

กำหนดการ “โครงการป้องกันภาวะโรคซึมเศร้า”
ชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญาจังหวัดเชียงราย
วันที่ ๑๖ - ๑๘ เดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๖๗
ณ โรงแรม คงการ์เด็นท์ วิล รีสอร์ท จังหวัดเชียงราย

วันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๖๗

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสนทนาการ (ละลายพฤติกรรม)
๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	กิจกรรม สถานีสำรวจใจ (ประเมินความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต) วิทยากรกลุ่ม โดย มัดปึกเจียงฮาย
๑๐.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม ปัญหาสุขภาพจิตที่ฉันเจอ ในปัจจุบัน - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า - สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า - สถานการณ์ความเครียดและปัญหาการซึมเศร้าในปัจจุบัน วิทยากรกลุ่ม โดย มัดปึกเจียงฮาย และ นางวิภากรณ์ ปัญญาดี พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการพิเศษ (เฉพาะทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวช)
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสนทนาการ (ลายพฤติกรรม/สร้างสัมพันธภาพ)
๑๓.๓๐ น. - ๑๕.๓๐ น.	กิจกรรม อารมณ์ฉัน เป็นของฉัน -เข้าใจอารมณ์ และสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ วิทยากรกลุ่ม โดย มัดปึกเจียงฮาย
๑๕.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรม ใจไม่แห้ง -เข้าใจสภาวะจิตใจของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า วิทยากรกลุ่ม โดย มัดปึกเจียงฮาย
๑๖.๓๐ น. - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย / อาบน้ำ
๑๘.๐๐ น. - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ น. - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรม นิทานก่อนนอน วิทยากรกลุ่ม โดย มัดปึกเจียงฮาย

วันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๖๗

เวลา	กิจกรรม ผู้ดูแลคนพิการทางสติปัญญา
๐๗.๐๐ น. - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	กิจกรรม อรุณสวัสดิ์
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสนทนาการ (ละลายพฤติกรรม/สร้างสัมพันธภาพ)
๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	กิจกรรม ครอบครัวของฉัน -บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวและตนเอง วิทยากรกลุ่ม โดย มัดปึกเจียงฮาย
๑๐.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.	พิธีเปิดโครงการป้องกันภาวะโรคซึมเศร้า กล่าวเปิด โดย : นายโสภณ แก้วล้อมทรัพย์ พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด เชียงราย กล่าวรายงาน โดย : นางยุพิน แก้วรากมูขุ ประธานชมรมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญา จังหวัดเชียงราย

๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม สร้างสรรค์สร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว -การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวให้อบอุ่นและเข้มแข็ง วิทยากรกลุ่ม โดย มัดปึกเจียงฮาย
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสนทนาการ (ละลายพฤติกรรม/สร้างสัมพันธ์ภาพ)
๑๓.๓๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	บรรยาย เรื่องการสร้างแรงบันดาลใจรอบครัวอบอุ่น วิทยากรโดย นายสุชาติ โอวาทวรรณสกุล นายกสมาคมผู้ปกครองคนพิการทางสติปัญญาแห่งประเทศไทย
๑๔.๓๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรม กีฬาเฮฮา ม่วนใจ๋ วิทยากรกลุ่ม โดย มัดปึกเจียงฮาย
๑๖.๓๐ น. - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย / อาบน้ำ
๑๘.๐๐ น. - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น
๑๙.๐๐ น. - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรม “งานวัด” -การสร้างสุขภาวะ -การเยียวยาจิตใจ

วันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๗

เวลา	กิจกรรม ผู้ดูแลคนพิการทางสติปัญญา
๐๗.๐๐ น. - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	กิจกรรม อรุณสวัสดิ์
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสนทนาการ (ละลายพฤติกรรม/สร้างสัมพันธ์ภาพ)
๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ (จากวันที่สอง) วิทยากรกลุ่ม โดย มัดปึกเจียงฮาย
๑๐.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	กิจกรรม เตรียมการให้คำปรึกษาเบื้องต้น -การประเมินความเครียดและแนวทางการรักษาโรคซึมเศร้า -การใช้เครื่องมือประเมินโรคซึมเศร้า ความเสี่ยงและการจัดการ วิทยากรกลุ่ม โดย มัดปึกเจียงฮาย และนางวิภากรณ์ ปัญญาดี พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการพิเศษ (เฉพาะทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวช)
๑๑.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรม ปลุกต้นรัก -เทคนิคการดูแลจิตใจสำหรับตนเอง และการเยียวยาสำหรับผู้ป่วยหรือญาติ วิทยากรกลุ่ม โดย มัดปึกเจียงฮาย
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสนทนาการ (ละลายพฤติกรรม/สร้างสัมพันธ์ภาพ)
๑๓.๓๐ น. - ๑๕.๐๐ น.	กิจกรรม บทบาทสมมุติ การให้คำปรึกษาเบื้องต้น วิทยากรกลุ่ม โดย มัดปึกเจียงฮาย
๑๕.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรม เรียนรู้และอำลา -สรุปบทเรียนจากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด -กิจกรรมอำลากลับบ้าน

**หมายเหตุ ๑.ตารางการฝึกอบรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

๒.รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๐ น. และ เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๐ น.