รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

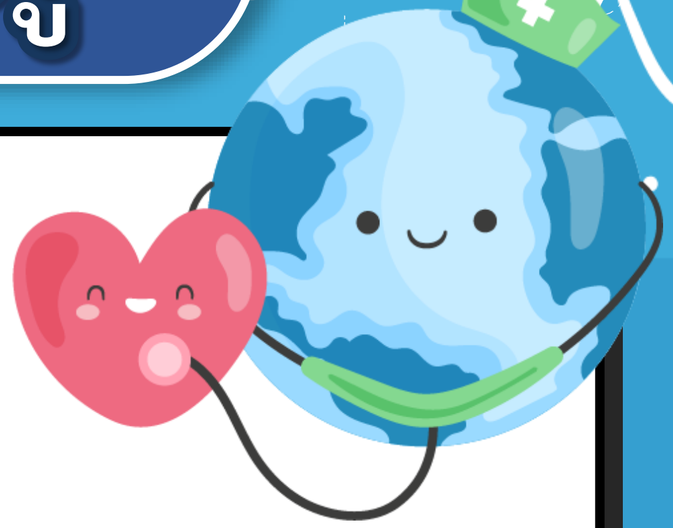
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ รู้ปฏิบัติ ทางสายกลาง

เรื่อง อารมณ์และความเครียด

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิติสมบัติกุล

อารมณ์และความเครียด

จุดประสงค์การเรียนรู้



ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- วิเคราะห์สาเหตุ และประเภทของความเครียดได้

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียดได้

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- เห็นความสำคัญของการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพ

ตอนนี้อารมณ์ไหน

ภาษากาย

“นอกจากใบหน้า นักเรียนสามารถสังเกตจากอะไรได้อีกว่าบุคคลนั้นมีอารมณ์หรือรู้สึกอย่าง”

ภาพสื่ออารมณ์

1

2

3

4

อารมณ์

อารมณ์ หมายถึง กระบวนการของความรู้สึกตอบสนองขั้นต้นของจิตต่อสิ่งเร้าที่กระตุ้นทางร่างกาย

ภาพสื่ออารมณ์

1

2

3

4

ความเครียด

<u>กรมสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า</u>

“เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้ตื่นเต้น หรือวิตกกังวล”

อารมณ์และความเครียด

นักเรียนม.6 ผูกคอตาย คาดป่วย-เครียดเรียนออนไลน์

โดย PPTV Online เผยแพร่ 22 ก.ย. 2564 ,11:58น. | 1.21k แชร์ :

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

จดหมายเขียนลาเพื่อนของนักเรียนชายชั้นมัธยมปีที่ 6 ที่ตัดสินใจผูกคอตายเมื่อช่วงค่ำที่ผ่านมาเนื้อหาข้อความนอกจากจะสั่งลาเพื่อนแล้ว ยังมีประโยคที่บ่งบอกความในใจว่า “กูเหนื่อยแล้วหวะ พอ"

ซึ่งญาติและเพื่อน ตั้งข้อสังเกตว่า การตัดสินใจคิดสั้นนี้ น่าจะเกิดจากอาการป่วยซึมเศร้าที่เป็นอยู่ แล้วถูกกระตุ้นอาการให้มากขึ้น ด้วยความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ที่เรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้มีบางครั้งที่ถูกครูตำหนิ

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

๑. นักเรียนคิดว่าความเครียดน่ากลัวหรือไม่

๒. แล้วเพราะอะไรนักเรียนถึงคิดหรือรู้สึกอย่างนั้น

๓. นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดจึงทำให้นักเรียนคนนั้นมีพฤติกรรมดังกล่าว

๔. นักเรียนคิดว่าจากเหตุการณ์ข้างต้น สามารถแก้ปัญหาหรือป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง

ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

นักเรียนคิดว่าลักษณะอาการเบื้องต้น
ของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจะเป็นอย่างไร

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 สับสน หูแว่ว เบื่อชีวิต ขี้ระแวง เป็นคนที่ไม่เคยไว้วางใจใคร

ด้านอารมณ์... ซึมเศร้า อ่อนไหว แสดงออกไม่เหมาะสม ความจำเสื่อม ไม่มีสมาธิ

ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

อาการทางจิต

ด้านพฤติกรรม... ก้าวร้าว ทำลายทรัพย์สิน ทำร้ายผู้อื่น
แยกตัว เจ้าระเบียบเกินไป ย้ำคิดย้ำทำ

ปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่พบมากในปัจจุบัน

วัยรุ่นมีความเครียดสูงขึ้น เข้าสังคมลดลง ติดจอและเกมออนไลน์มากขึ้น ปัญหาทะเลาะเบาะแว้งและความรุนแรงในครอบครัว จนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายในบางราย

สถิติสุขภาพจิตวัยรุ่นไทย

ในปี ๒๕๖๖ วัยรุ่นอายุ ๑๒-๑๗ ปี มากกว่า ๕.๓ ล้านคน (๒๐.๓% ของทั้งหมด) มีภาวะสุขภาพจิต

ภาวะที่พบบ่อย

ความวิตกกังวล ๑๖.๑

ภาวะซึมเศร้า ๘.๔

ปัญหาพฤติกรรม/ความประพฤติ ๖.๓%

ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตวัยรุ่น

การศึกษาและการทำงาน

ปัญหาการเงิน

การใช้โซเชียลมีเดีย

ติดเกมส์ ติดโทรศัพท์ ?

ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบสอบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
๑. ฉันรู้สึกเศร้า			
๒. อะไร ๆ ก็เป็นอุปสรรคไปเสียหมด			
๓. ฉันทำอะไรได้ค่อนข้างดี			
๔. ฉันรู้สึกสนุกกับหลายสิ่งหลายอย่าง			
๕. ฉันทำตัวไม่ดีเสมอ			
๖. นาน ๆ ครั้งฉันจะคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นกับฉัน			
๗. ฉันเกลียดตัวเอง			
๘. สิ่งเลวร้ายทั้งหมดที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของฉัน			
๙. ฉันไม่คิดจะฆ่าตัวตาย			
๑๐. ฉันรู้สึกอยากร้องไห้ทุกวัน			
๑๑. ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจตลอดเวลา			
๑๒. ฉันชอบอยู่กับคนอื่น			
๑๓. ฉันไม่สามารถตัดสินใจอะไรต่าง ๆ ด้วยตนเอง			
๑๔. ฉันเป็นคนหน้าตาดี			
๑๕. ฉันต้องใช้ความพยายามอย่างหนักทุกครั้งที่ทำการบ้าน			
๑๖. ฉันนอนไม่หลับทุกคืน			
๑๗. ฉันรู้สึกเหนื่อยนาน ๆ ครั้ง			
๑๘. มีหลายวันที่ฉันไม่รู้สึกอยากกินอะไร			
๑๙. ฉันไม่กังวลกับการเจ็บป่วย			
๒๐. ฉันไม่รู้สึกเหงา			
๒๑. ฉันไม่รู้สึกสนุกเลยเวลาอยู่ที่โรงเรียน			
๒๒. ฉันมีเพื่อนมาก			
๒๓. การเรียนของฉันอยู่ในขั้นใช้ได้ดี			
๒๔. ฉันทำอะไรไม่ดีเท่าคนอื่น			
๒๕. ไม่มีใครรักฉันจริง			
๒๖. ฉันทำตามคำสั่งที่ได้รับเสมอ			
๒๗. ฉันเข้ากับคนอื่นได้ดี			

ใบงานที่ ๑
เรื่อง แบบสอบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบสอบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
๑. ฉันรู้สึกเศร้า			
๒. อะไร ๆ ก็เป็นอุปสรรคไปเสียหมด			
๓. ฉันทำอะไรได้ค่อนข้างดี			
๔. ฉันรู้สึกสนุกกับหลายสิ่งหลายอย่าง			
๕. ฉันทำตัวไม่ดีเสมอ			
๖. นาน ๆ ครั้งฉันจะคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นกับฉัน			
๗. ฉันเกลียดตัวเอง			
๘. สิ่งเลวร้ายทั้งหมดที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของฉัน			
๙. ฉันไม่คิดจะฆ่าตัวตาย			
๑๐. ฉันรู้สึกอยากร้องไห้ทุกวัน			
๑๑. ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจตลอดเวลา			
๑๒. ฉันชอบอยู่กับคนอื่น			
๑๓. ฉันไม่สามารถตัดสินใจอะไรต่าง ๆ ด้วยตนเอง			

ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบสอบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

๑๔. ฉันเป็นคนหน้าตาดี			
๑๕. ฉันต้องใช้ความพยายามอย่างหนักทุกครั้งที่ทำการบ้าน			
๑๖. ฉันนอนไม่หลับทุกคืน			
๑๗. ฉันรู้สึกเหนื่อยนาน ๆ ครั้ง			
๑๘. มีหลายวันที่ฉันไม่รู้สึกอยากกินอะไร			
๑๙. ฉันไม่กังวลกับการเจ็บป่วย			
๒๐. ฉันไม่รู้สึกเหงา			
๒๑. ฉันไม่รู้สึกสนุกเลยเวลาอยู่ที่โรงเรียน			
๒๒. ฉันมีเพื่อนมาก			
๒๓. การเรียนของฉันอยู่ในขั้นใช้ได้ดี			
๒๔. ฉันทำอะไรไม่ดีเท่าคนอื่น			
๒๕. ไม่มีใครรักฉันจริง			
๒๖. ฉันทำตามคำสั่งที่ได้รับเสมอ			
๒๗. ฉันเข้ากับคนอื่นได้ดี			

เกณฑ์การประเมิน

เกณฑ์การประเมิน

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

นาน ๆ ครั้ง = ๐ บ่อยครั้ง = ๑ ประจำ = ๓

กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ข้อ 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 = มีภาวะซึมเศร้าที่มีนัยสำคัญทางคลินิก

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การสำรวจอารมณ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจงให้วงกลมล้อมรอบตัวเลข ๒ ตัว ในแต่ละวันที่สะท้อนสภาพอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่แย่ ในแต่ละวัน โดยหมายเลข ๑๐ แทนอารมณ์ที่ดีที่สุด และ หมายเลข ๑ แทนอารมณ์ที่แย่ที่สุด

อารมณ์	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัส	ศุกร์	เสาร์
ดีที่สุด	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐
ดีมากมาก	๙	๙	๙	๙	๙	๙	๙
ดีมาก	๘	๘	๘	๘	๘	๘	๘
ดี	๗	๗	๗	๗	๗	๗	๗
ค่อนข้างดี	๖	๖	๖	๖	๖	๖	๖
ดีเท่า ๆ กับแย่	๕	๕	๕	๕	๕	๕	๕
ค่อนข้างแย่	๔	๔	๔	๔	๔	๔	๔
แย่	๓	๓	๓	๓	๓	๓	๓
แย่มาก	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒
แย่ที่สุด	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑

***จากนั้นให้เขียนบันทึกย่อ ๆ ว่ามี**สถานการณ์/ บุคคล/ สถานที่ หรือกิจกรรม** อะไรที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้น ๆ (อธิบายพอสังเขป)

☺(๖-๑๐ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

☹ (๑-๕ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๒
เรื่อง การสำรวจอารมณ์

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การสำรวจอารมณ์

คำชี้แจง ให้วงกลมล้อมรอบตัวเลข ๒ ตัว ในแต่ละวันที่สะท้อนสภาพอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่แย่ในแต่ละวัน โดยหมายเลข ๑๐ แทนอารมณ์ที่ดีที่สุด และ หมายเลข ๑ แทนอารมณ์ที่แย่ที่สุด

อารมณ์	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัส	ศุกร์	เสาร์
ดีที่สุด	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐
ดีมากมาก	๙	๙	๙	๙	๙	๙	๙
ดีมาก	๘	๘	๘	๘	๘	๘	๘
ดี	๗	๗	๗	๗	๗	๗	๗
ค่อนข้างดี	๖	๖	๖	๖	๖	๖	๖
ดีเท่า ๆ กับแย่	๕	๕	๕	๕	๕	๕	๕
ค่อนข้างแย่	๔	๔	๔	๔	๔	๔	๔
แย่	๓	๓	๓	๓	๓	๓	๓
แย่มาก	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒
แย่ที่สุด	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การสำรวจอารมณ์

***จากนั้นให้เขียนบันทึกย่อ ๆ ว่ามี สถานการณ์/ บุคคล/ สถานที่ หรือกิจกรรม อะไรที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้น ๆ (อธิบายพอสังเขป)

☺ (๖-๑๐ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

☹ (๑-๕ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

สรุปบทเรียน

สายด่วนสุขภาพจิต

๑๓๒๓

ฟรี ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

เทคนิคการจัดการกับ

ความเครียด

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง ความเครียด และการจัดการความเครียด

๒. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด โดยวิธีหายใจช้า

๓. ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความเครียด

๔. กระดาษ Note ตามจำนวนนักเรียนในชั้นเรียนเพื่อทำกิจกรรมกลุ่ม

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th