



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5

โปรแกรมจัดการความเครียด สำหรับแรงงานต่างด้าว ในจังหวัดสมุทรสาคร



คำนำ

โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาครจัดทำขึ้นเพื่อให้แรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาครนำไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง สามารถสังเกตอาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและด้านสังคม เมื่อมีความเครียดได้ด้วยตนเอง รวมทั้งมีแนวทางจัดการความเครียดด้วยตนเองและทราบแหล่งให้ความช่วยเหลือทางสังคมจิตใจเมื่อไม่สบายใจหรือเครียด

โปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร แบ่งเป็น 3 Module ได้แก่ Module 1 สังเกตความเครียดด้วยตนเอง Module 2 การจัดการความเครียด Module 3 แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ โดยมีกิจกรรม 5 กิจกรรม ดังนี้ 1.ทำความรู้จักความเครียด 2.เครียดแล้วหรือยัง 3.ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุ้นเคย 4.ฝึกคลายเครียดกันเถอะ 5.ไม่สบายใจใครช่วยได้ โดยโปรแกรมประกอบด้วย แผ่นพับการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร แบบประเมินความเครียด 20 ข้อ สไลด์ประกอบการบรรยาย และวีดิทัศน์การจัดการความเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาครเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่แรงงานต่างด้าวชาวเมียนมาในจังหวัดสมุทรสาครในการนำไปใช้จัดการความเครียด และมีสุขภาพจิตที่ดี

คณะผู้จัดทำ
กรกฎาคม 2565



ตารางการจัดโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าว ในจังหวัดสมุทรสาคร

เวลา	กิจกรรม
08.00-08.30 น.	ลงทะเบียนและรับอุปกรณ์/สื่อสำหรับการอบรม
08.30-08.45 น.	พิธีเปิดและชี้แจงวัตถุประสงค์
08.45 -09.00 น.	แนะนำวิทยากร/ผู้เข้าร่วมอบรม และทำแบบประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
09.00-10.00 น.	Module 1 สังเกตความเครียดด้วยตนเอง
	กิจกรรมที่ 1 ทำความรู้จักความเครียด
	กิจกรรมที่ 2 เครียดแล้วหรือยัง
10.00-10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.15-11.15 น.	Module 2 การจัดการความเครียด
	กิจกรรมที่ 3 ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุ้นเคย
	กิจกรรมที่ 4 ฝึกคลายเครียดกันเถอะ
11.15-11.45 น.	Module 3 แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ
	กิจกรรมที่ 5 ไม่สบายใจใครช่วยได้
11.45-12.00 น.	ทำแบบประเมินความรู้หลังเข้าร่วมกิจกรรม/ประเมินความพึงพอใจ/ปิดการอบรม



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ตารางการจัดโปรแกรมจัดการความเครียดสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร	ข
สารบัญ	ค
MODULE 1 สังเกตความเครียดด้วยตนเอง	
กิจกรรมที่ 1 ทำความรู้จักความเครียด	1
กิจกรรมที่ 2 เครียดแล้วหรือยัง	2
MODULE 2 การจัดการความเครียด	
กิจกรรมที่ 3 ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุ้นเคย	3
กิจกรรมที่ 4 ผีกลายเครียดกันเถอะ	4
MODULE 3 แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ	
กิจกรรมที่ 5 ไม่สบายใจใครช่วยได้	6
ภาคผนวก	7
รายนามคณะที่ปรึกษาและผู้จัดทำโปรแกรม	23
บรรณานุกรม	25

MODULE 1

สังเกตความเครียดด้วยตนเอง



กิจกรรมที่ 1 ความเครียด คืออะไร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แรงงานต่างด้าวสามารถบอกสาเหตุของความเครียด ลักษณะอาการเมื่อเกิดความเครียด และสามารถสังเกตความเครียดของตัวเองได้

เวลาดำเนินกิจกรรม

10 นาที

อุปกรณ์

1. แผ่นพับการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร
2. สไลด์ประกอบการบรรยาย

แนวทางการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายวัตถุประสงค์กิจกรรม
2. วิทยากรเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรม และสุ่มถามผู้เข้าร่วมอบรม อบรม 2-3 คน “ความเครียดคืออะไร” “เคยมีความเครียดหรือไม่” “มีสาเหตุจากอะไร”
3. วิทยากรสรุปสาระสำคัญตามสไลด์ประกอบการบรรยาย ความเครียดเกิดจากสาเหตุ ลักษณะอาการของความเครียด การสังเกตลักษณะของความเครียดด้วยตนเอง โดยให้ดูเนื้อหาในแผ่นพับประกอบ

กิจกรรมที่ 2 เครียดแล้วหรือยัง

วัตถุประสงค์

1. แรงงานต่างด้าวสามารถประเมินความเครียดตัวเองได้
2. เพื่อให้แรงงานต่างด้าวบอกแนวทางการจัดการกับความเครียดในแต่ละระดับ

เวลาดำเนินกิจกรรม

30 นาที

อุปกรณ์

1. แผ่นพับการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร
2. สไลด์ประกอบการบรรยาย
3. แบบประเมินความเครียดภาษาเมียนมา 20 ข้อ

แนวทางการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายวัตถุประสงค์กิจกรรม
2. วิทยากรเกริ่นนำ “รู้ได้อย่างไรว่าเครียดแล้วหรือยัง” โดยใช้แบบประเมินความเครียดภาษาเมียนมา 20 ข้อ
3. วิทยากรอธิบายวิธีการประเมิน/รวมคะแนนความเครียดด้วยตนเอง โดยใช้แบบประเมินความเครียดภาษาเมียนมา 20 ข้อ และให้ผู้เข้าร่วมอบรม ทำแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง
4. วิทยากรสอบถามระดับคะแนนความเครียดของผู้เข้าร่วมอบรม อบรมโดยให้ยกมือ
5. วิทยากรอธิบายคะแนนความเครียดแต่ละระดับหมายถึงอะไร พร้อมกับการจัดการความเครียดในแต่ละระดับตามสไลด์ประกอบการบรรยาย
6. วิทยากรสรุปกิจกรรม

MODULE 2



การจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 3 ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุณเคย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แรงงานต่างด้าวบอกวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีที่คุณเคยในชีวิตประจำวัน

เวลาดำเนินกิจกรรม

5 นาที

อุปกรณ์

1. แผ่นพับการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร
2. สไลด์ประกอบการบรรยาย

แนวทางการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรมโดยถามผู้เข้าร่วมอบรม “ทำกิจกรรมอะไรแล้วมีความสุขและคลายเครียด”
2. วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมอบรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์
3. วิทยากรสรุปด้วยสไลด์ประกอบการบรรยายวิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีที่คุณเคย ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ 4 ฝึกคลายเครียดกันเถอะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะการจัดการความเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ
2. เพื่อให้แรงงานต่างด้าวมีทักษะการจัดการความเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ

เวลาดำเนินกิจกรรม

55 นาที

อุปกรณ์

1. แผ่นพับการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร
2. อุปกรณ์สำหรับเปิดคลิปวิดีโอ
3. วีดิทัศน์ เรื่อง “การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”
4. วีดิทัศน์ เรื่อง “การฝึกหายใจคลายเครียด”
5. วีดิทัศน์ เรื่อง “การนวดคลายเครียด”
6. วีดิทัศน์ เรื่อง “3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียดและลดโรค”
7. สไลด์ประกอบการบรรยาย

แนวทางการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายวัตถุประสงค์
2. วิทยากรแนะนำการจัดการความเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ เมื่อมีความเครียดในระดับสูง 4 วิธี ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การหายใจคลายเครียด การนวดคลายเครียด และ ฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน ช่วยคลายเครียดและลดโรค

2.1 การฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ

- 1) วิทยากรอธิบายหลักการและประโยชน์ วิธีการฝึก ข้อแนะนำ เรื่อง “คลายเครียดด้วยการฝึกพ่อนคลายกล้ามเนื้อ”
- 2) เปิดวิดีโอทัศน์ เรื่อง“การพ่อนคลายกล้ามเนื้อ” ให้ผู้เข้าร่วมอบรมดู
- 3) ให้ผู้เข้าร่วมอบรมฝึกปฏิบัติตามวิดีโอทัศน์
- 4) วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมแลกเปลี่ยนหลังจากการฝึกปฏิบัติ โดยถาม “หลังจากฝึกปฏิบัติรู้สึกอย่างไร”

2.2 การฝึกหายใจคลายเครียด

- 1) วิทยากรอธิบายหลักการและประโยชน์ วิธีการฝึก ข้อแนะนำ เรื่อง “การฝึกหายใจคลายเครียด”
- 2) เปิดวิดีโอทัศน์ เรื่อง“การฝึกหายใจคลายเครียด” ให้ผู้เข้าร่วมอบรมดู
- 3) ให้ผู้เข้าร่วมอบรมฝึกปฏิบัติตามวิดีโอทัศน์
- 4) วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมแลกเปลี่ยนหลังจากการฝึกปฏิบัติ โดยถาม “หลังจากฝึกปฏิบัติรู้สึกอย่างไร”

2.3 การฝึกนวดคลายเครียด

- 1) วิทยากรอธิบายหลักการและประโยชน์ วิธีการฝึก ข้อแนะนำ เรื่อง “การนวดคลายเครียด”
- 2) เปิดวิดีโอทัศน์ เรื่อง “การนวดคลายเครียด” ให้ผู้เข้าร่วมอบรมดู
- 3) ให้ผู้เข้าร่วมอบรมฝึกปฏิบัติตามวิดีโอทัศน์
- 4) วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมแลกเปลี่ยนหลังจากการฝึกปฏิบัติ โดยถาม “หลังจากฝึกปฏิบัติรู้สึกอย่างไร”

2.4 การฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน ช่วยคลายเครียดและลดโรค

- 1) วิทยากรอธิบายหลักการและประโยชน์ วิธีการฝึก ข้อแนะนำ เรื่อง “3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียดและลดโรค”
- 2) เปิดวิดีโอทัศน์ เรื่อง“3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียดและลดโรค” ให้ผู้เข้าร่วมอบรมดู
- 3) ให้ผู้เข้าร่วมอบรมฝึกปฏิบัติตามวิดีโอทัศน์
- 4) วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมแลกเปลี่ยนหลังจากการฝึกปฏิบัติ โดยถาม “หลังจากฝึกปฏิบัติรู้สึกอย่างไร”

3. วิทยากรสรุปกิจกรรม

MODULE 3

แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ



กิจกรรมที่ 5 ไม่สบายใจใครช่วยได้

วัตถุประสงค์

1. แรงงานต่างด้าวบอกแหล่งให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและแหล่งให้ความช่วยเหลือในจังหวัด
2. แรงงานต่างด้าวรู้วิธีเข้าถึงแหล่งให้ความช่วยเหลือผ่านช่องทางออนไลน์ได้

เวลาดำเนินกิจกรรม

15 นาที

อุปกรณ์

1. แผ่นพับการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร
2. สไลด์ประกอบการบรรยาย

แนวทางการจัดกิจกรรม

1. วิทยากรอธิบายวัตถุประสงค์
2. วิทยากรเกริ่นนำด้วยการถามเมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ “ท่านมีใคร/ หน่วยงานไหนบ้างให้ความช่วยเหลือ”
3. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน
4. วิทยากรแนะนำแหล่งให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต และสถานพยาบาลใกล้บ้าน ในกรณีที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้ ตามแผ่นพับ
5. วิทยากรให้ข้อมูลแหล่งให้ความช่วยเหลือแรงงานในจังหวัดสมุทรสาคร เช่น ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ตามแผ่นพับ
6. วิทยากรแนะนำเอกสาร การจัดการความเครียดด้วยตนเอง สำหรับศึกษาด้วยตนเองที่บ้าน

ภาคผนวก

แผนปฏิบัติการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร (ฉบับภาษาเมียนมา)

အများဆုံးရှိသည့်စိတ်ဖိစီးမှု

အမြင်ဆုံးစိတ်ဖိစီးမှုသည် ထိခိုက်လွယ်ကူသည့်အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို သက်သာလာအောင် ကျွန်တော်တို့ လေ့ကျင့်သင်ယူရမည်။

စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာလာအောင် နည်းစနစ်များနှင့်အတူ လေ့ကျင့်ကြရအောင်

ကြက်သားမြေလျော့ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်း နှိပ်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန်အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း နှိပ်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန်ပိုမိုနယ်ပယ်ဖြင့် နှိပ်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ရောဂါသက်သာလာစေရန် ၃ အဆင့်ရှိသည့် သမာဓိကျင့်ခြင်း နှိပ်ပါ။

အကိုးအကား

<https://www.youtube.com/watch?v=wKOLNFOKSDnk>
<https://www.youtube.com/watch?v=XjR0u4TTTKg>
<https://www.youtube.com/watch?v=5WGM8E8ulal>
<https://www.youtube.com/watch?v=TooMaqEjH5s>

စိတ်မသက်သာသည့်အခါ ကူညီပေးသည့်နေရာဌာနများ

သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုယ်တိုင်စီမံနိုင်ခြင်းမရှိပါက တိုင်ပင်ခံပေးနိုင်သည့် နေရာဌာနအမျိုးမျိုးမှာ ဆက်သွယ်ဆွေးနွေးနိုင်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သည့်ဌာန သို့မဟုတ် ဆေးရုံ သို့မဟုတ် နီးစပ်ရာဆေးရုံသို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်သည်။

စမုဆာခွန်ဆေးရုံဖုန်းနံပါတ် 034-427-099-105
 ကရုတ္တန်ဘန်းဆေးရုံ ဖုန်းနံပါတ် 034-119-990
 ဘန်မဲဆေးရုံ ဖုန်းနံပါတ် 034-419-555

လူမှုရေးဆိုင်ရာကူညီမှုအသင်း

အလုပ်သမားများ၏ဘဝအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ပေးသည့်ကွန်ယက်ဖောင်ဒေးရှင်း (LPN)

0-34434-726

စမုဆာခွန်နယ်ရှိ ရွှေပြောင်အလုပ်သမားကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးသည့်စင်တာ ဖုန်းနံပါတ် 034-836-223-5

Raks Thai Foundation

034-434-828

စမုဆာခွန်နယ်ရှိ ရွှေပြောင်အလုပ်သမားများအတွက် မိမိကိုယ်တိုင်စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ ဖြေရှင်းမှု

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ဘာလဲ

ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခြေအနေတစ်ခုခုကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်စွမ်းဆောင်ရည် အခြေအနေမှာ စိတ်သောကရောက်ရှိပြီး ၎င်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာများမှာ ပုံမှန်မဟုတ်သောအခြေအနေကို ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

မိမိကိုယ်တိုင် ဂရုပြုရမည့်စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများမှာ

သင့်သည် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောလက္ခဏာများ ရှိပါသလား

စိတ်ဖိစီးမှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ(အတွေးများ၊ စိတ်ခံစားမှုများ) အမူအကျင့်ဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာများကို အဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း

ခေါင်းကိုက်ခြင်း

အိပ်မပျော်ခြင်း

ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း

ရွှေးထွက်များခြင်း

မြေလက်အေးစက်ခြင်း

စားချင်စိတ်မရှိခြင်း (သို့) ပိုမိုစားချင်စိတ်ရှိခြင်း

ရင်ဘက်ပိုက်ခြင်း

ရင်တုန်ခြင်း

မကြာခဏအေးမိခြင်း

အစာမကျေဖြစ်ခြင်း

ဝမ်းချုပ်ခြင်း(သို့)ဝမ်းပျက်ခြင်း

ကြောတင်းခြင်း

ရာသီသွေးပုံမှန်မလာခြင်း

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကစားကစားမှုဖြစ်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

- ဝါဒီနိမိတ်
- စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက် ကောင်းစွာမချနိုင်ခြင်း
- အဆိုးဘက်မြင်ခြင်း
- အသေထွက်လွယ်ခြင်း
- စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်း

အပြုအမူ

- အစားများခြင်း သို့မဟုတ် စားချင်စိတ်မရှိခြင်း
- လက်သည်ကိုက်ခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်း၊ ဆံပင်ဆွဲခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အိပ်ပျော်ခြင်း
- ငိုလွယ်ခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ဘာလုပ်လုပ် မပျော်စရာ မရှိခြင်း
- မတော်တဆထိခိုက်မှု လွယ်ကူခြင်း
- ဆေးလိပ်၊ သို့မဟုတ် အရက် ပိုသောက်လာခြင်း
- အလုပ်ရောင်းဖယ်ခြင်း၊ အလုပ်ကိုပြုပြင်ဆင်ဆင်မလုပ်အောင်ခြင်း၊ ညည်းညူခြင်း

လူမှုရေးဆိုင်ရာ

လူမှုရေးဆိုင်ရာဆိုင်ရာဖြစ်ခြင်း၊ အိမ်တွင်းပုန်းခြင်း၊ တစ်သီးတစ်သန့် ခွဲနေခြင်း သင့်တော်ရာက လူတွေနှင့် အလွန်ကျေးဇူးတင်ခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် မကြာခဏ ရန်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြဿနာကိုဖြေရှင်းပုံ ရှောင်မိခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးမှုပုံစံကို ဒေါင်းလော့ဒ် ရယူရန် သင့်၏စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကိုစစ်ဆေးရန် နှင့် ညွှန်ကြားချက်များကိုကြည့်ရန်

စိတ်ဖိစီးမှုကို ပပျောက်အောင် ဖြေရှင်းခြင်း

အလယ်လတ်အဆင့်ရှိသည့်စိတ်ဖိစီးမှု

ကျန်းမာစေပြီးသနားလမ်းနှင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း

ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားပြီး ကုသိုလ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ခြင်း၊ တရားရွတ်ဆိုခြင်း၊ ဆွမ်းလှူခြင်း၊ မေတ္တာပို့ခြင်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှ ဝေယျာဝစ္စလုပ်ခြင်း

ရှုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ TikTok, Facebook, line, Youtube ကစားခြင်း

အိမ်အလုပ်၊ ဝတ်လျှော်၊ ထမ်းချက် ပြုလုပ်ခြင်း

ပင်လယ်ကမ်းခြေသွားခြင်း၊ တောင်တန်းတက်ခြင်း၊ ညနေဈေးသွားခြင်း၊ နှင့် သူငယ်ချင်းစီလည်ခြင်း၊ ဈေးဝယ်ခြင်း

အဖေအမေ၊ ဆွေမျိုး၊ မောင်နှမ၊ ဝင်ပွန်းဇနီး၊ ရင်းနှီးသောသူငယ်ချင်း စသည့်တို့နှင့် ဖုန်းပြောခြင်း

အိပ်စက်နားယူခြင်း

အနည်းအငယ်အဆင့်ရှိသည့်စိတ်ဖိစီးမှုသည် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခြေအနေရုပ်ရည်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကူညီလှုံ့ဆော်ပေးသည့်စွမ်းအားဖြစ်ပါသည်။

แผนปฏิบัติการจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร ฉบับภาษาไทย

ความเครียดในระดับสูง

ความเครียดในระดับมากเกินไป จนควบคุมไม่ได้ เมื่อนั้นแหละที่จะต้องมาฝึกผ่อนคลายความเครียดกัน

ฝึกคลายเครียดด้วยเทคนิคเฉพาะ

คลิป เรื่อง "การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ"

คลิป เรื่อง "การฝึกหายใจคลายเครียด"

คลิป เรื่อง "การนวดคลายเครียด"

คลิป เรื่อง "3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียด และลดโรค"

แหล่งอ้างอิง

<https://www.youtube.com/watch?v=kOLNFOKSDnk>

<https://www.youtube.com/watch?v=XJR04TTTKy>

<https://www.youtube.com/watch?v=SWGmE8Idal>

<https://www.youtube.com/watch?v=TooMaqEjH5s>

แหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจ

หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้บริการในหน่วยงานต่าง ๆ

ปรึกษาจิตแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข รพ.สต.ใกล้บ้าน

โรงพยาบาลสมุทรสาคร 034-427-099-105

โรงพยาบาลกระทุ่มแบน 034-119-990

โรงพยาบาลบ้านแพ้ว 034-419-555

แหล่งให้ความช่วยเหลือด้านสังคม

มูลนิธิเครือข่ายส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงาน (LPN) 0-34434-726

ศูนย์ร่วมบริการช่วยเหลือแรงงานต่างด้าว จังหวัดสมุทรสาคร 034-836-223-5

มูลนิธิรักไทย : Raks Thai Foundation 034-434-828

การจัดการความเครียดด้วยตนเองสำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร

ความเครียด คืออะไร ?

ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมตัวรับมือกับเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเรารู้สึกว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องเกินความสามารถของเรามากเกินไป ทำให้เครียดเป็นทุกข์ และทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และสังคม ตามไปด้วย

สังเกตความเครียดด้วยตนเอง

คุณมีอาการแบบนี้หรือไม่ ?

ความเครียดส่งผลให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย จิตใจ (ความคิด อารมณ์) พฤติกรรม และสังคม ดังนี้

ด้านร่างกาย

- ไม่กรน
- ปวดศีรษะ
- นอนไม่หลับ
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- เหงื่อออกตามมือและเท้า
- มือเย็น เท้าเย็น
- เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ

ด้านจิตใจ

- ใจสั่น
- เป็นหวัดบ่อย
- ท้องอืด อาหารไม่ย่อย
- ท้องผูกหรือท้องเสีย
- กล้ามเนื้อเกร็งหรือตึงตัว
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- ประจำเดือนมาไม่ปกติ

ด้านพฤติกรรม

- รับประทานอาหารมาก หรือไม่อยากรับประทานอาหาร
- กั๊กเก็บ กั๊กตึง ดึงผมจนไม่หลับ หรือถอนผมมาก
- ร้องไห้ง่าย เหนื่อยง่าย ทำอะไรก็ไม่สนุก
- เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
- สูบบุหรี่หรือดื่มสุรามากขึ้น
- เสียงจาม ไม่สามารถทำงานให้เสร็จได้ รู้สึกขี้เกียจ

ด้านสังคม

หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม กับตัว แยกตัว หลีกเลี่ยงงานกับครอบครัว หรือออกเที่ยวเตร่เพื่อหนีจากปัญหา ขวนขวาย มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ

ดาวโหลดแบบประเมินความเครียด

ประเมินระดับความเครียดของตัวเอง และดูคำแนะนำ

การจัดการความเครียด

ผ่อนคลายด้วยวิธีที่คุ้นเคย

ไปวัดทำบุญ อธิษฐาน สวดมนต์ ใส่บาตร แผ่เมตตา ช่วยงานวัด

ดูหนัง ฟังเพลง เล่น Tiktok, Facebook, Line, Youtube

ทำงานบ้าน ซักผ้า ทำกับข้าว

ไปเที่ยวทะเล ภูเขา ช็อปปิ้ง ไปตลาดนัด และไปหาเพื่อน

โทรศัพท์พูดคุยกับพ่อแม่ ญาติ พี่น้อง สามเณร เพื่อนสนิท

นอนหลับพักผ่อน

ความเครียดในระดับปานกลาง

ความเครียดในระดับพอๆ จะช่วยกระตุ้นให้เราฝึกสังเกตตัวเอง รับมือกับการต่อสู้กับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น

แบบประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ข้อความใดถูกหรือผิด โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นถูก และใส่เครื่องหมาย X ในช่องเมื่อคิดว่าข้อนั้นผิด

คำถาม	คำตอบ
1. การฟังเพลงหรือไปเที่ยว เป็นวิธีคลายเครียด သီချင်းနားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် အလည်သွားခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကိုပြေစေသော နည်းဖြစ်သည်။	
2. ความเครียดทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย ไม่มีผลด้านจิตใจ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုကိုဖြစ်စေသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။	
3. ความเครียดในระดับมากเกินไปจนควบคุมไม่ได้ ไม่จำเป็นต้องฝึกผ่อนคลายความเครียด ထိန်းချုပ်မရနိုင်အောင်စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်ကဲခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာအောင် လေ့ကျင့်ရန် မလိုအပ်ပါ။	
4. เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ เป็นอาการของความเครียด အစားအသောက်ပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက်ပိုစားခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှု၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်။	
5. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ကြွက်သားပြေလျော့စေရန်လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကြွက်သားများကို ကျုံ့ခြင်း၊ ပြေလျော့ခြင်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။	
6. การฝึกหายใจคลายเครียด ใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ရင်ဘတ် ကြွက်သားကို အဓိကအသုံးပြုသည်။	
7. การนวดคลายเครียดไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นแผล หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบหรือ เป็นโรคผิวหนัง စိတ်ဖိစီးမှုကိုသက်သာစေရန်နှိပ်ခြင်းသည် ဒဏ်ရာဖြစ်နေစဉ် ကြွက်သားရောင်ရမ်း နေစဉ် သို့မဟုတ် အရေပြားရောဂါဖြစ်နေစဉ် ထိုနေရာကိုမနှိပ်သင့်ပါ။	
8. การนวดคลายเครียด เน้นวิธีการกดจุด และปล่อย စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာအောင် နှိပ်ခြင်းသည် နှိပ်ပြီးလွှတ်ခြင်းကို အလေးထားသည်။	

แบบประเมินความรู้ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ข้อความใดถูกหรือผิด โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นถูก และใส่เครื่องหมาย X ในช่องเมื่อคิดว่าข้อนั้นผิด

คำถาม	คำตอบ
9. การฝึกสมาธิทุกวันก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับได้ดี และไม่มีฝันร้าย အိပ်ရာမဝင်မီနေ့တိုင်းသမာဓိလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်စေ၍ အိပ်မက်ဆိုးမရှိအောင်ကူညီသည်။	
10. ถ้าฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียดแล้วยังไม่หาย ควรไปปรึกษา เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขใกล้บ้าน စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေသောနည်းဖြင့်လေ့ကျင့်ပြီး မပျောက်သေးရင် အိမ်အနီးနားရှိကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်တိုင်ပင်သင့်သည်။	

แบบประเมินความรู้หลังเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ข้อความใดถูกหรือผิด โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นถูก และใส่เครื่องหมาย X ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นผิด

คำถาม	คำตอบ
1. การฟังเพลงหรือไปเที่ยว เป็นวิธีคลายเครียด သီချင်းနားထောင်ခြင်း သို့မဟုတ် အလည်သွားခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကိုပြေစေသော နည်းဖြစ်သည်။	
2. ความเครียดทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย ไม่มีผลด้านจิตใจ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုကိုဖြစ်စေသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။	
3. ความเครียดในระดับมากเกินไปจนควบคุมไม่ได้ ไม่จำเป็นต้องฝึกผ่อนคลายความเครียด ထိန်းချုပ်မရနိုင်အောင်စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်ကဲခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာအောင် လေ့ကျင့်ရန် မလိုအပ်ပါ။	
4. เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ เป็นอาการของความเครียด အစားအသောက်ပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက်ပိုစားခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှု၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်။	
5. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ကြွက်သားပြေလျော့စေရန်လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကြွက်သားများကို ကျုံ့ခြင်း၊ ပြေလျော့ခြင်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။	
6. การฝึกหายใจคลายเครียด ใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ရင်ဘတ် ကြွက်သားကို အဓိကအသုံးပြုသည်။	
7. การนวดคลายเครียดไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นแผล หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบหรือ เป็นโรคผิวหนัง စိတ်ဖိစီးမှုကိုသက်သာစေရန်နှိပ်ခြင်းသည် ဒဏ်ရာဖြစ်နေစဉ် ကြွက်သားရောင်ရမ်း နေစဉ် သို့မဟုတ် အရေပြားရောဂါဖြစ်နေစဉ် ထိုနေရာကိုမနှိပ်သင့်ပါ။	
8. การนวดคลายเครียด เน้นวิธีการกดจุด และปล่อย စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာအောင် နှိပ်ခြင်းသည် နှိပ်ပြီးလွှတ်ခြင်းကို အလေးထားသည်။	

แบบประเมินความรู้หลังเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง ข้อความใดถูกหรือผิด โดยให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นถูก และใส่เครื่องหมาย X ในช่อง เมื่อคิดว่าข้อนั้นผิด

คำถาม	คำตอบ
9. การฝึกสมาธิทุกวันก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับได้ดี และไม่มีฝันร้าย အိပ်ရာမဝင်မီနေ့တိုင်းသမာဓိလေ့ကျင့်ခြင်းသည် ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်စေ၍ အိပ်မက်ဆိုးမရှိအောင်ကူညီသည်။	
10. ถ้าฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียดแล้วยังไม่หาย ควรไปปรึกษา เจ้าหน้าที่ สาธารณสุขใกล้บ้าน စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေသောနည်းဖြင့်လေ့ကျင့်ပြီး မပျောက်သေးရင် အိမ်အနီးနားရှိကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းနှင့်တိုင်ပင်သင့်သည်။	

เฉลย ประเมินความรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

คำถาม	คำตอบ
๑. การฟังเพลงหรือไปเที่ยว เป็นวิธีคลายเครียด	✓
๒. ความเครียดทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย ไม่มีผลด้านจิตใจ คำตอบ : ความเครียดทำให้เกิดความผิดปกติด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และสังคม	x
๓. ความเครียดในระดับมากเกินไปจนควบคุมไม่ได้ ไม่จำเป็นต้องฝึกผ่อนคลายความเครียด คำตอบ : ความเครียดในระดับมากเกินไปจนควบคุมไม่ได้ ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิดจึงจำเป็นต้องฝึกผ่อนคลายความเครียด	x
๔. เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ เป็นอาการของความเครียด	✓
๕. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ	✓
๖. การฝึกหายใจคลายเครียด ใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก คำตอบ : ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร การฝึกหายใจใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้ออกซิเจนเข้าสู่ปอดมากขึ้น	x
๗. การนอนคลายเครียดไม่ควรนอนขณะที่กำลังเป็นแผล หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบหรือเป็นโรคผิวหนัง	✓
๘. การนอนคลายเครียด เน้นวิธีการกดจุด และปล่อย	✓
๙. การฝึกสมาธิทุกวันก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับได้ดี และไม่มีฝันร้าย	✓
๑๐. ถ้าฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียดแล้วยังไม่หาย ควรไปปรึกษา เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน	✓

การประเมินความเครียดของแรงงานต่างด้าว จำนวน 20 ข้อ

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง โดยเลือกคำตอบที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
ข้อ ၂ စိတ်ဖိစီးမှုခံရမှု အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော မေးခွန်း 20 ချက်

ညွှန်ကြားချက် ကျေးဇူးပြု၍ မေးခွန်းများကို စစ်မှန်စွာ ဖြေဆိုပါ သင်၏ထင်မြင်ချက်နှင့် ကိုက်ညီဆုံးသော အဖြေကို ရွေးချယ်ဖြေဆိုပါ။

คำชี้แจง : ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อ เหตุการณ์นั้น ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

ဖော်ပြချက် လွန်ခဲ့သော 6 လတာကာလအတွင်း မည်သည့်အဖြစ်အပျက်များ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသနည်း ။
၎င်းအဖြစ်အပျက်အပေါ်တွင် မိမိခံစားရမည့်အချက်များပါရှိလျှင် အသံထွက် ✓ အမှန်ဖြစ်ပေးပြီး မရှိလျှင် ကျော်သွားပါ။
စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်

1. ဂလ်တံ့အလုပ်အကိုင်အတွင်း အလုပ်အကိုင်အတွင်း ခံစားရသည့် စိတ်ဖိစီးမှု
() မရှိ
() နည်းနည်း အနည်းငယ်ရှိ
() ပါးပါး အလယ်အလတ်ရှိ
() များ အမြောက်အမြားရှိ
() အများဆုံး အမြင့်ဆုံး
2. ပြီးသောအခါ အလုပ်အကိုင်အတွင်း ခံစားရသည့် စိတ်ဖိစီးမှု
() မရှိ
() နည်းနည်း အနည်းငယ်ရှိ
() ပါးပါး အလယ်အလတ်ရှိ
() များ အမြောက်အမြားရှိ
() အများဆုံး အမြင့်ဆုံး
3. အလုပ်အကိုင်အတွင်း အလုပ်အကိုင်အတွင်း ခံစားရသည့် စိတ်ဖိစီးမှု
() မရှိ
() နည်းနည်း အနည်းငယ်ရှိ
() ပါးပါး အလယ်အလတ်ရှိ
() များ အမြောက်အမြားရှိ
() အများဆုံး အမြင့်ဆုံး

4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน
ညစ်ညမ်းသော လေ၊ ရေ၊ မြေ အသံတို့မှ အဆိုးတက်ကြောင့် ဖိစီးမှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ဖိစီးမှု
- () ไม่มี မရှိ
 - () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
 - () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
 - () มาก အမြောက်အမြားရှိ
 - () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับ យဉ်ပြိုင်ဆုခြင်း သို့မဟုတ် နှိုင်းယှဉ်ဆုခြင်း ဆာရုမှမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ဖိစီးမှု
- () ไม่มี မရှိ
 - () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
 - () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
 - () มาก အမြောက်အမြားရှိ
 - () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ
6. เงินไม่พอใช้จ่าย သုံးပြုရမည့်ငွေ မလုံလောက်သည့်အခြေအနေမှဖြစ်ပေါ်လာသည့်စိတ်ဖိစီးမှု
- () ไม่มี မရှိ
 - () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
 - () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
 - () มาก အမြောက်အမြားရှိ
 - () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด ကြွက်သား တောင်တင်နေခြင်းသို့မဟုတ် နာကျင်မှုဖြစ်ခြင်း
- () ไม่มี မရှိ
 - () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
 - () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
 - () มาก အမြောက်အမြားရှိ
 - () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ

8. ปวดหัวจากความตึงเครียด อัตราผู้สูงอายุ เหนื่อยเกินไปหรือไม่

- () ไม่มี ๐
- () เล็กน้อย ๑-๒
- () ปานกลาง ๓-๔
- () มาก ๕-๖
- () มากที่สุด ๗-๘

9. ปวดหลัง เกือบทุกวันหรือไม่

- () ไม่มี ๐
- () เล็กน้อย ๑-๒
- () ปานกลาง ๓-๔
- () มาก ๕-๖
- () มากที่สุด ๗-๘

10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง อัตราผู้สูงอายุ เหนื่อยเกินไปหรือไม่

- () ไม่มี ๐
- () เล็กน้อย ๑-๒
- () ปานกลาง ๓-๔
- () มาก ๕-๖
- () มากที่สุด ๗-๘

11. ปวดศีรษะข้างเดียว อัตราผู้สูงอายุ เหนื่อยเกินไปหรือไม่

- () ไม่มี ๐
- () เล็กน้อย ๑-๒
- () ปานกลาง ๓-๔
- () มาก ๕-๖
- () มากที่สุด ๗-๘

12. รู้สึกวิตกกังวล อัตราผู้สูงอายุ เหนื่อยเกินไปหรือไม่

- () ไม่มี ๐
- () เล็กน้อย ๑-๒
- () ปานกลาง ๓-๔
- () มาก ๕-๖
- () มากที่สุด ๗-๘

13. รู้สึกคับข้องใจ စိတ်ပျက်ခြင်း

- () ไม่มี မရှိ
- () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
- () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
- () มาก အမြောက်အမြားရှိ
- () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ

14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ဒေါသဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် လိုမကျမှုဖြစ်ခြင်း

- () ไม่มี မရှိ
- () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
- () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
- () มาก အမြောက်အမြားရှိ
- () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ

15. รู้สึกเศร้า ဝမ်းနည်းမှုဖြစ်ခြင်း

- () ไม่มี မရှိ
- () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
- () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
- () มาก အမြောက်အမြားရှိ
- () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ

16. ความจำไม่ดี အမှတ်ဉာဏ်မကောင်းခြင်း

- () ไม่มี မရှိ
- () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
- () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
- () มาก အမြောက်အမြားရှိ
- () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ

17. รู้สึกสับสน စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုဖြစ်ခြင်း

- () ไม่มี မရှိ
- () เล็กน้อย အနည်းငယ်ရှိ
- () ปานกลาง အလယ်အလတ်ရှိ
- () มาก အမြောက်အမြားရှိ
- () มากที่สุด အမြင့်ဆုံးရ

18. တံင်ဃာဗိဇာနည် အာရုံစိုက်မှုအားနည်းလာခြင်း

- () မရှိ
- () နည်းနည်း အနည်းငယ်ရှိ
- () ပါးပါး အလယ်အလတ်ရှိ
- () များ အမြောက်အမြားရှိ
- () များစွာ အမြင့်ဆုံးရ

19. နှစ်ရက်လေးလေး လွယ်ကူစွာမော့ဝန်းခြင်း

- () မရှိ
- () နည်းနည်း အနည်းငယ်ရှိ
- () ပါးပါး အလယ်အလတ်ရှိ
- () များ အမြောက်အမြားရှိ
- () များစွာ အမြင့်ဆုံးရ

20. ပျက်စီးမှုပျက်စီးမှု မကြာခဏအေးမိခြင်း

- () မရှိ
- () နည်းနည်း အနည်းငယ်ရှိ
- () ပါးပါး အလယ်အလတ်ရှိ
- () များ အမြောက်အမြားရှိ
- () များစွာ အမြင့်ဆုံးရ

အဆင့်သတ်မှတ်ချက်

အဆင့်သတ်မှတ်ချက်ကို အောက်ပါအတိုင်း အဆင့် 1 2 3 4 5 အားဖြင့် အဆင့် ၅ အဆင့်နှင့် သတ်မှတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်

မရှိ	1 ကနဏ	မရှိ	အဆင့် 1
နည်းနည်း	2 ကနဏ	အနည်းငယ်ရှိ	အဆင့် 2
ပါးပါး	3 ကနဏ	အလယ်အလတ်ရှိ	အဆင့် 3
များ	4 ကနဏ	အမြောက်အမြားရှိ	အဆင့် 4
များစွာ	5 ကနဏ	အမြင့်ဆုံး ရ	အဆင့် 5
မသိ	0 ကနဏ	တုံ့ပြန်သတ်မှတ်ပါသည်	အဆင့် 0

การแปลผล **အဖြေရလဒ်များ၏သတ်မှတ်ချက်များ**

แบบวัดความเครียดสวนปรง 20 ข้อ มี คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 - 23 เครียดน้อย

คะแนน 24 - 41 เครียดปานกลาง

คะแนน 42 - 61 เครียดสูง

คะแนน 62 ขึ้นไป เครียดรุนแรง

SPST စစ်ဆေးချက်အရ မေးခွန်းအချက် 20 ပါသော စုစုပေါင်းရမှတ်သည် ၁၀၀ ထက်မပိုသော စုစုပေါင်းရမှတ်များကို

အောက်ပါအတိုင်း အဆင့် ၄ အဆင့် ခွဲခြားထားပါသည်။

0 - 23 စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အနည်းငယ်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

24 - 41 စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အလယ်အလတ်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

42 - 61 စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အများရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

62 ထက် စုစုပေါင်းရမှတ်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အမြင့်ဆုံးရှိသည်ဟု သတ်မှတ်သည်။

ระดับของความเครียด **စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်များ**

ระดับคะแนน 0 - 23 คะแนน 0 - 23 စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับน้อยและหายไปได้ในระยะเวลาสั้น ๆ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจในที้นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှုအနည်းငယ်ရှိပြီး အချိန်တိုတိုအတွင်း၌ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝမှ ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပြီး အခြေအနေမျိုးမျိုးပေါ်တွင် မူတည်၍ ပြုပြင်ပြောင်းလဲသွားတတ်ပါသည်။ ဤစိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်သည် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကို အကျိုးရှိစေနိုင်ပြီး အောင်မြင်မှုကိုလည်း လုံ့လော်ပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ระดับคะแนน 24 - 41 คะแนน 24 - 41 စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်

ท่านมีความเครียดในระดับปานกลางเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือ เหตุการณ์ที่ทำให้เครียด อาจรู้สึกวิตกกังวลหรือกลัว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความเครียดระดับนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือเป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือพูดคุยระบายความไม่สบายใจกับผู้ที่ไว้วางใจ

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှုအလယ်အလတ်ဖြင့် သတ်မှတ်ပါသည်။ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝ၌ ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုမှ ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်သောကြောင့် ပုံမှန်အခြေအနေအဆင့်ဟု သတ်မှတ်ပါသည်။ဤအခြေအနေသည် အသက် အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်သောအခြေအနေဟု သတ်မှတ်ပါသည်။သက်သာစေရန်အတွက် လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း အားကစားကစားခြင်း သို့မဟုတ် ကြည်းနူးပျော်စရာကောင်းသည့်ကိစ္စများလုပ်ပေးခြင်း ဥပမာ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ဝါသနာပါသည့်အကြောင်းအရာလုပ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း စသည်တို့ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ระดับคะแนน 42 – 61 คะแนน 42-61 စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်

ท่านมีความเครียดในระดับสูง เป็นระดับที่ท่านได้รับความเดือนร้อนจากสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ รอบตัว ทำให้วิตกกังวล กลัว รู้สึกขัดแย้งหรืออยู่ในสถานการณ์ที่แก้ไข จัดการปัญหานั้นไม่ได้ ปรับความรู้สึกด้วยความลำบากจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และการเจ็บป่วย เช่น ความดันโลหิตสูง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ

สิ่งที่ท่านต้องรีบทำเมื่อมีความเครียดในระดับนี้คือ คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำให้ง่ายแต่ได้ผลดีคือ การฝึกหายใจ คลายเครียด พุดคุยระบายความเครียดกับผู้อื่นไว้วางใจ หาสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เครียดและหาวิธีแก้ไข หากท่านไม่สามารถจัดการคลายเครียดด้วยตนเองได้ ควรปรึกษากับผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အများရှိအဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းအရာမျိုးမျိုးမှ ဖြစ်ပေါ်လာသောဒုက္ခများ သို့မဟုတ် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခြေအနေကြောင့် ကြောက်စိတ်များ၊ စိုးရိမ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်း စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲပြီး နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ နားမကျန်မှုဖြစ်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ အစာအိမ်နှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများဖြစ်ခြင်း စသည့်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေဖျောက်ရန်အတွက် လွယ်ကူပြီး အလွန်ကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော နည်းလမ်းမှာ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသော နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေသည့်အကြောင်းအရင်းကို ရှာဖွေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ကယ်၍ သင်ကိုယ်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်လျှင် တိုင်ပင်ခံပေးသည့်ဌာနများမှ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

ระดับคะแนน 62 คะแนนขึ้นไป 62 ထက် စုစုပေါင်းရမှတ်အဆင့်

ท่านมีความเครียดในระดับรุนแรง เป็นความเครียดระดับสูงที่เกิดต่อเนื่องหรือท่านกำลังเผชิญกับวิกฤตของชีวิต เช่น เจ็บป่วยรุนแรง เรือร้งมีความพิการ สูญเสียคนรัก ทรัพย์สิน หรือ สิ่งที่รัก ความเครียดระดับนี้ส่งผลทำให้เจ็บป่วยทางกายและสุขภาพจิต ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน การตัดสินใจไม่ดี ยับยั้งอารมณ์ไม่ได้

ความเครียดระดับนี้ถ้าปล่อยไว้จะเกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและคนใกล้ชิด ควรได้รับการ ช่วยเหลือจากผู้ให้ การปรึกษาอย่างรวดเร็ว เช่น ทางโทรศัพท์ หรือผู้ให้การศึกษาในหน่วยงานต่าง ๆ

ဤအဆင့်သည် စိတ်ဖိစီးမှု အမြင့်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းစိတ်ဖိစီးမှုသည် ဖြေဖျောက်မသွားဘဲ အမြဲခံစားနေရခြင်း သို့မဟုတ် လက်ရှိသေရေရှင်ရေနှင့်ရောက်နေရသည့်အခြေအနေ ဥပမာ အလွန်ပြင်းထန်သောနားမကျန်မှုဖြစ်ခြင်း၊ ဒုက္ခိတဖြစ်ခြင်း၊ ချစ်သောသူကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်း ပိုင်ဆိုင်မှုဆုံးရှုံးခြင်း သို့မဟုတ် မိမိနှစ်သက်သောအရာဆုံးရှုံးခြင်း စသည့်အခြေအနေများကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤစိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နားမကျန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ကောင်းမွန်စွာ မချနိုင်ခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှုကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း စသည့်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်သည် သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အခြားသောသူ အန္တရာယ်မကျရောက်နိုင်စေရန် လျင်မြန်စွာ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။ ဥပမာ ဖုန်းနှင့်ဖြစ်စေ လူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ တိုင်ပင်ခံပေးသည့် ဌာနသို့ သွားရောက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်ပါသည်။

สไลด์ประกอบการบรรยาย



ดาวน์โหลดสื่อเทคโนโลยีโปรแกรมจัดการความเครียด
สำหรับแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร



https://drive.google.com/drive/folders/1y7oYDDJhk_GXlhFD9BW5hSeGxlrciAw?usp=sharing

รายนามคณะที่ปรึกษาและผู้จัดทำโปรแกรม

รายชื่อคณะที่ปรึกษา

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. รศ.ดร.มรกต ไมยเออร์ | ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 2. ผศ.ดร.อาภา ภัคฤญโญ | ที่ปรึกษาสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 3. รศ.ดร.โสภณา ศรีจำปา | ประธานศูนย์การศึกษาศาสนาและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 4. ผศ.ดร.สุนิสา ศิวปฐมชัย | อาจารย์หลักสูตรภาษาและการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 5. ดร.จิตติกานต์ จินารักษ์ | นักวิชาการวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 6. นางสาวมิรันดา ภูบาล | ผู้ช่วยวิจัย สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล |

ที่ปรึกษาด้านภาษาและวัฒนธรรมเมียนมา

- | | | |
|-----------------------|--|---|
| 1. Ms. Lwan Po | ผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language) | สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 2. Msr. Tru Zar Aung | ผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศ (Burmese language) | สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 3. นายสิทธิพร เนตรนิม | นักปฏิบัติการวิจัย | สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล |

ที่ปรึกษาด้านงานสุขภาพจิตและจิตเวช

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. นายแพทย์พูนพัฒน์ กมลวุฒิพงศ์ | นายแพทย์ชำนาญการ | สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ |
| 2. นางสุพรรณิ แสงรักษา | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ |

คณะผู้จัดทำโปรแกรม

1. นางสาวรัชวัลย์ บุญโถม	ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 5	
2. นางสาวลำไพร เฮ้าไกร	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
3. นางสาวรุจิรา ต๊ะจันทร์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
4. นางสาวอัญมณี คำเพ็ง	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
5. นายปรินทร์ โชคตาม	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
6. นางสาวทิพวรรณ ศรีอุฐ	นักวิชาการเผยแพร่	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
7. นางสาวปรีชาพร ชาบุญรงค์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
8. นางสาวภควดี ประดับเพชรรัตน์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
9. นายกิตติ เรืองวิไลพร	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	รพ.สต.บ้านกำแพง
10. นางสาวกฤษมา พิษแสง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร
11. นางสาวเกษมศรี สุภาพันธ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร
12. Ms. May Khine Oo	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	
13. Mr. Aung Ko Latt	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	
14. Ms. Ni Ni Win	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	
15. Mr. Thet Hein	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	
16. Mr. Kyaw Zay Yar	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	
17. Ms. War War Khaing	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	
18. Mr. Zar Zi Oo	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	
19. Ms. Su Su Khaing	อาสาสมัครสาธารณสุขต่างด้าว	

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2555) .คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่).
นนทบุรี.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2555) .ดูแลสุขภาพใจกันหน่อยนะ.ตอน “เครียดได้
กลายเป็น” .นนทบุรี

มูลนิธิเครือข่ายส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงาน. LPN : Labour Protection Network.
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [https://www.facebook.com /pages/Labour-
Rights-Promotion- Network/371018579290](https://www.facebook.com/pages/Labour-Rights-Promotion-Network/371018579290) [24 พฤษภาคม 2564]

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร เบอร์โทรศัพทหน่วยงานในสังกัด . [ออนไลน์].
แหล่งที่มา : [http://skno.moph.go.th/sk/index.php/contact/78-2014-10-12-
00-03-26](http://skno.moph.go.th/sk/index.php/contact/78-2014-10-12-00-03-26) [24 พฤษภาคม 2564]

กรมจัดหางาน กระทรวงแรงงาน. ศูนย์ร่วมบริการช่วยเหลือแรงงานต่างด้าว จังหวัด
สมุทรสาคร.[ออนไลน์]. [https://www.facebook.com/ศูนย์ร่วมบริการ
ช่วยเหลือแรงงานต่างด้าวจังหวัดสมุทรสาคร - 110862170645388/](https://www.facebook.com/ศูนย์ร่วมบริการช่วยเหลือแรงงานต่างด้าวจังหวัดสมุทรสาคร-110862170645388/).
[24 พฤษภาคม 2564]

