

# เทคนิค

## 4 ประเด็น 3 เติม เพิ่มพลังใจ (RQ...ในวันที่ต้องเผชิญวิกฤตในชีวิต)

ท่านสามารถใช้เทคนิคนี้ในการดูแลตัวเอง หรือแนะนำเพื่อนผู้สูงอายุ หรือดูแลผู้สูงอายุที่ท่านดูแลได้

### เทคนิค 4 ประเด็น

- 1. ปรับอารมณ์** คือ การตั้งสติคอยเตือนตัวเองไว้ทุกครั้งว่าความสูญเสียเป็นเรื่องธรรมดา และเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตที่ทุกคนต้องพบเจอ ไม่ใช่ความผิดของตนเองหรือผู้อื่น พยายามผ่อนคลายความเครียด และให้กำลังใจตนเอง หลีกเลี่ยงการใช้ยานอนหลับเกินขนาดหรือดื่มสุราในการเผชิญกับการสูญเสีย
- 2. ปรับความคิด** คือ การคิดในมุมบวก ค้นหาสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ เพื่อเป็นพลังใจในการดำเนินชีวิต เช่น ฉันเป็นคนอดทนเข้มแข็ง พึ่งตัวเองได้ ฉันมีกำลังใจ ฉันทำสิ่งที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ ได้ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม สามารถปล่อยใจตัวเองได้อ่อนแอบ้าง เพราะความอ่อนแอไม่ใช่เรื่องผิดแต่ไม่ควรปล่อยให้ความรู้สึกนี้สะสมอยู่นาน
- 3. ปรับพฤติกรรม** คือ การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตใหม่ให้เหมาะสมกับเงื่อนไขใหม่ โดยทำกิจกรรม เพิ่มความผ่อนคลาย เช่น เล่นกับสัตว์เลี้ยง เดินเล่น วาดรูป อ่านหนังสือ เล่นดนตรี พร้อม ๆ กับการใส่ใจ ดูแลสุขภาพอย่างการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย ๆ ก็มั่นใจว่าวันที่จิตใจไม่ไหวร่างกายยังสู้ต่อได้
- 4. ปรับเป้าหมาย** คือ การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป อาจเริ่มจากการตั้งเป้าหมายเล็กๆ ในกิจวัตรประจำวัน แล้วค่อยวางแผนสู่เป้าหมายระยะยาวขึ้น

### เทคนิค 3 เติม

- 1. เติมศรัทธา** คือ ความเชื่อที่ว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก เมื่อผ่านพ้นความมืดตอกลางคืนไปแล้ว พระอาทิตย์ย่อมขึ้นมาให้ความสว่างเสมอ ปัญหาจะคลี่คลายและดีขึ้นอาจต้องอาศัยระยะเวลา
- 2. เติมมิตร** คือ มิตรสหาย และครอบครัว ที่คอยอยู่เคียงข้าง ให้กำลังใจ การขอความช่วยเหลือเป็น ไม่ถือเป็นเรื่องน่าอายแต่อย่างใด หากจัดการกับความรู้สึกของตัวเองไม่ได้ลองหาคนที่ไว้ใจได้ร่วมพูดคุย หรือแบ่งปันเรื่องราวเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อให้มีกำลังใจต่อสู้หรือช่วยหาทางออกกับความสูญเสียที่เกิดขึ้น
- 3. เติมจิตใจที่กว้าง** คือ รับฟังความคิดเห็นที่หลากหลายและแตกต่าง เพื่อเปิดมุมมอง เช่น ในขณะที่ เรามีความทุกข์ยากลำบาก ก็ยังมีคนอื่น ๆ ที่มีความทุกข์เช่นเดียวกับเรา บางคนอาจมีมากกว่าด้วยซ้ำ จะช่วยเติมเต็มความคิดให้การรับมือและเผชิญกับการสูญเสียได้ดียิ่งขึ้น

หากพบว่า ตัวท่าน เพื่อนผู้สูงอายุ หรือผู้สูงอายุในความดูแลของท่าน

ยังมีความยากลำบากในการก้าวผ่านวิกฤตในชีวิต หรือไม่สามารถรับมือกับความสูญเสียได้ ระยะเวลาในการทำใจหนักหน่วงผิดปกติ หรือมีแนวโน้มแย่ลง จำเป็นที่จะต้องปรึกษาขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือสถานพยาบาลใกล้บ้าน

# เช็กสุขภาพใจ...ของท่าน

## อยู่ระดับไหน:

ท่านจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนหรือไม่?

**อันดับแรก** ต้องรู้ก่อนว่าอาการที่ท่านเป็นอยู่รบกวนต่อการใช้ชีวิตประจำวันของท่านมากน้อยแค่ไหน โดยท่านสามารถประเมินอาการตนเอง เพื่อนผู้สูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่ท่านดูแลได้คร่าวๆ โดยใช้ **คำถาม 3 ข้อ** ดังนี้

ข้อคำถาม		
ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่ (ตอบมีอย่างน้อย 1 ข้อ = เสี่ยงซึมเศร้า)		
1. ไม่สบายใจ เซ็ง ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย	ไม่มี	มี
2. เบื่อ ไม่อยากพูดไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม	ไม่มี	มี
ใน 1 เดือนที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ (ตอบมี = เสี่ยงฆ่าตัวตาย)		
3. ท่านมีความรู้สึกทุกข์ใจจนไม่อยากมีชีวิตอยู่หรือไม่	ไม่มี	มี

(แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า 2 ข้อ และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย 1 ข้อ (2Q plus))

### อาการรุนแรง (severe symptoms)

เช่น รู้สึกซึมเศร้าตลอดเวลา มีความคิดไร้ค่า ไม่อยากมีชีวิตอยู่ อยากทำร้ายตนเอง มักเป็นเกือบตลอดเวลา หรือเกือบทุกวัน  
→ ให้ขอความช่วยเหลือรับปรึกษา จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือสถานพยาบาลใกล้บ้าน หรือ โทรสายด่วน 1669 หรือ สายด่วนสุขภาพจิต 1323 เพื่อเข้าสู่ระบบการรักษาโดยเร็ว

### อาการไม่รุนแรง (mild symptoms)

เช่น รู้สึกกังวล หลงลืม นอนไม่หลับ ไม่อยากอาหาร รู้สึกหงุดหงิด หรือเศร้าเล็กน้อย โดยมีอาการเพียงไม่กี่อย่างและเป็นเพียงเล็กน้อย แต่ยังสามารถทำงานบ้าน ทำงานเลี้ยงชีพ หรือดูแลตัวเองและคนใกล้ชิดได้  
→ ให้ท่านหมั่นดูแลจิตใจด้วยหลัก 3 ส. คือ  
1) ใส่ใจดูแลสุขภาพ  
2) สร้างสัมพันธ์ภาพและพลังใจ  
และ 3) เสาะหาแหล่งช่วยเหลือ

## “เพื่อนดูแลใจ ผู้สูงวัยด้วยหลัก 3ส.”

### “ใส่ใจดูแลสุขภาพ”

- ★ หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ★ ทานอาหารที่มีประโยชน์
- ★ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ★ กรณีที่มีโรคประจำตัว/โรคเรื้อรัง ทานยาให้ตรงเวลา ไม่ขาดยา
- ★ หมั่นสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอว่าผิดปกติไปจากเดิมหรือไม่

### “สร้างสัมพันธ์ภาพและพลังใจ”

- ★ ไปเยี่ยมเยียน ลูกหลาน/เพื่อนบ้าน/เพื่อนผู้สูงอายุในกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุ
- ★ ทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวให้มากขึ้น เช่น การทำอาหารและรับประทานอาหารร่วมกัน พาผู้สูงอายุออกไปเที่ยวหรือทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ชီးต้นไม้ จัดสวน
- ★ เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน เช่น กิจกรรมทางศาสนาหรือวันสำคัญต่างๆ ถ้าเคลื่อนไหวไม่สะดวก ไปไม่ไหว อาจฝากลูกหลานหรือญาติผู้ดูแลจัดการให้หรือให้พาไปร่วมกิจกรรม

# “เสาะหาแหล่งช่วยเหลือ”

หากยังรู้สึกทุกข์ใจ ไม่สบายใจให้ ลองพูดคุย ปรึกษา หรือโทรหา...

- ★ คนใกล้ชิดหรือคนที่ท่านไว้วางใจ เช่น ลูกหลาน ญาติพี่น้อง ผู้ดูแล อสม. เจ้าหน้าที่รพ.สต. ฯลฯ เพื่อระบายปัญหาที่ท่านเผชิญอยู่
- ★ ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตผ่านช่องทางต่างๆ ดังนี้

**1323**  
สายด่วนสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต บริการ 24 ชั่วโมง

**1300**  
ศูนย์ช่วยเหลือสังคม กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พ.ม.) บริการ 24 ชั่วโมง

แชทไลน์ (Line): **ยังแฮปปี้ Younghappy** คอมมูนิตีของผู้สูงอายุ

**02-113-6789**  
สมาคมสมาธิจิตแห่งประเทศไทย รับฟังทุกเรื่องด้วยใจ บริการทุกวัน เวลา 12.00-22.00 น.

แชทไลน์ (Line): **คุยกัน (KHUIKUN)** รับฟังทุกปัญหา และช่วยหาทางออก

สแกนคิวอาร์โค้ดเพื่อเพิ่มเพื่อนไลน์ “ยังแฮปปี้” ตรวจสอบสุขภาพใจผ่านเว็บไซต์ MENTAL HEALTH CHECK IN : MHCI <https://checkin.dmh.go.th/>

หากดูแลสุขภาพกายและใจตัวเองอย่างดีแล้ว แต่อาการที่เป็นอยู่ **ดูเหมือนจะไม่ดีขึ้น หรือแย่ลง** ให้รีบปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือสถานพยาบาลใกล้บ้าน

แหล่งความรู้เพิ่มเติมสำหรับการดูแลจิตใจในวัยสูงอายุ

สื่อสร้างความรอบรู้สุขภาพจิต สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต

ดาวน์โหลดแอป ยังแฮปปี้ Younghappy: คอมมูนิตีของผู้สูงอายุ ท่านสามารถเช็คกายวัดใจ สนุกกับกิจกรรมเพื่อวัยเท่าที่นี้

ขอขอบคุณข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

# ดูแลใจ สูงวัย อยู่ลำพัง... รับมือกับความเหงา และความสูญเสีย



# ผู้สูงอายุ

## ที่อยู่ตามลำพัง..

### ยิ่งสูงวัย ยิ่งเหงา



ผู้สูงอายุไทยกว่า 1 ใน 10 คน อาศัยอยู่ลำพังคนเดียว และ 1 ใน 5 อยู่ลำพัง กับคู่สมรส ซึ่งมีแนวโน้มสูงขึ้นใน 20 ปี ที่ผ่านมา

ผลกระทบจากการอยู่ลำพัง คือ กังวลจากความเหงา หากปล่อยไว้ สามารถกลายเป็นความเหงาเรื้อรัง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของโรคซึมเศร้า รวมถึงโรควิตกกังวล และการฆ่าตัวตาย

ผลกระทบเหล่านี้ หากไม่ได้รับการจัดการที่เหมาะสม ย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ รวมถึงเป็นสาเหตุการตาย ก่อนวัยอันควร



## ความจริงเกี่ยวกับ ความเหงา

'ความเหงา' คือ ความรู้สึกที่เหมือนถูกตัดขาดหรือขาดสัมพันธภาพกับผู้คนรอบข้าง แม้เป็นความจริงจะอยู่ท่ามกลางเพื่อนฝูงหรือญาติพี่น้องก็ตาม เป็นความรู้สึกที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจอย่างมาก

สาเหตุของความเหงาในผู้สูงอายุ มาจากการเปลี่ยนแปลง 3 ด้าน...

### 1) ด้านร่างกาย

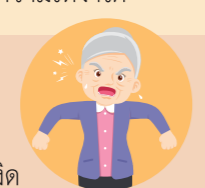
เป็นการเสื่อมสภาพของร่างกาย เช่น การมองเห็นไม่ชัด การไม่ค่อยได้ยินเสียง ทำให้ไม่สะดวกในการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ๆ เกิดการแยกตัวออกจากสังคม ทำให้เกิดความเหงาได้ง่าย

### 2) ด้านสังคม

ด้วยภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุที่ลดลง ความผูกพันภายในครอบครัวที่มีสมาชิกน้อยลง หรือการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ต้องดำเนินชีวิตด้วยตนเองมากขึ้น หรือการที่อยู่ร่วมกับบุตรหลานต่างวัย ต่างประสบการณ์ อาจรู้สึกขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง บางครั้งผู้สูงอายุต้องการแยกตัวเองออกไปอยู่ตามลำพัง ทำให้เกิดความเหงาได้

### 3) ด้านจิตใจและอารมณ์

การจากไปของคู่ชีวิตและการสูญเสียต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงวัยของผู้สูงอายุนั้น ส่งผลต่อมุมมองและความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง ทำให้อารมณ์ไม่มั่นคง หงุดหงิด โกรธง่าย และกระทบกระเทือนใจง่าย ผู้สูงอายุบางรายอาจจะมีลักษณะรู้สึกขี้บ่นมากขึ้น ซึ่งบุตรหลานอาจเกิดความรำคาญ ก็มักจะปล่อยให้อยู่ตามลำพังซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกเหงาได้



## การรับมือ กับความเหงาที่ต้องอยู่ลำพัง

- 1) ขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ๆ การอยู่ท่ามกลางเพื่อน ๆ หรือสมาชิกในครอบครัวที่ใจกว้างใจเรา
- 2) มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมหรือในชุมชนที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น การเป็นอาสาสมัคร หรือเข้าร่วมกลุ่มฝึกอาชีพ หรือรวมกลุ่มกับเพื่อนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน หรือมีเพื่อนต่างวัยทดแทนเพื่อนวัยเดียวกันที่จากหายไป หรือหากไม่ได้ออกไปไหน ลองหากิจกรรมทางออนไลน์
- 3) ให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง โดยการรักษาสุขภาพกายใจให้แข็งแรง โดยการหมั่นออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หาเวลาส่วนตัวเพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานอดิเรกที่ชอบ และไม่ตัดขาดจากโลกภายนอก เปิดโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และไม่ลดทอนคุณค่าในตนเอง
- 4) ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ จะช่วยให้เราพบสาเหตุที่แท้จริงของความรู้สึกโดดเดี่ยวและหาวิธีการที่เหมาะสมเพื่อรับมือกับความโดดเดี่ยวได้



## การรับมือ กับความเศร้าโศกจาก ความสูญเสียคู่ชีวิตหรือบุคคลอันเป็นที่รัก

“ความเศร้าโศก” เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน

ผลกระทบที่เกิดขึ้นมักส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิด ร่างกาย และพฤติกรรม หากบุคคลนั้นอยู่ในสภาวะปกติ เมื่อรับรู้ถึงการสูญเสีย จะเริ่มเข้าสู่กระบวนการทำความเข้าใจ เริ่มปรับตัว และยอมรับได้ **ตรงกันข้าม** หากมีอาการโศกเศร้าผิดปกติและไม่สามารถยอมรับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ จะส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ในทางที่แย่ลง และอาจพัฒนากลายเป็นโรคซึมเศร้าได้

“หากท่านเป็นคนหนึ่งที่กำลังเผชิญกับความสูญเสีย ท่านสามารถฟื้นตัวและก้าวผ่านพ้นความเจ็บปวดได้”

## 5 ระยะของการปรับตัว เมื่อเกิดการสูญเสีย

1. **ช็อก/ปฏิเสธ**  
รู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างหายไป  
 สิ่งที่ต้องทำ: ตั้งสติและหาข้อมูลเพิ่มเติม
2. **โกรธ**  
อาจเกิดได้ทั้งโกรธตนเองและคนอื่น หรืออาจรู้สึกโกรธบุคคลอันเป็นที่รักที่เสียชีวิตไปก่อน  
 สิ่งที่ต้องทำ: ให้อภัยตัวเอง โกรธ ร้องไห้
3. **ต่อรอง**  
บางคนอาจรอความหวังจากสิ่งเหนือธรรมชาติ/ปาฏิหาริย์  
 สิ่งที่ต้องทำ: จัดช่วงเวลาพักผ่อนการใช้ชีวิต ออกกำลังกาย ทำสมาธิทานอาหารที่เป็นประโยชน์
4. **ซึมเศร้า**  
รู้สึกหดหู่ ซึมเศร้า เสียใจ บางคนอาจไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ คิดอยากตายตามคนรัก  
 สิ่งที่ต้องทำ: ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด พูดคุยระบายความรู้สึกกับคนรอบข้าง หากมีอาการผิดปกติควรขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
5. **ยอมรับ**  
สามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับมายอมรับการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ ปรับตัวเองได้  
 สิ่งที่ต้องทำ: นำหลักธรรมคำสอนของศาสนาที่นับถือเพื่อนำไปใช้ในการดำรงชีวิตให้สงบ เปลี่ยนความเสียใจมาเป็นพลังให้ดำรงชีวิตตามปกติ

## อาการโศกเศร้าในผู้สูงอายุ

- 1 **ด้านอารมณ์:** ในช่วงแรกผู้สูงอายุอาจมีความรู้สึกมึนงง สับสน และตกใจ บางรายอาจอยู่ใน ภาวะช็อคมากถึง 2-3 สัปดาห์ จากนั้นจะรู้สึกซึมเศร้า ร้องไห้ คร่ำครวญ หรือกลัวว่าจะไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่เพียงลำพังได้ อาจรู้สึกโกรธและรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้งอีกทั้งยังรู้สึกแค้นที่ตนยังมีชีวิตอยู่
- 2 **ด้านร่างกาย:** มีอาการผิดปกติ เช่น ปวดท้อง แน่นหน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน หายใจลำบาก หัวใจเต้นแรง ตัวชา กล้ามเนื้ออ่อนแรง ความดันโลหิตสูง ไม่อยากอาหาร หรือมีน้ำหนักลดลง
- 3 **ด้านพฤติกรรม:** มีอาการเหม่อ ใจลอย อยากแยกตัวออกจากสังคมหรือกิจกรรมที่ชอบทำ ต้องการอยู่ตามลำพัง และจมอยู่กับความทุกข์ อาจฝันร้ายหรือฝันถึงผู้เสียชีวิต “อาการโดยทั่วไปจะมีลักษณะคล้ายกับโรคซึมเศร้า คือไม่อยากเข้าสังคม หงุดหงิด เศร้า เบื่อหน่าย เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ หรือถึงขั้นรู้สึกผิดหรือรู้สึกโกรธกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ระดับความรุนแรงแตกต่างกันไปแต่ละบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง อาการเหล่านี้เป็นภาวะ **ไม่ใช่โรค** ถ้าจัดการอย่างเหมาะสมจะทำให้ฟื้นตัวได้”

## ความแตกต่างระหว่างภาวะเศร้าโศกที่เป็นปกติ และ ผิดปกติ

ภาวะเศร้าโศกที่เป็นปกติ	ภาวะเศร้าโศกที่ผิดปกติ
☹️ อยากทำกิจกรรมที่ชอบ	☹️ มักแยกตัวจากผู้คนในสังคม
☹️ อารมณ์เศร้าอาจจะเกิดได้เป็นช่วงๆ	☹️ ไม่อยากทำอะไรแม้สิ่งที่ชอบ
☹️ อาจจะอยากให้ตนเองเสียชีวิต เช่น ไม่อยากให้แพทย์ทำการรักษา แต่ไม่มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย	☹️ มีอารมณ์เศร้าตลอดเวลา
☹️ มีความหวังในการดำเนินชีวิตอยู่	☹️ มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย
	☹️ รู้สึกไม่มีความหวังในชีวิตเลย

หลังจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ผู้สูงอายุอาจรู้สึกขาดพลังในการดำรงชีวิต หากปล่อยอาการ เหล่านี้ไว้นานๆ จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้

คนในครอบครัวและคนรอบข้างสามารถให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุด้วยการรับฟังอย่างใส่ใจ พูดคุย สื่อบทสนทนา กับผู้สูงอายุ ให้ความช่วยเหลือและระบายความรู้สึกเพื่อบรรเทาความเสียใจและความเครียด อาจพูดให้กำลังใจหรือสัมผัสผู้สูงอายุด้วยการจับมือหรือกอด เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวเพียงลำพัง