

กิจกรรมที่ 27

การดูแลตัวเอง (self care)

สาระสำคัญ

การดูแลตัวเองอาจเป็นเรื่องธรรมดาที่บางคนทำเป็นประจำทุกวัน แต่หลายคนกลับละเลยหรือไม่ค่อยให้ความสำคัญ เพราะคิดว่าต้องทำเมื่อพบกับความเจ็บป่วยแล้วเท่านั้น หรือเป็นเรื่องของคนสูงวัยเท่านั้น ความจริงแล้วการดูแลตัวเอง คือ การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องทุกวัน ทำได้ทุกวัน เพื่อให้เรามีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีทั้งในปัจจุบันและในระยะยาว

วัตถุประสงค์

1. ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลตัวเอง
2. สำนักรววิธีกรดูแลตัวเองทั้ง 4 ด้าน : กาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ

อุปกรณ์

1. ใบงาน self care
2. ปากกา
3. ฉลาก self care สำหรับเล่น bingo
4. ของรางวัลเล็กๆ น้อยๆ (ถ้ามี)



ขั้นตอน

1. เมื่อพูดถึงการดูแลตัวเอง เรานึกถึงเรื่องอะไรบ้าง
2. คิดว่าเราลืมนดูแลตัวเองในเรื่องอะไรไปบ้าง เพราะอะไร
3. แจกใบ Bingo “Self care” ให้กับผู้เข้าร่วม ได้สำรวจตัวเองว่า เราจะเลือกวิธีดูแลตัวเองอะไรบ้าง เขียนลงในช่อง 16 ช่อง เลือกกิจกรรมที่ชอบหรืออยากทำ 1 ช่อง 1 กิจกรรม ไม่ซ้ำ ให้เวลา 7 นาที
4. ชวนแลกเปลี่ยน
 - ถามถึงความรู้สึกว่าเป็นอย่างไรบ้าง
 - มีกิจกรรมไหนที่เราไม่เคยทำมาก่อน และอยากทำบ้าง
5. ความหมาย การดูแลตัวเอง (Self-Care) จากคำนิยามขององค์การอนามัยโลก (WHO) คือ ความสามารถของบุคคล คนในครอบครัว และชุมชน ในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ รักษาสุขภาพ และรับมือกับความเจ็บป่วยและความพิการ ทั้งในกรณีที่มีและไม่มีผู้ให้บริการด้านสุขภาพให้การดูแล การดูแลตัวเองนั้นแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้
 1. การดูแลสุขภาพกาย (Physical Self-Care) คือ การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนตัว เช่น ความสะอาดของร่างกาย อาบน้ำ แปรงฟันให้สะอาดทุกวัน สระผมเป็นประจำ ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้น สวมเสื้อผ้าที่สะอาด รวมถึงดูแลเรื่องอาหารการกินให้ดีมีประโยชน์ ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อวัน ออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจสุขภาพ ชีตวัคซิ่นที่แนะนำตามช่วงอายุ รวมไปถึงการทำประกันสุขภาพเอาไว้ก่อนเจ็บป่วย หลีกเลี่ยงสารเสพติดและ

แอลกอฮอล์ จัดโต๊ะเก้าอี้ให้เหมาะสม เพื่อลดอาการปวดไหล่ คอ และหลัง

2. การดูแลสุขภาพจิตและอารมณ์ (Mental And Emotional Self-Care) โดยเราควรฝึกมองเชิงบวก รู้จักรักตัวเอง กอดตัวเอง ให้อภัยตัวเอง ฝึกปฏิเสธสิ่งที่ไม่รู้สึกไม่สบาย ฝึกการรับรู้อารมณ์ของตัวเอง หากิจกรรมคลายเครียด กิจกรรมเพิ่มทักษะตามที่ตัวเองสนใจ ฝึกขอบคุณตัวเองและคนอื่น ไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการ
3. การดูแลสุขภาพทางสังคม (Social Self-Care) นอกจากดูแลตัวเองแล้ว เราก็ต้องดูแลความสัมพันธ์กับคนรอบตัวด้วย เพราะการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบตัวจะช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขในจิตใจได้ ลองหาเวลาว่างไปทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ เข้ากลุ่มหรือชมรมเพื่อทำกิจกรรมที่ชอบ ให้ความช่วยเหลือคนใกล้ตัวหรือคนในชุมชน ในสังคมเท่าที่ทำได้
4. การดูแลจิตวิญญาณ (Spiritual Self-Care) เป็นการดูแลตัวเองจากภายในให้สงบ เช่น ฝึกสมาธิ สวดมนต์ ทำบุญ เล่นโยคะ การจดบันทึกความรู้สึกในแต่ละวัน อ่านหนังสือหรือบทกวีเพื่อเปิดมุมมองใหม่ๆ ออกไปเที่ยวเพื่อดื่มด่ำกับธรรมชาติ ศึกษาคำสอนทางศาสนาหรือปรัชญา การทำงานจิตอาสา



6. จากข้อมูลเรื่องการดูแลตัวเอง ให้แต่ละคนได้ทบทวนว่า
 - เราดูแลตัวเองทั้ง 4 ด้านอย่างไรบ้าง และกิจกรรมที่เราเลือกมาครอบคลุมการดูแลตัวเองทั้ง 4 ด้าน มากน้อยแค่ไหน (จาก 16 ช่องที่ให้เลือก) สำนวนด้านที่ทำน้อยเป็นเพราะอะไร
 - ทำสม่ำเสมอเป็นเรื่องสำคัญ ขอฟังผู้ที่สามารถทำได้สม่ำเสมอว่าจัดการได้อย่างไร
 - หากเราดูแลตัวเองทั้ง 4 ด้านได้อย่างสม่ำเสมอ จะเป็นอย่างไร
7. จับฉลากกิจกรรม เพื่อเล่น Bingo หาคคนที่ได้บิงโกสัก 4-5 คน ตามความเหมาะสม

สรุป

- การดูแลตัวเองเป็นสิ่งสำคัญที่ควรให้ความใส่ใจ จัดสรรเวลา และลงมือทำอย่างต่อเนื่อง เพราะสุขภาพที่ดี เริ่มต้นได้จากตัวเราเอง

ข้อมูลอ้างอิง

เมืองไทยประกันชีวิต.(2565,21 เมษายน).4 วิธีดูแลตัวเอง.

<https://www.muangthai.co.th/th/article/health/4-self-care-tips>

มาดูแลตัวเองทีละนิด

🎤 ร้องเพลงในห้องน้ำ/ห้องครัว 🌐 ซอปปิ้ง ✨ แชนท/โทรหาเพื่อน 🧠 เสริมความงาม
 🍳 ทำอาหาร 🏃 ออกกำลังกาย 🎧 ดูหนัง/ซีรีส์ 🎮 เล่นฟิตเนส 🌍 วาดรูป
 📺 เล่นกับสัตว์เลี้ยง 🌐 ให้โอกาสตัวเองร้องไห้ 🌐 ออบน้ำน่านขึ้น
 🍽️ กินอาหารกับครอบครัว 🚰 วิ่งในสวนสาธารณะ 🏠 กินข้าวนอกบ้าน
 🚀 ใช้เวลากับคนใกล้ชิดมากขึ้น 🌐 คิดถึงความทรงจำที่มีความสุข
 🍷 กอดคนที่เรารัก 🌐 คุยกับคนในครอบครัว 🧘 บ้านทักความรู้สึกตัวเอง
 🎧 หายใจเข้า-ออกลึกๆ 🌐 นวด/สปา 🚀 เล่นโยคะ 🚀 ลองทำอะไรใหม่ๆ
 📖 อ่านหนังสือเล่มโปรด 🎵 ฟังเพลงโปรดตอนขับรถ 🌈 นอนตื่นสาย
 📖 เรียนเพิ่มเติมสิ่งที่ตัวเองสนใจ 🎧 พูดกับตัวเองด้านบวก 🌞 เดินเล่น
 ☂️ ต่อยมวย 🌂 แคมป์ปิ้ง ✨ เขียนแผนท่องเที่ยว 🌀 อ่านหนังสือนวนิยาย
 🍷 จดเทียนหอมในห้อง 🌈 นอนหลับครบ 8 ชม. 🌞 กินอาหารที่มีประโยชน์
 🌙 ไปทะเล/ภูเขา 🍷 หัวเราะดังๆ 🌐 นั่งรถเมล์/รถไฟฟ้าเล่น 🎮 นั่งเฉยๆ ชิวๆ
 🌐 ตัมน้ำให้เพียงพอ 🚀 เข้าวัดทำบุญ 🌐 รดน้ำต้นไม้ 🌐 ตรวจสอบเช็คสุขภาพ
 🌐 เต็ม/รำ 🚰 สวดมนต์/ 🌐 ปลุกต้นไม้ 🚰 ศิลปะและงานฝีมือ 🌐 ฝึกสมาธิ

เลือกรีวิวดูแลตัวเองที่เราอยากทำ 1 ช่อง 1 กิจกรรมไม่ซ้ำ

