



# ดีต่อใจ

## เสริมสร้างพลังใจ อึด อึด ลุย

สำหรับวัยรุ่น



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



# ดีต่อใจ

## เสริมสร้างพลังใจ อึด อึด ลุย

สำหรับวัยรุ่น



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ : คีตอใจ เสริมสร้างพลังใจอีก อีก สู้ สำหรับวัยรุ่น

ISBN : 978-974-296-956-1

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE  
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา  
สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม 2565 จำนวน 26,595 เล่ม

พิมพ์ที่ : ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

# คำนำ

การเสริมสร้างพลังใจเป็นการปูพื้นฐานสุขภาพใจ ให้กับวัยรุ่น พลังใจเป็นเหมือนเข็มทิศควบคุมความคิด การกระทำ คนที่มีพลังใจมากจะเป็นคนมีแรงจูงใจดี มีวินัย และชอบมองโลกแง่ดี เมื่อมีอุปนิสัยเหล่านี้แล้วชีวิตทั้งส่วนตัวและการเรียนก็จะมีแต่ความสำเร็จ เต็มไปเป็น ผู้ใหญ่ที่มีกำลังวังชาสามารถฝ่าฟันอุปสรรคยาก ๆ ได้สำเร็จ

กรมสุขภาพจิต ขอเติมพลังใจให้กับก้าวสำคัญของวัยรุ่นด้วย " คี๋อใจ " เสริมสร้างพลังใจอีก อีก สู้ สำหรับวัยรุ่น ซึ่งมีแนวทาง และข้อคิดตัวอย่างต่าง ๆ สำหรับวัยรุ่นให้ได้เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพใจและลองฝึกเพื่อดูแลจิตใจของตัวเอง

กรมสุขภาพจิต



# สารบัญ

|                                                                                     |                                  |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----|
|    | พลังสุขภาพจิต "อีค อีค ลู"       | 3  |
|    | ความสุขวัยทีน Happiness          | 6  |
|    | mood วัยทีน                      | 10 |
|    | 1 วันกับการดูแลใจตนเอง           | 14 |
|    | คิดอย่างไรใจจึงจะ Happy          | 16 |
|    | แชร์ความรู้สึก                   | 18 |
|    | วัยรุ่นคิด Hashtag               | 21 |
|    | หัวใหม่ คิดไว อายุน้อยสร้างอาชีพ | 22 |
|    | Friend Zone                      | 25 |
|   | เพื่อน (หา) ยาก                  | 27 |
|  | ใต้กระโปรงฉันมีอะไร              | 29 |
|  | คิดจอ ยังไงไม่ให้พัง             | 31 |
|  | แคร์รอตยักษ์                     | 34 |
|  | How to Check สุขภาพใจ            | 38 |
|  | อ้าวอิจ                          | 40 |



การออกกำลังกายและ  
การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์  
จะทำให้วัยรุ่นเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่  
ที่มีสุขภาพกายแข็งแรง

...ส่วนการเสริมสร้างพลังใจที่ดี  
จะทำให้วัยรุ่นเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่  
ที่มีความสุขและมีความยืดหยุ่นทางใจ  
ล้มแล้วลุกได้...



เมื่อวันเวลาผ่านไป จากเด็กเริ่มเปลี่ยนกลายเป็นผู้ใหญ่ และช่วงเวลาที่สำคัญยิ่งช่วงหนึ่งที่มีผลต่อการก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ คือช่วงการเป็นวัยรุ่น วัยของพวกเราขณะนี้ ที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง และสถานการณ์ที่อาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้เกิดความตึงเครียด และยากลำบาก และเราจะทำอย่างไร จึงจะจัดการกับสถานการณ์หรือปัญหาเหล่านั้นได้

การปรับตัว ปรับใจ รับฟัง เข้าใจคนรอบข้าง และสร้างความเข้มแข็งทางใจเป็นวิธีการหนึ่งที่เราจะเตรียมความพร้อมให้กับตนเองในการใช้ชีวิตช่วงวัยรุ่นอย่างมีความสุขและผ่านพ้นวิกฤตต่าง ๆ ได้



# พลังสุขภาพจิต

"**อิค ฮิค สู้**" คือ คำที่ใช้อธิบายลักษณะทางอารมณ์และจิตใจ สามด้านที่รวมกันเป็นพลังสุขภาพจิต มีความสำคัญในการช่วยให้เราต่อสู้เอาชนะปัญหา ผ่านวิกฤตต่าง ๆ

1.



คือ สภาวะจิตใจอันเข้มแข็ง สงบ มั่นคง ต่อแรงกดดัน ทำให้ควบคุมตนเองได้ และมั่นใจว่าจะอดทนต่อความยากลำบาก และพยายามแก้ไขปัญหาก็ผ่านเข้ามา

2.



คือ การมีกำลังใจหรือแรงใจในการดำเนินชีวิตให้ตัวเอง ไม่ท้อถอย หรือมีกำลังใจจากครอบครัวและคนรอบข้าง การมีกำลังใจดี จะเอาชนะอุปสรรค และไปยังเป้าหมายได้

3.



การต่อสู้เอาชนะอุปสรรคและปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต เป็นความสามารถในการแก้ไขปัญห และทักษะในการจัดการกับอารมณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้น

ดีต่อใจ เสริมสร้างพลังใจอิค ฮิค สู้  
สำหรับวัยรุ่น

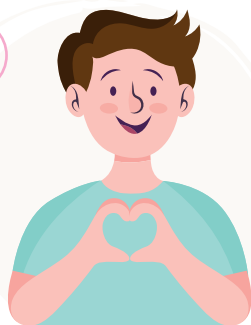


# ความเข้มแข็งทางใจวัยเรา



## ความรักและความสัมพันธ์มั่นคง

ความรัก ความสัมพันธ์มั่นคง จากครอบครัว  
เพื่อน คนรัก เป็นสิ่งที่สำคัญต่อการเติมพลังใจให้  
วัยรุ่น ความรักทำให้เรามีความหวังกับอนาคต  
และมีกำลังใจฟันฝ่ากับอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต



## มีมุมมองในแง่บวก

มุมมองแง่บวกกับตนเองกับการรู้จักแข็งจุดอ่อน  
ของคนที่ทำให้เราวิเคราะห์ปัญหา ยอมรับความเสี่ยง  
หาทางแก้ไขและวางแผนเป็นขั้นตอน  
ไปสู่ทางออกของปัญหา



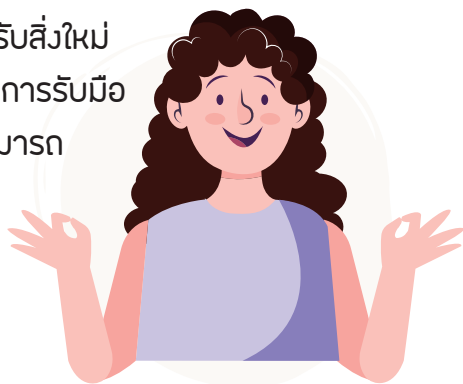
## การควบคุมอารมณ์

หากสามารถควบคุมอารมณ์ได้ จะทำให้เรา  
ปรับมุมมองได้หลากหลาย คงความมุ่งมั่นต่อ  
เป้าหมาย ไม่สูญเสียพลังใจไปกับอารมณ์  
ฉาบฉวยจนเกินความสามารถที่จะ  
เผชิญปัญหา และตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ



## การปรับตัว

การปรับตัว ทำให้เรายืดหยุ่น เปิดรับสิ่งใหม่ และหาทางออก ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการรับมือต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก ความสามารถในการปรับตัวนั้น เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราสามารถรับมือกับความกลัว ความกังวล โดยเฉพาะความกลัวต่อการเปลี่ยนแปลง



## มีเป้าหมาย

การที่เรามีเป้าหมายและจดจ่อกับเป้าหมายไม่ว่าจะมีอุปสรรคอะไรผ่านเข้ามา ทำให้เราสามารถโฟกัสกับสิ่งที่เราจัดการได้ในสถานการณ์ ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกมีพลัง ควบคุมได้ และสร้างความมั่นใจในเวลาต่อมา



# ความสุขวัยทีน Happiness

ความสุขของเราคืออะไร คือ ในตอนเด็กอาจเป็นการได้กินขนมอร่อย ๆ หรือในช่วงวัยรุ่น หลายคน ความสุข คือ การเรียนดี มีความรักที่ดี สอบติดมหาวิทยาลัยในฝัน แต่ความสุขก็อาจเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ตามวัย และความสุขก็มีหลายแบบ สุขแบบไปไวกาไว หรือสุขแบบอุ่นอยู่ในใจกับเรานาน ๆ

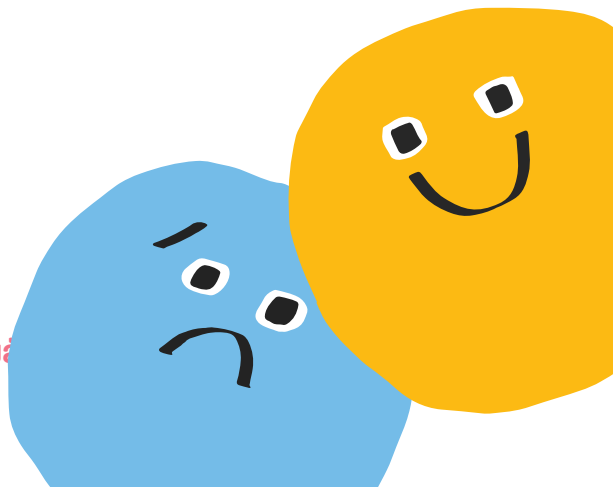
ถึงแม้วัยรุ่นอย่างพวกเราจะเป็นวัยที่เต็มไปด้วยพลัง และความสนุก เพลิดเพลิน แต่ก็คงไม่มีใครจะมีความสุขในทุกเรื่อง หรือตลอดไป



แต่ถ้าเราสามารถปรับมุมมอง และฝึกจิตใจให้พึงพอใจ  
กับสิ่งที่อยู่รอบตัว หรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับเราได้เราก็สร้าง  
และออกแบบความสุข ความสงบ และความพึงพอใจในชีวิต  
ได้จากสิ่งเหล่านี้



ดีต่อใจ เสริมสร้างพลัง  
สำหรับวัยรุ่น



## ความสุขกับเพื่อน



คนที่เราให้ความสำคัญมากไม่ต่างจากครอบครัว เวลาที่เรามีปัญหาหรือต้องการคำตอบเพื่อนก็มักเป็น ทางเลือกแรก ๆ ที่เราต้องการ แต่ด้วยความใจร้อนก็ อาจนำไปสู่ความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจ จากเรื่องเข้าใจผิด เล็ก ๆ ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ หากไม่รู้จักรักการขอโทษ หรือวางความโกรธนั้นลง

ไว



## ความสุขกับเรื่องเรียน

การเรียนบางทีก็เหมือนกับยาขม บางครั้งที่เราตั้งใจทุ่มเทแต่ผลลัพธ์กลับไม่เป็นไปตามหวัง ก็เจ็บปวดอยู่ไม่น้อย จริง ๆ แล้วคะแนนหรือลำดับ อาจไม่ได้เป็นสิ่งสำคัญเท่าความรู้ที่ได้มา

## ความสุขกับครอบครัว



ความรัก ความอบอุ่น ที่หาได้ง่ายที่สุดคือ จากในครอบครัว เวลาที่เหงาหรือเศร้าก็จะมีบ้าน ให้เราพักพ่อนเสมอ ทว่าบ้านอาจไม่ใช่ Safe Zone สำหรับทุกคน ความคาดหวัง ความกดดัน จากครอบครัวก็ทำให้เรากังวลอยู่เหมือนกัน การหาสมดุลระหว่างตัวเรากับครอบครัวนั้น อาจดูเป็นเรื่องยาก แต่ก็ไม่ใช่เสมอไป



การสื่อสารเชิงบวกก็เป็นตัวช่วยหนึ่งได้

ดีต่อใจ เสริมสร้างพลังใจอีก ฮิค สู่  
สำหรับวัยรุ่น







## ความสุขกับอนาคต



อนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง แต่ก็ต้องมีเอาไว้ให้เป็นช่องทางเพื่อไปต่อและปรับตัว บางครั้งมันก็ดูน่ากลัวและเต็มไปด้วยคำถาม หากเปลี่ยนความกังวลมาเป็นพลังปลายทางของอนาคตก็ควรเป็นความสุขที่หอมหวาน

## ความสุขกับการเปรียบเทียบ



เราทุกคนล้วนแตกต่างและไม่มีใครเหมือนกัน เมื่อนำกระจกมาสะท้อนก็เห็นใบหน้าที่ไม่เหมือนกัน ความแตกต่างไม่ใช่เรื่องประหลาดหรือพิศแปลก เราต่างเป็นตัวเราที่เราพอใจในสิ่งที่เราเป็นที่สุด





## ความสุขกับความสำเร็จ



ความสำเร็จย่อมไม่ถูกนิยามเอาไว้ในความหมายเดียว  
หากเอาความสำเร็จของคนอื่นมาถือเป็นมาตรฐาน  
เราก็คงไปไม่ถึงความสำเร็จของตนเองจริง ๆ ถามให้รู้ไว้ว่า  
ความสำเร็จของเราเป็นแบบไหน  
แล้วค่อยตั้งเป้าหมายยึดมั่น ทำให้สำเร็จ

## ความสุขกับความรัก



ความรักเป็นครูที่มอบบทเรียนให้เราเสมอ ทั้งทำให้เราใจเต้นแรง  
เลือ่ดสุขฉัด ไปจนถึงวันที่ความผิดหวังมาเยือน  
เหมือนโลกทั้งใบจะแตกสลาย แต่ชีวิตของวัยรุ่น  
ก็เพิ่งเริ่มต้นเท่านั้น อย่ามัวแต่สนใจความรัก  
จนลืมหาความสุขให้ชีวิตก็พอ



ดีต่อใจ เสริมสร้างพลังใจอีก อีก สู้

สำหรับวัยรุ่น



# mood ้วยทิน

สบายใจ

สุขใจ

อาย

แวง

คึดใจ

ผิคหว้าง

โกรธ

สับสน

กลัว

ท้อแท้

เสียใจ

ตอนนี้เราอารมณ์ไหนนะ ??

รัก

10

ดีต่อใจ เสริมสร้างพลังใจอีก อีก สู้

สำหรับวัยรุ่น



# วัยรุ่นองคิลง...อารมณ์พลุ่งพล่าน

เคยสังเกตตัวเองมั๊ยว่า แต่ละวันอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ เคี้ยวหงุดหงิด เคี้ยวเศร้า เคี้ยวคึกคัก ไฮเปอร์ องคิลง เคี้ยวกีนอยด์ นอนไม่หลับ จับต้น ชนปลายไม่ถูก จนอดสงสัยไม่ได้ว่า ตกลงเราเป็นวัยรุ่น เป็นไบโพลาร์ เป็นโรคอารมณ์สองขั้วหรือเปล่า ?

ต้องบอกก่อนว่าอาการเหล่านี้ในวัยรุ่น ส่วนหนึ่งเกิดจากฮอร์โมน พลุ่งพล่าน ร่างกายต้องใช้เวลาปรับตัวจนกว่าฮอร์โมนเหล่านี้จะเข้าสู่สมดุล และแน่นอนว่ามันเป็นช่วงเวลาที่มึนงง มีผลต่ออารมณ์ ทั้งที่ไม่อยาก เป็นแบบนี้...แต่บางทีมันก็ยากเกินจะควบคุม



ดีต่อใจ เสริมสร้างพลังใจอีก ฮิค ฮู้

สำหรับวัยรุ่น

# รับมือกับอาการรองคลงได้ยังไง ?



## 1. ก่อนอื่น ต้องรู้ตัวว่าเราอยู่โหมดไหน อารมณ์ไหน เป็นอารมณ์ดีหรือไม่ดี

ข้อนี้ต้องฝึกสังเกตตัวเอง หัวใจเต้นเร็ว ? หายใจแรง ?  
หน้าบึ้ง ? ปากคว่ำ ? คิ้วพันกัน ? ถ้าอารมณ์ดี  
ก็แสดงออกในทางที่ดี แต่ถ้าอารมณ์ไม่ดีก็ยอมรับ  
ว่าเป็นเรื่องปกติที่เกิดได้กับทุกคน



## 2. เตือนตัวเอง หยุดหวิดนะ โกรธนะ โมโหนะ

พร้อมกับสูดลมหายใจเข้า - ออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ  
ซัก 5 - 6 ครั้ง แต่ถ้ารู้สึกเศร้า อย่ากรอแงให้  
ก็หา safe zone มุมสงบ ร้องไห้ให้พ่อนคลาย  
เพราะไม่ว่าจะเป็นใครเป็นเพศไหน ก็มีสิทธิ์ร้องไห้  
ได้ทั้งนั้น



## 3. ลดความวุ่นวายใจ ในแบบที่ชอบ

ไม่ว่าจะเป็น การระเบิดพลังด้วยการออกกำลังกาย  
อย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนนอนฟังเพลงชิล ๆ  
กินอาหารให้พ่อนคลายแต่ไม่อ้วนไม่สิว เช่น อัลมอนต์  
คาร์กช็อก แอปเปิ้ล แดงโมบีน ก็สุดแสนจะฟินไม่ไหว

และอีกหนึ่งวิธีที่ทำได้ง่าย ๆ และได้ผลคือ.... **การพักจากความคิด**  
**และกลับมาดูแลสุขภาพใจ เข้า-ออก ของตัวเอง**

1.

(หลับตา)  
สูดลมหายใจ  
เข้า - ออก ยาว ๆ  
4 - 5 ครั้ง

2.

รับรู้ความรู้สึก ลมหายใจ  
ผ่านเข้า - ผ่านออกที่  
ปลายจมูก

3.

สังเกต ตำแหน่งที่ลมหายใจ  
สัมผัสที่ชัดเจนที่สุด

4.

ถ้ามีความคิดเกิดขึ้น  
ก็แค่รู้ตัวว่าคิดอะไร  
ไม่คิดตาม และรับรู้เฉพาะ  
ลมหายใจต่อไป

\*\*ทำต่อเนื่องสัก 3 - 5 นาที

สิ่งสำคัญคือ...ต้องฝึกสังเกตอารมณ์ตัวเอง เพื่อให้รู้ตัวเร็ว  
เตือนตัวเองได้ไว และหาวิธีจัดการกับอาการองคิล..  
อารมณ์พลุ่งพล่าน และผ่านช่วงฮอริโมนแปรปรวนไปได้ด้วยดี

# 1 วันกับการดูแลใจตนเอง

เชื่อว่าหลายคนร่างกายคงจะฝึกแอนเฟิร์ม แล้วใจเราล่ะ แข็งแรงอยู่รึป่าว ? มาลองฝึกใจให้เข้มแข็งอยู่เสมอๆ เหมือนการออกกำลังกาย โดยการเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนใหม่ที่ดูใน 1 วันกันดีกว่า

**เรามาเริ่มต้นวันใหม่ ด้วยเป้าหมายวันละ 3 ข้อ** หาแรงจูงใจในแต่ละวัน และกำหนดเป้าหมายเอาไว้ เพื่อให้รู้ถึงความต้องการ เช่น ฉันจะอ่านหนังสือ ฉันจะปลูกต้นไม้ ฉันจะออกกำลังกาย

**เติมพลังบวกให้จิตใจ** มองในแง่ดี มองข้ามเรื่องที่ทำให้อารมณ์เสีย หรือเรื่องที่เล็กๆ น้อยๆ ไม่หมกมุ่นกับความโกรธมากเกินไป ปล่อยคลายจากความเครียด (ฟังเพลง ดูทีวี )

**เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทุกวัน** การได้ทำสิ่งใหม่ ๆ จะทำให้จิตใจกลับมาคึกคักอีกครั้ง (ทำเค้ก ทำคลิปวิดีโอ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงแคคตัส)

**รู้จักชมให้เป็น** การชมสิ่งดี ๆ ชมเพื่อน คนรอบข้าง จะทำให้เราเห็นสิ่งที่ดีนั้นชัดขึ้น แล้วถ้าเราทำได้ก็อย่าลืมชมตัวเองด้วยนะ

**การออกกำลังกายก็ไม่น้อย** ได้ขยับเคลื่อนไหวที่ช่วยให้เลือดสูบฉีดไหลเวียน กระตุ้นพลังสมองช่วยให้สุขภาพจิตดี ลดอารมณ์เศร้า ส่งเสริมความจำ

**การฝึกนั่งสมาธิ** ก็ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย มีสมาธิ ชัดเจนอารมณ์และ จิตใจ วิธีทำก็ง่าย ๆ เริ่มจากนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลงเบา ๆ และผ่อนคลายใจเข้าออกซ้ำ ๆ



**อย่าลืมพักสัปดาห์** แบ่งเวลาในการเล่น หรือจะใช้หน้าจอน้อย  
1-2 ชม. คอยเติมความสุขให้ตนเองด้วยกิจกรรม offline ใหม่ ๆ หรือมองหา  
สิ่งที่สนใจรอบตัว

**สุดท้ายนอนหลับพักผ่อน** เข้านอนให้เป็นเวลาทุกวัน พักผ่อนให้  
เพียงพอ **วันละ 6-8 ชั่วโมง** ช่วยให้ตื่นขึ้นมาแล้วสดชื่น พร้อมลุยกับวันใหม่

ถ้าทำได้ครบตามนี้ เราจะมีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็งแน่นอน  
แล้วเราจะมี**สติมั่นตรวจสอบอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมของตัวเอง**  
**สม่ำเสมอ** ถ้าอันใดอันหนึ่งเกิดเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เราไม่มีความสุข  
หรืออึดอัด คับข้องใจเมื่อใด ควรปรึกษาคนใกล้ชิด หรือผู้เชี่ยวชาญทันที





# คิดอย่างไรใจจึงจะ Happy



ในหนึ่งวันเราใช้ความคิดกันวันละกี่เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน สอบ เพื่อน แผน คิดวันละหลายๆ เรื่อง บางครั้งหัวแทบจะระเบิด ตูม!! เราารู้จักเคล็ดลับ

คิดอย่างไรจึงจะ (สุข) ที่คำพูดเก่าๆ ของใครหลายคน **"ทุกข์หรือสุขอยู่ที่ใจ"** มันจริงมัย บางทีความคิดของเราก็สร้างให้เกิดอารมณ์ทั้ง สุข ทุกข์ เหวา เศร้า หัวเราะ ร้องไห้ได้เหมือนกัน เมื่อเกิดอารมณ์เหล่านั้น แล้วเราจะจัดการกับความคิดนั้นให้ Happy อย่างไร

# คิดอย่างไรให้สุข 4 ข้อ



## 1. คิดอยู่กับปัจจุบัน

อดีตก็สำคัญ อนาคตก็มุ่งมั่น แต่ต้องรู้จักปรับ  
ความคิด มองความสำคัญกับสิ่งที่อยู่  
ตรงหน้าในปัจจุบัน

## 2. คิดอย่างพึงพอใจ คิดในสิ่งที่

และสิ่งที่เป็น มองเห็นคุณค่าที่ตนเองมีอยู่

## 3. คิดที่จะ "ให้" และช่วยเหลือผู้อื่น การเป็นผู้ให้

ให้สิ่งของ ให้ความช่วยเหลือ ให้มีศรัทธา  
เราจะมีสุขอ้อมอ้อมมีคุณค่าและเต็มไปด้วยความสุข

## 4. คิดด้วยมุมมองทางบวก

การคิดพลิกเรื่องไม่ดีให้กลับเป็นมุมมองเรื่องดี ๆ  
แล้วอารมณ์ที่ดีจะผุดขึ้นมาเอง



เคล็ดลับความสุขนี้ คือ การคิดทางบวกไปพร้อม ๆ กับเรื่องลบได้  
หากเรามองโลกในแง่ดีจะช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันดีขึ้น ลองคิดตามและ  
หาความสุขแบบนี้ให้ได้เพราะทุกข์หรือสุขก็อยู่ที่ใจ

ดีต่อใจ เสริมสร้างพลังใจอีก อีก สู้

สำหรับวัยรุ่น



# แฮร์ความรู้สึก 😊💬

เรื่องราวในชีวิต บางครั้งก็เบาบางเหมือนปุยฝุ่น บางครั้งก็เหมือนกับลูกโป่งที่ฉีกแน่นอนในสัปดาห์แรกก็ ทำยังไม่ได้นะ ถึงระบายความรู้สึกและอารมณ์เหล่านี้ ออกมาแต่พูดออกไปจะมีใครฟังไหม หรือทำให้ตะโกนก็อาจยังไม่มีใครเข้าใจ การฟัง นั้นแตกต่างจาก การได้ยิน เมื่อเราตั้งใจฟัง เสียงของความต้องการก็จะ ค้างขึ้นมาในทุกประโยคที่เปล่ง ไม่ว่าคำหรือเบาะแสมมีความหมายและความรู้สึกแฝง เอาไว้ เมื่อเราฟัง เรารับรู้ และเข้าใจ เราจะได้ยินเสียงที่ร้องขอความช่วยเหลือ เสียงที่ร้องหาใครสักคนให้เจอเขาเหล่านั้นในความมืดมิด มันคงดีไม่น้อย เหมือนกันนะถ้ามีใครสักคนตามหาเราเจอ มีใครสักคนที่ฟังความต้องการของเรา และมีใครสักคนบ้างก็คงจะดี

**การรับฟัง** ทำให้เราเข้าใจคนรอบข้าง เข้าใจกันมากขึ้น ฟังโดยไม่ตัดสิน ไม่ชี้นำไม่ถูกหรือผิด ด้วยความเข้าใจด้วยหัวใจและด้วยความตั้งใจ เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ฟังแล้วเรียนรู้ที่จะเป็นผู้เล่าด้วย ระบายความในใจของเรา เมื่อมีความทุกข์ เมื่อต้องการบอกความต้องการออกไป เพื่อฟื้นฟูความสุขเสีย ความเจ็บปวดในจิตใจเสริมให้สุขภาพใจเราแข็งแรง ขอแนะนำเทคนิคนี้ ๆ ในการฟังและการสื่อสารเชิงบวก



## วิธีการพูด

1. ฟังด้วยหู คือฟังเรื่องราวเนื้อหาและ  
สาเหตุ
2. ฟังด้วยตา คือฟังสีหน้าท่าทีและ  
กริยาของผู้พูด
3. ฟังด้วยใจ คือฟังอารมณ์ความรู้สึก  
และความต้องการลึก ๆ ในใจของ

ผู้พูดโดยไม่พูดแทรก  
ไม่แสดงความเห็น



## วิธีการฟัง

1. บอกความรู้สึกของตนเอง เช่น  
ฉันคิดว่า.. ฉันรู้สึก
2. ชื่นชม ขอบคุณ ให้เกียรติ
3. เนื้อหาชัดเจน ตรงกับคนที่  
สนทนา
4. หลีกเลี่ยงการสื่อสารทางลบ  
เช่น พูดไม่ตรงกับใจ  
พูดคลุมเครือ สั่งสอน  
ตีเถียง ประชดประชัน



ถ้ามีเรื่องที่ยากเล่า แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ไม่แน่ใจว่าคนรอบข้าง  
พร้อมจะรับฟังเราไหม ยังมีพื้นที่ทางออนไลน์ให้แชร์ แบ่งปันความรู้สึกอยู่  
ทั่วกลุ่มในเฟสบุ๊คหรือไลน์โอเพนแชท สาธารณะ ขอแค่อย่าลืมวิธีการสื่อสาร  
เชิงบวกแก่กัน เคารพและให้เกียรติกันในเวลาสื่อสาร รวมถึงไม่เก็บความทุกข์  
ของผู้พูดไว้กับตัวเองเท่านั้น

#แฮรี่ทุกขี บอกเล่าความสุข

ดีต่อใจ เสริมสร้างพลังใจอีก ฮิค ฮู  
สำหรับวัยรุ่น



# คำสร้างแรง คำสร้างกำลังใจ

## วัยรุ่นคิด #

... เรากำลังรู้สึกเหนื่อย หมดแรงในการต่อสู้อยู่ใช่ไหม ? การอ่าน " คำคมดี ๆ " เพื่อจะเติมใจ เติมไฟ และเพิ่มกำลังใจ มันจะทำให้เราเกิดแรงบันดาลใจและไฟในใจเราค่อย ๆ พองโต มันไม่ได้ขึ้นมาเต็ม 100% แต่มันจะช่วยให้เรามีพลัง "ฮึด" เกิดขึ้น เพียงแค่ค่อย ๆ เข้าใจชีวิต คิดทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ และค่อย ๆ เยียวยาหัวใจผ่านคำคม ให้ไฟในตัวมันลุกโชน

"จงใช้ชีวิตอย่างภาคภูมิใจ ต่อให้ต้องเผชิญหน้ากับความอ่อนแอ และความขลาดกลัวของตน จงปลุกไฟในตัวให้ลุกโชน กัดฟัน แล้วมุ่งหน้าต่อไป "

จากเรื่อง คาบพิชชาตอสุร

## ขอบคุณ Starfish Labz

หากเราลองค้นหาคำคมดี ๆ ข้อคิดโดน ๆ จากหนังสือ เพจในโซเชียล นิยาย หนังสือ บทสัมภาษณ์มาสร้าง เป็นแรงบันดาลใจให้กับตัวเราเอง ในช่วงวัยรุ่นกันดีกว่า



# วัยรุ่นติด #



#ชีวิตที่ไม่มีความเจ็บปวด  
ชีวิตที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง  
คือ ชีวิตที่ไม่มีการเติบโต

#พรุ่งนี้ไม่มีอะไรแน่นอน  
ดังนั้นจงเต็มที่กับวันนี้ 😊

#ถ้าคุณไม่แพ้  
คุณไม่มีวันเรียนรู้

Cr. เพจวัยรุ่นสร้างตัว

#เราไม่ได้เกิดมาเพื่อแบกความหวังของใคร  
เราเกิดมาเพื่อใช้ชีวิตในทางของเรา 🙌

#จงเป็นตัวของตัวเองในเวอร์ชันที่ดีที่สุด  
ไม่ใช่เป็นตัวเอง ที่คนอื่นว่าดี

#ในบางเวลา วิธีแก้ปัญหาที่ไม่สำคัญ  
เท่ากับกำลังใจ

#ทำไมต้องเหมือนคนอื่น  
ในเมื่อความสำเร็จยังไม่เหมือนกัน

#พรุ่งนี้จะไม่ทำอะไรให้จดจำ  
ถ้าวันนี้ไม่ทำอะไรสักอย่าง 😊  
จงเป็นตัวของตัวเองและมีความสุข  
กับสิ่งที่คุณเป็น

#เป็นวัยรุ่นคงไม่อยากถ้าเป็นตัวของตัวเอง  
อะไรที่หนักอึ้งก็วางลงแล้วลองปล่อยใจ  
ไปกับชีวิตและเรื่องราวที่เข้ามา :) 😊

Cr: [www.akerufeed.com](http://www.akerufeed.com)



ติดต่อ เสริมสร้างพลังใจอีก ฮิค สุ  
สำหรับวัยรุ่น

# หัวใจใหม่ คิดไว อายุน้อยสร้างอาชีพ

ช่วงวัยรุ่นเรียนก็ต้องมาเป็นอันดับแรกปะ แต่มีหลายคนเรียนก็เวกงานอดิเรกก็ปังไม่ไหว ยิ่งเรามีความสามารถเฉพาะตัว หาวิธีการใหม่ ๆ โดยใช้ความรู้ ทักษะเช่น วาดรูป งานเขียน ถ่ายภาพ หรือการพูดด้วยแล้วสามารถสร้างอาชีพใหม่เพื่อหารายได้เป็นกอบเป็นกำได้ไม่ยาก ทุกวันนี้มีอาชีพต่าง ๆ มากมาย

★ มีความคิดสร้างสรรค์

★ มีความสามารถ

★ มีไหวพริบดี

★ มีจินตนาการ

★ มีเป้าหมาย

★ มีทักษะ

★ มีความรู้

★ มี.....



💬 ชอบร้องเพลง

💬 ชอบศิลปะ

💬 ชอบอ่าน

💬 ชอบเขียน

💬 ชอบวาดรูป

💬 ชอบถ่ายรูป

💬 ชอบทำอาหาร

💬 ชอบ.....



แล้วฉันเป็นคนที่มีจุดแข็งและ  
ชอบกิจกรรม ?



# แฮรีโอเคียปัง ! ปัง !



## เป็นยูทูบเบอร์

: สร้างคอนเทนต์ที่น่าสนใจ ฟรีเซ็นต์เป็นคลิปวิดีโอในรูปแบบของตัวเอวรีวีวสินค้า เต้น Cover บั๊วต๊ับลือคเกอร์ เรียกยอดวิวสูง ๆ สร้างรายได้งาม ๆ

## ทำชีตสรุปบทเรียน

: สรุปเนื้อหาบทเรียนแบบ Short Note ที่น่าสนใจอ่านง่าย ไม่ง่วง ก็เป็นช่องทางของคนมีไฟในการเขียน



## แอดมิดเฟอ

: นักตอบแชท ช่วยเจ้าของเฟอตอบแชท ปิดการขาย คอนเฟิร์มออเดอร์ เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่ทำได้ทุกที่ทุกเวลา

## วาดรูป/เขียนบทความ

: เหมาะกับผู้ที่ชอบวาดรูปและชอบงานเขียน มีศิลปะในการเล่าเรื่องผ่านตัวหนังสือ



ดีต่อใจ เสริมสร้างพลังใจอีก ฮิค ฮู้

สำหรับวัยรุ่น





## ถ่ายรูป

: ใครชอบถ่ายรูป ชิค ๆ เก๋ ๆ อาริต ๆ  
อาชีพนี้น่าจะเหมาะสมที่สุด ๆ เพิ่มรายได้  
จากการขายภาพถ่ายของเราเอง



## ไลฟ์สดขายสินค้า

: เหมาะกับคนที่ชอบพูดชอบคุย  
ขายสินค้าให้ลูกค้า CF กันรัว ๆ ๆ



## เล่นหุ้น

: ใครได้ตัวคิดค่าขนมเยอะๆ หรือมีตัวคิดเหลือ ๆ  
การลงทุนก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจ แต่ควรศึกษา  
รายละเอียดอย่างรอบคอบ การลงทุนมีความเสี่ยง  
โปรดใช้วิจารณญาณ หรือปรึกษาผู้ปกครอง

ยังมีอีกหลากหลายอาชีพที่ทำได้ไม่ยาก สามารถจะหารายได้ในยุคดิจิทัล  
ถ้าเรารู้วิธีหาประโยชน์จากเทคโนโลยีต่างๆ ได้อย่างคุ้มค่า เมื่อรู้ตัวว่าเราถนัด  
หรือมีทักษะพิเศษแล้ว รออะไร!! ไปลงมือทำเลยวัยรุ่น อย่ากลัวที่จะลองหรือริเริ่ม  
สิ่งใหม่ ๆ



# Friend Zone

เมื่อต้องตกอยู่ในสถานะ 'เพื่อนรัก' 'หลง' 'รักเพื่อน' อาการแอบรักเพื่อน เกิดขึ้นได้กับทั้งผู้ชายและผู้หญิง จากความใกล้ชิด มักจะกลายเป็นความชอบ ความรัก และรู้สึกดี พอเรามีความรู้สึกดี ๆ เกิดขึ้น กลับไม่กล้าที่จะบอกความในใจ มันก็มีเหตุผลลลาสติด คือ กลัวถูกเทแล้วจะเสียเพื่อนไป เอาয়งัไฉ่สะจะกลับก็ไม่ได้...จะไปก็ไม่ได้

และตกอยู่ใน Friend Zone ก็อาจมีช่วงเวลาที่ยอ่นแอ...แพ้ใจตัวเอง ได้เช่นกัน ยิ่งเป็นคนใกล้ชิดสนิทกันแล้วละก็ อาการไม่รู้จะทำตัวยังไย ไม่รู้จะบอกใคร และยังทำให้ความอึดอัดในใจนั้นสะสมมากขึ้นเป็นเท่าตัว และหากมันหนักจนเกินไป ลองพักใจ คึดทบทวน เราอาจจะพบว่า...รอบตัวเรายังมีสิ่งคึด มีคนที่พร้อมรับฟัง มีกำลังใจให้เราได้ ฮึดสู้ และคลายความอึดอัดในใจนั้นลงได้บ้าง หรือบางทีพลันั้น อาจจะเป็แรงผลักดันให้ราเปลี่ยนแปลงตัวเอง และเข้าใกล้เป้าหมายมากขึ้นก็เป็ได้

สิ่งสำคัญคืออย่าปากหนัก อย่าเกรงใจ (มากไป) แต่ต้องเข้ใจและกล้าที่จะเอ่ยปาก ขอคำปรึกษาขอความเห็นใจขอกำลังใจ และเปิดใจที่จะรับฟังเพื่อหาทางออกที่เป็ไปได้



1. ทบทวนว่า "ใคร" ที่จะสามารถรับฟัง และขอคำปรึกษาปัญหานี้ได้ 

2. บอกความรู้สึกให้เขาเข้าใจ ในสิ่งที่เราเป็น สิ่งที่เราต้องการให้ช่วยเหลือ

คึดอใจ เสริมสร้างพลังใจฮึด ฮึด สู้  
สำหรับวัยรุ่น

โดยปกติแล้วคนที่รักและเป็นห่วงเรา มักจะตอบสนองด้วยคำพูดที่ดี หรือ ท่าทีที่ทำให้กำลังใจแม้มันไม่มีคำพูดสักคำ และเขาคนนั้นจะช่วยเปิดมุมมอง ให้เราได้อะไรมากขึ้นไปลองทำสิ่งใหม่ ๆ ได้เห็นชีวิตในมุมมองที่เราอาจไม่รู้มาก่อน การก้าวข้าม Friend Zone ก็เช่นกัน เราอาจไม่ได้คำตอบที่ดีที่สุด แต่เราจะได้มุมมองได้เห็นทางเลือกที่เป็นไปได้ เพื่อใช้ตัดสินใจและหาทางออกด้วยตัวของเราเอง..... สุขจากการไม่ครอบครอง

กำลังใจจากภายนอก..จะช่วยให้เราตั้งหลักได้  
กำลังใจจากภายใน (ตัวเรา).. จะผลักดันให้เราก้าวเดินต่อ



# เพื่อน (หา) ยาก 😊🗣️

**"เอ๊ะ ใครอะ หน้าคุ้นมาก"** ชายคนหนึ่งที่ผมเห็นเดินอยู่ริมถนนผมเผ้ารุงรัง เสื้อผ้าขาดรุ่งริ่ง เนื้อตัวมอมแมมเหมือนไม่ได้อาบน้ำมาเป็นเดือนชายคนนี้ทำให้ผมสะอึกตา จนต้องจอดรถและเดินลงไปหาเขาที่ริมถนน "แบงค์ นั่นแบงค์ใช้มัยมาทำอะไรที่นี่" ประโยคแรกที่ผมทักเขา เมื่อเข้าไปมองใกล้ ๆ ผมคิดว่าเขาคือเพื่อนผม เพื่อนที่สนิทกันมาก ผมไม่ได้เจอเขามา 5 ปีแล้ว แต่ก็ไต่ยีนข่าวจากเพื่อน ๆ ว่าแบงค์มีอาการไม่ค่อยดีเท่า นั้น ผมพยายามเดินเข้าไปหาเขา เรียกชื่อเขา แต่เขากลับยิ่งพยายามเดินหนีผมไปไกลกว่าเดิม

...ผมขับรถกลับบ้าน สิ่งแรกที่คิด คือ **"ผมต้องช่วยเพื่อนให้ได้"** ผมจึงเดินไปปรึกษาแม่ว่าจะช่วยแบงค์ยังไง ...พื้นฐานของผมไม่ใช่คนมีฐานะนัก แต่ผมมีเงินก้อนหนึ่งที่ผมและครอบครัวเตรียมไว้ลงทุน สร้างอาชีพ และเก็บไว้เป็นทุนการศึกษาให้ลูก ผมและครอบครัวกลับไม่ลังเลที่จะสละเงินก้อนสุดท้ายนี้ เพื่อมารักษาเพื่อนของผมตอนนี้ เขากำลังตกอยู่ในสถานการณ์ลำบาก ซึ่งแม่เป็นอีกคนที่คอยสนับสนุนและให้กำลังใจผม ทำให้ผมมีแรงมีพลังที่จะต่อสู้กับสิ่งที่ถูกต้อง และมีพลังที่พร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่น

วันรุ่งขึ้น ผมไปหาแบงค์ที่เดิม แถวที่เจอเขาเดินคนเดียว พร้อมกับรถพยาบาลเพื่อหวังให้เขาได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลเฉพาะทางอย่างรวดเร็วที่สุด คุณหมอบอกว่าแบงค์จะต้องรักษาที่นี่สักพัก



ดีต่อใจ เสริมสร้างพลังใจอีก ฮิค ฮี

สำหรับวัยรุ่น



หลายเดือนผ่านไป จนกระทั่งวันที่ผมไปรับเขาออกจากโรงพยาบาล แบนค์เดินออกมาจากห้องที่เขารักษาตัวอยู่ เขาเดินเข้ามาขอบคุณผม และเรียกชื่อผมตอนนี้เขาจำผมได้แล้ว สีนํ้าท่าทางของแบนค์เปลี่ยนแปลงไปมาก จากที่ผมได้เจอเขาผมดีใจ ปลื้มใจและอึ้งใจมากที่ผมได้เพื่อนคนนี้กลับมา ทุกอย่าง ที่ผมทำไปมันอาจดูมากมาย แต่เพียงเพราะคำว่า **"เพื่อน"** เพราะเขาเป็นเพื่อนผม ผมจึงต้องทำทุกอย่าง เพื่อให้เพื่อนของผมมีชีวิตที่ดีกว่าที่เขาเป็นอยู่ ตามกำลังที่ผมมี

เรื่องราวทั้งหมดที่ได้นำมาแบ่งปันนี้ อยากให้ทุกคนได้ลองคิดทบทวนถึงความหมายของคำว่า **"เพื่อน"** ที่เป็นคำง่าย ๆ สั้น ๆ แต่ความหมายของคำนี้มีพลังจนสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของคนๆ หนึ่งได้ในพริบตา ความเสียสละที่เพื่อนมีต่อกันความเป็นห่วงเป็นใย ด้วยใจบริสุทธิ์ที่ไม่ได้หวังอะไรตอบแทน ซึ่งทำให้เพื่อนผู้กำลังตกอยู่ในวิกฤตของชีวิต กลับมาลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้งเพราะความช่วยเหลือและกำลังใจที่ดีจากคนใกล้ชิด



...แล้วคุณล่ะ...

คุณได้ทำอะไรให้เพื่อนของคุณบ้าง  
คุณมีเพื่อนที่พร้อมจะเสียสละเพื่อ  
คุณแค่ไหน

อ้างอิงจากเรื่องราวชีวิตจริง  
ของแบนค์และกอล์ฟ  
#เพื่อนที่ไม่มีวันทิ้งกัน

# ใต้กระโปรงฉันมีอะไร



จะผ่านมาก็ยุคที่สมัย ในโรงเรียนก็จะมีนักเรียนที่คอยไขว่ความสามารถ (ในทางที่แย่ ๆ) เพื่อต้องการเรียกร้องความสนใจให้ตนเองอยู่เสมอ

สาวน้อย เซียร์ลิสเคอร์ คทากรไม้ 1 ของโรงเรียน เธอสวย และมากด้วยความสามารถ เรียนดี กิจกรรมเด่น แต่กลับต้องอับอาย และสูญเสียความมั่นใจ ในฉายาที่น่าเกลียด และรู้สึกว่าตัวเองหมดคุณค่า เนื่องจากเธอเป็นคสอว์แคสว่องไวทำอะไรก็รวดเร็ว บ่อยครั้งจึงไม่ได้ระวังตัว จึงต้องตกเป็นเป้าหมายของเพื่อนชายที่รักสนุก ชอบกลั่นแกล้ง เพื่อสร้างคอนเทนต์ในกลุ่มเพื่อนเป็นกระแส ให้ได้รับความสนใจตนเอง ครึ่งแล้วครึ่งเล่า สาวน้อยถูกกลั่นแกล้ง โดยการแอบถ่ายภาพใต้กระโปรง แล้วนำมาโพสต์ภาพพร้อมคอนเทนต์ให้เป็นกระแสวิพากษ์วิจารณ์ไปต่าง ๆ นานา เป็นที่มาของฉายา "... ..วันนี้สืออะไร" จากนั้นก็เรียกสือขึ้นในเป็นชื่อเล่นของเธอ กันสนุกสนานครื้นเครง

แต่มันสร้างความปวคร้าว อับอาย ทำลายความมั่นใจ ทอภัยความรู้สึกแย่แก่สาวน้อยอย่างแสนสาหัส เธอพยายามอดทนอดกลั้น และต้องทุกขจากเหตุการณ์ทำของคนอื่น จากเสียงหัวเราะทั่วไปที่ไม่ได้รัก และหวังดีต่อตัวเธอเพียงลำพัง มีเพียงเพื่อนสนิทที่คอยปลอบใจรับฟัง



ดีต่อใจ เสริมสร้างพลังใจอีก ฮิค ฮู

สำหรับวัยรุ่น



เธอก็กลับมาทบทวนหวนคิดได้ว่า **"เธอถูกกระทำ"** เธอก็คิดหนทางที่จะไม่ตกเป็นเหยื่อ โดยเพิ่มความปลอดภัยให้กับตนเองใส่กางเกงขาสั้นและระมัดระวังมากขึ้นเล่าเรื่องให้กับครอบครัวและครูประจำชั้นฟัง เมื่อครูทราบเรื่องจึงได้เข้าไปคุยกับชายผู้นั้นเพื่อให้ปรับพฤติกรรมและไม่ทำแบบนั้นอีก หลังจากนั้นอาการของเธอค่อย ๆ ดีขึ้น เพราะเธอได้รับกำลังใจจากเพื่อน ๆ และคนรอบข้าง เธอกลับมาสวยสมวัย เป็นเซียร์ลิตเคอร์ คทาการันันเบอร์วันอีกครั้ง

การทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่ทำให้กระทบกระเทือนจิตใจ ไม่ว่าจะด้านร่างกาย ทางสังคมอารมณ์ ทางวาจา การกลั่นแกล้งบนออนไลน์ ที่เรียกว่าการบูลลี่ (bully) ไม่ควรที่จะเกิดขึ้นกับใครทั้งนั้น เราควรเคารพในสิทธิของผู้อื่นให้เป็นนิสัย รู้แบบนี้แล้วอย่ากระทำพฤติกรรมละเมิดหรือกลั่นแกล้งผู้อื่น ควรที่จะเป็นมิตรที่ดี ถ้าเราถูกผู้อื่นคุกคาม ควรมีสติ คิดให้มาก ๆ ไม่ควรใช้กำลัง ให้แสดงความรู้สึก หาแหล่งช่วยเหลือ ชีวิตความสุขเราจะกลับมา



# ติดจอ ยังไงไม่ให้พัง



การที่เราหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาดูอยู่บ่อย ๆ กดโลกให้เพื่อน รอเพื่อนกดไลก์ ลงรูปใน IG โพสต์ twitter มันทำให้เรามีความสุขขึ้นในชีวิตรีป่าว แล้วถ้าคำตอบก็คือ เอ๊ะ! ก็ไม่นี่ แล้วเราควรจะใช้สื่อเหล่านี้อย่างไร แล้วก็มากน้อยแค่ไหน

จริง ๆ แล้วโซเชียลมันไม่ได้มีด้านบวกด้านเดียว มันมีทั้งข้อดีและข้อเสีย แล้วแต่เราจะใช้มันยังไง การเสพติดโซเชียล คือ การที่เราหลุดเข้าไปในโลกแห่งความสุข แล้วมันก็กระตุ้นให้เราเข้าไปทำซ้ำ ๆ ยิ่งเสพติดยิ่งทำให้เสพติด แม้ว่าการผลลัพท์ที่ตามมาจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย หรือต่อสภาพจิตใจก็ตาม





ซึ่งเหตุผลของการเสพติดหน้าจอ เกิดจากต้องการการเสริมแรงเชิงบวก เป็นครั้งคราว ที่ทำให้เรายิ้มได้ รู้สึกดีกับตัวเองแบบที่ ๆ ต้องการการยอมรับจากสังคม การยอมรับเกิดขึ้นได้ทุกนาทิจากที่เราโพสต์สิ่งต่าง ๆ ลงไปแล้วมีคนมาคอมเมนต์ ก็เหมือนได้รับการยอมรับจากสังคม ผลลงเรคิดแบบนั้น แลแสดงออกแบบนั้นเพียงเพราะต้องการยอดไลก์ หรือเราต้องการแบบไหน

การใช้โซเชียลมีเดียให้มันน้อยเท่าที่จำเป็น ลองคิดดูว่าในแต่ละวันเราเสียเวลากับหน้าจอไปที่ชั่วโมง แล้วทำให้สมาธิของเราลดน้อยลงด้วย ใช้มันเพื่อประโยชน์ใช้เพื่อความรู้ ใช้เพื่อพัฒนาตนเอง ก็เป็นเรื่องที่ดี



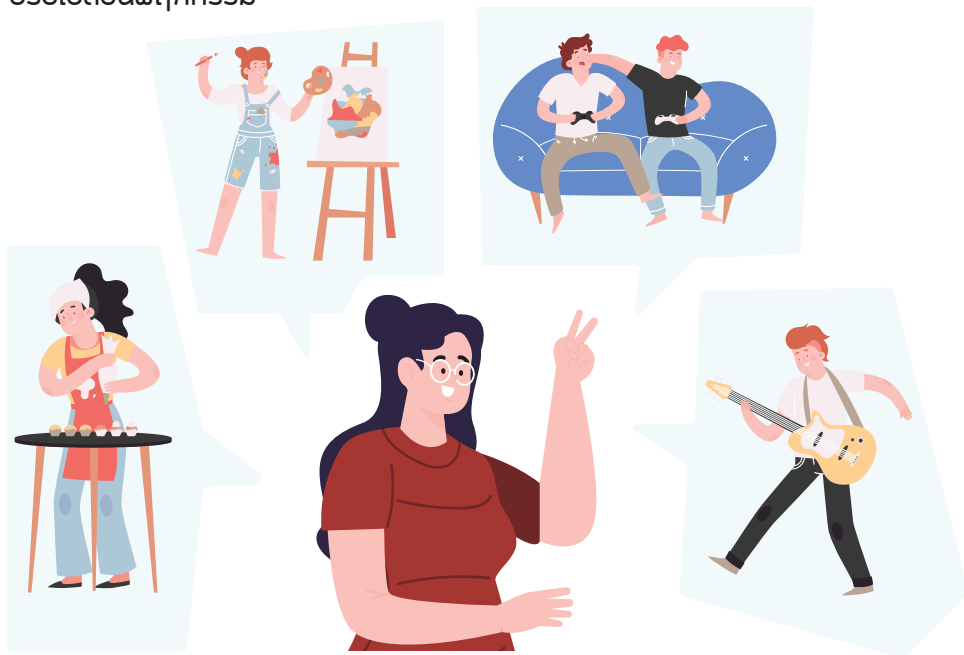
การติดหน้าจอและใช้มันมาก ๆ เป็นการเอาเวลาชีวิตไปแลกกับสิ่งที่ไม่จำเป็น ในชีวิตจริง มันเป็นความสุขที่เล็ก ๆ น้อย ๆ กระจัดกระจาย สิ่งที่เราแลกกับมัน คือเวลามหาศาลที่แลกไป พอเวลา ผ่านไปมันไม่มีอะไรให้อึดจจำเป็นขึ้นใหม่เลย

หรือว่าควรจะลองใช้โซเชียลให้มันลคน้อยลง แล้วเราจะทำอย่างไรดีสักทีพอจะมีขั้นตอนที่ทำให้เราออกจาก การเสพติดของตนเองบ้าง

**1. จัดสรรเวลาการเล่นในแต่ละวัน พักการใช้งานจากแอปที่ไม่จำเป็น และกำหนดเวลาในแต่ละแอปให้กับตัวเอง**

**2. หากิจกรรม หรือสิ่งที่ชอบที่มีความหมายกับชีวิตเราสร้างโมเมนต์ความสุขตรงหน้า**

เราเห็นหรือเปล่าว่าเราเสียเวลามหาศาลไปกับความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ได้มาซึ่งคุณค่าที่ทำให้เรารู้สึกดีกับชีวิตขนาดนั้น ซึ่งถ้าเรารู้สึกแบบนั้นเราจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



ดีต่อใจ เสริมสร้างพลังใจอีก ฮิค ฮู

สำหรับวัยรุ่น



# แครีรอตยักษ์



กระต่ายน้อยตัวหนึ่ง ชอบกินแครีรอต  
เป็นชีวิตจิตใจ ทุกวันมันจะออกจากโพรง  
เดินทางไปหาแครีรอต เพื่อนำมาเก็บไว้เป็นอาหาร  
และนำไปฝากเพื่อน ๆ ทำอย่างนี้เป็นกิจวัตรเจ้ากระต่ายน้อย  
จึงได้ชื่อว่าเป็นกระต่ายที่มีความสามารถในการขุด

แครีรอตได้เก่งที่สุด

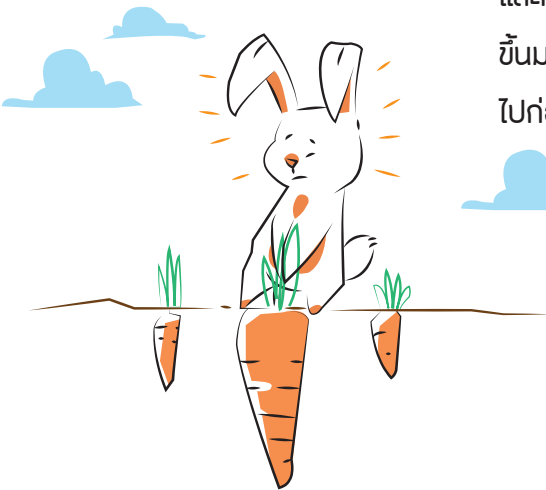
ไม่ว่า เป็น ดินแบบไหน

ไม่ว่า เป็น แครีรอตพันธุ์ใด

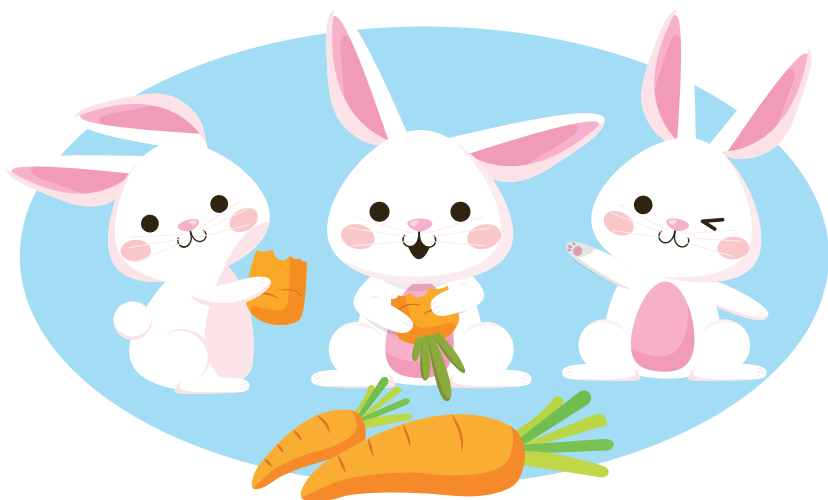
มันก็สามารถขุดขึ้นมากินได้อย่างง่ายดาย

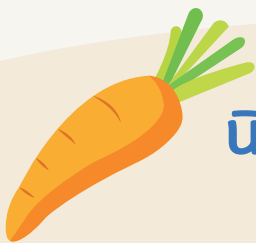
วันหนึ่ง มันออกเดินทางไกลกว่าเดิมไปพบลำต้นแครีรอตใหญ่ มันมั่นใจว่า  
แครีรอตที่อยู่ใต้ดินต้องใหญ่น่ากินและอร่อยสุด ๆ มันพยายาม ขุด ค้าง ทิ้ง

และทำทุกวิธีแต่ก็ไม่สามารถขุดแครีรอต  
ขึ้นมาได้ จนมืดค่ำมันจึงต้องกลับโพรง  
ไปก่อน



รุ่งเช้า มันตั้งใจจะไปที่ที่เจอแครอทใหญ่จะไปขุดแครอทคันนั้นให้ได้เข้ารถเย็น ด้วยวิธีเดิม ๆ เจ้ากระต่ายน้อย เหนื่อยจนหมดแรง แต่ก็ไม่สามารถขุดแครอท ขึ้นมาได้ มันกลับไปบ้านและนอนคิดท้อแท้คิดว่าจะต้องทำอย่างไร พอรุ่งเช้ามันไป ขอยืมเสียม ยืมพลั่ว ยืมจอบ จากเพื่อนวันแล้ววันเล่าทำทุกวิธีแต่ก็ยังขุดแครอท ไม่สำเร็จ มันไปชวนเพื่อนอีก 3 ตัว พร้อมจอบ ไปช่วยกันขุดแครอท ในวันนั้นเอง กระต่ายน้อยและเพื่อน ๆ จึงทำได้สำเร็จ ทั้งหมดช่วยกันขุดแครอทยักษ์ขึ้นมาได้ สำเร็จ ทุกตัวดีใจ กระโดดโลดเต้นภูมิใจที่ตัวเองช่วยเพื่อนได้สำเร็จและช่วยกัน ลากแครอทยักษ์กลับไปที่บ้านแบ่งกันกิน เหล่าผู้กระต่ายต่างได้รับเชิญให้มาร่วมวง กินแครอทยักษ์ ทุกตัวที่มาช่วยเมื่อได้เห็นแครอทยักษ์ครั้งแรกต่างก็ทึ่ง กล่าวชม และขอบคุณ ทั้งหมดจึงได้กินแครอทอย่างมีความสุขอืมพุงกางไปตาม ๆ กัน





# นิทานเรื่องนี้สอนหลายเรื่อง



1. ล้มเหลวแน่ ถ้าล้มเลิกไปก่อน

2. วิธีการเดิม ๆ ที่ไม่สำเร็จ  
หากยังใช้วิธีการเดิม ๆ ต่อไป  
ยิ่งวกก็ไม่สำเร็จ



3. เป้าหมาย คือ สิ่งที่ต้องยึดไว้  
แต่ให้ " เปลี่ยนวิธีการ "

4. เครื่องมือเดิม ๆ  
ไม่เคยให้ผลลัพธ์ใหม่ ๆ

5. บางเรื่อง ทำคนเดียวได้  
แต่บางเรื่องต้องช่วยกัน  
หลายคน

6. เรื่องใหญ่ไม่สามารถใช้วิธีการ  
และเครื่องมือสำหรับเรื่องเล็ก

7. เมื่อความพยายามสำเร็จผล  
ความเหน็ดเหนื่อยจะหายไป  
กลายเป็นความภูมิใจแทน





อย่ายอมแพ้อะไรง่าย ๆ  
มุ่งมั่นกับเป้าหมาย  
และเปลี่ยนวิธีการไป  
จนกว่าจะสำเร็จนะคะ



จากเพจ  
#มนุษย์ปีศาจเปลี่ยนโลก



ติดต่อ เสริมสร้างพลังใจอีก อีก สู่  
สำหรับวัยรุ่น



# How to Check สุขภาพใจ

หากเรามีความรู้สึกทางร่างกายและจิตใจที่ผิดจากปกติไป

## ร่างกาย

☐ นอนไม่หลับ

☐ นอนมากเกินไป

☐ ทำร้ายตนเอง

☐ เบื่ออาหาร



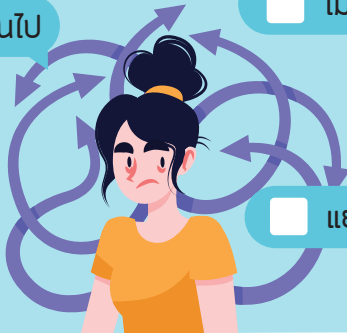
## พฤติกรรม

☐ มีบุคลิกที่เปลี่ยนไป

☐ ไม่สนใจสิ่งที่เคยชอบ

☐ ไม่มีสมาธิ

☐ แยกตัวออกจากเพื่อน



## ความคิด



## พฤติกรรม



ส่งผลให้เราไม่มีความสุขหรืออึดอัด จนรบกวนการใช้ชีวิต หากคนที่ไว้วางใจ พ่อแม่ เพื่อน ครู อาจารย์ พูดคุย บอกเล่า ประเมินสิ่งที่เกิดขึ้น เราไม่ได้อยู่คนเดียว คนรอบข้าง คนที่รักเรา พร้อมจะเป็นที่พึ่ง และช่วยเหลือเราเสมอ



# อ้างอิง



1. ยูนิเซฟ และกรมสุขภาพจิต. (2565). คู่มือดูแลสุขภาพใจเพื่อผู้ปกครอง. สืบค้น 4 มีนาคม 2565, จาก <https://www.unicef.org/thailand/media/7216/file/mental%20Health%20Toolkit%20for%20Caregivers%20TH.pdf>
2. Starfish Academy. (2564). หลากอาชีพ "สร้างรายได้จากแท็บเล็ต". สืบค้น 4 มีนาคม 2565, จาก <https://www.starfishlabz.com/blog/480-หลากหลายอาชีพ-สร้างรายได้-จากแท็บเล็ต>
3. สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2564). หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อิค อิค สู้. นนทบุรี: สำนัก.
4. มนุษย์ปากกาเปลี่ยนโลก. (2565). นิทานเรื่องแครอทยักษ์. สืบค้น 4 มีนาคม 2565, จาก <https://www.facebook.com/profile.php?id=100044567520417>
5. มูลนิธิยุวพัฒน์. (2562). เป็นวัยรุ่นมันเหนื่อย. ใน คิมรันโด (บ.ก.), เพราะเป็นวัยรุ่นจึงเจ็บปวด. สืบค้น 4 มีนาคม 2565, จาก <https://www.yuvabadhanafoundation.org/th/ข่าวสาร/บทความทั่วไป/เป็นวัยรุ่นมันเหนื่อย-บ>
6. กรมสุขภาพจิต. (2562). คิดหู่ที่หัวใจ!! รับฟังกันวันละ 10 นาที ป้องกันใจป่วย ลดเครียด แนะ 3 เทคนิคการฟัง. สืบค้น 4 มีนาคม 2565, จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30062>
7. The standard. (2562). Podcast Readery EP.32 อยากรักตัวเอง อ่านเล่มไหนดี. สืบค้น 4 มีนาคม 2565, จาก <https://www.youtube.com/watch?v=IG7hZ1xmsHg>
8. The standard. (2563). Podcast ความสุขโดยสังเกศ EP.39 หรือเราเสกพิเศษเสียความสุข. สืบค้น 4 มีนาคม 2565, จาก [https://www.youtube.com/watch?v=หยุ\\_4lTZH990](https://www.youtube.com/watch?v=หยุ_4lTZH990)



ดีต่อใจ เสริมสร้างพลังใจอิค อิค สู้  
สำหรับวัยรุ่น

# คณะทำงานพัฒนาสื่อองค์ความรู้ใน โครงการ TO BE NUMBER ONE



## ที่ปรึกษา



|                       |               |                                      |
|-----------------------|---------------|--------------------------------------|
| 1) แพทย์หญิงอัมพร     | เบญจพลพิทักษ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต                   |
| 2) นายแพทย์ชโนรส      | ลีสวัสดิ์     | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต                |
| 3) นายแพทย์จุมภฏ      | พรมสีดา       | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต                |
| 4) นายแพทย์ศิริศักดิ์ | ธิดาฉัตรณี    | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต                |
| 5) หม่อมหลวงยุพดี     | ศิริวรรณ      | ที่ปรึกษาโครงการ<br>TO BE NUMBER ONE |

## คณะทำงาน



|                       |            |                                                               |
|-----------------------|------------|---------------------------------------------------------------|
| 1) นายแพทย์วิชระ      | เพ็ญจันทร์ | ประธาน<br>รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE            |
| 2) นายแพทย์เทอดศักดิ์ | เดชคง      | รองประธาน<br>ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ชำนาญการสำนักวิชาการสุขภาพจิต |
| 3) นางสาวนันทาวดี     | วรสุวิธ    | รองประธาน<br>ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต          |
| 4) นางสาวอมรากุล      | อินโชนนท์  | คณะทำงาน<br>นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต           |
| 5) นางอรรณ            | ดวงจันทร์  | คณะทำงาน<br>นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต         |

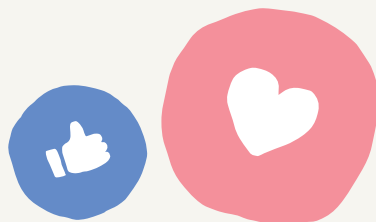


ติดต่อ เสริมสร้างพลังใจอีก อีก สู้  
สำหรับวัยรุ่น



- 6) นางธิดา จุลินทร คณะทำงาน  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต
- 7) นางอรรพรรณ สุวรรณะบุญย์ คณะทำงาน  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 8) นางสาวศตริรัตน์ รุจิระชาคร คณะทำงาน  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 9) นางนฤภัค ฤทธาภิชัย คณะทำงาน  
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
- 10) นางสาวริคาร์ตณี ทิวโชติ คณะทำงาน  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 11) นายภพธร วุฒิหาร คณะทำงาน  
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 12) นางสาวสุมาลี หวะสุวรรณ คณะทำงาน  
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 13) นางพจนีย์ คาราพิชัย คณะทำงาน  
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 14) นายมานะ ป้องกัน คณะทำงาน  
นักวิเคราะห์นโยบายและแผน สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 15) นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก คณะทำงานและเลขานุการ  
ผู้อำนวยการสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

- 16) นางสาวปัทมา                      ฝั่วงเจริญ                      คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ  
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ    สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 17) นางสาวพนธ์วิไล                    สิทธิณรงค์                      คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ  
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ    สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 18) นางสาวนิตยา                      ฉวยกระโทก                      คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ  
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ   สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE



### คณะผู้เรียบเรียง

- |                       |            |                                  |
|-----------------------|------------|----------------------------------|
| 1. นายแพทย์เทอดศักดิ์ | เดชคง      | ผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุขภาพจิต |
| 2. นางสาวธิดารัตน์    | ทิพย์ชาติ  | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ    |
| 3. นายภพธร            | วุฒิหาร    | นักสังคมสงเคราะห์                |
| 4. นายวรวุฒิ          | เลิศเชาวนะ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ            |
| 5. นางสาวพาสณา        | คุณารัตน์  | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ    |
| 6. นางสาวศรัณย์พิชญ์  | อักษร      | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ    |
| 7. นางสาวธัญวรรณ      | เอกลักษณ์  | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ    |



ดีต่อใจ  
เสริมสร้างพลังใจ  
อึด ยึด สู้

สำหรับวัยรุ่น



โครงการ TO BE NUMBER ONE  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
โทรศัพท์ 0 2590 8188  
โทรสาร 0 2590 8157