

กิจกรรมที่ 23

ล้มแล้วลุกไว

สาระสำคัญ

การมีวิกฤติหรือประสบกับความยากลำบากทางกายและทางใจเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตมนุษย์ ความสามารถที่จะนำตัวเองให้ลุกขึ้นมาได้อีกเสมอเป็นความหมายของคำว่า Resilience และกรมสุขภาพจิตได้นิยามว่า ประกอบด้วย พลังยึด พลังยืด และพลังสู้ ถ้าหากล้มเป็นและลุกได้เร็วจะช่วยให้ไม่จมกับปัญหา แต่ไม่ใช่ทุกปัญหาที่จะแก้ได้ในเวลาอันสั้นหรือแก้ไขให้จบลงได้ ดังนั้นการดูแลทางกายใจและความคิดให้เอื้ออำนวยต่อการรักษาพลัง รู้ตัวทันเมื่อพลังเริ่มตก รู้วิธีและมีวินัยที่จะต้องหาทางเติมพลังให้ตนเองแทนที่จะปล่อยไปจนกระทั่งจิตตกท้อแท้ นับว่าเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญต่อการรักษากายใจและสังคมให้เป็นปกติสุข

วัตถุประสงค์

1. รู้จักสังเกตสัญญาณเตือนของร่างกาย ความคิด และความรู้สึกของตนเอง ที่แสดงว่ากำลังเข้าสู่ภาวะหมดพลังใจ
2. สำรวจพลังใจและหาแนวทางทางการดูแลพลังใจของตนเอง
3. ตระหนักถึงการรู้เท่าทันตนเอง เพื่อเตรียมความพร้อมในการรับมือกับปัญหาโดยไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ



อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกาเคมี
3. แบบประเมินพลังใจของตนเอง

เวลา 60 นาที

ขั้นตอน

1. กิจกรรมนี้จะชวนให้เรา รู้จักสังเกตตัวเองทั้งกายและใจ ก่อนที่จะเข้าสู่สถานะ “ไม่ไหว” หรือ “ไปต่อไม่ได้” หรือ “หมดพลังใจ” เพื่อหยุดหรือปรับเปลี่ยนตนเอง ให้กลับมาดูแลตัวเอง หรือเตรียมความพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นต่อไปได้
2. ถามว่า ใครขับรถอยู่บ้าง (ไม่ว่าจะเป็นมอเตอร์ไซค์หรือรถยนต์) พอจำภาพเกจน้ำมันรถได้หรือไม่ จากนั้นแสดงภาพเกจวัดน้ำมันรถ ให้ทุกคนเห็น สำหรับคนที่ไม่ได้ขับรถ ถามเพิ่มเติมว่า เคยสังเกตเห็นหรือไม่ เวลานั่งในรถ ให้คนที่ขับรถช่วยอธิบายว่าดูอย่างไร



ภาพที่ 23 เกจน้ำมัน

หมายเหตุ: จาก canva.com

3. จากนั้นจะให้ทุกคนได้ลองขับรถ ให้เลือกได้ว่าจะจะเป็นรถอะไรก็ได้ แล้วทำท่าทางประกอบการขับรถ ก่อนเริ่มให้เช็คว่า เเก้จน้ำมันรถของตัวเอง อยู่ตรงไหน (ขอฟัง) เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม ให้แต่ละคนขับรถไปเรื่อย ๆ ตามความเร็วของตัวเอง ให้อยู่ภายในบริเวณห้อง เมื่อได้ยินสัญญาณอีกครั้งให้หยุดรถทันที (ระหว่างการเล่นเกม ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติมเรื่องอุปสรรคระหว่างการขับรถ เช่น เจอลูกกระนาด เจอคนข้ามถนน เจอหมาวิ่งตัดหน้ารถ ฝนตก เจออุบัติเหตุข้างหน้า เจอเจ็ย เป็นต้น) อย่าน้อย 2-3 รอบ ทุกรอบที่หยุด ให้ถามว่าแต่ละคนแก้้จน้ำมันอยู่ตรงไหนแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงไหม? ใครอยู่โซนแดงแล้วบ้าง ใครน้ำมันหมดถึงแล้วบ้าง ใครอยากเติมน้ำมันแล้วให้ยกมือ
4. หมดเวลา ชวนแลกเปลี่ยน
 - ใครอยู่โซนแดงแล้วบ้าง ถ้ายังต้องไปต่อ รู้สึกอย่างไร
 - ใครที่น้ำมันหมดถึงแล้ว แต่ยังไม่ยอมหยุด เพราะอะไร ใครหยุดบ้าง เพราะอะไร
 - ปกติ เราจะเติมน้ำมันเมื่อเติมขึ้นน้ำมันอยู่ในตำแหน่งไหน เพราะอะไร
 - รู้สึกอย่างไร ตอนที่เจออุปสรรคต่าง ๆ แทรกเข้ามา ระหว่างการเดินทางของเรา ถ้าหากเป็นช่วงน้ำมันจะหมด จะเป็นอย่างไร
 - ถ้าหากเติมขึ้นนี้ บอกระดับพลังงานของเรา (ความรู้สึกกระฉับกระเฉง มีพลัง รู้สึกพร้อม ตื่นตัว) โดยทั่วไปแล้วเติมจะซื้ออยู่ที่ตำแหน่งใด



5. รถมอเตอร์น้ำมันคอบบอกระดับพลังงาน เต็มถัง ครึ่งถัง หมดถัง ให้รู้ว่าเราต้องทำอะไรต่อไป ถ้าเทียบรถยนต์กับตัวเรา มีอะไรที่บ่งบอกได้ว่าร่างกาย ความคิด และความรู้สึก ยังไหว หรือ หมดพลังแล้ว
6. แบ่งกลุ่มย่อย ทบทวนประสบการณ์ ตามหัวข้อ พร้อมยกตัวอย่างประกอบ
 - ร่างกาย จะรับรู้จากอาการใดเมื่อร่างกายเริ่มหมดพลัง จุดใดเป็นตัวบอกว่าหมดแล้วไปต่อไม่ได้ ตัวอย่างเช่น ลมหายใจไม่ปกติ เดินไม่ปกติ รู้สึกร่างกายอ่อนเพลีย ปวดหัว ปวดท้อง ไมเกรน มวนท้อง น้ำลายเหนียว เสียงเปลี่ยน ตาพร่า นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร
 - ความคิด จะรับรู้จากอาการใดบ้าง ที่บอกว่าความคิดมีประสิทธิภาพลดลง และจุดที่บอกว่าใช้ความคิดไม่ได้แล้ว ตัวอย่างเช่น ลืมบ่อยคิดคำพูดที่จะสื่อสารไม่ออก ใช้ความคิดได้ช้าลง สับสนเกี่ยวกับเวลาสถานที่และคน ไม่เข้าใจความหมายเนื้อหาหรือข้อมูลที่ซับซ้อน คิดวกวนไปมา
 - อารมณ์ จะรับรู้จากอาการใดบ้าง ที่บอกว่าเริ่มเสียสมดุลจนรบกวนประสิทธิภาพ และจุดที่บอกว่าไปต่อไม่ได้แล้ว ตัวอย่างเช่น เริ่มมีอาการเปลี่ยนแปลงบ่อย รู้สึกหมดหวัง รู้สึกเบื่อ รู้สึกหงุดหงิดง่าย รู้สึกท้อ อ่อนไหวง่ายกว่าเดิม รู้สึกเศร้า อยากร้องไห้ รู้สึกวิตกกังวล
7. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ พร้อมกับแชร์ประสบการณ์ และสะท้อนความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร

8. การที่เราารู้เท่าทันตัวเอง หมั่นคอยสังเกตระดับพลังงานของตัวเอง และดูแลรักษา จะช่วยทำให้เราล้มแล้วลุกได้เร็ว ไม่ปล่อยให้ตัวเองถลาลหรือจมไปถึงก้นเหว หรือจมอยู่กับความทุกข์/ปัญหา จนไม่สามารถไปต่อได้ (น้ำมันหมดถัง) ซึ่งจะส่งผลต่อความสุข ดังนั้น การที่เราล้มแล้วลุกได้เร็ว หรือการมี พลังใจ หรือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถของอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวหลังเจอกับวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายในชีวิตได้ หากขาดพลังใจแล้วเราก็จะเสี่ยงต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้า หมดหวังในชีวิต และอาจเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

องค์ประกอบของพลังใจ ได้แก่ พลังฮึด พลังฮึด และพลังสู้ เป็นสิ่งที่มีในทุกคน กระบวนการเสริมสร้างพลังใจนี้จะทำให้ทุกคนสามารถดึงพลังความสามารถ เรียนรู้ที่จะเสริมสร้างพลังใจ ใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ที่ตนมีจนเกิดทางเลือกในการเอาชนะอุปสรรคได้ในที่สุด

1. พลังฮึด I am Strong คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้
2. พลังฮึด I have Support คือ การมีกำลังใจ หรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญ คือการสนับสนุนจากคนรอบข้าง



3. พลังสี่ I can do better คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหาและมีทักษะในการจัดการอารมณ์กับความเครียด
9. ให้แต่ละคนลองหาวิธีเติมพลังทั้ง 3 แบบนี้ในแบบของตัวเองว่าจะทำอะไรได้บ้าง โดยเขียนใส่ Post it แยก 3 สี จากนั้นให้เวลาเดินดูวิธีของเพื่อนๆ หรือ ตัวแทนอ่านให้ฟัง หลังจากฟังตัวอย่างแล้ว เราอยากเอาวิธีไหนกลับไปลองทำบ้าง
10. มีความเข้าใจผิดว่า ความอึดอึดสู้ คือ ความสามารถที่จะลากยาวไปจนน้ำมึนหมด และเป็นลักษณะที่สังคมบ้างงานให้ความชื่นชม แต่ที่ถูกต้องคือ ในภาวะวิกฤติเรามีความพร้อมที่จะรับมือและสามารถลุกได้เร็ว เพราะมีพลังที่จะนำออกมาใช้ ซึ่งนั่นหมายถึงการดูแลรักษาระดับพลังงานกาย พลังใจ ความคิดให้พร้อม รู้จักหยุดเติมในจังหวะที่ยังไม่สายเกินไป การจับสัญญาณตัวเองและหยุดเป็น จึงมีความสำคัญ
11. ชวนทุกคนทำแบบประเมินพลังใจของตนเอง 3 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต

สรุป

- ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หรือ พลังใจ เป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ เพื่อช่วยให้เรารับมือกับความเครียด ความล้มเหลว และภาวะวิกฤตในชีวิต แล้วกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติได้ อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตด้วย

- การรู้จักสังเกตสัญญาณของร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นต้นทุนของความ สุข เป็นจุดเริ่มต้นของการรักษาระดับความเป็นปกติของพลังใจ
- วิธีเพิ่มพลังใจให้กับตัวเอง
 - การดูแลสุขภาพภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และรู้จักจัดการ ความเครียด
 - การปรับความคิดให้เป็นเชิงบวก ด้วยการมองปัญหาตามความ เป็นจริง ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้คงอยู่ ตลอดไป
 - การฝึกให้อยู่กับปัจจุบัน (mindfulness) อย่างสม่ำเสมอนี้ ช่วยให้ การควบคุมอารมณ์และเหตุการณ์ได้ดีขึ้น
 - สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน และสังคม ช่วยให้มีเรามาที่พึ่ง หรือขอความช่วยเหลือ เมื่อต้องการ ทำให้รู้สึกว่าได้มีคนเดียวท่ามกลางความยากลำบาก จึงควรรหากิจกรรมทำร่วมกันบ้าง เช่น กินข้าวด้วยกัน ไปเที่ยวในวันหยุด อี
 - เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผิดพลาดของเราและของคนอื่น จะช่วยให้เราสามารถปรับตัวได้ดีและเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลง และความท้าทายในอนาคต
 - มีความเมตตาต่อตัวเอง (Self-Compassion) ไม่โทษตัวเองเมื่อเจอ ปัญหา และรู้ว่าเมื่อไรที่ควรขอความช่วยเหลือจากคนรอบตัว



แบบประเมินพลังใจตนเอง

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้เพียงใด
ถ้า 1 หมายถึง น้อย และ 10 หมายถึง มาก

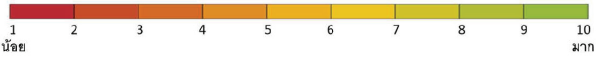
1.ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิต ได้



2.ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว



3.ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้



ขอให้ท่านให้คะแนนพลังใจในแต่ละข้อ แล้วรวมคะแนนทั้ง 3 ข้อ หลังจากนั้นอ่านข้อแนะนำท้ายแบบสอบถาม จะทราบว่าท่านมีพลังใจระดับใด และควรทำอย่างไรเพื่อเสริมสร้างพลังใจท่าน

ข้อแนะนำสำหรับการเสริมสร้างพลังใจ

ท่านที่มีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 24 ถึง 30 ถือว่า มีพลังใจในระดับมาก และมีความเข้มแข็งทางใจมากพอในการเผชิญปัญหา อุปสรรค ท่านควรรักษาระดับพลังใจเหล่านั้นและอาจถ่ายทอดไปยังคนรอบข้างด้วย เช่น การรับฟัง และให้การให้กำลังใจ

ท่านที่มีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 15 ถึง 23 ถือว่า มีพลังใจในระดับปานกลาง ซึ่งควรรักษาไว้ และอาจเสริมสร้างพลังใจให้มากขึ้นด้วยการเรียนรู้จากผู้มีพลังใจในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาต่างๆ รวมทั้งสามารถศึกษาจากหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อีดี ซีดี สื่อ

ท่านที่มีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 3 ถึง 14 ถือว่า มีพลังใจในระดับน้อย ทำให้ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเต็มที่ ท่านควรศึกษาเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างพลังใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ศึกษาจากสื่อต่างๆ ศึกษาเรียนรู้จากหลักสูตรพลังใจ อีดี ซีดี สื่อ เป็นต้น

หลักสำคัญในการเสริมสร้างพลังใจ เช่น

1. ท่านสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในการเอาชนะอุปสรรค (พลังใจดี) ด้วยการมองคุณค่าและสิ่งที่ท่านมี รวมทั้งประสบการณ์ที่ท่านเคยผ่านอุปสรรคมาได้
2. ท่านสามารถเพิ่มพลังจากคนรอบข้าง (พลังใจดี) ด้วยการขอคำแนะนำ การช่วยเหลือและกำลังใจ
3. ท่านสามารถเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา (พลังใจดี) รวมทั้งการลดรายจ่าย การเพิ่มรายได้ด้วยปรึกษาผู้มีความรู้ การศึกษาหาความรู้จากแหล่งต่างๆ แล้วนำไปปฏิบัติ และอาจต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและการทำงานด้วย

***รายละเอียดของแต่ละข้อสามารถศึกษาเพิ่มเติมจากหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อีดี ซีดี สื่อ

https://www.youtube.com/watch?v=xCKuVfjKAg&list=PLLvwkZrSz7QyW439mUj3m7_PxE6fQ_u

ข้อมูลอ้างอิง

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต.(2563). แนวทางการดูแลสุขภาพภาวะทางด้านจิตใจ:บริษัท บียอนด์พับลิสซิ่ง จำกัด