



บันทึก
การเข้าร่วมกิจกรรม
ความสุข 5 มิติ
สำหรับผู้สูงอายุ

โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องกิจกรรมที่ท่านเข้าร่วมในแต่ละเดือน
สุขสบาย เช่น ออกกำลังกาย บริหารกายประจำวัน อื่นๆ
สุขสนุก เช่น ร้องเพลง รำวง เดินรำ ฟังเพลง อื่นๆ
สุขสง่า เช่น การค้นหาข้อดีตนเอง ฝึกการฟัง จิตอาสาอื่นๆ
สุขสว่าง เช่น ฝึกความจำ บริหารสมอง อื่นๆ
สุขสงบ เช่น สวดมนต์ ทำสมาธิ ฝึกควบคุมอารมณ์ อื่นๆ

เดือน	สุขสบาย	สุขสนุก	สุขสง่า	สุขสว่าง	สุขสงบ
มกราคม					
กุมภาพันธ์					
มีนาคม					
เมษายน					
พฤษภาคม					
มิถุนายน					
กรกฎาคม					
สิงหาคม					
กันยายน					
ตุลาคม					
พฤศจิกายน					
ธันวาคม					



ในบางเดือนผู้สูงอายุอาจทำกิจกรรม
สร้างสุข 5 มิติ ได้ไม่ครบถ้วน
 ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ
 เพิ่มเติมด้วยตนเองผ่านแอปพลิเคชันไลน์
 โปรแกรม "ความสุข 5 มิติ"
 โดยสแกนคิวอาร์โค้ดดังนี้



เข้าร่วมกิจกรรมง่ายๆ ได้ที่
Line Official



โปรแกรมสร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ มีรายละเอียด ดังนี้

1. "เช็คความสุข" เพื่อประเมินความสุขสำหรับผู้สูงอายุ โดยประเมินก่อน-หลัง เข้าร่วมกิจกรรม
2. กิจกรรม "สุข 5 มิติ" เรียนรู้ด้วยตนเองในรูปแบบออนไลน์ แบ่งการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติรวมทั้งสิ้น 7 สัปดาห์
3. ช่องทางการ "ขอคำปรึกษา" โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 โทรฟรี 24 ชั่วโมง
4. ช่องทางการแอดไลน์ "สุขภาพใจ" ที่ประกอบไปด้วยองค์ความรู้ด้านสุขภาพจิต การดูแลสุขภาพใจ
 - รูปแบบอินโฟกราฟิก
 - คำคมสุขใจ
 - สาระสุขใจ
 - ทำอย่างไรให้สุขใจ
 - เช็คความเครียด
 - โรงพยาบาลที่มีจิตแพทย์ กรณีมีข้อสงสัยเรื่องสิทธิการรักษาและโรงพยาบาลที่มีจิตแพทย์



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2
 กรมสุขภาพจิต

เสริมสร้างความสุข
5 มิติ
สำหรับผู้สูงอายุ



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 กรมสุขภาพจิต
 กระทรวงสาธารณสุข

ความสุข 5 มิติ ของผู้สูงอายุ



ความสุข หมายถึง การที่ชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดี มีความสงบทางใจและ
ความพึงพอใจในชีวิต สามารถจัดการชีวิตได้อย่างเหมาะสม ผู้สูงอายุ
สามารถสร้างความสุขด้วยตนเองได้ผ่านกิจกรรมสร้างสุข 5 มิติ ได้แก่
มิติที่ 1 สุขสบาย มิติที่ 2 สุขสนุก มิติที่ 3 สุขสง่า มิติที่ 4 สุขสว่าง
มิติที่ 5 สุขสงบ ซึ่งหากฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง
จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตเพิ่มมากขึ้น

มิติที่ 1 สุขสบาย

การทำกิจกรรมที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย
สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

- การยืดเหยียดร่างกาย

- รำไม้พอง

เข้าร่วมกิจกรรมสุขสบายได้ที่นี้



- บริหารร่างกายประจำวัน

- ฝึกโยคะ



มิติที่ 3 สุขสง่า

การสร้างความรู้สึกรับผิดชอบ
ภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

- การถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่น

- การเป็นจิตอาสา

เข้าร่วมกิจกรรมสุขสง่าได้ที่นี้



มิติที่ 2 สุขสนุก

การทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข
สร้างความสดชื่น ลดความซึมเศร้า
ความเครียดและความวิตกกังวล



- เต้นรำ/รำวง



- ปลูกต้นไม้



- ฟังเพลง/ร้องเพลง



- ดูรายการตลก

เข้าร่วมกิจกรรมสุขสนุกได้ที่นี้



มิติที่ 4 สุขสว่าง

การทำกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความสามารถด้านความจำ
ความคิดอย่างมีเหตุผล การสื่อสารที่ดี
การวางแผนแก้ไขปัญญา
และจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- ฝึกสมอง ชะลอความเสื่อม เช่น เกมทายภาพ ทายกลุ่มคำ
- บริหารสมองด้วยสองมือ เช่น จีบแอล โป่งก้อย และวาดภาพ



เข้าร่วมกิจกรรมสุขสว่างได้ที่นี้



มิติที่ 5 สุขสงบ

การฝึกควบคุมอารมณ์ความรู้สึกตนเอง
ให้เกิดความสุขสงบได้รวมถึงการปรับตัว
การจัดการอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์
ที่เหมาะสม

- สวดมนต์ ไหว้พระ เข้าวัด ทำบุญ
- ฝึกสมาธิด้วยการเอาจิตจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหว
- การฝึกสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ

