



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



EVERY DAY
IS
MiND
DAY

คู่มือดูแลสุขภาพใจ
เพื่อวัยรุ่น



ถึง ผู้พิทักษ์สุขภาพใจ

ขอบคุณที่เข้าร่วมแคมเปญ **Every Day is Mind Day** ของยูนิเซฟ เพื่อส่งเสริมให้การพูดถึงเรื่องสุขภาพทางใจเป็นเรื่องปกติ

เราต้องการความช่วยเหลือจากคุณเพื่อให้เรื่องสุขภาพทางใจและความเป็นอยู่ที่ดีกลายเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องที่เราคุยกันได้ในชีวิตประจำวัน

เริ่มก้าวแรกด้วยคู่มือนี้ เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพทางใจของคุณ และสิ่งที่คุณทำได้ในทุกวันเพื่อดูแลจิตใจของตัวเอง

เมื่อคุณพร้อมก็ลองเริ่มเปิดอกคุยกับคนที่คุณรักเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทางใจ ยิ่งพูดคุยเรื่องนี้มากเท่าไร การแชร์ความรู้สึกและความท้าทายที่เราเจออยู่จะช่วยคลายกำแพงการตีตราต่อเรื่องนี้ให้น้อยลง

คุณอาจช่วยแก้ปัญหาให้พวกเขาไม่ได้ แต่คุณสามารถเป็นผู้ฟังที่ดีและแนะนำคนที่คุณรักให้กับผู้เชี่ยวชาญได้ถ้าจำเป็น

การช่วยเหลือคนอื่นเป็นเรื่องดีต่อการดูแลสุขภาพทางใจของคุณด้วย เพราะจะช่วยให้คุณตระหนักถึงความรู้สึกของตัวเองและเสริมสร้างอารมณ์ที่ดีและความมั่นใจในตัวเอง

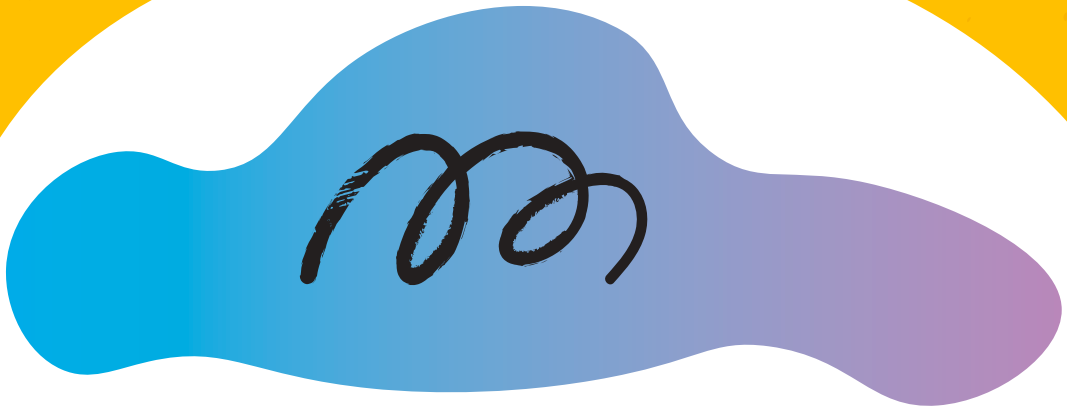
การสวมบทบาทผู้พิทักษ์สุขภาพใจให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของคุณนั้น ทำได้ด้วยขั้นตอนง่ายๆ ที่จะกล่าวต่อไปนี้

ขอบคุณที่ร่วมกับเราเพื่อช่วยสร้างความแตกต่างเชิงบวกให้กับชีวิตของคนรุ่นใหม่และครอบครัว

ยูนิเซฟ และกรมสุขภาพจิต



EVERY DAY
IS
MiND
DAY



รู้เพื่อเรื่อง
สุขภาพะ
ทางใจ

...พร้อมการดูแลตัวเอง
และคนรอบข้าง!



**การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และชีวิต
วิถีใหม่ ส่งผลกระทบต่อชีวิตของพวกเรา
หลายคนต้องเผชิญหน้ากับความเครียด
ความอึดอัดใจ และกังวลถึงอนาคตของ
ตัวเอง แต่คุณไม่ได้รู้สึกแบบนี้คนเดียว**

**ถึงเวลาแล้วที่เราควรจะเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ
สุขภาพทางใจ ซึ่งบางทีอาจจะดูเป็นเรื่องยาก
หรือดูถูกมองว่าเป็นหัวข้อที่ไม่ควรพูดถึง**

สุขภาพทางใจนั้นสำคัญไม่ต่างอะไร
จากสุขภาพกาย

วัยรุ่นต้องกินอาหารดี ๆ และออกกำลังกาย
เพื่อเติบโตเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง สุขภาวะ
ทางใจที่ดีนั้นก็สำคัญไม่ต่างกัน เพราะจะช่วยให้
เราเติบโตขึ้นอย่างมีความสุขและมีความยืดหยุ่น
ทางใจ สามารถจัดการกับสภาพจิตใจ
ของตัวเองได้

ในคู่มือนี้ คุณจะได้พบกับเคล็ดลับในการรักษา
จิตใจให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด พร้อมทั้งช่องทาง
การขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

ทำความเข้าใจเกี่ยวกับ สุขภาวะ ทางใจ



รู้หรือไม่

สุขภาวะทางใจของเราเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด เราอาจจะรู้สึกเข้มแข็ง แต่วันต่อมากลับรู้สึกวิตกกังวล เป็นเรื่องธรรมดาที่อารมณ์จะมีขึ้น ๆ ลง ๆ โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น

**สุขภาวะทางใจคือความรู้สึกในใจ
และความนึกคิดของเรา**

การมีสุขภาวะทางใจที่ดีช่วยให้เราจัดการกับชีวิตประจำวันได้ ไม่ว่าจะเรื่องเรียนหรือเรื่องงาน อีกทั้งยังช่วยปรับสมดุลอารมณ์ให้รู้สึกสบายใจ

การมีปัญหาเรื่องสุขภาวะทางใจไม่ใช่เรื่องน่าอายนะ!

บางครั้งเราอาจจะรู้สึกโอเค แต่บางครั้งเราก็อาจจะไม่เป็นเรื่องธรรมดาของคนทุกช่วงวัย

ปัญหาเรื่องสุขภาวะทางใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทั่วไป

มีหลายประเภทและบางประเภทอาจจะส่งผลกระทบร้ายแรงกว่าประเภทอื่น ๆ ความท้าทายเหล่านี้ อาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความคิด และการกระทำได้ แต่ก็มีช่องทางให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ เมื่อยามจำเป็น

**ความยืดหยุ่นทางใจคือทักษะในการเอาชนะอุปสรรค
และปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลง**

เหมือนกับที่เราต้องออกกำลังกายทุกวันเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ จิตใจของเราก็ต้องการการฝึกฝนที่สม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้เราจัดการกับความเครียด หรือปัญหาที่กำลังเผชิญได้ดียิ่งขึ้น จนสามารถก้าวผ่านสถานการณ์นั้นไปได้เช่นกัน

การดูแลตัวเองคือการดูแลสุขภาพใจของตัวเอง

เช่น นอนหลับให้เพียงพอ กินอาหารดี ๆ และออกกำลังกายเป็นประจำ

**การสนับสนุนทางสังคมคือการที่ผู้อื่น
สามารถช่วยเราจัดการเรื่องสุขภาวะทางใจได้**

และเราก็สามารถเสนอตัวช่วยเหลือผู้อื่นได้เช่นกัน

อยากคุยกับใครสักคนใหม่
โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้เลย
ปรึกษาโดยไม่ต้องเปิดเผยตัวตนตลอด 24 ชั่วโมง

รู้หรือไม่ว่า ?



วัยรุ่นกว่าร้อยละ 20
ทั่วโลกมีปัญหาเรื่อง
สุขภาพทางใจ



การเดินเป็นเวลา 30 นาที
ต่อวันช่วยให้จิตใจแจ่มใส



ภาวะซึมเศร้า
เป็นเรื่องธรรมดา
สามารถรักษาได้



เพื่อสุขภาพทางใจที่ดี
ควรออกกำลังกาย
เป็นเวลาหนึ่งชั่วโมงทุกวัน



ภาวะซึมเศร้า
และโรควิตกกังวล
(กังวลมากเกินไป)
มักจะมาคู่กัน



ดื่มน้ำเยอะ ๆ!
การดื่มน้ำเยอะ ๆ
ช่วยให้เรามีสมาธิ
และอารมณ์ที่มั่นคง



วิตามินดีจากแสงแดด
ช่วยในการหลั่งฮอร์โมน
เซโรโทนิน ซึ่งช่วยปรับ
สภาพอารมณ์ให้สมดุล



กินอาหารดี ๆ
เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
ทางใจ เช่น กล้วย ถั่ว
ปลา ที่มีกรดไขมันสูง
อย่างซาร์ดีนกับแซลมอน



การช่วยเหลือ
ให้คนอื่นรู้สึกดีขึ้น
ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นด้วย



การแสดงความรู้สึก
ขอบคุณช่วยให้เรารู้สึก
สุขใจได้มากขึ้น

ทำความรู้จักกับ อารมณ์ต่างๆ ของตัวเอง

อารมณ์ความรู้สึกแรงกล้า



รัก
รู้สึกมีคุณค่า มีความสำคัญ
และได้รับการเอาใจใส่ดูแล



เกลียด
รู้สึกไม่ชอบมาก ๆ

มุมมองที่คุณมีต่อตัวเอง



ภูมิใจ
รู้สึกพอใจ
ในความสำเร็จ
ของตัวเอง



อาย
รู้สึกกระดากใจ
หรือเป็นอาย

ความรู้สึกที่เกี่ยวข้อง กับการคิดถึงเรื่องในอนาคต



กลัว
รู้สึกกังวลและหวาดกลัว



มีความหวัง
รู้สึกดีกับสิ่งที่
จะเกิดขึ้นในอนาคต

ความรู้สึกที่มาจากกระตุ้น ของปัจจัยภายนอก



สุขใจ
รู้สึกยินดี
หรือความรู้สึกดี
เมื่อเรื่องต่าง ๆ
เป็นไปตามที่คาดหวังไว้



เศร้า
รู้สึกแ่ หรือซ้ำใจ



ผิดหวัง
รู้สึกท้อแท้หรือพ่ายแพ้



โล่งใจ
รู้สึกสบายใจ ไร้กังวล



ซาบซึ้ง
รู้สึกขอบคุณ
และถูกมองว่ามีคุณค่า



โกรธ
รู้สึกหงุดหงิด ไม่พอใจ

EVERY DAY IS MIND DAY

เตือนใจรายวันเพื่อสุขภาวะทางใจที่สมบูรณ์



สุขภาวะทางใจที่ดี
จำเป็นต้องได้รับการดูแลสม่ำเสมอ
ทุกวันเหมือนการ
ดูแลสุขภาพกาย



ความท้าทาย
ด้านสุขภาวะทางใจ
ไม่ใช่เรื่องน่าอาย
ถือเป็นเรื่องปกติ
เสียด้วยซ้ำ



การดูแลตัวเอง
เป็นก้าวแรกของการดูแลและพัฒนา
สุขภาวะทางใจ
ให้ดียิ่งขึ้น



การดูแลสุขภาวะทางใจ
ในทุกวันนี้เป็นเรื่องง่าย ๆ
ที่สามารถช่วยตัวเรา
ได้เป็นอย่างดี

รู้เพื่อเรื่อง ความตระหนักรู้ ภายในตนเอง

ความตระหนักรู้ภายในตนเองคืออะไร

ความตระหนักรู้ภายในตนเองคือการทำความเข้าใจในตัวเอง ซึ่งก็คือการรับฟังความคิดและอารมณ์ของตัวเอง รู้ว่าตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไรและทำไมถึงรู้สึกอย่างนั้น นอกจากนี้ยังรวมถึงการทำความเข้าใจว่าคนอื่น ๆ อาจมองเราต่างจากมุมมองที่เรามีต่อตัวเอง

ความตระหนักรู้ภายในตนเองสำคัญอย่างไร

ความตระหนักรู้ภายในตนเองคือส่วนหนึ่งของการทำความรู้จักกับตัวเองให้มากขึ้น ยิ่งรู้จักตัวเองดีมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งรู้สึกเข้มแข็งมากขึ้นเท่านั้น การทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตัวเองจะทำให้รู้จุดแข็งและจุดอ่อนของตัวเองและช่วยทำให้เราเข้มแข็ง รู้จักวิธีเอาชนะความท้าทายต่าง ๆ

ทำอย่างไรเราถึงจะมีความตระหนักรู้ภายในตัวเอง

- ให้เวลาตัวเองได้รับฟังและสะท้อนความรู้สึกที่มี การทำบันทึกส่วนตัวเป็นวิธีเริ่มต้นที่ดีในการช่วยเรื่องนี้
- ใส่ใจความรู้สึกในสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดวัน สถานการณ์ไหนบ้างที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุข สถานการณ์ไหนทำให้รู้สึกกังวล และสถานการณ์ไหนทำให้รู้สึกอึดอัดใจ
- ฝึกซ้อมว่าจะบอกความในใจกับผู้อื่นอย่างไร และวิธีใดบ้างที่จะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น

เริ่มจดบันทึก ส่วนตัวอย่างไร

การจดบันทึกความรู้สึกตัวเองลงหน้ากระดาษช่วยได้อีกทั้งยังช่วยเรียบเรียงคำพูดอธิบายความรู้สึกให้คนอื่นฟังได้ด้วย ลองเริ่มจากเติมคำลงในช่องว่างด้านล่างดูนะ

“ตอนนี้ ฉันกำลังรู้สึก.....อยู่”
“ตอนนี้.....ฉันมักรู้สึก.....”

เสริมสร้างสุขภาพ ทางกายและใจ

แค่ลงมือทำอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ส่งผลดีต่อสุขภาพทางใจ
ลองทำตามวิธีง่าย ๆ เหล่านี้เพื่อดูแลตัวเองในทุกวัน



มีกิจวัตรประจำวันที่แน่นอน

โดยนอนและตื่นเป็นให้เป็นเวลา เพื่อพักผ่อนให้เพียงพอ
นิสัยการใช้ชีวิตที่ดีสร้างได้ง่าย ๆ ด้วยการวางกิจวัตร
ประจำวันให้แน่นอน



ออกไปเดิน

ให้สดชื่นแจ่มใส ช่วยให้หัวโล่ง และทำให้เลือดไหลเวียน
ไปสู่ร่างกายและสมองได้ดีขึ้น



ทำบันทึกส่วนตัว

จดความรู้สึกลงบันทึกส่วนตัวเพื่อให้เข้าใจสิ่งที่รู้สึก
มากขึ้น บันทึกส่วนตัวเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับระบาย
ความไม่พอใจและความกลัวของเราโดยไม่จำเป็นต้อง
ต้องให้คนอื่นรู้ การถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดลงบน
หน้ากระดาษช่วยให้คุณเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น



กินอาหารที่มีประโยชน์

ผลไม้ พืชผัก และ “อาหารสมอง” อย่างถั่ว ปลาที่มี
กรดไขมันสูง และธัญพืชอื่น ๆ เป็นตัวเลือกที่ดีต่อ
การดูแลสุขภาพทางใจ เครื่องดื่มชูกำลัง อาหาร
และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง รวมถึงเครื่องดื่มที่ผสม
แอลกอฮอล์ อาจทำให้รู้สึกกังวลใจและเกิดอาการ
หงุดหงิดง่าย



การนั่งสมาธิ

ช่วยควบคุมลมหายใจและอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้
เครียดน้อยลง มีสมาธิจดจ่อมากขึ้น และยังเพิ่มความ
มั่นใจในตนเอง ลองเริ่มจากการเปิดเพลงที่ทำให้รู้สึก
ผ่อนคลาย นั่งในท่าที่รู้สึกสบายตัว จากนั้นให้หลับตาลง
และผ่อนคลายใจเข้าออกช้า ๆ ในอินเทอร์เน็ตมีเทคนิค
การนั่งสมาธิมากมายหลากหลายรูปแบบที่สามารถลอง
เอามาใช้ได้





ยืดเส้นยืดสาย

หรือลองเล่นโยคะเบา ๆ เพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การผ่อนคลายหายใจออกช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเคมีในสมองที่ทำให้รู้สึกมีความสุข หรือที่รู้จักกันในชื่อเอ็นดอร์ฟิน



ปิดมือถือและอุปกรณ์ดิจิทัลต่างๆ

เพื่อเติมความสุขให้ตัวเอง ลองจำกัดเวลาว่างทั้งหมดไปกับการเช็กมือถือหรือเล่นอินเทอร์เน็ตให้เหลือสองชั่วโมงต่อวัน จริงอยู่ที่เราอาจจะสนุกที่ได้เล่นโซเชียลมีเดีย แต่มันอาจทำให้เรารู้สึกมั่นใจในตัวเองน้อยลง



ใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ

เพื่อคลายความเครียด การดูแลสัตว์เลี้ยง เดินเล่นที่สวนสาธารณะ และทำสวน ล้วนช่วยจัดการกับความเครียดได้



การพบปะเพื่อนฝูง

จะนำไปสู่การสนับสนุนทางสังคม ทำให้เรารู้สึกถึงความรักและความเอาใจใส่จากผู้คนรอบกาย แคโทรคุยกับเพื่อน แม้จะคุยกันแค่แป๊บเดียว ก็ช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้นได้



นอนให้เต็มอิ่ม

การนอนหลับอย่างเพียงพอมีผลเชื่อมโยงกับการดูแลสุขภาพทางกายและใจมาก ควรหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และเครื่องดื่มหรืออาหารที่มีคาเฟอีนก่อนนอน นอกจากนี้ ควรนอนและตื่นให้เป็นเวลา

วิธีช่วยให้รู้สึกดีขึ้นได้ในทันที

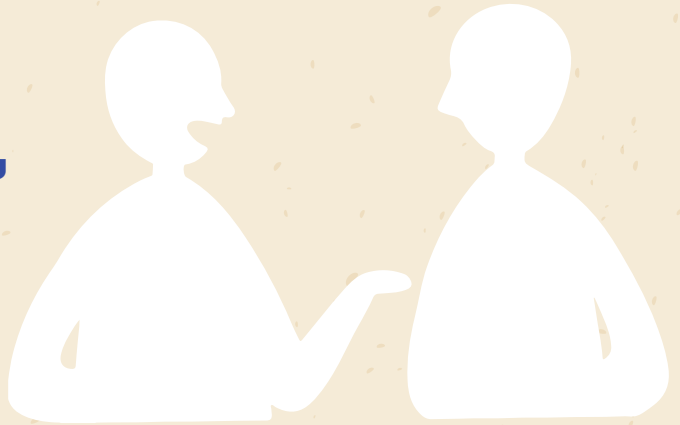
- วางมือถือให้ห่างตัว
- ยืดเส้นยืดสายและสูดหายใจเข้าลึก ๆ
- ออกไปเดินเล่นด้านนอก
- เปิดตามองและเงี่ยหูฟังโลกรอบตัว
- เขียนอธิบายความรู้สึกลงบนกระดาษ

หาพื้นที่ปลอดภัยให้ตัวเอง

การรู้สึกว่าต้องคอยระวังตัวอยู่ตลอดเวลาอาจทำให้จิตใจอ่อนล้าได้ พื้นที่ปลอดภัย ไม่ว่าจะออนไลน์หรือออฟไลน์ ช่วยให้เรบอกเล่าตัวตนของเราได้อย่างอิสระ โดยไม่ต้องกังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับตัวเรา หากคนที่ทำให้เรารู้สึกปลอดภัยและติดต่อพูดคุยกัน สถานที่ที่คุณเคยทำให้เรารู้สึกสบายใจได้เหมือนกัน ตัวอย่างเช่น บ้านของเราเอง หรือบ้านเพื่อน คาเฟ่ร้านโปรดหรือห้องสมุด นอกจากนี้ ดนตรียังช่วยสร้างพื้นที่สงบและปลอดภัยให้กับเราได้เหมือนกัน

การขอ ความช่วยเหลือ

เราขอความช่วยเหลือจากกันและกันเสมอ
ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังมีขอความช่วยเหลือ
จากผู้อื่นเมื่อร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วย
เพราะเราอยากรู้ว่าทำไมตัวเราถึงไม่สบาย
และต้องทำอะไรถึงจะหาย



แล้วทำไมเราถึงไม่ขอความช่วยเหลือ
เรื่องสุขภาพะทางใจด้วยล่ะ

ถ้าคุณรู้สึกกังวลที่ต้องขอความช่วยเหลือ
เรื่องสุขภาพะทางใจ เราอยากให้คุณรู้ไว้ว่านี่
เป็นเรื่องปกติมาก ถึงแม้ว่าสุขภาพะทางใจยังไม่
มีปัญหาที่ผู้คนในสังคมของเราพูดถึงมากนัก
แต่เราต้องพูดถึงเรื่องเหล่านี้กันให้มากขึ้น
นะ การพูดคุยทำให้เราเข้าใจสภาพอารมณ์ของ
เราได้ดียิ่งขึ้น และยังช่วยเปิดมุมมองใหม่ที่
ไม่เคยเห็นมาก่อน นอกจากนี้ การพูดคุยยัง
ช่วยให้ผู้อื่นสามารถช่วยเหลือเราได้ด้วย

สิ่งสำคัญที่ควรจำให้ขึ้นใจคือ คุณไม่ได้อยู่คน
เดียว สิ่งที่เรากำลังเผชิญอยู่นั้นอาจเป็นเรื่อง
ปกติมากกว่าที่คิด และการพูดคุยถึงปัญหานี้
กับคนที่เราไว้วางใจคือก้าวแรกของการรับความ
ช่วยเหลือ

การเปิดใจคุยกันช่วยอะไรบ้าง

ทำให้รู้สึกมีตัวตนและโดดเดี่ยวน้อยลง
แค่ว่ามีใครสักคนที่คุณไว้วางใจคอยรับฟัง
ก็ช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้

การเปิดอกพูดถึงปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เปิดโอกาส
ให้คนรอบตัวได้ยื่นมือเข้ามาช่วยหรือแนะนำคนอื่น
ที่ช่วยเหลือคุณได้ พวกเขาอาจจะเจอปัญหาคคล้ายกัน
หรืออาจจะเป็นผู้ฟังที่ดีมาก ๆ ให้กับคุณได้

การเปิดใจพูดคุยทำให้เห็นว่าความท้าทายเรื่องสุขภาพะทางใจเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงและเป็นสิ่งที่
เราทุกคนควรช่วยเหลือกันและกัน

แล้วเราควรคุยกับใคร

เมื่อรู้สึกพร้อม ให้ลองคิดถึงคนที่เราอยากพูดคุย
ด้วย คิดถึงคนที่ใกล้ชิด และเราไว้วางใจ อาจจะเป็นคุณ
พ่อคุณแม่ ญาติสนิท หรือเพื่อนสักคน
หรือบางทีการคุยกับคนที่เราไม่รู้จัก
เช่น ผู้เชี่ยวชาญ ก็อาจจะง่ายกว่า

เคล็ดลับการเริ่มพูดคุยเรื่อง สุขภาพทางใจ



เขียนเล่าความรู้สึกในบันทึกส่วนตัว
ถ้ารู้สึกว่าการพูดคุยกับคนอื่นเป็น
เรื่องที่ยากเกินไป



ฝึกเล่าความในใจที่คุณอยากจะ
บอกกับคนอื่นผ่านกระจก



บันทึกเสียงไว้ให้ตัวเองฟัง



ลองส่งข้อความไปหาเพื่อนก่อน
เพื่อเปิดบทสนทนา



เขียนจดหมายถึงคนที่เราไว้ใจ
และอ่านให้พวกเขาฟัง

จดหมายที่เราเขียนช่วยนำไปสู่บทสนทนาได้
ประโยคเหล่านี้สามารถนำไปใช้
บอกเล่าเรื่องราวในจดหมายได้

- ▶ ช่วงนี้ฉันรู้สึก...
- ▶ ฉันกลัวว่า...
- ▶ ฉันกังวลที่จะต้องพูดถึงเรื่องนี้ เพราะ...
- ▶ ฉันอยากบอกเธอเรื่องนี้ เพราะ...
- ▶ เธอช่วยฉันได้ไหม

เพื่อนของเรา ก็ต้องการความช่วยเหลือเช่นกัน

การช่วยเหลือผู้อื่นถือเป็นการช่วยเหลือตัวเราเองด้วยเช่นกัน การมีสุขภาวะทางใจที่ดีเริ่มจากการพูดคุยกันและการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งก็คือการทำความเข้าใจว่าอีกฝ่ายรู้สึกอย่างไร เรามีเคล็ดลับในการเริ่มเปิดบทสนทนาเกี่ยวกับสุขภาวะทางใจกับเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ที่อาจจะต้องการความช่วยเหลือ



การเปิดบทสนทนา

- ปิดอุปกรณ์ดิจิทัลที่อาจสร้างความรบกวน เช่น โทรศัพท์มือถือหรือโทรทัศน์
- แשרเรื่องราวที่เกี่ยวข้องของของเราเอง การแชร์อาจทำให้อีกฝ่ายรู้สึกวางใจในการเปิดอกคุยกับเรา
- วางตัวเป็นกลาง ไม่ตัดสินถูกผิด
- เข้าใจถ้าอีกฝ่ายไม่สบายใจที่จะเปิดอกคุยกับเรา ให้แนะนำคนอื่นที่พวกเขาน่าจะสะดวกใจที่จะคุยด้วยแทน



ถามว่ารู้สึกอย่างไร

เริ่มต้นง่าย ๆ และตั้งใจฟังสิ่งที่อีกฝ่ายเล่า บอกความคิดของเราอย่างตรงไปตรงมา ไม่เป็นไรเลยถ้าเราจะบอกออกไปว่ารู้สึกไม่สบายใจที่จะพูดเรื่องนี้ มีช่วงเงียบบ้างเป็นบางครั้งก็ไม่เป็นไรเช่นกัน



ถามซ้ำอีกครั้ง

หลายคนอาจจะบอกว่าพวกเขาไม่เป็นอะไรในครั้งแรกที่เราถาม การถามซ้ำอีกครั้งว่า **“เธอรู้สึกอย่างไร เล่าให้เราฟังได้นะ”** เป็นการบอกอีกฝ่ายว่าเราพร้อมที่จะรับฟังเรื่องราวเมื่อพวกเขาพร้อมที่จะเล่าให้ฟังอยู่นะ

✓ **ถามคำถามปลายเปิด**

ด้วยคำถามที่มีคำว่า ใคร อะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ และอย่างไร รวมถึงชักชวนให้อีกฝ่ายแชร์รายละเอียดเพิ่มเติม แทนที่จะตอบแค่ใช่หรือไม่ใช่ เช่น
“เรารู้สึกอย่างไรบ้าง”
“วันนี้มีเรื่องอะไรที่เธอชอบหรือไม่ชอบบ้าง”
“จริงหรือ ไหนเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหม...”
“แล้วเธอก็คิดว่าอย่างไรบ้าง”

✓ **พูดคุยอย่างเป็นกันเอง**

โดยอาจทำอย่างอื่นไปด้วยระหว่างพูดคุยเพื่อลดความกดดันให้คู่สนทนา เช่น เริ่มพูดคุยระหว่างเดินหรือเล่นกีฬาด้วยกัน

✓ **ทำให้พวกเขารู้ว่าไม่ได้อยู่คนเดียว**

อย่าให้เพื่อนมั่นใจว่าเราพร้อมที่จะช่วยเหลือพวกเขาเสมอ บอกพวกเขาว่าเราจะอยู่เคียงข้างพวกเขาตลอดและจะพยายามทำทุกอย่างที่จะทำได้เพื่อ让他们เขารู้สึกดีขึ้น

✓ **ต่อบทสนทนาไปเรื่อยๆ**

ชวนให้อีกฝ่ายแชร์เรื่องราวและความรู้สึกมากขึ้นผ่านประโยคอย่าง “เล่าตรงนี้ให้ฟังต่อได้ไหม...” หรือ “เราพร้อมรับฟังเธอนะ...” สามารถถามคำถาม เช่น “เธอก็คิดอย่างไรกับเรื่องนี้บ้าง” เพื่อต่อบทสนทนาไปเรื่อย ๆ ได้อย่างเป็นธรรมชาติ

✓ **อย่าพยายามแก้ไขปัญหา แค่ฟังก็พอแล้ว**

การรับฟังคือส่วนสำคัญในการช่วยเหลือ ควรปล่อยให้พวกเขาได้เล่าเรื่องราวและเปิดเผยความรู้สึกอย่างเต็มที่ โดยไม่ตัดสินหรือพูดแทรก

✓ **รู้ว่าควรจะขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญได้จากช่องทางใด**

โปรดจำให้ขึ้นใจว่าตัวเราเองก็สามารถขอความช่วยเหลือจากช่องทางเหล่านี้ได้เช่นกัน



- สายด่วนสุขภาพจิต | 1323
- คลินิกสุขภาพจิตที่โรงพยาบาลทั่วไป
- พื้นที่ปลอดภัย กับอาสาสมัครนักรับฟังด้วยใจ
www.satiapp.co
- LoveCare Station – เลิฟแคร์สเตชัน
ให้การปรึกษาปัญหาวัยรุ่น
ปรึกษาออนไลน์ (16:00-24:00)
www.lovecarestation.com
LINE Chat (12:00-20:00) | @lovecarestation
- ตรวจเช็คสุขภาพใจด้วยตนเอง | www.วัดใจ.com

สิ่งที่ "ควร" พุด

บอกพวกเขาว่าเราเป็นห่วง และพวกเขามีความหมายสำหรับเราแค่ไหน

ถามว่าเราจะสามารถช่วย พวกเขาได้อย่างไรบ้าง

ถามว่าพวกเขาอยากพุด หรือระบายความในใจไหม

บอกพวกเขาว่าเราเข้าใจ เมื่อเราเข้าใจ ความรู้สึกของพวกเขาจริง ๆ เท่านั้น

ย้ำเตือนว่าพวกเขาเป็นคนสำคัญ

บอกพวกเขาว่าไม่เป็นไรเลยที่จะรู้สึกแบบนี้

สิ่งที่ "ไม่ควร" พุด

"ฉันรู้ว่าเธอรู้สึกอย่างไร" อย่าพุดแบบนี้ถ้าเราไม่รู้จริง ๆ ว่าพวกเขาารู้สึกเช่นไร เพราะคำพุดนี้จะทำให้พวกเขารู้สึกว่าสิ่งที่เขากำลังเผชิญไม่มีความหมายและไม่สำคัญ

"คนอื่นลำบากกว่าเธออีก" เป็นประโยคที่ทำให้เพื่อนของเราารู้สึกผิดที่รู้สึกแบบนี้

"ทำตัวเองทั้งนั้น" อย่าโทษคนที่เรารักที่เขาารู้สึกเช่นนี้ แต่ควรทำความเข้าใจพวกเขาและลองเอาใจเขามาใส่ใจเรา

สิ่งที่ "ไม่ควร" ทำ

- ✗ หลีกเลี่ยงการเจอหน้า
- ✗ ล้อเลียนปัญหาทางสุขภาพะทางใจที่พวกเขาทำล้งเผชิญ
- ✗ กดดันให้พวกเขาเปิดใจคุยกับเรา ควรให้เวลาและพื้นที่ส่วนตัวกับพวกเขาแทน
- ✗ ใช้คำพุดจำพวก 'คนบ้า' หรือ 'คนสติไม่ดี'
- ✗ ชักไซ้ เอาหลักศีลธรรมมาตัดสิน หรือข่มขู่
- ✗ คาดหวังว่าจะหายได้โดยง่าย ทุกคนล้วนต้องการเวลาและพื้นที่ส่วนตัวเพื่อเอาชนะความท้าทายทางสุขภาพใจ

อย่าลืมนะว่า Every Day is Mind Day

ขอให้เราทุกคนใจดีกับตัวเองและเป็นกำลังให้ใจกันและกันเสมอ การกระทำง่าย ๆ อย่างการถามไต่ว่าอีกฝ่ายรู้สึกอย่างไร และการเป็นผู้ฟังที่ดีให้เขาคนนั้น อาจเปลี่ยนแปลงโลกของผู้ที่กำลังเผชิญกับความท้าทายด้านสุขภาพะทางใจได้ทั้งใบ แล้วเราจะผ่านเรื่องนี้ไปด้วยกัน

คู่มือนี้จัดทำโดยองค์การยูนิเซฟ ร่วมกับกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เนื้อหาเรื่องสุขภาพะทางใจรวบรวมและนำเสนอโดย คุณสมภพ แจ่มจันทร์ นักจิตวิทยาการปรึกษา

อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับแคมเปญด้านสุขภาพะทางใจขององค์การยูนิเซฟได้ที่ [Every Day is Mind Day | www.unicef.or.th/mindday](http://www.unicef.or.th/mindday) และ [On My Mind | www.unicef.org/mental-health-on-my-mind](http://www.unicef.org/mental-health-on-my-mind)