หลับดี

ปลดปล่อยกับการเขียน

Healing Through Writing

15 - 30 นาที | ทุกเมื่อที่ต้องการ | 1 คน | ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะพาให้เราเขียนถึงเรื่องราวหรือประสบการณ์ชีวิตที่เป็นปัญหาและยังรู้สึกติดค้างอยู่ หรือความกังวลต่างๆ และ ปล่อยมันออกไปจากสมอง เพื่อให้สามารถนอนหลับได้อย่างสบาย โดยไม่มีเรื่องที่ค้างคาใจ

วิธีการใช้งาน

1. เลือกช่วงเวลาเขียนที่จะทำให้คุณรู้สึกสบายที่สุด เช่น ช่วงเย็น หรือ ก่อนนอน
2. เลือกระบาย 1 อย่างที่เกิดขึ้นในวันนั้น อธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นและความคิดกับความรู้สึกของเรา
3. ในระหว่างการเขียน ถ้าหากเรารู้สึกหนักใจ สามารถหยุดพักการเขียน
5. เมื่อเขียนเสร็จ ให้เก็บงานเขียนของเราไว้ในที่ที่ปลอดภัย ไม่ให้ใครสามารถนำไปอ่านได้
6. ปิดไฟ หลับตา และ สร้างบรรยากาศในการนอนที่สงบและผ่อนคลาย

เป้าหมาย

- เพื่อให้เราได้ตระหนักรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ
- เพื่อช่วยให้เราผ่านพ้นช่วงอารมณ์แปรปรวน และจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นได้ดีขึ้น
- เพื่อให้เราได้คุ้นชินกับการเขียนบันทึกมากขึ้นและทำเป็นประจำ

อ้างอิง

- Kacewicz, E., Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2007). Expressive writing: an alternative to traditional methods*. In Springer eBooks (pp. 271–284). https://doi.org/10.1007/0-387-36899-x_13
- Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (Eds.). (2002). The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10451-000
- Pennebaker, J. W. (2004). Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval. New Harbinger Press.
- Sutton, J., PhD. (2023a). 5 Benefits of journaling for mental health. PositivePsychology.com. https://positivepsychology.com/benefits-of-journaling/#:~:text=Writing%20about%20stressful%20and%20traumatic,Dhillon%20%26%20Gill%2C%202022).

MINDSET MAKER

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ปลดปล่อยกับการเขียน

Healing Through Writing

Date .....

หลังจากเขียนระบายความรู้สึกครบ 3 ครั้ง ลองตอบคำถามสะท้อนตัวเอง ต่อไปนี้

1. สิ่งที่ยากที่สุดในการเขียนระบายความรู้สึก คืออะไร และหากเราต้องเผชิญความยากนี้ เราคิดว่าผลที่ได้มันคุ้มค่ากับการเขียนไหม

2. การเขียนระบายความรู้สึกในแต่ละครั้งนั้น ช่วยลดความกังวลหรือความรู้สึกแย่จากเหตุการณ์นั้น ๆ ได้บ้างไหม

3. ในบางครั้ง แม้ว่าเรายังมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อยู่ เรามีวิธีการบรรเทาหรือเยียวยาตนเองไหม ถ้ามี เรามีวิธีการอย่างไรบ้าง สามารถเขียนรายละเอียดแบบเจาะจงเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ได้เลย

4. หลังจากการเขียนระบายความรู้สึกทั้ง 3 ครั้ง เราคิดว่าอาการของตัวเองดีขึ้นหรือไม่

5. หากเราสามารถก้าวข้ามปัญหานี้ไปได้แล้ว เราคิดว่า ตัวเราในตอนนี้ต่างจากตัวเราก่อนเขียนระบายความรู้สึกไหม หรือมีแง่มุมใดบ้างที่เราได้พัฒนาตนเองขึ้น

ตัวอย่าง

ปลดปล่อยกับการเขียน

Healing Through Writing

Date .....

วันนี้ทะเลาะกับที่บ้าน รู้สึกเหนื่อยและท้อแท้มาก ทำไมถึงไม่มีใครเข้าใจเราเลย...

MINDSET MAKER

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ตัวอย่าง

หลังจากเขียนระบายความรู้สึกครบ 3 ครั้ง ลองตอบคำถามสะท้อนตัวเอง ต่อไปนี้

1. สิ่งที่ยากที่สุดในการเขียนระบายความรู้สึก คืออะไร และหากเราต้องเผชิญความยากนี้ เราคิดว่าผลที่ได้มันคุ้มค่ากับการเขียนไหม

บางที่ก็ไม่เข้าใจความรู้สึกตัวเอง แต่ก็คุ้มที่จะเขียนเพราะช่วยให้เราได้สำรวจตัวเองมากขึ้น

2. การเขียนระบายความร้สึกในแต่ละครั้งนั้น ช่วยลดความกังวลหรือความร้สึกแย่จากเหตุการณ์นั้น ๆ ได้บ้างไหม

ช่วย เพราะมันทำให้เราแยกแยะระหว่างเหตุการ์ณ ความคิด และ ความรู้สึกได้มากขึ้น

3. ในบางครั้ง แม้ว่าเรายังมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อยู่ เรามีวิธีการบรรเทาหรือเยียวยาตนเองไหม ถ้ามี เรามีวิธีการอย่างไรบ้าง สามารถเขียนรายละเอียดแบบเจาะจงเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ ได้เลย

- การผ่อนคลายโดยการทำสิ่งที่ชอบโดยไม่ต้องคิดอะไร อย่างเช่น วาดภาพ ระบายสี
- ระบายให้เพื่อนที่สนิทฟัง

4. หลังจากการเขียนระบายความรู้สึกทั้ง 3 ครั้ง เราคิดว่าอาการของตัวเองดีขึ้นหรือไม่

ดีขึ้น

5. หากเราสามารถก้าวข้ามปัญหานี้ไปได้แล้ว เราคิดว่า ตัวเราในตอนนี้ต่างจากตัวเราก่อนเขียนระบายความรู้สึกไหม หรือมีแง่มุมใดบ้างที่เราได้พัฒนาตนเองขึ้น

ได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหามากขึ้น รู้สึกแข็งแรงขึ้น