



รายงานโครงการคอมพิวเตอร์  
เรื่อง สุขภาพจิตดีขึ้นได้ด้วยตัวเรา (Good Thing Ahead)

ผู้จัดทำ

- |                 |             |            |           |
|-----------------|-------------|------------|-----------|
| 1.นายภฤติน      | ว่องเชิงคำ  | ชั้น ม.6/1 | เลขที่ 2  |
| 2.นายเดชาวิทย์  | ชัชวาล      | ชั้น ม.6/1 | เลขที่ 4  |
| 3.นางสาวณิชนาฏ  | โพธิพิทักษ์ | ชั้น ม.6/1 | เลขที่ 14 |
| 4.นางสาวรัตนากร | โพธิ์มูล    | ชั้น ม.6/1 | เลขที่ 23 |
| 5.นางสาววรัญญา  | รูปจันทร์   | ชั้น ม.6/1 | เลขที่ 24 |

วิชา โครงการคอมพิวเตอร์ ว33283  
โรงเรียนอุทัยวิทยาคม  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 42

## กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ คุณครูฉัตรชัย นาคทอง ที่ให้คำปรึกษา แนะนำ และกำกับดูแลตลอดการทำโครงการเรื่อง สุขภาพจิตดีขึ้นได้ด้วยตัวเรา (Good Thing Ahead) จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีข้าพเจ้ายังขอขอบคุณเว็บไซต์และแหล่งข้อมูลออนไลน์ต่าง ๆ ที่เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับโครงการนี้ที่สนับสนุนตลอดการทำงานในครั้งนี้

โครงการนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลือและการสนับสนุนจากหลายฝ่าย ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ คุณครู ฉัตรชัย นาคทอง อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่มีค่าในการดำเนินโครงการนี้ข้าพเจ้าขอขอบคุณเพื่อนร่วมงานและสมาชิกในกลุ่มที่ร่วมมือร่วมใจกันทำงานอย่างเต็มที่ ขอขอบคุณเว็บไซต์และแหล่งข้อมูลออนไลน์ต่าง ๆ ที่ให้ข้อมูลอันมีค่าในการศึกษาวิจัยโครงการสุขภาพจิตดีขึ้นได้ด้วยตัวเรา (Good Thing Ahead) ที่ให้การสนับสนุนและกำลังใจตลอดการดำเนินโครงการนี้

## บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง สุขภาพจิตดีขึ้นได้ด้วยตัวเรา (Good Thing Ahead)  
ชื่อผู้จัดทำ นายกฤติน ว่องเชิงคำ  
นายเดชาวิทย์ ชัชวาลย์  
นางสาวณิชานาฏ โพธิพิทักษ์  
นางสาวรัตนากร โพธิ์มูล  
นางสาวธัญญา รูปจันทร์  
ชื่อผู้สอน ครูฉัตรชัย นาคทอง  
โรงเรียน อุทัยวิทยาคม  
สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาอุทัยธานี ชัยนาท เขต 42

## บทคัดย่อ

การหาสาเหตุ หรือปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดโรคที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต เพื่อให้คำแนะนำ การป้องกันอย่างถูกวิธีโดยที่รวมกันเป็นweb site ที่เข้าถึงง่ายมีข้อมูลครบถ้วนเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการป้องกันตนเองจากโรคที่เกี่ยวกับสุขภาพจิตด้วยวิธีที่ถูกต้องและรอบด้านแก่ทั้งบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้มีความรู้หรือมีความรู้ไม่เพียงพอสามารถใช้web siteนี้ เพื่อเป็นประโยชน์และศึกษาวางแผนการดูแลตนเองให้มีสุขภาพจิตที่ดี

คณะผู้จัดทำ

(16 กันยายน 2567)

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
เกี่ยวกับโครงการ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
บทที่ 1 บทนำ	
- ที่มาและความสำคัญของโครงการ	1
- วัตถุประสงค์	2
- ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า	2
- นิยามศัพท์เฉพาะ	2
- ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
บทที่ 2 เอกสารและโครงการที่เกี่ยวข้อง	
- ปัญหาหรือโรคทางจิตใจและอารมณ์	4
- สาเหตุของปัญหาทางจิตใจหรืออารมณ์	5
- อาการของปัญหาทางจิตใจหรืออารมณ์	7
- แนวทางการแก้ไขและรักษา	7
บทที่ 3 วิธีการจัดทำโครงการ	
- วัสดุและอุปกรณ์	9
- วิธีการจัดทำโครงการ	9
บทที่ 4 ผลการศึกษา	
- ผลการพัฒนา	11
- รูปภาพของผลงาน และภาพขั้นตอนต่างๆ ของการดำเนินงาน	11
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
- สรุปผลการศึกษา	12
- ประโยชน์ที่ได้จากโครงการ	12
- ข้อเสนอแนะ	13

## สารบัญ(ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บรรณานุกรม	ง
ภาคผนวก	จ
ข้อมูลผู้จัดทำ	ฉ

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันภาวะซึมเศร้าจัดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญและส่งผลร้ายแรงต่อประชากรโลกโดยส่วนหนึ่งมาจากผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมและเศรษฐกิจที่มีความกดดันจากปัญหาเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงการใช้เทคโนโลยีอย่างไม่เหมาะสมซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์จนทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้โรคซึมเศร้าได้

โรคซึมเศร้าหมายถึงภาวะการเจ็บป่วยทางอารมณ์ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการสูญเสียผิดหวัง การถูกทอดทิ้งและอาจสามารถเกิดขึ้นเองจากสังคมรอบข้างที่เลวร้ายเช่นเจ็บป่วยเรื้อรังความสัมพันธ์กับคนรอบข้างหรือความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เข้ามาอย่างกะทันหันหันผู้ป่วยโรคซึมเศร้านั้นมักจะมีอาการหม่นหมอง หงุดหงิดง่ายขาดความสนใจต่อสิ่งรอบข้าง น้ำหนักลดลงหรือมากขึ้นอย่างรวดเร็วอ่อนเพลียเมื่อยล้า ไม่มีเรี่ยวแรง เป็นต้น ผลวิจัยส่วนใหญ่พบว่าเพศหญิงมีอัตราการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้มากกว่าเพศชายแต่ทว่าอัตราการฆ่าตัวตายในเพศชายมีจำนวนมากกว่าซึ่งเมื่อเพศชายเกิดอาการเครียดหรือซึมเศร้าขั้นรุนแรงพวกเขาจะมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจมากกว่าเพศหญิงอีกด้วย ช่วงปีที่ผ่านมาคนไทยพยายามฆ่าตัวตายชั่วโมงละ 6 คน หรือทั้งปีมากกว่า 53,000คนและเสียชีวิตราว 4,000 คน ถือเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆของไทยข้อมูลของศูนย์โรคซึมเศร้าไทย กรมสุขภาพจิต ยังระบุว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน โดยผู้ป่วยจำนวน 100 คนสามารถเข้าถึงการรักษาเพียง 28 คนเท่านั้น และทำให้คนไทยกว่า 70เปอร์เซ็นต์เสียชีวิตก่อนวัยอันควรการเป็นโรคซึมเศร้านั้น ต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์ด้วยซึ่งผู้ป่วยจะสูญเสียโอกาสทั้งในด้านการศึกษาและอาชีพการทำงานในขณะที่ป่วยอีกทั้งยังเป็นความเจ็บป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงถึง 15-18% ซึ่งไม่เพียงแต่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเท่านั้นที่รู้สึกถูกรบกวนคนในครอบครัวก็ต้องพลอยได้รับความทุกข์นั้นไปด้วย

โรคซึมเศร้าเป็นความป่วยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความคิดและทุกส่วนของร่างกายโดยมีผลกระทบต่อการนอนหลับ การรับประทานอาหารตลอดจนความรู้สึกที่มีต่อตนเองและสิ่งต่างๆ รอบตัวถ้าไม่ได้รับการรักษาอาการของโรคอาจอยู่ได้นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือนหรือเป็นปีการรักษาที่ถูกต้องและเหมาะสมจะสามารถช่วยเหลือและกำจัดอาการของโรคได้รวมทั้งป้องกันภาวะแทรกซ้อนอื่นๆที่จะเกิดขึ้นได้ผู้คนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าปัญหาเหล่านี้สามารถแก้ไขได้ หากเราทำทำความเข้าใจและศึกษาอย่างถี่ถ้วน

ดังนั้นพวกเราจึงเลือกเรื่องโรคซึมเศร้ามาทำโครงการนี้ โดยเว็บไซต์จะสามารถช่วยแก้ไข ปัญหาได้เบื้องต้นเพื่อประเมินสภาพจิตใจของผู้ที่มาใช้งานเว็บไซต์ เพื่อให้ได้วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบ สรุปรที่เว็บไซต์ทำไว้ให้หลังประเมิน และนำไปตัดสินใจในการดูแลรักษาและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต ต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสาเหตุที่ในด้านส่วนบุคคล สังคมส่งผลกระทบต่อภาวะโรคซึมเศร้า
2. เพื่อให้ความรู้และคำแนะนำกับผู้ที่มีปัญหาทางจิต
3. เพื่อศึกษาและพัฒนาเว็บบล็อก เรื่อง โรคซึมเศร้า

### ขอบเขตการของโครงการ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้จัดทำได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้ มีขอบเขตระยะเวลาดำเนินงาน 1 กันยายน 2567- 30 กันยายน 2567 มีขอบเขตเนื้อหาเกี่ยวกับการ แก้ไขปัญหาสุขภาพจิต การประเมินสุขภาพจิตของตนเอง การช่วยหาแนวทางการดูแลรักษา สุขภาพจิตใจมารวมกันเป็นweb site ที่เข้าถึงง่ายมีข้อมูลครบถ้วนและใช้ software ที่เกี่ยวข้อง

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. good thing ชื่อโครงการ
2. software เว็บไซต์ที่ใช้ศึกษา
3. Wordpress เว็บไซต์แอปพลิเคชัน
3. web site เทคโนโลยีใช้ใ้โครงการค้นคว้า
4. Clinical depression ภาวะซึมเศร้าที่มีมากกว่าอารมณ์เศร้า
5. ยากลุ่ม Tricyclics อาการข้างเคียง คือ คอแห้ง ปากแห้ง ท้องผูก มึนงง ตาพร่า หน้ามืด เวลาเปลี่ยนท่า หัวใจเต้นเร็วหรือเต้นผิดจังหวะ ง่วงนอน
6. ยากลุ่ม Tetracyclics group อาการข้างเคียง คือ ปากแห้ง ง่วงนอนมาก
7. ยากลุ่ม Triazolopyridines group อาการข้างเคียง คือ ง่วงนอน มึนงง ความดันต่ำ
8. ยากลุ่ม NDRI อาการข้างเคียง คือ ปากแห้ง นอนไม่ค่อยหลับ คลื่นไส้ อาเจียน
9. ยากลุ่ม SSRI group อาการข้างเคียง คือ คลื่นไส้ อปวดศีรษะ อาการนอนไม่หลับ
10. ยากลุ่ม SNRI Group อาการข้างเคียง คือ ปากแห้ง คอแห้ง คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ และความต้องการทางเพศลดลง
11. แรงานไทย หมายถึง แรงานที่ถือสัญชาติไทยที่มีอายุอยู่ระหว่าง 18 ถึง 60 ปี
12. ภาวะซึมเศร้า หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกหรือการแสดงออกของแรงงานไทย เช่น มี อารมณ์เศร้า รู้สึกเบื่อหน่าย ทำอะไรก็ไม่รู้สึกเพลิดเพลิน ท้อแท้ สิ้นหวัง มองตนเองด้อยคุณค่า มอง

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นใน แง่ลบ ขาดแรงจูงใจ ความสนใจทำกิจกรรมต่างๆ และปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น  
ลดลง

#### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ช่วยให้ผู้ใช้ได้ทราบว่าสภาพจิตใจของตนเองอยู่ใดเกณฑ์ใด
2. ได้เป็นตัวช่วยในการหาวิธีการดูแลรักษาสภาพจิตใจของผู้ใช้
3. ได้พัฒนาความสามารถในสร้างweb siteที่มีมาตรฐาน



## บทที่ 2

### เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ในการจัดทำโครงการคอมพิวเตอร์ เรื่อง วิธีการดูแลและรับมือกับทารกแรกเกิด ผู้จัดทำได้ศึกษาเอกสารและจากเว็บไซต์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

- 2.1 ปัญหาหรือโรคทางจิตใจและอารมณ์
- 2.2 สาเหตุของปัญหาทางจิตใจหรืออารมณ์
- 2.3 อาการของปัญหาทางจิตใจหรืออารมณ์
- 2.4 แนวทางการแก้ไขและรักษา

#### 2.1 ปัญหาหรือโรคทางจิตใจและอารมณ์

สุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคล ซึ่งโดยธรรมชาติภาวะทางจิตใจมีการปรับเปลี่ยนแปลงตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของผู้นั้น ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ซึ่งมีการพัฒนาการไปอย่างไม่หยุดยั้ง สุขภาพจิตของคนเราจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนแปลงตาม นับเป็นความยากลำบากพอควรของมนุษย์ที่จะต้องปรับตัวปรับใจไปกับการเปลี่ยนแปลง ที่เปลี่ยนแปลงไปมนุษย์ปุถุชนยังติดใจรสชาติของการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ชีวิตสมัยใหม่ไม่ต้องทนกับความยากลำบากในการเดินทางนานๆ เพราะมีเครื่องบินให้ความสะดวกรวดเร็ว ไม่ต้องทนร้อนเพราะมีเครื่องปรับอากาศใช้ มีเครื่องอำนวยความสะดวกมากมายให้เลือกใช้อย่างเสรี แसनจะสนุก และแसन จะสบายเป็นยิ่งนัก มนุษย์จึงต้องลงทุนปรับตัว ปรับใจให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เราหยุดการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ก็จริง แต่เราสามารถที่จะปรับเปลี่ยนแปลงตามได้ ซึ่งการปรับเปลี่ยนเป็นไปได้หลายรูปแบบ เช่น อาจจะเป็นใหม่ทั้งหมดหรือคงเก่าที่ดีไว้ หรือปรับรับแต่สิ่งใหม่ๆ ที่ดีๆ ทั้งหมด เป็นต้น ซึ่งการที่จะปรุงแต่งหรือผสมผสานอย่างไรรันนั้น ย่อมแล้วแต่ความพึงพอใจของแต่ละคนไป ปัญหาสุขภาพจิตที่ถูกรับรู้ได้บ่อยมีดังนี้

##### 1. เครียดสะสม

การใช้ชีวิตบนความตึงเครียด ความกดดัน และมีความคาดหวังสูง 5-6 วันต่อสัปดาห์ มักเป็นสาเหตุของอาการเครียดสะสม หนึ่งในปัญหาสุขภาพจิตที่หลายคนเป็นแต่ไม่รู้ตัว เรียกได้ว่ารู้ตัวอีกทีก็อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานและคนรอบข้างไปแล้ว สังเกตได้จากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปทั้งด้านอารมณ์และการใช้ชีวิต เช่น นอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก นิ่งเงียบ เบื่อหน่ายชีวิต เศร้าหมอง ความ

ต้องการทางเพศลดลง เป็นต้น ซึ่งหากปล่อยทิ้งไว้อาจกลายเป็นภาวะอันตรายที่นำไปสู่ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางกายตามมาได้ ทั้งหัวใจ ความดันโลหิต ไมเกรน เครียดลงกระเพาะ และอื่นๆ ได้ จัดการความเครียด (ก่อน) สะสม ด้วยการวิเคราะห์ถึงต้นตอของปัญหาและแก้ไขปัญหานั้นๆ จัดแจงสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้ดูสดชื่น ด้วยการปรับเปลี่ยนมุมโต๊ะทำงานใหม่ลดความจำเจ และบำบัดตัวเองด้วยการออกไปพบปะผู้คน ท่องเที่ยว ซอปปิง หรือวิธีที่สามารถทำได้ง่ายด้วยการออกไปเดินสูดอากาศที่สวนสาธารณะก็ช่วยให้ผ่อนคลายได้ดียิ่งขึ้น แต่ถ้ารู้สึกว่าจะไม่สามารถจัดการกับความเครียดด้วยตัวเองได้ หรือเครียดมากจนไม่ไหวแนะนำให้ปรึกษาจิตแพทย์ หรือนักบำบัด พุดคุยเพื่อหาแนวทางแก้ไขวิธีอื่นๆ แทน หรือรับประทานยาที่ช่วยให้ผ่อนคลายมากขึ้น

## 2. ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Syndrome)

อาจเรียกได้ว่าเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่กำลังมาแรงในกลุ่มพนักงานออฟฟิศ คือภาวะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอันมีที่มาจากความเครียดสะสม ปัจจุบันได้รับการขึ้นทะเบียนจากองค์การอนามัยโลก (WHO) แล้วว่าเป็นโรคที่สามารถส่งผลกระทบและคุกคามการดำเนินชีวิตได้หากไม่ได้รับการดูแลอย่างถูกวิธีจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ โดยสาเหตุมักเกิดจากความเครียดเรื้อรังในการทำงาน ภาระงานที่หนักซับซ้อนเกินกว่าที่จะรับมือได้ไหว บั่นทอนจิตใจจนกลายเป็นความหมดไฟ ในที่สุด ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ส่งผลให้มุมมองที่มีต่อการทำงานเป็นไปในด้านลบ ขาดความสุข หมดแรงจูงใจไม่อยากลุกไปออฟฟิศในยามเช้า และอาจส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานต่ำลง ซึ่งหากปล่อยให้นานวันเข้าอาจมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นและเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้าได้ รับมือกับภาวะหมดไฟได้อย่างกล้าหาญ เพียงรับรู้ว่าร่างกายและจิตใจของตนเองกำลังเข้าสู่ภาวะความเหนื่อยหน่าย จากการทำงานได้ก็ไม่ใช่เรื่องน่ากลัวอีกต่อไป ด้วยการเปิดใจกับคนรอบข้าง ปรึกษาเพื่อนร่วมงาน หรือหัวหน้าถึงปัญหาที่ต้องแบกรับไว้ ยอมรับในความต่าง รับฟังความคิดเห็นที่อาจไม่ตรงกัน ปล่อยวางในเรื่องที่นอกเหนือการควบคุม ฟันฟูแก้ไขก่อนจะสายได้ด้วยตัวเองโดยการไม่เก็บงานกลับไปทำที่บ้าน แยกเวลาส่วนตัวและงานออกจากกันให้ชัดเจน

## 3. ภาวะความพึงพอใจในตนเองต่ำ (Low self esteem)

ปัญหาสุขภาพจิตที่ชาวออฟฟิศหลายคนไม่รู้ตัวที่กำลังเผชิญภาวะนี้อยู่ นั่นคือ ความรู้สึกเศร้าใจ ไม่ชอบสิ่งที่ตัวเองได้ตัดสินใจทำลงไปแล้วมากเสียจนรู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า สูญเสียความรู้สึกให้เกียรติตัวเอง แบกรับปัญหาและกล่าวโทษว่ามีต้นเหตุมาจากตัวเองไม่ดีพอ ติความ เหตุการณ์ต่างๆ ในแง่ลบเสมอ เป็นภาวะเสี่ยงมากที่จะก้าวข้ามสู่โรคซึมเศร้า สัญญาณเตือนที่เห็นได้ชัดเจนสำหรับผู้กำลังเผชิญวิกฤติ Low self esteem คือความอ่อนไหวไปกับเรื่องเล็กน้อยได้ง่าย วิตกกังวล ไปจนถึงกลัวการเข้าสังคมเพราะกลัวที่ต้องถูกปฏิเสธ ขณะเดียวกันก็ไม่กล้าปฏิเสธคำขอ

ของผู้อื่นเนื่องจากกลัวไม่เป็นที่ยอมรับ ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดจากการขาดความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเองที่สะสมมาเป็นเวลานานสร้าง self esteem ด้วยตนเองได้ก่อนที่ความเชื่อมั่นทางใจจะหายไป โดยเริ่มจากการให้อภัยตนเองในความผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ขอให้บอกตัวเองว่ามันได้ผ่านพ้นไปแล้ว พูดขอบคุณและให้คำชมกับตัวเองในทุกความสำเร็จแม้เป็นเรื่องเพียงเล็กน้อย จะดียิ่งขึ้นหากได้แรงสนับสนุนจากคนรอบข้าง ที่สามารถมอบพลังบวกและความสบายใจให้ได้ ยอมรับว่าความสำเร็จของแต่ละคนมีความหมายไม่เท่ากัน หยุดเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้ในหัวใจเราเอง

#### 4. โรคซึมเศร้า (Depression)

เป็นการเจ็บป่วยอย่างหนึ่งเช่นเดียวกับโรคทางกายชนิดอื่นๆ การเป็นโรคซึมเศร้าไม่ได้มีความหมายว่าเป็นคนอ่อนแอ หรือไร้ความสามารถ แต่เกิดจากความไม่สมดุลของสารสื่อประสาทในสมอง ที่มีผลกระทบโดยรวมต่ออารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม ไปจนถึงสุขภาพกาย ซึ่งจากสถิติพบว่าคนไทยอายุมากกว่า 15 ปี มีปัญหาสุขภาพจิต ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าสูงกว่า 1.5 ล้านคน เพราะนอกจากปัจจัยเสี่ยงที่มาพร้อมความเครียดจากงานที่กองล้นโต๊ะ ความกดดันจากการทำงานที่สะสมได้ยาก สภาพสังคม พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม ล้วนมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าด้วย เราสามารถสำรวจตัวเองและคนรอบข้างว่าเข้าข่ายโรคซึมเศร้าหรือไม่ ด้วยอาการเศร้าซึม หม่นหมอง หดหู่ เก็บเนื้อเก็บตัว รู้สึกเบื่อหน่ายกับสิ่งที่เคยทำให้มีความสุข ซึ่งอาจรุนแรงไปจนถึงขั้นคิดทำร้ายตัวเอง หรือทำแบบทดสอบภาวะซึมเศร้า เพื่อประเมินสุขภาพจิตของตัวเองเบื้องต้น

#### 5. กลุ่มโรควิตกกังวลและแพนิค (Panic Disorder)

เป็นโรควิตกกังวลชนิดหนึ่ง เกิดจากระบบประสาทอัตโนมัติที่คอยควบคุมส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานผิดปกติ รวมถึงมีความเครียดและความกดดันเข้ามาเป็นตัวกระตุ้น มักแสดงอาการได้หลายอย่างร่วมกัน เช่น หัวใจเต้นแรง ใจสั่น เหงื่อออกมาก หายใจหอบ อาเจียน วิงเวียนแบบฉับพลัน ตัวชา ควบคุมตัวเองไม่ได้ ไปจนถึงการหวาดกลัวสิ่งรอบตัวจนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นอีกหนึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่คุกคามชีวิตของคนวัยทำงานไม่มากนักน้อย โรควิตกกังวลสามารถรักษาได้ด้วยการรับประทานยาเพื่อปรับสมดุลของสารเคมีในสมอง ควบคู่ไปกับการฝึกหายใจเพื่อควบคุมสติรู้เท่าทันความกังวลในใจที่เกิดขึ้น แม้อาการภายนอกจะดูไม่เป็นอันตรายร้ายแรง แต่หากอยู่ในกลุ่มเสี่ยงเป็นโรควิตกกังวลแล้วควรปรึกษาสุขภาพจิตกับจิตแพทย์ เพื่อเข้ารับการรักษาที่ถูกต้อง เนื่องจากอาการของโรคคล้ายคลึงกับปัญหาสุขภาพอื่นๆ ที่อาจส่งผลร้ายแรงมากกว่า เช่น โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหัวใจ

## 2.2 สาเหตุของปัญหาทางจิตใจหรืออารมณ์

**ด้านร่างกาย :** โรคทางกาย โรคสมอง ความพิการ พันธุกรรม

**ด้านจิตใจ :** ลักษณะบุคลิกภาพ การพัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจ

**ด้านสิ่งแวดล้อม :** สภาพสังคม วัฒนธรรม ครอบครัว เศรษฐกิจ

## 2.3 อาการของปัญหาทางจิตใจหรืออารมณ์

**อาการทางร่างกาย** เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง มีปัญหาในการนอน แขนขาชา ใจเต้นเร็ว เหนื่อยอ่อนเพลียไม่มีแรง

**อาการทางจิตใจ** เช่น เครียด กังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ หมดหวัง สับสนฟุ้งซ่าน เซ็ง กลัว ระวัง อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย คิดฆ่าตัวตาย

**อาการทางพฤติกรรม** เช่น ซึม เฉยเมย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ก้าวร้าว พุดหรือยิ้ม คนเดียว ไม่สนใจตนเองและสิ่งแวดล้อม เดินเรื่อยเปื่อยไม่มีจุดหมาย ติดเหล้า ติดยา

## 2.4 แนวทางการแก้ไขและรักษาสภาพจิตใจ

### 1. ออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน

การออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเองถือว่าการดูแลสุขภาพจิตที่ควรทำอย่างสม่ำเสมอ ไม่เพียงแต่จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อสุขภาพจิตอีกด้วย การเคลื่อนไหวของร่างกายจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยให้การนอนหลับของเราดีขึ้น และรู้สึกสดชื่นแจ่มใสอย่างเต็มอิม

### 2. ผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง

การฟังเพลงที่ชอบเป็นวิธีการดูแลสุขภาพจิตอย่างหนึ่ง ซึ่งช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายและหลุดจากความเครียด โดยการฟังเพลงยังสามารถทำให้เรารู้สึกดีขึ้นได้ เพราะว่าเพลงเป็นศิลปะความบันเทิงประเภทหนึ่งที่สร้างความสบายใจแก่เรา นอกจากนี้การฟังเพลงยังช่วยให้ความจำของเราดีขึ้น เมื่อเรามีอารมณ์ร่วมกับการฟังเพลงและร้องเพลงตามไปด้วย จะช่วยให้เรามีสมาธิสามารถปะติดปะต่อเนื้อเพลงที่นอนถัดไปได้ ดังนั้นการฟังเพลงจึงเป็นวิธีดูแลสุขภาพจิตที่ดีที่สุดอีกวิธีหนึ่งเลย

### 3. สร้างกำลังใจให้กับตนเอง

ไม่มีใครสามารถรักเราได้เท่ากับตัวเราเอง ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยการสร้างและให้กำลังใจกับตนเองเป็นการดูแลสุขภาพจิตที่ทุกคนควรทำ โดยไม่ว่าจะพบเจออุปสรรคมากเพียงใดก็ตาม เราควรคิดอยู่เสมอว่าชีวิตของเรายังมีวันพรุ่งนี้ เพราะเราอาจเจอกับคนอื่นที่อาจพบเจอปัญหาเดียวกันหรือรุนแรงกว่าเราเองก็ได้ ดังนั้นวิธีดูแลสุขภาพจิตที่จะไม่ให้จิตใจเราห่อเหี่ยวหรือหดหู่ คือการรักษาใจตัวเองอย่างเต็มที่และให้กำลังใจตัวเอง

### 4. ปลดปล่อยอารมณ์

เมื่อเราเก็บหลายเรื่องที่แย่ ๆ ไว้ในใจอาจทำให้เราไม่สบายใจและหมดความอดทนต่อสิ่ง ๆ นั้น ดังนั้นทางออกที่ดีที่สุดคือควรปล่อยวางให้เป็นไปตามธรรมชาติ และไม่ควรเก็บเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ มาให้กวนใจ ควรปล่อยให้มันผ่านไปหรือปล่อยมันระบายออกมาบ้าง หรือจะใช้วิธีการพูดคุยกับเพื่อนและคนในครอบครัวก็ได้เช่นกัน การร้องไห้ก็เป็นวิธีดูแลสุขภาพจิตที่สามารถลดความเครียดที่เกิดขึ้นจากในตัวเราได้เช่นกัน

### 5. หาเวลาว่างไปเที่ยวพักผ่อน

ถ้าคุณมีเวลาว่างในวันหยุด เราแนะนำให้คุณออกไปพบสิ่งใหม่ ๆ บ้าง นี่เป็นวิธีดูแลสุขภาพจิตที่สามารถให้เวลาแก่ตัวเองไปผ่อนคลายความเครียดที่มาจากการทำงานหรือเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่ผ่านมาในช่วงสัปดาห์ เช่น หลายคนบอกว่าเมื่อรู้สึกหดหู่ ควรไปทะเลหรือเที่ยวกับเพื่อน หากคุณต้องการความโรแมนติกก็ควรพาแฟนไปเที่ยวทะเล เป็นต้น ดังนั้นถ้ามีเวลาว่างควรพาตัวเองไปชื่นชมความงดงามของธรรมชาติ เช่น ทะเลที่กว้างใหญ่ ภูเขา น้ำตก หรือให้เวลาแก่ตัวเองโดยการฝึกสมาธิ เพราะจะช่วยให้คุณมีสุขภาพจิตที่สงบและแข็งแรงขึ้นได้

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินงานโครงการ

ในการจัดทำโครงการคอมพิวเตอร์ เรื่อง วิธีการดูแลและรับมือกับทารกแรกเกิด นี้ ผู้จัดทำโครงการมีวิธีดำเนินงานโครงการ ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

#### 3.1 วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือหรือโปรแกรมหรือที่ใช้ในการพัฒนา

- 3.1.1 คอมพิวเตอร์
- 3.1.2 เว็บไซต์ Wordpress
- 3.1.3 แบบทดสอบเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

#### 3.2 ขั้นตอนการดำเนินงาน

- 3.2.1 คิดหัวข้อโครงการเพื่อนำเสนอครูที่ปรึกษาโครงการ
- 3.2.2 ศึกษาและค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพจิตดีขึ้นได้ด้วยตัวเรา (Good Thing Ahead) ศึกษาการสร้างเว็บให้ความรู้ คำแนะนำที่เกี่ยวข้องสุขภาพจิต และแบบทดสอบสุขภาพจิต
- 3.2.3 จัดทำเค้าโครงงานคอมพิวเตอร์เสนอครูที่ปรึกษา ครูฉัตรชัย นาคทอง
- 3.2.4 ปฏิบัติการจัดทำโครงการคอมพิวเตอร์ มีการสร้างเว็บไซต์ Wordpress โดยมีจุดประสงค์ที่จะให้ความรู้ คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีอาการโรคซึมเศร้า และยังมีแบบทดสอบเพื่อประเมินระดับอาการ
- 3.2.5 จัดทำรายงานโครงการคอมพิวเตอร์ โดยแบ่งหน้าที่ให้สมาชิกในกลุ่มค้นหาข้อมูล เพื่อมาทำรายงานในหัวข้อต่างๆ และช่วยกันทำแบบทดสอบประเมินระดับอาการของโรคซึมเศร้า
- 3.2.6 นำเสนอโครงการคอมพิวเตอร์ โดยแบ่งข้อมูลให้ทุกคนนำเสนอในแต่ละส่วนเท่า ๆ กัน
- 3.2.7 ประเมินผลงาน ที่ชื่อ สุขภาพจิตดีขึ้นได้ด้วยตัวเรา (Good Thing Ahead) โดยทำแบบประเมินความพึงพอใจต่อเว็บไซต์ แล้วนำไปให้ผู้ใช้งานเว็บไซต์ประเมิน
- 3.2.8 ทบทวนโครงการ โดย นำไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการและนำไปแก้ไขและพัฒนาต่อไป

### 3.2.9 แผนพร้โครงการน โดยสร้างเว็บไซต์จาก Wordpress โดยมีหัวข้อดังนี้

- หน้าหลัก
- ที่มาของโครงการน
- ความหมายของโรคซึมเศร้้า
- ปัญหา / สาเหตุของการเป็นโรคซึมเศร้้า
- ผลกระทบของการเป็นโรคซึมเศร้้า
- วิธีการบำบัดการเป็นโรคซึมเศร้้า
- รูปเล่มโรงงำน
- แบบทดสอบการเป็นโรคซึมเศร้้า
- ผู้จัดทำโครงการน

## บทที่ 4

### ผลการดำเนินงานโครงการ

การจัดทำโครงการคอมพิวเตอร์ เรื่อง สุขภาพจิตดีขึ้นได้ด้วยตัวเรา (Good Thing Ahead) นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อศึกษาสาเหตุที่ในด้านส่วนบุคคล สังคมส่งผลกระทบต่อภาวะโรคซึมเศร้า
2. เพื่อให้ความรู้และคำแนะนำกับผู้ที่มีปัญหาทางจิต
3. เพื่อศึกษาและพัฒนาเว็บไซต์ เรื่อง โรคซึมเศร้า ซึ่งมีผลการดำเนินงานโครงการ ดังนี้

#### 4.1 ผลการพัฒนา

การพัฒนาโครงการคอมพิวเตอร์ เรื่อง สุขภาพจิตดีขึ้นได้ด้วยตัวเรา (Good Thing Ahead) นี้ ผู้จัดทำได้เริ่มดำเนินงานตามขั้นตอนการดำเนินงานที่เสนอในบทที่ 3 โดยที่ในสัปดาห์ที่ 1 ของการเริ่มทำโครงการ พวกเราได้ศึกษาสาเหตุของโรคที่ทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ ซึ่งโรคที่เป็นมากที่สุดคือ โรคซึมเศร้า ซึ่งพบได้ตั้งแต่เด็กอายุ 15 ปีขึ้นไปจนถึงผู้ใหญ่ ทำให้พวกเราได้เริ่มวางแผนที่จะทำในสัปดาห์ที่ 2 คือ การจัดทำเว็บไซต์ให้ความรู้เกี่ยวกับ สาเหตุ ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า วิธีการป้องกันตนเองเพื่อไม่ให้เกิด และยังมีแบบทดสอบเพื่อประเมินสุขภาพจิต เพื่อที่จะได้รู้ตัวได้รวดเร็ว และสามารถรักษาได้อย่างทันท่วงที ซึ่งในสัปดาห์ที่ 3 กลุ่มเราได้เริ่มพัฒนาเว็บไซต์ และลองทำแบบทดสอบก่อน เพื่อหาข้อผิดพลาดต่างๆ

#### 4.2 รูปภาพของผลงาน และภาพขั้นตอนต่างๆ ของการดำเนินงาน

**Goodthing Ahead**  
เว็บไซต์ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า

ค้นหา



โรคซึมเศร้า

เศร้าแค่ไหน...ก็รักษาได้

หน้าแรก
ความหมาย
ปัญหา/สาเหตุ
ผลกระทบ
วิธีการบำบัด
ผู้จัดทำ



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การสรุปผลการวิจัย เรื่อง สุขภาพจิตดีขึ้นได้ด้วยตัวเรา (Good Thing Ahead) ประกอบด้วยสาระที่สำคัญ ดังนี้

#### จุดประสงค์

1. เพื่อศึกษาสาเหตุที่ในด้านส่วนบุคคล สังคมส่งผลกระทบต่อภาวะโรคซึมเศร้า
2. เพื่อให้ความรู้และคำแนะนำกับผู้ที่ปัญหาทางจิต
3. เพื่อศึกษาและพัฒนาเว็บไซต์ เรื่อง โรคซึมเศร้า

#### เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมเครื่องมือ

ใช้คอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือศึกษาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตในเรื่อง อาการของโรคซึมเศร้า สาเหตุของโรคซึมเศร้าเบื้องต้น ผลกระทบโรคซึมเศร้า และมีการใช้แบบทดสอบในการประเมินอาการของโรคซึมเศร้า ตลอดจนการทำโครงการ

#### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล (สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากบทที่ 4)

1. สาเหตุหลักๆที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าคือพันธุกรรมหรือพื้นฐานดั้งเดิม มีประวัติสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคซึมเศร้า หรือมีลักษณะนิสัยเป็นคนอ่อนไหวง่าย คิดมาก มองโลกในแง่ลบ รวมถึงการมีสารเคมีในสมองที่ไม่สมดุล สภาพแวดล้อมตั้งแต่เด็กจนโต เช่น การเลี้ยงดูของพ่อแม่ อิทธิพลจากคนใกล้ชิดรอบข้างซึ่งสาเหตุทั้งหมดนี้สามารถสังเกตและแก้ไขได้
2. ในการสร้างเว็บไซต์ Wordpress เพื่อให้ความรู้และคำแนะนำแก่บุคคลทั่วไปที่รู้สึกว่ามีอาการ และทำแบบทดสอบวัดผลเพื่อได้รับการรักษาอย่างรวดเร็ว
3. พัฒนาโดยการสร้างเว็บที่สามารถลอกอิน อัปเดตอาการของตนเอง เพื่อให้มีกำลังใจในการรักษา

#### อภิปรายผล

การสร้างเว็บไซต์เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ซึ่งภายในนั้นมีหัวข้อหลักๆคือ สาเหตุ คำแนะนำ ปัญหา และแบบทดสอบเพื่อประเมินอาการ ซึ่งจะประเมินความพึงพอใจต่อผู้ที่เข้าใช้เว็บไซต์จากแบบสอบถามเพื่อประเมินเว็บไซต์

### ข้อเสนอแนะ

การนำโครงการไปใช้ประโยชน์

1. พัฒนาเว็บให้สามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับโรคอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต เพื่อตอบสนองต่อผู้ป่วยที่เป็นโรคอื่น ๆ เกี่ยวกับสุขภาพจิต
2. เปรียบเทียบผลการติดตามอาการของผู้ป่วย และอัมพฤกษ์ในส่วนของส่วนบุคคล เพื่อให้ผู้ป่วยมีกำลังใจในการรักษา

### บรรณานุกรม

[1] เรื่องสุขภาพน่ารู้.[ออนไลน์]

แหล่งที่มาที่มา : <https://www.vimut.com/article/mental-health-office-worker>

<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/06062014-0956>

สืบค้นเมื่อ [16 กันยายน 2567]

[2] สุขภาพจิตน่ารู้ โรงพยาบาลรามาศิริบดี.[ออนไลน์]

แหล่งที่มา:<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/06062014-0956>

062014-0956

สืบค้นเมื่อ [16 กันยายน 2567]

[3] มีความสุขได้ทุกวันด้วย 5 วิธีการดูแลสุขจิต.[ออนไลน์]

แหล่งที่มา: [https://www.cimbthai.com/th/personal/blog/lifestyle-tips/happy-](https://www.cimbthai.com/th/personal/blog/lifestyle-tips/happy-everyday.html)

[everyday.html](https://www.cimbthai.com/th/personal/blog/lifestyle-tips/happy-everyday.html)

สืบค้นเมื่อ [16 กันยายน 2567]

### ภาคผนวก



## ข้อมูลผู้จัดทำ



ชื่อ นายกฤติน ว่องเชิงค้ำ

ชั้น ม.6/1 เลขที่ 2

โรงเรียนอุทัยวิทยาคม



ชื่อ นายเดชาวิทย์ ชัชวาลย์

ชั้น ม.6/1 เลขที่ 4

โรงเรียนอุทัยวิทยาคม



ชื่อ นางสาวณิษานาฏ โพธิพิทักษ์

ชั้น ม.6/1 เลขที่ 14

โรงเรียนอุทัยวิทยาคม



ชื่อ นางสาวรัตนกร โพธิ์มูล

ชั้น ม.6/1 เลขที่ 23

โรงเรียนอุทัยวิทยาคม



ชื่อ นางสาวธัญญา รูปจันทร์

ชั้น ม.6/1 เลขที่ 24

โรงเรียนอุทัยวิทยาคม

