



แนวทาง

การเสริมสร้างพลังใจ

อึด อึด สู้



แนวทาง การเสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้



วัตถุประสงค์

เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาผลกระทบด้านสุขภาพจิต
ภายหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

คำนิยาม

พลังใจ [Resilience] หมายถึง ความสามารถของอารมณ์และจิตใจ
ในการปรับตัวและฟื้นตัวหลังเจอกับวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายในชีวิต
หากขาดซึ่งพลังใจเสียแล้วคนเราก็จะเสี่ยงต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้า
หมดหวังในชีวิต และอาจเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ความสำคัญ

ในสถานการณ์วิกฤตที่คนเราเผชิญนั้น การมีพลังใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ
ต่อการปรับตัว รับมือกับปัญหาและเจริญเติบโตไปสู่วิถีชีวิตที่ดีกว่าเดิม
คุณสมบัติทั้ง 3 ของพลังใจ อันได้แก่ พลังอึด พลังฮึด และพลังสู้ เป็นสิ่งที่
มีในทุกคน กระบวนการเสริมสร้างพลังใจนี้จะทำให้ทุกคนสามารถดึงพลัง
ความสามารถ เรียนรู้ที่จะเสริมสร้างพลังใจ ใช้ทรัพยากรต่างๆ ที่ตนมีจนเกิด
ทางเลือกในการเอาชนะอุปสรรคได้ในที่สุด

องค์ประกอบพลังใจ ประกอบไปด้วย

พลังใจ I am Strong

คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

พลังใจ I have Support

คือ การมีกำลังใจ หรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญ คือการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

พลังใจ I can do better

คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหาและมีทักษะในการจัดการอารมณ์กับความเครียด

การสร้างเสริมพลังใจนั้น

สามารถเรียนรู้เพิ่มพูนได้ การเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพสูง
เมื่อมีการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม
ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือโดยการฝึกอบรม
โดยมีหลักสูตรที่ได้รับการพัฒนาขึ้น

ชุดเทคโนโลยีเสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้

กรมสุขภาพจิตได้พัฒนา

ชุดเทคโนโลยีที่ใช้เสริมสร้างพลังใจ ประกอบไปด้วย

1. หลักสูตร เสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้

- เป็นหลักสูตรที่ออกแบบให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองหรือเป็นกลุ่มในรูปแบบการฝึกรอบมโดยใช้เวลาในการเรียนประมาณ 3 ชั่วโมง ประกอบด้วยการเรียนรู้ 6 เรื่องๆ ละ 30 นาที ได้แก่ แนะนำพลังใจ พลังอึด พลังฮึด อย่างละ 1 เรื่อง และพลังสู้ 3 เรื่อง (การจัดการความเครียด การแก้ปัญหาหารายได้ด้านการลดรายจ่าย และเพิ่มรายรับ)

2. บันทึกการเรียนรู้หลักสูตร เสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้

- เป็นคู่มือที่ผู้เรียนในหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจใช้ประกอบการเรียนรู้ ทั้งการประเมิน การทำกิจกรรมและการสรุปบทเรียนที่สำคัญ

3. คู่มือสื่อสารความรู้ เสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้

- เป็นคู่มือความรู้ในแบบกระชับ เข้าใจง่าย ออกแบบมาเป็นตอนสั้นๆ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ ผู้นำท้องถิ่น ผู้นำชุมชน สามารถใช้สื่อสารความรู้ที่จำเป็นในการเสริมสร้างพลังใจให้กับประชาชนในพื้นที่

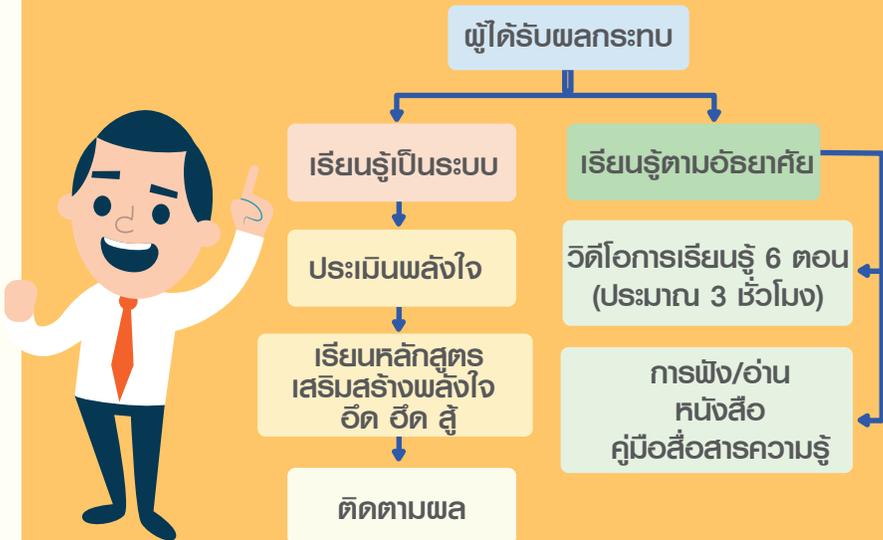


กลุ่มเป้าหมาย



ที่ควรเข้าเรียนรู้ในการเสริมสร้างพลังใจ อัด ฮิด สู้ ได้แก่ ผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งเป็นเสมือน **“วัคซีนใจ”** ที่ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดตามมา ทั้งนี้ สามารถผนวกไปกับการให้ความช่วยเหลือเยียวยาต่างๆ ที่ดำเนินงานโดย กระทรวงมหาดไทย กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานประกันสังคม ฯลฯ ชุดเทคโนโลยีหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อัด ฮิด สู้ นี้ ควรได้รับการเผยแพร่ โดยหน่วยงานต่างๆ ที่มีหน้าที่ในการดูแลการเยียวยาช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้แก่ กรมการปกครอง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ฯลฯ

ภาพรวมการดำเนินงาน เสริมสร้างพลังใจ อัด ฮิด สู้



ตัวอย่าง เขตลาดกระบัง มีผู้ได้รับผลกระทบ จำนวน 1,000 คน

1. กลุ่มที่รับเงินเยียวยาช่วยเหลือ 200 คน จัดให้ได้รับการเรียนรู้หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ (3 ชั่วโมงแบบ วิดีโอหรือออนไลน์)
2. กลุ่มที่รับความช่วยเหลือเรื่องอาหารจากวัดที่มีโอกาสได้เรียนหลักสูตรแบบวิดีโอ
3. กลุ่มแรงงานในสถานประกอบการที่ถูกลดวันทำงานให้ได้เรียนรู้หลักสูตร (วิดีโอหรือออนไลน์)
4. ประชาชนในชุมชน/ตลาด เปิดเสียงตามสาย ให้ข้อมูลการเสริมสร้างพลังใจ (คู่มือสื่อสารความรู้ฯ)

การประเมินผลการเรียนรู้หลักสูตร

- สัดส่วนกลุ่มเป้าหมายที่มีโอกาสเข้าเรียนรู้จนจบกระบวนการ
- ระดับพลังใจในกลุ่มเป้าหมายที่เข้าเรียน



แบบประเมินพลังใจตนเอง

1. ฉันสามารถที่จะผ่านผ่านอุปสรรคต่างๆ ได้

น้อยที่สุด มากที่สุด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. ฉันรู้สึกมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

น้อยที่สุด มากที่สุด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. ฉันสามารถหาทางเลือกใหม่ในการจัดการความเครียด และจัดการปัญหาต่างๆ เช่น ขาดรายได้ ฯลฯ

น้อยที่สุด มากที่สุด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



กรมสุขภาพจิต

<https://www.facebook.com/THAIDMH>



<https://www.dmh.go.th>

สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เบอร์โทรศัพท์ 0 2590 8254 0 2590 8238

