แนวทางการดูแลสุขภาวะด้านจิตใจ

โดย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เบอร์โทรสายด่วน(Hotline)
หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

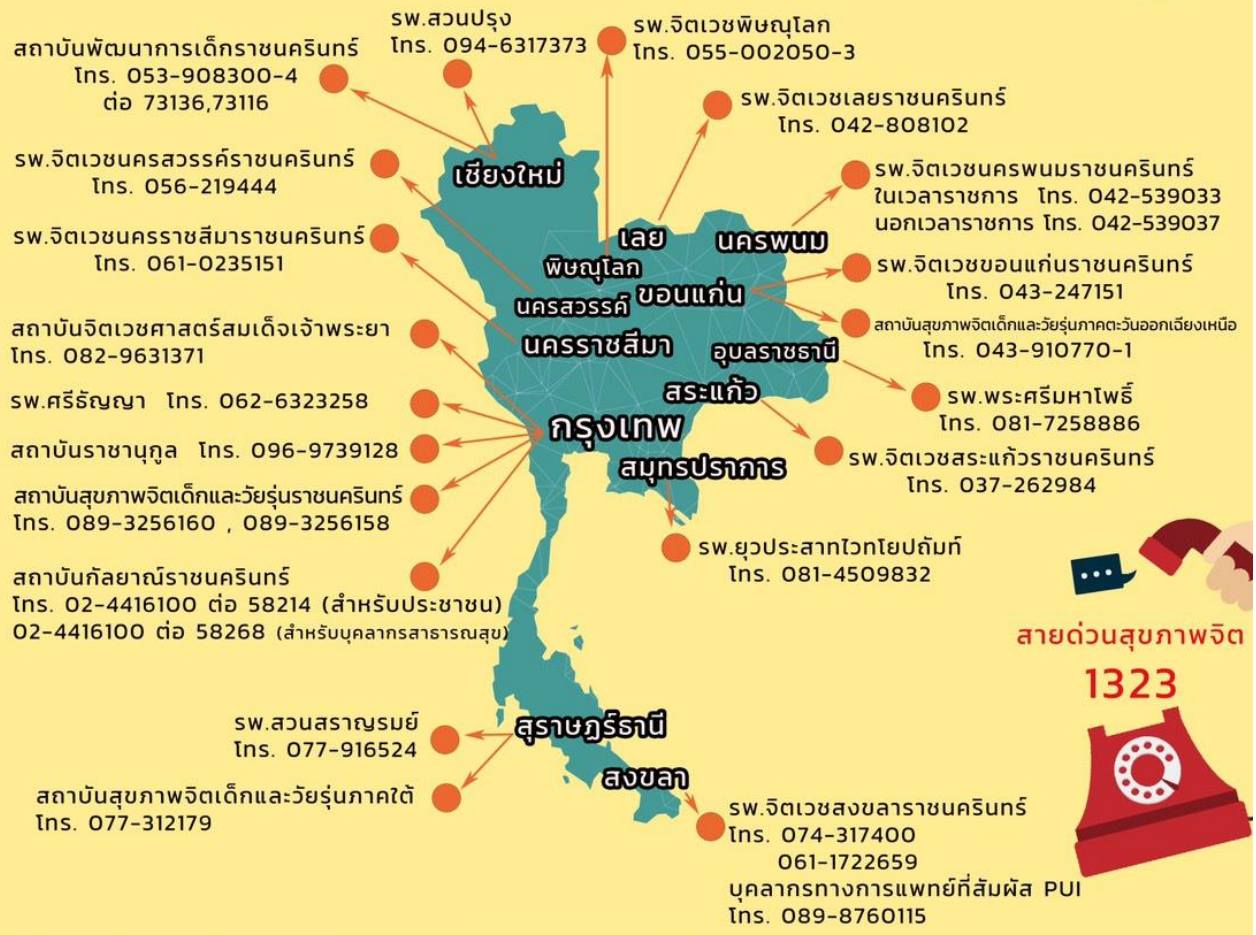
"กรมสุขภาพจิต
ขอดูแลจิตใจ
พี่น้องชาวสาธารณสุข"

นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต
อธิบดีกรมสุขภาพจิต

สายด่วนสุขภาพจิต 1323
เพิ่มการให้คำปรึกษาทางจิตใจทางโทรศัพท์

สำหรับบุคลากรการแพทย์และสาธารณสุข

ในสถานการณ์ COVID-19
โทร.089-2356158
089-2356160



สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปรึกษาออนไลน์

"ตระหนัก ไม่ตระหนก"

กรมสุขภาพจิต

เบอร์โทรสายด่วน(Hotline) หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

"กรมสุขภาพจิต
ขอดูแลจิตใจ
พี่น้องชาวสาธารณสุข"

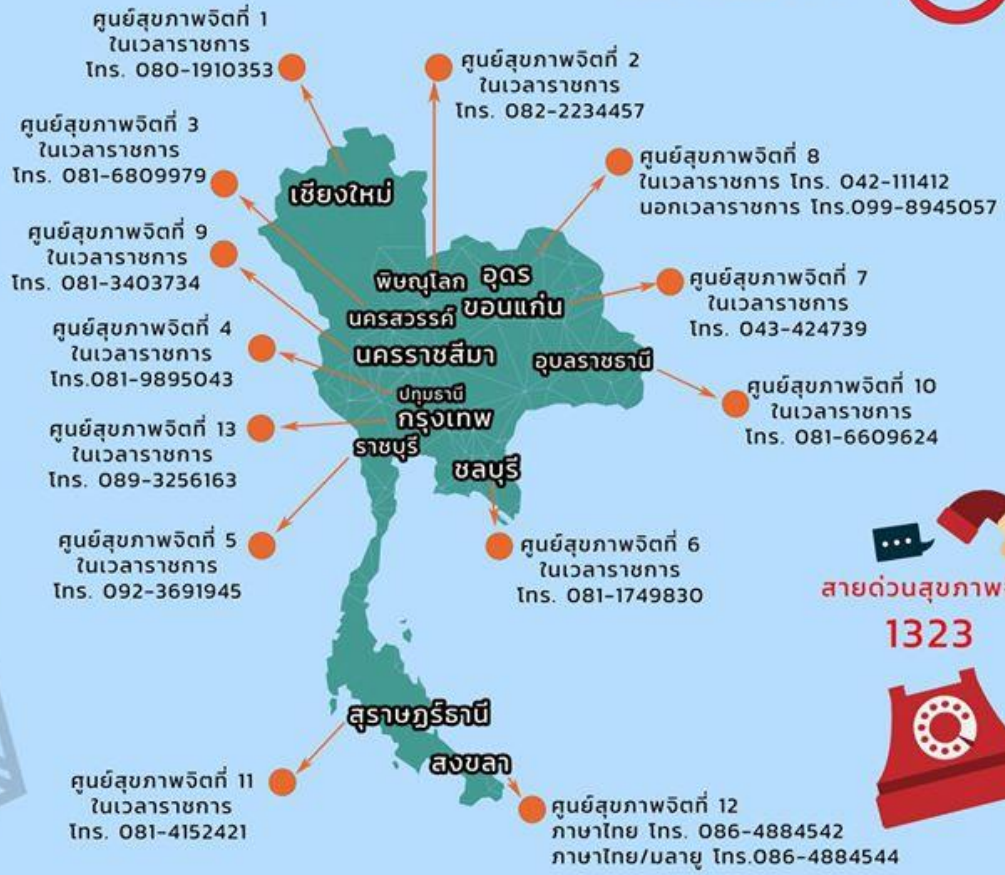
นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต
อธิบดีกรมสุขภาพจิต

สายด่วนสุขภาพจิต 1323

เพิ่มการให้คำปรึกษาทางจิตใจทางโทรศัพท์

สำหรับบุคลากรการแพทย์และสาธารณสุข

ในสถานการณ์ COVID-19
โทร.089-3256158
089-3256160



สายด่วนสุขภาพจิต
1323

ข้อมูล ณ วันที่ 13 เม.ย.63

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปรึกษาออนไลน์

"ตระหนัก ไม่ตระหนก"

กรมสุขภาพจิต

4 สร้าง 2 ใช้ สู้ภัยโควิด - 19

COVID-19

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

1 สร้าง Sense of Safe ความรู้สึกปลอดภัย

- เว้นระยะห่างทางสังคม
- หมั่นล้างมือด้วยสบู่ / Alcohol
- สวมหน้ากากเมื่อไปในที่ชุมชน
- ทำความสะอาดพื้นผิวที่มือสัมผัส (โต๊ะ เก้าอี้ ที่หยิบจับ)

2 สร้าง Calm ความสงบ

รับส่งข่าวสารที่เชื่อถือได้
และใช้เวลากับสื่ออย่างเหมาะสม
รวมทั้งส่งเสริมการฝึกจิต
ให้มีคุณภาพ (สมาธิ สติ)
ให้จิตสงบ มั่นคง สมดุล

3 สร้าง Hope ความหวัง

เน้นย้ำการสื่อสารในองค์กรว่าเราป้องกันได้
และอุปสรรคต่างๆ เราจัดการได้ ผ่านเรื่องเล่าสะท้อน
การฝ่าฟันอุปสรรคของสมาชิก

4 สร้าง Destigmatization ความเห็นใจ

ส่งเสริมให้คนในองค์กรให้ความเห็นใจ ยอมรับและดูแลผู้ป่วย
กลุ่มเสี่ยงและเพื่อนบุคลากรในฐานะเพื่อนมนุษย์ตามหลัก
ความปลอดภัย

1 ใช้ Efficacy พลังทำให้เกิดผลที่มีประสิทธิภาพ

พลังตนเอง ฝึกสมาธิ มีสติในการกิน / หยิบจับ และรับส่งข่าวสาร
พลังชุมชน / สังคม ควบคุมโรค เช่น วัดไข้ ใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ ทำหน้ากากอนามัยแจก

2 ใช้ Connectedness สายสัมพันธ์สร้างความเข้มแข็ง

ให้กำลังใจผู้ที่อ่อนแอ ใส่ใจ / ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปรึกษาออนไลน์

"ตระหนัก ไม่ตระหนก"

กรมสุขภาพจิต

เสริม พลังใจ ในภาวะวิกฤติ

COVID-19

Social distancing

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

แม้จะเกิดเหตุการณ์ยากลำบากหรืออุปสรรคในชีวิต หากเรามี**พลังใจ**อย่างแรงกล้า ก็สามารถฟื้นคืนกลับมาได้อย่างรวดเร็ว เข้มแข็งทางจิตใจ

เสริมพลังใจ

เชื่อว่าเรามีคุณค่า ความสามารถผ่านพ้นวิกฤติในครั้งนี้ จะช่วยเสริมพลังให้เรามีความเข้มแข็ง

คิดยืดหยุ่น

คิดว่าสถานการณ์ที่วิกฤตินี้ยังมีสิ่งดีๆ ที่ทำให้เราได้เรียนรู้มากมาย

มองแง่บวก

เรามีบุคคลรอบข้างที่มองเห็นคุณค่าความสามารถและมีความรัก ความปรารถนาดีต่อเรา

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปรึกษาออนไลน์

"ตระหนัก ไม่ตระหนก"

กรมสุขภาพจิต

COVID-19

วัคซีนใจในชุมชน

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

4 สร้าง

1 สร้างชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย (Safety)

- สื่อสารให้ความรู้ในการดูแลตนเอง ครอบครัวและชุมชน
- กำหนดมาตรการความปลอดภัยร่วมกัน เช่น เว้นระยะห่าง ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย
- เฝ้าระวัง/ค้นหากลุ่มเสี่ยง โดยคัดกรองและกักตัว 14 วัน
- ร่วมกันดูแลสภาพแวดล้อมให้สะอาดปลอดภัย

2 สร้างชุมชนให้รู้สึกสงบ (Calm)

- สื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน สม่ำเสมอ
- สื่อสารให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลจิตใจตนเอง เพื่อลดความเครียด ความกังวล

3 สร้างชุมชนให้มีความหวัง (Hope)

- ฟื้นฟูโครงสร้างพื้นฐานให้กลับมาบริการคนในชุมชนได้เหมือนเดิม
- จัดสวัสดิการ/สร้างรายได้ให้กับคนที่ได้รับผลกระทบ
- เปิดโอกาสให้คนที่หายป่วยมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และสร้างความหวังให้คนในชุมชน

4 สร้างชุมชนที่เข้าใจและให้โอกาส (Destigmatization)

- สร้างความเข้าใจกับคนในชุมชน ไม่มีอคติหรือรังเกียจคนที่เสี่ยง/ป่วย
- คนที่หายป่วยได้กลับมาใช้ชีวิตตามปกติ
- ให้โอกาสคนที่หายป่วยให้เข้ามีส่วนร่วมในการบอกต่อความรู้ และเป็นตัวอย่างในชุมชน

2 ใช้

1 ใช้ศักยภาพชุมชน (Community Efficacy)

- สร้างเครือข่ายเพื่อช่วยเหลือคนในชุมชน
- ผู้นำเข้มแข็ง สื่อสารและให้กำลังใจคนในชุมชน
- คนในชุมชนใส่ใจและช่วยเหลือกัน
- ร่วมกันจัดทำแผนหรือช่วยแก้ปัญหา

2 ใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน (Community Networks And Relationships)

- สร้างเป้าหมายร่วมกัน
- ไว้ใจซึ่งกันและกัน
- ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- ส่งต่อ เชื่อมโยงข้อมูลถึงกันในชุมชน

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปรึกษาออนไลน์

"ตระหนัก ไม่ตระหนก"

กรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

3 วัคซีนครอบครัว

“พลังบวก”

ครอบครัวที่มองบวก มองเห็นทางออกในทุกปัญหา แม้ในภาวะวิกฤติ เมื่อเห็นทางออกแล้วครอบครัวต้องอาศัย

“พลังยืดหยุ่น”

เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนบทบาท ทำหน้าที่ทดแทนกัน ช่วยกันแบ่งเบาภาระที่เกิดขึ้น และนำไปสู่

“พลังร่วมมือ”

ทำให้ครอบครัวปรองดอง เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ในการฟันฝ่าอุปสรรค

วัคซีนครอบครัว เป็นวัคซีนสังคมที่ต้องให้กับผู้เป็นแม่หรือหัวหน้าครอบครัว เพื่อนำไปแบ่งปันสู่คนในครอบครัว เมื่อวัคซีนครอบครัวพร้อม จะเปรียบเสมือนร่างกายที่มีภูมิคุ้มกัน ถึงแม้จะเจอวิกฤติซึ่งเปรียบเสมือนเชื้อโรค อาการก็จะไม่รุนแรง และกลับมาทำหน้าที่เดิมได้อย่างราบรื่น

“สังคมไทย ไปต่อได้ ถ้าครอบครัวไทย ใจเข้มแข็ง”

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปรึกษาออนไลน์

“ตระหนัก ไม่ตระหนก”

กรมสุขภาพจิต

5 ข้อควรใช้ ดูแลใจผู้พิการ
ในสถานการณ์โควิด - 19

กรมสุขภาพจิต

COVID-19

1 สื่อสารความรู้

ให้ข้อมูลอย่างเหมาะสม
เข้าใจง่ายกับผู้พิการแต่ละประเภท
เช่นข้อมูลเกี่ยวกับ COVID-19
การดูแลตนเอง การออกกำลังกาย

2 ส่งเสริมสุขภาพ

กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ นอนหลับเพียงพอ
ดูแลและป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด

3 สังเกตอารมณ์

เช่น ไม่สบายใจ
หงุดหงิด อารมณ์เสีย โกรธง่าย

4 เตรียมความพร้อม

โดยคำนึงถึงความต้องการของผู้พิการ
เช่น ยาอาหาร ของใช้ แหล่งช่วยเหลือ

5 มีแผนเตรียมการ

ถ้าถูกแยกจากผู้ดูแล โดยผู้นำชุมชน
อาสาสมัครในชุมชนและหน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน
เพื่อให้ได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องและเหมาะสม

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปรึกษาออนไลน์

"ตระหนัก ไม่ตระหนก"

กรมสุขภาพจิต

1 พฤษภาคม วันแรงงานแห่งชาติ National Labour Day

COVID-19

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ดูแลสุขภาพใจ
•วัยแรงงาน•

1 ตั้งสติ
ด้วยพลังใจที่เข้มแข็ง

เริ่มด้วยการตั้งสติ เพราะจะทำให้ใจสงบเมื่อใจสงบ
จะเห็นทางแก้ปัญหามากขึ้น

2 ปรับตัว ปรับใจ

ยอมรับก่อนว่าปัญหาเกิดขึ้นแล้วและจะเกิดความ
เปลี่ยนแปลงหลังจากนี้ แต่เราจะพยายาม
ควบคุมการเปลี่ยนแปลงนั้นให้ดีที่สุด

3 สำรวจตัวเอง

สำรวจตัวเองมีความสามารถแอบแฝงอะไร
เรามีความสามารถพอที่จะสู้มันได้
ลองสู้ดูสักครั้งหรือหลายๆครั้ง

4 หมั่นกระตุ้น พลังใจของตัวเอง

บอกตัวเองบ่อยๆว่าฉันทำได้ ฉันมีความสามารถ
ฉันจะผ่านพ้นไปให้ได้ ถ้าผิดพลาดฉันจะลุกขึ้นอีกครั้ง
ให้กำลังใจตัวเองเมื่อทำสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย

5 ส่งต่อพลังใจ ให้ผู้อื่นรอบตัว

บอกเล่าประสบการณ์ของตัวเองในอดีต
ที่ช่วยให้ผ่านวิกฤตไปได้ รับฟังโดยไม่ด่วนตัดสินใจ
และให้กำลังใจคนรอบข้างสม่ำเสมอ

สายด่วนสุขภาพจิต
1323
ปรึกษาออนไลน์

"ตระหนัก ไม่ตระหนก"

กรมสุขภาพจิต

6 สิ่งที่ผู้ปกครอง -ควรทำ-

กรมสุขภาพจิต

COVID-19

เพื่อดูแลจิตใจเด็กและวัยรุ่น

ในสถานการณ์วิกฤต COVID-19

เปิดโอกาสให้เด็กได้ระบาย ความคิดความรู้สึกไม่ดี

โดยรับฟังอย่างเข้าใจ
ด้วยสีหน้าท่าทีสงบ
ให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

เด็กควรอยู่ใกล้ชิดกับ ผู้ปกครองให้มากที่สุด

ถ้าต้องฝากให้ผู้อื่นดูแล ควรเลือกคนที่ไว้วางใจได้
และผู้ปกครองควรติดตามสื่อสารกับเด็กอย่างสม่ำเสมอ
เช่น โทรศัพท์ video calls

พยายามทำกิจวัตรประจำวัน ให้เหมือนเดิมมากที่สุด

โดยแบ่งเวลาให้เด็กได้ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน
เล่น พักผ่อน ผ่อนคลาย และใช้เวลาในการทำกิจกรรม
ร่วมกันในครอบครัว

มีข้อตกลงกติกาใน การใช้สื่อสังคมออนไลน์

โดยในช่วงนี้อาจยืดหยุ่นเวลาในการอยู่หน้าจอ
เพราะจำเป็นสำหรับเด็กและวัยรุ่นในการติดต่อ
สื่อสารกับเพื่อน และผ่อนคลายอารมณ์

หลีกเลี่ยงการพูดถึงข้อมูลที่บิดเบือน

ไม่พูดถึงข่าวลือทางลบต่อหน้าเด็ก แต่ควร
ฝึกให้เด็กคิดแก้ปัญหา ป้องกัน รับผิดชอบ
ต่อตนเอง และสังคมด้วยการอยู่บ้าน

เป็นตัวอย่างที่ดี ในการจัดการอารมณ์

เพราะเด็กจะคอยสังเกต ซึมซับ
และนำไปใช้กับตนเอง เมื่อรู้สึกเครียด
อาจลดเวลารับข่าวสารลง

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปรึกษาออนไลน์

"ตระหนัก ไม่ตระหนก"

กรมสุขภาพจิต