



แนวทางการดูแลจิตใจ ในโรงพยาบาลสนาม



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

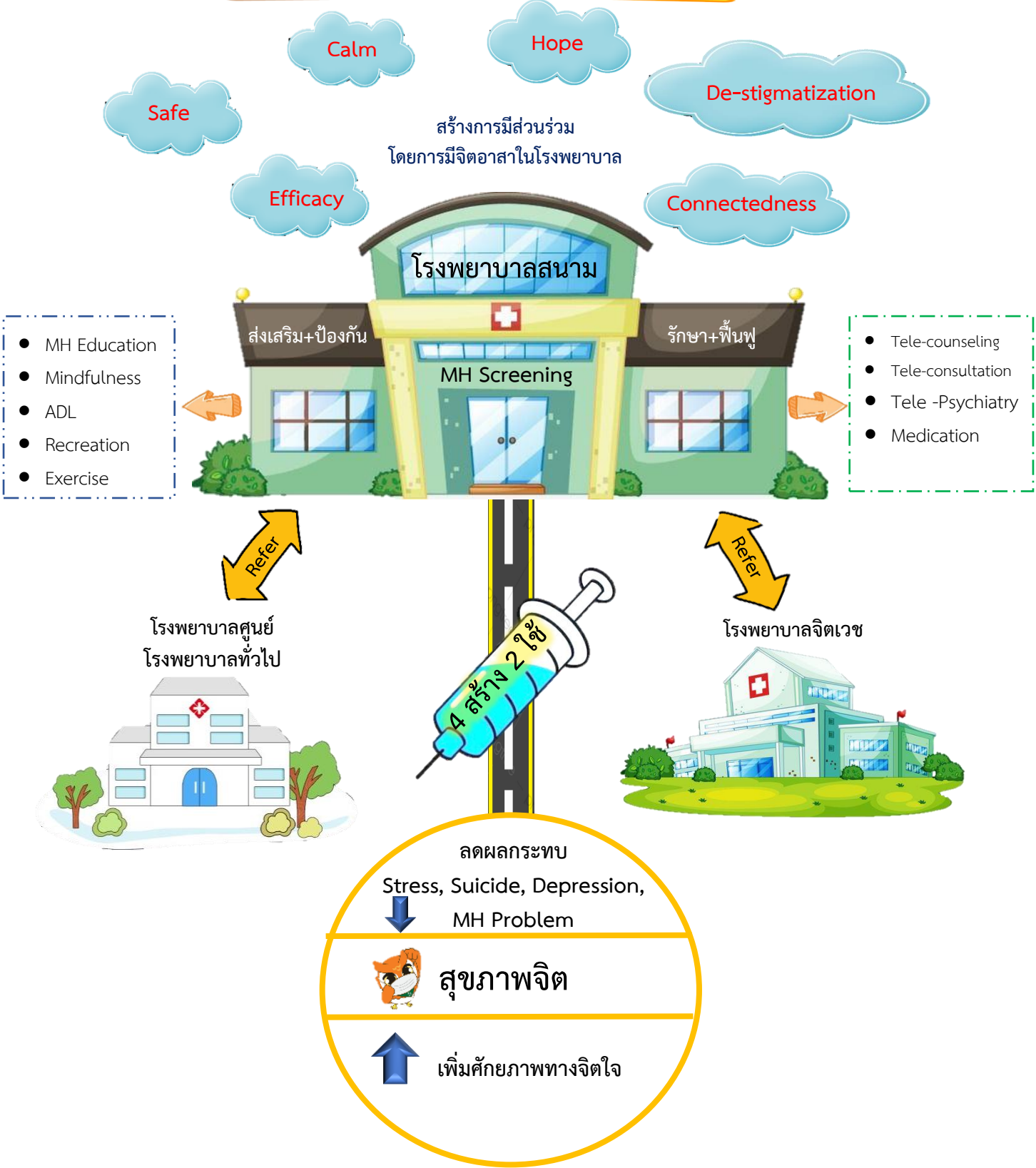
ปีงบประมาณ 2564



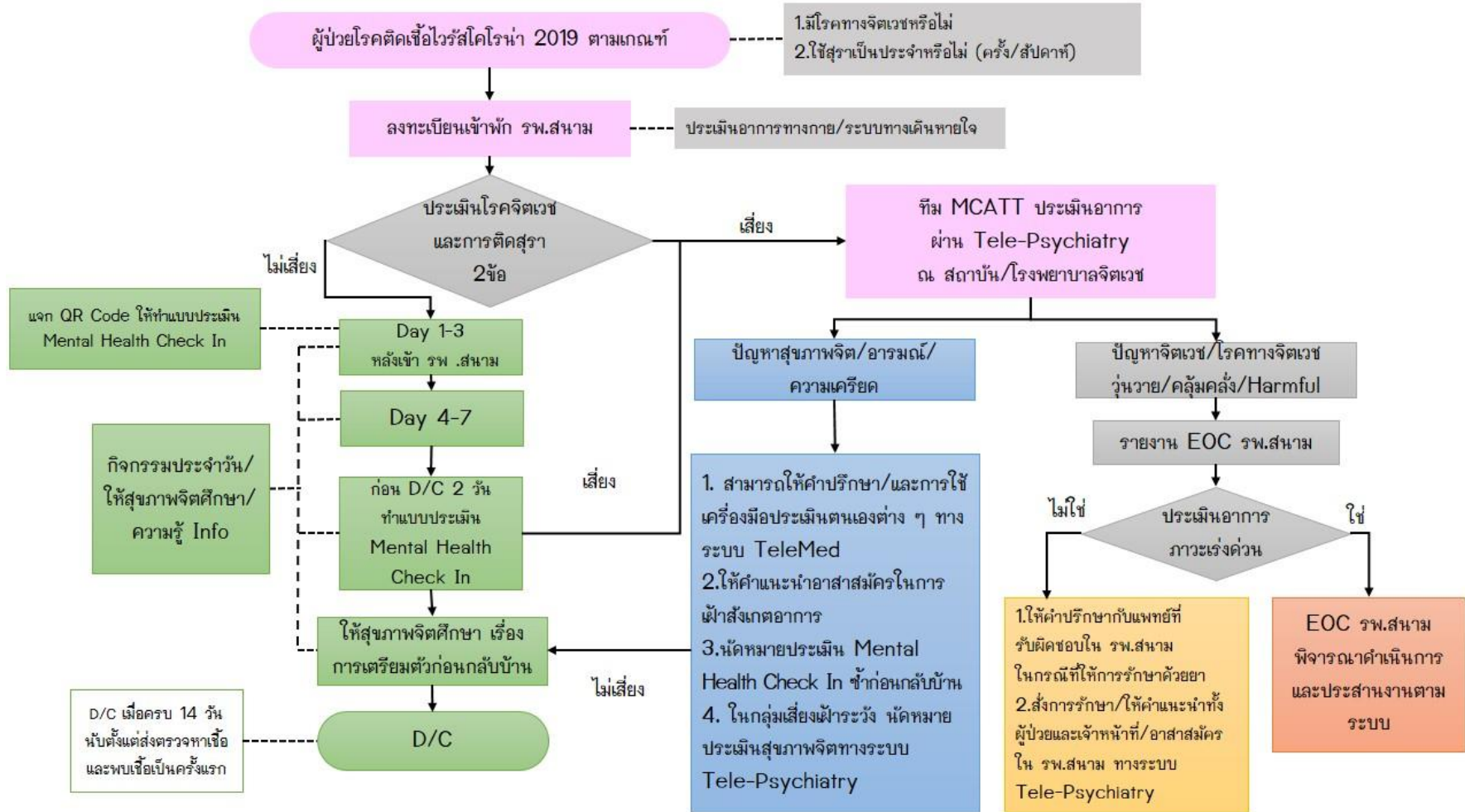
สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ในประเทศไทยเกิดขึ้นตั้งแต่เดือนมกราคม 2563 ก้าวเข้าสู่ผลกระทบในคลื่นลูกที่ 4 ตามการคาดการณ์ระยะระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) กรมสุขภาพจิตได้จัดทำแผนการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) และดำเนินงานตามแผนอย่างต่อเนื่อง มีเป้าหมายเพื่อลดผลกระทบด้านสุขภาพจิตของประชาชนและเพิ่มศักยภาพทางจิตใจในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนให้มีภูมิคุ้มกันทางใจ ทั้งนี้ได้มีการทบทวนและปรับปรุงให้สอดคล้องเพื่อรองรับการระบาดในระลอกที่สอง และระลอกต่อไปที่จะเกิดขึ้นในอนาคต จนกระทั่งเมื่อเกิดการระบาดในระลอกใหม่ เมื่อช่วงเดือนธันวาคม 2563 เป็นต้นมา จากข้อมูลความชุกปัญหาสุขภาพจิตภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ข้อมูลช่วงเดือนมกราคม 2564 พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้น ได้แก่ ภาวะหมดไฟ ภาวะความเครียดสูง เสี่ยงซึมเศร้า เสี่ยงฆ่าตัวตาย และซึมเศร้ารุนแรง ร้อยละ 1.52, 1.44, 13.37, 2.26 และ 0.32 ตามลำดับ ทั้งนี้กลุ่มผู้ติดเชื้อมีภาวะเครียดสูงกว่ากลุ่มประชาชนทั่วไปถึง 2 เท่า นอกจากนี้ยังพบว่า บุคลากรทางการแพทย์มีภาวะหมดไฟสูงถึงร้อยละ 2.54 และมีความเครียดในระดับสูงถึงร้อยละ 5.21

เพื่อให้การดำเนินการรองรับการระบาดในระลอกที่สองเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้มีข้อสั่งการให้สำนักงานสาธารณสุขทุกจังหวัด ประเมินสถานการณ์ จัดเตรียมโรงพยาบาลสนามเพื่อรองรับ ผู้ป่วยในพื้นที่เนื่องจากในหลายพื้นที่มีจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง กรมสุขภาพจิต เป็นองค์กรหลักที่สำคัญในการดูแลจิตใจประชาชน ได้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยในการดำเนินงานในโรงพยาบาลสนาม จึงได้จัดทำแนวทางการดูแลจิตใจในโรงพยาบาลสนาม โดยมีการจัดระบบการดูแลจิตใจผู้ที่มีความเสี่ยงทางด้านสุขภาพจิต คัดกรอง ให้การดูแลรักษา ช่วยเหลือ และส่งต่อในกลุ่มผู้ที่มีภาวะเครียด ผู้มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ผู้มีภาวะซึมเศร้า ผู้ใช้สารเสพติดและผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชอื่นๆ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรมีแนวทางในการดูแลจิตใจกลุ่มเสี่ยงและผู้มีปัญหาสุขภาพจิต โดยได้รับความร่วมมือในการดูแลจากศูนย์สุขภาพจิต สถาบัน/โรงพยาบาลจิตเวช ในพื้นที่ที่จัดตั้งโรงพยาบาลสนาม เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงที่มีปัญหาสุขภาพจิตและผู้ป่วยจิตเวชสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพจิต ได้รับการดูแลเยียวยาจิตใจ รักษาต่อเนื่องจนหายทุเลา ได้รับการส่งต่อตามระดับหน่วยบริการ และสามารถกลับไปดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

กรอบแนวคิดการดูแลจิตใจในโรงพยาบาลสนาม



แนวทางการดูแลสุขภาพจิตในโรงพยาบาลสนาม



หมายเหตุ กลุ่มที่มีความเสี่ยง หมายถึง ST5 มีผลคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 8 / 2Q มีข้อใดข้อหนึ่ง / 9Q มีผลคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 7 หรือ มีข้อ 9 / 8Q มีผลคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 1

การจัดกิจกรรมประจำวันและการดูแลจิตใจสำหรับโรงพยาบาลสนาม

กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ได้รับการกักกันและกลุ่มผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จะต้องแยกกักตัว (Isolation) อย่างน้อย 2 สัปดาห์ ดังนั้นผู้ได้รับผลกระทบโดยตรงจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จึงควรได้รับการปฏิบัติโดยไม่แบ่งแยกทั้งเชื้อชาติ สัญชาติ หรืออาชีพใดเพราะพวกเขาไม่ได้เป็นผู้กระทำผิด ทุกคนมีคุณค่าที่ควรได้รับการช่วยเหลืออย่างเต็มที่ โดยสามารถปฏิบัติตามหลักการดูแลด้านสังคมจิตใจมีการจัดกิจกรรมประจำวันสำหรับโรงพยาบาลสนามต่อไป

คำแนะนำสำหรับการจัดกิจกรรมประจำวัน

1. จัดระบบบริหารจัดการ เพื่อส่งเสริมบทบาทสมาชิกในโรงพยาบาลสนาม จัดให้มีจิตอาสา/อาสาสมัคร จัดกิจกรรม มีการประชุมประจำวัน และสื่อสารกับคณะกรรมการ EOC โรงพยาบาลสนาม โดยกำหนดอัตราส่วนอาสาสมัคร 1 คน ต่อสมาชิก 10 คน แบ่งผู้รับผิดชอบในกิจกรรมต่างๆ เช่น ดูแลความเรียบร้อย ทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลาง จัดการอาหาร ขยะ เป็นต้น
2. จัดพื้นที่ส่วนกลางในการจัดกิจกรรมร่วมกัน เช่น ออกกำลังกาย การเคลื่อนไหว การฝึกสติ เป็นต้น
3. จัดให้มีห้องจัดกิจกรรม / นันทนาการ (Common room) สำหรับกิจกรรมกลุ่มเพื่อดูแลสภาพจิตใจ ความเป็นอยู่หรือลดความเครียดทางจิตใจ
4. จัดให้มีจอมอนิเตอร์ขนาดใหญ่ในพื้นที่ส่วนกลางสำหรับเปิดวิดีโอ ถ่ายทอดความรู้ ตามหลักสูตรออนไลน์การดูแลจิตใจในวิกฤตโควิด - 19 กรมสุขภาพจิต หรือหลักสูตรต่างๆ ตามกิจกรรมที่โรงพยาบาลสนามจัดไว้ให้
5. จัดให้มีจอภาพประชาสัมพันธ์ ความรู้ในรูปแบบ Infographic ในพื้นที่โรงพยาบาลสนาม

ตัวอย่าง การจัดกิจกรรมสำหรับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

เวลา	กิจกรรม	ตัวอย่าง	หมายเหตุ
06.00 - 07.00	ดูแลตนเองเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ	<ul style="list-style-type: none"> ● เว้นระยะห่างทางสังคม ● หมั่นล้างมือด้วยสบู่/แอลกอฮอล์ ● อาบน้ำ เปลี่ยนชุดลงถึงในจุดที่กำหนด ● สวมหน้ากากอนามัย 	รับประทานอาหารและการทิ้งภาชนะที่ใช้ได้ครั้งเดียวในจุดที่กำหนด
07.00 - 08.00	กิจกรรมเพื่อสุขภาพ กิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย	<ul style="list-style-type: none"> ● ออกกำลังกาย ● กิจกรรมเข้าจังหวะ/เต้น ● กิจกรรมฝึกสติ 	
08.00 - 09.00	รับประทานอาหารเช้าและยา		

เวลา	กิจกรรม	ตัวอย่าง	หมายเหตุ
09.00 – 10.00	กิจกรรมที่สนใจ	งานอดิเรก	เนื่องจาก รพ.สนามอาจมีการคัดกรองหรือจำหน่ายผู้ป่วยออกจากพื้นที่ รพ.สนาม
10.00 – 10.30	บันทึกข้อมูลสุขภาพด้วยตนเอง/ ประเมินสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> • วัดไข้ • วัดความดัน • ประเมินตนเองผ่าน ** Mental Health Check In 	<ul style="list-style-type: none"> • บันทึกลงแบบฟอร์มที่กำหนดตามเวลา • ประเมินสุขภาพจิตวันแรกเช้าและก่อนวันจำหน่าย
10.30 – 12.00	ติดตามรายการ/การแสดง วาไรตี้ต่างๆ	<ul style="list-style-type: none"> • สารคดีท่องเที่ยวโลกกว้าง • รายการบันเทิง / กีฬา • เกร็ดความรู้คู่สุขภาพ 	ทางช่องทางโซเชียลมีเดียหรือจอมอนิเตอร์ ที่จัดไว้ให้ใน รพ.สนาม
12.00 – 13.00	รับประทานอาหารกลางวันและยา		
13.00 – 14.00	สร้างสายสัมพันธ์และความ เข้มแข็งทางใจ	แบ่งปันเรื่องราวดี ๆ ระหว่างการรักษา	บอร์ดกิจกรรมที่ รพ.สนามจัดไว้ให้
14.00 – 15.00	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อผ่อนคลาย ความเครียดและสร้าง ความสงบทางใจ	<ul style="list-style-type: none"> • ระบายความในใจ/เปิดใจ คลายกังวล • แบ่งปันความรู้สึกกับ สมาชิกผู้ป่วย 	ใช้พื้นที่ห้องกิจกรรม/นันทนาการ (common room) ห้องละไม่เกิน 10 คน/ครั้ง
15.00 – 17.00	กิจกรรมที่สนใจ	งานอดิเรก	เนื่องจาก รพ.สนามอาจมีการคัดกรองหรือจำหน่ายผู้ป่วยออกจากพื้นที่ รพ.สนาม
17.00 – 18.00	รับข่าวสารเรื่องโควิด-19	• ข่าวช่วงเย็น Thai PBS	ควรติดตามวันละครั้ง
18.00 – 19.00	รับประทานอาหารเย็นและยา		
19.00 – 19.30	ดูแลตนเองเพื่อป้องกันการ แพร่กระจายเชื้อ	• อาบน้ำ เปลี่ยนชุดลงถัง ในจุดที่กำหนด	
19.30 – 20.30	หลักสูตรออนไลน์การดูแลจิตใจ ในวิกฤตโควิด-19 ของกรมสุขภาพจิต	<ul style="list-style-type: none"> • ฝึกสมาธิ • ฝึกสติ • ฝึกสติควบคุมอารมณ์ ฯลฯ 	คลิปเสียง/คลิปวิดีโอ
20.30 – 21.00	ประกอบกิจกรรมทางศาสนา ที่ต้นศรัทธาและเข้านอน	<ul style="list-style-type: none"> • สวดมนต์ • ละหมาด 	

หลักสูตรออนไลน์การดูแลจิตใจในวิกฤตโควิด-19 ของกรมสุขภาพจิต

การฝึกสติหรือการดูแลจิตใจสามารถฝึกฝนได้ด้วยตนเอง โดยกรมสุขภาพจิตได้จัดทำหลักสูตรออนไลน์ การดูแลจิตใจในวิกฤตการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่เน้นการฝึกสติและการนำไปใช้กับกิจกรรมอื่นๆ ใช้เวลาวันละ 20 - 30 นาที โดยใน 7 วันแรก เป็นการขั้นตอนการฝึกพื้นฐาน ส่วนวันที่ 8 - 14 เป็นการฝึกฝนทุกวันเป็นวิถีชีวิต ทั้งนี้ควรฝึกให้เป็นเวลาที่แน่นอนและสม่ำเสมอ

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

หลักสูตรออนไลน์ การดูแลจิตใจในวิกฤตโควิด-19



วิดีโอ

<https://dmh.go.th/covid19/video/>



เสียง

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

แบบประเมินสุขภาพจิต

ตรวจเช็คสุขภาพใจ



LOCAL QUARANTINE



STATE QUARANTINE



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

อีอาร์คิวอาร์: ๒๖๑๖๑๖๑๖



MENTAL HEALTH CHECK-IN



<https://checkin.dmh.go.th/burma>

สายด่วนสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

02-4416100 ต่อ 58252 (วันจันทร์-พุธ)

02-4416100 ต่อ 58137 (วันอังคาร, พฤหัสบดี)

02-4416100 ต่อ 58268 (วันศุกร์)

สายด่วนศูนย์สุขภาพจิตที่ 5

092-369-1945

สายด่วนกรมสุขภาพจิต

1323

สื่อองค์ความรู้ด้านสุขภาพจิตและจิตเวชที่เกี่ยวข้อง

คู่มือความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลทางจิตใจ
ตามหลักการ EASE

การปฐมพยาบาลทางใจคุณก็ช่วยคนอื่นได้



คู่มือดูแลสังคมจิตใจบุคลากรสุขภาพใน
ภาวะวิกฤตโควิด-19

ดูแลใจสู้ไวรัสโควิด-19



แนวทางการดูแลจิตใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน

วัคซีนใจ ภูมิคุ้มกันทางจิตใจเด็กวัยแรกเกิด - 5ปี



แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจ
ในสถานพยาบาลและชุมชน

แนวทางการสร้างวัคซีนใจ
เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันใจในชุมชน



บทสรุปผู้บริหาร แนวทางการดูแลจิตใจในโรงพยาบาลสนาม

การจัดตั้งโรงพยาบาลสนามในสถานการณ์การระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID- 19) เป็นข้อสั่งการจากกระทรวงสาธารณสุข เพื่อเตรียมความพร้อมรับมือการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ในการระบาดระลอกสองตั้งแต่เดือนธันวาคม 2563 ที่มีแนวโน้มของจำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในระยะเวลาอันสั้น เพื่อให้เกิดการบริหารจัดการระบบการรักษาพยาบาลผู้ป่วย เนื่องจากขีดความสามารถของโรงพยาบาลในการรับ ดูแลรักษาผู้ป่วยอาจไม่เพียงพอ แนวคิดในการจัดตั้งสถานที่รักษาพยาบาล และการเตรียมระบบบริการในการ ดูแลผู้ป่วยจำนวนมากเป็นสิ่งสำคัญ โดยมุ่งเน้นเรื่องของการดูแลและประคับประคองผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID- 19) ในสถานการณ์ที่มีการระบาด

กรมสุขภาพจิตตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลจิตใจ นอกจากกลุ่มผู้ป่วยที่พำนักอยู่ในโรงพยาบาลสนามที่อาจเกิดภาวะความเครียด วิกกตกังวล ความหวาดหวั่นและสะสม จนกลายเป็นภาวะของความท้อแท้ใจ ซึ่งในที่สุดอาจนำมาสู่ภาวะซึมเศร้าและฆ่าตัวตายแล้ว บุคลากรทางการแพทย์ที่ปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาลสนามก็เป็นส่วนสำคัญ อันเนื่องมาจากความเครียดที่มีสาเหตุจากปัจจัยต่างๆ เช่น ความกลัวการติดเชื้อและผลกระทบที่เกิดขึ้นตามมาต่อตนเอง ผู้ป่วยและครอบครัว หรือแม้กระทั่งทราบาปที่เกิดจากการถูกสังคมรังเกียจ เนื่องจากปฏิบัติงานกับผู้ติดเชื้อ จึงได้จัดทำแนวทางการดูแลจิตใจในโรงพยาบาลสนามขึ้น เพื่อให้มีแนวทางในการจัดดูแลสุขภาพจิตในโรงพยาบาลสนามให้กับผู้ป่วย ตลอดจนบุคลากรผู้ให้การดูแลสามารถคงความเข้มแข็งทางจิตใจ มีพลังและความหวังที่จะฝ่าข้ามวิกฤตไปได้อย่างมีสุขภาพ

ข้อเสนอเชิงนโยบายการดูแลจิตใจในโรงพยาบาลสนาม

1. กำหนดโครงสร้างระบบการดูแลจิตใจผู้ป่วยและบุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาลสนาม เพื่อสนับสนุนดูแล ภายใต้บรรยากาศที่ปราศจากการตีตรา ภาวะเครียด ขอบังคับและความกลัวผลกระทบต่อตนเองที่จะเกิดขึ้นตามมา ข้อเสนอการจัดโครงสร้างควรประกอบด้วยทีมดังต่อไปนี้



ทีมขับเคลื่อนการดูแลด้านสังคมจิตใจ บุคลากร โดยมีคณะกรรมการบริหารทีมนำ สื่อสารให้บุคลากรทุกระดับรับทราบและถือปฏิบัติ พัฒนาศักยภาพ ติดตามการดำเนินงานและสร้างขวัญกำลังใจ ทีมดูแลสุขภาพจิต เป็นทีมสหวิชาชีพที่ให้การดูแลสุขภาพจิต ทั้งกลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย และกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิต ทีมบริการข้อมูลข่าวสารและให้คำปรึกษาเบื้องต้น เป็นทีมที่ให้ข้อมูลข่าวสารถูกต้องชัดเจน ทันต่อเหตุการณ์ ทั้งนี้

อาจใช้วิธีการช่วยในรูปแบบโทรศัพท์ ออนไลน์ หรือแอปพลิเคชันมาใช้ด้วย ส่วนทีมจิตอาสาเป็นทีมผู้ป่วยที่มีอาการดีและสามารถเป็นแกนนำโรงพยาบาลสนาม มีการจัดโซนทำงานประจำวัน ที่มุ่งเน้นให้มีส่วนร่วมในการบริหารจัดการ และช่วยเหลือกิจกรรมในโรงพยาบาลสนาม เพื่อลดภาระและการสัมผัสของบุคลากรสาธารณสุข และทีมดูแลช่วยเหลือกันเองเป็นทีมที่สนับสนุนให้มีระบบการดูแลช่วยเหลือกันเอง แลกเปลี่ยนข้อมูลต่างๆ เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสแสดงความกังวลและช่วยเหลือกันระหว่างผู้ป่วย

2. การนำหลักการ 4 สร้าง 2 ใช้ เป็นแนวทางการดูแลจิตใจในโรงพยาบาลสนาม ทั้งกลุ่มผู้ป่วยและบุคลากรสาธารณสุข ที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสนาม ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการเผชิญภาวะวิกฤต ดังแผนภาพ



หลักการ 4 สร้าง 2 ใช้เป็นหลักการสำคัญในการสนับสนุนเผชิญภาวะวิกฤตของกรมสุขภาพจิต เพื่อให้ผู้ป่วย บุคลากรสาธารณสุข หรือประชาคมที่เกี่ยวข้อง ได้นำหลักการดังกล่าวมาใช้ในวิกฤต COVID - 19 โดยแสดงให้เห็นถึงแนวทาง/มาตรการในการใช้หลักการดังกล่าวดูแลจิตใจ ดังตารางต่อไปนี้

หลัก 4 สร้าง 2 ใช้	แนวทางการ/มาตรการ สำหรับผู้ป่วย	แนวทาง/มาตรการ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข
สร้าง 1 : สร้างความปลอดภัย Promote SAFETY	<p>การให้สมาชิกทำตามกฎแห่งความปลอดภัย</p> <ul style="list-style-type: none"> เว้นระยะห่างทางสังคม หมั่นล้างมือด้วยสบู่/แอลกอฮอล์ สวมหน้ากากตลอดเวลาเมื่ออยู่ใน รพ.สนาม ทำความสะอาดพื้นผิวที่มีมือสัมผัส (โต๊ะ เก้าอี้ ที่หยิบจับ) 	<ul style="list-style-type: none"> จัดระบบป้องกันการติดเชื้อให้สอดคล้องกับสถานการณ์โรคโควิด-19 จัดหาอุปกรณ์ป้องกันให้เพียงพอ และจัดการอบรมให้มีทักษะเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติงาน จัดสวัสดิการให้แก่บุคลากรทั้งด้านที่พัก อาหาร การประกันชีวิต เพื่อความปลอดภัย

หลัก 4 สร้าง 2 ใช้	แนวทางการ/มาตรการ สำหรับผู้ป่วย	แนวทาง/มาตรการ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข
สร้าง 1 : สร้างความปลอดภัย Promote SAFETY		<ul style="list-style-type: none"> จัดบริการประเมิน ตรวจวินิจฉัย กรณีมีความเสี่ยงติดเชื้อ ส่วนกรณี บุคลากรติดเชื้อ ควรวางแผนการรักษา รายงานความคืบหน้าและแจ้งภาวะสุขภาพปัจจุบัน
สร้าง 2 : สร้างความสงบ Promote CALM	<ul style="list-style-type: none"> รับฟังข่าวสารที่เชื่อถือได้และใช้เวลากับสื่ออย่างเหมาะสม ฝึกเทคนิคการคลายเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> มีช่องทางในการสื่อสารข้อมูลข่าวสารความรู้ที่ถูกต้อง ชัดเจน ทันต่อเหตุการณ์ แก่บุคลากรทุกระดับ เช่น line group เสี่ยงตามสาย จัดกิจกรรมให้บุคลากรมีทักษะในการจัดการความเครียด ทีมดูแลสุขภาพจิต ควรติดตามและ ประเมินบุคลากร ที่มีภาวะเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า และความเสี่ยง การฆ่าตัวตาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง
สร้าง 3 : สร้างความคาดหวัง Instill HOPE	<ul style="list-style-type: none"> สร้างความมั่นใจให้กับตนเอง/เพื่อนว่าสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาอุปสรรคได้ ด้วยการรับฟังข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ หรือซักถามจากบุคลากรสาธารณสุข 	<ul style="list-style-type: none"> ทีมบริหารจัดการ ให้กำลังใจ รับฟังปัญหา และให้คำปรึกษา หาแนวทางการแก้ไขอย่างมีส่วนร่วม ผ่านช่องทางสื่อสาร เช่น line group การประชุม Conference ต่างๆ จัดให้มีบอร์ดเพื่อแสดงความรู้สึก และแบ่งปันเรื่องราวดีๆ
สร้าง 4 : สร้างความเห็นใจ DE-STIGMATIZATION	<ul style="list-style-type: none"> ดูแลซึ่งกันและกันในกลุ่มโดยไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ ศาสนาหรืออาชีพใด มีแกนนำ/อาสาสมัครที่พร้อมช่วยเหลือและให้กำลังใจกัน รวมทั้ง อาจสลับบทบาทกันเป็นแกนนำ จัดกิจกรรมที่ทุกคนมีส่วนร่วม เช่น กิจกรรมเปิดใจ-คลายกังวล และให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น และเสริมพลังกัน แกนนำ/อาสาสมัคร/จิตอาสา นำสมาชิก ทำกิจกรรมหมุนเวียน เช่น ทำความสะอาด เป็นต้น 	<ul style="list-style-type: none"> จัดกิจกรรมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เช่น เขียนข้อความให้กำลังใจ ชี้แจงแนวทางการอยู่ร่วมกัน ในโรงพยาบาลสนาม เพื่อลดการรังเกียจผู้ป่วย
ใช้ 1 : ใช้ศักยภาพให้เต็มที่ Promote EFFECTIVENESS	<ul style="list-style-type: none"> จิตอาสา (เช่น ทำความสะอาด ทำอาหาร) เตรียมการทำงาน/รายได้ 	<ul style="list-style-type: none"> จัดให้มีการหมุนเวียนการปฏิบัติงานอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อลดความเหนื่อยล้า หมดไฟ

หลัก 4 สร้าง 2 ใช้	แนวทางการ/มาตรการ สำหรับผู้ป่วย	แนวทาง/มาตรการ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข
ใช้ 1 : ใช้ศักยภาพให้เต็มที่ Promote EFFECTIVENESS	<ul style="list-style-type: none"> • สวัสดิการ (เช่น อาหารกลางวัน สบู่ หน้ากากอนามัย) 	<ul style="list-style-type: none"> • สนับสนุนสวัสดิการ แก่บุคลากร เช่น ค่าตอบแทนต่างๆ รถรับ-ส่ง ค่าเลี้ยงชีพ ฯลฯ • คัดเลือกผู้ป่วยที่มีอาการดี เป็นจิตอาสา เพื่อมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมต่างๆ
ใช้ 2: ใช้สายสัมพันธ์สร้าง ความเข้มแข็ง Promote social CONNECTEDNESS	<ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกที่ใกล้ชิด หรือทำกิจกรรมร่วมกัน ให้กำลังใจ ใส่ใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน • ให้กำลังใจผู้ที่อ่อนแอ หมดหวัง ขาดกำลังใจ 	<ul style="list-style-type: none"> • แชรความรู้สึกร่วมกัน ความกังวลที่เกิดขึ้นในกลุ่มก่อนและหลังการปฏิบัติงานในแต่ละวัน ร่วมแก้ไขปัญหาโดยใช้กระบวนการกลุ่ม รวมถึงการชื่นชม ให้กำลังใจ บุคลากรทุกระดับ

3. การสร้างวัฒนธรรม “ส่งต่องาน ส่งต่อสุข” ในบุคลากรสาธารณสุข และทีมแกนนำ/อาสาสมัคร/จิตอาสาในโรงพยาบาลสนาม ใช้หลักการ 4 ข้อ 4 นาที คือ “ประทับใจ ได้รู้เพิ่ม เริ่มไปใช้ ให้แนะนำ” โดยการใช้เวลาเพียงสั้นๆ ภายหลังการส่งต่องานในแต่ละครั้งเพื่อส่งต่อความสุขและพลังบวก เน้นการแสดง ความชื่นชมและสร้างกำลังใจ (Affirmation) ใช้คำถามเชิงบวก (Ask Positive Questions) การวางแผนพัฒนาทั้งระดับตนเองและทีมงาน (Action for growth) เพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ภายใต้ภาวะวิกฤต โดยใช้การทบทวนเชิงบวกหลังทำกิจกรรม (PAAR : Positive After Action Review)

ข้อคำถาม “ส่งต่องาน ส่งต่อสุข” ด้วยเครื่องมือ PAAR

หลักการ 4 ข้อ 4 นาที	ข้อคำถาม
1. ประทับใจ	สิ่งที่ประทับใจหรือภาพเชิงบวกที่ได้จากงาน การให้บริการ หรือกิจกรรม
2. ได้รู้เพิ่ม	สิ่งที่ได้เรียนรู้เพิ่มล่าสุดจากงาน การให้บริการ หรือกิจกรรม
3. เริ่มไปใช้	สิ่งดี ๆ ที่จะเริ่มนำกลับไปใช้กับตนเอง คนรอบข้าง หรือทีม
4. ให้แนะนำ	ข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำเชิงบวกที่อยากจะเสนอต่อทีม

การทบทวนเชิงบวกหลังทำกิจกรรม ใช้เวลาเพียงประมาณ 4 นาที เพื่อความกระชับ ทำได้จริง และทำซ้ำได้อย่างสม่ำเสมอในโรงพยาบาลสนาม ทั้งนี้ ควรสร้างบรรยากาศของการแลกเปลี่ยนแบ่งปันในเชิงบวก ด้วยการเปิดใจรับฟัง ไม่ตัดสินถูก-ผิด ชักถามเพิ่มเติมในแบบสร้างสรรค์และเพื่อให้ได้รายละเอียดของการปฏิบัติที่ดีมากขึ้น และนำไปใช้ประโยชน์ในการทำงาน

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต Department of Mental Health. แนวทางการสร้างวัคซีนใจ เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันในกลุ่มชน [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี; 2563 [เข้าถึงเมื่อ 13 ม.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://dmh.go.th/covid19/news1/view.asp?id=13>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. การปฐมพยาบาลทางใจ..คุณก็ช่วยคนอื่นได้... พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2559
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลทางจิตใจตามหลักการ EASE (Psychological First Aid : EASE). พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2553
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือดูแลสังคมจิตใจบุคลากรสุขภาพในภาวะวิกฤตโควิด-19. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2563. คู่มือดูแลสังคมจิตใจบุคลากรสุขภาพในภาวะวิกฤตโควิด-19. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2563
- ศูนย์สารนิเทศและประชาสัมพันธ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. วัคซีนใจ : ภูมิคุ้มกันทางจิตใจเด็กวัยแรกเกิด – 5ปี. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2544
- สันติ แซ่ลี. สุขภาพใจ.com. ดูแลใจสู้ไวรัสโควิด-19 [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; [เข้าถึงเมื่อ 15 ม.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.thaimentalhealth.com/component/content/article/19-สาระสุขภาพ/173-ดูแลใจ-สู้ไวรัสโควิด-19.html?Itemid=101>
- กรมสุขภาพจิต Department of Mental Health. หลักสูตรออนไลน์ การดูแลจิตใจในวิกฤตโควิด-19 [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี; 2563 [เข้าถึงเมื่อ 13 ม.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://dmh.go.th/covid19/audio/>
- กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต BUREAU OF MENTAL HEALTH SERVICE ADMINISTRATION. แนวทางการดูแลจิตใจ เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในกลุ่มชน [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต; 17 มกราคม 2563 [เข้าถึงเมื่อ 13 ม.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: http://mhso.dmh.go.th/page/subject_details.php?subject_id=235
- กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต BUREAU OF MENTAL HEALTH SERVICE ADMINISTRATION. แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจ ในสถานพยาบาลและชุมชน [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต; 6 มกราคม 2564 [เข้าถึงเมื่อ 13 ม.ค. 2564]. เข้าถึงได้จาก: http://mhso.dmh.go.th/page/subject_details.php?subject_id=309



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

