

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง เทคนิคการจัดการ
กับความเครียด



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถอธิบายความหมาย ลักษณะที่บ่งบอกเมื่อเกิดความเครียด และผลของความเครียดต่อสุขภาพได้
๒. นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุ และประเภทของความเครียดได้ถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถสังเกตตนเองและประเมินภาวะสุขภาพจิตของตนเองได้
๒. นักเรียนสามารถสังเกตลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตจากบุคคลรอบข้างหรือคนในครอบครัวได้ เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)
๒. นักเรียนมีวินัย (ปฏิบัติตามข้อตกลงในชั้นเรียนและรับผิดชอบในการทำงาน)
๓. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจ เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน)
๔. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ)

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะเฉพาะ

๑. นักเรียนแสดงออกให้เห็นถึงการเห็นความสำคัญของการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพ
๒. นักเรียนยอมรับตนเองเมื่อเกิดความเครียดและหาแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสมหรือแสดงออกต่อความเครียดอย่างเหมาะสม

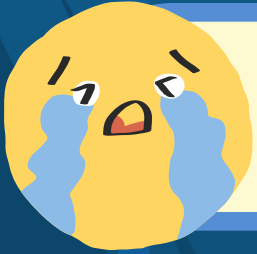
ดวงตาเป็นหน้าต่างต่างของหัวใจ



ร่วมด้วยช่วยกันคิด

๑. นักเรียนเคยมีความเครียดกันบ้างหรือไม่
๒. นักเรียนรู้ได้อย่างไรว่าตนเองมีความเครียด
๓. มีสาเหตุอะไรที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียด หรือสามารถทำให้คนทั่วไปเกิดความเครียดได้





ความเครียด

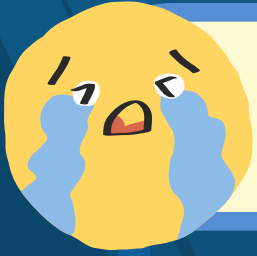
พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับปี พุทธศักราช ๒๕๕๔

อาการที่ไม่ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งกับงานจนเกินไป

ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากกดดัน ความรู้สึก

อย่างรุนแรง

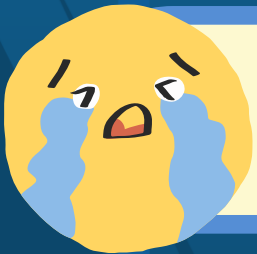




ความเครียด

กรมสุขภาพจิต หมายถึง ภาวะของอารมณ์ หรือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้ รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจน ทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ





ความเครียด

ความเครียดด้านลบ

ก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ
หัวใจเต้นเร็ว แน่นท้อง มือเท้าเย็น

ความเครียดด้านบวก

ความตื่นตัว ความท้าทาย ความสนุกสนาน





ประเภทของความเครียด

- ๑. ความเครียดที่เกิดขึ้นในทันที** ความเครียดนี้จะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เสียงดังเกินไป อากาศเย็นหรือร้อน ตกใจ หิวข้าว ชุมชนที่คนมาก มลภาวะต่าง ๆ คว้นท่อไอ เสียง ฟุ่นละออง
- ๒. ความเครียดสะสม** เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันหรือเป็นประจำ สภาพเศรษฐกิจ การทำงานที่มีการแข่งขันสูง สัมพันธภาพไม่ราบรื่น มักมีข้อขัดแย้ง เหนงา เหตุการณ์รุนแรง ความไม่สงบ การก่อการร้าย สารเสพติด





สาเหตุของความเครียด

๑. สาเหตุด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ มีความกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่ได้เกิด
๒. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ เปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก
๓. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่รุนแรง ตลอดไปถึงการเจ็บป่วยที่รุนแรงเรื้อรัง





ลักษณะอาการของผู้ที่มีความเครียด

ด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะข้างเดียวบ่อย ๆ
หายใจไม่ออก หายใจถี่ เหนื่อยง่าย ท้องเสียหรือท้องผูก
เป็นประจำ ปัสสาวะบ่อย นอนไม่หลับ เป็นลม คลื่นไส้
อาเจียน เบื่ออาหาร อยากรู้อาหารเมื่อเจอปัญหา
เหงื่อออก กล้ามเนื้อเกร็ง เป็นต้น





ลักษณะอาการของผู้ที่มีความเครียด

ด้านจิตใจ เช่น หงุดหงิด รำคาญ เบื่อหน่าย
ท้อถอย เคร่งเครียด อดทนต่อปัญหาน้อยลง เก็บกด
ขาดสมาธิ รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า แยกตัวออกจากสังคม
ลังเลในการตัดสินใจ กลัวตนเองเจ็บป่วยทางกาย
ไม่มีอารมณ์ขัน





วิธีการจัดการกับความเครียด

๑. การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง
๒. การเปลี่ยนสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด
๓. การฝึกผ่อนคลายความเครียด
๔. การนั่งสมาธิ
๕. การจัดสรรเวลาในชีวิต
๖. การเปลี่ยนความคิด





การจัดการกับความเครียด

คนเราสามารถจัดการกับความเครียดได้ทุกคนอยู่แล้ว ขอเพียงแต่...

๑. ต้องรู้ตัวก่อนว่าตัวเองกำลังเครียด
๒. รู้จักทบทวนสาเหตุของความเครียด
๓. ยอมรับสภาพความเป็นจริงในชีวิตปัจจุบันและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเท่าที่จะทำได้เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น
๔. เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก

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

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ไม่เคย (๐)	บางครั้ง (๑)	บ่อยครั้ง (๒)	ประจำ (๓)
๑. นอนไม่หลับ เพราะคิดถึงหรือกังวลใจ				
๒. รู้สึกหงุดหงิด ไร้ค่าภูมิใจ				
๓. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด				
๔. มีความวุ่นวายใจ				
๕. ไม่อยากพบเจอผู้คน				
๖. ปวดหัวข้างเดียว หรือบริเวณขมับ ๒ ข้าง				
๗. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
๘. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
๙. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
๑๐. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
๑๑. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
๑๒. รู้สึกเปลืองเงินไม่มีแรงจะทำอะไร				
๑๓. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
๑๔. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
๑๕. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
๑๖. รู้สึกกลัวความผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
๑๗. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
๑๘. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
๑๙. มีนั่งหรือเวียนศีรษะ				
๒๐. ความสุขทางเพศลดลง				

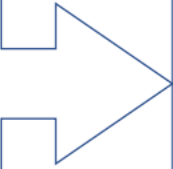
สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๑



ใบกิจกรรมกลุ่ม “Little Counselor”

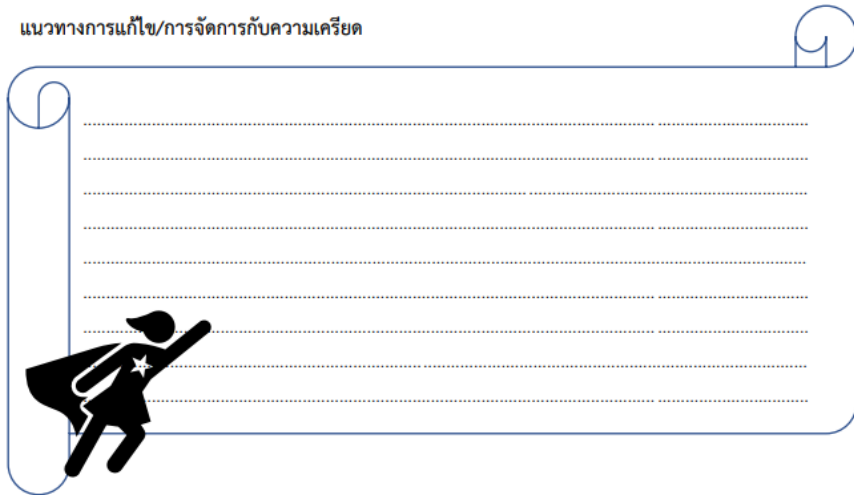
ประเด็นปัญหาที่รวบรวมได้



วิเคราะห์สาเหตุ และผลกระทบต่อสุขภาพ



แนวทางการแก้ไข/การจัดการกับความเครียด



สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบกิจกรรมกลุ่ม “Little Counselor”



สรุปบทเรียน

ความเครียดเป็นภัยเงียบที่น่ากลัวอีก
ประเภทหนึ่ง เราจึงควรเรียนรู้ให้เท่าทัน
และรีบหาวิธีจัดการแก้ไขโดยเร็ว เพื่อให้
ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของเราน้อยที่สุด





บทเรียนครั้งต่อไป

เทคนิคการจัดการ
กับอารมณ์ต่าง ๆ

