร" - สุ่มถาม 3 - 5 คน และวิทยากรช่วยเขียนลงแผ่นใส - วิทยากรถามต่อ "เคยมีบ้างไหม ที่ไม่รู้ว่าตนเองมีความเครียด" - วิทยากรสรุปเชื่อมโยงจากแผ่นใส สู่การบรรยายตามใบความรู้ที่ 1 - วิทยากรอธิบายการใช้แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง และอธิบายระดับอาการตามใบความรู้ที่ 2 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมซักถาม กรณีสงสัย การใช้ประเมิน - วิทยากรบรรยาย วิธีการ ให้คะแนนและการแปลผลตามใบความรู้ที่ 3 - สาธิตการใช้แบบประเมิน ความเครียดตามบทสาธิต	- แผ่นใส, ปากกา - ใบความรู้ที่ 1 - ใบความรู้ที่ 2 - ใบความรู้ที่ 3 - บทสาธิต
2. ขั้นลงมือกระทำ • ประชุกต์แนวคิด กลุ่ม 3 คน (20 นาที) • สะท้อนความคิด / อภิปราย กลุ่มเดิม (15 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทดลองฝึกการใช้แบบประเมินความเครียด - สุ่มถามผู้เข้าอบรม 4 - 5 กลุ่มถึงผลการฝึกปฏิบัติ และปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น - วิทยากรแบ่งกลุ่ม แล้วซักถามถึงปัญหาในการใช้แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง - สุ่มตัวแทน 3 - 4 กลุ่ม นำเสนอและให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างกันนำเสนอเพิ่มเติม - เปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมซักถาม - วิทยากรสรุป	- ใบกิจกรรมที่ 2 - วิทยากรช่วยเขียนลงแผ่นใส - ใบกิจกรรมที่ 2

แผนการสอนที่ 3
เรื่อง การประเมินความเครียด
ใบความรู้ที่ 1

การสำรวจความเครียดของตนเอง

ตามปกติแล้วเมื่อเกิดความเครียดภายในจิตใจมักส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้
อย่างชัดเจน เช่น

1. ทางกาย – ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หายใจไม่อิ่ม
2. ทางจิตใจ – หงุดหงิด สับสน คิดอะไรไม่ออก เบื่อหน่าย โมโหง่าย ซึมเศร้า
3. ทางสังคม – บางครั้งทะเลาะวิวาทกับคนใกล้ชิด หรือไม่พูดจากับใคร

แต่ในบางคนไม่สามารถสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของอาการได้ชัดเจน และไม่ทราบว่าตนเอง
มีความเครียดหรือไม่ อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง สำรวจความเครียด
ของตนเองได้

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด
โปรดขีดเครื่องหมาย "X" ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเฉื่อยจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มีเหงื่อหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

แผนการสอนที่ 3

ใบความรู้ที่ 2

วิธีการอธิบาย แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ซึ่งแยกอธิบายได้ดังนี้
 ส่วนที่ 1 คือ อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก มี 20 ข้อ ดังนี้

- ข้อ 1 นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ หมายถึง การนอนหลับ 6 ชม. ติดต่อกันอาจ
 ทั้งกลางวัน / กลางคืน ก็ได้ (กลางวันกรณี ผู้ที่เป็นยามต้องนอนพักช่วงกลางวัน)
- ข้อ 2 รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ หมายถึง เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ทำให้หงุดหงิด รำคาญใจ
- ข้อ 3 ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด หมายถึง ทำอะไรไม่ได้เลย ทำงานที่เคย
 ทำไม่ได้ จะต้องนอนพักอย่างเดียว
- ข้อ 4 มีความวุ่นวายใจ หมายถึง ว้าวุ่นใจ คิดหลายเรื่อง
- ข้อ 5 ไม่อยากพบปะผู้คน หมายถึง เห็นผู้คนมากๆ รู้สึกรำคาญ อยากอยู่คนเดียว
- ข้อ 6 ปวดหัวข้างเดียว / ปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง
- ข้อ 7 รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง หมายถึง รวมถึง สิ่งแวดล้อมรอบข้าง
- ข้อ 8 รู้สึกหมดหวังในชีวิต หมายถึง รู้สึกท้อแท้ ไม่มีแนวทางแก้ไขปัญหา
- ข้อ 9 รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า หมายถึง คิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์กับใครเลย
- ข้อ 10 กระวนกระวายตลอดเวลา หมายถึง ไม่มีสมาธิ กระสับกระส่าย อยู่ไม่นิ่ง
- ข้อ 11 ไม่มีสมาธิ หมายถึง ไม่มีสมาธิในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จ
 หรือต้องใช้เวลานานมากขึ้นในการทำสิ่งที่เคยทำมาก่อน
- ข้อ 12 รู้สึกเฉื่อยชาไม่มีแรงจะทำอะไร หมายถึง รู้สึกเฉื่อยอ่อนล้า ทำงานไม่ได้
- ข้อ 13 รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร หมายถึง เหนื่อย เบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร
- ข้อ 14 มีอาการหัวใจเต้นแรง
- ข้อ 15 เสียสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ
- ข้อ 16 รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ หมายถึง รวมถึงเรื่องเล็กๆ น้อยๆ
- ข้อ 17 ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง ไหล่
- ข้อ 18 ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย หมายถึง สิ่งใหม่ๆ ที่ไม่คุ้นเคย เช่น พูดต่อหน้า
 คนมากๆ
- ข้อ 19 มึนงง หรือเวียนศีรษะ

ข้อ 20 ความสุขทางเพศลดลง

- หมายถึง - กรณีคู่สมรสมีความต้องการทางเพศลดลง เวลาที่มีเพศสัมพันธ์ รู้สึกไม่มีความสุข
- กรณีคนโสด เห็นคนที่เคยชื่นชอบจะประทับใจ / ป้างป้าง ปัจจุบันเมื่อเห็น แล้วรู้สึกเฉยไม่ประทับใจ เหมือนแต่ก่อน
- กรณีคนเป็นหม้าย เคยเห็นคนที่สุขใจที่ได้เห็น ได้ชอบแต่ กลับรู้สึกเฉยๆ / ไม่สนใจ

ส่วนที่ 2 ระดับอาการ

- ให้ถามว่า “มี / ไม่มี” หาก “ไม่มี” ใส่เครื่องหมายในช่อง ไม่เคยเลย
- หาก “มี” ให้ถามว่า มีมากน้อยแค่ไหน

เล็กน้อย → เป็นครั้งคราว

มาก → ขนาดไหน {

 เป็นประจำ
 เป็นบ่อยๆ → เป็นน้อยกว่าเป็นประจำ

อธิบายเพิ่มว่า คำว่า }

 เป็นประจำ
 เป็นบ่อยๆ

}
 มากน้อยแล้วแต่ละคน ว่าเรื่องนั้นมีผลกระทบ
 ต่อตัวเรามากแค่ไหน ให้ประมาณเอง

แผนการสอนที่ 3
เรื่อง การประเมินความเครียด
ใบความรู้ที่ 3
การแปลผล

การแปลผล

เมื่อทำแบบประเมินครบทั้ง 20 ข้อ แล้วให้ใส่คะแนนของแต่ละข้อ ตามเกณฑ์การให้คะแนน
ดังนี้ คือ

ถ้าตอบว่า	ไม่เคยเลย	เท่ากับ	0	คะแนน
	เป็นครั้งคราว	เท่ากับ	1	คะแนน
	เป็นบ่อยๆ	เท่ากับ	2	คะแนน
	เป็นประจำ	เท่ากับ	3	คะแนน

หลังจากนั้นรวมคะแนนทั้ง 20 ข้อ ว่ามีคะแนนรวมเป็นเท่าไร ให้ดูผลการประเมินและคำชี้แจง
ต่อไปนี้

ผลการประเมินความเครียด

6 - 17	คะแนน	แสดงว่า	ปกติ / ไม่เครียด
18 - 25	คะแนน	แสดงว่า	เครียดสูงกว่าปกติ / มีความเครียดเล็กน้อย
26 - 29	คะแนน	แสดงว่า	เครียดปานกลาง
มากกว่า 30	คะแนนขึ้นไป	แสดงว่า	เครียดมาก

แผนการสอนที่ 3
เรื่อง การประเมินความเครียด
ใบความรู้ที่ 3 (ต่อ)

คำอธิบายคะแนน

0-5 คะแนน คุณมีความเครียดน้อยกว่าปกติ อาจเป็นเพราะคุณมีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่จำเป็นต้องต่อสู้ดิ้นรนในการดำเนินชีวิตสักเท่าไรนัก ชีวิตไม่ค่อยมีเรื่องให้ต้องตื่นเต้น และคุณเองก็ไม่ค่อยกระตือรือร้นเลย

6-17 คะแนน คุณมีความเครียดในระดับปกติ นั่นคือ คุณสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดี และสามารถปรับตัวปรับใจให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม คุณควรพยายามคงระดับความเครียด ระดับนี้ต่อไปให้นานๆ

18-25 คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติเล็กน้อยแสดงว่า คุณอาจกำลังมีปัญหาบางอย่างที่ทำให้ไม่สบายใจอยู่ ความเครียดในระดับนี้ อาจทำให้มีอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมเล็กน้อยพอทนได้ และเมื่อได้พักผ่อนหย่อนใจบ้าง ก็จะรู้สึกดีขึ้นเอง

26-29 คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติปานกลาง แสดงว่าคุณอาจกำลังมีปัญหาบางอย่างในชีวิตที่คุณยังหาทางแก้ไขไม่ได้ ทำให้มีอาการผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด และแม้คุณจะพักผ่อนหย่อนใจแล้วก็ยังอาจจะไม่หายเครียดต้องฝึกเทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดจึงจะช่วยให้

30-60 คะแนน คุณมีความเครียดสูงกว่าระดับปกติมาก คุณอาจกำลังเผชิญภาวะวิกฤตในชีวิต หรือแม้ว่าคุณก็ได้สะสมความเครียดเอาไว้มากจนเกินไปเป็นเวลานาน ทำให้มีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรง หรือเรื้อรัง ความเครียดในระดับนี้ นอกจากจะต้องฝึกเทคนิคการคลายเครียดแล้ว ควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาต่อไปด้วย จึงจะเป็นการดี

แผนการสอนที่ 3
เรื่อง การประเมินความเครียด
บทสาริต

ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง นางสาวใจ เป็นอสม. ได้ไปเยี่ยมนายธนิต เพื่อนบ้านซึ่งป่วยเป็นโรคเบาหวานมาหลายเดือนร่างกายผอมลง สีหน้าไม่แจ่มใส ไม่พูดคุยกับใคร นางสาวใจเห็นอาการดังกล่าวจึงใช้แบบประเมินความเครียดไปวิเคราะห์ ว่านายธนิตอยู่ในระดับใด เพื่อจะได้ให้การช่วยเหลือ

นางสาวใจ สวัสดิ์คะคุณธนิต เป็นยังไงบ้างวันนี้

นายธนิต ก็เรื่อยๆ เหมือนทุกวัน

นางสาวใจ อยู่บ้านคนเดียวหรือ

นายธนิต อยู่กับลูก เขาทำกับข้าวอยู่ในครัว

นางสาวใจ ยังไม่กินข้าวเที่ยงหรือ

นายธนิต กินเรียบร้อยแล้ว แต่กินไม่ได้มาก

นางสาวใจ นั่นนะซิ ช่วงนี้คุณธนิต เหมือนมีเรื่องไม่สบายใจ สีหน้าไม่สดชื่นเหมือนก่อน มีอะไรที่คิดว่าฉันพอจะช่วยให้ ฉันยินดี ฉันเป็นห่วงคุณนะ

นายธนิต 2-3 เดือน มานี้ รู้สึกนอนไม่ค่อยหลับ มีเรื่องคิดมาก กังวลใจหลายเรื่อง เป็นเกือบทุกวัน กว่าจะหลับได้ก็ตี 2 ตี 3 ตี 5 ก็ตื่นแล้ว

นางสาวใจ มีเรื่องอะไรไม่สบายใจ พอจะเล่าให้ฟังได้ไหม อย่าเก็บไว้คนเดียวจะทำให้ไม่สบายใจมากขึ้น พอคิดฉันเคยอบรมกับหมอจากโรงพยาบาลมา ถึงวิธีการช่วยเหลือคนที่มีความไม่สบายใจแต่ถ้าจะให้รู้ชัดเจน ฉันขออนุญาตใช้แบบประเมินความเครียดที่ฉันนำมานี้ ว่าความไม่สบายใจของคุณส่งผลให้เกิดความเครียดอยู่ระดับไหน เพื่อจะให้เป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือคุณต่อไปนะค่ะ ฉันจะเริ่มถามอาการของคุณใน 2 เดือนที่ผ่านมาถึงวันนี้ขอให้ตอบตามความเป็นจริง

นายธนิต เข้าก็ลองดู ถ้าตอบได้ก็จะตอบ

นางสาวใจ 2 เดือนที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ คุณนอนไม่หลับเพราะมีเรื่องคิดมากหรือกังวลใจบ้างไหม

นายธนิต มีอยู่ เป็นเกือบทุกวันเลย

นางสาวใจ แล้วมีอาการหงุดหงิด รำคาญใจบ้างไหม

นายธนิต ก็มีอยู่ เป็นนานๆ ครั้งนะ ไม่ค่อยบ่อยหรอก

นางสาวใจ ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด

นายธนิต ใช่เลย เป็นทุกวันเลย มันคิดมากทำให้ทำอะไรไม่ได้

นางสมใจ มีความวุ่นวายใจไหม
 นายธนิต ยิ่งใช่เลย ผมเป็นทุกวัน
 นางสมใจ แล้วปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับ 2 ข้างล่ะ เป็นไหม
 นายธนิต ก็เป็นอยู่ เป็นนานๆ ครั้งนะ
 นางสมใจ รู้สึกไม่มีความสุข และเศร้าหมองไหม
 นายธนิต อ้อ ! ใช่เลยเป็น เป็นทุกวัน
 นางสมใจ รู้สึกหมดหวังในชีวิตไหม
 นายธนิต เป็นอยู่แต่นานๆ ครั้งนะ
 นางสมใจ รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า
 นายธนิต ไม่เคยห rokok ยังรู้สึกมีค่าอยู่
 นางสมใจ กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลาละ เป็นไหม
 นายธนิต เป็นอยู่ เป็นบ่อยๆ เป็นจนทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิจะทำอะไรเลยละ
 นางสมใจ อ้อ เป็นบ่อยๆ จนไม่มีสมาธิทำอะไรเ็นะ แล้วรู้สึกว่าตัวเองอ่อนเพลีย
 จนไม่มีแรงจะทำอะไรไหม
 นายธนิต ใช่เลย เป็นทุกวันเลย มันเพลียจนไม่อยากทำอะไรเลย
 นางสมใจ รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไรละ เป็นไหม
 นายธนิต ก็เป็นบ้าง แต่ไม่เป็นบ่อยห rokok นานๆ ครั้งนะ
 นางสมใจ เป็นนานๆ ครั้งเ็นะ แล้วมีอาการหัวใจเต้นแรงไหม
 นายธนิต ไม่ห rokok ไม่เป็นนะ
 นางสมใจ เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจล่ะ
 นายธนิต เป็นอยู่ บางครั้งเวลาให้ลูกทำอะไรแล้วมันไม่ทำตามนะ
 นางสมใจ แล้วรู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ ไหม
 นายธนิต เป็นอยู่บางครั้งไม่บ่อยห rokok
 นางสมใจ ปวดเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่ล่ะ
 นายธนิต ไม่มีห rokok
 นางสมใจ นางสมใจ แล้วตื่นได้ง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคยล่ะเป็นไหม
 นายธนิต ไม่มีห rokok
 นางสมใจ มีนั่งหรือเวียนศีรษะเป็นไหม
 นายธนิต เป็นอยู่ นานๆ ครั้ง
 นางสมใจ แล้วความสุขทางเพศลดลงบ้างไหม
 นายธนิต ลดลง รู้สึกว่าไม่มีความสุขเลย เป็นบ่อยๆ ไม่รู้เป็นจ้ะมันเบื่อหน่ายไปหมด

นางสมใจ เอาละ ฉันจะสรุปอาการที่คุณณิตบอกมาให้ฟังนะ ว่าเป็นอย่างไร ถ้าข้อใดไม่ตรงให้แย้งได้เลยนะ (การสรุปจะเป็นการสรุปตามระดับกลุ่มอาการให้ฟัง เช่น อาการใดที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลย เป็นครั้งคราว เป็นบ่อยๆ จนกระทั่งถึงกลุ่มเป็นประจำ) ที่อ่านมีทั้งหมดใช่ไหม

นายณิต ใช่

นางสมใจ เอาละ เดี่ยวฉันจะรวมคะแนนก่อนและจะบอกว่าคุณณิตมีความเครียดอยู่ในระดับใด ควรทำอะไร ฉันรวมคะแนนเสร็จแล้วนะ คะแนนความเครียดของคุณณิต อยู่ในระดับ 35 นะแสดงว่าคุณมีเครียดมาก สมควรไปพบจิตแพทย์ หรือพยาบาลประจำห้องให้การศึกษา คุณมีอะไรจะถามไหม ถ้ามีอะไรปรึกษาฉันได้ วันนี้ฉันจะกลับก่อน

นายณิต ขอบคุณนะ ว่างๆ มาเยี่ยมฉันบ้าง

แผนการสอนที่ 3
เรื่อง การประเมินความเครียด
ใบกิจกรรมที่ 1

1. ให้จับกลุ่ม 3 คน แบ่งออกเป็น ก, ข, ค

โดย ก แสดงเป็นผู้มีความเครียด

ข แสดงเป็น อสม. ผู้ไปประเมินความเครียดและให้ใช้แบบประเมินและวิเคราะห์
ความเครียด

ค สังเกต ข ว่าสามารถใช้แบบประเมินได้ถูกต้องหรือไม่

2. ให้เวลา 15 นาที โดยให้ ก ตอบตามอาการจริงที่ตนมีอยู่
3. หลังฝึกปฏิบัติกลุ่มตาม 4 - 5 กลุ่ม โดยถามนาย ข, ค และ ก ตามลำดับ

แผนการสอนที่ 3
เรื่อง การประเมินความเครียด
ใบกิจกรรมที่ 2

คำชี้แจง

1. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ.....คน
2. ช่วยกันคิดและอภิปราย ในหัวข้อต่อไปนี้ (เวลา 5 นาที)
“ปัญหาและอุปสรรคในการทำแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง”
3. คัดตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

แผนการสอนที่ 4
เรื่อง การจัดการกับความเครียด
เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. บอกวิธีการจัดการกับความเครียดได้
2. นำวิธีการจัดการกับความเครียดไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สาระสำคัญ

ความเครียดสามารถเกิดได้กับทุกคน ทุกโอกาส ความเครียดที่มีไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ส่วนความเครียดที่เป็นอันตรายคือความเครียดในระดับสูงที่คงอยู่เป็นเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรม ครอบครัวการทำงาน และสังคมได้

คนเรามีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้อยู่แล้วทุกคนแต่ในระหว่างที่เราต้องเผชิญกับความเครียด เราควรมีแนวทางที่เหมาะสมเพื่อจัดการกับความเครียด ซึ่งจะช่วยให้ลดปัญหาและผลเสียที่เกิดจากความเครียดและคงไว้ซึ่งชีวิตที่ผาสุกต่อไป

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
● ประสพการณ์ กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียนโดยการสรุปแผนการสอนที่ 1 - 3 - สู่แผนการสอนที่ 4 และสุ่มถามผู้เข้าอบรมเมื่อมีความเครียดท่านมีวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างไร วิทยากรเขียนลงแผ่นใส	- แผ่นใส, ปากกา
● สะท้อนความคิด / อภิปราย กลุ่ม 5 - 10 คน (40 นาที)	- วิทยากรบรรยายเรื่อง การจัดการกับความเครียด โดยการจัดการกับอารมณ์ การจัดการกับเวลา และการจัดการกับปัญหา - แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมและให้แต่ละกลุ่มอภิปรายกรณีศึกษาในประเด็นตามใบงาน	- ใบความรู้ที่ 1 - กรณีศึกษาเรื่อง "ชีวิตของนางบุญ"
● ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม และอภิปราย - วิทยากรเชื่อมโยงสรุปจากผลงานกลุ่มให้สอดคล้องกับใบความรู้ที่ 1 และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมซักถาม	- ใบกิจกรรมที่ 1
● ประยุกต์แนวคิด	- วิทยากรอ่านกรณีศึกษา "ชีวิตของยายมี" ให้ผู้เข้าอบรมฟัง - แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมตามกลุ่มเดิมโดยให้แต่ละกลุ่มอภิปรายในประเด็นตามใบกิจกรรม - สุ่มจำนวน 3 กลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่มและอภิปรายและเปิดโอกาสให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอ	- กรณีศึกษาเรื่อง "ชีวิตของยายมี" - ใบกิจกรรมที่ 2
● ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรสรุปแนวคิดที่ได้ ตามใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ 2

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากความสนใจของผู้เข้าอบรม
2. จากการนำเสนอผลงานกลุ่ม
3. จากการตอบคำถามในใบกิจกรรม และการประเมินผลจากการซักถาม

แผนการสอนที่ 4
เรื่อง การจัดการกับความเครียด
ใบความรู้ที่ 1

การจัดการกับความเครียด

1. การจัดการกับอารมณ์ (Emotional management)

การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นหัวข้อสำคัญที่จะเข้าใจธรรมชาติของจิตใจ หากได้เรียนรู้ และพัฒนาขึ้นแล้ว บุคคลจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีความมั่นคง สามารถปรับตัวได้ดี มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เป็นความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ซึ่ง Salovey P และ Mayer J (1990) ได้กล่าวถึงการมีคุณสมบัติของความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย

1. รู้ตน (self awareness) ระลึกรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง สามารถเฝ้าดู ติดตามอารมณ์ในแต่ละขณะ ทำให้เข้าใจตนเอง รู้จักอารมณ์ตอบสนองก่อนการตัดสินใจสำคัญใดๆ
2. รู้จัดการอารมณ์ (managing emotions) อารมณ์ตอบสนองในระดับที่เหมาะสม ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอารมณ์ทางลบได้ คืออารมณ์กลับได้เร็ว (resilience)
3. รู้จูงใจตนเอง (motivating oneself) มุ่งมั่นเป้าหมายสู่ความสำเร็จ ควบคุมตนเองได้ รั้งรอเป็นอดทนได้ ไม่หุนหัน มีขวัญกำลังใจ มองโลกในแง่ดีแม้ตกในสถานการณ์ที่คับข้องใจ
4. รู้อารมณ์คนอื่น (recognizing emotions in others) เข้าใจ เห็นใจในอารมณ์ของผู้อื่น ให้ความใส่ใจในความรู้สึกคนอื่น รู้จักสังเกตท่าทีที่แสดงออก
5. รู้รักษาสัมพันธภาพ (handling relationships) มีทักษะในการจัดการอารมณ์ของผู้อื่นเข้ากับคนได้ดี เป็นมิตร น่ารัก รู้จักให้และรับ ฟังพากัน มีความเป็นผู้นำและผู้ตาม

อารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะมีหลายแบบ หลายอาการ ในทางพุทธศาสนาก็มีแบ่งเป็นชนิดได้ 3 ชนิด คือ

1. สุขเวทนา อารมณ์ที่เป็นสุข ได้แก่ อารมณ์ดีใจ สุขใจ ปลื้มใจ ภูมิใจ ยินดี เป็นต้น
2. ทุกขเวทนา อารมณ์ที่เป็นทุกข์ ได้แก่ อารมณ์เศร้า วิตกกังวล กลัว โกรธ เหนงา หงุดหงิด อับอาย ประหม่า คับข้องใจ เป็นต้น

3. อทุกขมสุขเวทนา อารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ได้แก่ สภาพอารมณ์ที่เป็นกลางๆ

อารมณ์ทั้ง 3 ประเภทนี้ ผลัดเปลี่ยนกันเกิดขึ้นในจิตใจ ขึ้นกับสิ่งกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นหากปล่อยให้อารมณ์ครอบงำจิตใจ และมีอิทธิพลอย่างหนึ่งอย่างใด โดยที่ถ้าไม่ระเบิดออกมา เป็นปัญหากระทบบุคคลอื่นก็เป็นการเก็บกด สร้างความกดดันต่อจิตใจตนเองยิ่งขึ้น การจัดการกับอารมณ์จึงเป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลรู้จักและบริหารอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น

อารมณ์ที่มีอยู่ตลอดเวลาทั้งวันนั้น อาจแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ อารมณ์พื้นฐาน และอารมณ์ตอบสนอง อารมณ์พื้นฐาน คือ อารมณ์ที่ถูกซ่อนในจิตใจอยู่ก่อน ขึ้นกับสภาวะของร่างกาย ร่วมกับผลจากความคิด ความเชื่อพื้นฐานในการดำรงชีวิตของคนนั้น และผลรวมจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นก่อนหน้านี้ ส่วนอารมณ์ตอบสนอง คือ อารมณ์ที่เพิ่งเกิดในขณะเผชิญเหตุการณ์ ซึ่งอารมณ์ทั้งสองนี้จะบวกลบกันเป็นผลของสภาวะอารมณ์

ในปัจจุบันของบุคคลนั้น หลายครั้งที่แสดงอารมณ์ต่อบางเหตุการณ์มากเกินไปเกินความจริง (overreaction) ก็เนื่องจากการมีอารมณ์บางอย่างเป็นพื้นฐานอยู่แล้วนั่นเอง เช่น คนที่กำลังหงุดหงิดมาจากเรื่องทะเลาะกับสามี บังเอิญมาเจอความผิดพลาดเพียงเล็กน้อยของผู้ร่วมงานก็อาจแสดงความโกรธรุนแรงเกินสมควรออกไป จนผู้อื่นก็ไม่เข้าใจว่าทำไมจึงมีอารมณ์โกรธมากเพียงนี้

ความต้องการให้จิตใจมีอารมณ์ที่เป็นสุข และไม่พอใจเมื่อเกิดอารมณ์ที่เป็นทุกข์ การที่มีความไม่พอใจอารมณ์ที่เป็นทุกข์ เท่ากับทำให้ใจเป็นทุกข์ 2 เท่า คือ ความทุกข์ที่เกิดจากปัญหาแล้วบวกกับความทุกข์จากความไม่พอใจความทุกข์ที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นจิตใจจะคิดไปตามความเคยชินถึงสาเหตุนอกตัวจนเกิดความทุกข์ในระดับที่ทนต่อไปไม่ได้ ต้องระบายออก หรือได้ตอบออกไป แล้วใจก็ให้เหตุผลเข้าข้างตนเอง ต่อว่า สมควรแล้วที่ได้ตอบออกไปเช่นนั้น เพราะเขาทำเราอย่างนั้นอย่างนี้ การมองสาเหตุในขณะนั้นจะเห็นเด่นชัดเฉพาะส่วนที่เป็นสาเหตุจากภายนอก โดยละเลยที่จะมองสาเหตุที่จิตใจตนเอง จึงยังมองไม่เห็นว่าคุณเองมีส่วนร่วมสร้างความทุกข์ให้กับจิตใจตนเองเช่นใด

เมื่อธรรมชาติของอารมณ์มีความซับซ้อนดังนี้ จิตใจก็ยังคงมีความมั่นคงที่จะระลึกอารมณ์ของคุณในขณะที่เกิดอารมณ์นั้น คนที่ระลึกอารมณ์ได้ทัน จะเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจส่วนคนที่ระลึกไม่ทันจะเป็นอารมณ์นั้น และหากอารมณ์นั้นเป็นทุกข์ก็จะใช้กลไกทางจิต (defense mechanism) ที่ไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นการย้ายที่ (displacement) การระเบิดอารมณ์ (acting out) การโยนความผิด (projection) หรือเก็บกด (repression) จนออกสู่อาการทางกาย (somatization) ทำให้เกิดปัญหาต่อเนื่องตามมา การระลึกอารมณ์จึงเป็นวิธีการสำคัญ ที่จะช่วยพัฒนาการรู้จักตนเองและนำสู่ทักษะการบริหารอารมณ์ในขั้นต่อไป

อารมณ์ที่เป็นทุกข์ทำให้เกิดความไม่สบาย รู้สึกกดดัน อึดอัดขัดข้องภายใน ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์โกรธ ไม่พอใจ กังวลใจ เหนงเศร้าก็ตามบุคคลนั้นจะไม่ชอบเผชิญหน้าอารมณ์ จึงมักใช้วิธีการหนีการเผชิญหน้าอารมณ์ในรูปแบบต่างๆ ไป เช่น หาทางพูดระบายความอัดอัด การหาเหตุผลมากลบกล่อก การพยายามมองในแง่ที่ดี การพยายามไม่คิด ไม่นึก ทำเป็นลืมๆ ไป หรือการใช้ยาเสพติด ยาหล่อมประสาท ก็เป็นการหนีไปให้พ้นจากอารมณ์ทุกข์ที่เผชิญเช่นกัน

ผลเสียที่เกิดขึ้น คือ ยิ่งหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับอารมณ์บ่อยเพียงใด จะยิ่งสร้างความเคยชินที่จะไม่รู้จัก ไม่เข้าใจอารมณ์ตนเอง แม้หลายคนที่มีชีวิตกับเหตุผล หรือกฎเกณฑ์จริยธรรมโดยปราศจากความเข้าใจอารมณ์ที่แท้จริงของตน จะไม่เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น เกิดเป็นภาวะมีคบบอดต่ออารมณ์ของตน (alexithymia) และความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ที่เก็บกดไว้นานๆ สะสมขึ้นภายในอย่างไม่รู้ตัว เกิดเป็นความผิดปกติทางกายและจิต (psychosomatic disorders) หรือการป่วยทางจิตใจ (mental illnesses) ตามมาได้

การฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทำได้เป็นขั้นตอนดังนี้

1. ระลึกรู้ (recognition) อารมณ์ที่เป็นทุกข์ในใจของคุณที่เกิดขึ้นทันที ในขณะที่ระลึกขึ้นให้เห็นสถานะของอารมณ์ที่เกิดขึ้นจริง

ฉันเห็นอารมณ์ (โกรธ, กลัว, กังวล, เศร้า....) ในใจของฉัน

2. การยอมรับ (acceptance) ในขณะเดียวกัน ให้มีทัศนคติการยอมรับอารมณ์นั้นว่า
ได้เกิดขึ้นแล้ว

เช่น.. อารมณ์ (โกรธ, กลัว, กังวล, เศร้า...) ได้เกิดขึ้นแล้วในใจ

3. การบริหารอารมณ์ เมื่อได้ระลึกรู้และยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความจริงแล้วอารมณ์นั้นจะ
ไม่ต้องถูกเก็บกดอีก บุคคลสามารถใช้ทักษะในการบริหารอารมณ์เพื่อให้จิตใจกลับสู่ภาวะปกติ
สร้างสรรค์ และแก้ไขปัญหาได้อย่างดียิ่งขึ้น เช่น การหายใจเข้าออก เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย
การพูดระบายความรู้สึกให้คนใกล้ชิด การผ่อนคลายจิตใจด้วยวิธีการอื่นที่เป็นประโยชน์ เช่น
เล่นกีฬา ฟังดนตรี ทำงานอดิเรก การเจรจาเพื่อแก้ปัญหาอย่างสันติ

นอกจากนี้ยังมีวิธีการที่เป็นประโยชน์อีกวิธีหนึ่ง เรียกว่าการเผชิญหน้าอารมณ์
(confrontation) หรือเผชิญอารมณ์นั้นด้วยใจที่สงบ มีการยอมรับ เข้าใจและเห็นใจว่าขณะนี้
อารมณ์ที่เป็นทุกข์กำลังกดดันจิตใจอยู่ สังเกตสภาพร่างกายและจิตใจว่าตอบสนองต่ออารมณ์นี้
อย่างไรมีอาการเจ็บปวด ตึงแน่น เกร็ง คับแน่นในส่วนไหนอย่างไร ขณะที่รับรู้ความรู้สึกของ
อารมณ์นั้นให้จิตใจสงบ ไม่ได้ตอบ ไม่ได้คิดเสริมเติม ความโกรธ และไม่ต้องพยายามลบล้าง
อารมณ์นั้นด้วย เผื่อให้สภาพอารมณ์นั้นดำเนินไปตามครรลอง จิตใจจะเกิดความเข้าใจใหม่ว่า
ทุกคนล้วนมีศักยภาพที่จะดำรงอยู่ท่ามกลางความกดดันของอารมณ์ด้วยความสงบการที่เคย
ได้ตอบ ได้เถียง ระบายออก หรือหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ผ่านมาเกิดจากการขาดทักษะที่จะอยู่กับ
อารมณ์นี้ต่างหาก และเกิดความมั่นใจตนเองขึ้นว่าจะสามารถเห็นใจ เข้าใจ และอ่อนโยน
ต่อจิตใจในขณะที่เผชิญหน้าความทุกข์ได้

4. การเข้าใจความจริง (insight) การดำรงความสงบมีสติเฝ้าดูตนเองไม่หวั่นไหวจากอารมณ์
จะช่วยให้ได้เห็นกระบวนการความคิดเป็นระลอกๆที่เกิดขึ้นในใจ ซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิดอารมณ์
ทุกข์นั้น และความคิดเหล่านั้นล้วนเป็นความเข้าใจผิด ความยึดมั่น ถือมั่น ความคาดหวัง
ความระแวง หวาดกลัว ฯลฯ ที่จิตใจมีอยู่แล้ว ก่อนที่จะมีปัญหามากระตุ้นเสียอีก

2. การจัดการเวลา (Time management)

เทคนิคการจัดการเวลาในแต่ละวันของคนเราจะทำให้เกิดความสมดุลในการดำรงชีวิต ช่วยให้ชีวิตมี
ความสุข ไม่เครียดนอกจากไม่ก่อให้เกิดความเครียดต่อตนเอง ก็ยังไม่ก่อความเครียดให้แก่ คนรอบข้างด้วย
โดยปกติในชีวิตของคนเราควรแบ่งเวลาออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. การทำงาน (work) คนเราทุกคนเกิดมาต้องทำงาน ถ้าทำงานมากไปก็เป็นคนบ้างาน เครียด
คนในครอบครัวก็ขาดความสุข เพราะไม่มีเวลาให้คนอื่น
2. ความรักความอบอุ่นในครอบครัว (Love) ชีวิตคนเราต้องหาสิ่งเหนี่ยวรั้งในจิตใจ โดยการ
มีสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัว และคนรอบข้าง โดยจะต้องมีเวลาอยู่ร่วมกันสร้างความรักความเข้าใจ
กันและกันกับคนในครอบครัว หรือคนใกล้ชิด

3. มีความสนุกสนานเพลิดเพลินมีการผ่อนคลาย (play) ในชีวิตของคนเราคงต้องมีเวลาว่างที่จะเล่นสนุก ผ่อนคลายความเครียด ได้ทำงานอดิเรกที่ตนชอบ ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง เพื่อให้รู้สึกดีขึ้นก่อนที่จะไปทำงาน หรือเผชิญกับปัญหาหรือภาวะวิกฤตอีกมากมายในการดำเนินชีวิต

3. การจัดการกับปัญหา

เป็นทักษะที่จะให้ในช่วงหลังของโปรแกรมจัดการความเครียด เมื่อผู้ป่วยรู้สึกว่าตนเองมีแนวทางที่จะแก้ปัญหาแล้ว แต่ยังไม่มีเพียงพอที่จะจัดการได้ โดยอาศัยขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดปัญหา ได้แก่ สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและต้องการแก้ไข พร้อมทั้งระบุ ความคิด อารมณ์ และการสนองทางสรีระที่เกิดขึ้นในการจัดการกับปัญหานั้น เช่น

ปัญหา : การดูแลมารดาที่ป่วยในช่วงเย็นหลังเลิกงาน ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ ไม่มีเวลาส่วนตัวที่จะไปออกกำลังกาย

- ความคิดในแง่ลบ คือ เรื่องยุ่งๆ แบบนี้คงเป็นต่อไปไม่มีวันสิ้นสุด ฉันคงไม่สามารถมีชีวิตที่มีความสุขเช่นคนอื่น
- อารมณ์ในแง่ลบ คือ หงุดหงิด โกรธ ไม่พอใจ เครียด
- การตอบสนองทางสรีระ คือ รู้สึกปวดศีรษะ ไม่แจ่มใส ท้องอืด

การกำหนดปัญหาในที่นี้ นอกจากดูที่ตัวปัญหาแล้ว ยังดูที่ปฏิกิริยาทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ที่เกิดขึ้นด้วย เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ดีขึ้น และสามารถหาทักษะในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมได้ เช่น จากตัวอย่างข้างต้น การจัดเวลา และการฝึกผ่อนคลายจะเป็นทักษะสำคัญที่ควรนำมาใช้

2. แสวงหาทางเลือกโดยใช้การระดมสมอง หาวิธีการต่างๆ ที่จะแก้ปัญหานั้นได้ โดยจะต้องเสนอทางเลือกให้มากที่สุด แม้ว่าอาจจะยังไม่สามารถทำได้ในตอนนี้ก็ตาม ไม่ดำเนินความคิดความเห็นใดที่เสนอออกมา และพยายามผสมผสานข้อเสนอที่ได้ในทางสร้างสรรค์

3. ประเมินทางเลือกแต่ละอย่างและเลือกทางที่ดีที่สุด อาจใช้การอภิปรายว่าทางเลือกใดน่าจะให้ผลลัพธ์ที่ดีมากกว่ากัน โดยดูจากความพร้อมในแง่ประมาณค่าใช้จ่าย ทรัพยากร กำลังคนที่มี และเป็นไปได้ ซึ่งในแต่ละทางเลือกก็ย่อมมีข้อดีและข้อเสีย ซึ่งในที่สุดก็จะได้เลือกที่จะดีที่สุดในขณะนั้น

4. การนำไปใช้ โดยนำทางเลือกที่ได้ตกลงใจแล้วไปกระทำและติดตามผลร่วมกับผู้รักษาการ ที่ผู้ป่วยมีทักษะในการแก้ไขปัญหาก็จะช่วยทำให้สิ่งที่เรียนรู้ไปจาก cognitive-behavioural therapy นั้น ได้ผลดีและคงอยู่ในระยะยาว จากวิธีดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ป่วยมีกระบวนการคิดที่มีเหตุผล นำไปสู่การพิจารณาทางเลือกด้วยความเข้าใจ ในข้อดีข้อเสียและข้อจำกัดของตน และสามารถที่จะยอมรับผลที่เกิดขึ้น นำกลับมาปรับปรุงและช่วยให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการพึ่งตนเองมากขึ้นต่อปัญหาอื่นๆ ที่จะเกิดในอนาคต

นอกจากการจัดการกับปัญหาดังข้างต้นแล้ว ยังมีทางเลือกในการจัดการกับความเครียดหรือรบกวนหลายแนวทางและมีข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันไป ดังนี้

ทางเลือกที่ 1 ไม่ต้องทำอะไรเลย ปล่อยให้มันผ่านไป

หลักคิด ไม่มีสิ่งใดที่จะเลวร้ายไปตลอด

ข้อดี - เราไม่ต้องใช้ความพยายามหรือออกแรงมาก

- การยอมรับสถานการณ์ช่วยลดความเครียดได้

ข้อเสีย - ความทุกข์ ความเจ็บป่วย หรือแม้แต่ความตายก็อาจเกิดขึ้นก่อนที่ปัญหาจะคลี่คลาย

- ความเครียดที่ไม่ได้รับการแก้ไขหรือการบรรเทาให้ลดลงจะทำลายสุขภาพสวัสดิภาพและสัมพันธภาพ

ทางเลือกที่ 2 โต้ตอบหรือตอบสนองอย่างรุนแรง

หลักคิด หากบุคคลอื่นทำร้าย / ทำอันตรายต้องเอาคืน

ข้อดี - ความเครียดลดลง ไม่รู้สึกสิ้นหวัง

- ความต้องการได้รับการตอบสนอง

ข้อเสีย - เสียสัมพันธภาพ (การเอาคืนอาจทำให้ยิ่งเครียดเพิ่มขึ้นเพราะอาจถูกตอบโต้กลับมาที่รุนแรงกว่าเดิม)

- ความดันเลือดสูง

ทางเลือกที่ 3 หลบหลีกความเครียด - เลี่ยงสถานการณ์ชั่วคราว

หลักคิด ความเครียดที่พอดีส่งเสริมสุขภาพ แต่ความเครียดที่มากเกินไปทำลายสุขภาพ

ข้อดี - การเลี่ยงความทุกข์ชั่วคราว ทำให้เกิดความสุขช่วงสั้น ๆ ถือเป็นชาร์จไฟเพื่อต่อสู้ปัญหา

ข้อเสีย - สถานการณ์ความเครียดไม่ได้รับการแก้ไข / เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นหรืออาจแก้ไขได้แต่ไม่ทันต่อเหตุการณ์

ทางเลือกที่ 4 ควบคุม / ลดความเครียด

หลักคิด บุคคลเป็นเจ้าของชีวิตตนเอง

ข้อดี - ส่วนหนึ่งของความรู้สึกเครียด มาจากการที่เราตอบสนองสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร
การตอบสนองต่อความเครียดด้วยวิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ การพัฒนาวิธีการ
ตอบสนองต่อ เหตุการณ์ ให้ดีขึ้น ลดความต้องการลง เพิ่มขีดความสามารถในการ
แก้ไขปัญหา

ข้อเสีย - การควบคุมชีวิตและสัมพันธภาพมากเกินไปอาจทำให้เครียด
- บางครั้งคนเราก็จะเป็นต้องทำชีวิตให้มันง่าย คือ ปลดปล่อยให้มันเป็นไป อดทนมากขึ้น
และลดความต้องการความคาดหวังลง

ทางเลือกที่ 5 แสดงความเครียดออกมา ปลดปล่อยอารมณ์

หลักคิด ความเครียดเป็นประสบการณ์ที่เกี่ยวกับภาวะทางอารมณ์ ยิ่งเรากดกความเครียดก็ยิ่ง
ทำให้ การทำหน้าที่ของตนเองแย่ลง ไม่ว่าจะเป็นในด้านสุขภาพ สัมพันธภาพกับผู้อื่น
การประกอบอาชีพ หรือการดำรงชีวิตประจำวัน

- เราจำเป็นต้องปลดปล่อยความโกรธ ความเศร้า ความกลัว ความคับข้องใจและ
ความเคียดแค้นของเราออกไป
- การปลดปล่อยทำได้โดยการเขียน การพูดคุย ทำงานศิลปะ แต่งบทกวี การออกกำลังกาย
การทำงานอดิเรกที่ชอบ การดูภาพยนตร์ ฟังเพลง

ข้อดี - จิตใจปลอดโปร่ง ร่างกายสบาย และมีพลังมากขึ้น
- มองสถานการณ์และโอกาสในการแก้ปัญหาได้กระจ่างชัดขึ้น สามารถเลือกและ
ตัดสินใจได้อย่างมีสติและชาญฉลาดมากขึ้น

ข้อเสีย - อาจทำให้ติดกับการปลดปล่อยอารมณ์ เช่น ใช้พลังหรือทางออกง่าย ๆ ในการดำเนิน
คนอื่น หรือโทษคนอื่นกับปัญหาที่เกิดขึ้นแทนการที่จะค้นหาว่าที่มาของความเครียดนั้น
อยู่ที่ไหน

ทางเลือกที่ 6 การปรับตัว การเรียนรู้ และการพัฒนาตนเอง

หลักคิด ความเป็นมนุษย์มีความเปลี่ยนแปลง ถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงจะทำให้หลุดพ้นจาก
ความกลมกลืนในโลกมนุษย์

ข้อดี - ความเครียดเป็นพลังงาน
- ถ้าความเครียดเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงความไม่สมดุล เราก็จะเข้าไปจัดการให้เกิดความ
สมดุลทุกครั้งที่เราไปจัดการกับปัญหาหรือจัดการให้เกิดความสมดุล เราจะมีการเรียนรู้
และพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น มีความเข้มแข็งและกล้าที่จะเผชิญปัญหาในครั้งต่อไป

ข้อเสีย - การเปลี่ยนแปลงอะไร เป็นเรื่องที่ยาก
- การเปลี่ยนแปลงในระยะสั้น และรุนแรงอาจจะทำให้เกิดความเครียดได้

แผนการสอนที่ 4
เรื่อง การจัดการกับความเครียด
กรณีศึกษา “ชีวิตของนางบุญ”

นางบุญ อายุ 40 ปี อาชีพรับจ้าง แต่งงานมา 12 ปี มีลูก 2 คน อายุ 10 ปี และ 8 ปี สามีทำงานก่อสร้างที่ต่างจังหวัด รายได้ไม่เพียงพอใช้จ่ายในครอบครัว นางบุญมีพี่น้อง 4 คน เป็นลูกคนเล็กต้องรับภาระดูแลมารดา ซึ่งเมื่อไม่นานมานี้ได้ป่วยเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ส่งผลให้นางบุญต้องทำงานหนักมากขึ้น เพื่อหาเงินมาใช้ในการรักษามารดา และต้องคอยดูแลมารดา ทำให้ไม่มีเวลาดูแลลูกและตนเองเท่าที่ควร

แผนการสอนที่ 4
เรื่อง การจัดการกับความเครียด
ใบกิจกรรมที่ 1

คำชี้แจง

- แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมออกเป็น 5 กลุ่ม
- ให้ผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดใช้เวลา 15 นาที
- แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเสนอผลงาน กลุ่มละ 3 นาที

ประเด็น

1. ถ้าท่านเป็นนางบุญท่านจะรู้สึกอย่างไร
2. ท่านมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างไร

แผนการสอนที่ 4
เรื่อง การจัดการกับความเครียด
กรณีศึกษา
“ชีวิตของยายมี”

ยายมีอายุ 65 ปี อาชีพทำนา เป็นหม้าย สามีเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับเมื่อ 8 ปีก่อน ยายมีมีลูกสาว 1 คน อายุ 22 ปี มีอาชีพเป็นนักร้องห้องอาหารอยู่ที่ต่างจังหวัดกับสามีคนที่ 3 ลูกสาวทั้งลูกที่เกิดจากสามีคนที่ 2 อายุ 4 ขวบ ไว้ให้ยายมีเลี้ยงโดยส่งเงินมาให้เดือนละ 1,000 บาท

ยายมีป่วยเป็นโรคประสาทวิตกกังวลมานานประมาณ 10 กว่าปี รับยาที่ รพ.ชุมชนใกล้บ้าน ยายมีมักจะขอหมอเปลี่ยนยาบ่อยๆ เพราะรู้สึกว่าการกินยาแล้วอาการไม่ดีขึ้น มีอาการใจสั่น ตกใจง่าย ไม่มีสมาธิ ปวดศีรษะ บางครั้งก็จะหงุดหงิดง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ทะเลาะกับเพื่อนบ้านบ่อยๆ และมักลงโทษและตีหลานชายแบบไม่มีเหตุผลบ่อยๆ

แผนการสอนที่ 4
เรื่อง การจัดการกับความเครียด
ใบกิจกรรมที่ 2

คำชี้แจง

- แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 - 7 คน
- ให้ผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดใช้เวลา 15 นาที
- แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลงาน กลุ่มละ 3 นาที

ประเด็น

1. ปัญหาของยายมีเกิดจากอะไร
2. ปัญหาของยายมีถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือแก้ไข ท่านคิดว่าจะส่งผลกระทบต่อใครได้บ้าง และผลกระทบเป็นอย่างไร
3. ท่านมีแนวทางให้ความช่วยเหลือยายมีอย่างไร

แผนการสอนที่ 4
เรื่อง การจัดการกับความเครียด
ใบความรู้ที่ 2

ประเด็นอภิปราย	ประเด็นที่ควรทราบ
1. ปัญหาของชายมีเกิดจากอะไร	• ความเจ็บป่วย • เศรษฐกิจ ฐานะไม่ดี • ขาดการสนับสนุนทางสังคม • ขาดทักษะในการเผชิญความเครียด
2. ปัญหาของชายมีถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือหรือแก้ไข ท่านคิดว่าจะส่งผลกระทบต่อใครบ้างและผลกระทบเป็นอย่างไร	• ตัวชายมี ➡ อาการทางโรคประสาทรุนแรงขึ้น • หลานชาย ➡ เป็นเด็กมีปัญหาสุขภาพจิตเสื่อมโทรม • ญาติ ➡ ภาระญาติ • เพื่อนบ้าน ➡ ไม่สงบสุข • สังคม ➡ หากหลานชายโตขึ้นกลายเป็นผู้ใหญ่มีปัญหาเป็นภาระของสังคม • ประเทศชาติ ➡ ได้ทรัพยากรบุคคลที่ไม่มีคุณภาพ
3. ท่านมีแนวทาง ให้ความช่วยเหลือชายมีอย่างไร	• ให้คำปรึกษา&แนะนำแนวทางการจัดการกับความเครียดด้วยกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดเรื้อรัง • แนะนำวิธีการคลายเครียด • เยี่ยมเยียนให้กำลังใจ • ส่งต่อ

แผนการสอนที่ 5
เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิด
เวลา 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. วิเคราะห์ความคิดที่ทำให้เป็นทุกข์ได้
2. รู้แนวทางการปรับเปลี่ยนความคิด
3. นำวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สาระสำคัญ

สาเหตุของความทุกข์ใจมาจากปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ระดับของความทุกข์ขึ้นอยู่กับความหนักหนาของปัญหา ในช่วงที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ จะรู้สึกเครียดมาก ทุกข์มาก

ดังนั้น การรู้เท่าทันความคิดของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น และสามารถจัดการกับความทุกข์โดยการพิจารณาและแก้ไขความคิดที่ทำให้เกิดทุกข์นั้นได้ ความคิดที่ทำให้เกิดทุกข์ โดยทั่วไปคือ ความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และถูกครอบงำด้วยอคติบางประการ เมื่อเราสามารถจับความคิดของตนเองได้ และรู้เท่าทันความคิดนั้นว่า ทำให้เกิดทุกข์อย่างไร และสามารถมีแนวทางนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นไปในทางบวกได้ จะทำให้บุคคลนั้น คลายความทุกข์ และเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
● ประสพการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยการพูดถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา คือสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ทั้งดีใจและเสียใจ และสุ่มถามผู้เข้าอบรมว่า "ที่ผ่านมา เคยคิดอะไรที่ทำให้ใจเป็นทุกข์บ้าง" และวิทยากรเขียนลงแผ่นใส	- แผ่นใส ปากกา

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
● ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรเชื่อมโยงสรุป และบรรยายตามใบความรู้ 1 เรื่อง "ความคิดทำให้เป็นทุกข์"	- ใบความรู้ 1
● สะท้อนความคิด / อภิปราย กลุ่ม 6 - 8 คน (15 นาที)	- แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรม และให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกัน อภิปรายคำพูดหรือการกระทำ ที่ทำให้เป็นทุกข์ตาม ใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
● ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- สุ่มถาม 3 - 4 กลุ่ม นำเสนอผลงานกลุ่ม และเปิด โอกาสให้กลุ่มที่มีความคิดเห็น แตกต่างกันนำเสนอ - วิทยากรสรุปเพิ่มเติม	- ใบความรู้ 2
● ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรม ฝึกทำตามประเด็นใน ใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2
● ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 3 และบรรยาย "แนวทางการปรับเปลี่ยนความคิด และวิธีคิดที่ เหมาะสม" ตามใบความรู้ที่ 4	- ใบความรู้ที่ 3 - ใบความรู้ที่ 4

แผนการสอนที่ 5
เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิด
ใบความรู้ 1
ความคิดที่ทำให้เป็นทุกข์

ความคิดเป็นตัวละครสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความทุกข์ ยิ่งคิดมากก็ทุกข์มาก ความคิดที่ทำให้ทุกข์ มีดังนี้

1. คิดทางลบ มองข้ามข้อดี

คือแนวโน้มที่จะคิดในทางลบ มองเห็นแต่ข้อเสียในเรื่องต่างๆ และมองข้ามสิ่งดีไป เช่น การมองเห็นแต่ข้อผิดพลาดของตนเองหรือคนอื่น การมองเห็นแต่ปัญหาหรืออุปสรรคโดยไม่มองสิ่งที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน เช่น

สุวิทย์ซึ่งเรียนจบมหาวิทยาลัยแล้วกลับไปช่วยงานที่บ้านซึ่งมีกิจการทำนาถ้าง และรู้สึกเป็นทุกข์มาก เพราะคิดว่าตนเรียนมาสูง แต่ไม่ได้ใช้วิชาความรู้ และต้องทำงานหนัก ไม่มีชีวิตที่สะดวกสบายเหมือนคนอื่นๆ โดยไม่ได้มองว่าในความจริงครอบครัวของตนมีกิจการฟาร์มถ้างที่ใหญ่โต และประสบความสำเร็จมากที่สุดแห่งหนึ่งในแถบนั้น

แดงรู้สึกชีวิตของตนไม่มีความสุข เพราะยังไม่มีแฟน โดยไม่ได้มองเรื่องตนประสบความสำเร็จในการทำงานและมีครอบครัวที่อบอุ่น

นิรุทธิ์คิดว่าตนไม่มีความสุข เพราะสามีไม่ค่อยเอาใจ หึงๆ ที่สามีก็เป็นคนดีรักนิรุทธิ์และลูกมาก แต่เป็นคนเฉยๆ ไม่ค่อยอ่อนหวาน ทำให้นิรุทธิ์คิดอิงฉันทินที่นิรุทธิ์เห็นว่าสามีของเขาช่างเอาใจและอ่อนหวาน โดยไม่ได้มองว่าจริงๆ แล้ว สามีของเพื่อนที่ตนชื่นชมนั้นเป็นคนปากหวานและค่อนข้างเจ้าชู้

นอกจากนี้ผู้ที่มีวิธีคิดที่ทำให้เกิดทุกข์จะคิดขยายความสำคัญของสิ่งที่เป็นด้านลบ และลดความสำคัญของสิ่งที่เป็นด้านบวก เช่น เวลาทำผิดหรือถูกตำหนิ ก็จะรู้สึกว่าเป็นเรื่องใหญ่ เป็นความผิดพลาดที่ร้ายแรง แต่ถ้าทำอะไรสำเร็จหรือได้รับคำชมก็จะคิดว่า "เขาชมตามมารยาท" "เขาคงให้กำลังใจเพราะสงสาร" หรือ "เรื่องแค่นี้ใครๆ ก็ทำได้" การคิดทางลบนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของความคิดที่ทำให้เกิดทุกข์

2. คิดโทษตนเอง

คือการคิดโทษตัวเองในเรื่องต่างๆ โดยไม่สอดคล้องกับความจริง เช่น คนไข้ไม่มาตามนัดก็คิดว่า "เราคงรักษาเขาได้ไม่ดี เขาจึงไม่ยอมมา" สามีไปมีเมียคนอื่นก็คิดว่า "เราคงเป็นภรรยาที่ไม่ดี คงให้ความสุขเขาไม่ได้ เขาจึงต้องไปมีคนอื่น" หรือ "ลูกสอบได้คะแนนไม่ดีก็คิดว่าเป็นเพราะตนเป็นแม่ที่ไม่ดี ไม่ได้ให้เวลากับลูกมากพอ"

3. คิดคาดเดา

คือการชอบคิดคาดเดาสงสิ่งต่างๆ ไปตามอคติของตนเอง โดยอาจไม่มีหลักฐานหรือเหตุผลที่ชัดเจน แบ่งได้เป็นสองลักษณะใหญ่ๆ คือ การคิดอ่านใจคนอื่น และการคิดคาดเดาอนาคต

การคิดอ่านใจคนอื่น คือ การคิดคาดเดาว่าคนอื่นรู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้ ตามอคติหรือความคิดของตนเอง เช่นคนมองหน้าอาจจะคิดว่า "เขาคงเห็นว่าเราสวย" หรือ "เขาคงรู้สึกที่เราดูตลก น่าหัวเราะเยาะ" ก็ได้ ตามอคติที่มี หรือเห็นหน้าหน้าดูอารมณ์ไม่ค่อยดี คนที่มีความคิดเชิงลบอาจจะเดาใจว่า "หน้าหน้าคงอารมณ์เสีย เพราะเราแ่นๆ เลย" โดยที่ความจริงหน้าหน้าอาจจะมีเรื่องอื่น เช่น เรื่องที่บ้าน ในทำนองเดียวกันเมื่อเดินสวนกับเพื่อน ไม่ทักก็อาจคิดว่า "เขาคงไม่สนใจเราแล้ว" โดยที่ความจริงเพื่อนอาจเพียงไม่ทันมองเท่านั้น

การคิดคาดเดาอนาคต (โดยเฉพาะในทางลบ) คือการคิดคาดเดาว่าจะเกิดเหตุการณ์ในทางร้ายๆ ขึ้นกับตนเอง เช่นทะเลาะกับแฟน แล้วคิดเลยไปว่าถ้าขัดใจกันบ่อยๆ อย่างนี้ ต่อไปเขาคงเบื่อเรา แล้วคงทิ้งเราไปในที่สุด แล้วเราก็คงหาใครไม่ได้อีก หรือโดนหน้าหน้าตำหนิเรื่องงานก็คิดว่า หน้าหน้าไม่พอใจเราอย่างนี้ ต่อไปเราอาจจะโดนไล่ออก และคงจะหางานทำอีกไม่ได้ เพราะตอนนี้เศรษฐกิจกำลังไม่ดี

4. คิดคาดหวัง

เป็นพื้นฐานของความคิดที่ทำให้เกิดทุกข์อีกประการหนึ่ง ผู้ที่มีความคิดในลักษณะนี้จะมีมาตรฐานหรือความคาดหวังในใจสำหรับเรื่องต่างๆ ทั้งกับตนเองและกับผู้อื่น จะมีคำพูดหรือความคิดว่า "ฉันต้อง ..." "เรื่องนี้น่าจะ....." เช่นรู้สึกว่ "ฉันควรจะทำได้ดีกว่านี้" "เขาคงจะเห็นใจฉันบ้าง" "เขาคงจะเห็นในบุญคุณของฉัน และรู้จักตอบแทนฉันบ้าง" "เขาน่าจะมีความยุติธรรมมากกว่านี้" ซึ่งความคิดเหล่านี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานความเป็นจริง เมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังก็รู้สึกไม่พอใจและเป็นทุกข์

5. คิดขยายวง

การคิดขยายวง คือ การคิดขยายจากเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ หรือขยายจากเพียงเรื่องเดียวเป็นข้อสรุปทั่วไป เช่น ทำผิดพลาดเรื่องหนึ่งก็คิดว่า "เรานี่โง่งจริงๆ ทำอะไรไม่เคยถูกเลย" เดินมาขึ้นรถโดยสารประจำทางพอดีรถที่จะขึ้นเพิ่งผ่านไป ก็คิดว่า "เรานี่ช่างโชคร้ายจริงๆ" รู้ว่ามีคนพูดถึงเราในทางไม่ดี ก็คิดว่า "คนในโลกนี่ก็เป็นอย่างนี้แหละ ไร้ใจไม่ได้ หน้าไหว้หลังหลอก ปากหวานกันเปรี้ยว ต่อไปนี้เราจะไม่ไว้ใจใครอีกแล้ว" หรือถูกเอาเปรียบก็คิดว่า "ทำไมโลกนี้ช่างไม่มีความยุติธรรมเสียเลย แล้วคนเราทำไมถึงได้ร้ายกันแบบนี้ซะ" ออกหักจากคนๆ เดียวก็คิดว่า "ผู้ชายก็เป็นอย่างนี้แหละ ไร้ใจไม่ได้ ชาตินี้ฉันจะไม่รักใครอีกแล้ว"

6. คิดวนเวียน

คือการคิดวนเวียนซ้ำซากในเรื่องเดิมไม่จบสิ้น เช่นคิดถึงคนรักที่เพิ่งเลิกกัน วนไปมาว่า “ทำไมเขาถึงทำอย่างนี้ ทำไมเขาจึงไม่รักษาสัญญา เขาไม่น่าหลอกเราเลย ทำไมเขาถึงทำอย่างนี้นะ เขาน่าจะรักษาสัญญา ไม่น่าจะทำอย่างนี้กับเราเลย....” หรือคิดถึงความล้มเหลวของตนเองแล้วคิดว่า “เราทำไมถึงพลาดไปได้ นะไม่น่าโง่เลยจริงๆ แ่จริงๆ ที่ปล่อยให้มันพลาดไปได้ ไม่ควรจะโง่ได้แบบนี้เลย เรื่องนิดเดียวทำไมปล่อยให้พลาดไปได้ก็ 모르.....”

7. คิดสุดซั้ว

คือ การคิดแบบด้านเดียว สุดซั้ว ไม่ขาวก็ดำ ไม่มีสีเทา ถ้าไม่ดีที่สุดก็คือเลวที่สุด ถ้าผิดพลาดแม้เพียงนิดเดียวก็คือล้มเหลว ถ้าใครเข้าใจหรือทำให้ผิดหวังเพียงครั้งเดียวก็เสียความรู้สึกดีๆ ไปหมด ถ้าคิดว่าใครดี ก็จะดีไปหมด ถ้าเลวก็เลวไปหมด วิธีคิดแบบนี้เป็นรากฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งของความคิดที่ทำให้เกิดทุกข์

แผนการสอนที่ 5
เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิด
ใบกิจกรรมที่ 1

คำชี้แจง

ให้แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มๆ ละ 6 - 8 คน ช่วยกันอภิปราย และระบุว่าคำพูดหรือการกระทำแต่ละข้อเป็นความคิดที่เป็นทุกข์หรือไม่ ชนิดใด โดยใช้เวลา 10 นาที และให้กลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอกลุ่มละ 3 นาที

คำพูด/การกระทำ	เป็นความคิดที่เป็นทุกข์หรือไม่ ชนิดใด	
	เป็น	ไม่เป็น
1. ลูกสอบได้คะแนนไม่ดี "คงเป็นเพราะเราเป็นแม่ที่ไม่ดี ไม่มีเวลาให้กับลูกมากพอ"		
2. "วันนี้ สามีฉันอารมณ์ไม่ค่อยดี คงอารมณ์เสีย เพราะฉันเหนื่อย"		
3. "เมื่อวานขายของไม่ดีเลย วันนี้ค่อยยังชั่วหน่อยขายได้หมดเลย"		
4. "สามีฉันทำอะไร ไม่ได้ตั้งใจ ถึงวันครบรอบแต่งงาน หรือวันเกิดฉัน ก็ไม่เคยคิด เอาแต่ทำมาหากินเลี้ยงลูกเลี้ยงครอบครัวอย่างเดียว"		
5. ออกหักจากผู้ขายคนหนึ่ง ก็คิดว่า "ผู้ชายก็อย่างนี้แหละ ไร้ใจไม่ได้ ซาตินี้ ฉันจะไม่รักใครอีกแล้ว"		
6. เป็นคนใช้เงินเก่ง เงินไม่พอใช้ ไปขอยืมเพื่อนแต่ไม่ได้ ก็คิดว่า "เขาน่าจะเห็นใจฉันบ้าง"		

คำพูด/การกระทำ	เป็นความคิดที่เป็นทุกข์หรือไม่ ชนิดใด	
	เป็น	ไม่เป็น
7. เมื่อเข้าคืนสาย ลูกใส่บาตรไม่ ทันก็คิดว่า "ไม่เป็นไร พรุ่งนี้แก้ ตัวใหม่ก็ได้"		
8. ไอ้ลูกคนนี้ มันช่างเลวจริงๆ		
9. คิดถึงความล้มเหลวของตนเอง แล้วคิดว่า "เราทำไมถึงพลาดไป ได้นะ ไม่โง่เลยจริงๆ แย่จริงๆ ที่ปล่อยให้มันพลาดไปได้ไม่ ควรจะโง่ได้อย่างนี้เลย เรื่องนี้ เดียวทำไมปล่อยให้พลาดไปได้ ก็ไม่รู้" คิดตลอดเวลา		
10. มีลูกสาว 7 คน แต่ไม่มีลูกชาย สืบสกุลก็คิดว่า "มีลูกหญิง ก็ดี จะได้อยู่ดูแลเป็นเพื่อนเมื่อ แก่เฒ่า ลูกชายพอแต่งงานก็ไป อยู่ที่อื่น"		

แผนการสอนที่ 5
เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิด
ใบความรู้ที่ 2

คำพูด/การกระทำ	เป็นความคิดที่เป็นทุกข์หรือไม่ แบบใด	
	เป็น	ไม่เป็น
1. ลูกสอบได้คะแนนไม่ดี "คงเป็นเพราะเราเป็นแม่ที่ไม่ดี ไม่มีเวลาให้กับลูกมากพอ"		คิดโทษตนเอง
2. "วันนี้ สามีฉันอารมณ์ไม่ค่อยดี คงอารมณ์เสีย เพราะฉันแน่นๆ เลย"		คิดคาดเดา
3. "เมื่อวานขายของไม่ดีเลย วันนี้ค่อยยังชั่วหน่อยขายได้หมดเลย"	✓	
4. "สามีฉันทำอะไรไม่ได้ตั้งใจ ถึงวันครบรอบแต่งงานหรือวันเกิดฉันก็ไม่เคยคิด เอาแต่ทำมาหากิน เลี้ยงลูกเลี้ยงครอบครัวอย่างเดียว"		คิดทางลบ มองข้ามข้อดี
5. ออกหักจากผู้ขายคนหนึ่ง ก็คิดว่า "ผู้ชายก็อย่างนี้แหละ ไว้ใจไม่ได้ ชาตินี้ ฉันจะไม่รักใครอีกแล้ว"		คิดขยายวง
6. เป็นคนใช้เงินเก่งเงินไม่พอใช้ ไปขอยืมเพื่อนแต่ไม่ได้ ก็คิดว่า "เขาน่าจะเห็นใจฉันบ้าง"		คิดคาดหวัง
7. เมื่อเข้าต้นสาย ลูกใส่บาตร ไม่ทันก็คิดว่า "ไม่เป็นไร พรุ่งนี้แก้ตัวใหม่ก็ได้"	✓	

คำพูด/การกระทำ	เป็นความคิดที่เป็นทุกข์หรือไม่ แบบใด	
	เป็น	ไม่เป็น
8. ไอ้ลูกคนนี่ มันช่างเลวจริงๆ		คิดสุดขีด
9. คิดถึงความล้มเหลวของตนเอง แล้วคิดว่า "เราทำไมถึงพลาดไป ได้นะ ไม่น่าโง่เลยจริงๆ แย่มากๆที่ปล่อยให้มันพลาดไป ได้ไม่ควรจะโง่ได้อย่างนี้เลย เรื่องนิดเดียวทำไมปล่อยให้ พลาดไปได้ก็ไม่รู้" คิดตลอด		คิดวนเวียน
10. มีลูกสาว 7 คน แต่ไม่มีลูกชาย สืบสกุลก็คิดว่า "มีลูกหญิง ก็ดี จะได้อยู่ดูแลเป็นเพื่อนเมื่อแก่เฒ่า ลูกชายพอแต่งงานก็ไปอยู่ที่อื่น"	✓	

หมายเหตุ คำตอบบางข้ออาจมีการก้ำกึ่งระหว่างความคิดเป็นทุกข์หลายลักษณะ เนื่องจากความคิดต่างๆ มีลักษณะสัมพันธ์กันอยู่ ถ้าผู้ตอบตอบไม่ตรง วิทยากรสามารถให้กลุ่มช่วยออกความคิดเห็นเพื่อตัดสินใจได้ เพราะมุ่งหวังให้ผู้เข้าอบรมได้มีโอกาสสำรวจ และรู้เท่าทันความคิดที่เป็นทุกข์ของตนเอง เท่านั้น ไม่ต้องการพิสูจน์ว่าตอบถูกหรือผิด

แผนการสอนที่ 5
เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิด
ใบกิจกรรมที่ 2

- แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นกลุ่มๆ ละ 6 - 8 คน ร่วมกันวิเคราะห์ และพิจารณาความคิดที่เป็นทุกข์ และให้ปรับเปลี่ยนเป็นความคิดทางบวก
- ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน

เหตุการณ์	ความคิดที่เป็นทุกข์	ความคิดทางบวก
1. นาน้ำท่วม ไร่นาเสียหาย	- ชีวิตช่างโศกร้ายอะไรเช่นนี้ - ทำไมธรรมชาติต้องลงโทษเราด้วย - หรือว่าฉันทำอะไรไม่ดีไว้	
2. นายแดงขโมยไก่ชนราคาแพง ชาวบ้านไปขาย ถูกผู้ใหญ่บ้านจับได้	- เป็นคนชั่ว คนไม่ดี - ไม่รู้จักหางานทำ	
3. สามีเมียน้อย	- เราผิดอะไรหรือ - เขาคงไม่รักเราแล้ว - เขาเป็นคนมักมาก ไม่รู้จักพอ	
4. จับได้ว่าลูกหลงเสพยาบ้า	- ทำไมมันเลวยังงี้ - ลูกไม่รักดี - เป็นเพราะมันคบเพื่อนชั่ว	

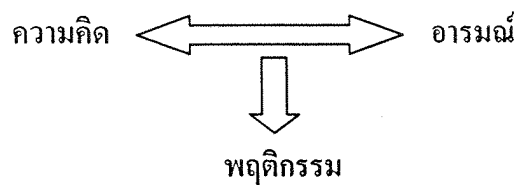
แผนการสอนที่ 5
เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิด
ใบความรู้ที่ 3

เหตุการณ์	ความคิดที่เป็นทุกข์	ความคิดทางบวก
1. นาน้ำท่วม ไร่นาเสียหาย	- ชีวิตช่วงโชคร้ายอะไรเช่นนี้ - ทำไมธรรมชาติต้องลงโทษเราด้วย - หรือว่าฉันทำอะไรไม่ดีไว้	- อาจมีคนโชคร้ายกว่าเราก็คือได้ - น้ำท่วมก็ดีเหมือนกัน ทำให้เจ้าหน้าที่บ้านเมืองเข้ามาช่วยเหลือ
2. นายแดงขโมยไก่ชนราคาแพง ชาวบ้านไปขาย ถูกผู้ใหญ่บ้านจับได้	- เป็นคนชั่ว คนไม่ดี - ไม่รู้จักหางานทำ	- เขาอาจไม่มีกิน - มีภาระต้องดูแลครอบครัว
3. สามีนี้อยู่คนเดียว	- เราผิดอะไรหรือ - เขาคงไม่รักเราแล้ว - เขาเป็นคนมักมาก ไม่รู้จักพอ	- เขาต้องเหงาเพราะต้องมีภาระมากขึ้น
4. จับได้ว่าลูกหลงเสพยาบ้า	- ทำไมมันเลวยังงี้ - ลูกไม่รักดี - เป็นเพราะมันคบเพื่อนชั่ว	- ลูกอาจมีปัญหอะไรแต่ไม่กล้าปรึกษา พ่อ - แม่ จึงหาทางออกเช่นนั้น - ยังดีที่รู้ทัน ยังไม่สาบเกินไป ที่จะหาทางแก้ไข

แผนการสอนที่ 5
เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิด
ใบความรู้ที่ 4
แนวทางการปรับเปลี่ยนความคิด และความคิดที่เหมาะสม

ธรรมชาติของอารมณ์ และการปรับเปลี่ยนวิธีคิดที่เป็นทุกข์

การเรียนรู้ เข้าใจธรรมชาติของอารมณ์ จะทำให้นักเรียนรู้เข้าใจอารมณ์และรู้เท่าทันอารมณ์ที่มีผลต่อความคิด และรู้เท่าทันความคิดที่มีผลต่ออารมณ์ ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์



ลักษณะธรรมชาติของอารมณ์ คือ

1. ขึ้นลง และเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
2. เมื่อมนุษย์มีอารมณ์จะต้องการระบายออก
3. อารมณ์มีผลต่อพฤติกรรม การแสดงออกของมนุษย์
4. อารมณ์เป็นสัญญาณเตือนภัย

การปรับเปลี่ยนวิธีคิดที่เป็นทุกข์

อารมณ์ที่เกิดจากความคิดที่เป็นทุกข์ จะทำให้นักเรียนรู้สึกหงุดหงิด ไม่พอใจ ไม่สบายใจอึดอัด เมื่อใดก็ตามที่คุณเริ่มเกิดความรู้สึกเช่นนี้ แสดงว่าอารมณ์กำลังส่งสัญญาณเตือนภัยว่าการแปลความหมายความคิดจากสิ่งเร้าที่มากกระทบตัวเราเริ่มทำให้เราเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะด้วยความคิดที่เป็นทุกข์ในลักษณะใดก็ตาม

ขอให้เราสั่งให้ "ใจหยุดคิด" และเริ่มสำรวจว่าความรู้สึกเหล่านี้เกิดจากความคิดที่เป็นทุกข์ชนิดไหน เพราะอะไรเราจึงคิดเช่นนั้น เหตุผลสอดคล้องให้สมควรที่จะคิดแบบนั้นหรือไม่

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าเหตุผลแห่งความคิดนั้นจะสอดคล้องที่ทำให้คุณต้องเกิดอารมณ์ไม่พอใจต่อเหตุการณ์นั้นๆ ณ ขณะที่คุณยังไม่สามารถแก้ไขได้โดยพุดคุยกับคู่กรณีโดยตรง ก็ให้พยายามหาเหตุผลเพื่อปรับเปลี่ยนวิธีคิดเป็นทางบวก เพื่อให้เห็นหนทางที่ดีกว่า และมีกำลังใจมากขึ้น เช่น รีบไปทำงานแต่เช้า แต่บังเอิญรถติดจนไม่สามารถไปทำงานได้ตามความตั้งใจ ก็อาจเปลี่ยนเป็นคิดว่าเป็นโชคดีที่เราได้มีเวลาทบทวนความคิดของตนเองเงียบๆ ในรถและมีเวลาวางแผนงานประจำวันได้เต็มที่ ก่อนที่จะเริ่มงานในเช้าวันนี้

ลองหักเหชุดความคิดที่เป็นทุกข์ ทบทวนตัวเอง ตามสัญญาณเตือนของอารมณ์อย่างสม่ำเสมอ แล้วคุณก็จะเป็นคนที่มีความสุขอย่างบอกไม่ถูกเชียวละ ที่สำคัญมันจะช่วยชะลอความแก่ได้อย่างชะงัดทีเดียวเชียว

จงแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ใช้เหตุผลและใช้ความคิดพิจารณาให้ถี่ถ้วน โดย

- คิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่โทษคนอื่น
 - คิดหาวิธีแก้ปัญหาหลายๆ วิธี ถ้าคิดเองไม่ออกอาจปรึกษาผู้ใกล้ชิดหรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า
 - ลงมือแก้ปัญหาตามวิธีที่คิดไว้ อาจต้องใช้ความกล้าหาญ อดทน หรือต้องใช้เวลาบ้างอย่าได้หือถอยไปเสียก่อน
 - ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นๆ ที่เตรียมไว้จนกว่าจะได้ผล
- เมื่อแก้ปัญหาได้ ก็จะหายเครียด หหมดทุกข์และเกิดความภูมิใจในตัวเองด้วย

คิดอย่างไรไม่ให้ทุกข์

ความคิดเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความทุกข์ ยิ่งคิดมาก ก็ทุกข์มาก หากรู้จักคิดให้เป็นก็จะช่วยให้ลดความทุกข์ไปได้มาก

วิธีคิดที่เหมาะสม ได้แก่

1. คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มากขึ้น

อย่าเอาแต่เข้มงวด จีบผิด หรือตัดสินผิดถูกตัวเองและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จงละวาง ผ่อนหนัก ผ่อนเบา ลดทึฏีมานะ รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง หักลั่นเสียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น

2. คิดอย่างมีเหตุผล

อย่าด่วนเชื่ออะไรง่ายๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตกกังวลให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ใคร่ครองให้รอบคอบเสียก่อน นอกจากจะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ง่ายๆ แล้วยังตัดความกังวลลงได้ด้วย

3. คิดหลายๆแง่มุม

ลองคิดหลายๆ ด้าน ทั้งด้านดี และด้านไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือไม่ว่าเหตุการณ์อะไรก็ตามย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีประกอบกันทั้งนั้น อย่ามองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ควรหัดคิดในมุมของคนอื่นบ้าง เช่น สามียะคิดอย่างไร ลูกจะรู้สึกอย่างไร เจ้านายจะแก้ปัญหานี้อย่างไร เป็นต้น จะช่วยให้มองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

4. คิดแต่เรื่องดีๆ

ถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้ายๆ เรื่องความล้มเหลว ผิดหวัง หรือเรื่องไม่เป็นสุขทั้งหลาย ก็ยิ่งทุกข์กันไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดีๆ ให้มากขึ้น เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดีของคู่สมรส ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น

5. คิดถึงคนอื่นบ้าง

อย่าคิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิด และใส่ใจที่จะช่วยเหลือ สนใจปัญหาของผู้อื่นในสังคมบ้าง บางทีคุณอาจจะพบปัญหาที่คุณกำลังเป็นทุกข์ อยู่ในช่วงเล็กน้อย เหลือเกินเมื่อเทียบกับปัญหาของอื่นๆ คุณจะรู้สึกดีขึ้นและยิ่งถ้าคุณช่วยเหลือคนอื่นได้ คุณจะสุขใจขึ้นเป็นทวีคูณด้วย

แผนการสอนที่ 6
เรื่อง การฝึกทักษะการคลายเครียด
เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์ของการเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการอบรมผู้เข้าอบรมสามารถ

1. บอกทักษะการคลายเครียดที่เหมาะสม
2. สามารถนำทักษะการคลายเครียดไปแนะนำ และให้การช่วยเหลือแก่ผู้อื่นได้

สาระสำคัญ

ความเครียดเป็นภาวะทางอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจหรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ ความเครียดเมื่อเกิดไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ หากความเครียดมีมากในระดับสูงและเป็นอยู่นาน จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต พฤติกรรมเราควรจะรู้จักกับการฝึกทักษะการผ่อนคลาย ความเครียดที่ถูกต้องวิธี เพื่อให้การดำเนินชีวิตของเราเป็นสุข ทักษะการคลายเครียดมีหลายวิธี เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ การจินตนาการ การนวดคลายเครียด ผู้ที่มีความเครียดไม่จำเป็นต้องฝึกทักษะทุกวิธี ในการนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองเมื่อมีความเครียด แต่อาจเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งที่ตนเองฝึกทักษะ แล้วสามารถผ่อนคลายได้และเหมาะสมกับตนเอง และสามารถนำไปใช้ในการคลายเครียดได้ทันทีที่มีความเครียด

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา, สื่อ
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ● ประสพการณ์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดย การสุ่มถามผู้เข้าอบรม ประมาณ 4 – 5 คน โดยใช้คำถาม " เมื่อท่านเกิด ความเครียดท่านใช้วิธีการใดช่วยผ่อนคลายความเครียด" - วิทยากรสรุปวิธีการคลายเครียดที่ผู้เข้าอบรมแสดงความ คิดเห็นลงในแผ่นใส	- แผ่นใส, ปากกา - ใบกิจกรรมที่ 1
● สะท้อนความคิด อภิปราย กลุ่ม 5 - 10 คน (20 นาที)	- วิทยากรแบ่งกลุ่มให้อภิปรายตามใบกิจกรรม - นำเสนอผลงานกลุ่ม 3 - 4 กลุ่มและเปิดโอกาสให้กลุ่มที่มี ความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอ	
● ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรบรรยายตามใบความรู้ที่ 1 - วิทยากรเชื่อมโยงประสบการณ์ที่ผู้เข้าอบรมเสนอใน ช่วงแรกให้สัมพันธ์กับการนำเสนอผลงานกลุ่มและ เนื้อหาที่บรรยาย	- ใบความรู้ที่ 1
2. ขั้นลงมือกระทำ ● ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ (50 นาที)	- วิทยากรนำผู้เข้าอบรมฝึกปฏิบัติวิธีคลายเครียดด้วยตนเอง ไปพร้อมกัน ทั้ง 5 วิธี ในการฝึกปฏิบัติเมื่อจบ การคลายเครียดแต่ละวิธีจะสุ่มถามผู้เข้าอบรมถึงผลการฝึก ปฏิบัติว่าเป็นอย่างไร	- บทสาธิตการฝึกปฏิบัติ
● ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรมเพื่อประเมินผลการฝึกปฏิบัติ ในภาพรวม 5 – 6 คน - วิทยากรสรุป	

แผนการสอนที่ 6
เรื่อง การฝึกทักษะการคล้ายคลึง
ใบกิจกรรมที่ 1

คำชี้แจง

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมออกเป็น 10 กลุ่ม
2. ให้ผู้เข้าอบรมอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดใช้เวลา 15 นาที
3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลงานกลุ่มๆ ละ 3 นาที

ประเด็นอภิปราย

1. ที่ผ่านมามีวิธีการคล้ายคลึงอย่างไรบ้าง กรุณายกตัวอย่างละเอียดวิธีการคล้ายคลึงในแต่ละวิธีด้วย
2. วิธีการคล้ายคลึงใดที่ชอบมากที่สุด 3 อันดับ

แผนการสอนที่ 6
เรื่อง การฝึกทักษะการคลายเครียด
ใบความรู้ที่ 1

1. การคลายเครียด ในภาวะปกติ
 - 1.1 หยุดพักการทำงาน หรือกิจกรรมที่กำลังทำอยู่นั้นชั่วคราว
 - 1.2 การทำงานอดิเรกที่สนใจหรือถนัด หรือชื่นชอบ
 - 1.3 เล่นกีฬาหรือบริหารร่างกาย
 - 1.4 พุดคุยกับเพื่อนที่ไว้วางใจ
 - 1.5 พักผ่อนให้เพียงพอ
 - 1.6 ปรับสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานหรือที่บ้านได้เหมาะสม
 - 1.7 เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว
2. การคลายเครียดในภาวะที่มีความเครียดสูง
 - 2.1 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 2.2 การฝึกการหายใจ
 - 2.3 การทำสมาธิ
 - 2.4 การจินตนาการ
 - 2.5 การนวดคลายเครียด

แผนการสอนที่ 6
เรื่อง การฝึกทักษะการคลายเครียด
บทสาริต

เทคนิคการคลายเครียดแต่ละวิธีมีรายละเอียดการฝึกปฏิบัติ ดังนี้

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

หลักการ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว สัมผัสได้จากอาการหน้ามือที่ขมวด กำมัด กัดฟัน ฯลฯ การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นต้น การฝึกการคลายกล้ามเนื้อ จะช่วยให้อาการหดเกร็งกล้ามเนื้อลดลงในขณะฝึก จิตใจจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่าน และวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิม

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิ อยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ

ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม ดังนี้

1. มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
2. มือและแขนซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน
3. หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
4. ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เข้มปากแน่น แล้วคลาย
6. คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
7. ออก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้แล้วคลายยกไหล่สูงแล้วคลาย
8. หน้าท้อง และก้น โดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย
9. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา และงอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขากระดกปลายเท้าแล้วคลาย
10. เท้าและขาซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3 - 5 วินาที ผ่อนคลาย 10 - 15 วินาที เป็นต้น
2. เวลาทำมือ ระวังอย่าให้เจ็บจิกเนื้อตัวเอง
3. ควรฝึกประมาณ 8 - 12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ
4. เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องเกร็งก่อน
5. อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้นก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า คับคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัวจะช่วยให้ใช้เวลาน้อยลง และ สะดวกมากขึ้น

2. การฝึกการหายใจ

หลักการ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้น ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการนอนหายใจเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น

การฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้อง และลำไส้ด้วย การฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้า ๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

วิธีการฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง เอามือประสานไว้บริเวณหน้าท้อง ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1...2...3...4... ให้มีรู้สึกว่ท้องพองออก

กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้าค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมดสังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออกโดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงที่หายใจเข้า

ข้อแนะนำ

1. การฝึกการหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4 - 5 ครั้ง
2. ควรฝึกทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นั่งได้
3. ทุกครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกว่าผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่

ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น

4. ในแต่ละวัน ควรฝึกการหายใจที่ถูกต้องให้ได้ประมาณ 40 ครั้ง แต่ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกัน
- ในคราวเดียวกัน

ผลดีจากการฝึกคลายเครียด

ขณะฝึก

- อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง
- อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง
- อัตราการหายใจลดลง
- ความดันโลหิตลดลง
- ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลงหลังการฝึก
- ใจเย็นขึ้น
- สมารถดีขึ้น
- ความจำดีขึ้น
- ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น
- มองแง่บวก คิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม

3. การทำสมาธิ

หลักการ

การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุดเพราะจิตใจจะสงบ และปลอด
จากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ

หลักของการทำสมาธิ คือ การเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้
จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่น ๆ อย่างสิ้นเชิง

หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สงบแจ่มใส หายเครียดจน
ตัวเองและคนใกล้ชิดรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้อย่างชัดเจน

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงานที่ไม่มีคน
พลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้าน

นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวตรง หรือจะ
นั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่จะถนัด

กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตที่มากะทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่า
ขณะนั้นหายใจเข้าหรือออก

หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับไปเรื่อย ๆ จนถึง 5

เริ่มนับใหม่จาก 1 - 6 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1 - 7 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1 - 8 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1 - 9 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1 - 10 แล้วพอ

ย้อนกลับมาเริ่ม 1 - 5 ใหม่ วนไปเรื่อย ๆ

ขอเพียงจิตใจจดจ่อกับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจ
แน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวลความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและ
เอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

4. การจินตนาการ

หลักการ

การใช้จินตนาการ เป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่เบี่ยงเบนความสนใจจากสถานการณ์อันเคร่งเครียด ในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์เดิมในอดีตที่เคยทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขมาก่อน

การย้อนระลึกถึงประสบการณ์ที่สงบสุขในอดีต จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายละวางจากความเครียดได้ระยะหนึ่ง

การใช้จินตนาการเป็นวิธีการคลายเครียดได้ชั่วคราว ไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่สาเหตุ จึงไม่เหมาะที่จะนำมาใช้บ่อย ๆ

ในขณะที่ใช้จินตนาการ ต้องพยายามให้เหมือนจริงที่สุดคล้ายจะสัมผัสได้ครบทั้งภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เพื่อจะได้เกิดอารมณ์คล้ายตามจนรู้สึกสงบได้เหมือนอยู่สถานการณ์นั้นจริง ๆ

วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบ เป็นส่วนตัว ปลอดจากการรบกวนของผู้อื่น นั่งในท่าที่สบาย ถ้าได้เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะด้วยจะเป็นการดีมาก หลับตาลง เริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่สงบสุขในอดีต

เช่น

การนั่งดูพระอาทิตย์ตก

การดำนน้ำชมธรรมชาติ

การเดินชมสวนดอกไม้

การนั่งดกปลาริมตลิ่ง

เมื่อจินตนาการจนจิตใจสงบ และเพลิดเพลินแล้วให้บอกสิ่งดี ๆ กับตัวเองว่า

ฉันเป็นคนดี

ฉันเป็นคนเก่ง

ฉันไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคใด ๆ

ฉันสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้แน่นอน

นับ 1...2...3.... แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้นลงความรู้สึกสงบเอาไว้พร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในชีวิตต่อไป

ตัวอย่างเรื่องจินตนาการ

ฉันกำลังเดินเล่นริมชายหาด ผืนทรายแสนจะอ่อนนุ่มและอบอุ่นได้ยินเสียงคลื่นที่ซัดสาดเข้ามาและเสียงนกร้องเป็นระยะ ๆ

ฉันค่อย ๆ ลุยลงไปในทะเล น้ำทะเลเย็นฉ่ำชื่นใจและใสราวกระจก มองเห็นเปลือกหอย ปลาฉลาม และฝูงปลาดำเล็ก ๆ สีเงินว่ายวนเวียนไปมา

ฉันเริ่มแหวกว่ายน้ำทะเล รู้สึกตัวเบาหัวเป็นอิสระจากความเครียดทั้งปวง บรรยากาศช่างสงบ เป็นธรรมชาติ และช่วยให้ฉันผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน

ตอนนี้ฉันพร้อมแล้วที่จะต่อสู้กับอุปสรรคในชีวิต ฉันจะไม่หวั่นกลัวต่อสิ่งใด ฉันต้องเอาชนะปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน

3. การนวดคลายเครียด

หลักการ

ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปวดต้นคอ ปวดหลัง เป็นต้น

การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวดต่างๆ ลง

การนวดที่จะนำเสนอในที่นี้ เป็นการนวดไทย ซึ่งสามารถนวดได้ด้วยตนเอง และเหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ บ่า และไหล่ อันมีสาเหตุจากความเครียด

ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบ หรือเป็นโรคผิวหนัง ฯลฯ
2. ควรตัดเล็บให้สั้นก่อนนวดทุกครั้ง

หลักการนวดที่ถูกต้องวิธี

1. การกด ให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้หรือนิ้วกลาง
2. ในที่นี้การนวดจะใช้การกด และการปล่อยเป็นส่วนใหญ่โดยใช้เวลากดแต่ละครั้ง ประมาณ 10 วินาที และใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากด
3. การกดให้ค่อย ๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อย ๆ ปล่อย
4. แต่ละจุด ควรนวดซ้ำประมาณ 3 - 5 ครั้ง

จุดที่นิ้วมีดังนี้

1. จุดกลางระหว่างนิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3 - 5 ครั้ง
2. จุดใต้หัวนิ้ว ใช้ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วกลางกด 3 - 5 ครั้ง
3. จุดขอบกระดูกท้ายทอย จุดกลางใช้นิ้วหัวแม่มือกด 3 - 5 ครั้ง จุดสองจุดด้านข้าง ใช้วิธีประสานมือบริเวณท้ายทอย แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดจุดสองจุด พร้อมๆ กัน 3 - 5 ครั้ง
4. บริเวณต้นคอ ประสานมือบริเวณท้ายทอย ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างกดตามแนวสองข้างกระดูกต้น โดยกดไล่จากคันท่อนลงมาถึงบริเวณบ่า 3 - 5 ครั้ง
5. บริเวณบ่า ใช้ปลายนิ้วมือขวาบีบไหล่ซ้ายจากบ่าเข้าหาต้นคอ ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายบีบไหล่ขวาไล่จากบ่าเข้าหาต้นคอ ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง
6. บริเวณบ่าด้านหน้า ใช้นิ้วหัวแม่มือขวา กดจุดใต้กระดูกไหปลาร้า จุดต้นแขน และจุดเหนือรักแร้ของบ่าซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือซ้าย กดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง
7. บริเวณบ่าด้านหลัง ใช้นิ้วที่ถนัดของมือขวา อ้อมไปกดจุดบนและจุดกลางของกระดูกสะบัก และจุดรักแร้ ด้านหลังของบ่าซ้าย ใช้นิ้วที่ถนัดของมือซ้าย กดจุดเดียวกันที่บ่าขวา ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง

แผนการสอนที่ 7
เรื่อง การช่วยเหลือบุคคลเมื่อเกิดภาวะเครียด
เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดประสงค์ของการเรียนรู้

เมื่อสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถบอกทักษะในการให้การช่วยเหลือบุคคลเมื่อเกิดภาวะเครียด

สาระสำคัญ

ผู้มีภาวะเครียดมีหลายระดับ ในการช่วยเหลือควรเป็นไปตามสภาพของผู้รับบริการ การให้การช่วยเหลือจะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติ นอกจากนี้ในรายที่มีภาวะเครียดรุนแรง อาจนำไปสู่สาเหตุของโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายได้ จึงจำเป็นที่จะต้องให้บุคคลเหล่านี้ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยทั้งทางกาย และทางจิตใจที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาได้

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ● ประสพการณ์ กลุ่มใหญ่ (10 นาที) ● ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (20 นาที) ● สะท้อนความคิด อภิปราย กลุ่ม 3 คน (20 นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมเล่าประสบการณ์ในการช่วยเหลือบุคคลที่มีภาวะเครียด ประมาณ 2 - 3 คน - วิทยากรสรุปลงแผ่นใส - วิทยากรบรรยายตามใบความรู้ที่ 1 - วิทยากรเชื่อมโยงเรื่องราวที่ผู้เข้าอบรมเล่าในตอนต้นให้สัมพันธ์กับเนื้อหาในการบรรยาย - วิทยากรสาธิตการช่วยเหลือผู้ที่มีความเครียดในชุมชนให้แก่ผู้เข้าอบรมและให้ผู้เข้าอบรมสังเกตการณ์ขั้นตอนต่างๆ (อาจแบ่งกลุ่มก่อนและอธิบายตามใบกิจกรรมที่ 1 ก่อนสาธิต) - แบ่งกลุ่ม 3 คน ให้อภิปรายตามประเด็นที่กำหนดในใบกิจกรรม - ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม 3 - 4 กลุ่มและเปิดโอกาสให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างกันนำเสนอผลงานกลุ่ม - วิทยากรสรุป โยงจากทุกกลุ่มให้เป็นขั้นตอนการช่วยเหลือ คำพูดในแต่ละขั้นตอน ปัญหา สาเหตุและวิธีการจัดการกับความเครียด	- แผ่นใส ปากกา - ใบความรู้ที่ 1 - บทสาธิต - ใบกิจกรรมที่ 1 - แผ่นใส ปากกา
2. ขั้นลงมือกระทำ ● ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 6 คน (30 นาที) ● ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 6 คน ให้ฝึกปฏิบัติตามใบกิจกรรม - ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม 3 - 4 กลุ่ม และเปิดโอกาสให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างกันนำเสนอผลงานกลุ่ม - วิทยากรสรุป	- ใบกิจกรรมที่ 2 - แผ่นใส ปากกา

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากความสนใจในการเรียน
2. ประเมินผลจากการอภิปรายและนำเสนอผลงานกลุ่ม
3. จากการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือผู้มีความเครียด

แผนการสอนที่ 7
เรื่อง การช่วยเหลือบุคคลเมื่อเกิดภาวะเครียด
ใบความรู้ที่ 1

ความทุกข์ เป็นของคู่กับมนุษย์ทุกคนไม่เลือกเพศ ฐานะหรือวัย เด็กมีทุกข์ประสาเด็ก คนแก่ก็ทุกข์ ประสาคนแก่ คนที่มีฐานะการเงินดีมีชื่อเสียง เกียรติยศในสังคมก็ยังมีทุกข์ ใครจะทุกข์มาก หรือน้อย ขึ้นอยู่กับว่าเราจะมองความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างไรและมองเห็นทางแก้ไขผ่อนคลายความทุกข์หรือไม่

โดยปกติแล้ว คนทุกคนจะพยายามแก้ไขความทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แต่ในบางครั้งบางปัญหา แก้ไขเองไม่ได้ จะทนแบกรับต่อไปก็ไม่ได้ จึงจำเป็นต้องหาวิธีที่คนอื่นใกล้ชิด คนในครอบครัวหรือชุมชน เดียวกัน ต้องให้ความสนใจ เข้าใจ เห็นใจ และให้ความช่วยเหลืออย่าให้เขาเกิดความรู้สึกว่าเขาทุกข์อยู่คนเดียว แต่ควรทำให้เขารู้สึกว่า เมื่อเขาทุกข์แล้ว เขายังมีคนที่จะให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจในการแก้ไขความทุกข์ ให้ทุกข์นั้นผ่อนคลาย โดยเฉพาะบางคนทุกข์มาก แต่อย่าที่จะทำให้คนอื่นช่วยและไม่กล้าร้องขอ

ฉะนั้น ถ้าคนรอบตัวท่านกำลังมีความทุกข์ขอให้เราให้ความสนใจ ให้ความสำคัญกับความทุกข์ที่เขาเผชิญอยู่ ไม่มีใครหรืออยากจมอยู่ในกองทุกข์ ถ้าเราไม่ยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือ เขาอาจจะหาทางออก หรือแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เป็นอันตรายต่อตัวเองหรือคนใกล้ชิด บางคนอาจจะคิดได้ว่าถ้าเราสังเกตเขาสักนิด ซักถามเขาซักหน่อย อยู่เป็นเพื่อนเขาบ้างเหตุการณ์ร้าย ๆ คงจะไม่เกิดขึ้น เมื่อคิดได้มันก็สายไปแล้ว ฉะนั้น การดูแลกันในช่วงทุกข์จึงเป็นสิ่งมีค่า ที่ท่านสามารถทำได้อย่างแน่นอน

คนที่ทุกข์ใจ มีความทุกข์จนทนต่อไปไม่ได้ ขอมรับปัญหานั้นไม่ได้ แก้ปัญหาไม่ได้ ไม่มีคนช่วยเหลือ หรือหาทางหนีก็ไม่ได้ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดควรช่วยเหลือ ดังนี้

1. สร้างสัมพันธภาพ โดยการพูดคุยซักถาม เช่น “ดูหน้าตาไม่ค่อยสบายเป็นอะไรหรือเปล่า”
ถามถึงทุกข์สุขในครอบครัว หรือการทำมาหากินเป็นอย่างไร
2. พยายามเพื่อหาปัญหา เช่น “ดูท่าทางปัญหาลักษณะนี้จะทำให้ไม่สบายใจมากกว่าธรรมดาถ้าพูดออกมา นอกจากได้ระบายทุกข์ออกมาบ้างแล้วอาจจะหาทางช่วยกันได้”
3. ถ้าเขาเต็มใจพูดคุย ก็ควรถามรายละเอียดของปัญหา และผลที่ตามมาจนไม่สบายใจ เช่น
 - เรื่องราวเป็นมาอย่างไร
 - ใครเข้ามาเกี่ยวข้องกับบ้าง
 - ผู้ที่เกี่ยวข้องรู้สึกอย่างไร
 - เรื่องที่เกิดขึ้นกระทบกระเทือน ความรู้สึกของตัวเองมากแค่ไหน
 - ที่ผ่านมามีแก้ไขปัญหามาอย่างไร หรือมีคนอื่นมาช่วยแก้ไขด้วยหรือไม่

4. พุดคุยเพื่อให้ผู้ทุกขใจเข้าใจสาเหตุและการเกิดปัญหานี้ขึ้น โดยใช้คำถาม เช่น ใครบ้างที่ทำให้เกิดปัญหานี้ขึ้น ทำให้เกิดได้อย่างไร ตัวเขามีส่วนด้วยหรือไม่ หลังจากนั้นสรุปปัญหา และสาเหตุให้ผู้ที่มีความเครียดฟัง เพื่อตรวจสอบความเข้าใจตรงกันอีกครั้ง
5. ช่วยกันคิดหาทางออกของปัญหา ตามแนวทางดังต่อไปนี้
 - พิจารณามีปัญหาอะไรบ้าง พยายามหาทางออกในการแก้ปัญหาหลายทาง เพื่อเป็นทางเลือก
 - ชั่งน้ำหนักของแต่ละปัญหา และเรียงลำดับปัญหาตามความรีบด่วน จากด่วนมากไปจนถึงเรื่องที่รอได้ หรือเรื่องที่แก้ได้ยากไปจนถึงเรื่องแก้ได้ง่าย
 - เริ่มแก้ปัญหาจากปัญหาที่ง่ายไปปัญหาที่ยาก หรือเรื่องที่ด่วนมากไปจนถึงเรื่องที่รอได้เรียงลำดับก่อนหลังว่าแต่ละอย่างจะแก้ได้อย่างไร โดยดูว่า
 - มีใครเกี่ยวข้องบ้าง
 - ใครจะช่วยแก้ปัญหาได้บ้าง
 - ต้องไปหาใครก่อน – หลัง หรือเป็นสิ่งที่ต้องทำด้วยตัวเอง
 - คิดไว้ก่อนว่าจะพูดอย่างไร ทำอย่างไร
 - เตรียมใจไว้เผื่อไม่เป็นไปตามที่คิดหวังไว้

บางปัญหาสามารถแก้ไขได้โดยตรง ทันทีตามที่เราต้องการ แต่บางอย่างปัญหาอาจต้องชะลอยืดเวลาออกไป เพื่อตั้งหลักหาทางแก้ไขหรือต้องประนีประนอม พบกันครึ่งทาง ถึงแม้ว่าจะแก้ไขปัญหามาตามที่ต้องการไม่ได้ทั้งหมด ก็ยังดีกว่าไม่ได้แก้ไขอะไรเลย

ในกรณีที่ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้เลย คงต้องให้ผู้ทุกขใจยอมรับความจริง ยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น ผู้ที่สามารถยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้จะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น คนที่เข้มแข็งกล้าหาญในการเผชิญกับสิ่งที่ไม่ดี ล้มเหลวในชีวิต แต่สามารถสู้ชีวิตต่อไปได้เปรียบเสมือนคนที่ล้มแล้วพยายามลุกขึ้นเดินต่อไปย่อมจะมีโอกาสดีกว่าคนที่ไม่ยอมลุกขึ้น

- ถ้ายังทำใจไม่ได้ หรือในรายที่เคยมีปัญหาทางสุขภาพจิตมาก่อน ควรจะไปพบผู้ที่มีความสามารถให้การช่วยเหลือได้ที่สถานบริการสาธารณสุขต่างๆ ที่ใกล้บ้าน เช่น สถานีอนามัย โรงพยาบาลใกล้บ้าน
- คิดตาม เพื่อปรับประคับประคองทางจิตใจและทำให้รู้สึกที่ไม่ถูกทอดทิ้งด้วยการถามถึงความเป็นอยู่ ช่วยแนะนำและร่วมปรับวิธีการในการแก้ปัญหาครั้งต่อไป

หากพบว่าในชุมชนมีบุคคลที่มีปัญหาทุกข์ใจจนสุดจะทน และหาทางออกด้วยการทำร้ายตนเองนั้น บ่งบอกถึงสายสัมพันธ์ของคนในชุมชนอ่อนแอลง ชุมชนขาดการดูแลห่วงใยกันซึ่งมีใช้ลักษณะที่พึงประสงค์

ดังนั้น เราควรกระตุ้นให้คนในชุมชนได้หันมาร่วมมือร่วมแรงใจกัน เพื่อแสดงให้เห็นถึงพลังของชุมชนที่เข้มแข็งสร้างสายสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นสนใจดูแลห่วงใยรักใคร่กัน เนื่องจากทุกคนในชุมชนเปรียบเสมือนบุคคลในครอบครัวเดียวกัน

การที่จะสรรค์สร้างให้ชุมชนมีแนวทางของการห่วงใยกันนั้นมีหลายวิธีที่กระทำได้ โดยการปรึกษาหารือระหว่างสมาชิกในชุมชน ไม่คิดว่าเป็นเรื่องของครอบครัวใดครอบครัวหนึ่ง คนใดคนหนึ่ง หรือคิดว่าเป็นเรื่องของตน ซึ่งความคิดลักษณะนี้ มิใช่ความคิดที่ผิด อาจเป็นเพราะเรากังวลว่าจะทำให้เรื่องบานปลาย หรือถูกมองว่าไปก้าวล่วงเรื่องคนอื่น แท้จริงแล้วหากเราสามารถให้การช่วยเหลืออย่างถูกวิธี จะสามารถช่วยชีวิตคนคนหนึ่งได้ เท่ากับเป็นการสร้างบุญหนทางหนึ่ง จึงไม่ควรละเลยไม่ให้ความสำคัญ เราควรร่วมกันคิดว่าทำอย่างไรที่จะให้ทุกคนเข้ามามีส่วนร่วมสร้างชุมชนให้มีความรักใคร่และห่วงใยซึ่งกันและกัน ซึ่งอาจจะทำได้ดังวิธีการต่อไปนี้

- การทำพิธีเรียกขวัญที่ผ่านจากเหตุการณ์อันตรายหรือออกจากโรงพยาบาลมาอยู่บ้าน
- จัดตั้งกลุ่มต่าง ๆ เพื่อดูแลกัน เช่น กลุ่มเยี่ยมเยือนเพื่อนบ้าน กลุ่มสร้างงานสร้างชีวิตเพื่อให้เกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่ทอดทิ้งกัน
- มีกิจกรรมชื่นชมความสำเร็จของคนในชุมชนเพื่อสร้างความรู้สึกมั่นใจในตนเองว่าตนเองมีคุณค่าในชุมชน
- ตั้งกลุ่มเขียนจดหมาย เพื่อให้มีการส่งข่าวถึงกัน และไม่ให้เกิดการทอดทิ้งกัน
- กลุ่มดูแลจิตใจเพื่อช่วยเหลือผู้เจ็บป่วย ผู้สูงอายุ ผู้พิการหรือผู้มีปัญหา ให้ได้รับการดูแลและอบอุ่นใจ โดยการเยี่ยมเยียนกัน
- กลุ่มช่วยแก้ปัญหา เช่น ความขัดแย้ง ระหว่าง บุคคล ครอบครัว กลุ่มต่างวัย ต่างอาชีพ
- ควรมีกลุ่มรับเรื่องความทุกข์ใจ แก้ไข และรับเรื่องโดยคนที่เคารพนับถือ ไม่ควรชุบฉับนิทา หรือนำเรื่องของเขาไปพุดคุยเป็นที่สนุกสนาน

แผนการสอนที่ 7
เรื่อง การช่วยเหลือบุคคลเมื่อเกิดภาวะเครียด
บทสาธิต

ณ ตำบลบ้านโนนหอม อ. เมือง จ.สกลนคร นางทองมา อายุ 40 ปี มีบุตร 2 คน คนโตเป็นบุตรชาย อายุ 18 ปี เนื่องจากประสบอุบัติเหตุถูกรถยนต์ชนมอเตอร์ไซด์ ถึงแก่ความตาย หลังจากเกิดเหตุ 1 สัปดาห์ นางทองมามีอาการนอนไม่ค่อยหลับ หายใจไม่อิ่ม กระวนกระวาย พุดน้อยลง นางวันดีเป็น อสม.ในหมู่บ้านนั้น จึงเข้าไปช่วยเหลือ โดยไปเยี่ยมนางทองมาที่บ้าน

นางวันดี : สวัสดีจะวันนี้อยู่กับใคร

นางทองมา : อยู่กับแม่ 2 คน

นางวันดี : แล้วคนอื่นๆ ไปไหนกันหมด

นางทองมา : สามีไปรดน้ำผักที่สวน

นางวันดี : ที่สวนปลูกอะไร

นางทองมา : หลายอย่าง มีแตงกวา หอม ผักชี

นางวันดี : ไกลจะได้ขายหรือยัง

นางทองมา : ใกล้แล้ว อาทิตย์หน้าคงขายได้บางส่วน

นางวันดี : ตอนนี้คนช่วยงานลดลงมีปัญหาอะไรไหม

นางทองมา : ไม่มี พ่อ-ลูก ช่วยกันดี

นางวันดี : แล้วทองมาตอนนี้มีปัญหาอะไรอยากให้ช่วยเหลือไหม

นางทองมา : กินข้าวไม่อร่อย นอนไม่หลับ

นางวันดี : มีอาการอื่นอีกหรือไม่

นางทองมา : หายใจไม่อิ่ม

นางวันดี : ฉันสังเกตว่าทองมาหน้าตาไม่สดชื่น

นางทองมา : นิ่งเงียบ ! น้ำตาลคอ

นางวันดี : ถ้ามีเรื่องไม่สบายใจอะไร เล่าให้ฟังได้ไหม พูดหรือระบายออกมาจะทำให้สบายใจขึ้น หรืออาจช่วยหาหนทางแก้ไขได้

นางทองมา : ฉันคิดถึงลูกตลอดเวลา ลูกไม่น่าอายุสั้น เขาเป็นเด็กดี ขยันทำงาน ไม่ค่อยพูด เชื่อฟัง พ่อ-แม่

- นางวันดี : ฉันเข้าใจความรู้สึกของทองมา ทุกๆ คนก็คิดแบบทองมา ทองมาเลี้ยงลูกได้ดี และลูกคนเล็กก็เป็นเด็กดี
- นางทองมา : สีหน้าสดชื่นขึ้นบ้าง
- นางวันดี : ได้พูดคุย เรื่องนี้กับสามีหรือเปล่า
- นางทองมา : เคยพูดเหมือนกัน แต่เขาบอกว่าลูกไปดีแล้ว เรียกคืนไม่ได้ให้ทำใจ
- นางวันดี : แล้วคิดว่าจะทำใจยอมรับได้เหมือนสามีบอกได้ไหม
- นางทองมา : ก็พยายามเหมือนกัน แต่ก็ยังมีคิดบ้าง
- นางวันดี : ทองมาโชคดีที่มีสามีขยันทำงาน ยังมีลูกคนเล็กที่เป็นเด็กดี และทองมาก็รับผิดชอบ ในการเลี้ยงดูแม่ได้เป็นอย่างดี ฉันชื่นชมทองมามาก
- นางทองมา : สีหน้าสดชื่นและยิ้ม
- นางวันดี : ต่อไปทองมาคิดว่าจะทำอะไร เพื่อไม่ให้คิดมาก
- นางทองมา : ฉันก็จะไม่อยู่คนเดียว จะออกไปช่วยสามีทำงานเหมือนเดิม
- นางวันดี : ดีแล้วจ๊ะ และควรพูดหรือระบายความรู้สึกไม่สบายใจให้คนใกล้ชิดฟัง จะได้แบ่งคิดจากคนอื่นอีกด้วย
- นางทองมา : ฉันจะทำตามนั้น
- นางวันดี : ตามที่คุณกันวันนี่ สรุปแล้วว่าทองมาคิดมากเรื่องลูก ทำให้นอนไม่หลับ กินข้าว ไม่อร่อย หายใจไม่อิ่ม ทองมาคิดว่าเป็นตามที่ฉันพูดไหม
- นางทองมา : ที่ผ่านมามีฉันก็คิดแบบที่คุณพูด จึงไม่สบายใจ
- นางวันดี : ตอนนี้ รู้สึกอย่างไร
- นางทองมา : ฉันเพิ่งรู้ว่าการได้พูดระบายความไม่สบายใจออกไป ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น
- นางวันดี : ถ้ารู้สึกว่าจะไม่สบายใจมากๆ อีกก็มาพูดคุยกับฉันได้นะ
- นางทองมา : ฉันขอบใจมาก ที่เป็นห่วงครอบครัวฉัน
- นางวันดี : ไม่เป็นไรจ๊ะ คนเราอยู่ด้วยกันก็ต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และฉันเป็นอสม. ก็เป็นหน้าที่ที่ต้องดูแลคนในหมู่บ้านให้มีความสุขด้วย ฉันกลับก่อนนะ
- นางทองมา : ขอบใจอีกครั้งจ๊ะ

แผนการสอนที่ 7
เรื่อง การช่วยเหลือบุคคลเมื่อเกิดภาวะเครียด
ใบกิจกรรมที่ 1

คำชี้แจง

1. แบ่งกลุ่มๆ ละ 3 คน
2. ใช้เวลาในการอภิปรายตามประเด็นที่กำหนด 10 นาที
3. นำเสนอกลุ่มละ 3 นาที

ประเด็นอภิปราย

1. ขั้นตอนการช่วยเหลือบุคคลเมื่อมีภาวะเครียดมีกี่ขั้นตอน อะไรบ้างอธิบาย
2. ยกตัวอย่างคำพูดในแต่ละขั้นตอนด้วย
3. ปัญหาของผู้ป่วยคืออะไร มีสาเหตุจากอะไร
4. ผู้ป่วยได้รับการช่วยเหลืออย่างไร

แผนการสอนที่ 7
เรื่อง การช่วยเหลือบุคคลเมื่อเกิดภาวะเครียด
ใบกิจกรรมที่ 2

คำชี้แจง

1. แบ่งกลุ่ม 3 คน
2. โดยแต่ละคนมีบทบาทดังนี้
คนที่ 1 เป็นนายพร (โดยให้แยกนายพรไปตกลงบทบาทให้ชัดเจน)
คนที่ 2 เป็นนายมา (ผู้ให้การช่วยเหลือนายพร)
ที่เหลือทั้งหมดเป็นผู้สังเกตการณ์ โดยตอบคำถามเหล่านี้
 1. นายพร มีปัญหา อาการอะไรบ้าง เกิดจากสาเหตุอะไร
 2. นายมาให้การช่วยเหลือ อย่างไรบ้าง
 3. การช่วยเหลือที่ให้เหมาะสมหรือไม่ ควรปรับปรุง เพิ่มเติมเรื่องใดบ้าง
3. ให้ผู้ที่แสดงเป็นนายมา บอกความรู้สึก และความคิดเห็นต่อการทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยเหลือนายพร ในครั้งนี้
4. ให้นายพรบอกถึงความรู้สึกที่มีต่อการช่วยเหลือที่ได้รับจากนายมา
5. ให้เวลาในการฝึกปฏิบัติ 20 นาที

กรณีศึกษาที่ฝึกปฏิบัติ

ชีวิตของนายพร

นายพรเป็นชายไทย วัยผู้ใหญ่ เพิ่งแต่งงานได้ 6 เดือน นายพรได้ย้ายมาทำงานที่ขอนแก่น ingsให้ภรรยาทำงานอยู่ที่ภาคเหนือเพียงลำพัง วันหนึ่งนายพรได้รับโทรศัพท์จากมารดาว่าภรรยาของนายพรมีสามีใหม่ นายพรตกใจมากคาดไม่ถึงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นายพรยื่นเฉย เหงื่อออก อาการปวดศีรษะเริ่มเกิดขึ้น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เจ็บเฉย ไม่ค่อยพูด หายใจไม่อิ่ม เบื่ออาหาร เพื่อนๆพานายพรไปพบแพทย์ ได้ยามารับประทานหลายครั้งอาการไม่ทุเลา พอหมดฤทธิ์ยา อาการเริ่มเป็นเหมือนเดิมทุกๆ ครั้ง

แผนการสอนที่ 8
เรื่อง ระบบการดูแลผู้ที่มีความเครียดในชุมชน
เวลา 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้ เมื่อสิ้นสุดการอบรมผู้เข้าอบรมสามารถ

1. บอกถึงการค้นหาผู้ที่มีความเครียดได้
2. บอกถึงระบบการดูแลผู้ที่มีความเครียดได้
3. บอกถึงการส่งต่อผู้ที่มีความเครียดได้

สาระสำคัญ

การค้นหาผู้ที่มีความเครียดในชุมชน และให้การดูแลช่วยเหลืออย่างทันท่วงที เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงมากขึ้น ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ชุมชนต้องสร้างเครือข่ายในการช่วยเหลือกันเอง และเป็นเครือข่ายที่สามารถปฏิบัติงานได้จริง ทั้งในการประเมินตั้งแต่เริ่มมีอาการ และให้การช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็ว ถ้าอาการไม่ดีขึ้น สามารถส่งต่อผู้ที่มีความเครียดไปรับการรักษาได้ตามระบบโดยเร็ว ส่งผลให้ชุมชนมีความสงบสุขตลอดไป

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
• ประสพการณ์ กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรม 3 - 4 คน ว่าจะสามารถค้นหาผู้มีความเครียดได้อย่างไร / บุคคลกลุ่มใดที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียด - สรุปคำตอบที่ได้ และโยงเข้าสู่หัวข้อการสอน	
• ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรบรรยายเรื่องการค้นหาผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียด	- แผ่นใส, ปากกา - ใบความรู้ที่ 1
• ประสพการณ์ กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	- วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าอบรม 4 - 5 คน ว่าในชุมชนของท่านมีการจัดระบบการดูแลผู้มีความเครียดได้หรือไม่ ถ้าได้ทำอย่างไร - สรุปคำตอบที่ได้และโยงเข้าสู่หัวข้อการสอน	- แผ่นใส, ปากกา
• ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- วิทยากรบรรยายแผนภูมิระบบการดูแลผู้มีความเครียดในชุมชน	- ใบความรู้ที่ 2
• สะท้อนความคิด / อภิปราย กลุ่มย่อย (30 นาที)	- แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมกลุ่มละ 5-10 คน ให้อภิปรายตามใบกิจกรรม - สุ่มตัวแทน 3 - 4 กลุ่มนำเสนอ และให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม	- ใบกิจกรรมที่ 1 - แผ่นใส, ปากกา

กิจกรรมการเรียนรู้ (ต่อ)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
• ประยุกต์แนวคิด จับกลุ่ม 3 คน (20 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับกลุ่ม 3 คน อภิปรายในหัวข้อจะนำความรู้ไปใช้ ในชุมชนอย่างไร และจะส่งต่อผู้มีความเครียดในกรณีใดบ้าง - สุ่มตัวแทน 3 - 4 กลุ่มนำเสนอและให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างกันนำเสนอเพิ่มเติม - วิทยากรสรุป - นัดหมายเพื่อพบกันครั้งต่อไปและมอบหมายการบ้าน	- ใบชี้แจง

แผนการสอนที่ 8
เรื่อง ระบบการดูแลผู้ที่มีความเครียดในชุมชน
ใบความรู้ที่ 1

การค้นหาผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียด ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดในชีวิต
ของคนเรา จะก่อให้เกิดความเครียดได้ทั้งนั้น เหตุการณ์ที่ทำให้เครียดได้แก่

1. การแต่งงาน
2. การหย่าร้างกัน
3. การแยกกันอยู่ของสามี ภรรยา
4. การกลับมาคืนดีกันใหม่อีกครั้งของสามีภรรยา
5. การตายจากของสามี หรือภรรยาที่รักกันมาก
6. การเจ็บป่วยเรื้อรังหรือรุนแรง
7. การตายจากของคนใกล้ชิดในครอบครัว
8. การติดคุก
9. การถูกไล่ออกจากงาน
10. การเกษียณอายุการทำงาน

จะเห็นได้ว่าเหตุการณ์บางอย่าง เราอาจนึกไม่ถึงว่าจะทำให้เครียด แต่ก็ทำให้เครียดได้
จึงควรตระหนักในเหตุการณ์เหล่านี้เอาไว้ด้วย

แผนการสอนที่ 8
เรื่อง ระบบการดูแลผู้ที่มีความเครียดในชุมชน
ใบกิจกรรมที่ 1

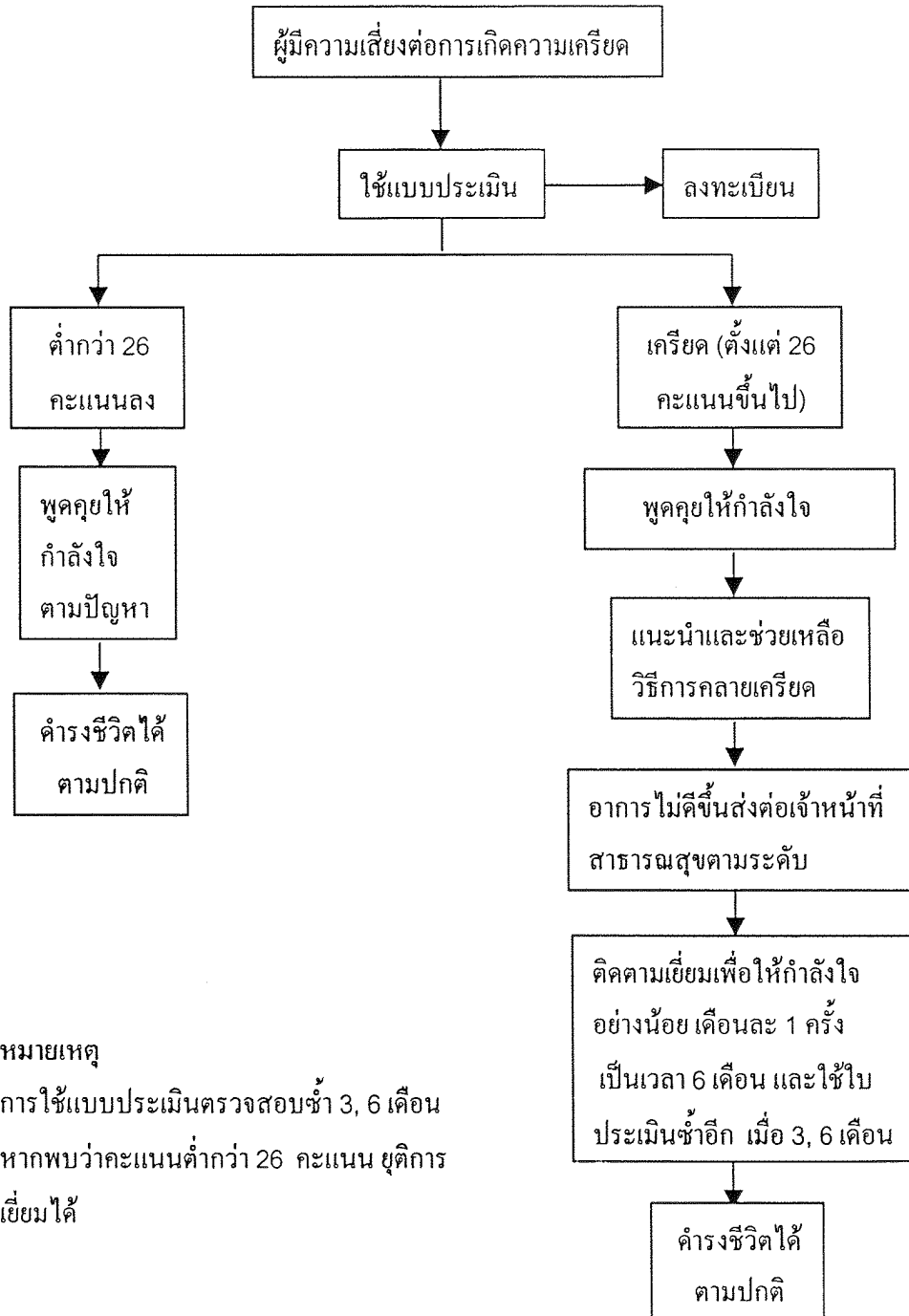
คำชี้แจง

1. แบ่งกลุ่มๆ ละ 5 - 10 คน
2. ให้อภิปรายตามประเด็นที่กำหนด 15 นาที
3. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอกลุ่มละ 3 นาที

ประเด็นที่อภิปราย

1. มีวิธีการอย่างไรที่จะค้นหาผู้ที่มีความเครียดในชุมชน เหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้คนมีความเครียด
2. วิธีการที่ปฏิบัติได้จริงในชุมชน เพื่อค้นหาและช่วยเหลือผู้ที่มีความเครียดควรทำอย่างไร
3. ในกรณีที่ให้การช่วยเหลือแล้วอาการไม่ทุเลา ท่านจะส่งต่อไปรับบริการรักษาที่ใด เพราะอะไร

แผนการสอนที่ 8
เรื่อง ระบบการดูแลผู้ที่มีความเครียดในชุมชน
ใบความรู้ที่ 2
ระบบการดูแลผู้ที่มีความเครียด
สำหรับแกนนำชุมชน



แผนการสอนที่ 8
เรื่อง ระบบการดูแลผู้ที่มีความเครียดในชุมชน
ใบชี้แจง
การบ้าน 3 เดือนหลังอบรม

1. นัดพบครั้งต่อไป วันที่.....เดือน.....พ.ศ.
2. ใน 3 เดือนที่ผ่านมาหลังอบรม (ร.ค - มี.ค 2546) ท่านได้ประเมินผู้มีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดที่ราย (ให้นำเอาใบประเมินมาด้วย)
 - 2.1 เครียดปกติ ราย
 - 2.2 เครียดเล็กน้อย ราย
 - 2.3 เครียดปานกลาง ราย
 - 2.4 เครียดมาก ราย
 - 2.5 อื่นๆ ระบุราย
 - รวมราย
3. วิธีที่ท่านให้การช่วยเหลือ
 - ☐ 1. ค้นหาปัญหาที่ทำให้เครียด
 - ☐ 2. จัดการกับอารมณ์ของผู้ป่วย
 - ☐ 3. แนะนำวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม
 - ☐ 4. การปรับเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี
 - ☐ 5. ฝึกให้ผู้ป่วยคลายความเครียดด้วยวิธี
 - ☐ 5.1 ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
 - ☐ 5.2 ฝึกการหายใจ
 - ☐ 5.3 ฝึกการทำสมาธิ
 - ☐ 5.4 การใช้จินตนาการ
 - ☐ 5.5 การนวด
 - ☐ 5.6 อื่นๆ ระบุ
4. ท่านส่งต่อผู้ที่มีความเครียดไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.....ราย
 - 4.1 ได้รับยา ราย
 - 4.2 ไม่ได้รับยา.....ราย
 - 4.3 อื่นๆ ระบุราย
5. สมุดลงทะเบียนมีปัญหาในการใช้อย่างไร

แผนการสอนที่ 8
เรื่อง ระบบการดูแลผู้ที่มีความเครียดในชุมชน
ใบชี้แจง
การบ้าน 3 เดือนหลังอบรม

6. นัดพบครั้งต่อไป วันที่.....เดือน.....พ.ศ.
7. ใน 3 เดือนที่ผ่านมาหลังอบรม (ธ.ค - มี.ค 2546) ท่านได้ประเมินผู้มีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียดที่ร้าย (ให้นำเอาใบประเมินมาด้วย)
- 7.1 เครียดปกติ ราย
- 7.2 เครียดเล็กน้อย ราย
- 7.3 เครียดปานกลาง ราย
- 7.4 เครียดมาก ราย
- 7.5 อื่นๆ ระบุราย
- รวมราย
8. วิธีที่ท่านให้การช่วยเหลือ
- ☐ 1. ค้นหาปัญหาที่ทำให้เครียด
- ☐ 2. จัดการกับอารมณ์ของผู้ป่วย
- ☐ 3. แนะนำวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม
- ☐ 4. การปรับเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี
- ☐ 5. ฝึกให้ผู้ป่วยคลายความเครียดด้วยวิธี
- ☐ 5.1 ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
- ☐ 5.2 ฝึกการหายใจ
- ☐ 5.3 ฝึกการทำสมาธิ
- ☐ 5.4 การใช้จินตนาการ
- ☐ 5.5 การนวด
- ☐ 5.6 อื่นๆ ระบุ
9. ท่านส่งต่อผู้ที่มีความเครียดไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.....ราย
- 4.1 ได้รับยาราย
- 4.2 ไม่ได้รับยา..... ราย
- 4.3 อื่นๆ ระบุ ราย

10. สมุดลงทะเบียนมีปัญหาในการใช้อย่างไร
11. คู่มือ คลายเครียด นำไปใช้เป็นอย่างไร มีปัญหาหรือไม่
12. คู่มือทำอะไรเมื่อใจเป็นทุกข์ นำไปใช้เป็นอย่างไร มีปัญหาหรือไม่
13. ท่านพบปัญหาจากการทำงานครั้งนี้ เรื่องอะไรบ้าง มีแนวทางแก้ไขอย่างไร และต้องการสนับสนุนเพิ่มเติมเรื่องอะไร
14. ความรู้ที่ท่านต้องการเพิ่มเติมในการดำเนินงานโครงการ

ภาคผนวก

รายชื่อคณะกรรมการสอน
เรื่อง มาตรฐานความรู้ความเข้าใจกันและ

บรรณาธิการ

- | | | |
|-------------|----------|-----------------|
| 1. นางวัชณี | หัตถพนม | พยาบาลวิชาชีพ 7 |
| 2. นางสาวดี | ศรีวิเศษ | พยาบาลวิชาชีพ 7 |

คณะกรรมการ

- | | | |
|-------------------|--------------|---------------------|
| 1. นางวิภาดา | คณะไชย | พยาบาลวิชาชีพ 7 |
| 2. นางกาญจน์กนก | สุรินทร์ชมภู | พยาบาลวิชาชีพ 6 |
| 3. นายไพโรจน์ | ร่มชัย | พยาบาลวิชาชีพ 6 |
| 4. น.ส.ไพธิน | ปรัชญกุล | นักสังคมสงเคราะห์ 5 |
| 5. นางนิตยา | งามคุณ | พยาบาลวิชาชีพ 6 |
| 6. นางภาวิณี | สถาพรธีระ | พยาบาลวิชาชีพ 6 |
| 7. น.ส.เขวภา | ประจันตะเสน | พยาบาลวิชาชีพ 5 |
| 8. นางวราภรณ์ | รัตนวิศิษฐ์ | พยาบาลวิชาชีพ 4 |
| 9. น.ส.วรรณภา | สาโรจน์ | นักสังคมสงเคราะห์ 4 |
| 10. น.ส.ผอุนรัตน์ | กลางมณี | พยาบาลวิชาชีพ 3 |

7.
BF075595
V28841
PS46
H.2



26040440