



สร้าง **สุข** ในงาน
ท่ามกลาง

โควิด 19



สำหรับบุคลากรสุขภาพ



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health



สร้าง **สุข** ในงาน

ท่ามกลาง

โควิด 19



สำหรับบุคลากรสุขภาพ

ชื่อหนังสือ

สร้างสุขในงาน ท่ามกลางโควิด 19
สำหรับบุคลากรสุขภาพ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์
นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

บรรณาธิการ

นางสาวกัญฉิณี
นางสาวธิดารัตน์ ทิพย์โชติ

ผู้เขียนและเรียบเรียง

นางสาวกัญฉิณี
นางสาวธิดารัตน์ ทิพย์โชติ
นางสาวพาสณา คุณาธิวัฒน์

เผยแพร่ครั้งที่ 1

กันยายน 2564

จัดทำโดย

สำนักวิชาการสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

จำนวนพิมพ์

1,000 เล่ม

พิมพ์โดย

บริษัท ปียอนด์ พับลิชซิ่ง จำกัด

ISBN

978-974-296-935-6





คำนำ



จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระลอกล่าสุดของประเทศไทย นับตั้งแต่เดือนเมษายน พ.ศ. 2564 เป็นเหตุให้มีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตจำนวนมาก ส่งผลให้บุคลากรสุขภาพทุกระดับมีภาระงานเพิ่มขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อีกทั้งยังอยู่ในสถานะที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และต้องปฏิบัติงานท่ามกลางความกดดันมากขึ้น อันนำไปสู่การเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

คู่มือเล่มนี้ได้บอกเล่าถึงสถานการณ์การระบาดของโรคที่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิต ความสำคัญและบทบาทของผู้บริหารในการดูแลสังคมจิตใจบุคลากรสุขภาพทั้งผู้ปฏิบัติงานด้านหน้าและฝ่ายสนับสนุน ในทุกระบบที่เกี่ยวข้องกับองค์กร เครื่องมือสำคัญที่องค์กรสามารถนำไปออกแบบและจัดกิจกรรมการดูแลสังคมจิตใจให้แก่บุคลากรภายในองค์กร อีกทั้งยังเป็นความรู้ที่บุคลากรสุขภาพสามารถเรียนรู้และนำไปดูแลจิตใจตนเอง ครอบครัว เพื่อนร่วมงานได้เองอีกด้วย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้ จะเป็นแรงบันดาลใจสำคัญ ที่ทำให้บุคลากรสุขภาพทุกระดับได้รับการดูแลจากองค์กรอย่างทั่วถึง เต็มเปี่ยมด้วยพลังใจที่เข้มแข็ง และเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ให้กับระบบสุขภาพท่ามกลางวิกฤตโรคโควิดต่อไป

(แพทย์หญิงพรรณพิมล วิบุลากร)

อธิบดีกรมสุขภาพจิต





สารบัญ



	หน้า
โควิด 19 จากวันนั้น...ถึงวันนี้	1
สาเหตุความเครียดและความเหนื่อยล้าของบุคลากรสุขภาพ	4
ผู้บริหาร...และการดูแล ‘สังคม จิตใจ’ บุคลากรสุขภาพ	6
หลักการดูแลสังคมจิตใจบุคลากรสุขภาพ	7
ตัวอย่างการดูแลสังคมจิตใจบุคลากรสุขภาพ	10
การตรวจสอบและดูแลสภาวะจิตใจเบื้องต้นด้วยตนเอง	16
“เครื่องมือสำคัญ” ที่ช่วยเพิ่มคุณค่าในตัวเองและ	19
เพิ่มความสุขในการทำงานท่ามกลางโควิด 19	
ฝึกสมาธิ - - ด้วยการรู้ลมหายใจ	19
สติกับการเคลื่อนไหว - - ฝึกได้ง่ายและมีพลังมาก	21
I-Message - - เพิ่มคุณภาพการสื่อสาร	23
จัดระบบแลกเปลี่ยนเรียนรู้เชิงบวก - - เพื่อสร้างพลังใจ	24
เรื่องเล่า - - เรา “พลังใจ”	26
การดูแล ‘สังคม จิตใจ’ บุคลากรสุขภาพกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อ	31
และกลุ่มติดเชื้อที่แยกกักตัว	
เมื่อเสี่ยงติดเชื้อ กักตัวอย่างไร? ไม่เบื่อ ไม่เครียด	32
เมื่อครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิด เป็น ... ผู้เสี่ยงติดเชื้อ	36
เมื่อต้องพบกับ ... การสูญเสีย	37
ภาคผนวก	39
อ้างอิง	53

ข

สร้างสุขในวัย ท่ามกลางโควิด 19
สำหรับบุคลากรสุขภาพ



+ โควิด 19 จากวันนั้น...ถึงวันนี้

ตามที่องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือเรียกกันสั้นๆ ว่าโรคโควิด 19 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ เมื่อวันที่ 30 มกราคม พ.ศ.2563 ที่มีการแพร่ระบาดในหลายประเทศทั่วโลกนั้น ปัจจุบันพบว่าเชื้อนี้มีการพัฒนาถึง 4 สายพันธุ์คือ อัลฟา (Alpha) เบตา (Beta) แกมมา (Gamma) และเดลตา (Delta) องค์การอนามัยโลกจัดเชื้อดังกล่าวให้อยู่ในกลุ่ม “เชื้อกลายพันธุ์ที่น่ากังวล” เพราะมีความเสี่ยงที่จะเป็นภัยคุกคามด้านสาธารณสุข เช่น สามารถติดต่อกันได้ง่ายขึ้น ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยรุนแรง หรือทำให้เชื้อต้านทานวัคซีนได้ด้วย

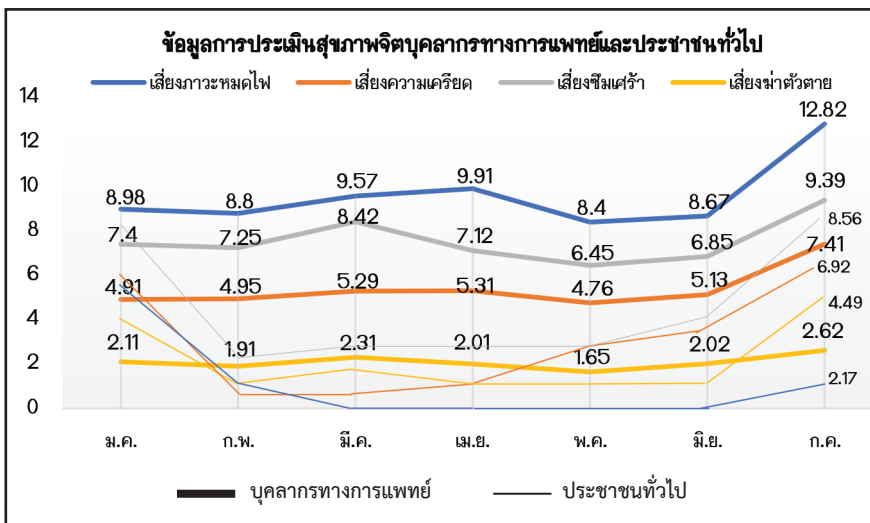
สำหรับประเทศไทย แนวโน้มสถานการณ์การระบาดของโรคเป็นไปในทำนองเดียวกันกับสถานการณ์ทั่วโลก นั่นคือ ยังไม่มีทีท่าว่าจะสิ้นสุดลงและยังคงพบการระบาดอย่างต่อเนื่อง ดังเช่นล่าสุดการระบาดในระลอกเดือนเมษายน พ.ศ. 2564 เป็นปรากฏการณ์ใหม่ที่พบการกระจายมากขึ้นกว่าเดิมไปถึง 77 จังหวัด จำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีการระบาดเป็นกลุ่มก้อน ซึ่งส่วนใหญ่พบในเขตกรุงเทพฯและเขตปริมณฑล ส่วนต่างจังหวัดที่เพิ่มขึ้นยังคงเกิดมากในสถานที่ เช่น โรงงาน สถานประกอบการ และชุมชนโดยรอบ

ข้อมูลจากศูนย์ข้อมูลโควิด 19 ในช่วงเดือนเมษายนถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2564 มีจำนวนผู้ติดเชื้อสะสมรายวันมากกว่า 10,000 คนต่อวัน และจำนวนผู้เสียชีวิตมากกว่า 100 คนต่อวัน กระทรวงสาธารณสุขต้องใช้มาตรการหลายอย่างเพื่อชะลอการระบาดของโรค เช่น เพิ่มการฉีดวัคซีนที่มีประสิทธิภาพ ปิดสถานที่ทำงานโดยใช้รูปแบบ Bubble and sealed และจัดตั้งโรงพยาบาลสนามขึ้นหลายแห่ง ซึ่งในปัจจุบันโรงพยาบาลสนามต้องรองรับผู้ป่วยทั้งที่มีอาการ

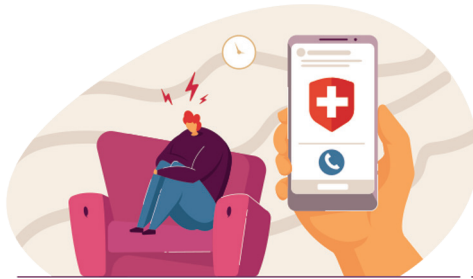
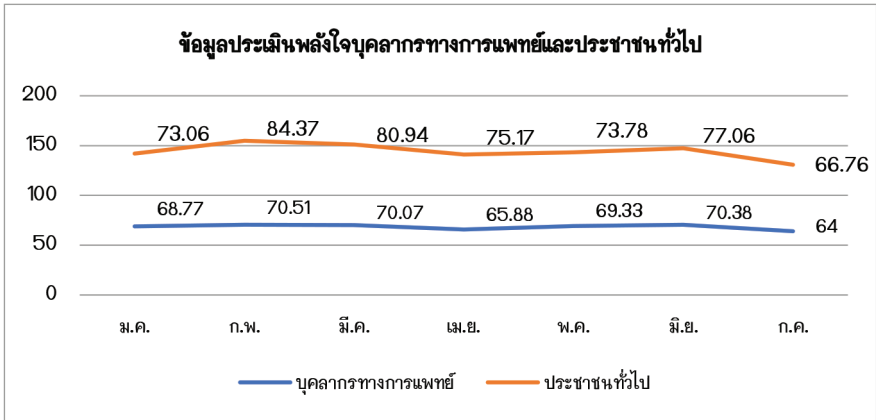


ปานกลาง (กลุ่มสีเหลือง) และผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรง (กลุ่มสีแดง) และในเวลาต่อมาได้เพิ่มแนวทางการดูแลผู้ติดเชื้อกลุ่มที่ไม่มีอาการหรือมีอาการเพียงเล็กน้อย (กลุ่มสีเขียว) โดยให้รักษาตัวเองที่บ้าน ชุมชน หรือโรงงานที่รัฐปรับให้เป็นโรงพยาบาลสนาม

จากสถานการณ์การระบาดของโรคที่เพิ่มขึ้นดังกล่าว ส่งผลให้บุคลากรสุขภาพทุกระดับมีภาระงานที่เพิ่มขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อีกทั้งยังอยู่ในสถานะที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และต้องปฏิบัติงานในช่วงเวลาติดต่อกันอย่างยาวนานมากขึ้น อันนำไปสู่การเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา ดังเช่น ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทยระดับประเทศ ผ่าน Application Mental Health Check in ของกรมสุขภาพจิต ตั้งแต่เดือนมกราคมถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ.2564 นั้น ไม่เพียงพบว่าประชาชนมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต แต่พบว่ากลุ่มบุคลากรทางการแพทย์มีความเสี่ยงเกิดปัญหาสุขภาพจิต คือ เสี่ยงต่อภาวะหมดไฟ เครียด ซึมเศร้า และฆ่าตัวตายเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความเสี่ยงสูงขึ้นอย่างชัดเจนในช่วงที่มีการระบาดระลอกใหม่ของโรค ดังแสดงในภาพด้านล่าง



นอกจากนี้จากข้อมูลประเมินดังกล่าว ยังพบว่าระดับพลังใจของบุคลากร
ทางการแพทย์มีแนวโน้มลดลงด้วยเช่นกัน







สาเหตุความเครียด และความเหนื่อยล้าของบุคลากรสุขภาพ ท่ามกลางวิกฤต ... โควิด 19

จากการที่บุคลากรสุขภาพต้องปฏิบัติงานท่ามกลางการระบาดของโรคโควิด 19 ที่มีระยะเวลายาวนาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงการระบาดระลอกใหม่ที่ทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นในทุกขณะ ทำให้เกิดความเครียดและความเหนื่อยล้าทางใจได้จากสาเหตุที่หลากหลาย ดังที่จะนำมาเอ่ยถึงต่อไปนี้







**การต้องปฏิบัติตามมาตรการ
ป้องกันทางชีวภาพอย่างเคร่งครัด**

-  ความเครียดจากการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน
-  การถูกแยกกักตัว
-  การที่ต้องปฏิบัติตามขั้นตอนการควบคุม การติดเชื้อด้วยความระมัดระวังตลอดเวลา
-  ความกดดันจากการปฏิบัติตาม ขั้นตอนต่างๆ อย่างเคร่งครัด



**ความเสี่ยงของการแพร่
กระจายเชื้อ**

-  ช่วงระยะฟักตัวของไวรัสโควิด 19 นาน โอกาสแพร่เชื้อได้ทั้งที่ไม่มีอาการปรากฏ
-  โรคนี้เกิดอัตราการตายได้ค่อนข้างสูง เมื่อเทียบกับไข้หวัดใหญ่
-  ความกลัวการติดเชื้อและผลกระทบที่ตามมาต่อตัวเอง ผู้ป่วยและครอบครัว
-  ความตึงเครียดระหว่างการป้องกันการแพร่ เชื้อกับความต้องการของผู้ป่วยและญาติ



ความจำเป็นทางการแพทย์ และความต้องการของบุคคล ที่หลากหลาย

- ❑ การขัดแย้งระหว่างปริมาณงานต่อวันกับมาตรฐานเตรียมความพร้อมและการรักษา
- ❑ มาตรฐานการปฏิบัติงานเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่ได้พบบ่อย ซึ่งย่อมมีการเปลี่ยนแปลงของนโยบายตลอดเวลา
- ❑ ความกังวลเนื่องจากไม่คุ้นเคยกับการดูแลรักษาโรคติดเชื้อหรือภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์มานาน
- ❑ ความขัดแย้งภายในระหว่างความต้องการของตัวเองและภาระหน้าที่
- ❑ การแยกห่างจากครอบครัวและรู้สึกห่างครอบครัว



ความเข้าใจ เห็นใจ

- ❑ การถูกบุคคลอื่นในสังคมรังเกียจเนื่องจากเป็นผู้ดูแล โกลัซัดผู้ติดเชื้อ
- ❑ ความรู้สึกไม่ดีกับตัวเองที่จะบอกถึงความต้องการ กังวล กลัว เหนื่อยล้า เพราะคิดว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ

ด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่องค์กรคือ หน่วยงาน/โรงพยาบาล/สถานพยาบาลทุกแห่ง ควรให้ความสำคัญและจัดระบบบริการดูแลสังคมจิตใจแก่บุคลากรสุขภาพทุกระดับ

ผู้บริหาร...และการดูแล ‘สังคม จิตใจ’ บุคลากรสุขภาพ ท่ามกลาง โควิด 19

นอกเหนือจากการเตรียมระบบบริการสุขภาพเพื่อรับมือกับการระบาดของโรคโควิด 19 ที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นในปัจจุบันแล้ว คงไม่มีใครปฏิเสธได้เลยว่า ... การเตรียมการดูแลสุขภาพกาย จิต สังคมของบุคลากรสุขภาพเอง เป็นสิ่งที่มีความสำคัญไม่น้อยกว่ากัน หากบุคลากรสุขภาพมีสุขภาวะ (Wellbeing) และมีความเข้มแข็งทางใจ (Emotional resilience) ถือเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบสำคัญที่สุดของการดำเนินงานในสถานการณ์เช่นนี้

หากผู้บริหารโรงพยาบาล สถานพยาบาล หน่วยงานและทีมนำทุกระดับขององค์กร มีการวางระบบการดูแลและป้องกันบุคลากรสุขภาพใน “เชิงรุก” จากการศึกษาปัญหาสุขภาพจิต อาทิ ความเครียดเรื้อรัง ภาวะเหนื่อยล้า หหมดไฟทำงาน อันเนื่องมากระงานที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งการต้องเผชิญกับการเสียชีวิตของผู้ป่วยติดเชื้อโควิด 19 ที่มีจำนวนมากขึ้น จะส่งผลให้บุคลากรเหล่านี้มีสมรรถนะที่ดีในการปฏิบัติงานได้อย่างเต็มความสามารถ ย่อมส่งผลให้โรงพยาบาล สถานพยาบาล หน่วยงาน มีขีดความสามารถรับมือกับวิกฤตการณ์นี้ได้มากยิ่งขึ้น รวมถึงช่วยเกื้อหนุนให้ระบบบริการสุขภาพของประเทศดำเนินต่อไปได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

หลักการดูแลสังคมจิตใจบุคลากรสุขภาพ ที่อยู่ในช่วงการระบาดของโรคโควิด 19

จากการที่บุคลากรสุขภาพต้องปฏิบัติงานอย่างหนัก เข้มงวด แบบต่อเนื่อง นานๆ ไม่มีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ และหลายครั้งถึงกับหมดพลังกายและพลังใจ ก่อนที่งานจะเสร็จ แต่ยังมีอีกแง่มุมหนึ่งที่สำคัญคือ บุคลากรสุขภาพส่วนใหญ่ ไม่ทันรับรู้หรือตระหนักถึงความต้องการของตัวเอง เกรงการถูกตำหนิหากแสดง ความเครียด ความเหนื่อยล้า ความไม่พร้อมในการปฏิบัติงานหรือการไม่มีศักยภาพ ในการทำงานตามวิชาชีพ กลัวคนอื่นตัดสินว่าไม่รับผิดชอบ สิ่งเหล่านี้อาจทำให้ บุคลากรสุขภาพไม่กล้าขอรับการช่วยเหลือเมื่อเกิดความเครียด มีภาวะเหนื่อยล้า หมดแรงจูงใจในการทำงาน บางคนพยายามที่จะทำงานต่อแม้จะเริ่มไม่มีความสุขในการทำงาน และบางคนตำหนิกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น ซึ่งอาจนำไปสู่ การเจ็บป่วยทางจิตได้

ผู้บริหารทุกระดับขององค์กรสามารถใช้หลักการ ‘4 สร้าง 2 ใช้’ ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดที่ผู้เชี่ยวชาญด้านวิกฤตและด้านสุขภาพจิต ให้ความสำคัญว่า... บุคลากรสุขภาพทุกคนสามารถเป็น—ผู้ร่วมกอบกู้วิกฤต และมีส่วนร่วม—ในการ สร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้กับองค์กรที่ตนสังกัดและแก่ชุมชน **โดยนำไป...ออกแบบระบบ การดูแลและจัดกิจกรรมการดูแลสังคมจิตใจ...แก่บุคลากรสุขภาพที่ได้รับ ผลกระทบจากสถานการณ์วิกฤตโควิด19 ทั้งทางตรงและทางอ้อมได้**



หัวใจของความสำเร็จของการดูแลสังคมจิตใจบุคลากรสุขภาพในสถานการณ์ โควิด 19 ของผู้บริหารทุกระดับ ขึ้นอยู่กับ...การนำหลักการ ‘4 สร้าง 2 ใช้’ ซึ่งประกอบด้วย สร้างความรู้สึกปลอดภัย (Sense of safety) สร้างความสงบ (Calm) สร้างความหวัง (Hope) สร้างความเข้าใจ เห็นใจ (Caring) ใช้ศักยภาพองค์กร ให้เต็มที่ (Efficacy) และใช้สายสัมพันธ์สร้างความเข้มแข็ง (Connectedness) ไปใช้ในทุกระบบที่เกี่ยวข้องกับองค์กร คือ ... ระดับบุคคล หอผู้ป่วย/กลุ่มงาน ร.พ/องค์กร และชุมชน ... ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับแต่ละระบบนั้นๆ ดังตัวอย่างที่นำมาเสนอต่อจากนี้

การดูแลสังคมจิตใจบุคลากรสุขภาพในทุกกระบวนการขององค์กร



ชุมชน

จัดระบบอาสาสมัครช่วยผู้ป่วย/โรงพยาบาลสนาม
เริ่มจาก คัดเลือกอาสาสมัคร >> ฝึกอบรม >> ดูแลอาสาสมัคร



โรงพยาบาล

สร้างแรงจูงใจ สื่อสารให้กำลังใจ ให้คุณค่า จัดสิ่งแวดล้อมใน
หน่วยงาน สนับสนุนดูแลความปลอดภัย สวัสดิการ ความสมดุล
ของภาระงาน



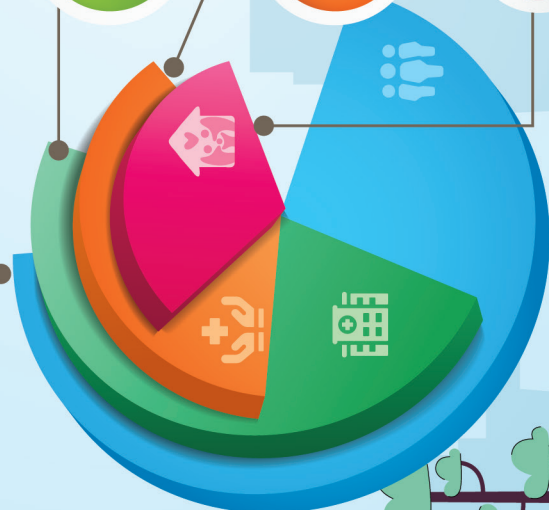
ผู้ป่วย

ดูแลใกล้ชิด สื่อสารเสริมกำลังใจ/คุณค่า จัดระบบ Buddy
Positive After Action Review (PAAR) ช่วงเปลี่ยนเวร



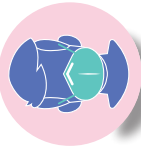
บุคคล

ทักษะการจัดการความเครียด การดูแลครอบครัว



ตัวอย่างการดูแล ‘สังคม จิตใจ’ บุคลากรสุขภาพ โดยใช้หลักการ ‘4 สร้าง 2 ใช้’

สร้าง 1 : สร้างความรู้สึกลดภัย (safe)

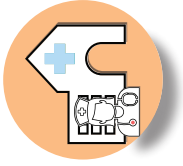


บุคคล

- ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงป้องกันตนเองจากการติดเชื้อ โดยปฏิบัติตามมาตรการและแนวทางการรพ./องค์กรกำหนด อย่างเคร่งครัด เช่น สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง ถ้ามีไอด้วยสเปรย์หรือเจลแอลกอฮอล์
- ส่งเสริมการฝึกปฏิบัติทางใจ เช่น หงุดหงิดง่าย เศร้าหมอง เครียด วิตกกังวลมากขึ้น เหนื่อยล้าเรื้อรัง สมาธิลดลง

หอผู้ป่วย/กลุ่มงาน

- ออกแบบการทำงานที่ช่วยลดการติดเชื้อ เช่น สามารถนั่งทำงานเดี่ยวได้ หรือแยกทีมทำงาน มีอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อเพียงพอ
- สร้างวัฒนธรรมให้บุคลากรรับแจ้งหัวหน้างาน เมื่อพบว่าตนเองหรือเพื่อนร่วมงานมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป ไม่สดใส ร่าเริง หรือมีสัญญาณผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ



โรงพยาบาล/องค์กร

- กำหนดนโยบายที่ชัดเจนและสนับสนุน องค์กรด้านความปลอดภัยในการทำงาน
- จัดหาวัคซีนให้เพียงพอต่อบุคลากร
- สร้างวัฒนธรรมให้บุคลากรกล้าเปิดเผย ไม่ปกปิดข้อมูล เมื่อพบผู้ติดเชื้อ “รู้เร็ว แยกก็ รักษา ควบคุมได้”

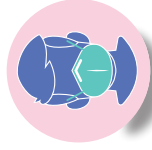


ชุมชน

- ให้ความรู้และสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ เครื่องมือจำเป็นแก่ชุมชนในการดูแลผู้กักตัวหรือรักษาตัวเองที่บ้านและตามสถานที่ต่างๆ ในชุมชน



สร้าง 2 : สร้างความสงบ (CALM)



บุคคล

- ลดการรับรู้ข้อมูลข่าวสารทางลบที่ไม่จำเป็น
- ฝึกจิตใจให้สงบ มั่นคง เรียนรู้เรื่องจัดการความเครียด
- ควรหยุดพักสักระยะ เพื่อพักใจ ถอยจากความกังวลชั่วคราว



หอบุ้บว้ย/กลุ่มงนง

- มีผู้นำทำสมาธิในช่วงผลัดเปลี่ยนเวรก่อน-หลังประชุมเสมอ
- สร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เช่น เปิดเพลงฟังสบายๆ มีอุปกรณ์นวดคลายเครียด



โรงพยาบาล/องค์กร

- ลดความกังวล สร้างความมั่นใจแก่ผู้ปฏิบัติงานว่าองค์กรควบคุมสถานการณ์เมื่อพบผู้ติดเชื้อในรพ.ได้ โดยเผยแพร่ข้อมูลสถานการณ์และการบริหารจัดการ ผ่าน Line ผู้ปฏิบัติงานกลุ่มต่างๆ
- เอื้ออำนวยให้ผู้ปฏิบัติงานมีจิตใจที่สงบมั่นคง เช่นตามแนวคิดวิทียา (non religious)
- อบรม/ให้การเรียนรู้เรื่องจัดการความเครียด



ชุมชน

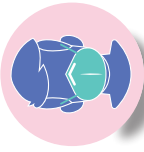
- ให้ความรู้เรื่องวิธีการจัดการความเครียด การดูแลจิตใจเมื่อรู้สึกหมดไฟทำงาน และสร้างโอกาสเมื่อเจอการสูญเสียจากโควิด แก่ผู้นำ/แกนนำชุมชน



สร้าง 3 : สร้างความหวัง (HOPE)

บุคคล

- นึกถึงคุณค่าของงานที่ทำ เช่น ได้ช่วยเหลือผู้ป่วย เพื่อนร่วมงาน ผู้อื่น และองค์กร
- พูดกับตัวเองด้วยคำพูดเชิงบวกบ่อยๆ
- “ฉันเป็นกำลังสำคัญของงาน” “ฉันกำลังทำงานที่มีคุณค่า”
- พูดคุยกับครอบครัว คนรัก เพื่อนที่ไว้ใจ เพื่อสร้างพลังใจให้แก่มัน มีคนร่วมคิด ช่วยแก้ไขปัญห



หน่วยช่วย/กลุ่มงาน

- ออกแบบการทำงานที่มีช่วงเวลาร่วมกันพบปะระหว่างผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงาน และระหว่างทีมงาน เพื่อทบทวนและวางแผนการทำงานให้ชัดเจนเป้าหมายร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ
- สร้างวัฒนธรรม ‘ส่งต่อความสุข’ ช่วงเปลี่ยนผลัดการทำงาน

โรงพยาบาล/องค์กร

- มีระบบจ่ายค่าตอบแทนทำงานล่วงเวลาค่าเสียภัย
- จัดระบบทำงานที่เอื้อให้ผู้ปฏิบัติงานได้พักดูแลตนเองและครอบครัว เช่น เปลี่ยนชุดปฏิบัติงานทุก 14 วัน
- เสริมความรู้สึกรับคุณค่าให้ผู้ปฏิบัติงาน เช่น ใ้ผู้ที่เคยติดเชื่อเป็นผู้ถ่ายทอดวิธีการปรับตัว ปรับใจระหว่างป่วย/แยกกักตัว แก่เพื่อนร่วมงานที่ติดเชื่อรายใหม่



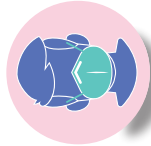
ชุมชน

- สนับสนุนให้มีการให้กำลังใจ สร้างความเข้มแข็งทางใจแก่กันในชุมชน “เชื่อมั่นว่าเราทุกคนจะก้าวผ่านไปได้”
- เสริมความรู้ ทักษะที่ต้องใช้แก่คนในชุมชน เช่น การสร้างพลังใจตนเองให้เข้มแข็ง (ฮิด ฮิด ฮู้) การดูแลและการช่วยเหลือผู้ติดเชื้อ ผู้ที่กักตัวหรือรักษาตัวเองที่บ้าน และตามสถานที่ในชุมชน

สร้าง 4 : สร้างความเข้าใจเห็นใจ (Care)

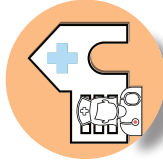
บุคคล

- ไม่ตำหนิตนเอง เมื่อรู้สึกเครียด หมดไฟทำงาน หรือเมื่อติดเชื่อโควิด เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน
- กล่าวบอก ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น



หน่วยป่วย/กลุ่มงาน

- มีระบบการสอดส่อง มองหา ใส่ใจ ดูแลเพื่อนร่วมงานที่ติดเชื่อ หรือมีปัญหาสุขภาพจิต เช่น จัดคู่บัดดี้ทำงาน เพื่อคอยดูแล ช่วยเหลือให้กำลังใจ ปลอดภัยกัน
- จัดทีมเสริมเมื่อจำนวนผู้ปฏิบัติงานไม่เพียงพอกับภาระงานหรือในภาวะเร่งรีบ



โรงพยาบาล/องค์กร

- ส่งเสริมให้คนในองค์กรเข้าใจ เอื้ออาทร ไม่รังเกียจผู้ติดเชื่อหรือต้องถูกกักตัว เช่น สร้างกลุ่ม Line สำหรับส่งข้อความให้กำลังใจ ให้รับรู้ว่ามีคนอยู่เคียงข้าง พร้อมช่วยเหลือ
- จัดทีมผู้บริหารเยี่ยมเยียนถามไถ่ทุกข้อสงสัย ให้กำลังใจ รับฟัง ช่วยแก้ไขปัญหาค่าให้ผู้ปฏิบัติงาน สม่่าเสมอ “เหนื่อยมัย” “ให้ช่วยอะไรมัย” “ขอบคุณทีมทุกคนนะ ที่สู้ไปด้วยกัน”

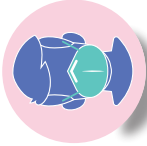


ชุมชน

- ถ่ายทอดข้อมูล ความรู้การดูแลผู้ติดเชื่อ/ผู้กักตัว แก่ทีมอาสาสมัคร. แก่นนำชุมชน คณะกรรมการชุมชน/หมู่บ้าน เพื่อถ่ายทอดให้คนในชุมชนผ่านสื่อและช่องทางต่างๆ
- สื่อสารให้คนในชุมชนเข้าใจ เห็นอกเห็นใจกัน ดูแลช่วยเหลือ ไม่แสดงท่าทีรังเกียจ ผู้ติดเชื่อ/ผู้กักตัวผ่านสื่อในรูปแบบต่างๆ

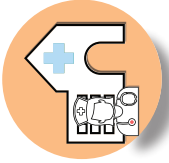


ใช้ 1 : ใช้ศักยภาพเต็มที่ (EFFICACY)



บุคคล

- ใช้ความรู้ความสามารถที่มีช่วยเหลือดูแลผู้อื่น เช่น เป็นจิตอาสาช่วยงานตามความถนัด ทากว่างจากงานประจำ
- หมั่นเติมความรู้ ทักษะที่จำเป็นเพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติงาน เช่น การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย การดูแลจิตใจผู้ต้องเผชิญการสูญเสียจากโควิด 19



หน่วย/กลุ่มงาน

- ยึดคัมภีร์หมายงานให้ทำอย่างเต็มศักยภาพ
- แม่ผู้ปฏิบัติงานเป็นผู้ช่วยติดเชื้อ เพื่อเสริมความรู้สึกรักคุณค่าในตัวเองของผู้ปฏิบัติงาน



โรงพยาบาล/องค์กร

- ส่งเสริมการมีระบบจิตอาสา ที่ช่วยปฏิบัติงานด้านรักษาพยาบาลและสนับสนุนด้านต่างๆ เพื่อแบ่งเบาภาระงานส่วนงานอื่นๆ
- จัดผู้ปฏิบัติงาน เช่น ทีมที่เชี่ยวชาญการสอบสวนโรคโควิด 19 ภายทอดประสบการณ์แก่คนในองค์กร/องค์กรอื่น



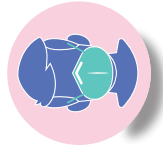
ชุมชน

- สนับสนุนให้มีระบบจิตอาสาในชุมชน เช่น จิตอาสาจัดส่งอาหาร จัดส่งยา แก่ครอบครัวที่มีผู้ติดเชื้อและผู้ต้องกักตัวในชุมชน ช่วยงานโรงพยาบาลสนาม ตามมาตรการความปลอดภัย

ใช้ 2 : ใช้นโยบายพันธกิจสร้างความเข้มแข็ง (CONNECTEDNESS)

บุคคล

- พุดคุย ให้กำลังใจตนเองและเพื่อร่วมงาน/ร่วมทีมอยู่เสมอ ปลอดภัยในเมื่อเหนื่อยกับงาน เช่น การพูดคุยถามไถ่ว่า “เหนื่อยไหม” “เป็นห่วงนะ” “เป็นกำลังใจให้นะ”



หอผู้ป่วย/กลุ่มงาน

- จัดระบบการทำงาน ให้มีคู่มือติดต่อระหว่างหัวหน้างานกับผูปฏิบัติงาน และคู่มือติดต่อระหว่างผูปฏิบัติงาน เพื่อคอยดูแลเอาใจใส่กัน แสดงความห่วงใย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และร่วมแก้ไขปัญหาในการทำงาน



โรงพยาบาล/องค์กร

- มีนโยบายและระบบดูแลผูปฏิบัติงานและครอบครัว เช่น ด้สิทธิเข้ารับการรักษาในรพ. กรณีติดเชื้อ โควิด 19 มีเตียงรองรับ จัดอาหารและที่พักให้ ช่วยส่งต่อการรักษา
- ชื่นชมผูปฏิบัติงานที่ติดเชื้อจากการทำงานด้วยความทุ่มเท เสียสละ
- แบ่งปันเรื่องราวดี ๆ ที่บุคลากรทำผ่านช่องทางต่าง ๆ ในองค์กร เช่น เรื่องเล่าหรือกรณีศึกษา



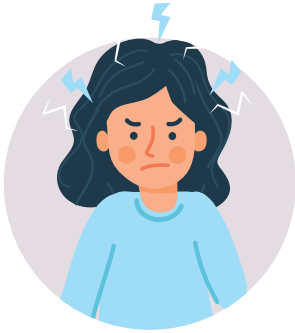
ชุมชน

- สนับสนุนให้มีการชื่นชมคนในชุมชนที่ปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัย
- สื่อสารให้คนในชุมชนเข้าใจ ไม่รังเกียจ และช่วยให้ผู้ที่หายป่วยแล้วกลับมาใช้ชีวิตตามปกติในชุมชน
- ค้นหาชุมชนต้นแบบ ที่มีมาตรการดูแลคนในชุมชนให้ปลอดภัยจากโรคและนำไปเป็นตัวอย่างให้ชุมชนอื่นได้เรียนรู้ผ่านช่องทางต่างๆ



⊕ การตรวจสอบและดูแล ♡ สภาวะจิตใจเบื้องต้นด้วยตนเอง

บุคลากรสุขภาพสามารถสำรวจการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติทางอารมณ์และร่างกายของตนเองที่เป็นอาการแสดงถึงความเครียด เช่น



หงุดหงิดง่ายขึ้น



เศร้าทมอง



วิตกกังวลมากขึ้น



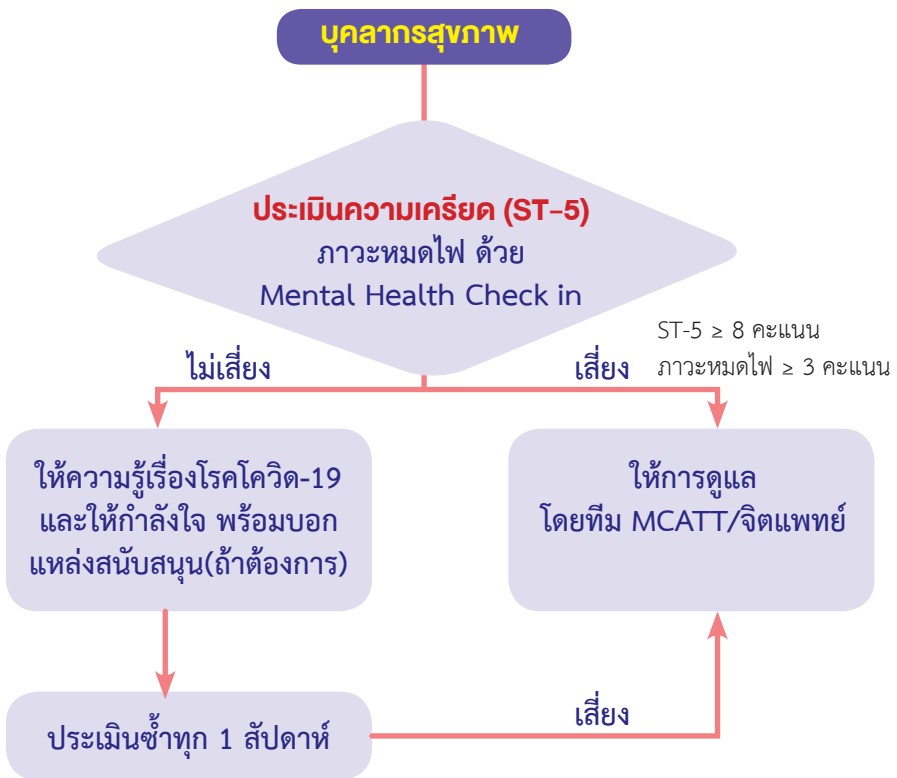
รู้สึกเหนื่อยล้าเรื้อรัง



สมาธิลดลง

นอกจากตรวจสอบสภาวะจิตใจเบื้องต้นด้วยตนเองดังที่กล่าวไว้เบื้องต้นแล้ว บุคลากรสุขภาพ สามารถประเมินความเครียด ภาวะหมดไฟ และประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตต่างๆ ได้จาก Application Mental Health Check in

ผังการประเมินและดูแลสุขภาพจิตบุคลากรสุขภาพ



หากพบว่ามี...ความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต



- ☺ **ควรหยุดพักสักระยะ** เพื่อพักใจ ถอยจากความกังวล ว้าวุ่นใจ
- ☺ **ควรดูแลตนเองเบื้องต้น** โดยเริ่มจากการใช้วิธีการที่เคยใช้ได้ผลดีในอดีต เช่น การผ่อนคลายความเครียดด้วยการฝึกหายใจ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (<https://bit.ly/2RFzZYp>)
- ☺ **หมั่นเติมพลังใจให้ตนเองอยู่เสมอ** เช่น ฟังเพลงเสริมกำลังใจ พุดให้กำลังใจตัวเองที่กำลังทำงานที่มีคุณค่า มีโอกาสได้ทำความดีเพื่อผู้รับบริการ เพื่อครอบครัวที่คุณรักและเพื่อประเทศชาติ
- ☺ **หลีกเลี่ยงวิธีการ** จัดการความเครียดในทางที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด หรือการใช้ยาที่แพทย์สั่งจ่ายอย่างมากเกินควร
- ☺ **ลองพูดคุย**กับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน หรือคนที่เราไว้ใจ โดยบอกเล่าความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ผ่านทางออนไลน์ โทรศัพท์ สื่อดิจิทัล เพื่อขอคำแนะนำหรือเติมกำลังใจแก่กัน อีกทั้งเป็นวิธีหนึ่งที่ยังคงความสัมพันธ์ระหว่างกัน
- ☺ **ประเมินสุขภาพจิต**ซ้ำด้วย Application Mental Health Check in ทุกสัปดาห์
- ☺ **หากมีความเครียดเรื้อรัง** (นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย ส่งผลกระทบต่อการทำงานหรือการอยู่ร่วมกับผู้อื่น) - - นานเกินสองสัปดาห์หรือทำแบบประเมินความเครียด (ST-5) ได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 8 คะแนน หรือทำแบบประเมินภาวะหมดไฟได้คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 3 คะแนน - - ควรแจ้งหัวหน้างานหรือเข้ารับการดูแลรักษาอย่างจริงจังจากทีมสุขภาพจิตตามระบบที่มีในองค์กร



➕ ‘เครื่องมือ’ ที่ช่วยเพิ่ม...คุณค่าในตัวเอง 🍀 และเพิ่ม...ความสุขในการทำงาน ท่ามกลางโควิด 19

จะทำให้โลกของการทำงานท่ามกลางสถานการณ์โควิด 19 ของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข เป็นโลกแห่งการค้นพบคุณค่าในตัวเองและค้นพบความสุขในการทำงาน แทนการทำงานที่เต็มไปด้วยความเครียด ความเหนื่อยล้า หหมดพลังใจ หหมดไฟในการทำงาน และไม่จมอยู่กับความเศร้าโศกจากการเผชิญกับการสูญเสีย...ได้อย่างไร? เครื่องมือที่ถูกหยิบยกมากล่าวถึงต่อไปนี้ จะช่วยตอบคำถามเหล่านั้น

คลายอารมณ์และความเครียดตาม -- แนวจิตวิทยา

การผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดนั้น มีหลากหลายวิธีการ เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด การออกกำลังกาย การผ่อนคลายด้วยกิจกรรมที่ชอบ หรือการปรับเปลี่ยนสถานที่ เป็นต้น แต่วิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความเครียดอย่างได้ผลดีคือ -- การฝึกสมาธิและฝึกสติ -- ตามแนวจิตวิทยา ที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้

ฝึกสมาธิ -- ด้วยการรู้ลมหายใจ

เป็นวิธีการหนึ่งที่จะสามารถช่วยให้บุคลากรสุขภาพผ่อนคลายความตึงเครียด หรือความเหนื่อยล้าจากการทำงานได้ ที่นอกเหนือไปกว่านั้นคือ...ทำให้ ไม่สะสมความเครียด ในจิตใต้สำนึก



ฝึกสมาธิแบบง่ายๆ เพียง 3 ขั้นตอน

1. สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูก โดยพยายามสังเกตลมหายใจนั้น ในช่วงที่ชัดกว่าหรือตำแหน่งที่ชัดที่สุด
2. สังเกตลมหายใจนั้นไปให้ต่อเนื่อง โดยหากมีความคิดเกิดขึ้นให้จัดการกับความคิดโดยรู้ตัวและไม่คิดตาม กลับมาสังเกตสัมผัสของลมหายใจดังเดิม
3. หากมีความรู้สึกง่วงเกิดขึ้น ให้ลอง นั่งตัวตรง ศีรษะตรง หรือหายใจเข้าออกลึกๆ ยาวๆ สัก 2-3 ครั้ง หรือจินตนาการเห็นแสงสว่างจ้า

หากมีการฝึกสมาธิเช่นนี้ในทุกๆ วัน วันละ 10 – 20 นาที ในช่วงเวลาที่สะดวก โดยช่วงเวลาที่ดีที่สุดก็คือ เช้าตรู่หรือก่อนนอนเพราะจะเป็นช่วงที่สงบและเมื่อออกมาจากความสงบของสมาธิ จิตจะทำงาน คิด ตัดสินใจหรือเรียนรู้ได้ ดีกว่าจิตที่ออกมาจากความว้าวุ่น ดังนั้น...ผู้ที่ทำสมาธิประจำจึงช่วยในการทำงาน และเรียนรู้ได้ดีขึ้น

ลองกำหนดตารางเวลา
ที่แน่นอน...เพื่อให้
การทำสมาธิ...เป็นกิจวัตร
ประจำวัน



สติกับการเคลื่อนไหว- ฝึกได้ง่ายและมีพลังมาก

เราทุกคนย่อมมี “สติ” แต่ด้วยจุดอ่อนของสติที่มักวอกแวก ได้ง่าย และมักถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์อยู่บ่อยครั้ง จึงทำให้ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างจดจ่อหรือต่อเนื่องได้มากนัก

การฝึกสติ - - จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่บุคลากรสุขภาพสามารถฝึกได้ง่ายๆ ด้วยตัวเอง ผ่านกิจกรรมที่ได้ทำอยู่ในชีวิตประจำวัน ทั้งการทำงาน การออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ระหว่างวัน

การฝึกสติง่ายๆ เพียง 4 ขั้นตอน เพื่อให้เรียนรู้การมีสติกับการเคลื่อนไหว หรือการรู้ลมหายใจไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวร่างกาย ก็จะทำให้สามารถมีสติจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำได้ดีมากยิ่งขึ้น โดยเริ่มจาก

ขั้นตอนที่ 1 : หลับตา รับรู้สัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูก เหมือนเช่น การฝึกสมาธิ สัก 1 นาที

ขั้นตอนที่ 2 : สี่มตาและพยายามรับรู้ลมหายใจขณะสี่มตา อีก 1 นาที

ขั้นตอนที่ 3 : ลองเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยการรู้ลมหายใจ สัมผัสของมือ ในการหยิบจับ รู้ลมหายใจ รู้สัมผัสที่เท้าในการยืน/เดิน ทำให้เรามีสติในการทำกิจกรรมต่างๆ

ขั้นตอนที่ 4 : ยืนขึ้นและย่อตัวลง (ทำ Up & down) สัก 15 ครั้ง เมื่อทำครบ 15 ครั้ง ให้ลองสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นบนร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ หรืออุณหภูมิของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป และจะทำให้เรา “เห็นความเหนื่อยที่เกิดขึ้น”

การฝึกสติเพียง 4 ขั้นตอนนี้ เป็นการฝึกเพื่อให้บุคลากรสุขภาพได้เรียนรู้วิธีการฝึกสติในการทำกิจต่างๆ ระหว่างวันและหากได้ฝึกบ่อย ๆ ก็จะทำให้เรารู้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นเป็นธรรมชาติ

ซึ่งจากกิจกรรมนี้แล้ว ก็สามารถฝึกการมีสติกับการกิน โดยเริ่มจากการดูอาหาร สัมผัสอาหาร คิดถึงที่มาของอาหาร ตักอาหารเข้าปากคำเล็ก ๆ และใส่ใจในรสชาติ เคี้ยวช้า ๆ ก่อนกลืน เมื่ออิ่มก็หยุด วิธีนี้เป็นการฝึกสติในการกิน ทำให้ไม่กินอย่างขาดสติ และเมื่อได้ฝึกสติบ่อย ๆ ก็จะทำให้เรารู้ถึงความตึงเครียดของร่างกายได้ง่ายและรวดเร็ว เช่นเดียวกับความเหนื่อย ความหิว นั่นเอง

บุคลากรสุขภาพจึงควรมีการฝึกสติ วันละ 10-20 นาที ในทุกๆ วัน เพื่อสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเองเพื่อให้สามารถรับรู้ความตึงเครียดของร่างกายได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น



สติกับการเคลื่อนไหว

**การฝึก ‘สติ’ ... ต่อเนื่องทุกวัน
จะช่วยให้คุณนำมาใช้ได้อย่าง
ทันต่อทั้งที่และทันต่อทุกสถานการณ์
ที่ต้องเผชิญ**

I-Message ... เพิ่มคุณภาพการสื่อสาร

การทำงานท่ามกลางสถานการณ์วิกฤตโควิด หลายครั้งการสื่อสารระหว่างกันกลับล้มเหลว เกิดความเข้าใจผิด และบางครั้งรุนแรงถึงขั้นปะทะกันในที่สุด นั่นเพราะการขาดสติในการเลือกใช้คำพูด การถูกอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ เข้ามาสอดแทรกระหว่างทางของการสื่อสารนั่นเอง

ในทางจิตวิทยาพบว่าการสื่อสารที่ทำให้เกิดความเข้าใจและมีการสื่อสารสองทางได้ดี จะใช้ **‘ภาษาฉัน’ (I-Message)** ที่แสดงความรู้สึก ความคิด และความต้องการของเรา ที่ต้องอาศัยสติในการรู้ลมหายใจและใคร่ครวญก่อนพูด ซึ่งทำให้การสื่อสารนั้นมีคุณภาพขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจและลดความขัดแย้ง

ส่วน **‘ภาษาแก’ You-Message** คือ สิ่งที่เป็นข้อตรงข้าม เป็นการสื่อสารที่แสดงออกในเชิงตำหนิ สั่งสอน บ่นว่า มักเป็นอัตโนมิติและบ่อยครั้งมักจบลงด้วยความเข้าใจผิดและความไม่พอใจต่อกัน

“ทำไม ถึงทำงานยังไม่เสร็จซะที” กับ **“ฉันเป็นห่วง เห็นเธอทำงานอยู่คนเดียว มีอะไรให้ฉันช่วยรีเปลา”** เป็นตัวอย่างหนึ่งที่ทำให้คุณมองความแตกต่างได้ชัดเจน และเป็นตัวอย่างหนึ่งของการนำสติไปใช้ในการสื่อสาร

ขั้นตอนการสื่อสาร ด้วย ภาษาฉัน (I-Message)

1. บอกความรู้สึกตัวเอง
2. บอกความต้องการตนเอง
3. ถามความเห็นคู่สนทนา
4. ขอขอบคุณคู่สนทนา เมื่อทำตาม

จัดระบบแลกเปลี่ยนเรียนรู้เชิงบวก ...เพื่อสร้างพลังใจ

ในการทำงานที่มีความยากลำบากและต้องทุ่มเท ดังเช่นสถานการณ์โควิด19 ในปัจจุบัน ที่มีจำนวนผู้ป่วยและการสูญเสียชีวิตมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง บุคลากรสุขภาพจึงจำเป็นต้องมีเทคนิค วิธีการที่จะช่วยรักษาแรงใจ ลดความเหนื่อยล้า ได้เรียนรู้และเติบโตไปพร้อมๆ กับการทำงาน เพื่อพร้อมรับมือกับสถานการณ์ และเหตุการณ์ต่างๆ ในการปฏิบัติงาน - - การเรียนรู้และการสร้างแรงจูงใจ - - จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง

การทบทวนเชิงบวกหลังทำกิจกรรม (PAAR : Positive After Action Review)

PAAR เป็นการทบทวนสิ่งที่ทำหรืองานที่ทำ พร้อมค้นหาวิธีปฏิบัติที่ดี ร่วมกับการสร้างบรรยากาศทางบวกในการพูดคุย ส่งต่อแนวคิดและพลังเชิงบวก - - ชื่นชมและเห็นคุณค่าของทีมงาน แลกเปลี่ยน แบ่งปันการเรียนรู้ในการทำงานร่วมกัน เพื่อปรับปรุงงานอย่างต่อเนื่อง - - โดยสามารถนำมาใช้ในระหว่างการรับ-ส่งเวร ส่งต่องาน หรือหลังการประชุม เป็นต้น

การสร้างวัฒนธรรม “**ส่งต่องาน ส่งต่อสุข**” ด้วย PAAR โดยการใช้เวลาเพียงสั้นๆ เพียง 4 ข้อคำถาม และใช้เวลาเพียง 4 นาที ในการแลกเปลี่ยนเพื่อความกระชับและสามารถทำได้จริง

ทั้งนี้ หากอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่สะดวกจะแลกเปลี่ยนแบบ Onsite หรือ พบหน้า ก็สามารถเลือกการแลกเปลี่ยนผ่านระบบ Online ได้ในหลากหลายระบบ โดยควรเตรียมผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) ให้เกิดการพูดคุยร่วมกัน เตรียมความพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนตนเอง เช่น บอกวัตถุประสงค์ ประเด็นการทบทวนตนเอง ช่องทางเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งเตรียมและเลือกกระบบที่จะใช้แลกเปลี่ยนร่วมกันทาง Online เช่น ผ่าน Line หรือ ZOOM หรือ Cisco Webex



การทบทวนตนเอง -- เชิงบวก -- หลังทำกิจกรรม

PAAR ... 4 ข้อ 4 นาที	
ประทับใจ	สิ่งที่ประทับใจ จากการทำงาน การให้บริการ การทำกิจกรรม
ได้รู้เพิ่ม	สิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการทำงาน การให้บริการทำกิจกรรม
เริ่มไปใช้	สิ่งดีๆ ที่จะนำไปใช้ กับตนเอง คนรอบข้าง หรือทีม
ให้แนะนำ	ข้อเสนอแนะ หรือคำแนะนำเชิงบวก อาจจะเสนอต่อทีม



เทคนิคการใช้เครื่องมือ PAAR ... ให้ได้ผลดี



VDO ตัวอย่าง PAAR

สร้างบรรยากาศของการแลกเปลี่ยนแบ่งปันในเชิงบวกด้วยการ --เปิดใจรับฟัง ... ไม่ตัดสินถูก-ผิด ...ถามเพิ่มแบบสร้างสรรค์ -- เพื่อให้ได้รายละเอียดของการปฏิบัติงานที่ดี ที่ผู้ฟังจะนำไปใช้ประโยชน์ในการทำงานได้

ภายหลังการแลกเปลี่ยน ควรมีการจัดเก็บข้อค้นพบ หรือการบันทึกเรื่องราวดีๆ ไว้ เพื่อนำไปเป็นข้อคิด ความรู้หรือเรื่องราวดีๆ ที่ช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานของตัวเองและทีมงานต่อไป



เรื่องเล่า -- **เร้า “พลังใจ”**

การแบ่งปันเรื่องราวดีๆ ที่ประทับใจหรือเป็นความภาคภูมิใจ ที่ได้จากการทำงานท่ามกลางโควิด 19 ผ่าน...เรื่องเล่า นั้น จะช่วยจุดประกาย สร้างแรงบันดาลใจ ให้หลักคิด ตัวอย่างการแก้ปัญหาที่เกิดผลลัพธ์ที่ดีให้คนทำงานอื่นสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้

แต่เหนือสิ่งอื่นใด จะสะท้อนให้เห็น...**คุณค่า ความดีงาม...ภายในตัวเอง** เสมือนเป็นการผลิตความสุขซ้ำในใจตนเอง

การแบ่งปันเรื่องราวดีๆ จากการทำงานท่ามกลาง...โควิด 19 ผ่านเรื่องเล่า
เราพลัง เริ่มได้โดย

1. **ทบทวนเรื่องราว**ที่ประทับใจหรือความภาคภูมิใจในการทำงานภายใต้
สถานการณ์วิกฤตโควิด 19
2. **บอกเล่าเรื่องราว** โดยบรรยายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนี้
 - 2.1 เหตุการณ์ เรื่องราวที่เกิดขึ้น
 - 2.2 ความคิด ความรู้สึก การกระทำ คำพูด บทสนทนาของท่านและ
ผู้ที่เกี่ยวข้อง
 - 2.3 การจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ที่ทำให้เกิดผลลัพธ์และสิ่งดีๆ
ทั้งในส่วนที่เกี่ยวกับตัวท่านเอง เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว เป็นต้น
 - 2.4 ข้อคิด/สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำงาน
3. **เขียนอย่างอิสระ**ตามสไตล์ของท่าน
4. **ร่วมแบ่งปันเรื่องราวดีๆ** เหล่านั้น โดยส่งผ่าน QR Code



นอกจากการนำเสนอแบ่งปันเรื่องราวดีๆ ที่ประทับใจหรือเป็นความ
ภาคภูมิใจที่ได้จากการทำงานท่ามกลาง...โควิด 19 ผ่านการเขียนเป็น
... เรื่องเล่า เราพลัง ... นี้แล้ว ทุกท่านยังสามารถทำในรูปแบบต่างๆ ตามความถนัด
และตามความชอบ อาทิ เล่าเรื่องด้วยภาพวาด อัดเรื่องราวเป็นคลิปวิดีโอ หรือ
อาจดึงเฉพาะประโยคเด็ดที่ฟังแล้วรู้สึกทำให้มีพลังใจ มาทำเป็นสติ๊กเกอร์ เป็นต้น

ตัวอย่าง...เรื่องเล่า ไร่พลัง 'ใจ' สอบสวนโรคโควิดอย่างไร ... ให้สนุก

แรกๆ รู้สึกกดดัน ทำงานด้วยความลำบากมาก เพราะเป็นงานที่ไม่เคยทำ เหนืออื่นใดคือนโยบายของผอ. ที่เน้นย้ำว่า การสอบสวนโรคแต่ละราย ต้องทำให้เสร็จภายใน 24 ชั่วโมง นึกในใจ ... แล้วฉันจะต้องทำอย่างไร ภารกิจที่ได้รับมอบหมายครั้งนี้จึงจะ ... สำเร็จได้

หลังจากนั่งทำใจอยู่พักหนึ่ง ฉันก็เริ่มคิดออกว่า ก่อนอื่นฉันต้องมี—ความรู้—ในการทำงาน โขคดีที่ฉันเพิ่งได้รับการถ่ายทอดความรู้เรื่องการสอบสวนโรคจากผอ. ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านระบาดวิทยา ช่วงแรกฉันจึงสอบสวนโรคโดยยึดตามแนวทางในเอกสารที่ผอ. ให้ไว้ เป็นเสมือนคัมภีร์วิเศษ ที่ต้องพกติดตัวและเปิดอ่านทุกวัน เพราะยังจำขั้นตอนการสอบสวนโรคได้ไม่แม่นยำ นอกจากนี้ฉันยังเอาแนวทางของทีมควบคุมโรคติดเชื้อ (ทีม IC) ของรพ. ที่มีกระบวนการทำงานไว้อย่างชัดเจนมาใช้ด้วย

นึกย้อนเวลากลับไป ฉันเห็นภาพตอนฉันทำการสอบสวนโรค case แรกๆ ฉันทำด้วยความลุกี้ลุกง ไม่มีความมั่นใจ จนต้องเตือนตัวเองบ่อยๆ ว่าต้อง—มีสติๆๆ—หลังจากนั้นฉันค่อยๆ เรียนรู้จากการทำงานว่า ฉันต้องมีปฏิทิน เพื่อใช้ในการนับวันและกำหนด Timeline ของผู้ติดเชื้อ ต้องเตรียมกระดาษ ปากกา คอมพิวเตอร์ให้พร้อมสำหรับจดและบันทึกข้อมูลที่ได้ สิ่งสำคัญคือโทรศัพท์สำหรับสอบถามข้อมูลกับ case

การสอบสวนโรคแต่ละราย ไม่ถ่ย่ายนัก ต้องปรับข้อคำถามให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจ และขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้ให้ข้อมูลด้วย จนบางครั้งต้องใช้เวลาถึง 3 ชั่วโมง ในการพูดคุยกัน เป็นเหตุให้ค่าโทรศัพท์รายเดือนของฉันสูงขึ้นหลายเท่าโดยไม่ทันรู้ตัว

ถ้าเป็น case ที่ยุ่งยาก ฉันมักทำการสอบสวนเอง เทคนิคที่ฉันใช้แล้วมักทำให้ ผู้ถูกสัมภาษณ์ยอมให้ข้อมูลคือ เกริ่นนำ...ให้เขารู้ว่า ข้อมูลที่เขาให้ นั้น นอกจาก เป็นประโยชน์ต่อคนในรพ. แล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวของเขาด้วย พูดคุยทำ Timeline ร่วมกัน ด้วยความเข้าใจ เห็นใจ และพูดทิ้งท้ายนำทางไว้ว่า... จะมีทีมสอบสวนโรคโทรมาประเมินอาการเป็นระยะ

หลายครั้งที่รู้สึกเหนื่อยล้า กัดดันเพราะต้องเร่งทำและส่งข้อมูลให้ทันเวลา ก่อนเที่ยงคืน แต่เมื่อฉันนึกถึงคนที่กำลังรอคอยที่จะนำข้อมูลไปใช้ นึกถึงเพื่อนร่วมวิชาชีพอีกมากมายที่ทำงานใน รพ. สนาม อีกหลายแห่ง และที่ต้องทำงานด้วยความอดทนภายใต้ชุด PPE ตลอดทั้งวัน ทำให้ฉันรู้ว่างานที่ฉันทำนี้ ไม่ใช่งานที่หนักหนานัก เพียงแต่ต้องใช้ความอดทน มุ่งมั่น ทำให้ฉันเปลี่ยนมุมมองว่างานนี้เป็นงานที่ทำทลายความสามารถของฉันและทีม เมื่อฉันทำการสอบสวนโรคเสร็จแล้วจะนำมาเรียบเรียงเขียนเป็นรายงานให้กระชับ อ่านเข้าใจง่าย เช่น เป็นกราฟ รายงานราย 2 สัปดาห์ รายเดือน และในภาพย่อยของแต่ละหน่วยงาน เพื่อให้คนที่ต้องใช้ข้อมูลสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายขึ้น

จากจุดเริ่มต้นที่มีผู้ที่ต้องสอบสวนโรคเพียง 8 ราย ผ่านไปไม่นาน ฉันและทีมสามารถสอบสวนโรคได้อย่างชำนาญขึ้น ทำทั้งหมดถึง 100 ราย ได้รับคำชื่นชมและขอบคุณจาก ผอ. และหลายฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

แม้ว่าฉันจะเป็นเพียง -- จิ๊กซอว์ชิ้นเล็กๆ -- ในองค์กร แต่งานของฉัน
ก็สามารถขับเคลื่อนให้รพ. ของฉัน มีมาตรการและแนวทางที่ชัดเจนในการ
ควบคุมและป้องกันการระบาดของโรคโควิด ทำให้เพื่อนร่วมงานทำงานด้วยความ
ปลอดภัย ทำให้ผู้ป่วยมีคณดูแล มากไปกว่านั้นทำให้ รพ. เป็นแหล่งเรียนรู้เรื่องการ
สอบสวนโรคโควิดในหน่วยงานให้แก่ รพ. และหน่วยงานอื่นๆ ด้วย

ผู้เล่า...นางมาลี หนานเจียง หัวหน้าทีมสอบสวนโรคโควิด
สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

ผู้เรียบเรียง...นางสาวภคณพิน กิตติรักษนนท์
สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต



+ การดูแล ‘สังคม จิตใจ’

บุคลากรสุขภาพกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อ และกลุ่มติดเชื้อที่แยกกักตัว

บุคลากรทางสุขภาพเป็นบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อมากกว่าบุคคลอื่น เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อแล้วต้องถูกกักตัว (quarantine) หรือเป็นผู้ได้รับเชื้อแล้วต้องแยกกักตัว (isolation) อย่างน้อย 2 สัปดาห์

“อย่าโทษตัวเอง” คุณไม่ได้เป็นผู้กระทำความผิด คุณเป็นเพียงผู้ได้รับผลกระทบโดยตรงจากการระบาดของโรคโควิด 19

“คุณมีคุณค่าที่ได้ให้การช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มที่” แต่ขณะนี้ **ต้องหยุดพัก...ถอดหมวกการเป็นผู้ให้การช่วยเหลือ** เพื่อดูแลตนเองให้สามารถกลับมาปฏิบัติหน้าที่...ช่วยเหลือผู้อื่น

บุคลากรสุขภาพที่เสี่ยงติดเชื้อแล้วต้องแยกกักตัว ควรสำรวจการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติทางอารมณ์และทางร่างกายที่เป็นอาการแสดงถึงความเครียดของตนเอง ซึ่งอาการต่อไปนี้อาจเกิดขึ้นได้กับ...ทุกคน

- **กลัวการติดเชื้อ** อาจเกิดความรู้สึกหวาดระแวงคนรอบข้าง คนใกล้ตัว แม้แต่คนที่ดูปกติที่สุด หรือหวาดระแวงแม้แต่กับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เช่น พอมีอาการไอแห้งๆ คัดจมูก ก็เริ่มกังวลไม่แน่ใจว่าไปรับเชื้อมาแล้วหรือไม่

- **เกิดความกังวล** นอกจากกลัวติดเชื้อโควิด 19 แล้วยังมีความกังวลในเรื่องต่างๆ เช่น ต้องไปตรวจหาเชื้อหรือไม่ ช่วง Timeline ที่สัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วยติดเชื้อ การทำงานในระหว่างที่ต้องหยุดงานกักตัวอยู่บ้าน 14 วัน หรือครุ่นคิดถึงสิทธิการรักษาและความคุ้มครองของการประกันชีวิตของตนเอง

- **เกิดความเครียด** หลังสัมผัสผู้ป่วยติดเชื้อ 3 – 5 วัน ต้องเข้ารับการตรวจหาเชื้อทันที ทำให้เกิดความเครียดในช่วงรอผลตรวจ และหากไม่พบเชื้อยังคงต้องแยกกักตัวให้ครบ 14 วัน การแยกตัวโดดเดี่ยวอาจทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น

เมื่อเสี่ยงติดเชื้อ กักตัวอย่างไร? ไม่เบื่อ ไม่เครียด

ดูแลและปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด

สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ และเว้นระยะห่าง 1-2 เมตร ฉีดวัคซีนตามมาตรการของรัฐ

สังเกตอาการตนเองอย่างใกล้ชิด

วัดไข้ทุกวัน ตรวจเช็คความผิดปกติของร่างกาย หากมีอาการผิดปกติควรรีบพบแพทย์

ตรวจสอบอาการทางจิตใจ

เฝ้าระวังอาการซึมเศร้า การนอนที่ผิดปกติ หากมีอาการจนกระทบงานหรือความสัมพันธ์ ควรพบแพทย์หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323

ติดตามข่าวสารอย่างมีสติ

ติดตามข่าวสักวันละครึ่งก็เพียงพอ เลือกรับข่าวจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ลดการเสพสื่อออนไลน์ และระมัดระวังข่าวปลอม

รักษากิจวัตรประจำวันตามปกติ

ทำกิจกรรมใหม่ๆ ที่สนใจ เช่น นวดผ่อนคลาย ออกกำลังกาย ฟักผ่อนให้เพียงพอ และทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา หรือการใช้สารเสพติด

หมั่นเติมพลังใจให้ตนเองอยู่เสมอ

กิจกรรมเสริมพลังใจ เช่น ฟังเพลงเสริมกำลังใจ Self-talk Podcast หรือฝึกทักษะใหม่ๆ เช่น ทำอาหาร วาดภาพ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

หาโอกาสแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ

ในช่วงการกักตัวหรือเมื่อรักษาตัวหายแล้ว คุณยังสามารถเป็นผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่ เช่น การบอกเล่าและถ่ายทอดประสบการณ์ที่ดี เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อื่น

คงความสัมพันธ์ไว้ได้

แม้จะห่างกายตามนโยบาย แต่ไม่จำเป็น ต้องห่างกันทางใจ สามารถโทรคุยกัน หรือจะ VDO Call ให้เห็นหน้าแบ่งปัน ความรู้สึกกับครอบครัวหรือเพื่อนที่ไว้ใจได้

ตัวอย่าง...ตารางกิจกรรมประจำวัน (ดัดแปลงได้ตามความเหมาะสม)

เวลา	กิจกรรม
06.00-07.00 น.	ตื่นนอน ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล
07.00-08.00 น.	ออกกำลังกายตามคลิปในสื่อออนไลน์
08.00-09.00 น.	รับประทานอาหารเช้าและยา
09.00-10.00 น.	โปรแกรมฝึกสติ Online Learning ของกรมสุขภาพจิต (https://dmh.go.th/covid19/audio/)
10.00-12.00 น.	ทำกิจกรรมที่สนใจ อย่างมีสติ
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารเช้าและยา
13.00-14.00 น.	กิจกรรมการเรียนรู้ในการดูแลตัวเอง
14.00-16.00 น.	ทำกิจกรรมที่สนใจ อย่างมีสติ
16.00-18.00 น.	รับประทานอาหารเช้าและยา
18.00-20.00 น.	ติดตามข่าวสาร ทางทีวี
20.00-21.00 น.	ทบทวนกิจกรรมการฝึกสติ ประกอบกิจทางศาสนา ที่ตนนับถือ และเข้านอน

สำหรับบุคลากรสุขภาพกลุ่มติดเชื้อที่อยู่ระหว่างการแยกตัวรักษาใน cohort ward อย่างน้อย 2 สัปดาห์ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ ที่สำคัญคือ รักษากิจวัตรประจำวันตามปกติให้มากที่สุดรวมถึง -- การสร้างความเข้มแข็ง

ทางใจ ผีอกสติให้รู้เท่าทันความรู้สึกและมีวิธีจัดการกับความเครียดของตนเอง - -
เพื่อให้เกิดความสงบทางใจ และพร้อมสำหรับการกลับไปใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ

การฝึกสติหรือการดูแลจิตใจนั้นสามารถฝึกฝนได้ด้วยตนเอง โดยกรมสุขภาพจิต ได้จัดทำหลักสูตรออนไลน์ **‘การดูแลจิตใจในวิกฤตการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019’** ที่เน้นการฝึกสติและการนำไปใช้กับกิจกรรมอื่นๆ ใช้เวลาวันละ 20-30 นาที โดยใน 7 วันแรก เป็นขั้นตอนการฝึกพื้นฐาน ส่วนวันที่ 8 เป็นต้นไป จะเป็นการฝึกทุกวันให้เป็นวิถีชีวิต ทั้งนี้ควรฝึกให้เป็นเวลาที่แน่นอน และสม่ำเสมอ รายละเอียดแสดงในตารางต่อไปนี้

วัน	ขั้นการฝึก	ประโยชน์
วันที่ 1	ฝึกสมาธิ	ช่วยลดความว้าวุ่นใจจากโรคโควิด-19
วันที่ 2	ฝึกสติพื้นฐาน	ช่วยให้ทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่รับและแพร่เชื้อโควิด-19
วันที่ 3	สติในการกิน	ช่วยให้การดูแลสุขภาพได้ดีและปลอดภัยจากโรค
วันที่ 4	สติควบคุมอารมณ์	ช่วยจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น
วันที่ 5	สติใคร่ครวญ	สิ่งที่ได้จากวิกฤต เปลี่ยนความคิดลบเป็นความคิดบวก
วันที่ 6	สติสื่อสาร	ช่วยให้สื่อใจถึงใจกับคนใกล้ชิด
วันที่ 7	สติเมตตาให้อภัย	ช่วยให้ใจเปิดกว้าง แม้นิยามวิกฤต
วันที่ 8	สติเป็นวิถี	สร้างความเข้มแข็งในจิตใจ และเป็นพลังใจให้ผู้อื่น

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



สแกนผ่าน
QR code

สำหรับผู้ที่ปัญหาสุขภาพจิตไม่รุนแรงควรใช้การคลายเครียด (ฝึกการหายใจ หรือผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) และฝึกสติ เพื่อลดระดับความเครียด ผู้ที่มีความเครียดระดับปานกลางถึงขั้นรุนแรงแนะนำให้มีการรักษาโดยการเข้าร่วมกับการทำจิตบำบัด เช่น การใช้ยา antidepressants anxiolytics/benzodiazepines เพื่อรักษาอาการด้านอารมณ์และช่วยการนอนหลับ

นอกจากนี้บุคลากรสุขภาพสามารถเรียนรู้แนวทางการปฏิบัติตัวในแต่ละวัน พร้อมกิจกรรมการผ่อนคลายในรูปแบบต่างๆ และสามารถบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้ระหว่างการกักตัว 14 วัน ได้ใน เอกสาร **“14 วัน บันทึกแห่งชัยชนะ”** เพื่อเก็บไว้เป็นการเรียนรู้และบทเรียนของตนเองระหว่างการกักตัว

14 วัน บันทึกแห่งชัยชนะ

ใช้ชีวิตในกักตัว อย่างมีความสุข
เมื่ออยู่กับลูก และตัวคุณเอง
เอาชนะวิกฤต COVID-19 ไปด้วยกัน

Day 1 : เรียนรู้เรื่องโรค

เวลา	กิจกรรม	อารมณ์และใจ
00.00 - 02.00 น.		
02.00 - 04.00 น.		
04.00 - 06.00 น.		
06.00 - 08.00 น.		
08.00 - 10.00 น.		
10.00 - 12.00 น.		
12.00 - 14.00 น.		
14.00 - 16.00 น.		
16.00 - 18.00 น.		
18.00 - 20.00 น.		
20.00 - 22.00 น.		
22.00 - 24.00 น.		



เมื่อครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิด

เป็น ... ผู้เสี่ยงติดเชื้อ

บุคลากรสุขภาพอาจรู้สึกกังวลใจระหว่างหน้าที่และครอบครัว และการเสียสละเพื่อรับผิดชอบต่องานส่วนรวม ในขณะที่ตนเองไม่มีเวลาไปดูแลครอบครัว คนใกล้ชิดที่บ้านนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่? มีข้อเสนอแนะสำหรับการดูแลจิตใจตนเองดังนี้

- พิจารณาความจำเป็นและเร่งด่วน หากมีความจำเป็นที่จะต้องไปดูแลคนในครอบครัวควรทำหน้าที่ดูแลคนในครอบครัวก่อน หรือหากมีคนช่วยดูแลจัดการแทน เช่น มีสมาชิกในครอบครัวช่วยจัดการแทน เราก็สามารถติดตามความคืบหน้าได้เป็นระยะ

- มีสมาธิ สติ ในบทบาทที่ทำอยู่ขณะนั้น

- บางครั้งในการดูแลผู้ป่วยและผู้ที่ได้รับผลกระทบ เราอาจเห็นผู้ที่มีความใกล้เคียงกับสถานการณ์ในครอบครัวของตนเอง อาจกระตุ้นให้นึกถึงหรือควบคุมอารมณ์ไม่ไหว กรณีนี้ให้บอกหรือให้เพื่อนร่วมงาน คนอื่นทำงานแทนก่อน เพื่อพักสงบใจสักครู่ เมื่อพร้อมจึงกลับมาทำงานใหม่

- หากรู้สึกเครียดจากการปฏิบัติหน้าที่ ให้พูดคุย ระบายกับเพื่อนร่วมงาน หรือคนที่ไว้ใจ หรือผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองด้วยการหายใจเข้าออกลึกๆ การหลับตาผ่อนคลาย เบี่ยงความคิดไปเรื่องอื่นๆ ที่ชอบ เพื่อช่วยให้รู้สึกดีขึ้น

เมื่อต้องพบกับ...การสูญเสีย

ในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด 19 บุคลากรสุขภาพอาจพบสิ่งที่ไม่คาดคิด และควบคุมสถานการณ์ไม่ได้ บางคนอาจรู้สึกผิดหวังหรือรู้สึกผิดที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติที่อยู่ในการดูแล เพื่อร่วมงานและสมาชิกในครอบครัวที่ติดเชื่อได้อย่างที่ต้องการ

แนวทางการดูแลจิตใจและการปรับตัว กรณีความเศร้าโศกจากการสูญเสีย ทำได้ดังนี้

- ยอมรับในสถานการณ์ที่เราเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ ไม่ตำหนิตัวเอง
- ขอให้บอกกับตัวเองและจงเชื่อมั่นว่า “อย่างน้อยเราก็มีคุณค่าที่ได้ทำงานในการช่วยเหลือคนอื่นอย่างเต็มที่แล้ว ถึงจะไม่ใช่ไปตามที่คิดไว้ หรือมีข้อจำกัดบ้างก็ตาม”
- เชื่อมั่นว่าทุกอย่างจะค่อยๆ ดีขึ้น ปฏิบัติงานด้วยความอดทน มุ่งมั่น และมีความหวัง
- ตรวจสอบหรือทวนสอบจิตใจตนเอง หากรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ ท้อแท้ เหนื่อยล้า สามารถประเมินความเครียดด้วยตนเองเบื้องต้นด้วยตนเอง ในกรณีที่ทำแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q) แล้วพบว่ามีความรู้สึกดังกล่าว สามารถพบบุคลากรสุขภาพเพื่อประเมินด้วยแบบคัดกรอง 9Q ต่อไป

- อย่าลั้งเลหรืออายที่จะขอความช่วยเหลือ หากปฏิบัติทางจิตใจยังรบกวนการทำงาน สร้างความเครียด และไม่หายได้ภายใน 2-4 สัปดาห์
- องค์กรหรือเพื่อนร่วมงาน ต้องใช้หลัก 3 ส. (สอดคล้อง มองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง) กับบุคลากรที่เผชิญกับความสูญเสียและมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวปรับใจ

Pandemic Grief

แนวทางการดูแลบุคลากร ผู้ป่วยและครอบครัว กรณีเผชิญกับการสูญเสีย



ปัจจุบันผู้เสียชีวิตจากโควิด-19 มีจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งการสูญเสียนี้ย่อมมีผลกระทบอย่างยิ่งทางด้านสุขภาพจิตต่อญาติ ผู้ใกล้ชิดหรือผู้ดูแล

จากสถิติทุกๆ 1 คนที่เสียชีวิต จะมีผู้โศกเศร้าจากการสูญเสียถึง 9 คน และมีความรุนแรงกว่าความสูญเสียอื่นๆ ด้วยมาตรการการป้องกันโรคในปัจจุบัน ทำให้ญาติไม่อาจพบปะกับผู้ป่วยก่อนเสียชีวิต ไม่สามารถจัดการงานศพได้ตามพิธีปกติ ญาติพี่น้องไม่สามารถมาพบปะหรือร่วมงานได้เต็มที่ หรือเกิดความรู้สึกผิดในการดูแลก็ตาม



จากสถานการณ์ดังกล่าวทำให้มีการวางแผนการจัดการเรื่องการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ต้องมีการดูแล support ก่อนการเสียชีวิต พร้อมสื่อสารให้ญาติทราบว่าคุณป่วยได้รับการดูแลเป็นอย่างดี พร้อมมีทีมจัดการด้านการสูญเสีย (bereavement outreach) แนวทางจัดงานศพและพิธีการได้เหมาะสมตามแต่ละศาสนาที่มีความเสี่ยงต่ำ แม้ไม่สามารถจัดงานตามปกติได้



การจัดการก่อนการสูญเสีย

- Communication Skill :** รับฟัง แก้ปัญหา ให้ความหวังที่เป็นจริง
- Care Process :** ให้ข้อมูลที่แท้จริงและเป็นปัจจุบันอย่างสม่ำเสมอ พร้อมตอบข้อสงสัยเพื่อลดความกังวล หานหาทางให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้พูดคุยผ่านระบบ online หากเกิดเหตุฉุกเฉินให้รีบแจ้งญาติทันที และแสดงความเสียใจ
- Connection :** ทำความรู้จักกับชีวิตของผู้ป่วย เพื่อช่วยในการสื่อสาร โดยเฉพาะสิ่งที่คุณป่วยอยากบอกกับครอบครัว

การจัดการหลังการสูญเสีย

- Care Process :** แสดงความเสียใจ ทีม MCATT ทำ Grief Counseling (Onsite/Online) ประเมินสุขภาพจิต ประเมินความเสี่ยง หาแรงจูงใจ จัดตั้งกลุ่มช่วยเหลือกันเอง
- Communication Skill :** ฟังให้มาก ถามความต้องการความช่วยเหลือ เน้นย้ำว่าการสูญเสียไม่ใช่ความผิดของใคร และเป็นสถานการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

คู่มือการดูแลสังคมจิตใจ

ภาคผนวก ข

หลักสูตรและสื่อออนไลน์

ภาคผนวก ค

อินโฟกราฟฟิค

ภาคผนวก ง

แบบประเมินสุขภาพจิต

Mental Health Check IN



ภาคผนวก ก คู่มือการดูแลสังคมจิตใจ



กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

คู่มือการปฏิบัติงาน
ที่มุ่งช่วยเหลือเยียวยาจิตใจทุกระดับ

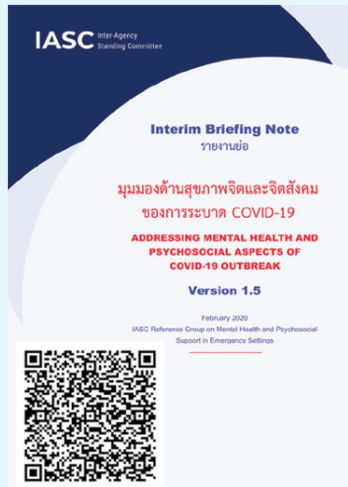
ผู้ประสบภาวะวิกฤตในกรณีการระบาด
ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

MC
Mental Care



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

คู่มือการดูแลสังคมจิตใจ
บุคลากรสุขภาพในภาวะวิกฤตโควิด-19



IASC
Inter-Agency
Standing Committee


Interim Briefing Note
รายงานย่อ

มุมมองด้านสุขภาพจิตและจิตสังคม
ของการระบาด COVID-19

ADDRESSING MENTAL HEALTH AND
PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF
COVID-19 OUTBREAK

Version 1.5

February 2020
IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial
Support in Emergency Settings



ภาคผนวก v หลักสูตรและสื่อออนไลน์



โคโรน่าห่วงใยชุมชน วันที่ 1

วันที่ 1

14 วัน บันทึกแห่งชัยชนะ

ดูบน YouTube



ดูแลใจ  สู้ไวรัสโควิด-19



Motion Infographic 5 36 คุณค่าของสุขภาพ

5 36 คุณค่าของสุขภาพ

ไม่เพียงแต่สุขภาพที่ดีเท่านั้น...
แต่สุขภาพที่ดีก็สำคัญ

0:00 / 1:28

YouTube

Motion Infographic 5 36 คุณค่าของสุขภาพ



ภาคผนวก ค อินโฟกราฟฟิค

1. วิธีดูแลจิตใจบุคลากร
ทางการแพทย์ตามหลัก

C A R E



2. แนวทางการเสริมสร้าง
กำลังใจให้บุคลากร
ทางการแพทย์ (SHOES)



3. การดูแลจิตใจตัวเอง
ของผู้ให้การช่วยเหลือ
(Helper)



4. มาตรการช่วยเหลือเจ้าหน้าที่
สำหรับหัวหน้าทีม



5. คำแนะนำสำหรับ
เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน
ด้านหน้า



6. การจัดการความเครียด
สำหรับบุคลากร
ทางการแพทย์



7. 5 วิธีดูแลใจคน
ทำงานไม่ให้หมดไฟ



8. การจัดการกับ
ความกังวลในช่วง
โควิด-19 ระบาด



9. การปฐมพยาบาลทางใจ
ด้วย 3 ส



ภาคผนวก ง แบบประเมินสุขภาพจิต



ประเมินด้วย **SBSD 4** ปัจจัย

S : Stress (เครียด)

B : Burnout (ภาวะหมดไฟ)

S : Suicide (เสี่ยงฆ่าตัวตาย)

D : Depression (ซึมเศร้า)

แบบประเมินพลังใจ (RQ) 3 ข้อ



เครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นและคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต
โดยทราบผลการประเมินทันทีพร้อมคำแนะนำการปฏิบัติตัว



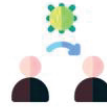
เลือกลักษณะของแบบประเมิน



ประเมินตัวเอง

ตรวจสอบสุขภาพใจให้กับตัวเอง

ทำแบบประเมินตัวเอง



ประเมินผู้อื่น

ตรวจสอบสุขภาพใจให้กับผู้อื่น

ทำแบบประเมินผู้อื่น



สถานที่รักษาผู้ติดเชื้ของรัฐ

LQ/CI/COHORT WARD
/HOSPITAL/SW.สถาน

ทำแบบประเมิน



HOME ISOLATION

ผู้ติดเชื้รักษาตัวที่บ้าน

ทำแบบประเมิน



องค์กรภาครัฐและเอกชน

สำหรับองค์กรภาครัฐ/เอกชน ที่ลงทะเบียน

ลงทะเบียนองค์กร

ทำแบบประเมิน



STATE QUARANTINE

สถานที่กักตัวที่รัฐจัดให้

ทำแบบประเมิน

ส่วนที่ 1 แบบประเมินพลังใจ (RQ)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้เพียงใด โดย “1 หมายถึง เชื่อมั่นน้อย และ 10 หมายถึง เชื่อมั่นมาก”

1) ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิต ได้



2) ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง



3) ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้



คำถามส่วนที่ 2 : แบบประเมินภาวะเหนื่อยล้า ทหมดไฟ (Burnout)

1) ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกหมดพลัง หมดหวัง สูญเสียพลังงาน ทางจิตใจหรือไม่

- แทบไม่มี เป็นบางครั้ง
- บ่อยครั้ง เป็นประจำ

คำถามส่วนที่ 3 : แบบประเมินความเครียด

- 1) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ “มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก”
- แทบไม่มี เป็นบางครั้ง
- บ่อยครั้ง เป็นประจำ
- 2) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ “มีสมาธิน้อยลง”
- แทบไม่มี เป็นบางครั้ง
- บ่อยครั้ง เป็นประจำ
- 3) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ “หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ”
- แทบไม่มี เป็นบางครั้ง
- บ่อยครั้ง เป็นประจำ
- 4) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ “รู้สึกเบื่อ เซ็ง”
- แทบไม่มี เป็นบางครั้ง
- บ่อยครั้ง เป็นประจำ
- 5) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ “ไม่อยากพบปะผู้คน”
- แทบไม่มี เป็นบางครั้ง
- บ่อยครั้ง เป็นประจำ

คำถามส่วนที่ 4 : แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q+)

1) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้
สิ้นหวัง หรือไม่?

- ไม่ใช่ ใช่

2) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็
ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่?

- ไม่ใช่ ใช่

คำถามส่วนที่ 4.1 : คำถามคัดกรองการฆ่าตัวตาย

1) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีความรู้สึกทุกข์ใจจนไม่อยาก
มีชีวิตอยู่?

- ไม่ใช่ ใช่



คำถามส่วนที่ 5 : แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน?

- 1) เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร
 - ไม่มีเลย
 - เป็นบางวัน (1-7 วัน)
 - เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน)
 - เป็นทุกวัน

- 2) ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้
 - ไม่มีเลย
 - เป็นบางวัน (1-7 วัน)
 - เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน)
 - เป็นทุกวัน

- 3) หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป
 - ไม่มีเลย
 - เป็นบางวัน (1-7 วัน)
 - เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน)
 - เป็นทุกวัน

- 4) เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง
 - ไม่มีเลย
 - เป็นบางวัน (1-7 วัน)
 - เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน)
 - เป็นทุกวัน

- 5) เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป
 - ไม่มีเลย
 - เป็นบางวัน (1-7 วัน)
 - เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน)
 - เป็นทุกวัน

- 6) รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหวัง
- ไม่มีเลย เป็นบางวัน (1-7 วัน)
- เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน
- 7) สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ
- ไม่มีเลย เป็นบางวัน (1-7 วัน)
- เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน
- 8) พุดซ้า ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่าย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น
- ไม่มีเลย เป็นบางวัน (1-7 วัน)
- เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน
- 9) คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี
- ไม่มีเลย เป็นบางวัน (1-7 วัน)
- เป็นบ่อย (มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน



คำถามส่วนที่ 6 : แบบประเมินการฆ่าตัวตายด้วย 8 คำถาม

- 1) ในเดือนที่ผ่านมา รวมทั้งวันนี้ คิดอยากตายหรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า
 ไม่ใช่ ใช่
- 2) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ อยากร้ายตัวเองหรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ
 ไม่ใช่ ใช่
- 3) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย
 ไม่ใช่ ใช่
- 4) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย
 ไม่ใช่ ใช่
- 5) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตัวเองหรือเตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ
 ไม่ใช่ ใช่
- 6) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต
 ไม่ใช่ ใช่
- 7) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ ได้พยายามฆ่าตัวตาย โดยคาดหวังตั้งใจที่จะให้ตาย
 ไม่ใช่ ใช่
- 8) ตลอดชีวิตที่ผ่านมา ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย
 ไม่ใช่ ใช่

คำแนะนำสำหรับผู้ตอบสนองแบบประเมิน

คำแนะนำสำหรับการเสริมสร้างพลัง

การเสริมสร้างพลังใจให้มากขึ้นด้วยการเรียนรู้จากผู้มีพลังใจในการปรับตัว และแก้ไขปัญหาต่างๆ รวมทั้งสามารถศึกษาจากหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อีดี อีดี สู้

หลักสำคัญในการเสริมสร้างพลังใจ เช่น

1. ท่านสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในการเอาชนะอุปสรรค(พลังอึด) ด้วยการมองคุณค่าและสิ่งที่ท่านมี รวมทั้งประสบการณ์ที่ท่านเคยผ่านพ้นอุปสรรคมาได้
2. ท่านสามารถเพิ่มพลังจากคนรอบข้าง (พลังฮึด) ด้วยการขอคำแนะนำ การช่วยเหลือและกำลังใจ
3. ท่านสามารถเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา (พลังสู้) รวมทั้งการลดรายจ่าย การเพิ่มรายได้ด้วยการปรึกษา ผู้มีความรู้ การศึกษาหาความรู้จากแหล่งต่างๆ แล้วนำไปปฏิบัติ และอาจต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและการทำงานด้วย

คำแนะนำสำหรับภาวะเหนื่อยล้า ทรมาน (Burnout)

- ยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคล
- เปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่อาจไม่ตรงกัน ไม่ด่วนตัดสินคนอื่น
- พัฒนาทักษะในการจัดการปัญหา และความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
- พัฒนาทักษะการสื่อสาร เจรจาต่อรอง การยืนหยัดเพื่อรักษาสิทธิ์อันชอบธรรมของตนเอง

- ร่วมกิจกรรมทางสังคมพบปะผู้คน ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นให้มากขึ้น
- เพิ่มกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- พุดคุยกับบุคคลที่ไว้ใจ หรือปรึกษาบุคลากรสาธารณสุข
- สามารถโทรศัพท์ปรึกษา สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ข้อแนะนำสำหรับผลประเมินความเครียด ST-5

✍ **ท่านมีความเครียดน้อย** เป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละคนสามารถปรับตัวได้เองไม่เกิดปัญหาสุขภาพของตนเอง และท่านยังสามารถช่วยเหลือและพูดคุยกับผู้อื่น ในครอบครัวและชุมชนได้ด้วย

✍ **ท่านมีความเครียดปานกลาง** ในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติบุคคลต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่างๆ จนทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติเพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา

✍ **ท่านมีความเครียดมากที่สุด** เป็นความเครียดที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย ทำให้อ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย และต่อภาวะจิตใจจนอาจทำให้เกิดโรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ทันที และได้รับการดูแลต่อเนื่องไปอีก 3-6 เดือน

* ปฏิกริยาทางจิตใจที่เป็นผลมาจากความเครียดจะค่อยๆ หายไปเองใน 2-4 สัปดาห์ เมื่อเวลาผ่านไป ถ้าอาการเหล่านี้รบกวนการทำงานหรือเกิดความเครียด ท่านควรขอใช้บริการสุขภาพจิต อย่างกังวล หรืออาย เพราะจะช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้นและเข้าใจตนเองมากขึ้นด้วย ทั้งนี้หากไม่ดีขึ้น เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ใจสั่น ควรปรึกษาแพทย์ที่หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ หรือสถานพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้าน หรือ โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

ข้อแนะนำสำหรับผลประเมินอาการโรคซึมเศร้า

✍ **ท่านไม่มีอาการซึมเศร้าหรือมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก** ไม่จำเป็นต้องรักษา

✍ **ท่านมีอาการซึมเศร้าระดับปานกลาง** ข้อแนะนำในการดูแล ควรพักผ่อนให้เพียงพอ นอนหลับให้ได้ 6-8 ชั่วโมง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย พบปะเพื่อนฝูง ควรขอคำปรึกษาช่วยเหลือจากผู้ที่ไว้วางใจ ไม่จมอยู่กับปัญหา มองหาหนทางคลี่คลาย หากอาการที่ท่านเป็นมีผลกระทบต่อการทำงานหรือการเข้าสังคม หรือหากท่านมีอาการระดับนี้มานาน 1-2 สัปดาห์แล้วยังไม่ดีขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อรับการช่วยเหลือรักษา

✍ **ท่านมีอาการซึมเศร้าระดับรุนแรง** ข้อแนะนำในการดูแล ต้องพบแพทย์เพื่อประเมินอาการและให้การรักษาโดยเร็ว ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้

ข้อแนะนำสำหรับผลประเมินแนวโน้มต่อการฆ่าตัวตาย

✍ **ท่านไม่มีแนวโน้มฆ่าตัวตาย** แต่ถ้าหากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ สถานพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้าน หรือ โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

✍ **ท่านมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายระดับน้อย** ควรรีบปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้านท่าน

✍ **ท่านมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายระดับรุนแรง** ควรรีบปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้านท่าน

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. COVID-19 public health emergency of international concern (PHEIC) [Internet]. Geneva: Global research and innovation forum; 2020 [cited 2020 Dec 24]. Available from: <https://shorturl.asia/W2Oge>.
2. World Health Organization. Supporting the mental health and well-being of the health and care workforce [Internet]. Geneva: WHO; 2020 [cited 2021 Aug 4]. Available from จาก: <https://apps.who.int>
3. กรมการแพทย์. แนวทางการจัดตั้งโรงพยาบาลสนาม กรณีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในวงกว้าง [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมการแพทย์; 2564 [สืบค้นเมื่อวันที่ 28 ก.ค. 2564]. จาก: <https://covid19.dmh.go.th>
4. กรมสุขภาพจิต. ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทย ระดับประเทศ Mental health check in [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2564 [สืบค้นเมื่อวันที่ 2 ส.ค. 2564]. จาก: <https://checkin.dmh.go.th/>.
5. กรมสุขภาพจิต. คู่มือการปฏิบัติงานที่มช่วยเหลือเยียวยาจิตใจทุกระดับ: ผู้ประสบภาวะวิกฤตในกรณีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2563 [สืบค้นเมื่อวันที่ 27 ก.ค. 2564]. จาก:<https://www.dmh.go.th/covid19/pnews/view.asp?id=1>

6. กรมสุขภาพจิต. คู่มือการดูแลสังคมจิตใจบุคลากรสุขภาพในภาวะวิกฤตโควิด-19 [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2563 [สืบค้นเมื่อวันที่ 27 ก.ค. 2564]. จาก: <https://www.dmh.go.th/covid19/pnews/view.asp?id=22>
7. กรมสุขภาพจิต. หลักสูตรออนไลน์การดูแลจิตใจในวิกฤตโควิด-19 [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2563 [สืบค้นเมื่อวันที่ 27 ก.ค. 2564]. จาก: <https://dmh.go.th/covid19/audio/>.
8. ฐาปนุญ กาญจนภาค, พระจิตร์ จิตตสัรวโร, พิชัย อภิภูสสุกุล, วรณมา จารุสมบุรณ์, อรทัย ชะฟู. สูญเสียไม่เสียสูญ บทเรียนการดูแลความสูญเสียหลากหลายมุมมอง. กรุงเทพฯ: หจก. สามลดตา; 2564.
9. โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ กรมสุขภาพจิต. 14 วันบันทึกแห่งชัยชนะ [อินเทอร์เน็ต]. สุราษฎร์ธานี: กรมสุขภาพจิต; 2563 [สืบค้นเมื่อวันที่ 29 ก.ค. 2564]. จาก: <https://shorturl.asia/M2JAR>
10. สำนักองค์การรัฐสภาระหว่างประเทศ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. สรุปรายมาตรการและการดำเนินงานของไทยต่อสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนัก; 2563. [เข้าถึงเมื่อวันที่ 17 เม.ย. 2564]. จาก: https://www.parliament.go.th/ewtadmin/ewt/parliament_parcy/ewt_dl_link.php?nid=69274
11. สำนักข่าว Hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ. โควิดเสียชีวิตเพิ่ม [อินเทอร์เน็ต]. อุตรธานี: สำนักข่าว; 17 เม.ย. 2564 [เข้าถึงเมื่อวันที่ 17 เม.ย. 2564]. จาก: <https://www.hfocus.org/content/2021/04/21420>

บันทึกการเรียนรู้

วันที่.....

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines.





บันทึกการเรียนรู้



วันที่.....

Area with horizontal dotted lines for writing.





บันทึกการเรียนรู้



วันที่.....

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.



บันทึกการเรียนรู้

วันที่.....

Dotted lines for writing.





สร้างสุขในงาน

ท่ามกลาง

โควิด 19

..... สำหรับบุคลากรสุขภาพ



จัดทำโดย สำนักวิชาการสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

 www.dmh.go.th / www.dmh-bmha.com

 สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

 02-590-8567



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health