



Nursing Chiangrai College &lt;nursing@crc.ac.th&gt;

**ขอส่งสำเนาบันทึกข้อความจำนวน 10 เรื่อง**

1 ข้อความ

Documentation Chiangrai College <documentation@crc.ac.th>  
ถึง: Nursing Chiangrai College <nursing@crc.ac.th>

21 สิงหาคม 2568 เวลา 12:07

**เอกสารแนบ 10 ฉบับ**

-  **470(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.นฤกร.pdf**  
2094K
-  **472(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.นริศรา.pdf**  
2213K
-  **469(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.วิมลสิริ.pdf**  
2416K
-  **471(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.กฤษณา.pdf**  
2514K
-  **546(11)แบบคำขอไปร่วมประชุม ผศ.ฐิติอาภา.pdf**  
1264K
-  **423(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.นัตยา.pdf**  
6675K
-  **617(11)แบบคำขอไปร่วมประชุม ดร.พัชรินทร์.pdf**  
1491K
-  **618(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.อนุชา.pdf**  
1581K
-  **482(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม ดร.พัชรินทร์.pdf**  
2230K
-  **619(11)แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม อ.อนุชา.pdf**  
1788K

อทพพเส้าทพิพย์

ผศ.ดร.พัชรินทร์ เงินทอง  
รักษาการคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์

พ.ย. ๒๕๖. ๒๓๙ / ๒๕๖๘

วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๘



วิทยาลัยเชียงใหม่

แบบรายงานการเข้าร่วมประชุม / สัมมนา / ฟั๊กอบรม / ศึกษาตุงาน

ลำน้กัถลการนดี
วิทยาลัยเชียงราย
ที่ 482(ก) / ๒๕๖๘
ว.ด.ป. ก.ค. ๒๕๖๘ เวลา 1๕.๐๐
ผู้รับ อ.โพธิ์

ชื่อ-สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ เงินทอง	ตำแหน่ง : รักษาการคณบดี
หน่วยงาน : คณะพยาบาลศาสตร์	กลุ่มวิชา การพยาบาลมารดา ทารก การผดุงครรภ์ และการพยาบาลสตรี
กิจกรรม :	<input type="radio"/> การสัมมนา <input type="radio"/> การฝึกอบรม <input checked="" type="radio"/> การประชุมเชิงวิชาการ <input type="radio"/> การประชุมเชิงปฏิบัติการ <input type="radio"/> อื่นๆ(ระบุ)..... อ้างอิงแบบคำขอไปเข้าร่วมประชุมสัมมนา/ฝึกอบรม เลขที่ .....
เรื่อง	โครงการประชุมวิชาการประจำปี 2568 "รับมือซึมเศร้าอย่างเข้าใจ"
หน่วยงานที่จัด	คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงใหม่
สถานที่จัด	ห้องประชุมศรีจอมทอง โรงแรมไชนารายณ์ ริเวอร์ไซด์ เชียงราย
วัน เดือน ปี	วันที่ 15 พฤษภาคม 2568 พ.ศ. (เวลา 08.00 น. -16.00 น.) ระยะเวลา 1 วัน
ค่าใช้จ่าย	งบประมาณที่เบิก <input type="radio"/> ไม่มี <input checked="" type="radio"/> มี จำนวน.....600.....บาท งบประมาณที่จ่ายจริง <input type="radio"/> ไม่มี <input checked="" type="radio"/> มี จำนวน.....600.....บาท งบประมาณที่ คืน/เบิกเพิ่ม <input checked="" type="radio"/> ไม่มี <input type="radio"/> มี จำนวน.....0.....บาท
ใบเกียรติบัตร / วุฒิ	<input checked="" type="checkbox"/> ได้รับ <input type="checkbox"/> ไม่ได้รับ เนื่องจาก.....อยู่ช่วงระหว่างงดรดำเนินการของคณะพยาบาลศาสตร์..... <input type="checkbox"/> ไม่มี

สรุปสาระสำคัญ

ภาคเช้า

หัวข้อ รับมือซึมเศร้าอย่างเข้าใจ (รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ สกุดพรรณ คณะพยาบาลศาสตร์ ม.เชียงใหม่)

วิทยาการอธิบายเกี่ยวกับกลไกการเกิดภาวะซึมเศร้า โดยประยุกต์ใช้กับแพลตฟอร์ม AI ที่สามารถตอบสนองความรู้ได้หลากหลาย ซึ่งตอบสนองความต้องการของผู้ใช้งานที่ต้องการตัวช่วยในการทำงาน หรือสืบค้นเพื่อการเรียนรู้ในด้านวิชาการ ซึ่งการเกิดโรคซึมเศร้าสามารถเกิดขึ้นกับกลุ่มป่วย (Mental illness) จะมีโอกาสเป็น Major depressive disorders ที่ต้องได้รับการรักษาในรูปแบบจิตบำบัด และการรับประทานยาต้านเศร้า กลุ่มเสี่ยง (risk group) อาจเป็นกลุ่มที่มีอาการเศร้าหรือมีอาการเศร้า (Depression) และกลุ่มปกติ (normality) ที่ยังไม่ได้รับการวินิจฉัยจะเน้นรูปแบบการส่งเสริม/ป้องกันสุขภาพจิต องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่า ปัจจุบันพบว่าสถิติของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นถึง 280 ล้านคน (ร้อยละ 3.8 ของประชากรโลก) ซึ่งโรคซึมเศร้าเป็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่เกิดขึ้นช่วงสั้นๆ อาจเป็นภาวะซึมเศร้า หรือแม้แต่มความผิดปกติทางอารมณ์โดยมีอาการทางคลินิกตามเกณฑ์ เป็น Depressive disorders แบบ Major จนพัฒนาเป็น Major depressive disorders นั้นเอง ความแตกต่างของอารมณ์เศร้า (Sadness) เป็นอารมณ์ด้านลบ ในทางจิตวิทยาเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวกับบุคคลทั่วไป เกิดได้ทุกเพศ ทุกวัย เมื่อเผชิญกับความสูญเสีย ความผิดหวังในสิ่งที่ตนเองคาดหวัง การถูกปฏิเสธและมักเกิดขึ้นร่วมกับความรู้สึกผิดหวัง หรือความรู้สึกอึดอัดและทรมาน ส่วนภาวะซึมเศร้า (Depression) เป็นอาการเศร้าที่มากและนานเกินไป ไม่ดีขึ้นแม้ได้รับกำลังใจหรือมีการอธิบายด้วยเหตุผล มักมีความรู้สึกด้อยค่าและอยากตาย และพบบ่อยว่ากระทบในหน้าที่ การงาน การดำเนินกิจวัตรประจำวันและการเข้าสังคมทั่วไป แต่โรคซึมเศร้า มักมีการวินิจฉัย ICD-10 หรือเกณฑ์วินิจฉัย DSM-V โดยการใช้แบบประเมิน 8Q 9Q โดยจะแบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ Mild Moderate Severe และ Psychotic ความเข้าใจที่คนทั่วไปมักคิดว่าโรคซึมเศร้าเป็นโรคจิต (Psychotics) ซึ่งเป็นโรคทางจิตเวชชนิดหนึ่ง แต่ในความเป็นจริง ไม่ใช่โรคทางจิตเวช แต่เป็นความผิดปกติทางอารมณ์ที่สามารถรักษาหายขาดและรักษาได้ สำหรับอารมณ์ ของมนุษย์ มี 2 มิติ คือ Mood เป็นภาวะทางอารมณ์

ที่ยังคงยาวนาน และ Effect เป็นอารมณ์ที่แสดงออกภายนอกที่คนอื่นสังเกตเห็น นำไปสู่ความรู้สึกหมดหนทาง หมดทางช่วยเหลือตัวเอง (Helplessness) ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่มีความหวัง ร่วมกับความโดดเดี่ยวเดียวดาย (Loneliness) ทุกข์ใจ ทุกข์ทรมาน ตลอดจนรู้สึกไม่เป็นทุกข์ไม่สุขนั่นเอง (Suffering) การประเมินว่ามีอาการซึมเศร้าหรือไม่ มักมาจากการสังเกตคนรอบข้าง ร่วมกับการใช้เครื่องมือประเมินร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ตรวจวินิจฉัยตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรค เช่น แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม PHQ-9 เกณฑ์การวินิจฉัย MDD ตาม DSM-5 ที่เด่น ได้แก่ ไม่ใช่ภาวะซึมเศร้าในโรคไบโโพลาร์ ไม่ใช่ภาวะซึมเศร้าจากโรคทางกาย หรือ Organic cause และครบตามเกณฑ์อาการ 5 อาการ คือ เกิดขึ้นแทบทั้งวัน เป็นเกือบแทบทั้งวัน เป็นเกือบทุกวันต่ำกว่า 2 สัปดาห์ ทำให้เสียหน้าที่การทำงานและสังคม โดยปรากฏอาการเหล่านี้อย่างน้อย 1 อย่าง ได้แก่ 1) มีอารมณ์เศร้า ทั้งที่ตนเองรู้สึกและคนอื่นสังเกตเห็น 2) ความสนใจหรือความเพลิดเพลินในกิจกรรมปกติที่เคยทำทั้งหมดหรือแทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก เป็นต้น หากเป็น Dysthymic Disorders จะมีอารมณ์ซึมเศร้าเป็นส่วนใหญ่ของวัน ทั้งจากการบอกเล่าและสังเกตอาการของผู้อื่นนานอย่างน้อย 2 ปี ในช่วงที่ซึมเศร้า มีอาการอย่างน้อย 2 อาการขึ้นไป มักเบื่ออาหารหรือกินจุ นอนไม่หลับหรือหลับมากเกินไป เรียวแรงน้อยหรืออ่อนเพลีย คุณค่าในตนเองต่ำ สมาธิไม่ดี หรือตัดสินใจยาก รู้สึกหมดหวัง และในช่วง 2 ปีของความผิดปกตินี้ ผู้ป่วยไม่มีช่วงเวลาที่ดีกว่าอาการที่กล่าวมาข้างต้น หรือนานเกินกว่า 2 เดือนในแต่ละครั้ง

การดูแลช่วยเหลือจัดการเพื่อรับมือภาวะซึมเศร้า หรือโรคซึมเศร้า ในกรณีที่ประเมินหรือวินิจฉัยแล้วว่าเป็นโรคซึมเศร้า จะต้องจัดการที่เหตุปัจจัยมาก่อนอันดับแรก ซึ่งการจัดการปัจจัยทางชีวภาพ ร่วมกับปัจจัยทางจิตสังคม โดยเข้าใจด้วยจิตใจที่อยากช่วยเหลือ มีหลายวิธีการ เช่น ) การให้ยาด้านเศร้า กลุ่ม SSRIs พิจารณาการให้ยากลับนี้ เป็นอันดับต้นๆ โดยเลือกให้ยาด้านเศร้ากลุ่ม MAOIs (TCAs) ซึ่งยากกลุ่ม SSRIs มีกลไกที่ลด/ยับยั้งการนำกลับของซีโรโตนินเป็นส่วนใหญ่ 2) การเลือกทานสารอาหาร/สารตั้งต้นของการผลิตซีโรโตนิน เช่น อาหารที่มีทริปโตเฟนสูง เช่น กล้วย ถั่วแระ เนื้อไก่ เมล็ดพืชทอง เป็นต้น การกระตุ้น ส่งเสริมให้ลำไส้ผลิตสารซีโรโตนินและโดพามีนให้ปกติหรือเพิ่มจำนวนมากขึ้น โดยการรับประทานอาหารกากใยสูง หรือการรับประทานอาหารจุลินทรีย์ดีในลำไส้ เช่น แแบคทีเรีย 800 ชนิดที่แตกต่างกัน การรับประทานผักโขม แครอท กะหล่ำปลีม่วง พริกหวานสีเขียวแดงเหลือง คื่นช่าย เป็นต้น และการทานอาหารหมักดองที่มีโพรไบโอติกส์ ซึ่งมีแบคทีเรียและยีสต์ตามธรรมชาติจำนวนมาก โดยค่อยๆ เพิ่มโพรไบโอติกส์ในมื้ออาหารทีละน้อย ได้แก่ โยเกิร์ตธรรมชาติ คอมบูชา มิโซะ กิมจิ เป็นต้น แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารที่มีน้ำตาลหรือไขมันสูงอาจส่งผลกระทบต่อจุลินทรีย์ในลำไส้ ทำให้กระตุ้นการอักเสบในร่างกายและส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ และประการสำคัญที่มีผลอย่างมาก คือ การลดความเครียดหรือการจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม ในปัจจุบันมีวิธีการจัดการที่หลากหลาย เช่น จิตวิทยาสติ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ Modern mindfulness

สิ่งที่ต้องระวังในผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า คือ การฆ่าตัวตาย เป็นการกระทำที่บุคคลแสดงพฤติกรรมทำให้ชีวิตตนเองสิ้นสุดลง การทำลายหรือทำร้ายชีวิตของตนเอง ทั้งโดยเจตนาและไม่เจตนา โดยเป็นความลึกลับโง่งมระหว่างต้องการมีชีวิตอยู่หรือต้องการตาย โดยมีสัญญาณเตือนการเกิดพฤติกรรมฆ่าตัวตาย 10 ประการ ได้แก่ ชีวิตประสบปัญหา ใช้สุราหรือยาเสพติด สีหน้าท่าทางวิตกกังวล ไม่คบไม่พูดกับใครป่วยทางใจหรือมีปัญหาสุขภาพจิต ในความคิดมีแต่เรื่องความตาย มีการวางแผนไว้ว่าจะจบชีวิตของตนเอง สับสน ซึมเศร้า นอนไม่หลับตั้งเครียด คนในครอบครัวอาจมีประวัติอหิวาตกโรค และเคยกระทำการฆ่าตัวตายมาก่อน ทั้งหมดนี้อาจมาจาก Cognitive model จากการศึกษาในวัยเด็กที่ผ่านมา ประกอบกับสิ่งเร้าที่เป็นวิกฤตของชีวิตมากระตุ้นแล้วรับรู้หรือประเมินได้ โดยส่งผลที่อารมณ์ พฤติกรรม ความทุกข์ และลึกลับ ทำให้เกิดความคิดลบโดยอัตโนมัติ นำไปสู่ Depression ได้ สำหรับวิธีการบำบัด/ปรับความคิด สามารถทำได้โดย 1) การค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ 2) การประเมินและการตรวจสอบความคิดอัตโนมัติทางลบ 3) การเผชิญหรือการปรับความคิดที่เป็นวิธีการที่ทำให้อยู่ได้ หรือทำให้ทุกข์ลดลง

ในการส่งต่อและการป้องกันการกลับเป็นซ้ำ ทำได้โดย การประเมินตนเองหากเกินศักยภาพ เกินบทบาทหน้าที่ตนเอง ต้องส่งต่อผู้เชี่ยวชาญกว่าตนเอง โดยมีระบบการดูแล มีเครือข่ายสำหรับการขอความช่วยเหลือ การรักษาต่อ หลังจากได้รับการรักษาต้องรับมาดูแลต่อเนื่องตามบทบาทเพื่อรับการรักษาอย่างต่อเนื่องและป้องกันการกลับเป็นซ้ำ การติดตามเพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำโดยการให้ยาในระยะ Acute-phase เพื่อรักษาจนอาการซึมเศร้าหายดี และต้องทานยาต่อเนื่อง 6-9 เดือนร่วมกับการปรับพฤติกรรมที่นำไปสู่การนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้า อาจประยุกต์ใช้รูปแบบกิจกรรมติดตามเผื่อระวังการกลับเป็นซ้ำอย่างสม่ำเสมอ

#### **ภาคท้าย**

**หัวข้อ สติบำบัดกับการป้องกันและดูแลภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์)**

วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับหลักคิดของจิตวิทยาสติ ใช้หลักการเข้าใจ ผิกและใช้งาน โดยมีการสื่อสารใหม่ (New Communication) ใช้คำที่ง่าย ตรงความรู้ทางจิตวิทยาและศาสตร์สมอง, การเรียนรู้ใหม่ เป็น active based learning นำไปเป็นวิถีทั้งในการทำงานและการ

ใช้ชีวิต, กระบวนทัศน์ใหม่ ใช้ในงานและชีวิตประจำวันโดยที่ไม่เกี่ยวข้องกับศาสนา และการใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ สำหรับสภาวะจิต ประกอบด้วย จิตพื้นฐาน เป็นกลไกร่างกายธรรมชาติ เช่น การหลับ การตื่น เป็นการสะสมความคิดลบ อารมณ์และความเครียด ส่วนจิตชั้นสูงกว่า ได้แก่ สมาธิและสติ เป็นภาวะจิตที่สงบ มั่นคง สมดุล ปลอ่ยวางและการให้อภัย ทั้ง 2 ส่วนนี้เกี่ยวข้องกับคลื่นสมองความถี่ต่ำและสูง ที่มีผลต่อสมองแต่ละส่วน อาทิเช่น สมองส่วนที่ทำหน้าที่ด้านการจัดจ่อทำงานดีขึ้น สมองส่วนหน้าสุดทำงานที่ดีขึ้นในการควบคุมอารมณ์ และความคิด สมองส่วนอารมณ์ทำงานน้อยลง และสมองที่เกี่ยวข้องกับความเห็นอกเห็นใจทำงานมากขึ้น ส่วนการฝึกสมาธิ เป็นการฝึกหยุดความคิด ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรก รวมทั้งการฝึกจัดการความคิดและความกังวลอย่างต่อเนื่องจนจิตสงบและผ่อนคลาย มีวิธีการทำได้หลากหลาย ได้แก่ การหลับตา หายใจเข้าออกยาว 5 รอบเพื่อรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออก อาศัยหลักการรับรู้ของสมอง โดยสังเกตที่ปลายจมูกข้างหนึ่งที่อยู่ลึกซึ้งกว่าและดูอย่างต่อเนื่อง แต่การจัดการกับความคิดที่ผิดวิธี คือ การห้ามความคิด หยุดคิด ว่าวุ่นใจ คำหั้นตนเอง ดังที่กล่าวมานี้ไม่ถูกต้อง ต่อมาเป็นการฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรก โดยตระหนักและเตือนตนเองให้กลับมาอยู่กับลมหายใจเพื่อปลดปล่อยความวุ่นใจจากจิตได้สำนึก ขึ้นต่อมา เป็นการฝึกจัดการความคิดและความกังวลอย่างต่อเนื่องจนจิตสงบด้วยการนั่งสมาธิยาว 5 นาที ซึ่งประโยชน์ของสมาธิจะลดความวุ่นและความเครียดที่สะสมในจิตได้สำนึก เพิ่มคุณภาพงาน และเป็นการฝึกสติได้ง่ายยิ่งขึ้น วิทยาการแนะนำแอปพลิเคชัน "ระฆังสติ" ซึ่งผู้ใช้งานสามารถใช้กำกับสติตนเอง โดยใช้คู่มือสื่อสาร คำพูด และการแสดงพฤติกรรมทางร่างกาย ได้แก่ สายตา สีหน้า น้ำเสียง ท่าทาง ระยะเวลาและสัมผัส เป็นต้น ส่วนหลักการสื่อสารพิจารณาการรับและการส่งสารในเวลาเดียวกัน รวมทั้งการใช้คำพูดบอกถึงความคิดและข้อมูล ตลอดจนภาษา ท่าทางในการบอกทั้งความรู้สึกและบอกได้ทั้งสัมพันธ์ภาพนั่นเอง วิทยาการได้ยกตัวอย่างเพลงที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการพูดโดยรู้ลมหายใจ ได้แก่ เพลงดังดอกไม้บาน เพลง Happy birthday เป็นต้น ซึ่งการรู้ลมหายใจเป็นการใช้พลังสติที่ไม่วอกแวก ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ ทำให้เกิดสติในการพูด ส่งผลต่อลำดับการพูดได้ดีขึ้น ลดความรุนแรงของอารมณ์ และมีสติในการฟัง ทำให้เข้าใจได้มากขึ้น ฟังด้วยใจที่เป็นกลางเพื่อลดความรู้สึกในทางคล้อยตามหรือต่อต้าน ทั้งหมดที่กล่าวมาช่วยให้อ Coaching ดีขึ้น เป็น Emphatic listening เสนอแนะอย่างเหมาะสม

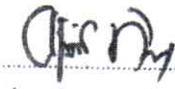
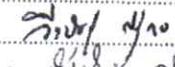
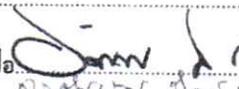
การนำหลักการฝึกสติมาใช้ในระบบสุขภาพ นำไปใช้ได้กับบุคลากร ผู้ป่วยและญาติ โดยเป็นการฝึกสติบำบัด (MBTC) และการฝึกสติแบบสั้น (MBBI) ส่วนบุคลากรใช้หลัก MIO และ Mind service เพื่อขับเคลื่อนองค์กรในแง่การมีสติสื่อสาร และสติคิดบวก ส่งผลต่อการเรียนรู้และสามารถแก้ปัญหาได้ กลวิธีเหล่านี้สามารถประยุกต์ใช้ในองค์กรโดยมีองค์ประกอบ ทั้กษะส่วนบุคคล และวิถีองค์กร ที่สามารถทำได้ เช่น ฝึกสมาธิก่อนหรือหลังทำงาน มีเสียงเตือนระหว่างวัน มีกติกาการสื่อสารในการทำงานร่วมกัน และมีการประชุมด้วยกัลยาณมิตรสนทนาและการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

**หัวข้อ การสื่อสารเชิงบวก (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พัชรวราวรรณ แก้วกันทะ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย)**

วิทยาการบรรยายเกี่ยวกับการสื่อสารทางบวกซึ่งผู้ก่อตั้งแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก คือ เซลิกแมน บิดาแห่งจิตวิทยาเชิงบวกที่ให้ความสำคัญกับการมองเห็นคุณลักษณะเชิงบวกและอารมณ์ด้านบวกในตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันความเจ็บป่วย โดยแนวคิด Well-being Theory มีองค์ประกอบสำคัญ 5 ประการ เรียกว่า "PERMA Model" 1) Positive emotion เป็นอารมณ์เชิงบวก 2)Engagement เป็นความรู้สึกมีส่วนร่วมในสิ่งที่ทำ 3)Positive Relationship เป็นความสัมพันธ์ที่ดี 4)Meaning of life การรับรู้ความหมายของชีวิตหรือสิ่งที่ทำ 5)Achievement การบรรลุถึงเป้าหมายความสำเร็จที่ได้วางแผนไว้ โดยแนวคิดนี้เชื่อว่า เมื่อบุคคลมีระดับของ PERMA เพิ่มสูงขึ้น จะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีได้

หลักการและการฝึกทักษะการสื่อสารทางบวก เป็นแนวทางที่ใช้รูปแบบการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ลดความขัดแย้ง สร้างความเข้าใจและใ้มน้ำ้วสร้างแรงจูงใจให้เกิดความร่วมมือที่ดี องค์ประกอบในการสื่อสารเชิงบวก 1)สัมพันธ์ภาพ คือ การมีทัศนคติที่ดี การยอมรับและเข้าใจ สื่อสารด้วยอารมณ์ที่สงบ 2)การฟัง เป็นการฟังด้วยความเข้าใจและใส่ใจ ผสมผสานกับการฟังเชิงรุก (Active Listening) อาศัยหลักการสบตา ชักถามด้วยความสนใจ ไม่ขัดจังหวะผู้พูด ไม่เปลี่ยนเรื่องสนใจอารมณ์และความรู้สึกรวมทั้งการแสดงออกว่ารับฟัง การจับอารมณ์ เป็นการรับรู้อารมณ์ของตนเองในขณะนั้น และการจับสะท้อนความรู้สึก เป็นลักษณะอย่างหนึ่งของผู้ฟังที่ดีและการใช้ประโยคบอกเล่าที่แสดงให้เราเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 3)การใช้ภาษาและการพูด เช่น การถาม ควรใช้คำถามปลายเปิด ถามความคิดความรู้สึกและความต้องการ การชมควรชมทันทีขณะที่ทำพฤติกรรมที่ดี บอกความรู้สึกของตนเองและระบุพฤติกรรมที่บุคคลนั้นกระทำ การใช้ภาษากาย การพูด เป็นต้น

เทคนิคการสื่อสารทางบวก มี 3 ระยะ ดังนี้ 1) ก่อนสื่อสาร เป็นการสังเกตอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ของตนเองก่อน 2) ขณะสื่อสาร เป็นการสื่อความรู้สึกของผู้พูดต่อพฤติกรรมผู้ที่จะสื่อสารด้วย และเสนอแนะทางเลือกในการเปลี่ยนแปลง 3)หลังสื่อสาร เป็นการรับฟัง ยอมรับ ให้ความมั่นใจในการตัดสินใจของผู้ฟัง ขึ้นชน ดูเล็ดติดตามนั่นเอง

<b>ประโยชน์ที่ได้รับ</b>	
1. ได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า การประเมิน แนวทางในการรักษาปัจจุบัน 2. ได้ฝึกการฝึกสติเพื่อจัดการอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้เกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพ 3. สามารถประยุกต์ใช้ความรู้จากการประชุมวิชาการสู่การนิเทศนักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี ในรายวิชาที่ตนเองได้จัดการเรียนการสอน	
<b>แนวทางในการนำความรู้ที่ได้รับมาปรับปรุงการทำงาน</b>	
<b>หัวข้อการปรับปรุง / พัฒนา</b>	<b>หมายเหตุ</b>
การนำความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า มาปรับใช้ในการจัดการเรียนการสอนของตนเองในรายวิชาที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถใช้หลักการที่ได้จากการประชุมวิชาการไปประยุกต์ใช้ทั้งผู้สอนและผู้เรียน โดยนำไปบูรณาการวิธีการจัดการจัดการเรียนการสอนรายวิชาปฏิบัติสุขภาพจิตและจิตเวช	
<b>เอกสารที่แนบมาด้วย</b>	
1. สรุปลสาระสำคัญที่ได้รับจากการประชุม 2. เกียรติบัตรการประชุมวิชาการ (อยู่ระหว่างรอดำเนินการ) 3. ใบเสร็จรับเงิน (อยู่ระหว่างรอดำเนินการ) 4. หนังสือเชิญเข้าร่วมประชุม	
ผู้รายงาน.....  (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชรินทร์ เงินทอง) วันที่...24.../...ก.ค.../..2568...	
ความคิดเห็นของรองอธิการบดี <input type="radio"/> ฝ่ายบริหาร <input checked="" type="radio"/> ฝ่ายวิชาการ <input type="radio"/> ฝ่ายกิจการนักศึกษา	
..... ..... ..... .....	
ลงชื่อ.....  (ศ.ดร. สันติพร สิริกุล) .....	
<b>ความคิดเห็นของอธิการบดี</b>	
..... ..... .....	
ลงชื่อ.....  (อ.ดร. สันติพร สิริกุล) ..... 21, ส.ค. 2568	

1. รับ...  
 2. ...  
 3. ...  
 4. ...  
 5. ...

