

แนวทางการสนทนาสร้างแรงจูงใจ

[Motivational Interviewing]

เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ

ผู้ป่วย COVID 19



สาระสำคัญ

ผู้ป่วยโควิดที่หายจากโรคแล้ว แต่ยังมีโอกาสป่วยที่เกิดอาการต่างๆ ในหลายระบบโดยเฉพาะอาการอ่อนเพลีย ปวด ความคิดช้า นอนไม่หลับและ อารมณ์ผิดปกติ อาการเหล่านี้ถ้ารบกวนต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและเกิดขึ้น ต่อเนื่องยาวนานเกินกว่า 3 เดือน จะเรียกว่าภาวะ Long COVID ซึ่งพบ มากกว่า 1 ใน 4 ของผู้ป่วยโควิด 19 โดยมีความรุนแรงแตกต่างกันไป

การที่ผู้ป่วยให้ความสนใจกับอาการที่อาจเกิดขึ้น มีการปฏิบัติตัวด้าน สุขภาพก็จะช่วยลดโอกาสและความรุนแรงของภาวะหลังโควิดได้ การปฏิบัติตัว เหล่านี้ ได้แก่ การฝึกหายใจ [Diaphragmatic Breathing] การออกกำลังกาย แบบเป็นลำดับขั้น [Graded Exercise] และการเสริมสร้างพลังใจ [Resilience]

เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสามารถใช้เทคนิคการสนทนาสร้างแรงจูงใจเพื่อ สร้างความตระหนักในความสำคัญและเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตัว ซึ่งจะช่วยให้ ผู้ป่วยมีความมั่นใจ มีแนวทางในการดูแลตนเองและลดอาการรวมทั้งความรุนแรง ในการเกิดภาวะ Long COVID

การสนทนาสร้างแรงจูงใจ [Motivational Interviewing : MI] เป็น เทคนิคการให้คำปรึกษาที่มีเป้าหมายผู้สนทนาจะผลักดันความตั้งใจโดยอาศัย ความจริงใจ เป็นมิตร ใช้แรงจูงใจในบริบทของคู่สนทนา ให้ข้อมูลที่เป็นทางเลือก จนนำไปสู่การก้าวข้ามความลังเล มีแรงจูงใจ มีความตั้งใจและตัดสินใจเลือก ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง

ช่วงเวลาที่เหมาะสม

การสนทนาสร้างแรงจูงใจ สำหรับผู้ป่วยที่หายจากโรคโควิด 19 แล้วนั้น มีช่วงเวลาที่สำคัญสองช่วงเวลาคือ

1. ช่วงเตรียมตัวก่อนกลับบ้าน

คือ ช่วงเวลาก่อนกลับบ้านหรือพ้นระยะการกักตัว ฯลฯ ช่วงเวลานี้ผู้ป่วยควรได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาการต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อลดความกังวลใจ รวมทั้ง สร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตัวเพื่อลดโอกาสการป่วยและความรุนแรงของอาการ Long COVID และสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ



การสนทนาสร้างแรงจูงใจในช่วงนี้
ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
ในช่วงเตรียมการก่อน Discharge

2. ช่วงหายป่วย 1-3 เดือน

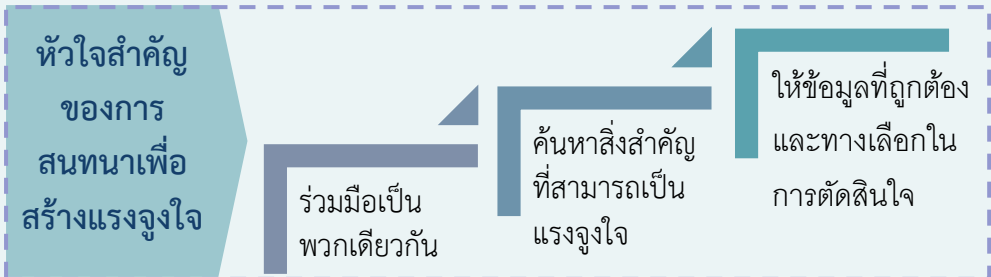
คือ ช่วงเวลาที่ผู้ป่วยหายป่วยแล้ว 1 - 3 เดือน โดยในช่วงนี้ผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถปรับตัวกับอาการต่างๆ ได้ อย่างไรก็ตามการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสามารถลดอาการและทำให้ผู้ป่วยดำเนินชีวิตได้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด

การสนทนาสร้างแรงจูงใจในช่วงนี้
ใช้เวลาประมาณ 10 นาที 1- 2 ครั้ง
โดยอาจเป็นการสนทนาปกติหรือทางโทรศัพท์



แนวคิดการสนทนาสร้างแรงจูงใจ

[Motivational Interviewing]

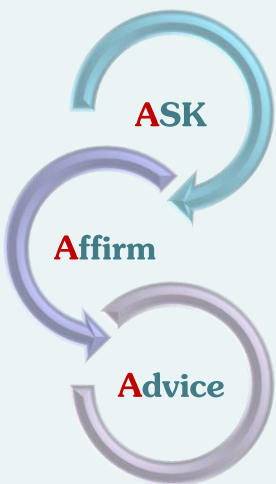


การสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivation Interviewing : MI) เป็นเทคนิคการให้คำปรึกษาที่มีเป้าหมาย ผู้สนทนาจะผลักดันความตั้งใจโดยอาศัยความจริงใจ เป็นมิตร ใช้แรงจูงใจในบริบทของคู่สนทนา ให้ข้อมูลที่เป็นทางเลือกจนนำไปสู่การก้าวข้ามความลังเลและตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง

ขั้นที่ 1 ใช้คำถาม เพื่อค้นหาแรงจูงใจโดยใช้ทักษะการถามด้วยคำถามปลายเปิด

ขั้นที่ 2 ชื่นชม เพื่อสร้างความร่วมมือและสร้างสัมพันธภาพอันดีโดยใช้ทักษะการแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 3 ให้ข้อเสนอแนะ เพื่อพิจารณาทางเลือกด้วยตนเอง โดยการใช้หลักการและใช้ทักษะทั้ง 3 ขั้นเพื่อจูงใจและชักชวนให้เกิดการตัดสินใจหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม



แนวทางการสนทนาสำหรับการดูแลผู้ป่วย Long COVID

โดยใช้หลัก 3 A (Ask Affirm และ Advice)

Ask (ถามเป็น)

ตั้งคำถามปลายเปิดที่นำไปสู่
การสนับสนุนพฤติกรรม
สุขภาพ ที่ป้องกันหรือลด
ความรุนแรงของอาการ
Long COVID

“คุณคิดยังไงกับการออกกำลังกายเพื่อลดอาการเหนื่อยล้า”

“ที่คุณพยายามทำกิจกรรมมากขึ้นเพราะตั้งใจอะไรไว้”

“อาการที่ยังรบกวนคืออะไรบ้างแล้วคุณทำยังไง อะไรที่ทำแล้วดีขึ้น”

Affirm (ชมเป็น)

แสดงความชื่นชม
ในประเด็นต่างๆ เช่น
ความขยัน ความห่วงใย
ความกตัญญู รักลูก ฯลฯ

“คุณนี้เป็นเสาหลักของหลานที่เดียวนะ”

“คุณมีความขยันและอดทนมาก”

Advice (แนะเป็น)

แนะนำ ให้ทางเลือกหรือให้
ข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับ
การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

“การออกกำลังกาย ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่คุณน่าจะทำได้ดี”

“ลองฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลายดูมัย”



ตัวอย่างการสนทนาสร้างแรงจูงใจ: ช่วงเตรียมตัวก่อนกลับบ้าน

ขั้นตอน	ตัวอย่างการสนทนา
<p>1. เริ่มการสนทนา โดยการแนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ และใช้คำถาม</p> <p>เน้นความร่วมมือและตระหนักในการดูแลตนเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “รู้สึกอย่างไรบ้างที่คุณหายโควิดและจะกลับบ้าน” ● “ที่บอกว่าอยากกลับบ้านนั้นตั้งใจจะทำอะไรบ้าง” ● “เคยได้ยินเกี่ยวกับอาการที่เกิดหลังป่วยเป็นโควิดไหม” ● “มีคนรู้จักที่หายป่วยใหม่ เป็นยังไงกันบ้าง”
<p>2. แสดงความชื่นชมในสิ่งดี</p> <p>เพิ่มความร่วมมือและเหตุผลในการดูแลตนเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “ฟังดูคุณเป็นห่วงเป็นใยลูกมาก” ● “ที่บอกว่าจะกลับไปทำงาน แสดงว่าคุณขยันขันแข็งมาก” ● “ฟังดูคุณวางแผนการพัก การทำงานได้ดีทีเดียว”
<p>3. ให้ข้อมูล/เสนอทางเลือก</p> <p>เพิ่มความตั้งใจในการปฏิบัติตัว และวางแผนด้วยตนเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “คุณเล่าว่ายังมีเหนื่อยอยู่บ้าง อยากเสนอว่าสามารถวางแผนการพักและออกกำลังเป็นขั้นตอนเล็กๆ แล้วเพิ่มเวลาเพื่อให้ร่างกายคุ้นเคย” ● “คุณเคยออกกำลังกายใหม่ อาจทำแบบเดิมแต่เริ่มจากน้อยๆ” ● “มีการดูแลตนเอง 3 แบบ ที่คุณสามารถเลือกเอาไปใช้ได้ เช่น ฝึกหายใจ ออกกำลังกายเป็นขั้นตอนหรือการสร้างพลังใจ ” ● “คุณสามารถเลือกเทคนิคที่เหมาะสมสัก 1 อย่าง เมื่อมันดีแล้วอยากจะทำเพิ่มก็ได้” <p style="text-align: center;">**ให้ช่องทางการติดต่อ/ปรึกษา/ใช้บริการสาธารณสุข**</p>



แบบบันทึก

ช่วงเตรียมตัวก่อนกลับบ้าน

คำชี้แจง : การสนทนาสร้างแรงจูงใจในช่วงนี้ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที โดยดำเนินการสนทนาในช่วงเตรียมการก่อน Discharge

1. ข้อมูลพื้นฐาน

ชื่อ.....ที่อยู่.....
.....เบอร์โทรศัพท์.....

2. ข้อมูลแรงจูงใจ

คนสำคัญ.....สิ่งสำคัญ.....อาชีพ.....

3. อาการและความรุนแรง

อาการเหนื่อยง่าย

น้อยที่สุด  มากที่สุด

อาการปวดร่างกาย

น้อยที่สุด  มากที่สุด

อาการทางความคิดเช่นคิดซ้ำ

น้อยที่สุด  มากที่สุด

อาการทางอารมณ์วิตกกังวลและนอนไม่หลับ

น้อยที่สุด  มากที่สุด

4. ความสนใจการปฏิบัติตัว

การฝึกหายใจ

การออกกำลังกายเป็นขั้นตอน

การเสริมสร้างพลังใจ

ผู้ให้การปรึกษา/บันทึกข้อมูล.....วันที่บันทึก..... 

ตัวอย่างการสนทนาสร้างแรงจูงใจ: ช่วงการติดตามพฤติกรรมสุขภาพ

ขั้นตอน	ตัวอย่าง
<p>1. เริ่มการสนทนา แนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพและใช้คำถาม</p> <p>เน้นความร่วมมือและตระหนักในการดูแลตนเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “กลับบ้านไปเป็นอย่างไรบ้าง” ● “กิจกรรมหรืองานการทำได้ขนาดไหน” ● “มีอาการอะไรที่รบกวนไหม” (เน้นถาม 4 อาการสำคัญ คือ 1) อาการเหนื่อยเพลีย 2) อาการปวดต่างๆ 3) อาการทางความคิดและสมาธิ 4) อารมณ์ ความวิตกกังวล หรือนอนไม่หลับ” ● “ดูแลตนเองหรือปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง และได้ผลเป็นอย่างไร”
<p>2. แสดงความชื่นชมในสิ่งดี</p> <p>เพิ่มความร่วมมือและเหตุผลในการดูแลตนเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “แม้ว่าจะเพิ่งหายป่วย แต่คุณก็กลับไปทำงานได้อย่างแข็งขันมาก” ● “คุณสอนการบ้านและติวลูกด้วย มีความตั้งใจมากนะ” ● “ฟังคุณทำตามแผนได้ดีทีเดียว มีการออกกำลังกายบ้าง/ ฝึกหายใจ แล้วผลเป็นอย่างไร ถ้าทำตามแผนได้มากขึ้นน่าจะทำให้อาการดีขึ้นด้วย”
<p>3. ให้ข้อมูล/เสนอทางเลือก</p> <p>เพิ่มความตั้งใจในการปฏิบัติตัวและวางแผนด้วยตนเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “คุณเล่าว่ายังมีเหนื่อยอยู่บ้าง อยากเสนอว่าสามารถวางแผนการพักและออกกำลังกายเป็นขั้นตอนเล็กๆ แล้วเพิ่มเวลาเพื่อให้ร่างกายคุ้นเคย” ● “คุณเคยออกกำลังกายไหม อาจทำแบบเดิมแต่เริ่มจากน้อยๆ” ● “มีการดูแลตนเอง 3 แบบที่คุณสามารถเลือกเอาไปใช้ เช่น การฝึกหายใจ ออกกำลังกายเป็นขั้นตอน และการสร้างพลังใจ ” ● “เรื่องพลังใจนั้นมี 3 ส่วน เรียกว่า ฮึด ฮึด สู้ หาสิ่งยึดเหนี่ยวหรือตัวอย่างที่ดี หากำลังใจจากคนใกล้ตัว และเรียนรู้แก้ปัญหา” ● “คุณสามารถเลือกเทคนิคที่เหมาะสมสัก 1 อย่างเมื่อมันดีแล้วอยากทำเพิ่มก็ได้” <p style="text-align: center;">**เปิดช่องทางการติดต่อ/ปรึกษา/ใช้บริการสาธารณสุข**</p>

แบบประเมินสำหรับผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19 (Long COVID)

- วัตถุประสงค์** เพื่อเป็นข้อมูลในการติดตามและดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะ Long COVID
- กลุ่มเป้าหมาย** ผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19 ที่ได้รับการดูแลรักษาหายแล้ว
ติดตามในระยะ 1 สัปดาห์ - 6 เดือน
- คำนิยาม** ลองโควิด (Long COVID) คือ ภาวะของคนที่หายจากโควิด-19 แล้ว
แต่ยังคงเผชิญกับอาการที่หลงเหลืออยู่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- 1.1 เพศ 1) ชาย 2) หญิง 1.2 อายุปี
- 1.3 ประวัติการรักษา
- 1) ไม่มีการใช้ออกซิเจน 3) ใช้เครื่องช่วยหายใจ
- 2) ได้รับออกซิเจน 4) อยู่ในหน่วยดูแลผู้ป่วยวิกฤต (ICU)

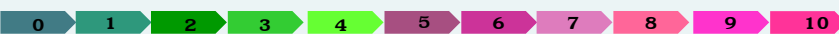
ส่วนที่ 2 อาการที่เกิดขึ้นภายหลังหายป่วยจากโควิด-19

2.1 ช่วงเวลาที่ท่านหายป่วยจากการติดเชื้อโควิด-19

- 1) หายป่วยแล้ว 1 สัปดาห์ 4) หายป่วยแล้ว 6 เดือน
- 2) หายป่วยแล้ว 1 เดือน 5) มากกว่า 6 เดือน
- 3) หายป่วยแล้ว 3 เดือน

2.2 ความรุนแรงของอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ

0 = ไม่มีอาการ, 1 = มีอาการดังกล่าวน้อยที่สุด, 10 = มีอาการดังกล่าวมากที่สุด

น้อยที่สุด  มากที่สุด


2.3 ความรุนแรงของอาการหายใจเหนื่อย เหนื่อยเวลาออกแรง อ่อนเพลีย

0 = ไม่มีอาการ, 1 = มีอาการดังกล่าวน้อยที่สุด, 10 = มีอาการดังกล่าวมากที่สุด

น้อยที่สุด  มากที่สุด

2.4 ความรุนแรงของอาการความคิดช้า หลงลืม สับสน

0 = ไม่มีอาการ, 1 = มีอาการดังกล่าวน้อยที่สุด, 10 = มีอาการดังกล่าวมากที่สุด

น้อยที่สุด  มากที่สุด

2.5 ความรุนแรงของอาการนอนไม่หลับ วิดกกังวล ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน ตื่นตัว

0 = ไม่มีอาการ, 1 = มีอาการดังกล่าวน้อยที่สุด, 10 = มีอาการดังกล่าวมากที่สุด

น้อยที่สุด  มากที่สุด

ส่วนที่ 3 วิธีการปรับตัวกับอาการที่เกิดขึ้น

กฎการระบุวิธีที่ทำให้อาการที่หลงเหลือจากโควิด-19 หายไป โปรดระบุวิธีการปรับตัว

0 = ไม่ได้ทำ (หากทำ ให้ระบุความพึงพอใจ 1=พึงพอใจน้อยที่สุด, 10 = พึงพอใจมากที่สุด)

3.1 ออกกำลังกายเบาๆ เช่น โยคะ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ไม่ได้ทำ 0 → น้อยที่สุด 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 10 มากที่สุด

3.2 ฝึกหายใจเข้าออกช้าๆ

ไม่ได้ทำ 0 → น้อยที่สุด 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 10 มากที่สุด

3.3 คิดเชิงบวก มองในแง่ดี

ไม่ได้ทำ 0 → น้อยที่สุด 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 10 มากที่สุด

3.4 พุดคุย/ปรึกษาคณใกล้เคียง

ไม่ได้ทำ 0 → น้อยที่สุด 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 10 มากที่สุด

3.5 ทำสมาธิ

ไม่ได้ทำ 0 → น้อยที่สุด 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 10 มากที่สุด

3.6 สวดมนต์/ฟังธรรมะ

ไม่ได้ทำ 0 → น้อยที่สุด 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 10 มากที่สุด

3.7 นอนหลับพักผ่อน

ไม่ได้ทำ 0 → น้อยที่สุด 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 10 มากที่สุด

3.8 นวดผ่อนคลาย

ไม่ได้ทำ 0 → น้อยที่สุด 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 10 มากที่สุด

3.9 ทานอาหารที่มีประโยชน์ และดื่มน้ำสะอาด

ไม่ได้ทำ 0 → น้อยที่สุด 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 10 มากที่สุด

3.10 ภาพรวมคุณภาพชีวิตของท่าน ณ ปัจจุบัน

ไม่ได้ทำ 0 → น้อยที่สุด 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 10 มากที่สุด

ขั้นตอนการดำเนินงาน สร้างแรงจูงใจเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ทันทีก่อนกลับบ้าน



1. ให้ข้อมูลความรู้การดูแลตัวเองก่อนกลับบ้าน
เพื่อลดโอกาสและความรุนแรงของภาวะหลังโควิด



แบบบันทึก
เตรียมตัวก่อนกลับบ้าน

โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาจใช้เวลาสัก 10 นาที ก่อนที่ผู้ป่วยจะกลับบ้าน ให้ความรู้และคำแนะนำการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพ เพื่อลดโอกาสและความรุนแรงของภาวะหลังโควิดได้ โดยใช้การสนทนาสร้างแรงจูงใจให้ผู้ป่วยตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับการวางแผนในการปฏิบัติตัวที่เป็นประโยชน์กับพฤติกรรมสุขภาพจิต เช่น การฝึกหายใจ (Diaphragmatic Breathing) การออกกำลังกายแบบเป็นลำดับขั้น (Graded Exercise) และการเสริมสร้างพลังใจ (Resilience)

ในขั้นตอนนี้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขต้องไม่ลืมที่จะถามชื่อและเบอร์โทรศัพท์ของผู้ป่วย เนื่องจากจะได้สามารถติดตามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยในระยะถัดไปได้

ติดตาม 1-3 เดือน



2. ติดตามอาการและการปฏิบัติตัว เพื่อให้ปฏิบัติ
ต่อเนื่อง พร้อมให้กำลังใจและคำแนะนำเพิ่มเติม



แบบประเมิน
ผู้ที่เคยป่วยโควิด 19

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข สามารถติดตามอาการและการปฏิบัติตัวเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด 19 ได้ทั้งการเยี่ยมบ้านหรือการติดตามทางโทรศัพท์ โดยอาจใช้เวลาสัก 10 นาที เพื่อพูดคุย สร้างแรงจูงใจให้สามารถปฏิบัติตัวได้อย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งให้กำลังใจ ชื่นชม และให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนการดำเนินงาน สร้างแรงจูงใจเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับศูนย์สุขภาพจิต

1. ค้นหากลุ่มเป้าหมาย (ผู้ที่เคยติดโควิด) ในพื้นที่



2. พิจารณาการลงเยี่ยมหรือโทรศัพท์พูดคุย เพื่อการติดตามพฤติกรรมสุขภาพ และให้คำแนะนำ จูงใจเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม

3. บันทึกข้อมูลลงในแบบประเมินสำหรับผู้ที่เคยป่วยเป็นโควิด-19



เทคนิคการฝึกหายใจเพื่อเสริมสร้างพลัง Diaphragmatic Breathing



หลังการป่วยด้วยโควิด-19 ที่ส่งผลกระทบต่อการหายใจ ทำให้เกิดอาการที่รบกวนการดำเนินชีวิต เช่น **เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย หายใจไม่สะดวก** อาการเหล่านี้สามารถบรรเทาลงได้ด้วยการฝึกหายใจที่ถูกต้อง



การฝึกหายใจแบบใช้กระบังลม [Diaphragmatic Breathing]

หรือการหายใจลึกถึงท้อง เป็นเทคนิคการหายใจวิธีหนึ่งพบได้ในกิจกรรมออกกำลังกายเช่น โยคะ ไทเก๊ก และถูกประยุกต์ใช้ในการบำบัดผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรัง

3 เทคนิคการฝึกหายใจเพื่อเสริมสร้างพลัง



01 หายใจให้ยาวลึก
ลมหายใจเข้าท้องพอง
ลมหายใจออกท้องยุบ



02 หายใจเข้า-ออก ช้าๆ
ทางจมูก



03 ช่วงแรกของการฝึก
หายใจด้วยความช้าและลึก
ในแบบพอดีไม่ฝืนจนเกินไป



ผู้ฝึกสามารถทำใน **ท่านั่ง** หรือ **ท่านอน** ก็ได้ และใช้เวลาในการฝึกวันละประมาณ **15 นาที** หากฝึกเป็นประจำจะสังเกตได้ว่าตนเองหายใจได้ยาวขึ้น ลึกขึ้น บางรายอาจรู้สึกว่ามีหน่วงอุนมากขึ้น



สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต BMHA DMH

INFO





กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

เทคนิคการเสริมสร้างพลังใจ (RESILIENCE PRACTICES)

พลังใจ (RESILIENCE) เป็นสิ่งจำเป็นในการฟื้นฟูทั้งสุขภาพ
และการดำเนินชีวิต ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 อย่าง



อึด

ความอดทน
มองโลกในแง่ดี
คิดด้านบวก เสริมคุณค่า
ความดี ความปิติให้ตนเอง



อึด

กำลังใจและการสนับสนุน
จากคนรอบข้าง
เติมกำลังใจด้วยการพูดคุย
ปรึกษาติดต่อกับคนรู้จัก



สู้

แก้ปัญหาและจัดการ
กับความเครียด
ทำกิจกรรมผ่อนคลาย
เรียนรู้และลงมือทำสิ่งใหม่

หลังจากป่วยด้วยโรคโควิด ภาวะจิตใจและอารมณ์อาจได้รับผลกระทบและ
แสดงออกมาเป็นความไม่สบายใจ เครียด เศร้า อารมณ์แปรปรวน นอนไม่หลับ
การเสริมสร้างพลังใจทำให้อาการเหล่านี้ทุเลาลงได้



สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต BMHA DMH

INFO





เทคนิคการออกกำลังกายแบบเป็นลำดับขั้น [Graded Exercise]

“ เป็นการเริ่มต้นออกกำลังกายด้วยกิจกรรมที่สามารถทำได้อย่างสะดวกสบาย
จากนั้นจึง ค่อยๆ เพิ่มระดับความหนัก ของกิจกรรม ”

การป่วยด้วยโรคโควิด19 ทำให้สุขภาพแย่งลง และอาจมีอาการเหนื่อยล้าต่อเนื่อง
การออกกำลังกายจะช่วยฟื้นฟูสุขภาพให้ดีขึ้น และทำให้สุขภาพจิตดี
วิธีหนึ่งที่ได้ผลดีคือเทคนิคการออกกำลังกายแบบเป็นลำดับขั้น ซึ่งอาศัยการวางแผนอย่างเป็นขั้นตอน



1 เลือกชนิดและระดับความหนักที่สามารถทำได้
เช่น เดินเร็วต่อเนื่อง 10 นาที เดินขึ้นบันได 1 รอบ

2 วางแผนการเพิ่มปริมาณการออกกำลังกาย

3 เริ่มต้นออกกำลังกาย
หลังออกกำลังกายควรมีชีพจรเพิ่มขึ้น
แต่ไม่ควรเกิน 120 ครั้งต่อนาที

4 ค่อยๆ เพิ่มระดับความหนักของกิจกรรม
- เพิ่มระยะเวลาสัปดาห์ละ 10 - 20%
(จาก 30 เป็น 35 นาที)
- เพิ่มความหนัก เช่น จากเดินเร็วเป็นวิ่ง



เน้นการออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปไม่เร่งรีบ
ทำเพียงเล็กน้อยก็ยังได้ประโยชน์และสร้างกำลังใจ



 สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต BMHA DMH

INFO

