



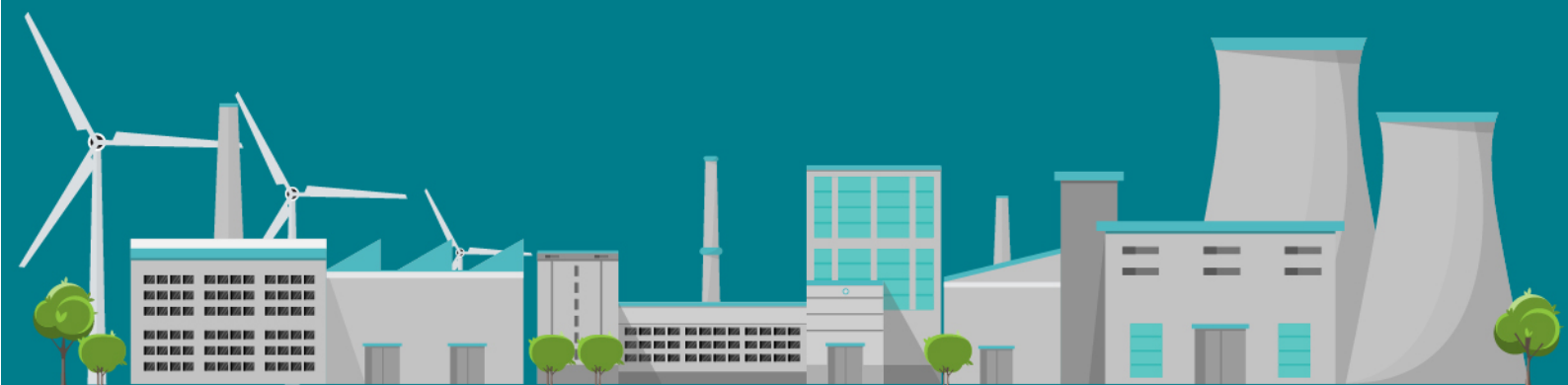
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

องค์ความรู้เรื่อง
วัคซีน



ในสถานประกอบการ/องค์กร

ช่วยให้คนทำงานมีภูมิคุ้มกันทางใจ



วัคซีนใจในสถานประกอบการ/องค์กร

เป็นมาตรการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ/องค์กรทำงานร่วมแรงร่วมใจกันในการแก้ไขปัญหาหรือวิกฤตต่างๆที่เกิดขึ้นจนสามารถผ่านพ้นไปได้ คนในสถานประกอบการ/องค์กรมีภูมิคุ้มกันทางใจที่เข้มแข็ง และยังทำให้สถานประกอบการ/องค์กร พึ่งคืนสู่ภาวะปกติได้ ประกอบไปด้วยหลักการ **“4 สร้าง”** ได้แก่

1. สร้างความรู้สึกปลอดภัย (Safe)
2. สร้างความตระหนัก ไม่ตระหนก (Calm)
3. สร้างความหวัง (Hope)
4. สร้างความเข้าใจ ใส่ใจและให้โอกาส (Care)

และนำหลัก **“2 ใช้”** มาเป็นฐานสำคัญในการเสริมสร้างวัคซีนใจในสถานประกอบการ/องค์กร ซึ่งประกอบด้วย

1. ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในสถานประกอบการ/องค์กร (Efficacy)
2. ใช้สายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันของสมาชิกในสถานประกอบการ/องค์กร (Networks And Relationships) เพื่อนำไปสู่การลดปัญหาสุขภาพจิตและการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ได้

มาตรการ “4 สร้าง 2 ใช้” ในสถานประกอบการ/องค์กร

1. สร้างความรู้สึกลปลอดภัย (Safe)

1.1 สร้างความมั่นใจในการป้องกันและควบคุมโรค COVID-19 แบบ New Normal

1.1.1 มีมาตรการในการป้องกันโรค COVID-19

- สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
- เครื่องคัดกรองวันละหลายครั้ง
- ล้างมือบ่อยๆ เมื่อสัมผัสจุดสัมผัสร่วม เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได
- งดรับประทานอาหารร่วมกัน ห้ามพูดคุยขณะกินข้าว
- แยกของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน
- เมื่อมีอาการเจ็บป่วย เช่น ไอ มีไข้ มีน้ำมูก หยุดงานทันทีและรีบพบแพทย์

เพื่อตรวจวินิจฉัย

1.1.2 มีการตั้งจุดคัดกรองความเสี่ยง ตรวจวัดอุณหภูมิและให้เข้าออกทางเดียว

1.1.3 มีการติดตั้งฉากกั้น จัดพื้นที่ให้มีระยะห่างที่เหมาะสมในจุดที่ให้บริการลูกค้า

1.1.4 มีการวางเจลแอลกอฮอล์และทำความสะอาดในจุดที่มีการสัมผัสร่วม เช่น

ลูกบิดประตู ราวบันได สวิตช์ไฟ อุปกรณ์สำนักงาน

1.1.5 มีข้อมูลสุขภาพ ประวัติการเจ็บป่วยของผู้ปฏิบัติงาน เพื่อติดตามและเฝ้าระวังความเสี่ยงของการเกิดโรคและให้การช่วยเหลือกรณีเจ็บป่วย

1.1.6 มีข้อตกลงหรือบทลงโทษร่วมกัน เพื่อให้ปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันโรค COVID-19

1.1.7 มีการจัดทีมเฉพาะกิจเพื่อทำแผนฉุกเฉินและเตรียมรับมือกรณีพบผู้ปฏิบัติงานติดเชื้อ COVID-19

1.1.8 มีการสื่อสารจากผู้บริหารเพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ปฏิบัติงานด้วยข้อมูลที่ถูกต้องและทันต่อเหตุการณ์

1.2 ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19 ในการควบคุมและป้องกันโรค เพื่อลดความกลัว และสร้างแรงจูงใจ

1.2.1 สร้างต้นแบบในการฉีดวัคซีนโควิด-19 เช่น ผู้นำองค์กร หัวหน้างาน ฯลฯ

1.2.2 สร้างแรงจูงใจให้ผู้ปฏิบัติงานที่ไม่กล้าฉีดวัคซีนโควิด-19 ด้วยวิธี “3 เป็น”

- **ถามเป็น** : “ที่ไม่ฉีดเพราะกังวลหรือเป็นห่วงเรื่องอะไร”

ส่วนใหญ่คำตอบที่พบจะเป็น ตนเอง ครอบครัว และงาน/รายได้

- **ชมเป็น** : นำคำตอบที่ได้รับ มาใช้แสดงความชื่นชม เช่น

ถ้าหากกลัวผลข้างเคียงที่เกิดจากการฉีดวัคซีนโควิด-19 ให้ชมว่า “เขาเป็นคนที่ใส่ใจตัวเองและรักครอบครัว”

- **แนะเป็น** : ให้คำแนะนำที่เป็นข้อเท็จจริงแก่ที่ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับ

สิ่งที่กังวล เช่น การแพทย์เป็นเรื่องที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งส่วนใหญ่อาการไม่ค่อนรุนแรง และประสิทธิภาพของวัคซีน ที่ช่วยให้อาการป่วยไม่รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

1.2.3 อำนวยความสะดวกให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับการฉีดวัคซีนโควิด-19

- จัดให้มีการฉีดวัคซีนโควิด-19 ในสถานประกอบการ/องค์กร

- ผู้ปฏิบัติงานสามารถไปฉีดวัคซีนโควิด-19 ได้โดยไม่ถือเป็นวันลา

- อำนวยความสะดวกในการลงทะเบียนจองคิวและจัดรถรับ-ส่งให้ผู้ปฏิบัติงาน

ไปเข้ารับการฉีดวัคซีนโควิด-19

1.3 ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ/องค์กร ดูแลตนเองและผู้ร่วมงาน

มีการรณรงค์และสื่อสารให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรค COVID-19

และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องแก่ผู้ปฏิบัติงาน ผ่านช่องทางต่าง ๆ ได้แก่

- จัดบอร์ดนิทรรศการ

- เปิดเสียงตามสาย

- ส่งในกลุ่ม LINE ของผู้ปฏิบัติงาน

- ช่องทางการสื่อสารอื่นๆของสถานประกอบการ/องค์กร

2. สร้างความตระหนัก ไม่ตระหนก (Calm)

2.1 ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรค COVID-19 ที่ถูกต้องชัดเจน เชื่อถือได้ กับต่อสถานการณ์ เพื่อลดความวิตกกังวล และตื่นตระหนกจากข่าวต่าง ๆ

2.1.1 มีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรค COVID-19 อย่างสม่ำเสมอ เช่น ทุกเช้าวันจันทร์ พักกลางวัน

2.1.2 มีช่องทางเพื่อตอบข้อสงสัยของผู้ปฏิบัติงานอย่างรวดเร็ว เช่น กลุ่มไลน์ กลุ่มเฟซบุ๊ก ฯลฯ

2.1.3 กรณีพบผู้ติดเชื้อ ทีมเฉพาะกิจต้องแจ้งให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคนทราบทันที ไม่ปกปิดข้อมูล และชี้แจงถึงสิ่งที่สถานประกอบการ/องค์กร ดำเนินการและสิ่งที่ผู้ปฏิบัติงานต้องปฏิบัติ

2.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพใจตนเอง

2.2.1 มีการแนะนำให้ผู้ปฏิบัติงานรับข้อมูลข่าวสารอย่างเหมาะสม

- ลดเวลาการดูและฟังข่าว ไม่หมกมุ่นเกินไป ติดตามข่าวตามปกติวันละ 1-2 ครั้ง ประมาณ 2-3 ชั่วโมง ถ้ารู้สึกเครียดให้หยุดติดตามข่าวทันที

- ตรวจสอบว่าเป็นข่าวปลอม (Fake News) หรือไม่ และควรดูข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้

- ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ และทำงานอดิเรกอื่น ๆ เพื่อไม่ให้หมกมุ่นกับการดูข่าวมากเกินไป

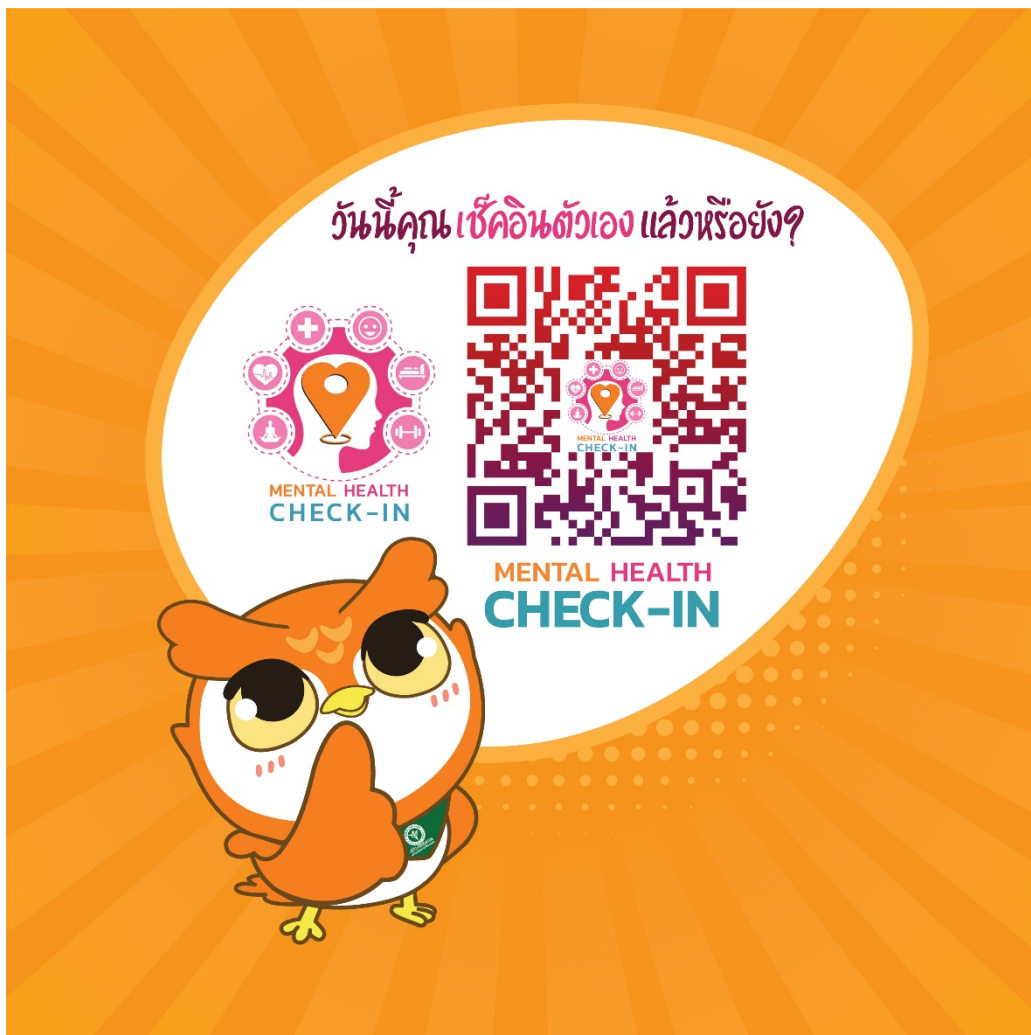
2.2.2 มีการแนะนำวิธีคลายความเครียด

- วิธีคลายความเครียดทั่วไป เช่น ออกกำลังกาย เช่น วิ่ง เดิน แอโรบิก รำมวยจีน โยคะ เล่นกีฬา ฟังเพลง ร้องเพลง หรือเล่นดนตรี ปลุกต้นไม้ ทำสวน เล่นกับสัตว์เลี้ยง จัดห้องตกแต่งบ้านหรืออะไรก็ได้ที่ทำแล้วรู้สึกดีขึ้น

- เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด การฝึกสมาธิ การนวดคลายเครียด การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.2.3 ทีมเฉพาะกิจควรให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับการประเมินสุขภาพใจผ่านเว็บไซต์ Mental Health Check-in หรือแบบประเมินของกรมสุขภาพจิต

- แบบคัดกรองความเครียด (ST-5)
- แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)
- แบบประเมินภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burn out)
- แบบประเมินพลังใจ (RQ)



2.2.3 มีการแนะนำบริการหรือสถานบริการด้านสุขภาพจิตให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติงานมีปัญหาสุขภาพจิต เช่น สายด่วนสุขภาพจิต 1323 โรงพยาบาล คู่เครือข่ายของสถานประกอบการ

3. สร้างความหวัง (Hope)

3.1 สนับสนุนให้มีกิจกรรมเพื่อสร้างขวัญกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติงาน

- ผู้บริหารมีการพูดคุยให้กำลังใจและสร้างความเชื่อมั่นแก่ผู้ปฏิบัติงาน
- จัดให้มีพื้นที่สร้างกำลังใจและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน เช่น เรื่องเล่าสร้างกำลังใจ คลิปวิดีโอ บอร์ดให้กำลังใจ ฯลฯ
- กรณีที่สถานประกอบการจำเป็นต้องปิดกิจการหรือหยุดกิจการชั่วคราว ผู้บริหารควรสื่อสารให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคนทราบ และควรมีแผนการรับมือในการดูแลจิตใจผู้ปฏิบัติงาน

3.2 จัดสวัสดิการ/ออกมาตรการเยียวยาช่วยเหลือผู้ปฏิบัติงาน

- มีแนวทางในการช่วยเหลือและดูแลความเป็นอยู่ของผู้ปฏิบัติงาน เช่น ตู้ปันสุข ถูยั้งชีพ คุปองอาหารฟรี หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์
- ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับสวัสดิการตามกฎหมาย เช่น ประกันสังคม กองทุนสงเคราะห์ลูกจ้าง เป็นต้น
- หาช่องทางการในการสร้างรายได้เพิ่มเติมให้แก่ผู้ปฏิบัติงานตามศักยภาพและทรัพยากรที่สถานประกอบการมีอยู่
- มีการทำประกันสุขภาพให้แก่ผู้ปฏิบัติงานทุกคน
- มีช่องทางให้ความช่วยเหลือให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน เช่น ตู้คลายทุกข์ สายด่วนให้ความช่วยเหลือ ฯลฯ

3.3 ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานทำกิจกรรมจิตอาสาภายในสถานประกอบการ/องค์กร

เช่น เป็นจิตอาสาในการคัดกรอง/ตรวจวัดอุณหภูมิ ส่งอาหารและสิ่งจำเป็นให้ผู้ปฏิบัติงานที่ถูกกักตัว ฯลฯ

3.4 ส่งเสริมให้สถานประกอบการ/องค์กร นำโปรแกรม/หลักสูตรต่าง ๆ

ไปใช้ในการดูแลคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติงาน เช่น

- โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ
- หลักสูตรสร้างสุขด้วยสติในองค์กร (Mindfulness in Organization: MIO)
- คู่มือการสร้างความสุข 8 ประการในที่ทำงาน (HAPPY WORKPLACE)

4. สร้างความเข้าใจ ใส่ใจและให้โอกาส (Care)

4.1 เอื้ออำนวยให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถทำงานได้ภายใต้สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

- มีการปรับรูปแบบการทำงาน เช่น แบ่งทีมทำงาน เหลือมเวลาทำงาน หรือทำงานในที่พักอาศัย
- จัดหาและสนับสนุนอุปกรณ์เครื่องมือในการทำงานในที่พักอาศัยให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน เช่น คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต ระบบการประชุมออนไลน์ ฯลฯ
- ฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยง เช่น มีความเครียดสูง มีภาวะ Burn out เป็นต้น
- ดูแลผู้ปฏิบัติงานด้วยการสังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติ ใส่ใจรับฟัง เมื่อมาปรับทุกข์ เมื่อเกินกำลังที่สถานประกอบการสามารถช่วยเหลือได้ให้ส่งต่อสถานบริการคู่เครือข่าย

4.2 ลดอคติต่อผู้ติดเชื้อ COVID-19

- ทีมเฉพาะกิจสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริงเกี่ยวกับผู้ติดเชื้อ COVID-19 ที่รักษาหายแล้ว เช่น แสดงผลการตรวจรักษา
- สถานประกอบการและผู้ร่วมงานให้โอกาสผู้ที่หายป่วยได้กลับมาทำงานได้ตามปกติโดยไม่ตำหนิ หรือแสดงท่าทีรังเกียจ

4.3 ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานช่วยเหลือและดูแลจิตใจกันและกันด้วยหลักการ

ปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส. ได้แก่

- สอดส่องมองหา : สังเกตเพื่อนร่วมงานที่มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปหรือต้องการความช่วยเหลือ เช่น เครียด หงุดหงิด กินไม่ได้ นอนไม่หลับ
- ใส่ใจรับฟัง : ฟังเพื่อนร่วมงานอย่างตั้งใจและไม่ตัดสิน เพื่อช่วยให้เขาได้ระบายความรู้สึกและได้คลายความทุกข์ใจ
- ส่งต่อเชื่อมโยง : ถ้าเพื่อนร่วมงานมีปัญหาเกินกำลังที่จะช่วยเหลือ ให้แจ้งหัวหน้างานหรือทีมเฉพาะกิจ เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ปฏิบัติงานตามความเหมาะสม

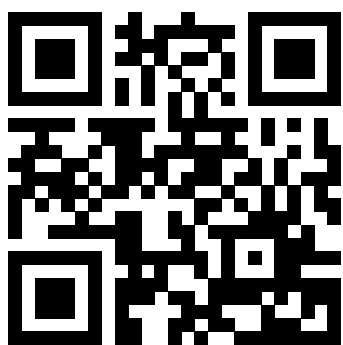
2 ใช้

1. ใช้ศักยภาพของสถานประกอบการ/องค์กร

- ผู้นำสถานประกอบการ/องค์กรเห็นความสำคัญและเป็นผู้นำในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติงาน
- ผู้นำสถานประกอบการ/องค์กร แคนนำ ช่วยกันระดมความคิดและหาวิธีปรับตัวเพื่อประกอบกิจการและสร้างรายได้ภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่
- ผู้นำสถานประกอบการ/องค์กร สนับสนุนให้เกิดการระดมกำลังคนที่มีความสามารถ และมีจิตอาสาจากทุกส่วนช่วยเหลือชุมชนและสังคมตามกำลังความสามารถ

2. ใช้สายสัมพันธ์ของสถานประกอบการ/องค์กร

- ผู้นำสถานประกอบการ/องค์กร แคนนำ จิตอาสาและผู้ปฏิบัติงานทุกระดับ ใช้ความสัมพันธ์ที่มีอยู่ในการร่วมกันปฏิบัติตามมาตรการหรือแผนที่วางไว้เพื่อให้สถานประกอบการ/องค์กร ก้าวผ่านวิกฤตนี้ไปได้
- ผู้นำสถานประกอบการ/องค์กรใช้เครือข่ายภายนอกที่มีอยู่ ในการสนับสนุนศักยภาพและทรัพยากร เพื่อรับมือกับสถานการณ์วิกฤต เช่น เครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ องค์ความรู้ต่างๆ ฯลฯ
- ผู้นำสถานประกอบการ/องค์กรส่งเสริมความเข้มแข็งภายในสายงาน เช่น หัวหน้างานควรทราบความเป็นอยู่ วิธีชีวิตของผู้ปฏิบัติงานเพื่อให้การดูแลช่วยเหลืออย่างเหมาะสม



ในสถานประกอบการ/องค์กร
ช่วยให้คนทำงานมีภูมิคุ้มกันทางใจ