

Optum



วันนี้เป็น ยังโง่งบ้าง

หัวข้อชวนคุย

แม้เราจะเป็นห่วงเป็นใยคนที่เรารักมากแค่ไหนก็ตาม แต่การเริ่มพูดคุยกับบุตรหลานวัยรุ่นหรือวัยรุ่นหนุ่มสาวของคุณในบางครั้งอาจเป็นเรื่องยาก ลองใช้หัวข้อชวนคุยเหล่านี้ดูสิ

คลิก "เริ่มต้น" เพื่อดูคำถามที่ทำให้เกิดการพูดคุยที่น่าสนใจ และช่วยคุณทั้งคู่ให้พูดคุยกันได้อย่างเกินกว่าการถามคำตอบคำ

เมื่อคุณไม่รู้ว่า
เริ่มต้นยังไง

คุณ, มีความช่วยเหลือ

ใช้ประโยชน์จากสิทธิประโยชน์ของ
คุณใน EAP ของ Optum ให้มากที่สุด

ไปที่ livewell.optum.com

เพื่อเรียนรู้ว่ามีความช่วยเหลืออะไรให้แก่คุณบ้าง

ครั้งสุดท้ายที่ลูกรู้สึก เศร้าคือเมื่อไหร่ 🙁

เป็นธรรมดาที่คนเราอาจรู้สึกเศร้าในบางครั้ง
แต่ถ้าคนที่คุณรักรู้สึกเศร้า สิ้นหวัง หรือหงุดหงิดง่าย
อาจเป็นสัญญาณของโรคซึมเศร้า การไม่รู้สึกสนุก
กับการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างที่เคย และพฤติกรรม
การนอนหลับและการทานอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป
ก็อาจเป็นสัญญาณของภาวะซึมเศร้าด้วยเช่นกัน¹

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



ลูกทำอะไรเมื่อนอนไม่หลับ ตอนกลางคืน



การนอนหลับอย่างเพียงพอในตอนกลางคืนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ พุดคุยกับบุตรหลานที่คุณรักถึงสุขนิสัยต่าง ๆ เช่น การวางโทรศัพท์ไว้นอกห้องนอนตอนกลางคืน และเข้านอนแต่หัวค่ำเพื่อจะได้ตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่นและพร้อมที่จะไปโรงเรียน




ลูกชอบทานอาหาร อะไรมากที่สุด และ ทำไมถึงชอบ



โภชนาการเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกวัย
รวมทั้งวัยรุ่นที่กำลังโต ถ้าบุตรหลานวัยรุ่นของคุณ
เริ่มหมกหมุ่นเรื่องอาหารและเวลาในการรับประทานอาหาร
อาจเป็นสัญญาณที่บ่งถึงพฤติกรรมการกิน
ที่ผิดปกติ



ถ้าลูกใช้โซเชียลไม่ได้ เป็นเวลาหนึ่งอาทิตย์ ลูกจะทำอย่างไร

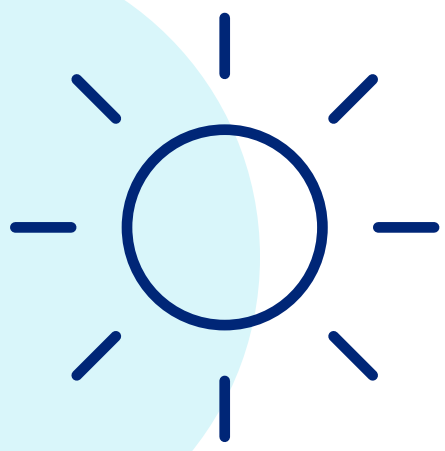


โซเชียลมีเดียอาจทำให้คนบางคนรู้สึกวิตกกังวลว่าตัวเองจะเป็นที่ยอมรับของคนอื่นหรือไม่ รู้สึกท่วมทับกับข้อความแจ้งเตือนที่เข้ามาตลอดเวลา และกังวลว่าจะพลาดข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ¹ การใช้อินสตาแกรมบ่อย ๆ ของสาวรุ่นยังมีความสัมพันธ์กับความไม่พึงพอใจรูปร่างของตัวเอง ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำด้วย²

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15-26. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/.
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.



ครั้งสุดท้ายที่ลูกรู้สึกมี ความสุขจริง ๆ คือเมื่อไหร่

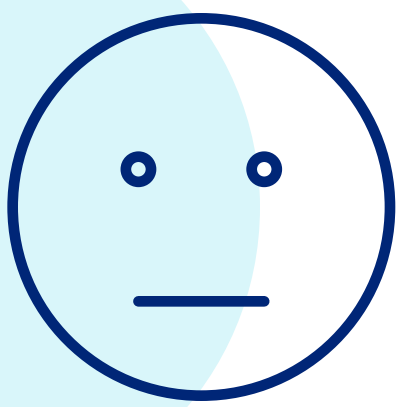


เป็นไปได้ไหมที่คนเราจะรู้สึกมีความสุขตลอดเวลา เราต่างมีวันที่แย ๆ ด้วยกันทั้งนั้น แต่ถ้าบุตรหลานวัยรุ่น หรือวัยรุ่นหนุ่มสาวของคุณรู้สึกเศร้ามาสักระยะหนึ่งแล้ว อาจเป็นสัญญาณของภาวะซึมเศร้า สัญญาณอื่น ๆ ที่บ่งถึงภาวะซึมเศร้า ได้แก่ หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินไป และรู้สึกผิดหรือไร้ค่า¹

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



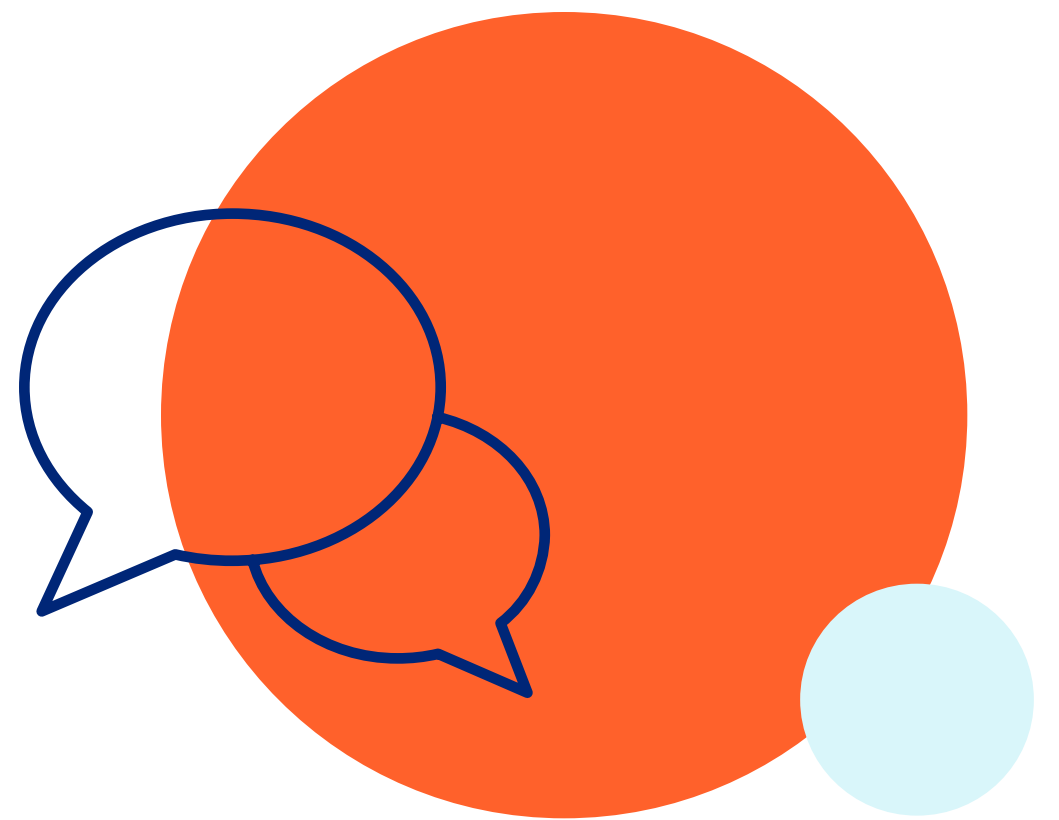
เมื่ออยู่ที่บ้าน ลูกทำตัวต่างไปจากเมื่อ อยู่ข้างนอกหรือไม่



การปรับพฤติกรรมของเราให้เข้ากับแต่ละสถานการณ์เป็นสิ่งที่สำคัญ เช่น เครื่องขีรึมเมื่ออยู่ในที่ทำงาน และสนุกสนานเมื่ออยู่กับเพื่อน แต่การค้นหาตัวตนที่แท้จริงของเราก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน และจงมั่นใจว่าสิ่งที่ทำให้เราแต่ละคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวก็คือสิ่งที่ทำให้เราไม่เหมือนใครนั่นเอง



ลองเล่าตอนที่ลูกรู้สึก ประหม่าให้ฟังหน่อยสิ



การต้องออกไปพูดหน้าชั้นเรียนหรือการลองทำ
สิ่งใหม่ ๆ อาจทำให้เรารู้สึกประหม่าได้ในบางครั้ง
แต่ถ้ารู้สึกประหม่าบ่อย ๆ ไม่ว่าจะโดยทั่วไปหรือ
เกี่ยวกับสถานการณ์หนึ่งโดยเฉพาะ อาจเป็นสัญญาณ
บ่งถึงโรควิตกกังวล¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.



ตอนนี้ลูกกำลังกังวล เรื่องอะไรมากที่สุด

เป็นเรื่องปกติที่คนเราจะรู้สึกกังวลบ้างในบางครั้ง แต่ความรู้สึกกังวลอยู่ตลอดเวลาอาจเป็นสัญญาณของโรควิตกกังวล¹ ถ้าคุณคิดว่าคนที่คุณรักกำลังเผชิญกับภาวะนี้ โปรดติดต่อขอความช่วยเหลือ การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การนอนหลับ และการเจริญสติ จะทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นได้ด้วย²

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.

2. WHO. Looking after our mental health. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health. Accessed December 7, 2021.

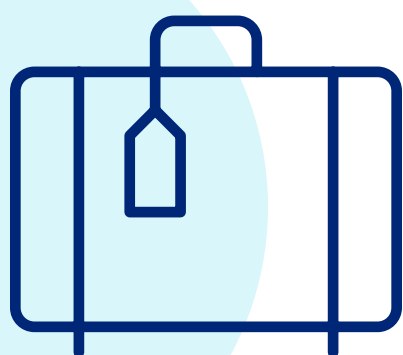


ลูกรู้สึกขอบคุณ อะไรบ้างในวันนี้



การมองสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับเราอาจทำให้เรารู้สึกดี
ขึ้นได้ ส่งเสริมให้คนที่คุณรักถามตัวเองทุกเช้าหรือ
ทุกคืนก่อนเข้านอนว่า ในวันนั้นเขารู้สึกขอบคุณ
อะไรในชีวิตของเขาบ้าง หลังจากนั้นหนึ่งอาทิตย์
ลองดูว่าเขาจะรู้สึกต่างไปจากเดิมหรือไม่

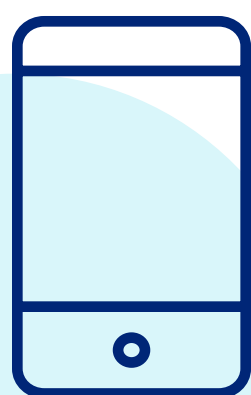
อะไรมีค่าที่สุด สำหรับลูก



เราแต่ละคนเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน
บางคนให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์กับบุคคลอันเป็นที่รัก และวัตถุสิ่งของที่ทำให้เขาระลึกถึงบุคคลเหล่านั้น
บางคนให้ความสำคัญกับสิ่งของที่ตัวเองซื้อหามาให้ตัวเอง
ขอให้คนที่คุณรักลองนั่งคิดว่าอะไรที่เขาเห็นว่ามีความสำคัญกับตัวเขา



นิสัยหนึ่งอย่างที่ ลูกอยากเปลี่ยนแต่ เปลี่ยนไม่ได้ คืออะไร



นิสัยบางอย่าง เช่น การฝึกรู้จักขอบคุณสิ่งต่าง ๆ
หรือการออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นสิ่งที่ดีมาก
แต่บางอย่าง เช่น การสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า
เป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพของเรา ถ้าบุตรหลานวัยรุ่น
หรือวัยรุ่นหนุ่มสาวของคุณมีนิสัยบางอย่างที่ตัวเองอยาก
จะเลิก ขอให้เขาคอยสังเกตว่าอะไรเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้
เขาทำสิ่งนั้น และพยายามกำจัดสิ่งกระตุ้นนั้น



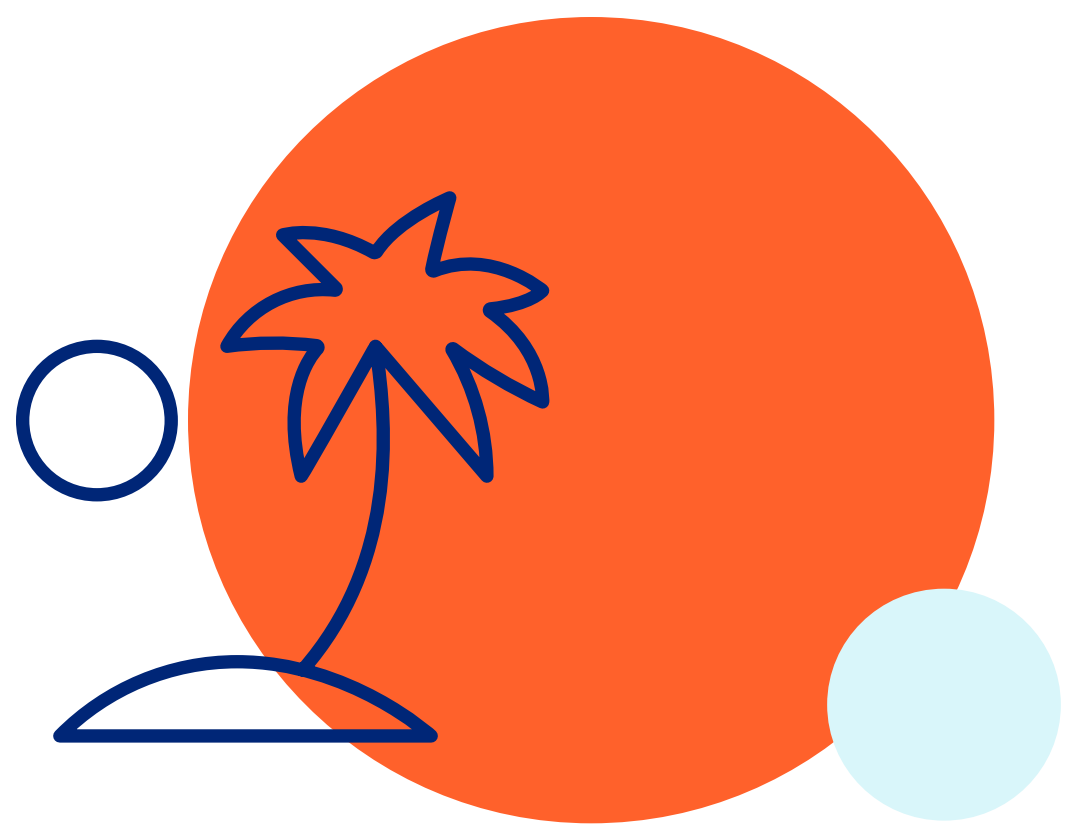
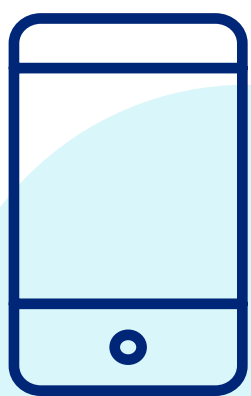
ลูกอยากดังเรื่องอะไร ในอินเทอร์เน็ต



แรงกดดันจากเพื่อนอาจเป็นสิ่งที่ดี ถ้าเพื่อนส่งเสริมให้กันและกันขยันเรียนหรือฝึกฝนทำสิ่งที่ตัวเองชอบ แต่เมื่อวัยรุ่นกดดันให้เพื่อนทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น ขับรถเร็ว ดื่มเหล้า หรือโดดเรียน จะก่อให้เกิดผลเสียขึ้นได้



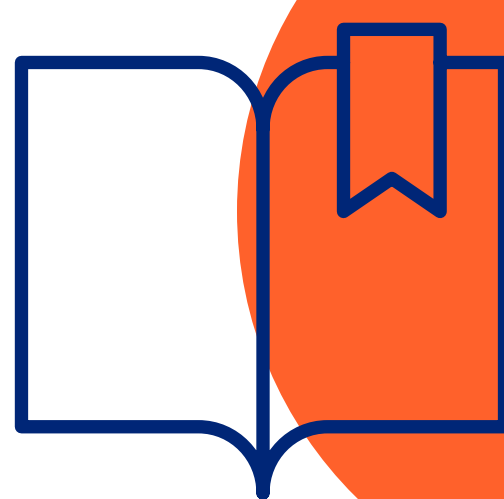
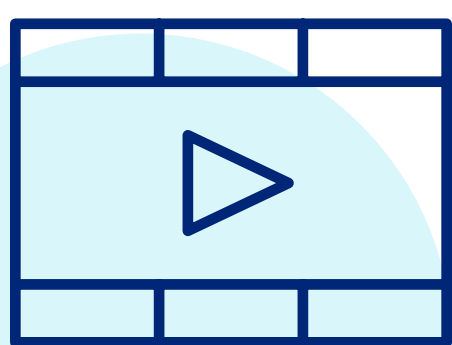
ถ้าลูกติดอยู่บนเกาะ ตามลำพัง ลูกจะส่งข้อความ หาใครเป็นคนแรก และเพราะอะไร



การมีคนที่เป็นที่พึ่งพาทางใจได้เป็นสิ่งสำคัญ
ไม่ว่าจะในยามฉุกเฉินหรือในชีวิตประจำวันโดย
ทั่วไปก็ตาม ขอให้แน่ใจว่าคนที่คุณรู้ว่าใครบ้าง
ที่เขาไว้วางใจได้ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครอบครัว
หรือผู้เชี่ยวชาญ



หนังสือ เพลง หรือ ภาพยนตร์เรื่องอะไรล่าสุด ที่กระตุ้นความรู้สึกลูก



เราทุกคนต่างมีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นความสุข เศร้า อึดอัดคับข้องใจ โกรธ และอื่น ๆ อีกมากมาย การเรียนรู้ทำความเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ของเราอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตของเรา¹

1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.

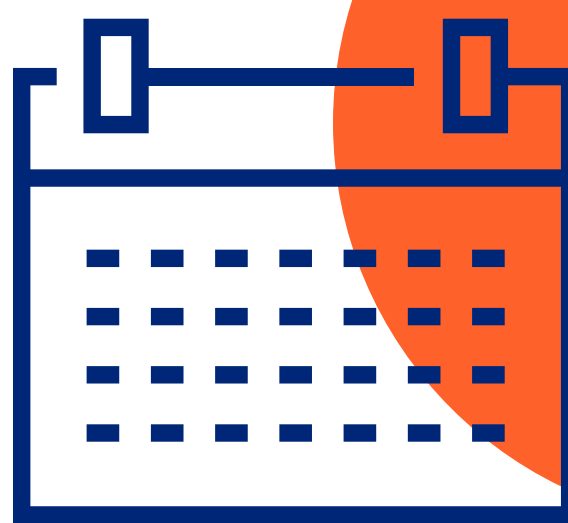


ถ้าลูกเจอเงิน 1,000 บาท โดยบังเอิญ ลูกจะทำอะไร กับเงินนั้น



ผู้ใหญ่ที่ตัดสินใจเรื่องการเงินได้ดีมักจะได้รับการสอนเรื่องการเงินเมื่อตอนเป็นเด็ก สอนบุตรหลานวัยรุ่นของคุณให้เห็นความสำคัญของการทำงานหาเงิน การจัดทำรายรับรายจ่าย และการเก็บออมเงินสำหรับเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว อย่าลืมอธิบายให้บุตรหลานของคุณเข้าใจเรื่องเงินกู้และบัตรเครดิตด้วย

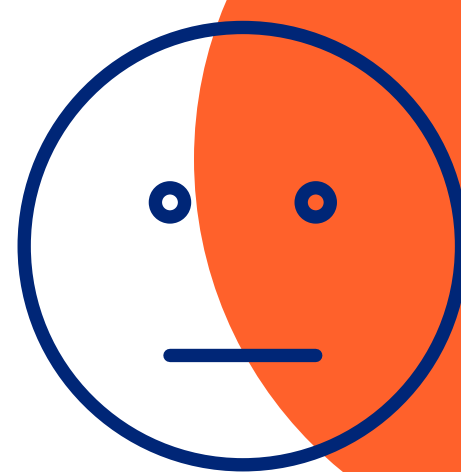
หนึ่งสิ่งที่ลูกหวังจะ ทำให้สำเร็จในสองสามปี ข้างหน้าคืออะไร



วัยรุ่นส่วนใหญ่มักถูกถามว่า “โตขึ้นหนูอยากเป็นอะไร” ถ้าตัวเขาเองยังไม่แน่ใจว่าอยากเป็นอะไร คำถามนี้อาจทำให้วัยรุ่นรู้สึกอึดอัดและเครียดได้ แม้การตั้งเป้าหมายชีวิตและหาวิธีบรรลุเป้าหมายนั้นจะเป็นเรื่องดีก็ตาม แต่อย่าสร้างแรงกดดันแก่บุตรหลานวัยรุ่นของคุณมากเกินไป



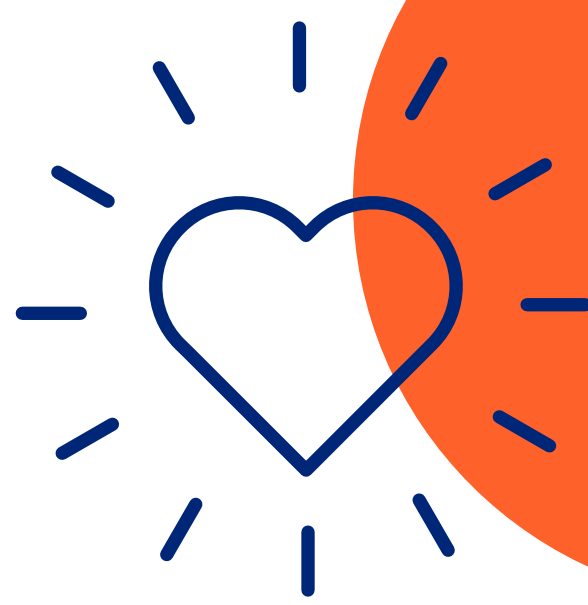
อิโมจิใดที่ตรงกับอารมณ์ ของลูกในวันนี้



ลองคิดถึงครั้งสุดท้ายที่มีคนถามคุณว่า “เป็นไงบ้าง”
คุณคงตอบเขาว่า “สบายดี” ทั้ง ๆ ที่ในตอนนั้นคุณ
ไม่ได้รู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ บางครั้งเราอาจรู้สึกสุข เศร้า
เหงา โกรธ ตื่นเต้น คับข้องใจ และอื่น ๆ อีกมากมาย
ควรบอกบุตรหลานวัยรุ่นหรือวัยรุ่นหนุ่มสาวของคุณให้
เข้าใจว่า เขาสามารถบอกความรู้สึกของเขาออกมา
ตรง ๆ ได้ และเมื่อเขาต้องการความช่วยเหลือ
ขอให้เอ่ยปากบอกคุณ



พ่อแม่จะทำอะไรได้บ้าง เพื่อช่วยลูกได้มากขึ้น



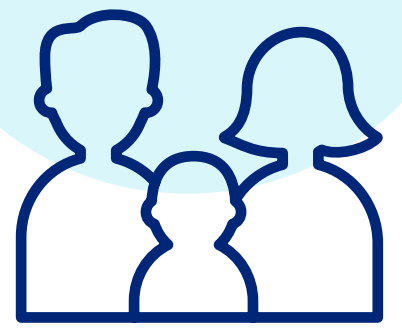
การเป็นพ่อแม่คนเป็นเรื่องยาก การเป็นวัยรุ่นก็ยาก
เช่นกัน ขอให้เปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงแก่กันและกัน
และบอกให้อีกฝ่ายรู้ว่าคุณต้องการอะไร จึงจะรู้สึกว่า
ตัวเองไม่ได้อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง ในตอนแรก
คุณอาจรู้สึกกระอักกระอ่วนใจ แต่เมื่อทำไปเรื่อย ๆ
ความสัมพันธ์ของคุณจะแน่นแฟ้นขึ้น และจะเป็น
ประโยชน์ต่อไปในอนาคต



ทำไมลูกจึงคิดว่า ลูกเป็นเพื่อนที่ดี



ความไว้วางใจ ความซื่อสัตย์ การให้เกียรติซึ่งกัน
และกัน การสื่อสารที่ดี ... อะไรเป็นคุณสมบัติของ
เพื่อนที่ดี และคนที่ควรเลือกเป็นแฟน บอกให้คนที่
คุณรักทราบวิธีเลือกคนที่จะมาเป็นเพื่อนหรือแฟน
โดยดูที่การให้เกียรติและคุณสมบัติที่ดีอื่น ๆ



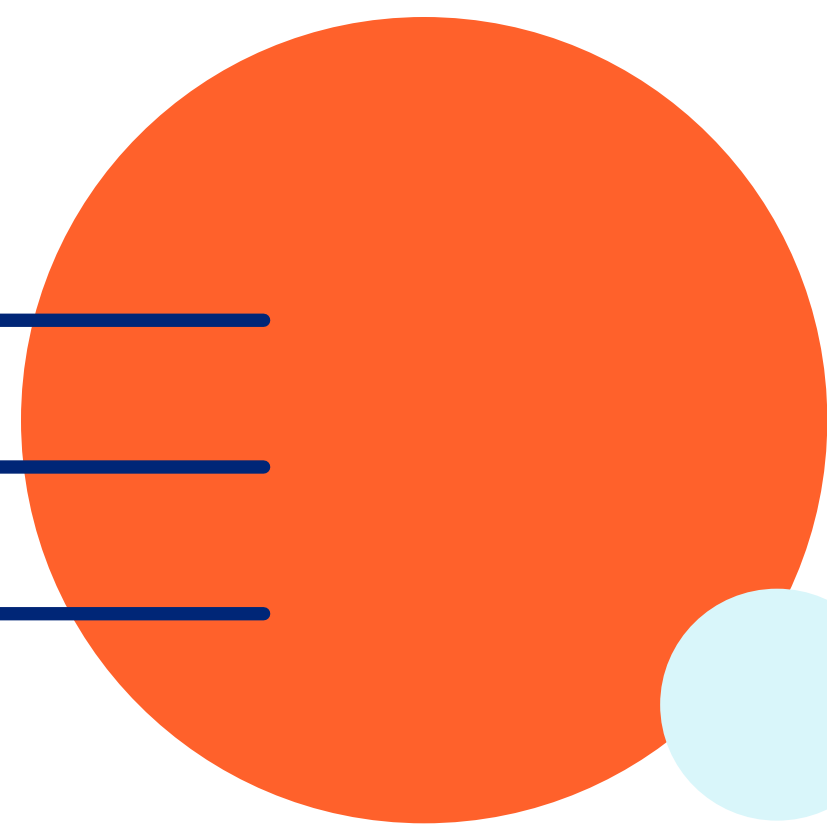
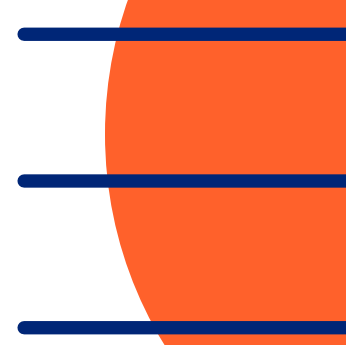
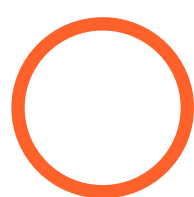
อะไรคือสิ่งที่น่าอัศจรรย์ที่สุด ที่ฉันเคยทำ



การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเปิดเผยกับบุตรหลาน
วัยรุ่นของคุณเป็นสิ่งสำคัญ รวมถึงการเปิดใจยอมรับฟัง
ความคิดเห็นที่แตกต่าง การตั้งใจรับฟังความรู้สึกของเขา
และการแสดงความห่วงใยต่อเขาอย่างแท้จริง



ลูกอยากมีแรงจูงใจ มากขึ้นที่จะทำอะไร



เราอาจมีเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ แต่การสร้างแรงจูงใจให้ตัวเองบรรลุเป้าหมายนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป ถ้ามคนที่คุณรักว่าอะไรสร้างแรงจูงใจให้แก่เขา แรงจูงใจภายในคือการทำบางสิ่งบางอย่างเพราะเรารู้สึกว่าสิ่งนั้นทำให้ตัวเองรู้สึกพึงพอใจ แรงจูงใจภายนอกคือการทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้ได้รางวัลหรือหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ แรงจูงใจทั้งสองประเภทนี้สามารถช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายของเราได้ เพียงแต่เราต้องแน่ใจว่าเป็นแรงจูงใจในทางที่ดีเท่านั้น



ลูกชอบอะไรในตัวเอง มากที่สุด และ ชอบอะไรน้อยที่สุด

การเห็นคุณค่าในตัวเองคือการเคารพและนับถือตัวเอง ส่งเสริมให้คนที่คุณรักคิดถึงคุณสมบัติต่าง ๆ ทั้งหมดที่ดีในตัวเขา เพราะจะช่วยให้เขาเห็นคุณค่าในตัวเอง และรู้สึกมั่นใจมากขึ้นเมื่ออยู่ในโรงเรียน ที่ทำงาน และด้านอื่น ๆ ของชีวิต



อะไรคือสิ่งที่ ลูกภาคภูมิใจ



ความภาคภูมิใจในสิ่งที่เราทำและในความเป็นตัวเรา เป็นสิ่งสำคัญ ส่งเสริมให้บุตรหลานวัยหนุ่มสาวของคุณให้เวลากับตัวเอง เพื่อฉลองความสำเร็จของตัวเอง ความสำเร็จที่ว่ามันไม่จำเป็นต้องเป็นความสำเร็จอันยิ่งใหญ่เสมอไปก็ได้ เช่น การวิ่งมาราธอน หรือการสอบได้คะแนนดี การกระทำปกติในชีวิตประจำวัน เช่น การเป็นเพื่อนที่ดีและการช่วยเหลือคนอื่น ก็ถือเป็นความสำเร็จที่น่าชื่นชมได้เช่นกัน



สิ่งที่ยากที่สุดที่ ลูกเคยทำคืออะไร




ไม่ว่าจะเป็นการบรรลุเป้าหมายด้านกีฬา ความกล้าขึ้น
ไปร้องเพลงบนเวทีให้คนฟัง หรือการรับมือกับ
การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เราทุกคนต่างเคยประสบ
กับความท้าทายครั้งใหญ่ด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็
ความท้าทายที่เราเลือกที่จะเผชิญกับมันเองหรือที่
ถูกสถานการณ์บีบให้ต้องเผชิญ ส่งเสริมให้คนที่คุณ
รักฉลองความสำเร็จในการเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้
และสิ่งที่เขามีความสามารถที่จะทำได้ในอนาคต



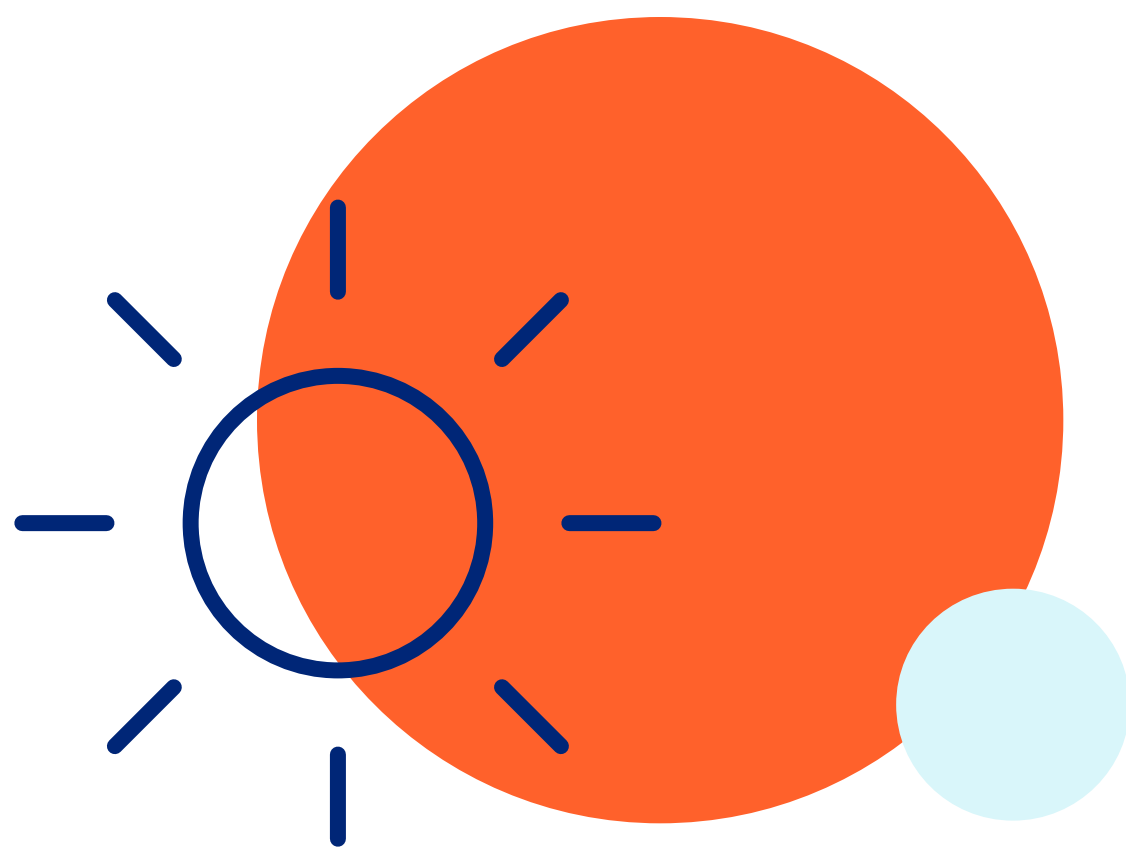
ลูกกลัวอะไร มากที่สุด

งู การนั่งเครื่องบิน การพูดต่อหน้าคนจำนวนมาก ความสูง คนจำนวนมากมักมีบางอย่างที่ตัวเองกลัว โดยทั่วไปแล้ว ความกลัวไม่ใช่สิ่งที่เป็นอันตราย แต่ถ้าคุณเห็นว่าบุตรหลานวัยรุ่นหรือวัยรุ่นหนุ่มสาวของคุณ พยายามอย่างเหลือเกินที่จะหลีกเลี่ยงบางสิ่งบางอย่าง มันอาจเป็นสัญญาณบ่งถึงความกลัวอย่างต่อเนื่องที่มากผิดปกติ ความกลัวที่มากผิดปกติส่วนใหญ่สามารถรักษาให้หายได้ ดังนั้น โปรดส่งเสริมให้คนที่คุณรัก เอ่ยปากบอกคุณเมื่อต้องการความช่วยเหลือ¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.




ลูกแสดงความมีน้ำใจหรือ เห็นคนอื่นทำเช่นนั้น ครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่



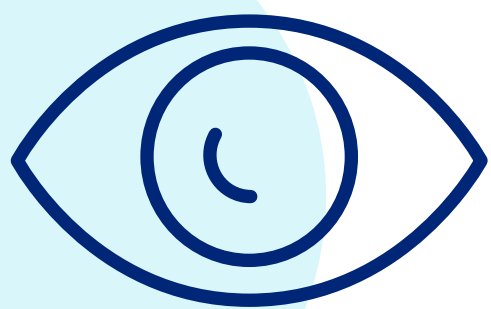
การมีเมตตาต่อกับคนอื่นไม่ได้ดีต่อคนคนนั้นเท่านั้น แต่ยังดีต่อตัวเราเองด้วย เพราะทำให้เรามีความสุขมากขึ้น ทำให้สุขภาพของเราดีขึ้น และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายของเรา¹ ดังนั้น คุณควรส่งเสริมให้บุตรหลานของคุณแสดงน้ำใจและมีเมตตาต่อกับคนอื่นทุกวัน การกระทำเล็กน้อย ๆ กับตัวคนจริง ๆ เช่น เปิดประตูค้างไว้ให้คนอื่น หรือแบ่งอาหารให้คนอื่นทาน มีประโยชน์มากกว่าการกระทำที่ไม่เห็นหน้าเห็นตากัน หรือการกระทำทางออนไลน์¹

1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association.

[apa.org/news/apa/kindness-mental-health](https://www.apa.org/news/apa/kindness-mental-health). August 2021. Accessed October 20, 2021.



**ถ้าลูกมีพลังพิเศษ
ลูกอยากใช้พลังนั้นทำอะไร
และจะใช้มันอย่างไรในชีวิต
ประจำวันของลูก**



แม้เราจะบิน ล่องหน หรือทำสิ่งมหัศจรรย์ต่าง ๆ
อย่างในหนังสือการ์ตูนและภาพยนตร์ยอดมนุษย์ไม่ได้
แต่เราทุกคนล้วนมีทักษะและคุณสมบัติที่ทำให้เรา
โดดเด่นในแบบของเราเอง โปรดใช้เวลาสักเล็กน้อย
เพื่อสอนคนที่คุณรักให้เห็นคุณค่าของจุดเด่นในตัว
ของเขาและของคนอื่น



วันที่ลูกคิดว่าสมบูรณ์แบบ สำหรับลูกตั้งแต่เข้าจรวดคำ เป็นอย่างไร

วันที่สมบูรณ์แบบจริง ๆ อาจไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ แต่การให้เวลากับสิ่งที่เราชอบ และสิ่งที่สำคัญต่อสุขภาพของเราในแต่ละวันนั้นเป็นสิ่งสำคัญ โปรดบอกครอบครัวของคุณให้เริ่มต้นด้วยการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ จากนั้น ขอให้เขาแบ่งเวลาให้ตัวเองเพื่ออ่านหนังสือ ไปเที่ยวกับเพื่อน เล่นดนตรี หรือทำบางสิ่งบางอย่างที่เขาชอบ