

✓ สิ่งที่ดีควรทำ

เมื่อให้การช่วยเหลือ ปฐมพยาบาลทางใจ

- รับฟังมากกว่าพูด เพื่อค้นหาสิ่งที่ผู้ขอรับการช่วยเหลือกังวลใจ สอบถามข้อมูลด้วยความสุภาพ
- ใช้คำถามปลายเปิดที่ขึ้นต้นด้วย เมื่อไหร่ ที่ไหน อะไร ใคร
- ยอมรับความรู้สึกและเข้าใจเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้น
- มองอารมณ์และปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ
- รับรู้ความเข้มแข็งของบุคคลและศักยภาพ ในการปรับตัวของผู้รับบริการ

✗ สิ่งที่ไม่ควรทำ

เมื่อให้การช่วยเหลือ ปฐมพยาบาลทางใจ

- กดดันให้ผู้ขอรับการช่วยเหลือพูด หากเขาไม่ต้องการพูด
- ใช้ควรตั้งคำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่าทำไม
- ไม่ควรตัดสินในสิ่งที่เขาทำ
- ไม่ใช้คำศัพท์เฉพาะที่เข้าใจยาก
- พูดเกี่ยวกับปัญหาของผู้ให้การช่วยเหลือเอง
- ไม่ควรให้สัญญาที่เป็นไปไม่ได้
- เล่าเรื่องของผู้อื่นให้ผู้รับบริการฟัง
- แสวงหาประโยชน์จากความสัมพันธ์ในฐานะผู้ช่วยเหลือ



* กรุณาสแกนที่แบบสอบถาม ความพึงพอใจในการใช้สื่อ และการนำสื่อไปใช้ประโยชน์



ช่องทาง การดูแลจิตใจ

1. การสแกนใจ ประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น ด้วย **MENTAL HEALTH CHECK IN** (ใช้โทรศัพท์สแกนคิวอาร์โค้ด หรือเข้า www.checkin.dmh.go.th)



2. โทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิต **1323**

- (โทรฟรี 24 ชั่วโมง ขอรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต)
- ☎ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ โทรศัพท์ 081-7258886 (บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ 24 ชั่วโมง)
- ☎ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 โทรศัพท์ 081-6609624 (บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ในวันและเวลาราชการ)

3. แอดไลน์แชทคุยกัน (KhuiKun)



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี

การปฐมพยาบาลทางใจ

"คุณก็ช่วยคนอื่นได้"



- 🏠 เลขที่ 212 ถนนแจ้งสนิท ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี (ภายในโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์)
- ☎ โทรศัพท์ 045-352500 ต่อ 61594
- 📘 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี

การปฐมพยาบาลทางใจ หรือ หลักการ 3 ส ในการเยียวยาจิตใจ



คือ การช่วยเหลือทางด้านมนุษยธรรมและให้กำลังใจแก่เพื่อนมนุษย์ ที่ทุกข์ทรมานและผู้ที่อาจต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้เกิดความรู้สึกสงบ ปลอดภัย มีความหวัง และสามารถ จัดการปัญหาได้ดีขึ้น จนกลับไปใช้ชีวิตได้ตามปกติ โดยใช้ หลักการ 3 ส ได้แก่ สอดส่อง มองหาผู้ที่กำลังต้องการ ความช่วยเหลือ ใส่ใจ รับฟัง ปัญหาและความต้องการและส่งเสริมเชื่อมโยง การให้ความช่วยเหลือ และ แสวงสนับสนุนอื่น ๆ

ใครสามารถช่วยในการปฐมพยาบาลทางใจ

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข รวมถึงบุคคลที่ไม่ใช่วิชาชีพ อาจจะเป็นครอบครัว เพื่อน และผู้ร่วมงาน หรือผู้ทำงานด้านสังคม อาสาสมัคร ครู ตำรวจ นายจ้าง เพื่อนช่วยเพื่อน ประชาชนทั่วไป



เราสามารถให้การปฐมพยาบาลทางใจแก่ใครได้บ้าง ?

- ประชาชนทั่วไปที่มีความเครียด ทุกข์ใจ กังวลใจ หรือ ผู้ได้รับผลกระทบจากภัยต่าง ๆ หรือประสบวิกฤตในชีวิต
- ผู้ป่วยโรคทางกาย หรือ ทางจิตเวชที่มีความไม่สบายใจ
- ครอบครัว ญาติ ผู้ดูแลและผู้ใกล้ชิดกับผู้ป่วย
- กลุ่มผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง
- กลุ่มเด็กและเยาวชน เด็กพิเศษ
- กลุ่มที่มีสภาพจิตใจเปราะบาง เช่น ผู้ป่วยจิตเวช ผู้ติดยาเสพติด ผู้พิการ ผู้บาดเจ็บ มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย เป็นต้น

หลักการปฐมพยาบาลทางใจ 3 ส

1. ส. = สอดส่องมองหา

มองหา "ผู้ที่รู้สึกเศร้า ร้องไห้มาก จิตตก ไม่อยากทำในสิ่งที่เคยชอบ หรือสนุกที่จะทำรู้สึกไร้ค่า สิ้นหวัง สิ้นน้ำหนัมนอง อกทู่ๆ บ่นทุกข์อยู่ตลอดเวลา" ซึ่งอาจเกิดขึ้นภายหลัง...

- ความสัมพันธ์ที่เพิ่งขาดสะบั้นหรือคู่ที่ขัดแย้ง
- คลอดลูก (อาจมีภาวะซึมเศร้าภายหลังคลอดลูก)
- ตกงาน และหางานใหม่ยังไม่ได้
- มีอุบัติเหตุทำให้พิการ หรือ เจ็บป่วยเรื้อรัง
- ตกเป็นเหยื่อของอาชญากรรม/ถูกรังแก/ถูกล้อเลียน/ถูกล้อแกล้งรังแก (Bully)
- ดูแลบุคคลที่มีความพิการ/สมองเสื่อมเป็นระยะเวลานาน
- สูญเสียคนรักกระทบกัน ไม่กันตั้งตัว ยากที่จะทำใจ

2. ส. = ใส่ใจรับฟัง

- รับฟัง อย่างเข้าใจและเห็นใจ ชวนพูดคุยว่าเขารู้สึกอย่างไร
- รับฟังอย่างที่ไม่ตัดสินว่าคุณคนนั้นอ่อนแอ หรือที่เที่ยง เนื่องจากเหตุผลวันประจักษ์หรือเอาแต่ตนเองและฟังตัวเองในห้อง แต่เขา/เธอ พยายามปรับตัวที่จะแก้ปัญหา
- ระวังคำพูดไม่ให้รู้สึกกดดัน ไม่ตำหนิและไม่แสดงอารมณ์หงุดหงิด ที่พวกเขามีอาการเหล่านั้น



3. ส. = ส่งต่อเชื่อมโยง

- แนะนำให้ประเมินสุขภาพจิตออนไลน์ **MENTAL HEALTH CHECK IN** โดยค้นหาคำว่า วัดใจ.com
- ให้กำลังใจ แนะนำไปพบที่สุขภาพจิต หรือที่มายาวจิตใจ (MCATT) โรงพยาบาลใกล้บ้าน
- ให้ครอบครัว หรือ เพื่อนพาไปพบแพทย์ หรือขอความช่วยเหลือจาก ผู้เชี่ยวชาญ หรือ **สายด่วนสุขภาพจิต โทร. 1323** (โทรฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง)
- แนะนำช่องทางขอความช่วยเหลือต่อไป ถ้าปฏิเสธการช่วยเหลือ ในครั้งแรก

