

บรรณานุกรม

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต. (2563). แนวทางการดูแลสุขภาพทาง
ด้านจิตใจ. บริษัท ปิยอนพับลิชชิง จำกัด.

กรุงเทพธุรกิจออนไลน์. (2565, 4 สิงหาคม). ล้านคำในใจแต่บอกใครไม่ได้ หาไอเดีย
สื่อสารจากภาพ “วงล้อแห่งอารมณ์”. [https://www.bangkokbiznews.com/
lifestyle/1018959](https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/1018959)

ข่าวสดออนไลน์. (2560, 29 พฤศจิกายน). โรงเรียนให้เด็ก “เล่นว่าว” รัชมนหนาว
กิจกรรมนอกชั้นเรียนช่วยพัฒนา 4 ด้าน .[รูปภาพ] [https://www.khaosod.
co.th/newspaper-column/sci-tech/news_651810#google_vignette](https://www.khaosod.co.th/newspaper-column/sci-tech/news_651810#google_vignette)

ขวโรจน์ เกียรติกำพล, นพ. (2561, 15 สิงหาคม). พลังแห่งการยิ้ม. HealthToday. [https://
www.healthtodaythailand.in.th/%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%B1%
E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%AB%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%
B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A2%E0%B8%B4%E0%
B9%89%E0%B8%A1/](https://www.healthtodaythailand.in.th/%E0%B8%9E%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%AB%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A2%E0%B8%B4%E0%B9%89%E0%B8%A1/)

ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง. (2563, 16 มิถุนายน). ประโยชน์ของการออก
กำลังกายสำหรับสุขภาพจิต. <https://www.siamca.com/article/detail/690>

ทันข่าว channel. (2563, 13 พฤษภาคม). พลิกโอกาสธุรกิจ ด้วย “ทฤษฎีน้ำครึ่งแก้ว”
ยุค COVID-19 [รูปภาพ].LINE TODAY. <https://thai.ac/news/show/437867>

ผู้จัดการออนไลน์. (2565, 22 สิงหาคม). ชมความสวยงามทุ่งข้าวเขียวขจีในพื้นที่ปลาย
สุดของ จ.ฉะเชิงเทรา: อาหารตาผู้ขับรถสัญจรผ่านไปมา [รูปภาพ]. [https://
www.example.com/article1234567890](https://www.example.com/article1234567890)

เมืองไทยประกันชีวิต. (2565, 21 เมษายน). 4 วิธีดูแลตัวเอง. [https://www.muangthai.
co.th/th/article/health/4-self-care-tips](https://www.muangthai.co.th/th/article/health/4-self-care-tips)

มูลนิธิแพธทูเฮลท์. (ม.ป.ป.) *คู่มือการจัดกิจกรรมสุขเป็น*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) . ม.ป.พ.

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2560, 5 มีนาคม). คนเป็น “สัตว์” สายพันธุ์เดียวกัน มี กลไกสมองแบบเดียวกันประกอบด้วยสมองสามส่วน... [โพสต์บน Facebook] Facebook. <https://www.facebook.com/surakiat.arc/posts/pfbid02S45RjfSwLwG5VBRaPiK3BWT6XmMCLLo7Z8voC25DtDPLowYnfUMALQ6SdomXsTypI>

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2563, 12 ธันวาคม). เข้าใจเรื่องกลไกสมอง 3 ส่วน เข้าใจตนเองรู้จักตนเอง รู้จักตน เข้าใจคนอื่นรู้จักคนอื่น [รูปภาพ] Facebook. <https://www.facebook.com/surakiat.arc/posts/1326618354345372>

Baepaeliang. (2563, 4 ธันวาคม). ปรับสมดุลร่างกาย ตามเข็มนาฬิกาชีวิต. <https://www.baepaeliang.com/blog/balance-the-body/>

Chowa. (n.d.). *คุณควรนอนและตื่นเวลาไหนดีที่สุด*. <https://www.chowa.in.th/blogs/chowa/chronotype>

Coping Skills for Kids. (n.d.). *Deep breathing exercises for kids*. https://copingskillsforkids.com/deep-breathing-exercises-for-kids?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTA-AAR0etcZibSwjr_L0z-Ky3oL2Ya4lk7Mpzj6VFmGgRd-1_yVmCRsl-yBxfOk_aem_AWp2ZEyQYYiCi32uRB8O-56FfR3PPu3bcNpD3bodfVD9tosFpeFr4SuF-melpCtBhoYzdBA7yDJs3DmYqvjdPLRE

Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). *Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect*. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being* (pp. 213-231). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_10

Feelthai. (2560, 24 พฤศจิกายน). *อาหารไทยอ้วนแท้ๆ อ้วนทำอุเทน*. Feelthai. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=mKBbBFC-k5c>

KeptMoney. (n.d.). [รูปภาพ]. Facebook. https://www.facebook.com/KeptMoney/photos/a.1352448981503182/1413573108724102/?type=3&paipv=0&eav=AfYQ1V8JO7cd18oxr7TIKXi9ogX7yzR-yXlor6ZUs4kdwi_OO_Ttt_HBKo5F-L1Epb60&_rdr

Makamstories. (ม.ป.ป.). *ทำความเข้าใจกับ Mandala (แมนดาลา) ศิลปะแห่งความสมดุลของจักรวาล*. <https://makamstories.com/%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A-mandala-%E0%B9%81%E0%B8%A1%E0%B8%99%E0%B8%94%E0%B8%B2%E0%B8%A5/>

Pinterest. (n.d.). Smiley face [รูปภาพ]. <https://www.pinterest.com/davidtzur/smile-face/>

PPTVHD36. (2564, 7 ตุลาคม). *ทำความเข้าใจกับ Mandala ศิลปะสร้างสมาธิ*. <https://www.pptvhd36.com/news/%E0%B9%84%E0%B8%A5%E0%B8%9F%E0%B9%8C%E0%B8%AA%E0%B9%84%E0%B8%95%E0%B8%A5%E0%B9%8C/158023>

ProPlugin. (ม.ป.ป.). *Binaural Beats คืออะไร*. <https://proplugin.com/th/explainer/proplugin-article-2021-01-binaural-beats/>

Svane, D. (2020). *Wheel of well-being: Three types of happiness*. Queensland: WoW Practitioner. Implemental. <https://implemental.org/wp-content/uploads/2022/03/S1.8-Three-Types-of-Happiness.pdf>

Thai Life Insurance. (2014, April 3). *Unsung hero* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uaWA2GbcnJU>

The Momentum. (2565, 7 เมษายน). *รู้จัก Binaural Beats คลื่นเสียงบำบัดที่ช่วยผ่อนคลายสมองให้นอนหลับง่าย*. <https://themomentum.co/psychology-binaural-beats/>

The NOOK by Love Frankie - A space for when you are no-ok. (2564, 16 กันยายน).

ต่อเนื่องจากโพสต์ก่อนหน้านี้ในการเริ่มต้นกลับสู่ร่างกายตัวเอง หรือ Grounding...[รูปภาพ]. Facebook. <https://www.facebook.com/nookfriends/photos/pb.100063563739509-2207520000/400526994848100/?type=3>

THE STANDARD TEAM. (2562, 7 พฤศจิกายน). กทม. เตรียมติดสัญญาณไฟจราจร

ข้ามถนนเพิ่ม 14 แห่งปีหน้า รับสังคมสูงวัย [รูปภาพ]. The Standard.<https://thestandard.co/trafc-lights-crossing-the-road/>

TODAY Bizview. (2565, 18 พฤษภาคม). น้ำท่วมไม่ใช่แค่อดีต แต่เป็นค่าเสียโอกาส

ที่ทุกคนร่วมกันจ่าย [รูปภาพ]. PUBLIC POLICY. <https://workpointtoday.com/ood-bkk-3/>

United Nation Thailand. (2564, 31 สิงหาคม). [รูปภาพ]. Facebook. [https://www.facebook.com/uninthailand/photos/a.429374283808316/4452307454848292/](https://www.facebook.com/uninthailand/photos/a.429374283808316/4452307454848292/?type=3)

<https://www.facebook.com/uninthailand/photos/a.429374283808316/4452307454848292/?type=3>

ภาคผนวก

คณะทำงานโครงการพัฒนาเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพทางจิตสำหรับประชาชน โดยกลไกชุมชน (สุขเป็น)

ที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. สุจิตตา ชนกประสิทธิ์ | ที่ปรึกษาด้านพัฒนาทรัพยากรบุคคล
และ Voice Dialogue Facilitators (Voice Dialogue) |
| 2. วรานุช ชินวรโสภาค | นักวิชาการอิสระ |

มูลนิธิแพธทูเฮลท์

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. ภาวนา เหวียนระวี | ผู้รับผิดชอบโครงการสุขเป็น |
| 2. ชูชัย นิใจไตรรัตน์ | ผู้จัดการโครงการสุขเป็น |
| 3. พรนุช สถาผลสวัสดิ์ | เจ้าหน้าที่โครงการสุขเป็น |
| 4. ธวัชชัย พาชื่น | เจ้าหน้าที่โครงการสุขเป็น |
| 5. ดิเรก ตาเตียว | เจ้าหน้าที่โครงการสุขเป็น |
| 6. จิระดา ทองไทย | เจ้าหน้าที่โครงการสุขเป็น |
| 7. นิประภา ครุฑอุดทา | เจ้าหน้าที่โครงการสุขเป็น |
| 8. ชยุต พ่วงมหา | เจ้าหน้าที่โครงการสุขเป็น |
| 9. กนิษฐา สีตุน | เจ้าหน้าที่โครงการสุขเป็น |
| 10. ธิติพร ดนตรีพงษ์ | เจ้าหน้าที่โครงการสุขเป็น |

ภาคร่วมปรับปรุงคู่มือการจัดกิจกรรมสุขเป็น

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. พญ.ณัฐกานต์ ตาบุตรวงศ์ | รพ.แม่ทะ จ.ลำปาง |
| 2. ศ.ดร.สายฝน เอกวงราษฎร์ | สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จ.นครศรีธรรมราช |
| 3. อำไพ จ้าวเจริญ | รพ.สต.บ้านโป่งทุ่ง อ.ดอยเต่า จ.เชียงใหม่ |

4. จรีรัตน์ กังพานิช
5. จุฑามาศ ฤทธากัย
6. วิทยา แสงปราชญ์
7. เบญญา เอมาวัฒน์
8. นันทกา โกมลเสน
9. สุธิลักษณ์ ลาดपालะ
10. พลพล จิตจาชโล
11. อติศักดิ์ ศรีสวัสดิ์

รพ.สต.เกาะแต้ว อ.เมือง จ.สงขลา
 รพ.สต.บ้านป่าขาด อ.สิงหนคร จ.สงขลา
 สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคง
 ของมนุษย์ จังหวัดสงขลา
 กลุ่มเพื่อนเพื่อเด็กเยาวชน จ.ลำปาง
 กลุ่มเพื่อนเพื่อเด็กเยาวชน จ.ลำปาง
 บริษัทหะใจ จำกัด จ.ลำปาง
 กลุ่มการเรียนรู้บางพลาย
 บ้านพักเด็กและครอบครัว จ.สงขลา

พลังของคนตัวเล็ก และการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

คู่มือเล่มนี้เชื่อในพลังของ
“คนตัวเล็กๆ” ที่ช่วยกันทำเรื่องเล็กๆ ในทุกๆ วัน
การเปลี่ยนแปลงนิเวศชุมชน
ไม่ได้เกิดจากนโยบายที่ยิ่งใหญ่เพียงอย่างเดียว
แต่เกิดจากบทสนทนาที่ดังใจฟัง ความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจ
การส่งต่อคำขอบคุณ ส่งต่อพลังใจ การไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค
และความหวังในการเปลี่ยนแปลง
เพื่อสิ่งที่ดีขึ้นของพวกเรา คนตัวเล็กๆ ทุกคน
หวังว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นเพื่อนคู่คิด เป็นเกราะป้องกันใจ
และเป็นเข็มทิศที่จะพาพวกเราและชุมชนของเรา
ก้าวไปสู่สภาวะทางใจที่เข้มแข็งและยั่งยืนร่วมกัน



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การส่งเสริมสุขภาพ



path2health foundation



สุขเป็น

