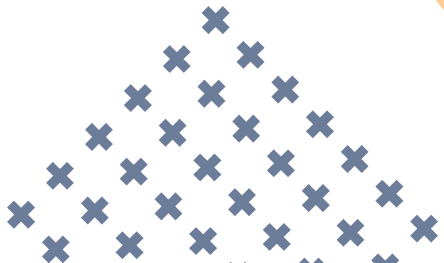




Stress & Happiness

จัดการความเครียด สร้างสุขด้วยตัวเอง

ดร.สหรัฐ เจตมโนรมย์
อังคณา นักสำรวจ



อังคณา นึกสำรวจ (อัง)

- วิทยาการรับรองมาตรฐาน

Arbinger
Institute



- วิทยาการ

Outward Mindset / Growth Mindset

Work Remotely with ICE Teams

The Four Houses of DISC

Developing & Delivering Interactive Virtual Classroom

Unpacking session : Inspiring Communicator

ประสบการณ์พัฒนาบุคลากรกว่า 10 ปี เรื่อง Psychological Well-being, Counseling

Technique for Non-counselors, การสื่อสาร การสร้างทีมและการสร้างแรงบันดาลใจ

- MD. Counseling Psychology CU





Saharut Jetmanorom, PhD



หัวข้อการเรียนรู้

01

เข้าใจธรรมชาติ
ของความเครียด
และความกังวล

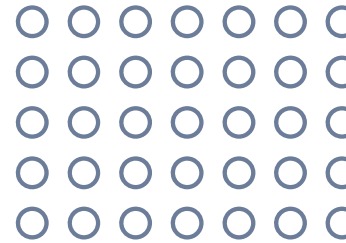
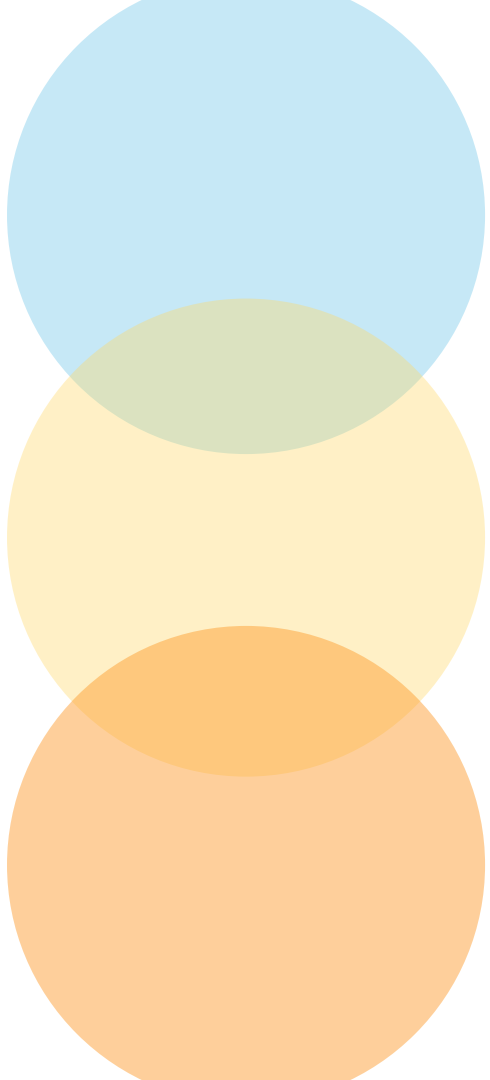
02

จัดการกับ
ความเครียด
และความกังวล

03

Self-care
และเทคนิคใน
การผ่อนคลาย





01

**เข้าใจธรรมชาติของ
ความเครียดและความ
กังวล**



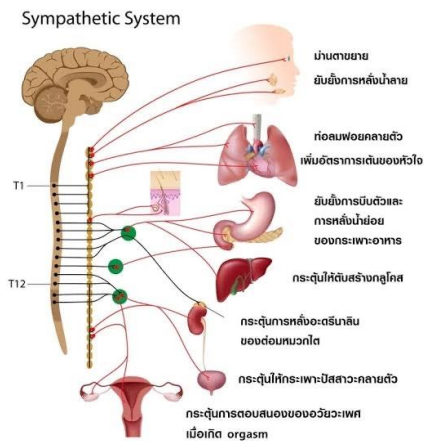
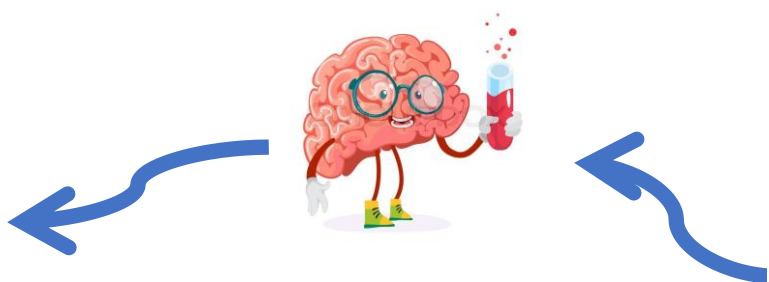
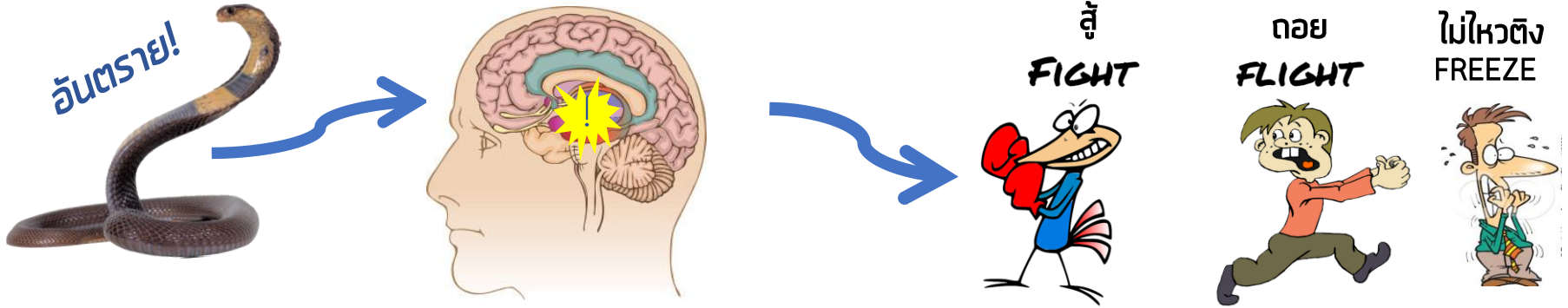


1. มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก
2. มีสมาธิน้อยลง
3. หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ
4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง
5. ไม่อยากพบปะผู้คน

และสัญญาณส่วนบุคคลอื่นๆ

แต่ความเครียดเกิดจากอะไร

สมองและร่างกายของเราเมื่ออยู่ภายใต้ภาวะความเครียด....



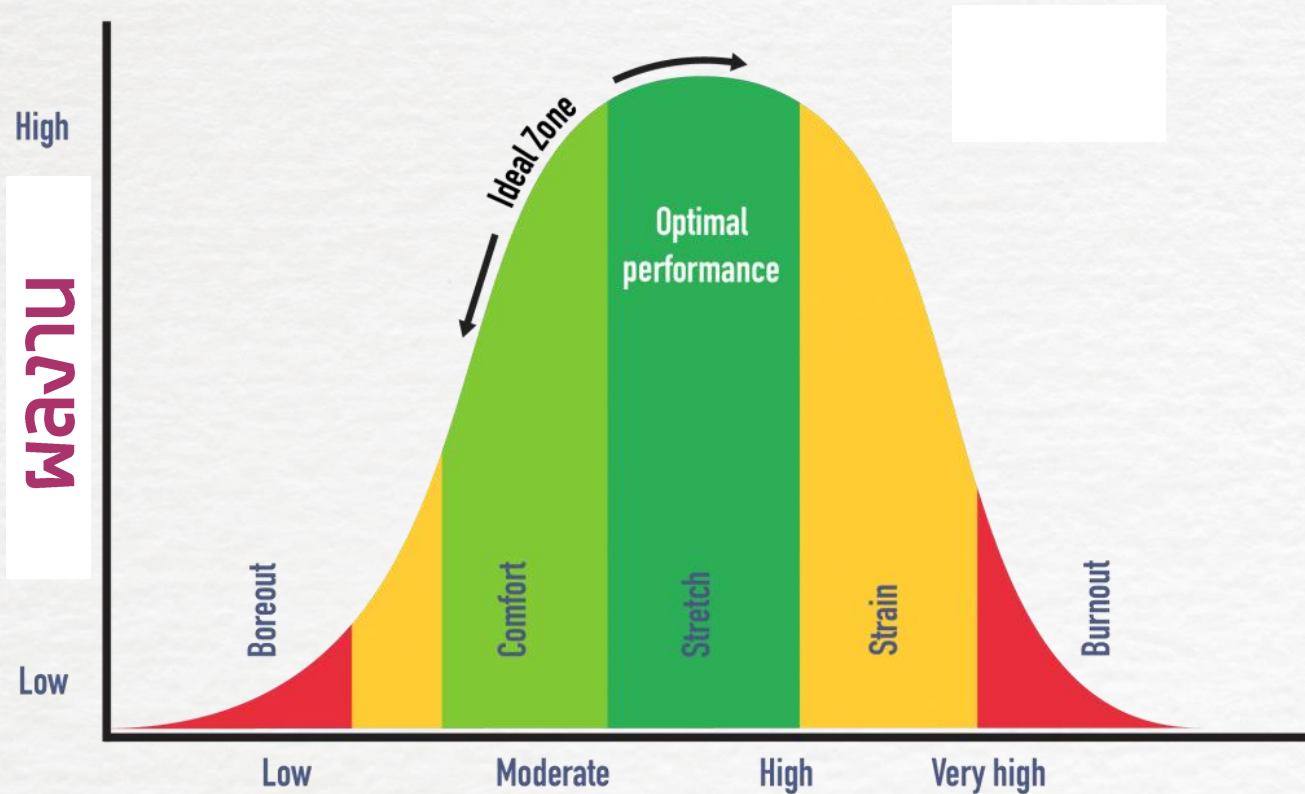
ระบบประสาทอัตโนมัติ
มักกระตุ้นการทำงาน
มากกว่ายับยั้งการทำงาน



ผมคืออะไรในใจคุณ

1. Covid 19
2. งาน
3. เศรษฐกิจ
4. ครอบครัว
5. สุขภาพ
6. อื่นๆ





ความเครียด/ ความกดดัน

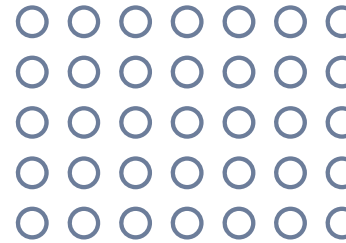
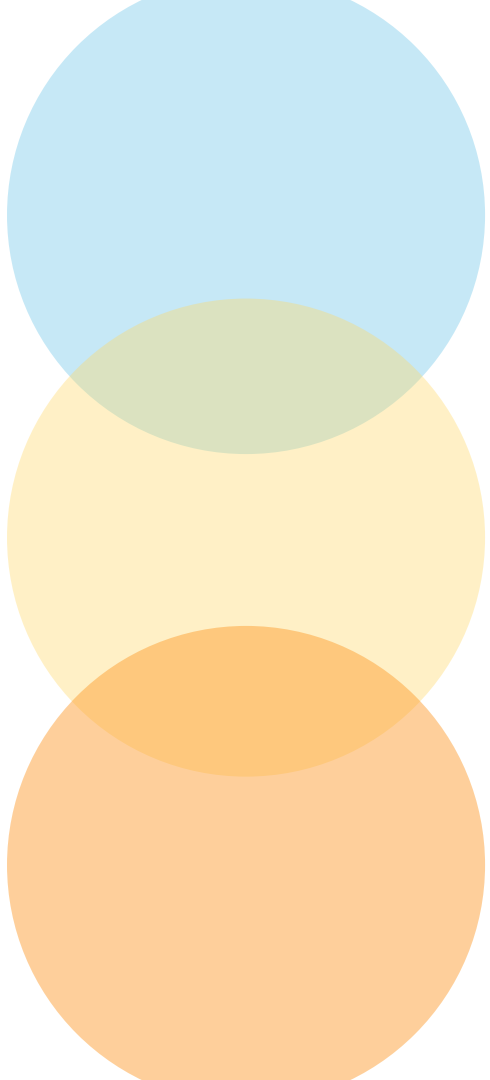
Healthy & Unhealthy Stress



จัดการความเครียดให้อยู่ในระดับที่**เหมาะสม**

เพื่อให้การทำงานมี**ประสิทธิภาพ**

หากมี**มาก**เกินไปจะเป็น**ผลเสีย**ต่อร่างกาย + จิตใจ



02

**การจัดการกับ
ความเครียดและ
ความกังวล**



$$E + R = O$$

EVENT

RESPONSE

OUTCOME



AUTOMATIC THOUGHTS



สังเกตเห็นตัวเองเมื่อคุณกำลังเริ่มวิตกกังวล

หยุด แล้วถามตัวเอง: ฉันกำลังวิตกกังวลเรื่องอะไรอยู่?

ส่วนที่เราจัดการไม่ได้

ดูแลตนเอง/
Focus ไปยัง
ส่วนอื่นๆที่
จัดการได้

เราทำอะไร
กับมันได้บ้าง

ส่วนที่เรา
จัดการได้

ตอนนี้หรือ
ภายหลัง?

ตอนนี้

ตัดสินใจว่าจะทำอะไร
แล้วลงมือทำมัน

ดูแลตนเอง/หันเหความสนใจ

ภายหลัง

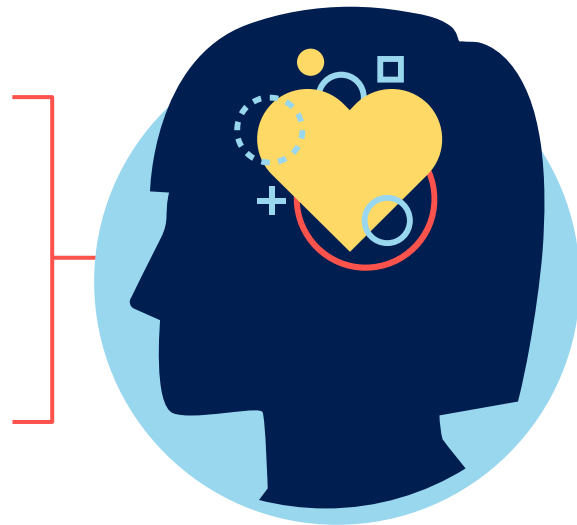
ตัดสินใจว่าจะทำเมื่อไหร่
แล้วทำตามกำหนดเวลา

จัดลำดับ
ลดความกังวล

เครื่องมือที่ช่วยในการจัดการจิตใจ:

Grounding Technique

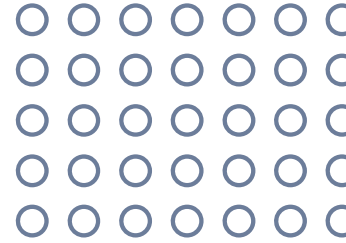
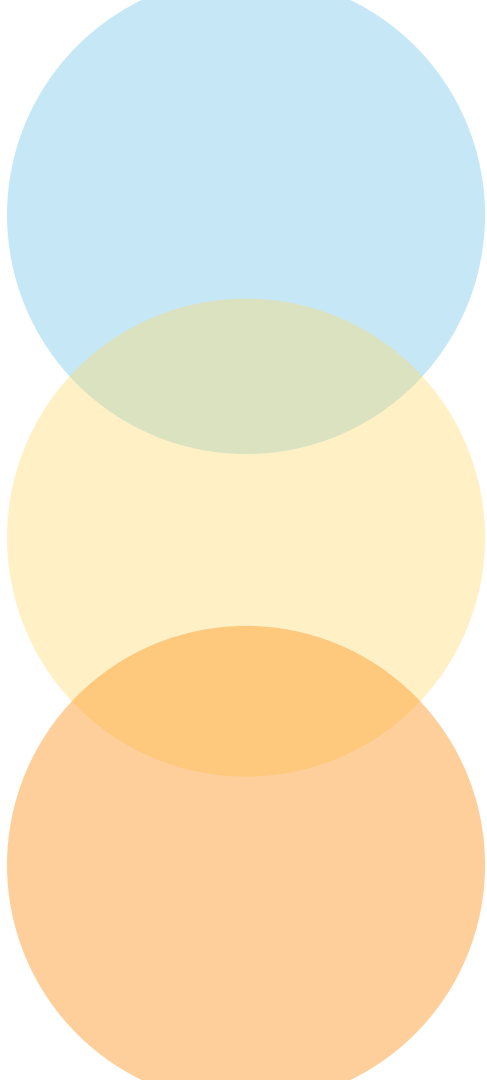
- (1) หยุด
- (2) หายใจ
- (3) สังเกต



ระบบของการ
พักผ่อนและ
ผ่อนคลาย

ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว





03

**Self-care and
relaxation techniques**





การดูแลตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้
เป็นการดูแลจิตใจรูปแบบหนึ่ง
เป็นการ พัก แล้วกลับไปลุยต่อ
เหมือนการชาร์ตแบตเตอรี่ใจของเรา

การดูแลตนเอง 6 ด้าน



1 ด้านอาชีพ Professional

สร้างขอบเขต Boundary ไม่เอาเรื่องงานกลับบ้าน
ไม่ทำงานในวันหยุด รู้จักการปฏิเสธ เรียนทักษะใหม่ ใช้
วันลาพักร้อน



2 ด้านส่วนบุคคล Personal

รู้จักตนเอง รู้ว่าต้องการอะไรในชีวิต
วางแผนระยะสั้น-ยาว ดูแลมิตรภาพ ออกแดด
ใช้เวลากับเพื่อนและครอบครัว เล่นดนตรี



3 ด้านอารมณ์ Emotional

รักและเมตตาตนเอง คุณหนึ่ง ปลดปล่อยอารมณ์
ร้องไห้ หัวเราะ ซื่อของขวัญให้ตัวเอง, กอดสัตว์เลี้ยง
บอกกับตัวเองว่าเรายอดเยี่ยม! ฝึกให้อภัย



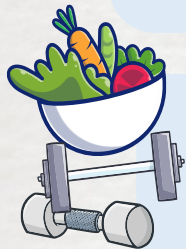
4 ด้านจิตวิทยา Psychological

สะท้อนตนเอง เขียนบันทึก วาดรูป ทำสวน อ่าน
หนังสือพัฒนาตนเองนึกถึงข้อดีของตนเอง ฝึกขอและรับ
ความช่วยเหลือ



5 ด้านร่างกาย Physical

กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย นอน
เพียงพอ ไปนวด ใช้เวลากับตัวเอง ดูแลตนเอง
ตามคำแนะนำแพทย์



6 ด้านจิตวิญญาณ Spiritual

วิปัสสนา ทบตวนตนเอง เข้าหาธรรมชาติ
สวดมนต์ ชื่นชมตนเอง หาแรงบันดาลใจ เล่นโยคะ
ทำงานอาสาสมัคร



ให้ระวังหลุมพรางของความคิดว่า ทำแบบนี้แล้ว
จะต้องรู้สึกดี ไม่มีความกังวลอีกเลย

“แม้เปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย
ถือว่าเปลี่ยนแปลงแล้ว”

—รศ.ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาคิต



On seeds **DIY**
of Happiness



ပုံ



ဖာ



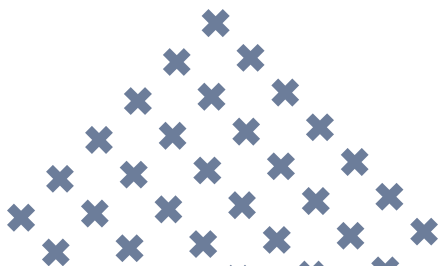
ပုံ





คาถา

คลายทุกข์



ภาดาคล้ายทุกซ์จาก
อาจารย์วชิรา บุตรวัยวุฒิ

ยังดีนะ

๗๗๑

๗๗

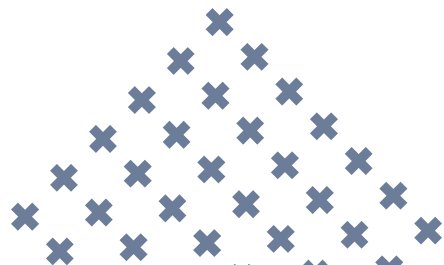
๗๗

๗๗



ทักษะ

ดูแลตัวเอง



ทักษะ: ดูแลตนเอง



B

reath it

หายใจไปกับอารมณ์นั้น

การหายใจลึกๆ ช่วยกระตุ้นระบบการพักและผ่อนคลาย
(พาราซิมพาเธติก)



E

mbrance it

โอบกอดอารมณ์นั้น



N

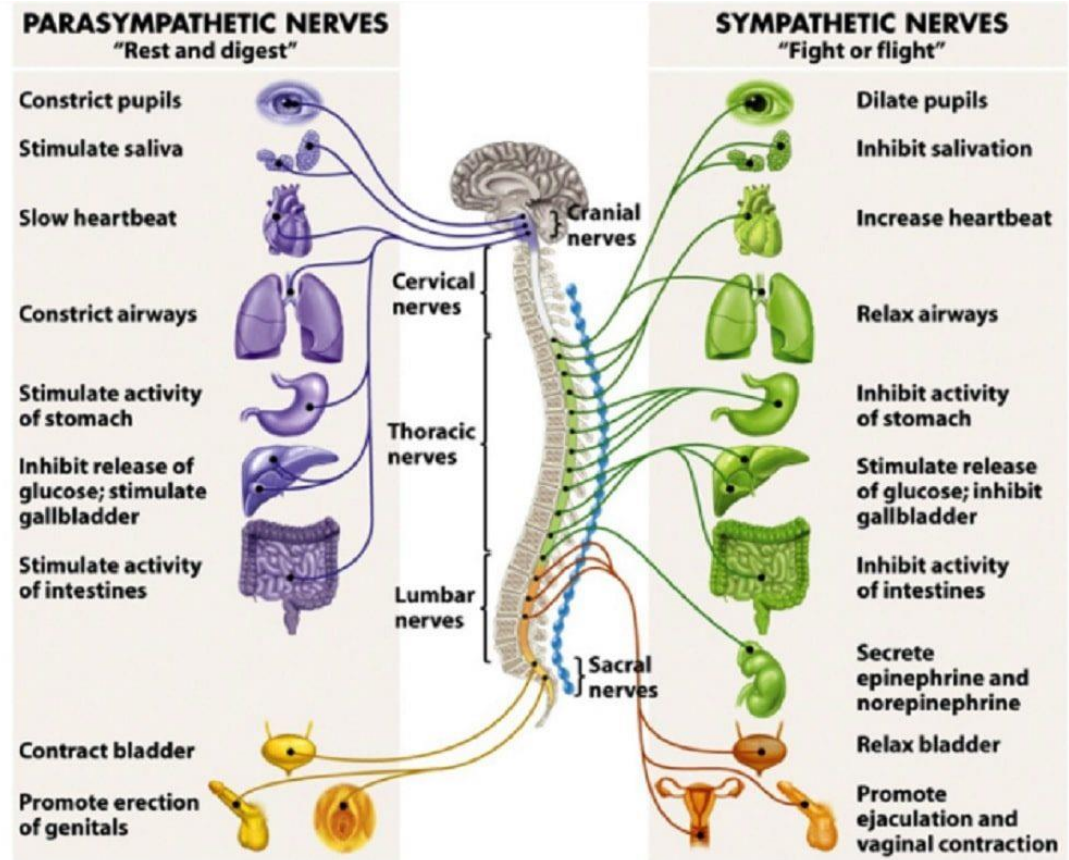
ame it

เรียกชื่ออารมณ์นั้น



reath it

เพื่อกระตุ้น
ระบบของการ
พักผ่อนและ
ผ่อนคลาย



E

mbrace it

โอบกอดอารมณ์นั้น

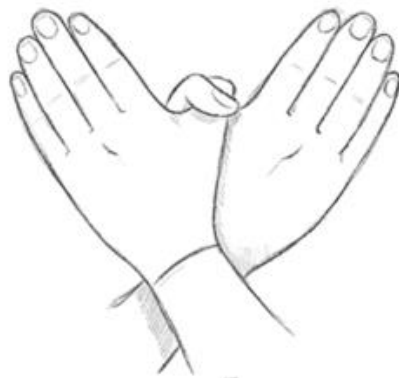
ท่าผีเสื้อ

Butterfly A

Butterfly B



ท่าซิลตัน
Chilton



Name it

ดูแลตนเองด้วยระบบประสาท:
“ทำให้เชื่องด้วยการเรียกชื่อ”

Learning/Thinking Brain

(Prefrontal Cortex)
The logical smart
part of your brain
goes “off line”



Limbic System

Lower Brain Functions
“Take over!”



ระบุตำแหน่งในร่างกายที่เกิดความรู้สึก

หายใจเข้าและออก 1 ครั้ง

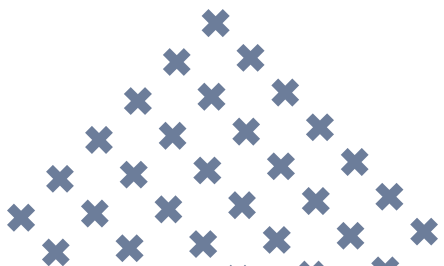
เรียกชื่อความรู้สึกนั้น

“ฉันกำลังรู้สึกวิตกกังวล...”

(หรือ โดดเดี่ยว โกรธ เศรียด ฯลฯ)



ปลูก ความสุข
ในชีวิต





แหล่งทรัพยากรแห่งความสุข

สิ่งที่ทำให้เรามีความสุขโดยธรรมชาติอยู่แล้ว
ความสุขแบบนี้สังเกตได้จาก เจอสิ่งนั้นแล้ว
เราสงบลง หรือยิ้มได้ ใจฟู มีเสียงสอง

ขอ 3 สิ่ง!



ตัวช่วยเปลี่ยนจุดความสนใจเพื่อความผ่อนคลาย

ความอบอุ่น
ทางกายภาพ



การสัมผัส



เสียงนุ่มๆ เบาๆ

ส่งผลให้

Cortisol decreases

HRV increase

Stimulate release of oxytocin





ศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

The Center for Psychological Wellness



ศูนย์สุขภาพทางจิต (Center
for Psychological Wellness)

@WellnessPsyCU · Mental Health Service

 Send Message

ชั้น 5 อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 9.00-17.00 น. (ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์)



โทรศัพท์ : 02-218-1171, 061-7362859 สายด่วนเยียวยาจิตใจ Hotline : 02-218-0336

CHULA STUDENT WELLNESS

Tele-Counseling Service (เฉพาะนิสิตจุฬาฯ)

เวลาทำการ 8.30-12.00,
Mon-Fri 13.00-17.00

คลินิกนอกเวลา
Mon & Wed 17.00-20.00

นัดหมายออนไลน์
wellness.chula.ac.th

☎ 08-5042-2626

📍 chula student wellness

Mind Talk

บริการปรึกษาเบื้องต้น สั้นกระชับใน 20 นาที

ให้บริการวันจันทร์ - ศุกร์

เวลา 7.00 - 19.00 น.

Full-Service Counseling

บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

เป็นกระบวนการที่ใช้เวลา 45 - 90 นาที

ให้บริการวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 8.00 - 17.00 น.



Chula Mind Hotline

บริการสายด่วนเยียวยาจิตใจเบื้องต้น

ให้บริการวันจันทร์ พุธ ศุกร์

และเสาร์อาทิตย์ เวลา 20.00 - 23.30 น.



Mind Hotline



เวลาทำการ

20.00 - 23.30 น.



เบอร์โทรศัพท์

จันทร์

09-6146-0217

พุธ

08-1421-2147

ศุกร์

08-1431-3169

เสาร์-อาทิตย์

093-074-1915



คุยกับ **HERE TO HEAL** ได้เลย
เพียง Scan QR Code

Free 🍷

ให้บริการ 10.00-22.00 น. ทุกวัน

โรงพยาบาลสวนปรุง
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

📞 ฟังคุณด้วยใจ โทร. 02-713-6793, 12:00-22:00 น.

SAMARITANS

สายด่วนสุขภาพจิต

1323

ปรึกษาออนไลน์

1323 บริษัทป็นสุขภาพจิต

บริการ
ดูแล
สุขภาพจิต

LOVECARE
ให้การปรึกษาออนไลน์

lovecarestation.com

กังวลห้อง - ห้องไม่พร้อม - คุณค่าเน็ด
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - ชายรักชาย
สัมพันธ์ภาพ - โดนรังแก สุขภาพจิต
ปัญหาวัยรุ่น

แชทเลย

ห้องแชทให้บริการ สี่โมงเย็น - เที่ยงคืน ทุกวัน!