

กลยุทธ์การฟื้นฟูพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

Rehabilitation Strategies for Resilience Quotient in the Elderly

มุกดา ผดุงยาม* อัญชลี ช. ดุวอล

Mukda Phadungyam* Anchalee C. Duvall

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ประเทศไทย 76000

Faculty of Nursing, Petchaburi Ratchapat University, Thailand 76000

บทคัดย่อ

พลังสุขภาพจิต เป็นคุณลักษณะและความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคล ช่วยให้บุคคลที่ประสบปัญหาชีวิตเนื่องจากสาเหตุต่างๆ สามารถปรับตัวและฟื้นคืนสู่สภาวะสมดุลได้ ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางสรีรภาพและจิตสังคมโดยธรรมชาติ เมื่อผู้สูงอายุมีปัญหาโรคเรื้อรังร่วมด้วยอาจทำให้เกิดภาวะเสื่อมถอยมากขึ้นเป็นทวีคูณถ้ามีพลังสุขภาพจิตที่ไม่แข็งแรง การฟื้นฟูพลังสุขภาพจิตจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเองให้กลับคืนสู่สมดุลได้ ผู้เขียนได้นำเสนอกลยุทธ์การฟื้นฟูพลังสุขภาพจิต 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพและพลังสุขภาพจิต 2) การให้กำลังใจ 3) การส่งเสริมการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง 4) การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และ 5) การตอกย้ำความสามารถเฉพาะตน เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานสำหรับทีมสหสาขาวิชาชีพ ในการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุให้มีมุมมองชีวิตในทางบวกมากขึ้น มองตนเองและโลกเป็นไปตามความเป็นจริงของชีวิต มีศรัทธา ความหวัง สามารถเปิดรับ และให้ความร่วมมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น

คำสำคัญ: พลังสุขภาพจิต ผู้สูงอายุ การรับรู้ภาวะสุขภาพ

Abstract

Resilience quotient is a characteristic of an individual to bounce back in balance when faced with difficulties in life, and turn adversity into advantage and threat into opportunity. It's a set of skills and behaviors that individual can develop, in any age, circumstance or experience. Elderly has physical and psychological changes by nature, but combined with chronic diseases will be deteriorated if individuals have a low resilience quotient. Resilience rehabilitation would be the effective intervention for improving self-esteem to keep balance for those elderly. This article presents 5 strategies effective for improving resilience quotient among elderly: 1) assess individual's perceptions about health status and resilience; 2) encouragement; 3) promote healthy daily activities; 4) promote self-esteem; and 5) emphasize individual's capability, as a guide for the multi-disciplinary healthcare team in their initiative for promotion of positive thinking among elderlies. Eventually, this will impact quality of life for elderly.

Keywords: Resilience Quotient, elderly, aging, perception of health status.

บทนำ

พลังสุขภาพจิตเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของบุคคลให้มีความสุข ช่วยทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างสมดุลท่ามกลางสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ ดังเช่นปัจจุบันที่มีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงตามวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าขาดการเตรียมความพร้อมรับสถานการณ์ หรือปรับตัวไม่ได้ อาจส่งผลกระทบต่อให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะซึมเศร้า รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า สิ้นหวังในชีวิต ซึ่งเป็นการเพิ่มภาระในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ การช่วยเหลือสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองให้อยู่ในภาวะสมดุลทั้งร่างกาย และจิตใจ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น ผู้เขียนจึงได้นำเสนอกลยุทธ์การฟื้นฟูพลังสุขภาพจิตซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในตัวบุคคลที่จะช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และครอบครัวของผู้สูงอายุ ให้หันกลับมาร่วมมือกัน เสริมสร้างความเข้มแข็ง และร่วมแรงร่วมใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในการส่งเสริม ป้องกันปัญหาสุขภาพของตนเอง ให้ความร่วมมือในการบำบัดรักษา ตลอดจนการฟื้นฟูสภาพให้ผู้สูงอายุกลับมาใช้ชีวิตที่ปกติสุขมากขึ้น

แนวคิดและหลักการของพลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient-RQ) คือความสามารถทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลที่สามารถยืดหยุ่นปรับตัว ฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็วภายหลังเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ยาก ลำบาก เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่สามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝัน การพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส ผ่านฟันฝ่าอุปสรรคไปได้โดยไม่จมอยู่กับความทุกข์ และดำเนินชีวิตต่อไปให้มีความสุข เสริมสร้างพลังใจให้เข้มแข็งและแกร่งกว่าเดิม นักวิชาการด้านสุขภาพจิตได้ให้คำนิยามของพลังสุขภาพจิตไว้ว่า พลังสุขภาพจิตเป็นคุณลักษณะของบุคคลในด้านบวกที่สามารถฟื้นตัวจากความรู้สึกด้านลบเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต โดยใช้วิธีการปรับตัวที่ยืดหยุ่นในการเปลี่ยนประสบการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาให้คืนสู่ภาวะปกติทำให้บุคคลมีการปรับตัวลดภาวะเครียดลงและฟื้นฟูสู่ภาวะสมดุลได้¹ จากการวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความเครียดของพยาบาลห้องฉุกเฉินที่ต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติของผู้รับบริการตลอดเวลาสรุปผลว่าพลังสุขภาพจิตทำให้พยาบาลกลุ่มนี้มีความเครียดน้อยลงและคงทนต่องานสูงขึ้น²

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข³ ได้ให้ความหมายของพลังสุขภาพจิตว่า เป็นกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤติการณ์ได้สำเร็จ ทั้งนี้ พลังสุขภาพจิต สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลาและคงอยู่ภายในตัวบุคคล เพื่อใช้ในการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติหรือภาวะการณ์ที่ตึงเครียดของชีวิต แบ่งได้เป็น 3 องค์ประกอบดังนี้

1. ฉันเป็น (I AM) หมายถึงความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล ที่สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลาเป็นพลังที่เกิดจากการเรียนรู้สะสมมาในอดีต ประกอบด้วย การเป็นบุคคลที่ผู้อื่นชื่นชอบ การเป็นผู้ที่มีจิตใจสงบ การเป็นผู้ที่วางแผนในอนาคตและประสบผลสำเร็จ การเป็นผู้ที่เคารพตนเองและผู้อื่น การเป็นผู้ที่เข้าใจความรู้สึกและห่วงใยผู้อื่น การเป็นผู้ที่รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและยอมรับต่อผลที่เกิดขึ้น และการเป็นผู้ที่มีความมั่นใจ มองโลกในแง่ดี มีความหวังและศรัทธา

2. ฉันมี (I HAVE) หมายถึงปัจจัยสนับสนุนภายนอกที่จะช่วยส่งเสริมพลังสุขภาพจิต เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาพลังสุขภาพจิต เป็นพลังที่เกิดจากการเกื้อหนุนของบุคคลต่างๆ ประกอบด้วย บุคคลในครอบครัว บุคคลอื่นๆ นอกครอบครัวที่รักและสามารถไว้วางใจได้โดยปราศจากความสงสัย การที่บุคคลมีบุคคลอื่นๆ คอยสนับสนุนให้มีอิสระในการกระทำ การมีแบบอย่างที่ดี การที่ได้เข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา และบริการด้านความมั่นคงปลอดภัยในสังคม รวมถึงการมีครอบครัวและสังคมที่มั่นคง

3. ฉันสามารถ (I CAN) หมายถึงทักษะในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และทักษะในการแก้ปัญหา เป็นพลังที่มาจากการเรียนรู้ที่จะปรับตัวในการแก้ปัญหา ประกอบด้วย ความสามารถเริ่มแนวคิด หรือการกระทำในสิ่งใหม่ๆ ความสามารถคงอยู่กับงานที่กระทำจนกว่าจะประสบผลสำเร็จ ความสามารถในการมองชีวิตให้เป็นเรื่องขบขัน และใช้เพื่อลดความตึงเครียด ความสามารถในการแสดงออกในการสื่อสารกับบุคคลอื่นถึงความนึกคิดและความรู้สึกของตนเอง ความสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาในการเรียน ปัญหาในการทำงาน ปัญหาส่วนตัวและปัญหาสังคม เป็นต้น ความสามารถในการจัดการกับพฤติกรรมของตนเองในเรื่องความรู้สึก สิ่งกระตุ้นและการแสดงออก รวมถึงสามารถเข้าถึงความช่วยเหลือเมื่อต้องการ

Resnick et al.⁴ ได้แบ่งประเภทของพลังสุขภาพจิตไว้ 4 ประเภท ดังนี้

1. พลังสุขภาพจิตด้านสุขภาพกาย (Health resilience) หมายถึง ความสามารถในการคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพดีของร่างกาย โดยการปรับตัวเมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต เช่น เมื่อการเจ็บป่วยบุคคลจะใช้พลังสุขภาพจิตในการปรับตัวต่อการเจ็บป่วย โดยใช้กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ การออกกำลังกาย การปฏิบัติตามแผนการรักษา หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เพื่อให้คงไว้ซึ่งสุขภาพดี

2. พลังสุขภาพจิตทางด้านสุขภาพจิต (Psychological resilience) หมายถึง ความสามารถในการคงไว้ซึ่งผลกระทบต่องิตใจทางด้านบวก เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต ช่วยทำให้บุคคลมีมุมมองชีวิตในด้านบวก ส่งผลให้สามารถปรับตัวให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป

3. พลังสุขภาพจิตด้านอารมณ์ (Emotional resilience) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับภาวะเครียด และสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต บุคคลจะใช้อารมณ์ด้านบวกในการดำเนินชีวิต เช่น การมีจิตใจที่สงบ มั่นคง จะทำให้สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. พลังสุขภาพจิตด้านความเข้มแข็งอดทน (Dispositional resilience) หมายถึง คุณลักษณะพลังสุขภาพจิตของบุคคลที่ประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ คือ ความมุ่งมั่นต่อบุคคลอื่น การมีอำนาจควบคุมต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และความยินดีที่จะเรียนรู้ต่อสถานการณ์ในปัจจุบัน

สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากร โดยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น คาดว่าในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ 20 หรือ 14.4 ล้านคน นั้นหมายถึงว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) และได้มีการคาดการณ์ว่าในปี 2562 ประเทศไทยจะมีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่าประชากรในวัยเด็ก โดยประชากรสูงอายุจะมีสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด และอีกไม่เกิน 4 ปีข้างหน้าหรือในปี 2564 ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (complete aged society) คือ มีประชากรวัยสูง

อายุถึงร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ และจะใช้เวลาอีกเพียง 10 ปี ก็จะกลายเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (super aged society) ประมาณปี 2574 คือสังคมที่มีประชากรผู้สูงอายุ 60 ขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด และเมื่อเทียบสัดส่วนผู้สูงอายุกับประเทศสมาชิกอาเซียนด้วยกันประเทศไทยมีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุทั้งประเทศอยู่ในลำดับที่ 2 จาก 10 ประเทศสมาชิกอาเซียนในปัจจุบัน และในปี 2583 ประเทศไทยจะมีสัดส่วนประชากรสูงอายุสูงที่สุดในอาเซียน⁵ และพบข้อมูลด้านผู้สูงอายุที่น่าสนใจ ดังนี้⁶

1. ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวตามลำพังในครัวเรือนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 3.6 ในปี 2554 เป็นร้อยละ 10.4 ในปี 2557
2. ร้อยละ 33.4 ของผู้สูงอายุมีสถานภาพสมรสเป็นหม้าย หย่าแยกกันอยู่ และร้อยละ 3.7 เป็นโสด
3. ร้อยละ 23.4 ของผู้สูงอายุวัยต้น ร้อยละ 8.9 ของผู้สูงอายุวัยกลาง และร้อยละ 2.6 ของผู้สูงอายุวัยปลายมีความต้องการที่จะทำงาน

จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุจะต้องพึ่งตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ ยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโดยธรรมชาติ ด้านสรีรภาพของร่างกายที่เสื่อมถอย และปัญหาสุขภาพที่เรื้อรัง ซึ่งส่วนใหญ่มักได้แก่โรคเรื้อรัง (Chronic disease) และมักเป็นโรคไม่ติดต่อ (Non-infectious disease) เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัมพาต โรคหัวใจ โรคหืด หลอดลมอักเสบเรื้อรัง กล้ามเนื้อ ตับแข็ง มะเร็ง เป็นต้น ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วมักจะต้องรักษาต่อเนื่องไปตลอดชีวิตและมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนง่าย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักช่วยเหลือตนเองได้น้อยลง ไม่สามารถทำงานได้อย่างเดิม ทำให้รายได้ลดน้อยลง บทบาททางสังคมลดลง ต้องพึ่งพิงผู้อื่นมากขึ้น เกิดความรู้สึกท้อแท้ และไร้ค่า การเปลี่ยนแปลงที่เสื่อมลงเหล่านี้มักส่งผลให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยคือความวิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ภาวะสมองเสื่อม และปัญหาเรื่องเพศ ทั้งนี้โรคสมองเสื่อม และโรคซึมเศร้าถือเป็นหนึ่งในปัญหาด้านสุขภาพ 5 อันดับแรกของผู้สูงอายุไทย⁷ ซึ่งถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือ อาจนำไปสู่ความยุ่งยากซับซ้อนในการดูแลรักษา⁸ ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตลดลง นอกจากนี้การต้องอยู่ตามลำพังโดยเฉพาะในช่วงเวลากลางวันที่บุตรหลานต้องออกไปทำงานนอกบ้านส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว ขาดที่พึ่ง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า และอาจเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้อีกด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) เป็นพลังแห่งชีวิตที่ช่วยให้บุคคลสามารถเอาชนะอุปสรรค และเหตุการณ์วิกฤติต่างๆ ในชีวิต เช่น ภัยธรรมชาติ อุบัติเหตุ ภาวะเจ็บป่วยที่ร้ายแรง โรคเรื้อรัง การเจ็บป่วยทางจิต เป็นต้น ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตเพื่อการอยู่รอดอย่างปกติสุข และประสบผลสำเร็จในชีวิต ทั้งนี้พลังสุขภาพจิตจัดเป็นทักษะส่วนบุคคลที่สามารถพัฒนาได้ 3 พลังสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยฟื้นฟูให้ผู้ที่มิภาวะเจ็บป่วยทางกายและจิตมีสุขภาพดีขึ้น และกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตสูงมีจิตใจที่เข้มแข็ง สงบมั่นคงจะสามารถจัดการกับตนเองเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังได้ดีกว่าผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตต่ำ¹⁰ และจากรายงานวิจัยในผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง พบว่าความเข้มแข็งภายในซึ่งเป็นองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับสุขภาพกายและสุขภาพจิตในด้านบวก นั่นคือถ้าพลังสุขภาพจิตดี จะทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีด้วย¹¹ ดังนั้นพลังสุขภาพจิตที่แข็งแรงจะช่วยให้ผู้สูงอายุ ผู้ดูแล และครอบครัวของผู้สูงอายุ มีมุมมองชีวิตในด้านบวกต่อภาวะความเจ็บป่วยของตนเองและครอบครัว จะช่วยเป็นพลังผลักดันให้สมาชิกครอบครัวสามารถปรับตัวเข้าหากันได้อย่างเหมาะสม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ ผู้ดูแลผู้ป่วยเรื้อรังที่มีพลังสุขภาพจิตสูงจะมีส่วนช่วยให้การรับรู้ภาระในการดูแลลดลง ส่งผลให้มีภาวะเครียดต่อการดูแลลดลง และมีชีวิตที่มีความสุขมากยิ่งขึ้น¹²

จากผลงานวิจัยในผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญปัญหาเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน พบว่าจะใช้กลไกของพลังสุขภาพจิตด้านปัจจัยปกป้อง (Protective factors) ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล เช่น การมองโลกในแง่ดี ความภูมิใจในตนเอง การมีจิตที่สงบและมั่นคง การเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา การมีกิจกรรมทางกาย และการสนับสนุนทางสังคม ในการป้องกัน หรือขัดขวางจากผลกระทบ และภาวะคุกคามจากโรค ทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวสู่สภาพสมดุลของชีวิต^{4, 13} ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานสามารถเผชิญปัญหากับโรคได้อย่างเหมาะสม สามารถปฏิบัติตามแผนการรักษา มีการควบคุมอาหาร และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น มีการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มมากขึ้น เพิ่มความสามารถในการควบคุมการใช้ยา ทำให้ภาวะแทรกซ้อนของโรคลดลง ลดอัตราการตาย ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น¹⁴ และ

พบว่าการใช้แบบบันทึกพลังสุขภาพจิต 3 ด้าน ได้แก่ การกำหนดเงื่อนไขให้ตนเอง (self-regulation), การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคล (interpersonal strengths), และการให้ความสำคัญ (meaning-making) สามารถเพิ่มพลังสุขภาพจิตในกลุ่มผู้สูงอายุที่เคยผ่านวิกฤติการณ์ในชีวิต¹⁵

ผลงานวิจัยด้านพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ภาวะสุขภาพ และการมีเครือข่าย แหล่งสนับสนุนทางสังคม¹⁴ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตในผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรัง มีดังนี้^{4, 16, 17}

1. ลักษณะเฉพาะของบุคคล (Personality trait) หมายถึง คุณสมบัติของบุคคลที่จะช่วยส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในผู้ป่วยเรื้อรังให้มีสุขภาพกายดีขึ้น ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี การมีสติ ความเข้มแข็งอดทนด้านสุขภาพ ความภาคภูมิใจในตนเอง สมรรถนะแห่งตน และความสามารถในการควบคุมตนเอง ความเข้มแข็งอดทน ความหวัง พลังอำนาจแห่งตน การยอมรับต่อความเจ็บป่วย การตัดสินใจ และความเชื่อในการควบคุมตนเอง

2. การสนับสนุนทางสังคม (Social support) หมายถึง การที่ผู้เจ็บป่วยได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างและสังคม ในเรื่องการสนับสนุนด้านอารมณ์ ด้านเครื่องมือต่างๆ เช่น การช่วยเหลือในการปฏิบัติตัว และการจัดการกับโรคที่เป็นอยู่ ทำให้บุคคลรู้สึกปลอดภัยและมั่นใจที่จะปฏิบัติตามแผนการรักษา ส่งผลดีต่อภาวะสุขภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดี การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังให้มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีขึ้น¹⁸

3. กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา (Coping styles) หมายถึง วิธีการหรือทักษะของบุคคลในด้านบวกที่ใช้ในการแก้ปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับโรคที่เป็นอยู่ เช่น ความกระตือรือร้นในการแก้ปัญหา การเป็นผู้ที่มีอารมณ์ขัน การใช้หลักความเชื่อด้านศาสนา ความสามารถในการวางแผนเป็นขั้นตอน การมองตนเองในแง่บวก และการมีความเชื่อมั่นในตนเอง การมีทักษะการสื่อสาร และการแก้ปัญหาโดยใช้แนวคิดการสนับสนุนทางสังคม และการมองโลกในแง่ดี กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต จะช่วยส่งเสริมการปรับตัวกับโรคที่เป็นอยู่ได้อย่างเหมาะสม

4. การปฏิบัติกิจกรรม (Activity) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกาย ความแข็งแรงของ

ร่างกาย ความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การมีกิจกรรมทางกาย การมีกิจกรรมยามว่างอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุและผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งผู้สูงอายุที่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาผลงานวิจัยที่ผ่านมาสรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตมีดังนี้

1. คุณลักษณะส่วนบุคคล หรือบุคลิกภาพ (Personality) บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเปิดเผย และมีความเข้มแข็งภายในตนเองจะมีความอดทนต่อการเผชิญปัญหา และสามารถแสวงหาสิ่งสนับสนุนช่วยเหลือตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาชีวิตได้ดีกว่าบุคคลที่เก็บตัว อ่อนแอ และอ่อนไหวทางอารมณ์

2. การรับรู้ภาวะสุขภาพ (Health Perception) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม มีความสำคัญต่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพที่ผิดหรือเบี่ยงเบนไปจากความจริง ทำให้บุคคลไม่ให้ความร่วมมือในการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งความคิด ความรู้สึกของบุคคลที่จะช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนในทางบวกคือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และความสามารถในการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา (Determination and problem solving) ซึ่งผู้สูงอายุที่มีพลังสุขภาพจิตในระดับสูงจะรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะกระทำการใดๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย มีมุมมองด้านบวกในการจัดการกับปัญหา และสามารถรับมือกับสถานการณ์ปัญหาของชีวิตด้วยกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ

3. สัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล (Positive interpersonal relationships) บุคคลที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ทั้งที่เป็นความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือบุคคลอื่นๆ ในสังคม มีเครือข่ายเชื่อมโยงกันและกัน มีกิจกรรมร่วมกัน สม่ำเสมอ จะช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตที่มีความสุข สนุกสนาน มีการช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุที่มีพลังสุขภาพจิตในระดับสูงจะสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล และมีกิจกรรมกับส่วนรวมอย่างสม่ำเสมอ ทำให้มีเครือข่ายด้านการสนับสนุนช่วยเหลือทั้งด้าน

ร่างกายและจิตใจ มีกิจกรรมช่วยลดภาวะสมองเสื่อม ส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ลดภาวะซึมเศร้า สิ้นหวังในผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

4. ปัจจัยทางด้านจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง ลักษณะ หรือพฤติกรรมที่บุคคลแสดงให้เห็นได้ถึงพลังทางบวกของชีวิต การมีศรัทธา เป้าหมาย และความหวังในการพัฒนาตนเองให้เข้าถึงความรู้สึกที่เป็นสุข สงบ อิ่มเอม การตระหนักรู้ได้ถึงพลังจากภายในที่จะทำให้ตนเองสามารถเผชิญชีวิต หรือดำเนินชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างเข้มแข็ง ภาคภูมิใจ มีมุมมองทางบวก และเป็นพลังที่สร้างสรรค์ต่อตนเอง และบุคคลรอบข้าง พลังแห่งจิตวิญญาณเป็นพลังแห่งชีวิตที่สะท้อนให้เห็นพลังสุขภาพจิตที่บ่งบอกถึงความสงบ ความอดทนและการเปิดใจเรียนรู้กิจกรรมใหม่ๆ ที่เป็นผลดีกับชีวิต

กลยุทธ์การฟื้นฟูพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

จากผลการศึกษาข้างต้น พบว่าพลังสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่ดี และควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งในระดับที่สามารถเผชิญกับปัญหาสุขภาพ และวิกฤตของชีวิตตามช่วงวัยให้ผ่านพ้นไปได้ พลังสุขภาพจิตเปรียบเสมือนพลังชีวิตที่อยู่ภายในตัวบุคคล และเป็นพลังด้านบวกที่จะช่วยให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้อย่างปกติสุข ผู้สูงอายุที่มีภาวะเครียด ซึมเศร้าหรือสิ้นหวัง จากปัญหาสุขภาพ ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว หรือมีความคิดว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความหมาย จะไม่สามารถเชื่อมโยงความคิดความรู้สึกของตนเองให้สัมผัสกับพลังสุขภาพจิต หรือพลังชีวิตของตนเองได้ จะส่งผลให้มีความเครียด มีความทุกข์ทรมานต่อการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น ดังนั้นการฟื้นฟูพลังสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสถึงพลังชีวิตที่มีจากภายใน และนำออกมาใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง และสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างเพื่อสร้างความร่วมมือในการส่งเสริมป้องกันภาวะความเจ็บป่วยของตนเอง พัฒนาคุณภาพชีวิต และเพิ่มพลังชีวิตที่จะดำเนินชีวิตอยู่ต่อไปอย่างมีคุณค่าและมีความสุข พลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุสามารถฟื้นฟูได้ด้วยกลยุทธ์การฟื้นฟูพลังสุขภาพจิตตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพและพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ หมายถึง การประเมินระดับการรับรู้ถึงการให้คุณค่าของชีวิตด้านสุขภาพของตนเองในผู้สูงอายุภาวะสุขภาพที่เสื่อมถอยลงตามช่วงวัย หรือปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นแล้ว ถือว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่การรับรู้ถึงคุณค่าและ

ความหมายที่จะอยู่ต่อไปในขณะที่มีปัญหายุ่งยากนั้น จะช่วยให้เห็นถึงพลังสุขภาพจิตที่นำออกมาใช้ในการดำเนินชีวิตว่ามีมากน้อยเพียงใด ในการประเมินจะใช้การสังเกตดูความใส่ใจในการดูแลตนเอง มุมมองหรือทัศนคติที่มีต่อตนเอง และสิ่งรอบข้างว่าเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ สังเกตถึงการมีความหวัง และมีศรัทธาในการดำเนินชีวิต เรื่องราวที่พูดคุยจะสะท้อนถึงมุมมองต่อตนเองของผู้สูงอายุในประเด็น “ฉันเป็นใคร” “ฉันมีอะไรบ้างในชีวิต” หรือ “ฉันมีความสามารถที่จะทำอะไรได้บ้าง” โดยในการประเมินอาจใช้การพูดคุยซักถามในประเด็นต่างๆ ที่เชื่อมโยงถึงผลกระทบในทางลบต่อชีวิตที่ผ่านมาหรือที่กำลังจะดำเนินต่อไป โดยใช้เทคนิคการสื่อสารด้วยคำถาม ดังนี้

“ตอนนี้เป็นอย่างไรบ้าง”

“เมื่อเป็นอย่างนี้แล้วรู้สึกอย่างไร”

“ทุกครั้งที่รู้สึกอย่างนี้แล้ว คิดว่ามีผลกระทบต่อตนเองหรือคนอื่น ๆ อย่างไร”

“เมื่อเกิดผลกระทบเช่นนั้นแล้ว รู้สึกอย่างไร”

“อยากให้เป็นอย่างนั้นหรือไม่”

“มีอะไรบ้างที่เราทำได้ไม่ยาก แต่อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น”

“สิ่งที่เราเคยทำได้สำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา มีอะไรบ้าง”

“อะไรที่ทำให้เราสามารถทำได้เช่นนั้น”

“ทำแล้วมีความสุขมากน้อยแค่ไหน อย่างไร เล่าให้ฟังได้หรือไม่”

การใช้คำถามเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสถึงความคิด และจิตสำนึกภายในของตนเองเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา และได้สัมผัสถึงพลังสุขภาพจิตหรือพลังชีวิตของตนเอง เมื่อผู้สูงอายุตอบคำถาม และคิดตาม จะเป็นการเปิดโอกาสให้ตนเองได้สัมผัสพลังแห่งสุขภาพจิตมากขึ้น จะช่วยเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนมุมมอง ปรับความคิด ความรู้สึกทั้งต่อตนเอง บุคคลรอบข้าง และโลกภายนอกให้เป็นไปในทางบวกมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การให้กำลังใจ เมื่อผู้สูงอายู้สึกเศร้า ไร้ค่า และสิ้นหวัง มุมมองที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และโลกใบนี้จะหม่นหมอง และเป็นไปในทางลบเกือบทั้งหมด การให้กำลังใจเป็นการใช้คำพูด หรือการกระทำเพื่อลด และผ่อนคลายความทุกข์ใจ และช่วยให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต สามารถเผชิญปัญหาได้ โดยเริ่มจากการค้นหาศักยภาพภายในตนเองของผู้สูงอายุ และชี้ให้เห็นถึงศักยภาพนั้นๆ ซึ่งจะเป็นภาพที่เห็นได้ชัดเจน และเป็นจริงที่สุด ที่ผู้สูงอายุจะสามารถเชื่อและพิสูจน์

ได้ด้วยตนเอง การให้กำลังใจจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีความหวัง และมีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น โดยมีวิธีการสื่อสารดังนี้

1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุนำความรู้สึกออกมาอย่างเต็มที่

2. แสดงความเข้าใจในความรู้สึกของผู้สูงอายุอย่างจริงใจ โดยการรับฟังอย่างลึกซึ้ง และใคร่ครวญในสิ่งที่ผู้สูงอายุเล่าให้ฟัง

3. ค้นหาศักยภาพและเน้นที่ศักยภาพของผู้สูงอายุ เช่น “ทั้งๆ ที่คุณรู้สึก...(ความรู้สึกในทางลบ) ที่...(ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่) แต่อะไรทำให้คุณ...(พฤติกรรมในทางบวก)” ตัวอย่างเช่น “ทั้งๆ ที่คุณป้ารู้สึกไม่สบายมากอย่างนี้ คุณป้าก็ยังเป็นห่วงลูกมากจนแทบไม่ได้พักผ่อนเลย อะไรที่ทำให้คุณป้าเป็นห่วงลูกมากขนาดนั้น”

4. แสดงความชื่นชม และให้การสนับสนุนศักยภาพดังกล่าวให้ผู้สูงอายุรับรู้ เช่น “ผม/ดิฉัน ชื่นชมในความรักและความห่วงใยที่คุณป้ามိต่อลูกของคุณป้ามามากครับ/ค่ะ”

หลังจากการให้กำลังใจนี้ อาจทำให้ผู้สูงอายุตระหนักได้ว่าความรู้สึกมีความสุขจากการรักและเป็นห่วงลูกเป็นสิ่งดี แต่การรักและห่วงจนไม่สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้จะส่งผลเสีย หรือผลกระทบทางลบต่อตนเองและลูกต่อไปอย่างไร การช่วยให้ผู้สูงอายุบูรณาการพลังสุขภาพจิตที่มี เช่น พลังแห่งความรัก ความห่วงใยนี้ ให้เกิดผลทางบวกที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด ซึ่งผู้สูงอายุสามารถออกแบบ และวางแผนเปลี่ยนแปลงกลวิธีการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง จะยังทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และมีพลังสุขภาพจิตในทางบวกที่จะพัฒนาดูแลตนเอง และบุคคลใกล้ชิดให้มีความสุขได้มากยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การส่งเสริมให้ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง เมื่อผู้สูงอายุเข้าใจตนเอง และมีกำลังใจในชีวิตมากขึ้นก็จะมีแรง มีพลังที่จะทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพของตนเอง ผู้สูงอายุจะเริ่มตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) สิ่งที่ต้องรู้ถึงการตระหนักรู้ในตนเองคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเอง สนใจที่จะดูแลตนเองมากขึ้น เริ่มทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้มากขึ้น ผู้สูงอายุจะกลับมามีเครือข่าย มีเพื่อน และเริ่มแสวงหาสิ่งสนับสนุนช่วยเหลือทางสังคมได้มากขึ้น สิ่งเหล่านี้จะสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุเริ่มเชื่อมโยงตนเองกับพลังสุขภาพจิตจากภายในตนเองได้มากขึ้น ทั้งนี้ในช่วงแรกๆ อาจต้องช่วยนำผู้สูงอายุออกจากโลกส่วนตัวของผู้สูงอายุเอง สิ่งที่ต้องทำในขั้นนี้ คือการริเริ่มกิจกรรม

ต่างๆ และร่วมทำกิจกรรมไปพร้อมกับผู้สูงอายุ คอยอยู่เป็นเพื่อน และให้กำลังใจ เมื่อสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม กิจกรรมต่างๆ เริ่มตั้งแต่การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันทั่วไป การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และไปรับการรักษา การเข้าสังคมเพื่อพบปะสังสรรค์กับครอบครัว หรือกับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน หรือแม้แต่การให้ผู้สูงอายุเลือกทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 4 การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ให้แก่ผู้สูงอายุ ในทุกขั้นตอนของการฟื้นฟูพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ สิ่งที่จะต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ คือการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้แก่ผู้สูงอายุ โดยเริ่มตั้งแต่การให้การยอมรับในสิ่งที่ผู้สูงอายุคิด รู้สึก หรือจะทำ โดยให้ยึดผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง เริ่มตั้งแต่การเอาใจใส่รับฟังเรื่องราวของผู้สูงอายุด้วยท่าทีจริงใจ และเป็นมิตร หลีกเลี่ยงคำพูดที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าถูกลบหลู่ศักดิ์ศรี ตลอดจนคอยให้กำลังใจและชมเชยทันที เมื่อผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ปรับพฤติกรรม การดูแลรักษาสุขภาพอนามัย ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการส่งเสริม และป้องกันปัญหาสุขภาพของตนเอง ไม่ให้เกิดความรุนแรง หรือมีภาวะแทรกซ้อนมากขึ้น ผู้สูงอายุจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยฟื้นฟูพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้กลับคืนมาอีกครั้ง

ขั้นตอนที่ 5 การตกย้ำในความสามารถของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือและเห็นผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางบวก อาจตกย้ำความสามารถของผู้สูงอายุ ด้วยการให้บทวนปัญหาของผู้สูงอายุที่ผ่านมาและกลยุทธ์ที่ผู้สูงอายุใช้เพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เป็นผลลบ เปรียบเทียบกับการเปลี่ยนแปลงในทางบวก ณ ปัจจุบัน ชี้ให้เห็นถึงประสิทธิผลที่เกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง ครอบครัว หรือบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และย้ำให้เห็นถึงผลลัพธ์ในทางบวกที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้ในประเด็นปัญหาอื่นๆ ที่ยังไม่สามารถกระทำได้บรรลุผลสำเร็จให้ย้อนกลับไปเริ่มต้นทำขั้นที่ 1 ใหม่อีกครั้ง

สรุป

พลังสุขภาพจิตเป็นความสามารถของบุคคลที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและฟื้นคืนสู่สภาพปกติถึงแม้จะต้องพบกับปัญหาชีวิตหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก ข้อมูลจากรายงานการวิจัยที่ผ่านมายืนยันได้ว่าผู้สูงอายุที่มีพลังสุขภาพจิตสูงจะมีมุมมองของชีวิตด้านบวก มองชีวิตเป็นสิ่งมีคุณค่า มีความ

หมาย ทำให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีจิตใจที่สงบ มั่นคง อดทน และความมุ่งมั่นที่จะมีชีวิตอยู่ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เมื่อผู้สูงอายุได้รับการฟื้นฟูพลังสุขภาพจิตภายในตนเองแล้ว ผู้สูงอายุจะเริ่มเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนและพัฒนาคุณลักษณะและบุคลิกภาพส่วนบุคคลให้มีพลังในทางบวกได้มากขึ้น มองตนเอง และโลกเป็นไปตามความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น มีศรัทธา มีความหวัง และมีเป้าหมายในการเผชิญปัญหาชีวิตที่สร้างสรรค์ เปิดรับตนเอง และเริ่มเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ส่งเสริมพลังชีวิต และพลังแห่งจิตวิญญาณของตนเอง พัฒนาตนเองให้เข้าถึงความรู้สึกที่เป็นสุขสงบได้มากขึ้น มีการดำเนินชีวิตในช่วงวัยของผู้สูงอายุที่มีความสุขมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้ลดปัญหาการพึ่งพาด้านสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ และจะช่วยให้ย่นระยะเวลาสำหรับการฟื้นฟูสุขภาพในภาวะเจ็บป่วยด้วย ผู้ที่มีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุจึงควรตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุและรวมทั้งผู้ดูแลด้วย สำหรับกลยุทธ์ที่ผู้เขียนนำเสนอมาในบทความนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของวิธีการที่ผู้เขียนได้จากการสังเคราะห์ผลการวิจัยผนวกกับประสบการณ์ตรงของผู้เขียนเองเท่านั้น ยังมีเทคนิคและกลยุทธ์ที่อาจใช้ได้ผลในวัฒนธรรมต่างๆ ที่น่าสนใจศึกษาต่อไป

References

1. Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work; 2000.
2. Allen, R. C., Palk, G. Development of recommendations and guidelines for strengthening resilience in emergency department nurses. Traumatology. Advance online publication. doi.org/10.1037/trm0000141
3. Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Asia Pacific Community Mental Health Development Project; 2009. (in Thai).
4. Resnick, B., Gwyther, L.P., Roberto, K. (Eds.). Resilience in aging: Concepts, research, and outcomes; 2011.
5. Department of Medical Services, Ministry of Public Health. Statistical report DMS on mental services; 2013. (in Thai).

6. National Statistical Office, Ministry of Digital Economy and Society. Statistical report on aging society; 2014. (in Thai).
7. Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Strategic plan of the 12th National Development Plan; 2016. (in Thai).
8. Kirkman, MS., Briscoe, VJ., Clark, N., Florez, H., Haas, LB., Halter, JB., Huang, ES., Korylkowski, MT., Munshi, MN., Odegard, PS., Pratley, RE., Swift, CS. Diabetes in older adults. *Diabetes Care*, 2012; 35(12): 2650-2664.
9. Edward, KL. Chronic illness and wellbeing: Using nursing practice to foster resilience as resistance. *British Journal of Nursing*, 2013; doi:10.12968/bjon.2013.22.13.741
10. Wagnild, GM., Collins, JA. Assessing resilience. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health*, 2009; 47: 28-33. doi:10.3928/02793695-20091103-01
11. Moe, A., Hellzen, O., Ekker, K., Enmarker, I. Inner strength in relation to perceived physical and mental health among the oldest old people with chronic illness. *Aging Mental Health*, 2013; 17(2): 189-96. doi: 10.1080/13607863.2012.717257
12. Heru, A., Drury, ML. Developing family resilience in chronic psychiatric illnesses. *Medicine & Health*, 2011; 94(2): 45-46.
13. Richardson, GE. The meta-theory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 2002; 58(3):307-21.
14. Celano, CM., Beale, EE., Moore, SV., Wexler, DJ., Huffman, JC. Positive psychological characteristics in diabetes: a review. *Current Diabetes Repot Journal*, 2013; 13(6): 917-29. doi: 10.1007/s11892-013-0430-8.
15. Hamby, S., Grych, J., Banyard, V. Resilience portfolios and poly-strengths: Identifying protective factors associated with thriving after adversity. *Psychology of Violence*. 2018; 8(2), 172-183. doi.org/10.1037/vio0000135
16. Parayat, C. Predictive factors of resilience among elderly. Masters' Thesis. Faculty of Nursing, Burapa University, 2015. (in Thai).
17. Stewart, DE., Yuen, T. A systematic review of resilience in the physically ill. *Psychosomatics Journal*. 2011; 52(3): 199-209. doi: 10.1016/j.psym.2011.01.036.
18. Hicks, MM., Conner, NE. Resilient ageing: a concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*. 2014; 70(4): 744-55. doi: 10.1111/jan.12226.
19. Punvadee S., Phattarakorn M., Kulthida S. Relationships between Resilience Quotient and Learning Outcome of Psychology Courses of Psychology Students, Saint Louis College. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 2017;18(3): 160-169. (in Thai).
20. Daniel, F., Antunes, A., Guadalupe, S., Massano-Cardoso, I., Vicente, H. Resilient coping and social networks in old age. 25th European Congress of Psychiatry / European Psychiatry 41S (2017) S69–S105. doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.308.