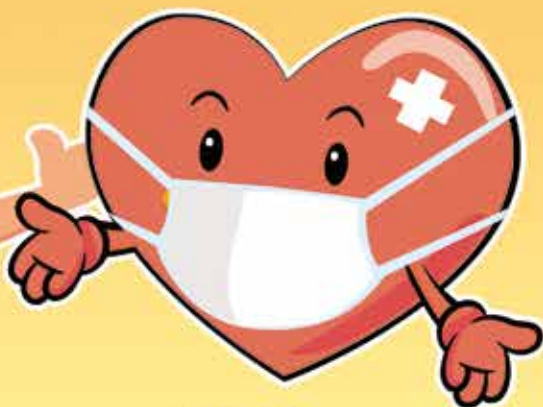




กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health

แนวทางการดูแลจิตใจ

หลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของ
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
(COVID-19)



สำหรับ

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
เขตสุขภาพที่ 10

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ตล. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

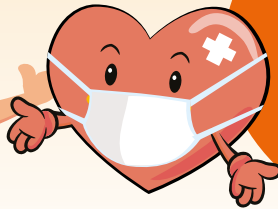


แนวทางการดูแลจิตใจ

หลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
(COVID-19)

สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

“อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน” หรือ “อสม.” เป็นบุคคลสำคัญด้านหน้าผู้เสียสละ ในการดูแลสุขภาพประชาชนในชุมชน โดยเฉพาะในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) นี้ ซึ่งส่งผลกระทบทำให้ประชาชนมีความเครียด ซึมเศร้า และนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ตามมาได้



พลัง “อสม.” เป็นเสมือนฮีโร่ในชุมชน ที่จะช่วยดูแลสุขภาพจิตประชาชนให้รู้สึกผ่อนคลายและมีความหวัง สามารถผ่านพ้นสถานการณ์วิกฤตนี้ไปด้วยกันได้

ใครกันหนอ... ที่เราต้องดูแล

- ➔ ประชาชนในชุมชน
- ➔ ผู้ถูกกักกันที่บ้านตามมาตรการควบคุมโรค
- ➔ ผู้ป่วยติดเชื้อรักษาหายกลับบ้าน
- ➔ ผู้อ่อนด้อยเปราะบางทางสังคม ได้แก่

ผู้สูงอายุติดบ้าน - ติดเตียง ผู้ป่วยจิตเวช ผู้พิการ
ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ที่ตกงาน



แล้วจะดูแลแบบไหน



- ➔ เยี่ยมบ้านตามไถ่ ประเมินสุขภาพจิต หรือ แนะนำให้ประชาชน ประเมินตนเอง โดยใช้แบบประเมินความเครียด (ST-5) และแบบประเมินซึมเศร้า (2Q) หรือ ประเมินในระบบออนไลน์ (ท้ายเล่ม)
- ➔ สามารถประเมินซ้ำได้ทุก 2 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน
- ➔ ให้การดูแลช่วยเหลือจิตใจเบื้องต้นตามแนวทาง



แผนผังรูปแบบการประเมินสุขภาพจิต โดย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)





แนวทางการดูแลจิตใจเบื้องต้น

การปฐมพยาบาลทางใจในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ ของโควิด – 19

เป็นการดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์และแสดงออกด้วยความเห็นอกเห็นใจให้ความสนใจกับท่าทางที่แสดงออก การฟังด้วยความตั้งใจ รวมถึงการให้ความช่วยเหลือตามที่จำเป็น ให้รู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลาย และมีความหวัง ทั้งนี้ในสถานการณ์การแพร่ระบาด กระทั่งการดำเนินชีวิตในสังคม บางคนต้องแยกตัวหรือกักตัวเอง การเว้นระยะห่างที่เหมาะสม จึงมีความสำคัญอย่างมาก เพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่ระบาดของไวรัส ดังนั้น การปฐมพยาบาลทางใจจึงเป็นการพูดคุยระหว่างผู้ให้ความช่วยเหลือกับผู้ที่ได้รับผลกระทบโดยตรง



หลักการช่วยเหลือด้วย **3ส**



1. “ส. สอดส่อง มองหา”

หมายถึง การประเมินสถานการณ์ ความเสี่ยง รวมถึง ความจำเป็น ในการช่วยเหลือ โดยพิจารณาจาก

- 1) สถานะอาการและความกังวลที่จำเป็น ต้องช่วยเหลือในขณะนั้น เช่น กำลังกังวลอย่างรุนแรง หรือกลัวในการสูญเสียชีวิต เป็นต้น
- 2) สถานการณ์ของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ เช่น เป็นคนที่กำลัง กักตัว หรือ เป็นญาติ หรือ ครอบครัวของผู้ป่วย เป็นประชาชนทั่วไป หรือ ผู้ป่วย ที่รักษาหายแล้ว
- 3) ประเมินความเสี่ยงของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ เช่น อาจอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือติดเชื้อไวรัสแบบไม่คาดคิด



2. “ส. ใส่ใจรับฟัง” หมายถึง การพูดคุย รับฟังเพื่อให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม โดยมีหลักการ ดังนี้

- 1) เริ่มต้นพูดคุยด้วยการแนะนำตนเอง
- 2) ให้ความสนใจและรับฟังด้วยความตั้งใจ
- 3) ยอมรับในความรู้สึกของผู้พูด
- 4) ช่วยบรรเทาความทุกข์ใจ
- 5) ถามเกี่ยวกับความต้องการและความกังวล
- 6) ช่วยหาวิธีแก้ปัญหา



โดยเทคนิคสำคัญของการใส่ใจรับฟัง ได้แก่

- พูดช้าๆ ชัดๆ ด้วยน้ำเสียงที่สงบและอบอุ่น
- แสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ เช่น “ฉันเข้าใจความกังวลของคุณ ในตอนนี้” หรือ “ฉันรับรู้ในความกังวลของคุณ ยินดีที่จะช่วยเหลือคุณ” เป็นต้น
- ถามถึงความกังวลและความต้องการการช่วยเหลือจากผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
- ลดความกังวลด้วย เทคนิคการฝึกหายใจหรือผ่อนคลาย หรือแนะนำวิธีผ่อนคลายความเครียดอื่นๆ



3. “ส. ส่งต่อเชื่อมโยง” หมายถึง การช่วยให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง สามารถติดต่อคนที่รักหรือการสนับสนุนทางสังคม และ เข้าถึงบริการอื่นๆ ที่จำเป็นได้ ทั้งนี้ อาการที่ควรส่งต่อเพื่อให้ได้รับการดูแล ทางจิตใจ ได้แก่

- นอนไม่หลับในสัปดาห์ที่ผ่านมาและมีอาการสับสน งุนงง
- รู้สึกทุกข์ใจอย่างมาก จนไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ หรือไม่สามารถดูแลตัวเองได้
- สูญเสียการควบคุมตัวเอง
- มีแนวโน้มจะทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่น
- เริ่มใช้ยาเสพติดหรือดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป
- มีความผิดปกติทางจิตหรือเคยรับประทานยารักษาอาการทางจิต มาก่อน
- ผู้ที่มีปัญหาเจ็บป่วยเรื้อรังและต้องการความช่วยเหลือ
- แสดงอาการทางจิตที่รุนแรง
- กำลังประสบกับการใช้ความรุนแรงหรือถูกล่วงละเมิดทางเพศ





สิ่งที่ควร/ไม่ควรทำ ขณะให้การปฐมพยาบาลทางใจ



สิ่งที่ควรทำ

1. ฟังให้มากกว่าพูด เพื่อให้เข้าใจความกังวลของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
2. ถามด้วยความสุภาพ
3. ใช้คำถามปลายเปิด ได้แก่ เมื่อไหร่ ที่ไหน อะไร อย่างไร
4. รับรู้ความรู้สึกและความเข้าใจต่อสถานการณ์การแพร่ระบาด
5. ตอบสนองด้วยอารมณ์ปกติ
6. สร้างความเชื่อมั่น ให้เชื่อในความสามารถของตัวเอง
7. ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง หาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากกรมควบคุมโรค
8. อดทนและแสดงออกด้วยความสงบ
9. เปิดโอกาสให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือได้ระบายความรู้สึก
10. รับฟังทางเลือก และช่วยให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
11. ต้องมั่นใจว่าคำแนะนำเป็นวิธีที่มีความปลอดภัย ไม่อันตราย



สิ่งที่ไม่ควรทำ

1. กอดดันให้พูด
ทั้งๆ ที่ไม่ได้อยากพูด
2. ถามว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้
3. ตัดสินคนอื่น
4. ใช้ศัพท์เทคนิคที่เข้าใจยาก
5. พูดคุยเกี่ยวกับตัวเองหรือปัญหาของตัวเอง
6. ให้คำสัญญาหรือรับรองแก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
7. นำเรื่องที่คุยไปบอกผู้อื่น
8. ใช้ประโยชน์จากความลับหรือเรื่องราวที่ได้ฟังจากผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ



การส่งต่อ

- ▶▶ ประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ใน รพ.สต. เพื่อการส่งต่อ กรณีมีความเครียดในระดับมากถึงมากที่สุด (แบบคัดกรองความเครียดคะแนน 8 คะแนนขึ้นไป) และ/หรือ พบว่ามีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า 1 คะแนนขึ้นไป
- ▶▶ ติดตามเยี่ยมบ้านร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ระบบการรายงาน

- ▶▶ กรณีใช้แบบประเมินสุขภาพจิตออนไลน์ ข้อมูลรายงานเข้าระบบสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
- ▶▶ กรณีใช้แบบประเมินกระดาษ ให้รายงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใน รพ.สต.

แบบประเมินสุขภาพจิตและการแปลผล

แบบคัดกรองความเครียด (ST - 5)

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หรือ X ลงในช่องที่ท่านเลือกว่าตรงกับความรู้สึกจริงของท่านมากที่สุด

ข้อ	อาการ หรือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในระยะ 2 - 4 สัปดาห์	ระดับที่ประเมิน			
		แทบ ไม่มี	เป็น บางครั้ง	บ่อย ครั้ง	เป็น ประจำ
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือ นอนมาก	0	1	2	3
2	มีสมาธิน้อยลง	0	1	2	3
3	หงุดหงิด / กระทบกระชวย / ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	0	1	2	3
5	ไม่อยากพบปะผู้คน	0	1	2	3
รวมคะแนน					

การแปลผล

คะแนน 0 - 4 คะแนน “**เครียดน้อย**” เป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละคนสามารถปรับตัวได้เอง ไม่เกิดปัญหาสุขภาพของตนเอง และยังสามารถช่วยดูแลบุคคลอื่นๆ ในครอบครัวและชุมชนได้ด้วย

คะแนน 5 - 7 คะแนน “**เครียดปานกลาง**” ในภาวะวิกฤต แต่ละคนต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่างๆ จนทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติเพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา

คะแนน 8 – 9 คะแนน “เครียดมาก” ภาวะวิกฤตอาจทำให้เกิดการตอบสนองที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว ซึ่งมักจะลดมาเป็นปกติหลังเหตุการณ์ อย่างไรก็ตาม ควรมีการจัดการกับความเครียด ดังต่อไปนี้ เช่น การฝึกการหายใจคลายเครียด การพูดคุยกับคนใกล้ชิด การสวดมนต์ไหว้พระ การช่วยเหลือผู้อื่น การมีความหวังว่าเราจะฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาครั้งนี้ไปได้และมองเห็นด้านบวก ว่าอย่างน้อยก็ยังรักษาชีวิตไว้ได้ มีคนเห็นใจและมีการช่วยเหลือจากฝ่ายต่างๆ และภายใน 2 สัปดาห์ ท่านควรไปพบแพทย์เพื่อประเมินซ้ำว่าความเครียดลดลงหรือไม่ เพราะความเครียดที่มากและต่อเนื่องอาจนำไปสู่โรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์

คะแนน 10 คะแนนขึ้นไป “เครียดมากที่สุด” เป็นความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย ทำให้อ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย และต่อภาวะจิตใจ จนอาจทำให้เกิดโรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย จะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ทันที และได้รับการดูแลต่อเนื่องไปอีก 3-6 เดือน

แบบประเมินโรคซึมเศร้า (2Q)

ข้อ	คำถาม	มี	ไม่มี
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึกหดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่		

การแปลผล

- ถ้าคำตอบ **“ไม่มี”** ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ **“มี”** ข้อใดข้อหนึ่ง หรือ ทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใด ๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง **“เป็นผู้มีความเสี่ยง”** หรือ **“มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า”** ให้ส่งต่อเจ้าหน้าที่ รพ.สต. เพื่อประเมินด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้า 9Q ต่อไป

ช่องทางการติดต่อเพื่อรับการดูแลสุขภาพจิต

<ul style="list-style-type: none"> ● โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์  โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จ.อุบลราชธานี 	 045-352500, 081-7258886
<ul style="list-style-type: none"> ● ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10  ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี 	 045-352500 ต่อ 61594
<ul style="list-style-type: none"> ● สายด่วนสุขภาพจิต 	 1323 (โทรฟรี 24 ชั่วโมง)
<ul style="list-style-type: none"> ● โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ 	 045-319200 (ต่อ กลุ่มงานจิตเวช)
<ul style="list-style-type: none"> ● โรงพยาบาลศรีสะเกษ 	 045-611389 (ต่อ กลุ่มงานจิตเวช)
<ul style="list-style-type: none"> ● โรงพยาบาลยโสธร 	 045-714043 (ต่อ กลุ่มงานจิตเวช)
<ul style="list-style-type: none"> ● โรงพยาบาลอำนาจเจริญ 	 045-511940 - 8 (ต่อ กลุ่มงานจิตเวช)
<ul style="list-style-type: none"> ● โรงพยาบาลมุกดาหาร 	 042-615244 – 7 042-611208 (ต่อ กลุ่มงานจิตเวช)

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). แนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (Combat 4th Wave of COVID-19 : C4). กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัดเอวันปริ้นติ้ง.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). องค์ความรู้การดูแลสุขภาพใจในสถานการณ์ ระบาดโควิด-19.

แบบประเมินตรวจเช็คสุขภาพใจให้กับตัวเอง แบบออนไลน์
ใช้โทรศัพท์สแกนคิวอาร์โค้ด เพื่อเข้าทำการประเมินออนไลน์ด้านล่างนี้



หรือช่องทาง www.covid19.mhc7.go.th

เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นและคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต จากสถานการณ์ COVID-19 พัฒนาขึ้นเพื่อให้ประชาชนและผู้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต สามารถเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็ว สามารถทราบผลการประเมินทันที และมีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว พัฒนาโดย กลุ่มศูนย์สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ตรวจเช็คสุขภาพใจให้กับตัวเอง...



**MENTAL HEALTH
CHECK IN**



สังคมไทยไปต่อได้
ถ้าคนไทย**ใจไม่ป่วย**



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

ที่ตั้งหน่วยงาน เลขที่ 212 ถ.แจ้งสนิท ต.ในเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000 (ภายในโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์)
โทรศัพท์ 045352500 ต่อ 61593 อีเมล dmh.mhc10@gmail.com เว็บไซต์ www.mhc10.go.th