

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง อารมณ์และความเครียด

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง อารมณ์และความเครียด



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของอารมณ์และความเครียดได้
๒. นักเรียนสามารถอธิบายลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถสังเกตตนเองและประเมินภาวะสุขภาพจิตของตนเองได้
๒. นักเรียนสามารถสังเกตลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตจากบุคคลรอบข้างหรือคนในครอบครัวได้ เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ให้ความร่วมมือและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)
๒. มีความซื่อสัตย์สุจริต (ทำกิจกรรมโดยให้ข้อมูลตามความเป็นจริง)

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะเฉพาะ

นักเรียนแสดงออกให้เห็นถึงความสำคัญของการรู้ถึงอารมณ์และความเครียด (สุขภาพจิต) ของตนเองและบุคคลรอบข้างได้

ตอนนี้
อารมณ์ไหน?





ภาษากาย

“นอกจากใบหน้า นักเรียนสามารถ
สังเกตจากอะไรได้อีกว่าบุคคลนั้น
มีอารมณ์หรือรู้สึกอย่างไร”





อารมณ์

อารมณ์ หมายถึง กระบวนการของ
ความรู้สึกตอบสนองขั้นต้นของจิต
ต่อสิ่งเร้าที่กระตุ้นทางร่างกาย





ความเครียด

กรมสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายของ
ความเครียดว่า เป็นภาวะที่เกิดขึ้น
เมื่อจิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า
ที่ทำให้ตื่นเต้น หรือวิตกกังวล





อารมณ์และความเครียด

นักเรียนม.6 ผูกคอตาย คาดป่วย-เครียดเรียนออนไลน์

โดย PPTV Online เผยแพร่ 22 ก.ย. 2564 ,11:58น. | 👁 1.22k

แชร์ :



นักเรียนชายชั้นมัธยมปีที่ 6 ผูกคอตาย เขียนจดหมายลาเพื่อน บอกว่าเหนื่อย พอแล้ว คาดว่าน่าจะมาจากป่วยด้วยโรคซึมเศร้า แล้วมีความเครียดด้วยการเรียนออนไลน์ ประกอบกับหมู่บ้านถูกปิดตายชั่วคราว เพราะโควิด ทำให้ไปไหน มาไหนไม่ได้

จดหมายเขียนลาเพื่อนของนักเรียนชายชั้นมัธยมปีที่ 6 ที่ตัดสินใจผูกคอตายเมื่อช่วงค่ำที่ผ่านมาเนื้อหาข้อความนอกจากจะสั่งลาเพื่อนแล้ว ยังมีประโยคที่บ่งบอกความในใจว่า "กูเหนื่อยแล้วหะ พอ"

ซึ่งญาติและเพื่อน ตั้งข้อสังเกตว่า การตัดสินใจคิดสั้นนี้ น่าจะเกิดจากอาการป่วยซึมเศร้าที่เป็นอยู่ แล้วถูกกระตุ้นอาการให้มากขึ้น ด้วยความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ที่เรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้มีบางครั้งที่ถูกครูดำหนิ

ที่มา <https://www.pptvhd36.com/news/สุขภาพ/156928>

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

๑. นักเรียนคิดว่าความเครียดน่ากลัวหรือไม่
๒. แล้วเพราะอะไรนักเรียนถึงคิด
หรือรู้สึกอย่างนั้น



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

๓. นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใด จึงทำให้นักเรียน
คนนั้นมีพฤติกรรมดังกล่าว

๔. นักเรียนคิดว่าจากเหตุการณ์ข้างต้น
สามารถแก้ปัญหา หรือป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น
ได้อย่างไรบ้าง





ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

นักเรียนคิดว่าลักษณะ
อาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหา
สุขภาพจิตจะเป็นอย่างไร





ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

อาการทางกาย

หายใจผิดปกติ เกิดอาการ ใจสั่น หอบ ท้องอืด ท้องเฟ้อ
รับประทานอาหารไม่ได้หรือทานมากเกินไป นอนไม่หลับ
อ่อนเพลีย ท้องผูก ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง
ชักเกร็ง ปวดข้อ หรือปวดเมื่อยตามร่างกาย





ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

อาการทางจิต

ด้านความรู้สึก... ไม่สบายใจ น้อยใจ หลงตัวเอง

ด้านความคิด... ฟุ้งซ่าน ลับสน หูแว่ว เบื่อชีวิตซีระแวงนั้น

เป็นคนที่ไม่เคยไว้ใจใคร

ด้านอารมณ์... ซึมเศร้า อ่อนไหว แสดงออก

ไม่เหมาะสม ความจำเสื่อม ไม่มีสมาธิ





ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

ด้านพฤติกรรม

ก้าวร้าว ทำลายทรัพย์สิน ทำร้ายผู้อื่น แยกตัว
เจ้าระเบียบเกินไป ย้ำคิดย้ำทำ





สถิติสุขภาพจิตวัยรุ่นไทย

อันดับที่ ๑ ความเครียด/วิตกกังวล ร้อยละ ๕๑.๓๖

อันดับที่ ๒ ปัญหาความรัก ร้อยละ ๒๑.๓๙

อันดับที่ ๓ ซึมเศร้า ร้อยละ ๙.๘๒



สายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓

ฟรี ตลอด ๒๔ ชั่วโมง





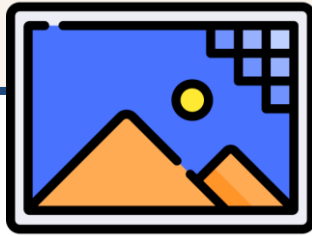
ปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่พบมากในปัจจุบัน

วัยรุ่นมีความเครียดสูงขึ้น เข้าสังคมลดลง ติดจอ
และเกมออนไลน์มากขึ้น ปัญหาทะเลาะเบาะแว้ง
และความรุนแรงในครอบครัว จนนำไปสู่ปัญหา
สุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายในบางราย



ติดเกมส์ ติดโทรศัพท์





ภาพสื่ออารมณ์

๑



๒

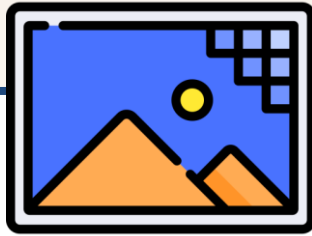


๓



๔





ภาพสื่ออารมณ์

๑



๒



๓



๔



ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบสอวัตภาวะซึมเศร้าในเด็ก
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิปัญญาทางสายกลาง
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ใบงานที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	นานๆครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
๑. ฉันรู้สึกเศร้า			
๒. อะไรก็เป็นอุปสรรคไปเสียหมด			
๓. ฉันทำอะไรได้ค่อนข้างดี			
๔. ฉันรู้สึกสนุกกับหลายสิ่งหลายอย่าง			
๕. ฉันทำตัวไม่ดีเสมอ			
๖. นานๆครั้งฉันจะคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นกับฉัน			
๗. ฉันเกลียดตัวเอง			
๘. สิ่งเลวร้ายทั้งหมดที่เกิดขึ้นเป็นคามผิดของฉัน			
๙. ฉันไม่คิดจะฆ่าตัวตาย			
๑๐. ฉันรู้สึกอยากร้องไห้ทุกวัน			
๑๑. ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจตลอดเวลา			
๑๒. ฉันชอบอยู่กับคนอื่น			
๑๓. ฉันไม่สามารถตัดสินใจอะไรต่างๆด้วยตนเอง			
๑๔. ฉันเป็นคนหน้าตาดี			
๑๕. ฉันต้องใช้ความพยายามอย่างหนักทุกครั้งที่ทำกรบ้าน			
๑๖. ฉันนอนไม่หลับทุกคืน			
๑๗. ฉันรู้สึกเหนื่อยนานๆครั้ง			

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



เกณฑ์การประเมิน

กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ ข้อ ๑, ๓, ๔, ๖, ๙, ๑๒, ๑๔, ๑๗, ๑๙, ๒๐, ๒๒, ๒๓, ๒๖, ๒๗

นาน ๆ ครั้ง = ๐

บ่อยครั้ง = ๑

ประจำ = ๓

กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ ข้อ ๒, ๕, ๗, ๘, ๑๐, ๑๑, ๑๓, ๑๕, ๑๖, ๑๘, ๒๑, ๒๔, ๒๕

นาน ๆ ครั้ง = ๒

บ่อยครั้ง = ๑

ประจำ = ๐

การแปลผล

คะแนนรวมสูงกว่า ๑๕ ขึ้นไป = มีภาวะซึมเศร้าที่มีนัยสำคัญ

ทางคลินิก



ใบงานที่ ๒ เรื่อง การสำรวจอารมณ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิปัญญาทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้วงกลมล้อมรอบตัวเลข 2 ตัว ในแต่ละวันที่สะท้อนสภาพอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่แย่ ในแต่ละวัน โดย
หมายเลข 10 แทนอารมณ์ที่ดีที่สุด และ หมายเลข 1 แทนอารมณ์ที่แย่ที่สุด

อารมณ์	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
ดีที่สุด	10	10	10	10	10	10	10
ดีมากมาก	9	9	9	9	9	9	9
ดีมาก	8	8	8	8	8	8	8
ดี	7	7	7	7	7	7	7
ค่อนข้างดี	6	6	6	6	6	6	6
ดีเท่ากับแย่	5	5	5	5	5	5	5
ค่อนข้างแย่	4	4	4	4	4	4	4
แย่	3	3	3	3	3	3	3
แย่มาก	2	2	2	2	2	2	2
แย่ที่สุด	1	1	1	1	1	1	1

***จากนั้นให้เขียนบันทึกย่อๆ ว่ามีสถานการณ์/ บุคคล/ สถานที่ หรือกิจกรรม อะไรที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้น ๆ
(อธิบายพอสังเขป)

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๒



ใบงานที่ ๒ ส่วนที่ ๒

ให้เขียนบันทึกย่อ ๆ ว่ามีสถานการณ์/ บุคคล/ สถานที่ หรือกิจกรรมอะไร
ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้น ๆ

😊 (๖-๑๐ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

☹️ (๑-๕ คะแนน)

.....

.....

.....

.....



สรุปบทเรียน



รู้สึกแ่ เศร้า
หงุดหงิด หรือสิ้นหวัง

รู้สึกเหนื่อยล้า ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง

ไม่สนใจหรือ
มีความสุขเวลาทำอะไร

รู้สึกแ่กับตัวเอง

นอนหลับยาก
หรือนอนมากเกินไป

จดจ่อกับอะไรได้ยาก
เช่น อ่านหนังสือ

เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ

พูดหรือทำอะไรช้า
หรือกระวนกระวายมาก

คิดอยากตายหรืออยากทำร้ายตัวเอง

ถ้ามีอาการ 5 ข้อขึ้นไป เป็นเกือบตลอดเวลา นานกว่า 2 สัปดาห์
=> คุณกำลังเสี่ยงต่อการมีภาวะซึมเศร้า

ที่มา <https://new.camri.go.th/Knowledge/บทความ/อาการของโรคซึมเศร้า>





บทเรียนครั้งต่อไป

เทคนิคการจัดการ
กับความเครียด

