



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

14 วัน

บันทึกแห่งชัยชนะ



ใช้ชีวิตในที่กักตัว อย่างมีความหวัง
เพื่อคนที่คุณรัก และตัวคุณเอง
เราจะผ่านวิกฤต COVID-19 ไปด้วยกัน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



14 วัน

บันทึกแห่งชัยชนะ



ใช้ชีวิตในที่กักตัว อย่างมีความหวัง
เพื่อคนที่คุณรัก และตัวคุณเอง
เราจะผ่านวิกฤต COVID-19 ไปด้วยกัน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



14 วัน บันทึกแห่งชัยชนะ

กองบรรณาธิการ

โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคใต้

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2564

จำนวนพิมพ์ 20,000 เล่ม

จัดพิมพ์โดย กองบริหารระบบบริการ กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ที่ บริษัท พรอสเพอริสพลัส จำกัด

คำแนะนำ วิธีการป้องกันบันทึก



จากสถานการณ์โควิด - 19 ระบาดได้ส่งผลกระทบต่อประชาชน
ในวงกว้าง การป้องกันการแพร่ระบาดเป็นสิ่งที่คุณสามารถช่วยป้องกันการ
เกิดอู่ยงในที่กักตัวเป็นเวลา 14 วัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้คุณไม่สามารถทำอะไรได้
ตามใจ อาจมีความเครียด ไม่สบายใจ ตลอดจนถึงงวลใจได้ คณะผู้จัดทำ
จึงได้มีแนวทางปฏิบัติตัวตลอด 14 วัน ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2 และขอความ
ร่วมมือคุณในการลงบันทึกการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันในช่วงเวลาต่างๆ
ว่าทำกิจกรรมอะไรบ้าง มีผลลัพธ์อะไรเกิดขึ้น พร้อมกับการประเมินความรู้สึก
ในช่วงเช้าและก่อนนอนทุกวัน พร้อมกับการประเมินสุขภาพใจ (Mental
Health Check In)

โดยคุณสามารถดูแนวทางการปฏิบัติตัวในแต่ละวันจาก clip ที่จัดทำไว้
ตาม QR Code ด้านล่าง

คณะผู้จัดทำ หวังว่าสมุดบันทึกเล่มนี้ จะช่วยทำให้คุณผ่านวิกฤติในช่วง
สถานการณ์โควิด-19 นี้ไปได้



คณะผู้จัดทำ
16 กรกฎาคม 2564



การปฏิบัติตัวระหว่างพักอยู่ในพื้นที่เฝ้าระวัง

ห้ามออกจาก
ที่พัก 14 วัน



แยกห้องนอนและห้องน้ำ
จากผู้อื่น และทำความสะอาด
ทุกวัน



แยกของใช้ส่วนตัว
และไม่ควรสัมผัส
สิ่งของเครื่องใช้
ร่วมกับผู้อื่น



เปิดประตู หน้าต่าง
ให้อากาศบริเวณที่พัก
ถ่ายเท

ไม่รับประทานอาหาร
ใช้ครัวปรุงอาหาร
ร่วมกับผู้อื่น



สวมหน้ากากอนามัย
และอยู่ห่างจากผู้อื่น
2 เมตร

ปิดปาก หรือ จมูก
ด้วยทิชชูทุกครั้ง
เมื่อ ไอ จาม



ทิ้งกระดาษทิชชู
หน้ากากอนามัย ที่ใช้แล้ว
ลงถังขยะพร้อมมัดปากถุง
ก่อนทิ้งต่อ



ล้างมือด้วยน้ำและสบู่
หรือแอลกอฮอล์เจล
70 % ขึ้นไป



ทำความสะอาดเสื้อผ้า
ผ้าขนหนู ผ้าปูเตียง ฯลฯ
ด้วยน้ำและผงซักฟอก



ชื่อ สกุลโทรศัพท์

มาบันทึกข้อความทรงจำกันเถอะ.....



ตารางกิจกรรม 14 วัน

DAY 1



เรียนรู้โรค

DAY 2



สร้างภูมิ
คุ้มกัน
ออกกำลังกาย

DAY 3



ใช้เวลาว่างให้
เป็นประโยชน์

DAY 4



เล่นเกมส์

DAY 5

เรียนรู้
สิ่งใหม่ๆ



DAY 6



สำรวจตัวเอง
ความสะอาด ผม หน้า ฟัน

DAY 7



คลาย
เครียด
ฝึกหายใจ
นวด

DAY 8



สติ สมာธิ
ฟังธรรม
ภาวนา
หรือสวดมนต์

DAY 9



ฝึกความจำ
หรือเล่นเกมส์

DAY 10



ฝึกคิดบวก

DAY 11



จิตอาสา
ทั้งออนไลน์
ทำของช่วยสังคม

DAY 12

ออกกำลังกาย
วาดภาพ
อ่านหนังสือ
สำรวจอารมณ์



DAY 13



วางแผนชีวิต

DAY 14



สรุป
ชิ้นชมการทำดี

สำเร็จ
แล้ว





MENTAL HEALTH CHECK-IN

ตรวจเช็คสุขภาพใจ
MENTAL HEALTH CHECK-IN



<http://checkin.dmh.go.th/>

เราจะผ่านพ้นวิกฤตโควิดไปด้วยกัน



MENTAL HEALTH
CHECK-IN



1323
สายด่วนสุขภาพจิต

รับฟัง รบรู่ สู้ไปด้วยกัน

ทีมสุขภาพจิต
เขตสุขภาพที่ 11

มารู้จัก... ไวรัสโคโรนา

สายพันธุ์ใหม่ 2019



โรคติดต่อทางเดินหายใจ
ส่งผลให้เกิดโรคปอดอักเสบ



ระบาดครั้งแรก

ตลาด South China Seafood
เมืองอู่ฮั่น มณฑลหูเป่ย์ ประเทศจีน
จากนั้นแพร่ระบาดไปหลายๆ พื้นที่
ในประเทศจีนและประเทศอื่นๆ



การแจ้งเตือนในไทย
ระดับ 3 หลีกเลี่ยงการเดินทาง



อาการสำคัญ
มีไข้ ไอ หายใจเหนื่อยหอบ

ติดตามข้อมูลข่าวสารได้ที่ : <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/intro.php>

คำแนะนำจากกรมควบคุมโรค



หลีกเลี่ยงการเดินทางไป
พื้นที่ที่มีการระบาดของโรค



หมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่หรือ
ล้างด้วยแอลกอฮอล์ล้างมือ



หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด



ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น
(เช่น ผ้าเช็ดหน้า แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว)



ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย
สวมใส่หน้ากากอนามัย



รักษาร่างกายให้อบอุ่น
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



ไม่สัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดกับ
สัตว์โดยเฉพาะที่ป่วยหรือตาย



หากมีข้อสงสัย สอบถาม
สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422



จัดทำ : 27/01/63





Day 1 : เรียนรู้เรื่องโรค



อารมณ์ของฉันในวันนี้

เวลา	กิจกรรม	ผลลัพธ์
00.00 - 02.00 น.		
02.00 - 04.00 น.		
04.00 - 06.00 น.		
06.00 - 08.00 น.		
08.00 - 10.00 น.		
10.00 - 12.00 น.		
12.00 - 14.00 น.		
14.00 - 16.00 น.		
16.00 - 18.00 น.		
18.00 - 20.00 น.		
20.00 - 22.00 น.		
22.00 - 24.00 น.		



อารมณ์ก่อนเข้านอนของฉัน

สร้างภูมิคุ้มกัน ด้วยการออกกำลังกาย



ตัวอย่างของการออกกำลังกาย



ออกกำลังกาย คลายเครียดบรรเทาเครียด

การออกกำลังกายเป็นแนวทางหนึ่งที่จะคงไว้ซึ่งร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ความอ้วน และโรคอื่น ๆ อีกสารพัด และนับวัน ผลการวิจัย ยิ่งชี้ชัดว่า การออกกำลังกายช่วยลดอาการทางจิตได้หลายอาการ ไม่ว่าจะเป็น ความเครียดหรือซึมเศร้า ทั้งยังป้องกันการกลับเป็นซ้ำได้ด้วย

วิธี ออกกำลังกาย ง่าย ๆ ในสถานที่ที่กักกัน

14 ท่าโยคะง่ายๆ ทำเองได้ที่ในสถานที่กักกัน

www.facebook.com/kapookdotcom
www.kapook.com



1. ท่าห่อความสุข



2. ท่าแยกขากับตัว



3. ท่าบิดตัว



4. ท่าสุนัขกับหมา



5. ท่ายืนกับตัว



6. ท่าม้าทรง



7. ท่าตรีโกณ



8. ท่าต้นไม้



9. ท่าโย Bow



10. ท่าศพอาสนะ



11. ท่าเด็ก



12. ท่าภูเขา



13. ท่ายืนด้วยไหล่



14. ท่าต้นพื

ข้อมูลจาก bangkokyoga.com,
2byoka.blogspot.com, siamhealth.net,
watcharathath.com, dwsrta.blogspot.com

การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

สร้างงานศิลปะ
ที่ชื่นชอบ



ดูหนัง ซีรี่ย์
เรื่องโปรด

เรียนรู้การทำอาหาร
ที่ชอบ



ทำความสะอาดห้อง



เรียนออนไลน์
ระยะสั้น

หันมา
ดูแลตัวเอง



เป็นยูทูปเบอร์
คนใหม่



อ่านหนังสือ
เล่มโปรด

8 วิธีคิดบวก เมื่ออยู่ในสถานที่ กักกันตัว

กรณีที่ต้องอยู่ในสถานที่กักตัว ท่านสามารถปรับวิธีคิด
ให้เป็นบวกได้ 8 วิธีการ ดังนี้



1. ขอบคุณสิ่งดีๆ
ที่ได้รับจากผู้อื่น



2. ให้ยอมรับว่ามีสิ่งที่คุณ
ควบคุมได้และ
ควบคุมไม่ได้



3. ดูสื่ออย่างมีสติ
ไม่ดูข่าวร้าย



4. ทำสมาธิ ให้จิตใจสงบ
เกิดสติและปัญญา



5. เขียนบันทึก เพื่อจด
ความรู้สึกที่เกิดขึ้น



6. ยิ้มกว้างๆ เข้าใจ เพราะ
ละลายความเครียดได้



7. กินอาหารที่ดี และมี
ประโยชน์



8. หาเวลาขยับร่างกาย
เพื่อให้อารมณ์ดี

ห้อง Online



NETFLIX



LINE



Day 3 : ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



อารมณ์ของวันนี้

เวลา	กิจกรรม	ผลลัพธ์
00.00 - 02.00 น.		
02.00 - 04.00 น.		
04.00 - 06.00 น.		
06.00 - 08.00 น.		
08.00 - 10.00 น.		
10.00 - 12.00 น.		
12.00 - 14.00 น.		
14.00 - 16.00 น.		
16.00 - 18.00 น.		
18.00 - 20.00 น.		
20.00 - 22.00 น.		
22.00 - 24.00 น.		



อารมณ์ก่อนเข้านอนของวันนี้

เกมส์ SUDOKU

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

กติกาการเล่น sudoku

ทุกแถวในแนวนอน ต้องมีตัวเลข 1-9 และต้องไม่ซ้ำกัน

ทุกแถวในแนวตั้ง ต้องมีตัวเลข 1-9 และต้องไม่ซ้ำกัน

ทุกตารางช่อง 3 x 3 ต้องมีตัวเลข 1-9 และต้องไม่ซ้ำกัน

สำหรับ Android 

SUDOKU



สำหรับ ios 

SUDOKU



เกมส์ Wordsearch

G V K F S R A E C S
 T R A E H T O E S O
 S K I N C U T Y X N
 S C F E H E W T A N
 R H S F E O S I R O
 E I W T B I L D I S
 G N H L R S Y W A E
 N R E W F E E T H V
 I O S P I L F F B A
 F S E Y E S H E A D

TOES
 WRIST
 HEAD
 EYES
 TEETH
 NOSE
 EARS
 LIPS
 HEART
 ELBOW
 HAIR
 NAILS
 SKIN
 CHIN
 FEET
 FINGERS

วิธีเล่น

โจทย์นำศัพท์ที่อวัยวะ = 16 คำ ไปใส่ไว้ในตาราง คนเล่นมีหน้าที่หาให้เจอว่า
 ศัพท์ทั้งหมดนี้อยู่ที่ไหน โดยศัพท์จะเรียงเป็นเส้นตรง ความยากอยู่ตรง
 ที่ว่า บางคำไม่ได้เรียงจากบนลงล่าง หรือซ้ายไปขวา แต่เรียง ล่าง บน,
 ขวา ซ้าย, หรือทะแยง บน ล่าง, ขวา ซ้ายได้ทั้งนั้น

Day 4 : เล่นเกมส์



อารมณ์ของฉันในวันนี้

เวลา	กิจกรรม	ผลลัพธ์
00.00 - 02.00 น.		
02.00 - 04.00 น.		
04.00 - 06.00 น.		
06.00 - 08.00 น.		
08.00 - 10.00 น.		
10.00 - 12.00 น.		
12.00 - 14.00 น.		
14.00 - 16.00 น.		
16.00 - 18.00 น.		
18.00 - 20.00 น.		
20.00 - 22.00 น.		
22.00 - 24.00 น.		



อารมณ์ก่อนเข้านอนของฉัน



เทคนิคการคลายเครียด ด้วยตัวเอง



การฝึกการหายใจ คลายเครียด



<https://bit.ly/2Z2cJyA>



การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ



<https://bit.ly/2WK4dfW>



การฝึกสมาธิ



<https://bit.ly/2W08DJ7>



การบริหารกาย-จิต แบบชั่งก



ตอนที่ 1

ประจักษ์ความเป็นมา



<https://youtu.be/3naqEmm56pl>



ตอนที่ 2

ฝึกการหายใจ



<https://youtu.be/0UYoV6KzoCg>



ตอนที่ 3
ปรับลมปราณ



<https://youtu.be/Kv5SB38vg5Q>



ตอนที่ 4
บิดอกกายทรง



<https://youtu.be/xXahAw9LTgw>



ตอนที่ 5

อันทรีทะยานฟ้า



ท่าที่ 3

<https://youtu.be/3lQ1CaRJJ50>



ตอนที่ 6

ลมปราณ
ชานกาย



ท่าที่ 4

<https://youtu.be/emGKlH088IE>

กรุณาประเมินผล โดยการ scan QR Code



ความพึงพอใจในการใช้สื่อ
เทคนิคการคลายเครียดด้วยตัวเอง
และโปรแกรมเรียนรู้ด้วยตัวเอง

<https://forms.gle/PPmHLfLmW8UPAYd8>



www.dmh.go.th

www.thaidmh-ellibrary.org



โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตัวเอง

(ฝึกหยุดความกังวลใจและมีสติ)



1 ฝึกสมาธิ

วิดีโอ

เสียง

<https://youtu.be/Pvu7UD03G4>
<https://youtu.be/AN-efW4x8>

2 ฝึกสติพื้นฐาน

วิดีโอ

เสียง

https://youtu.be/t48SRU68_U
<https://youtu.be/58k2yPh3k4>

3 สติในการกิน

วิดีโอ

เสียง

<https://youtu.be/1G0uutN4mU>
<https://youtu.be/7p3c2AS8Ns>

4 สติควบคุมอารมณ์

วิดีโอ

เสียง

<https://youtu.be/y8tYGYmCU>
<https://youtu.be/3tF4W4e8Zc>

5 สติใคร่ครวญ

วิดีโอ

เสียง

<https://youtu.be/Z3jS9bVOCK>
<https://youtu.be/buqSTT3vIU>

6 สติสื่อสาร

วิดีโอ

เสียง

<https://youtu.be/vn0mcp7xY8s>
<https://youtu.be/U04K7E1Cgg>

7 สติเมตตา

วิดีโอ

เสียง

<https://youtu.be/5R1tPIDQIEY>
<https://youtu.be/ON0ioXdy60>

8 สติเป็นวิถี

วิดีโอ

เสียง

<https://youtu.be/Geof4Nz2qs>
<https://youtu.be/PLLo6Lpq-HU>

กรุณาประเมินผล โดยการ scan QR Code



ความพึงพอใจในการใช้สื่อ
เทคโนโลยีการคลังเครือข่ายด้วยตัวเอง
และโปรแกรมเรียนรู้ด้วยตัวเอง

<https://forms.gle/PPmHLFmLW8UPAYd8>



www.dmh.go.th

www.thaidmh-elibrary.org

Day 5 : เรียนรู้สิ่งใหม่



อารมณ์ของวันนี้

เวลา	กิจกรรม	ผลลัพธ์
00.00 - 02.00 น.		
02.00 - 04.00 น.		
04.00 - 06.00 น.		
06.00 - 08.00 น.		
08.00 - 10.00 น.		
10.00 - 12.00 น.		
12.00 - 14.00 น.		
14.00 - 16.00 น.		
16.00 - 18.00 น.		
18.00 - 20.00 น.		
20.00 - 22.00 น.		
22.00 - 24.00 น.		



อารมณ์ก่อนเข้านอนของวันนี้



Day 6 : สำรองตัวเอง ความสะอาด ผม หน้า ผิว



อารมณ์ของวันนี้เช้านี้

เวลา	กิจกรรม	ผลลัพธ์
00.00 - 02.00 น.		
02.00 - 04.00 น.		
04.00 - 06.00 น.		
06.00 - 08.00 น.		
08.00 - 10.00 น.		
10.00 - 12.00 น.		
12.00 - 14.00 น.		
14.00 - 16.00 น.		
16.00 - 18.00 น.		
18.00 - 20.00 น.		
20.00 - 22.00 น.		
22.00 - 24.00 น.		



อารมณ์ก่อนเข้านอนของวันนี้

นาวดกลางเคีรียงด



1. ใช้นิ้วชี้ทั้งสองข้าง
นวดที่หัวคิ้ว



2. ใช้นิ้วชี้ทั้งสองข้าง
นวดที่สันจมูก



3. ใช้นิ้วชี้ทั้งสองข้าง
นวดที่ขมับ



4. ใช้หัวแม่มือทั้งสองข้าง
นวดที่ขอบกะโหลกศีรษะ



4. ใช้หัวแม่มือทั้งสองข้าง
นวดที่ขอบกะโหลกศีรษะ
ไล่ไปถึงต้นคอ



3. ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลาง
นวดบ่าทั้งสองข้าง



QR Code คลิปนาวดกลางเคีรียงด หรือทาง <https://bit.ly/3ankV8o>

เกร็งกล้ามเนื้อคลายเครียด



1. กำมือ เกร็งแขน
แล้วคลาย



2. ยกคิ้วสูง ขมวดคิ้ว
แล้วคลาย



3. หลับตาให้แน่น
ย่นจมูก แล้วคลาย



4. กัดฟัน ลึ้นตันเพดาน
เม้มปาก แล้วคลาย



5. ก้มหน้าให้คางถึงคอ
แล้วเงยให้สุด
แล้วคลาย



6. ยกไหล่ให้สุด
หายใจเข้าลึกๆ
แล้วคลาย



7. แขนงอ ขมับกัน
แล้วคลาย



8. งอนิ้วเท้า
เหยียดขากระดูกปลายเท้า
แล้วคลาย



QR Code คลิปเกร็งกล้ามเนื้อคลายเครียด
หรือทาง <https://bit.ly/2Vqkh5R>

หายใจ... คลายเครียด

- หายใจนับ 1 ถึง 4
- สูดลมหายใจเข้า – ออกอย่างช้า ๆ 2-3 ครั้ง
- หายใจเข้านับ 1 ถึง 4 โน้ใจ หายใจออกนับ 1 ถึง 4
- หายใจเข้านับ 1 ถึง 4 โน้ใจ หายใจออกนับ 1 ถึง 6
- หายใจเข้านับ 1 ถึง 4 โน้ใจ หายใจออกนับ 1 ถึง 8
- ***การฝึกสามารถลืมตาหรือหลับตาก็ได้
- *** การฝึกหายใจควรฝึกทุกวันอย่างน้อยวันละ 40 ครั้ง

การหายใจอย่างผ่อนคลายมีลักษณะ

- ช้ายาวลึกเต็มปอด
- มีจังหวะเข้าออกสม่ำเสมอ
- เข้าท้องพองออกท้องแฟบ
- อัตราการเต้นของหัวใจ 50-70 ครั้ง / นาที



QR Code คลิปหายใจคลายเครียด หรือทาง <https://bit.ly/2RZcU35>

Day 7 : คลายความเครียด ผีกหายใจ นวด



อารมณ์ของวันนี้

เวลา	กิจกรรม	ผลลัพธ์
00.00 - 02.00 น.		
02.00 - 04.00 น.		
04.00 - 06.00 น.		
06.00 - 08.00 น.		
08.00 - 10.00 น.		
10.00 - 12.00 น.		
12.00 - 14.00 น.		
14.00 - 16.00 น.		
16.00 - 18.00 น.		
18.00 - 20.00 น.		
20.00 - 22.00 น.		
22.00 - 24.00 น.		



อารมณ์ก่อนเข้านอนของวันนี้

การฝึกสมาธิด้วยวิธีกำหนดจิต

นั่งหลังตรงบนเบาะหรือเก้าอี้ มือสองข้างวางบนหน้าตัก
แล้วหลับตา

จากนั้น จึงพ่วงความสนใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
เช่น ลมหายใจเข้า-ออก หรือความรู้สึกขณะลมหายใจผ่านจมูก
หรือปาก คอบคุมจิตให้ให้อยู่ตรงนี้ตลอด

บางครั้งจิตอาจออกแวกไปทางอื่นบ้าง เช่น รู้สึกคันขา
หรือนึกถึงเรื่องที่จะทำหลังจากนี้ ให้พยายามรวบรวมจิตกลับมา
ที่ลมหายใจ วิธีนี้เป็นการฝึกทักษะทางจิตสามด้าน คือ การเฝ้า
ระวังสิ่งรบกวนจิตใจ การปล่อยวาง และการรวบรวมจิตให้กลับมา
ที่สิ่งที่จดจ่ออีกครั้ง เมื่อฝึกนานไปคุณจะสามารถทำได้อย่างขึ้น



QR Code คลิปฝึกสมาธิ หรือทาง <https://bit.ly/2wv4bYm>

3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ

ช่วยคลายเครียดและลดโรค

1 ฝึกหยุดความคิด



ให้นั่งตัวตรง ศีรษะตรง
หลับตาเบา ๆ
หายใจเข้าออกยาว ๆ
สัก 5-6 ลมหายใจ

รับรู้ลมหายใจที่มาสัมผัสบริเวณปลายจมูก
ข้างที่รู้สึกชัดกว่า การรู้ลมหายใจ
จะทำให้หยุดคิด เมื่อรับรู้ได้แล้ว
ให้หายใจตามปกติ



2 ฝึกจัดการความคิดที่เกิดขึ้นมาในใจ



โดยให้รู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น แต่อย่าคิดตาม ปล่อยให้
ความคิดนั้นไป และกลับมาหยุดคิดโดยการรู้ลมหายใจที่
ปลายจมูก อย่าสั่งตัวเองให้หยุดคิดหรือว่าวุ่นกับความคิด
เพราะจะทำให้จิตไม่สงบ



3 ฝึกจัดการความง่วงจากจิตที่เริ่มสงบ



ให้พยายามยึดตัวให้ตรง
เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว
หายใจเข้าออกยาว ๆ
5-6 ลมหายใจ



เมื่อหายใจง่วงก็ให้กลับมารับรู้
ลมหายใจที่ปลายจมูก
เหมือนเดิม

ที่มา : กลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต

ช่วงเวลาในการฝึกสมาธิที่ดีที่สุดคือ เช้าตรู่ หรือก่อนนอน เนื่องจากสงบ

Day 8 : สติ สมาธิ พังรรรม



อารมณ์ของวันนี้

เวลา	กิจกรรม	ผลลัพธ์
00.00 - 02.00 น.		
02.00 - 04.00 น.		
04.00 - 06.00 น.		
06.00 - 08.00 น.		
08.00 - 10.00 น.		
10.00 - 12.00 น.		
12.00 - 14.00 น.		
14.00 - 16.00 น.		
16.00 - 18.00 น.		
18.00 - 20.00 น.		
20.00 - 22.00 น.		
22.00 - 24.00 น.		



อารมณ์ก่อนเข้านอนของวันนี้

Day 9 : ฝึกรู้จักตัวเอง หรือเล่นเกมส์



อารมณ์ของฉันในวันนี้

เวลา	กิจกรรม	ผลลัพธ์
00.00 - 02.00 น.		
02.00 - 04.00 น.		
04.00 - 06.00 น.		
06.00 - 08.00 น.		
08.00 - 10.00 น.		
10.00 - 12.00 น.		
12.00 - 14.00 น.		
14.00 - 16.00 น.		
16.00 - 18.00 น.		
18.00 - 20.00 น.		
20.00 - 22.00 น.		
22.00 - 24.00 น.		



อารมณ์ก่อนเข้านอนของวันนี้

Day 10 : ฝึกคิดบวก



อารมณ์ของวันนี้



เวลา	กิจกรรม	ผลลัพธ์
00.00 - 02.00 น.		
02.00 - 04.00 น.		
04.00 - 06.00 น.		
06.00 - 08.00 น.		
08.00 - 10.00 น.		
10.00 - 12.00 น.		
12.00 - 14.00 น.		
14.00 - 16.00 น.		
16.00 - 18.00 น.		
18.00 - 20.00 น.		
20.00 - 22.00 น.		
22.00 - 24.00 น.		



อารมณ์ก่อนเข้านอนของวันนี้

Day 11 : จิตอาสา ทำของช่วยสังคม



อารมณ์ของวันนี้

เวลา	กิจกรรม	ผลลัพธ์
00.00 - 02.00 น.		
02.00 - 04.00 น.		
04.00 - 06.00 น.		
06.00 - 08.00 น.		
08.00 - 10.00 น.		
10.00 - 12.00 น.		
12.00 - 14.00 น.		
14.00 - 16.00 น.		
16.00 - 18.00 น.		
18.00 - 20.00 น.		
20.00 - 22.00 น.		
22.00 - 24.00 น.		



อารมณ์ก่อนเข้านอนของวันนี้



20 กิจกรรม ทำอยู่ในสถานที่ที่กักกัน จะได้ไม่เครียด ไม่เหงา ไม่เบื่อ



ดูหนัง



ฟังเพลง



ร้องเพลง



เล่นมือถือ



เล่นเกมส



เต้น



เล่นกับสัตว์เลี้ยง



ออกกำลังกาย



เดินเล่นรอบบ้าน



ทำขนม



ทำอาหาร



ทำความสะอาดบ้าน



เย็บปักถักร้อย



ทำงานศิลปะ



ถ่ายรูป



ปลูกดอกไม้



อ่านหนังสือ



เรียนออนไลน์



ฝึกสมาธิ



ทำกิจกรรมทางศาสนา



ดูแลจิตใจตัวเอง ในสถานการณ์โควิด

รู้ได้อย่างไรว่ากำลังเครียด



สัญญาณของความเครียด ได้แก่

ด้านร่างกาย นอนไม่หลับ ฝันร้าย เบื่อ

อาหาร ใจสั่น ปัสสาวะบ่อย ปวดเมื่อย

กล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย หายใจไม่อิ่ม

ด้านจิตใจ วิตกกังวล กลัว กระวน

กระวาย เบื่อหน่าย กระสับกระส่าย

สมาธิไม่ดี ขี้ลืม คิดหมกมุ่น



สิ่งที่ทุกคนควรปฏิบัติ

- รักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ
- สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร
- ออกกำลังกาย และกินอาหารที่มีประโยชน์
- หากมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ และปฏิบัติตามคำแนะนำ กินยาอย่างสม่ำเสมอ
- พักผ่อนให้เพียงพอ

วิธีการจัดการความเครียด

หา 'จุดแข็ง' ของตัวเองเพื่อต่อยอด



เป็นคนมีจินตนาการสูง



เบี่ยงเบนความสนใจด้วยกิจกรรมที่ชอบ
การผ่อนคลายด้วยวิธีใช้จินตภาพ

ช่างสังเกต และชอบวิเคราะห์



ฝึกรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์
เขียนบันทึก

ชอบความสงบ
สยบความวุ่นวายใจ



รู้ตัว และตั้งใจมาอยู่กับปัจจุบันขณะ

หลงใหลในอาหารการกิน



เข้าครัว ฝึกทำอาหาร ได้ภูมิใจและ
ได้ดูแลสุขภาพตัวเองและครอบครัว



ชอบออกกำลังกาย



ออกกำลังกายระดับปานกลาง
อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์
ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้

ชอบคุย ชอบแชต



เพจ "1323 บริการปัญหาสุขภาพจิต"
เพจ "จับใจสู้โควิด"

เป็น 'ตัวช่วย' ให้คนรอบข้าง



การช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ภาคภูมิใจในตนเอง
และได้ตระหนักถึง 'ความหมายของการมี
ชีวิตอยู่'



คลิกเสียงเพื่อการผ่อนคลาย
ความเครียดด้วยตนเอง

เชิญสแกนคิวอาร์โค้ดเพื่อฟังคลิกเสียง



อ่านหนังสือ "ดูแลจิตใจตัวเอง ในสถานการณ์โควิด" ฉบับอีบุ๊ก
หรือ ฟังหนังสือเสียง

ในรูปแบบพอดคาสต์ได้ โดยสแกนคิวอาร์โค้ดด้านล่าง



อีบุ๊ก (E-Book)



Day 12 : ออกกำลังกาย วาดภาพ อ่านหนังสือ สำนวณอารมณ์



อารมณ์ของวันนี้

เวลา	กิจกรรม	ผลลัพธ์
00.00 - 02.00 น.		
02.00 - 04.00 น.		
04.00 - 06.00 น.		
06.00 - 08.00 น.		
08.00 - 10.00 น.		
10.00 - 12.00 น.		
12.00 - 14.00 น.		
14.00 - 16.00 น.		
16.00 - 18.00 น.		
18.00 - 20.00 น.		
20.00 - 22.00 น.		
22.00 - 24.00 น.		



อารมณ์ก่อนเข้านอนของวันนี้

Day 13 : วางแผนชีวิต



อารมณ์ของวันนี้เช้านี้

เวลา	กิจกรรม	ผลลัพธ์
00.00 - 02.00 น.		
02.00 - 04.00 น.		
04.00 - 06.00 น.		
06.00 - 08.00 น.		
08.00 - 10.00 น.		
10.00 - 12.00 น.		
12.00 - 14.00 น.		
14.00 - 16.00 น.		
16.00 - 18.00 น.		
18.00 - 20.00 น.		
20.00 - 22.00 น.		
22.00 - 24.00 น.		



อารมณ์ก่อนเข้านอนของวันนี้

Day 14 : สรุป ชั้นชมความดี



อารมณ์ของวันนี้

เวลา	กิจกรรม	ผลลัพธ์
00.00 - 02.00 น.		
02.00 - 04.00 น.		
04.00 - 06.00 น.		
06.00 - 08.00 น.		
08.00 - 10.00 น.		
10.00 - 12.00 น.		
12.00 - 14.00 น.		
14.00 - 16.00 น.		
16.00 - 18.00 น.		
18.00 - 20.00 น.		
20.00 - 22.00 น.		
22.00 - 24.00 น.		



อารมณ์ก่อนเข้านอนของวันนี้

DAY...14 Final !!

ประสบการณ์ ความทรงจำ ในช่วงเวลาการก้าวตัวของฉัน

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

DAY...14 Final !!

ประสบการณ์ ความทรงจำ ในช่วงเวลาการก้าวตัวของฉัน

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.

เฉลยเกมสึ SUDOKU

5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9



เฉลยเกมศัพท์ Wordsearch



- TOES
- WRIST
- HEAD
- EYES
- TEETH
- NOSE
- EARS
- LIPS
- HEART
- ELBOW
- HAIR
- NAILS
- SKIN
- CHIN
- FEET
- FINGERS





ฟ้าทะลายโจร COVID-19

ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย

ข้อมูลวันที่ : 22-04-64

แนวทางการเสริมภูมิคุ้มกัน

สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อโควิด-19

การใช้ฟ้าทะลายโจร

**ปัจจุบันยังไม่มีงานวิจัยชัดเจน
ในการป้องกัน โควิด-19**

แต่ประชาชนอาจใช้ฟ้าทะลายโจรเพื่อ
เสริมภูมิคุ้มกัน ร่วมกับมาตรการอื่นๆ
ตามหลักฐานทางวิชาการที่มีในปัจจุบัน
โดยอ้างอิงตามงานวิจัยในคน
เพื่อป้องกันหวัด **ใช้ฟ้าทะลายโจร**
1 แคปซูล ต่อวัน ใช้ 5 วันต่อสัปดาห์
เป็นเวลา 3 เดือน

(ฟ้าทะลายโจรอภัยภูเบศร
มีแอนโดรกราโฟไลด์ 12 มก./แคปซูล)

ข้อควรรู้

ฟ้าทะลายโจร เป็นยาแก้ไข้ ช่วยลดความร้อนใน
ร่างกาย ควรระมัดระวังในการบริโภคเกินขนาด

มาตรการในการป้องกัน โควิด-19

โควิด-19 เป็นโรคอุบัติใหม่ และยังมีอาการ
คล้ายพันธุ์ของไวรัสอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น
การป้องกันที่ดีที่สุด คือ

1. ทำให้ร่างกายแข็งแรงด้านทานโรคได้
ดีขึ้น ด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์
ออกกำลังกาย พักผ่อนที่เพียงพอ
สัมผัสแสงแดดอ่อนๆ
2. ป้องกันการรับเชื้อด้วยมาตรการรักษา
ระยะห่าง ใส่หน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือ
รวมถึงสมุนไพรอีกหลายชนิดที่สามารถ
เลือกใช้ดูแลสุขภาพในรูปแบบของอาหาร
และเครื่องดื่ม
สามารถดาวน์โหลด
คู่มือเสริมภูมิคุ้มกัน
ได้ที่ QR-code



ห้ามใช้ ในหญิงตั้งครรภ์ ให้นมบุตร ผู้แพ้ฟ้าทะลายโจร

ผู้ที่มีความผิดปกติของตับและไต กินยาแอสไพริน ควรปรึกษาแพทย์

สายด่วนโควิด-19 1668,1330,1422



สมุนไพรอภัยภูเบศร



อภัยภูเบศร



037-211289



@abhthaimed

จัดทำโดย : ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

ผู้ใช้สิทธิบัตรทองป่วยโควิด-19 (กลุ่มสีเขียว) ระหว่างรอเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล” (Home isolation)

การแยกกักตัวที่บ้าน

- ระหว่างรอ admit โรงพยาบาล แพทย์พิจารณาว่ารักษาที่บ้านได้
- รักษาที่โรงพยาบาลหรือสถานที่รัฐจัดให้อย่างน้อย 10 วันและรักษาต่อเนื่องที่บ้าน โดยวิธี Home isolation



Home is

ผู้ติดเชื้อ (กลุ่มสีเขียว) ที่สามารถกักตัวได้ที่บ้าน

- อายุต่ำกว่า 60 ปี
- ไม่มีอาการ (asymptomatic cases)
- มีสุขภาพแข็งแรง
- ไม่มีภาวะอ้วน
- ไม่มีโรคประจำตัว



- โรคปอดกั้นเรื้อรัง โรคไตเรื้อรัง
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้
- โรคอื่นๆ ตามดุลยพินิจแพทย์



- ยินยอมแยกตัวในที่พักของตนเอง

แนวทางปฏิบัติการรักษาตัวที่บ้าน

- เริ่มใช้ในพื้นที่ กทม. ในกรณีมีปัญหาเรื่องเตียง
- ใช้ในกลุ่มผู้ป่วยสีเขียวที่ผ่านการประเมินจากแพทย์
- ผู้ป่วยมีความพร้อมในด้านที่อยู่อาศัย สามารถดูแลตัวเองได้
- โรงพยาบาลจะจัดส่งปรอทวัดไข้แบบดิจิทัล และเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดให้ผู้ป่วย
- ทีมแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ จะติดตามอาการทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง ผ่านระบบออนไลน์
- โรงพยาบาลจัดส่งอาหารและน้ำ 3 มื้อ เป็นเวลา 14 วัน
- จัดระบบรับส่งต่อผู้ป่วย หากผู้ป่วยมีอาการแยลง





ปรึกษาปัญหาสุขภาพใจ ในสถานการณ์ COVID



สำหรับประชาชน



 สายด่วนสุขภาพจิต 1323

 Mental Health check in



เช็คสุขภาพใจ เครื่องมือประเมินตนเอง
และคำแนะนำเบื้องต้น



 1323 for Thai



รับปรึกษาสุขภาพจิต
แก่ผู้ติดเชื้อและผู้สูญเสีย

อีกช่องทาง
เป็นเพื่อนกับเรา

Line Official Account
@Khuikun

- รับฟัง (Listen)
- ปรึกษา (Consult)
- คุยกัน (Talk)

KhuiKun
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

1323

กรมสุขภาพจิต



**STAY HOME
STAY SAFE**



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข