การสื่อสารและสร้างพลังใจ สำหรับผู้สูงอายุ

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

พลังใจ(ญาติผู้ดูแล)สร้างได้

(RQ: Resilience Quotient)
สำหรับญาติผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง

เป็นการส่งเสริมความสามารถของญาติผู้ดูแล ให้ฟื้นกลับมาดำเนินชีวิตและทำหน้าที่รับผิดชอบตามปกติหลังผ่านสถานการณ์วิกฤต อุปสรรคในการดูแลผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการเรียนรู้ในการจัดการกับปัญหาและมีพลังใจที่เข้มแข็ง โดยมี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ยิ้มรับ (Smile)
การปรับใจยอมรับ ปรับวิธีคิด รู้จักชื่นชมและมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีมุมมองต่อชีวิตในเชิงบวก รวมถึงการดูแลร่างกายให้เข้มแข็ง

2. ปรับจิต (Strong)
การรับรู้อารมณ์ของตนเองและรู้จักการจัดการอารมณ์ทางลบ สามารถสื่อสารทางบวก บอกความรู้สึกและความต้องการโดยไม่ตำหนิผู้อื่น เพื่อทำให้เกิดพลังใจ

3. มิตรเกื้อกูล (Smart)
การจัดการสถานการณ์เมื่อเผชิญปัญหา อุปสรรค หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่เกินจะรับมือได้ด้วยตนเอง

ตัวอย่างการเสริมสร้างพลังใจ

- มองคุณค่า — สร้างคุณค่า มองมุมบวก มีเป้าหมาย
- มองความรัก — สัมพันธภาพ ครอบครัว คนในสังคม
- มองสิ่งใหม่ — เรียนรู้ ใช้ความสามารถที่ตนมี เพิ่มความสามารถใหม่

เรียบเรียงจาก
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
สำนักวิชาการสุขภาพจิต

ร่วมดูแลใส่ใจผู้สูงอายุไปด้วยกัน

การดูแลสังคมจิตใจ (Psychosocial care)

หมายถึง การดูแลผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ที่ล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ เพื่อลดอารมณ์ลบ เพิ่มอารมณ์บวก เปลี่ยนแนวคิดจากความรู้สึกเสียเป็นความรู้สึกได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งนี้ การดูแลด้านสังคมจิตใจ ประกอบด้วยหลัก 4 องค์ประกอบดังนี้

1. สังเกต ดูแลใจอย่างองค์รวม

สังเกตด้วยความใส่ใจ ถึงสิ่งแวดล้อม ร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุ

2. ใส่ใจเข้าใจปัญหา โดยใช้เทคนิค ดังนี้

2.1 **การถาม** ใช้คำถามเพื่อให้ผู้สูงอายุระบายความรู้สึก
2.2 **การฟัง** โดยไม่ขัดจังหวะ ไม่พูดแทรก ให้เวลาผู้สูงอายุได้คิด
2.3 **การสังเกต** สังเกตท่าทาง สีหน้า แววตา ของผู้สูงอายุและครอบครัว
2.4 **การประเมิน** โดยประเมินสิ่งที่ผู้สูงอายุบอกเล่า เพื่อค้นหาปัญหาและความต้องการ หรือใช้แบบประเมินสุขภาพจิต
(ภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย/ภาวะสมองเสื่อม)

3. เสริมสร้างดูแลใจ

- ร่วมแก้ปัญหา/หาทางเลือก ในการช่วยเหลือ
- สร้างคุณค่าและสร้างกำลังใจ
- แนะนำช่วยเหลือปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้น

4. ส่งต่อ เชื่อมโยง

ประสานหน่วยงานหรือแหล่งที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ตามสภาพปัญหาและอาการที่พบ เช่น ผู้นำชุมชน หน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน หน่วยงานในท้องถิ่น

ชุดความรู้สำหรับ อสม./CG | คู่มือฝึกอบรมสำหรับเจ้าหน้าที่/CM | สัญญาณเตือนเสี่ยงฆ่าตัวตาย

แบบประเมินพลังใจ (RQ)

คำชี้แจง ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้เพียงใด ถ้า **1** หมายถึง น้อย และ **10** หมายถึง มาก

1. ความยากลำบากทำให้ตันเข็งแกร่งขึ้น											
น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	มาก
2. ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง											
น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	มาก
3. การแก้ปัญหาทำให้ตันมีประสบการณ์มากขึ้น											
น้อย	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	มาก

ขอให้ท่านให้คะแนนพลังใจในแต่ละข้อ แล้วรวมคะแนนทั้ง 3 ข้อ
หลังจากนั้นอ่านข้อแนะนำท้ายแบบสอบถาม
จะทราบว่าท่านมีพลังใจในระดับใดและควรทำอย่างไรเพื่อเสริมสร้างพลังใจ

การแปลผลและข้อแนะนำ

เกณฑ์การแปลผล

	น้อย	ปานกลาง	มาก
กลุ่มเยาวชน ต่ำกว่า 20 ปี	3 - 20 คะแนน	21 - 25 คะแนน	26 - 30 คะแนน
กลุ่มวัยทำงาน 20 - 59 ปี	3 - 17 คะแนน	18 - 22 คะแนน	23 - 30 คะแนน
กลุ่มวัยสูงอายุ 60 - 80 ปี	3 - 14 คะแนน	15 - 20 คะแนน	21 - 30 คะแนน

ระดับพลังใจมาก คือ ท่านมีความเข้มแข็งทางใจมากพอในการเผชิญปัญหา อุปสรรค

ระดับพลังใจปานกลาง คือ ท่านควรรักษาไว้และอาจเสริมสร้างพลังใจให้มากขึ้น ด้วยการเรียนรู้จากผู้มีพลังใจในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาต่างๆ

ระดับพลังใจน้อย คือ ท่านมีพลังใจระดับน้อย ทำให้ท่านไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเต็มที่

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

ข้อคำถามเพื่อการตระหนักรู้สุขภาพจิตผู้สูงอายุ

1. ท่านยังสามารถทำกิจกรรมที่ถนัดหรือชอบ (เช่น ทำอาหาร เย็บผ้า ปลูกผัก ฯลฯ) ได้หรือไม่
☐ ได้ ☐ ไม่ได้

2. ท่านเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ (เช่น งานประดิษฐ์ จักสาน ทำขนม ฯลฯ) นอกจากกิจกรรมที่เคยทำ ใช่หรือไม่
☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

3. ท่านมีความรู้สึกต่อการเป็นผู้สูงอายุอย่างไร
☐ ยอมรับ ปรับตัวได้ ☐ เฉยๆ ☐ เป็นภาระ ☐ อื่นๆ โปรดระบุ..

4. ท่านคิดว่าคนรอบข้างมีมุมมองต่อการเป็นผู้สูงอายุอย่างไร
☐ ชื่นชม เห็นคุณค่า ☐ เฉยๆ ☐ เป็นภาระ ☐ อื่นๆ โปรดระบุ..

5. ท่านรู้หรือไม่ว่าอาการใดอาการหนึ่งต่อไปนี้ นอนไม่หลับ ความจำแย่ลง มีความกังวล เบื่อ เศร้า เป็นอาการที่บ่งบอกว่าท่านมีปัญหาสุขภาพจิต
☐ รู้ ☐ ไม่รู้

6. ท่านรู้หรือไม่ว่าความรู้สึกท้อแท้ รู้สึกเป็นภาระ ไม่มีพลัง สิ้นหวัง เป็นอาการที่บ่งบอกว่าท่านมีภาวะเหนื่อยล้า หมดไฟ (Burn-out)
☐ รู้ ☐ ไม่รู้

แบบประเมินภาวะเหนื่อยล้า หมดไฟ (Burn-out)

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ และตัดสินใจว่าท่านเคยมีความรู้สึกเช่นนี้กับการทำงานของท่าน

ข้อ	คำถาม	แทบไม่มี (1)	เป็นบางครั้ง (2)	บ่อยครั้ง (3)	เป็นประจำ (4)
1	ท่านรู้สึกขาดแรงใจ/ความกระตือรือร้น				
2	ท่านรู้สึกไม่อยากสนใจคนรอบข้าง				
3	ท่านรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร				

การแปลผลระดับคะแนน

3-6 คะแนน เสี่ยงระดับน้อย
ควรหากิจกรรมที่ผ่อนคลายทั้งในยามว่าง รวมทั้งกิจกรรมที่สร้างความสุข ความสำเร็จ เช่น ปลูกต้นไม้ การเล่นดนตรี การนั่งสมาธิ หรือปฏิบัติธรรม เป็นต้น

7-8 คะแนน เสี่ยงปานกลาง
ควรฝึกคิดบวก รู้จักชมเชย เห็นคุณค่าในตัวเองสื่อสารกับคนใกล้ชิด หรือเพื่อนให้มากขึ้น รวมทั้งวางแผนการเรียนรู้เพิ่มพูนทักษะและความสามารถ

9-12 คะแนน เสี่ยงมาก
ควรมองหาเป้าหมายในชีวิต มองเห็นความพยายามและความสำเร็จที่ผ่านมา สื่อสารขอความช่วยเหลือ รวมทั้งควรปรึกษาแพทย์ จิตแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

พลังใจ(ผู้สูงอายุ)สร้างได้

(RQ: Resilience Quotient) สำหรับผู้สูงอายุ

เป็นการปรับตัวที่ยืดหยุ่น และทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี แม้ว่าจะมีเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ในชีวิต ผ่านการเสริมสร้างองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ สิ่งที่ตนเป็น สิ่งที่ตนมี หรือสิ่งที่ตนสามารถทำได้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นและสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข

ฉันเป็น (I am) สิ่งที่ผู้สูงอายุเป็น
- เป็นคนห่วงใยครอบครัว
- เป็นคนที่รู้จักเห็นอกเห็นใจ
- เป็นคนที่คนอื่นๆ พูดคุยแล้วมีความสุข

ฉันมี (I have) สิ่งที่ผู้สูงอายุมี
- มีความสุขกับคู่ชีวิต บุตรหลาน
- มีความหวังและจุดมุ่งหมาย
- มีขวัญและกำลังใจ มีอารมณ์มั่นคง

ฉันสามารถ (I can) สิ่งที่ผู้สูงอายุทำได้
- สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
- สามารถเป็นที่พึ่งของครอบครัว
- สามารถเรียนรู้ที่ใช้ความสามารถที่มี/เพิ่มความสามารถใหม่

"**ถ้าเราปรับเปลี่ยนมุมมองไปในทางบวก** จะเห็นสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตัว"
"**การเรียนรู้สิ่งใหม่ที่เป็นประโยชน์และเอาไปประยุกต์ใช้** ก็อาจกลายเป็นโอกาสสำคัญในชีวิตได้ "

ตัวอย่างกิจกรรมเสริมสร้างพลังใจ

สร้างพลังความคิด | สร้างพลังความสัมพันธ์ | สร้างพลังความสามารถ

ออกกำลังกาย | สนุกสนานสร้างสรรค์ | เรียนรู้ทักษะใหม่

กิจกรรมสันทนาการ | มีกิจกรรมทางสังคม | ทำสิ่งที่เคยทำให้เก่งขึ้น

เรียบเรียงจาก สำนักวิชาการสุขภาพจิต