



# Pandemic Grief

## แนวทางการดูแลและให้การปรึกษา กรณีเกิดความโศกเศร้าจากการสูญเสีย

### การจัดการก่อนการสูญเสีย

**Communication Skill :** รับฟัง แก้ปัญหา ให้  
ความหวังที่เป็นจริง

**Care Process :** ให้ข้อมูลที่จริงและเป็นปัจจุบันอย่าง  
สม่ำเสมอ พร้อมตอบข้อสงสัยเพื่อลดความกังวล หาหนทางให้  
ผู้ป่วย และครอบครัวได้พูดคุยผ่านระบบ online หากเกิดเหตุ  
ฉุกเฉินให้รีบแจ้งญาติทันที และแสดงความเสียใจ

**Connection :** ทำความรู้จักกับชีวิตของผู้ป่วย เพื่อช่วยใน  
การสื่อสาร โดยเฉพาะสิ่งที่ผู้ป่วยอยากบอกกับครอบครัว

### การจัดการหลังการสูญเสีย

**Communication Skill :** ฟังให้มาก ถามความต้องการ  
การช่วยเหลือ เน้นย้ำว่าการสูญเสียไม่ใช่ความผิดของใคร  
และเป็นสถานการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

**Care Process :** แสดงความเสียใจ  
ทีม MCATT ทำ Grief Counseling (Onsite/Online)  
ประเมินสุขภาพจิต ประเมินความเสี่ยง หาแรงจูงใจ  
จัดตั้งกลุ่มช่วยเหลือกันเอง

### TEST

ช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความคิด อารมณ์ พฤติกรรมต่อไป  
ที่สัมพันธ์กับการสูญเสีย มากน้อยเพียงใด

คำถาม	0 ไม่เลย	1 บางครั้ง	2 บ่อยครั้ง	3 ประจำ
1. มีความคิดอยากจะตายตามไปด้วย				
2. จากการสูญเสียรู้สึกสับสนในบทบาทหรือการทำ หน้าที่ของตนเอง				
3. ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมายอีกต่อไป				
4. ไม่สามารถรำลึกความทรงจำใดๆ กับผู้ที่จากไป				
5. รู้สึกชีวิตหมดความหมาย ว่างเปล่าหรือไปต่อไม่ได้ เพราะขาดผู้ที่จากไป				

การแปลผล

หากคะแนน  $\geq 7$  แสดงว่ารุนแรง

“ บริการให้การปรึกษา ”

### แนวทาง

#### การดูแลตนเอง

1. ยอมรับ ไม่ตำหนิตนเอง
2. รักษาการติดต่อทางสังคม (Online)
3. หาทางเลือกจัดกิจกรรมรำลึก
4. ลดการดูข่าว/รักษากิจวัตรประจำวัน
5. ดูแลสุขภาพ

### Grief Counseling

1. **ทักทาย** สร้างสัมพันธภาพ แนะนำตัว  
แสดงความเสียใจและแสดงการ  
ยอมรับ เช่น “เป็นเรื่องที่ทำให้ใจได้ยาก”
2. **ถาม** “มีอะไรที่อยากจะบอก”  
“มีความคิดโทษตัวเองไหม” และฟังอย่างใส่ใจ
3. **หาพลัง** “มีคนที่คุณเสียเช่นกัน อยากจะบอกพวกเขาว่า  
อย่างไร” และให้การชื่นชม
4. **แนะนำ** หลักการปรับตัว (Self Coping) การขอ  
ความช่วยเหลือ และวิธีการรำลึกผู้ที่จากไปอย่างไร
5. **คัดกรอง** ส่งต่อ เมื่อมีความเสี่ยงสูง