

ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ

# คุยกันก่อน

ชุดเอกสารสำหรับผู้เข้าร่วม

ทิศตะวันออกเฉียงใต้



# บทนำ

เรื่องของสุขภาพจิตได้กลายเป็นที่ยอมรับเพิ่มขึ้นว่าเป็นประเด็นสำคัญของอุตสาหกรรมการขนส่งสินค้าทางเรือ ซึ่งมีความตระหนักมากขึ้นว่าคนเดินเรือของเรามีความทุกข์ทรมานกับภาวะความเจ็บป่วยทางสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายในระดับที่สูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับลูกจ้างที่ทำงาน ภาคพื้นดิน อย่างไรก็ตาม เรากำลังพบว่าปัญหาสุขภาพจิตเป็นเรื่องยากที่จะพูดคุย

## ทำไมจึงเป็นการยากที่จะพูดถึงปัญหาสุขภาพจิต

ตราขาย

ผู้คนทั่วไปมักกลัวที่จะถูกมองว่าตนเป็นคนอ่อนแอหรือถูกตัดสินโดยผู้อื่น

เรากำลังคิดว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับเรา

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นหัวข้อตอฆห้ามในบางวัฒนธรรมและบางครอบครัว

เรากำลังกลัวว่าจะสูญเสียงาน

เราอาจกังวลที่จะบอกให้ผู้อื่นรู้ถึงสภาพความเจ็บป่วยหรือการรักษาเมื่ออยู่บนเรือลำเดียวกัน

อุตสาหกรรมนี้เป็นอุตสาหกรรมที่มีผู้ชายเสียเป็นส่วนใหญ่ และเพศชายก็มักจะไม่ค่อยพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกและปัญหาด้านการแพทย์ของตนเอง



## ทำไมเราต้องพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตภายใต้ดวงการ ขนส่งสินค้าทางเรือ

- การที่คนเดินเรือจำนวนมากรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือหดหู่ขณะทำงานเป็นเรื่องที่ยอมรับไม่ได้
- ในอุตสาหกรรมนี้มีการฆ่าตัวตายในระดับสูง และอาจส่งผลเสียหายแก่บริษัทได้ทุกเมื่อ การฆ่าตัวตายนับเป็นโศกนาฏกรรมไม่ว่าจะเกิดกับใคร
- เพราะนี่คือสิ่งที่ถูกที่ควรทำ การพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตคือวิธีแสดงออกถึงความใส่ใจ
- มาตรการที่จะรับประกันว่าปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาวะของคนเดินเรือต้องตรงตามหรือสูงกว่าข้อบังคับของอนุสัญญาว่าด้วยแรงงานทางทะเล (Maritime Labour Convention) 2006
- อุบัติเหตุ เหตุไม่คาดคิด และเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นน้อยลงเมื่อคนเดินเรือของเรา รู้สึกว่าปลอดภัยและได้รับความใส่ใจ
- คนเดินเรือที่ทำงานเข้มข้นและมีสุขภาพจิตดีจะมีความยืดหยุ่นและมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงกว่า ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งโดยเฉพาะเมื่อแรงกดดันทางการค้าเพิ่มสูงขึ้น
- โดยการสนับสนุนให้มีสภาพแวดล้อมที่มีความใส่ใจและปลอดภัย เราจะได้รับความไว้วางใจและการสื่อสารมากขึ้น ซึ่งจะช่วยในการส่งเสริมในการพูดคุยและการตัดสินใจที่ดียิ่งขึ้น

หลักสูตรนี้ประกอบด้วย**สี่บทเรียน** ซึ่งจัดการเรียนการสอนทั้งในแบบเป็นกลุ่มและแบบที่มีวิทยากร  
ดำเนินการเรียนการสอน

หลักสูตรนี้ตั้งเป้าในการช่วยให้คนเดินเรือและบริษัทได้เริ่มต้นพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิตและสร้างความ  
เข้าใจซึ่งกันและกัน

# ภาพรวมหลักสูตร

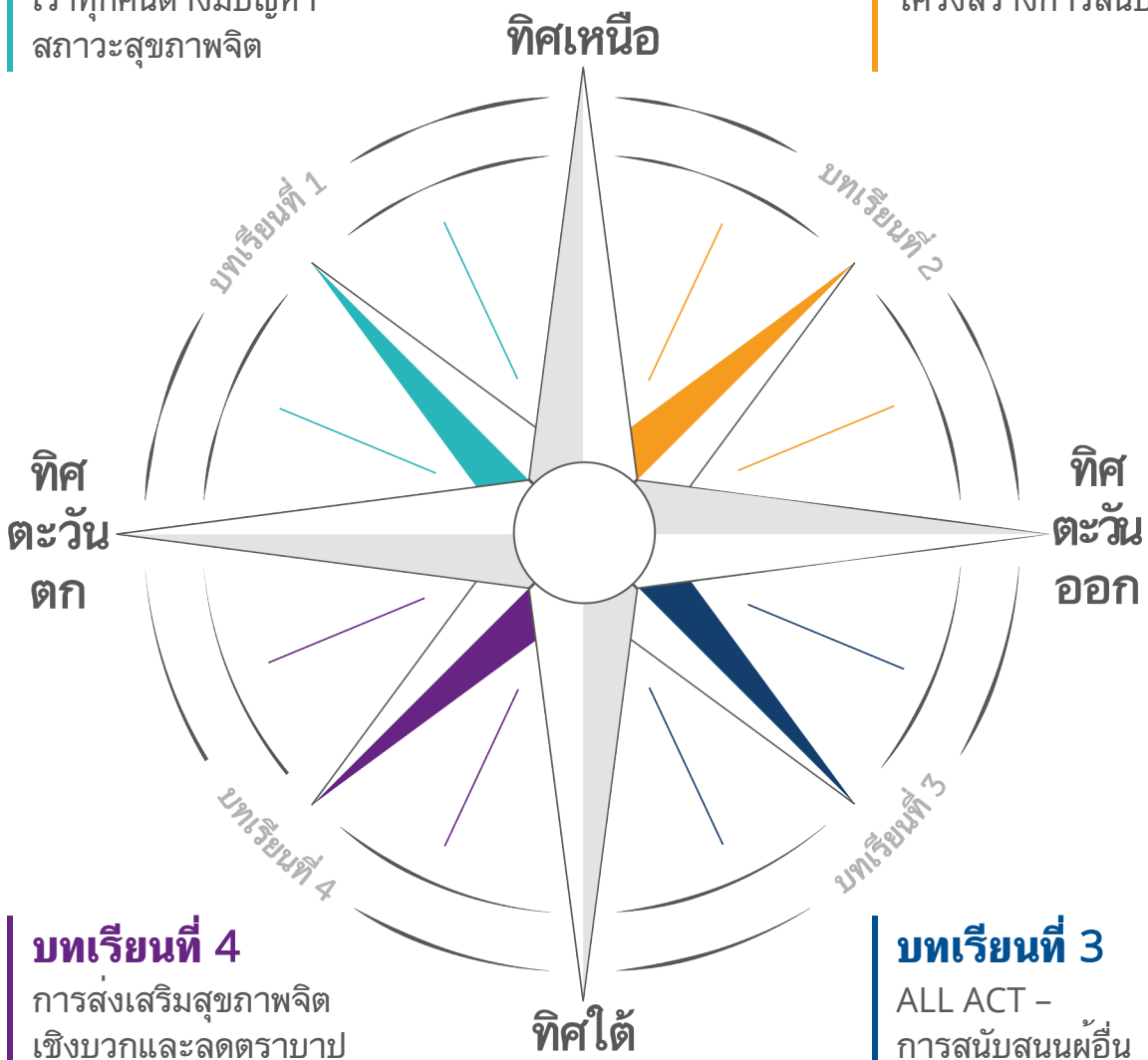
ประกอบด้วยสี่บทเรียนและทั้งหมดต้องทำให้เสร็จไปที่ละบทตามลำดับ:

## บทเรียนที่ 1

เราทุกคนต่างมีปัญหา  
สภาวะสุขภาพจิต

## บทเรียนที่ 2

โครงสร้างการสนับสนุน



## บทเรียนที่ 4

การส่งเสริมสุขภาพจิต  
เชิงบวกและลดตราบาป

## บทเรียนที่ 3

ALL ACT -  
การสนับสนุนผู้อื่น

บทเรียนเหล่านี้ ออกแบบมาเพื่อสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิต หากไม่ได้ศึกษาให้เสร็จไปตามลำดับดังนี้ อาจทำให้เกิดความสับสนได้



# เราทุกคนต่างมี ปัญหาสถานะ สุขภาพจิต

บทเรียนที่ 1



# การพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิต

## เป้าหมายของบทเรียนนี้

1

ทำความเข้าใจว่าเราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิตเหมือนกับที่เราต่างก็มีปัญหาสุขภาพกาย และปัญหานั้นจะแตกต่างกันไปอย่างไร

2

ระบุสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจมีผลกระทบเชิงบวกและลบกับปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของเรา และผลกระทบเช่นเดียวกันนี้ที่เกิดกับเราทุกคน

3

ค้นหาวิธี โดยการพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิตของเรา เราสามารถทำความเข้าใจตัวเองได้ สนับสนุนซึ่งกันและกันไปพร้อมกับลดตราบาป

เราอาจพบว่าเป็นการยากที่จะพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิต

### เขียนเหตุผลบางอย่างของเรื่องนี้

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



ทำไมจึงเป็นการยากที่จะพูดถึงปัญหาสุขภาพจิต

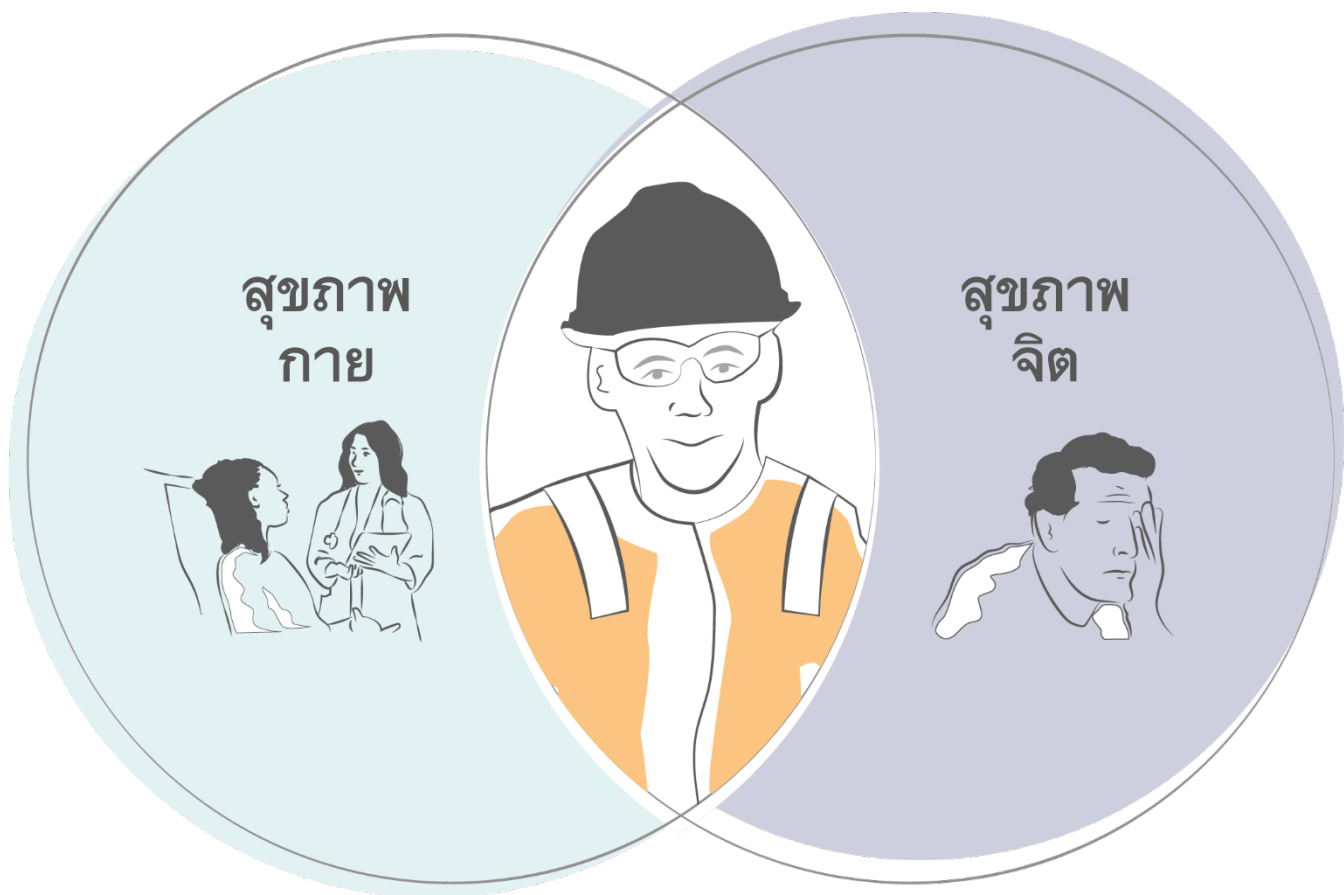
[ดึงความสนใจของผู้อ่านด้วยการอ้างถึงข้อความดี ๆ จากเอกสาร หรือใช้ช่วงว่างนี้เพื่อเน้นจุดสำคัญ ให้ลากกล่องข้อความเพื่อย้ายไปยังจุดอื่น ๆ ของหน้า]

**เป็นสิ่งสำคัญในการพูดคุยถึงปัญหาสุขภาพจิต และเมื่อเราพูดถึงหัวข้อนี้:**

- จะมีผลกระทบเชิงบวกกับสุขภาพของเรา
- เราตระหนักได้ว่าเราอาจมีความทุกข์ใจในบางช่วงของชีวิตของเรา
- เรารู้ได้ว่าปัญหาสุขภาพจิตของเราอยู่ที่ไหนและรับการสนับสนุนและช่วยเหลือเมื่อจำเป็น
- เราเรียนรู้จากกันและกัน และรับฟังมุมมองของผู้อื่นร่วมด้วย
- เรามุ่งเน้นผลลัพธ์ที่ดีกว่าเดิม หากคุณกังวลหรือเสียสมาธิ คุณก็อาจไม่ใส่ใจกับงานซึ่งอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้
- เราพบกว่าเป็นการดีกว่ามากที่จะใช้ชีวิตและทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีการสนับสนุนและมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

# สุขภาพกาย

เราทุกคนต่างมีปัญาสุขภาพกายและปัญหาสภาวะสุขภาพจิต



ก่อนอื่น ให้คิดถึงสุขภาพกายของคุณ

เราทุกคนต่างมีปัญาสุขภาพกาย เห็นด้วยหรือไม่

ให้คิดถึงปัญาสุขภาพกายของคุณในตอนนี้ และคุณรู้สึกว่าจะแข็งแรงมากน้อยแค่ไหน

## ปัญหาสุขภาพกายของเราเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา



ให้คิดถึงช่วงเวลาที่คุณมีสุขภาพกายดีขึ้นหรือแย่ลง  
เพราะเหตุใด มีอะไรเปลี่ยนแปลงไประหว่างอดีตและปัจจุบัน

# สุขภาพจิต

เราสามารถคิดถึงปัญหาสภาวะสุขภาพจิตในวิถีทางเดียวกันได้

เรามักจะพูดเหมือนกับว่าคนอื่นมีปัญหาสุขภาพจิต อย่างเช่น “พวกเขาและพวกเขา” และนี่คือจุด ๆ หนึ่งที่ก่อให้เกิดตราประทับ

**ความจริงคือ เราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิต เราทั้งหมด ทุก ๆ คน!**

ไม่ต่างจากสุขภาพกาย สุขภาพจิตก็เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาเช่นกัน สุขภาพจิตของเราอาจอยู่บนเกณฑ์วัดระดับนี้ในเวลาใดก็ได้



ภาวะความ  
เจ็บป่วยทางจิต



นี่คือกรณีที่เรากำลังต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์เพื่อที่จะกลับมาเป็นปกติ การได้รับการบำบัดและความสนับสนุนที่เหมาะสมช่วยให้คนส่วนใหญ่ได้กลับมาเป็นปกติ

มีความสุขทุกขใจ



เราทุกคนอาจมีความสุขทุกขใจบ้างในบางเวลา ยกตัวอย่างเช่น หลังจากการนอนหลับไม่สนิท ระหว่างการสอบหรือเมื่อความสัมพันธ์หรือการเงินเรามีปัญหา

ยอมรับได้



นี่คือที่บริเวณที่เรามีปัญหาอยู่เกือบตลอดเวลา เราดำเนินชีวิตและจัดการกับชีวิต

มีความสุข



คุณกำลังรู้สึกมีความสุขทุกอย่างดูจะไปได้สวยและชีวิตก็มีแต่เรื่องดี ๆ

## อย่าลืมว่า:

- คุณอาจเลื่อนขึ้นหรือลงได้ตลอดบนเกณฑ์วัดระดับนี้ เราเป็นกันทุกคน
- ปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของคุณอาจเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเป็นรายวัน รายชั่วโมง รายนาที่ หนึ่งที่หนึ่งคุณอาจกำลังมีความทุกข์ใจ และปัญหานั้นก็หมดไป และคุณก็รู้สึกดีขึ้น และก็วนเวียนไปอย่างนี้
- เราทุกคนต่างมีความทุกข์ใจในบางเวลา เพราะนี่คือส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นการใช้ชีวิตที่ดีที่รู้ว่ามี ความช่วยเหลือและการสนับสนุนอะไรบางอย่างจัดเตรียมไว้เพื่อช่วยคุณแก้ไขปัญหานี้
- ประชาชน 1 ใน 4 คนมีความเจ็บป่วยทางจิตในบางจุดของชีวิต อย่างเช่น ความซึมเศร้า ความเครียด ฯลฯ ซึ่งล้วนบำบัดรักษาได้ และด้วยการสนับสนุนที่ถูกต้อง พวกเขาสามารถกลับมาใช้ชีวิตที่เป็นปกติอีกครั้ง
- เราทุกคนจะต้องอยู่บนเกณฑ์สักที่ตลอดเวลา:  
**เราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิต**



คุณอยู่จุดไหนในเวลานี้  
ทำเครื่องหมายบนหนังสือหรือบนเอกสารที่พิมพ์แจกหากมี

คุณยินดีที่จะแบ่งปันว่าคุณอยู่จุดใดบนเกณฑ์วัดระดับนี้ให้กับคนอื่น ๆ ในทีมได้รับรู้ตอนนี้หรือไม่

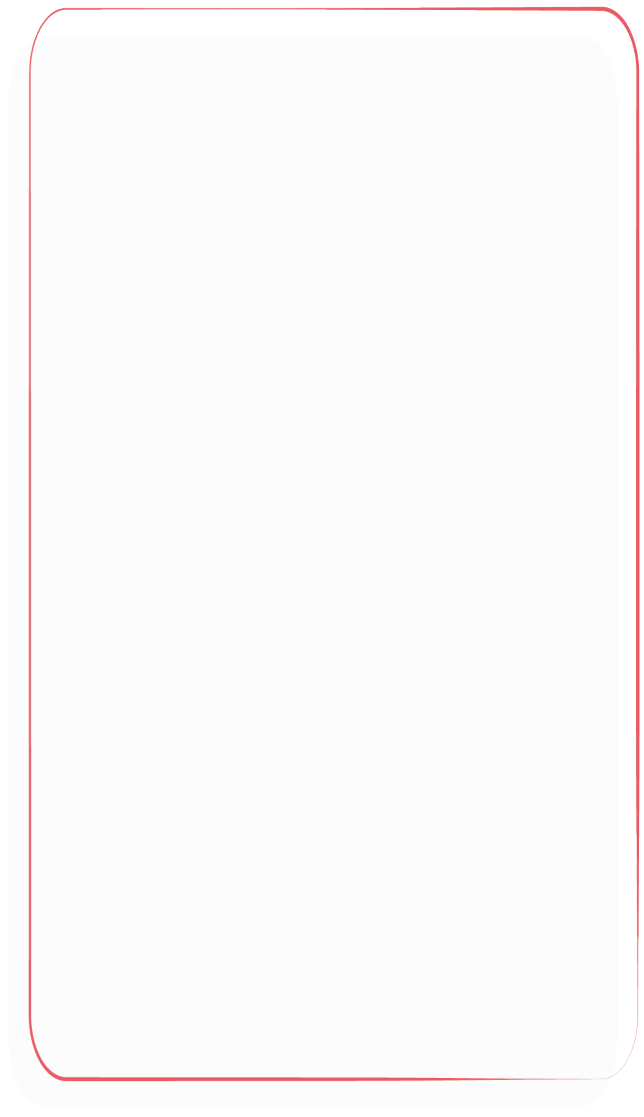
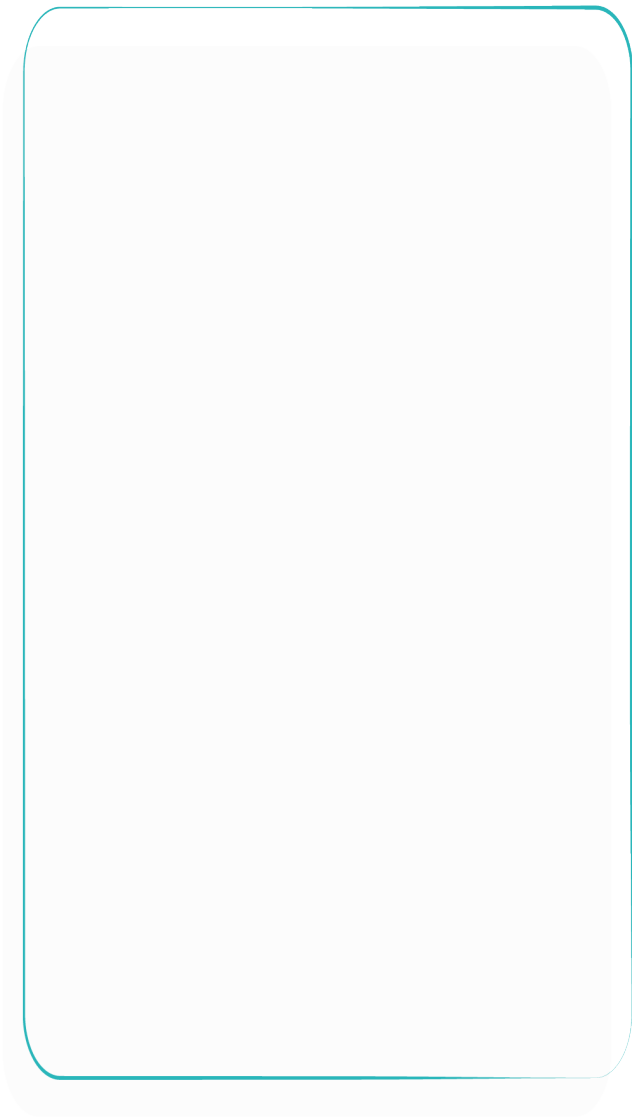
# แบบฝึกหัดที่ 1

## “ความรู้สึกจะเป็นอย่างไรเมื่อฉัน...”

ที่ด้านล่างนี้ โปรดทำรายการความรู้สึกว่าเป็นอย่างไรเมื่อคุณกำลังรู้สึกว่าคุณกำลังมีความสุข และจะเป็นอย่างไรเมื่อคุณรู้สึกว่าคุณกำลังมีความทุกข์ใจ

มีความสุข

มีความทุกข์ใจ





# แบบฝึกหัดที่ 2

## อิทธิพลในเชิงบวกและเชิงลบ

คิดว่าปัจจัยใดบ้างที่จะช่วยในเรื่องของสภาวะทางจิตของคุณให้ดีขึ้น และปัจจัยใดบ้างที่จะส่งผลกระทบต่อในแง่ลบ เช่น บ้าน งาน เพื่อนฝูง และครอบครัว ฯลฯ

เขียนปัจจัยของคุณเองในช่องด้านล่างนี้ก่อนจะแบ่งปันให้แก่ผู้อื่นรับรู้

### เชิงบวก:

ปัจจัยใดที่กระตุ้นสภาวะทางจิตในเชิงบวก

### เชิงลบ:

ปัจจัยใดบ้างที่ดึงสภาวะทางจิตของคุณให้ตกต่ำลง

# แบบฝึกหัดที่ 1

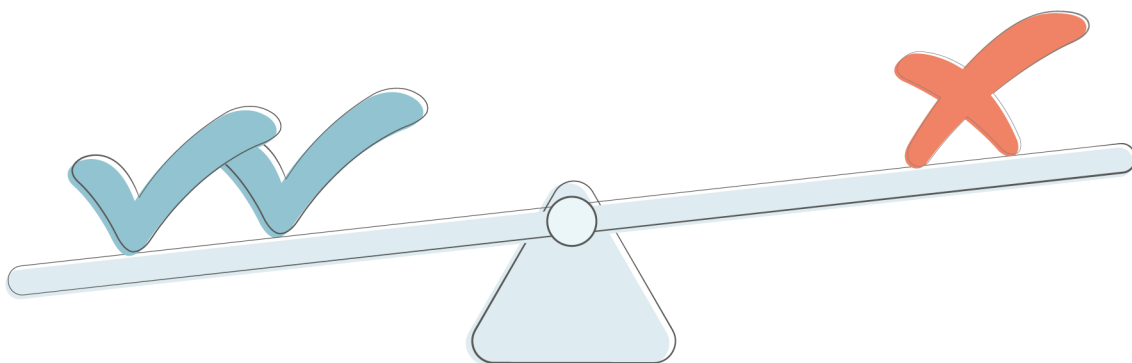
แบ่งปันคำตอบของคุณให้กับคนอื่นในทีม:



ในรายการของคุณเอง บั๊จจัยใดบ้างที่คุณมีในทั้งสองช่อง  
ทำไมนี่จึงอาจกลายเป็นประเด็นได้

สำคัญอย่างยิ่งที่ต้องจดจำบั๊จจัยเหล่านี้ไว้ เพื่อจะช่วยให้คุณจัดการกับปัญหาภาวะสุขภาพจิต  
ของคุณได้

เพิ่มอิทธิพลในเชิงบวก ✓  
และลดอิทธิพลในเชิงลบ ✗





เมื่อคุณเปรียบเทียบสิ่งที่มีอิทธิพลของคุณกับของเพื่อนร่วมงาน ความเหมือนระหว่างปัจจัยของคุณกับของพวกเขา คืออะไรบ้าง มีข้อใดน่าประหลาดใจบ้างหรือไม่

แน่นอนที่คุณอาจจะพบว่า:

- คุณมีปัจจัยคล้ายคลึงกันสองด้าน เพราะปัจจัยเหล่านี้อาจมีทั้งผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบ กับปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของคุณได้
- ปัจจัยที่คุณมีเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันมากกับของเพื่อนร่วมงานของคุณ

**เป้าหมายนี้แสดงให้เห็นว่า:**

**เราทุกคนเป็นมนุษย์และมีปัจจัยที่คล้ายคลึงกันที่กระทบต่อปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของเราเอง**

เมื่อเราตระหนักได้ดังนี้ เราก็มจะเริ่มทำลายอุปสรรคเกี่ยวกับสุขภาพจิต เรียนรู้ที่จะพูดคุย และช่วยซึ่งกันและกัน

# สรุป

- เราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิตในวิถีทางเดียวกันกับปัญหาสภาวะสุขภาพกาย
- ปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของคุณอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอด และเป็นสิ่งดีที่เราตระหนักถึงสิ่งที่มีอิทธิพลในแง่บวกและแง่ลบต่อสภาวะสุขภาพจิต
- เข้าใจว่าเราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิต และในบางเวลา เราก็มีความทุกข์ใจนั้น ทำให้เราสามารถช่วยตัวเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้



## เนื้อหาให้อ่านและข้อมูลเพิ่มเติม

บทเรียนเรื่องความยืดหยุ่นของคนเดินเรือ 1-13 - ย้อนกลับและสรุปเนื้อหาเหล่านี้ที่มีข้อมูลและแบบฝึกหัดมากมายที่จะช่วยคุณเกี่ยวกับปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของคุณให้ดียิ่งขึ้น

ISWAN: สุขภาวะทางจิตที่ดีในทะเล

Sailors' Society: แอป Wellness at Sea

บทเรียนที่ 2

# โครงสร้าง การสนับสนุน



# โครงสร้างการสนับสนุน

## เป้าหมายของบทเรียนนี้

- 1 เราสามารถดำเนินการเชิงรุกเพื่อปรับปรุงสุขภาพจิตของเรา
- 2 การใช้ระบบสนับสนุนที่มีอยู่ช่วยเราค้นหาทางออกของปัญหา มากกว่าจะปล่อยไว้
- 3 ระบุแหล่งความช่วยเหลือก่อนปัญหาจะเกิดขึ้นช่วยเราให้เตรียมพร้อมและสร้างความมั่นใจในการลงมือปฏิบัติ



# ย้ำเตือนความจำ: ลองมาดูที่ปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของคุณอีกครั้ง



ภาวะความ  
เจ็บป่วยทางจิต



นี่คือกรณีที่เราต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์เพื่อที่จะกลับมาเป็นปกติ การได้รับการบำบัดและความสนับสนุนที่เหมาะสมช่วยให้คนส่วนใหญ่ได้กลับมาเป็นปกติ

มีความทุกข์ใจ



เราทุกคนอาจมีความทุกข์ใจบ้างในบางเวลา ยกตัวอย่างเช่น หลังจากการนอนหลับไม่สนิทระหว่างการสอบ หรือเมื่อความสัมพันธ์หรือการเงินเรามีปัญหา

ยอมรับได้



นี่คือที่บริเวณที่เรามีปัญหาอยู่เกือบตลอดเวลา เราดำเนินชีวิตและจัดการกับชีวิต

มีความสุข



คุณกำลังรู้สึกมีความสุขทุกอย่างดูจะไปได้สวยและชีวิตก็มีแต่เรื่องดี ๆ

วันนี้คุณอยู่จุดไหน

# จัดการกับสุขภาพจิตของคุณเอง

เราทุกคนต้องการจะอยู่ในช่วง “มีความสุข” ตลอดเวลา แต่นั่นไม่ใช่ความเป็นจริง

เกือบตลอดเวลา เราอยู่ในช่วง “ยอมรับได้” และบางครั้งก็อยู่ในพื้นที่ที่ต้องต่อสู้ดิ้นรน

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

เราทุกคนแตกต่างกัน และเมื่อเรากำลังมีความทุกข์ใจหรือประสบภาวะความเจ็บป่วยทางจิต บ่อยครั้งที่ความรู้สึกและพฤติกรรมของเราอาจเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ

**ยกตัวอย่างเช่น เราอาจจะ:**

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

หากเรื่องเหล่านี้เกิดขึ้นกับคุณ พยายามพูดคุยกับสมาชิกลูกเรือรายอื่น ๆ เกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ พยายามพูดคุยถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และขอโทษลูกเรือคนอื่น ๆ ช่วยค้นหาการสนับสนุนมิไว้ให้กับคุณ

**สิ่งสำคัญคือ การรู้ว่าคุณอยู่ที่จุดไหนและขอความช่วยเหลือและการสนับสนุนที่จำเป็น เพื่อที่จะกลับไปยังจุดที่คุณต้องการจะเป็น**

ก็เหมือนการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีหลายอย่างที่คุณทำได้เพื่อปรับปรุงสุขภาพจิตของคุณเอง



# การปรับปรุงสุขภาพจิตของคุณ

## 5 ขั้นตอนสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี

ขั้นตอนเหล่านี้ช่วยปรับปรุงสุขภาพจิตของคุณได้ การให้สัญญากับตนว่าจะปฏิบัติตามแต่ละขั้นอย่างแข็งขัน จะทำให้เกิดความแตกต่างอย่างมากกับปัญหาสุขภาพจิตของคุณได้อย่างแน่นอน คุณไม่ต้องทำขั้นตอนเหล่านี้เพียงลำพัง คุณกลับจะรู้สึกสนุกด้วยซ้ำเมื่อทำกับผู้อื่น



### สร้างสัมพันธ์

หาวิธีที่จะสร้างความสัมพันธ์ในฐานะลูกเรือ จัดคืนดูหนัง เกมแข่งม้า จัดประชุมแบบไม่เป็นทางการสรุปสถานการณ์ประจำวันในห้องบันทึกของเรือ ทานพิซซ่ามือเย็น คินรองเพลงคาราโอเกะ จัดการแข่งขันกีฬา FIFA บนเครื่อง PlayStation หรือการแข่งขันกีฬา



### ทำกิจกรรม

จัดแข่งขันปิงปองบนเรือ แข่งขันวิ่งสายพาน/แข่งพายเรือด้วยเครื่องออกกำลังกาย จัดแข่งขันบาสเก็ตบอลประจำสัปดาห์ ทั้งหมดล้วนเป็นวิธีสร้างความกระฉับกระเฉงให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี



### ไม่หยุดที่จะเรียนรู้

เรือเกือบทุกลำจะมีกีตาร์หรืออาจมีกระทิงเครื่องดนตรีชนิดอื่น ๆ เรียนรู้จากสมาชิกลูกเรือรายอื่น ๆ ที่เล่นหรือดูคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง ใช้เวลากับคนต่าง แผนกเพื่อเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ คุณอาจจะจัดช่วงการเรียนรู้ภายใน กลุ่มอาทิตย์ละครั้งเพื่อให้ความรู้ทางเทคนิคเกี่ยวกับระเบียบในสายงานอื่น ๆ หรือแม้แต่การเรียนภาษาใหม่ ๆ เนื่องจากบนเรือมีคนเก่ง ๆ หลากหลายสัญชาติ



### ให้แก่ผู้อื่นบ้าง

แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยแต่ก็มีความหมาย ไม่ว่าจะเป็นรอยยิ้ม คำขอบคุณ หรือคำพูดดี ๆ ลองคิดเกี่ยวกับการระดมทุน การเรียไรหรือระดมทุนเพื่อการกุศลบนเรือก็เป็นอีกหนึ่งความคิดที่ยอดเยี่ยม คุณยังอาจเก็บรวบรวมหนังสือเก่า ๆ เพื่อนำไปทิ้งเพราะไม่มีพื้นที่เก็บบนเรือ และบริจาคให้กับศูนย์สวัสดิการสำหรับคนเดินเรือทั่วโลก



### มีสติ

ระมัดระวังจดจ่ออยู่กับปัจจุบันให้มากขึ้น อันรวมถึงความคิดและความรู้สึก ร่างกายและโลกรอบ ๆ ตัวคุณ บางคนจะเรียกการระมัดระวังตอนนี้ว่า “การมีสติ” การปฏิบัติเช่นนี้สามารถเปลี่ยนความรู้สึกในเชิงบวกที่มีต่อชีวิตของคุณได้ รวมถึงวิธีรับมือกับความท้าทาย กิจกรรมอย่างเช่น โยคะ หรือการฝึกสมาธิแบบมีผู้นำจะช่วยให้เราพัฒนาการมีสติ เพิ่มสมาธิ และปรับปรุงการให้คุณค่ากับ ตนเองและการนับถือตนเองของคุณได้ ขั้นตอนเหล่านี้ช่วยปรับปรุงสุขภาพจิตของคุณได้

# การปรับปรุงสุขภาพจิตของคุณ

คิดถึงสิ่งที่คุณทำได้สำหรับเป้าหมายแต่ละข้อ:

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

ยังมีสิ่งอื่น ๆ ที่คุณสามารถทำได้ร่วมกัน หรือสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้บ้างหรือไม่

## 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



หากคุณกำลังมีปัญหาหรือความทุกข์ใจ คุณจะมองหาความช่วยเหลือจากที่ใดได้บ้าง

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 หรือเมื่อเรายู่กลางแจ้ง เครือข่ายความสัมพันธ์นี้อาจรวมถึง:

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

การมีความสนับสนุนประเภทนี้อยู่รอบกายจะช่วยคุณได้เมื่ออยู่กลางแจ้งและที่บ้าน กลุ่มคนเหล่านี้ อาจให้การสนับสนุนในเชิงปฏิบัติแก่คุณกับปัญหาที่เกิดในภาคพื้นดินเมื่อคุณอยู่กลางแจ้งไกล และพร้อมที่จะแวะไปหาเพื่อช่วยเหลือครอบครัวหรือเพื่อนของคุณ

จำไว้ว่า นี่ไม่ใช่แค่เรื่องที่พวกเขาสามารถทำให้คุณได้ แต่ให้คิดด้วยว่าคุณจะ ให้ความช่วยเหลือเพื่อตอบแทนพวกเขาได้อย่างไรบ้าง เมื่อพวกเขาขอความช่วยเหลือ



คิดถึงคนในเครือข่ายบุคคลากรของคุณ ความสนับสนุนประเภทใดบ้างที่พวกเขาจะช่วยคุณได้

หากได้รับการร้องขอให้ช่วย คุณจะทำอะไรให้พวกเขาได้บ้าง

# ระบบสนับสนุนของบริษัท

เมื่อคุณอยู่กลางทะเลไกลบ้าน เรายังพึ่งพิงองค์กรของบริษัทของเราได้:



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

ตัวอย่างของความช่วยเหลือที่มอบให้:

- แหล่งขอความช่วยเหลือและคำแนะนำบนเรือ
- พาคุณกลับบ้านในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินของครอบครัว
- คำแนะนำทางการแพทย์สำหรับคุณเองและสมาชิกลูกเรือคนอื่น ๆ
- การสนับสนุนหากคุณถูกกักขังหรือถูกคุกคาม

\*\* หลาย ๆ บริษัทมีระบบสนับสนุนของตัวเองรองรับไว้เพื่อช่วยเหลือคุณ ดูว่ามีอะไรบ้าง



แหล่งให้การสนับสนุนที่บริษัทจัดหาให้กับคุณมีอะไรบ้าง

ใครที่คุณสามารถที่จะเข้าหาเพื่อขอความช่วยเหลือสำหรับปัญหาที่เฉพาะเจาะจง

# องค์กรสงเคราะห์สำหรับคนเดินเรือ

องค์กรสงเคราะห์สำหรับคนเดินเรือมีทรัพยากรจำนวนมากที่จะให้การสนับสนุน คำแนะนำ และวิธีปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ ซึ่งจะช่วยให้คุณพบความช่วยเหลือที่ต้องการ ที่ด้านล่างคือ บางตัวอย่าง 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

## แบบฝึกหัด



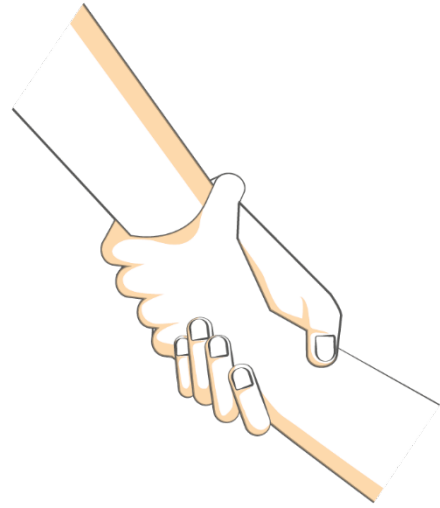
มีข้อเสนอแนะของประเภทการสนับสนุนซึ่งคุณคิดไม่ถึงอยู่บ้างหรือไม่

การสนับสนุนดังกล่าวทำให้คุณคิดถึงแหล่งข้อมูลอื่นซึ่งอาจจะนำมาใช้ได้บ้างหรือไม่

# ให้การสนับสนุนคนอื่น

## จำไว้ว่า...

- คุณเองก็มีประสบการณ์เนิ่นนานหลายปี มีความรู้ และมีปัญญาของตัวเอง
- เตรียมพร้อมช่วยผู้อื่นอยู่เสมอเมื่อถูกขอ หรือเมื่อเห็นว่าพวกเขา กำลังมีความทุกข์ใจ
- การทำงานร่วมกัน ผลที่ออกมาจะเยี่ยมกว่าผลงานของการทำงานคนเดียว



## สรุป

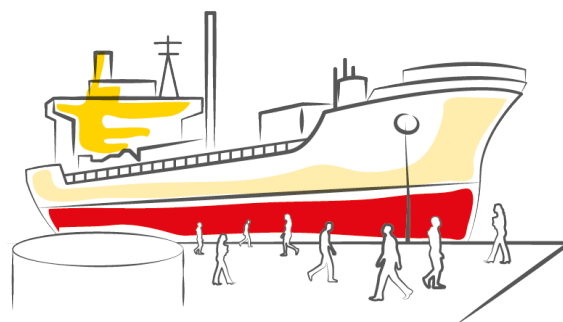
- เราสามารถกำหนดขั้นตอนในเชิงบวกเพื่อปรับปรุงสุขภาพจิตของเราเอง โดยใช้เทคนิคที่เป็นที่รู้จักร่วมกับโปรแกรมความยืดหยุ่น
- การขอความช่วยเหลือและการสนับสนุนเป็นเรื่องดี เพราะเราไม่มีทางออกของปัญหาเสมอไป และเราสามารถเรียนรู้และเติบโตได้จากผู้อื่นได้ การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นทำให้เราแก้ไขปัญหาคได้เร็วขึ้น ดังนั้นโอกาสที่ปัญหาจะรุนแรงขึ้นก็ลดลง
- ระบุประเภทของการสนับสนุนที่มีซึ่งทำให้เราได้เตรียมพร้อม และสร้างความมั่นใจให้แก่ว่าเพื่อที่จะขอรับการสนับสนุนเมื่อเกิดประเด็นปัญหาขึ้น



# แบบฝึกหัดที่ 1

ให้พิจารณาสถานการณ์จำลองนี้ร่วมกันเป็นกลุ่ม และตัดสินใจว่าคุณควรจะเข้าหาใครเพื่อขอความช่วยเหลือและการสนับสนุน

คุณเพิ่งลงเรือลำใหม่  
คุณไม่คุ้นเคยกับขั้นตอนปฏิบัติบนเรือลำใหม่ในเรื่องการปฏิบัติงานบริเวณท่าเรือ  
คุณต้องการสร้างความประทับใจ และอยากมั่นใจว่าทำงานได้อย่างถูกต้องและไม่ถูกมองว่าเป็นคนไร้ความสามารถ



ขั้นตอนปฏิบัติใดที่คุณสามารถนำไปใช้ได้เพื่อให้ทำได้ตามนั้น



คุณจะขอความช่วยเหลือจากใครได้บ้าง

# แบบฝึกหัดที่ 2

คุณได้รับอีเมลจากเพื่อนร่วมบ้าน ถึงใส่หน้าของคุณรั่วและทำให้หลังคาเสียหาย เพื่อนร่วมบ้านของคุณกังวลและต้องการให้คุณช่วยแก้ไข



คุณจะขอความช่วยเหลือในเรื่องนี้จากใครบ้างในเครือข่ายส่วนตัวของคุณ



ทางแก้ปัญหาเพิ่มเติมสำหรับสถานการณ์นี้ที่คุณคิดออกมีอะไรบ้าง



# แบบฝึกหัดที่ 3

คุณได้รับโทรศัพท์จากพี่ชายแจ้งข่าวว่าคุณพ่อของคุณหัวใจล้มเหลว และถูกรับตัวเข้ารักษาในโรงพยาบาลแล้ว เป็นธรรมดาที่คุณต้องกังวลเกี่ยวกับคุณพ่อ



คุณจะขอความช่วยเหลือจากใครได้บ้างในบริษัท



ใครบ้างที่คุณรู้สึกมั่นใจที่จะพูดคุยด้วยบนเรือ



มีคนอื่นอีกไหมที่จะสามารถให้การสนับสนุนแก่คุณ



# แบบฝึกหัดที่ 4

สมาชิกลูกเรือคนใหม่เพิ่งจะลงเรือมา ด้วยเหตุผลบางอย่างดูเหมือนพวกเขาจะไม่ชอบคุณ แม้ว่าจะไม่รู้จักคุณดีก็ตาม เรื่องนี้ทำให้คุณเริ่มรู้สึกแย่ ตอนนี้คุณจึงพยายามหลีกเลี่ยงปัญหา และพื้นที่ที่อยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ เพื่อหลบหนีพวกเขา



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 และต้องไม่ลืมดูแลตัวคุณเองด้วย

ในบทเรียนนี้ เราจะให้วิธีการที่มีโครงสร้างแก่คุณที่นำไปใช้เพื่อเริ่มต้นการสนทนากับเพื่อนร่วมงาน เพื่อนฝูง หรือสมาชิกครอบครัวซึ่งอาจกำลังต่อสู้ดิรนกับบางสิ่งอยู่ ก่อนอื่นมาชมวิดีโอเรื่องหนึ่ง

ชมวิดีโอ: เรื่องราวของแกรี:

<https://www.youtube.com/watch?v=MmvZ8I5cfNM>

ค้นใน Google: เรื่องราวของแกรี, Crossrail





### ปรึกษากับคนในกลุ่มของคุณ:

คุณเห็นอะไรบ้าง

ความแตกต่างอะไรที่เกิดขึ้นกับแกรี่

เราทุกคนต่างเป็นมนุษย์และมีความทุกข์ใจบ้างในบางเวลา นอกเหนือจากนี้ เรายังพบว่าการเล่าความรู้อีกให้ผู้อื่นทราบและขอความช่วยเหลือนั้นเป็นเรื่องยาก

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

หากเรากำลังมีความทุกข์ใจ เราอาจทำตัวแตกต่างไปจากพฤติกรรม ‘ปกติ’ ของเรายกตัวอย่างเช่น เราอาจจะ:

- พุดน้อยลงและอารมณ์เสีย
- เก็บเนื้อเก็บตัวอยู่แต่ในห้อง
- ไม่ออกมารับประทานอาหารเย็น
- ไม่มีสมาธิ
- ดูเหนื่อยและอ่อนล้า

# ALL ACT การสนับสนุนผู้อื่น



คุณคิดถึงสิ่งที่เคยสังเกตเห็นหรือเคยประสบมาด้วยตัวเองเพิ่มเติมสักสองสามตัวอย่างได้หรือไม่

เป็นธรรมดาที่เราจะรับรู้ถึงความแตกต่างได้ แต่เราก็คำนึงถึงที่เรารู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อจัดการกับความแตกต่างนั้น



คุณจะทำอย่างไร เมื่อสังเกตเห็นเพื่อนร่วมงานรายหนึ่งมีท่าทีแปลกไป

อะไรที่หยุดคุณไม่ให้ถามคำถาม: “คุณโอเคไหม”



เหตุผลที่พบบ่อยที่ทำให้เราไม่สามารถถามคำถามว่า “คุณโอเคไหม” คือ:

- ฉันไม่รู้ว่าจะถามอะไร
- ฉันไม่รู้ว่าจะช่วยอย่างไร
- ฉันกังวลว่าตัวเองจะทำเรื่องให้แย่ลง
- ฉันไม่ใช่ที่ปรึกษา

ความรู้สึกนี้เป็นเรื่องธรรมดาดีมาก ดังนั้นจึงมีประโยชน์มากที่จะมีโครงสร้างและแผนการเพื่อจะใช้



# แนะนำให้รู้จักกับ ALL ACT

นี่เป็นวิธีง่าย ๆ ในการจำขั้นตอนที่เราสามารถใช้เพื่อสนับสนุนสมาชิกทีมของเรา

ปฏิบัติตามการกระทำนี้จะสามารถช่วยเราให้มีการพูดคุยแบบเปิดกับใครสักคนที่เราเป็นห่วง และอาจกำลังตกอยู่ในความทุกข์



ASK (ถาม)



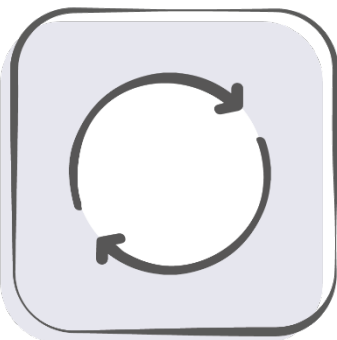
LOOK (ดู)



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**

# ASK (ถาม)



**ทำ**

**หาเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม** - สถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัวและไม่มีคนรบกวน เลือกเวลาที่คุณจะสามารถพูดคุยถึงความรู้สึกของพวกเขาได้อย่างเต็มที่

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

ให้ “พื้นที่” ให้พวกเขาได้พูดเกี่ยวกับความรู้สึกและสถานการณ์ของพวกเขาโดยไม่พูดแทรก

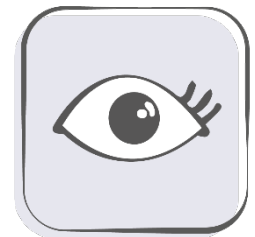


**ไม่ทำ**

**ตั้งข้อสันนิษฐาน** - อย่าเดาว่าพวกเขารู้สึกอย่างไร หรือมีอะไรกำลังเกิดขึ้นกับพวกเขา

**วินิจฉัย** หากมีใครสักคนกำลังประสบภาวะความเจ็บป่วยทางจิต ต้องให้พวกเขาพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ

# LOOK (ดู)



**ทำ**

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



**ไม่ทำ**

**ความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพที่ปรากฏ**

**เลิกพูดคุยหากผู้ฟังดูเหมือนจะกำลังสับสนงุนงง** นั่นเพราะพวกเขาอาจพบว่าเป็นการยากที่จะตามให้ทันสิ่งที่คุณพูด หรือกำลังคิดว่าจะตอบอย่างไร

# แนะนำให้รู้จักกับ ALL ACT

## LISTEN (ฟัง)



ทำ

**มีสมาธิ** - รับฟังอย่างตั้งใจในสิ่งที่คู่สนทนากำลังพูด อย่าปล่อยให้ความตั้งใจของคุณหลุดลอย

**ตอบสนองอย่างยืดหยุ่นและละเอียดอ่อนต่อคำพูดของเพื่อนร่วมงาน** เพราะแต่ละคนย่อมมีประสบการณ์แตกต่างกันไป

**สอบถามเพื่อความชัดเจน** หาก你不เข้าใจว่าพวกเขาหมายถึงอะไร ให้ถามว่าพวกเขาจะสามารถอธิบายด้วยวิธีอื่นได้หรือไม่

**ใช้ภาษาที่อ่อนโยนเพื่อทวนสิ่งที่บุคคลได้แบ่งปันกับคุณ** - วิธีนี้จะช่วยในการตรวจสอบว่าคุณเข้าใจพวกเขาอย่างแท้จริง และทำให้พวกเขารู้ว่ามีคนรับฟังสิ่งที่พวกเขาพูด



ไม่ทำ

**หยุดคุยกับพวกเขาหากเห็นว่ากำลังโศกเศร้า** - หากพวกเขาร้องไห้ ให้นั่งเป็นเพื่อนเฉย ๆ จนกว่าจะหยุดร้อง คุณไม่ต้องหาหน้ากระดาษทิชชูหรือพยายาม "ทำให้พวกเขารู้สึกดีขึ้น" อยู่กับพวกเขาและเริ่มพูดอีกครั้งเมื่อพวกเขาพร้อม

## ACT (ปฏิบัติ)



ทำ

**บอกให้รู้ว่าคุณห่วงใยพวกเขา** - และถามว่าคุณสามารถทำอะไรได้บ้างที่จะช่วยพวกเขาได้วันนี้ ตอนนี้

**ย้ำเตือนพวกเขาเกี่ยวกับความช่วยเหลือที่มีสำหรับพวกเขา** - ครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน เจ้าหน้าที่ และระบบสนับสนุนของบริษัทของคุณ - ในบทเรียนที่ 2 คุณได้ระบุถึงโครงสร้างการสนับสนุน ช่วยพวกเขาให้เขาถึงการสนับสนุน หากพวกเขารู้สึกว่าไม่แน่ใจว่าจะทำอย่างไร

**แจ้งเรื่องขึ้นไปยังระดับที่สูงกว่า** - หากคุณรู้สึกว่าปัญหาของพวกเขาเป็นสิ่งที่จัดการไม่ได้ และ/หรือ รู้สึกกังวล

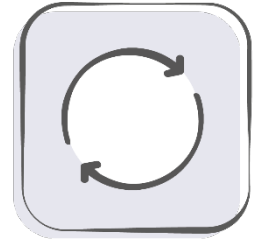


ไม่ทำ

**ตั้งข้อสันนิษฐาน** เกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาทำได้เพื่อช่วยเหลือถามพวกเขา

**ลอง 'วินิจฉัย'** - เฉพาะแพทย์เท่านั้นที่ทำได้

# CHECK BACK (ย้อนไปตรวจสอบ)



ทำ

ทำให้คนอื่น ๆ เห็นว่าคุณพร้อมที่จะพูดคุยกันอีก  
ตกลงกันเกี่ยวกับเวลาในการติดตามผลเพื่อให้  
ทราบว่าพวกเขาเป็นอย่างไร



ไม่ทำ

ปล่อยไว้นานเกินกว่าจะคุยได้อีกครั้ง  
ถามว่าอะไรที่สามารถช่วยพวกเขาได้  
สองสามวันน่า จะกำลังดี สองสาม  
สัปดาห์ อาจจะนานเกินไป

# TAKE CARE OF YOU (ดูแลตัวเอง)



ทำ

หาเวลาดูแลตัวเองบ้าง  
คุณต้องรู้สึกว่าคุณไม่เป็นไรเสียก่อนถึงจะช่วย  
ผู้อื่นได้

ใช้ระบบการสนับสนุนเพื่อตัวเอง - เพื่อนฝูง  
เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว สายด่วนช่วยเหลือ



ไม่ทำ

รับผิดชอบในการแก้ปัญหาให้เพื่อนร่วมงานของคุณ  
เมื่อเรามีความทุกข์ก็อาจต้องการความช่วยเหลือจาก  
แพทย์หรือที่ปรึกษา ติดต่อขอความช่วยเหลือ หากคุณ  
รู้สึกว่าปัญหา ของเพื่อนร่วมงานเป็นสิ่งที่จัดการ  
ไม่ได้ และ/หรือ กังวลใจ

เก็บความรู้สึกและข้อกังวลไว้กับตัวเอง - เราทุกคน  
ต่างก็เป็นมนุษย์ คุณเองก็ต้องการการสนับสนุน  
เหมือนกัน

# แบบฝึกหัด

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

## สรุป

- การใช้ ALL ACT ให้วิธีการที่มีโครงสร้างในการเข้าถึงเพื่อนร่วมงานรายที่คุณกำลังเป็นห่วงอยู่
- คุณไม่ต้องผ่านการฝึกอบรมเฉพาะทางในการดำเนินการเช่นนี้ แค่ต้องเป็นเพื่อนร่วมงานที่มีความกังวล
- สิ่งสำคัญคือคุณต้องทราบว่า คุณจะชี้แนะเพื่อนร่วมงานของคุณให้ได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสมได้จากที่ไหน



# สถานการณ์จำลอง

## 1. โจ อายุ 34 ปี

โดยปกติแล้วคุณเป็นคนที่มีความสามารถ แต่คุณกำลังพยายามทำข้อสอบเลื่อนขั้นอยู่ และคุณ ก็พบว่าเนื้อหาบางส่วนเป็นเรื่องที่ยากมาก

คุณไม่เข้าใจข้อมูลทางเทคนิคบางอย่าง แต่ก็รู้สึกว่าคุณไม่ดีที่จะถามคนอื่น เพราะคุณกังวลว่าเพื่อนร่วมงานจะมองคุณอย่างไร

สมัยเรียนคุณเป็นคนเก่งที่สุดของชั้นเสมอ คุณเลยคิดว่าการถามคนอื่นจึงเป็นเรื่องที่ยากลำบากอย่างยิ่ง ความมั่นใจของคุณถูกสั่นคลอน และคุณก็เริ่มร้อนใจมากขึ้น ซึ่งมันไม่ใช่ตัวคุณเลยแม้แต่คนเดียว

คุณนอนไม่หลับเพราะมันแต่คิดถึงเรื่องข้อสอบ และกังวลว่าคุณจะสอบไม่ผ่าน

คุณคุยกับแฟนเรื่องนี้ทางโทรศัพท์ แต่พวกเขาช่วยอะไรไม่ได้มากไปกว่าบอกว่า “คุณชอบวิตกอยู่เสมอ แต่สุดท้ายก็ทำได้ดี” ในตอนนี้มันรู้สึกต่างออกไปจริงๆ เพราะคุณไม่เข้าใจงานบางส่วน

## 2. มิก อายุ 28 ปี

คุณเป็นชายหนุ่มที่น่าคบที่เป็นที่ชื่นชอบบนเรือ

คุณเพิ่งเป็นคุณพ่อมือใหม่ คุณดูแลเหนื่อยและไม่ค่อยเป็นตัวเอง

คุณดีใจที่ได้เป็นพ่อ แต่มันก็ทำให้คุณรู้สึกว่ามีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น คุณคิดถึงภรรยา และลูกชายอย่างมาก และคุณใช้เวลาที่ไม่ได้ทำงานโทรหาพวกเขา คุณรู้สึกว่าไม่มีประโยชน์เลยพออยู่ไกลจากภรรยา และคุณก็ไม่รู้ว่าจะให้คำแนะนำภรรยาของคุณอย่างไรเกี่ยวกับ บลูกน๊อย คุณกังวลใจอย่างมากและรู้สึกกระวนกระวายที่ไม่ได้อยู่ช่วยพวกเขา

คุณต้องการความช่วยเหลือและคำแนะนำ และต้องการคุยเรื่องนี้กับใครสักคน และอยากจะรู้ว่าคนอื่น ๆ จัดการปัญหากันอย่างไร

# สถานการณ์จำลอง

## 3. ดากิลลา 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 เพราะคุณสมรสของคุณมีปัญหาในการรับมือกับสิ่งที่คนอื่น ๆ ในครอบครัวคอยวิพากษ์วิจารณ์ อยู่ร่ำไป

คุณไม่อยากปรึกษาเพื่อนร่วมงานของคุณ เพราะกังวลว่าพวกเขาอาจจะมองคุณไม่ดี และคุณไม่อยากให้เพื่อนร่วมงานคิดว่า你不จัดการกับปัญหา

คุณรักงานของคุณและอยากอยู่ในอาชีพนี้ต่อไป แต่ก็รู้สึกท้อว่าช่วยอะไรไม่ได้เลยเมื่อไม่ได้อยู่บ้าน

## 4. มิลาน อายุ 46 ปี

คุณเพิ่งกลับมาจากการลางานเพื่อไปงานศพ

พี่ชายของคุณเพิ่งเสียชีวิตจากโรคมะเร็ง ถึงแม้ว่าคุณจะรู้อยู่แล้วว่าเขาคงไม่รอด แต่คุณก็ยังรู้สึกช็อคเมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้น

คุณรู้สึกดีที่จะได้กลับมาทำงานและคิดว่าถ้าการมีสิ่งอื่นให้คิดก็น่าจะช่วยให้

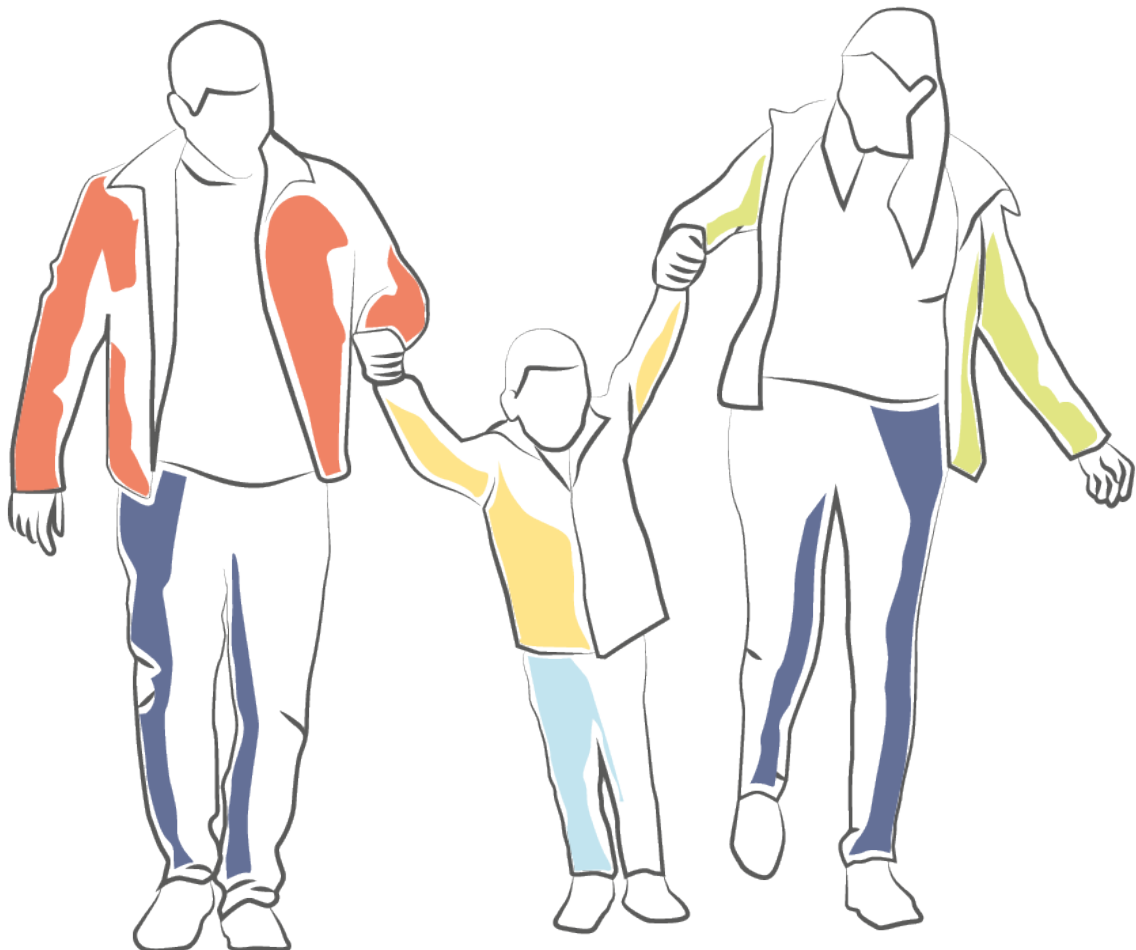
คุณยังรู้สึกโศก แต่บางครั้งก็อาจรู้สึกถึงความเศร้าและเสียใจที่โหมกระหน่ำคุณ

ครอบครัวของคุณช่วยสนับสนุนเป็นอย่างดี

## 5. เจมี อายุ 27 ปี

ที่จริงแล้วคุณควรได้ลาพักจากเรือในอาทิตย์นี้ แต่คนที่จะมาแทนคุณกลับป่วย ทางออฟฟิศเองก็ไม่สามารถบอกได้ว่าจะมีคนไปแทนคุณได้เมื่อไหร่

คุณมีเรื่องที่ต้องทำและรู้ว่าจะต้องยกเลิกแผนของคุณ คุณเลยไม่ค่อยสบายอารมณ์นัก เรื่องแบบนี้เคยเกิดขึ้นมาก่อนแล้วและทางออฟฟิศก็ไม่เห็นว่าจะสนใจ



# การส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงบวก และลดตราขาย

บทเรียนที่ 4



# การส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงบวกและลดตราขาย

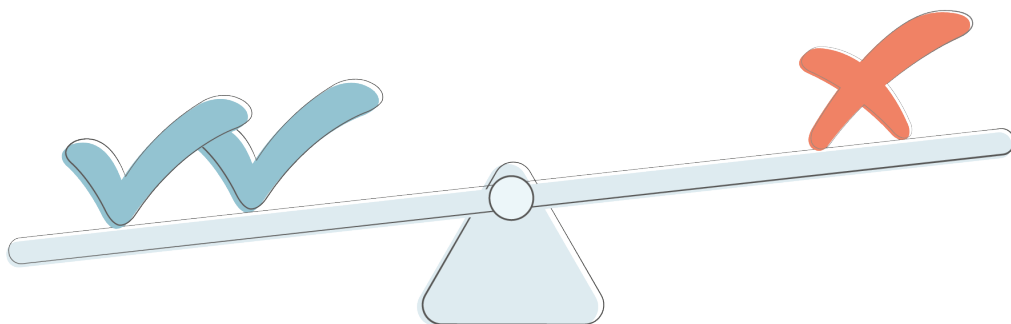
## เป้าหมายของบทเรียนนี้

- 1 การค้นหาวิธีการเพื่อพัฒนาปรับปรุงสภาพแวดล้อมในทางทำงานของเราให้เป็นไปในทางที่ดี ซึ่งอาจสร้างความแตกต่างได้อย่างมากต่อสุขภาพจิตของทุกคน
- 2 การเข้าใจว่าเราสามารถควบคุมและมีอิทธิพลต่ออะไรได้บ้างภายในสภาพแวดล้อมของเรา
- 3 การลดตราขายและทำให้เรื่องของสุขภาพทางจิตเป็นหัวข้อที่เราพูดคุยได้อย่างมีความสุข

เราใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ร่วมกันในสภาพแวดล้อมนี้ และเราสามารถส่งอิทธิพลต่อการมีสุขภาวะทางจิตในเชิงบวกในหมู่พวกเราตัวเองและผู้อื่นได้

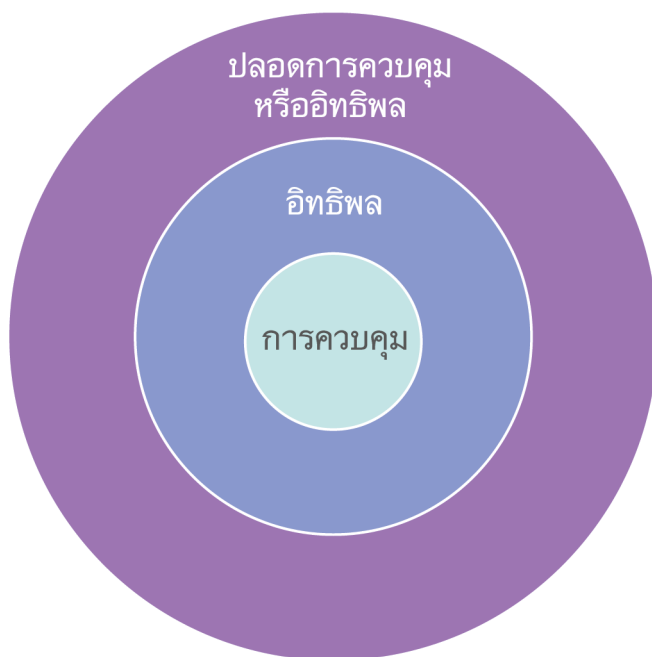
ในบทเรียนนี้เราจะรู้วิธีที่เราทำสิ่งนี้ได้ เราจะช่วยตัวเองและช่วยเหลือกันและกันได้อย่างไร เราจะสร้างสภาพแวดล้อมที่เราอาศัยและทำงานให้เป็นไปในทางที่ดีและให้การสนับสนุนช่วยเหลือกันได้อย่างไร

เราได้ระบุไว้ในบทเรียนที่ 1 แล้ว ถึงผู้มีอิทธิพลต่อปัญหาสุขภาพจิตของเราทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ จุดมุ่งหมายคือการเพิ่มผู้มีอิทธิพลในเชิงบวกและลดผู้มีอิทธิพลในเชิงลบ



แน่นอนว่าเราคงไม่อาจเปลี่ยนแปลงทุกอย่างได้ แต่สิ่งสำคัญก็คือการระบุถึง:

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



**อำนาจควบคุม:** เช่น ความแข็งแรงของสุขภาพ  
สิ่งที่เราเลือกรับประทาน การแสดงความสามารถ  
ต่อผู้อื่น การเงินส่วนบุคคล ฯลฯ

**อิทธิพล:** เช่น การจัดงานกิจกรรมทางสังคม  
ความก้าวหน้าในทางอาชีพ

**ไม่มีอำนาจควบคุมหรืออิทธิพล:** เช่น สภาพ  
อากาศ การเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติ การของ  
บริษัท ราคาน้ำมันระหว่างประเทศ ฯลฯ

ใช้เวลาที่ยังเหลือของคุณกับชีวิตในหน้าสุดท้ายของหนังสือแบบฝึกหัดนี้ คิดถึงสิ่งที่คุณควบคุมได้และสิ่งต่าง ๆ ที่คุณสร้างอิทธิพลในชีวิตของคุณได้ และคิดเกี่ยวกับสิ่งที่คุณทำได้เพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านี้เพื่อ ปรับปรุงปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของตนเองได้

สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือการระบุปัจจัยต่าง ๆ ที่คุณมีอำนาจควบคุมหรือมีอิทธิพล นี่เป็นสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่คู่ควรกับการใช้อารมณ์ของคุณเพื่อจัดการ เพราะคุณเปลี่ยนแปลงสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ ไม่ว่าจะกังวลหรือ อหิวาต์มากแค่ไหน อย่างไรก็ตาม สิ่งที่คุณทำได้ก็คือการควบคุมการโต้ตอบของคุณในเรื่องดังกล่าว

# แบบฝึกหัด

## แบบฝึกหัดที่ 1

การทบทวนปัจจัยที่มีอิทธิพลในเชิงบวกและเชิงลบของเรา

กลับไปแบบฝึกหัดที่ 1 และ 2 ในบทเรียนที่ 1



- สิ่งที่คุณระบุว่าส่งอิทธิพลต่อการมีสุขภาวะทางจิตของคุณในเชิงบวกได้มีอะไรบ้าง
- สิ่งที่คุณระบุว่าส่งอิทธิพลต่อการมีสุขภาวะทางจิตของคุณในเชิงลบได้มีอะไรบ้าง
- มีกี่อย่างที่คุณระบุไว้ว่าเกี่ยวข้องกับงาน

## แบบฝึกหัดที่ 2



ถามกลุ่ม/ทีมงานของคุณ:

- ปัจจัยใดที่คุณควบคุมได้
- ปัจจัยใดที่คุณมีอิทธิพลโน้มน้าวได้
- ปัจจัยใดที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณ

### ร่วมกันจัดทำแผนเกี่ยวกับ:

- a. สามสิ่งที่คุณทำได้เพื่อสร้างอิทธิพลในเชิงบวกต่อสภาพแวดล้อมของคุณเพื่อเพิ่มปัจจัยในเชิงบวก
- b. สามสิ่งที่คุณทำได้เพื่อลดอิทธิพลในเชิงลบต่อสภาพแวดล้อมของคุณ เพื่อลดปัจจัยในเชิงลบ



# แบบฝึกหัด

## แบบฝึกหัดที่ 3

ตั้งใจที่จะพูดถึงเรื่องเหล่านี้ใน 4 สัปดาห์ถัดไป:

เราตั้งใจที่จะพัฒนาสามสิ่งในเชิงบวกดังต่อไปนี้เพื่อแก้ไขปัญหาสภาวะสุขภาพจิตให้ดีขึ้น:

1. ....

2. ....

3. ....

เราตั้งใจที่จะลดสามสิ่งในเชิงลบดังต่อไปนี้เพื่อแก้ไขปัญหาสภาวะสุขภาพจิตให้ดีขึ้น:

1. ....

2. ....

3. ....

# ตราบาย



# 20%

ความเจ็บป่วยทางจิตแพร่ขยายไปทั่วโลกคิดเป็นตัวเลขราวประมาณ 20% ซึ่งหมายความว่าถ้าในกลุ่มคุณมีห้าคน มีความเป็นไปได้ทางสถิติที่บางคนจะมีหรือ กำลังทุกข์ทรมานจากปัญหาความเจ็บป่วยทางจิต

จากบทเรียนเหล่านี้ คุณได้ตระหนักแล้วว่า:

- เราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิต
- ซึ่งเป็นสิ่งที่เราสามารถจัดการได้ด้วยเครื่องมือและทรัพยากร รวมถึงการติดต่อขอความช่วยเหลือและการสนับสนุนที่มี
- การมีความทุกข์ไม่ใช่ความอ่อนแอหรือการเจ็บป่วย เราทุกคนเป็นมนุษย์ปกติที่จิตใจอ่อนไหวได้ตลอดเวลา
- เมื่อเรายื่นมือขอความช่วยเหลือและลองเรียนรู้จากผู้อื่นและประสบการณ์ เราก็คงเติบโตในฐานะมนุษย์

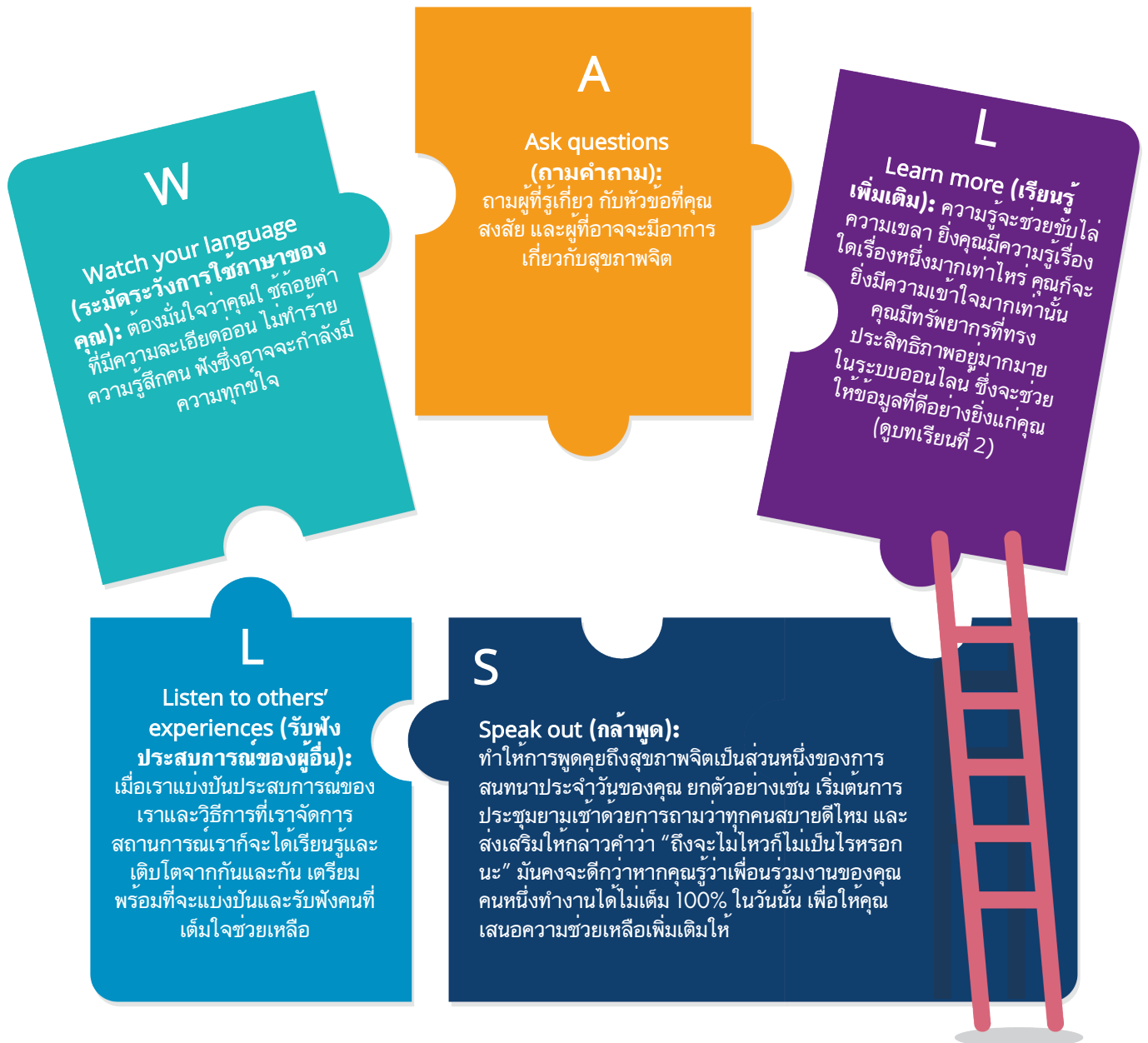
**“ความเจ็บป่วยทางจิตไม่ใช่เรื่องที่น่าอาย แต่ตราบายและอคติสร้างความอับอายให้กับพวกเราทุกคน” Bill Clinton**

หนึ่งในปัญหาสำคัญที่เราประสบเมื่อพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิตของเราคือตราบาย ตราบาย ถูกนิยามว่าเป็น “เครื่องหมายของความอับยศ ที่แบ่งแยกบุคคลหนึ่งออกจากคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นสิ่งผิดที่ไม่ควรกระทำ ซึ่งเหมือนกับว่าเรากำลังสร้างกำแพงปิดล้อมพวกเขา

อย่างที่ได้อ่านพบ เราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิต เราทั้งหมด ทุก ๆ คน! เราไม่ได้ถูกแบ่งแยกออกจากคนอื่น ๆ เราเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ที่มั่งคั่ง ครอบคลุม และมวลมนุษยชาติทั้งหมด

# ตราบาย คือกำแพง

การที่จะทำลายตราบายในใจ เราต้องรู้สึกสบายใจที่จะพูดคุยเกี่ยวกับมัน ยิ่งได้พูดคุยเร็วขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งทำลายง่ายขึ้นเท่านั้น นี่คือเทคนิคเชิงปฏิบัติบางส่วนที่จะช่วยทำลายกำแพงได้:





- “คุณ” จะทำอะไรได้บ้างเพื่อหยุดตราบาย
- “เรา” จะทำอะไรได้บ้างเพื่อหยุดตราบาย

## สรุป

- เราสามารถเดินหน้าเพื่อช่วยดูแลสุขภาพจิตของเราและของเพื่อนร่วมงานของเราได้ในสภาพแวดล้อมที่ทำงานของเรา
- ตั้งสมาธิกับสิ่งต่าง ๆ ที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงหรือมีอิทธิพลได้ แทนที่จะทุ่มเวลาไปกับสิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้
- ตราบายสร้างกำแพงและทำให้บุคคลโดดเดี่ยว ใช้ความพยายามอย่างมีสติเพื่อทำลายตราบายนั้น และส่งเสริมให้ได้พูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิต

และจำไว้ว่า:

**เราทุกคนต่างมีปัญหาสภาวะสุขภาพจิต**

คุณได้เสร็จสิ้นการเรียนรู้บทเรียนแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพจิตแล้ว:

โปรดพูดคุยในกลุ่มเกี่ยวกับ



- หัวข้อที่คุณคิดว่ามีประโยชน์
- คุณรู้สึกมีความมั่นใจที่จะช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานที่คุณคิดว่ากำลังมีความทุกข์ใจหรือไม่
- คุณต้องการเรียนรู้อะไรเพิ่มเติมอีก
- อะไรบ้างที่จะทำให้เกิดความแตกต่างอย่างมากต่อปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของคุณและของเพื่อนร่วมงานของคุณ

ขอบคุณ

# ฉันควบคุมหรือมีอิทธิพลต่ออะไรบ้าง

ใช้ข้อมูลนี้เพื่อเริ่มพิจารณาสິงต่าง ๆ ในชีวิตของคุณที่คุณอาจเปลี่ยนแปลงได้

ระบุว่ามีปัญหาใดบ้าง แล้วคุณสามารถควบคุมได้ไหม มีอิทธิพลหรือไม่ หรือเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณหรือเปล่า

หากคุณมีอำนาจควบคุมหรือมีอิทธิพลเหนือสิ่งนั้น ให้เริ่มคิดถึงขั้นตอนการดำเนินการที่คุณสามารถทำได้

ปัญหาคืออะไร	ฉันมีอำนาจควบคุมหรือมีอิทธิพลต่อสิ่งนั้นหรือไม่ หรือเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของฉัน	แผนปฏิบัติ
เช่น การใช้จ่ายส่วนตัว	ฉันสามารถควบคุมได้	ตั้งงบประมาณรายเดือนให้ตัวเองควบคุม











หุ้นส่วนด้านความปลอดภัยไม่ใช่องค์กรทางการแพทย์ และเนื้อหาทั้งหมดที่นำเสนอบนเว็บไซต์นี้เพื่อให้ข้อมูลเท่านั้น หุ้นส่วนด้านความปลอดภัยจะไม่รับผิดชอบเนื้อหาหรือเว็บไซต์หรือแหล่งข้อมูลจากภายนอก

หุ้นส่วนด้านความปลอดภัยจะไม่รับผิดชอบต่อความผิดพลาดหรือสิ่งที่ละไว้ในเนื้อหาที่นำเสนอบนเว็บไซต์นี้ หุ้นส่วนด้านความปลอดภัยจะไม่รับผิดชอบในกรณีต่อความสูญเสียหรือความเสียหายที่เกิดขึ้นทั้งทางตรงหรือทางอ้อมอันเกิดจากการใช้งานหรือความไร้ความสามารถในการใช้ข้อมูลบนเว็บไซต์นี้ เนื้อหาที่นำเสนอบนเว็บไซต์นี้ต้องไม่ถูกใช้ ผลิตซ้ำ ทำสำเนา หรือแจกจ่ายเพื่อวัตถุประสงค์ทางการค้า