see, the unseen

เห็นกาย สัมผัสใจ

คู่มือเบื้องต้น เพื่อดูแลร่องรอยหัวใจ

Experiential Design by EYE DROPPER FILL

Presented by สสส สำนักงานพลังสร้างนวัตกรรมสื่อสารสุข Mutual

Collaborate with MASTERPEACE PERSONA

ชีวิตและประสบการณ์ที่ต่าง
อาจทำให้เราเผลอตัดสินใคร
ในสิ่งที่เขาเป็นหรือรู้สึก

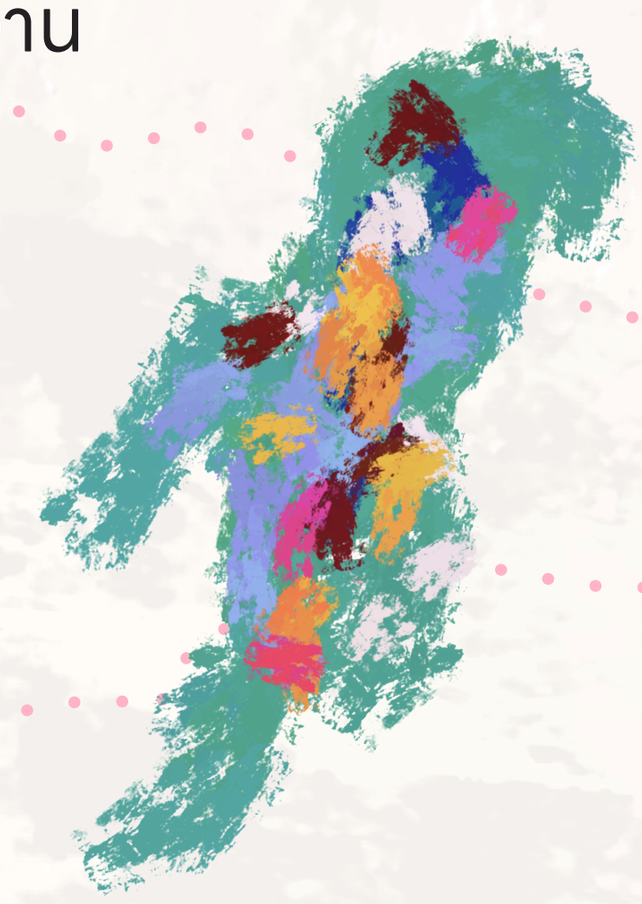
หนึ่งคำ หนึ่งการกระทำ ที่ปฏิบัติต่อกัน อาจฝังใจอยู่ได้เนิ่นนาน
เลือกวิธีดูแลใจที่ปลอดภัยและเปิดกว้างให้ความหลากหลายของกันและกัน

คู่มือเบื้องต้นเพื่อดูแลร่องรอยหัวใจ
มีไว้เป็นแนวทางการปฏิบัติ เพื่อลดการตีตรา
และสร้างความเข้าใจในสังคมกันมากขึ้น

see, the
unseen
เห็นกาย
สัมผัสใจ

DO's

- เปิดใจเรียนรู้คนที่มีเงื่อนไขชีวิตแตกต่างจากเรา
- รับฟังมุมมองที่แตกต่างจากคนที่ไม่ตัดสินและมองเราอย่างเป็นกลาง
- รับรู้ว่าเราสมควรได้รับความช่วยเหลือเมื่อประสบความทุกข์ที่เกินจะแก้ไขคนเดียว
- พูดคุยกับตัวเองอย่างใจดีและเมตตา
- แสดงความพร้อมที่จะรับฟังอย่างจริงใจ
  เช่น “มีอะไรเล่าได้นะ เราอยากรับฟัง”
- มองภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเป็นเพียงส่วนหนึ่ง
  ไม่ใช่สิ่งที่กำหนดตัวตนทั้งหมดของเรา หรือของใครก็ตาม
- ทำให้การพูดคุยเรื่องจิตใจและความรู้สึก
  เป็นเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน
- อยู่เคียงข้างกันในวันที่สับสนและต้องการกำลังใจ
- เปิดกว้างให้อีกฝ่ายได้เล่าประสบการณ์
  ในมุมมองของเขา “มันเป็นยังไง รู้สึกยังไงอยู่บ้าง”
- สำรวจและตรวจสอบความคิดของตนเอง โดยไม่ด่วนสรุปและตัดสิน
  ด้วยการตั้งคำถามง่าย ๆ เช่น “ถ้าไม่ใช่แบบนี้ แล้วเป็นยังไงได้อีกบ้าง”
- ใส่ใจในความหมายแฝงของถ้อยคำที่เลือกใช้
- ส่งต่อความเข้าใจเพื่อลดการตีตราในสังคมใกล้ตัว
  เช่น กลุ่มเพื่อน ที่ทำงาน



see, the unseen
เห็นกาย สัมผัสใจ

DON'Ts

- เชื่อฝังใจว่าเราไม่คู่ควรได้รับคำชมหรือการปฏิบัติที่ดี
- ต่อว่าหรือดูถูกตัวเองด้วยคำที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวด
- ตัดสินอีกฝ่ายจากมุมมองของตัวเรา
- คาดหวังให้อีกฝ่ายคิดหรือเชื่อแบบเดียวกับเรา
- คาดเดาความต้องการของอีกฝ่ายไปก่อน
- รับฟังไม่ทันไรก็รีบแนะนำ พยายามแก้ไข
- เผลอสรุปไปก่อนว่าเราน่าจะรู้และเข้าใจประสบการณ์ของอีกฝ่าย
- เล่นมุกหรือล้อเลียนในประเด็นที่อีกฝ่ายเปราะบางหรือไม่มั่นใจ
- แปะป้ายความเป็นตัวตนของบุคคลจากเพียงคุณลักษณะบางประการที่อีกฝ่ายมี
- นำการตรวจวินิจฉัยโรคทางจิตเวชมาเป็นคำหยอกล้อ เช่น “อารมณ์สวิงแบบนี้ไบโพลาร์รึเปล่า?”
- เชื่อมโยงปัญหาสุขภาพจิตกับคำตีตรา เช่น บ้า โรคจิต ขี้เกียจ อ่อนแอ
- เสนอทางแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตด้วยหนทางศาสนา โดยไม่ทันได้รับฟังหรือสอบถามความสมัครใจ

see, the unseen

เห็นกาย สัมผัสใจ

หากต้องการความช่วยเหลือทางใจ
ติดต่อได้ที่

Here to Heal

by คณะจิตวิทยา FACULTY OF PSYCHOLOGY Chulalongkorn University สสส

Here to Heal (Phase 2)
โครงการระบบบริการปรึกษาด้านสุขภาพจิตออนไลน์
ผ่านข้อความแชท (text based) โดยอาสาสมัครด้านสุขภาพจิต
กำกับดูแลโดยคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เพื่อดูแลจิตใจเบื้องต้นแก่ประชาชน โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
และข้อมูลทุกอย่างจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ

ช่วงเวลาให้บริการ 10:00 - 22:00 น.

เข้าสู่หน้าเว็บไซต์โครงการ : http://here2healproject.com
หรือเข้ารับบริการได้เลยที่ : https://chat.here2healproject.com

see, the unseen
เห็นกาย
สัมผัสใจ