



ดีต่อใจ

เสริมสร้างพลังใจ

(ฉบับปรับปรุง)



โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมมหานิกุลอุปสรตพระราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ดีต่อใจ

เสริมสร้างพลังใจ

(ฉบับปรับปรุง)

อึดอึด
สู้

สำหรับวัยรุ่น



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมมหานิกุลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ : ดิ่ตอ่ใจ เสริมสร้า่งพลังใจอี๊ด ฮี๊ด สู้
สำหรับวัยรู่่น (ฉบับปรึบปรุง)

ISBN : 978-616-8340-15-8

จัดนิมน์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา
สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุบภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

นิมน์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2567 จำนวน 21,000 เล่ม

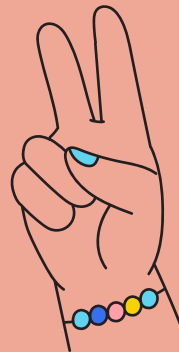
นิมน์ที่ : ศูนย์สื่อและสิ่งนิมน์แก้วเจ้าจอม
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

คำนำ

การเสริมสร้างนพลังใจเป็นการปูพื้นฐานสุขภาพใจ ให้กับวัยรุ่น “นพลังใจ” เป็นเหมือนเข็มทิศควบคุมความคิด การกระทำ คนที่มีนพลังใจมากจะเป็นคนมีแรงจูงใจดี มีวินัย และชอบมองโลกแง่ดี เมื่อมีอุปนิสัยเหล่านี้แล้ว ชีวิตทั้งส่วนตัวและการเรียนก็จะมีแต่ความสำเร็จ เต็มโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีกำลังวังชา สามารถฝ่าฟันอุปสรรคยากๆ ได้สำเร็จ

โครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต ขอเดิมนพลังใจ ให้กับก้าวสำคัญของวัยรุ่นด้วย**คู่มือ “ดีต่อใจ” เสริมสร้างนพลังใจฮิด ฮิด สู้ สำหรับวัยรุ่น**ฉบับปรับปรุง ให้ได้เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพใจ และลองฝึกเพื่อดูแลจิตใจของตัวเอง

โครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต





สารบัญ

หน้า

พลังสุขภาพจิต “ฮึด ฮึด ลู้”	7
ความเข้มแข็งทางใจวัยเรา	8
ความสุขวัยทีน Happiness	10
วัยรุ่นองค์ลง...อารมณ์พุ่งพล่าน	14
คิดอย่างไร ใจจึงจะ Happy	17
แฮร์ความรู้สึกลึก	19
วัยรุ่นติด Hashtag	21
หัวใหม่ คิดไว อายุน้อยสร้างอาชีพ	23
Mood วัยทีน	26
Friend Zone	27
ได้กระโปรงฉันมีอะไร	29
ติดจอ ยังไงไม่ให้พัง	31
เรื่องราว...แคโรทักซ์	34
1 วัน กับการดูแลใจตนเอง	38
How to Check สุขภาพใจ	40
อ้างอิง	42

การออกกำลังกายและ
การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
จะทำให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่
ที่มีสุขภาพกายแข็งแรง

...ส่วนการเสริมสร้างกำลังใจที่ดี
จะทำให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่
ที่มีความสุขและมีความยืดหยุ่นทางใจ
ล้มแล้วลุกได้...





เมื่อวันเวลาผ่านไป จากเด็กเริ่มเปลี่ยนกลายเป็นผู้ใหญ่ และช่วงเวลาที่สำคัญยิ่งช่วงหนึ่งที่มีผลต่อการก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ คือ ช่วงการเป็นวัยรุ่น วัยของนวกเราขณะนี้ ที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและสถานการณ์ที่อาจส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้เกิดความตึงเครียด ความยากลำบาก เราจะทำอย่างไร จึงจะจัดการกับสถานการณ์หรือปัญหาเหล่านั้นได้

การปรับตัว ปรับใจ รับผิดชอบ เข้าใจคนรอบข้าง และสร้างความเข้มแข็งทางใจ เป็นวิธีการหนึ่งที่เราจะเตรียมความพร้อมให้กับตนเองในการใช้ชีวิตช่วงวัยรุ่นอย่างมีความสุขและผ่านพ้นวิกฤตต่าง ๆ ได้



พลัง สุขภาพ จิต

“อึด ฮึด สู้” คือ คำที่ใช้อธิบายลักษณะทางอารมณ์และจิตใจ 3 ด้าน ที่รวมกันเป็นพลังสุขภาพจิต หรือพลังใจที่มีความสำคัญ การช่วยให้เราต่อสู้ เอาชนะปัญหา ผ่านวิกฤตต่างๆ

1. อึด

คือ สภาวะจิตใจอันเข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ทำให้ควบคุมตนเองได้ และมั่นใจว่าจะอดทนต่อความยากลำบาก และพยายามแก้ไขปัญหานั้นที่ผ่านเข้ามา

2. ฮึด

คือ การมีกำลังใจหรือแรงใจในการดำเนินชีวิต ให้ตัวเอง ไม่ท้อถอย หรือมีกำลังใจจากครอบครัว และคนรอบข้าง การมีกำลังใจดีจะเอาชนะอุปสรรคและไปยังเป้าหมายได้

3. สู้

คือ การต่อสู้เอาชนะอุปสรรคและปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต เป็นความสามารถในการแก้ไขปัญหา และทักษะในการจัดการกับอารมณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้น

ความเข้มแข็ง ทางใจวัยเรา



ความรักและ
ความสัมพันธ์
มั่นคง

ความรัก ความสัมพันธ์มั่นคง จากครอบครัว เพื่อน คนรัก เป็นสิ่งที่สำคัญต่อการเติมพลังใจให้วัยรุ่น ความรักทำให้เรามีความหวังกับอนาคต และมีกำลังใจฝ่ากับอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิต

มุมมองแง่บวกกับตนเองกับการรู้จักจุดแข็งจุดอ่อนของตนนั้นทำให้เราวิเคราะห์ปัญหา ยอมรับความเสี่ยงทางแก้ไข และวางแผนเป็นขั้นตอนไปสู่ทางออกของปัญหา

มีมุมมอง
ในแง่บวก

การควบคุม
อารมณ์

หากสามารถควบคุมอารมณ์ได้ จะทำให้เราปรับมุมมองได้หลากหลาย คงความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ไม่สูญเสียกำลังใจไปกับอารมณ์ด้านลบที่มากเกินไป สามารถเผชิญปัญหา และตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ

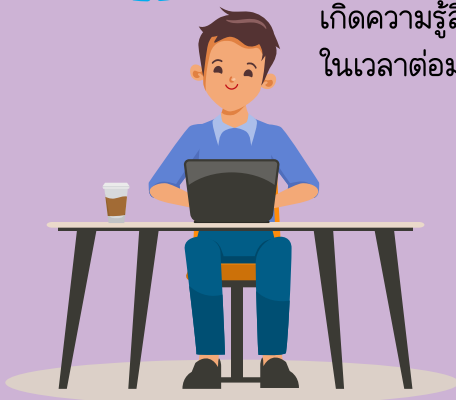
การปรับตัว ทำให้เรายืดหยุ่น เปิดรับสิ่งใหม่ และหาทางออก ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการรับมือต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก ความสามารถในการปรับตัวนั้น เป็นสิ่งที่ช่วยให้เราสามารถรับมือกับความกลัว ความกังวล โดยเฉพาะความกลัวต่อการเปลี่ยนแปลง

การปรับตัว



มีเป้าหมาย

การที่เรามีเป้าหมายและจดจ่อกับเป้าหมาย ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์อะไรผ่านเข้ามา ทำให้เราสามารถโฟกัสกับสิ่งที่เราจัดการได้ในสถานการณ์ ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกมีพลัง ควบคุมได้ และสร้างความมั่นใจในเวลาต่อมา



ความสุข วัยทีน



ความสุขของเรา คืออะไร คือ ในตอนเด็กอาจเป็นการ
ได้กินขนมอร่อยๆ หรือในช่วงวัยรุ่น หลายคน ความสุข
คือ การเรียนดี มีความรักที่ดี สอบติดมหาลัยในฝัน แต่ความสุข
ก็อาจเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ตามวัย ความสุขก็มีหลายแบบ
อาจสุขแบบไปไวกะมาไว หรือสุขแบบอุ่นอยู่ในใจ กับเรานานๆ
ถึงแม้วัยรุ่นอย่างพวกเราจะเป็นวัยที่เต็มไปด้วยพลัง
และสนุกเพลิดเพลิน แต่ก็คงไม่มีใครจะมีความสุขในทุกเรื่อง
หรือตลอดไป

“แต่ถ้าเราสามารถปรับมุมมอง และฝึกจิตใจให้พึงพอใจ
กับสิ่งที่อยู่รอบตัว หรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับเราได้
เราก็สร้างและออกแบบความสุข ความสงบ
และความพึงพอใจในชีวิตได้จากสิ่งเหล่านี้”



ความสุข กับเพื่อน



คนที่เราให้ความสำคัญมากไม่ต่างจากครอบครัว เวลาที่เรามีปัญหาหรือต้องการคำตอบ เพื่อนก็มักเป็นทางเลือกแรกๆ ที่เราต้องการ แต่ด้วยความใจร้อนก็อาจนำไปสู่ความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจ จากเรื่องเข้าใจผิดเล็กๆ ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ หากไม่รู้จักรักการบอโทษ หรือวางความโกรธนั้นลง

ความสุข กับเรื่องเรียน



การเรียนบางทีก็เหมือนกับขยวม บางครั้งที่เราตั้งใจทุ่มเทแต่ผลกลับกลับไม่เป็นไปตามหวังก็เจ็บปวดอยู่ไม่น้อยจริงๆ แล้ว คะแนนหรือลำดับอาจไม่ได้เป็นสิ่งสำคัญเท่าความรู้ที่ได้มา

ความสุข กับครอบครัว



ความรัก ความอบอุ่น ที่หาได้ง่ายที่สุด คือ จากในครอบครัว เวลาที่เหงาหรือเศร้าก็จะมีบ้านให้เรานักผ่อนเสมอ แต่บ้านอาจไม่ใช่ Safe Zone สำหรับทุกคน ความคาดหวัง ความกดดัน จากครอบครัวก็ทำให้เรากังวลอยู่เหมือนกัน การหาสมดุลระหว่างตัวเรากับครอบครัวนั้น อาจดูเป็นเรื่องยาก แต่ก็ไม่ใช่เสมอไป

"การสื่อสารเชิงบวกก็เป็นตัวช่วยหนึ่งได้"

ความสุข กับอนาคต



อนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง แต่ก็ต้องมีเอาไว้ให้เป็นช่องทาง เพื่อไปต่อและปรับตัว บางครั้งมันก็ดูน่ากลัวและเต็มไปด้วยคำถาม หากเปลี่ยนความกังวลมาเป็นพลัง ปลายทางของอนาคตก็คงเป็นความสุขที่หอมหวาน

ความสุข กับการเปรียบเทียบ

เราทุกคนล้วนแตกต่างกันและไม่มีใครเหมือนกัน เมื่อนำกระจกมาสะท้อนก็เห็นใบหน้าที่ไม่เหมือนกัน ความแตกต่างไม่ใช่เรื่องประหลาดหรือผิดแปลก เราต่างเป็นตัวเราที่เรานอใจนั้นดีที่สุด



ความสุข กับความสำเร็จ

ความสำเร็จย่อมไม่ถูกนิยาม
เอาไว้ในความหมายเดียว หากเอา
ความสำเร็จของคนอื่นมาถือเป็น
มาตรฐาน เราก็คงไปไม่ถึงความ
สำเร็จของตนเองจริงๆ ถ้ามารู้ว่า
ความสำเร็จของเราเป็นแบบไหน
แล้วค่อยตั้งเป้าหมาย ยึดมั่น ทำให้
สำเร็จ

ความสุข กับความรัก

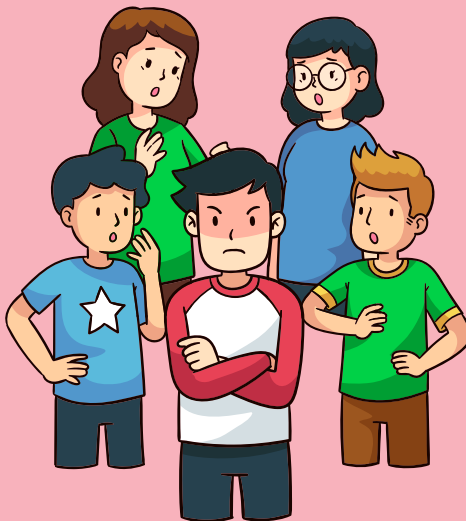
ความรักเป็นครูที่มอบบทเรียน
ให้เราเสมอ ทั้งทำให้เราใจเต้นแรง
เลือดสูบฉีด ไปจนถึงวันที่ความผิดหวัง
มาเยือน เหมือนโลกทั้งใจจะแตกสลาย
แต่ชีวิตของวัยรุ่นก็ยิ่งเริ่มต้นเท่านั้น
อย่ามัวแต่สนใจความรัก จนลืม
หาความสุขให้ชีวิตก็พอ



วัยรุ่นองค์ลง... อารมณ์พลุ่งพล่าน

เคยสังเกตตัวเองมั๊ยว่า แต่ละวันอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ
เดี๋ยวหงุดหงิด เดี่ยวเศร้า เดี่ยวคึกคัก ไฮเปอร์ องค์ลง เดี่ยวก็
นอยด์ นอนไม่หลับ จับต้นชนปลายไม่ถูก จนอดสงสัยไม่ได้ว่า
ตกลงเราเป็นวัยทอง เป็นไบโพลาร์ เป็นคนอารมณ์สองขั้ว
หรือเปล่า ?

ต้องบอกก่อนว่า **อาการเหล่านี้ในวัยรุ่น ส่วนหนึ่ง**
เกิดจากฮอร์โมนแปรปรวน ร่างกายต้องใช้เวลาปรับตัว
จนกว่าฮอร์โมนเหล่านี้ จะเข้าสู่สมดุล และแน่นอนว่า **มันเป็น**
ช่วงเวลาที่มีผลต่อใจ มีผลต่ออารมณ์ ทั้งที่ไม่อยาก
เป็นแบบนี้...แต่บางทีมันก็ยากเกินจะควบคุม



รับมือกับ อาการร้องคลั่ง ได้อย่างไร ?



1. ก่อนอื่น **ต้องรู้ตัวว่า เราอยู่โหมตไหน อารมณ์ไหน เป็นอารมณ์ดีหรือไม่ดี** บ่อยที่ต้องฝึกสังเกตตัวเอง หัวใจเต้นเร็ว? หายใจแรง? หน้าบึ้ง? ปากคว่ำ? คิ้วพ่นกัน? ถ้าอารมณ์ดี ก็แสดงออกในทางที่ดี แต่ถ้าอารมณ์ไม่ดีก็ยอมรับว่าเป็นเรื่องปกติที่เกิดได้กับทุกคน
2. **เตือนตัวเอง หงุดหงิดนะ โกรธนะ โหมโหนะ** นรั้อมกับ สูดลมหายใจเข้า - ออก ลึกๆ ช้าๆ ซัก 5 - 6 ครั้ง แต่ถ้ารู้สึกเศร้า อยากร้องไห้ ก็หา Safe Zone มุมสงบ ร้องไห้ให้ผ่อนคลาย เพราะไม่ว่าจะเป็นใคร เป็นเพศไหน ก็มีสิทธิ์ร้องไห้ได้ทั้งนั้น
3. **ลดความวุ่นวายใจ ในแบบที่ชอบ** ไม่ว่าจะเป็นการระเบิดพลังด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การนั้กผ่อนนอนอน นั้งเพลงซึลๆ กินอาหารให้ผ่อนคลาย แต่ไม้อ้วน ไม้มีสิ่ว เช่น อัลมอนด์ ดาร์กช็อกโกแลต แอปเปิ้ลหรือแตงโมปั่น ก็สุดแสนจะฟินไม้ไหว

และอีกวิธีที่ทำได้ง่ายๆ และได้ผลดี คือ..การพักจากความคิด

และกลับมาเรียนรู้ลมหายใจ เข้า - ออก ของตัวเอง ดังนี้

1. (หลับตา) สูดลมหายใจ เข้า - ออก ยาวๆ 4-5 ครั้ง
2. รับรู้ความรู้สึก ลมหายใจ ผ่านเข้า - ออก ที่ปลายจมูก
3. สังเกต ตำแหน่งที่ลมหายใจ สัมผัสที่ชัดเจนที่สุด
4. ถ้ามีความคิดเกิดขึ้น ก็แค่รู้ตัวว่า คิดอะไร
ไม่คิดตาม และรับรู้เฉพาะลมหายใจต่อไป

**ทำต่อเนื่องสัก 3-5 นาที



“สิ่งสำคัญ คือ...ต้องฝึกสังเกตอารมณ์ตัวเอง
เพื่อให้รู้ตัวเร็ว เตือนตัวเองได้ไว
และหาวิธีจัดการกับอาการองคฺลง..
อารมณ์นั้นลุ่มนวล่าน
และผ่านช่วงฮอริโมนแปรปรวนไปได้ด้วยดี”

คิดอย่างไร ใจ จึงจะ Happy



ในหนึ่งวันเราใช้ความคิดกันวันละกี่เรื่อง ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องเรียน สอบ เพื่อน แฟน คิดวันละหลายๆ เรื่อง บางครั้งหัวแทบจะระเบิด ตู๋ม!! เรามารู้จักเคล็ดลับ

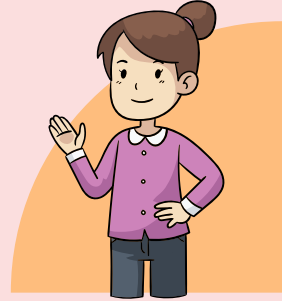
คิดอย่างไร จึงจะ (สุข) ที่คำพูดต่างๆ ของใครหลายคน “ทุกข์หรือสุขอยู่ที่ใจ” มันจริงมัย บางทีความคิดของเราก็สร้างให้เกิดอารมณ์ทั้งสุข ทุกข์ เหงา เศร้า หัวเราะ ร้องไห้ได้เหมือนกัน เมื่อเกิดอารมณ์เหล่านั้นแล้วเราจะจัดการกับความคิดนั้น ให้ Happy ได้อย่างไร

คิดอย่างไรให้**สุข** 4 ข้อ



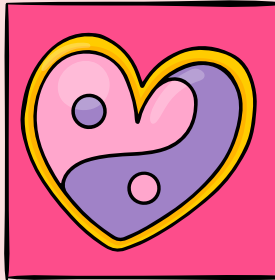
1

คิดอยู่กับปัจจุบัน
อดีตก็สำคัญ อนาคต
ก็มุ่งมัน แต่ต้องรู้จัก
ปรับความคิด มอง
ความสำคัญกับสิ่งที่อยู่
ตรงหน้าในปัจจุบัน



2

คิดอย่างนิ่งพอใจ
คิดในสิ่งที่มีและ
สิ่งที่เป็น มองเห็น
คุณค่าที่ตนเองมีอยู่



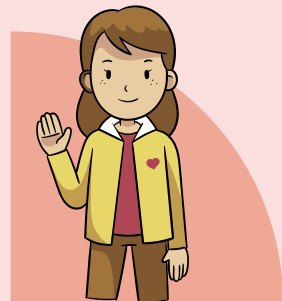
3

คิดที่จะ 'ให้' และช่วยเหลือ
ผู้อื่น การเป็นผู้ให้
เช่น ให้สิ่งของ ให้ความ
ช่วยเหลือ ให้มิตรภาพ
เราจะรู้สึกอิ่มเอม มีคุณค่า
และเต็มไปด้วยความสุข



4

คิดด้วยมุมมองทางบวก
การคิดพลิกเรื่องไม่ดี
ให้กลับเป็นมุมมอง
เรื่องดีๆ แล้วอารมณ์ที่ดี
จะผุดขึ้นมาเอง



เคล็ดลับความสุขนี้ คือ การคิดทางบวกไปพร้อมๆ กับเรื่องลบได้
หากเรามองโลกในแง่ดีจะช่วยให้อารมณ์ดีและมีภูมิต้านทานดีขึ้น
ลองคิดตามและหาความสุขแบบนี้ให้ได้ เพราะทุกข์หรือสุขก็อยู่ที่ใจ



แชร์ ความรู้สึก

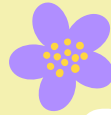
เรื่องราวในชีวิต บางครั้งก็เบาบางเหมือนปุยพู่กัน บางครั้งก็เหมือนกับลูกโป่งที่อัดแน่นจนใกล้จะระเบิดเต็มที่ ทำอย่างไรดีนะถึงระบายความรู้สึกและอารมณ์เหล่านี้ออกมา แคว้นุดออกไปจะมีใครฟังไหม หรือต่อให้ตะโกนก็อาจยังไม่มีใครเข้าใจ

การฟัง นั้นแตกต่างจาก การได้ยิน เมื่อเราตั้งใจฟัง เสียงของความต้องการก็จะดังขึ้นมา ในทุกประโยคที่เปล่ง ไม่ว่าจะดังหรือเบาย่อมมีความหมายและความรู้สึกแฝงเอาไว้ เมื่อเราฟังเรารับรู้และเข้าใจ เราจะได้ยินเสียงที่ร้องขอความช่วยเหลือ เสียงที่ร้องหาใครสักคนให้เจอเขาเหล่านั้นในความมืดมิด มันคงดีไม่น้อยเหมือนกันนะ ถ้ามีใครสักคนตามหาเราเจอ มีใครสักคนที่ฟังความต้องการของเรา และมีใครสักคนบ้าง ก็คงจะดี

การรับฟัง ทำให้เราเข้าใจคนรอบข้าง เข้าใจกันมากขึ้น ฟังโดยไม่ตัดสิน ไม่ชี้ว่ามันถูกหรือผิด ด้วยความเข้าใจและด้วยความตั้งใจเรียนรู้ที่จะเป็น**ผู้ฟัง** แล้วเรียนรู้ที่จะเป็น**ผู้เล่า**ด้วย ระบายความในใจของเรา เมื่อมีความทุกข์ เมื่อต้องการบอกความต้องการออกไป เพื่อฟื้นฟูความสูญเสีย ความเจ็บปวดในจิตใจ เสริมให้สุขภาพใจเราแข็งแรง ขอแนะนำเทคนิคดีๆ ในการฟังและการสื่อสารเชิงบวก

วิธีการฟัง

1. ฟังด้วยหู คือ ฟังเรื่องราว เนื้อหาและสาเหตุ
2. ฟังด้วยตา คือ ฟังสีหน้า ท่าทีและกริยาของผู้พูด
3. ฟังด้วยใจ คือ ฟังอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการ ลึกๆ ในใจของผู้พูด โดย ไม่พูดแทรก ไม่แสดงความเห็น



วิธีการพูด

1. บอกความรู้สึกของตนเอง เช่น ฉันคิดว่า...ฉันรู้สึก
2. ชื่นชม ขอบคุณ ให้เกียรติ
3. เนื้อหาชัดเจน ตรงกับ คนที่สนทนา
4. หลีกเลี่ยงการสื่อสารทางลบ เช่น พูดไม่ตรงกับใจ พูดคลุมเครือ สั่งสอน ติเตียน ประชดประชัน

ถ้ามีเรื่องที่ยากเล่า แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ไม่แน่ใจว่า คนรอบข้าง นพร้อมจะรับฟังเราไหม ยังมีพื้นที่ทางออนไลน์ให้แชร์ แบ่งปันความรู้สึก อยู่ ทั้งกลุ่มในเฟสบุ๊กหรือไลน์โอเพนแชท สาธารณะ ขอแค่อย่าลืมวิธีการ สื่อสารเชิงบวกแก่กัน เคารพและให้เกียรติกันในเวลาสื่อสาร รวมถึงไม่เก็บ ความทุกข์ของผู้พูดไว้กับตัวเองเท่านั้น



วัยรุ่นติด Hashtag คำสร้างแรงใจ คำสร้างกำลังใจ

...เรากำลังรู้สึกเหนื่อย หหมดแรงในการต่อสู้ใช่ไหม?
การอ่าน “คำคมดีๆ” เมื่อจะเติมใจ เติมไฟและเพิ่ม
กำลังใจ มันจะทำให้เราเกิดแรงบันดาลใจและไฟในใจ
เราค่อยๆ นองโต มันไม่ได้ขึ้นมาเต็ม 100% แต่มันจะ
ช่วยให้เรามีพลัง “ฮึด” เกิดขึ้น เพียงแค่อ่านๆ เข้าใจ
ชีวิต คิดทบทวนเรื่องราวต่างๆ และค่อยๆ เยียวยาหัวใจ
ผ่านคำคม ให้ไฟในตัวมันลุกโชน

“จงใช้ชีวิตอย่างภาคภูมิใจ ต่อให้ต้องเผชิญหน้ากับความอ่อนแอ และ
ความขลาดกลัวของตน จงปลุกไฟในตัวให้ลุกโชน กัดฟัน แล้วมุ่งหน้าต่อไป”

จากเรื่อง ดาบนิฆาตอสูร

ขอบคุณ Starfish Labz

เราลองค้นหาคำคมดี ๆ ข้อคิดโดนๆ จากหนังสือ เมฆในโซเซี่ยล
นิยาย หนังสือ บทสัมภาษณ์มาสร้างเป็นแรงบันดาลใจให้กับตัวเราเอง
ในช่วงวัยรุ่นกันดีกว่า

วัยรุ่น ติด

#

#ถ้าคุณไม่ฟัง
คุณไม่มีวันเรียนรู้

#พรุ่งนี้ ไม่มีอะไรแน่นอน
ดังนั้น จงเต็มที่กับวันนี้

#ในบางเวลา
วิธีแก้ปัญหาที่ไม่สำคัญ
เท่ากับกำลังใจ

#ชีวิตที่ไม่มีความเจ็บปวด
ชีวิตที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
คือ ชีวิตที่ไม่มีการเติบโต

#เราไม่ได้เกิดมาเพื่อแบกความหวังของใคร
เราเกิดมาเพื่อใช้ชีวิตในทางของเรา

#จงเป็นตัวของตัวเองในเวอร์ชันที่ดีที่สุด
ไม่ใช่เป็นตัวเอง ที่คนอื่นว่าดีที่สุด

Cr. เพจวัยรุ่นสร้างตัว

#พรุ่งนี้ จะไม่มีอะไรให้จดจำ
ถ้าวันนี้ ไม่ทำอะไรสักอย่าง
จงเป็นตัวของตัวเองและ
มีความสุขกับสิ่งที่คุณเป็น

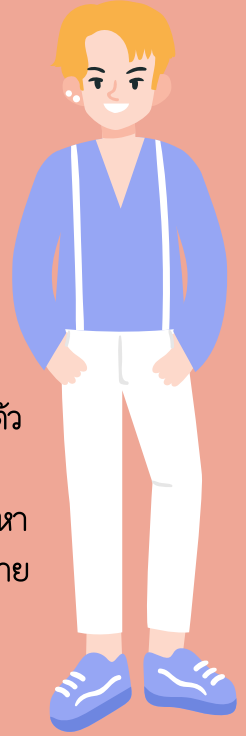
#เป็นวัยรุ่นคงไม่ยาก
ถ้าเป็นตัวของตัวเอง
อะไรที่หนักอึ้งก็วางลงแล้วลอง
ปล่อยใจ
ไปกับชีวิตและเรื่องราวที่เข้ามา
:)

#ทำไมต้องเหมือนคนอื่น
ในเมื่อความสำเร็จยังไม่เหมือนกัน
ชีวิตมันไม่ได้ง่าย
แต่มันก็ไม่ได้อยากนะ

Cr : www.akerufeed.com

หัวใหม่ คิดไว

อายุน้อยสร้างอาชีพ



ช่วงวัยรุ่น การเรียนต้องมาเป็นอันดับแรกปะ แต่มีหลายคนเรียนก็เวิร์ค งานอดิเรกก็ปังไม่ไหว ยิ่งเรามีความสามารถเฉพาะตัวหาวิธีการใหม่ๆ โดยใช้ความรู้ ทักษะ เช่น วาดรูป งานเขียน ถ่ายภาพ หรือการพูดด้วยแล้ว สามารถสร้างอาชีพใหม่ เพื่อหารายได้เป็นกอบเป็นกำได้ไม่ยาก ทุกวันนี้ มีอาชีพต่างๆ มากมาย

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> มีความคิดสร้างสรรค์ | <input type="checkbox"/> ชอบร้องเพลง |
| <input type="checkbox"/> มีความสามารถ | <input type="checkbox"/> ชอบศิลปะ |
| <input type="checkbox"/> มีไหวพริบดี | <input type="checkbox"/> ชอบอ่าน |
| <input type="checkbox"/> มีจินตนาการ | <input type="checkbox"/> ชอบเขียน |
| <input type="checkbox"/> มีเป้าหมาย | <input type="checkbox"/> ชอบวาดรูป |
| <input type="checkbox"/> มีทักษะ | <input type="checkbox"/> ชอบถ่ายรูป |
| <input type="checkbox"/> มีความรู้ | <input type="checkbox"/> ชอบทำอาหาร |
| <input type="checkbox"/> มี..... | <input type="checkbox"/> ชอบ..... |

แล้วฉันเป็นคนที่มีจุดแข็งและชอบกิจกรรม?

แฮร์ไอเดีย บัง! บัง!



เป็นยูทูปเบอร์ : สร้างคอนเทนต์ที่น่าสนใจ นรีเซนต์เป็นคลิปวิดีโอในรูปแบบของตัวเอง รีวิวสินค้า เต็ม Cover บิวตี้บล็อกเกอร์ เรียกยอดวิวสูงๆ สร้างรายได้งามๆ

วาดรูป/เขียนบทความ : เหมาะกับผู้ที่ชอบวาดรูปและชอบงานเขียน มีศิลปะในการเล่าเรื่องผ่านตัวหนังสือ



ทำชีทสรุปบทเรียน : สรุปเนื้อหาบทเรียนแบบ Short Note ที่น่าสนใจอ่านง่าย ไม่งง ก็เป็นช่องทางของคนมีไฟในการเขียน



แอดมินเพจ : นักตอบแชท ช่วยเจ้าของเพจตอบแชท ปิดการขาย คอนเฟิร์มออเดอร์ เป็นอีกหนึ่งอาชีพที่ทำได้ทุกที่ทุกเวลา





ถ่ายรูป : ใครชอบถ่ายรูป ชิคๆ เก๋ๆ อาร์ตๆ อาชีวนี้น่าจะเหมาะสมสุดๆ เพิ่มรายได้จากการขายภาพถ่ายของเราเอง

ไลฟ์สดขายสินค้า : เหมาะกับคนที่ชอบพูด ชอบคุย ขายสินค้าให้ลูกค้า CF กันรัวๆ



เล่นหุ้น : ใครได้ตั้งค่างานมเยอะ หรือมีตั้งค้เหลือๆ การลงทุนก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจ แต่ควรศึกษารายละเอียดอย่างรอบคอบ การลงทุนมีความเสี่ยง โปรดใช้วิจารณญาณ หรือปรึกษาผู้ปกครอง



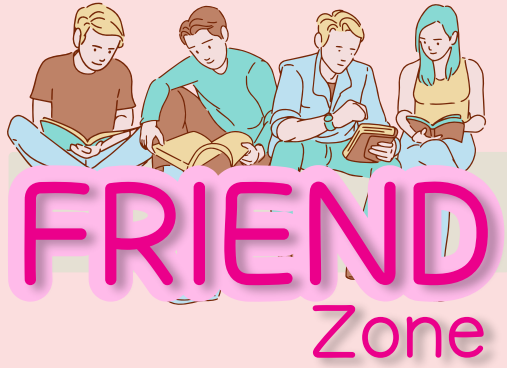
ยังมีอีกหลากหลายอาชีพที่ทำได้ไม่ยาก สามารถจะหารายได้ในยุคดิจิทัล ถ้าเรารู้วิธียาประโยชน์จากเทคโนโลยีต่างๆ ได้อย่างคุ้มค่า เมื่อรู้ตัวว่าเราถนัดหรือมีทักษะพิเศษแล้ว รออะไร!! ไปลงมือทำเลยวัยรุ่น อย่ากลัวที่จะลองหรือริเริ่มสิ่งใหม่ๆ

Mood ว้ายทึน

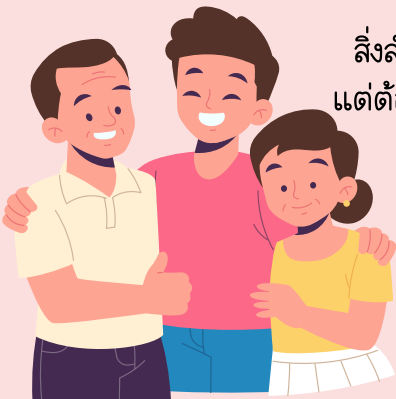


ตอนนี้เราอารมณ์ไหนนะ??

การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเองเป็นก้าวแรกให้เรา
ปรับตัว ปรับใจ และสร้างความสุขให้กับตัวเองได้



เมื่อต้องตกอยู่ในสถานะ 'เพื่อนรัก' 'หลง' 'รักเพื่อน' อาการแอบรักเพื่อนเกิดขึ้นได้กับทั้งผู้ชายและผู้หญิง จากความใกล้ชิด มันมักจะกลายเป็นความชอบ ความรักและรู้สึกดี พอเรามีความรู้สึกดีๆ เกิดขึ้น กลับไม่กล้าที่จะบอกความในใจ มันก็มีเหตุผลคลาสสิก คือ กลัวถูกแกล้งแล้วจะเสียเพื่อนไป เอาอย่างไงดีละ จะกลับก็ไม่ได้...จะไปก็ไม่ถึง และตกอยู่ใน Friend Zone ก็อาจมีช่วงเวลาที่น่าเบื่อ...แม้ใจตัวเองได้เช่นกัน ยิ่งเป็นคนใกล้ชิดสนิทกันแล้วละก็อาการไม่รู้จะทำตัวยังไง ไม่รู้จะบอกใคร และยิ่งทำให้ความอึดอัดในใจนั้นสะสมมากขึ้นเป็นเท่าตัว และหากมันหนักจนเกินไป ลองนั่งใจคิดทบทวน เราอาจจะพบว่า...รอบตัวเรายังมีสิ่งดีๆ มีคนที่พร้อมรับฟัง มีกำลังใจให้เราได้ ฮีต ลู้ และคลายความอึดอัดในใจนั้นลงได้บ้าง หรือบางทีพลังนั้น อาจจะเป็นแรงผลักดันให้เราเปลี่ยนแปลงตัวเอง และเข้าใกล้เป้าหมายมากขึ้นก็เป็นได้



สิ่งสำคัญ คือ อย่าปากหนัก อย่าเกรงใจ (มากเกินไป)
แต่ต้องแน่ใจและกล้าที่จะเอ่ยปาก ขอคำปรึกษา
ขอความเห็นใจ ขอกำลังใจและเปิดใจที่จะรับฟัง
เมื่อหาทางออกที่เป็นไปได้



1

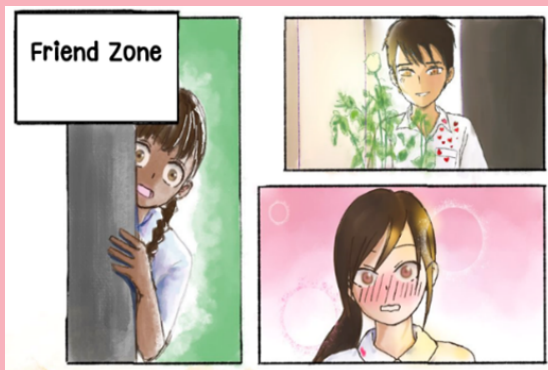
ทบทวนว่า “ใคร” ที่จะสามารถรับฟัง และขอคำปรึกษาปัญหานี้ได้

2

บอกความรู้สึกให้เขาเข้าใจ ในสิ่งที่เราเป็น สิ่งที่เราต้องการให้ช่วยเหลือ

โดยปกติแล้วคนที่รักและเป็นห่วงเรา มักจะตอบสนองด้วยคำพูดดีๆ หรือ ทำทักที่ให้อำลึงใจ แม้ไม่มีคำพูดสักคำ และเขาคนนั้นจะช่วยเปิดมุมมองให้เราได้อิเดียวไปลองทำสิ่งใหม่ๆ ได้เห็นชีวิตในแง่มุมที่เราอาจไม่รู้มาก่อน

การก้าวข้าม Friend Zone ก็เช่นกัน เราอาจไม่ได้คำตอบที่ดีที่สุด แต่เราจะได้มุมมองได้เห็นทางเลือกที่เป็นไปได้ เมื่อใช้ตัดสินใจและหาทางออกด้วยตัวของเราเอง.. **สุขจากการไม่ครอบครอง**



“กำลึงใจจากภายนอก.. จะช่วยให้เราตั้งหลักได้
กำลึงใจจากภายใน (ตัวเรา).. จะผลักดันให้เราก้าวเดินต่อ”



จะผ่านมาก็ยุคก็สมัย ในโรงเรียน ก็จะมีนักเรียนที่คอยโชว์ความสามารถ (ในทางที่แยๆ) เพื่อต้องการเรียกร้อง ความสนใจให้ตนเองอยู่เสมอ

สาวน้อย เชียร์ลีดเดอร์ ดรัมเมเยอร์ไม้ 1 ของโรงเรียน เธอสวย และมากด้วยความสามารถ เรียนดี กิจกรรมเด่น แต่กลับต้องอับอาย และสูญเสีย ความมั่นใจใน ฉายาที่น่าเกลียด และ รู้สึกว่าตัวเองหมดคุณค่า

เนื่องจากเธอเป็นคนคล่องแคล่วว่องไว ทำอะไรก็รวดเร็ว บ่อยครั้งจึงไม่ได้ระวังตัว จึงตกเป็นเป้าหมายของเพื่อนชาย ที่รักสนุก ชอบกลั่นแกล้ง เพื่อสร้างคอนเทนต์ในกลุ่มเพื่อนเป็นกระแสให้ได้รับความสนใจในตนเอง ครั้งแล้วครั้งเล่า สาวน้อยถูกกลั่นแกล้ง โดยการแอบถ่าย ภาพใต้กระโปรง แล้วนำมาโพสต์ภาพพร้อมคอนเทนต์ ให้เป็นกระแสไวรัลจนวิจารณ์ไปต่างๆ นานา เป็นที่มา ของฉายา "... .. วันนี้ สีอะไร" จากนั้นก็เรียก สีชั้นใน เป็นชื่อเล่นของเธอ กันสนุกสนานครื้นเครง

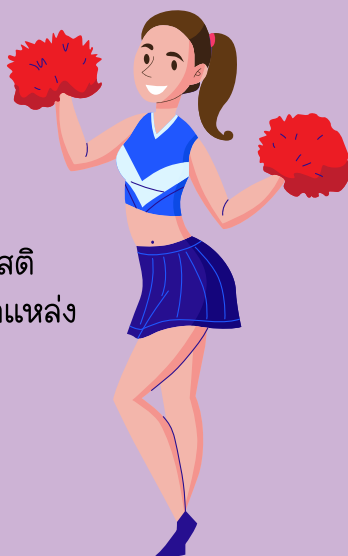


แต่มันสร้างความปวดร้าว อับอาย ทำลายความมั่นใจ ตอกย้ำ ความรู้สึกแยแก่สาวน้อยอย่างแสนสาหัส เธอพยายามอดทนอดกลั้น และต้องทุกข์จากเหตุการณ์กระทำของคนอื่น จากเสียงหัวเราะของคนทั่วไป ที่ไม่ได้อับอาย และหวังดีต่อตัวเธอ มีเพียงเพื่อนสนิทที่คอยปลอบใจ รับฟัง



เธอจึงกลับมาทบทวนหวนคิดได้ว่า “เธอถูกกระทำ” เธอจึงคิดหนทางที่จะไม่ตกเป็นเหยื่อ โดยเพิ่มความปลอดภัยให้กับตนเอง ใส่กางเกงขาสั้นและระมัดระวังมากขึ้น เล่าเรื่องให้กับครอบครัวและครูประจำชั้นฟัง เมื่อครูทราบเรื่อง จึงได้เข้าไปคุยกับชายผู้นั้น เพื่อให้ปรับพฤติกรรมและไม่ทำแบบนั้นอีก หลังจากนั้นอาการของเธอค่อยๆ ดีขึ้น เพราะเธอได้รับกำลังใจจากเพื่อนๆ และคนรอบข้าง เธอกลับมาสวยสมวัย เป็นเชียร์ลีดเดอร์ ดรัมเมเยอร์ นัมเบอร์วันอีกครั้ง

การทำกิจกรรมใดๆ ก็ตามที่ทำให้กระทบกระเทือนจิตใจ ไม่ว่าจะด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม วาจา หรือ การกลั่นแกล้งบนออนไลน์ **ที่เรียกว่า การบูลลี่ (bully)** ไม่ควรที่จะเกิดขึ้นกับใครทั้งนั้น เราควรเคารพในสิทธิ์ของผู้อื่นให้เป็นนิสัย รู้แบบนี้แล้วอย่ากระทำการผิดกรรมละเมิดหรือกลั่นแกล้งผู้อื่น ควรที่จะเป็นมิตรที่ดี ถ้าเราถูกผู้อื่นคุกคาม ควรมียุติวิธีคิดให้มากๆ ไม่ควรใช้กำลัง ให้แสดงความรู้สึก หาแหล่งช่วยเหลือ ชีวิตความสุขเราจะกลับมา





ติดจอ
ยังง
ไม่ให้นัง

การที่เราหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาไถ่อยู่บ่อยๆ กัดไลค์ให้เพื่อน รอเนือนกัดไลค์ ลงรูปใน IG โนสต์ TWITTER มันทำให้เรามีความสุขขึ้น ในชีวิตริป่าว แล้วถ้าคำตอบก็คือ เอ๊ะ! ก็ไม่นี่ แล้วเราควรจะใช้ ลือเหล่านี้อย่างไร แล้วก็มากน้อยแค่ไหน

จริงๆ แล้วโซเซียลมันไม่ได้มีด้านบวกด้านเดียว มันมีทั้งข้อดี และข้อเสียแล้วแต่เราจะใช้มันยังง **การเสนติดโซเซียล** คือ การที่เราหลุดเข้าไปในโลกแห่งความสุข แล้วมันก็กระตุ้นให้เรา เข้าไปทำซ้ำๆ ยิ่งเสนก็ยิ่งทำให้แอบปี แม้ว่าผลลันธ์ที่ตามมา จะเป็นอันตรรายต่อร่างกาย หรือต่อสภาพจิตใจก็ตาม

ซึ่งเหตุผลของการเสียดินหน้าจอ เกิดจากต้องการการเสริมแรงเชิงบวกเป็นครั้งคราว ที่ทำให้เรายิ้มได้ รู้สึกดีกับตัวเองแบบถึงต้องการการยอมรับจากสังคม การยอมรับเกิดขึ้นได้ทุกนาทิตี่เราโพสต์สิ่งต่างๆ ลงไป แล้วมีคนมากดไลค์ ก็เหมือนได้รับการยอมรับจากสังคม ตกลงเราคิดแบบนี้ แสดงออกแบบนี้ เพียงเพราะต้องการยอดไลค์ หรือเราต้องการแบบนี้



การใช้โซเชียลให้มันน้อยเท่าที่จำเป็น ลองคิดว่าในแต่ละวันเราเสียเวลากับหน้าจอไปกี่ชั่วโมง แล้วทำให้สมาธิของเราลดน้อยลงด้วย ใช้มันเมื่อประโยชน์ ใช้เพื่อความรูู้ ใช้เพื่อพัฒนาตนเอง ก็เป็นเรื่องที่ดี

การดิ้นหน้าจอลและใช้มันมากๆ เป็นการเอาเวลาชีวิตไปแลกกับสิ่งที่ไม่จำเป็นในดิจิทัล มันเป็นความสุขที่เล็กๆ น้อยๆ กระจัดกระจาย สิ่งที่เราแลกกับมัน คือ เวลามหาศาลที่แลกไป นอเวลาผ่านไปมันไม่มีอะไรให้จดจำเป็นชิ้นใหม่เลย

หรือว่าฉันควรจะลองใช้โซเชียลให้มันลดน้อยลง แล้วเราจะทำอย่างไรดีล่ะ ก็นอจะมีขั้นตอนที่ทำให้เราออกห่างจากการเสพติดของตนเองบ้าง

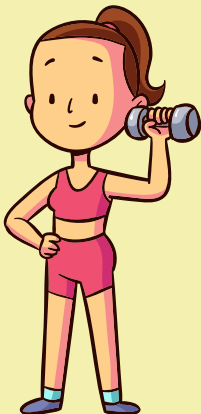


1

จัดสรรเวลาการเล่นในแต่ละวัน
นักการใช้งานจากแอปที่ไม่จำเป็น
และกำหนดเวลาในแต่ละแอป
ให้กับตัวเอง

2

หากิจกรรมหรือสิ่งที่ชอบ
ที่มีความหมายกับชีวิตเรา
สร้างโมเมนต์ความสุขตรงหน้า



เราเห็นหรือเปล่าว่า เราเสียเวลามหาศาล
ไปกับความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่ได้มาซึ่ง
คุณค่าที่ทำให้เรารู้สึกดีกับชีวิตขนาดนั้น
ซึ่งถ้าเรารู้สึกแบบนี้
เราจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เรื่องราว...แครอทยักษ์

กระต่ายน้อยตัวหนึ่ง ชอบกินแครอทเป็นชีวิตจิตใจ ทุกวัน มันจะออกจากโพรงเดินทางไปหาแครอท เพื่อนำมาเก็บไว้เป็นอาหารและนำไปฝากเพื่อนๆ ทำอย่างนี้เป็นกิจวัตร เจ้ากระต่ายน้อย จึงได้ชื่อว่าเป็นกระต่ายที่มีความสามารถในการขุดแครอทได้เก่งที่สุด

ไม่ว่า เป็น ดินแบบไหน
ไม่ว่า เป็น แครอทพันธุ์ใด
มันก็สามารถขุดขึ้นมากินได้อย่างง่ายดาย



วันหนึ่ง มันออกเดินทางไกลกว่าเดิม ไปพบลำต้นแครอทใหญ่ มันมั่นใจว่า แครอทที่อยู่ใต้ดินต้องใหญ่ น่ากิน และอร่อยสุดๆ มันพยายาม ขุด ดึง ทิ้ง และทำทุกวิธี แต่ก็ไม่สามารถขุดแครอทขึ้นมาได้ จนมืดค่ำมันจึงต้องกลับโพรงไปก่อน



รุ่งเช้า มันตั้งใจจะไปอยู่ที่ที่เจอ
แครอทใหญ่ จะไปขุดแครอทต้นนั้น
ให้ได้เข้าจรดเย็นด้วยวิธีเดิมๆ เจ้า
กระต่ายน้อย เห็นน้อยจนหมดแรง
แต่ก็ไม่สามารถขุดแครอทขึ้นมาได้



มันกลับไปบ้านและนอนคิดทั้งคืนว่า จะต้องทำอย่างไร นอรุ่งเช้ามัน
ไปขอยืมเสียม ยืมนั่ว ยืมจอบ จากเพื่อนวันแล้ววันเล่า ทำทุกวิธี
แต่ก็ยังขุดแครอทไม่สำเร็จ มันไปชวนเพื่อนอีก 3 ตัว นร้อมจอบ
ไปช่วยกันขุดแครอท ในวันนั้นเอง กระต่ายน้อยและเพื่อนๆ จึงทำได้
สำเร็จ ทั้งหมดช่วยกันขุดแครอทยักษ์ขึ้นมาได้สำเร็จ ทุกตัวดีใจ
กระโดดโลดเต้นภูมิใจที่ตัวเองช่วยเพื่อนได้สำเร็จและช่วยกันลาก
แครอทยักษ์กลับไปแบ่งกันกิน เหล่าฝูงกระต่ายต่างได้รับเชิญ
ให้มาร่วมวงกินแครอทยักษ์ ทุกตัวที่มาร่วมวง เมื่อได้เห็นแครอทยักษ์
ครั้งแรกต่างก็ทึ่ง กล่าวชมและขอบคุณ ทั้งหมดจึงได้กินแครอท
อย่างมีความสุขอิ่มนุกกันไปตามๆ กัน



นิทานเรื่องนี้สอนหลายเรื่อง

ล้มเหลวแน่
ถ้าล้มเล็ก
ไปก่อน



เป้าหมาย คือ
สิ่งที่ต้องยึดไว้
แต่ให้
"เปลี่ยนวิธีการ"



วิธีการเดิมๆ
ที่ไม่สำเร็จ
หากยังใช้วิธีการ
เดิมๆ ต่อไป
ยังไงก็ไม่สำเร็จ



เครื่องมือเดิมๆ
ไม่เคยให้
ผลลัพธ์ใหม่ๆ



บางเรื่อง
ทำคนเดียวได้
แต่บางเรื่อง
ต้องช่วยกัน
หลายคน



เรื่องใหญ่
ไม่สามารถใช้
วิธีการและ
เครื่องมือ
สำหรับเรื่องเล็ก



เมื่อความ
พยายามสำเร็จผล
ความเหน็ดเหนื่อย
จะหายไป
กลายเป็น
ความภูมิใจแทน



“อย่ายอมแพ้อะไรง่าย ๆ
มุ่งมั่นกับเป้าหมาย
และเปลี่ยนวิธีการไปจนกว่า
จะสำเร็จนะคะ”



จากเพจ #มนุษย์ป่าทำเปลี่ยนโลก

1 วันกับการดูแล ใจตนเอง



เชื่อว่าหลายคนร่างกายคงจะฟิตแอนด์เฟิร์ม แล้วใจเราล่ะ แข็งแรง
อยู่รึป่าว? มาลองฝึกใจให้เข้มแข็งอยู่เสมอๆ เหมือนการออกกำลังกาย
โดยการเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนใหม่ที่คู่ล ใน 1 วัน กันดีกว่า

เรามาเริ่มต้นวันใหม่ ตั้งเป้าหมายวันละ 3 ข้อ หาแรงจูงใจ
ในแต่ละวันและกำหนดเป้าหมายเอาไว้ เพื่อให้รู้ถึงความต้องการ เช่น
ฉันจะอ่านหนังสือ ฉันจะปลูกต้นไม้ ฉันจะออกกำลังกาย

เติมพลังบวกให้จิตใจ มองในแง่ดี มองข้ามเรื่องที่ทำให้
อารมณ์เสีย หรือเรื่องที่เล็กๆ น้อยๆ ไม่หมกมุ่นกับความโกรธมากเกินไป
ผ่อนคลายจากความเครียด (นั่งเพลง ดูทีวี)

เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทุกวัน การได้ทำสิ่งใหม่ๆ จะทำให้จิตใจกลับมา
คึกคักอีกครั้ง (ทำเค้ก ทำวิดีโอ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงแคคตัส)

รู้จักชมให้เป็นที่ การชมสิ่งดีๆ ชมเพื่อน คนรอบข้าง จะทำให้
เราเห็นสิ่งที่ดีนั้นชัดขึ้น แล้วถ้าเราทำได้ดีก็อย่าลืมชมตัวเองด้วยนะ
การออกกำลังกายก็ดีไม่น้อย ได้ขยับเคลื่อนที่ช่วยให้เลือดสูบฉีดไหลเวียน
กระตุ้นพลังสมองช่วยให้สุขภาพจิตดี ลดอารมณ์เศร้า ส่งเสริมความจำ

การฝึกนั่งสมาธิ ก็ช่วยให้รู้สึกละผ่อนคลาย มีสมาธิ บัดเกล้า
อารมณ์และจิตใจ วิธีทำก็ง่ายๆ เริ่มจากนั่งในท่าที่สบาย หลับตาลงเบาๆ
และผ่อนคลายหายใจเข้าออกช้าๆ

อย่าลืมนักสื่อโซเชียล แบ่งเวลาในการเล่น หรือดใช้หน้าจอลดลงอย่างน้อย 1 - 2 ชั่วโมง คอยเติมความสุขให้ตนเองด้วยกิจกรรม offline ใหม่ ๆ หรือมองหาสิ่งที่สนใจรอบตัว

สุดท้ายนอนหลับพักผ่อน เข้านอนให้เป็นเวลาทุกวัน นอนให้เพียงพอ วันละ 6 - 8 ชั่วโมง ช่วยให้ตื่นขึ้นมาแล้วสดชื่น พร้อมลุยกับวันใหม่



ถ้าทำได้ครบตามนี้ เราจะมีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็งแน่นอน แล้วเราก็**มีสติหมั่นตรวจสอบอารมณ์ ความคิด นฤติกรรม ของตัวเองสม่ำเสมอ** ถ้าอันใดอันหนึ่งเกิดเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เราไม่มีความสุขหรืออึดอัด คับข้องใจเมื่อใด ควรปรึกษาคนใกล้ชิด หรือผู้เชี่ยวชาญทันทีนะ

How to Check สุขภาพใจ

หากเรามีความรู้สึกทางด้านร่างกายและจิตใจที่ผิดจากปกติไป



ร่างกาย

- นอนไม่หลับ
- นอนมากเกินไป
- เบื่ออาหาร
- ทำร้ายตนเอง



พฤติกรรม

- มีบุคลิกที่เปลี่ยนไป
- แยกตัวออกจากเพื่อน
- ไม่มีสมาธิ
- ไม่สนใจสิ่งที่เคยชอบ



ความคิด

- ไม่มีเหตุผล
- คิดมาก
- ความจำไม่ดี
- ฝันซ้ำ



อารมณ์

- เศร้า
- เครียด
- กังวล
- หงุดหงิด

ส่งผลให้เราไม่มีความสุขหรืออึดอัด จนรบกวนการใช้ชีวิต หากคนที่ไว้วางใจ พ่อแม่ เพื่อน ครู อาจารย์ พูดคุย บอกเล่า ปัญหาสิ่งที่เกิดขึ้น เราไม่ได้อยู่คนเดียว คนรอบข้าง คนที่รักเรา หรือมจะเป็นที่พึ่ง และช่วยเหลือเราเสมอ

เสริมสร้างพลังใจ



อ้างอิง

1. ยูนิเซฟ และกรมสุขภาพจิต. (2565). คู่มือดูแลสุขภาพใจเมื่อผู้ปกครอง. สืบค้น 4 มีนาคม 2565, จาก [https://www.unicef.org/thailand/media/7216/file/Mental% 20Health%20Toolkit% 20for%20Caregivers%20TH.pdf](https://www.unicef.org/thailand/media/7216/file/Mental%20Health%20Toolkit%20for%20Caregivers%20TH.pdf)
2. Starfish Academy. (2564). หลากอาชีพ “สร้างรายได้ จากแท็บเล็ต”. สืบค้น 4 มีนาคม 2565, จาก <https://www.starfishlabz.com/blog/480-หลากหลายอาชีพ-สร้างรายได้-จากแท็บเล็ต>
3. สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2564). หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจอึด อึด สู้. นนทบุรี: สำนัก.
4. มนุษย์ป่าทำเปลี่ยนโลก. (2565). นิทานเรื่องแคโรทกซ์. สืบค้น 4 มีนาคม 2565, จาก <https://www.facebook.com/profile.php?id=100044567520417>

อ้างอิง

5. มูลนิธิยุวพัฒน์. (2562). เป็นวัยรุ่นน้มนเห็น้อย. ใน คิมรันโด (บ.ก.), เพราะเป็นวัยรุ่นน้มนเห็น้อย. สืบค้น 4 มีนาคม 2565, จาก <https://www.yuvabadhanafoundation.org/th/ข่าวสาร/บทความทั่วไป/เป็นวัยรุ่นน้มนเห็น้อย-บ/>
6. กรมสุขภาพจิต. (2562). ติดหูที่หัวใจ!! 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 ความสุขโดยสังเกด EP.39 หรือเราเสนอดิตเศษเสี่ยวความสุข. สืบค้น 4 มีนาคม 2565, จาก https://www.youtube.com/watch?v=xy_4ITZH990

คณะทำงานพัฒนาสื่อองค์ความรู้ในโครงการ

TO BE NUMBER ONE

ที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------|
| 1) แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลนิทภษ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2) นายแพทย์ชินรอส ลีสวัสดิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3) นายแพทย์จุมภฏ นรมลิตา | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4) นายแพทย์ศิริศักดิ์ ธิติติลกรัตน์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5) หม่อมหลวงยุวดี ศิริวรรณ | ที่ปรึกษาโครงการ |
- TO BE NUMBER ONE



คณะทำงาน

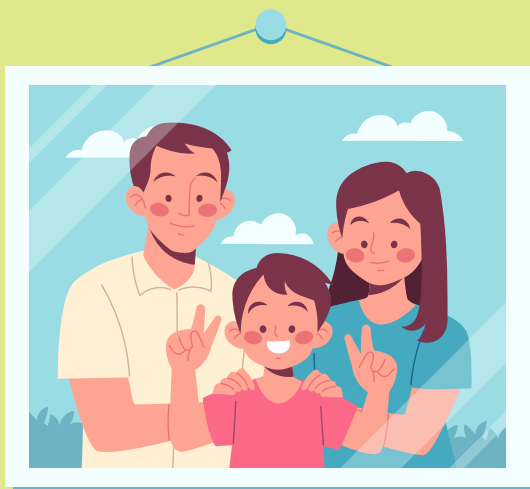
- 1) นายแพทย์วชิระ เนิ่งจันทร์ ประธาน
รองประธานกรรมการมูลนิธิ TO BE NUMBER ONE
- 2) นายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง รองประธาน
ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุภาพจิต
- 3) นางสาวนันทาวดี วรวิวัส รองประธาน
ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุภาพจิต
- 4) นางสาวอมรากล อินโธซานนท์ คณะทำงาน
นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุภาพจิต
- 5) นางอรวรรณ ดวงจันทร์ คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ กรมสุภาพจิต
- 6) นางธิดา จุลินทร คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กองบริหารระบบบริการสุภาพจิต
- 7) นางอรวรรณ สุวรรณะบุญย์ คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 8) นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กองส่งเสริมและพัฒนาสุภาพจิต
- 9) นางนฤภัค ธราทิพย์ คณะทำงาน
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
กองส่งเสริมและพัฒนาสุภาพจิต

คณะทำงาน

- 10) นางสาวธิดารัตน์ ทิพนโชติ คณะทำงาน
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 11) นายภนธร วุฒิมหาร คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักวิชาการสุขภาพจิต
- 12) นางสาวสุมาลี หวะสุวรรณ คณะทำงาน
นักสังคมสงเคราะห์ สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 13) นางนพฉนีย์ ดาราณิชย์ 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 พ่วงเจริญ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 17) นางสาวนันทวัลย์ สิทธิณรงค์ คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- 18) นางสาวนิตยา ฉวยกระโทก คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
นักวิชาการคอมพิวเตอร์ปฏิบัติการ
สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

คณะผู้เรียบเรียง

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง | ผู้อำนวยการสำนักวิชาการสุภาพจิต |
| 2. นายวรวุฒิ เลิศเชวณะ | พยาบาลวิชาชีวะชำนาญการ |
| 3. นางสาวพาสณา คุณาริวัฒน์ | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| 4. นางสาวศรัณยนิษฐ์ อักษร | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| 5. นางสาวธัญวรรณ เอกลัคนารัตน์ | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| 6. นางสาวธิดารัตน์ ทินโชติ | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| 7. นายภนธร วุฒิมหาร | นักสังคมสงเคราะห์ |





อัปเดต
เนื้อหา
ใหม่

ดีต่อใจ

เสริมสร้างพลังใจ

(ฉบับปรับปรุง)



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