



# คู่มือกิจกรรมบำบัด สำหรับผู้รับบริการจิตเวชเฉียบพลัน



เทียม ศรีคำจักษ์  
สายฝน ชาล้อม

ISBN 978-974-672-214-8



801272  
ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## สารบัญ

	หน้า
ความนำ	ก
สารบัญ	ค
สารบัญรูปภาพ	ช
<b>บทที่ 1 บทนำ (Introduction)</b>	<b>เทียม ศรีคำจักษ์</b>
ผู้รับบริการจิตเวชเฉียบพลันแบบผู้ป่วยใน	1
เป้าหมายและปัญหาความต้องการทางกิจกรรมบำบัด	1
การให้บริการทางกิจกรรมบำบัดในผู้ป่วยจิตเวชแบบเฉียบพลัน	4
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมตามคู่มือ	5
<b>บทที่ 2 บทบาทบิดามารดา (Parenting)</b>	<b>เทียม ศรีคำจักษ์</b>
แบบฝึกหัดที่ 2.1 ปัญหาการดูแลบุตร	9
แบบฝึกหัดที่ 2.2 วางแผนทำกิจกรรมต่างๆร่วมกับเด็ก	12
แบบฝึกหัดที่ 2.3 กิจกรรมตามฤดูกาล	15
แบบฝึกหัดที่ 2.4 วางแผนกิจกรรมแต่ละวันให้แก่บุตร	18
แบบฝึกหัดที่ 2.5 การสื่อสารระหว่างบิดามารดากับบุตร	21
แบบฝึกหัดที่ 2.6 ปรับสภาพแวดล้อมเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม	25
แบบฝึกหัดที่ 2.7 การเลือกชื่อของเล่น	30
แบบฝึกหัดที่ 2.8 การเลือกของเล่นและเกมสีให้เหมาะกับวัยของบุตร	34
แบบฝึกหัดที่ 2.9 การวางแผนแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ	37
แบบฝึกหัดที่ 2.10 กิจกรรมบทบาทสมมติ	39
<b>บทที่ 3 กิจกรรมยามว่าง (Leisure Time)</b>	<b>เทียม ศรีคำจักษ์</b>
แบบฝึกหัดที่ 3.1 สร้างแรงจูงใจ	44
แบบฝึกหัดที่ 3.2 ค้นหาความสนใจ	47
แบบฝึกหัดที่ 3.3 ค้นหาค่านิยม	50
แบบฝึกหัดที่ 3.4 พิจารณาพลังงานและค่าใช้จ่ายที่จำเป็น	53
แบบฝึกหัดที่ 3.5 การใช้เวลาตามปกติธรรมดาแต่ละสัปดาห์	58
แบบฝึกหัดที่ 3.6 แหล่งกิจกรรมในย่านที่อยู่อาศัย	62
แบบฝึกหัดที่ 3.7 แหล่งกิจกรรมในชุมชน	65
แบบฝึกหัดที่ 3.8 การสนทนากับคนเพ็ญรู้จัก	68
แบบฝึกหัดที่ 3.9 ฝึกการอ่อนน้อมถ่อมตน	71

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 4 การทำงาน (Employment)</b>	<b>76</b>
แบบฝึกหัดที่ 4.1 ค้นหาความสนใจและแหล่งการทำงาน	77
แบบฝึกหัดที่ 4.2 ค้นหาความถนัดและทักษะในการประกอบอาชีพ	80
แบบฝึกหัดที่ 4.3 ค้นหาบุคลิกลักษณะของตนเอง	85
แบบฝึกหัดที่ 4.4 ค้นหาข้อมูลแหล่งการทำงาน	88
แบบฝึกหัดที่ 4.5 ค้นหางานที่ตนเองมีศักยภาพ	92
แบบฝึกหัดที่ 4.6 ค้นหาคุณสมบัติที่เหมาะสมกับความต้องการของงาน	95
แบบฝึกหัดที่ 4.7 ตัวอย่างการเขียนใบสมัครงาน	98
แบบฝึกหัดที่ 4.8 การเขียนประวัติส่วนตัว และจดหมายสมัครงาน	100
แบบฝึกหัดที่ 4.9 การสัมภาษณ์งาน	103
แบบฝึกหัดที่ 4.10 การจัดการความเครียดจากการทำงาน	107
แบบฝึกหัดที่ 4.11 เลือกวิธีการจัดการความเครียดจากการทำงานที่เหมาะสม	110
<b>บทที่ 5 ทักษะสังคม (Social skills)</b>	<b>114</b>
องค์ประกอบของทักษะสังคม (social skills)	115
การประเมินทักษะทางสังคมและความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ	116
แบบสัมภาษณ์ด้านความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ	118
แบบประเมินความสามารถด้านทักษะสังคมที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต	122
แบบสังเกตการณ์ทักษะสังคม (Social skills checklist)	132
การฝึกทักษะสังคม (Social Skills Training)	133
รูปแบบของกิจกรรมกลุ่มทักษะสังคม	134
แบบฝึกหัดที่ 5.1 การรับฟังผู้อื่น	137
แบบฝึกหัดที่ 5.2 การขอรับรองผู้อื่น	139
แบบฝึกหัดที่ 5.3 การแสดงความรู้สึกที่ดี	141
แบบฝึกหัดที่ 5.4 การแสดงความรู้สึกไม่พึงพอใจ	142
แบบฝึกหัดที่ 5.5 การเริ่มต้นคุยกับบุคคลที่เพิ่งรู้จักหรือคนแปลกหน้า	145
แบบฝึกหัดที่ 5.6 ตั้งคำถามเพื่อให้การสนทนาต่อเนื่อง	147
แบบฝึกหัดที่ 5.7 ให้ข้อมูลเพื่อให้การสนทนาต่อเนื่อง	149
แบบฝึกหัดที่ 5.8 แสดงความรู้สึกเพื่อให้การสนทนาต่อเนื่อง	151
แบบฝึกหัดที่ 5.9 การจบการสนทนา	153

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 5 ทักษะสังคม (Social skills) (ต่อ)</b>	<b>สายฝน ชาวล้อม</b>
แบบฝึกหัดที่ 5.10 ทำอย่างไรหากคู่สนทนาออกนอกประเด็น	155
แบบฝึกหัดที่ 5.11 ทำอย่างไรหากคุณไม่เข้าใจสิ่งที่คู่สนทนาพูด	157
แบบฝึกหัดที่ 5.12 การประนีประนอมและการเจรจาต่อรอง	160
แบบฝึกหัดที่ 5.13 การออกจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด	162
แบบฝึกหัดที่ 5.14 การแสดงความไม่เห็นด้วยกับความคิดผู้อื่นโดยปราศจากการโต้เถียง	164
แบบฝึกหัดที่ 5.15 การตอบสนองเมื่อถูกกล่าวหาโดยไม่เป็นความจริง	166
แบบฝึกหัดที่ 5.16 การขอโทษ	168
<b>บทที่ 6 เทคนิคการกล้าแสดงออก</b>	<b>เทียม ศรีคำจักษ์</b>
(Assertiveness Techniques)	170
แบบฝึกหัดที่ 6.1 ความหมายและความสำคัญของการกล้าแสดงออก	171
แบบฝึกหัดที่ 6.2 สสำรวจพฤติกรรมการกล้าแสดงออก	176
แบบฝึกหัดที่ 6.3 บอกความรู้สึกและความต้องการ	179
แบบฝึกหัดที่ 6.4 ทดสอบพฤติกรรมการกล้าแสดงออก	182
<b>บทที่ 7 ความเครียดและเทคนิคการผ่อนคลาย</b>	<b>เทียม ศรีคำจักษ์</b>
(Stress and Relaxation Techniques)	186
แบบฝึกหัดที่ 7.1 ความเครียดและแนวทางแก้ไข	187
แบบฝึกหัดที่ 7.2 การจัดทำทางเพื่อความผ่อนคลาย	197
แบบฝึกหัดที่ 7.3 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	203
แบบฝึกหัดที่ 7.4 การหายใจเพื่อความผ่อนคลาย	214
แบบฝึกหัดที่ 7.5 โยคะเพื่อความผ่อนคลาย	218
<b>บทที่ 8 การจัดการเรื่องเงิน (Money Management)</b>	<b>สายฝน ชาวล้อม</b>
แบบฝึกหัดที่ 8.1 ค่านิยมและการจัดลำดับความสำคัญ	253
แบบฝึกหัดที่ 8.2 อุปนิสัยการใช้เงิน	254
แบบฝึกหัดที่ 8.3 การวางแผนทางการเงินในระยะสั้นและระยะยาว	257
แบบฝึกหัดที่ 8.4 การสำรวจค่าใช้จ่ายประจำเดือน	261
แบบฝึกหัดที่ 8.5 การวางแผนงบประมาณ	264
แบบฝึกหัดที่ 8.6 ค้นหาแหล่งใช้จ่ายใช้สอยที่ตรงกับความต้องการ	267
	270

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 9 การเตรียมจำหน่ายผู้ป่วย (Discharge Preparation)	275
แบบฝึกหัดที่ 9.1 การระบุปัญหา	276
แบบฝึกหัดที่ 9.2 ปัญหาและทางเลือกในแก้ปัญหา	279
แบบฝึกหัดที่ 9.3 การตั้งเป้าหมาย	282
แบบฝึกหัดที่ 9.4 การแสดงออกความรู้สึก	285
แบบฝึกหัดที่ 9.5 อคติต่อผู้ป่วยจิตเวช	287
แบบฝึกหัดที่ 9.6 สถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นภายหลังออกจากโรงพยาบาล	290
ดัชนี	294