สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



สุขภาพจิต ผู้สูงวัย

ดูแลสร้างสุขอย่างเข้าใจ

คำนำ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุย่อมต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายที่ผู้สูงวัยทุกคนจะรับมือและจัดระเบียบอารมณ์ความรู้สึกได้ดี การดูแลผู้สูงวัยให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสุขสมวัย แก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ควบคุมและจัดการอารมณ์ได้อย่างมีคุณภาพ อีกทั้งปรับตัวเข้ากับสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วได้ ไม่เพียงช่วยให้มีความสุขในช่วงสูงวัย แต่ยังช่วยป้องกันโรคและปัญหาสุขภาพต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

ดังนั้น การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงวัยให้ครบทุกมิติจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องได้รับความร่วมมือทั้งจากผู้สูงวัย คนในครอบครัว คนใกล้ชิด และทุกภาคส่วน เพื่อให้สุขภาพใจผู้สูงวัยแข็งแรง มีความสุขสบายกาย จิตใจสดชื่นแจ่มใส สุขสง่า มองเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น สุขสว่างด้วยความคิดที่มีเหตุผลและแก้ปัญหาด้วยความเข้าใจ สุขสงบ ควบคุมและจัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การเป็นผู้สูงวัยที่มีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี รู้จักประเมินสุขภาพใจตนเองอยู่เสมอ และรับมือปัญหาใจด้วยวิธีการที่ถูกต้อง สร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจอย่างยั่งยืน



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สารบัญ

4
ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงวัย

- ความเครียด ความวิตกกังวล
- นอนไม่หลับ
- จู้จี้ขี้บ่น
- อารมณ์แปรปรวน
- รู้สึกถูกทอดทิ้ง ตัวเองไม่มีคุณค่า
- รู้สึกขาดความเคารพจากลูกหลาน
- โศกเศร้าจากการสูญเสีย
- ภาวะซึมเศร้า

11
สังเกตผู้สูงวัยมีปัญหาสุขภาพจิต

12
แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงวัย

15
ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงวัย

- สุขสบาย
- สุขสนุก
- สุขสง่า
- สุขสว่าง
- สุขสงบ

24
เทคนิคทำให้ผู้สูงวัยมีความสุข

28
สอนผู้สูงวัยให้ทันสื่อโซเชียล



ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงวัย

ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยและมักรบกวนจิตใจผู้สูงวัย



1 ความเครียด ความวิตกกังวล

ความเครียดเป็นสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนไปจากการเตรียมตัวรับมือกับสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ ที่กดดันให้เกิดความทุกข์ ไม่สบายใจ ไม่พอใจ ส่วนความวิตกกังวลมักมาจากการที่ต้องพึ่งพาลูกหลาน ทำให้กลัวและขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง กลัวไม่มีใครเคารพ กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวไร้ค่า เป็นต้น





อาการผู้สูงวัยเครียดและวิตกกังวล

- ตึงเครียด ไม่ยิ้ม ไม่อยากคุยกับใคร ไม่รู้ว่าจะทำอะไร
- มึนหัว ปวดท้ายทอย หัวใจเต้นแรง คิดเรื่องต่างๆ ไม่ค่อยออก
- ผิวหนังเย็นหรือแห้ง บางครั้งชาตามปลายมือปลายเท้า
- หงุดหงิดง่าย โกรธคนหรือสภาวการณ์รอบตัว
- นอนหลับยากขึ้น นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย
- กินมากกว่าปกติ หรือกินน้อยกว่าปกติ
- ไม่อยากเจอใคร เบื่อหน่ายชีวิต ขาดความกระตือรือร้น
- กลัวทุกเรื่อง เป็นลม แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก

การดูแล

- ถามสารทุกข์สุขดิบแบบปลายเปิด เช่น คำถาม “อะไร” “อย่างไร”
- แนะนำวิธีปรับมุมมอง สร้างความเชื่อมั่นให้ผู้สูงวัย
- พบแพทย์หรือผู้ชำนาญการเพื่อสำรวจและแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน

2 นอนไม่หลับ

ปัญหานอนไม่หลับในผู้สูงวัยพบได้บ่อย โดยผู้สูงวัยมักจะตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้ากว่าปกติ ต้องลุกขึ้นมาทำกิจกรรมต่างๆ จนอาจรบกวนคนในบ้านที่กำลังพักผ่อน จึงควรดูแลใส่ใจการพักผ่อนในผู้สูงวัยมากเป็นพิเศษ



สาเหตุนอนไม่หลับในผู้สูงวัย

- นอนกลางวันมากเกินไป
- ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายหรือใช้แรง
- ที่นอนไม่สบาย อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป
- มีปัญหาร่างกาย เช่น ปวดหลัง เบาหวาน
- เลี่ยงเสียงดัง หรืออากาศร้อน
- ทำใจให้สบายก่อนนอน เลี่ยงสิ่งกระตุ้นจิตใจ
- ใช้เตียงเพื่อการนอนหลับพักผ่อนเท่านั้น
- หากนอนไม่หลับเกิน 30 นาทีให้ลุกหาอะไรทำจนง่วงค่อยเข้านอนใหม่
- งดการดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- หากิจกรรมให้ผู้สูงวัยทำตอนกลางวัน
- หากนอนไม่หลับเป็นเวลานานต้องพบแพทย์โดยเร็ว

ดูแลการนอนในผู้สูงวัย

- ควรให้เข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แค่พอเมื่อยไม่ถึงกับเหนื่อย ไม่ออกกำลังกายก่อนนอน

3 จู้จี้ขี้บ่น



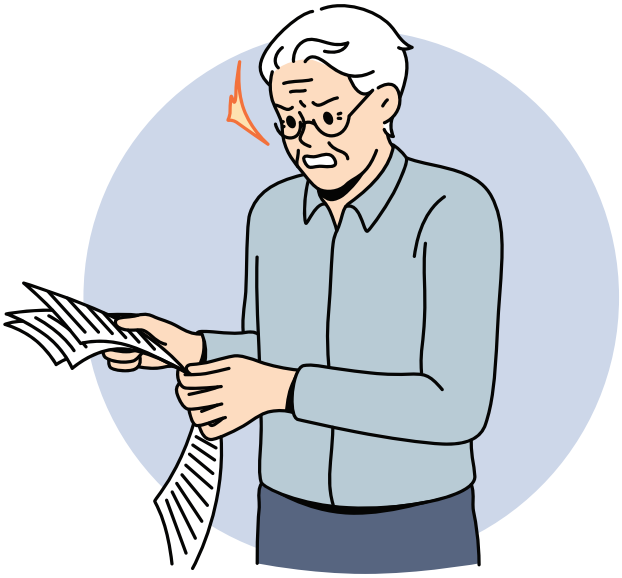
การจู้จี้ขี้บ่นในผู้สูงวัยพบได้ในทุกกลุ่ม อาจมาจากการพยายามพูดประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตให้คนใกล้ชิดฟัง มักหวังดีมากกว่าหวังร้าย แต่ด้วยการที่พูดซ้ำหลายๆ ครั้ง จึงกลายเป็นทำให้คนฟังรู้สึกรำคาญ และผู้สูงวัยมักไม่รู้ตัว จึงขาดการปรับเปลี่ยนให้อยู่ในความพอดี ดังนั้นลูกหลานและคนใกล้ชิดจึงควรใส่ใจดูแลผู้สูงวัยด้วยความเข้าใจ

การดูแล

- รับฟังผู้สูงวัยบ่นในช่วงแรก เพื่อให้ระบายความไม่สบายใจหรือความคับข้องใจ
- หมั่นชวนคุย ซักถามเพื่อให้ผู้สูงวัยตอบคำถามและลืมเรื่องต่างๆ ที่บ่นไป
- ใช้คำถามที่ผู้สูงวัยได้คิดและตอบ เป็นสิ่งที่คนฟังอยากรู้เพื่อเป็นประเด็นพูดคุย
- ชักชวนหรือหากิจกรรมเพลิดเพลินแปลกใหม่ให้ผู้สูงวัยทำ เพื่อดึงความสนใจไม่หมกมุ่นกับความคิดเดิมๆ
- ไม่ชวนทะเลาะ ไม่เก็บเรื่องที่ผู้สูงวัยบ่นมาเป็นอารมณ์
- พยายามทำความเข้าใจ ไม่ตอบโต้ด้วยอารมณ์รุนแรง

4 อารมณ์แปรปรวน

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่รวดเร็วของผู้สูงวัยสามารถเกิดขึ้นได้ โดยใน 1 วัน สามารถมีทั้งอารมณ์สุข เศร้า ทุกข์ โมโห ร้องไห้ โดยไม่มีสาเหตุ ซึ่งอารมณ์ที่แปรปรวนอาจมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อาการเจ็บป่วย ความผิดปกติของระดับฮอร์โมน หรือโรคทางจิตเวชได้



การดูแล

- อย่าโวยวายหรือโต้เถียงกลับจะยิ่งทำให้อารมณ์เสีย
- ปล่อยให้ผู้สูงวัยระบายออกมาจนจบ
- รับฟังผู้สูงวัยด้วยความเข้าใจ
- พยายามเบี่ยงเบนความสนใจจากเรื่องที่ทำให้หงุดหงิด
- จับมือและนวดเบาๆ ที่หลังมือระหว่างคุย ช่วยให้อารมณ์เย็นลง
- หากเป็นบ่อยครั้งควรพาผู้สูงวัยไปตรวจเช็กสุขภาพจิตกับจิตแพทย์หรือผู้ชำนาญการ

5 รู้สึกถูกทอดทิ้ง ตัวเองไม่มีคุณค่า

โดยธรรมชาติของผู้สูงวัยความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจลดลง บางคนต้องพึ่งผู้อื่นจากการที่สมรรถภาพเสื่อมถอย จึงทำให้รู้สึกน้อยใจ ซึมเศร้า รู้สึกว่าไม่มีคุณค่า รู้สึกถูกทอดทิ้ง ไม่สามารถสร้างกำลังใจกลับมาได้ คนในครอบครัวและคนใกล้ชิดจึงต้องดูแลผู้สูงวัยให้ถูกวิธี

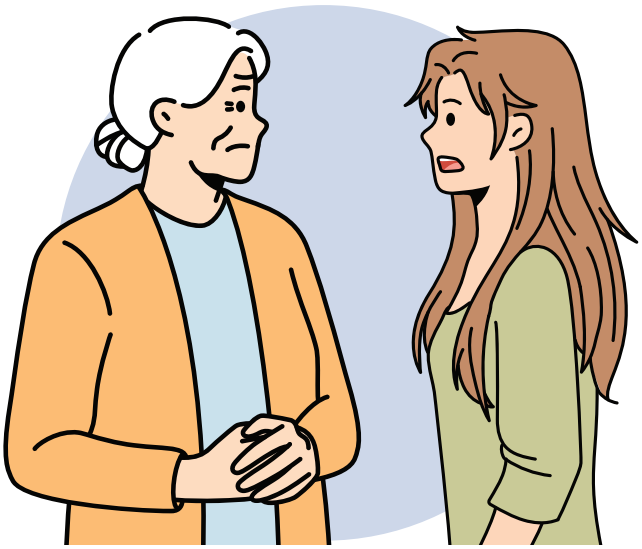


การดูแล

- สนับสนุนให้มีเพื่อนบ้าน เข้าชมรมผู้สูงวัย
- ฝึกทักษะการเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่เป็นคนช่างตำหนิ พูดคุยสร้างสรรค์
- ให้คำแนะนำในการตั้งคำถามเชิงบวก เพื่อให้คุยกับลูกหลานได้สบายใจ
- ฝึกให้ช่วยเหลือตัวเองในเรื่องง่ายๆ เช่น งานบ้านเล็กๆ น้อยๆ
- ชวนให้ทำกิจกรรมทางศาสนา งานอดิเรกต่างๆ
- สำหรับผู้สูงวัยป่วยติดเตียงต้องอยู่เคียงข้าง พูดให้กำลังใจเสมอ

6 รู้สึกขาดความเคารพจากลูกหลาน

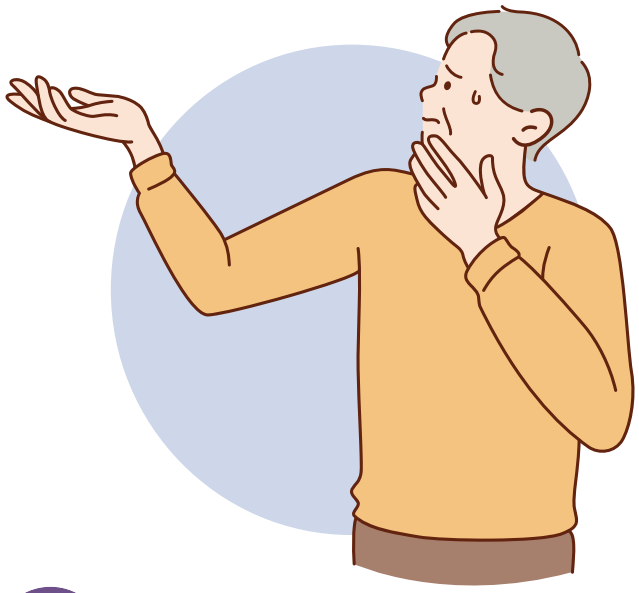
ผู้สูงวัยมักรู้สึกว่าไม่ได้รับความเคารพจากลูกหลาน นำไปสู่ความรู้สึกน้อยใจเสียใจ ด้วยสภาพแวดล้อมการเติบโตที่แตกต่างกัน ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงคุณค่าที่ถูกบ่มเพาะแตกต่างกัน ทำให้เกิดช่องว่างที่ยากจะเข้าใจกัน



การดูแล

- รับฟังปัญหาที่เกิดขึ้น ให้ผู้สูงวัยได้ระบาย
- แสดงความเห็นอกเห็นใจและให้ผู้สูงวัยทบทวนพฤติกรรมของตนเอง
- ยอมรับและเข้าใจในความต่าง คิดหาทางออกร่วมกันกับคนในครอบครัว
- ไม่ยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง เอาใจเขามาใส่ใจเรา
- ชื่นชมและให้กำลังใจผู้สูงวัยในเรื่องที่ภาคภูมิใจ
- แสดงออกกับผู้สูงวัยด้วยความรัก ความเคารพ เห็นคุณค่า ให้ความสำคัญ

7 โศกเศร้าจากการสูญเสีย



แม้จะผ่านชีวิตมานาน แต่การสูญเสียเป็นเรื่องที่ผู้สูงวัยไม่อยากพบเจอ ทั้งการสูญเสียตามธรรมชาติและการสูญเสียที่ไม่คาดคิด ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงวัยอย่างมาก ทำให้มีภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียเกิดขึ้นได้

สังเกตผู้สูงวัยโศกเศร้าจากการสูญเสีย

- ตกใจ ไม่เชื่อ งุนงง ไม่รับรู้ เฉยเมย เซื่องซึม สงบเงียบ
- ระส่ำระสาย ไม่มีสมาธิ หลงลืม ดิ้นรน ทำสิ่งที่เกินความสามารถ ขึ้นอยู่กับความรู้สึกสูญเสียที่มี
- ปฏิเสธ ถ่วงเวลาการรับรู้และการยอมรับความจริง ฉุนเฉียว
- ซึมเศร้า แยกตัวโดดเดี่ยว สิ้นหวัง ท้อแท้เหนื่อย รู้สึกเจ็บปวดตามร่างกาย
- รู้สึกผิดมักควบคู่กับภาวะซึมเศร้า คิดตำหนิตนเอง คิดว่าตนเองควรรับผิดชอบ
- วิตกกังวลรุนแรงและค่อนข้างยาวนาน หวาดกลัวต่อความไม่แน่นอน
- ก้าวร้าว ฉุนเฉียว ต้องการระบายความทุกข์ที่ไม่สามารถพูดได้

การดูแล

- ไม่ปล่อยให้ผู้สูงวัยอยู่ตามลำพังเป็นเวลานาน
- ชวนให้ทำความเข้าใจว่าความสูญเสียเกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นวงจรชีวิต
- บอกให้ทำใจยอมรับว่าถึงเวลาต้องตั้งต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง ปล่อยวางชีวิตในอดีต
- พยายามพูดคุยหรือให้มีกิจกรรมร่วมกับลูกหลาน
- พาไปทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ทำบุญที่วัด ร่วมงานประเพณีตามเทศกาลสำคัญ
- หากผู้สูงวัยเบื่ออาหาร ควรจัดเมนูอาหารไม่จำเจ และกินอาหารพร้อมหน้าพร้อมตา
- ดูแลให้นอนหลับเพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ถ้าพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายหรือจิตใจที่ผิดปกติควรพาไปพบแพทย์

8 ภาวะซึมเศร้า



ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงวัยเป็นความเจ็บป่วยไม่ใช่ความทุกข์ใจ เสี่ยงต่อการเกิดโรคสมองเสื่อมหรือภาวะหลงลืม อาจรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตัวเองและอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ จึงต้องรีบบำบัดรักษากับแพทย์โดยเร็วที่สุด

ดูแลผู้สูงวัยป่วยซึมเศร้า

- กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ
- กระตุ้นให้ทำกิจกรรมง่ายๆ ผู้สูงวัยจะรู้สึกภูมิใจไม่สร้างภาระให้ใคร
- หากิจกรรมในครอบครัวที่ผู้สูงวัยมีส่วนร่วม
- ไม่ควรให้นอนกลางวัน เพราะอาจทำให้กลางคืนนอนไม่หลับ คิดมาก
- หมั่นพาผู้สูงวัยไปเที่ยว
- ไม่โวยวายหรือโต้เถียงหากผู้สูงวัยหงุดหงิด
- หากผู้สูงวัยพูดสั่งเสียให้ถามความคิดและวิธีทำร้ายตัวเอง
- หากบ่นว่าเป็นภาระให้ฟังด้วยความรักความเข้าใจ
- หากบ่นว่าไม่สบายทั้งที่ปกติดีให้เอาใจใส่รับฟัง
- สังเกตและเฝ้าระวังความผิดปกติเล็กๆ น้อยๆ
- พยายามพูดคุยเรื่องคุณค่าในตัวผู้สูงวัยให้ท่านรับรู้



สังเกตผู้สูงวัย มีปัญหาสุขภาพจิต



เบื่อหน่าย
สนใจสิ่งต่างๆ
น้อยลง



น้ำหนักลด
กินอาหารน้อยมาก
แทบไม่กินเลย



พูดคุยน้อยลง
เงียบซึม



เสียใจง่าย
น้อยใจและร้องไห้
ง่าย



หลงลืมบ่อย
ตัดสินใจผิดพลาด
คิดไม่ค่อยออก



พฤติกรรม
เปลี่ยนจากเดิม
ไม่ดูแลตัวเอง
ไม่สนใจสิ่งที่เคย
ชอบทำ



ปลีกตัวออกจาก
ลูกหลาน
ชวนไปไหนก็ไม่ไป



นอนไม่หลับ
หลับๆ ตื่นๆ



แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงวัย

แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุฉบับสั้น หรือ Thai Geriatric Mental Health Assessment Tool (T-GMHA-15) จะช่วยสำรวจและประเมินสุขภาพจิตของผู้สูงวัยในเบื้องต้นได้ โดยคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน



คำตอบมี 4 ตัวเลือก

- **ไม่เลย** : ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ
- **เล็กน้อย** : เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย หรือ เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย
- **มาก** : เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มาก
- **มากที่สุด** : เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมาย (มีคุณค่า มีประโยชน์)				
2	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่าน มีความสุข				
3	ท่านรู้สึกกังวลใจ				
4	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือ เข้ากับบุคคลอื่น				
5	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดี กับเพื่อนบ้าน				
6	ท่านเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่ เป็นสิ่งที่ท่านสามารถแก้ไขได้				
7	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้ สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
8	ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จ ของคนอื่น				
9	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจ เมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
10	ท่านพึงพอใจกับความสามารถ ของตนเอง				
11	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
12	ท่านมีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือท่าน เมื่อท่านต้องการ				

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
13	ครอบครัวของท่านมีความรักและผูกพันต่อกัน				
14	ถ้าท่านป่วยท่านมั่นใจว่าครอบครัวของท่านจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
15	สมาชิกของครอบครัวให้ความช่วยเหลือท่าน				

วิธีคิดคะแนน

กลุ่มที่ 1

ได้แก่ ข้อ 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

แต่ละข้อให้คะแนนดังนี้

ไม่เลย = 1 คะแนน
เล็กน้อย = 2 คะแนน
มาก = 3 คะแนน
มากที่สุด = 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2

ได้แก่ ข้อ 3

ให้คะแนนดังนี้

ไม่เลย = 4 คะแนน
เล็กน้อย = 3 คะแนน
มาก = 2 คะแนน
มากที่สุด = 1 คะแนน

การแปลผล

คะแนนเต็ม 60 คะแนน

- **50 - 60 คะแนน**

หมายถึง สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป

- **43 - 49 คะแนน**

หมายถึง สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป

- **42 คะแนน หรือน้อยกว่า**

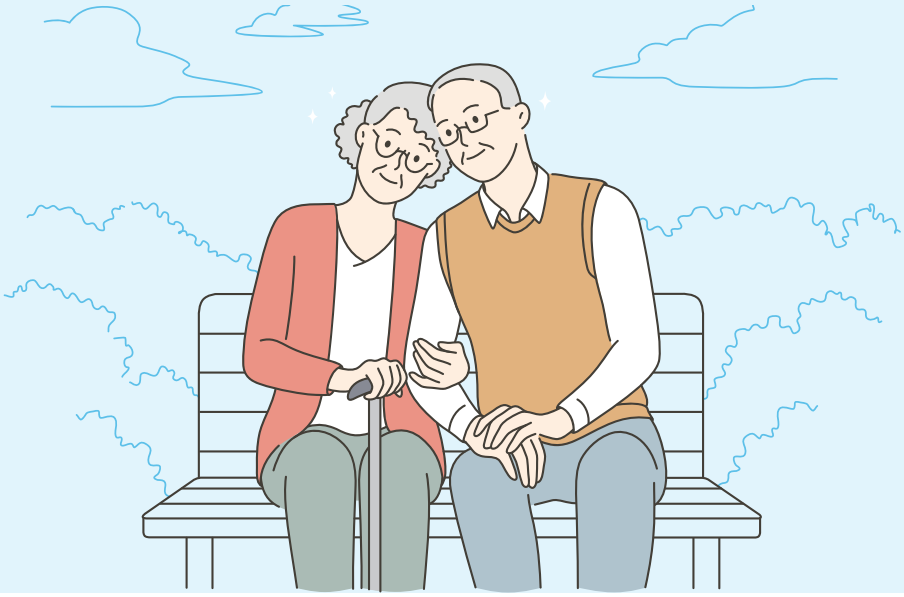
หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

หากผู้สูงวัยทำแบบทดสอบแล้วผลออกมาว่าสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป แนะนำให้คนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดพาไปพบแพทย์โดยเร็ว เพื่อตรวจเช็กสุขภาพใจและปฏิบัติตามคำแนะนำ ก่อนอาการทางใจจะส่งผลต่อร่างกายผู้สูงวัย



ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงวัย

ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงวัยสามารถป้องกันได้ด้วย**ความสุข 5 มิติ**
ที่ช่วยสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยทั้งร่างกายและจิตใจ



มิติที่ 1 สุขสบาย (Health)

ผู้สูงวัยสามารถดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพที่แข็งแรง คล่องแคล่ว ตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้อย่างที่เป็น มีปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอันตราย ไม่ติดสิ่งเสพติด มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ



กิจกรรมแนะนำ

กายบริหารฝึกแรงกล้ามเนื้อ

วันละ 5 - 15 นาที เช่น รำมวยจีน ฝึกโยคะ

ฝึกการหายใจ

ขณะออกกำลังกาย หายใจให้เป็นจังหวะ หายใจให้ลึกและอาจผ่อนออกทางปากด้วยได้ ห้ามเร่งการหายใจให้เร็ว ถ้าหายใจไม่ทันต้องพัก 10 นาที เมื่อพักแล้วอัตราชีพจรควรลดต่ำกว่า 100 ครั้งต่อนาที แต่ถ้ามีความผิดปกติระหว่างออกกำลังกายอย่างเวียนศีรษะ เจ็บหน้าอก หายใจขัด ต้องหยุดออกกำลัง แล้วปรึกษาแพทย์ทันที

ออกกำลังกายให้เหมาะสม

- ออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ต่อเนื่องอย่างน้อย 20 - 30 นาที
- ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
- ออกกำลังกายช้าๆ ไม่หักโหม เริ่มต้นทีละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มขนาดที่พอเหมาะ
- ออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนทุกข้อต่อของร่างกาย
- ออกกำลังกายในลักษณะราบเรียบสม่ำเสมอ ไม่ออกแบบรุนแรงและกระตุก
- ออกกำลังกายทั้งสองข้างของร่างกาย ไม่เน้นด้านใดด้านหนึ่ง
- ไม่กลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย เพราะทำให้ความดันโลหิตสูง
- ไม่หยุดออกกำลังกายแบบทันที แต่ออกกำลังกายต่อช้าๆ เป็นเวลา 5 - 10 นาทีแล้วหยุด
- ไม่ออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน แต่ออกกำลังกายเพื่อความสนุกเพลิดเพลิน
- ออกกำลังกายจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

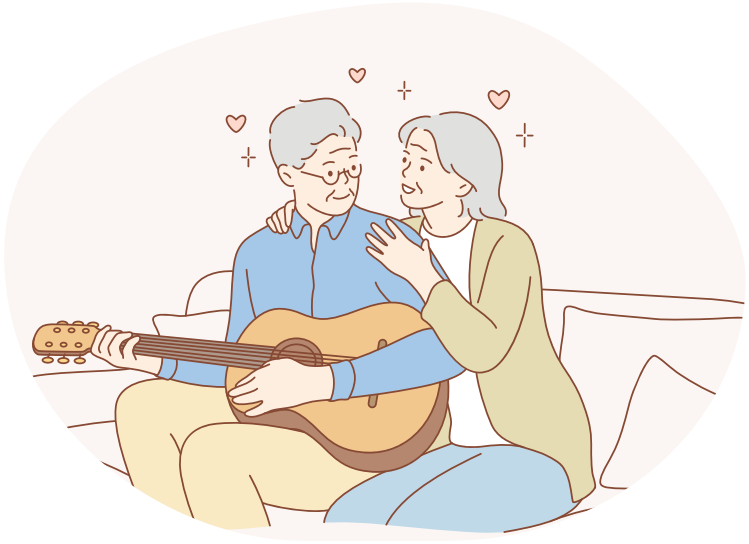
งานอดิเรกที่ใช้แรงกาย

ช่วยฝึกฝนร่างกายผู้สูงวัยได้เป็นอย่างดี อาทิ การทำสวน รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงหลาน ซ่อมแซมข้าวของในบ้าน



มิติที่ 2 สุขสนุก (Recreation)

ผู้สูงวัยสามารถเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ลดความซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวลได้



กิจกรรมแนะนำ

กิจกรรมทำในบ้าน

อาทิ จัดสวนถาด ทำสวน งานศิลปะงานฝีมือ ทำอาหาร เรียนภาษาใหม่ๆ

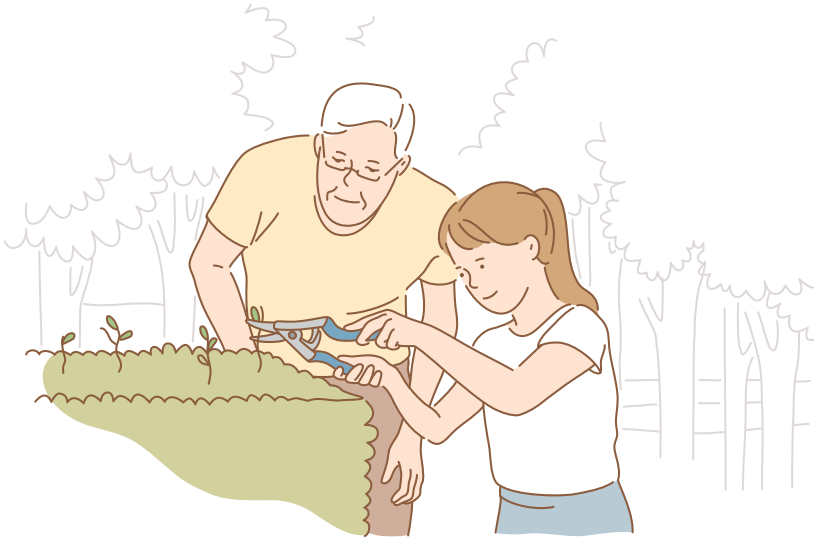
กิจกรรมทำกับเพื่อน

- รำวง เปิดเพลงรำวงแล้วยืนเป็นวงกลม ใครรำสวยที่สุดชนะได้รางวัลที่เตรียมกันไว้
- ปรบมือบวกเลข ให้ผู้สูงวัยปรบมือตามจำนวนที่บอก บวกหรือลบเลขไป 1 ใครผิดต้องโดนทำโทษ
- ตาบอดคลำช้าง เตรียมของหลากหลายในกล่อง ให้หาของที่กำหนด ใครใช้เวลาน้อยที่สุดชนะ
- แลกเปลี่ยนเคล็ดลับดูแลสุขภาพ สลับกันบอกเคล็ดลับดูแลสุขภาพคนละ 2 - 3 นาที
- ท่องเที่ยวหรือปิกนิกนอกสถานที่ เตรียมอาหารมากินร่วมกัน
- ปาร์ตี้วันเกิด สลับกันจัดงานวันเกิดให้เพื่อนในกลุ่มที่เกิดในเดือนต่างๆ
- เดินสะสมไมล์ ในแต่ละเดือนให้แต่ละคนเดินสะสมไมล์ ทุกสิ้นเดือนใครได้ไมล์มากที่สุดชนะ
- ร้องเพลงสร้างสุข อาจเป็นร้องคาราโอเกะหรือร้องเพลงต่อกันในยามว่าง ใครร้องเพราะที่สุดได้รางวัล



มิติที่ 3 สุขสง่า (Integrity)

ผู้สูงวัยรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อมั่น เห็นคุณค่า ยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม



กิจกรรมแนะนำ

กิจกรรมทำในบ้าน

อาทิ ฝึกคิดเลขในใจ สวดมนต์โดยไม่ต้องอ่านจากหนังสือ จำเบอร์โทรศัพท์คนใกล้ชิด ฯลฯ

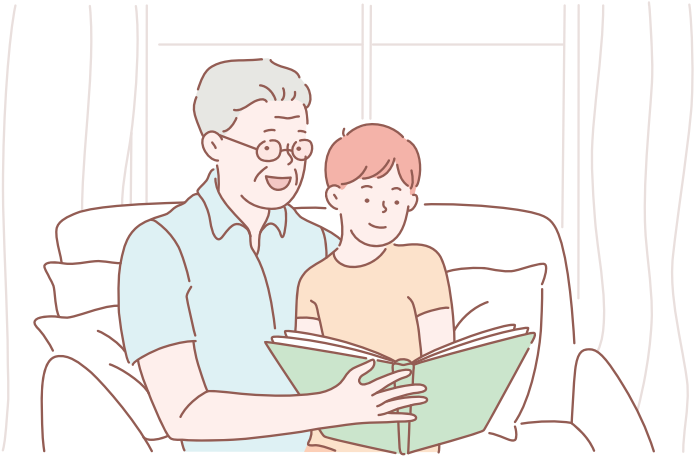
กิจกรรมทำกับเพื่อน

- คิดเชิงบวก เลือกสถานการณ์สมมติที่เกิดขึ้นกับตนเองแล้วฝึกคิดเชิงบวกต่อสถานการณ์นั้น ตอบให้ได้ว่ารู้สึกอย่างไร มองหาข้อดีของสถานการณ์นั้น
- เล่าความภูมิใจ เล่าเหตุการณ์ที่สร้างความภูมิใจให้ตนเอง อาทิ การช่วยเหลือสังคม การได้รับรางวัล การสร้างชื่อเสียงให้ชุมชน เป็นต้น
- ใจเขาใจเรา เขียนถึงนิสัยที่ไม่ชอบในวัยสูงอายุและแนวทางแก้ไข จากนั้นแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มเพื่อแบ่งปันเรื่องราวที่เจอและช่วยลดการยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง
- สูงวัยอาสา สร้างกลุ่มสมาชิกใน Line แล้วชักชวนกันทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และได้ทำเพื่อสังคม เช่น เยี่ยมเยียนผู้สูงวัยติดเตียงหรือถูกทอดทิ้ง สอนหนังสือเด็ก สอนอาชีพ ทำความสะอาดชุมชน ร่วมงานประเพณีท้องถิ่น ศึกษาดูงาน



มิติที่ 4 สุขสว่าง (Cognition)

ผู้สูงวัยมีความสามารถในด้านความจำ คิดอย่างมีเหตุมีผล สื่อสารเข้าใจ วางแผนได้ดี รู้จักแก้ไขปัญหา มีการคิดแบบนามธรรม และมีความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ



กิจกรรมแนะนำ

ปฏิทินมีชีวิต

ถามผู้สูงวัยว่าวันนี้วันอะไร เดือนอะไร พ.ศ. อะไร หากจำไม่ได้ให้นำปฏิทินมาให้ดู

บริหารเวลา

ให้ผู้สูงวัยเขียนกิจกรรมที่จะทำใน 1 วัน ตั้งแต่ 05.00 - 16.00 น. ลงในกระดาษ แล้วเล่าให้ฟัง

จำตัวเลข

มีแผ่นตัวเลขให้ผู้สูงวัยดู โดยมีตัวเลขตั้งแต่บรรทัดละ 3 ไปจนถึง 10 ตัวเลข ให้ผู้สูงวัยอ่านทีละบรรทัด แล้วให้ปิดตาท่องตัวเลข ท่องเรื่อยๆ ทีละแถวจนกว่าจะท่องผิด โดยปกติผู้สูงวัยจะท่องได้ 6 - 7 ตัวเลข

จัดกลุ่มภาพ

มีบัตรภาพรูปต่างๆ อย่างผลไม้ ดอกไม้ เครื่องใช้ ให้ผู้สูงวัยจัดกลุ่มภาพตามหมวดหมู่ที่ถูกต้อง โดยอาจจับเวลา 10 นาทีว่าทำได้กี่ภาพ ช่วยกระตุ้นสมองด้านการคิดแก้ปัญหา

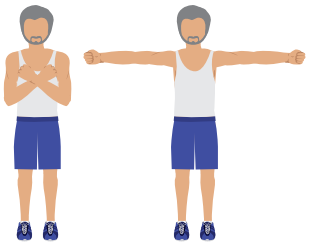
นิวโรบิกส์ เอ็กเซอร์ไซส์ (Neurobic Exercise)

กระตุ้นการทำงานของสมองให้ความจำดี ด้วยการทำสิ่งที่ต่างไปจากเดิม เช่น ใช้มือข้างที่ไม่ถนัดแปรงฟัน ฟังเพลงที่ไม่เคยฟัง ทำกิจกรรมที่ไม่เคยทำ ออกไปวิ่งตอนเช้า



ท่าบริหารสมอง

ควรฝึกทำซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง ทำสลับกันในแต่ละท่า ตัวอย่างท่าบริหารสมองที่แนะนำ ได้แก่



- **เคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross - Over Movement)**
  โดยกำมือซ้ายขวามาไขว้กันระดับหน้าอก จากนั้นกางแขนทั้งสองข้าง ค่อยๆ วาดออกห่างจากกันเป็นวงกลม แล้ววาดแขนกลับมาไว้ที่ระดับหน้าอกเหมือนเดิม



- **ยืดส่วนต่างๆ ของร่างกาย (Lengthening Movement)**
  โดยใช้มือสองข้างดันผนัง งอขาด้านขวา ขาซ้ายยืดตรง ยกส้นเท้าซ้ายขึ้น เอนตัวไปข้างหน้าพร้อมกับหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ วางส้นเท้าลง ตัวตรง หายใจออกช้าๆ งอขาซ้ายเหมือนขาขวา



- **เคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น (Energising Movement)**
  ใช้นิ้วชี้นวดขมับเบาๆ ทั้ง 2 ข้าง วนเป็นวงกลม และใช้มือทั้ง 2 ข้างเคาะที่ตำแหน่งกระดูกหน้าอก
  โดยสลับมือกันเคาะเบาๆ



- **บริหารร่างกายง่ายๆ (Useful Exercises)**
  เช่น นั่งไขว่ห้าง ใช้มือเดียวกับข้างที่ยกขึ้นมากุมที่ฝ่าเท้า มือที่เหลือจับข้อเท้าที่ยกไว้ หายใจเข้า - ออก ลึกๆ ช้าๆ 1 นาที วางเท้าสองข้างลงบนพื้น กำมือเข้าด้วยกัน แล้วใช้ปลายลิ้นกดที่ฐานฟันล่าง ประมาณ 1 นาที ช่วยลดความเครียด ความอึดอัด และความคับข้องใจ เปลี่ยนขาอีกข้างแล้วทำเหมือนเดิม

มิติที่ 5 สุขสงบ (Peacefulness)

ผู้สูงวัยรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ จัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้ และปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง



กิจกรรมแนะนำ

ฝึกหายใจถูกวิธีช่วยลดเครียด

- นั่งในท่าสบาย หลับตา เอามือประสานบริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้าพร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ
- กลั้นหายใจ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับหายใจเข้า
- ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก นับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ
- พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง
- ทำติดต่อกันประมาณ 4 - 5 ครั้ง ทุกครั้งที่หายใจออกให้ผลักความเครียดออกให้หมด เหลือไว้แต่ความโล่งสบาย
- แต่ละวันควรฝึกการหายใจที่ถูกวิธีประมาณ 40 ครั้ง ไม่จำเป็นต้องทำติดต่อในคราวเดียวกัน



ฝึกเกร็งเหยียดกล้ามเนื้อ

- เลือกสถานที่สงบ ไม่มีเสียงรบกวน
- นั่งท่าสบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า ถอดแว่นตา หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ
- มือและแขนขวา กำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย มือและแขนซ้าย กำมือ เกร็งแขนแล้วคลาย ระวังอย่าให้เล็บจิกเนื้อ
- หน้าผาก เลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
- ตา แก้ม จมูก หลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก กัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เม้มปากแน่นแล้วคลาย
- คอ ก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
- อก ไหล่ หลัง หายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย
- หน้าท้องและก้น แขม่วท้อง แล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย
- เท้าและขาขวา เหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขา กระดกปลายเท้าแล้วคลาย เท้าและขาซ้ายทำเช่นเดียวกัน
- ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อต้องน้อยกว่าระยะเวลาที่คลายกล้ามเนื้อ 1 เท่า เช่น เกร็งกล้ามเนื้อ 5 วินาที ผ่อนคลาย 10 วินาที ฝึกประมาณ 8 - 12 ครั้ง
- อาจเลือกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัว

ฝึกปรับวิธีคิดพิชิตเครียด

- คิดยืดหยุ่นให้มากขึ้น อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิด ตัดสินผิดถูกตัวเองและผู้อื่นตลอดเวลา รู้จักให้อภัย
- คิดอย่างมีเหตุผล อย่าเชื่ออะไรง่ายๆ ใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ไตร่ตรองให้รอบคอบ
- คิดหลายๆ แง่มุม ทั้งด้านดีและด้านไม่ดี อย่ามองเพียงด้านเดียว ให้ใจเป็นทุกข์ ควรหัดคิดในมุมมองของคนอื่นบ้าง
- คิดแต่เรื่องที่ดีๆ ให้มากขึ้น อย่าคิดถึงแต่เรื่องร้าย ความล้มเหลว ผิดหวัง หรือเรื่องไม่เป็นสุข
- คิดถึงคนอื่นบ้าง อย่าคิดหมกมุ่นกับตัวเอง เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนอื่นๆ เริ่มจากใส่ใจคนใกล้ชิด ยิ่งถ้าได้ช่วยเหลือคนอื่นจะยิ่งสุขใจ

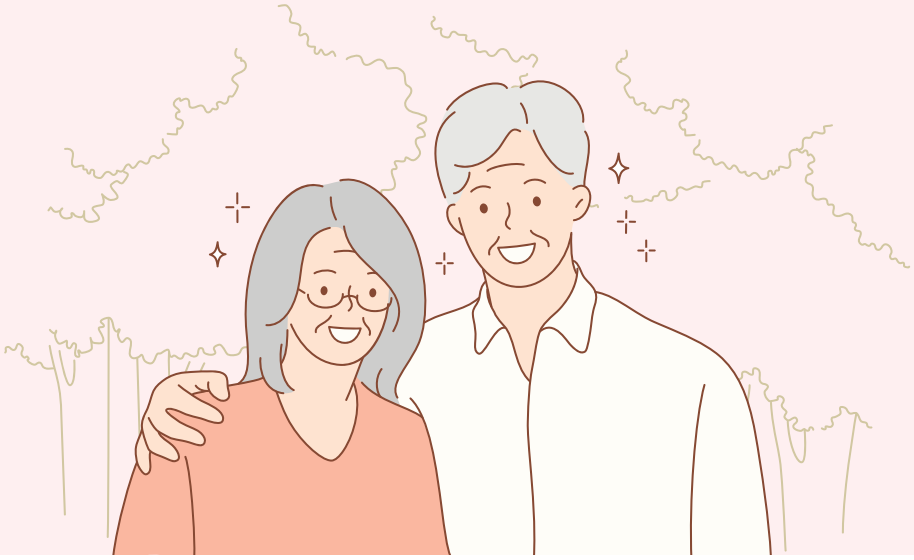
ฝึกจิตให้นิ่งอยู่กับลมหายใจ

- นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานกันไว้ที่ตัก บอกกับตัวเองว่า 1 นาทีจากนี้จะหยุดคิดฟุ้งซ่าน ขอรับรู้ลมหายใจเข้าและออกเพียงอย่างเดียว
- รับรู้ขณะที่หายใจเข้าจะมีลมหายใจกระทบกับปลายจมูกและรับรู้ว่ามีลมหายใจออกโดยจับลมหายใจที่กระทบกับปลายจมูกให้รับรู้ลมหายใจเข้าและออกตลอดช่วง 1 นาที หากมีความคิดอื่นแทรกเข้ามาให้หยุดความคิดทันที
- เมื่อครบ 1 นาทีให้ลืมตาและถามตัวเองว่า 1 นาทีที่ผ่านมาหยุดคิดฟุ้งซ่านได้หรือไม่ รู้สึกสบายหรือไม่
- การฝึกเจริญสติเพื่อให้อยู่กับอารมณ์ที่เป็นหนึ่งเดียวนั้น ถ้าจะอยู่กับลมหายใจก็ต้องจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ ถ้าจะอยู่กับการเคลื่อนไหวก็ให้อยู่กับการเคลื่อนไหว เพื่อปล่อยวางทุกอย่างไม่เอามาเป็นอารมณ์ ฝึกเป็นประจำจะทำให้รู้สึกดีขึ้น



เทคนิคทำให้ผู้สูงวัย มีความสุข

การทำให้ผู้สูงวัยมีความสุขในบั้นปลายของชีวิตเป็นเรื่องสำคัญ เพราะความทุกข์ของผู้สูงวัยไม่ได้มาจากความเสื่อมของร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่มาจากปัญหาทางอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจอย่างมาก คนในครอบครัวและคนใกล้ชิดจึงมีส่วนสำคัญในการสร้างความสุขให้ผู้สูงวัยด้วยเทคนิคง่ายๆ ต่อไปนี้





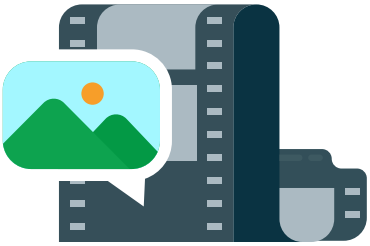
ทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกว่า มีคุณค่า ความสำคัญ และมีความหวังในชีวิต

อย่างการขอคำแนะนำ ขอคำปรึกษา ขอความช่วยเหลือในเรื่องต่างๆ



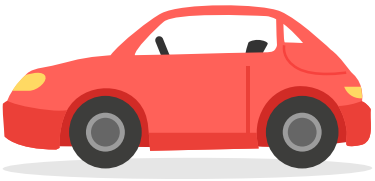
ให้ความสำคัญกับผู้สูงวัยเป็นอันดับแรก

ตักข้าวให้ ชวนกินข้าวก่อน ให้เลือกของที่ชอบก่อน ฯลฯ ต้องระมัดระวังคำพูดและการแสดงออกต่อผู้สูงวัยเสมอ



ชวนผู้สูงวัย เล่าความทรงจำดีๆ

หรือเหตุการณ์ที่ประทับใจในชีวิต แล้วฟังอย่างตั้งใจ จะช่วยให้ผู้สูงวัยรู้สึกว่ามีคนชื่นชม



อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงวัย

โดยเฉพาะในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ขับรถไปส่งเมื่อต้องการเจอเพื่อน เตรียมอาหาร ของถวายพระเมื่อจะไปวัด



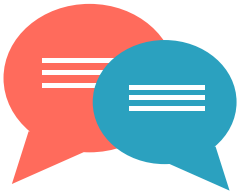
เอาใจใส่ดูแลสุขภาพผู้สูงวัย

อาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสม การตรวจเช็กสุขภาพเป็นประจำทุกปี การทำกิจกรรมต่างๆ เป็นต้น



ไปเยี่ยมให้บ่อย คุยกับผู้สูงวัยเสมอ

หากอยู่คนละบ้านควรต้องไปหาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อสร้างความอบอุ่นในครอบครัว ผู้สูงวัยจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว



เชื่อฟังคำสอนและคำแนะนำของผู้สูงวัย

เคารพ ยกย่อง นับถือผู้สูงวัย ไม่ก้าวร้าว ไม่โต้เถียง พูดคุยกันด้วยความเข้าใจ ช่วยให้ผู้สูงวัยรู้สึกมีคุณค่า



สนับสนุนให้ผู้สูงวัยเข้าสังคม

พาไปพบปะญาติมิตร พาไปเข้าชมรมผู้สูงวัย พาไปทำกิจกรรมที่ผู้สูงวัยชื่นชอบ อย่างการปฏิบัติธรรม ฯลฯ



อภัยในความหลงลืมและความผิดพลาดของผู้สูงวัย

เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย และแสดงความเห็นอกเห็นใจอย่างเหมาะสม



ดูแลเมื่อผู้สูงวัยเจ็บป่วย

คอยอยู่เคียงข้าง ให้กำลังใจ ปลอบใจ สร้างความเข้มแข็งให้ผู้สูงวัยเชื่อมั่นในตนเองและครอบครัว เพื่อให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในทุกวัน

สุขง่ายๆ เมื่ออยู่ร่วมกับผู้สูงวัย



ยอมรับเข้าใจในความต่าง

เพราะผู้สูงวัยเติบโตในช่วงเวลาและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน รวมถึงอาจหลงลืมหรือพูดย้ำบ่อยตามวัย ควรให้อภัย เปิดใจและเข้าใจ

เห็นคุณค่าและความสำคัญ

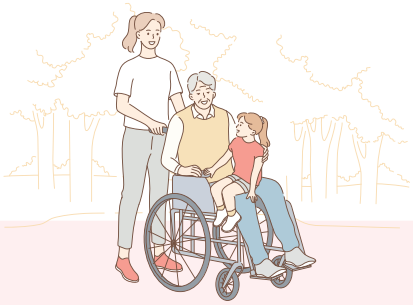
รับฟังความคิดเห็น คำแนะนำ เชื่อในการตัดสินใจ และแสดงความเคารพอย่างเหมาะสม

ดูแลเอาใจใส่อยู่เสมอ

ถามไถ่สารทุกข์สุขดิบ ชวนคุยเรื่องต่างๆ สร้างเสียงหัวเราะ ไม่ปล่อยให้อยู่คนเดียว พาไปทำกิจกรรมที่ชอบ

สนับสนุนการมีชีวิตที่ดี

ไม่ว่าจะทำอะไรหรือสนใจอะไร ลูกหลานควรสนับสนุน พร้อมอยู่เคียงข้าง และสร้างความรู้สึกที่ดีในทุกสิ่งที่ผู้สนใจสูงวัย



ไม่นำปัญหามากวนใจ

อย่าให้ผู้สูงวัยต้องวิตกกังวล โดยเฉพาะเรื่องความขัดแย้งในครอบครัว การแย่งมรดก การกระทบกระทั่งภายในครอบครัว เพราะจะทำให้ผู้สูงวัยเกิดความเครียดและเกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้

หมั่นแสดงความรักต่อกัน

สัมผัส โอบกอด จำได้ว่าชอบหรือไม่ชอบอะไร เคารพและให้เกียรติ รดน้ำดำหัวตามเทศกาล ให้ของขวัญในโอกาสพิเศษต่างๆ

แนะนำเรื่องที่มีประโยชน์

โดยเฉพาะการให้ความรู้เกี่ยวกับมิจฉาชีพเพื่อป้องกันการถูกหลอกทางโทรศัพท์และทางสื่อออนไลน์ วิธีใช้เทคโนโลยีที่ถูกต้อง รวมถึงวิธีการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

สอนผู้สูงวัยให้ทันสื่อโซเชียล



ห้ามทำธุรกรรม
กับคนไม่รู้จักเด็ดขาด



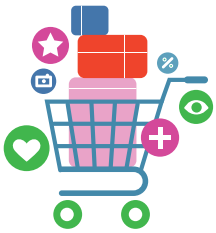
อย่าเชื่อข่าวบนโซเชียล
ต้องวิเคราะห์เช็กให้รอบคอบ
ก่อนแชร์



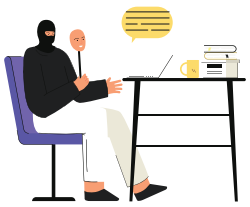
เพื่อนบนโซเชียล
อาจสร้างโปรไฟล์ปลอม
ควรต้องบอกลูกหลาน
เพื่อช่วยเช็ก



สอนการตั้งสถานะ
ที่ให้เฉพาะเพื่อนสนิท
เพื่อความปลอดภัย



ระวังถูกหลอกซื้อ
สินค้าออนไลน์
ไม่มีคุณภาพ



คนใกล้ชิดต้องอธิบาย
ถึงวิธีการหลอกลวง
บนโลกออนไลน์
ให้ผู้สูงวัยรู้เท่าทัน



แนะนำการใช้เวลา
กับโซเชียลมีเดียไม่เกิน
2 ชั่วโมงต่อวัน



ข้อมูล

- คู่มือความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ ฉบับปรับปรุง, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, https://www.dmh.go.th/ebook/view.asp?id=449, https://www.dmh.go.th/book/files/คู่มือความสุข%205%20มิติ%20สำหรับผู้สูงอายุ%20ฉบับปรับปรุง.pdf
- การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วย ความสุข 5 มิติ, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, https://www.chiangmaihealth.go.th/cmpho_web/document/190502155678475678.pdf
- ดูแลใจผู้สูงวัยให้เป็นสุข, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), https://resourcecenter.thaihealth.or.th/media-webview/q02y
- คู่มือดูแลผู้สูงวัย สูตรคลายซึมเศร้า, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), https://www.thaihealth.or.th/Books/578/คู่มือดูแลผู้สูงวัย%20สูตรคลายซึมเศร้า.html?download
- แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ฉบับสั้น (สำหรับเก็บ), ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 จังหวัดขอนแก่น, https://mhc7.go.th/archives/6119
- หนุนผู้สูงวัยสร้าง “สุข 5 มิติ”, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), https://www.thaihealth.or.th/Content/41860-หนุนผู้สูงวัยสร้าง%20/”สุข%205%20มิติ/”.html
- คู่มือเรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ, คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), https://www.nurs.chula.ac.th/images/2019/announcement/คมอเรยนรเขาใจวยสงอาย.pdf
- แนะเทคนิคอยู่ร่วมกับคนแก่จู้จี้ขี้บ่น, เนชั่น ออนไลน์, https://www.nationtv.tv/news/378560838
- สังเกตได้อย่างไร ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้า, โรงพยาบาลเปาโล, https://www.paolohospital.com/th-TH/phahol/Article/Details/บทความ-สุขภาพจิต/สังเกตได้อย่างไร-ผู้สูงอายุมีภาวะซึมเศร้า
- สุขภาพจิตผู้สูงอายุ เรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม, โรงพยาบาลนครธน, https://www.nakornthon.com/article/detail/สุขภาพจิตผู้สูงอายุ-เรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม
- 7 วิธีอยู่ร่วมกับผู้สูงวัยอย่างมีความสุข, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30377
- สูงวัยซึมเศร้าง่ายกว่าที่คิด, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), https://resourcecenter.thaihealth.or.th/media/4o9J
- การรับมือของผู้สูงอายุเมื่อเผชิญกับภาวะสูญเสีย, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, https://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_1.html
- ผู้สูงวัยกับ Social Media, วารสารพัฒนาข้าราชการ กทม., https://webportal.bangkok.go.th/upload/user/00000112/News/Panyapat/Panyapat40_2/content13.pdf

