



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

+ แนวทาง +

# การดูแลสุขภาพ:ต้นจิตใจ Mental Health Package







กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

+ แนวทาง +

# การดูแลสุขภาพ:ต้นจิตใจ

## Mental Health Package



ชื่อหนังสือ      แนวทางการดูแลสุขภาพจิต  
Mental Health Package

จัดพิมพ์โดย      กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมสุขภาพจิต

พิมพ์ครั้งที่ 1      มิถุนายน 2563

จำนวนพิมพ์      10,000 เล่ม

พิมพ์ที่              บริษัท บียอนด์ พับลิชซิง จำกัด

# คำนำ

ประเทศไทยประสบกับสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ตั้งแต่เดือนมกราคม 2563 ภาครัฐจึงได้กำหนดมาตรการควบคุมโรคและการดูแลรักษาที่มีประสิทธิภาพ ทำให้สถานการณ์การระบาดดีขึ้นตามลำดับ และอยู่ในระดับการควบคุมได้ด้วยการเฝ้าระวัง อย่างไรก็ตามการระบาดของโรคที่เกิดขึ้นมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน นอกจากผลกระทบทางเศรษฐกิจแล้ว ยังส่งผลให้ประชาชนเกิดความเครียด วิตกกังวล เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตและเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้นไม่เพียงแต่รายบุคคลเท่านั้น แต่ยังขยายวงกว้างไปในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคมรวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขมีแนวโน้มเกิดภาวะเหนื่อยล้า หดโศก และอาจก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตตามมาซึ่งถือเป็นสัญญาณเตือนการเข้าสู่ผลกระทบในคลื่นลูกที่ 4 ของการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) คือผลกระทบทางเศรษฐกิจและผลกระทบด้านปัญหาสุขภาพจิตที่ต้องเตรียมพร้อมรับมืออย่างเร่งด่วน

จากสถานการณ์ดังกล่าว กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จึงได้บูรณาการงานสุขภาพจิตร่วมกับกระทรวงมหาดไทย ในการกำหนดแนวทางการบริหารความช่วยเหลือในระดับพื้นที่ ตั้งแต่ระดับจังหวัด อำเภอ ตำบล หมู่บ้าน เพื่อให้เกิดแนวปฏิบัติที่ชัดเจนและเป็นการส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้านจิตใจ และสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจแก่ประชาชน ตลอดจนสร้างภูมิคุ้มกันทางใจสำหรับครอบครัว และชุมชน ให้ปลอดภัยจากผลกระทบด้านสุขภาพจิตในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จึงได้จัดทำ “แนวทางการดูแลสุขภาพด้านจิตใจ Mental Health Package” โดยมุ่งเน้นให้ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องสามารถนำชุดข้อมูลความรู้นี้ไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพจิตของประชาชน ครอบครัว และชุมชนในรูปแบบที่เข้าใจง่าย เพื่อให้ประชาชนมีภูมิคุ้มกันทางใจที่เข้มแข็ง เต็มเปี่ยมด้วยพลัง สามารถปรับตัวเข้าสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) อย่างราบรื่น และมั่นคงตลอดไป



(นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต)

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

มิถุนายน 2563



# สารบัญ

● แนวทางการสร้างเสริมพลังใจ อึด อึด สู้	1
● วัคซีนครอบคร้ว	9
● แนวทางการสร้างวัคซีนใจ เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันในชุมชน	19
● แนวทางการดูแลจิตใจ เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน	29
● แนวทางการดูแลต้นสังกัดจิตใจ ในสถานพยาบาลและชุมชน	39
ภาคผนวก	51







แนวทาง

การเสริมสร้างพลังใจ

อึด อึด สู้





## แนวทาง การเสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้อึด



### วัตถุประสงค์

เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาผลกระทบด้านสุขภาพจิต  
ภายหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

### คำนิยาม

**พลังใจ [Resilience]** หมายถึง ความสามารถของอารมณ์และจิตใจ  
ในการปรับตัวและฟื้นตัวหลังจากเจอกับวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายในชีวิต  
หากขาดซึ่งพลังใจเสียแล้วคนเราก็จะเสี่ยงต่อความเครียด ภาวะซึมเศร้า  
หมดหวังในชีวิต และอาจเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

### ความสำคัญ

ในสถานการณ์วิกฤตที่คนเราเผชิญนั้น การมีพลังใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ  
ต่อการปรับตัว รับมือกับปัญหาและเจริญเติบโตไปสู่วิถีชีวิตที่ดีกว่าเดิม  
คุณสมบัติทั้ง 3 ของพลังใจ อันได้แก่ พลังอึด พลังฮึด และพลังสู้ เป็นสิ่งที่  
มีในทุกคน กระบวนการเสริมสร้างพลังใจนี้จะทำให้ทุกคนสามารถดึงพลัง  
ความสามารถ เรียนรู้ที่จะเสริมสร้างพลังใจ ใช้ทรัพยากรต่างๆ ที่ตนมีจนเกิด  
ทางเลือกในการเอาชนะอุปสรรคได้ในที่สุด

## องค์ประกอบพลังใจ ประกอบไปด้วย

### พลังใจ I am Strong

คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้และมั่นใจว่าตนเองต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

### พลังใจ I have Support

คือ การมีกำลังใจ หรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญ คือการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

### พลังใจ I can do better

คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหาและมีทักษะในการจัดการอารมณ์กับความเครียด

## การสร้างเสริมพลังใจนั้น

สามารถเรียนรู้เพิ่มพูนได้ การเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพสูง  
เมื่อมีการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม  
ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือโดยการฝึกอบรม  
โดยมีหลักสูตรที่ได้รับการพัฒนาขึ้น

# ชุดเทคโนโลยีเสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้

กรมสุขภาพจิตได้พัฒนา

ชุดเทคโนโลยีที่ใช้เสริมสร้างพลังใจ ประกอบไปด้วย

## 1. หลักสูตร เสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้

- เป็นหลักสูตรที่ออกแบบให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองหรือเป็นกลุ่มในรูปแบบการฝึกรอบรมโดยใช้เวลาในการเรียนประมาณ 3 ชั่วโมง ประกอบด้วยการเรียนรู้ 6 เรื่องๆ ละ 30 นาที ได้แก่ แนะนำพลังใจ พลังอึด พลังฮึด อย่างละ 1 เรื่อง และพลังสู้ 3 เรื่อง (การจัดการความเครียด การแก้ปัญหาหารายได้ด้านการลดรายจ่าย และเพิ่มรายรับ)

## 2. บันทึกการเรียนรู้หลักสูตร เสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้

- เป็นคู่มือที่ผู้เรียนในหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจใช้ประกอบการเรียนรู้ ทั้งการประเมิน การทำกิจกรรมและการสรุปบทเรียนที่สำคัญ

## 3. คู่มือสื่อสารความรู้ เสริมสร้างพลังใจ อึด อึด สู้

- เป็นคู่มือความรู้ในแบบกระชับ เข้าใจง่าย ออกแบบมาเป็นตอนสั้นๆ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ ผู้นำท้องถิ่น ผู้นำชุมชน สามารถใช้สื่อสารความรู้ที่จำเป็นในการเสริมสร้างพลังใจให้กับประชาชนในพื้นที่

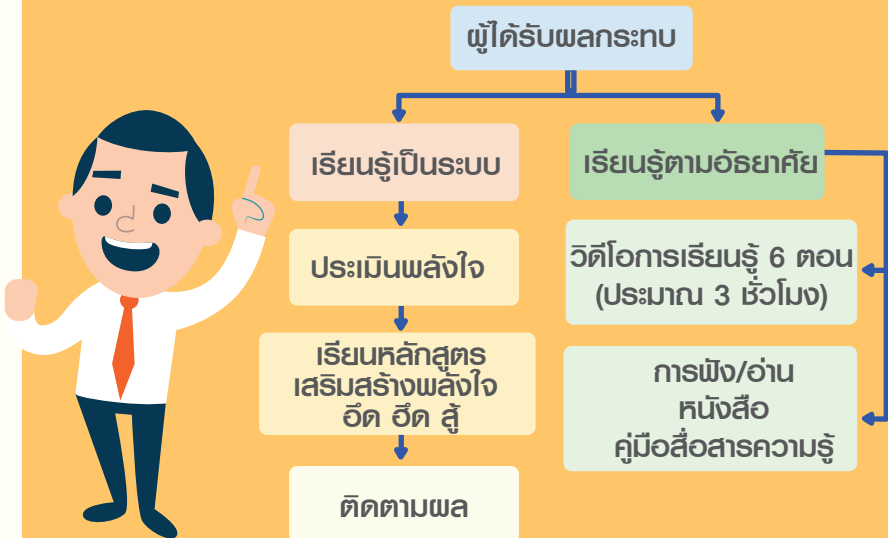


## กลุ่มเป้าหมาย



ที่ควรเข้าเรียนรู้ในการเสริมสร้างพลังใจ อัด ฮัด สู้ ได้แก่ ผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ซึ่งเป็นเสมือน **“วัคซีนใจ”** ที่ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดตามมา ทั้งนี้ สามารถผนวกไปกับการให้ความช่วยเหลือเยียวยาต่างๆ ที่ดำเนินงานโดย กระทรวงมหาดไทย กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานประกันสังคม ฯลฯ ชุดเทคโนโลยีหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อัด ฮัด สู้ นี้ ควรได้รับการเผยแพร่ โดยหน่วยงานต่างๆ ที่มีหน้าที่ในการดูแลการเยียวยาช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้แก่ กรมการปกครอง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ฯลฯ

## ภาพรวมการดำเนินงาน เสริมสร้างพลังใจ อัด ฮัด สู้



## ตัวอย่าง เขตลาดกระบัง มีผู้ได้รับผลกระทบ จำนวน 1,000 คน

1. กลุ่มที่รับเงินเยียวยาช่วยเหลือ 200 คน จัดให้ได้รับการเรียนรู้หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ (3 ชั่วโมงแบบ วิดีโอหรือออนไลน์)
2. กลุ่มที่รับความช่วยเหลือเรื่องอาหารจากวัดที่มีโอกาสได้เรียนหลักสูตรแบบวิดีโอ
3. กลุ่มแรงงานในสถานประกอบการที่ถูกลดวันทำงานให้ได้เรียนรู้หลักสูตร (วิดีโอหรือออนไลน์)
4. ประชาชนในชุมชน/ตลาด เปิดเสียงตามสาย ให้ข้อมูลการเสริมสร้างพลังใจ (คู่มือสื่อสารความรู้ฯ)

### การประเมินผลการเรียนรู้หลักสูตร

- สัดส่วนกลุ่มเป้าหมายที่มีโอกาสเข้าเรียนรู้จนจบกระบวนการ
- ระดับพลังใจในกลุ่มเป้าหมายที่เข้าเรียน



### แบบประเมินพลังใจตนเอง

1. ฉันสามารถที่จะผ่านผ่านอุปสรรคต่างๆ ได้

น้อยที่สุด มากที่สุด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. ฉันรู้สึกมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

น้อยที่สุด มากที่สุด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. ฉันสามารถหาทางเลือกใหม่ในการจัดการความเครียด และจัดการปัญหาต่างๆ เช่น ขาดรายได้ ฯลฯ

น้อยที่สุด มากที่สุด

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



กรมสุขภาพจิต

<https://www.facebook.com/THAIDMH>



<https://www.dmh.go.th>

สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เบอร์โทรศัพท์ 0 2590 8254 0 2590 8238







# วัคซีน

ครอบครัว





# รู้จักวัคซีนครอบครัว

วัคซีนครอบครัว คือ “ความสามารถของครอบครัวที่จะเป็นเกราะป้องกันปัญหาสุขภาพจิตให้สมาชิกในครอบครัว ช่วยให้ครอบครัวเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถฟื้นตัวกลับมาและพัฒนาได้ดีขึ้น”

## ประกอบด้วย 3 พลัง



**พลังบวก** : ครอบครัวมองมุมบวกเป็น เห็นทางออกในทุกปัญหา แม้ในยามวิกฤต

**พลังยืดหยุ่น** : ครอบครัวที่ปรับตัวได้ เปลี่ยนบทบาทหน้าที่เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระที่เกิดขึ้น

**พลังร่วมมือ** : ครอบครัวที่ปรองดอง เป็นทีม มีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ในการฝ่าฟันปัญหาอุปสรรค

## กิจกรรมวัคซีนครอบครัวเป็นกิจกรรมกลุ่มสำหรับหลายครอบครัว

ดำเนินการผ่านช่องทางออนไลน์สำหรับกลุ่มครอบครัวระดับปานกลางขึ้นไป และแบบกลุ่มกิจกรรมเฉพาะหน้า (ออฟไลน์) สำหรับครอบครัวกลุ่มรากหญ้าหรือชุมชนที่ อสม./อพม./ผู้นำชุมชนเข้าถึง

- ครั้งละ 10 ครอบครัว ครอบครัวละ 2 คนขึ้นไป กิจกรรมมี 2 ส่วนคือ
1. กิจกรรมที่ทำร่วมกันในกลุ่มโดย อสม./อพม. เป็นผู้นำกลุ่ม 3 กิจกรรม ใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง และ
  2. กิจกรรมที่ครอบครัวนำกลับไปทำในชีวิตประจำวัน โดย อสม. สามารถส่งผลการดำเนินกิจกรรมเข้าร่วมสนุกในเฟซบุ๊กเพจ



“บ้านพลังใจ”



<https://www.facebook.com/Baanpalangjai/>

ประเมินผลด้วยแบบประเมินความสุขครอบครัวก่อนและหลังทำกิจกรรมกลุ่มดังเอกสารแนบท้าย

# กิจกรรม 1 กล่องพลังใจ

เสริมพลังบวก : ให้คนในครอบครัวมองเห็นข้อดีและเสริมพลังบวกให้กัน

## อุปกรณ์

กล่องกระดาษ 1 กล่อง พร้อมบัตรติดรูปภาพและเขียนคำที่เป็นลักษณะหรือพฤติกรรมดี 10-20 ชิ้น เช่น ช่วยเหลือ อุดหนุน แบ่งปัน ซын ชื่อสัตย์ เรียบร้อย ใส่ใจ ดูแล มีน้ำใจ ใจดี เก่ง พูดเพราะ ทำกับข้าวอร่อย อาจมีคำที่ซ้ำกันหรือคำอื่นนอกเหนือจากนี้ได้ ใส่ไว้ในกล่อง

## ขั้นตอนการทำกิจกรรม

- 1 จัดกลุ่มเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย แนะนำตัวเอง และทิม บอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่า “เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างพลังบวก ช่วยให้เห็นข้อดีของกันและกัน”
- 2 ให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัวเอง โดยบอกชื่อเล่นและบอกความรู้สึกของตนเองในตอนนี เช่น “แดง รู้สึกตื่นเต้น” “แก้ว รู้สึกงง” “อ้อย รู้สึกเขิน” ฯลฯ (ถ้าสมาชิกยังทำไม่ได้ ให้แนะนำชื่อเล่นอย่างเดียว)
- 3 ขอความร่วมมือให้ทำตามกติกากลุ่ม คือ ตั้งใจฟังเมื่อมีคนพูด เรื่องที่พูดและเล่าในกลุ่มขอให้เป็นการลับ ไม่เอาไปพูดต่อหรือล้อเล่น ไม่ใช้มือถือถ้าไม่จำเป็น อยู่ร่วมตลอดกิจกรรม อาจถามสมาชิกเพิ่มว่าต้องการให้มีข้อตกลงอื่นๆ หรือไม่
- 4 เล่นเกม 2-3 เกม ก่อนเริ่มกิจกรรมหลัก เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกสนใจ ผ่อนคลาย และสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่ม เช่น

### “เกมปากกาพาสลิน”



ให้สมาชิกส่งต่อปากกา ให้คนถัดไป ตามจังหวะและคำสั่งที่ผู้นำกิจกรรมบอก โดยเมื่อพูดว่า “ให้” ก็ให้ส่งปากกาให้คนถัดไป เมื่อพูดว่า “ไม่ให้” ก็ถือปากกาไว้โดยไม่ต้องส่งต่อ โดยผู้นำพูดคำว่า ให้ ไม่ให้ สลับกันไปมา โดยเริ่มพูดเป็นจังหวะซ้ำๆ และค่อยๆ พูดเร็วขึ้น

### 1 2 3 “เกมนับเลขธรรมดา”

ให้สมาชิกนับเลข ตั้งแต่ 1 2 3 เรียงลำดับต่อไปทีละคน และให้ทำตามคำสั่งที่ผู้นำกิจกรรมบอก เช่น เมื่อถึงเลข 4 และลงท้ายด้วย 4 ให้ตบมือ ห้ามพูดเลข 4 ตัวอย่างการนับ ก็จะเป็น 1 2 3 ตบมือ 5 6 7 8 9 10 11 12 13 ตบมือ 15

จากนั้น ผู้นำเพิ่มกติกาเพื่อความสนุกสนาน เช่น เมื่อนับเลข 2 และ 8 หรือลงท้ายเลข 2 และ 8 ให้ยกมือแทนการพูดเลข 2 และเลข 8 โดยเริ่มพูดเป็นจังหวะซ้ำๆ และค่อยๆ พูดเร็วขึ้น ตัวอย่างการนับก็จะเป็น 16 17 ยกมือ 19 20 21 ยกมือ 23 ตบมือ 25 26 27 ยกมือ 29 30



**5 นำเข้ากิจกรรมกล่องพลังใจ** โดยผู้นำกลุ่มหยิบบัตรคำ/ภาพ ในกล่องพลังใจ 2-3 ใบ อ่านให้สมาชิกฟัง พร้อมยกตัวอย่าง เช่น หยิบบัตร "ใจดี" อยากรู้อาบัตร "ใจดี" นี้ ไปให้พี่ที่ช่วยยกของเมื่อเช้า จากนั้นวางบัตรภาพหรือบัตรคำทั้งหมดไว้บนโต๊ะ ที่สมาชิกทุกคนสามารถเห็นได้

**6 ให้สมาชิก คิดถึงข้อดีของคนในครอบครัวตนเอง** แล้วเดินมาเลือกหยิบบัตรคำ/ภาพ ที่ตรงกับข้อดีของสมาชิกในครอบครัว แล้วนำไปให้สมาชิกในครอบครัวที่เข้าร่วมกลุ่มด้วย โดยผู้ช่วยผู้นำกลุ่มดูแลให้สมาชิกทุกคนได้เลือกให้คนอื่นและได้รับจากคนอื่น อย่างน้อยคนละ 1 ใบ

**7 ทถามสมาชิกทีละคนว่า**

- (1) ได้รับบัตรคำ/ภาพอะไรบ้าง ใครเป็นคนให้
- (2) ทถามผู้ให้ ว่า เพราะอะไรจึงให้บัตรคำ/ภาพนี้
- (3) ทถามผู้รับว่า จากข้อดีตามบัตรคำ/ภาพนี้ อยากรู้อะไร/ขอบคุณเขาอย่างไร
- (4) ทถามผู้ที่ได้รับคำชื่นชม/ขอบคุณว่ารู้สึกอย่างไร



ผู้นำกลุ่มอาจขออาสาสมัคร 1-2 ครอบครัว มาเป็นตัวอย่างในการแสดงคำชื่นชมหรือขอบคุณ เช่น แม่มอบบัตร "ขยัน" ให้พ่อ เพราะพ่อทำงานหนักทุกอย่าง เป็นเสาหลักของครอบครัว อยากรู้อะไร/ขอบคุณพ่อที่ดูแลครอบครัวเรา ส่วนพ่อก็รู้สึกขอบคุณ และมีความตั้งใจ เมื่อแม่ชื่นชม/ขอบคุณ

**8 ผู้นำกลุ่มสรุปว่า** "ทุกคนต่างมีข้อดี การขอบคุณ/ชื่นชม สามารถเสริมกำลังใจให้แก่กัน บัตรพลังใจช่วยให้เรารู้ข้อดีของตัวเองและคนในครอบครัว ได้บอก ได้ชื่นชม คนที่ฟัง คำชมก็สุขใจ มีความตั้งใจ และทำให้เราใช้ข้อดีนั้นสู้กับปัญหาต่างๆ ได้"

## กิจกรรม 2 เกมพลังใจ

## เสริมพลังร่วมมือ

### อุปกรณ์

กระป๋องหรือกล่องหลากหลายขนาด  
และกาว ภาพตัวอย่าง



### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

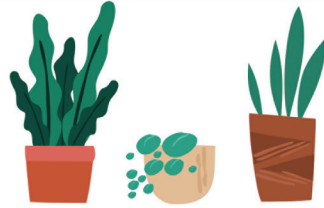
- 1** **ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นทีม** ทีมละ 3-4 คน เพื่อแข่งขันกัน ประกอบกระป๋องให้เป็นรูปตามแบบที่ให้ โดยแต่ละคนจะมีบทบาทต่างกัน  
นักคิด 1 คน ทำหน้าที่วิ่งไปดูแบบ แล้วมาบอกนักพูด  
นักพูด 1 คน ทำหน้าที่ฟังนักคิดแล้วบอกนักทำว่าต้องทำอะไร  
นักทำ 1-2 คน ทำหน้าที่ประกอบกระป๋อง/กล่องตามที่นักพูดบอก
- 2** **เริ่มจับเวลา** ให้นักคิดแต่ละทีมวิ่งมาดูแบบ มาบอกต่อนักพูด นักพูดบอกต่อนักทำเมื่อหมดเวลา 2-5 นาที ผู้นำกลุ่มตัดสินทีมที่ชนะ โดยเลือกจากทีมที่ประกอบกระป๋อง/กล่องได้ใกล้เคียงกับตัวแบบมากที่สุด
- 3** **หลังเสร็จกิจกรรม** ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกแต่ละทีม “ได้บทบาทอะไร รู้สึกอย่างไร ได้เรียนรู้อะไร”
- 4** **ผู้นำกลุ่ม** สรุปเพิ่มเติมว่า “เกมพลังใจ แสดงให้เห็นว่าครอบครัวจะร่วมมือกันได้ดี เพราะทุกคนต่างรับผิดชอบบทบาทหน้าที่ของตัวเอง บางคนเป็นนักคิด บางคนเป็นนักพูด บางคนเป็นนักทำ ถ้ารับฟังและเข้าใจกัน จะช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้”

## กิจกรรม 3 ต้นไม้พลังใจ

เสริมพลังยืดหยุ่นและพลังร่วมมือ

### อุปกรณ์

ต้นกล้า (ที่หาได้ในชุมชน) กระถางหรือถุงเพาะชำ  
ดินหรือหินก้อนเล็ก จอบ/เสียม ฝาปิดตา



### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

- 1 ผู้นำกลุ่ม ชี้แจงว่า “ตอนนี้ครอบครัวจะมาช่วยกันปลูกต้นไม้พลังใจ เป็นต้นไม้ของครอบครัวเรา” แบ่งสมาชิกเป็น “คนปลูก” ต้องหลับตา หรือผูกผ้าปิดตา มีหน้าที่รับฟัง และทำตาม ส่วน “คนบอก” มองเห็นแต่ไม่สามารถหยิบหรือจับ ให้พูดออกคำสั่งและบอกวิธีการให้ “คนปลูก” ปลูกต้นไม้จนเสร็จ
- 2 เริ่มกิจกรรม โดยผู้นำกลุ่มบอกให้ “คนปลูก” ปิดตา โดยมี “คนบอก” คอยบอกทางเดินจาก ฐาน 1 จุดเริ่มต้น ไปยังฐาน 2 จุดหยิบอุปกรณ์ที่จะใช้ในการปลูกต้นไม้ (ให้วางกระดาษ แยกกัน สลับไปมา) เมื่อหยิบจนครบแล้วพาไปฐานที่ 3 จุดปลูกต้นไม้ “คนบอก” จะเป็นผู้ออกคำสั่งให้ “คนปลูก” หยิบและปลูกต้นไม้จนเสร็จ ทีมที่เสร็จให้ยกมือขึ้น
- 3 เมื่อปลูกครบทุกทีมแล้ว ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่าได้อะไรจากกิจกรรมต้นไม้พลังใจ (การช่วยเหลือกัน ความร่วมมือ พยายามเข้าใจคนที่มองไม่เห็น ฯลฯ) ก่อนสรุปว่า “ต้นไม้พลังใจทำให้เราเห็นว่าถ้าเราสังเกตและรับฟังกัน ไว้ใจกัน จะช่วยให้เราใช้ความเก่งของทุกคนมาช่วยกันแก้ปัญหา ถ้าผิดพลาดไปก็สามารถขอโทษกัน ปลอดภัยกัน ปรึกษากันหาวิธีใหม่เพื่อแก้ปัญหาให้ได้ ต้นไม้พลังใจ จะเป็นหลัก ฐานว่า ถ้าเรารู้จักปรับตัวและร่วมมือ ต่อให้มีคนมองไม่เห็นก็ยังปลูกต้นไม้ได้ ปัญหาของครอบครัว ก็เหมือนกัน ถ้าเรารู้จักปรับตัวและร่วมมือ ปัญหาจะยากแค่ไหน เราก็จะผ่านมันไปได้”



### ส่งท้ายกิจกรรมวัคซีนครอบครัว

1. ผู้นำกลุ่มสรุปว่า “วัคซีนครอบครัวจะเสริมสร้างความรักความเข้าใจในครอบครัว ช่วยให้ครอบครัว ผ่านวิกฤตต่างๆ ไปได้ ถ้าเรารับฟังปัญหาความไม่สบายใจของกันและกัน ให้หรือแบ่งปันกันในแต่ละวัน เช่น ยิ้มให้กัน พุดขอบคุณกัน ชมเชย และขอโทษ”
2. มอบ “บันทึกวัคซีนครอบครัว” ให้ทุกครอบครัว โดยผู้นำกลุ่มกำหนดว่า เมื่อมีสมาชิกคนใด ยิ้มให้กัน ขอขอบคุณ ชื่นชม ขอโทษกัน ให้สมาชิกคนนั้นระบายสีหรือวาดรูปหัวใจ 1 ดวงลงในวันที่ได้แสดงออกจนครบ 4 สัปดาห์ จำนวนหัวใจ แสดงถึงพลังของครอบครัวที่ได้รับวัคซีนแล้ว จากนั้น ผู้นำกลุ่มนัดหมายติดตาม

# บันทึกวัคซีนครบถ้วน

	ฉีดให้	ขอบคุณ	ฟื้นฟู	ขอโทษ
วันที่../../..	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡
วันที่../../..	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡
วันที่../../..	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡
วันที่../../..	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡
วันที่../../..	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡
วันที่../../..	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡
วันที่../../..	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡	♡♡♡♡♡♡♡♡



# การประเมินผลลัพธ์

## แบบประเมินความสุขครอบครัวก่อนทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรม 1 สัปดาห์/3 เดือน

1. ท่านมีความสุขที่ได้อยู่ร่วมกับครอบครัวในสถานการณ์ระบาดของไวรัสโควิด-19 มากเพียงใด

- มากที่สุด  มาก  น้อย  ไม่เลย

2. ความเครียดในครอบครัวของท่านในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัส อยู่ในระดับใด

- สูงมาก  สูง  ปานกลาง  ต่ำ

3. การเว้นระยะห่างในครอบครัว (social distancing) ส่งผลต่อความรู้สึกของท่านอย่างไร

- เหนงา โดดเดี่ยว  อึดอัด คับข้องใจ  โกรธ หงุดหงิด  ก้อแท้ หดห้วง  ชอบ พอใจ

4. ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ท่านรู้สึกใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างไร

- ใกล้ชิดมากขึ้น  ใกล้ชิดเท่าเดิม  ใกล้ชิดน้อยลง  ห่างเหินกันมาก

5. ท่านมีวิธีที่จะรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ท่ามกลางสถานการณ์ระบาดของไวรัสโควิด-19 อย่างไรบ้าง

- พุดคุยกัน สอบถามความสุขความทุกข์สบายๆ  รับฟังความไม่สบายใจของสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น  
 จัดการความเครียด ความวิตกกังวลของตัวเอง  รักษากิจวัตรประจำวันในครอบครัวให้คงที่ เช่น การกินเป็นเวลา นอนพักผ่อนเพียงพอ  
 อื่นๆระบุ.....

6. ท่านรู้สึกถึง "การเป็นทีมเดียวกัน" ในการร่วมมือแก้ปัญหาของครอบครัวอย่างไร

- ช่วยเหลือกันเต็มที่ เป็นทีมเดียวกันมาก  มีความเห็นไม่ตรงกันบ้าง แต่ยังเป็นทีมเดียวกัน  
 ร่วมมือกันน้อย ไม่ค่อยเป็นทีม  ชัดแย้งกัน ไม่เป็นทีมเดียวกันเลย

7. ท่านเชื่อมั่นว่าครอบครัวจะผ่านวิกฤติการแพร่ระบาดครั้งนี้ไปได้อย่างราบรื่น มากน้อยเพียงใด

- เชื่อมั่นมากที่สุด  เชื่อมั่น  เชื่อมั่นน้อย  ไม่เชื่อมั่นเลย

การประเมินผลเชิงคุณภาพ ผู้นำกลุ่มติดตามสังเกตความสัมพันธ์ของสมาชิกในแต่ละครอบครัว การสื่อสารระหว่างกัน การทำกิจกรรมร่วมกันผ่าน “บันทึกวิเศษครอบครัว”





# แนวทางการสร้างวัคซีนใจ

เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันในกลุ่มชน





# แนวทางการสร้างวัคซีนใจ เพื่อให้ภูมิคุ้มกันในชุมชน

**วัคซีนใจในชุมชน** หมายถึง มาตรการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนในชุมชนร่วมมือกันในการเผชิญกับปัญหาหรือวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน ร่วมใจกันจัดการป้องกัน แก้ไขปัญหาจนสามารถก้าวข้ามปัญหาไปได้ อีกทั้งยังสามารถทำให้ชุมชนฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติในเวลาอันรวดเร็ว

วัคซีนใจนี้เป็นสิ่งที่เรียนรู้และพัฒนาให้เกิดได้ในทุกชุมชน เพราะเป็นสิ่งที่สามารถนำบทเรียนจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของชุมชนมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ ชุมชนใดที่มีวัคซีนใจเกิดขึ้นย่อมถือว่าชุมชนนั้นมีภูมิคุ้มกันในชุมชน ที่เข้มแข็งจะไม่หวั่นไหวกับวิกฤตต่างๆ ที่เข้ามา

## 4 สร้าง 2 ใช้



กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข

- ใช้ -

ศักยภาพชุมชน

- ใช้ -

สายสัมพันธ์  
ในชุมชน

สื่อสาร “รวดเร็วทันเหตุการณ์ ถูกต้อง ชัดเจน”

# 4

# สร้าง วัคซีนใจ



## วัคซีนที่ 1

## สร้างชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย



### 1.1 สร้างมาตรการป้องกันและสร้างความปลอดภัยในชุมชน เช่น

- การเว้นระยะห่าง
- จัดพื้นที่สาธารณะให้สะอาดและปลอดภัย
- การคัดกรองและกักตัว 14 วัน สำหรับกลุ่มเสี่ยงที่มาจากต่างประเทศหรือมาจากพื้นที่เสี่ยง
- การงดจัดงานสังสรรค์ รวมกลุ่ม หรือพิธีกรรมทางศาสนา
- การใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้าน
- การบริการจุดล้างมือ เจลแอลกอฮอล์ หรือจุดตรวจวัดไข้

### 1.2 มีการสื่อสารให้ความรู้ในการดูแล/ป้องกันตัวเองและผู้อื่น

เช่น มีการสื่อสารเกี่ยวกับ

- วิธีการป้องกัน/การดูแลตนเองและครอบครัวจากโควิด 19
- พื้นที่เสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยงเดินทาง
- ความรู้เกี่ยวกับโรค อาการ และการแพร่กระจาย
- สถานบริการที่สามารถให้คำปรึกษาเมื่อมีข้อสงสัยทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต





# 4

# สร้าง วัคซีนใจ



## วัคซีนที่ 2 สร้างชุมชนที่รู้สึกสงบ

### 2.1 มีการสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน สม่ำเสมอ เช่น

- สื่อสารข้อมูลการระบาดที่ถูกต้องและตรงกันกับข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข
- มีความสม่ำเสมอในการให้ข้อมูลแก่คนในชุมชน เช่น การสื่อสารผ่านวิทยุชุมชน เป็นเวลาเดิมในทุกๆ วัน
- สื่อสารเกี่ยวกับข้อมูลการระบาดในเชิงของความเสียและความปลอดภัยมากกว่า ความร้ายแรงของโรค
- มีช่องทางสำหรับสื่อสารที่เหมาะสม เช่น สื่อสารผ่านผู้นำ อสม. สื่อสารผ่านวิทยุชุมชน หอกระจายเสียง หรือเป็นเอกสาร แผ่นพับ เป็นต้น

### 2.2 มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ ผ่อนคลาย ความเครียด และความกังวล เช่น

- รพ.สต. อสม. หรืออาสาสมัคร เยี่ยมบ้านเพื่อให้คำแนะนำคนที่ถูกกักตัวหรือคนที่เป็นญาติของผู้ป่วยจัดการอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด หรือความกังวล
- วิทยุชุมชนเผยแพร่องค์ความรู้ เทคนิคในการจัดการอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด หรือความกังวลในกลุ่มประชาชนทั่วไป
- เผยแพร่เอกสารความรู้เรื่อง การผ่อนคลายความเครียด (การฝึกหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) การฝึกสติ โดยการแจกตามบ้านหรือการติดประกาศในพื้นที่ที่คนในชุมชนสามารถเข้าไปเรียนรู้ได้
- การสื่อสารองค์ความรู้ เทคนิคในการจัดการอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด หรือความกังวลโดยใช้เทคโนโลยีการสื่อสารของชุมชน เช่น Line, Facebook เป็นต้น





## วัคซีนที่ 3 สร้างชุมชนที่รู้สึกมีความหวัง

### 3.1 พื้นฟูโครงสร้างพื้นฐานและบริการในชุมชนให้กลับมาตามปกติ ภายใต้ความปลอดภัย เช่น

- จัดให้มีบริการสาธารณะ เช่น บริการสาธารณสุข หรือ ระบบขนส่งสาธารณะ ให้เป็นไปตามปกติ ภายใต้มาตรการความปลอดภัยในชุมชน
- ปรับบริการในชุมชนให้เหมาะสมกับความปลอดภัย แต่ยังคงวิถีชีวิตของคนในชุมชน เช่น การจัดบริการรถขายอาหารเคลื่อนที่เมื่อตลาดสดถูกปิด

### 3.2 จัดให้มีสวัสดิการ/สร้างรายได้ ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ เช่น

- มีกองทุนหมู่บ้านหรือขอความร่วมมือกับธนาคารอนุมัติกู้ยืมเงินสำหรับผู้ได้รับผลกระทบ หรือการพักชำระหนี้
- ส่งเสริมการสร้างรายได้ให้ผู้ได้รับผลกระทบ เช่น การจัดทำหน้ากากอนามัยขายในชุมชนการทำอาหารกล่อง เป็นต้น

### 3.3 แบ่งปันประสบการณ์ สร้างความหวัง เช่น

- นำผู้ที่หายป่วยมาบอกเล่าประสบการณ์ และแสดงให้เห็นการฟื้นฟูทั้งร่างกายและความเป็นอยู่
- ผู้นำชุมชน หรือผู้ที่ได้รับการนับถือ ไว้วางใจในชุมชน กระตุ้นให้คนตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว
- ผู้นำชุมชน หรือผู้ที่ได้รับการนับถือ ไว้วางใจในชุมชน แนะนำเทคนิคการหาจุดแข็งในตัวเองและใช้ประโยชน์เพื่อฝ่าฟันวิกฤตโควิด-19
- การจัดกิจกรรมชื่นชมฮีโร่ของครอบครัว และของชุมชน เช่น แพทย์ พยาบาล หรือ ผู้ป่วยที่หายแล้ว





# 4 สร้าง วัคซีนใจ

## วัคซีนที่ 4 สร้างชุมชนที่เข้าใจ ให้โอกาส

### 4.1 สร้างความเข้าใจและเห็นใจ ไม่มีอคติ ไม่รังเกียจ

- ชุมชนสื่อสารให้ความเชื่อมั่น ให้ข้อมูลความรู้ การดูแล การป้องกัน สร้างความเข้าใจกับคนในชุมชน และเห็นใจผู้ป่วยที่หายแล้วให้กลับมาดำเนินชีวิตได้ปกติ
- ชุมชนให้กำลังใจกลุ่มเสี่ยง ผู้ป่วยและครอบครัวให้มีความตั้งใจในการดูแลตัวเองให้ผ่านพ้นวิกฤตไปได้

### 4.2 ให้โอกาสผู้ที่หายป่วยกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติ

- ชุมชนให้โอกาสผู้ที่หายป่วยหรือพ้นจากระยะกักตัวแล้วมารับบทบาทในการช่วยเหลือชุมชน
- ชุมชนให้โอกาสผู้ที่หายป่วยหรือพ้นจากระยะกักตัวแล้วมาร่วมในการสื่อสาร บอกต่อความรู้ที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน



## 2 ใช้ในชุมชน

### 1 ใช้ศักยภาพชุมชน

- ชุมชมร่วมกันจัดทำแผนหรือช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น
- ระดมทรัพยากร และสร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกชุมชนเพื่อบริหารจัดการทรัพยากรที่สำคัญต่อการช่วยเหลือคนในชุมชน
- จัดระบบจิตอาสาในชุมชน เพื่อช่วยเหลือประชาชนในชุมชน เช่น ทำเจลล้างมือ ทำหน้ากากอนามัย เป็นต้น

### 2 ใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน

- ผู้นำที่เข้มแข็งสื่อสารและให้กำลังใจคนในชุมชน
- มีปราชญ์ชาวบ้าน แกนนำ หรือ จิตอาสา ให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน
- ส่งเสริมให้เพื่อนบ้านช่วยเหลือ และไม่แสดงความรังเกียจ
- ดูแลครอบครัวให้เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน

# กิจกรรมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

## V1

### การสร้างวัคซีนใจ เพื่อความปลอดภัย

- ชุมชนสื่อสารความรู้การดูแลตนเอง และ  
ครอบครัวจาก COVID-19 โดยผ่านช่องทาง  
ที่เหมาะสมในชุมชน
- ชุมชนกำหนดหรือตั้งกฎความปลอดภัย เน้นย้ำ  
ให้มีการเว้นระยะห่างทางสังคม การล้างมือ  
และสวมหน้ากากเมื่อไปในที่ชุมชน
- ชุมชนเฝ้าระวังค้นหากลุ่มเสี่ยง โดยคัดกรอง  
และกักตัว 14 วัน ของผู้ที่กลับมาจากพื้นที่  
เสี่ยงหรือสัมผัสผู้ป่วย
- ชุมชนร่วมกันดูแลพื้นที่สภาพแวดล้อม  
ให้สะอาด ปลอดภัย เช่น ตลาด/ห้องน้ำ

## V2

### การสร้างวัคซีนใจ ให้ชุมชนรู้สึกสงบ

- ชุมชนมีการรับส่งข่าวสารที่ถูกต้อง  
ชัดเจน สม่ำเสมอ
- ส่งเสริมให้คนในชุมชนฝึกจิตรับรู้  
การผ่อนคลายความเครียด การลด  
ความกังวล

## V3

### การสร้างวัคซีนใจ ให้ชุมชนมีความหวัง

- ชุมชนสื่อสารเน้นย้ำว่า  
**“เราป้องกันได้”**
- ชุมชนจัดสวัสดิการ  
ดูแลช่วยเหลือกันในชุมชน
- ชุมชนส่งเสริมการสร้างรายได้

## V4

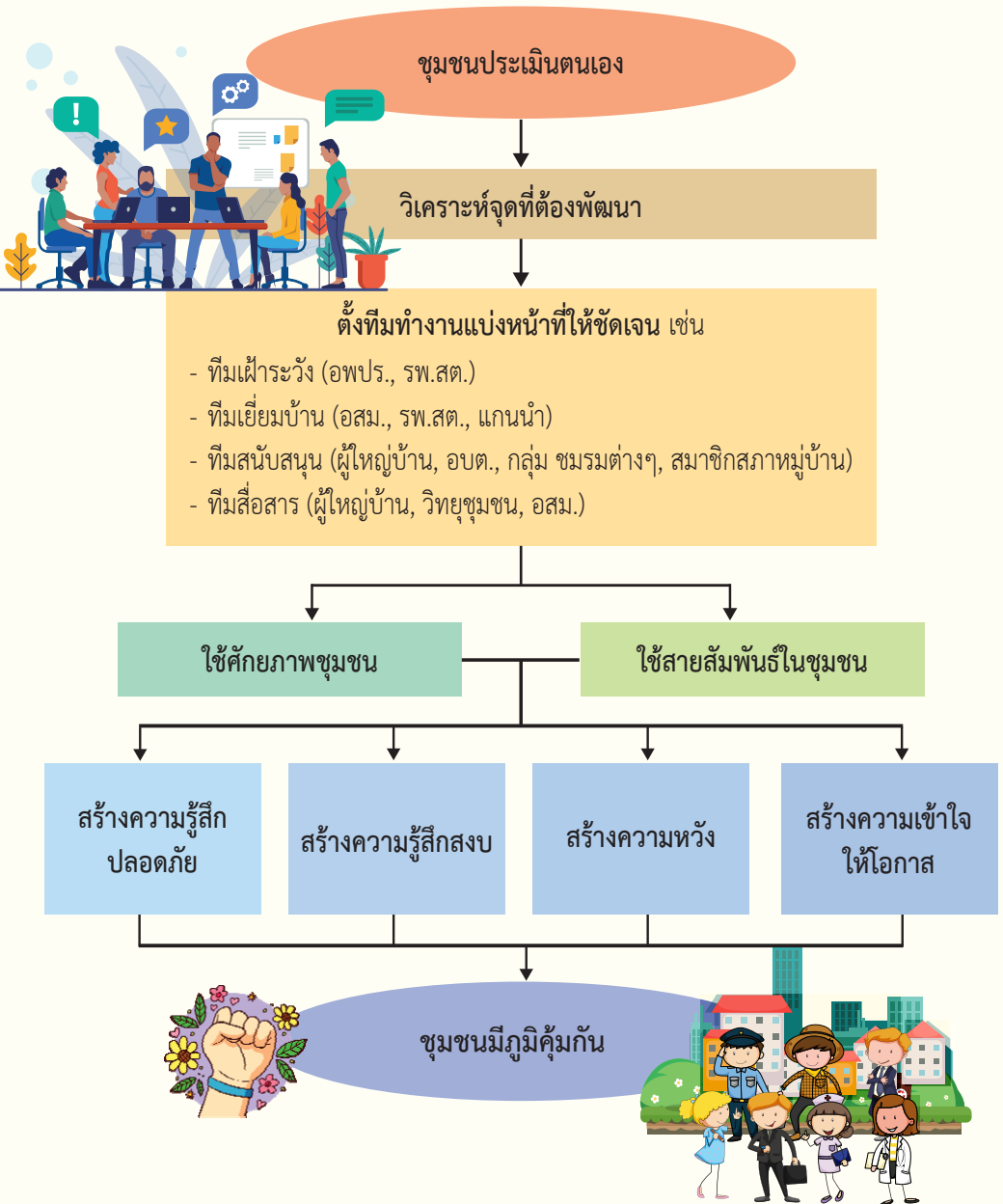
### การสร้างวัคซีนใจให้ชุมชน ที่มีความเข้าใจและให้โอกาส

- สื่อสารให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่รังเกียจ  
กลุ่มเสี่ยงหรือผู้ป่วย ผู้ที่หายป่วย
- เปลี่ยนความคิดจากผู้ที่หายป่วยเป็น  
Hero ในการช่วยสังคมได้



การสร้างวัคซีนใจในชุมชนจำเป็นต้องใช้จุดแข็งที่มีอยู่  
ในชุมชนคือศักยภาพที่มีในชุมชน คือผู้นำที่มีความเข้มแข็ง  
คนในชุมชนที่มีความสามารถพร้อมที่จะร่วมแรงร่วมใจกันทำ  
เพื่อชุมชน และต้องมีสายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นของคนในชุมชน  
เป็นตัวเชื่อมโยงให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในยามวิกฤต

# แนวปฏิบัติการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (4 สร้าง 2 ใช้)



# มาสำรวจกัน...ชุมชนเรามีหรือยัง?

กับแบบสำรวจภูมิคุ้มกันทางใจในชุมชน สู้ภัย COVID-19

## คำแนะนำก่อนสำรวจ...

แบบสำรวจนี้ทำขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือช่วยให้ท่านได้ทบทวนสิ่งที่ชุมชนของตนเองมีหรือไม่มี เพื่อนำไปพัฒนาของชุมชนตนเอง ทั้งนี้หากพบว่าในชุมชนของท่านยังไม่มีการดำเนินการข้อใดข้อหนึ่ง ขอให้ท่านหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้นำชุมชน บุคลากรภาครัฐหรือเอกชน ร่วมกันกำหนดและดำเนินการในต้นน้ำๆ เพื่อให้ชุมชนของท่านมีภูมิคุ้มกันทางใจ คนในชุมชนมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถร่วมกันผ่านพ้นวิกฤตของโรคระบาดในครั้งนี้ไปได้อย่างเข้มแข็งต่อไป

## 1. ชุมชนที่รู้ลึกปลอดภัย

### 1.1 ชุมชนของท่านมีมาตรการป้องกันและสร้างความปลอดภัยในชุมชน

เช่น การเว้นระยะห่าง, จัดพื้นที่สาธารณะให้สะอาดและปลอดภัย, การคัดกรองและกักตัว 14 วัน, การงดจัดงานสังสรรค์ รวมกลุ่ม เจลแอลกอฮอล์ หรือจุดตรวจวัดไข้

 มี  ไม่มี

### 1.2 ชุมชนของท่านมีการสื่อสารให้ความรู้ในการดูแล/ป้องกันตัวเองและผู้อื่น

เช่น มีการสื่อสารเกี่ยวกับวิธีการป้องกัน/การดูแลตนเองและครอบครัวจากเชื้อไวรัสโควิด 19, พื้นที่เสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยงเดินทาง, ความรู้เกี่ยวกับโรค อากาศ และการแพร่กระจาย, สถานบริการที่สามารถให้คำปรึกษาเมื่อมีข้อสงสัยทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

 มี  ไม่มี

## 2. ชุมชนที่รู้ลึกสงบ

### 2.1 ชุมชนของท่านมีการสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน สม่่าเสมอ

การสื่อสารข้อมูลการระบาดที่ถูกต้องและตรงกับข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข มีความสม่ำเสมอในการให้ข้อมูลแก่คนในชุมชน เช่น การสื่อสารผ่านวิทยุชุมชนเป็นเวลาเดิมในทุกๆวัน

 มี  ไม่มี

### 2.2 ชุมชนของท่านมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลจิตใจตนเอง เพื่อลดความเครียด ความกังวล

 มี  ไม่มี

## 3. ชุมชนที่มีความหวัง

### 3.1 ชุมชนของท่านมีการฟื้นฟูโครงสร้างพื้นฐานและบริการในชุมชน

ให้กลับมาตามปกติ ภายใต้ความปลอดภัย เช่น การจัดให้มีบริการสาธารณะ บริการสาธารณสุข หรือ ระบบขนส่งสาธารณะให้เป็นไปตามปกติ ภายใต้มาตรการความปลอดภัยในชุมชน

 มี  ไม่มี

### 3.2 ชุมชนของท่านมีจัดให้มีสวัสดิการ/สร้างรายได้ ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ

เช่น มีกองทุนหมู่บ้านหรือขอความร่วมมือกับธนาคารอนุมัติกู้ยืมเงินสำหรับผู้ได้รับผลกระทบ หรือการพักชำระหนี้ หรือส่งเสริมการสร้างรายได้ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ

 มี  ไม่มี

### 3.3 ชุมชนของท่านมีกิจกรรมแบ่งปันประสบการณ์ สร้างความหวังให้กับคนในชุมชน

เช่น การนำผู้ที่ย้ายป่วยมาดูแลประสพการณ์ และแสดงให้เห็นการฟื้นฟูทั้งร่างกายและความเป็นอยู่, การจัดกิจกรรมชื่นชมฮีโร่ของครอบครัว และของชุมชน เช่น แพทย์ พยาบาล หรือผู้ป่วยที่หายแล้ว

 มี  ไม่มี

## 4. ชุมชนที่เข้าใจ ให้โอกาส

### 4.1 ชุมชนของท่านมีการสร้างความเข้าใจและเห็นใจ ไม่มีอคติ ไม่รังเกียจ

เช่น สื่อสารให้ความเชื่อมั่น สร้างความเข้าใจกับคนในชุมชน และเห็นใจ ให้กำลังใจผู้ป่วยที่หายแล้วให้กลับมาดำเนินชีวิตได้ปกติ

 มี  ไม่มี

### 4.2 ชุมชนของท่านให้โอกาสผู้ที่หายป่วยกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

เช่น ดึงผู้ที่ย้ายป่วยมาร่วมในการช่วยเหลือหรือสื่อรบกวนต่อความรู้แก่คนในชุมชน

 มี  ไม่มี



# แนวทางการดูแลจิตใจ

เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน





# บทบาทผู้นำชุมชนในการดูแลจิตใจ เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน

## บทบาท

ผู้นำชุมชนเป็นผู้ที่รักษาหรือประสานให้สมาชิกของชุมชนอยู่ร่วมกัน เป็นผู้ดูแลจิตใจ มีความสัมพันธ์ และเป็นที่ยอมรับของคนในชุมชน นอกจากนี้ยังมีบทบาท ในการดูแลความเป็นอยู่ของคนในชุมชนร่วมกับสาธารณสุข เพื่อให้ชุมชนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยใช้หลัก **หลัก 3ส.พลัส** “**สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง (ช่วยให้) ข้อมูล (ช่วยให้) เข้าถึงบริการ**” ในการดูแลจิตใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน

## หลัก 3 ส. พลัส ในการปฐมพยาบาลจิตใจ เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน

### 1. สอดส่องมองหา

การดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตโดยการมองหา สังเกต และ เข้าถึงผู้ที่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน

**ใครบ้าง น่าจะเป็นกลุ่มเสี่ยง**

ผู้ป่วยโรคโควิด-19 ญาติ ผู้ดูแล ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคเบาหวาน/ ความดันโลหิตสูง ผู้ประสบความสูญเสีย ตกงาน ไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือจากสังคม

**อาการ**

แยกตัว ซึมเศร้า มีประวัติทำร้ายตนเอง ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด ติดเกม บ่นไม่ยอมมีชีวิตอยู่

## 2. ใส่ใจรับฟัง

การดูแลด้านจิตใจคนในชุมชนโดยการรับฟัง เพื่อการบรรเทาหรือแก้ไขปัญหา และการส่งเสริมให้ความรู้ด้านสุขภาพจิต การรับฟังใส่ใจ จดจ่อเรื่องที่ฟัง ฟังให้ตลอดเรื่องราว ไม่ขัดหรือเปลี่ยนเรื่องฟัง ให้เข้าใจเรื่องราวความรู้สึกของผู้ที่ทุกข์ใจ

## 3. ส่งต่อเชื่อมโยง

เป็นการช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ได้รับบริการได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

1. กรณีที่มีความเครียด หรือวิตกกังวล แนะนำแหล่งช่วยเหลือ ได้แก่ สายด่วนสุขภาพจิต 1323, Mobile Application สบายใจ, Line official ID @jvkkhelpline “คุยกัน Khuikun”

2. ถ้ามีความเครียด วิตกกังวลสูง หรือมีความคิดทำร้ายตนเอง แนะนำให้ญาติพาไปพบแพทย์

## 4. (ช่วยใจ) ข้อมูล

ช่วยให้ข้อมูลคนในชุมชนในการสังเกตสัญญาณเตือนของการฆ่าตัวตายและการช่วยเหลือเบื้องต้น รวมทั้งแนะนำแหล่งบริการ/แหล่งช่วยเหลือในชุมชน/แหล่งบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน



# สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย

## 10 สัญญาณเตือน การฆ่าตัวตาย

- ๑ ประสบปัญหาชีวิตต่างๆ
- ๑ มีประวัติคนในครอบครัวฆ่าตัวตาย
- ๑ แยกตัวไม่พูดกับใคร
- ๑ วิตกกังวล เศร้าหมอง
- ๑ อารมณ์แปรปรวน
- ๑ ใช้สุราหรือสารเสพติด
- ๑ เคยพยายามฆ่าตัวตาย
- ๑ นอนไม่หลับเป็นเวลานาน
- ๑ มักพูดว่าไม่อยากมีชีวิตอยู่
- ๑ มีการวางแผนการฆ่าตัวตายไว้ล่วงหน้า

นอกจากนี้ 10 สัญญาณเตือนแล้ว ให้สังเกตจาก การพูด การเขียน และการแสดงออก

การพูด	การเขียน	การแสดงออก
<ul style="list-style-type: none"> <li>• พูดถึงการฆ่าตัวตายบ่อยๆ</li> <li>• พูดประชดประชันเน้นปมด้อยของตนเอง</li> <li>• บ่นเบื่อหน่ายสิ้นหวังกับชีวิตอยู่ไปก็ไม่มีจุดหมายกับใคร</li> <li>• พูดเพื่อไม่รู้เรื่องหรือพูดเรื่องบาปบุญเวรกรรมเกี่ยวกับชาตินี้ชาติหน้า</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เขียนจดหมายเพื่อระบายความรู้สึก (มีลักษณะเหมือนกับการพูด)</li> <li>• เขียนจดหมายลาตาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• แสดงกิริยาหมดหวังท้อแท้ ซึมเศร้า</li> <li>• แสดงออกเพื่อการประชดประชันหรือเพื่อต้องการการเอาใจใส่ดูแล</li> <li>• บุคลิกภาพ แปรลกหรือเปลี่ยนไปมาก</li> <li>• คล้ายคนเมาสุราหรือใช้สารเสพติด</li> <li>• วางแผนเตรียมอุปกรณ์กำหนดวัน</li> </ul>

## การช่วยเหลือเบื้องต้น

เป็นการช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิตให้สามารถระบายความทุกข์ใจ และคิดแก้ไขปัญหาของตนเองด้วยวิธีการที่เหมาะสม โดยมีวัตถุประสงค์ คือ ให้กำลังใจ รับฟัง และทำให้รู้สึกสบายใจ

**1. การถาม :** เน้นการถามเพื่อกระตุ้นให้ระบายความรู้สึกโดยใช้คำถามปลายเปิด เช่น

*“ช่วงนี้มีเรื่องอะไรที่ทำให้คุณไม่สบายใจหรือรบกวนจิตใจคุณไหม”*

*“ช่วยเล่าสิ่งที่คุณกังวลให้ฟังหน่อย”*

**2. การฟัง :** ตั้งใจฟังให้ตลอดเรื่องราวไม่ขัดหรือไม่เปลี่ยนเรื่อง ไม่ตำหนิ ไม่วิจารณ์ ฟังอย่างเข้าใจและเห็นใจ

**3. การสังเกต :** สังเกตสีหน้า แววตา น้ำเสียง ว่ามีอารมณ์แบบไหน เช่น ตีใจ เศร้าหมอง ท้อแท้ หรือ โกรธ เป็นต้น

**4. เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด :** ขณะพูดคุยให้การช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิต อาจมีความรู้สึกเครียด กังวล โกรธ ซึ่งเป็นอารมณ์ทางลบ สามารถใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดเพื่อให้จิตใจสงบ



วิธีการฝึกการหายใจและการผ่อนคลาย เพื่อให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำจิตใจให้ว่างเปล่า โดยการให้รับรู้ลมหายใจเข้าออก ที่ปลายจมูก จากนั้นหายใจเข้าช้าๆ ให้รับรู้ถึงการขยายตัวของปอด หน้าท้อง หน้าอกและแผ่นหลังอย่างเต็มที่ นับ 1-2-3-4 กลับไว้แล้วนับ 1-2 จากนั้นจึงหายใจออกช้าๆ ยาวๆ นับ 1-2-3-4-5-6 โดยสามารถทำร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้วางเท้าที่พื้น กดน้ำหนักลงที่เท้า ให้รู้ถึงแรงดันจากพื้นแล้วคลาย หากนั่งบนเก้าอี้ให้นั่งเหยียดเท้ากับพื้นแล้วเกร็งกล้ามเนื้อขา ให้หลังดันพนักเก้าอี้แล้วคลาย

## 5. (ช่วยได้) เข้าถึงบริการ

ในกรณีผู้มีปัญหาสุขภาพจิตมีอาการและพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น แยกตัว ซึมเศร้า เหม่อลอย บ่นอยากตาย ผู้นำชุมชนควรสนับสนุนและชักชวนให้ ครอบครัว/ผู้ดูแล พาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตไปรับการรักษาที่แหล่งบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน/พาไปพบแพทย์





กรมสุขภาพจิต  
Department of Mental Health

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

กระทรวงสาธารณสุข



# การดูแลจิตใจ เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย ในชุมชน



โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

## หลักการปฐมพยาบาลทางจิตใจ [3สี พลัส]

### 1. สอดส่องมองหา

- ใบหน้าเศร้าหมอง เหม่อลอย
- ปั่นไรค่า สิ้นหวัง ไม่มีที่พึ่งอยากตาย

### 2. ไล่ใจ อับฟัง

- ไม่ตำหนิ ไม่วิจารณ์
- ชวนพูดคุย ระบายความรู้สึก
- รับฟังอย่างเข้าใจ เห็นใจ

### 3. ส่งต่อ เชื่อมโยง

- สายด่วนสุขภาพจิต 1323 / mobile Application สบายใจ / Line Official ID : @jvkkhelpline “คุยกัน Khuikun”
- ถ้ามีความเครียด วิตกกังวลสูง แนะนำญาติ พาไปพบแพทย์



### 4. (ช่วยใจ) ข้อมูล

“การพยายามทำร้ายตนเอง”

คือ การส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ

- สัญญาณเตือน และการช่วยเหลือเบื้องต้น
- แหล่งบริการ / แหล่งช่วยเหลือในชุมชน
- แนะนำแหล่งบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

### 5. (ช่วยใจ) เข้าถึงบริการ

- สนับสนุนให้ครอบครัว ผู้ดูแล เห็นความสำคัญของการพาไปพบแพทย์



สบายใจ

สุขภาพจิตดี เริ่มต้นที่ตัวเรา

สายด่วนสุขภาพจิต

1 3 2 3

กรมสุขภาพจิต

ID @JVKKHELPLINE

เพิ่มเพื่อน ไลน์ปรึกษา ตลอดเวลา

คุยกัน

Khuikun

## ใครบ้าง น่าจะเป็นกลุ่มเสี่ยง : ผู้ได้รับผลกระทบโรคโควิด-19

ได้แก่ ผู้ป่วยโรคโควิด-19 ญาติ ผู้ดูแล ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ผู้ประสบความสูญเสีย ตกงาน  
ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากสังคม

อาการ : แยกตัว ซึมเศร้า ตึ่มสุรา ใช้ยาเสพติด ติดเกม บ่นไม่ยอมามีชีวิตอยู่

แนวทางการพูดคุย เมื่อพบว่ามีความเครียด และวิตกกังวลสูงต่อการรับมือกับโรคโควิด-19

### ถาม

ให้ถามถึงความคิดที่กังวล  
หรือเครียด เน้นถามเพื่อกระตุ้น  
ให้ได้พูดระบายความรู้สึก

- มีความคิดที่ไม่สบายใจมีบ่อยจนรบกวนชีวิตประจำวัน
- วิธีการจัดการกับความเครียดที่ผ่านมาทำอย่างไร
- มีอะไรที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ

### ฟัง

การฟังอย่างใส่ใจ  
และสำรวจความคิด

- ตั้งใจฟัง สบตา พักหน้า
- จับประเด็น ไม่ตัดสินถูกผิด
- ประเมินอารมณ์ ปัญหา

### ส่งต่อ

ถ้ามีความเครียด วิตกกังวลสูง  
หรือมีความคิดทำร้ายตนเอง  
ให้ส่งต่อ

- สนับสนุน ชักชวน ไปพบแพทย์
- แนะนำผู้ใกล้ชิด/อสม. พาไปพบแพทย์
- บอกแหล่งช่วยเหลือ สถานพยาบาลใกล้บ้าน

## แบบประเมินสภาวะอารมณ์



### การแปลผล



ให้กำลังใจ



ให้ครอบครัว เพื่อน อสม.  
คนใกล้ชิด พาไปพบแพทย์



แนะนำ  
ให้ไปพบแพทย์ทันที



## สุขภาพจิตดี เริ่มต้นที่ตัวเรา

## ตระหนัก ไม่ตระหนก





# แนวทางการดูแลต้นสังกัดจิตใจ

ในสถานพยาบาลและชุมชน







**แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจในสถานพยาบาล :  
กลุ่มเสี่ยงติดเชื้ที่ต้องถูกกักกัน และผู้ป่วยติดเชื้ COVID-19**

**สำหรับบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข**

- ❖ **แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจในสถานพยาบาล :** กลุ่มเสี่ยงติดเชื้ที่ต้องถูกกักกันและผู้ป่วยติดเชื้ COVID-19 สำหรับบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข
- ❖ **แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจในชุมชน :** กลุ่มเสี่ยงติดเชื้ที่ต้องถูกกักกัน และผู้ป่วยติดเชื้ COVID-19 ที่รักษาหายและกลับบ้าน (Self-Quarantine at Home) สำหรับบุคลากรสาธารณสุข หรือทีม MCATT ในพื้นที่
- ❖ **แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจกลุ่มเปราะบาง**





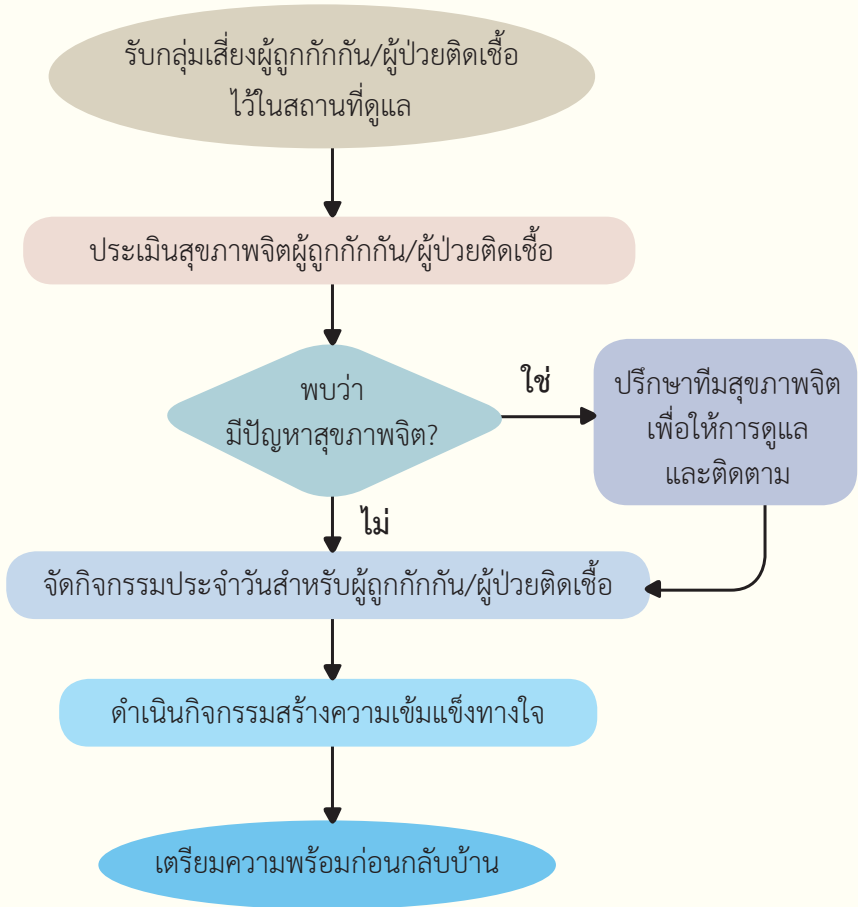
## แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจในสถานพยาบาล : กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อที่ต้องถูกกักกัน และผู้ป่วยติดเชื้อ COVID-19

สำหรับบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข



กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อที่ถูกกักกัน/ผู้ป่วยติดเชื้อ COVID-19 ที่ต้องได้รับการดูแลในโรงพยาบาลหรือสถานที่ที่รัฐจัดให้อาจมีความเครียดหรือปัญหาสุขภาพจิต เช่น รู้สึกเสียใจ รู้สึกเหงา รู้สึกไร้ค่า วิตกกังวล หวาดกลัว หงุดหงิด และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ดังนั้นการดูแลด้านสังคมจิตใจจะช่วยให้ผู้ถูกกักกันหรือผู้ป่วยติดเชื้อ COVID-19 สามารถจัดการดูแลสุขภาพจิตตนเอง โดยมีหัวใจสำคัญ คือ การจัดกิจกรรมการใช้ชีวิตเหมือนปกติ โดยมีตารางเวลาช่วยเรียนรู้ ทำความเข้าใจโรคที่เกิดขึ้น พัฒนา สร้างความเข้มแข็งทางใจ ประเมิน ดูแล ติดตามภาวะสุขภาพจิต และการเตรียมความพร้อมก่อนกลับบ้าน โดยมีแนวปฏิบัติดังนี้

แนวปฏิบัติการดูแลด้านสังคมจิตใจสำหรับ  
กลุ่มเสี่ยงติดเชื่อที่ถูกกักกัน/ผู้ป่วยติดเชื่อ COVID-19



## กิจกรรมการดูแลด้านสังคมจิตใจในสถานพยาบาล : กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อที่ถูกต้อง/ผู้ป่วยติดเชื้อ COVID-19



### 1. การประเมิน ดูแล และติดตามภาวะสุขภาพจิตของ ผู้รับบริการ

★ แนะนำให้ผู้ถูกกักกัน/ผู้ป่วยติดเชื้อ COVID-19 ประเมินภาวะสุขภาพจิตด้วยตนเองผ่านโทรศัพท์มือถือหรือระบบออนไลน์สุขภาพจิตอย่างน้อยทุกสัปดาห์ ตั้งแต่เข้ารับบริการถึงก่อนจำหน่ายจากสถานบริการ โดยใช้เครื่องมือประเมินสุขภาพจิตที่สำคัญ ได้แก่ แบบประเมินความเครียด (ST5) แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)

★ หากมีความเครียดเกิดขึ้นสามารถดูแลตนเองเบื้องต้นได้ โดยเริ่มจากการใช้วิธีการที่เคยใช้แล้วได้ผล หรือการฝึกการผ่อนคลายความเครียด เช่น การฝึกหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กรณีที่มีความเครียดเรื้อรัง เช่น นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย ส่งผลกระทบต่อการทำงานประจำวันนานเกินสองสัปดาห์ หรือทำแบบประเมิน ST5 และได้คะแนนในระดับมาก ให้แจ้งบุคลากรสาธารณสุขเพื่อขอรับการปรึกษาจากทีมสุขภาพจิตตามระบบที่มีอยู่ของสถานบริการ หรือรับบริการคำปรึกษาจากเบอร์โทรสายด่วน (Hotline) กรมสุขภาพจิต

★ ติดตามการประเมินและดูแลสุขภาพจิตของผู้ถูกกักกัน/ผู้ป่วยติดเชื้อ COVID-19 อย่างต่อเนื่อง จนหมดความเสี่ยง

## 2. จัดกิจกรรมประจำวันในการดูแลตนเองและป้องกันความเครียด

ส่งเสริมให้ผู้ถูกกักกัน/ผู้ป่วยติดเชื้อ COVID-19 ทำกิจกรรมประจำวันเหมือนปกติ โดยมีการตารางเวลา ในแต่ละวันและนำความรู้จากการฝึกสติมาใช้เพื่อให้เกิดความสงบทางใจ พร้อมทั้งเรียนรู้ทำความเข้าใจโรคที่เกิดขึ้นและการดูแลสุขภาพจิตเพื่อป้องกันความเครียด ผ่านช่องทางการสื่อสาร เช่น โทรศัพท์, Tele conference group, Line group โดยมีกิจกรรมดังนี้

เวลา	กิจกรรมประจำวัน	หมายเหตุ
6.00-7.00	ตื่นนอนดูแลสุขภาพส่วนบุคคล	
7.00-8.00	ออกกำลังกาย	ใช้โปรแกรม Online
8.00-9.00	รับประทานอาหารเช้าและยา	
9.00-10.00	โปรแกรมฝึกสติ	Online Learning ของกรมสุขภาพจิต
10.00-12.00	ทำกิจกรรมที่สนใจ อย่างมีสติ	
12.00-13.00	รับประทานอาหารเช้าและยา	
13.00-14.00	กิจกรรมการเรียนรู้ในการดูแลตัวเอง	ใช้โปรแกรม Online
14.00-16.00	ทำกิจกรรมที่สนใจ อย่างมีสติ	
16.00-18.00	รับประทานอาหารเช้าและยา	
18.00-20.00	ติดตามข่าวสาร ทางทีวี	
20.00-21.00	ทบทวนกิจกรรมการฝึกสติ ประกอบกิจกรรมทางศาสนาที่ตนศรัทธาเข้านอน	Online Learning ของกรมสุขภาพจิต

## 3. กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

การสร้างความเข้มแข็งทางใจสามารถทำได้หลายวิธี สำหรับวิธีที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่ต้องถูกกักกันหรือต้องรักษาอยู่ในโรงพยาบาลหรือสถานที่ที่รัฐจัดให้ สามารถใช้การฝึกสติตามหลักสูตรออนไลน์การดูแลจิตใจในวิกฤต COVID-19 ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งเป็นโปรแกรมการฝึกสติ สามารถฝึกฝนด้วยตนเองให้สอดคล้องกับกิจกรรมประจำวัน ใช้เวลาวันละ 20-30 นาที ควรฝึกให้เป็นเวลาที่แน่นอนและทำสม่ำเสมอ

## ขั้นตอนการฝึกพื้นฐานจะอยู่ใน 7 วันแรกตั้งแต่วันที่ 8 จะเป็นการฝึกทุกวัน ให้เป็นวิถีชีวิตดังนี้

ลำดับ	ขั้นการฝึก	ประโยชน์
วันที่ 1	ฝึกสมาธิ	ช่วยลดความว้าวุ่นใจจากโรคโควิด-19
วันที่ 2	ฝึกสติพื้นฐาน	ช่วยให้ทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่รับและแพร่เชื้อโควิด-19
วันที่ 3	สติในการกิน	ช่วยให้การดูแลสุขภาพได้ดีและปลอดภัยจากโรค
วันที่ 4	สติควบคุมอารมณ์	ช่วยจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น
วันที่ 5	สติใคร่ครวญ	สิ่งที่ได้จากวิกฤต เปลี่ยนความคิดลบเป็นความคิดบวก
วันที่ 6	สติสื่อสาร	ช่วยให้สื่อใจถึงใจกับคนใกล้ชิด
วันที่ 7	สติเมตตาให้อภัย	ช่วยให้ใจเปิดกว้าง แม้นในยามวิกฤต
วันที่ 8	สติเป็นวิถี	สร้างความเข้มแข็งในจิตใจ และเป็นพลังใจให้ผู้อื่น

หมายเหตุ : ดาวน์โหลดได้จาก <https://dmh.go.th/covid19/audio/>



### 4. การเตรียมความพร้อมของกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อที่ถูกต้อง/ผู้ป่วยติดเชื้อ COVID-19 และครอบครัวก่อนกลับบ้าน

★ มีการสร้างความเข้าใจ ให้คำแนะนำก่อนกลับบ้าน ทั้งเรื่องการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การรับมือกับสิ่งที่อาจจะต้องเผชิญทั้งหมด และมุมนลบ เมื่อกลับไปอยู่ที่บ้านหรือชุมชน

★ มีการประเมินความพร้อมทางด้านจิตสังคมเพื่อวางแผนการดูแลก่อนกลับบ้าน โดยเน้นให้รักษากิจกรรมในชีวิตประจำวัน และการสร้างความเข้มแข็งทางใจ และให้การช่วยเหลือเบื้องต้นตามสภาพปัญหาที่พบ

★ ประสานหน่วยงานหรือแหล่งสนับสนุนที่เกี่ยวข้อง หากพบว่าผู้รับบริการมีปัญหาหรือความต้องการ

★ มีการเตรียมความพร้อม ความเข้าใจในชุมชน โดยส่งต่อข้อมูลให้บุคลากรด้านสุขภาพจิตหรือทีม MCATT ในพื้นที่ ในการติดตามและวางแผนการดูแลต่อเนื่องในชุมชนต่อไป



## แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจในชุมชน : กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อที่ถูกกักกันในชุมชน/ ผู้ติดเชื้อ COVID-19 ที่รักษาหายและกลับสู่ชุมชน

สำหรับบุคลากรสาธารณสุขหรือทีม MCATT ในพื้นที่

กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อที่ถูกกักกันในชุมชนและกลุ่มผู้ติดเชื้อ COVID-19 ที่รักษาหายแล้วแต่ยังต้องกลับไปกักตัวต่อที่บ้านจนครบระยะเวลาที่กำหนด อาจเกิดปฏิกิริยาทางจิตใจ เช่น โกรธ ไม่พอใจ เครียด กระทบกระชวย กังวลใจ และอาจเกิดภาวะซึมเศร้าได้ เนื่องจากสูญเสียอิสรภาพ สูญเสียโอกาสในการทำงาน หรือการดำเนินชีวิตปกติ แนวทางการดูแลทางด้านสังคมจิตใจนี้จะช่วยผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในปัญหาหรือภาวะโรคและมีแนวทางการปรับตัวต่อปัญหาหรือความเจ็บป่วย เข้าใจถึงปัจจัยต่างๆ ทางด้านสังคมจิตใจ ที่มีผลต่อสภาวะการณ/การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น และสามารถหาแนวทางการแก้ไขปัญหของตนเองได้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อที่ถูกกักกันในชุมชนและกลุ่มผู้ติดเชื้อ COVID-19 ที่รักษาหายแล้วรับมือกับสภาวะอารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้

การเตรียมการสื่อสาร ให้ข้อมูล และสร้างความเข้าใจกับกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อที่ต้องถูกกักกันที่บ้าน และกลุ่มผู้ติดเชื้อ COVID-19 ที่รักษาหายแล้วแต่ยังต้องกลับไปกักตัวต่อที่บ้าน โดยบุคลากรสาธารณสุขหรือทีม MCATT ในพื้นที่ ต้องเข้าใจถึงผลกระทบทางจิตใจและปัญหาทางสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการกักตัว และมีเทคนิคในการจัดการกับปัญหาต่างๆ เพื่อช่วยลดผลกระทบทางจิตใจในระหว่างการกักกันตัวเองเพื่อสังเกตอาการของกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อที่ต้องถูกกักกันที่บ้านและกลุ่มผู้ติดเชื้อ COVID-19 ที่รักษาหายแล้ว

## ขอบเขตในการดำเนินการ ดังนี้

**1. สร้างแรงจูงใจให้อยู่บ้านจนครบ ตามระยะเวลาที่กำหนด 14 วัน** โดยเทคนิคของการสร้างแรงจูงใจ ด้วยวิธี “ถามเป็น ชมเป็น แนะนำเป็น”

**ถามเป็น :** ต้องอยู่ห่างไกลกัน มีอะไรเป็นห่วงบ้าง? ส่วนใหญ่ผู้รับบริการ/ผู้รับคำปรึกษาจะตอบว่า

- ★ ห่วงครอบครัว
- ★ ห่วงตนเอง
- ★ ห่วงงาน/รายได้

ให้นำคำตอบของผู้รับบริการ/ผู้รับคำปรึกษา มาเป็นแรงจูงใจด้วยการ “ชมเป็น”

**ชมเป็น :** ชมสิ่งดี แสดงด้านบวก ของผู้รับบริการ เช่น

- ★ ถ้าห่วงครอบครัว “คุณเป็นลูก/พ่อแม่ ที่น่ารักยิ่ง”
- ★ ถ้าห่วงตนเอง “คุณเป็นผู้ที่ห่วงสุขภาพและดูแลตัวเองที่ดี”
- ★ ถ้าห่วงงาน/รายได้ “คุณเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ”

**แนะนำเป็น :** ให้คำแนะนำที่สอดคล้องกับลักษณะผู้รับบริการ/ผู้รับคำปรึกษาของแต่ละคน เช่น ถามว่า

- ★ “มีอุปสรรคอะไร? ในการอยู่บ้าน” และให้คำแนะนำตามความเหมาะสม

## 2. การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ช่วง 14 วัน

★ **การดูแลตัวเอง** โดยสร้างความปลอดภัย ตามหลักการล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย รักษาระยะห่างและต้องใช้เวลาที่ผ่านไปให้มีความหมาย อย่าให้ความกลัว เหนงครอบงำจิตใจทำให้เราสูญเสียพลัง

★ **อย่าติดตามข่าวสารเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน** รับส่งข่าวสารจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือ

★ **หมั่นออกกำลังกาย** ยืดเหยียด เดิน ในพื้นที่ ที่สามารถเคลื่อนไหว และมีระยะห่างจากผู้อื่น

★ **ฝึกการดูแลด้านจิตใจด้วยตนเอง** ฝึกการผ่อนคลายความเครียด การฝึกหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกสติ (โปรแกรมออนไลน์) เช่น หลักสูตรออนไลน์ การดูแลจิตใจในวิกฤตการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถดาวน์โหลดได้จาก <https://dmh.go.th/covid19/audio/>





## ★ ช่วยออกแบบกิจกรรมประจำวันที่บูรณาการกิจกรรมต่างๆ ข้างต้น เช่น

เวลา	กิจกรรมประจำวัน	หมายเหตุ
6.00-7.00	ตื่นนอนดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล	
7.00-8.00	ออกกำลังกาย	ใช้โปรแกรม Online
8.00-9.00	รับประทานอาหารเช้าและยา	
9.00-10.00	โปรแกรมฝึกสติ	Online Learning ของกรมสุขภาพจิต
10.00-12.00	ทำกิจกรรมที่สนใจ อย่างมีสติ	
12.00-13.00	รับประทานอาหารเช้าและยา	
13.00-14.00	กิจกรรมการเรียนรู้ในการดูแลตัวเอง	ใช้โปรแกรม Online
14.00-16.00	ทำกิจกรรมที่สนใจ อย่างมีสติ	
16.00-18.00	รับประทานอาหารเช้าและยา	
18.00-20.00	ติดตามข่าวสาร ทางทีวี	
20.00-21.00	ทบทวนกิจกรรมการฝึกสติ ประกอบกิจทางศาสนาที่ตนศรัทธาเข้านอน	Online Learning ของกรมสุขภาพจิต

### 3. การดูแลผู้ที่มึปัญหาสุขภาพจิต โดยใช้หลัก 3 ส.

★ **สอดส่องมองหา** กลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยที่มีปัญหา

★ **ใส่ใจรับฟัง** รับฟังอย่างตั้งใจถึงปัญหาของคุณคนเหล่านั้น

★ **ส่งต่อเชื่อมโยง** ส่งต่อตามระบบบริการสาธารณสุข ถ้ามีภาวะเครียดสูง ภาวะซึมเศร้าหรือนอนไม่หลับ กินไม่ได้ หงุดหงิด ก้าวร้าวรุนแรง

### 4. ประเมินความเครียดและภาวะซึมเศร้า (จัดการกับความเครียด) และส่งต่อ

★ **มีสติรู้เท่าทันสิ่งที่สร้างความเครียดให้กับตนเอง** หมั่นสำรวจตนเองถึงการเปลี่ยนแปลง หรือความผิดปกติทางอารมณ์ และ ทางร่างกายที่เป็นอาการแสดงถึงความเครียด เช่น หงุดหงิดง่ายขึ้น เศร้าหมอง วิตกกังวลมากขึ้น โดยตรวจสอบสภาวะจิตใจเบื้องต้นด้วยตนเอง หรือประเมิน โดย อสม.หรือบุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่ อย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยใช้

แบบประเมินความเครียด (ST5)



<https://bit.ly/2VvMtDe>

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)



<https://bit.ly/2REUbtq>

## แนวทางการดูแลต้นสังกัดจิตใจ



### สำหรับกลุ่มเปราะบาง

กลุ่มเปราะบางในที่นี้ หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเด็ก และกลุ่มผู้ป่วยจิตเวช ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องการดูแลเป็นพิเศษ ต้องการการสนับสนุน การปกป้อง ในระหว่างที่มีการแพร่ระบาดของโรค ซึ่งมีแนวทางในการดูแล กลุ่มต่างๆ และส่งเสริมบทบาทครอบครัวในการดูแล ดังนี้

❖ **ผู้สูงอายุ** เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการติดเชื้อ เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ มีการรับรู้แหล่งข้อมูลที่จำกัด อาจแสดงอาการด้านความวิตกกังวลที่สูงมากกว่าปกติ มีอารมณ์ฉุนเฉียวมากขึ้น เครียดง่ายขึ้น มีอาการกระวนกระวาย และพฤติกรรมแยกตัวมากขึ้น จึงควรให้ข้อมูล การดำเนินโรค การรักษา วิธีป้องกัน การติดเชื้อที่ได้ผลและวิธีการปฏิบัติตัวที่สามารถเข้าใจได้ง่ายๆ การสื่อสารกับผู้สูงอายุต้องมีความชัดเจน สั้นกระชับ ภาษาง่ายๆ สุภาพและใจเย็น และช่วยเหลือผู้สูงอายุในการฝึกมาตรการป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัส COVID-19 เช่น การล้างมือ การใส่หน้ากากผ้า การเว้นระยะห่าง เป็นต้น หากผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวเดิมที่เป็นโรคเรื้อรังและต้องใช้ยาอย่างต่อเนื่อง ควรตรวจสอบให้แน่ใจไม่ให้ขาดยา

❖ **เด็ก** ควรหากิจกรรมให้เด็กทำเพื่อความเพลิดเพลิน แล้วระวังเรื่องการทำโทษเมื่อไม่เชื่อฟัง เพราะอาจเป็นการเพิ่มความเครียดให้กับเด็ก ซึ่งการให้เด็กทำกิจกรรมจะสามารถช่วยให้เด็กจัดการกับความเครียดได้ เด็กแต่ละคนจะมีวิธีการแสดงอารมณ์ของตนเองที่แตกต่างกัน การให้เด็กๆ เข้าร่วมทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น การละเล่นและการวาดภาพ สามารถช่วยให้เด็กๆ แสดงและสื่อสารอารมณ์ด้านลบออกมาได้ง่ายขึ้น

นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการแยกเด็กออกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลโดยไม่จำเป็น หากสุดวิสัยจำเป็น ต้องแยกเด็กออกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลเพื่อความปลอดภัย ควรให้ผู้ดูแลทดแทนที่เหมาะสมในระหว่างการแยกเด็ก ควรให้มีช่วงเวลาให้เด็กสามารถติดต่อกับพ่อแม่หรือผู้ดูแลได้อย่างสม่ำเสมอ เช่น การคุยโทรศัพท์ หรือการคุยผ่านสัญญาณภาพเคลื่อนไหว (Video call) โลกออนไลน์ หรือการสื่อสารด้านอื่นๆ ที่เหมาะสมตามอายุของเด็ก

❖ **กลุ่มผู้ป่วยจิตเวช** ควรประเมินภาวะสุขภาพจิตอย่างสม่ำเสมอ แนะนำอย่าขาดยา เพราะอาการจะกำเริบได้ ควรแนะนำให้ครอบครัวผู้ป่วยช่วยสังเกตอาการ หากมีอาการรับประทานยาไม่ได้ นอนไม่หลับ อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด วิตกกังวล อึดอัด หรือมีอาการทางจิต อารมณ์เศร้า ใจร้าย นอกจานี้ ควรตรวจสอบจำนวนยา หากพบยาใกล้หมด ให้รีบแจ้ง อสม. หรือสถานพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้าน การได้รับยาต่อเนื่องจะทำให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมอาการให้เป็นปกติได้ หากปล่อยให้ อาการกำเริบบ่อยๆ จะส่งผลเสีย อาจเกิดอาการทางจิตรุนแรงขึ้น













## สื่อ / เทคโนโลยีด้านสุขภาพจิต




เรื่อง	QR Code
ชุดเทคโนโลยีเสริมสร้างพลังใจ อีดี ฮีด สู้	 <a href="https://shorturl.at/isCLT">shorturl.at/isCLT</a>
6 สิ่งที่ผู้ปกครองควรทำ เพื่อดูแลจิตใจเด็กและวัยรุ่น ในสถานการณ์โควิด-19	 <a href="https://shorturl.at/qliT5">shorturl.at/qliT5</a>
3 พลัง วัคซีนครอบครั	 <a href="https://shorturl.at/vwyMX">shorturl.at/vwyMX</a>
วัคซีนใจในชุมชน	 <a href="https://shorturl.at/bcq4">shorturl.at/bcq4</a>
4 สร้าง 2 ใช้ สู้ภัยโควิด-19	 <a href="https://shorturl.at/msyLU">shorturl.at/msyLU</a>

เรื่อง	QR Code
เสริมพลังใจในภาวะวิกฤต	 <a href="https://shorturl.at/ezCJT">shorturl.at/ezCJT</a>
5 วิธี ดูแลใจเด็กๆ ในระยะโควิด-19 ระบาด	 <a href="https://shorturl.at/hyTU4">shorturl.at/hyTU4</a>
เด็กออทิสติก ควรรู้อะไรบ้างในสถานการณ์ของ COVID-19	 <a href="https://shorturl.at/bhDZ0">shorturl.at/bhDZ0</a>
ดูแลสุขภาพใจวัยแรงงาน	 <a href="https://shorturl.at/zAX14">shorturl.at/zAX14</a>
ดูแลใจผู้สูงวัยอย่างไรไม่ให้วิตกกังวลกับโควิด19	 <a href="https://shorturl.at/gmnJ1">shorturl.at/gmnJ1</a>

เรื่อง	QR Code
5 ข้อควรใช้ ดูแลใจผู้พิการ ในสถานการณ์โควิด-19	 <p>shorturl.at/qsJX4</p>
5 วิธี ดูแลใจคนทำงานไม่ให้หมดไฟ (Burn out) กับไวรัสโควิด-19	 <p>shorturl.at/jlzF5</p>
คนไทยจะก้าวผ่านวิกฤติ COVID-19 ด้วยสังคมสมานฉันท์ (Social cohesion)	 <p>shorturl.at/KPQS3</p>
ลดการตีตราผู้สัมผัส หรือติดเชื้อ COVID-19	 <p>shorturl.at/drFH7</p>
คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพจิตในระยะโควิดระบอบสำหรับบุคคลทั่วไป	 <p>shorturl.at/GMS39</p>

เรื่อง	QR Code
3 ส. รับมือ COVID-19	 <p>shorturl.at/ktlO1</p>
3 ไม่ 3 ต้อง	 <p>shorturl.at/fCEQ3</p>
เบอร์โทรสายด่วน (Hotline) หน่วยงานในสังกัด กรมสุขภาพจิต : หน่วยบริการจิตเวช 20 แห่ง	 <p>shorturl.at/bdeG0</p>
เบอร์โทรสายด่วน (Hotline) หน่วยงานในสังกัด กรมสุขภาพจิต : ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 - 13	 <p>shorturl.at/dfEQ9</p>
Mental Health Checkup Application	  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="595 1385 762 1437" style="text-align: center;">  <p>Download on the <b>App Store</b></p> </div> <div data-bbox="849 1391 1005 1437" style="text-align: center;">  <p>GET IT ON <b>Google Play</b></p> </div> </div>



เรื่อง	QR Code
<p>น้องสายด่วนสุขภาพจิต แชนบอทประเมิน ความเครียด</p>	 <p>ID Line :@147nsgad</p>
<p>แบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)</p>	 <p>shorturl.at/dzKY7</p>
<p>แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า</p>	 <p>shorturl.at/cmqq00</p>







กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข