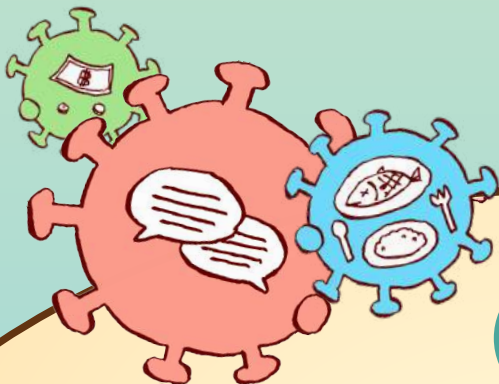


คู่มือ
สร้าง

ภูมิใจคุ้มใจ

Vol.01

ฉบับมหาชน สำหรับทุกคน
ที่ต้องเตรียมใจรับผลกระทบ
จากสถานการณ์โควิด -19



ภูมิใจคุ้มใจ



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา แ่ความสุข



ความสุขประเทศไทย
Happiness Explorer

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

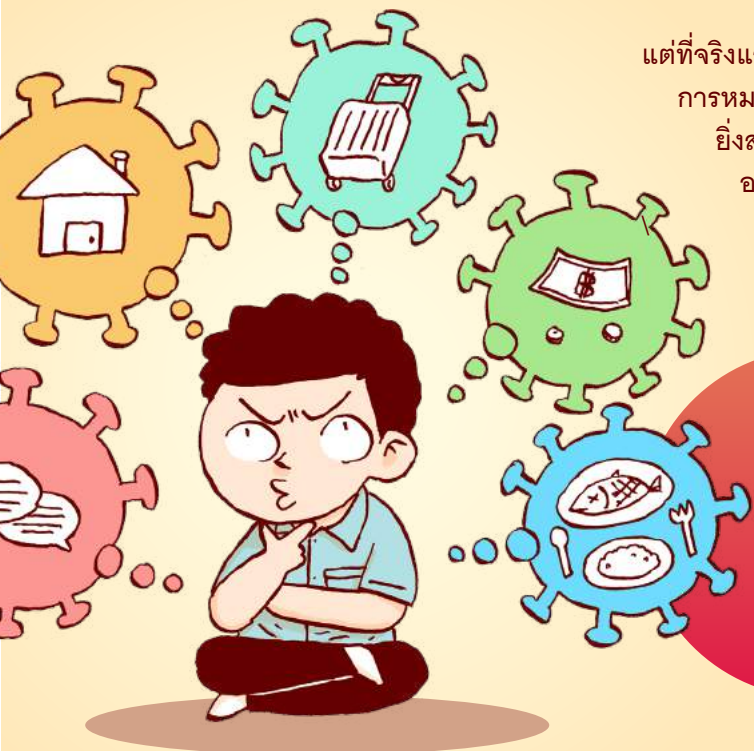
“เฮ้ย เราโอเค”

วิธีทำให้โอเคในเวลาที่ไม่โอเคมากๆ

ในวิกฤตโควิด-19 และหลังจากนี้ไป เราทุกคนคงต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ “ไม่โอเค” จากผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อม ความเครียด ความกังวล ความสับสนใจ และสารพัดความรู้สึกในแดนลบ จึงแวะเวียนมาเคาะประตูทักทายเราบ่อยขึ้น และเราเองก็คงคิดว่าไม่แปลกที่จะต้องเป็นอย่างนั้น เพราะในวิกฤต ใครจะสบายใจได้!

แต่ที่จริงแล้ว ความกังวล ความเครียด และการหมกมุ่นอยู่ในปัญหาไม่ช่วยอะไร ยิ่งสถานการณ์ไม่โอเคเท่าไร เรายิ่งต้อง อยู่เหนือความกังวลมากเท่านั้น และคู่มือเล่มนี้ จะช่วยให้ทุกคนโอเคใน สถานการณ์ที่ไม่โอเค

วิธีง่ายๆ ที่เราเริ่มต้น ลองทำได้โดยมีผลลัพธ์ดีๆ ก็จะกลายเป็น “ภูมิคุ้มใจ” ไว้รับมือกับความไม่แน่นอน ในชีวิต



โอเคปะ?

เช็กलिस्टตามใจตัวเองก่อน ว่ายังโอเคไหม
ในวิกฤตโรคระบาดและข่าวสารที่ใหญ่บ่ทะลัก

1

ดูแลตัวเองดีแล้ว แต่ก็ยังกังวลเผื่อคนอื่น
กลัวสถานการณ์จะไม่จบง่ายๆ

2

ใจตุ้มๆ ต่อมๆ คอยประเมินสถานการณ์ว่าจะมีผลต่องาน
เงินเดือน และกิจการตัวเองแค่ไหน

3

เกาะติดข่าวทั้งวัน ตามติดทุกแฮชแท็กประเด็นร้อน

4

อยากแชร์ข่าวดราม่า และต้องแสดงความคิดเห็น
ในประเด็นที่โกรธหรือกังวล

5

จินตนาการเห็นภาพตัวเองไม่มีงาน ไม่มีเงิน ไม่มีข้าวกิน

6

พยายามคิดหาทางออกหากสถานการณ์เลวร้าย
แต่ก็ มูฟออนเป็นวงกลม วนกลับมาที่ความกลัว

7

เริ่มโกรธคนข้างๆ ที่ยังสบายใจ

8

ไม่ปลื้มพฤติกรรมคนดังที่ทำตัวไม่ถูกใจ
อดไปคอมเมนต์ตำหนิเขาไม่ได้!

เฮ้ย! เราโอเค

(ตอบ ใช่ ในโซนสีเขียว)



หวั่นไหวไปกับข่าวสารบ้าง
วุ่นไหวไปกับความกังวล
แต่ยังมีสติ
เท่าทันอารมณ์ตัวเอง
ในบางที

ไม่ไหวบอกไหว

(ตอบ ใช่ ต่อในโซนสีเหลือง)

เริ่มกังวลในระดับน่าเป็นห่วง
เกิดจากการเสพข่าวสาร
มากเกินไป กังวลไปล่วงหน้า
พอๆ กับการจับจดอยู่กับอดีต
ที่กลับไปแก้ไขอะไรไม่ได้
ไม่รู้ลึกถึงปัจจุบันแม้แต่
วินาทีเดียว



ผลลัพธ์

CHECKLIST



ไม่ไหวแล้ว

(ตอบ ใช่ ในโซนสีแดง)



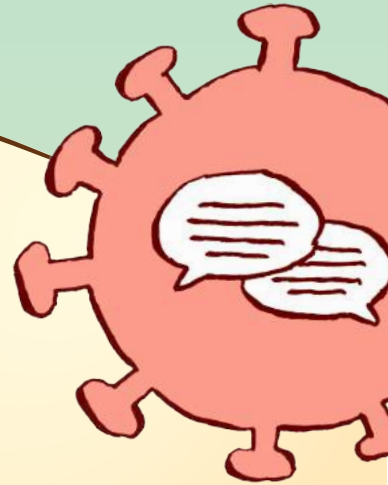
กังวลทุกวินาที กลัวจนเริ่มระราน
คนใกล้ตัวและพร้อมเริ่มสงคราม
ในโลกออนไลน์ การได้ช่วยรุมเหยื่อ
ในโซเชียลมีเดียกลายเป็นความสะใจ
โดยไม่สนว่าจะสร้างผลกระทบ
อะไรบ้าง

ไม่ว่าคุณจะไม่โอเคในระดับไหน ไม่ต้องกังวลไป
เพราะเรามี Solutions มาให้แล้ว!

ใต้...มีน้ำตาซ่อนอยู่

โรคระบาดจะหายไปจริงๆ เมื่อไหร่ เศรษฐกิจจะถดถอยไปถึงไหน
เราจะถูกลดเงินเดือนหรือให้ออกจากงานไหม ส่วนคนทำธุรกิจ
มีกิจการ จะไปรอดได้ยังไง จะมีเงินจ่ายเงินเดือนลูกน้องได้ถึงเมื่อไหร่
ต้องปรับตัวยังไงกับ New Normal ฯลฯ

เราทุกคนล้วนมีคำถามเหล่านี้ผุดขึ้นมาในหัว
และล้วนต้องตอบคำถามเหล่านี้ด้วยวิธีทำที่แตกต่างกันไป
ตามเงื่อนไขของแต่ละคน แต่เราจะพร้อมรับมือ
และตอบคำถามเหล่านี้ไม่ได้เลย หากเรายังรับมือไม่ได้
กับข่าวสารที่อยู่ในหน้าจอมือถือที่เสปอยู่ทุกวัน



เพราะนั่นคือบ่อเกิดความกังวลตัวดี
ที่มาขัดขวางให้ภูมิคุ้มใจเราบกพร่อง!

ชวนมาอ่านข่าวสารให้รู้สึก รู้จริง ไปถึงจิตใจตัวเอง
ผ่านพฤติกรรมในโลกโซเชียล เพื่อเข้าใจสิ่งที่ซ่อนอยู่
ในบ่อเกิดความกังวลเหล่านั้น

นักเสพคอนเทนต์สายใต้ ที่อาจทำภูมิคุ้มกันใจบกร่อง

ใต้เตียงดารา

บางคนเห็นดาราใช้ชีวิต
ความเป็นอยู่ที่ดีผ่านโซเชียล
ก็ไปคอมเมนต์แปลกๆ ว่า
ถ้าเขาลำบาก ดาราก็ไม่ควร
ใช้ชีวิตดีๆ เราตามมาทีหลัง
เจอคอมเมนต์แบบนี้
ก็ตันเห็นด้วย

ใต้โต๊ะนักจอด

สนุกเมื่อเห็นการแฉ ฆอด ฆะ กันในออนไลน์
สนุกกับอารมณ์ที่สาดใส่กันตามแฮชแท็ก
ไม่ยอมหลบยอมนอน หรือบางที
ก็ไปร่วมสาดอารมณ์กับเขาด้วย

ใต้...มีน้ำตาซ่อนอยู่

ช่วงนี้ไม่ว่าจะใต้โพสต์ไหน ก็มัก
มีความรู้สึกของคนเขียนซ่อนอยู่
ต้องระวังให้ดี พอเราอ่านเพลินๆ
จะเปลอเอาความรู้สึกโกรธ เกลียด
ของคนเขียนมาด้วย จนบางทีก็แชร์ไป
พร้อมพ่วงอารมณ์ โดยไม่สนใจข้อเท็จจริง



หาทฤษฎีหนึ่งถึงห้า ไม่ให้มีน้ำตาซ่อนอยู่

ขั้นตอนที่ 1

อ่านแล้วรู้สึกแย่ อย่าเพิ่งแชร์ออกไป
เมื่ออ่านข่าวสารหรือข้อมูลใดๆ ไม่ว่าจะรู้สึก
โกรธ กลัว กังวล อย่าเพิ่งตอบโต้ด้วยการ
กดแชร์ กดรีทวีต หรือคอมเมนต์



ขั้นตอนที่ 2

สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ 5 ครั้ง
รอเวลาให้ใจที่ถูกกวนให้ชุ่ม ตกตะกอนสักนิดก่อน
การหายใจเข้าออกลึกๆ ช่วยให้ใจปลอดโปร่งขึ้นด้วย

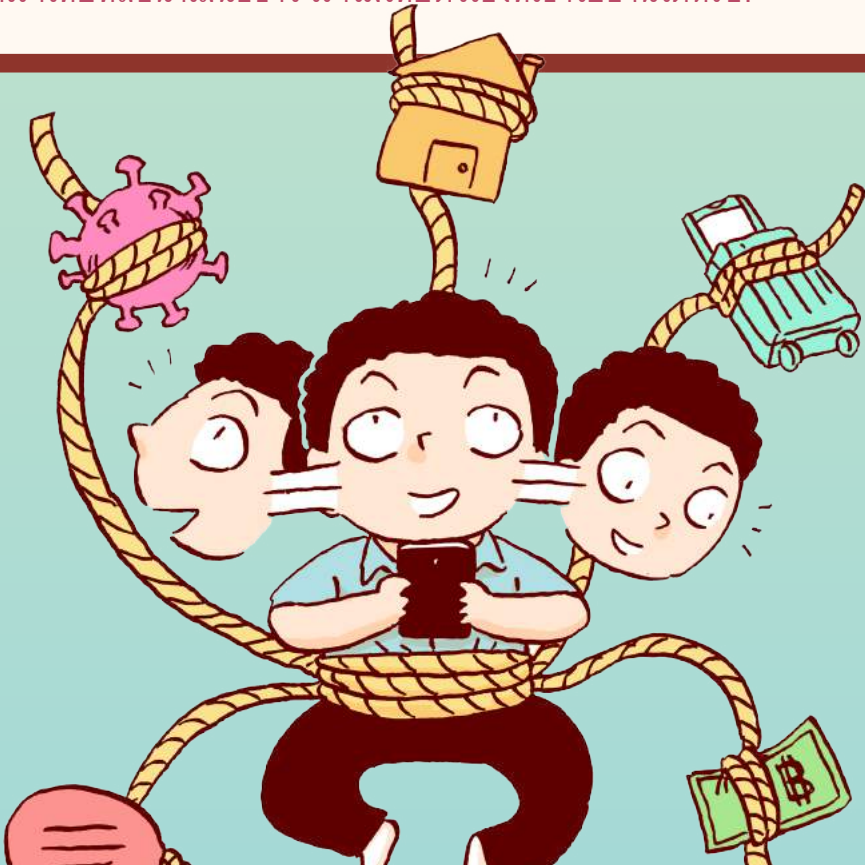
ขั้นตอนที่ 3

ถามตัวเองว่ารู้สึกยังไง รู้สึกอย่างนั้นเพราะอะไร
ถามตัวเองอีกทีว่าเห็นคนดังมีชีวิตดีแล้วโกรธเพราะอะไร บางคนอาจจะบอกว่า
โกรธเพราะคิดว่าเขาเป็นคนของประชาชน ก็ต้องมาช่วยเหลือนดูแลทุกคนสิ หรือบาง
คนบอกว่าโกรธเศรษฐกิจมากกว่าเพราะมีเงินเยอะเยาะก็ต้องแบ่งปัน ฯลฯ ถามตัวเอง
ให้ชัดถึงเหตุผล แล้วค่อยมาดูว่าอารมณ์และความรู้สึกของเรานั้นสมเหตุสมผลไหม
หรือแม้แต่ตอนที่เรารับข่าวคนฆ่าตัวตาย แล้วอยากรู้ว่าเขาฆ่าตัวตายเพราะอะไร
เป็นเรื่องเงินเสียวย่า หรือเรื่องในครอบครัว ฯลฯ เราอยากรู้เพราะเราสงสัย
หรือเราก็แค่อยากรู้เรื่องเขาเท่านั้น?

ขั้นตอนที่ 4

ทำไมเรารู้สึกอย่างนั้น

มากกว่าเหตุผลแรกที่ผุดขึ้นมาในหัวว่าโกรธ กลัว อยากรู้ อยากเห็น มาคิดให้ลึกอีกทีว่าเราโกรธเพราะอะไร คนดั่งกินมือหุ้ผิดตรงไหน ถ้าเราไม่ชอบ เราไม่ดูได้ไหม หรือเราไม่ชอบเพราะแค่เรากำลังไม่มีความสุขและไม่อยากเห็นคนอื่นมีความสุขด้วย และกับเรื่องที่ใหญ่กว่านั้น เรามีสิทธิ์ในการก้าวก้าวคนอื่นแค่ไหน เรามีสิทธิ์กดดันให้ใครแบ่งปันได้หรือ? เรามีสิทธิ์ไปสอดรู้สอดเห็นเรื่องของคนที่ยาไปแล้วหรือเปล่า? ถ้าเราโทษที่สื่อ่น่าเสนอข่าว เราไม่โทษตัวเองที่เข้าไปอ่านได้หรือ?



ขั้นตอนที่ 5

ถ้ารู้แล้วว่ารู้สึกอย่างนั้น อย่างนี้เพราะอะไร
ก็จัดการที่ต้นตอง่ายขึ้น

ถ้าต้นตอคือไม่มีอะไรทำเลย เล่นมือถือไปเรื่อย เจอเรื่องอยากรู้ตาม
สัญชาตญาณก็ตามไป ถ้าอย่างนั้น ก็ลองไปหาอะไรที่ไม่กวนใจให้ชุ่น
ทำดีกว่าไหม หรือถ้าเราโกรธดาราเพราะเรารู้ว่าเราแค่ไม่มีความสุข

แล้วความสุขของเราอยู่ตรงไหน อะไรเล็กๆ ง่ายๆ ที่ทำแล้ว
มีความสุขได้ตอนนี้บ้าง กลับไปค้นวิธีมีความสุขของตัวเองแล้วลงมือทำ
ดีกว่าตัดสินความสุขของคนอื่นหรือไม่ เศรษฐีบริจจาคเงินเท่าไร
ก็อาจไม่สำคัญเท่า แล้วเราจะบริหารจัดการเงินที่มีเพื่อสู้กับวิกฤตเศรษฐกิจ
นี้ยังไง กำจัดความชุ่นชองหมองใจไปได้ก็คิดหาทางออกได้กระจ่างขึ้นนะ





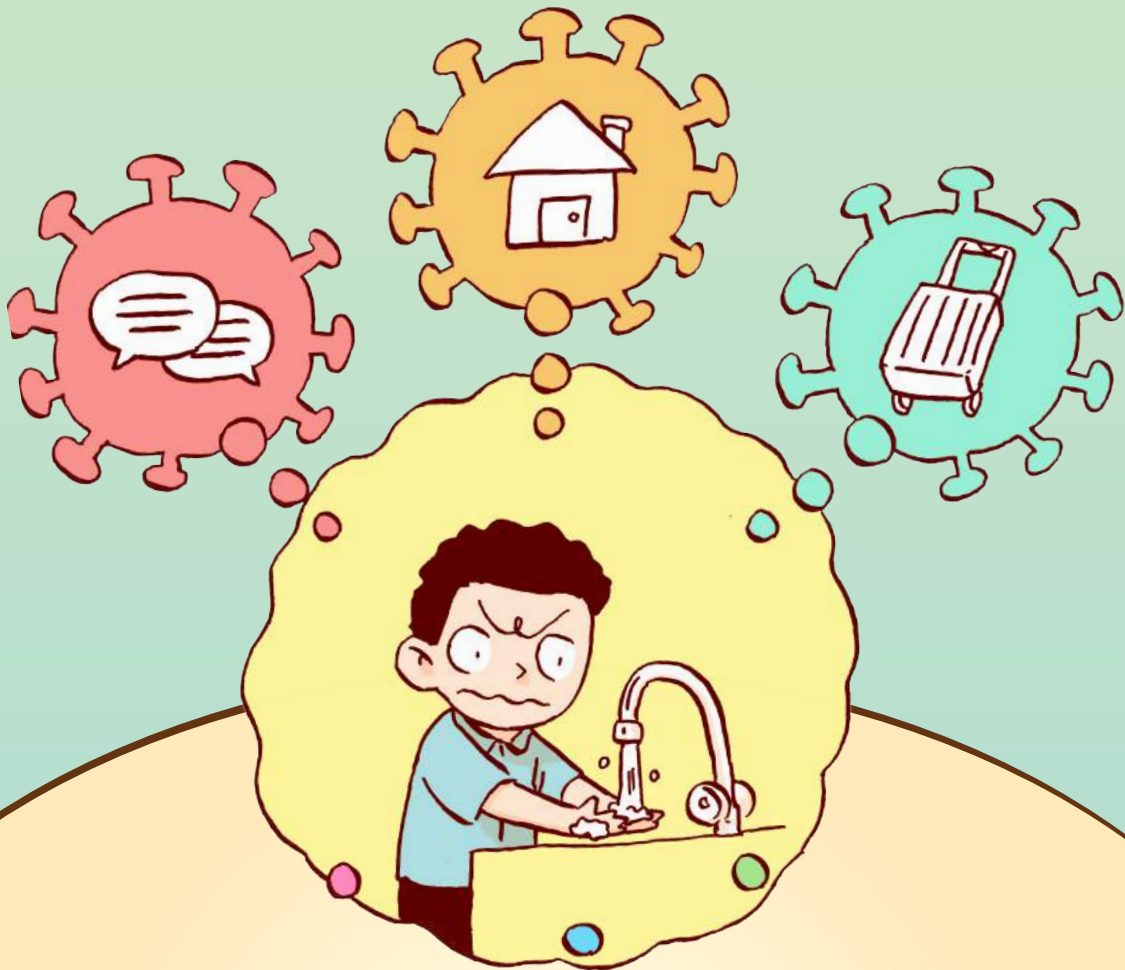
ไม่มีน้ำตา แล้วหาอะไร เจอบ้าง



เจอเวลาที่เสียไป : ไม่เสียเวลาไปกับความอยากรู้อยากเห็น คอมเมนต์ถกเถียง หรือแซทท์กร้อนๆ ที่เผลอตามอ่านที่ก็อาจหมดเวลาไปเป็นชั่วโมง ซึ่งเวลาเดียวกันนี้ เราอาจทำอาหารเข้าตู้ฯ กินเองได้หนึ่งมื้อ เพราะทิ้งมือถือที่เคยตื่นมาแล้วเปิดดูเป็นอย่างแรก เปลี่ยนไปเข้าครัวแทน หรือเราอาจจะทำงานที่ค้างอยู่จบได้ ไม่ต้องเอาไปทำต่อตอนกลางคืน เพราะมีเวลาว่างมาตามช่่วนอกตัว

เจอความสุขของตัวเอง : หากโลกของคนอื่นที่เราเห็น ทำให้เรา ลืมความสุขเล็กๆ ที่เคยมีไป ลองกลับมาค้นความสุขง่ายๆ ที่พอทำได้ในสถานการณ์นี้ ได้เห็นใบอ่อนของต้นไม้เล็กๆ ที่ดูแลอยู่ผลิขึ้นมา ได้เกาพุงแมว ได้อยู่บ้านกับครอบครัว มากขึ้น ฯลฯ เรื่องเล็กๆ ง่ายๆ อะไรก็ได้ที่เรามีสิทธิ์ที่จะมีความสุข

เจอทางออกของปัญหา : เมื่อไม่กังวลหรือวุ่นอยู่กับความกลัว ความไม่แน่นอน เราจะมองปัญหาและหาทางออกอย่างทะลุปรุโปร่ง มองให้ชัดว่าอะไรคือปัญหาที่ต้องจัดการ อะไรเราจัดการไม่ได้ แล้วทุกอย่างจะค่อยๆ คลี่คลาย ว่าเราควรจัดการต่อปัญหาต่างๆ แบบไหนและอย่างไร และสิ่งที่จัดการไม่ได้ เราจะปล่อยวางมันลงได้ง่ายขึ้น



ตามใจก็แล้วกัน

20 วินาที คือระยะเวลาสั้นๆ
ที่เราล้างมือให้สะอาดและในระยะเวลาเดียวกันนั้น
ใจของเราสามารถผลิตไปไหนต่อไหนได้บ้าง ไปดูกัน!

20 วินาที ใจไปไหนบ้าง

ดูสบู

ล้างมือ

เดี่ยวเศรษฐกิจ
จะเหมือนยุคฟองสบู่แตกไหม?

กิจการเจ๊งไปทั่วเลยนะ

ตักงานแน่เลย

เงินเก็บก็ไม่มี

หนักก็เยอะ

ไปร้องเพลง
ในรายการปลดหนี้ดีมั๊ย

เก็บไม้ค้ำไว้ที่ไหน

บ้านก็รก

หาของอะไรไม่เคยเจอ

อยากซื้อบ้านใหม่

กลับไปอยู่บ้านนอกดีมะ

กลับไปจะทำอะไรกิน

น้ำไม่ไหล

หน้าร้อนที่ไรเป็นนี้ทุกที

ร้อนไว้ย

อยากไปทะเล

อยากว่ายน้ำ

อยากไปกับแฟน

เขาจะทิ้งเราไหม

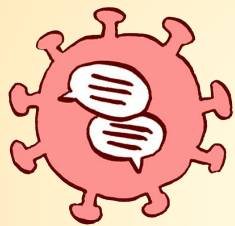
หรือคุยกับคนอื่นอยู่

ทำไมใจร้ายจัง

อกหักจะทำยังไง

อยู่ไม่ไหวแน่นอน

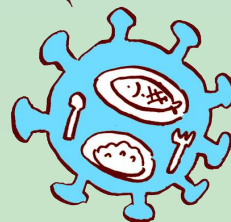
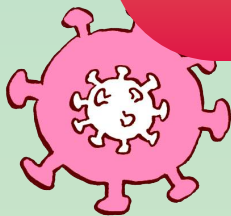
มูฟออนเป็นวงกลม



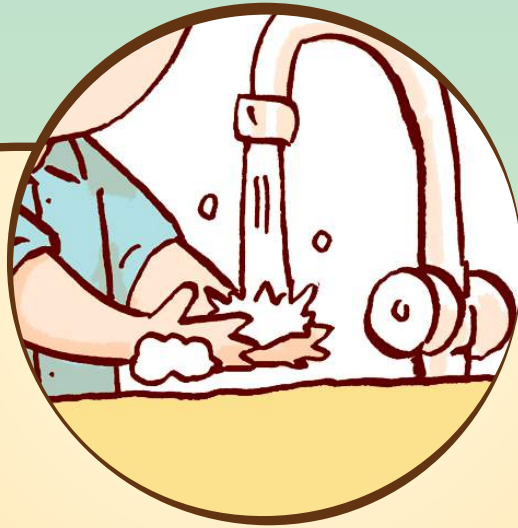
ล้างมืออย่างไร ให้ล้างใจไปด้วย



แค่ 20 วินาที ก็บอกชัดเจนว่าใจเราผลิต
ไปได้ไกลสุดกู่ แต่ถ้างลอง “ไม่คิด” ดูละ
20 วินาทีนี้ลองมาล้างมือเพื่อล้างมือดูไหม?



อาจจะฟังดูง่าย แค่ล้างมือแล้วอย่าคิดอะไร แต่บอกเลยว่าอย่าประมาท เพราะใครได้ลองทำจะรู้ว่าไม่ใช่เรื่องง่ายๆ แต่ที่อยากให้ลองก็เพราะว่า **ถ้าทำได้ 20 วินาทีนี้ จะเป็นประสบการณ์พิเศษที่บางคนอาจไม่เคยสัมผัสมาก่อนในชีวิต!** และสิ่งที่ได้มากกว่ามือสะอาด หรือ การทำกิจกรรมง่ายๆ ตรงหน้าอย่างมีสมาธิ



นอกจากจะทำให้สิ่งนั้นๆ สำเร็จเสร็จสิ้นอย่างดีแล้ว งานวิจัยยังยืนยันว่า **การล้างมือช่วยลดความเครียดและความกังวลได้ถึง 25%** **แถมยังมีแรงบันดาลใจเพิ่มขึ้น 27%** ที่สำคัญ การฝึกสมาธิให้อยู่กับสิ่งที่ทำตรงหน้า จะทำให้เราค่อยๆ เลิกหมกมุ่นกับอดีตและกังวลถึงอนาคตได้ด้วยนะ

วิธีล้างมือเพื่อล้างมือ (และได้ของแถมเป็นการล้างใจ)

1

เริ่มล้างมือด้วยน้ำและสบู่ ใช้ฝ่ามือถูกัน
ถ้าเริ่มคิดเรื่องอื่น เตือนตัวเองให้รู้ แล้วกลับมาถูให้ฟองขึ้นทั่วมือ

2

ใช้ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว
ถ้าเพลินคิดถึงเรื่องนอกมืออีกแล้ว รู้ใช่ไหมว่าต้องเอาใจกลับมาถูสบู่ให้ทั่ว

3

ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว
ไม่ต้องคิดอะไรไปมากกว่านิ้วมือของเรายับยั้งใจ

4

ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ ถ้าใจเริ่มโยเย
ให้รู้สึกถึงหลังนิ้วมือที่ไม่ค่อยได้สัมผัสมากขึ้น

5

ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบ
ระลึกرتونถูอย่างอ่อนคลาย ไม่พยายามจนเคร่งเครียด

6

ใช้ปลายนิ้วมือถูขางฝ่ามือ
ไม่คิดอะไรไกลกว่าฝ่ามือตัวเอง

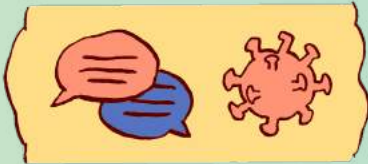
7

ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อมือ
รู้ว่าใจอยู่ในวินาทีตรงหน้า

8

ล้างน้ำให้สะอาด
ล้างใจให้หมดจด

ไม่ใช่แค่ล้างมือ การมีสติอยู่กับสิ่งที่ทำอยู่
ไม่เผลอพาใจลอยไปไกล แต่ควรนำไปปรับใช้
ในกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวันด้วย



**ความคิด
รู้ทัน
ตัดได้**



กินข้าวอยู่จะ :

กินให้รู้รสที่มาแต่ละลิ้น เคี้ยวให้ละเอียด อิ่มแต่พอดี

ทำงานอยู่จะ :

ทำงานอยู่หน้าจอ อย่าหลงไปไถ่ฟีดข่าวสาร
อย่าเพลินกับเกม หรือปุมแอปฯ สตรีมมิ่ง
เข้มแข็งกับงานที่ทำตรงหน้าและทำให้ดีที่สุด

คุยกับเธออยู่จะ :

จะคุยกับใคร ก็ฟังเขา
แล้วก็ฟังตัวเองก่อนพูดออกไป ให้บทสนทนา
เป็นไปด้วยเรื่องดี

จะนอนแล้วจะ :

ให้ช่วงเวลาก่อนหลับตา
ได้อยู่กับตัวเอง ไม่วอกแวกไปที่ความกังวลหรือ
เรื่องนั้นเรื่องนี้จนนอนไม่หลับ

โอเคเนอะ?

เมื่อใจไม่ปล่อยให้ความกังวล
พ่าย่อนเวลากลับไปคิดถึงอดีต
หรือลอยละล่องไปในอนาคต
ที่ไม่รู้ทิศทาง เราจะเริ่มอยู่กับ
ตัวเองได้มากขึ้น รับมือกับสิ่ง
มากระทบตัวและใจได้ดีขึ้น
และพร้อมรับสถานการณ์ที่ไม่
แน่นอน ได้อย่างแน่นอน!



- ไม่หยิบมือถือมาโก เวลาไม่มีอะไรทำ
 - ไม่ดราม่า
 - ไม่ขยายความโกรธ เกลียด กังวล
 - ไม่หงุดหงิดใส่คนอื่น
 - มีแผนการรับมือต่อเรื่องต่างๆ ชัดเจน
- อยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น**





ภูมิคุ้มใจ

“ภูมิคุ้มใจ” คือชุดคู่มือเสริมความเข้มแข็งและมั่นคงให้กับใจในช่วงโรคระบาดโควิด-19 ที่ออกแบบมาให้สำหรับคนทุกเพศ ทุกวัยให้ทำตามได้ง่ายๆ เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มใจให้ตนเอง ได้ง่ายๆ ที่บ้านในระยะเวลา 14 วัน ซึ่งแบ่งไว้ตามหมวดหมู่ทั้ง 4 หมวด

Readjust ปรับชีวิตเปลี่ยนแปลงโหมดใจ

Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน

Relate สานใจในความสัมพันธ์

Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ

ซึ่งนำเสนออยู่ในเว็บไซต์ "ความสุขประเทศไทย" HappinessThailand.com ร่วมกับบทความเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพะทางปัญญา แบ่งออกเป็น 8 เส้นทางการค้นพบความสุขด้วยตัวเอง ทั้งงานจิตอาสา การสัมผัสวัฒนธรรมชาติ ความสัมพันธ์ การเคลื่อนไหวร่างกาย การศึกษาเรียนรู้ การทำงาน ศิลปะ และการภาวนา

ทีมงานที่สร้างคู่มือภูมิคุ้มใจคือเครือข่ายสุขภาพะทางปัญญาอันได้แก่ ธนาคารจิตอาสา JitArsaBank.com, ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา, โครงการผู้นำแห่งอนาคต, We Oneness โดยมูลนิธิสหธรรมิกชน, โครงการ Creative Citizen และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ทีมสร้างสรรค์แคมเปญภูมิคุ้มใจ: ชูใจ กะ กัลยาณมิตร, ผู้สร้างสรรค์เนื้อหา: ili content co., ผู้สร้างสรรค์ภาพประกอบ: สะอาด, อาสาสื่อสารออนไลน์: พินปังค์ (Pinpung) และ Tellscore

รู้จักภูมิคุ้มใจให้มากขึ้นและดาวน์โหลดคู่มือสร้างภูมิคุ้มใจฉบับอื่นๆ ได้ที่

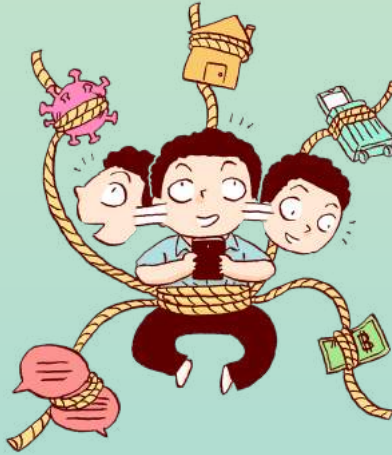
www.HappinessisThailand.com



www.facebook.com/happinessisthailand



ภูมิคุ้มใจ



คู่มือสร้างภูมิคุ้มใจ

ฉบับมหาชน สำหรับทุกคน
ที่ต้องเตรียมใจรับผลกระทบ
จากสถานการณ์โควิด - 19



ธนาคารจิตอาสา
ธนาคารแห่งความสุข



ความสุขประเทศไทย
Happiness Explorer



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



เครือข่ายพุทธิกา

ผู้นำแห่งอนาคต

LEADERSHIP FOR THE FUTURE
ORIGINAL • COLLECTIVE • TRANSFORMATIVE

we
oneness



สุขใจ