

การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อสร้างสุขภาพจิต

แนวทางการให้คำปรึกษา

เพื่อเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม
สร้างสุขภาพจิต
(ฉบับปรับปรุง)

สำหรับผู้ให้บริการสุขภาพปฐมภูมิ
เส้นทางสู่ การมีความสุข สุขภาพจิตดี มีความเข้มแข็งทางใจ



Lifestyle Coaching for Mental Health (LMH)

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
มิถุนายน 2569

การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อสร้างสุขภาพจิต
แนวทางการให้คำปรึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต
Lifestyle Coaching for Mental Health (LMH)

จัดทำโดย	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
บรรณาธิการ	นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง
พิมพ์ครั้งที่ 1	มิถุนายน 2569
จำนวน	160 เล่ม
พิมพ์ที่	บริษัท บียอนด์ พับลิชชิง จำกัด

สารบัญ

หน้า

บทนำ	1
แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต	5
• สุขภาพจิต (Mental Health)	6
• การเสริมความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)	7
• ความรู้ความเข้าใจในการมีสุขภาพจิตที่ดี	8
พฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต	13
• 10 พฤติกรรมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต	15
แนวทางปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต	27
การสร้างการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	43
• ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Believe Model: HBM)	44
• ทฤษฎีการสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing: MI)	48
การสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI)	51
การให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพจิต (Lifestyle Coaching for Mental Health)	55
วิธีสร้างการเปลี่ยนแปลง	59
การประยุกต์ใช้ แนวปฏิบัติการสนทนาสร้างแรงจูงใจเพื่อเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต	69
แบบประเมินพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต	74
อ้างอิง	



บทนำ



วิถีชีวิต (Lifestyle) คือ รูปแบบหรือพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่บุคคลปฏิบัติอยู่เป็นประจำทุกวัน ซึ่งถือว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานที่มีอิทธิพลสำคัญต่อภาวะสุขภาพของบุคคลทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ เนื่องจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการบริโภคอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การใช้สื่อเทคโนโลยี ดิจิทัล หรือการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ล้วนส่งผลโดยตรงต่อสารเคมีในสมอง และระบบประสาท ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของบุคคล งานวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นว่าวิถีชีวิต (lifestyle) ที่ไม่เหมาะสม มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงของภาวะเครียด ภาวะวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในทางตรงข้ามกัน วิถีชีวิต (lifestyle) ที่ดีที่เหมาะสมสามารถช่วยเสริมศักยภาพบุคคลในการดำเนินชีวิต การแก้ไขปัญหา ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (resilience) และเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตที่ดี

การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่บุคคลปฏิบัติมาตลอด ผู้การมีวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพจิตนั้น อาจไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การได้รับข้อมูล หรือได้รับความรู้ด้านสุขภาพจิตเพียงอย่างเดียว แต่ยังจำเป็นต้องอาศัยแรงจูงใจ (motivation) ที่ดี ที่เข้มแข็ง ที่หนักแน่นพอที่จะสามารถทำให้บุคคลตัดสินใจและลงมือเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองได้ การสร้างแรงจูงใจควบคู่ไปพร้อมกับการให้ข้อมูลและความรู้ด้านสุขภาพจิตที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญในการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของบุคคล

การให้คำปรึกษา (Counseling) เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหา ให้สามารถทำความเข้าใจปัญหา และค้นหาทางเลือก หรือทางออกในการแก้ไขปัญหาของบุคคลได้ อีกทั้งยังเป็นหนึ่งในแนวทางสำคัญที่ช่วยสนับสนุนให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านกระบวนการพูดคุย การสร้างความสัมพันธ์ที่เน้นความร่วมมือในการทำงานร่วมกัน (collaboration) การสะท้อนความคิด สะท้อนอารมณ์ และการเสริมพลังทางจิตใจ (empowerment) ให้แก่บุคคล ซึ่งกระบวนการดังกล่าว จะช่วยให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ รับรู้และเข้าใจตนเอง รวมถึงสามารถพัฒนาทักษะในการจัดการตนเอง ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือวิถีชีวิตไปในทิศทางที่ส่งเสริมสุขภาพจิต และไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีเท่านั้น แต่ยังสามารถทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข และมีความเข้มแข็งทางใจ (resilience) พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้อย่างเหมาะสมอีกด้วย

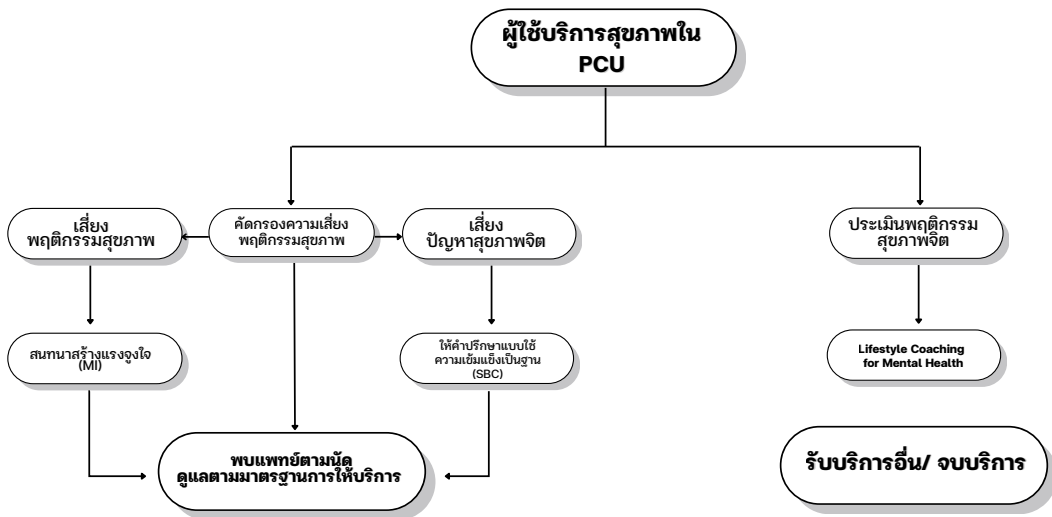
กระบวนการสร้างวิถีชีวิตเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี อาศัยรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบมีทิศทาง (directive counseling) โดยมุ่งเน้นการกำหนดเป้าหมายในอนาคตมากกว่ามุ่งแก้ไขปัญหาในอดีต การให้คำปรึกษาในรูปแบบนี้จึงมีความใกล้เคียงกับการโค้ช (coaching) นั่นคือการให้คำปรึกษาเพื่อดึงศักยภาพของผู้รับบริการออกมา โดยมุ่งเน้นการตั้งเป้าหมายเชิงบวกในอนาคต ได้แก่ การมีสุขภาพะ การมีสุขภาพจิตที่ดี และการมีความเข้มแข็งทางใจ (resilience) ผ่านการสร้างแรงจูงใจให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ และเลือกลงมือปฏิบัติพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิตด้วยตนเองจนกลายเป็นวิถีชีวิตที่ยั่งยืน

บริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ เป็นบริการที่มีความสำคัญต่อระบบสุขภาพในภาพรวม ครอบคลุมการดูแลสุขภาพองค์รวม ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มุ่งเน้นที่การส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และความสะดวกในการเข้าถึงบริการกรมสุขภาพจิตได้พัฒนากระบวนการสร้างสุขโดยทีมหมอครอบครัว มีกระบวนการเน้นการดูแลสุขภาพร่างกายควบคู่ไปกับสุขภาพจิต โดยให้ความช่วยเหลือในรูปแบบของการให้คำปรึกษา 3 รูปแบบ คือ

1. การให้คำปรึกษาสำหรับผู้มีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต ที่เรียกว่า การให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน (Strength Based Counseling : SBC)
2. การสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing : MI) เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
3. การให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพจิต (Lifestyle Coaching for Mental Health) โดยมีเป้าหมายในการสร้างวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพจิตที่ดี ลักษณะสำคัญของกลุ่มเป้าหมายคือผู้ที่ยังไม่ป่วย และมีพฤติกรรมสุขภาพจิตที่สามารถส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น



การให้คำปรึกษาในระบบสุขภาพปฐมภูมิ



ผู้ให้บริการการให้คำปรึกษาในหน่วยบริการปฐมภูมิ หมายถึง ทีมสหวิชาชีพ เช่น แพทย์ พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข ฯลฯ โดยสามารถเลือกใช้แนวทางการให้คำปรึกษาตามกลุ่มเป้าหมายและวัตถุประสงค์ 3 รูปแบบดังนี้

1. ลดความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตใช้การให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน (Strength Based Counseling : SBC)
2. สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพใช้การสนทนาสร้างแรงใจ (Motivational Interviewing : MI)
3. สร้างวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพจิตใช้การให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพจิต (Lifestyle Coaching for Mental Health)

ทั้งนี้ทุกรูปแบบออกแบบมาให้ความกระชับเหมาะสมกับบริบทของ ของหน่วยบริการปฐมภูมิที่มีภาระงานจำนวนมากในทางปฏิบัติ พบว่าการให้คำปรึกษาทั้ง 3 รูปแบบนี้สามารถนำมาบูรณาการร่วมกันได้อย่างราบรื่น ผู้รับบริการหลายรายมักมีประเด็นความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต ควบคู่ไปกับพฤติกรรมสุขภาพที่ควรปรับเปลี่ยน เช่น ผู้ป่วยเบาหวานที่มีความเครียดต่อแท่งและยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี การบูรณาการกระบวนการดังกล่าวจะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นอกจากนี้ในรายที่มีศักยภาพที่จะพัฒนาพฤติกรรมด้านอื่นๆ ก็สามารถขยายผลไปสู่การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในวิถีชีวิตด้านอื่นๆ ได้เช่นกัน

แนวคิด

เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิต

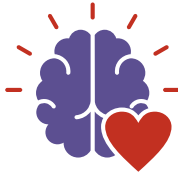
และ

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต



แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

สุขภาพจิต (Mental Health)



องค์การอนามัยโลก (World Health Organization - WHO) ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า "สุขภาพจิต (Mental Health) คือ สุขภาวะทางจิตที่บุคคลตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง สามารถรับมือกับความเครียดในชีวิต ดำเนินชีวิต เรียน ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถมีส่วนร่วมกับชุมชนของตนได้" (World Health Organization, 2001,2004)

การส่งเสริมสุขภาพจิต (Mental Health Promotion) คือ การส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศวัยได้รับการดูแลทางสังคมจิตใจให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีความรู้ความเข้าใจ ทักษะในการดูแลตนเอง และอยู่ในสิ่งแวดล้อม ครอบครัว สังคม ชุมชนที่เอื้ออำนวยต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิตจึงเกิดจากการที่สังคม ชุมชน ดูแลคุณภาพชีวิตของประชาชน การจัดบริการสุขภาพแบบองค์รวมทั้งร่างกาย จิตใจ และการที่ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลจิตใจตนเอง (องค์การอนามัยโลก, อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2559)

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (Mental Health Prevention) คือ การป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวชในกลุ่มเสี่ยงโดยการเฝ้าระวัง ค้นหา และคัดกรองกลุ่มเสี่ยง รวมถึงการจัดกิจกรรมเพื่อการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างเหมาะสม ซึ่งนำไปสู่การลดปัจจัยเสี่ยง เช่น ความเครียดระยะยาว ความก้าวร้าว รุนแรง และเพิ่มปัจจัยปกป้อง เช่น การให้กำลังใจ การช่วยเหลือด้านการอาชีพ แก่ประชาชนทุกเพศวัย การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตดำเนินการในกลุ่มประชาชนทุกเพศวัยในกลุ่มปกติ เช่น การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายในที่ทำงานเพื่อลดความเครียด การจัดค่ายป้องกันยาเสพติดสำหรับวัยรุ่น และกลุ่มเสี่ยง เช่น การคัดกรองและดูแลทางสังคมจิตใจในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง การดูแลทางสังคมจิตใจผู้ดูแลผู้สูงอายุติดเตียง เป็นต้น (องค์การอนามัยโลก, อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2559)

การบริการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตเป็นกระบวนการที่ต้องดำเนินการควบคู่และสอดประสานเป็นเนื้อเดียวกันในทุกบริบท

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)



ความหมายและความสำคัญของการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)

ความเข้มแข็งทางใจ (Resilience: RQ) คือ ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นคืนตัวกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือ สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคล ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ในภาษาไทยนั้นคำ Resilience ยังไม่มีการกำหนดตายตัวในศัพท์นิยาม ทางการแพทย์ (medical term) ซึ่งในทางวิชาการเผยแพร่ สามารถพบเห็นได้หลายคำ ได้แก่ คำว่า ความเข้มแข็งทางใจ พลังสุขภาพจิต ภูมิคุ้มกันทางใจ ความแข็งแกร่งของชีวิต วัคซีนใจ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นต้น อย่างไรก็ตามคำว่าความเข้มแข็งทางใจน่าจะ สื่อความหมายได้อย่างสมบูรณ์และถูกใช้อย่างกว้างขวาง

การเตรียมตนเองให้พร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตภายใต้วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป เราทุกคนต้องใช้ความเข้มแข็งทางใจหรือที่เรียกว่า **“พลังใจอึด อึด ลู้”** เพื่อช่วยให้สามารถ เผชิญและผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆในชีวิต ประกอบด้วย

❖ **พลังอึด** พลังความเข้มแข็งภายในใจของเรา ปัญหาความทุกข์ไม่ว่าจะหนักหนา แคไหน เราต้องเชื่อมั่นว่าตนสามารถที่จะฟันฝ่ามันไปได้ ลุกขึ้นมาใหม่ได้

❖ **พลังอึด** คือ ความเข้มแข็งที่เกิดจากกำลังใจ กำลังใจที่เราคิดถึงใครสักคน หรือหลายๆคนที่เราพูดคุยแล้วสบายใจ เป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำแล้วทำให้มีพลังอึด ขึ้นมา

❖ **พลังลู้** คือ ความเข้มแข็งทางใจที่เกิดจากความสามารถที่จะแก้ไขปัญหา ตั้งสติให้ดี มองหาให้เห็น อะไรที่เราทำได้ดี หรือค้นหาความรู้ใหม่ เรียนรู้สิ่งใหม่นำมาใช้ แก้ไขปัญหา

ความเข้มแข็งทางใจจึงนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับประชาชนทุกคนไม่ว่า จะอยู่ในระดับหรือสังคมแบบใดก็ย่อมอยู่ภายใต้สถานการณ์เดียวกันนี้ทั้งสิ้น ดังนั้น การส่งเสริมให้ประชาชนสามารถรักษาและเพิ่มพูนความเข้มแข็งทางใจให้อยู่ในระดับ ปกติและสูงกว่าไว้ได้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกลุ่มประชาชนวัยทำงาน ที่เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศ ซึ่งความเข้มแข็งทางใจจะทำหน้าที่ เป็นปัจจัยปกป้อง (Protective Factor) ที่จะช่วยให้สามารถเผชิญและฟันฝ่าวิกฤตินี้ ไปได้

ความรู้ความเข้าใจในการมีสุขภาพจิตที่ดี



สุขภาพจิตที่ดี คือ สภาวะจิตใจที่เป็นสุข มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถปรับตัวเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาหรือความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้เป็นปกติ สุขภาพจิตที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของทุกช่วงวัย ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีลักษณะของคนที่เข้าใจชีวิต มีจุดมุ่งหมาย ไม่รู้สึกสิ้นหวัง คิดบวก มองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่นมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี

การมีสุขภาพจิตดีและการมองโลกในแง่ดีนั้นสัมพันธ์กับสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้นด้วย ทำให้มีปัญหาสุขภาพลดน้อยลง การมีสุขภาพจิตดีและการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับสุขภาพร่างกายที่ดี ลดปัญหาสุขภาพลงอย่างเห็นได้ชัด การมีสุขภาพจิตที่ดี เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถสร้างได้ด้วยตนเอง ผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิต เริ่มจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่ไปกับการ ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยง ทั้งการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติดซึ่งนอกจากส่งผลเสียต่อสุขภาพกายแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตอีกด้วย

นอกจากนี้การรู้จักผ่อนคลายความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น จัดสรรเวลาพัก เพื่อผ่อนคลายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ผ่านกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น การฟังเพลง การดูทีวี การนั่งสมาธิ ทำสิ่งที่ชื่นชอบ หรือการทำกิจกรรมที่ทำแล้วรู้สึกสบายใจ โดยไม่กระทบกับความสุขของผู้อื่น ฝึกทักษะการมองโลกในแง่ดี ฝึกการสื่อสารเชิงบวกกับตนเอง ด้วยคำพูดที่ช่วยให้เห็นคุณค่าในตัวเอง พยายามเลือกมองในด้านที่ดีและมีความหวังที่จะพัฒนาหรือแก้ไขในสิ่งที่ผิดพลาด ปรับมุมมองให้เห็นโอกาสและการเรียนรู้จากความผิดพลาด อยู่กับปัจจุบัน ปล่องวางเรื่องราวที่ไม่ดีในอดีต และไม่คาดหวังกับอนาคตมากเกินไป พยายามนึกถึงข้อดีและขอบคุณสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในชีวิต

พัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ โดยอาจจะเริ่มจากสิ่งที่คุณสนใจ เช่น การทำอาหาร เล่นดนตรี เขียนบทความ เป็นต้น นอกจากนี้ในปัจจุบันเทคโนโลยีช่วยให้เข้าถึงความรู้ต่างๆ ได้ง่ายยิ่งขึ้น อีกทั้งมีหลักสูตรอบรมออนไลน์ที่คอยอำนวยความสะดวกให้เลือกมากมาย เพราะการฝึกทักษะใหม่ๆ ได้สำเร็จจะช่วยให้คุณเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

การใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจนและเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นโดยกำหนดเป้าหมายเอาไว้ในเรื่องต่างๆ เช่น เป้าหมายเรื่องด้านการศึกษา อาชีพการงาน หรือการพัฒนาบุคลิกภาพ รูปร่าง เป็นต้น จะช่วยให้คุณถึงจุดหมายของสิ่งที่ทำในปัจจุบัน เพื่อให้และมีความกำลังใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ต่อไปให้สำเร็จตามที่มุ่งหวัง ทำให้ตระหนักว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันนั้นมีความหมายโดยควรระวังไม่ตั้งเป้าหมายเอาไว้จนสูงจนเกินไป เพราะจะเป็นการกดดันตนเองจนเกิดความเครียดได้

สภาวะแวดล้อมรอบตัวก็เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสุขภาพจิตที่ดีหรือไม่ดี การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนรอบตัว ครอบครัว เพื่อนสนิท และเพื่อนร่วมงาน รวมถึงการมีจิตสาธารณะในการช่วยเหลือผู้อื่น จะช่วยให้คุณรู้สึกภาคภูมิใจ มองเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แต่หากต้องเผชิญกับปัญหาที่ยากจะรับมือ การเปิดใจเพื่อระบายความรู้สึกหรือขอรับคำปรึกษาเพื่อร่วมกันหาทางแก้ไขก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ไม่ควรมองข้าม หรือหากต้องการคำปรึกษา ก็สามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ หรือระบายความรู้สึกกับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะจากผู้อื่น เพื่อให้สามารถหาทางแก้ไขไปด้วยกัน โดยไม่ควรแบกรับปัญหาไว้คนเดียว เพราะการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีนั้นเป็นพื้นฐานสำคัญที่ในการจะช่วยสนับสนุนให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

จากนิยามที่ได้กล่าวมา เป้าหมายของการมีสุขภาพจิตดีสามารถสรุปได้เป็น 4 แกนสำคัญ ได้แก่

1. การตระหนักรู้ศักยภาพของตนเอง (Self-realization) คือ รู้ว่า “เรามีคุณค่าอะไร” “ความสามารถของเราสามารถนำมาใช้ในชีวิตได้อย่างไร” คนที่มีสุขภาพจิตดีจะรู้จักแข็ง จืดอ่อน และเห็นคุณค่าในตนเองอย่างสมดุล

2. การรับมือกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ (Healthy coping) ไม่ใช่การไม่มีความเครียด แต่คือ สามารถจัดการได้โดยไม่ทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่น เช่น การหาทางเลือก การขอความช่วยเหลือ การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ

3. การดำเนินชีวิต การเรียน การทำงาน สามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความหมาย (Effective functioning) คนสุขภาพจิตดีทำงานได้ต่อเนื่อง มีความรับผิดชอบ และสามารถใช้ศักยภาพให้เกิดผลผลิตในระดับที่เหมาะสม

4. การใช้ชีวิตร่วมกับสังคมได้ดี (Social well-being) มีความสัมพันธ์ที่ดี รู้จักการให้และการรับความช่วยเหลือ รวมถึงการมีส่วนร่วมกับชุมชน



ปัจจัยที่ทำให้คนมีความสุขและมีสุขภาพจิตดี (ลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต) สามารถแบ่งเป็น 3 ระดับ ตามกรอบสุขภาพแบบองค์รวม ได้แก่ ระดับบุคคล ระดับความสัมพันธ์-สังคม และระดับสิ่งแวดล้อม



ปัจจัยระดับบุคคล (Personal Factors)

เป็นปัจจัยที่เสริมให้ “ใจแข็งแรงจากภายใน” ได้แก่

1.1 การดูแลสุขภาพกาย อาหารดี ออกกำลังกาย นอนดี งดสารเสพติด ช่วยให้สารสื่อประสาทเกิดความสมดุล และลดความเครียดเรื้อรัง

1.2 การมองโลกในแง่ดีแบบยืดหยุ่น (Optimistic but realistic) ไม่ใช่คิดบวกโดยการหลอกตนเองว่าไม่มีปัญหา แต่สามารถมีความสุขภายใต้ปัญหาที่มีอยู่ คือสามารถเห็นโอกาสแม้ในยามที่ยากลำบาก

1.3 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ความเชื่อว่า “เรามีคุณค่าและมีสิทธิ์ที่จะมีความสุข”

1.4 การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose) มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่า คนที่มีเป้าหมายในชีวิตจะมีภาวะซึมเศร้าน้อยกว่า และฟื้นตัวจากวิกฤตได้เร็วกว่า

1.5 ทักษะจัดการอารมณ์และเครียด (Emotional regulation) เช่น ฝึกสติ การหายใจ การพูดคุยกับตัวเองในเชิงบวก

1.6 การเรียนรู้สิ่งใหม่ (Growth mindset) ทำให้เกิดการพัฒนาดตนเองและมีความเชื่อมั่น (self-efficacy) และเมื่อทำได้สำเร็จ จึงเกิดความภาคภูมิใจ



ปัจจัยระดับความสัมพันธ์-สังคม (Social Factors)

2.1 ความสัมพันธ์ที่ดี (Supportive relationships) การมีผู้สนับสนุนช่วยเหลือ มีผู้ที่ให้พึ่งพิงได้ ให้กำลังใจเมื่อเกิดความท้อแท้

2.2 การได้รับการยอมรับในสังคม เช่น ที่ทำงาน ครอบครัว ชุมชน ช่วยลดความโดดเดี่ยวซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของภาวะซึมเศร้า

2.3 วัฒนธรรม/ศาสนา/ความเชื่อที่เป็นพลังบวก ช่วยให้มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และช่วยผ่อนคลายความทุกข์ได้

3

ปัจจัยระดับสิ่งแวดล้อม (Environmental Factors)

3.1 สภาพแวดล้อมเอื้อต่อการใช้ชีวิต ที่อยู่อาศัยที่สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน ที่ทำงานและชุมชนมีส่วนช่วยสนับสนุนสุขภาพจิตที่ดี เช่น รู้สึกผ่อนคลาย ไม่แออัด สะอาด รู้สึกปลอดภัย ไร้มลภาวะ

3.2 บริการสุขภาพจิตที่เข้าถึงง่าย เข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิต เช่น การปรึกษา การคัดกรอง และการได้รับการดูแลตั้งแต่เริ่มต้นจนเข้าสู่ระบบบริการ ตลอดจนความสะดวกในการเข้าถึงบริการที่รวดเร็ว เข้าถึงได้ง่าย ลดระยะเวลารอคอย

3.3 นโยบายและระบบสนับสนุนในชุมชน/องค์กร เช่น นโยบายการส่งเสริมด้านสุขภาพจิต การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เช่น การลดความเครียดในที่ทำงาน วัน Mental Health Day

เป้าหมายสูงสุดของการมีสุขภาพจิตดี คือ
สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติ
มองเห็นคุณค่าในตัวเอง ดูแลตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
สามารถเติบโตและปรับตัวได้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง





พฤติกรรม

สร้างสุขภาพจิต

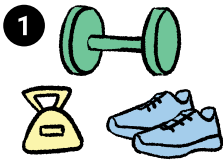


พฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต

พฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลเลือกทำอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมให้จิตใจมีความมั่นคง เข้มแข็ง และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ครอบคลุมทั้งสุขภาพกาย อารมณ์ ความคิด และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยมุ่งหวังให้เกิดความสมดุลระหว่างชีวิต การทำงาน ความสัมพันธ์ และความต้องการส่วนบุคคล ส่งผลให้เกิดความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต

พฤติกรรมสร้างสุขภาพจิตสามารถพัฒนาได้หลายรูปแบบ เช่น การรับรู้อารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องและจัดการกับความเครียดได้อย่างสร้างสรรค์ การปลูกฝังความคิดเชิงบวก การมีกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รวมถึงการรู้จักขอความช่วยเหลือเมื่อเผชิญปัญหา สิ่งเหล่านี้จะช่วยเพิ่มความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความวิตกกังวล ลดความตึงเครียด และเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

พฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญ ได้แก่



ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้พลังงาน



นอนหลับพักผ่อน



ฝึกสติ/ สมาธิ



มีกิจกรรมทางสังคม



ทานอาหารเพื่อสุขภาพ



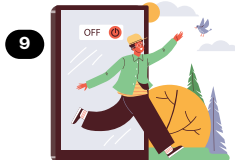
พูดคุยปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนที่ไว้ใจ



ขอบคุณสิ่งดี ๆ ในชีวิต



มีช่วงเวลาพักผ่อนระหว่างวัน



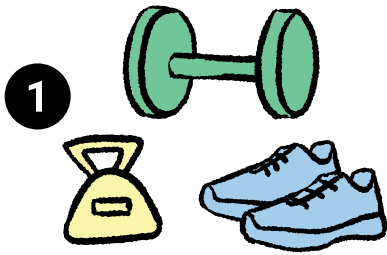
ใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสม



ทำกิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเรกที่ชอบ



10 พฤติกรรมสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต



1
ออกกำลังกายหรือทำ
กิจกรรมที่ใช้พลังงาน

(การออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้พลังงานมากกว่า
30 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์)

ดูแลสุขภาพกายเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง และช่วยทำให้เกิดคุณภาพชีวิตดี หนึ่งในพฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ คือ การขยับร่างกาย ออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมที่ใช้พลังงานอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน เช่น เดินเร็ว ขึ้นบันได ทำสวน หรือ ทำงานบ้านที่ออกแรงมาก ๆ การขยับร่างกายสม่ำเสมอ ช่วยให้หัวใจทำงานดีขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และระบบ ไหลเวียนเลือดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ



2
นอนหลับพักผ่อน

(นอนหลับอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง อย่างน้อย 5 วันต่อ
สัปดาห์)

การนอนหลับไม่ใช่เพียงแค่การพักผ่อน แต่คือกระบวนการ "ซ่อมแซมและสร้างใหม่" ที่สำคัญที่สุดของร่างกายและจิตใจ ร่างกายมนุษย์ต้องการการนอนหลับที่มีคุณภาพ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน โดยตัวเลขที่เหมาะสมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามช่วงอายุของแต่ละบุคคล ซึ่งการให้เวลาตัวเองได้นอนหลับในเวลาที่เหมาะสมนี้ ส่งผลดีต่อเรา โดยสมองจะทำหน้าที่จัดระเบียบข้อมูล ช่วยให้จิตใจแจ่มใส และเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้สมาธิเพื่อจัดการภารกิจต่าง ๆ ตลอดทั้งวัน นอกจากนี้การนอนหลับที่เหมาะสมยังช่วยลดความเหนื่อยล้าของร่างกาย รวมถึงลดความเสี่ยงในการเกิดโรคภัยต่าง ๆ ในด้านจิตใจที่อาจเสี่ยงต่อภาวะอารมณ์เศร้า อารมณ์อ่อนไหวต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบได้ด้วย

3



ฝึกสติ / สมาธิ

(ควรมีกิจกรรมการฝึกจิตใจอย่างน้อย 15 นาที 3 วันต่อสัปดาห์)

การฝึกสติ คือ การบริหารสมองและหัวใจไปพร้อมกัน เมื่อเราฝึกสมาธิ ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (ฮอร์โมนความเครียด) จะลดลง ส่งผลดีต่อระบบความดันโลหิตและสุขภาพหัวใจ การให้จิตใจได้มีเวลาหยุดพักเพียงวันละนิด สามารถช่วยสร้างเกราะป้องกันทางใจให้เข้มแข็งและสงบได้ โดยการฝึกสติและสมาธิ ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การฝึกหายใจในชีวิตประจำวัน โดยการหายใจเข้าออกลึกๆ หรือการจดจ่อกับการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การกินอย่างมีสติ (Mindful Eating) การเดินอย่างมีสติ (Walking Meditation) นอกจากนี้ยังสามารถฝึกนั่งสมาธิในท่าที่สบายๆ โดยการกำหนดเวลาสั้นๆ และค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้น หากจิตใจวอกแวก หรือคิดฟุ้งซ่านให้ค่อยๆ ดึงกลับมาอยู่กับลมหายใจของตัวเองอย่างสงบนิ่ง

4



มีกิจกรรมทางสังคม

(ควรมีกิจกรรมทางสังคมที่ทำให้เกิดความสุขอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง)

กิจกรรมทางสังคม หรือความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationship) คือ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป ไม่ว่าจะเป็นการอยู่ร่วมกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การร่วมมือกันทำสิ่งต่าง ๆ หรือความผูกพันที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์เหล่านี้ไม่ได้เป็นเพียงรากฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคม แต่ยังมีส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตของบุคคล

กิจกรรมทางสังคมที่สร้างความสุขนั้นมีหลากหลายรูปแบบ ทั้งกิจกรรมในครอบครัว เช่น การทำอาหารหรือทำสวนร่วมกัน การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน เช่น เล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมนันทนาการ รวมถึงการมีส่วนร่วมกับคนในชุมชน ฯลฯ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จะส่งผลดีต่อสุขภาพจิตได้อย่างชัดเจน

หลักสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม

1. ใส่ใจทุกขั้วสุขของผู้อื่น สามารถทำได้โดยการแสดงความห่วงใยอย่างจริงใจ ทั้งในยามสุขและยามทุกข์
2. มีความจริงใจและยุติธรรม สามารถทำได้โดยการปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ไม่มีอคติหรือลำเอียง
3. เป็นกันเองและไม่แบ่งแยก สามารถทำได้โดยการเข้าหาผู้อื่นด้วยความสุภาพและจริงใจ โดยไม่ถือตัวหรือแบ่งชนชั้น
4. ใช้เหตุผล ไม่ใช้อารมณ์ เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น ควรหยุดฟังและใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ในการแก้ปัญหา
5. มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ และโอบอ้อมอารี พร้อมให้ความช่วยเหลือและแสดงความเห็นอกเห็นใจเท่าที่สามารถทำได้ โดยไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน
6. สร้างกิจกรรมร่วมกัน สามารถทำได้โดยการมีกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมร่วมกัน
7. ยกย่องและให้เกียรติ สามารถทำได้โดยการกล่าวชื่นชมด้วยความจริงใจ และให้เกียรติผู้อื่น
8. สร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวก สามารถทำได้โดยการแบ่งปันเวลา ประสพการณ์ และรับฟังผู้อื่น
9. เคารพความแตกต่าง สามารถทำได้โดยการยอมรับความแตกต่างทางด้านรสนิยม ความเชื่อ รวมถึงการมีพื้นฐานชีวิตที่แตกต่างกัน



5



ทานอาหารเพื่อสุขภาพ

(ควรทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์)

พฤติกรรมโภชนาการเพื่อสุขภาพ คือ การบริโภค/ การเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม เน้นผักผลไม้, ข้าวกล้อง, โปรตีน ไขมันต่ำ, ดื่มน้ำให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด, ไขมันสูง, อาหารแปรรูป รวมถึงการลดละเลิกการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหาร เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้สุขภาพให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง และมีสุขภาพจิตที่ดี

หลักการสำคัญของโภชนาการเพื่อสุขภาพ

1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ โดยให้มีความหลากหลายและปริมาณที่เหมาะสม เช่น
 - รับประทานโปรตีนคุณภาพดี เน้นเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และ ถั่วเมล็ดแห้งในปริมาณที่เพียงพอ
 - รับประทานคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าวกล้อง หรือธัญพืชไม่ขัดสี แทนข้าวขาว หรือแป้งขัดสี
 - รับประทานไขมันดีในปริมาณที่พอเหมาะโดยเลือกไขมันดี เช่น ไขมันจาก น้ำมันพืชบางชนิด
2. รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงสมองและอารมณ์ เช่น อาหารที่มีโอเมก้า 3 และวิตามินบี ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของสารสื่อประสาทและความจำ ได้แก่ ไข่, ธัญพืชไม่ขัดสี, ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่, ถั่วและเมล็ดพืช ผักใบเขียว และปลาที่มีไขมันสูง เช่น ปลาแซลมอน เป็นต้น
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด รวมถึงอาหารแปรรูปต่าง ๆ
4. คำนึงถึงความสะดวก เลือกอาหารที่สะดวก ประหยัด และปลอดภัย
5. รักษาสมดุลพลังงาน โดยการบริโภคพลังงานให้สมดุลกับพลังงานที่ร่างกายใช้ในแต่ละวัน เพื่อรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

- เครื่องดื่มคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม เนื่องจากอาจส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลและนอนไม่หลับหากบริโภคมากเกินไป
- อาหารหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลมและขนมหวาน เนื่องจากอาจส่งผลเสียต่อร่างกายและอารมณ์ได้
- อาหารแปรรูปและไขมันสูง เนื่องจากอาจทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อยลง และรู้สึกง่วงซึมระหว่างวันได้



พูดคุย ปรึกษา แลกเปลี่ยน
ความคิดเห็นกับคนที่ไว้ใจ

(ควรมีการพูดคุยปรึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนที่ไว้ใจ)

ในแต่ละวันคนเราอาจต้องเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน ครอบครัว การเรียน หรือความสัมพันธ์ การที่คนเราเกิดความเครียดนั้นไม่ใช่เรื่องผิดปกติ แต่สิ่งสำคัญ คือ การรู้จัก “จัดการ” กับความเครียดนั้นให้เหมาะสม และหนึ่งในวิธีที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในเชิงจิตวิทยา ว่าสามารถช่วยคลายความเครียด ความกังวลได้เป็นอย่างดี คือ การได้พูดคุยมีปฏิสัมพันธ์ หรือ ปรึกษากับคนที่เราไว้ใจ เช่น ครอบครัว เพื่อน คนรัก ครูอาจารย์ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ซึ่งการพูดคุยนั้นจะสามารถช่วยลดความกดดันและป้องกันผลกระทบด้านอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การส่งเสริมพฤติกรรมการพูดคุย มีปฏิสัมพันธ์กับคนที่ไว้ใจ คือ หนึ่งในวิธีการเผชิญปัญหา และขอความช่วยเหลือของบุคคล ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับแนวคิด Strength-Based Counselling หรือการให้คำปรึกษาที่เน้น “จุดแข็งของบุคคล” โดยแนวคิดนี้เชื่อว่าทุกคนมีทักษะและทรัพยากรที่ดีอยู่แล้ว เช่น มีความไว้วางใจในคนรอบตัว กล้าเปิดใจ มีความสัมพันธ์ที่ดี หรือมีประสบการณ์ที่เคยผ่านเรื่องยากลำบากมาได้ การค้นหาและต่อยอดจากสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ จะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้อย่างเป็นธรรมชาติ และช่วยสร้างความมั่นใจ การที่ได้บอกเล่าเรื่องราวรวมถึงแลกเปลี่ยน

ความคิดเห็นกับผู้อื่นจะช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น ลดความกดดัน มองเห็นทางออกหรือแนวคิดใหม่ในการแก้ปัญหาได้ชัดเจนกว่าการเก็บไว้คนเดียว ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกได้ว่ามีคนอยู่เคียงข้าง และช่วยเพิ่มความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางจิตใจได้

เมื่อคนเราต่างมีพฤติกรรมขอคำปรึกษาอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน เช่น พูดคุยระบายความเครียดกับเพื่อนสนิท ขอความเห็นจากพ่อแม่ หรือปรึกษาเพื่อนร่วมงานเมื่อมีปัญหา การย้ำให้ตระหนักว่า สิ่งเหล่านี้เป็น “จุดแข็ง” ช่วยให้บุคคลไม่รู้สึกว่าตนเองอ่อนแอ แต่กำลังดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม แนวทางนี้ช่วยลดความรู้สึกอายหรือเกรงใจ และช่วยให้การขอความช่วยเหลือกลายเป็นพฤติกรรมปกติในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้งานวิจัยพบว่าคนที่ขอความช่วยเหลือและมีเครือข่ายทางสังคมที่ดีจะมีสุขภาพจิตดีและมีความสุขมากกว่าผู้ที่เก็บปัญหาไว้คนเดียว

ในบริบทการดูแลสุขภาพและการให้คำปรึกษา การส่งเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและการขอความช่วยเหลืออาจเริ่มจาก

- การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองเห็นแหล่งสนับสนุน/ ช่วยเหลือที่มีอยู่แล้ว เช่น ครอบครัว ชุมชน กลุ่มเพื่อน ฯลฯ
- การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับว่าการขอความช่วยเหลือไม่ใช่ภาระ หรือความอ่อนแอแต่เป็นพลังในการดูแลตัวเอง
- การสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดแนวทางขอความช่วยเหลือที่เหมาะสมกับตนเอง
- การพูดชื่นชมและเสริมกำลังใจ เมื่อผู้รับคำปรึกษากลับปรึกษาผู้อื่น

การเผชิญปัญหาและการขอความช่วยเหลือเป็นพฤติกรรมสำคัญต่อการดูแลสุขภาพจิต การพูดคุยกับคนที่ไวใจเป็นวิธีลดความเครียดที่มีประสิทธิภาพ และเมื่อใช้แนวคิด Strength-Based Counselling ที่เน้นศักยภาพและจุดแข็งของบุคคล จะช่วยเสริมให้บุคคลเห็นคุณค่าของความสัมพันธ์ที่ดี มีความมั่นใจและเปิดใจรับแรงสนับสนุนจากบุคคลอื่น ส่งผลให้สามารถจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

7



ขอบคุณสิ่งดี ๆ ในชีวิต

(การแสดงความรู้สึกขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง)

การขอบคุณสิ่งดีที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน คือ การฝึกฝนความรู้สึกขอบคุณ (Gratitude) ซึ่งจะช่วยเพิ่มความสุขมากขึ้น ช่วยลดความเครียด และทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น มีงานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าการฝึกฝนตนเองให้สามารถรับรู้ถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน และใส่ใจต่อความรู้สึกที่ดี มีความซาบซึ้งและขอบคุณ จะสามารถเพิ่มคุณภาพชีวิต ลดความเครียดและลดภาวะอารมณ์เศร้าได้ (Geyze Diniz และคณะ, 2023) ซึ่งสามารถเริ่มต้นได้โดยการสังเกตและจดบันทึกสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้รู้สึกขอบคุณในแต่ละวัน เช่น

- สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นอะไรก็ได้ เช่น ได้รับประทานอาหารอร่อย ได้ดื่มกาแฟ ได้เล่นกับสัตว์เลี้ยง ได้ฟังเพลงที่ชอบ ได้ไปเดินเล่นกับคนที่เรารัก ได้คุยกับเพื่อนสนิท อะไรก็ตามที่เป็นสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา
- สิ่งที่ทำให้เราเก่งขึ้นหรือดีขึ้น เช่น ได้อ่านหนังสือ ได้ออกกำลังกาย ได้เรียนคอร์สออนไลน์ ได้พูดคุยกับผู้รู้ ได้ฟังเพลงไพเราะ ฯลฯ
- สิ่งดี ๆ ที่ทำให้กับผู้อื่น เช่น ได้ให้คำแนะนำกับเพื่อนคนผู้อื่น ได้แบ่งปันอาหารให้กับผู้อื่น ได้บริจาคเงิน ได้ไปทำบุญที่วัด ได้เป็นอาสาสมัคร หรือได้ทำอะไรก็ตามที่ทำให้ผู้อื่นยิ้มได้

หากสิ่งที่เราขอบคุณมีครบทั้ง 3 ข้อก็นับเป็นสิ่งที่ดี แต่หากไม่สามารถทำได้ สามารถเลือกข้อใดข้อหนึ่ง เช่น วันนี้ขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้ง 3 เรื่อง พรุ่งนี้อาจหาสิ่งดี ๆ ที่สามารถทำให้อื่นยิ้มได้ นอกจากนี้การรู้จักขอบคุณสิ่งต่าง ๆ จะทำให้มีความสนใจเรื่องที่ไม่ดีน้อยลง เพราะได้ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ยากขอบคุณในทุก ๆ วัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ช่วยให้เห็นสิ่งดี ๆ หรือสิ่งที่ทำให้มีความสุขง่ายขึ้น ในขณะเดียวกัน ช่วยให้สามารถมองข้ามความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ง่ายขึ้นเช่นกัน เพราะหากไม่จดจ่อกับสิ่งที่ทุกข์ ก็จะไม่เจอความสุขได้ง่ายขึ้น

8



มีช่วงเวลา พักผ่อนระหว่างวัน

(การแสดงความรู้สึกขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง)

การพักผ่อนและการฟื้นฟูจิตใจเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีบทบาทสำคัญในการลดความเครียดสะสมและเสริมสร้างพลังใจ แต่บุคคลจำนวนมากมักให้ความสำคัญกับกิจกรรมการทำงานหรือภาระหน้าที่มากกว่าการให้เวลาตนเองได้พักผ่อน จึงส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และลดทอนความสามารถในการเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวัน มีการศึกษาพบว่า การมีช่วงเวลาที่สงบและปล่อยให้จิตใจได้หยุดพักจะช่วยส่งเสริมการเกิดอารมณ์เชิงบวก ซึ่งสัมพันธ์กับการคิดสร้างสรรค์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ฟื้นฟูสมาธิ ลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ และเพิ่มความสามารถในการคิดแก้ปัญหาเมื่อเผชิญสถานการณ์ท้าทายในชีวิต นอกจากนี้ การมีเวลาพักอย่างเพียงพอยังช่วยให้เกิดมุมมองเชิงบวกและเพิ่มความพึงพอใจในตนเอง

การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพควรมุ่งส่งเสริมสิ่งดีที่มีอยู่ในตัวบุคคล แทนการใช้ให้เห็นข้อบกพร่องหรือพฤติกรรมที่ขาดหาย การเน้นกิจกรรมการพักผ่อนที่แต่ละบุคคลปฏิบัติอยู่แล้ว เช่น การฟังเพลง การอ่านหนังสือ การทำสวน การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ หรือการพูดคุยกับบุคคลที่ไว้วางใจ สามารถสร้างความรู้สึกรู้คุณค่าในตนเองและเพิ่มความมั่นใจในการดูแลสุขภาพจิตของตน แนวทางดังกล่าวช่วยให้รู้สึกว่าการ “ทำได้” นำไปสู่ความมุ่งมั่นที่จะรักษาพฤติกรรมเชิงบวกให้ต่อเนื่อง แต่แต่ละบุคคลอาจมีวิธีพักผ่อนในรูปแบบของตนอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่ทราบว่าสิ่งเหล่านั้นสามารถสร้างผลดีต่อจิตใจได้อย่างไร เช่น

- การนั่งฟังเพลงเบา ๆ หลังเลิกงาน ช่วยปลดปล่อยความตึงเครียดในสมอง
- การนอนกลางวันช่วงสั้น ๆ ช่วยกระตุ้นความสดชื่นและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

- การทำสวนหรือดูแลต้นไม้ ช่วยทำให้จิตใจสงบและเชื่อมโยงกับธรรมชาติ
- การอ่านหนังสือหรือดูซีรีส์ที่ชอบ ช่วยทำให้รู้สึกเพลิดเพลินและอารมณ์ดีขึ้น
- การสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือภาวนา ช่วยให้จิตใจนิ่ง ลดความฟุ้งซ่าน
- การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ ช่วยระบายอารมณ์และคลายความกังวลได้อย่าง

อ่อนโยน

สิ่งสำคัญของการพักผ่อน ฟันฟูจิตใจระหว่างวันไม่ได้อยู่ที่ “รูปแบบ” การพักผ่อน แต่อยู่ที่ “ความสม่ำเสมอ” และความตั้งใจในการให้เวลากับตัวเอง นอกจากนี้ การเพิ่มประสิทธิภาพของกิจกรรมการพักผ่อน สามารถทำได้ผ่านการกำหนดเวลาพักระหว่างวัน อย่างสม่ำเสมอ การลดสิ่งรบกวน การสังเกตและจดบันทึกกิจกรรมที่ช่วยให้จิตใจ ผ่อนคลาย รวมถึงการให้รางวัลเชิงบวกแก่ตนเองเมื่อสามารถดูแลสุขภาพใจได้ ตามเป้าหมาย เทคนิคดังกล่าวช่วยสร้างแรงเสริมทางจิตสังคม ทำให้เกิดการคงอยู่ ของพฤติกรรมการพักผ่อนที่เหมาะสมในระยะยาว



ใช้เวลาหน้าจอ อย่างเหมาะสม

(ควรใช้เวลาหน้าจอ (ไม่รวมการทำงานหน้าจอ) ไม่เกิน 3 ชั่วโมงในแต่ละวัน)

ในปัจจุบัน การใช้โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่างเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะการใช้เพื่อความบันเทิงหรือส่วนตัว เช่น ดูวิดีโอ เล่นเกม ใช้โซเชียลมีเดีย หรือท่องเว็บไซต์ต่าง ๆ อย่างไรก็ตามข้อมูลวิชาการด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรมสุขภาพพบว่า การใช้หน้าจอมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อทั้งสุขภาพร่างกาย จิตใจ และคุณภาพชีวิต เช่น อาการอ่อนล้าทางสายตา ปวดหลัง/คอ นอนหลับไม่เพียงพอ มีสมาธิลดลง และมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าหรือความเครียดเพิ่มขึ้นได้

งานวิจัยด้านสาธารณสุขและการแพทย์หลายฉบับนำเสนอในเรื่องเกี่ยวกับการใช้เวลาหน้าจอเพื่อความบันเทิงมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน มีความสัมพันธ์กับปัญหาทางกายและจิตใจมากขึ้น โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชน และยังพบได้ในผู้ใหญ่เช่นกัน ดังนั้น การกำหนดเป้าหมายที่จับต้องได้ เช่น “ใช้หน้าจอเพื่อความบันเทิงไม่เกิน 3 ชั่วโมงต่อวัน” จึงเป็นมาตรฐานที่เหมาะสมสำหรับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน ผู้ใช้ควรประเมินตนเองเมื่อมีอาการ เช่น นอนไม่หลับ ตาล้า ปวดคอ สมาธิลดลง หรือใช้โทรศัพท์จนกระทบกิจกรรมประจำวัน นั่นอาจเป็นสัญญาณของการใช้หน้าจอมากเกินไป

แนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้สามารถใช้หน้าจอได้อย่างสมดุล

❖ **เลือกช่วงเวลาที่ไม่ต้องใช้หน้าจอ** แต่ละบุคคลมีช่วงเวลาที่ “ละจอ” อยู่แล้ว เช่น ช่วงอาหารเย็น ช่วงเวลาที่นั่งอยู่กับครอบครัว หรือก่อนนอน หากสามารถรักษาและขยายช่วงเวลานี้ได้ จะช่วยลดเวลาใช้หน้าจอโดยไม่รู้สึกรู้สึกถูกจำกัด อาจตั้งกติกา “กินข้าวไม่เล่นโทรศัพท์” เก็บมือถือก่อนนอน 30-60 นาที เป็นต้น

❖ **เลือกกิจกรรมช่วยสร้างความสมดุล** หลายคนมีงานอดิเรก เช่น การอ่านหนังสือ ออกกำลังกาย ฟังเพลง ทำสวน หรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง เป็นกิจกรรมเสริมสุขภาพที่มีอยู่แล้ว การเพิ่มเวลาให้กับกิจกรรมเหล่านี้ช่วยลดเวลาหน้าจอได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่รู้สึกรู้สึกว่าถูกบังคับ

❖ **เลือกใช้เทคโนโลยีช่วยจัดการ** เช่น Digital Wellbeing หรือ Screen Time ที่ผู้ใช้มีอยู่แล้ว สามารถใช้เป็นข้อมูลเชิงสะท้อนเพื่อเพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับเวลาที่ใช้หน้าจอ และช่วยวางแผนปรับพฤติกรรมได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

❖ **เลือกกิจกรรมเชิงบวก** ถ้าเริ่มรู้สึกวุ่นวายหรือเครียดเพราะ “ว่าง หรือเบื่อ” สามารถเปลี่ยนเป็นกิจกรรมง่าย ๆ ที่ทำได้ทันที เช่น เดินยัดเส้นยัดสาย 5 นาที คุยกับเพื่อนหรือคนในบ้าน ทำงานบ้านเล็กน้อยๆ

❖ **ให้รางวัลกับตนเอง** เช่น การชมตัวเอง ทำกิจกรรมที่ชอบ หรือจดบันทึกความสำเร็จ เมื่อสามารถลดเวลาหน้าจอได้ เพื่อให้มองเห็นความก้าวหน้าเล็กๆ ๆ ทุกวัน เช่น วันนี้ลดการดูคลิปได้ 15 นาที วันนี้เล่นกับลูกแทนเล่นมือถือ วันนี้เก็บมือถือก่อนนอนได้สำเร็จ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่มั่นคงและยั่งยืน

การลดการใช้เวลาหน้าจอเพื่อความบันเทิงให้น้อยกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน เป็นพฤติกรรมสำคัญในการป้องกันปัญหาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเริ่มจากการต่อยอดความสำเร็จที่แต่ละบุคคลปฏิบัติอยู่แล้ว จะช่วยให้การปรับพฤติกรรมเป็นไปอย่างสอดคล้องกับแต่ละบุคคล ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

10



**ทำกิจกรรมยามว่าง
หรืองานอดิเรกที่ชอบ**

(ควรมีกิจกรรมส่วนตัวหรืองานอดิเรกที่ชื่นชอบสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง)

สุขภาพไม่ได้หมายถึงความสมบูรณ์ของร่างกายเท่านั้น แต่รวมถึงสภาวะทางอารมณ์และจิตใจซึ่งมีบทบาทต่อคุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ทางสังคม การทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวัน การมีกิจกรรมส่วนตัวหรือ “งานอดิเรก” เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวก ซึ่งช่วยเสริมสร้างความสุข ลดความเครียด และเพิ่มพลังใจในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต โดยเฉพาะในบริบทของสังคมปัจจุบันที่มีความเร่งรีบและความคาดหวังสูง กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขจึงทำหน้าที่เสมือนพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์

จากงานวิจัยทางจิตวิทยาบ่งชี้ว่า การทำกิจกรรมส่วนตัวที่สอดคล้องกับความสนใจของแต่ละบุคคล ช่วยรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย เกิดสภาวะอารมณ์เชิงบวก รู้สึกผ่อนคลาย ฟื้นฟูสมาธิ และช่วยลดระดับความเครียดสะสม นอกจากนี้งานอดิเรกยังส่งเสริมให้เกิดความคิดเชิงบวกและความเชื่อในศักยภาพของตนเอง ทำให้มองเห็นคุณค่าในประสบการณ์ชีวิตของตนมากขึ้น งานอดิเรกไม่จำเป็นต้องยิ่งใหญ่ไม่ว่ากิจกรรมจะเล็กหรือใหญ่ ขอเพียงทำแล้วรู้สึกมีความสุข ก็เป็นการดูแลใจได้เป็นอย่างดี

ตัวอย่างงานอดิเรก ได้แก่

- วาดรูป ฟังเพลง หรือร้องเพลง
- ทำกับข้าว ทำขนม หรือทดลองสูตรอาหารใหม่ๆ
- ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ หรือจัดบ้าน
- ถ่ายรูป อ่านหนังสือ หรือเล่นเกม
- ออกกำลังกายเพื่อความเพลิดเพลิน
- เย็บผ้า งานประดิษฐ์ หรือสะสมของที่ชอบหรือสนใจ

แต่ละบุคคลมีความชอบที่แตกต่างกัน สิ่งสำคัญไม่ใช่ “ทำอะไร” แต่คือ “รู้สึกดีแค่ไหนตอนทำ” ไม่จำเป็นต้องเริ่มต้นอะไรใหม่ แต่ “เห็นคุณค่าในสิ่งดีๆที่ทำอยู่แล้ว” เพียงเท่านี้ก็สามารถดูแลสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญหากสามารถกำหนดเวลาสำหรับกิจกรรมที่ชอบอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ไม่ต้องรู้สึกผิดเมื่อให้เวลากับตนเอง อย่าคิดว่าการพักผ่อนเป็นเรื่องเสียเวลา ทำงานอดิเรกเพื่อความผ่อนคลายแทนการแข่งขัน และแบ่งปันประสบการณ์กับคนรอบข้างเพื่อสร้างแรงบันดาลใจทางสังคม

การส่งเสริมการทำกิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเรกที่ชอบโดยไม่เปรียบเทียบกับบุคคลอื่นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความมั่นคงทางอารมณ์และความสุขภายใน การมีความสุขจากการทำกิจกรรมที่ชอบ คือ การดูแลสุขภาพใจช่วยสร้างความหมายในชีวิต เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ ไม่ต้องเริ่มสิ่งใหม่ ไม่ต้องเก่งเป็นพิเศษ เพียงแค่ให้เวลากับตนเอง ทำสิ่งที่ชอบอย่างสม่ำเสมอ ก็สามารถช่วยลดความเครียด เพิ่มความหมายในชีวิต และสร้างพลังบวกให้กับทุกวัน

แนวทางปฏิบัติ

เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สร้างสุขภาพจิต



หัวใจสำคัญ คือ “การเห็นคุณค่าในสิ่งดี ๆ ที่ทำอยู่แล้ว เพียงแค่เพิ่มความสม่ำเสมอเข้าไป”

1

ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้พลังงาน
(การออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้พลังงานมากกว่า 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์)



หัวใจสำคัญ คือ การเพิ่มความถี่ให้มากกว่าความหนัก/นาน

- ระยะเวลาที่น้อยที่สุด คือ 10-20 นาที การออกกำลังกายเพียง 10 นาที (เช่น การเดินเร็ว) สามารถช่วยเพิ่มระดับความตื่นตัวและพลังงาน ทำให้อารมณ์ดีขึ้นทันทีหลังทำ
- การออกกำลังกาย 20-30 นาที เป็นช่วงเวลาที่ "เห็นผลสูงสุด" สำหรับการลดอาการซึมเศร้าและความวิตกกังวล

แนวทางปฏิบัติ

- กฎการเคลื่อนไหวทุก 1 ชั่วโมง สมองจะเริ่มล้าและเกิดความเครียดสะสม เมื่อเรานั่งนิ่งเป็นเวลานาน การขยับร่างกาย จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดสู่สมอง ดังนั้นทุก 1 ชม. ให้ลุกขึ้นยืดเหยียด หรือเดินไปเติมน้ำ/เข้าห้องน้ำ ประมาณ 3-5 นาที จะส่งผลทางสุขภาพจิต ช่วยลดภาวะ "Brain Fog" และลดระดับความวิตกกังวลที่สะสมจากการทำงาน
- ปรับการเดินทางไปทำงานให้แอคทีฟขึ้น ใช้ช่วงเวลาการเดินทางไปทำงานเป็นตัวช่วย เช่น จอดรถให้ไกลขึ้นกว่าเดิมเล็กน้อยเพื่อให้สามารถเดินได้เพิ่มขึ้น ใช้การขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์เพียง 2-3 ชั้น
- กิจกรรมระหว่างทำงานบ้าน งานบ้านไม่ใช่ภาระ แต่สามารถเปลี่ยนเป็นการออกกำลังกายระดับเบาถึงปานกลางได้ เช่น ขนั้กวาดบ้าน ถูบ้าน หรือล้างจาน ให้โฟกัสที่การเคลื่อนไหวของร่างกายและลมหายใจ (คล้ายการทำสมาธิขณะเคลื่อนไหว) จะส่งผลทางสุขภาพจิต คือ การจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน (Mindfulness) ร่วมกับการขยับร่างกาย ช่วยลดอาการย้ำคิดย้ำทำ และความเครียดสะสมได้ดี

- ใช้พฤติกรรมที่ชอบทำอยู่แล้วให้เป็นประโยชน์ เพิ่มการขยับร่างกายเข้าไปในกิจกรรมนั้นๆ เช่น การยืนแกว่งแขนหรือยืดเส้นยืดสายระหว่างรอกาแฟ/ชา การออกไปเดินเล่นกับสัตว์เลี้ยงในบริเวณบ้าน

นอกจากนี้ วารสาร British Journal of Sports Medicine (BJSM) ได้มีการเผยแพร่งานวิจัยที่เรียกว่า VILPA (Vigorous Intermittent Lifestyle Physical Activity) ที่พบว่าการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างรวดเร็วเพียงครั้งละ 1-2 นาที (เช่น เดินขึ้นบันไดเร็วๆ หรือรีบเดินไปให้ทันรถเมล์) วันละ 3-4 ครั้ง ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคและส่งผลดีต่อสุขภาพจิตได้เทียบเท่ากับการออกกำลังกายเป็นระบบ และงานวิจัยจาก Stanford University พบว่าการเดิน (แม้จะเป็นการเดินในร่มหรือเดินสั้นๆ ในแต่ละวัน) จะช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ ได้เฉลี่ยถึง 60% และลดการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการลดความวิตกกังวล (Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). "Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking." Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition.)



2

นอนหลับพักผ่อน

(นอนหลับอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์)

หัวใจสำคัญ การนอนไม่ใช่เพียงแค่การกำหนดเวลาเข้านอน แต่คือ **การจัดระเบียบพฤติกรรมตลอดทั้งวัน เพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอน (Sleep Quality)** ให้บุคคลได้นอนหลับอย่างมีคุณภาพและหลับลึกเพียงพอจนร่างกายและสมองสามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและฟื้นฟูระบบต่างๆ ให้กลับมาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวทางปฏิบัติ

• สร้างสุขอนามัยการนอน ด้วยหลัก 10 ประการ “เพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี (SLEEP HYGIENE)” ที่กรมอนามัยมอบให้เป็นของขวัญส่งท้ายวันนอนหลับโลก ปี 2567 (WORLD SLEEP DAY) ได้แก่

1. เข้านอนและตื่นนอน ให้ตรงเวลาเป็นประจำ
2. รับแสงแดดตอนเช้าอย่างน้อย 30 นาที
3. ไม่ควรนอนในเวลากลางวัน หากงีบหลับไม่ควรเกิน 30 นาที
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. หลีกเลี่ยงคาเฟอีน และอาหารมึนเมา 4 ชั่วโมงก่อนนอน
6. งดดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ 4 ชั่วโมง ก่อนนอน
7. นอนเตียงนอนที่สบาย
8. ผ่อนคลายความวิตกกังวล
9. ควรใช้ห้องนอนเพื่อการนอนเท่านั้น ไม่ควรเล่นโทรศัพท์มือถือ
10. หากไม่หลับใน 30 นาที ควรลุกไปทำกิจกรรมอื่น แล้วกลับมาอนใหม่



• สร้างโปรแกรมการนอนส่วนตัว เช่น

- เข้านอนและตื่นนอนตรงเวลาเป็นประจำให้ได้มากที่สุด
- นอนในห้องที่เย็น มีด เจียบ ตามหลักฐานทางการศึกษาพบว่า การปรับอุณหภูมิห้องให้อยู่ที่ประมาณ 18-22°C จะช่วยทำให้นอนหลับได้ง่ายและสบายขึ้น รวมถึงใช้ม่านทึบแสงหรือผ้าปิดตา

- ใช้เสียงช่วยในการนอน เช่น ฟังเสียงเพลง เสียงบรรเลง เสียงธรรมชาติ หรือเสียงอื่นๆ เพื่อช่วยในการนอน

- ใช้การอ่านหนังสือช่วยในการนอน แทนการใช้โทรศัพท์

- ใช้กลิ่นในการช่วยนอน เช่น กลิ่นสมุนไพร กลิ่นลาเวนเดอร์ ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

3

ฝึกสติ/ สมาธิ

(ควรมีกิจกรรมการฝึกจิตใจอย่างน้อย 15 นาที 3 วันต่อสัปดาห์)

หัวใจสำคัญ สติไม่ได้หมายถึงการนั่งสมาธิเท่านั้น แต่คือการรับรู้
สิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เช่น การหายใจ ทำทางต่างๆ



แนวทางปฏิบัติ

แบ่งเป็นการวางแผนในการฝึกและการผสมผสานในกิจวัตรประจำวัน

- วางแผนการฝึก ด้วย วิธีฝึกจิตและสติเบื้องต้น

- การฝึกหายใจ เริ่มจากหาที่เงียบสงบ นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย หลับตา แล้วสังเกตลมหายใจเข้าและออก หากใจลอย ให้อยู่ๆ ดึงกลับมาที่ลมหายใจ

- การสแกนร่างกาย เริ่มจากสแกนความรู้สึกของร่างกายไปที่ละส่วน จากศีรษะลงไปถึงปลายเท้า สังเกตความตึงเครียดหรือความไม่สบายที่เกิดขึ้น แล้วหายใจเข้าในบริเวณนั้น และจินตนาการว่าความตึงเครียดจะละลายหายไป เมื่อหายใจออก

- การเดินอย่างมีสติ ด้วยการเดินช้าๆ และรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย แต่ละส่วน สังเกตเสียง กลิ่น และสิ่งแวดล้อมรอบตัว

- การนั่งสมาธิ เริ่มจากนั่งสมาธิเพียงหนึ่งหรือสองนาทีก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้นในวันถัดไป

- การใช้จินตนาการ ลองนึกจินตนาการถึงสถานที่ที่เราารู้สึกว่าสงบและสบาย

คำแนะนำเพิ่มเติมในการฝึกจิตและสติเบื้องต้น

- ควรเริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ หรือ ฝึกในช่วงเวลาสั้นๆ เช่น 1-2 นาที แต่ทำทุกวัน เพื่อสร้างวินัย และความคุ้นเคย

- ควรลุกขึ้นยืน เดิน หรือยืดเส้นยืดสาย เมื่อรู้สึกง่วงแล้วค่อยกลับมาฝึกใหม่

- ไม่ควรกดดันตัวเอง หากจิตใจล่องลอยขณะฝึก ให้สังเกตว่าไปที่ไหน แล้วค่อยๆ ดึงกลับมา โดยไม่ต้องกังวล

การผสมผสานในกิจวัตรประจำวัน

- มีสติกับกิจวัตรประจำวันที่ทำเป็นประจำอยู่แล้ว เช่น การแปรงฟัน การอาบน้ำ กวาดบ้าน หรือการล้างจาน ให้ลองดึงความสนใจไปที่สัมผัสของน้ำ กลิ่นยาสีฟัน สิ่งของที่กำลังกวาด หรือความรู้สึกของมือที่สัมผัสจาน
- มีสติกับการรับประทานอาหาร เช่น ใน 5-10 คำแรกของมื้ออาหาร ให้วางโทรศัพท์ลง แล้วโฟกัสที่รสชาติ กลิ่น และเนื้อสัมผัสของอาหาร รวมถึงความรู้สึกหิว/อิ่ม ของตนเอง
- มีสติกับช่วงเวลารอคอย เช่น ใช้ช่วงเวลาที่ต้อง รอลิฟต์ รออาหาร รอสัญญาณไฟจราจร ฯลฯ ในการฝึกหายใจ หายใจเข้าลึกๆ นับ 4 กักลมหายใจไว้ นับ 7 และผ่อนลมหายใจออกนับ 8 ทำประมาณ 3 ครั้ง และให้สังเกตลมหายใจที่เข้าและออก
- มีสติกับการเดิน เช่น เดินจากที่จอดรถไปที่โต๊ะทำงาน เดินไปซื้ออาหาร เดินไปส่งงาน หรือเดินระหว่างตึก โดยให้โฟกัสที่การเดิน หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวแทนการหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาเล่นขณะเดิน

ระดับของการปฏิบัติการฝึกจิตใจให้มีสมาธิและสติ

1. ฝึกขณะทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดิน การขึ้นบันได การทานอาหาร
2. ฝึกขณะทำกิจกรรมที่ทำอย่างต่อเนื่อง เช่น เดิน/วิ่งออกกำลังกาย วาดภาพ งานศิลปะ
3. ฝึกขณะทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดสมาธิ เช่น โยคะ ชีกง ไทเก๊ก
4. ฝึกสติ และสมาธิโดยเฉพาะ เช่น นั่งสมาธิ สวดมนต์



4

มีกิจกรรมทางสังคม

(ควรมีกิจกรรมทางสังคมที่ทำให้เกิดความสุขอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง)

หัวใจสำคัญ การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีแม้เพียงเรื่องเล็กน้อยในแต่ละวัน คือรากฐานสำคัญของสุขภาพจิตที่แข็งแรง

แนวทางปฏิบัติ

- การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างในกิจวัตรประจำวัน เช่น เพื่อนร่วมงาน พนักงานรักษาความปลอดภัย พนักงานร้านกาแฟ หรือเพื่อนบ้าน ด้วยการพูดคุยทักทาย ถามไถ่เมื่อพบเจอ
- การเปลี่ยนกิจกรรมที่ต้องทำคนเดียวให้เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกัน เช่น การทานอาหารกลางวันร่วมกัน การเดินไปพูดคุย สิ่งงาน แทนการส่งข้อความผ่านเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์

ตัวอย่างกิจกรรมทางสังคม

- สื่อสารอย่างเจาะจง เช่น โทรศัพท์
- ทำกิจกรรมด้วยกัน เช่น รับประทานอาหาร
- เล่น Board game/ เล่นกีฬา หรือทำงานเป็นกลุ่ม
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เช่น รีวิวนหนังสือ รีวิวซีรีส์ หรือรีวิวของใช้ เป็นต้น
- งานอาสาสมัคร



5

ทานอาหารเพื่อสุขภาพ

(ควรทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์)

หัวใจสำคัญ สุขภาพจิตที่ดีส่วนหนึ่งมาจากลำไส้
เน้นเพิ่มอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าลดอาหารที่ชอบ

แนวทางปฏิบัติ

- การจัดวาง จัดเก็บอาหาร "ของดีใกล้มือ ของไม่ดีไกลตัว" เพราะสมองมนุษย์มักเลือกสิ่งที่จะดวกที่สุดก่อนเสมอ ดังนั้นควรวางของเพื่อสุขภาพไว้ให้เห็นชัดเจน เช่น วางขวดน้ำเปล่าและผลไม้ไว้บนโต๊ะทำงานให้มองเห็นชัดเจน ส่วนขนมหรือน้ำหวานให้เก็บใส่ตู้ทึบหรือวางในจุดที่หยิบยาก
- การเพิ่มอาหารที่มีประโยชน์ระหว่างมื้อ เช่น สลัดผักเพิ่ม 1 อย่าง หรือทานผักให้ได้ครึ่งหนึ่งของจาน ก่อนจะเริ่มทานแป้งหรือเนื้อสัตว์

ตัวอย่างอาหารที่ควรทานเพิ่ม

- อาหาร Anti-inflammatory Food หรือ อาหารที่ลดการอักเสบของร่างกาย เช่น ปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 สูง (ปลาทู ปลาช่อน ปลาดุก ปลาสวาย) ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ชาเขียว ดาร์กช็อกโกแลต น้ำมันมะกอก เครื่องเทศ (ขิง ขมิ้นชัน) ฯลฯ
- อาหารหมักดองที่มีโพรไบโอติกส์ เช่น โยเกิร์ตธรรมชาติ, ผักกาดดองที่ผ่านการหมักด้วยวิธีธรรมชาติ, ข้าวหมาก, นมเปรี้ยว, กิมจิ, นัตโตะ, เทมเป้ หรือคอมบูชา ทั้งนี้ในบางอย่างอาจต้องระวังเรื่องปริมาณเพราะมีส่วนประกอบของโซเดียม
- อาหารที่มีพรีไบโอติกส์ อาหารที่แนะนำ เช่น หอม กระเทียม กล้วยน้ำว่านหางจระเข้ ฝรั่ง รากบัว ยอดมะพร้าว ฯลฯ
- อาหารกลุ่มแมกนีเซียมสูง อาหารที่แนะนำ เช่น ผักใบเขียวเข้ม (ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง ผักโขม ผักเคล) ถั่ว-ธัญพืช (เมล็ดฟักทอง แอลมอน เมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสง ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ลูกเดือย) ผลไม้ (กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม)



ตัวอย่างอาหารที่ควรลด/ เลี่ยง/ จำกัดปริมาณการทาน

- การลดอาหารผ่านกระบวนการสูง (High-Processed Food) เช่น ไส้กรอก กุนเชียง แอม เบคอน ลูกชิ้น หมูหยอง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กซอง อาหารแช่แข็ง ฯลฯ
- จำกัดปริมาณแป้งขัดขาว น้ำตาล ขนมกรุบกรอบและไขมันทรานส์ เช่น เบอเกอร์ โดนัท ข้าวขาว ขนมปังขาว เส้นก๋วยเตี๋ยว น้ำอัดลม น้ำผลไม้ น้ำซง ครีมเทียม ขนมหวานของไทย ฯลฯ
- จำกัดปริมาณกาแฟ - ชา ไม่ให้มากเกินไปต่อวัน (คาเฟอีนไม่ควรเกิน 400 มิลลิกรัมต่อวัน)



6 พูดคุย ปรีกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนที่ไว้ใจ

(ควรมีการพูดคุยปรึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนที่ไว้ใจ)

หัวใจสำคัญ การพูดคุย เอย่ปากขอความช่วยเหลือกับคนที่ไว้ใจ
คือ หนึ่งในทักษะของคนรักรัตัวเอง

แนวทางปฏิบัติ

ใช้ช่วงเวลาสั้น ๆ ระหว่างวัน ในการพูดคุย ระบาย หรือขอความเห็นจากคนที่ไว้ใจ เช่น ช่วงเดินไปที่รถ เดินไปทานข้าว ฯลฯ

เทคนิคในการพูดคุย มีปฏิสัมพันธ์กับคนที่ไว้ใจ

- พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นต่างๆ ทั้งที่เป็นเรื่องทั่วไป เช่น อาหารการกิน การดูแลตนเอง หรือเรื่องเฉพาะ อาจจะเป็นปัญหา/ ข้อมูลเฉพาะ
- รับฟังแบบเปิดกว้าง และยืดหยุ่น ไม่จำกัดอยู่แค่สิ่งที่ตนเองเข้าใจ มองในมุมมองของผู้อื่น หรืออ้างอิงในหลักฐานเชิงประจักษ์
- สร้างสัมพันธภาพที่น่าไว้วางใจ ผ่านการพูดคุยด้วยการเข้าใจ มีท่าทีเป็นมิตร รู้จักชื่นชม มีความสม่ำเสมอในการพูดคุย เพื่อให้คนที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย รู้สึกว่าเป็นพื้นที่ปลอดภัยทางใจ



7 ขอบคุณสิ่งดี ๆ ในชีวิต

(ควรแสดงความรู้สึกขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง)

หัวใจสำคัญ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่การหลอกตัวเอง
แต่คือการเห็นคุณค่าของสิ่งดี ๆ ที่เรามีอยู่ในจริง

แนวทางปฏิบัติ

- ทบทวนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การหายใจ การที่เราสามารถเดินได้ การได้ดื่มกาแฟ การได้ลิ้มลองอาหารรสชาติ การได้รับรอยยิ้ม ฯลฯ ให้รับรู้ถึงความรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับและขอบคุณสิ่งที่เกิดขึ้น
- ทบทวนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นท่ามกลางสิ่งที่ไม่น่าพอใจ เช่น สิ่งที่เกิดขึ้นตอนเหตุการณ์รถติด ฝนตก ฯลฯ เช่นทำให้เราได้มีเวลาอยู่กับตัวเองเงียบ ๆ ในรถ สิ่งดี ๆ ของคนที่ทำให้ไม่พอใจ (แต่ก็มีข้อดีในบางอย่าง) เช่น เพื่อนร่วมงานที่ทำให้ไม่พอใจแต่ก็สามารถทำงานได้จนเสร็จ ให้รับรู้ถึงความรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับและขอบคุณสิ่งที่เกิดขึ้น
- ทบทวนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น 3 อย่างก่อนนอน (three good things) ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงใด ให้รับรู้ถึงความรู้สึกดี ๆ ที่ได้รับและขอบคุณสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น วันนี้ไม่ตื่นสาย วันนี้ได้ทานของอร่อย วันนี้ไม่โดนบ่น ฯลฯ รวมถึง 2 ข้อข้างต้น



8 มีช่วงเวลาพักผ่อนระหว่างวัน

หัวใจสำคัญ การพักผ่อนที่ดีที่สุดอาจไม่ใช่การรอให้ถึงวันหยุดยาว แต่คือการอนุญาตให้ตัวเองได้หยุดพักบ้างระหว่างวัน

การพักที่ขอแนะนำ คือ การพักผ่อนที่กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเรติก (Rest that promote parasympathetic activity) ซึ่งจะช่วยลดการทำงานของระบบซิมพาเรติก (Sympathetic Nervous System) ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด (Fight-or-Flight) โดยมีตัวอย่างกิจกรรม ดังนี้

- การฝึกการหายใจ หายใจเข้า-ออกทางจมูก เมื่อหายใจเข้าให้ท้องป่อง หายใจออกให้ท้องแฟบ ใช้เทคนิคการหายใจ 4-7-8 โดยหายใจเข้า 4 วินาที กลั้นหายใจ 7 วินาที และหายใจออก 8 วินาที
- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนของร่างกาย เช่น มือและแขน ให้กำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย หน้าผาก เลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย หรือ คอ ก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย ฯลฯ
- การฟังดนตรีที่มีจังหวะช้า และความถี่สม่ำเสมอ

แนวทางปฏิบัติ

- พักสายตาจากการมองหน้าจอทุกๆ 20 นาที
- ฝึกการหายใจเข้าออกยาว ท้องพอง ท้องยุบ (Breath Focused Activities)
- ทำสวน ปลูกต้นไม้ (Sensory-Nature-Based Activities)
- ฟังเพลง ฟังดนตรี ที่มีจังหวะช้า และความถี่สม่ำเสมอ (Low-Effort, High-Reward Activities)
- ยืดเส้น ยืดเหยียด (Movement)
- เข้าสังคม (Social)



9 ใช้เวลาหน้าจออย่างเหมาะสม

(ควรใช้เวลาหน้าจอ (ไม่รวมการทำงานหน้าจอ) ไม่เกิน 3 ชั่วโมงในแต่ละวัน)

หัวใจสำคัญ สมดุลหน้าจอ คือ หนึ่งใน การสมดุลสุขภาพจิตและชีวิต

แนวทางปฏิบัติ

- ตั้งกติกาสำหรับตัวเอง จำกัดการใช้หน้าจอในชีวิตประจำวัน (Schedule phone-no phone hour) เช่น ไม่เล่นโทรศัพท์ท่อนานข้าว ไม่เล่นโทรศัพท์ตอนเดินไปไหนมาไหน
- ทำกิจกรรมอย่างอื่นที่น่าสนใจ อยากทำ หรือชอบทำแทนการใช้หน้าจอ (Replace Activities)
- นำหน้าจอไว้ให้ไกลจากตนเองเมื่อไม่จำเป็นต้องใช้ เพิ่มอุปสรรคและความเข้าถึงยาก (Barrier to Screen) เช่น วางไว้ไกลจากที่นอนก่อนนอน



9 ทำกิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเรกที่ชอบ

(ควรใช้เวลาหน้าจอ (ไม่รวมการทำงานหน้าจอ) ไม่เกิน 3 ชั่วโมงในแต่ละวัน)

หัวใจสำคัญ การอนุญาตให้ตัวเองได้ทำในสิ่งที่ชอบ ไม่ใช่การฟุ่มเฟือยหรือเสียเวลา แต่มันคือ คือการมอบของขวัญที่ดีที่สุดให้กับสุขภาพจิตของตน

แนวทางปฏิบัติ

แบ่งเวลาทำสิ่งที่ชอบ ที่เคยชอบ หรือทำที่สนใจอยากทำ อาจเป็นสิ่งที่ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ สิ่งที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง หรือสิ่งที่ทำแล้วมีความก้าวหน้า โดยอาจจะเริ่มจากสิ่งเล็กๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การไปช้อปปิ้ง การเดินเล่น การดูซีรีส์ การอ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือ ทำงานอดิเรก ซึ่งงานอดิเรกที่ดีควรมีลักษณะ คือ เป็นสิ่งที่ชอบ ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ ทำได้ต่อเนื่อง และทำแล้วมีความก้าวหน้า



“ แนวทางการเสริมสร้าง พฤติกรรมสร้างสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน ”

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

“แรงบันดาลใจเล็กน้อย เปลี่ยนชีวิตได้มากมาย”

การให้คำปรึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต : Life Style Coaching for Mental Health (LMH) ด้วยการสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing) เป็นแนวทางช่วยลดความเสี่ยงและเป็นแรงผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่นำไปสู่ความสุข สุขภาพจิตที่ดี และมีความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งเป็นรากฐานของคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

“สุขภาพจิตดี เริ่มที่วิถีชีวิตสมดุล”

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อสุขภาพจิตที่ดี จำเป็นต้องมีทั้งข้อมูล ความรู้ และแรงจูงใจ เพราะสุขภาพจิตที่ดี ไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่เริ่มต้นจากวิถีชีวิตที่สมดุล การพักผ่อนเพียงพอ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม และการสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่น อันเป็นพลังสำคัญที่ช่วยให้เรามีความสุข และมีความเข้มแข็งทางใจ

แนวทางการเสริมสร้าง พฤติกรรมสร้างสุขภาพจิตในชีวิตประจำวัน

	ไม่เลย	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน
1 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้พลังงาน (เช่น เดินเร็ว ขึ้นบันได ทำสวน) มากกว่า 30 นาทีต่อวันบ่อยแค่ไหน			3-4 วัน		
2 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง บ่อยแค่ไหน				5-6 วัน	
3 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านฝึกสติ/ สมาธิ (เช่น ทำสมาธิ ฝึกหายใจ สวดมนต์ มีสติขณะทำงาน) อย่างน้อย วันละ 15 นาที บ่อยแค่ไหน			3-4 วัน		
4 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านมีกิจกรรมทางสังคม บ่อยแค่ไหน		1-2 วัน			
5 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านทานอาหารเพื่อสุขภาพ (เช่น ทานผักผลไม้ ควบคุมของหวานและน้ำตาล) บ่อยแค่ไหน				5-6 วัน	
6 ท่านมีการพูดคุย ปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนที่ไว้วางใจ บ่อยแค่ไหน		1-2 วัน			
7 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านได้แสดงความรู้สึกขอบคุณสิ่งดี ๆ ในชีวิต บ่อยแค่ไหน			3-4 วัน		
8 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านมีช่วงเวลาพักผ่อนระหว่างวัน บ่อยแค่ไหน				5-6 วัน	
9 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านใช้เวลาหน้าจออย่างเหมาะสม คือไม่เกิน 3 ชั่วโมงในแต่ละวัน (ไม่รวมการทำงานหน้าจอ) บ่อยแค่ไหน				5-6 วัน	
10 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านทำกิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเรกที่ชอบ (เช่น อ่านหนังสือ วาดรูป ออกกำลังกาย เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้) ที่มากกว่า 30 นาที บ่อยแค่ไหน			3-4 วัน		

จำนวนวันที่ควรปฏิบัติใน 1 สัปดาห์

- ข้อ 1 ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้พลังงาน มากกว่า 30 นาที 3-4 วัน
 ข้อ 2 นอนหลับอย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อวัน 5-6 วัน
 ข้อ 3 ฝึกสติ/ สมาธิ อย่างน้อยวันละ 15 นาที 3-4 วัน
 ข้อ 4 กิจกรรมทางสังคม 1-2 วัน
 ข้อ 5 กินอาหารเพื่อสุขภาพ 5-6 วัน

- ข้อ 6 ปรึกษาคณะที่ไว้วางใจเมื่อเครียด 1-2 วัน
 ข้อ 7 แสดงความรู้สึกขอบคุณสิ่งดี ๆ ในชีวิต 3-4 วัน
 ข้อ 8 มีเวลาผ่อนคลาย/ คลายเครียด 5-6 วัน
 ข้อ 9 ใช้เวลาหน้าจอเพื่อความบันเทิง น้อยกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน 5-6 วัน
 ข้อ 10 ใช้เวลาทำงานอดิเรก มากกว่า 30 นาที 3-4 วัน

ทำได้ตามนี้ เข้มเลย





การสร้างการเปลี่ยนแปลง และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง



ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

(Health Believe Model : HBM)

ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (HBM) เป็นกรอบแนวคิดทางด้านจิตวิทยาสังคมที่ใช้ในการทำนายพฤติกรรมสุขภาพ และใช้อธิบายการตัดสินใจของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ รวมถึงพฤติกรรมอื่น ๆ ของมนุษย์ สามารถนำไปใช้ในการวางแผนเพื่อสร้างพฤติกรรมสุขภาพให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการรับรู้และความเชื่อด้านสุขภาพของบุคคล เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งการแสดงออกทางพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

จุดเริ่มต้นของการพัฒนา HBM คือ การหาเหตุผลและทำความเข้าใจว่าเหตุใดผู้คนจำนวนหนึ่งจึงไม่เข้าร่วมโครงการตรวจคัดกรองวัณโรค ที่เกิดขึ้นในช่วงปี ค.ศ. 1950 โดยสำนักงานบริการสาธารณสุขของสหรัฐอเมริกา วัตถุประสงค์ของโครงการ คือ เพื่อค้นหาผู้ที่ได้รับเชื้อและสนับสนุนให้เข้ารับการรักษา แต่ผลลัพธ์จากโครงการดังกล่าวกลับไม่ได้ผลที่น่าพอใจ มีผู้คนสนใจน้อย แม้ว่าการให้บริการนั้นจะมีประโยชน์มากและไม่เสียค่าใช้จ่าย

นักจิตวิทยาสังคม นำโดย เออร์วิน เอ็ม. โรเซนสต็อก, ก๊อดฟรีย์ เอ็ม. ฮอชบอม, เอส. สตีเฟน เคเกลส์ และโฮเวิร์ด เลเวนธัล จึงได้ทำการศึกษาและเสนอว่าการที่บุคคลจะตัดสินใจลงมือปฏิบัติเพื่อสุขภาพหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้และความเชื่อหลักเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บและมาตรการป้องกันที่เกี่ยวข้อง บุคคลมีพฤติกรรมลดความเสี่ยงหรือป้องกันโรค เพราะรับรู้ว่ามีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค โรคที่เสี่ยงนั้นมีความร้ายแรง รับรู้ว่าหากลงมือปฏิบัติสิ่งใด ๆ ที่เป็นการป้องกันโรคจะได้ประโยชน์อะไร และรับรู้ว่ามีปัญหาอุปสรรคใด ๆ ที่เกิดขึ้นในการป้องกันโรค บุคคลนั้นก็จะมีความเสี่ยงสุขภาพ รวมถึงการรับรู้สิ่งชักนำที่ให้เกิดการปฏิบัติ และปัจจัยอื่น ๆ การรับรู้และความเชื่อข้างต้นนี้จะสามารถ อธิบายและทำนายพฤติกรรมในการป้องกันโรคและ การสร้างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคลได้ องค์ประกอบของปัจจัยที่พบ ได้แก่

1. การรับรู้ความเสี่ยงของตนเอง (Perceived Susceptibility) เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือปัญหา ความไม่สบายอะไรบางอย่างที่เกิดจากการรับรู้นี้จะกระตุ้นให้บุคคลหันมาสนใจและดูแลตัวเองมากยิ่งขึ้น และถ้ารับรู้ถึงความร้ายแรงของปัญหานั้นมีความเสี่ยงและมีโอกาสสูงที่จะเกิดขึ้น ก็จะทำให้แรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนของบุคคลสูงขึ้นตามไปด้วย

2. การรับรู้ความร้ายแรง (Perceived Seriousness) เมื่อบุคคลรับรู้ถึงความร้ายแรงของโรคที่เสี่ยงจะเกิดขึ้นกับตนเอง การรับรู้ความร้ายแรงดังกล่าว จะไปกระตุ้นความตั้งใจในการลดความเสี่ยงนั้น

การรับรู้ความเสี่ยง (Susceptible) หากเกิดร่วมกับความร้ายแรง (Seriousness) ก็จะกลายเป็นสถานะคุกคาม (Threat) กล่าวคือ เมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีโรคร้ายแรง หรือรักษาไม่หาย และตนเองมีความเสี่ยงต่อการติดโรคชนิดนั้น มันก็จะกระตุ้นให้เกิดการกระทำบางอย่างที่ทำได้เพื่อป้องกันโรคร้ายแรงนั้น แต่อย่างไรก็ตามการรับรู้ความรุนแรงของโรคเพียงอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอที่จะปรับเปลี่ยนคนบางกลุ่มให้หันมาสนใจสุขภาพได้ ดังเช่น สิ่งที่พบการศึกษาในผู้สูงอายุ ที่พบว่าผู้สูงอายุหันมาสนใจสุขภาพเพราะเหตุผลและปัจจัยอื่นที่ไม่ใช่การรับรู้ความเสี่ยงของตนเอง (Perceived Susceptibility) หรือการรับรู้ความร้ายแรง (Perceived seriousness) แต่เป็นปัจจัยสำคัญอื่นในชีวิต เช่น ลูกหลาน

3. การรับรู้ประโยชน์ (Perceive Benefit) การรับรู้ประโยชน์เป็นตัวช่วยผลักดันพฤติกรรมสุขภาพที่ดีมาก เช่น บุคคลออกกำลังกายเมื่อมีความเชื่อว่าเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อระบบหัวใจและกระดูก และตรงข้ามกันบุคคลจะไม่ทาครีมกันแดด หากเขาไม่มีความเชื่อว่ามันจะช่วยป้องกันมะเร็งผิวหนังหรือความหมองคล้ำได้ (ในมุมมองของคนเอเชีย) ดังนั้นการรับรู้ประโยชน์จะมีความสำคัญมากในกรณีของการป้องกันโรค (Secondary Prevention) ตัวอย่างเช่น การตรวจเลือด การส่องกล้องตรวจลำไส้

4. การรับรู้อุปสรรค (Perceive Barrier) การรับรู้อุปสรรคเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคที่ว่านี้ หมายถึง การรับรู้ถึงอุปสรรค ขัดจำกัด หรือ "ต้นทุน" ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ (เช่น ความเจ็บปวด ค่าใช้จ่าย เวลา ความยุ่งยาก) รวมถึงรู้ว่าเราจะได้อะไรจากการมีพฤติกรรมใหม่ และมีอะไรที่ได้แตกต่างเมื่อเทียบกับพฤติกรรมเก่า

5. สิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ (Cues to Action) สิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ คือ เหตุการณ์หรือสิ่งที่มากระตุ้นบุคคลให้เกิดความตระหนักถึงสิ่งคุกคาม (Threats) และเริ่มลงมือปฏิบัติ หรือพฤติกรรมที่ต้องการออกมา โดยอาจจะเป็น สิ่งกระตุ้นภายใน (Internal Cues) ได้แก่ การรับรู้สภาวะของร่างกายตนเอง เช่น อาการทางร่างกาย หรือ สิ่งกระตุ้นภายนอก (External Cues) เช่น คำแนะนำ คำเตือน จากบุคคลที่เป็นที่รัก หรือนับถือ เช่น พ่อ แม่ ลูก หลาน เพื่อน หรือคนรอบตัวที่รักและให้ความเคารพ

6. ปัจจัยร่วม (Modifying Factors) ปัจจัยร่วมเป็นปัจจัยที่อาจจะไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพ แต่เป็นหนึ่งในปัจจัยพื้นฐานที่มีผลต่อการรับรู้และการปฏิบัติของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยด้านประชากร ปัจจัยทางด้านสังคมจิตวิทยา และปัจจัยโครงสร้างพื้นฐาน

ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (HBM) นั้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน (Strength-Based Counseling: SBC) และสามารถผสมผสานรวมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเปลี่ยนจากการเน้นปัญหา (Deficit-Focused) ไปสู่ การเน้นความสามารถ (Asset-Focused) ที่บุคคลมีอยู่ รวมถึงวางแผนขั้นตอนการให้คำปรึกษาในประเด็นการสนทนาที่เกี่ยวกับความเสี่ยง ที่ควบคู่ไปกับการสนทนาเกี่ยวกับความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงความเสี่ยงนั้น เช่น

“เท่าที่ประเมินตอนนี้เบาหวานยังควบคุมได้ไม่ดี มีความเสี่ยงต่อการมีโรคแทรกซ้อน”

“อย่างไรก็ตามเท่าที่รู้คุณเองก็เคยควบคุมดูแลตนเอง แล้วยังออกกำลังกายได้หลายช่วงเลย” หรือ เป็นการสนทนาเน้นย้ำที่ประเด็นสุขภาพจิตโดยตรง เช่น

“จริงอยู่ที่คุณมีภาระหลายเรื่องและมีความเครียด แต่เท่าที่สังเกตคุณเองก็สามารถวางแผนในการแก้ปัญหาได้หลายเรื่องทีเดียว”

หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา คือ ทำให้ผู้ป่วย (หรือกลุ่มเป้าหมาย) ค้นหาให้ได้ว่าอะไรเป็นอุปสรรคต่อการมีพฤติกรรมใหม่ ซึ่งอาจจะเป็นความกลัว ความเชื่อ หรือความเคยชิน ฯลฯ ที่ขัดขวางการมีพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเมื่อค้นหาเจอแล้ว ผู้ป่วย (หรือกลุ่มเป้าหมาย) ก็จะสามารถทำความเข้าใจหรือแก้ไขให้เกิดความเชื่อที่ถูกต้อง และสามารถสร้างพฤติกรรมใหม่ได้

การมีสุขภาพที่ดีอาจไม่ใช่แรงจูงใจสำหรับการมีพฤติกรรมสุขภาพเสมอไป ตัวอย่างเช่น การศึกษาของมหาวิทยาลัยหลายแห่งหนึ่งที่กำหนดให้นักศึกษาเลือกพฤติกรรมสุขภาพที่เห็นว่าเป็นปัญหาของตนเองแล้วนำมาปรับเปลี่ยน พบว่าได้ผลดีมาก นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพในเวลาอันสั้น (ซึ่งอาจนำไปสู่ความเคยชินในระยะยาว) ทั้งนี้สาเหตุไม่ใช่เพราะ แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง ที่อยากมีสุขภาพที่ดี หรือ รูปร่างที่สมส่วน แต่สาเหตุคือ “เกรด” ที่ได้จากการเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น

นอกจากกระบวนการของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยหลักสำคัญที่กล่าวไปข้างต้นแล้ว จากการศึกษาพบว่ายังมี “บางสิ่งบางอย่าง” ที่สามารถกระตุ้นให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ และสิ่งที่กระตุ้นเตือนนี้อาจเป็นคน เหตุการณ์ การรับรู้ข่าวสาร หรืออะไรก็ได้ที่มากระทบจิตใจแล้วผลักดันการเปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนั้นบางครั้งประสบการณ์เหล่านี้จะค่อย ๆ สะสมตัวและต้องการเพียงสิ่งกระตุ้นบางอย่างก็สามารถผลักดันได้เช่นกัน และเมื่อพฤติกรรมสุขภาพเริ่มเกิดขึ้น ความรู้สึกและความตระหนักว่าสิ่งนี้สำคัญ จะผลักดันให้เกิดการเติบโตของพฤติกรรมในขั้นตอนถัดไป

ทฤษฎีการสนทนาสร้างแรงจูงใจ

(Motivational Interviewing : MI)

แนวคิดทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยเทคนิคการสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing) ได้ถูกพัฒนาโดย ดอกเตอร์วิลเลียม มิลเลอร์ ดอกเตอร์สตีเฟน โรลนิก และคณะ ซึ่งได้พัฒนาหลักการสนทนาสร้างแรงจูงใจ อันเป็นแนวทางการให้คำปรึกษาที่เน้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การให้คำปรึกษานี้มีลักษณะเป็นเชิงชี้แนะแต่ยังคงมีความเป็น Client center อยู่ หมายความว่าในกระบวนการให้คำปรึกษานั้นผู้ให้คำปรึกษาจะมีเป้าหมายและการนำทางผ่านการสนทนาแต่การดำเนินการและการวางแผนเป็นไปตามบริบทที่ผู้รับคำปรึกษาจะพิจารณา แรกเริ่มนั้น ดอกเตอร์มิลเลอร์ได้พัฒนาวิธีการมาตรฐานหลักเพื่อบำบัดผู้ติดแอลกอฮอล์ในโครงการ Project MATCH ของ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) เรียกว่าการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (MET) ผลการศึกษาพบว่าวิธีนี้ได้ผลดีอย่างมีนัยสำคัญและไม่แตกต่างจากวิธีการบำบัดมาตรฐานอื่นๆ เช่น Cognitive Behavioral Therapy, Twelve Steps Facilitation จากนั้นกระบวนการบำบัดนี้ก็ได้รับการพัฒนาให้เป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาที่ประยุกต์ใช้กับปัญหาพฤติกรรมสุขภาพอื่นๆด้วย

หลักการสำคัญ 3 ประการ (Miller & Rollnick, 2002 อ้างอิงในเทอดศักดิ์ เดชคง, 2555) ที่เป็นหัวใจหลักในการสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้มีความยั่งยืน ได้แก่

- 1 การสร้างความร่วมมือ มากกว่า การเผชิญหน้าหรือเป็นคนละพวก (Collaboration VS Confrontation)
- 2 การดึงความต้องการและความตั้งใจมาจากภายในตัวผู้รับการศึกษา มากกว่า การแนะนำสั่งสอน (Evocation VS Imposing)
- 3 การสร้างความรู้สึถึงความเป็นไปได้และทำได้ด้วยตนเอง มากกว่า การเชื่อฟังและทำตาม (Autonomy VS Authority) โดยใช้รูปแบบการสนทนาให้การปรึกษาที่เน้นผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางร่วมไปกับสัมพันธภาพอันดี จึงจะสามารถดึงให้ผู้มีปัญหามองมาองปัญหาและความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

นอกจากหลักการสำคัญนี้ ดร.มิลเลอร์ยังได้เพิ่มเติมประเด็นของความเมตตากรุณา หรือ Compassion ว่าเป็นหนึ่งหลักสำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยึดถือร่วมด้วย

เทคนิคที่สำคัญในวิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (MET) เรียกว่า DARES ถูกนำมาประยุกต์เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นในการให้ปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เรียกว่า อีดา (EDARS) (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2555) โดยมีรายละเอียดแต่ละตัว ดังนี้

- 1 แสดงความเห็นใจ (Express Empathy) ผู้ให้คำปรึกษาให้การสื่อสารที่แสดงความเห็นอกเห็นใจและให้เกียรติผู้รับการศึกษา
- 2 ชี้ให้เห็นความขัดแย้งในตนเอง (Develop Discrepancy) คือ การกระตุ้นให้ผู้รับบริการเห็นความแตกต่างหรือเกิดภาวะวิกฤติจนกระทั่งผู้รับการศึกษาเกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงมีความต้องการมากขึ้นที่จะพูดคุยถึงทางเลือกในการเปลี่ยนแปลงเพื่อที่จะลดความรู้สึกแตกต่างนี้
- 3 ให้คำแนะนำแบบมีทางเลือก (Advice With Menu) คือ การให้ข้อมูลและเสริมสร้างทักษะชีวิตแก่ผู้รับการศึกษาไปด้วย
- 4 ไม่เถียงด้วย (Avoid Argumentation) บางครั้งผู้รับการศึกษาอาจเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจสับสนจึงใช้กลไกการป้องกันตัวเองที่จะลดความรู้สึกไม่สบายใจให้น้อยลง และไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การจูงใจอย่างจริงจังของผู้ให้การศึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับการศึกษาเกิดความรู้สึกต่อต้านและคิดว่าไม่เข้าใจตนเอง ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการโต้เถียงและหาวิธีอื่นๆที่จะช่วยเหลือผู้รับการศึกษาให้เห็นผลลัพธ์และโทษที่เกิดขึ้นตามมา
- 5 กลิ้งไปกับแรงต้าน (Roll With Resistant) เมื่อผู้รับการศึกษาเกิดความรู้สึกต่อต้าน ผู้ให้การศึกษาไม่ควรปล่อยให้ความรู้สึกต่อต้านนั้นดำเนินต่อ แต่ควรเสนอแนวคิดใหม่ในการคิดเกี่ยวกับปัญหา (ไม่ใช้การบังคับให้ใช้) โดยมีเป้าหมายที่จะปรับเปลี่ยนการรับรู้ของผู้รับบริการ
- 6 สนับสนุนความมั่นใจในตนเอง (Increase Self-Efficacy) การชี้ให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ถ้าผู้รับบริการทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างเพื่อลดปัญหาต่างๆส่งผลให้ผู้รับบริการมีความหวังมองโลกในด้านบวกสนับสนุนความมั่นใจว่าผู้รับบริการมีศักยภาพเพียงพอที่จะทำให้เกิดการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยสมบูรณ์



การสนทนา สร้างแรงจูงใจ





การสนทนาสร้างแรงจูงใจ (MOTIVATION INTERVIEW: MI)

(จากข้อสังเกตในพฤติกรรมสุขภาพสู่เทคนิคการให้คำปรึกษา)

Miller & Rollnick ได้พัฒนาเทคนิคการสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview: MI) เมื่อ ค.ศ. 1991 ใช้เป็นแนวทางการให้คำปรึกษาโดยยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง (Client Center Counseling) วัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับบำบัดค้นหาและจัดการกับความลังเลใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จุดเน้นที่สำคัญของการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจคือการช่วยให้ผู้รับบำบัดตระหนักถึงปัญหา หรือสิ่งที่อาจทำให้เป็นปัญหาในอนาคตและแนวทางการจัดการกับปัญหา เหมาะสมกับผู้รับบำบัดที่มีความลังเลใจต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยช่วยให้ผู้รับบำบัดจัดการกับภาวะความลังเลใจและก้าวไปข้างหน้าสู่การเปลี่ยนแปลงสำหรับคนที่มีทักษะและมีต้นทุนเดิมก็สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงนี้อาศัยทฤษฎี Stage of Change ของ Prochase & DiClemente (1992) ในการอธิบายขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ผู้บำบัดเป็นเพียงช่วยให้ผู้รับบำบัดจัดการกับความลังเลใจและยังช่วยให้ผู้รับบำบัดดำเนินการเปลี่ยนแปลงต่อไปด้วยตนเองได้

การได้รับข้อมูลที่จำเป็นเกี่ยวกับความเสี่ยงของสุขภาพจะสร้างความตระหนักในความเสี่ยงและผลที่ตามมา สามารถพิจารณาจนมองเห็นทางเลือกในการลดความเสี่ยง กระบวนการเช่นนี้จะผลักดันการเปลี่ยนแปลงตามลำดับขั้น ซึ่งหมายความว่า การสนทนาสร้างแรงจูงใจจะสร้างความตระหนัก มีการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อหันมาสนใจในพฤติกรรมสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นกลไกภายในบุคคล และเมื่อมาพิจารณากลไกภายนอกเราจะเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นลำดับขั้นบันไดของการเปลี่ยนแปลง

การผสมผสานแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และการสนทนาเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

ทฤษฎีทั้ง 3 นี้ยังมีความสอดคล้องที่สามารถอธิบายเส้นทางการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญสามารถใช้ในการผลักดันการเปลี่ยนแปลงได้ผ่าน 3 ประเด็นหลัก คือ

1. มุมมองต่อมนุษย์ ทรัพยากรหรือความสามารถที่มีความเข้มแข็งของมนุษย์สามารถนำมาใช้พัฒนาได้ในทุกบริบท
2. การเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเริ่มต้นที่ความคิดและความเชื่อ
3. การผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นกระบวนการค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มจากการเป็นมิตรร่วมทาง การค้นหาสิ่งสำคัญและการนำเสนอแนะที่ได้ไปปรับให้เหมาะกับแต่ละบุคคล

นอกจากนี้ทฤษฎีทั้งสามสามารถนำมาผสมผสานกัน เพื่อสร้างกระบวนการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพสูงในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ โดยการนำทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Believe model) เป็นตัวตั้งต้นในการทำความเข้าใจกับความเชื่อของบุคคล ใช้การให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน (Strength based approach) ในการมองหาความสามารถ หรือทรัพยากรของที่สำคัญของบุคคล และใช้การสนทนาเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation interview) เป็นตัวช่วยกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อีกด้วย



การใช้แนวคิด STRENGTH-BASED COUNSELLING เพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิตที่ดี
ยกตัวอย่างเช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ยั่งยืนและไม่น่าเบื่อ นั้น สามารถทำได้ดังนี้

- ชื่นชมต้นทุนเดิม: มองหาพฤติกรรมดี ๆ ที่ทำอยู่แล้ว และให้คุณค่ากับมัน
- ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้: โดยตั้งกิจกรรมให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน ไม่ฝืนจนเกินไปจนกลายเป็น

ความเครียด

- ให้กำลังใจตัวเองและชื่นชมตนเอง: แม้จะเป็นเพียงการทำอะไรเล็กๆในแต่ละวัน
- บันทึกความสำเร็จของตัวเอง: ติดตามความสำเร็จสม่ำเสมอเพื่อสร้างความมั่นใจและแรงกระตุ้นให้

อยากทำต่อ

"เมื่อบุคคลเริ่มมองเห็นศักยภาพและรู้สึกดีกับตัวเอง ความรู้สึกนับถือตนเอง (SELF-ESTEEM) จะกลายเป็นแรงขับเคลื่อน การออกกำลังกายจะไม่ได้เกิดขึ้นเพราะถูกบังคับ แต่จะกลายเป็นนิสัยที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เพราะร่างกายและจิตใจสัมผัสได้ถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น และการดึงจุดแข็งที่บุคคลมีอยู่แล้วมาเป็นตัวนำทาง จะยิ่งสร้างความเชื่อมั่นที่ยั่งยืน และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว



การให้คำปรึกษา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สร้างสุขภาพจิต

(LIFE STYLE COACHING FOR MENTAL HEALTH)





การให้คำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต

(LIFE STYLE COACHING FOR MENTAL HEALTH)

การให้คำปรึกษา คือ การสื่อสารสองทางที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาดำเนินการสนทนาโดยมีเป้าหมายในการค้นหาทางออกที่เหมาะสมในประเด็นทางเลือกต่างๆ เช่น เลือกที่จะออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันหรือออกกำลังกายตามโอกาส ซึ่งทั้ง 2 ทางเลือกต่างก็มีข้อดีและข้อด้อยที่ต้องนำมาชั่งน้ำหนักเปรียบเทียบนำไปสู่ทางออกที่เหมาะสม

ในกรณีของพฤติกรรมที่สร้างสุขภาพจิตนั้นพบว่ามีความหลากหลายพฤติกรรมที่มีน้ำหนักและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต มีความยากง่าย ความเป็นไปได้ แตกต่างกัน ผู้รับคำปรึกษาเองก็อาจเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงในเชิงพฤติกรรมแต่ส่วนใหญ่ยังไม่ได้รับผลกระทบจนเกิดปัญหาที่รุนแรง การนำเสนอประเด็นความเสี่ยงเชิงพฤติกรรมและสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจึงไม่ได้ประสบความสำเร็จเพียงเพราะการนำเสนอข้อมูลและคำแนะนำให้กระทำ ทว่ายังต้องอาศัยกระบวนการสนทนาที่สร้างแรงจูงใจ สร้างความตระหนัก มองเห็นผลกระทบหรือปัญหาที่อาจถูกมองข้ามไป ซึ่งช่วยให้สามารถชั่งน้ำหนักและมองเห็นผลดีในการมีพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต กระบวนการนี้มักตามมาด้วยการวางแผนและทดลองทำงานได้รับผลดีจากการมีพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต ทั้งหมดนี้จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิตอย่างเป็นนิสัย เมื่อมาพิจารณาพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิตเราจะพบว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่เราทราบว่าเป็นสิ่งดีแต่ในความเป็นจริงอาจไม่ได้ปฏิบัติอย่างเพียงพอ

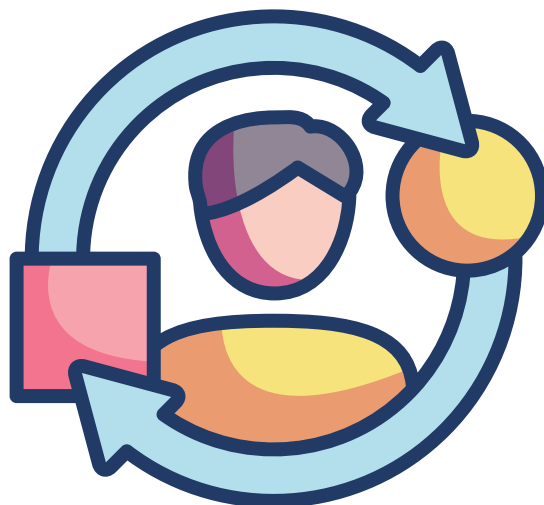
การฝึกสติและสมาธิในรูปแบบต่างๆ เช่น โยคะ ไทเก็ก การฝึกลมหายใจ ล้วนเป็นสิ่งดี แต่น้อยคนที่จะปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นสิ่งที่สร้างความสัมพันธ์และต่อยอดทางความคิด อย่างไรก็ตามเราอาจมองข้ามด้วยข้ออ้างที่ว่าไม่มีเวลา หรือไม่ต้องการรับฟังสิ่งที่แตกต่างไปจากความคิดของตนเอง

การออกกำลังกาย ซึ่งสร้างสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สามารถกระทำได้ไม่ยากนักแต่เรามักไม่ได้ทำเป็นประจำ

นอกจากนี้บางคนเริ่มปฏิบัติเมื่อพบโรคหรือปัญหาสุขภาพแล้ว หลายคนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ ด้วยการมองเห็นผลกระทบ (ซึ่งยังไม่มากนัก) เห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสุขภาพนี้ ไม่ใช่สิ่งแปลกใหม่แต่เป็นสิ่งที่เคยกระทำมาแล้วและไม่ยากหากจะฟื้นฟูกลับมา (ตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ) หากพบว่ามีพฤติกรรมหลายอย่างที่ควรปรับเปลี่ยน เราควรวางแผนอย่างไร ประเด็นนี้ ดร.เจม โปรคาสก้า ปรมาจารย์ที่อธิบายขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามทฤษฎี Stage of Change ได้ให้ข้อแนะนำไว้ว่า เมื่อผู้ป่วยหรือผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมสุขภาพหลายอย่างที่ควรปรับเปลี่ยน

การปรับเปลี่ยนทุกพฤติกรรมย่อมเป็นเรื่องยากและอาจทำให้ท้อถอย การริเริ่มจาก 1 พฤติกรรมที่ไม่ยุ่งยากและเป็นไปได้จะช่วยสร้างกำลังใจในความสำเร็จ และเมื่อมองเห็นความก้าวหน้า สิ่งดีที่ได้รับเขเหล่านั้นก็จะขยับขยายการเปลี่ยนแปลงนี้ไปยังเรื่องอื่นๆ ในชีวิต





วิธีสร้างการเปลี่ยนแปลง





วิธีการสร้างการเปลี่ยนแปลง

หลักสำคัญ คือ การเลือกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ยาก หรือมีประสบการณ์มาบ้างก่อนแล้วค่อยขยายไปสู่พฤติกรรมสุขภาพอื่นๆ

การให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ คือ การนำเอาเทคนิคของการสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing) มาใช้เป็นกรอบแนวทางการสนทนา การให้คำปรึกษา และการโค้ช

การสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing : MI) เป็นเครื่องมือการสนทนาและให้คำปรึกษาที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ในการผลักดันการเปลี่ยนแปลง และการจัดการพฤติกรรมสุขภาพที่นำไปสู่การลดความเสี่ยงหรือควบคุมการเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง เป็นต้น การสนทนาสร้างแรงจูงใจนี้ยังมีประสิทธิภาพในการเพิ่มความสม่ำเสมอในการรักษา การกินยาต่อเนื่อง ซึ่งมีความสำคัญในการรักษาโรคเรื้อรัง เช่น จิตเภท และส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสนับสนุนการมีพฤติกรรมสุขภาพที่จะช่วยชะลอการเสื่อมของไตในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง สนับสนุนพฤติกรรมการกินยาครบในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง นอกจากนี้การสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing : MI) นั้นยังเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่ใช้เวลาน้อย บุคลากรสุขภาพหรือทีมหมอครอบครัวสามารถนำไปใช้เพื่อช่วยให้เกิดความร่วมมือในการรักษาไม่ว่าจะเป็น การกินยา การฉีดยา รวมทั้งการฟื้นฟูความสามารถ เช่น การกลับไปเรียน การรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน เป็นต้น และการที่พฤติกรรมสร้างสุขภาพจิตเป็นพฤติกรรมสุขภาพ รูปแบบการสนทนาสร้างแรงจูงใจจึงมีความเหมาะสมในการผลักดันการเปลี่ยนแปลงให้ผู้ที่มีความเสี่ยงสุขภาพจิตหันมาให้ความสำคัญ และเพิ่มเติมพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิตให้มากขึ้น

หัวใจสำคัญของการสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจ



การสนทนาสร้างแรงจูงใจเป็นเทคนิคการให้คำปรึกษาที่มีเป้าหมาย ผู้สนทนาจะผลักดันความตั้งใจโดยอาศัยความจริงใจ เป็นมิตร ใช้แรงจูงใจในบริบทของผู้สนทนา ให้ข้อมูลที่เป็นทางเลือกจนนำไปสู่การก้าวข้ามความลังเลและตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง โดยมีหัวใจสำคัญ (Principles) 3 ประการคือ

1. การร่วมมือเป็นพวกเดียวกัน (Collaboration/Engagement) 2. การค้นหาแรงจูงใจจากภายในและสิ่งสำคัญในชีวิต (Evocation , Find out Motivation) และ 3. การให้ความเป็นใหญ่ พิจารณาคำแนะนำ ข้อเสนอแนะที่เป็นทางเลือกด้วยตนเอง (Autonomy)

การสร้างความร่วมมือนั้นเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญและสามารถพัฒนาไปสู่การทำงานร่วมกัน (Partnership) ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะต่างๆ ในการค้นหาแรงจูงใจในชีวิต ซึ่งสามารถนำมาสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ในช่วงท้ายที่มีการให้ข้อมูล ข้อเสนอแนะต่างๆ ผู้รับคำปรึกษาจะมีโอกาสตรวจสอบทางเลือกและตัดสินใจเลือกทางที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด การตัดสินใจด้วยตนเองนี้จะสนับสนุนความมุ่งมั่น (Commitment) ในการทำตามแผน

หลักสำคัญดังกล่าวสามารถอธิบายออกมาเป็นกระบวนการสนทนาดังต่อไปนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพด้วยการชื่นชมในสิ่งดี หากผู้ร่วมสนทนาเปิดใจรับฟัง การสนทนาจะดำเนินไปได้ด้วยดี เปรียบเสมือนเพื่อนร่วมเดินทาง เป็นเพื่อนที่หวังดี ไม่เริ่มการสนทนาจากการตำหนิ ว่ากล่าว ซึ่งทำให้ขัดขวางต่อการรับฟัง วิธีการลดสั้นอย่างหนึ่งก็คือ การค้นหาสิ่งที่ดีในตัวผู้รับการปรึกษา เช่น ความขยันขันแข็งในการทำงาน รักครอบครัว อยากมีเงินเก็บ ความตั้งใจรักษา ฯลฯ แล้วแสดงความชื่นชม

2. การใช้คำถามสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง ซึ่งแบ่งเป็น 2 วัตถุประสงค์ คือ

2.1 การถามเพื่อค้นหาสิ่งสำคัญในชีวิต เช่น อยากมีความสำเร็จในงาน อยากดูแลพ่อแม่ อยากเห็นความสำเร็จของลูก อยากดูแลหลาน

2.2 การถามเพื่อเชื่อมโยงความเสี่ยงซึ่งเป็นอุปสรรคต่อสิ่งสำคัญในชีวิตนั้น เช่น การมีความเครียดสูงทำให้ไม่มีสมาธิในการจดจ่อกับงาน

วิธีการใช้คำถามสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง ได้แก่

- การถามเพื่อกระตุ้นแรงจูงใจสร้างความตระหนักว่าแรงจูงใจมาจากสิ่งสำคัญในชีวิต

- การถามเพื่อสร้างแรงจูงใจเป็นการถามรายละเอียดที่สนับสนุนแรงจูงใจ

- การถามสร้างความมั่นใจ สอบถามสิ่งที่ทำได้ ประสพการณ์ที่ทำได้ เพื่อสนับสนุนความมั่นใจ

3. การใช้ข้อมูลเสนอแนะแบบมีทางเลือก ผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต เช่น การออกกำลังกาย การนอนที่เพียงพอ การทำใจให้สงบ มีสติ และการทำสมาธิ การขอบคุณสิ่งดีต่างๆที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ การลดปริมาณและความเสี่ยงจากการดื่มสุรา ฯลฯ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นทางเลือกที่สามารถนำไปใช้กับตนเองได้

สิ่งที่ต้องสังเกต คือ ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพและการเป็นเพื่อนร่วมทาง ด้วยการแสดงความชื่นชมนั้น สามารถสลับที่กับขั้นตอนการค้นหาสิ่งสำคัญและแรงจูงใจได้ ขึ้นอยู่กับการสนทนาขณะนั้นว่าควรชื่นชมก่อนหรือ ควรใช้การถามก่อน

ข้อสังเกต การใช้ทักษะมีความสอดคล้องกับกระบวนการ เริ่มต้นจากการชื่นชมเพื่อสร้างสัมพันธภาพและความร่วมมือ การใช้คำถามเพื่อค้นหาสิ่งสำคัญและแรงจูงใจ การให้ข้อมูลเป็นทางเลือกในขั้นตอนสุดท้าย สำหรับการสะท้อนนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เป็นทักษะเสริมเพื่อเพิ่มน้ำหนักในแต่ละขั้นตอน เช่น เมื่อกล่าวถึงความเปราะบาง หลาก ผู้ให้คำปรึกษาอาจสะท้อน (หรือทวน) ว่า เขาห่วงใยและเป็นเหตุผลหนึ่งที่ต้องสุขภาพดี

ทักษะสำคัญในการสนทนาสร้างแรงจูงใจ ถือเป็นหลักการในการสนทนาประกอบไปด้วย

- การถามคำถาม (Ask/Open question)
- การแสดงความชื่นชม (Affirm)
- การสะท้อนความ (Reflection)
- การให้ข้อเสนอแนะที่มีทางเลือก (Advice)
- การสรุป (Summarization)



การถามคำถามปลายเปิด (Open ended question) หมายถึง คำถามที่สนับสนุนการตอบที่มีรายละเอียด แตกต่างจากการถามคำถามปลายปิด ซึ่งสนับสนุนการถามแบบสั้น ๆ วัตถุประสงค์ของการถามคำถามในที่นี้มีอยู่ 3 ประการ นั่นก็คือ

1. เพื่อค้นหาข้อมูล ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ของการถามโดยทั่วไป เช่น การถามว่า คุณออกกำลังกายอย่างไรบ้าง กินอาหารหรือกับข้าวอะไรบ้าง ฯลฯ
2. เพื่อกระตุ้นแรงจูงใจ การถามแบบนี้เป็นคุณสมบัติเฉพาะของการให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจเพราะด้วยคำถามที่เหมาะสมจะทำให้ผู้รับคำปรึกษา (หรือผู้ป่วย) จุกใจคิดถึงความเสี่ยงของตนและหันมาให้ความสนใจกับพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง
3. เพื่อสร้างความมั่นใจ ในการเปลี่ยนแปลง การถามจะเน้นไปที่ประสบการณ์ที่เคยกระทำ ความสำเร็จที่เกิดขึ้น ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจว่าหากเขาเริ่มต้นดำเนินการ ความสำเร็จจะเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้

การถามเพื่อกระตุ้นแรงจูงใจ (Evocative Questions) จัดเป็นหัวใจของการสนทนาสร้างแรงจูงใจเพราะทำให้เราเกิดความเข้าใจว่าสิ่งสำคัญที่ผลักดันชีวิตของผู้รับคำปรึกษาหรือผู้ป่วยคืออะไร สิ่งเหล่านี้ย่อมสามารถนำมาใช้ในการสนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพได้

“อะไรทำให้คุณอยากดูแลตนเอง” “อยากดื่มสุราน้อยลง” หรือ “อะไรที่ทำให้คุณตั้งใจทำงานต่อไป” การถามแบบนี้เป็นการถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาหรือผู้ป่วยสำรวจความตั้งใจ (Intention to Change) และสาเหตุที่ทำให้มาปรึกษา การคุยกันเกี่ยวกับเหตุผลดังกล่าวนี้จะยิ่งกระตุ้นแรงจูงใจให้มั่นคงมากขึ้น

การถามว่าสิ่งใดทำให้เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงาน คำตอบอาจเป็นเพราะเขาดูแลแม่ เลี้ยงดูลูก สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผลักดันการมีพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต เพราะมันทำให้เกิดความรู้สึกดี มีกำลังใจ และยินยอมพร้อมใจในการปรับพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น

“คุณคงเคยเจอกับความเครียด ที่ผ่านมามีเทคนิคอะไรที่ใช้งานได้ ทำให้คุณผ่านมาได้” การสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์ของการ “ผ่านมาได้” จะทำให้รู้สึกว่าคุณมีความสามารถและเทคนิคที่เคยใช้ได้อาจเอามาปรับปรุงเพื่อใช้งานได้อีกครั้ง

“มีอะไรบ้างไหมที่จะทำให้คุณออกกำลังกายได้สม่ำเสมอ” คำถามนี้เป็นคำถามที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ค้นหาเหตุผลความจำเป็น (ที่ยังไม่พบ) ที่อาจเป็นแรงจูงใจให้ผู้ป่วยหันมาออกกำลังกาย

“คุณมีความเห็นอย่างไรกับการใช้หน้าจอ (โทรศัพท์ แท็บเล็ต) เป็นเวลานานๆ (สำหรับคุณแล้วมันช่วยลดคลายเครียด? หรือ ทำให้ตึงเครียด?)”

ในการทำงานเดียวกันการถามถึงอุปสรรคที่ขัดขวางผู้ป่วยอยู่ก็ทำให้ค้นพบความเชื่อหรือข้อมูลที่ต้องมาปรับความเข้าใจให้ถูกต้อง ไม่แน่ว่าคำตอบอาจเป็นประเภท “ผมกลัวว่าออกกำลังกายแล้วจะเป็นลมตายเหมือนนักฟุตบอลที่เป็นข่าว”

คำถามเพื่อกระตุ้นผู้ป่วยให้เห็นความสำคัญของปัญหาและมองผลดี ในอนาคต หากทำได้หรือมองเห็นผลเสียหากไม่เปลี่ยนแปลง (Exploring pro and Cons) กลุ่มคำถามนี้ ได้แก่

- คุณเรื่องผลเสียหากยังมีพฤติกรรมเดิม “คุณคิดว่าจะเป็นอย่างไรหากนอนไม่เป็นเวลา หรือนอนดึกนานๆ”
 - คุณเรื่องผลดีหากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ เช่น “จะเกิดอะไรขึ้นหากคุณนอนเป็นเวลาอย่างต่อเนื่องสักเดือนหนึ่ง”
 - คุณเรื่องสำคัญ เช่น “ลูกจะรู้สึกอย่างไรการดื่มเหล้าของคุณ”
 - คุณเรื่องเป้าหมายในชีวิต เช่น “คุณอยากให้สุขภาพเป็นอย่างไรในอีก 20 ปีข้างหน้า”
 - การชวนคุยในการสนทนาทบทวนความสำเร็จในอดีตเป็นปัจจัยที่สนับสนุนการตกลงปลงใจ เช่น “คุณเล่าว่าเมื่อก่อนคุณบริหารเวลาเพื่อให้สามารถมีเวลาพักผ่อนและผ่อนคลายตนเอง คุณทำได้อย่างไร”
- “ใช่ค่ะ ช่วงหลังเวลาเครียดมักใช้เวลาโง่เง่าเป็นส่วนใหญ่อะไรเลยไม่มีเวลาเหมือนแต่ก่อน”
- “ฟังดูคุณเคยวางแผนและบริหารเวลาได้ดี ยังคิดว่ามีความเป็นไปได้ที่คุณจะใช้เทคนิคที่ได้ผลมาแล้วอีกครั้งหนึ่ง”

การถามคำถามปลายเปิดที่ดี และถูกจังหวะจะกระตุ้นให้ผู้ป่วยพูดคำพูดสำคัญที่แสดงถึงความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เราเรียกการตอบคำถามลักษณะเช่นนี้ว่าเป็นการตอบด้วย “Change talk” Change talk หรือ คำพูดที่แสดงถึงความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นสัญญาณที่บอกผู้ให้คำปรึกษาว่า คุณได้ “บรรลุเป้าหมาย” แล้ว หากเราถามผู้ป่วยว่า “อะไรที่สำคัญและคุณอยากทำ ใช้การดูแลลูกหรือเปล่า” ผู้รับคำปรึกษาอาจตระหนักได้ “ใช่ค่ะ” และมีความพร้อมในการรับฟังข้อเสนอแนะมากขึ้น

A การแสดงความชื่นชม (Affirmation)

การแสดงความชื่นชมต่อการกระทำหรือการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษาจะช่วยให้การกระทำดังกล่าวได้รับการยอมรับและมีแนวโน้มที่จะตั้งใจปฏิบัติตามมากยิ่งขึ้น การชื่นชมนี้มีความใกล้เคียงกับคำชมเชยแต่อกจะมีความเจาะจงไปที่หลักฐานที่ปรากฏระหว่างการสนทนา

เมื่อคุณพบว่าผู้รับคำปรึกษาหรือผู้ป่วยรายนี้ บ้านพักอยู่ตึกไกลแต่ยังมาตรวจกับแพทย์นี้ (แม้ว่าจะเลยนัดไป 2 วันแล้วก็ตาม) คุณอาจพูดว่า “ผมรู้สึกชื่นชมที่แม้คุณ จะอยู่ไกลเดินทางก็ลำบากแต่ก็พยายามพบแพทย์และรับยาต่อเนื่อง”

เราสามารถแสดงความชื่นชมผู้ที่พยายามหาเวลาเริ่มงานอดิเรกเพื่อสร้างความสมดุลให้ชีวิต (แม้ว่าเวลาจะบริหารยากสักหน่อย) โดยการแสดงความชื่นชมนี้ เน้นในสิ่งสำคัญ 3 อย่าง ได้แก่

1. การตัดสินใจ “ผมเห็นด้วยที่คุณบอกว่าต้องเจียดเวลาผ่อนคลายจิตใจตนเอง บ้างมันจะทำให้ความเครียดลดลง สมาริของคุณจะดีขึ้นมาก”
2. ความรู้สึก เช่น “คุณทำในสิ่งที่ลูกชื่นชมยกย่อง”
3. พฤติกรรม โดยเฉพาะความพยายามปฏิบัติตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพดี “เช่น คุณตั้งใจมากเพราะแม้ว่าฝนตกก็พยายามออกกำลังกายในบ้าน”

การแสดงความชื่นชมนี้ เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีแต่ก็ต้องเข้าใจว่า มันควรเป็น ความรู้สึกจริง ๆ ของผู้ให้คำปรึกษามิใช่เป็นเพียงการชมเชยแบบไม่จริงใจหรือขอไปที และก็ควรใช้อย่างถูกจังหวะมิได้ใช้บ่อยจนเกินไป

R การสะท้อนความ (Reflection What the Person Says)

การสะท้อนความเป็นทักษะเสริมที่สามารถใช้ขยายความจากคำตอบหรือเนื้อหา การสนทนาที่เกิดขึ้น การสะท้อนความมักเป็นการตอบสนองต่อข้อมูลของผู้รับคำปรึกษา โดยเน้นความหมายที่สำคัญ และเป็นคุณสมบัติเฉพาะ การสะท้อนความนี้เป็นการสะท้อน ที่หวังผลให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงเหตุผลที่ผลักดันการเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น “คุณบอกว่าเมื่อก่อนคุณจัดการกับแรงกดดันได้ดีกว่านี้” (อยากให้ขยายความสักหน่อย)

A การให้ข้อเสนอแนะแบบมีทางเลือก (Advice With Menu)

การสร้างวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพจิต ทำได้โดยการประเมินพฤติกรรมสุขภาพของตนเองแล้วพิจารณาเลือกพฤติกรรมที่ตนสนใจมาวางแผนการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม ข้อเสนอแนะนี้มาจากการสำรวจพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิตด้วยตนเอง และพิจารณาที่จะเลือกนำไปปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตตนเอง

แบบประเมินนี้มีวัตถุประสงค์ในการสร้างความตระหนักและสนใจในประเด็นพฤติกรรมต่างๆ รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะในเรื่องของความถี่ห่างของพฤติกรรมที่ควรใช้เป็นข้อมูล สำหรับการปรับเปลี่ยนให้เหมาะกับตนเองนั้น ไม่ได้มีสูตรตายตัวเพราะเป็นสิ่งที่เลือกปรับเปลี่ยนได้ตามบริบทและความสนใจของบุคคล

S การสรุปความ (Summarized Perspectives on Change)

การสรุปความเป็นเหมือนการขมวดปมของการสนทนาที่ผ่านมาว่าการสนทนานั้นได้หัวข้อที่ต้องวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองในประเด็นใดบ้าง ในการสรุปความนี้อาจสรุปให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจและเห็นภาพรวมว่า

1. ปัญหาคืออะไร (ทั้งปัญหาหลัก เช่น ความเครียด และปัญหาเชิงพฤติกรรม เช่น ยังควบคุมการกินของหวานไม่ได้ การนอนไม่เป็นเวลา อารมณ์เสียบ่อย)
2. สรุปแรงจูงใจที่ทำให้ต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง (เป็นเหตุผลหรือความจำเป็น)
3. สรุปทางเลือกที่สามารถนำมาวางแผนในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

ตัวอย่าง การสนทนากับผู้รับคำปรึกษาซึ่งมีความเครียด นอนไม่เป็นเวลา คลายเครียดด้วยการเล่นตีกอล์ฟ ผู้ให้คำปรึกษาอาจสรุปว่า

“คุณตั้งใจทำงาน แต่บางครั้งก็มีความเครียดสะสม คุณเองก็กังวลว่ามันอาจทำให้ถูกมองว่าด้อยประสิทธิภาพ”

“คุณเคยออกกำลังกาย และเคยทำสมาธิบ้างซึ่งช่วยให้ดีขึ้นและทำต่อเนื่อง มีข้อเสนอว่าควรลดเวลาหน้าจอลงและมีกิจกรรมที่เป็นงานอดิเรกแทน”

“เท่าที่คุยกันมาดูเหมือนทางเลือกที่เป็นไปได้ในการดูแลสุขภาพโดยเฉพาะการออกกำลังกายก็คือ หนึ่ง คุณอาจตัดสินใจไม่ออกกำลังกาย แต่จะสังเกตอาการต่างๆ สอง คุณอาจเลือกออกกำลังกายเบา ๆ ตามกิจวัตรประจำวันเช่นเดินไปตลาดเร็ว ๆ หรือสาม ถ้าคุณตั้งใจมากคุณอาจตัดสินใจไปวิ่งออกกำลังกาย”

การใช้ทักษะการสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing : MI) ในแบบกระชับ

ทักษะที่มีความสำคัญในการสนทนาคือทักษะ การแสดงความชื่นชม การใช้คำถาม และการให้ข้อเสนอแนะ อาจเรียกว่า 3 As คือ Affirmation, Asking for reason for change และ Advice with menu การใช้งานของทักษะอาจพิจารณาจุดเน้น ต่อไปนี้

Affirmation

เน้นการชื่นชมในสิ่งที่สังเกตได้ อาจเป็นความพยายาม มุมมอง ที่สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงที่ดี กรณีที่การเปลี่ยนแปลงยังเกิดน้อยก็ควรชี้ให้เห็นถึงความก้าวหน้าที่ ฤทธิเริ่มขึ้น เช่น “แม้ว่าจะพบกับอุปสรรคแต่คุณก็พยายามแก้ไข และฉันสังเกตว่าคุณมีความก้าวหน้าด้วย”

Asking for reason for change

- เน้นการสอบถามและพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งสำคัญ อาจเป็นอาชีพ หรือ ลูก หลาน
- ในกรณีมีความก้าวหน้า นอกจากชมเชยแล้ว การถามเกี่ยวกับเหตุผลที่ตั้งใจทำ การถามเกี่ยวกับการวางแผน และถามถึงผลลัพธ์ก็จะเสริมความเป็นไปได้ให้มากยิ่งขึ้นอีก

Advice with menu

การให้ข้อเสนอแนะแบบมีทางเลือกแล้วให้บริการพิจารณาสร้างความรู้สึกลงในการควบคุมตนเอง และเมื่อเลือกทางเลือกใดย่อมสร้างความรู้สึกลงเป็นเจ้าของทางเลือกนั้นด้วย

การประยุกต์ใช้

แนวปฏิบัติการสนทนาสร้างแรงจูงใจ
เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสร้าง
สุขภาพจิต



วัตถุประสงค์

การให้คำปรึกษาแบบสั้นนี้มีวัตถุประสงค์ในการกระตุ้นการมองเห็นความสำคัญในการดูแลตนเอง และเพิ่มเติมพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต ด้วยการเชื่อมโยงสิ่งสำคัญในชีวิตของผู้ป่วยกับผลที่ได้รับจากการปฏิบัติตัว (พฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต) ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมต่อเนื่องและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

สาระสำคัญ ผู้ให้คำปรึกษาใช้การสนทนาตามหลักสำคัญ ได้แก่

1. หลักการสร้างความร่วมมือ (Collaboration) เน้นไปที่การค้นหาและมีเป้าหมายเดียวกัน
2. การดึงความต้องการออกมา (Evocation) เน้นเหตุผลการเปลี่ยนแปลงที่มาจากกลุ่มเป้าหมาย
3. การริเริ่มดำเนินการด้วยตนเอง (Autonomy) เน้นการร่วมมือวางแผนเป็นเจ้าของแผนการด้วยรูปแบบการสนทนาสร้างแรงจูงใจแบบสั้นที่เรียกว่า การให้คำปรึกษาแบบสั้น (Brief Intervention) ซึ่งใช้เวลา 20-30 นาที โดยเมื่อรวมขั้นตอนการประเมินพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิตจะใช้เวลาประมาณ 30-35 นาที

กระบวนการ

- สร้างสัมพันธภาพแบบร่วมมือ
- เปิดโอกาสให้ประเมินพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต
- แจ้งผลการประเมิน

โครงสร้างสำคัญ คือ

1. การสร้างสัมพันธภาพ เน้นความร่วมมือ (Affirmation)
2. การประเมินพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต
3. การสร้างแรงจูงใจด้วยการใช้คำถาม การเปรียบเทียบสิ่งสำคัญและพฤติกรรมสุขภาพ (Asking for Reason for Change)
4. การให้ข้อมูลและข้อเสนอแนะแบบมีทางเลือก (Advice with Menu/Choice) โดยให้ข้อเสนอแนะเหล่านี้มีเนื้อหาสอดคล้องกับผลการประเมินพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต

โครงสร้างการสนทนาแบบ 3As (Affirm , Ask , Advice)

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างคำพูด/ คำถาม
1. Affirmation, Collaboration การสร้างสัมพันธภาพและความร่วมมือเริ่มจากการหยิบยกเอาสิ่งดีสิ่งสำคัญมาสนทนาหรือชื่นชม	สร้างความร่วมมือและแสดงความชื่นชม	สวัสดีค่ะ/วันนี้มากับใครคะ / วันนี้มาแต่เช้าเลย เดี่ยวต้อง ไปทำงานหรือเปล่า คุณมีความตั้งใจมากนะ กรณีเป็นการติดตาม หรือมีข้อมูลแล้ว “วันนี้ใครไปส่งลูกละ” “ขายของเป็นยังงัยบ้าง” “ขยันเหมือนเดิมเลย”
2. ประเมินพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต	สร้างความตระหนัก ค้นหาพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิตที่มีและที่ยังขาด	“ผมมีแบบประเมินพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต ซึ่งจากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมเหล่านี้ ช่วยสร้างสุขภาพจิตที่ดี บางอย่างคุณอาจมีอยู่แล้ว และบางอย่างคุณอาจ พิจารณาเพิ่มเติมได้” “อยากให้คุณลองสำรวจ พฤติกรรมเหล่านี้ว่าเป็น อย่งไรบ้าง”
3. Ask (เลือกถาม) • A1 ถามกระตุ้นแรงจูงใจ	ระบุประเด็นของแรงจูงใจเพื่อให้สามารถใช้การสนทนาที่สอดคล้องกัน	“เพราะอะไรคุณถึงตั้งใจ ในการดูแลตนเอง” “ถ้าคุณหมอแนะนำให้ เพิ่มเติมพฤติกรรมที่ช่วย สร้างสุขภาพจิตให้แข็งแรง คุณคิดว่ามีโอกาส เป็นไปได้สักแค่ไหน” “คิดยังงัยกับการออกกำลังกาย”

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างคำพูด/ คำถาม
• A2 ถามสร้างแรงจูงใจ	ผลักดันการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะการกินยาต่อเนื่อง โดยในผู้ที่แรงจูงใจน้อยจะต้องกระตุ้นการมองเห็นปัญหา ในผู้ที่ลังเลสงสัยต้องกระตุ้นการชั่งน้ำหนักผลดี ผลเสีย ในผู้ที่เริ่มลงมือปฏิบัติ ควรถามถึงแผนการและในผู้ที่ทำได้บ้างแล้ว ควรถามถึงผลดีที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลง และในผู้ที่ทำได้บ้างแล้ว ควรถามถึงผลดีที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลง	“อะไรเป็นแรงจูงใจที่ทำให้คุณต้องมาพบหมอ” “ถ้าคุณไม่มาจะมีผลกระทบอะไรบ้าง” “มีบางครั้งไหมที่คุณหยุดออกกำลังกายไป เพราะอะไรถึงกลับมาอีก” “สังเกตว่าเป็นอย่างไรในช่วงที่นอนตรงเวลา” “อาการเครียดของคุณจะดีขึ้นอย่างไรบ้าง” “คุณเล่าว่าเคยออกกำลังกาย ตอนนั้นมีแรงจูงใจอะไร/ ผลลัพธ์จากการออกกำลังกายเป็นอย่างไร” “งานคุณยุ่งเหมือนกัน วางแผนออกกำลังกายยังงัย” “ตั้งแต่เริ่มลดเวลากับหน้าจอ สังเกตว่าเป็นอย่างไรบ้าง”
• A3 ถามสร้างความเชื่อมั่น (Self-Efficacy)	สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเคยทำได้และเป็นไปได้	“คุณบอกว่าเคยฝึกสมาธิ ช่วงนั้นเกิดอะไรขึ้น คุณถึงมีความตั้งใจ” “คุณวางแผนอย่างไรถึงสามารถแบ่งเวลามาทำงานอดิเรก” “คุณบริหารตัวเองอย่างไรจึงนอนเป็นเวลาได้”

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างคำพูด/ คำถาม
4. Advice การให้ข้อมูล/เสนอแนะ แบบมีทางเลือก (โดยอิงตามผลการ ประเมินพฤติกรรม สร้างสุขภาพจิต)	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารับทราบ ข้อมูลและทางเลือกที่เป็นไปได้	- ให้ข้อมูลเพิ่มเติมและเชื่อมโยงกับข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งสำคัญในชีวิต - เปรียบเทียบชีวิตที่ปฏิบัติตนได้ดี (สุขภาพจิตดีกว่า) - ดูเหมือนว่าช่วงที่คุณพักผ่อนเพียงพอจะทำงานได้มากกว่าอดนอนเสียอีก - แนะนำ/ให้ข้อมูลพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิตเบื้องต้น โดยเลือกสิ่งที่เป็นไปได้เพื่อให้มีความสำเร็จในระยะแรกเริ่ม คุณอาจเลือกออกกำลังกายได้หลายแบบ หนึ่ง อาจเดินไปตลาดเร็วขึ้น เพราะคุณไปตลาดทุกเช้า สอง คุณอาจยืดเส้นยืดสายวันละ 10 -15 นาที และสาม ถ้าคุณตั้งใจมาก คุณอาจลองออกกำลังกายแบบเป็นเรื่องเป็นราว เช่น วิ่ง หรือ แอโรบิค ฯลฯ - “คุณอาจลดเวลาหน้าจะโดยเฉพาะช่วงก่อนเข้านอน”

“แบบประเมินพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต”

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



”

คำชี้แจง: ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โดยเฉลี่ยในแต่ละสัปดาห์ ท่านมีพฤติกรรมต่อไปนี้บ่อยเพียงใด? (โปรดเลือกหนึ่งคำตอบต่อข้อ)

ไม่เลย 1-2 วัน 3-4 วัน 5-6 วัน ทุกวัน

	ไม่เลย	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน
1 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้พลังงาน (เช่น เดินเร็ว ขึ้นบันได ทำสวน) มากกว่า 30 นาทีต่อวัน บ่อยแค่ไหน					
2 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง บ่อยแค่ไหน					
3 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านฝึกจิตใจให้มีสติ/สมาธิ (เช่น ทำสมาธิ ฝึกหายใจ สวดมนต์ มีสติขณะทำงาน) อย่างน้อย วันละ 15 นาที บ่อยแค่ไหน					
4 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านมีกิจกรรมทางสังคมที่ทำให้ท่านรู้สึกมีความสุขหรือพึงพอใจในสัมพันธภาพบ่อยแค่ไหน					
5 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านกินอาหารเพื่อสุขภาพ (เช่น กินผักผลไม้ ควบคุมของหวานและน้ำตาล) บ่อยแค่ไหน					
6 เมื่อมีการพูดคุย มีปฏิสัมพันธ์กับคนที่ไว้ใจ มีการพูดคุยปรึกษา/ วางแผนแก้ไขเมื่อประสบปัญหา บ่อยแค่ไหน					
7 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านได้แสดงความรู้สึกขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต บ่อยแค่ไหน					
8 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านมีเวลาสำหรับการพักผ่อน ฟังพุดจิตใจระหว่างวัน บ่อยแค่ไหน					
9 โดยเฉลี่ยแล้วกี่วันใน 1 สัปดาห์ ที่ท่านใช้เวลาหน้าจอ (ไม่รวมการทำงานหน้าจอ) ไม่เกิน 3 ชั่วโมงในแต่ละวัน บ่อยแค่ไหน					
10 โดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ ท่านใช้เวลากิจกรรมส่วนตัวหรืองานอดิเรกที่ชอบ (เช่น อ่านหนังสือ วาดรูป ออกกำลังกาย เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้) ที่มากกว่า 30 นาที บ่อยแค่ไหน?					

แนวทางการให้ข้อเสนอแนะ

หลักในการให้ข้อเสนอแนะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญด้วยเหตุที่ว่าพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิตนั้นมีหลายอย่าง บางคนอาจมีหลายพฤติกรรมที่ควรปรับเปลี่ยนคำถามที่ตามมาก็คือ เราควรเลือกพฤติกรรมแบบไหน ควรปรับเปลี่ยนพร้อมกันไปหรือควรเลือกบางอย่างแล้วค่อยขยายไปสู่พฤติกรรมอื่น

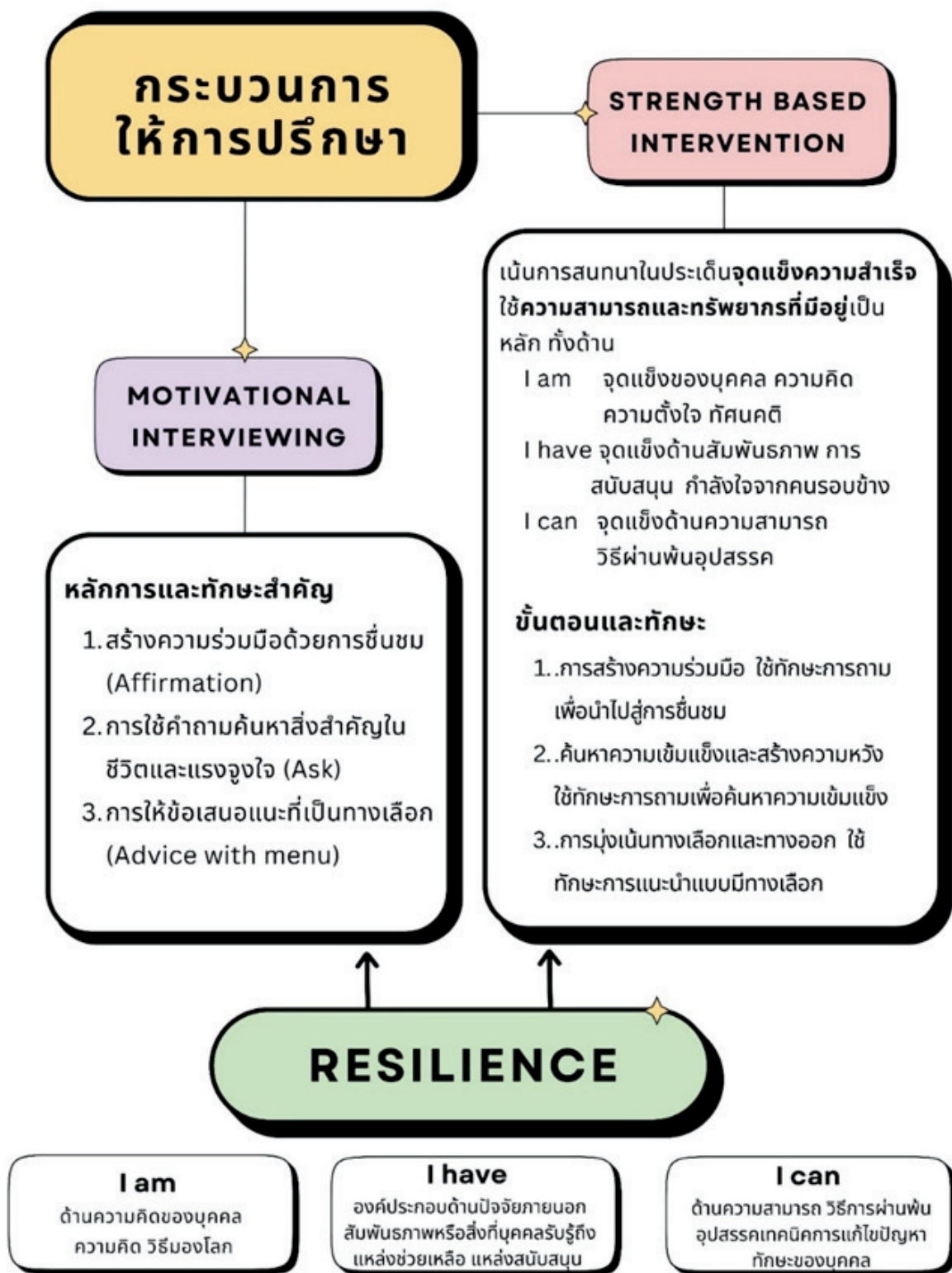
Dr.James O Prochaska และคณะ (2008,2013) ได้ทำการศึกษาในประเด็นเหล่านี้และได้ให้ข้อเสนอแนะว่าการเลือกเปลี่ยนแปลงบางพฤติกรรมอาจสร้างความเป็นไปได้มากกว่าเปลี่ยนแปลงทุกพฤติกรรมตั้งแต่เริ่มแรก

1. พฤติกรรมที่เลือกนำมาวางแผนก่อนอาจเป็นพฤติกรรมที่ไม่ยาก
2. ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ในการทำได้มาก่อน
3. ผู้รับคำปรึกษาเลือกพฤติกรรมที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง

หลักการทั้ง 3 ข้อนี้สอดคล้องกับแนวคิด Co Behavior และ Co Action ทั้งยังสอดคล้องกับหลักการมี Self-Efficacy การเกิด Commitment ในการเลือกเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง ดังนั้นเมื่อผู้รับคำปรึกษาทำการประเมินตนเองตามแบบประเมินพฤติกรรมสร้างสุขภาพจิตข้อมูลที่ได้จะถูกนำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาโดยมีแนวทางต่อไปนี้

1. ชักชวนดูผลการประเมินและเปรียบเทียบกับความถี่ห่างของพฤติกรรมที่ควรเป็น (Recommendation) ตามขั้นตอนนี้อาจมีพฤติกรรมหลายอย่างที่ต้องปรับเปลี่ยน
2. สอบถามผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้เลือกพฤติกรรมที่สนใจ เห็นความสำคัญและเล็งเห็นว่าเป็นไปได้มากที่สุดที่จะริเริ่มเปลี่ยนแปลงตนเอง
3. เลือกพฤติกรรมที่เป็นไปได้เรียงตามลำดับสั 2-3 อย่าง โดยในระยะแรกอาจเลือกเพียง 1 พฤติกรรมเพื่อนำมาวางแผนปฏิบัติจนมีความสำเร็จ

**ความสำเร็จใน 1 พฤติกรรมจะสร้างความพึงพอใจ
มีความมั่นใจในการขยายผลไปสู่พฤติกรรมอื่นต่อไป**



เอกสารอ้างอิง

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Geyze Diniz, et al 2023. The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis , Einstein (São Paulo). 2023;21:1-16
- Grotberg, E. H. (2003). What is resilience? How do you promote it? How do you use it? In E. H. Grotberg (Ed.), *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Westport, CT: Praeger
- I M Rosenstock 1, V J Strecher, M H Becker. (1988). Social learning theory and the Health Belief Model. *Health Educ Q*. 1988 Summer;15(2):175-83.
- Lewis, J. E., Malow, R. M., & Ireland, S. J. (1997). HIV/AIDS in heterosexual college students: A review of a decade of literature. *Journal of American College Health*, 45(4), 147-158.
- Prochaska, J. O., & Diclemente, C.C. (1982). Transtheoretical model/stages of change. Retrieved September 29, 2015, from <http://hsc.usf.edu/~kmbrown/Stages of Change overview.htm>.
- Sara S. Johnson, James O. Prochaska , Coaction in Multiple Behavior Change Interventions: Consistency across Multiple Studies on Weight Management & Obesity Prevention. *Health Psychol*. 2014 May ; 33(5): 475-480
- Sara S. Johnson, James O. Prochaska et al. Transtheoretical Model-based Multiple Behavior Intervention for Weight Management: Effectiveness on a Population Basis. *Prev Med*. 2008 March ; 46(3): 238-246
- World Health Organization. (2001). *The world health report 2001: Mental health—New understanding, new hope*. Geneva: Author

กรมสุขภาพจิต. (2559). รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตและแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

กรมสุขภาพจิต. (2568). หลักสูตรเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาสุขภาพแบบองค์รวม. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

เทอดศักดิ์ เดชคง และคณะ. (2567). คู่มือวิทยาการการสนทนาสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. สำนักวิชาการสุขภาพจิต

เทอดศักดิ์ เดชคง และคณะ. (2567). คู่มือวิทยาการการให้การศึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน สำหรับผู้มีความเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต. สำนักวิชาการสุขภาพจิต

เทอดศักดิ์ เดชคง และคณะ. (2566) เสริมสร้างพลังใจ อึด อึด ลู้. สำนักวิชาการสุขภาพจิต

เทอดศักดิ์ เดชคง และคณะ. (2565). แนวทางการให้การศึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐานสำหรับกลุ่มเสี่ยงปัญหาสุขภาพ. สำนักวิชาการสุขภาพจิต

เทอดศักดิ์ เดชคง และคณะ. (2565). แนวปฏิบัติการสนทนาสร้างแรงจูงใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ. สำนักวิชาการสุขภาพจิต

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2555). เทคนิคให้คำปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ : หลักการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้วยการสนทนาสร้างแรงจูงใจ. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน,

แนวทางการให้คำปรึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมสร้างสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต