

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการฯ เรื่อง การส่งเสริมสุขภาวะผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

25 มีนาคม 2562

ณ ห้องประชุมทับทิม ชั้น 2 สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

# การสร้างเสริมสุขภาวะ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

ภาณุวัฒน์ เนียมบาง

นักจิตวิทยาคลินิก กอຍ.

โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช พอ.

ทักษะในการสื่อสารกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

- เครื่องมือและทักษะในการคัดกรอง

ภาวะซึมเศร้า 2Q, 9Q, 8Q

- วัยรุ่นในกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

และการช่วยเหลือเบื้องต้น

- การชักชวนกลุ่มเสี่ยงเข้าสู่การรักษาและ

การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา

“การเป็น โรคซึมเศร้าไม่ได้เป็นความผิดของคุณ  
คุณไม่ได้อยากเป็น โรคนี้

และคุณไม่ได้ทำให้ตนเองเป็น โรคนี้

แต่คุณสามารถสู้ และหายจาก โรคนี้ได้。”

*—Johnny Appleseed*

# โรคซึมเศร้า รักษาได้ หายได้

คำว่า **“โรค”** บ่งบอกว่า  
เป็นความผิดปกติทางการแพทย์  
ต่างจากภาวะอารมณ์เศร้าตามปกติ  
ธรรมดาที่เมื่อเหตุการณ์ต่างๆรอบตัว  
คลี่คลายลงอารมณ์เศร้านี้ก็อาจ  
หายได้แต่จำเป็นต้องได้รับการดูแล  
รักษาจาก **ผู้เชี่ยวชาญ**

เอาใจเขา  
มาใส่ใจเรา

Empathy  
(normalize)  
(Validate)



# การชักชวนกลุ่มเสี่ยง เข้ารับการรักษา

- สัมพันธภาพและการสร้าง

- ความร่วมมือ

- ทักษะในการสื่อสาร

- (สร้างความคุ้นเคย ไม่ตัดสินผิดถูก

- แสดงบทบาทผู้ให้ความช่วยเหลือ เป็นผู้ฟังที่ดี

- ใช้คำถามปลายเปิด)

# การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา

- Psycho education
- การช่วยเหลือแบบปรับระดับประคองจิตใจ
- Motivation interviewing
- CBT/ IPT (รวมกับการใช้ยา)

# Psycho-education

- ลักษณะอาการ ผลกระทบ ความจำเป็นในการรักษา
- ปัจจัยหลากหลายที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า
- ให้ทางเลือก สร้างความหวัง [มั่นใจว่าหายได้]
- ส่งเสริม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สุขภาวะการนอนหลับ
- ส่งเสริม ให้มองข้อดีของตนเอง
- แนะนำวิธีการจัดการความเครียดและการแก้ปัญหาที่เหมาะสม
- ส่งเสริมสัมพันธภาพกับผู้อื่น หรือครอบครัว
- ปรับสภาพแวดล้อม และลดความเสี่ยงต่างๆ



# ชีวิตดี..ด้วย 6 วิธี สื่อสารเชิงบวก



**1** บอกความรู้สึก  
ตนเอง เช่น ฉันคิดว่า ..  
ฉันรู้สึก



**2** ตามและรับฟัง  
ความคิดเห็น  
ของอีกฝ่าย



**3** ชื่นชม  
ขอบคุณและ  
ให้เกียรติกัน



**4**

เนื้อหา ชัดเจน  
เฉพาะเจาะจง  
ตรงกับคนที่เรา  
สื่อสาร

**5** คำพูดและ  
การกระทำ  
ควรสอดคล้องกัน



**6** หลีกเลี่ยง  
การสื่อสารทางลบ  
เช่น พูดไม่ตรงกับที่  
รู้สึก พูดคลุมเครือ  
ไม่ชัดเจน พูดสั่งสอน  
ตีเทียบ ประชดประชัน

ที่มา : คู่มือการให้คำปรึกษาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต



สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา



# จัดการความเครียดด้วย S.E.X

- S (sleep)
- E (Eat)
- X (exercise)

