

Mental Health in Workplace



ปัญหาสุขภาพจิต ในที่ทำงาน

นพ.ศุภเสก วิโรจนาภา

สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต



ประวัติวิทยากร

นพ.ศุภเสก วิโรจนากา (หมอตูน)

แพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ม.มหิดล

สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เวชศาสตร์ป้องกัน (สุขภาพจิตชุมชน)

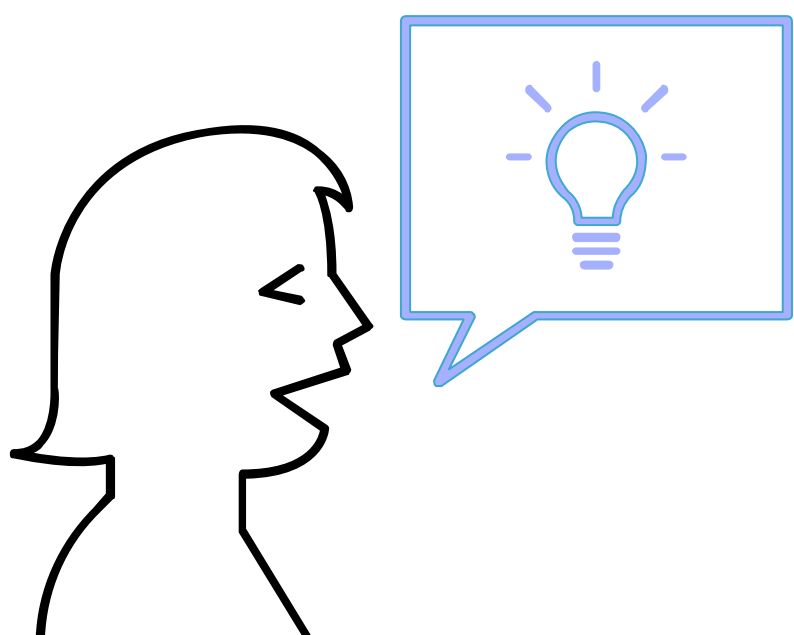
รพ.ศรีธัญญา

สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

Check-in

เราทำอะไรกันในวันนี้

ปัญหาสุขภาพจิต ที่พบได้บ่อยในวัยทำงาน



10.9%

มีปัญหาการใช้สุรา/สารเสพติด

7.3%

เคยคิดฆ่าตัวตาย

2.8%

โรคทางอารมณ์ เช่น ซึมเศร้า

1.9%

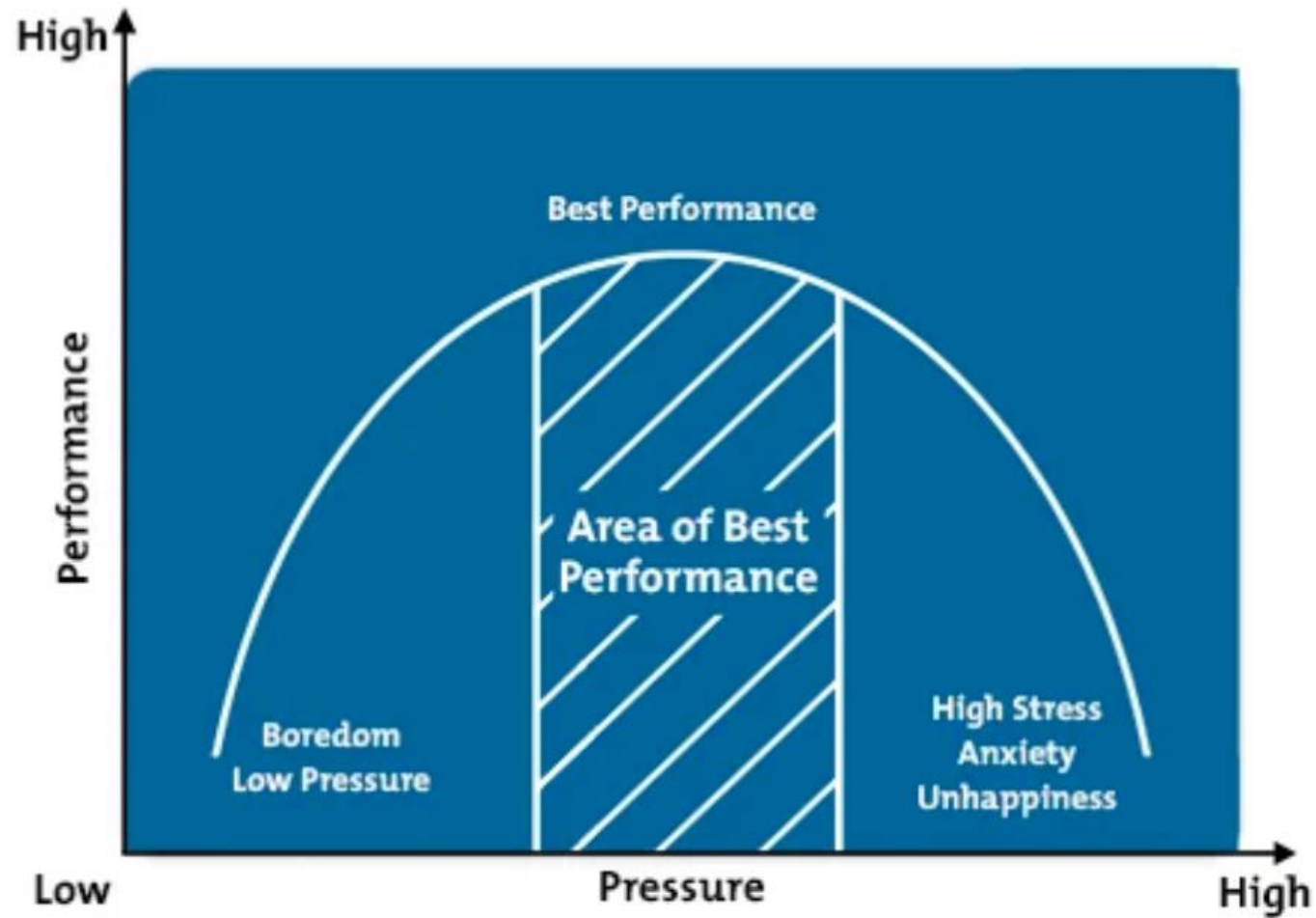
โรคเครียด วิตกกังวล

ข้อ	คำถาม	การลงรหัส(เฉพาะผู้วิจัย)
1	<p>คุณสูบบุหรี่/ผลิตภัณฑ์จากยาสูบหรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> 1.ไม่ ข้ามไปข้อ 3 (ค่าคะแนน=0) <input type="checkbox"/> 2. ใช่ ถามข้อถัดไป (ค่าคะแนน=1)</p>	Smoking <input type="checkbox"/>
2	<p>ก. คุณมักจะสูบมากกว่า 10 มวนต่อวันหรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ (ค่าคะแนน=0) <input type="checkbox"/> ใช่ (ค่าคะแนน=1)</p> <p>ข. คุณมักจะสูบภายใน 30 นาทีหลังตื่นนอนหรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ (ค่าคะแนน=0) <input type="checkbox"/> ใช่ (ค่าคะแนน=1)</p>	<p>Tobac-score (ผลรวมข้อ1และ2) <input type="checkbox"/> Range 0-3 Cut-off =2</p>
3	<p>คุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> 1.ไม่ ข้ามไปข้อ 5 (ค่าคะแนน=0) <input type="checkbox"/> 2. ใช่ (ค่าคะแนน=1)</p>	Alcohol <input type="checkbox"/>
4	<p>ก. ในแต่ละครั้งที่คุณดื่ม คุณดื่มมากกว่า 4 หน่วยมาตรฐานหรือไม่ (1 หน่วยมาตรฐาน ประมาณเท่ากับ ไวน์หนึ่งแก้ว (100cc.) เบียร์หนึ่งกระป๋อง หรือเหล้าขาว/แดง (เช่น แม้โขง หงส์ทอง) หนึ่งถ้วยยา (30cc.)</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ (ค่าคะแนน=0) <input type="checkbox"/> ใช่ (ค่าคะแนน=1)</p> <p>ข. คุณเคยพยายามที่จะควบคุม ลด หรือหยุดดื่มแต่ทำไม่สำเร็จหรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ (ค่าคะแนน=0) <input type="checkbox"/> ใช่ (ค่าคะแนน=1)</p> <p>ค.เคยมีใครแสดงความเป็นห่วงเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ของคุณหรือไม่</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ (ค่าคะแนน=0) <input type="checkbox"/> ใช่ (ค่าคะแนน=1)</p>	<p>Alcohol-score <input type="checkbox"/> Range 0-4 Cut-off =3</p>

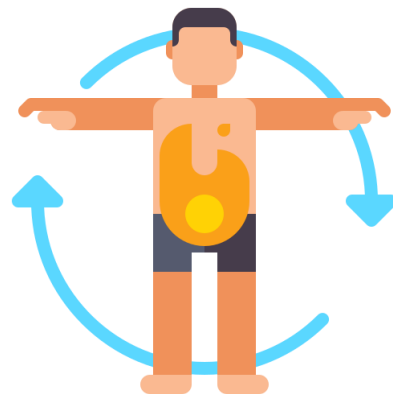
Outline

- 01 ความเครียด คืออะไร?
- 02 ภาวะหมดไฟ คืออะไร?
- 03 ภาวะซึมเศร้า เป็นอย่างไร?
- 04 สัญญาณเตือน เมื่อต้องพบแพทย์
- 05 การผ่อนคลายความเครียด ด้วยตัวเอง
- 06 การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ระดับของ
ความเครียด



ผลของความเครียด



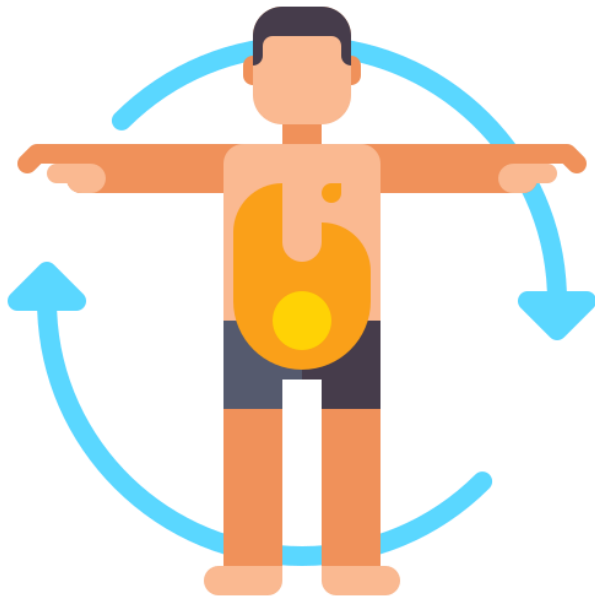
ต่อร่างกาย

ต่อจิตใจ



ต่อการทำงาน

ผลของความเครียด ต่อร่างกาย



ด้านร่างกาย

- ความดันโลหิตสูงขึ้น
- อ่อนเพลีย
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- ปวดหัว
- ปวดท้อง การกินผิดปกติ
- เพิ่มความเสี่ยงโรคเบาหวาน
- เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ

ผลของความเครียด ต่อจิตใจ

- การนอนผิดปกติ
- สมาธิสั้นลง
- หงุดหงิดง่าย
- อยากใช้สุรา และสารเสพติด



ด้านจิตใจ

ผลของความเครียด ต่อการทำงาน



ด้านการทำงาน

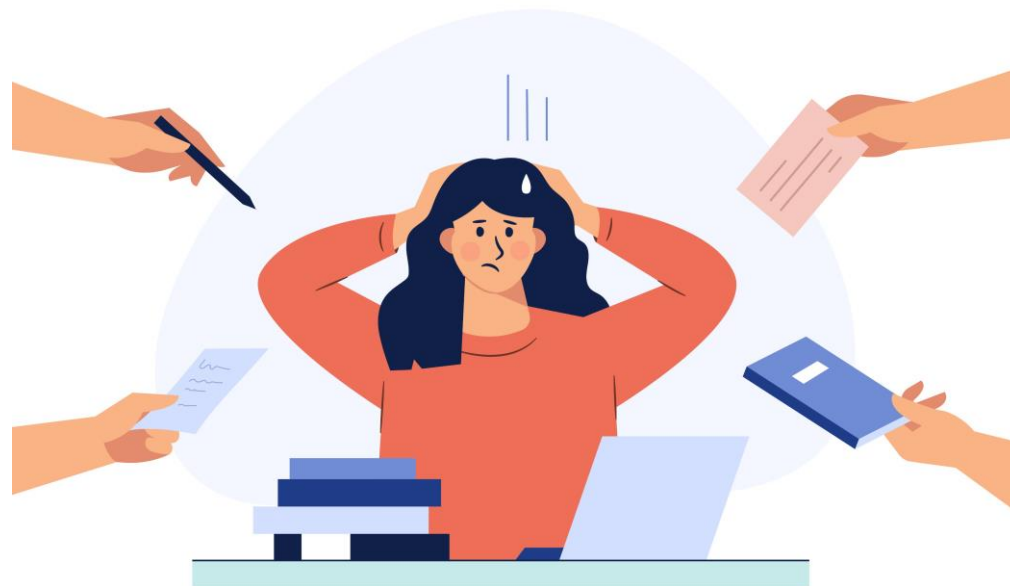
- ขาดงานบ่อย
- ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
- ลาออก

Outline

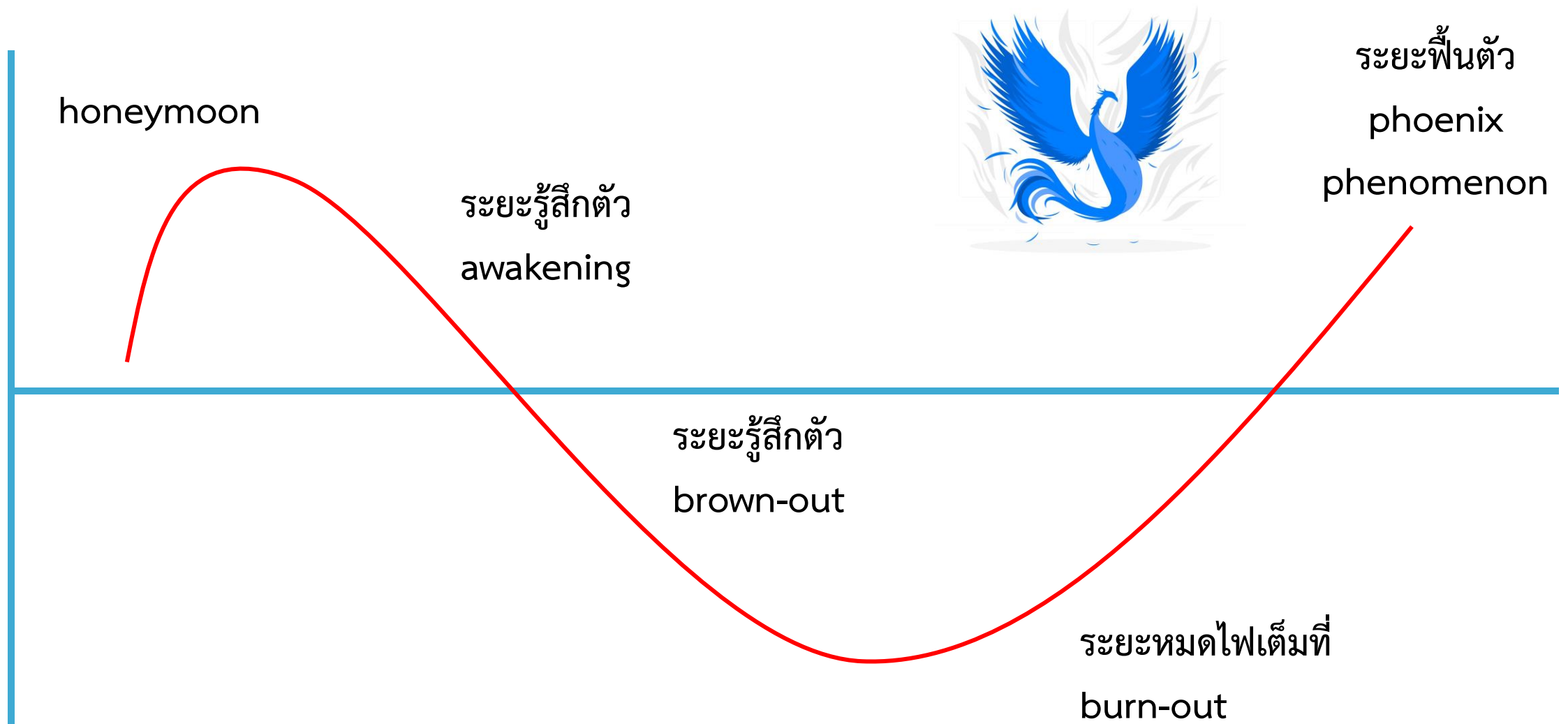
- 01 ความเครียด คืออะไร?
- 02 ภาวะหมดไฟ คืออะไร?
- 03 ภาวะซึมเศร้า เป็นอย่างไร?
- 04 สัญญาณเตือน เมื่อต้องพบแพทย์
- 05 การผ่อนคลายความเครียด ด้วยตัวเอง
- 06 การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ภาวะหมดไฟ คืออะไร?

- รู้สึกสูญเสียพลังงาน หรือ อ่อนเพลีย
- รู้สึกต่อต้าน มองงานทางลบ
- ขาดความตั้งใจที่จะประสบความสำเร็จ
- รู้สึกเหินห่างจากคนอื่น ทั้ง ผู้ร่วมงาน หรือลูกค้า
- ขาดความผูกพันกับสถานที่ทำงาน



ระยะของภาวะหมดไฟ



ปัจจัยเสี่ยง ของภาวะหมดไฟ จากสถานที่ทำงาน

- งานหนัก งานมาก ซ้ำซ้อน เร่งรีบ
- ขาดอำนาจในการตัดสินใจ
- ไม่ได้รับการตอบแทน ที่เพียงพอต่อสิ่งที่ได้ทุ่มเท
- รู้สึกไร้ตัวตนในที่ทำงาน
- ไม่เป็นส่วนหนึ่งของทีม
- ไม่ได้ได้รับความยุติธรรม ขาดความเชื่อใจ
- ระบบบริหารในที่ทำงานที่ขัดต่อคุณค่าของตนเอง



Outline

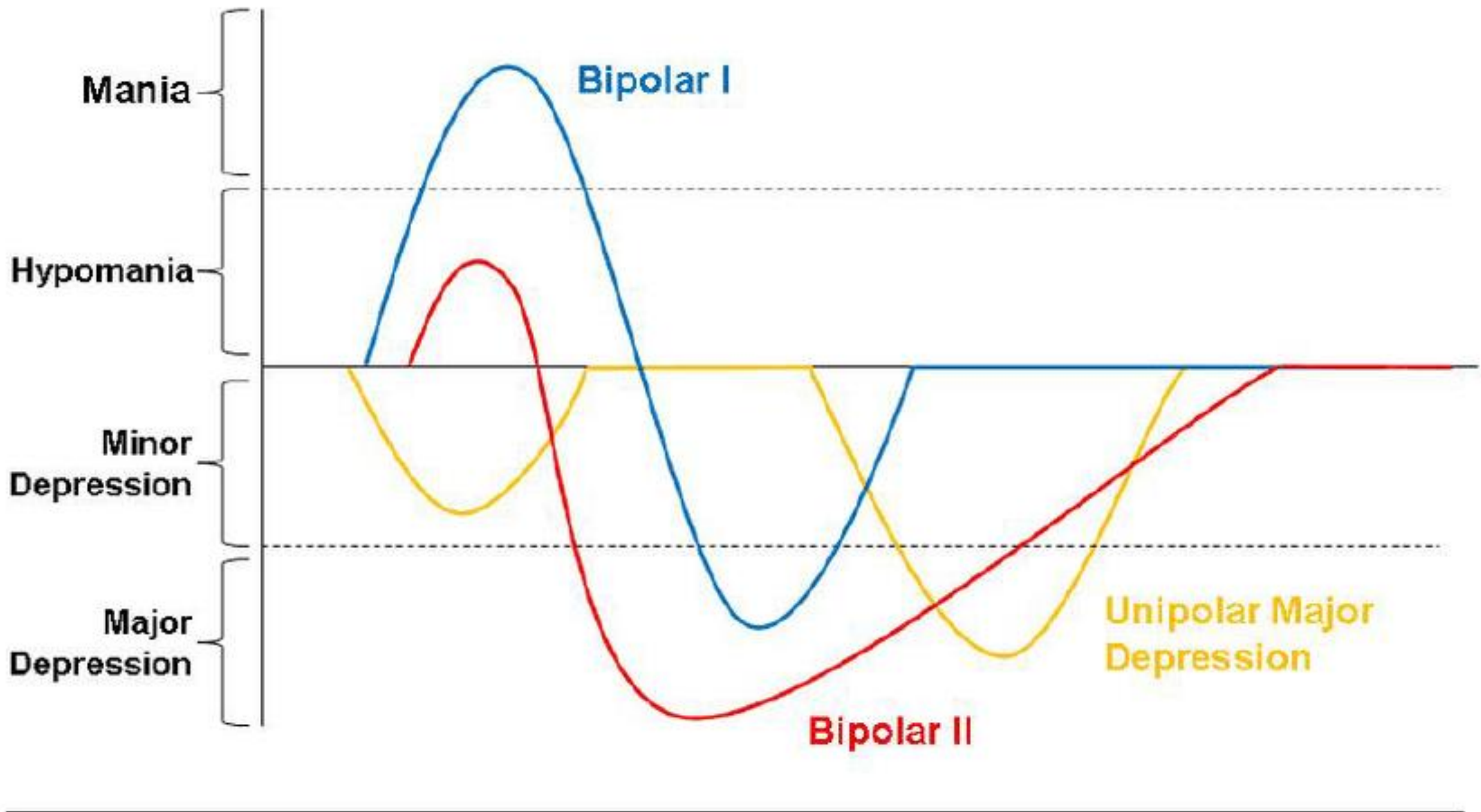
- 01 ความเครียด คืออะไร?
- 02 ภาวะหมดไฟ คืออะไร?
- 03 ภาวะซึมเศร้า เป็นอย่างไร?
- 04 สัญญาณเตือน เมื่อต้องพบแพทย์
- 05 การผ่อนคลายความเครียด ด้วยตัวเอง
- 06 การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

โรคซึมเศร้า

เกิดจากการทำงานผิดปกติ ของสารสื่อประสาทในสมอง ไม่ได้เกิดจากความอ่อนแอ

1. มีอาการเศร้า หรือ เบื่อหน่าย ติดต่อกัน 2 สัปดาห์ขึ้นไป
2. การกิน หรือ การนอนผิดปกติ
3. ทำอะไรช้าลง รู้สึกผิด ไร้ค่า
4. ไม่มีสมาธิ คิดว่าตายไปคงดีกว่า
5. อาการเป็นมาก จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน





Mania

Bipolar I

Hypomania

Minor Depression

Major Depression

Unipolar Major Depression

Bipolar II

Outline

- 01 ความเครียด คืออะไร?
- 02 ภาวะหมดไฟ คืออะไร?
- 03 ภาวะซึมเศร้า เป็นอย่างไร?
- 04 สัญญาณเตือน เมื่อต้องพบแพทย์
- 05 การผ่อนคลายความเครียด ด้วยตัวเอง
- 06 การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

สัญญาณเตือน เมื่อต้องพบแพทย์

- ทำงานไม่ได้
- มีปัญหาความสัมพันธ์
- ทำกิจวัตรประจำวันไม่สำเร็จ
- ใช้สุรา หรือสารเสพติดทดแทน
- ส่งสัญญาณเตือน ฆ่าตัวตาย



สัญญาณเตือน ฆ่าตัวตาย

- แยกตัว ไม่พูดกับใคร
- พูดด้วยเสียงกังวล
หน้าตาเศร้าหมอง
- นอนไม่หลับ นานๆ
- ชอบพูดว่าอยากตาย
ไม่อยากมีชีวิตอยู่
- อารมณ์เปลี่ยนแปลง จากเศร้า/หงุดหงิด
เป็นสบายใจผิดหูผิดตา
- เคยพยายามฆ่าตัวตาย
- วางแผน เตรียมการ เช่น
ฝากฝัง จัดการงาน และทรัพย์สิน
แจกจ่ายของให้คนอื่น

Outline

- 01 ความเครียด คืออะไร?
- 02 ภาวะหมดไฟ คืออะไร?
- 03 ภาวะซึมเศร้า เป็นอย่างไร?
- 04 สัญญาณเตือน เมื่อต้องพบแพทย์
- 05 การผ่อนคลายความเครียด ด้วยตัวเอง
- 06 การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การผ่อนคลายความเครียด ด้วยตัวเอง



- ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ
- จีบหลับ หรือ พักเบรกจากการทำงานบ้าง
- หลีกเลี้ยงเสียงรบกวน
- ขอบคุณสิ่งเล็กๆน้อยๆในชีวิต
- มีเส้นแบ่งการทำงาน และชีวิตส่วนตัวที่ชัดเจน

การผ่อนคลายความเครียด ด้วยตัวเอง

- หายใจ เข้าออกลึกๆ (breathing exercise)
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (progressive muscle relaxation)
- สติบำบัด (mindfulness)



Breathing Exercise

- หายใจเข้า นับ 1.. 2..
- กลั้นหายใจไว้ นับ 1.. 2..
- หายใจออกนับ 1.. 2.. 3.. 4..
- ทำซ้ำ 6 - 8 รอบ

Progressive Muscle Relaxation

- เกร็ง และยืดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- เกร็ง และยืดกล้ามเนื้อหัว คอ บ่า ไหล่
- เกร็ง และยืดกล้ามเนื้อ แขน ข้อมือ นิ้วมือ
- เกร็ง และยืดกล้ามเนื้อ ต้นขา น่อง ปลายเท้า

Mindfulness

- คล้ายการนั่งสมาธิ แต่ไม่มีหลักศาสนา ทำได้ทุกศาสนา
- นั่งหลังตรง บนเก้าอี้ หรือ พื้น
- วางมือตามสบาย
- ตั้งสติ ไว้ที่ปลายจมูก รับรู้เฉยๆ ว่ามีลมหายใจเข้า-ออก
- เวลาคิด บอกว่า คิดแล้วนะ ปล่อยความคิดนั้นไป แล้วตั้งสติกลับมาที่ปลายจมูก


พฤติกรรมสุขภาพจิตดี

- ▶ ใช้ชีวิตเป็นกิจวัตร
- ▶ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ▶ พักผ่อนให้เพียงพอ
- ▶ ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น
- ▶ หลีกเลี่ยงสุรา และสารเสพติด

DAILY ROUTINE

8:00	Breakfast	
8:30	Get ready	
9:00	Chores	
10:00	School Work	
11:00	Free Time	
12:00	Lunch	
1:00	Reading	
1:30	School Work	
2:00	Snack	
3:00	Free Time	





กินอย่างไร ห่างไกลปัญหาสุขภาพจิต

ปลา และ
อาหารทะเล₁

ผักใบเขียว
และ ธัญพืช₁

ทานโปรตีน
สม่ำเสมอ₂

น้ำตาลต่ำ₁

แคลเซียม และ
วิตามินดี₂

1. Eva Selhub, Nutritional psychiatry: Your brain on food

2. Naoki Choda, Associations between diet and mental health using the 12-item General Health Questionnaire

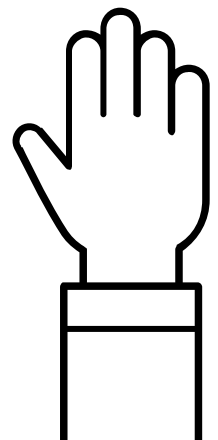
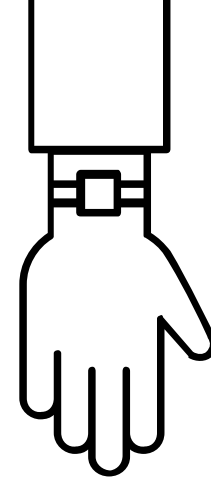
Outline

- 01 ความเครียด คืออะไร?
- 02 ภาวะหมดไฟ คืออะไร?
- 03 ภาวะซึมเศร้า เป็นอย่างไร?
- 04 สัญญาณเตือน เมื่อต้องพบแพทย์
- 05 การผ่อนคลายความเครียด ด้วยตัวเอง
- 06 การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การปฐมพยาบาลทางใจ (PFA)

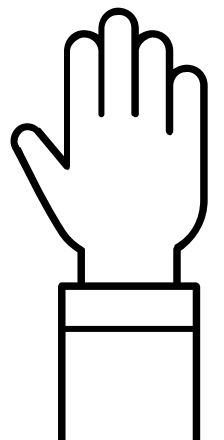
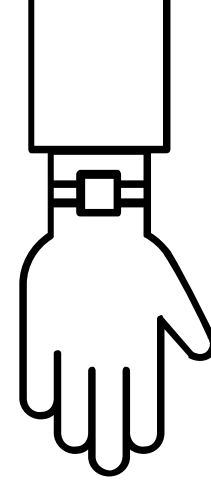
- 3L** **3ส. พลัส**
- ▶ Look สอดส่อง มองหา
 - ▶ Listen ใส่ใจรับฟัง
 - ▶ Link ส่งต่อเชื่อมโยง

ให้ข้อมูลเข้าถึงบริการ



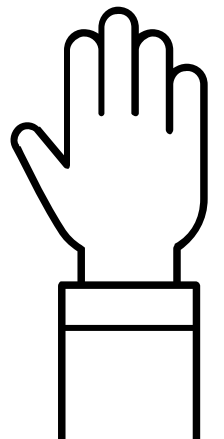
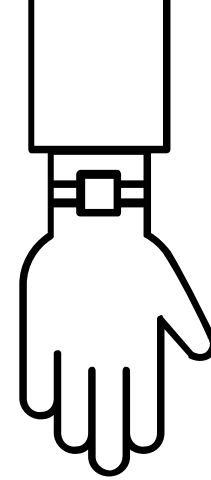
Listen

- ▶ สงบนิ่ง และอดทนขณะที่เล่าความรู้สึก
- ▶ รับฟังโดย**ไม่ตัดสิน**คุณค่า (ผิด/ถูก ดี/ไม่ดี)
- ▶ **ยอมรับ** แม้ไม่เห็นด้วยต่อพฤติกรรมหรือความคิดนั้น
- ▶ แสดงให้เห็นว่าคุณรับฟัง
- ▶ แสดงความสนใจ
- ▶ ถ้ามปลายเปิด: **ถาม**เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย **≠ การชี้นำ**



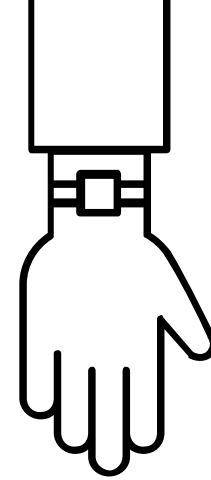
Link

- ▶ สอบถามว่ามีใครเคยให้ความช่วยเหลือ
- ▶ ถามว่าเขา/เธอต้องการให้ช่วยเหลืออย่างไร
- ▶ อะไรที่คุณพอจะช่วยให้บ้าง
- ▶ **ไม่ให้บุคคลนั้นอยู่คนเดียว**
- ▶ หาความช่วยเหลือทันที
- ▶ เก็บ**ซ่อนอาวุธ** มีด ที่เป็นอันตราย



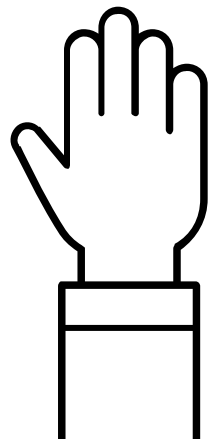
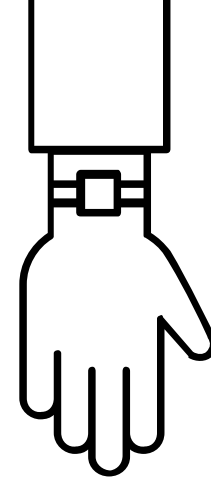
Do NOT

- ▶ โต้เถียงหรือโต้แย้งเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย
- ▶ ถกเถียงว่าการฆ่าตัวตาย ถูกหรือผิด
- ▶ ใช้วิธีข่มขู่หรือทำให้รู้สึกผิดเพื่อไม่ให้บุคคลนั้นฆ่าตัวตาย
- ▶ ลดทอนปัญหาของผู้คิดฆ่าตัวตาย เช่น บอกว่าเรื่องเล็ก
- ▶ ให้ความมั่นใจง่าย ๆ ว่า “สู้ สู้”

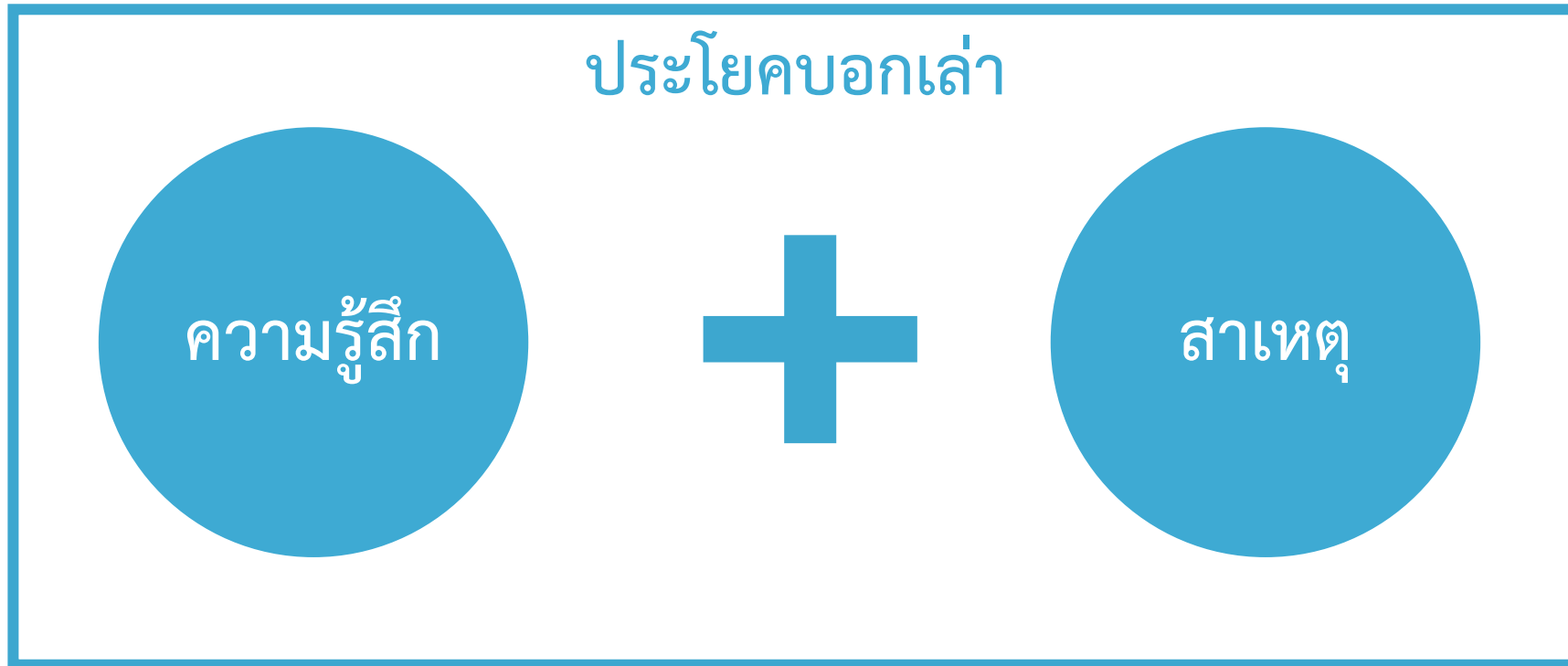


Do NOT

- ▶ สอดแทรกด้วยการเล่าเรื่องส่วนตัว
- ▶ สื่อเรื่องที่ไม่น่าสนใจหรือสื่อด้วยท่าทาง/ทัศนะทางลบ
- ▶ “อ่อนแอ ทำไมไม่อดทน”
- ▶ พูดทำทนาย “ทำเลย” เมื่อเห็นเชือกก็ทำทนายให้ไปผูกคอ
- ▶ พยายามวินิจฉัยว่า ผู้คิดฆ่าตัวตาย ป่วยทางจิต



การสะท้อนความรู้ลึก



รูปแบบประโยคในการสื่อสาร

1. ประโยคฉันทน์: รูปแบบประโยคที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีที่สุด
ฉันทน์รู้สึก..... ฉันทน์ต้องการ/อยาก.....
2. ประโยคเธอ: สร้างความรู้สึกถูกใจมดี เกิดการต่อต้าน
3. ประโยคเขา: สร้างความเกลียดชัง

เทคนิคการชม/ ตำหนิ

1. ชมอย่างเดียว

เน้นชมที่พฤติกรรม มากกว่าตัวตน

2. ชม + ตำหนิ

...ชมก่อน... แต่... ...ตามด้วยตำหนิ... (คนจะจำคำตำหนิ มากกว่าชม)

3. Sandwich Technique

...ชม... ...ตำหนิ... ...ชม...

ทดสอบทักษะการฟัง

1. จับคู่ กับเพื่อนที่สนิท ไว้ใจได้
2. จัดที่นั่ง เว้นระยะกับคนอื่น ๆ ในห้อง
3. เลือก 1 คนเป็น A อีกคนเป็น B
4. A เล่า สิ่งที่น่าสนใจ เครียด กังวลอยู่ 2 นาที
B รับฟัง ถามคำถามปลายเปิด ไม่ตัดสิน ถามความต้องการการช่วยเหลือ
5. สลับกัน ให้ B เล่า และ A รับฟัง

แลกเปลี่ยนประสบการณ์
สิ่งที่ได้เรียนรู้ จากวันนี้

Q & A