

ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ

# คุยกันก่อน

ชุดข้อมูลสำหรับวิทยากร

ทิศตะวันออกเฉียงใต้



# บทนำ

เรื่องของสุขภาพจิตได้กลายเป็นที่ยอมรับเพิ่มขึ้นว่าเป็นประเด็นสำคัญของอุตสาหกรรมการขนส่งสินค้าทางเรือ ซึ่งมีความตระหนักมากขึ้นว่าคนเดินเรือของเรามีความทุกข์ทรมานกับภาวะความเจ็บป่วยทางสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายในระดับที่สูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับลูกจ้างที่ทำงานภาคพื้นดิน อย่างไรก็ตาม เราก็คงพบว่าปัญหาสุขภาพจิตเป็นเรื่องยากที่จะพูดคุย

## ทำไมจึงเป็นการยากที่จะพูดถึงปัญหาสุขภาพจิต

ตราบาป

ผู้คนทั่วไปมักกลัวที่จะถูกมองว่าตนเป็นคนอ่อนแอหรือถูกตัดสินโดยผู้อื่น

เรากังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับเรา

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นหัวข้อต้องห้ามในบางวัฒนธรรมและบางครอบครัว

เรากังวลว่าจะสูญเสียงาน

เราอาจกังวลที่จะบอกให้ผู้อื่นรู้ถึงสภาพความเจ็บป่วยหรือการรักษาเมื่ออยู่บนเรือลำเดียวกัน

อุตสาหกรรมนี้เป็นอุตสาหกรรมที่มีผู้ชายเสียเป็นส่วนใหญ่ และเพศชายก็มักจะไม่ค่อยพูดถึงเกี่ยวกับความรู้สึกและปัญหาด้านการแพทย์ของตนเอง



## ทำไมเราต้องพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตภายใต้ดวงการ ขนส่งสินค้าทางเรือ

- การที่คนเดินเรือจำนวนมากรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือหดหู่ขณะทำงานเป็นเรื่องที่ยอมรับไม่ได้
- ในอุตสาหกรรมนี้มีการฆ่าตัวตายในระดับสูง และอาจส่งผลกระทบต่อบริษัทได้ทุกเมื่อ การฆ่าตัวตายนับเป็นโศกนาฏกรรมไม่ว่าจะเกิดกับใคร
- เพราะนี่คือสิ่งที่ถูกที่ควรทำ การพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตคือวิธีแสดงออกถึงความใส่ใจ
- มาตรการที่จะรับประกันว่าปัญหาสุขภาพจิตและการมีสุขภาวะของคนเดินเรือต้องตรงตามหรือสูงกว่าข้อบังคับของอนุสัญญาว่าด้วยแรงงานทางทะเล (Maritime Labour Convention) 2006
- อุบัติเหตุ เหตุไม่คาดคิด และเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นน้อยลงเมื่อคนเดินเรือของเรารู้สึกว่าปลอดภัยและได้รับความใส่ใจ
- คนเดินเรือที่ทำงานเข้มข้นและมีสุขภาพจิตดีจะมีความยืดหยุ่นและมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงกว่า ซึ่งสำคัญอย่างยิ่งโดยเฉพาะเมื่อแรงกดดันทางการค้าเพิ่มสูงขึ้น
- โดยการสนับสนุนให้มีสภาพแวดล้อมที่มีความใส่ใจและปลอดภัย เราจะได้รับคามไว้วางใจและการสื่อสารมากขึ้น ซึ่งจะช่วยในการส่งเสริมในการพูดคุยและการตัดสินใจที่ดียิ่งขึ้น

หลักสูตรนี้ประกอบด้วย**สัปดาห์เรียน** ซึ่งจัดการเรียนการสอนทั้งในรูปแบบเป็นกลุ่มและแบบที่มีวิทยากรดำเนินการเรียนการสอน

หลักสูตรนี้ตั้งเป้าในการช่วยให้คนเดินเรือและบริษัทได้เริ่มต้นพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิตและสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน

# ภาพรวมหลักสูตร

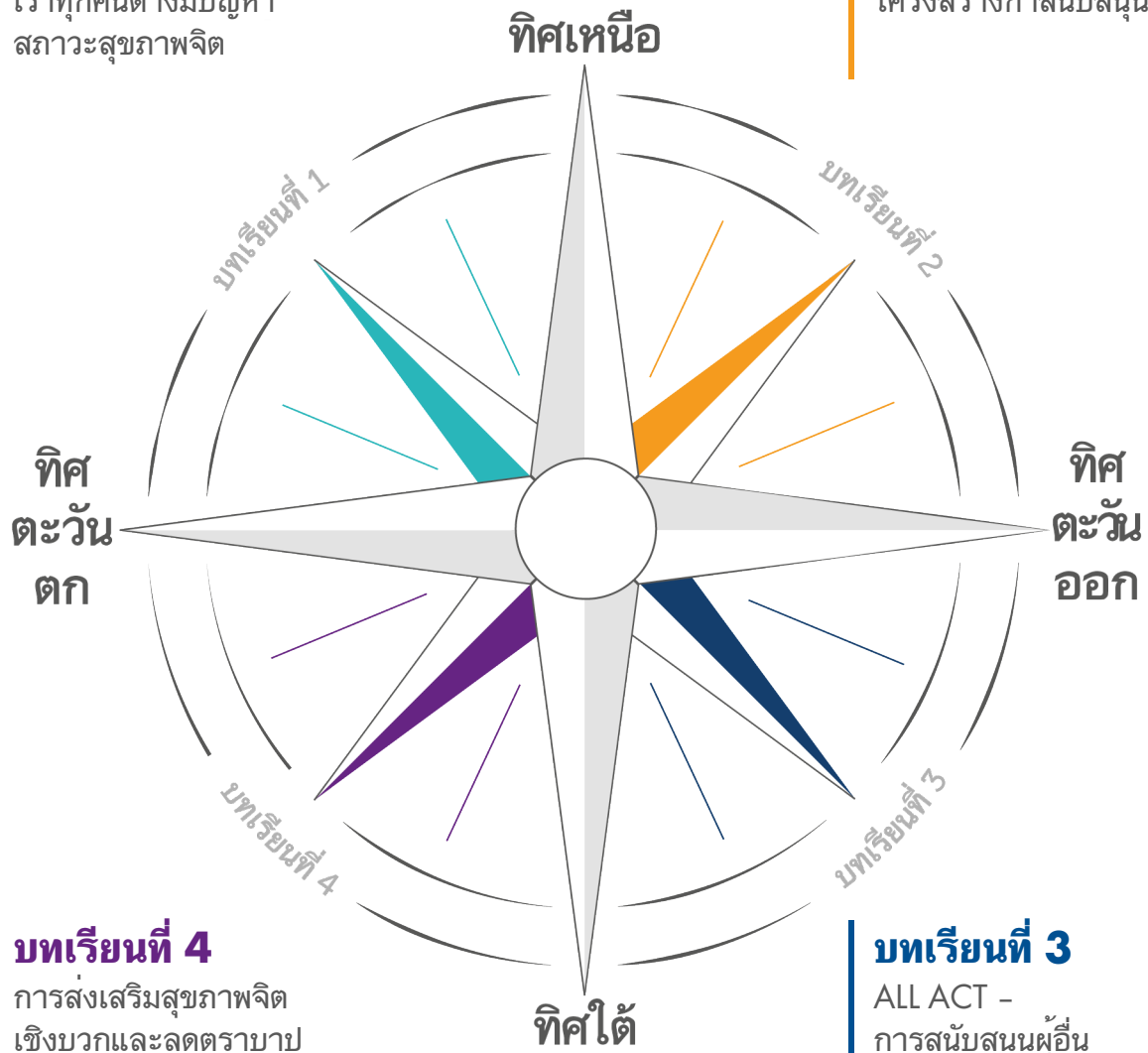
ประกอบด้วยสี่บทเรียนและทั้งหมดต้องทำให้เสร็จไปที่ละบทตามลำดับ:

## บทเรียนที่ 1

เราทุกคนต่างมีปัญหา  
สภาวะสุขภาพจิต

## บทเรียนที่ 2

โครงสร้างกาสนับสนุน



## บทเรียนที่ 4

การส่งเสริมสุขภาพจิต  
เชิงบวกและลดตราบาป

## บทเรียนที่ 3

ALL ACT -  
การสนับสนุนผู้อื่น

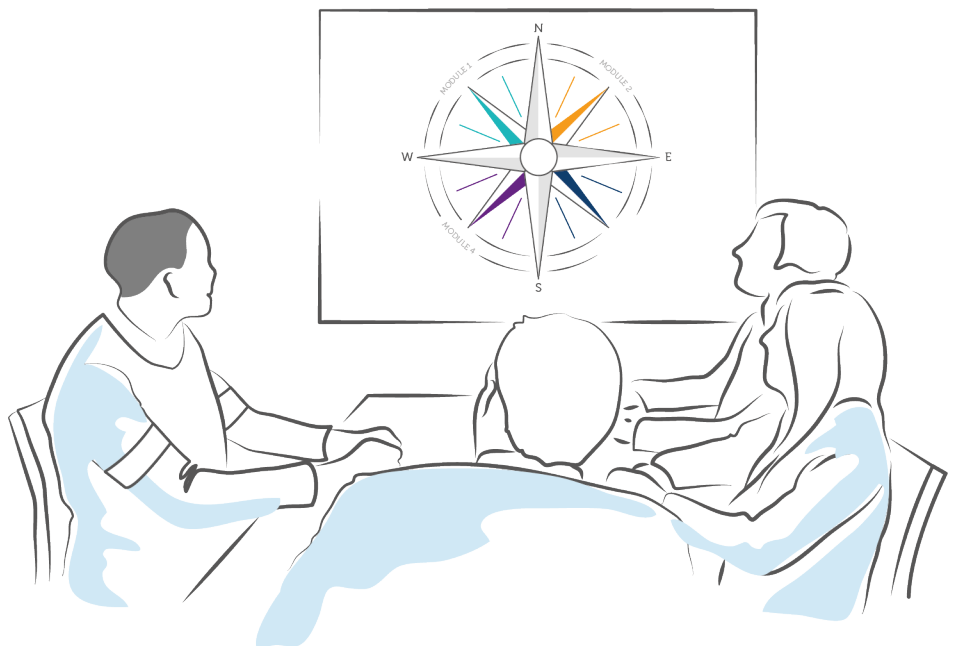
บทเรียนเหล่านี้ ออกแบบมาเพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิต หากไม่ได้ศึกษาให้เสร็จไปตามลำดับดังนี้ อาจทำให้เกิดความสับสนได้

# ก่อนคุณจะเริ่ม

ก่อนจะเริ่มต้น คุณต้องระบุการสนับสนุนและทรัพยากรที่บริษัทของคุณจัดหาไว้ให้สำหรับคนเดินเรือ เมื่อคนเราเริ่มต้นพูดถึงเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต บางคนอาจกำลังต้องการความช่วยเหลือ คุณต้องทราบว่ามีการจัดหาการสนับสนุนอะไรให้บ้าง เพื่อจะได้ส่งพวกเขาไปหาความช่วยเหลือที่ถูกต้องการ

ดูบทเรียนที่ 2 “ระบบสนับสนุน” และระบุความช่วยเหลือที่คุณมีอยู่แล้ว รวมทั้งทรัพยากรอื่น ๆ ที่คุณอาจต้องการ ยกตัวอย่างเช่น:

- ระบบ HR
- นโยบายบริหารจัดการลูกเรือ
- การเตรียมการกับ DPA
- โปรแกรมช่วยเหลือพนักงาน/สายด่วนช่วยเหลือ
- การปกป้องบุคลิกของบุคคล ซึ่งรวมถึงสถานะสุขภาพจิตด้วยหรือไม่



# เกี่ยวกับการออกหลักสูตรนี้

ทุกบริษัทแตกต่างกัน และเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องระบุความต้องการของพนักงานและจัดทำระบบสนับสนุนที่มีอยู่ รวมถึงความสนับสนุนเพิ่มเติมที่จำเป็นก่อนเปิดโปรแกรมออกให้กับลูกเรือของคุณ ใช้ ตรวจสอบว่าสิ่งที่กล่าวมานั้นมีพร้อมใช้ และคุณมีรายละเอียดผู้ติดต่อ

- เลือกวิทยากรที่เหมาะสมสำหรับดำเนินการหลักสูตร ซึ่งจะต้องเป็นบุคคลที่สามารถอำนวยความสะดวกประชุม พวกเขาไม่จำเป็นต้องมีการฝึกอบรมพิเศษนอกเหนือจากความรู้เกี่ยวกับระบบสนับสนุนที่มีพร้อมใช้ หากลูกเรือเคยเข้ารับการเรียนการสอนหัวข้อความยืดหยุ่นมาก่อน พวกเขาจะคุ้นเคยกับรูปแบบของหลักสูตรนี้
- นี่คือนักกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่ม คุณจึงต้องมีผู้เรียนอย่างน้อยสองราย พยายามไม่จัดกลุ่มมากกว่า 12 คน เพราะสมาชิกในกลุ่มอาจรู้สึกไม่สบายใจที่จะพูดคุยกันเป็นกลุ่มใหญ่กว่านี้ หากคุณมีคนมากกว่านี้ จะดีกว่าถ้าแบ่งเป็นกลุ่มย่อย
- โปรดใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีเพื่อทำบทเรียนนี้ให้เสร็จสิ้น ซึ่งแน่นอนว่าอาจจะนานกว่านั้นหากจำเป็น เป็นเรื่องดีที่จะทิ้งช่วงเวลาระหว่างแต่ละบทเรียน (เช่น หนึ่งหรือสองสัปดาห์) เนื่องจากจะทำให้ผู้คนมีเวลาคิดถึงเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้และพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน และคิดว่าจะปรับใช้กับชีวิตประจำวันของพวกเขาได้อย่างไร
- สมาชิกในทีมแต่ละคนควรได้รับ “คู่มือสำหรับหลักสูตร” ซึ่งจะมีเอกสารสำหรับแบบฝึกหัด ตัวอย่างสถานการณ์ และมีที่ว่างสำหรับจดบันทึกและแนวคิดต่างๆ คู่มือนี้สำหรับการใช้งานของตนเองเท่านั้น เพื่อให้ผู้ใช้สามารถพิจารณาหัวข้อที่ครอบคลุมในการอบรมได้
- ข้อมูลที่เป็นความลับ: คนเรามักไม่ค่อยเล่าเรื่องราวหรือความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองซึ่งอาจเป็นข้อมูลที่อ่อนไหว และต้องให้ความเคารพ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องบอกให้ชัดเจนกับผู้เข้าร่วมอบรมทุกคน
- หากคุณรู้สึกว่า การสนทนานั้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถรับมือได้ หรือคุณตระหนักว่าบุคคลนั้นต้องการความช่วยเหลือ คุณต้องแน่ใจว่าตนเองรับทราบเกี่ยวกับระบบสนับสนุน และสามารถช่วยให้พวกเขาได้รับการสนับสนุนนั้น

# วิทยาการ

ขอบคุณที่มาร่วมเป็นวิทยาการและผู้สนับสนุนในด้านปัญหาสุขภาพจิต เราหวังว่าคุณจะสนุกกับกิจกรรมนี้

นี่เป็นรูปแบบที่คล้ายคลึงกับบทเรียนเรื่องความยืดหยุ่น และจุดมุ่งหมายหลักคือการทำงานที่คุณทุกคนได้เรียนรู้ร่วมกัน แบ่งปันประสบการณ์กัน และเรียนรู้จากมุมมองของกันและกัน

## ภาคปฏิบัติ

ต้องมั่นใจว่าคุณศึกษบทเรียนตามลำดับที่ถูกต้อง

- อ่านบทเรียนดังกล่าวก่อนที่คุณจะนำเสนอโมดูลนั้น เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ หาตัวอย่างที่คุณสามารถนำมาใช้ได้ ตลอดจนแนวทางปฏิบัติในการจัดการอบรม ในการศึกษาแต่ละบทเรียนจะใช้เวลาราว ๆ 30 นาทีจึงเสร็จ
- แต่ละคนต้องมีสำเนา 'ชุดเอกสารของหลักสูตร' คนละหนึ่งชุด
- หาห้องที่มีขนาดกว้างพอเพื่อใช้ในการจัดการอบรม
- นี่เป็นกิจกรรมกลุ่ม ดังนั้นต้องแน่ใจว่าคุณมีผู้เข้าร่วมอย่างน้อยสองคน กลุ่มที่มีสมาชิกเกิน 12 คนควรแยกให้เป็นกลุ่มย่อยเพื่อให้ง่ายต่อการพูดคุยในกลุ่มที่เล็กลง
- คุณจะต้องใช้เก้าอี้สำหรับผู้เข้าร่วมทุกคนและโต๊ะสองสามตัว ตรวจสอบว่ามีพื้นที่ที่กว้างพอสำหรับผู้เข้าร่วมสำหรับการทำงานเป็นคู่หรือกลุ่มเล็กเพื่อการพูดคุย หากเป็นไปได้ ให้ทำการอบรมในห้องหนึ่งห้อง คุณจะเสียเวลาอันมีค่าไปกับการเคลื่อนย้ายผู้เข้าร่วมหากใช้ห้องอบรมหลายห้อง
- ตรวจสอบว่าคุณมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับการอบรม เช่น ปากกา กระดาษโพสต์อิท กระดาษฟลิปชาร์ต ฯลฯ

# ภาคปฏิบัติ

- **สรุปข้อมูลด้านความปลอดภัยสั้น ๆ ก่อนเริ่มการประชุม:** ทำความคุ้นเคยกับขั้นตอนการเตือนภัย หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน และทบทวนแผนการอพยพไปยังทางออกฉุกเฉินและจุดรวมพล
- **ตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมทั้งหมดรู้จักกับผู้เข้าร่วมรายอื่นหรือไม่** และหากไม่ ให้ผลัดกันแนะนำตัวผู้เข้าร่วมทั้งหมด โดยให้ผู้เข้าร่วมบอกชื่อและตำแหน่งหน้าที่ของพวกเขา
- **คุณอาจทำให้บรรยากาศดูเป็นกันเองมากขึ้น** โดยขอให้แต่ละคนเล่าเรื่องสนุก ๆ เกี่ยวกับตัวพวกเขาเอง เป็นต้น
- **ย้ำกับผู้เข้าร่วมว่าอาจมีการแบ่งปันข้อมูลส่วนตัวในการอบรมเหล่านี้** จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะเคารพข้อมูลที่เป็นความลับของผู้อื่น และจะไม่นำข้อมูลที่อ่อนไหวไปเปิดเผยภายนอกการอบรม
- **หากคุณรู้สึกว่า การสนทนานั้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถรับมือได้** หรือคุณตระหนักว่าบุคคลนั้นต้องการความช่วยเหลือ คุณต้องแน่ใจว่าตนเองรับทราบเกี่ยวกับระบบสนับสนุน และสามารถช่วยให้พวกเขาได้รับการสนับสนุนนั้น





## เคล็ดลับยอดเยี่ยม

- นำเสนออย่างมีแรงบันดาลใจ
- กระตือรือร้นและสนับสนุนในเนื้อหา
- ฟังและไม่พูดมากเกินไป (คำตอบอยู่ในห้อง!)
- เปิดกว้างและซักถาม (ถามคำถามปลายเปิด)
- อ่านคู่มือนี้และเนื้อหาบทเรียนก่อนล่วงหน้า และเพื่อเวลาเตรียมตัวนำเสนอบทเรียน และลองนึกถึงตัวอย่างดี ๆ ที่คุณอาจนำมาใช้ได้จากประสบการณ์ของตนเอง



# เราทุกคนต่างมี ปัญหาสถานะ สุขภาพจิต

## บันทึกของวิทยากร

- เตรียมพร้อมโดยการจัดห้องเรียน
- พิมพ์แผ่นภาพเกณฑ์วัดระดับสุขภาพจิตที่อยู่ท้ายบทเรียนนี้ และติดบนผนังเพื่อใช้เป็นจุดสนทนา
- หากคุณมีกระดานฟลิปชาร์ต ก็จะเป็นตัวช่วยที่มีประโยชน์สำหรับแบบฝึกหัด 1 และ 2
- อธิบายคร่าว ๆ เกี่ยวกับความปลอดภัย
- อ่านเนื้อหาทั้งหมดที่มีเครื่องหมายนี้: 
- บันทึกของวิทยากรทั้งหมดจะแสดงเป็น: 

บทเรียนที่ 1



# การพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิต

## อธิบายเป้าหมายของบทเรียนนี้

1

ทำความเข้าใจว่าเราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิตเหมือนกับที่เราต่างก็มีปัญหาสุขภาพกาย และปัญหานั้นจะแตกต่างกันไปอย่างไร

2

ระบุสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจมีผลกระทบเชิงบวกและลบกับปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของเรา และผลกระทบเช่นเดียวกันนี้ที่เกิดกับเราทุกคน

3

ค้นหาวิธี โดยการพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิตของเรา เราสามารถทำความเข้าใจตัวเองได้ สนับสนุนซึ่งกันและกันไปพร้อมกับลดตราบาป

เราอาจพบว่าเป็นการยากที่จะพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิต

### เขียนเหตุผลบางอย่างของเรื่องนี้

- อาจมีตราบาปที่ติดมากับถ้อยคำหรือคำพูดเกี่ยวกับเรื่องที่เป็นตราบาป
- ตามวัฒนธรรมและประเพณี อาจเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้
- อาจเป็นสัญญาณของความอ่อนแอ
- เรากังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับเรา
- เราคิดถึงเรื่องความเจ็บป่วยทางจิตโดยอัตโนมัติ
- ผู้ชายมักจะมองว่าเป็นเรื่องยากที่จะพูดเกี่ยวกับสุขภาพของตัวเอง
- เราไม่มีข้อความหรือถ้อยคำมาบรรยายว่าเรารู้สึกอย่างไร



ให้เวลาทุกคนสักสองสามนาทีเพื่อคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ แล้วถามพวกเขาว่าพวกเขาจะคิดตัวอย่างได้บ้างหรือไม่ และพวกเขาารู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้



ทำไมจึงเป็นการยากที่จะพูดถึงปัญหาสุขภาพจิต



หลังจากทุกคนได้แบ่งปันแนวคิดเรียบร้อยแล้วให้อ่านออกเสียงข้อความต่อไปนี้

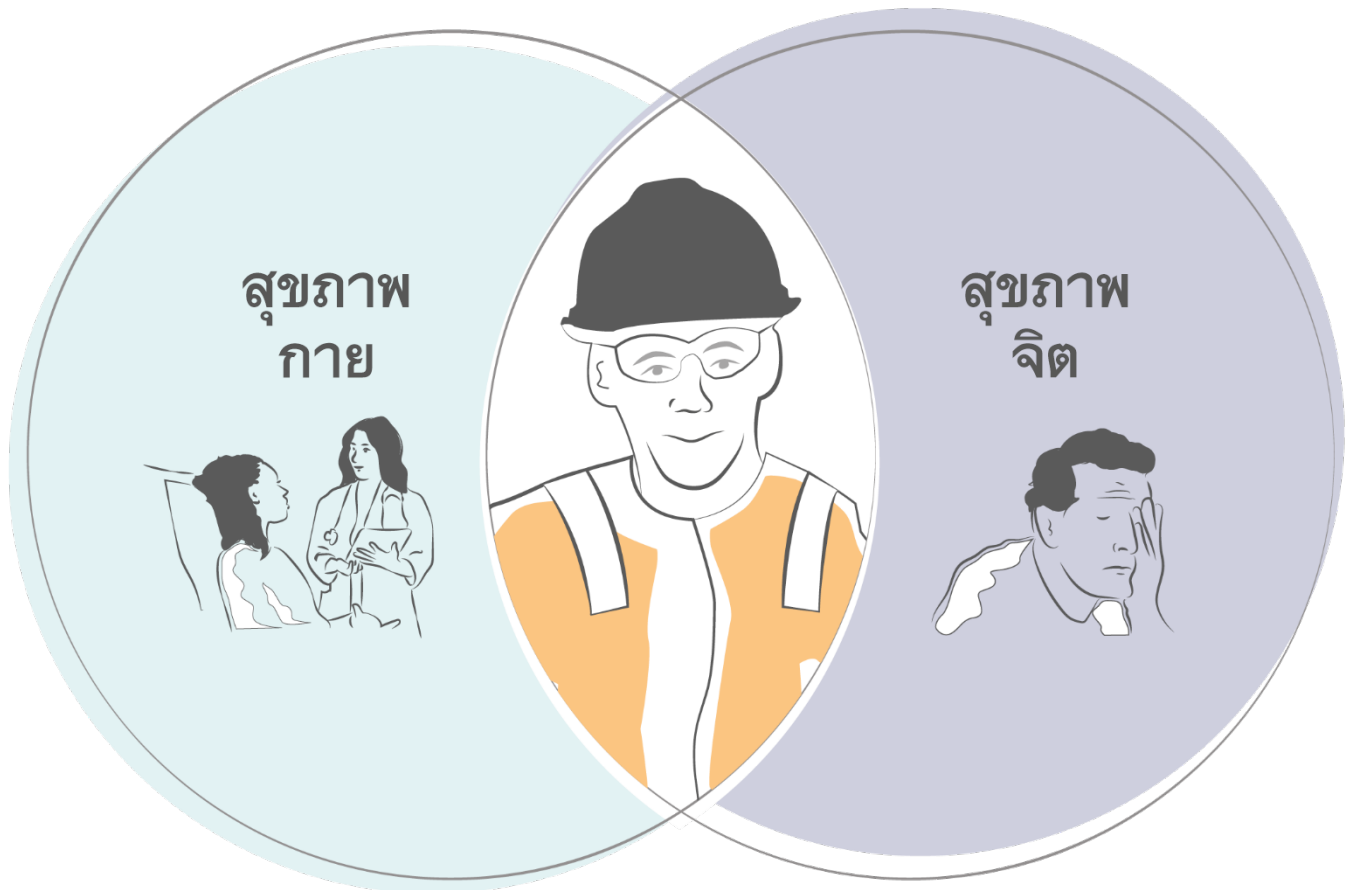


**เป็นสิ่งสำคัญในการพูดคุยถึงปัญหาสุขภาพจิต และเมื่อเราพูดถึงหัวข้อนี้:**

- จะมีผลกระทบเชิงบวกกับสุขภาพของเรา
- เราตระหนักได้ว่าเราอาจมีความทุกข์ใจในบางช่วงของชีวิตของเรา
- เราารู้ได้ว่าปัญหาสุขภาพจิตของเราอยู่ที่ไหนและรับการสนับสนุนและช่วยเหลือเมื่อจำเป็น
- เราเรียนรู้จากกันและกัน และรับฟังมุมมองของผู้อื่นร่วมด้วย
- เรามุ่งเน้นผลลัพธ์ที่ดีกว่าเดิม หากคุณกังวลหรือเสียสมาธิ คุณก็อาจไม่ใส่ใจกับงานซึ่งอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้
- เราพบกว่าเป็นการดีที่มากที่จะใช้ชีวิตและทำงานในสภาพแวดล้อมที่การสนับสนุนและมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน



เราทุกคนต่างมีปัญหาสุขภาพกายและปัญหาสภาวะสุขภาพจิต



ก่อนอื่น ให้คิดถึงสุขภาพกายของคุณ

เราทุกคนต่างมีปัญหาสุขภาพกาย เห็นด้วยหรือไม่

ให้คิดถึงปัญหาสุขภาพกายของคุณในตอนนี้ และคุณรู้สึกว่าย่ำแย่แค่ไหน



ให้เวลาผู้เข้าร่วมสักสองสามนาทีเพื่อคิดและพูดคุยกันเกี่ยวกับเรื่องนี้



ปัญหาสุขภาพกายของเราเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา



ตั้งคำถามดังต่อไปนี้แก่ผู้เข้าร่วม ให้เวลาพวกเขาได้คิดและเขียนคำตอบในช่องว่าง



ให้คิดถึงช่วงเวลาที่คุณมีสุขภาพกายดีขึ้นหรือแย่ลง เพราะเหตุใด  
มีอะไรเปลี่ยนแปลงไประหว่างอดีตและปัจจุบัน

# สุขภาพจิต

เราสามารถคิดถึงปัญหาสภาวะสุขภาพจิตในวิถีทางเดียวกันได้

เรามักจะพูดเหมือนกับว่าคนอื่นมีปัญหาสุขภาพจิต อย่างเช่น “พวกเขาและพวกเขา” และนี่คือจุด ๆ หนึ่งที่ก่อให้เกิดตราประทับขึ้น

**ความจริงคือ เราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิต เราทั้งหมด ทุก ๆ คน!**

ไม่ต่างจากสุขภาพกาย สุขภาพจิตก็เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาเช่นกัน สุขภาพจิตของเราอาจอยู่บนเกณฑ์วัดระดับนี้ในเวลาใดก็ได้



ภาวะความ  
เจ็บป่วยทางจิต



นี่คือกรณีที่เร  
ต้องการความ  
ช่วยเหลือทาง  
การแพทย์เพื่อที่จะ  
กลับมาเป็นปกติ  
การได้รับการบำบัด  
และความสนับสนุน  
ที่เหมาะสมช่วยให้  
คนส่วนใหญ่ได้  
กลับมาเป็นปกติ

มีความทุกข์ใจ



เราทุกคนอาจมีความ  
ทุกข์ใจบ้างในบาง  
เวลา ยกตัวอย่างเช่น  
หลังจากการนอน  
หลับไม่สนิท ระหว่าง  
กาสอบ หรือเมื่อ  
ความสัมพันธ์หรือ  
การเงินเรามีปัญหา

ยอมรับได้



นี่คือที่บริเวณที่เรา  
มีปัญหาอยู่เกือบ  
ตลอดเวลา  
เราดำเนินชีวิตและ  
จัดการกับชีวิต

มีความสุข



คุณกำลังรู้สึกมีความสุข  
ทุกอย่างดูจะไปได้สวย  
และชีวิตก็มีแต่เรื่องดี ๆ

## อย่าลืมว่า:

- คุณอาจเลื่อนขึ้นหรือลงได้ตลอดบนเกณฑ์วัดระดับนี้ เราเป็นกันทุกคน
- ปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของคุณอาจเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเป็นรายวัน รายชั่วโมง รายนาฬิกา นาฬิกาหนึ่งคุณอาจกำลังมีความทุกข์ใจ และปัญหานั้นก็หมดไป และคุณก็รู้สึกดีขึ้น และก็วนเวียน ไปอย่างนี้
- เราทุกคนต่างมีความทุกข์ใจในบางเวลา เพราะนี่คือส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นการดีที่รู้ว่ามีความช่วยเหลือและการสนับสนุนอะไรบางอย่างจัดเตรียมไว้เพื่อช่วยคุณแก้ไขปัญหา
- ประชาชน 1 ใน 4 คนมีความเจ็บป่วยทางจิตในบางจุดของชีวิต อย่างเช่น ความซึมเศร้า ความเครียด ฯลฯ ซึ่งล้วนบำบัดรักษาได้ และด้วยการสนับสนุนที่ถูกต้อง พวกเขาก็สามารถกลับมาใช้ชีวิตที่เป็นปกติอีกครั้ง
- เราทุกคนจะต้องอยู่บนเกณฑ์สักที่ตลอดเวลา:  
**เราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิต**




คุณอยู่จุดไหนในเวลานี้  
ทำเครื่องหมายบนหนังสือหรือบนเอกสารที่พิมพ์แจกหากมี

คุณยินดีที่จะแบ่งปันว่าคุณอยู่จุดใดบนเกณฑ์วัดระดับให้กับคนอื่น ๆ ในทีมได้รับรู้ตอนนี้เลยหรือไม่



หากผู้เข้าร่วมยินดีจะบอกว่าพวกเขาอยู่จุดใดบนเกณฑ์วัดระดับ ก็ควรทำเช่นนั้นบนบนเวอร์ชันพิมพ์ที่ติดบนผนัง ให้เป็นความสมัครใจ ดังนั้นจึงไม่ควรมีใครรู้สึกว่าโดนบังคับให้ทำ

# แบบฝึกหัดที่ 1

 สามารถทำได้ทั้งบนกระดานฟลิปชาร์ตหรือบนกระดาษ  
ปล่อยให้ทุกคนได้ใช้เวลาสักสองสามนาทีกับคำตอบของพวกเขา ก่อนจะเล่าให้ทีมฟัง

## “ความรู้สึกจะเป็นอย่างไรเมื่อฉัน...”

ที่ด้านล่างนี้ โปรดทำรายการความรู้สึกว่าเป็นอย่างไรเมื่อคุณกำลังรู้สึกว่าตนกำลังมีความสุข และจะเป็นอย่างไรเมื่อคุณรู้สึกว่าตนกำลังมีความทุกข์ใจ

มีความสุข

มีความทุกข์ใจ



# แบบฝึกหัดที่ 2



สามารถทำได้ทั้งบนกระดานฟลิปชาร์ตหรือบนกระดาน  
ปล่อยให้ทุกคนได้ใช้เวลาสักสองสามนาทีกับคำตอบของพวกเขา ก่อนจะเล่าให้ทีมฟัง

## อิทธิพลในเชิงบวกและเชิงลบ

คิดว่าปัจจัยใดบ้างที่จะช่วยในเรื่องของสุขภาวะทางจิตของคุณให้ดีขึ้น และปัจจัยใดบ้างที่จะส่งผลกระทบต่อในแง่ลบ เช่น บ้าน งาน เพื่อนฝูง และครอบครัว ฯลฯ

เขียนปัจจัยของตนเองในช่องด้านล่างนี้ก่อนจะแบ่งปันให้แก่ผู้อื่นรับรู้

### เชิงบวก:

ปัจจัยใดที่กระตุ้นสถานะทางจิตในเชิงบวก

### เชิงลบ:

ปัจจัยใดบ้างที่ดึงสถานะทางจิตของคุณให้ตกต่ำลง

# แบบฝึกหัดที่ 1

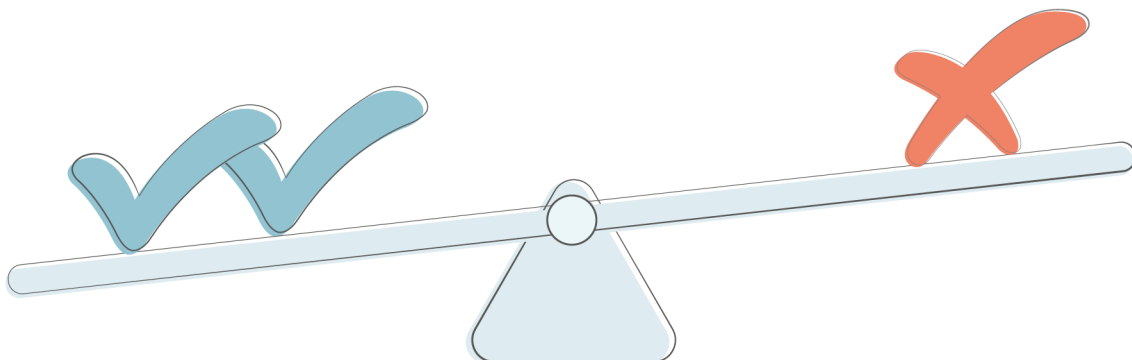
แบ่งปันคำตอบของคุณให้กับคนอื่นในทีม:



ในรายการของคุณเอง บั๊จจายใดบ้างที่คุณมีในทั้งสองช่อง  
ทำไมนี่จึงอาจกลายเป็นประเด็นได้

สำคัญอย่างยิ่งที่ต้องจดจำบั๊จจายเหล่านี้ไว้ เพื่อจะช่วยให้คุณจัดการกับปัญหาภาวะสุขภาพจิตของคุณได้

เพิ่มอิทธิพลในเชิงบวก ✓  
และลดอิทธิพลในเชิงลบ ✗





เมื่อคุณเปรียบเทียบสิ่งที่มีอิทธิพลของคุณกับของเพื่อนร่วมงาน ความเหมือนระหว่างปัจจัยของคุณกับของพวกเขาคืออะไรบ้าง มีข้อใดน่าประหลาดใจบ้างหรือไม่



แน่นอนที่คุณอาจจะพบว่า:

- คุณมีปัจจัยคล้ายคลึงกันสองด้าน เพราะปัจจัยเหล่านี้อาจมีทั้งผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบ กับปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของคุณได้
- ปัจจัยที่คุณมีเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันมากกับของเพื่อนร่วมงานของคุณ

**เป้าหมายนี้แสดงให้เห็นว่า:**

**เราทุกคนเป็นมนุษย์และมีปัจจัยที่คล้ายคลึงกันที่กระทบต่อปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของเราเอง**

เมื่อเราตระหนักได้ดังนี้ เราก็มจะเริ่มทำลายอุปสรรคเกี่ยวกับสุขภาพจิต เรียนรู้ที่จะพูดคุย และช่วยซึ่งกันและกัน

# สรุป



อ่านออกเสียงเนื้อหาที่สรุป



- เราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิตในวิถีทางเดียวกันกับปัญหาสุขภาพกาย
- ปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของคุณอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอด และเป็นสิ่งดีที่เราตระหนักถึงสิ่งที่มีอิทธิพลในแง่บวกและแง่ลบต่อสภาวะสุขภาพจิต
- เข้าใจว่าเราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิต และในบางเวลา เราก็คมีความทุกข์ใจนั้น ทำให้เราสามารถช่วยตัวเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้



ขอบคุณทุกคนที่ได้เข้าร่วมการอบรม



## เนื้อหาให้อ่านและข้อมูลเพิ่มเติม



บทเรียนเรื่องความยืดหยุ่นของคนเดินเรือ 1-13 - ย้อนกลับและสรุปเนื้อหาเหล่านี้ที่มีข้อมูลและแบบฝึกหัดมากมายที่จะช่วยให้คุณเกี่ยวกับปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของคุณให้ดียิ่งขึ้น

**ISWAN:** สุขภาวะทางจิตที่ดีในทะเล

**Sailors' Society:** แอป Wellness at Sea

# โครงสร้างการ สนับสนุน

## บันทึกของวิทยากร

- ต้องมั่นใจว่าตัวคุณรับรู้ถึงระบบสนับสนุนของบริษัท ซึ่งได้เตรียมไว้ให้คุณก่อนเริ่มบทเรียนนี้
- เตรียมพร้อมโดยการจัดห้องเรียน
- อธิบายคร่าว ๆ เกี่ยวกับความปลอดภัย
- อ่านออกเสียงส่วนของเนื้อหาทั้งหมดที่ทำเครื่องหมายไว้: 
- บันทึกของวิทยากรทั้งหมดจะแสดงเป็น: 



# โครงสร้างการสนับสนุน



## เป้าหมายของบทเรียนนี้

1

เราสามารถดำเนินการเชิงรุกเพื่อปรับปรุงสุขภาพจิตของเรา

2

การใช้ระบบสนับสนุนที่มีอยู่ช่วยเราค้นหาทางออกของปัญหา  
มากกว่าจะปล่อยไว้

3

ระบุแหล่งความช่วยเหลือก่อนปัญหาจะเกิดขึ้นช่วยเราให้เตรียมพร้อม  
และสร้างความมั่นใจในการลงมือปฏิบัติ



🗨️ **ย้ำเตือนความจำ: ลองมาดูที่ปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของคุณอีกครั้ง**



ภาวะความ  
เจ็บป่วยทางจิต



นี่คือกรณีที่เราต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์เพื่อที่จะกลับมาเป็นปกติ การได้รับการบำบัดและความสนับสนุนที่เหมาะสมช่วยให้คนส่วนใหญ่ได้กลับมาเป็นปกติ

มีความสุข



เราทุกคนอาจมีความสุขบ้างในบางเวลา ยกตัวอย่างเช่น หลังจากการนอนหลับไม่สนิท ระหว่างการสอบ หรือเมื่อความสัมพันธ์หรือการเงินเรามีปัญหา

ยอมรับได้



นี่คือที่บริเวณที่เรามีปัญหาอยู่เกือบตลอดเวลา เราดำเนินชีวิตและจัดการกับชีวิต

มีความสุข



คุณกำลังรู้สึกมีความสุขทุกอย่างดูจะไปได้สวยและชีวิตก็มีแต่เรื่องดี ๆ

**วันนี้คุณอยู่จุดไหน**



ขอให้ผู้เข้าร่วมบรรยายหรือแสดงว่าวันนี้พวกเขาจุดใดบนแกนทวิระดับในแผนภาพบนเอกสาร

# จัดการกับสุขภาพจิตของคุณเอง



เราทุกคนต้องการจะอยู่ในช่วง “มีความสุข” ตลอดเวลา แต่นั่นไม่ใช่ความเป็นจริง

เกือบตลอดเวลา เราอยู่ในช่วง “ยอมรับได้” และบางครั้งก็อยู่ในพื้นที่ที่ต้องต่อสู้ดิ้นรน



- การที่ ‘ยอมรับได้’ ก็นับว่าดีแล้ว เราไม่สามารถมีความสุขได้ตลอดเวลา
- เรายอมรับได้ที่จะทุกข์ใจบ้าง เพราะนี่คือส่วนหนึ่งของชีวิต
- เมื่อป่วย เราต้องการความช่วยเหลือและกำลังใจ สำคัญมากที่เราต้องรู้ว่าตัวเองป่วยและบอกคนอื่นเพื่อเราจะขอรับความช่วยเหลือและการรักษา

เราทุกคนแตกต่างกัน และเมื่อเรากำลังมีความสุขทุกข์ใจหรือประสบภาวะความเจ็บป่วยทางจิต บ่อยครั้งที่ความรู้สึกและพฤติกรรมของเราอาจเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ

**ยกตัวอย่างเช่น เราอาจจะ:**

- คิดถึงสิ่งที่ทำให้เรากังวลใจตลอดเวลา ความคิดจะติดอยู่ไม่จางหายไป
- พบว่านอนไม่หลับ และ/หรือนอนหลับ ๆ ตื่น ๆ
- อารมณ์เสียน่ากว่าที่เคยเป็น
- ไม่ค่อยพูดและเก็บตัว เราอาจต้องการหลบหน้าผู้อื่น เราอาจต้องการอยู่คนเดียวในห้อง
- พบว่าการรักษาสุขภาพส่วนน้อยของคุณเป็นสิ่งที่ยาก อย่างเช่น แปรงผม แปรงฟัน อาบน้ำ

หากเรื่องเหล่านี้เกิดขึ้นกับคุณ พยายามพูดคุยกับสมาชิกในกลุ่มเรื่องราวอื่น ๆ เกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ พยายามพูดคุยถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และขอโทษลูกเรือคนอื่น ๆ ช่วยคนหากการสนับสนุนมีไว้ให้กับคุณ



**สิ่งสำคัญคือ การรู้ว่าคุณอยู่ที่จุดไหนและขอความช่วยเหลือและการสนับสนุนที่จำเป็น เพื่อที่จะกลับไปยังจุดที่คุณต้องการจะเป็น**



**ก็เหมือนการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีหลายอย่างที่คุณทำได้เพื่อปรับปรุงสุขภาพจิตของคุณเอง**



# การปรับปรุงสุขภาพจิตของคุณ

## 5 ขั้นตอนสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี

ขั้นตอนเหล่านี้ช่วยปรับปรุงสุขภาพจิตของคุณได้ การให้สัญญากับตนว่าจะปฏิบัติตามแต่ละขั้นอย่างแข็งขัน จะทำให้เกิดความแตกต่างอย่างมากกับปัญหาสุขภาพจิตของคุณได้อย่างแน่นอน คุณไม่ต้องทำขั้นตอนเหล่านั้นเพียงลำพัง คุณกลับจะรู้สึกสนุกด้วยซ้ำเมื่อทำกับผู้อื่น



### สร้างสัมพันธ์

หาวิธีที่จะสร้างความสัมพันธ์ในฐานะลูกเรือ จัดคืนดูหนัง เกมแข่งม้า จัดประชุมแบบไม่เป็นทางการรูปสถานการณ์ประจำวันในห้องบันทึกของเรือ ทานพิซซ่ามือเย็น คินร้องเพลงคาราโอเกะ จัดการแข่งขัน FIFA บนเครื่อง PlayStation หรือการแข่งขันกีฬา



### ทำกิจกรรม

จัดแข่งขันปิงปองบนเรือ แข่งขันวิ่งสายพาน/แข่งพายเรือด้วยเครื่องออกกำลังกาย จัดแข่งขันบาสเก็ตบอลประจำสัปดาห์ ทั้งหมดล้วนเป็นวิธีสร้างความกระฉับกระเฉงให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี



### ไม่หยุดที่จะเรียนรู้

เรือเกือบทุกลำจะมีกิตาร์หรืออาจมีกระทั่งเครื่องดนตรีชนิดอื่น ๆ เรียนรู้จากสมาชิกลูกเรือรายอื่น ๆ ที่เล่นหรือดูคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง ใช้เวลากับคนต่างแผนกเพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ คุณอาจจะจัดช่วงเวลาเรียนรู้ภายในกลุ่มอาทิตย์ละครั้งเพื่อให้ความรู้ทางเทคนิคเกี่ยวกับระเบียบในสายงานอื่น ๆ หรือแม้แต่การเรียนรู้ภาษาใหม่ ๆ เนื่องจากบนเรือมีคนเก่ง ๆ หลากหลายสัญชาติ



### ให้แก่ผู้อื่นบ้าง


แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยแต่ก็มีความหมาย ไม่ว่าจะเป็นรอยยิ้ม คำขอบคุณ หรือคำพูดดี ๆ ลองคิดเกี่ยวกับการระดมทุน การเรียกรอหรือระดมทุนเพื่อการกุศลบนเรือก็เป็นอีกหนึ่งความคิดที่ยอดเยี่ยม คุณยังอาจเก็บรวบรวมหนังสือเก่า ๆ เพื่อนำไปทิ้งเพราะไม่มีพื้นที่เก็บบนเรือ และบริจาคให้กับศูนย์สวัสดิการสำหรับคนเดินเรือทั่วโลก



### มีสติ

ระมัดระวังจดจ่ออยู่กับปัจจุบันให้มากขึ้น อันรวมถึงความคิดและความรู้สึก ร่างกายและโลกรอบ ๆ ตัวคุณ บางคนจะเรียกการระมัดระวังตนนี้ว่า “การมีสติ” การปฏิบัติเช่นนี้สามารถเปลี่ยนความรู้สึกในเชิงบวกที่มีต่อชีวิตของคุณได้ รวมถึงวิธีรับมือกับความท้าทาย กิจกรรมอย่างเช่น โยคะ หรือการฝึกสมาธิแบบมีผู้นำจะช่วยให้เราพัฒนาการมีสติ เพิ่มสมาธิ และปรับปรุงการให้คุณค่ากับตนเองและการนับถือตนเองของคุณได้

# การปรับปรุงสุขภาพจิตของคุณ

 ให้อาสาสมัครในทีม 5 นาที เพื่อคิดถึงเป้าหมายของพวกเขา แล้วเรียกให้รวมกลุ่มเพื่อพูดคุยกันเกี่ยวกับสิ่งที่ทุกคนสามารถทำร่วมกันได้

คิดถึงสิ่งที่คุณทำได้สำหรับเป้าหมายแต่ละข้อ:

1. **สร้างสัมพันธ์**
2. **ทำกิจกรรม**
3. **ไม่หยุดที่จะเรียนรู้**
4. **ให้แก่ผู้อื่นบ้าง**
5. **มีสติ**

ยังมีสิ่งอื่น ๆ ที่คุณสามารถทำได้ร่วมกัน หรือสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้บางหรือไม่

 เกริ่นนำเพื่อเปิดเข้าสู่บทสนทนาเกี่ยวกับสิ่งที่คุณทำได้เพื่อสนับสนุนซึ่งกันและกัน

## บทเรียนเรื่องความยืดหยุ่น:

เรื่องความยืดหยุ่นจะสอนเทคนิคและกลยุทธ์ที่แตกต่างเพื่อการรับมือกับสถานการณ์ที่ยุ่งยากและซับซ้อน การเรียนรู้จากผู้อื่นและจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของคุณเปิดทางให้คุณได้สร้างชุดเครื่องมือของตนเองเพื่อใช้รับมือกับปัญหา และกลับมาเป็นปกติ

ไม่ต่างจากการฝึกฝนทางร่างกาย เราสามารถฝึกสมองซ้ำ ๆ ได้ และยิ่งคุณฝึกมากเท่าไร ก็จะมีทักษะเพิ่มมากยิ่งขึ้นเท่านั้น

ย้อนกลับไปทบทวนเนื้อหาบทเรียนอีกครั้ง



## เนื้อหาให้อ่านและข้อมูลเพิ่มเติม

**ISWAN:** สุขภาวะทางจิตที่ดีในทะเล  
**Sailors' Society:** แอป Wellness at Sea  
แหล่งข้อมูลของ **Mission to Seafarers**

# ระบุแหล่งความช่วยเหลือและการสนับสนุน



ขอให้ผู้เข้าร่วมคิดเกี่ยวกับคำถามในช่องสี่เหลี่ยมด้านล่าง ใช้เวลาพวกเขาสักสองสามนาทีเพื่อเขียนแนวความคิดแล้วขอโทษแบ่งปัน



**หากคุณกำลังมีปัญหาหรือความทุกข์ใจ คุณจะมองหาความช่วยเหลือจากที่ใดบ้าง**

โปรดแบ่งปันแนวคิดของคุณแก่สมาชิกทีมที่เหลือหากคุณเต็มใจ

## ข้อควรจำ

- เราไม่อาจแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเองทุกครั้ง (ถึงแม้ว่าเราจะคิดว่าเราทำได้)
- ดึงเอาความรู้ ทักษะ ประสบการณ์และความเข้าใจของผู้อื่นมาช่วยแก้ปัญหาและเติบโตขึ้น
- การขอความช่วยเหลือไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่เป็นการยอมรับว่าบางครั้งคุณก็ไม่มีคำตอบของปัญหาและอาจต้องการคำแนะนำหรือมุมมองของผู้อื่น หรืออาจจะเป็นไปได้ว่าคุณต้องการกำลังใจว่าคุณตัดสินใจถูกต้อง
- ระบุประเภทของการสนับสนุนที่มีอยู่ที่จะช่วยเราในการนำเสนอทางออกเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ซึ่งให้ทั้งความรู้และความมั่นใจแก่คุณในการเริ่มต้นรับมือกับปัญหาแต่เนิ่น ๆ ดีกว่าที่จะปล่อยทิ้งไว้ ซึ่งอาจนำไปสู่ความทุกข์ที่มากยิ่งขึ้น
- การขอความช่วยเหลือและการสนับสนุนคือจุดแข็ง



# ระบบสนับสนุนส่วนบุคคล



ในหัวข้อ “การสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์” ของบทเรียนเรื่องความยืดหยุ่น เราแยกบุคคลที่ทำงานและในชีวิตส่วนตัว ซึ่งเราสามารถขอรับการสนับสนุนเชิงปฏิบัติและทางอารมณ์ ซึ่งอาจรวมถึงความช่วยเหลือกับปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องจัดการทั้งที่บ้าน หรือเมื่อเราอยู่กลางแจ้ง ทะเล เครือข่ายความสัมพันธ์นี้อาจรวมถึง:

- สมาชิกครอบครัว
- เพื่อน
- เพื่อนร่วมงาน
- เพื่อนบ้าน
- องค์กรที่มีความศรัทธาเป็นพื้นฐาน
- กลุ่มโรงเรียนและกลุ่มผู้ปกครอง

การมีความสนับสนุนประเภทนี้อยู่รอบกายจะช่วยคุณได้เมื่ออยู่กลางแจ้งและที่บ้าน กลุ่มคนเหล่านี้ อาจให้การสนับสนุนในเชิงปฏิบัติแก่คุณกับปัญหาที่เกิดขึ้นในภาคพื้นดินเมื่อคุณอยู่กลางแจ้งไกล และพร้อมที่จะแวะไปหาเพื่อช่วยเหลือครอบครัวหรือเพื่อนของคุณ

จำไว้ว่า นี่ไม่ใช่แค่เรื่องที่พวกเขาสามารถทำให้คุณได้ แต่ให้คิดด้วยว่าคุณจะให้ความช่วยเหลือเพื่อตอบแทนพวกเขาได้อย่างไรบ้าง เมื่อพวกเขาขอความช่วยเหลือ



ขอให้ผู้เข้าร่วมคิดเกี่ยวกับคำถามด้านล่าง และใช้เวลาพวกเขาสองสามนาทีเพื่อเขียนแนวความคิดของตน



คิดถึงคนในเครือข่ายบุคลากรของคุณ ความสนับสนุนประเภทใดบ้างที่พวกเขาจะช่วยให้คุณได้

หากได้รับการร้องขอให้ช่วย คุณจะทำอะไรให้พวกเขาได้บ้าง

# ระบบสนับสนุนของบริษัท



เตรียมข้อมูลเกี่ยวกับระบบสนับสนุนในบริษัทของคุณให้พร้อมเพื่อแบ่งปันกับทีมงาน

เมื่อคุณอยู่กลางทะเลโกลบ้าน เรายังพึ่งพิงองค์กรของบริษัทของเราได้:



- **บนเรือ – กัปตัน ทีมผู้บริหารอาวุโส เจ้าหน้าที่การแพทย์**
- **บนชายฝั่ง – DPA บริษัทตัวแทนจัดหาคนประจำเรือ**
- **ระบบสนับสนุนเฉพาะสำหรับบริษัท \* \***
- **ความคุ้มครองทางการแพทย์**

ตัวอย่างของความช่วยเหลือที่มอบให้:

- แหล่งขอความช่วยเหลือและคำแนะนำบนเรือ
- พาคุณกลับบ้านในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินของครอบครัว
- คำแนะนำทางการแพทย์สำหรับคุณเองและสมาชิกลูกเรือคนอื่น ๆ
- การสนับสนุนหากคุณถูกกักกั้นแกล้งหรือถูกคุกคาม

**\* \* หลาย ๆ บริษัทมีระบบสนับสนุนของตัวเองรองรับไว้เพื่อช่วยเหลือคุณ ดูว่ามีอะไรบ้าง**



ขอให้ผู้เข้าร่วมคิดเกี่ยวกับคำถามด้านล่าง และใช้เวลาพวกเขาสองสามนาทีเพื่อเขียนแนวความคิดของคุณ



แหล่งให้การสนับสนุนที่บริษัทจัดหาให้กับคุณมีอะไรบ้าง

ใครที่คุณสามารถที่จะเข้าหาเพื่อขอความช่วยเหลือสำหรับปัญหาที่เฉพาะเจาะจง

# องค์กรสงเคราะห์สำหรับคนเดินเรือ

องค์กรสงเคราะห์สำหรับคนเดินเรือมีทรัพยากรจำนวนมากที่จะให้การสนับสนุน คำแนะนำ และวิธีปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ ซึ่งจะช่วยให้คุณพบความช่วยเหลือที่ต้องการ ที่ด้านล่างคือบางตัวอย่าง โปรดตรวจสอบกับเว็บไซต์ขององค์กรเพื่อดูทรัพยากรทั้งหมดที่สามารถนำมาใช้ได้:

**Seafarer Help** สายด่วนช่วยเหลือ 24 ชั่วโมง มีให้บริการทั่วโลกสำหรับคนเดินเรือ

**Mission to Seafarers** หลักสูตรเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการจัดการด้านการเงินของคุณ และการสื่อสารอย่างมีความรับผิดชอบ

**ISWAN** ขั้นตอนสู่การมีสุขภาพทางจิตที่ดี

**Sailors' Society** – Wellness at Sea

**Apostles of the Sea** มิตรสหายในท่าเรือ



สายด่วนพูดคุยเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวสำหรับคนเดินเรือ

<https://www.sailors-society.org/about-us/#wherewework>



**The Mission to Seafarers**  
Caring for seafarers around the world

<https://www.missiontoseafarers.org/Pages/Category/health-and-w>



สายด่วนช่วยเหลือที่ให้บริการฟรีในหลายภาษาสำหรับคนเดินเรือและครอบครัว ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมงต่อวัน และ 365 วันต่อปี

เบอร์โทรตรง: +4420 7323 2737  
อีเมล: [help@seafarerhelp.org](mailto:help@seafarerhelp.org)



**Apostleship of the Sea**  
Supporting Seafarers Worldwide

ให้บริการแก่คนเดินเรือจากทุกมุมโลก ไม่ว่าจะมีความเชื่อ ศาสนา หรือเชื้อชาติใดก็ตาม

<https://www.apostleshipofthesea.org.uk>



ส่งเสริมและสนับสนุนความเป็นอยู่ที่ดีของคนเดินเรือทั่วโลก

<https://www.seafarerswelfare.org>

# แหล่งข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญด้านอื่น ๆ

ยังมีแหล่งข้อมูลที่มีชื่อเสียงอีกมากที่พร้อมให้บริการ ไม่ว่าจะเป็นการให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำที่มีประโยชน์

เล่าสู่กันฟังภายในกลุ่มเกี่ยวกับแหล่งข้อมูลอื่น ๆ ที่คุณเห็นว่ามีประโยชน์ที่ผ่านมา



เกริ่นนำเข้าสู่ประเด็นนี้และแบ่งปันแหล่งข้อมูลดี ๆ ที่คุณรู้จัก

## แบบฝึกหัด



- ขอให้ทุกคนดูแบบฝึกหัด 1, 2, 3 และ 4 ที่ตอนท้ายของบทเรียนนี้ สลับกันทบทวนเกี่ยวกับสถานการณ์จำลอง
- เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ไตร่ตรองและคิดด้วยตนเอง หลังจากนั้นสอบถามทุกคนในกลุ่มว่าความคิดของพวกเขาเป็นอย่างไรบ้าง
- เกริ่นนำเข้าสู่คำถามและการพูดคุย
- ไม่มีคำตอบที่ถูกต้อง คุณก็เพียงแต่ต้องเลือกว่าอะไรที่คุณคิดว่าเป็นประเภทของการสนับสนุนที่ดีที่สุดสำหรับแต่ละสถานการณ์จำลอง
- ออกความเห็นเป็นรายบุคคลและภายในกลุ่ม ระบุประเภทการสนับสนุนที่คุณสามารถใช้เพื่อช่วยในตัวอย่างที่ให้มาในหน้า 35-38



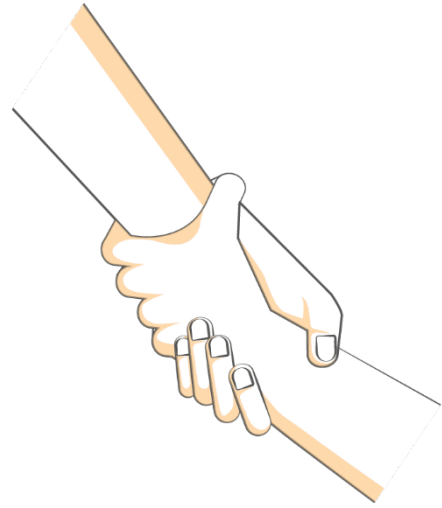
มีข้อเสนอแนะของประเภทการสนับสนุนซึ่งคุณคิดไม่ถึงอยู่บ้างหรือไม่

การสนับสนุนดังกล่าวทำให้คุณคิดถึงแหล่งข้อมูลอื่นซึ่งอาจจะนำมาใช้ได้บ้างหรือไม่

# ให้การสนับสนุนคนอื่น

## จำไว้ว่า...

- คุณเองก็มีประสบการณ์เนิ่นนานหลายปี มีความรู้ และมีปัญญาของตัวเอง
- เตรียมพร้อมช่วยผู้อื่นอยู่เสมอเมื่อถูกขอ หรือเมื่อเห็นว่าพวกเขา กำลังมีความทุกข์ใจ
- การทำงานร่วมกัน ผลที่ออกมาจะเยี่ยมกว่าผลงานของการทำงานคนเดียว



## สรุป



### อ่านออกเสียงเนื้อหาที่สรุป



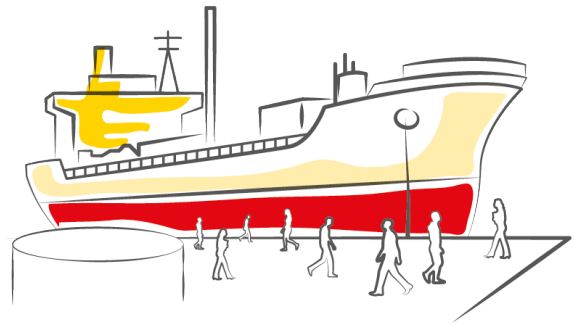
- เราสามารถกำหนดขั้นตอนในเชิงบวกเพื่อปรับปรุงสุขภาพจิตของเราเอง โดยใช้เทคนิคที่เป็นที่รู้จักร่วมกับโปรแกรมความยืดหยุ่น
- การขอความช่วยเหลือและการสนับสนุนเป็นเรื่องดี เพราะเราไม่มีทางออกของปัญหาเสมอไป และเราสามารถเรียนรู้และเติบโตได้จากผู้อื่นได้ การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นทำให้เราแก้ไขปัญหาคงได้เร็วขึ้น ดังนั้นโอกาสที่ปัญหาจะรุนแรงขึ้นก็ลดลง
- ระบุประเภทของการสนับสนุนที่มีซึ่งทำให้เราได้เตรียมพร้อม และสร้างความมั่นใจให้แก่เราในการที่จะขอรับการสนับสนุนเมื่อเกิดประเด็นปัญหาขึ้น



# แบบฝึกหัดที่ 1

ให้พิจารณาสถานการณ์จำลองนี้ร่วมกันเป็นกลุ่ม และตัดสินใจว่าคุณควรจะเข้าหาใครเพื่อขอความช่วยเหลือและการสนับสนุน

คุณเพิ่งลงเรือลำใหม่ คุณไม่คุ้นเคยกับขั้นตอนปฏิบัติบนเรือลำใหม่ในเรื่องการปฏิบัติงานบริเวณท่าเรือ คุณต้องการสร้างความประทับใจ และอยากมั่นใจว่าทำงานได้อย่างถูกต้องและไม่ถูกมองว่าเป็นคนไร้ความสามารถ



ขั้นตอนปฏิบัติใดที่คุณสามารถนำไปใช้ได้เพื่อให้ทำได้ตามนั้น



คุณจะขอความช่วยเหลือจากใครได้บ้าง

## แบบฝึกหัดที่ 2

คุณได้รับอีเมลจากเพื่อนร่วมบ้าน ถึงใส่น้ำของคุณรั่วและทำให้หลังคาเสียหาย เพื่อนร่วมบ้านของคุณกังวลและต้องการให้คุณช่วยแก้ไข



คุณจะขอความช่วยเหลือในเรื่องนี้จากใครบ้างในเครือข่ายส่วนตัวของคุณ



ทางแก้ปัญหาเพิ่มเติมสำหรับสถานการณ์นี้ที่คุณคิดออกมีอะไรบ้าง



# แบบฝึกหัดที่ 3

คุณได้รับโทรศัพท์จากพี่ชายแจ้งข่าวว่าคุณพ่อของคุณหัวใจล้มเหลว และถูกรับตัวเข้ารักษาในโรงพยาบาลแล้ว เป็นธรรมดาที่คุณต้องกังวลเกี่ยวกับคุณพ่อ



คุณจะขอความช่วยเหลือจากใครได้บ้างในบริษัท



ใครบ้างที่คุณรู้สึกมั่นใจที่จะพูดคุยด้วยบนเรือ



มีคนอื่นอีกไหมที่จะสามารถให้การสนับสนุนแก่คุณ



# แบบฝึกหัดที่ 4

สมาชิกลูกเรือคนใหม่เพิ่งจะลงเรือมา ด้วยเหตุผลบางอย่างดูเหมือนพวกเขาจะไม่ชอบคุณ แม้ว่าจะไม่รู้จักคุณดีก็ตาม เรื่องนี้ทำให้คุณเริ่มรู้สึกแย่ ตอนนี้คุณจึงพยายามหลีกเลี่ยงปัญหา และพื้นที่ที่อยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ เพื่อหลบหน้าพวกเขา



คุณจะขอความช่วยเหลือ  
จากใครได้บ้างในบริษัท



ใครบ้างที่คุณรู้สึกมั่นใจที่จะ  
พูดคุยด้วยบนเรือ



มีคนอื่นอีกไหมที่จะสามารถให้การสนับสนุนแก่คุณ

# ALL ACT เพื่อ สนับสนุนผู้อื่น

บทเรียนที่ 3



# ALL ACT การสนับสนุนผู้อื่น

## เป้าหมายของบทเรียนนี้

- 1 เราทุกคนสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ในระดับของมนุษย์ มีความมั่นใจที่สอบถามเพื่อนร่วมงานของเราว่า: **“คุณโอเคไหม”**
- 2 การใช้ ALL ACT ในวิธีการที่มีโครงสร้างเพื่อเปิดการสนทนาและสนับสนุนเพื่อนร่วมงานของคุณ
- 3 รับทราบว่ามีความช่วยเหลือที่จะสามารถสนับสนุนเพื่อนร่วมงานของคุณ และต้องไม่ลืมดูแลตัวเองด้วย

ในบทเรียนนี้ เราจะให้วิธีการที่มีโครงสร้างแก่คุณที่นำไปใช้เพื่อเริ่มต้นการสนทนากับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนฝูง หรือสมาชิกครอบครัวซึ่งอาจกำลังต่อสู้ดิ้นรนกับบางสิ่งอยู่ ก่อนอื่นมาชมวิดีโอเรื่องหนึ่ง

ชมวิดีโอ: เรื่องราวของแกรี: <https://www.youtube.com/watch?v=MmvZ8I5cfNM>  
ค้นใน Google: เรื่องราวของแกรี, Crossrail





### ปรึกษากับคนในกลุ่มของคุณ:

คุณเห็นอะไรบ้าง

ความแตกต่างอะไรที่เกิดขึ้นกับแกรี่



เราทุกคนต่างเป็นมนุษย์และมีความทุกข์ใจบ้างในบางเวลา นอกเหนือจากนี้ เรายังพบว่า การเล่าความรู้สึกให้ผู้อื่นทราบและขอความช่วยเหลือนั้นเป็นเรื่องยาก

เราจะทำได้ดียิ่งขึ้นเมื่อเราสนับสนุนซึ่งกันและกัน ไม่จำเป็นว่าคุณต้องเป็นแพทย์หรือที่ปรึกษาจึงจะเข้าถึงและช่วยเหลือผู้อื่นได้ คุณเพียงต้องอยู่ข้าง ๆ รับฟัง และให้กำลังใจพวกเขา พร้อมถามว่า **“คุณโอเคไหม”**

หากเรากำลังมีความทุกข์ใจ เราอาจทำตัวแตกต่างไปจากพฤติกรรม ‘ปกติ’ ของเรายกตัวอย่างเช่น เราอาจจะ:

- พุดน้อยลงและอารมณ์เสีย
- เก็บเนื้อเก็บตัวอยู่แต่ในห้อง
- ไม่ออกมารับประทานอาหารเย็น
- ไม่มีสมาธิ
- ดูเหนื่อยและอ่อนล้า

# ALL ACT การสนับสนุนผู้อื่น



คุณคิดถึงสิ่งที่เคยสังเกตเห็นหรือเคยประสบมาด้วยตัวเองเพิ่มเติมสักสองสามตัวอย่างได้หรือไม่

เป็นธรรมดาที่เราจะรับรู้ถึงความแตกต่างได้ แต่เราก็คำนวณที่จะรู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อจัดการกับความแตกต่างนั้น



คุณจะทำอย่างไร เมื่อสังเกตเห็นเพื่อนร่วมงานรายหนึ่งมีท่าทีแปลกไป

อะไรที่หยุดคุณไม่ให้ถามคำถาม: “คุณโอเคไหม”



ขอให้ทุกคนแบ่งปันแนวคิดถึงสิ่งที่จะหยุดเราไม่ให้ถามคำถามว่า “คุณโอเคไหม”





เหตุผลที่พบบ่อยที่ทำให้เราไม่สามารถถามคำถามว่า “คุณโอเคไหม” คือ:

- ฉันไม่รู้ว่าจะถามอะไร
- ฉันไม่รู้ว่าจะช่วยอย่างไร
- ฉันกังวลว่าตัวเองจะทำเรื่องให้แย่ลง
- ฉันไม่ใช่ที่ปรึกษา

ความรู้สึกนี้เป็นเรื่องธรรมดามาก ดังนั้นจึงมีประโยชน์มากที่จะมีโครงสร้างและแผนการเพื่อจะใช้



# แนะนำให้รู้จักกับ ALL ACT



นี่เป็นวิธีง่าย ๆ ในการจำขั้นตอนที่เราสามารถใช้เพื่อสนับสนุนสมาชิกทีมของเรา

ปฏิบัติตามการกระทำนี้จะสามารถช่วยเราให้มีการพูดคุยแบบเปิดกับใครสักคนที่เราเป็นห่วง และอาจกำลังตกอยู่ในความทุกข์



ASK (ถาม)



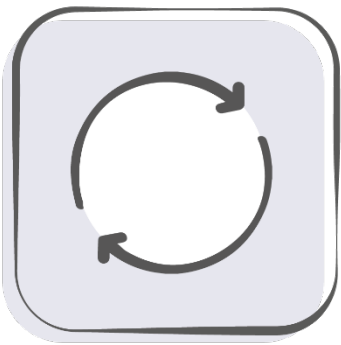
LOOK (ดู)



LISTEN (ฟัง)



**ACT** (ปฏิบัติ)



**CHECK BACK**  
(ย้อนไปตรวจสอบ)



**TAKE CARE OF  
YOU**  
(ดูแลตัวเอง)

# แนะนำให้รู้จักกับ ALL ACT

## ALL ACT

- เราสามารถใช้ ALL ACT ได้โดยไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญหรือได้รับการฝึกฝนมาเป็นพิเศษ เพราะนี่คือเรื่องของการเป็นมนุษย์และการสนับสนุนผู้อื่น
- สิ่งนี้จะช่วยให้คุณรู้สึกสบายใจเมื่อถามว่า “คุณโอเคไหมเพื่อน”
- เป็นเรื่องของการรับฟัง การสนับสนุนโดยไม่ตัดสินผู้อื่น
- ซึ่งช่วยชี้แนะผู้คนไปยังความช่วยเหลือที่ถูกต้องเหมาะสม

### สิ่งที่คุณ “ไม่” ควรทำ:

- วินิจฉัยปัญหาสุขภาพจิต - คุณแค่ต้องรับฟังและเสนอแนะการสนับสนุน
- ปฏิบัติหน้าที่เสมือนเป็นที่ปรึกษา - นี่ไม่ใช่บทบาทของคุณ คุณไม่ได้รับการฝึกอบรมให้ทำหน้าที่นี้ และคุณไม่ควรลองทำดู คุณต้องขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญแทน
- คิดว่าคุณต้องลงมือทำเองทุกอย่าง - ความช่วยเหลือมีอยู่มากมายรอบตัวคุณ หากคุณกังวลใจหรือรู้สึกไม่สบายใจ โปรดขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

### เริ่มดำเนินการ

หากคุณสังเกตเห็นว่าเพื่อนร่วมงานของคุณไม่เป็นตัวของตัวเอง สิ่งสำคัญคือการเตรียมพร้อมล่วงหน้า วิธีนี้จะทำให้คุณมีความมั่นใจในการเปิดเรื่องสนทนาและเสนอแนะการสนับสนุน

**การเตรียมพร้อมล่วงหน้าจะช่วยป้องกันการเกิดผลงานที่ไม่ดี**

**อ่านเนื้อหาในส่วนดังต่อไปนี้ให้ละเอียดก่อนเริ่มต้น**



ขอให้ทุกคนอ่านรายการสิ่งที่ต้องทำและห้ามทำใน ALL ACT ซึ่งอยู่ในหน้าถัดไป

## ASK (ถาม)



**ทำ**

**หาเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม** - สถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัวและไม่มีคนรบกวน เลือกเวลาที่คุณจะสามารถพูดคุยถึงความรู้สึกของพวกเขาได้อย่างเต็มที่

**เริ่มด้วยดี** - ถามคำถามที่เรียบง่าย นุ่มนวล และเป็นคำถามปลายเปิด เช่น “ตอนนี้คุณเป็นยังไงบ้าง” หรือ “วันนี้คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง”

**ให้ “พื้นที่” ให้พวกเขาได้พูดเกี่ยวกับความรู้สึกและสถานการณ์ของพวกเขาโดยไม่พูดแทรก**



**ไม่ทำ**

**ตั้งข้อสันนิษฐาน** - อย่าเดาว่าพวกเขารู้สึกอย่างไร หรือมีอะไรกำลังเกิดขึ้นกับพวกเขา

**วินิจฉัย** หากมีใครสักคนกำลังประสบภาวะความเจ็บป่วยทางจิต ต้องให้พวกเขาพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ



**ทำ**

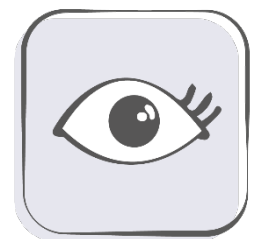
**ตระหนักถึงความแตกต่างของสิ่งที่คนพูดกันและวิธีที่พวกเขาแสดงออก** พวกเขาอาจพูดว่าไม่เป็นไร แต่ภาพที่ปรากฏให้เห็นคือความเศร้า ไขว่เขว ความเบื่อหน่าย เหนื่อย อ่อนล้า หรือยุ่งยากใจ



**ไม่ทำ**

**ความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพที่ปรากฏ**

**เลิกพูดคุยหากผู้ฟังดูเหมือนจะกำลังสับสนงุนงง** นั่นเพราะพวกเขาอาจพบว่าเป็นการยากที่จะตามให้ทันสิ่งที่คุณพูด หรือกำลังคิดว่าจะตอบอย่างไร



# แนะนำให้รู้จักกับ ALL ACT

## LISTEN (ฟัง)



ทำ

**มีสมาธิ** - รับฟังอย่างตั้งใจในสิ่งที่คู่สนทนากำลังพูด อย่าปล่อยให้  
ให้ความสนใจของคุณหลุดลอย

**ตอบสนองอย่างยืดหยุ่นและละเอียดอ่อนต่อคำพูดของเพื่อน  
ร่วมงาน** เพราะแต่ละคนย่อมมีประสบการณ์แตกต่างกันไป

**สอบถามเพื่อความชัดเจน** หาก你不เข้าใจว่าพวกเขาหมายถึง  
อะไร ให้ถามว่าพวกเขาสามารถอธิบายด้วยวิธีอื่นได้หรือไม่  
**ใช้ภาษาที่อ่อนโยนเพื่อทวนสิ่งที่บุคคลได้แบ่งปันกับคุณ** - วิธีนี้จะ  
ช่วยในการตรวจสอบว่าคุณเข้าใจพวกเขาอย่างแท้จริง และทำ  
ให้พวกเขาทราบว่ามีคนรับฟังสิ่งที่พวกเขาพูด



ไม่ทำ

**หยุดคุยกับพวกเขาหากเห็นว่ากำลังโศกเศร้า** -  
หากพวกเขาร้องไห้ ให้นั่งเป็นเพื่อนเฉย ๆ จนกว่าจะหยุดร้อง  
คุณไม่ต้องหาหน้า กระดาษทิชชู หรือพยายาม "ทำให้พวกเขา  
เขารู้สึกดีขึ้น" อยู่กับพวกเขาและเริ่มพูดอีกครั้งเมื่อพวกเขา  
พร้อม

## ACT (ปฏิบัติ)



ทำ

**บอกให้รู้ว่าคุณห่วงใยพวกเขา** -  
และถามว่าคุณสามารถทำอะไรได้บ้างที่จะช่วยพวกเขาได้วันนี้ ตอนนี้  
**ยื่นมือไปช่วยพวกเขาเกี่ยวกับความช่วยเหลือที่มีสำหรับพวกเขา** -  
ครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน เจาหน้าที่ และระบบสนับสนุนของ  
บริษัทของคุณ - ในบทเรียนที่ 2 คุณได้ระบุถึงโครงสร้างการ  
สนับสนุน ช่วยพวกเขาให้เขาถึงการสนับสนุน หากพวกเขาารู้สึกว่าไม่  
แน่ใจว่าจะทำอย่างไร

**แจ้งเรื่องขึ้นไปยังระดับที่สูงกว่า** - หากคุณรู้สึกว่าปัญหาของพวกเขา  
เป็นสิ่งที่คุณจัดการไม่ได้ และ/หรือ รู้สึกกังวล

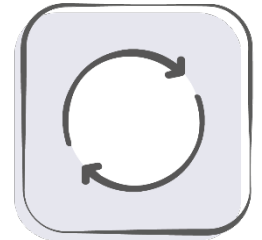


ไม่ทำ

**ตั้งข้อสันนิษฐาน** เกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาทำได้เพื่อช่วยเหลือ  
ถามพวกเขา

**ลอง 'วินิจฉัย'** - เฉพาะแพทย์เท่านั้นที่ทำได้

# CHECK BACK (ย้อนไปตรวจสอบ)



ทำ

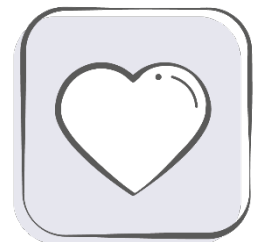
ทำให้คนอื่น ๆ เห็นว่าคุณพร้อมที่จะพูดคุยกันอีก  
ตกลงกันเกี่ยวกับเวลาในการติดตามผล  
เพื่อให้ทราบว่าพวกเขาเป็นอย่างไร



ไม่ทำ

ปล่อยไว้นานเกินกว่าจะคุยได้อีกครั้ง  
ถามว่าอะไรที่สามารถช่วยพวกเขาได้  
สองสามวันน่าจะกำลังดี สองสาม  
สัปดาห์อาจจะนานเกินไป

# TAKE CARE OF YOURSELF (ดูแลตัวเอง)



ทำ

หาเวลาดูแลตัวเองบ้าง คุณต้องรู้สึกว่าคุณเองไม่  
เป็นไรเสียก่อนถึงจะช่วยผู้อื่นได้  
ใช้ระบบการสนับสนุนเพื่อตัวเอง - เพื่อนฝูง  
เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว สายด่วนช่วยเหลือ



ไม่ทำ

รับผิดชอบในการแก้ปัญหาให้เพื่อนร่วมงานของคุณ  
เมื่อเรามีความทุกข์ก็อาจต้องการความช่วยเหลือจาก  
แพทย์หรือที่ปรึกษา ติดต่อขอความช่วยเหลือ หากคุณ  
รู้สึกว่าปัญหาของเพื่อนร่วมงานเป็นสิ่งที่จัดการไม่ได้  
และ/หรือ กังวลใจ  
เก็บความรู้สึกและข้อกังวลไว้กับตัวเอง - เราทุกคน  
ต่างก็เป็นมนุษย์ คุณเองก็ต้องการการสนับสนุนเหมือนกัน

# แบบฝึกหัด



## อ่านออกเสียงคำสั่งด้านล่าง

1. ก่อนเริ่ม ให้คิดถึงระบบสนับสนุนที่คุณได้รับตามที่ระบุไว้ในบทเรียนที่ 2
2. จับคู่กัน เลือกสถานการณ์จำลองหนึ่งสถานการณ์ต่อคู่
  - หนึ่งคนต้องเป็นสมาชิกทีมงานและจะได้รับสถานการณ์จำลองเมื่อจบบทเรียนนี้
  - อีกหนึ่งคนคือผู้ที่สังเกตเห็นว่ามีปัญหาเกิดขึ้น และถามว่า “คุณโอเคไหม” บุคคลนี้ไม่ได้อ่านสถานการณ์จำลอง พวกเขาต้องค้นหาว่าประเด็นใดที่กำลังใช้ ALL ACT อยู่
3. อ่านขั้นต่าง ๆ ของ ALL ACT  
ระบุถึงระบบการสนับสนุนที่คุณคิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือบุคคลนี้
4. แบ่งปันคำตอบของคุณให้กับคนอื่นในทีม
5. หากคุณมีเวลา ให้สลับกันและใช้สถานการณ์จำลองที่แตกต่างกัน เพื่อว่าคุณทั้งคู่จะมีโอกาสมีการฝึกฝนเทคนิคของ ALL ACT



## อ่านบทสรุปด้านล่าง



### สรุป

- การใช้ ALL ACT ให้วิธีการที่มีโครงสร้างในการเข้าถึงเพื่อนร่วมงานรายที่คุณกำลังเป็นห่วงอยู่
- คุณไม่ต้องผ่านการฝึกอบรมเฉพาะทางในการดำเนินการเช่นนี้ แค่ต้องเป็นเพื่อนร่วมงานที่มีความกังวล
- สิ่งสำคัญคือคุณต้องทราบว่า คุณจะชี้แนะเพื่อนร่วมงานของคุณให้ได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสมได้จากที่ไหน



# สถานการณ์จำลอง

## 1. โจ อายุ 34 ปี

โดยปกติแล้วคุณเป็นคนที่มีความสามารถ แต่คุณกำลังพยายามทำข้อสอบเลื่อนขั้นน้อยๆ และคุณก็พบว่าเนื้อหาบางส่วนเป็นเรื่องที่ยากมาก

คุณไม่เข้าใจข้อมูลทางเทคนิคบางอย่าง แต่ก็รู้สึกว่าคุณไม่ดีที่จะถามคนอื่น เพราะคุณกังวลว่าเพื่อนร่วมงานจะมองคุณอย่างไร

สมัยเรียนคุณเป็นคนเก่งที่สุดของชั้นเสมอ คุณเลยคิดว่าการถามคนอื่นจึงเป็นเรื่องที่ยากลำบากอย่างยิ่ง ความมั่นใจของคุณถูกลั่นคลอน และคุณก็เริ่มร้อนใจมากขึ้น ซึ่งมันไม่ใช่ตัวคุณเลยแม้แต่คนเดียว

คุณนอนไม่หลับเพราะมันแต่คิดถึงเรื่องข้อสอบ และกังวลว่าคุณจะสอบไม่ผ่าน

คุณคุยกับแฟนเรื่องนี้ทางโทรศัพท์ แต่พวกเขาช่วยอะไรไม่ได้มากไปกว่าบอกว่า “คุณชอบวิตกอยู่เสมอ แต่สุดท้ายก็ทำได้ดี” ในตอนนี้มันรู้สึกต่างออกไปจริงๆ เพราะคุณไม่เข้าใจงานบางส่วน

## 2. มิก อายุ 28 ปี

คุณเป็นชายหนุ่มที่น่าคบที่เป็นที่ชื่นชอบบนเรือ

คุณเพิ่งเป็นคุณพ่อมือใหม่ คุณดูแลเหนื่อยและไม่ค่อยเป็นตัวเอง

คุณดีใจที่ได้เป็นพ่อ แต่มันก็ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณมีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น คุณคิดถึงภรรยาและลูกชายอย่างมาก และคุณใช้เวลาที่ไม่ได้ทำงานโทรหาพวกเขา คุณรู้สึกว่าคุณไม่มีประโยชน์เลยพออยู่ไกลจากภรรยา และคุณก็ไม่รู้ว่าจะให้คำแนะนำภรรยาของคุณอย่างไรเกี่ยวกับลูกน้อย คุณกังวลใจอย่างมากและรู้สึกกระวนกระวายที่ไม่ได้อยู่ช่วยพวกเขา

คุณต้องการความช่วยเหลือและคำแนะนำ และต้องการคุยเรื่องนี้กับใครสักคน และอยากจะรู้ว่าคุณคนอื่น ๆ จัดการปัญหากันอย่างไร

# สถานการณ์จำลอง

## 3. ดากิลา อายุ 44 ปี

คุณสนุกกับงานของคุณแต่ก็กังวลเกี่ยวกับลูกชายอายุ 14 ปี ที่ต้องอยู่บ้าน

ลูกชายเรียนไม่ค่อยเก่งและภรรยา/สามีของคุณก็กังวลในเรื่องนี้อย่างมาก ลูกชายของคุณเคยเป็นนักเรียนดีเด่นมาก่อน แต่ปีที่ผ่านมา เขาเริ่มไม่สนใจเรื่องเรียน และหันกลับไปเล่นเกมอิเล็กทรอนิกส์กับเพื่อน ๆ มากขึ้น

ภรรยา/สามีของคุณลองพยายามแก้ปัญหาแล้ว แต่ก็หมดความอดทนกับเขาในที่สุด คุณมีลูกที่ยังเป็นเด็กเล็กอีกสองคน

(ลูกสาวอายุ 5 ขวบ และลูกชายอายุ 7 ขวบ) ชีวิตที่บ้านของคุณจึงเคร่งเครียดอย่างมาก ทุกครั้งที่โทรกลับบ้านจะเป็นเรื่องยุ่งยากใจ เพราะคุณสมรสของคุณมีปัญหาในการรับมือกับสิ่งทีคนอื่น ๆ ในครอบครัวคอยวิพากษ์วิจารณ์อยู่ร่ำไป

คุณไม่อยากปรึกษาเพื่อนร่วมงานของคุณ เพราะกังวลว่าพวกเขาอาจจะมองคุณไม่ดี และคุณไม่อยากให้เพื่อนร่วมงานคิดว่าคุณไม่จัดการกับปัญหา

คุณรักงานของคุณและอยากอยู่ในอาชีพนี้ต่อไป แต่ก็รู้สึกว่าจะช่วยอะไรไม่ได้เลยเมื่อไม่ได้อยู่บ้าน

## 4. มิลาน อายุ 46 ปี

คุณเพิ่งกลับมาจากการลางานเพื่อไปงานศพ

พี่ชายของคุณเพิ่งเสียชีวิตจากโรคมะเร็ง ถึงแม้ว่าคุณจะรู้อยู่แล้วว่าเขาคงไม่รอด แต่คุณก็ยังรู้สึกช็อคเมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้น

คุณรู้สึกดีที่จะได้กลับมาทำงานและคิดว่าการมีสิ่งอื่นให้คิดก็น่าจะช่วยให้

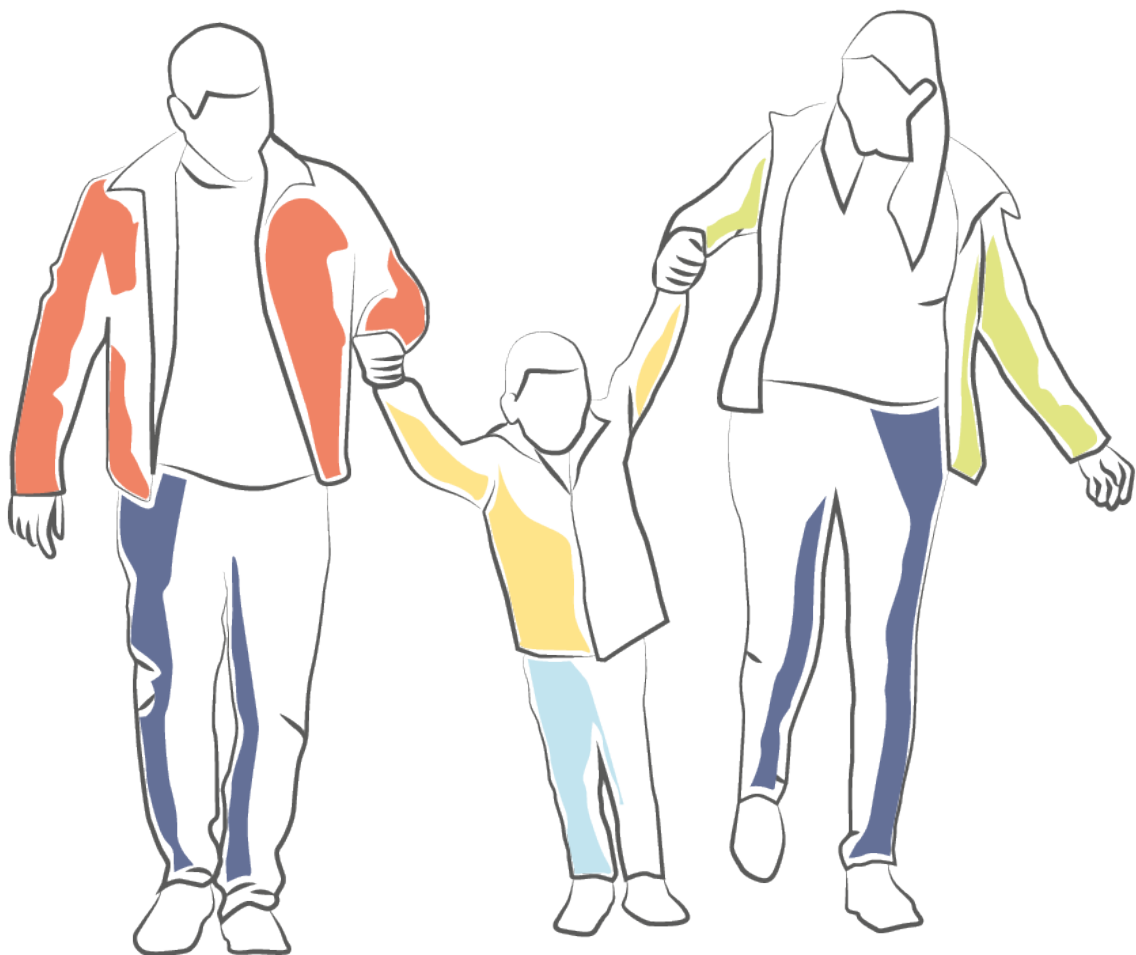
คุณยังรู้สึกโอเค แต่บางครั้งก็อาจรู้สึกถึงความเศร้าและเสียใจที่โหมกระหน่ำคุณ

ครอบครัวของคุณช่วยสนับสนุนเป็นอย่างดี

## 5. เจมี อายุ 27 ปี

ที่จริงแล้วคุณควรได้ลาพักจากเรือในอาทิตย์นี้ แต่คนที่จะมาแทนคุณกลับป่วย ทางออฟฟิศเองก็ไม่สามารถบอกได้ว่าจะมีคนไปแทนคุณได้เมื่อไหร่



คุณมีเรื่องที่ต้องทำและรู้ว่าจะต้องยกเลิกแผนของคุณ คุณเลยไม่ค่อยสบายอารมณ์นัก เรื่องแบบนี้เคยเกิดขึ้นมาก่อนแล้วและทางออฟฟิศก็ไม่เห็นว่าจะสนใจ





# การส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงบวก และลดตราขาย

## บันทึกของวิทยากร

- เตรียมพร้อมโดยการจัดห้องเรียน
- พิมพ์แผ่นภาพเกณฑ์วัดระดับสุขภาพจิตที่อยู่ท้ายบทเรียนนี้ และติดบนผนังเพื่อใช้เป็นจุดสนทนา
- หากคุณมีกระดานฟลิปชาร์ต ก็จะเป็นตัวช่วยที่มีประโยชน์สำหรับแบบฝึกหัด 1 และ 2
- อธิบายคร่าว ๆ เกี่ยวกับความปลอดภัย
- อ่านเนื้อหาทั้งหมดที่ทำเครื่องหมายนี้: 
- บันทึกของวิทยากรทั้งหมดจะแสดงเป็น: 

บทเรียนที่ 4



# การส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกและลดตราขาย



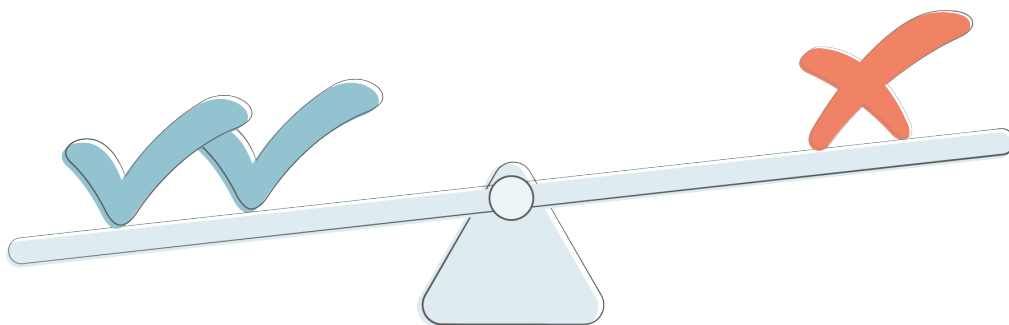
## เป้าหมายของบทเรียนนี้

- 1** การค้นหาวิธีการเพื่อพัฒนาปรับปรุงสภาพแวดล้อมในทางทำงานของเราให้เป็นไปในทางที่ดี ซึ่งอาจสร้างความแตกต่างได้อย่างมากต่อสุขภาพจิตของทุกคน
- 2** การเข้าใจว่าเราสามารถควบคุมและมีอิทธิพลต่ออะไรได้บ้างภายในสภาพแวดล้อมของเรา
- 3** การลดตราขายและทำให้เรื่องของสุขภาพทางจิตเป็นหัวข้อที่เราพูดคุยได้อย่างมีความสุข

เราใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ร่วมกันในสภาพแวดล้อมนี้ และเราสามารถส่งอิทธิพลต่อการมีสุขภาวะทางจิตในเชิงบวกในหมู่พวกเราตัวเองและผู้อื่นได้

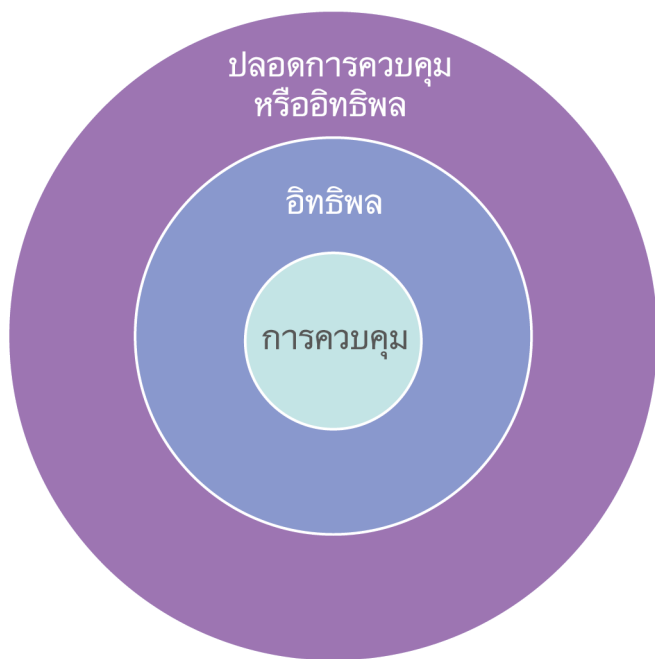
ในบทเรียนนี้เราจะรู้วิธีที่เราทำสิ่งนี้ได้ เราจะช่วยตัวเองและช่วยเหลือกันและกันได้อย่างไร เราจะสร้างสภาพแวดล้อมที่เราอาศัยและทำงานให้เป็นไปในทางที่ดีและให้การสนับสนุนช่วยเหลือกันได้อย่างไร

เราได้ระบุไว้ในบทเรียนที่ 1 แล้ว ถึงผู้มีอิทธิพลต่อปัญหาสุขภาวะสุขภาพจิตของเราทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ จุดมุ่งหมายคือการเพิ่มผู้มีอิทธิพลในเชิงบวกและลดผู้มีอิทธิพลในเชิงลบ



แน่นอนว่าเราคงไม่อาจเปลี่ยนแปลงทุกอย่างได้ แต่สิ่งสำคัญก็คือการระบุถึง:

- ปัจจัยต่าง ๆ ที่เรามีอำนาจควบคุม ซึ่งก็คือปัจจัยที่เราสามารถจัดการและควบคุมได้โดยตรง
- ปัจจัยต่าง ๆ ที่เราไม่มีอำนาจควบคุมเป็นการส่วนตัว แต่เรามีโอกาสในการสร้างอิทธิพลโน้มน้าวได้
- ปัจจัยต่าง ๆ ที่เราไม่มีอำนาจหรืออิทธิพลในการควบคุม



**อำนาจควบคุม:** เช่น ความแข็งแรงของสุขภาพ สิ่งที่เราเลือกรับประทาน การแสดง ความสุภาพต่อผู้อื่น การเงินส่วนบุคคล ฯลฯ

**อิทธิพล:** เช่น การจัดงานกิจกรรมทางสังคม ความก้าวหน้าในทางอาชีพ

**ไม่มีอำนาจควบคุมหรืออิทธิพล:** เช่น สภาพอากาศ การเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติการของบริษัท ราคาน้ำมัน ระหว่างประเทศ ฯลฯ

ใช้เวลาที่ยังเหลือของคุณกับชีวิตในหน้าสุดท้ายของหนังสือแบบฝึกหัดนี้ คิดถึงสิ่งที่คุณควบคุมได้และสิ่งต่าง ๆ ที่คุณสร้างอิทธิพลในชีวิตของคุณได้ และคิดเกี่ยวกับสิ่งที่คุณทำได้เพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านี้เพื่อปรับปรุงปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของตนเองได้

สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการระบุปัจจัยต่าง ๆ ที่คุณมีอำนาจควบคุมหรือมีอิทธิพล นี่คือสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่คู่ควรกับการใช้อารมณ์ของคุณเพื่อจัดการ เพราะคุณเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ ไม่ว่าจะกังวลหรือหงุดหงิดมากแค่ไหน อย่างไรก็ตาม สิ่งที่คุณทำได้ก็คือการควบคุมการโต้ตอบของคุณในเรื่องดังกล่าว



ใช้ฟลิปชาร์ตหรือกระดาษเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ระบุถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลทั้งในเชิงบวกและเชิงบวกของพวกเขา ขอให้พวกเขากลับไปยังบทเรียนที่ 1 และดูรายการที่พวกเขาทำขึ้นในหนังสือของพวกเขาในแบบฝึกหัดที่ 1 และ 2

## แบบฝึกหัดที่ 1

การทบทวนปัจจัยที่มีอิทธิพลในเชิงบวกและเชิงลบของเรา

กลับไปทีแบบฝึกหัดที่ 1 และ 2 ในบทเรียนที่ 1



- สิ่งที่คุณระบุว่าส่งอิทธิพลต่อการมีสุขภาวะทางจิตของคุณในเชิงบวกได้มีอะไรบ้าง
- สิ่งที่คุณระบุว่าส่งอิทธิพลต่อการมีสุขภาวะทางจิตของคุณในเชิงลบได้มีอะไรบ้าง
- มีกี่อย่างที่คุณระบุไว้ว่าเกี่ยวข้องกับงาน



## แบบฝึกหัดที่ 2



ปรึกษาร่วมกันเกี่ยวกับปัจจัยเหล่านี้ภายในที่ทำงาน ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งอิทธิพลทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ



ถามกลุ่ม/ทีมงานของคุณ:

- ปัจจัยใดที่คุณควบคุมได้
- ปัจจัยใดที่คุณมีอิทธิพลโน้มน้าวได้
- ปัจจัยใดที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณ

**ร่วมกันจัดทำแผนเกี่ยวกับ:**

- ก. สามสิ่งที่คุณทำได้เพื่อสร้างอิทธิพลในเชิงบวกต่อสภาพแวดล้อมของคุณ - เพิ่มปัจจัยในเชิงบวก
- ข. สามสิ่งที่คุณทำได้เพื่อลดอิทธิพลในเชิงลบต่อสภาพแวดล้อมของคุณ - ลดปัจจัยในเชิงลบ



บอกให้ทุกคนเขียนเนื้อหาที่ลงในหนังสือของพวกเขา

# แบบฝึกหัด

## แบบฝึกหัดที่ 3

ตั้งใจที่จะพูดถึงเรื่องเหล่านี้ใน 4 สัปดาห์ถัดไป:

เราตั้งใจที่จะพัฒนาสามสิ่งในเชิงบวกดังต่อไปนี้เพื่อแก้ไขปัญหาสถานะสุขภาพจิตให้ดีขึ้น:

1. ....
2. ....
3. ....

เราตั้งใจที่จะลดสามสิ่งในเชิงลบดังต่อไปนี้เพื่อแก้ไขปัญหาสถานะสุขภาพจิตให้ดีขึ้น:

1. ....
2. ....
3. ....



คุณสามารถโน้มน้าวผู้เข้าร่วมในจัดทำกฎบัตรจะที่ตีตประกาศในเร็วได้หรือไม่



# 20%

ความเจ็บป่วยทางจิตแพร่ขยายไปทั่วโลกคิดเป็นตัวเลขราวประมาณ 20% ซึ่งหมายความว่าถ้าในกลุ่มคุณมีห้าคน มีความเป็นไปได้ทางสถิติที่บางคนจะมีหรือกำลังทุกข์ทรมานจากปัญหาความเจ็บป่วยทางจิต



## อ่านออกเสียงข้อมูลในหัวข้อย่อยด้านล่าง

จากบทเรียนเหล่านี้ คุณได้ตระหนักแล้วว่า:

- เราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิต
- ซึ่งเป็นสิ่งที่เราสามารถจัดการได้ด้วยเครื่องมือและทรัพยากร รวมถึงการติดต่อขอความช่วยเหลือและการสนับสนุนที่มี
- การมีความทุกข์ไม่ใช่ความอ่อนแอหรือการเจ็บป่วย เราทุกคนเป็นมนุษย์ปกติที่จิตใจอ่อนไหวได้ตลอดเวลา
- เมื่อเรายื่นมือขอความช่วยเหลือและลองเรียนรู้จากผู้อื่นและประสบการณ์ เราก็จะเติบโตในฐานะมนุษย์

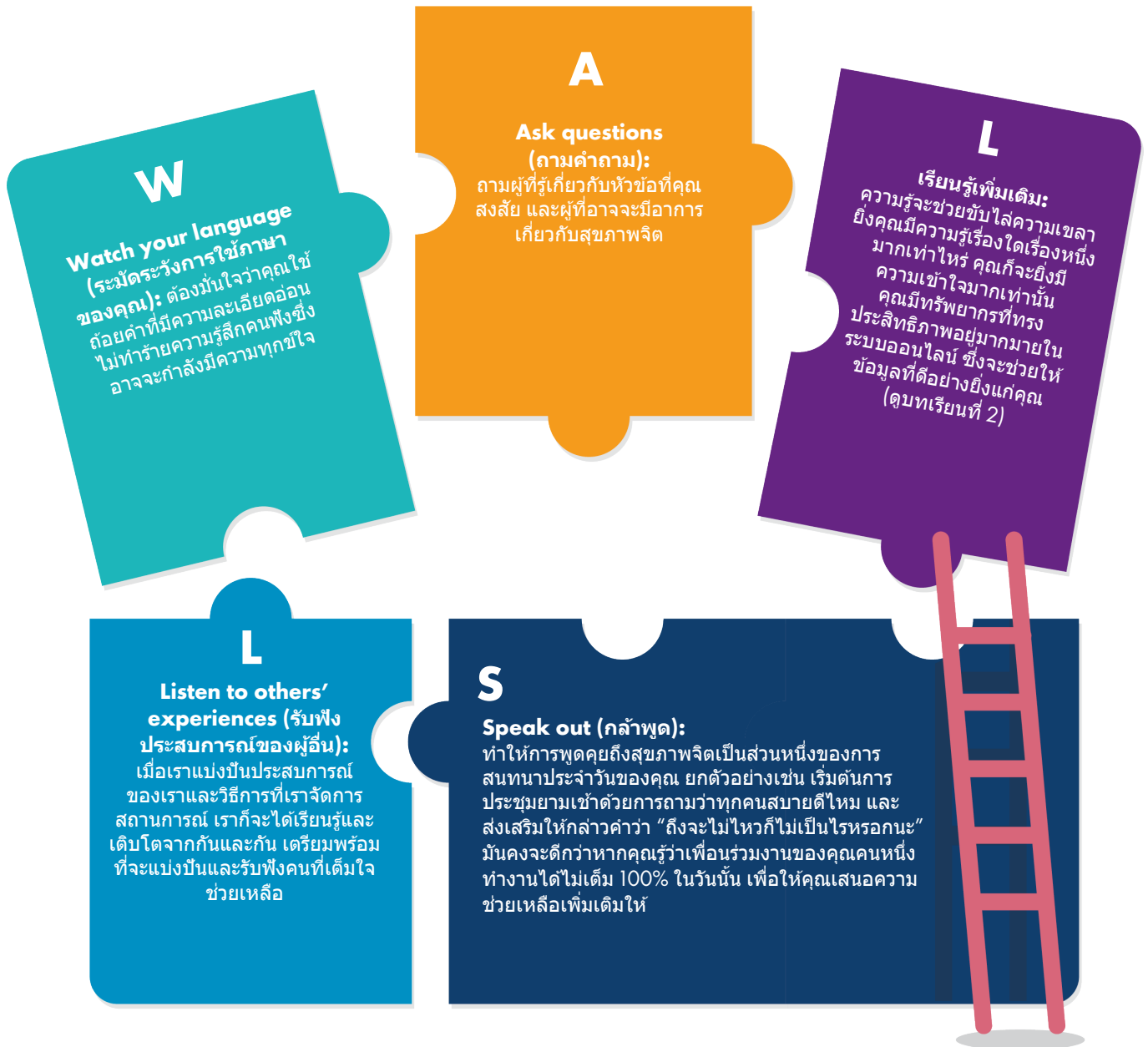
**“ความเจ็บป่วยทางจิตไม่ใช่เรื่องที่น่าอาย แต่ตราบาบและอคติสร้างความอับอายให้กับพวกเราทุกคน” Bill Clinton**

หนึ่งในปัญหาสำคัญที่เราประสบเมื่อพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิตของเราคือตราบาบ ตราบาบ ถูกนิยามว่าเป็น “เครื่องหมายของความอับยศ ที่แบ่งแยกบุคคลหนึ่งออกจากคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นสิ่งผิดที่ไม่ควรกระทำ ซึ่งเหมือนกับว่าเรากำลังสร้างกำแพงปิดล้อมพวกเขา

อย่างที่ได้อ่านพบ เราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิต เราทั้งหมด ทุก ๆ คน! เราไม่ได้ถูกแบ่งแยกออกจากคนอื่น ๆ เราเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ทีมงาน ครอบครัว และมวลมนุษยชาติทั้งหมด

# ตรามาย คือกำแพง

การที่จะทำลายตรามายในใจ เราต้องรู้สึกสบายใจที่จะพูดคุยเกี่ยวกับมัน ยิ่งได้พูดคุยเร็วขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งทำลายง่ายขึ้นเท่านั้น นี่คือเทคนิคเชิงปฏิบัติบางส่วนที่จะช่วยทำลายกำแพงได้:





### สนับสนุนการพูดคุยด้านล่าง



- “คุณ” จะทำอะไรได้บ้างเพื่อหยุดตราบาป
- “เรา” จะทำอะไรได้บ้างเพื่อหยุดตราบาป



### อ่านบทสรุปด้านล่าง



## สรุป

- เราสามารถเดินหน้าเพื่อช่วยดูแลสุขภาพจิตของเราและของเพื่อนร่วมงานของเราได้ในสภาพแวดล้อมที่ทำงานของเรา
- ตั้งสมาธิกับสิ่งต่าง ๆ ที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงหรือมีอิทธิพลได้ แทนที่จะทุ่มเทเวลาไปกับสิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้
- ตราบาปสร้างกำแพงและทำให้บุคคลโดดเดี่ยว ใช้ความพยายามอย่างมีสติเพื่อทำลายตราบาปนั้น และส่งเสริมให้ได้พูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิต

และจำไว้ว่า:

**เราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิต**

 คุณได้เสร็จสิ้นการเรียนรู้ที่เรียนแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพจิตแล้ว:

โปรดพูดคุยในกลุ่มเกี่ยวกับ



- หัวข้อที่คุณคิดว่ามีประโยชน์
- คุณรู้สึกมีความมั่นใจที่จะช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานที่คุณคิดว่ากำลังมีความทุกข์ใจหรือไม่
- คุณต้องการเรียนรู้อะไรเพิ่มเติมอีก
- อะไรบ้างที่จะทำให้เกิดความแตกต่างอย่างมากต่อปัญหาสถานะสุขภาพจิตของคุณและของเพื่อนร่วมงานของคุณ



สนับสนุนการพูดคุย

โปรดรวบรวมและเสนอแนะคำติชมให้แก่บริษัทของคุณเกี่ยวกับคำแนะนำเหล่านี้ เนื่องจากจะช่วยให้พัฒนาบทสนทนาและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของการทำงานกลางทะเลได้

ขอบคุณทุกคนที่มาเข้าร่วม

**ขอบคุณ**

# ฉันควบคุมหรือมีอิทธิพลต่ออะไรบ้าง

ใช้ข้อมูลนี้เพื่อเริ่มพิจารณาสິงต่าง ๆ ในชีวิตของคุณที่คุณอาจเปลี่ยนแปลงได้

ระบุว่ามีปัญหาใดบ้าง แล้วคุณสามารถควบคุมได้ไหม มีอิทธิพลหรือไม่ หรือเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณหรือเปล่า

หากคุณมีอำนาจควบคุมหรือมีอิทธิพลเหนือสิ่งนั้น ให้เริ่มคิดถึงขั้นตอนการดำเนินการที่คุณสามารถทำได้

ปัญหาคืออะไร	ฉันมีอำนาจควบคุมหรือมีอิทธิพลต่อสิ่งนั้นหรือไม่ หรือเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของฉัน	แผนปฏิบัติ
เช่น การใช้จ่ายส่วนตัว	ฉันสามารถควบคุมได้	ตั้งงบประมาณรายเดือนให้ตัวเองควบคุม

# หมายเหตุ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# หมายเหตุ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ruled writing area with horizontal dotted lines for text input.



ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ

ทิศตะวันออกเฉียงใต้

หุ้นส่วนด้านความปลอดภัยไม่ใช่องค์กรทางการแพทย์ และเนื้อหาทั้งหมดที่นำเสนอบนเว็บไซต์นี้เพื่อให้ข้อมูลเท่านั้น หุ้นส่วนด้านความปลอดภัยจะไม่รับผิดชอบต่อนโยบายของเว็บไซต์หรือแหล่งข้อมูลจากภายนอก

หุ้นส่วนด้านความปลอดภัยจะไม่รับผิดชอบต่อความผิดพลาดหรือสิ่งที่ละไว้ในเนื้อหาที่นำเสนอบนเว็บไซต์นี้ หุ้นส่วนด้านความปลอดภัยจะไม่รับผิดชอบต่อความสูญเสียหรือความเสียหายที่เกิดขึ้นทั้งทางตรงหรือทางอ้อมอันเกิดจากการใช้งานหรือความสามารถในการใช้ข้อมูลบนเว็บไซต์นี้ เนื้อหาที่นำเสนอบนเว็บไซต์นี้ต้องไม่ถูกใช้ ผิดซ้ำ ทำสำเนา หรือแจกจ่ายเพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้า