

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภูมิปัญญา ทางสายกลาง

เรื่อง เทคนิคการจัดการกับความเครียด

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตสมบัติกุล



เทคนิคการจัดการกับ ความเครียด





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- วิเคราะห์สาเหตุ และประเภทของความเครียดได้

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- เสนอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับความเครียดได้

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- เห็นความสำคัญของการจัดการความเครียดที่ส่งผลต่อสุขภาพ





ดวงตาเป็นหน้าต่างของหัวใจ





ร่วมด้วยช่วยกันคิด

นักเรียนเคยมีความเครียด
กันบ้างหรือไม่





ร่วมด้วยช่วยกันคิด

มีสาเหตุอะไรที่ทำให้นักเรียน
เกิดความเครียด หรือสามารถทำให้
คนทั่วไปเกิดความเครียดได้





ร่วมด้วยช่วยกันคิด

นักเรียนรู้อย่างไรว่า
ตนเองมีความเครียด





ความเครียด

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานฉบับปี พุทธศักราช ๒๕๕๔
อาการที่ไม่ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งกับงานจนเกินไป
ลักษณะอาการที่จิตใจมีอารมณ์บางอย่างมากดดัน ความรู้สึก
อย่างรุนแรง

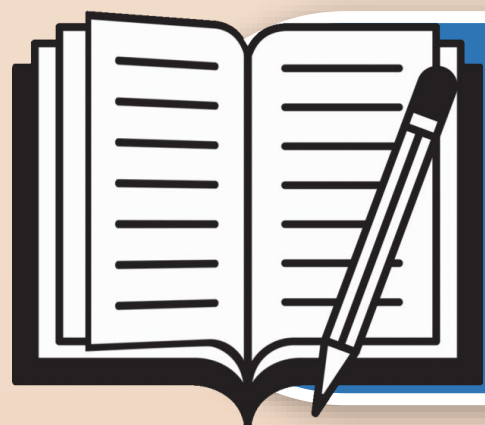




ความเครียด



กรมสุขภาพจิต หมายถึง ภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ 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 คว้นท่อไอเสีย ฝุ่นละออง
๒. **ความเครียดสะสม** เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวันหรือเป็นประจำ สภาพเศรษฐกิจ การทำงานที่มีการแข่งขันสูง สัมพันธภาพไม่ราบรื่น มักมีข้อขัดแย้ง เหนงา เหตุการณ์รุนแรง ความไม่สงบ การก่อการร้าย สารเสพติด





สาเหตุของความเครียด

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





ลักษณะอาการของผู้ที่มีความเครียด

ด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะข้างเดียวบ่อย ๆ หายใจไม่ออก หายใจถี่ เหนื่อยง่าย ท้องเสียหรือท้องผูกเป็นประจำ ปัสสาวะบ่อย นอนไม่หลับ เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร อยากทานอาหารเมื่อเจอปัญหา เหงื่อออก กล้ามเนื้อเกร็ง เป็นต้น





ลักษณะอาการของผู้ที่มีความเครียด

ด้านจิตใจ เช่น หงุดหงิด รำคาญ เบื่อหน่าย ท้อถอย
เคร่งเครียด อดทนต่อปัญหาน้อยลง เก็บกด ขาดสมาธิ
รู้สึกวุ่นวายไร้คุณค่า แยกตัวออกจากสังคม ลังเลในการ
ตัดสินใจ กลัวตนเองเจ็บป่วยทางกาย ไม่มีอารมณ์ขัน





วิธีการจัดการกับความเครียด



๑. การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง
๒. การเปลี่ยนสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด
๓. การฝึกผ่อนคลายความเครียด



วิธีการจัดการกับความเครียด



๔. การนั่งสมาธิ

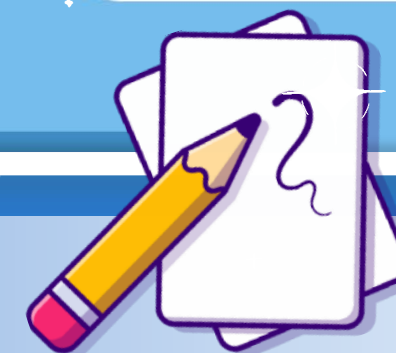
๕. การจัดสรรเวลาในชีวิต

๖. การเปลี่ยนความคิด

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

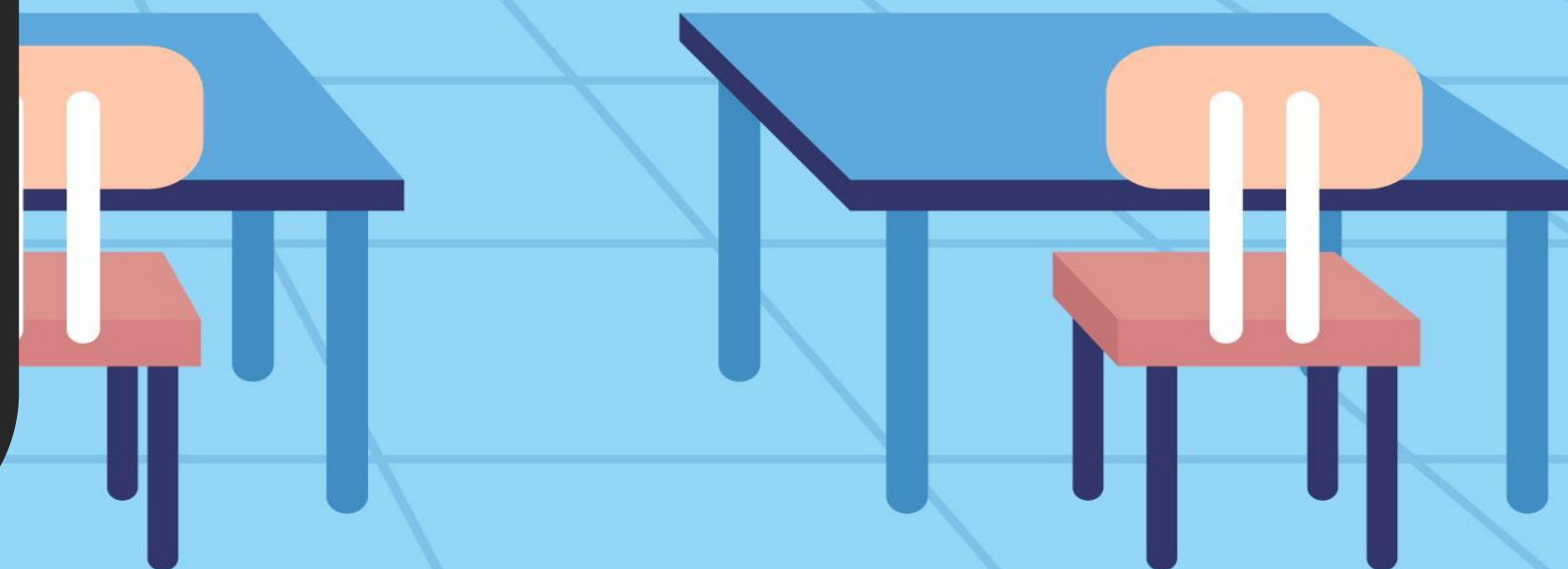
คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

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



ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความเครียด

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th





ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ไม่เคย (๐)	บางครั้ง (๑)	บ่อยครั้ง (๒)	ประจำ (๓)
๑. นอนไม่หลับ เพราะคิดถึงหรือกังวลใจ				
๒. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
๓. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด				
๔. มีความวุ่นวายใจ				
๕. ไม่อยากพบเจอผู้คน				
๖. ปวดหัวข้างเดียว หรือบริเวณขมับ ๒ ข้าง				
๗. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
๘. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
๙. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
๑๐. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				





ใบงานที่ ๑ เรื่อง ความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

๑๑. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
๑๒. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
๑๓. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
๑๔. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
๑๕. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
๑๖. รู้สึกกลัวความผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
๑๗. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
๑๘. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
๑๙. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
๒๐. ความสุขทางเพศลดลง				



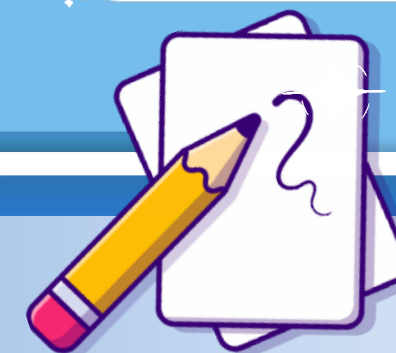
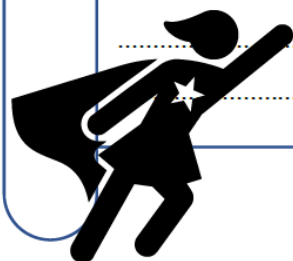
ใบกิจกรรมกลุ่ม “Little Counselor”

ประเด็นปัญหาที่รวบรวมได้

วิเคราะห์สาเหตุ และผลกระทบต่อสุขภาพ

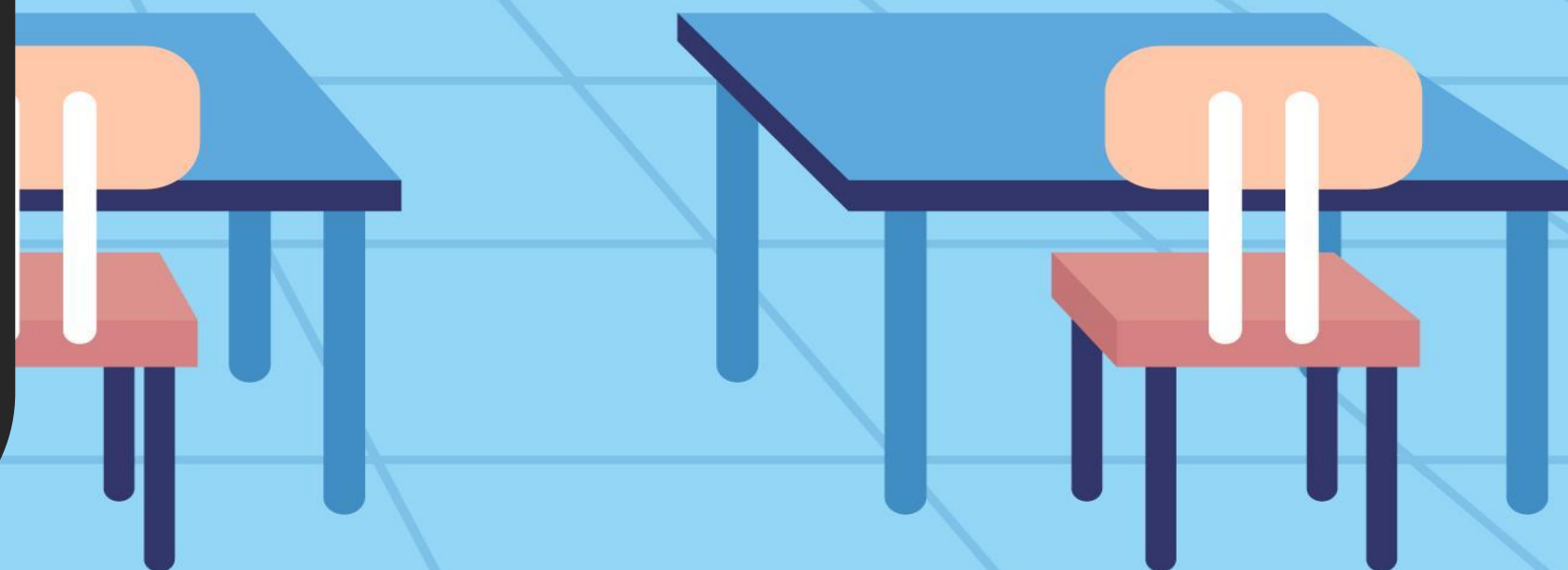
แนวทางการแก้ไข/การจัดการกับความเครียด

Blank lined area for writing solutions or stress management strategies.



ใบกิจกรรมกลุ่ม “Little Counselor”

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

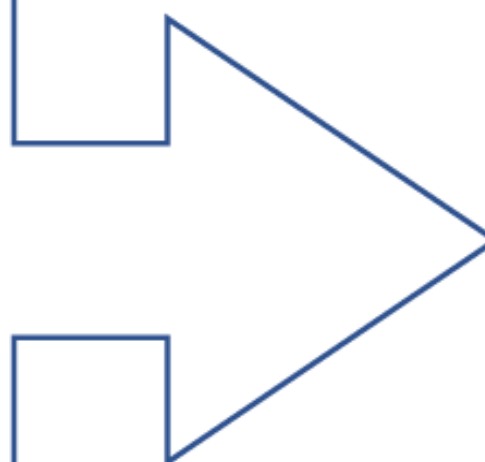




ใบกิจกรรมกลุ่ม “Little Counselor”

ประเด็นปัญหาที่รวบรวมได้

วิเคราะห์สาเหตุ และผลกระทบต่อสุขภาพ





ใบกิจกรรมกลุ่ม “Little Counselor”

แนวทางการแก้ไข/การจัดการกับความเครียด

Area for writing notes or solutions, featuring ten horizontal dotted lines and a superhero silhouette illustration.





สรุปบทเรียน

เราสามารถจัดการกับความเครียดได้ทุกคนอยู่แล้ว ขอเพียงแค่...

๑. ต้องรู้ตัวก่อนว่าตัวเองกำลังเครียด
๒. รู้จักทบทวนสาเหตุของความเครียด
๓. ยอมรับสภาพความเป็นจริงในชีวิตปัจจุบันและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน
เท่าที่จะทำได้เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น
๔. เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

เทคนิคการจัดการกับ

อารมณ์ต่าง ๆ





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. **ใบความรู้ที่ ๑** เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ
๒. **ใบงานที่ ๑** เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ
๓. กระดาษสำหรับกิจกรรมใบคำ หรือจับฉลากสถานการณ์สมมติ

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

