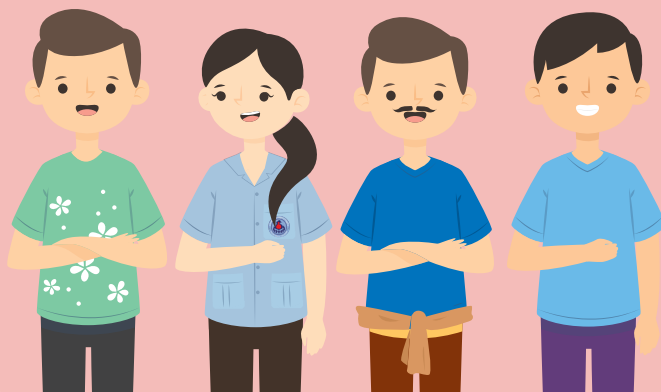




กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

องค์ความรู้การดูแลสุขภาพใจ
ในสถานการณ์การระบาดโควิด-19

“ใจพร้อม ไม่ยอมป่วย”



ฉบับนักรีวิวและ
เจ้าหน้าที่ด่านหน้าในชุมชน

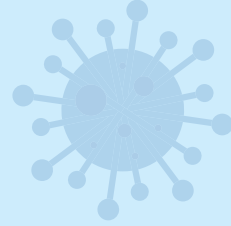
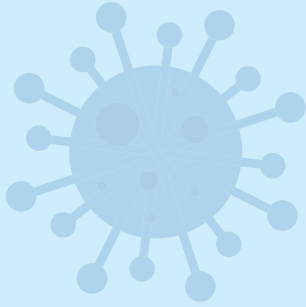
สายด่วนสุขภาพจิต
1323
ปรึกษาออนไลน์
www.mental1323.com



“ตระหนัก ไม่ตระหนก”



กองส่งเสริมและพัฒนากสุขภาพจิต



ชื่อหนังสือ : องค์กรความรู้การดูแลสุขภาพใจในสถานการณ์การระบาด
โควิด-19 “ใจพร้อม ไม่ยอมป่วย”

บรรณาธิการ : ดร.สุดา วงศ์สวัสดิ์

เผยแพร่ครั้งที่ 1 : เมษายน 2563

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ตำบลดลาดขัวญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ดาวน์โหลดได้ที่



องค์กรความรู้การดูแลสุขภาพใจในสถานการณ์การระบาด
โควิด-19 “ใจพร้อม ไม่ยอมป่วย”



คำนำ

สถานการณ์ปัญหาทั่วโลกจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 นอกจากส่งผลต่อสุขภาพร่างกายแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของประชาชนอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นความตื่นกลัว ความวิตกกังวลการติดเชื้อ ซึ่งเกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง หรือการไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้องได้ รวมทั้งการขาดความเชื่อมั่นในกระบวนการรักษา ประกอบกับต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตเศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้รายได้มัน้อยลงหรือต้องตกงานตามมา ยิ่งทำให้ประชาชนเกิดความเครียดสะสมจนอาจลุกลามเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงในอนาคต

บุคลากรสาธารณสุขและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่เป็นด่านหน้าในการดูแลสุขภาพประชาชนในชุมชน อาทิ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม./อสส. อาสาสมัคร/จิตอาสา ตลอดจนผู้นำ/แกนนำชุมชน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และนักจัดรายการวิทยุ ซึ่งเป็นกำลังสำคัญและการเป็นสื่อกลางในการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจ ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและสร้างความมั่นใจแก่ประชาชนในชุมชน ดังนั้นบุคลากรสาธารณสุขและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกลุ่มนี้จึงจำเป็นต้องมีองค์ความรู้ที่ถูกต้อง ชัดเจน และเข้าใจง่าย เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้สื่อสารให้เข้ากับสถานการณ์และบริบทของพื้นที่ได้อย่างเหมาะสม

องค์ความรู้การดูแลสุขภาพใจในสถานการณ์การระบาดโควิด-19 “ใจพร้อมไม่ยอมป่วย” เป็นการรวบรวมและเรียบเรียงความรู้ในการดูแลสุขภาพจิตประชาชนในสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ที่มีความครอบคลุมถึงประชาชนทุกกลุ่มวัยในชุมชน ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก สหพันธ์สภาวิชาชีพระหว่างประเทศ และอีกหลายหน่วยงาน จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ฯ เล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรสาธารณสุข ผู้ที่เกี่ยวข้อง และนักจัดรายการวิทยุ ได้มีแนวทางในการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องในด้านการดูแลสุขภาพจิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและความมั่นใจในการเผชิญและฟันฝ่าเพื่อให้ผ่านพ้นสถานการณ์วิกฤตนี้ไปด้วยกันได้ ด้วยความ “ตระหนัก แต่ไม่ตระหนก”

กรมสุขภาพจิต

เมษายน 2563

เล่มนี้มีอะไร ???

กลุ่มประชาชนทั่วไป

- การป้องกันตัวเองจากโควิด-19 (COVID-19) หน้า 1
- ดูแลใจ...สู้ไวรัสโควิด หน้า 3
- จัดเวลาแก่เบื่อ เพื่อสมดุลชีวิต ช่วงวิกฤต โควิด-19 หน้า 5
- บ้านเรา...ห่างกันสักพัก แต่รักเหมือนเดิม หน้า 6



กลุ่มเสี่ยง กักตัว

- กักตัวอย่างไร ...ไม่เครียด หน้า 8



กลุ่มเด็ก

- ดูแลใจ เจ้าตัวเล็ก ในยุคโควิด-19 หน้า 10
- 3 กิจกรรม แนะนำสำหรับเด็ก หน้า 11



กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้พิการ

- โควิด-19 กับผู้สูงอายุ อยู่อย่างไรไม่ให้เครียด หน้า 12
- ชุมชนร่วมใจผู้สูงอายุ “ไม่” ล้าพัง หน้า 13
- ดูแลใจผู้สูงอายุ ไม่ให้วิตกกังวลกับโรคโควิด-19 หน้า 15
- 5 ข้อควรใช้ ดูแลใจผู้พิการ ในสถานการณ์โควิด-19 หน้า 17



ผู้ช่วยเหลือ ผู้ดูแล

- 5 ข้อ ดูแลใจ...ไม่ Burn out (ยุคโควิด-19) หน้า 19
- การปฐมพยาบาลทางใจในสถานการณ์
การแพร่ระบาดของ COVID-19 หน้า 21



ชุมชน

- รวมพลังชุมชน ทำชนะโควิด-19 หน้า 25



การป้องกันตัวเองจากโควิด-19 (COVID-19)

คำแนะนำ

การป้องกันตัวเองจากโควิด-19 (COVID-19) สำหรับประชาชนทั่วไปในชุมชน มีเป้าหมายเพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับ โควิด-19 รวมถึงแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อโควิด-19

มารู้จักไวรัสโคโรนาหรือ COVID-19 กัน

องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศชื่อเป็นทางการสำหรับใช้เรียก โรคทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ว่า “โควิด-ไนน์ทีน” (COVID-19) ซึ่งโรคนี้เป็นแล้วสามารถรักษาได้

อาการ...เมื่อติดเชื้อโคโรนาหรือโควิด-19

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่าอาการจากการติดเชื้อโควิด-19 ภายหลังจากติดเชื้อภายใน 5 วัน อาการที่สังเกตง่าย ๆ ด้วยตัวเอง มีอาการสำคัญ ดังนี้

1. มีไข้
2. ไอแห้งๆ
3. เจ็บคอ
4. มีน้ำมูก
5. ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
6. หายใจเหนื่อยหอบ

บางรายมีภาวะแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ ซึ่งจะตรวจพบจากการเอกซเรย์ปอด หากมีอาการหนักมาก ๆ จะพบในการติดเชื้อระยะ หลัง ๆ แล้ว อาจอันตรายถึงอวัยวะในต่าง ๆ ล้มเหลว

ป้องกันอย่างไรไม่ให้ติดโควิด-19

1. ล้างมือสม่ำเสมอด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 20 วินาที ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ ไอ จาม หรือหลังจากสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้ใช้งานร่วมกัน ในที่สาธารณะ เช่น ราวบันได กลอน หรือลูกบิดประตู เป็นต้น

2. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ
 3. รับประทานอาหารสุก สะอาด ใช้ช้อนส้อมส่วนตัว
 4. รักษาร่างกายให้อบอุ่น นอนหลับให้เพียงพอ
 5. หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เจ็บคอ เหนื่อยหอบ หรือผู้ที่กลับมาจากพื้นที่เสี่ยง
- หากมีอาการไข้ เจ็บคอ มีน้ำมูก สัมผัสผู้ป่วยหรือผู้ที่มาจากพื้นที่เสี่ยง ควรรีบไปโรงพยาบาล พร้อมแจ้งประวัติการคลุกคลีหรือสัมผัสผู้ป่วย

ในกรณีที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรดูแลตนเองอย่างเคร่งครัด และญาติหรือบุคคลใกล้ชิดควรหมั่นเฝ้าระวังความผิดปกติ ทั้งร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เช่น รู้สึกกลัวไปหมดทุกอย่าง ติดตามข่าวสารมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ หวาดระแวง ฯลฯ เมื่อสังเกตพบความผิดปกติ ควรปรึกษาหรือส่งต่อผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเพื่อให้การช่วยเหลือทันที



ดูแลใจ...สู้ไวรัสโควิด

คำแนะนำ

ดูแลใจ...สู้ไวรัสโควิด สำหรับประชาชนทั่วไปในชุมชนมีเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติตัวเบื้องต้นเพื่อดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ป้องกันไม่ให้เกิดหรือถึงกังวลมากเกินไป และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

สมัยก่อนถ้าจะพูดกันถึงสงครามโลกครั้งที่ 3 เราคงนึกไปถึงประเทศมหาอำนาจใหญ่ๆ ตัดกันเพื่อแย่งชิงความยิ่งใหญ่ มีการพัฒนาเครื่องมือและวิทยาการต่างๆ ที่ล้ำสมัยขึ้นมาใช้ต่อสู้กัน เกิดการสูญเสียชีวิต ล้มตายเป็นจำนวนมาก แต่นึกไม่ถึงเลยว่าสงครามที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้นั้นจะเป็นสงครามกับสิ่งที่เรามองไม่เห็นอย่างเช่น **เชื้อไวรัส** การระบาดของโรคไวรัสโคโรนา หรือที่เราเรียกกันง่ายๆ ว่า “โควิด” สามารถติดกันได้อย่างง่ายดายด้วยการสัมผัสกับเชื้อโรคที่ผ่านทางกรไอน้ำ จาม หรือสัมผัสน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย เป็นโรคที่มีความรุนแรงจนถึงแก่ชีวิตจนทำให้เรารู้สึกกลัว จนถึงขั้นวิตกกังวล เกิดความหวาดระแวงและไม่สามารถใช้ชีวิตตามปกติได้ แต่อย่างไรก็ตาม เราก็สามารถป้องกันตนเองไม่ให้รับเชื้อได้ โดยการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ และเว้นระยะห่างทางสังคมในการดำเนินชีวิต และอย่าลืมดูแลจิตใจไม่ให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลมากเกินไป วิธีที่จะแนะนำนั้นเป็นวิธีง่ายๆ ในการดูแลจิตใจของตนเองด้วยหลัก 5 ร. เพื่อช่วยให้เราก้าวผ่านสถานการณ์วิกฤตจากไวรัสโควิด-19 ครั้งนี้ไปด้วยกัน

1. รู้อารมณ์ หาวิธีผ่อนคลายความเครียดแบบที่ตนเองชอบ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ฝึกสมาธิ และอย่าใช้การดื่มสุรา สูบบุหรี่ เสพสารเสพติดเพื่อมาช่วยผ่อนคลายความเครียดที่เกิดขึ้น

2. รับสื่ออย่างมีสติ ไม่หมกมุ่นเกินไป ลดการดู การอ่าน หรือการฟังข่าวที่ทำให้คุณรู้สึกวิตกกังวลเกินไป ฟังข่าวแค่วันละ 1-2 ครั้งเท่านั้นถ้ารู้สึกเครียดให้หยุดติดตามข่าวทันที และควรอ่านข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น

3. รักษาสุขภาพ ดูแลร่างกายให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดูแลและป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด

4. ปรึกษาหากกังวลใจ โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

5. **ระมัดระวังไม่แสดงท่าที่รังเกียจ** ไม่ตอกย้ำ ไม่ล้อเลียนคนที่เสี่ยงหรือป่วยโควิด-19 ว่าเป็น “ตัวเชื้อโรค” เพราะพวกเขาเป็นเพียง “คนที่ป่วยด้วย โควิด” เท่านั้น ซึ่งหลังจากหายป่วยจาก โควิด แล้วพวกเขาก็จะใช้ชีวิตได้ตามปกติ สามารถไปทำงาน และอยู่กับครอบครัวรวมถึงคนที่รักได้ สิ่งสำคัญคือ เราไม่ควรสร้างตราบาปให้คนที่ป่วยด้วยโรคนี้

“ส่งต่อกำลังใจ เราจะผ่านไปด้วยกัน”



จัดเวลาแก้เบื่อ เพื่อสมดุลชีวิต ช่วงวิกฤต Covid-19

คำแนะนำ

จัดเวลาแก้เบื่อ เพื่อสมดุลชีวิต ช่วงวิกฤตโควิด-19 สำหรับประชาชนทั่วไปในชุมชน มีเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติตัวเบื้องต้นเพื่อใช้เวลาว่างขณะเก็บตัวหยุดเชื้ออยู่บ้านอย่างสร้างสรรค์ และป้องกันไม่ให้เครียดหรือกังวลมากเกินไป

อยู่บ้านกันนานๆ ก็เบื่อกันได้ แต่ละคนก็มีวิธีแก้เบื่อแก้เซ็งกัน อาจเหมือนหรือแตกต่างกันไป แต่อยากให้หลักคิดว่า แค่เบื่อแค่เซ็งไม่เป็นไร อย่าให้เครียดเกินไปแล้วกัน เพราะความเครียดที่มากและยาวนานจะไปกดภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อและเกิดอาการรุนแรง ดังนั้นการมีกิจกรรมทำอะไรจะช่วยแก้เซ็ง และลดความเครียดได้

ในกลุ่มวัยรุ่น และวัยทำงาน ฝากเรื่อง 3 จัด ไว้ให้ลองนำไปใช้กันดู

1. จัดเวลางาน แบ่งเป็น

▶ จัดเวลาสำหรับ Work at home ในผู้ใหญ่ และการเรียนการสอนผ่านออนไลน์ ในวัยรุ่น อาจารย์มหาวิทยาลัยหลายสถาบันจัดการการเรียนการสอนทางออนไลน์ ใช้เวลาทำงานหรือเรียนอย่างมีคุณภาพค่ะ จัดเวลาตามเป้าหมายผลลัพธ์ของงานที่ต้องการให้เกิด และทำอย่างเต็มที่ให้มีคุณภาพ

▶ จัดเวลาสำหรับงานบ้าน ที่เป็นกิจวัตรประจำวัน เช่น ทำอาหาร เช็ดถูทำความสะอาด ซักผ้า รีดเสื้อผ้า ล้างจาน ควรมีการแบ่งงานกันทำ ในวันหยุดควรจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้น่าอยู่และสะอาด ถือเป็นโอกาสตกแต่งบ้านใหม่ให้ถูกใจคนอยู่มากขึ้น

▶ จัดเวลาสำหรับงานอดิเรกที่ชอบ บางอย่างอาจได้ผลผลิตที่ทำรายได้ หรือผลผลิตที่ทำเพื่อช่วยเหลือคนในสังคม เช่น การเย็บหน้ากากผ้า การให้ความรู้ในเรื่องการทำอาหารจากวัสดุพื้นบ้าน การทำของเล่น การให้กำลังใจผ่านโซเชียลมีเดีย เป็นต้น

2. จัดเวลาเพื่อสลายพลังงานส่วนเกิน โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีพลังงานส่วนเกินล้นเหลือ หามุมออกกำลังกายเพื่อยืดเส้นยืดสาย บ้านใครมีบริเวณบ้านก็ออกมากระโดดเชือก ตีแบดมินตัน กันบ้าง ฟีกเตะฟุตบอลเข้า ประตุตาชายที่ทำเอง ชู้ตลูกบอลลงตะกร้า เป็นต้น

3. จัดเวลาเพื่อเพิ่มพูนความรู้ โดยเฉพาะความรู้ในโลกออนไลน์มีมากมาย อาจเป็นความรู้เพื่อเสริมรายได้ในอนาคต เป็นการวางแผนชีวิตอย่างหนึ่ง อาจเป็นความรู้เพื่อใช้ในชีวิตประจำวันที่ช่วยให้พึ่งตนเอง ได้มากขึ้น เช่น การซ่อมแซมเสื้อผ้า การทำความสะอาดบ้านแบบทุ่นแรง การซ่อมแซมของใช้ในบ้าน เป็นต้น

ลองจัดเวลาคุณะ รับรองว่าท่านจะรู้สึกว่าคุณใช้เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว จนลืมเบื่อเลิเซ็งกันเลยทีเดียว

บ้านเรา...ห่างกันสักพัก แต่รักเหมือนเดิม

คำแนะนำ

บ้านเรา...ห่างกันสักพัก แต่รักเหมือนเดิม สำหรับประชาชนทั่วไปในชุมชน มีเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติตัวตามมาตรการการเว้นระยะห่าง ให้สมาชิกในครอบครัวเข้าใจกัน ไม่ขัดแย้งและยังคงรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในครอบครัวไว้ได้

ในยุคโรคโควิด-19 ระบาด หลายๆ คนคงได้ยินคำว่า “social distancing” หรือ “การเว้นระยะห่างทางสังคม” จนคุ้นหู ซึ่งเป็นการรักษาระยะห่างทางกายภาพระหว่างตัวเราเองกับคนอื่น ๆ อย่างน้อย 2 เมตร อยู่ในที่พักอาศัย หลีกเลี่ยงการออกไปในที่ที่คนพลุกพล่านหรือรวมกลุ่มกัน มาตรการนี้ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าสามารถป้องกันการระบาดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยทุเลาความรุนแรงของการระบาดได้จริง และที่สำคัญเป็นสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวต้องปฏิบัติด้วยเช่นกัน **สมาชิกในครอบครัวสามารถใช้ชีวิตภายใต้**

“การเว้นระยะห่างทางสังคม” ได้ด้วยแนวทาง 4 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. สร้างกฎของบ้าน หรือทำข้อตกลงร่วมกัน เพื่อป้องกันการติดโรคหรือแพร่กระจายเชื้อ เช่น ล้างมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกัน เช่น จับมือ กอด หอมแก้ม ฯลฯ รักษาระยะห่าง 2 เมตรแต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะจำเป็นต้องคุยหรือสัมผัสกันในระยะใกล้ ต้องสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง ลดการออกนอกบ้าน งดการใช้ภาชนะอุปกรณ์ทานอาหารร่วมกัน หากคนใดคนหนึ่งในครอบครัวต้องกล้าบอกความจริงเมื่อไม่ทำตามกฎที่ตกลงไว้ และสมาชิกคนอื่นๆ ควรเตือนกัน หากทางแก้ไข ไม่ควรกล่าวโทษหรือซ้ำเติมกัน

2. พูดคุยสื่อสาร แม้ว่ากายจะต้องห่าง แต่สมาชิกสามารถแสดงความรัก ความห่วงใยผ่านคำพูดแทนการสัมผัส เช่น การพูดคุยถามไถ่ว่า “เหนื่อยไหม” “เป็นหวัดนะ” “เป็นกำลังใจให้นะ” ถ้าหากสมาชิกครอบครัวไม่ได้อยู่บ้านเดียวกัน ให้ติดต่อสื่อสารผ่านมือถือหรือโซเชียลมีเดีย

3. เรียนรู้สิ่งใหม่ ใช้โอกาสเมื่อต้องอยู่บ้านหรือเวลาว่าง ทำสิ่งใหม่ๆ อาจเป็นงานอดิเรกหรือทักษะใหม่ๆ เช่น ทำอาหาร ทำขนม เย็บปักถักร้อย ปลูกต้นไม้ เป็นต้น หรืออาจฝึกทักษะใหม่ๆ ที่เคยอยากทำ เช่น วาดภาพ ประดิษฐ์ที่ติดผม หรือแม้แต่ลงเรียนความรู้ใหม่ๆ ทางออนไลน์ กิจกรรมเหล่านี้สามารถลดความเบื่อหน่าย ผ่อนคลายความเครียดจากการต้องใช้เวลาอยู่บ้านนานๆ ได้เป็นอย่างดี

4. ใช้ระยะปลอดภัย จัดสถานที่ แยกของใช้ของสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ควรจัดให้มีผู้ดูแลหลักคนเดียวไม่ควรเปลี่ยนบ่อยและได้รับการฝึกทักษะในการดูแล ที่สำคัญต้องแน่ใจว่าผู้ดูแลหลักต้องไม่ใช่ผู้เสี่ยงติดเชื้อ ทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแลควรหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับเด็ก

แม้ว่ามาตรการ “การเว้นระยะห่างทางสังคม” อาจทำให้สมาชิกครอบครัวรู้สึกอึดอัดใจ ไม่สะดวกสบายเนื่องจากต้องจำกัดพฤติกรรมบางอย่าง แต่ถ้าเราทุกคนเข้าใจความรุนแรงสถานการณ์การระบาด และให้ความร่วมมือปฏิบัติตามแนวทาง 4 ข้อ ได้แก่ **“มีกฎของบ้าน พุดคุยสื่อสาร เรียนรู้สิ่งใหม่ ใช้ระยะปลอดภัย ใส่ใจครอบครัว”** เราจะลดการแพร่เชื้อสู่คนในครอบครัว ช่วยลดจำนวนผู้ป่วย และช่วยสังคมประเทศชาติให้ผ่านพ้นวิกฤติครั้งนี้ได้แน่นอน



กักตัวอย่างไร...ไม่เครียด

คำแนะนำ

กักตัวอย่างไร...ไม่เครียด สำหรับกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทั้งที่เดินทางมาจากพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาด หรือสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย มีเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวตามแนวปฏิบัติเพื่อป้องกันและควบคุมโรค ไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของโรค และช่วยดูแลจิตใจของกลุ่มที่ต้องกักตัวไม่ให้เกิดความเครียด และสามารถดำเนินชีวิตได้ภายใต้พื้นที่ที่ถูกจำกัด

อะไรคือการกักตัวหรือการแยกตัวเอง คนกลุ่มไหนบ้างที่ต้องกักตัว การกักตัวนั้นทำไปทำไม เราต้องกักตัวหรือเปล่า ?? มีคำถามวนเวียนให้สังคมสงสัยมาเรื่อยๆ ตลอดช่วงเวลาที่เกิดการระบาดของโรคโควิด วันนี้จึงอยากเล่าให้ฟังว่า การกักตัวนั้นเพื่อสังเกตการเริ่มป่วย เป็นการควบคุม จำกัดพื้นที่ในการใช้ชีวิตของคน อาจจะมาจากการสัมผัสกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อระหว่างช่วงที่แพร่เชื้อหรือเดินทางไปในสถานที่ที่มีความเสี่ยง เป็นการเฝ้าระวังการติดเชื้อของตนเอง และการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไปสู่คนอื่นในขณะที่ยังไม่แสดงอาการ เพราะฉะนั้น ในช่วงเวลาที่ต้องกักตัวนี้ เราอาจจะคิดวนเวียนถึงความเสี่ยงต่างๆ ความกังวลว่าจะติดเชื้อหรือไม่ หรือแม้กระทั่งความรู้สึกผิดว่าเป็นผู้แพร่เชื้อต่อให้แก่คนใกล้ชิดหรือรู้สึกผิดต่อสังคม ดังนั้นเมื่อต้องกักตัว จึงควรปฏิบัติตามวิธีการ **5 ต. ดูแลใจ** ที่จะช่วยให้คุณไม่เครียดจนเกินไป ดังนี้

1. ติดต่อสื่อสารผ่านช่องทางออนไลน์ต่างๆ กับคนที่คุณรัก ครอบครัว เพื่อน ผ่านมือถือ หรือโซเชียลมีเดีย ถึงแม้จะไม่สามารถพบหน้ากันหรือสัมผัสกันได้โดยตรง แต่ก็ยังมีทางเลือกอื่นๆที่ยังทำให้เราติดต่อกันได้ ไม่ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวหรือเผชิญปัญหาอยู่เพียงคนเดียว

2. ติดตามข่าวสารอย่างมีสติ ไม่หมกมุ่นเกินไป ลดการดู การอ่าน หรือการฟังข่าวที่ทำให้คุณรู้สึกวิตกกังวลเกินไป ควรอ่านข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น ถ้ารู้สึกเครียดหยุดรับสื่อและหากิจกรรมอื่นทำ

3. **ต่อต้านความเครียด** หาทางผ่อนคลาย ดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

4. **เติมเต็มความรู้** **ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ** หาข้อมูลที่ช่วยในการช่วยเหลือดูแลจิตใจตนเอง หาโอกาสในการพูดถึงเรื่องราวในเชิงบวกของคนที่เคยป่วยเป็นโควิดเช่น การแชร์เรื่องราวของผู้ที่หายป่วย หรือเรื่องราวของผู้ที่เคยดูแลผู้ป่วยจนหายดีแล้ว และถ้ารู้สึกว่าตนเองเครียด หรือวิตกกังวลมาก ๆ ควรติดต่อขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

5. **ต้องชื่นชมตนเองที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและประเทศชาติ** ทำให้เกิดความรู้สึกมีกำลังใจในการที่ต้องกักตัวเอง ถูกจำกัดพื้นที่และต้องเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิต ต้องแยกจากคนในครอบครัวและผู้อื่นหรืออาจถูกจับจ้องว่าเป็นผู้ติดเชื้อ เมื่อครบ 14 วันแล้วขอให้คุณชื่นชมความสำเร็จของตนเองว่า**คุณมีความรับผิดชอบต่อสังคมและทำประโยชน์ต่อประเทศชาติ**



ดูแลใจ เจ้าตัวเล็ก ในยุคโควิด-19

คำแนะนำ

ดูแลใจเจ้าตัวเล็ก ในยุคโควิด-19 สำหรับกลุ่มพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก มีเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลเด็กอย่างเหมาะสมในช่วงสถานการณ์ที่เด็กไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ หรืออาจมีความสงสัยต่อการใช้ชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไป

ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 หัวอกของคนเป็นพ่อแม่คงหนีไม่พ้นจากความห่วงกังวล ไม่อยาก让孩子ต้องเจ็บป่วยด้วยโรคนี้ อยากดูแลเจ้าตัวน้อยที่เป็นเสมือนแก้วตาดวงใจให้มีสุขภาพแข็งแรงปลอดภัย ซึ่งการดูแลสุขภาพของลูก นอกจากการดูแลสุขภาพกายแล้ว สุขภาพใจก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน เราสามารถช่วยให้ลูกมีสุขภาพจิตดี รู้สึกมั่นคงปลอดภัย **ด้วย 4 เทคนิค** ดังนี้

1. สังเกตและรับฟังเด็ก พ่อแม่ควรสังเกตและเปิดโอกาสให้เด็กได้ระบายความรู้สึก เช่น หงุดหงิด งอแง กลัว เศร้า ผ่านกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น การเล่นเกม การวาดภาพ ในบรรยากาศที่ปลอดภัย ให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย

2. ติดตามดูแลอย่างใกล้ชิด ถ้าเด็กต้องถูกแยกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแล เพราะพ่อแม่ผู้ดูแลถูกกักตัว หรือเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลพ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องมั่นใจว่ามีการดูแลติดตามเด็ก ติดต่อเด็กอย่างสม่ำเสมอ เช่น โทรศัพท์ หรือวิดีโอคอล 2 ครั้งต่อวัน หรือใช้รูปแบบอื่นๆ ที่เหมาะสมกับอายุเด็ก เพื่อให้เด็กไม่รู้สึกลัวถูกทอดทิ้ง

3. ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างเหมาะสม พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรหากิจกรรมที่เหมาะสม โดยเด็กยังได้เล่นและพูดคุยติดต่อกับคนอื่น ๆ และมีส่วนร่วมกับคนในครอบครัว เช่น ช่วยทำงานบ้าน เป็นต้น

4. สังเกตอารมณ์ตนเองและจัดการ ในสถานการณ์วิกฤติ เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกเครียดได้ พ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เหมาะสม เช่น เมื่อรู้สึกหงุดหงิดหรือโกรธ ควรสงบสติอารมณ์ก่อนที่จะพูดคุยกับลูก ระมัดระวังในการใช้คำพูดโดยใช้อารมณ์ พ่อแม่สามารถพูดคุยเกี่ยวกับโรคโควิด-19 กับลูกได้โดยอธิบายใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย เหมาะสมกับอายุเด็ก

ถ้าพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู สามารถปฏิบัติตาม เทคนิค 4 วิธีนี้ และหมั่นทำทุกวัน เชื่อว่าลูกที่รักจะต้องสามารถปรับตัวและเผชิญและผ่านพ้นกับภาวะวิกฤตินี้ไปได้อย่างมีสุขภาพจิตดีอย่างแน่นอน

3 กิจกรรม แนะนำสำหรับเด็ก

คำแนะนำ

3 กิจกรรม แนะนำสำหรับเด็ก สำหรับกลุ่มพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก มีเป้าหมายเพื่อแนะนำให้เด็กๆ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สามารถสร้างความสุข สนุกสนาน ควบคู่กับการเสริมสร้างการเรียนรู้ของเด็กอย่างเหมาะสม

ในช่วงที่ทุกคนอยู่บ้าน จะจัดการระเบียบชีวิตอย่างไร จะทำอะไรให้ทุกคนลดเครียดเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย ถ้าในบ้านท่านมีเด็ก ๆ อยู่ มีหลักคิดสำคัญคือ ไม่ว่าจะจัดกิจกรรมใดให้เด็กต้องสร้างความเพลิดเพลิน สนุกสนานแทรกอยู่ด้วยเสมอ

ขอแนะนำกิจกรรม 3 เสริม สำหรับเด็ก ๆ ดังนี้

1. เสริมความรู้ ให้เด็กรู้ว่าจะป้องกันไวรัสโควิด-19 อย่างไรด้วยนิทาน หรือเป็นคลิปให้เด็กดู ซึ่งมีหลายคลิปที่เป็นความรู้ง่ายๆ สำหรับเด็ก อาจวาดเป็นภาพการ์ตูน ให้เราสนุกกับการทดลองง่ายๆ เช่น ล้างมืออย่างไรให้สะอาดหมดจดโดยใส่ถุงมือ เอาสิมาทาให้ทั่วทั้งฝ่ามือและหลังมือ แล้วสาธิตให้เด็กเห็นว่าจะต้องล้างมืออย่างไร ให้เด็กได้ลองทำด้วย เขาจะสนุกกับการทดลอง

2. เสริมงานบ้าน แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบงานบ้านให้กับเด็กตามความเหมาะสมกับอายุของเขาตั้งรางวัลหรือให้ดาวสำหรับงานบ้านที่ทำได้ดีสม่ำเสมอตลอดสัปดาห์ สำหรับงานบ้านที่ได้เรียบริ้อย การทำงานบ้านจะช่วยให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก เช่น นิ้วมือ เรียนรู้การรู้จักรับผิดชอบ ซึ่งมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

3. เสริมการเล่น การเล่นคือการเรียนรู้ของเด็ก มี 2 แบบ คือ

▶ ทำเล่นๆ เป็นประโยชน์ ให้เด็กสนุกกับการทำกิจวัตรประจำวัน ยกตัวอย่าง แข่งกันว่าใครจะเก็บเตียง พับผ้าได้เรียบริ้อยกว่ากัน ใครจะแปรงฟันได้สะอาดกว่ากัน เวลาเก็บจาน งานใหญ่อยู่กลาง งานเล็กอยู่บน ก็สอนให้เด็กเรียนรู้เรื่องขนาด การนับเลข เป็นต้น

▶ เล่นสนุกๆ ให้เด็กแต่งมุมการเล่นของเขาเอง สร้างสรรค์ของเล่นจากวัสดุรอบตัวหรือคิดการเล่นแปลกๆ ใหม่ๆ ขึ้นมา

แต่ 3 เสริมสำหรับเด็ก รับรองว่าเด็ก ๆ จะอยู่บ้านอย่างมีความสุขและไม่เบื่อหน่ายแน่นอน !!!

โควิด-19 กับผู้สูงอายุ อยู่อย่างไรไม่ให้เครียด

คำแนะนำ

โควิดกับผู้สูงอายุ อยู่อย่างไรไม่ให้เครียด สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ มีเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุไม่ให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลมากเกินไปในช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19

ณ ช่วงการระบาดของโควิด-19 นี้ มีผลสำรวจพบว่า “ผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุ” นั้น เป็นหนึ่งในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเชื้อโควิด-19 ได้ง่าย เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันต่ำ ไม่แข็งแรงเหมือนวัยหนุ่มสาวและมีโรคประจำตัว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ นอกจากการดูแลทางด้านร่างกายแล้ว ทางด้านจิตใจก็สำคัญไม่แพ้กัน ณ ช่วงเวลานี้ผู้สูงอายุอาจจะเกิดความวิตกกังวล เกิดความกลัว หรือเกิดความเครียดได้ง่าย ไม่ว่าจะจากการต้องดูแลตัวเองอย่างเคร่งครัด หรือการต้องรักษาระยะห่างจากครอบครัว คนสนิท คนใกล้ชิด ตามนโยบายของรัฐบาล ดังนั้นเราจึงมีเคล็ดลับง่ายๆ ที่จะแนะนำให้เหล่าบรรดาผู้สูงอายุได้ลองนำไปใช้กัน

เคล็ดลับดูแลใจ ผู้สูงอายุไม่เครียด

- ▶ หยุดรับข่าวสารที่มากเกินไป เมื่อรู้สึกตัวเองว่าวิตกกังวล เครียด ให้หยุดรับข่าวหรืออ่านข่าว และหากิจกรรมอื่นทำแทน เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวล
- ▶ ทำจิตใจให้สงบ สบาย ผ่อนคลาย ทำในสิ่งที่ตนเองชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน และมีความสุข เช่น การพูดคุย ทำงานอดิเรก ทำกิจกรรมทางศาสนา ฯ แต่ถ้าหากทำแล้วยังไม่รู้สึกผ่อนคลายให้ลองใช้เทคนิคการคลายเครียดต่างๆ ของกรมสุขภาพจิต เช่น การควบคุมการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือการนวดคลายเครียดให้ตนเอง
- ▶ ดูแลร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและเสพยาเสพติด
- ▶ ปรึกษาพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ เช่น ครอบครัว ลูกหลาน ญาติ เพื่อนๆ เพื่อระบายความรู้สึกเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- ▶ ปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ถ้าเริ่มมีปัญหาสุขภาพจิตที่จัดการด้วยตนเองไม่ไหว เช่น วิตกกังวล กลัว หรือเครียดต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมากๆ หมกมุ่นแต่เรื่องโรคระบาดสามารถโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323

ชุมชนร่วมใจผู้สูงอายุ “ไม่” ลำพัง

คำแนะนำ

ชุมชนร่วมใจผู้สูงอายุ “ไม่” ลำพัง สำหรับสมาชิกในชุมชน ญาติ ผู้ดูแล คนใกล้ชิด หรือเพื่อนบ้านที่อยู่ในชุมชน มีเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้สมาชิกในชุมชนให้ความช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่เพียงลำพังในบ้านช่วงสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์จากหลากหลายสถาบันต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความเสี่ยงเป็นพิเศษต่อการติดเชื้อโควิด-19 และเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมากกว่าวัยอื่น ๆ เนื่องจากโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันหรือโรคหัวใจ หรืออาจเกิดจากภูมิคุ้มกันโรคต่ำลงตามวัย รัฐบาลจึงมีมาตรการให้ผู้สูงอายุที่อายุมากกว่า 70 ปี อยู่ที่บ้าน การระบาดไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อด้านร่างกายหรือด้านเศรษฐกิจ ยังรวมไปถึงผลกระทบต่อจิตใจอีกด้วย

โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังในชุมชน ผู้สูงอายุเองก็ไม่สามารถที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกับคนอื่นๆในชุมชนได้เหมือนเช่นเคย การที่ผู้สูงอายุไม่สามารถไปทำกิจกรรมต่างๆร่วมกับคนในชุมชนได้ อาจก่อให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว เกิดความเครียดหรือแม้กระทั่งการวิตกกังวลกับความเจ็บป่วยของตนเอง ในช่วงการระบาดนี้ อาจก่อให้เกิดอุปสรรคต่างๆในการเข้าไปให้ความช่วยเหลือเนื่องจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น การขาดข้อมูลที่จำเป็นต่อการช่วยเหลือ หรือการขาดประสานงานระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้รับการช่วยเหลืออย่างทั่วถึง

การดูแลสุขภาพใจของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ลำพังในชุมชนในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 กรมสุขภาพจิตได้จัดทำเนื้อหาเกี่ยวกับแนวทางที่ชุมชนจะสามารถเข้าไปให้ความช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ลำพังในชุมชน ภายใต้ชื่อ **ชุมชนร่วมใจผู้สูงอายุ “ไม่” ลำพัง** ไม่เพียงแต่ญาติเท่านั้นที่จะสามารถช่วยเหลือได้ เพื่อนบ้าน ชุมชนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก็สามารถเป็นส่วนหนึ่งในการให้ความช่วยเหลือได้อีกเช่นกัน โดยมีแนวทางที่ชุมชนสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

1. ให้ความช่วยเหลือ โดยโทรหาหรือส่งข้อความหาผู้สูงอายุเป็นประจำเพื่อถามถึงความต้องการความช่วยเหลือและไม่ให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยว

2. ให้กำลังใจ ชื่นชม และส่งเสริมผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น ออกกำลังกาย กิจกรรมคลายเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง

3. ให้ข้อมูลการติดต่ออาสาสมัครไว้กับเพื่อนบ้านของผู้สูงอายุ เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุในยามจำเป็น ซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้เพื่อนบ้านของผู้สูงอายุสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องหรืออาสาสมัครในชุมชนได้ทันทีเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

4. ติดต่อหน่วยงานท้องถิ่นที่มีหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อลงทะเบียนการช่วยเหลือดูแลให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละคน

5. ประสานให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการดูแลช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ เมื่อพบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาทั้งด้านร่างกายหรือจิตใจ ให้ผู้สูงอายุได้รับความช่วยเหลืออย่างทันท่วงที

การดูแลใจของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ลำพังในชุมชน การเข้าไปให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีขึ้น ไม่รู้สึกว่าคุณเองถูกชุมชนทอดทิ้งและรู้สึกได้ว่าตนยังเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนอยู่ ฉะนั้น “เรา” ในฐานะสมาชิกในชุมชน เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข รพ.สต. อสม.แกนนำชุมชน อาสาสมัคร กำนัน ผู้ใหญ่บ้านหรือนักสื่อสารของวิถชุมชน มีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุที่อยู่ลำพังก้าวผ่านสถานการณ์เช่นนี้ไปได้ สามารถนำแนวทางดังกล่าวไปปฏิบัติใช้ในชุมชน ร่วมด้วยช่วยกัน สิ่งสำคัญที่สุดคือการสื่อสารที่เข้าใจง่ายและให้การช่วยเหลือที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุรู้ว่ายังมีคนที่คอยอยู่ข้าง ๆ และคุณก็ยินดีที่จะเข้ามาดูแลช่วยเหลือพวกเขาอย่างเต็มใจ



ดูแลใจผู้สูงวัย ไม่ให้วิตกกังวลกับโรคโควิด-19

คำแนะนำ

ดูแลใจผู้สูงวัย ไม่ให้วิตกกังวลกับโรคโควิด-19 สำหรับญาติหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 ช่วยผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ข่าวสารต่างๆ เกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโรค

ผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มเสี่ยงอีกกลุ่มหนึ่งที่ครอบครัวและชุมชนควรใส่ใจและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตในภาวะเหตุการณ์วิกฤติ เนื่องจากส่วนใหญ่ต้องการการดูแลจากญาติ อีกทั้งยังการจำกัดบริเวณให้ผู้สูงอายุอยู่แต่ในบ้านเป็นเวลานานติดต่อกันหลายเดือน อาจส่งผลให้สภาพร่างกายและสมองของผู้สูงอายุถดถอยลง รวมทั้งเกิดความเครียดได้ ซึ่งครอบครัวหรือผู้ดูแลสามารถนำ 5 วิธีต่อไปนี้ ใช้ดูแลผู้สูงอายุในการช่วยลดความเครียดหรือวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคโควิด-19

1. สังเกต อารมณ์และพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ว่ามีความวิตกกังวล เช่น ไม่สบายใจ หงุดหงิด อารมณ์เสีย โกรธง่าย ไม่มีสมาธิ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ หรือเจ็บป่วยมากขึ้นหรือไม่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีความบกพร่องด้านการรับรู้หรือโรคสมองเสื่อม อาจแสดงความวิตกกังวลเมื่อต้องกักตัวอยู่แต่ในบ้าน

2. ใส่ใจรับฟัง ให้กำลังใจให้ผู้สูงวัย เมื่อผู้สูงอายุแสดงความวิตกกังวล ครอบครัวหรือผู้ดูแลสามารถผ่อนคลายอารมณ์หรือความวิตกกังวลของผู้สูงอายุลงได้ โดยการรับฟังสิ่งที่ผู้สูงอายุพูดหรือบ่น แสดงความเข้าใจในสิ่งที่ผู้สูงอายุกังวล และที่สำคัญควรพูดให้กำลังใจท่านและชื่นชมเมื่อสามารถปฏิบัติตัวได้ตามคำแนะนำ เช่น “เข้าใจที่ยายบอกว่าอยากไปทำบุญที่วัด แต่ช่วงนี้ถ้าไปเราก็เสี่ยงติดโรค ยังไงเรามาสดมภ์ด้วยกันกับหลานไปก่อนนะจ๊ะ เดี่ยวเหตุการณ์ดีขึ้นจะพยายไปวัดนะ”

3. สื่อสารชัดเจน สื่อสารกับผู้สูงวัยด้วยคำพูดที่ง่าย ชัดเจน เกี่ยวกับการลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 อาจต้องพูดซ้ำ ๆ หลายรอบ ครอบครัวหรือผู้ดูแลจึงควรพูดคุยอย่างใจเย็นและอดทน นอกจากนี้ สามารถอธิบายโดยใช้ภาพ และทำให้ผู้สูงอายุเป็นตัวอย่าง เช่น การล้างมือที่ถูกต้อง จะช่วยให้ท่านเข้าใจและปฏิบัติตัวได้ถูกต้องมากขึ้น

4. ชวนทำกิจกรรม ครอบครัวหรือผู้ดูแลสามารถผ่อนคลายความเครียดให้ผู้สูงอายุ ในช่วงที่ต้องอยู่บ้านเพื่อลดการระบาดของโรคได้ โดยทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ มีความถนัดหรือมีความภูมิใจ เช่น ชวนท่านเดินออกกำลังกายในบริเวณบ้าน ชวนทำอาหาร เปิดเพลงฟัง ชวนท่านร้องเพลง หรือสวดมนต์ร่วมกัน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม หากผู้สูงอายุต้องออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน ต้องป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด เช่น การสวมหน้ากากอนามัย พกพาเจลหรือแอลกอฮอล์ล้างมือ หลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มในสถานที่ที่คนพลุกพล่าน และยืนห่างผู้อื่นอย่างน้อย 2 เมตร

5. พาไปหาหมอ หากผู้สูงวัยมีความวิตกกังวลมากกว่าปกติ เช่น เครียดมาก มีอาการซึมเศร้า หงุดหงิดแต่เรื่อง การระบาดคิดแฉลบเกือบตลอดเวลา ให้ครอบครัวหรือผู้ดูแลพาไปโรงพยาบาลใกล้บ้าน หรือโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323

ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ครอบครัวสามารถลดความเครียดหรือวิตกกังวลเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ของผู้สูงอายุ ด้วยการสังเกต ใส่ใจรับฟัง สื่อสารให้ชัดเจน ชวนผู้สูงอายุทำกิจกรรม และพาไปหาหมอ เมื่อมีปัญหา เพียงเท่านี้ ผู้สูงอายุก็น่าจะมีจิตใจที่แจ่มใส มีใจพร้อมฝ่าวิกฤติโควิด-19 ไปให้ได้



5 ข้อควรใช้ ดูแลใจผู้พิการในสถานการณ์โควิด-19

คำแนะนำ

5 ข้อควรใช้ ดูแลใจผู้พิการในสถานการณ์โควิด-19 สำหรับผู้ดูแล ผู้พิการหรือสมาชิกในชุมชนที่อยู่ใกล้ชิดผู้พิการ มีเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางในการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจของผู้พิการ และการสื่อสารความรู้ที่เหมาะสมให้ผู้พิการสามารถดูแลตนเองได้ และดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ

ผู้พิการเป็นบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งที่สำคัญในชุมชนและควรได้รับความห่วงใยช่วยเหลือดูแลจิตใจให้สามารถดำเนินชีวิตก้าวผ่านสถานการณ์วิกฤตินี้ไปได้ด้วยศักยภาพของตนเอง ปัญหาที่สำคัญสำหรับผู้พิการในสถานการณ์โควิด-19 นี้ คือได้รับข้อมูลที่จำเป็นเกี่ยวกับโรคโควิด-19 น้อย เพราะเนื้อหาและข้อมูลที่มีอาจไม่เหมาะสมกับผู้พิการแต่ละกลุ่ม รวมถึงอาจเข้าถึงการดูแลช่วยเหลือได้น้อยกว่าบุคคลกลุ่มอื่น ไม่มีมาตรการในการดูแลผู้พิการที่ถูกกักตัว รวมถึงการเลือกปฏิบัติต่อผู้พิการ จึงควรคำนึงว่าผู้พิการก็ไม่ต่างไปจากประชาชนทั่วไป ต้องมีการสื่อสารความรู้ที่เหมาะสมกับผู้พิการ มีแผนการช่วยเหลือดูแลทั้งทางกายและทางใจ เพื่อได้รับการดูแลอย่างเท่าเทียมกันทั้งทางกายและทางใจ ได้แก่

1. สื่อสารความรู้ โดยการให้ข้อมูล ความรู้ และแนวปฏิบัติที่เหมาะสม เข้าใจง่าย เหมาะสมกับผู้พิการแต่ละประเภท เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับ COVID-19 การดูแลตนเองทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย การจัดการความเครียด การออกกำลังกาย รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้พิการซักถาม หรือบอกปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น เพื่อแจ้งให้ผู้เกี่ยวข้องได้ช่วยเหลือ

2. ส่งเสริมสุขภาพ โดยการให้ความรู้เรื่องการกินอาหารที่มีประโยชน์ แนะนำให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับให้เพียงพอ ดูแลและป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด

3. สังเกตอารมณ์ เช่น ไม่สบายใจ หงุดหงิด อารมณ์เสีย โกรธง่าย โดยผู้ดูแลจะต้องหมั่นสังเกตอารมณ์ของผู้พิการ ด้วยการรับฟัง คอยสื่อสาร ชักถาม รวมถึงการให้กำลังใจอย่างสม่ำเสมอและใกล้ชิด ให้ผ่อนคลายด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ ที่ทำแล้วสบายใจ หรือพูดคุยปรึกษาคนในบ้านหรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญที่สายด่วน 1323

4. เตรียมความพร้อม โดยคำนึงถึงความจำเป็นและความต้องการของผู้พิการ เช่น ยา อาหาร ของใช้ แหล่งช่วยเหลือ สิ่งอำนวยความสะดวกของผู้พิการ

5. มีแผนเตรียมการ ถ้าถูกแยกจากผู้ดูแล ควรให้แน่ใจว่าผู้พิการจะได้รับการคุ้มครองโดยไม่ถูกเลือกปฏิบัติ จากสมาชิกในชุมชนและหน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน เพื่อให้ได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องและเหมาะสม

สิ่งสำคัญคือให้คิดถึงความต้องการของคนพิการในระหว่างการวางแผนช่วยเหลือ ด้วยการสื่อสารความรู้ ส่งเสริมสุขภาพ สังเกตอารมณ์ เตรียมความพร้อม และมีแผนเตรียมการ จะช่วยให้ผู้พิการได้รับการดูแลได้อย่างเหมาะสม ในสถานการณ์โควิด-19 นี้



5 ข้อ ดูแลใจ...ไม่ Burn out (ยุคโควิด-19)

คำแนะนำ

5 ข้อ ดูแลใจ...ไม่ Burn out (ยุคโควิด-19) สำหรับเจ้าหน้าที่และผู้ช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มป่วย (Helper) มีเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการดูแลจิตใจของบุคลากรทางการแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องที่มีความเสี่ยงสัมผัสใกล้ชิดกับกลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ในการคลายความเครียด ความวิตกกังวล อีกทั้งยังเสริมสร้างกำลังใจให้แก่เพื่อนร่วมงานให้ก้าวผ่านสถานการณ์การระบาดของโรคไปด้วยกัน

จากสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบในหลายพื้นที่ของประเทศไทย และแน่นอนว่าย่อมส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนชาวไทยอีกด้วย รัฐบาลได้มีมาตรการด้านต่าง ๆ ในการรับมือกับการระบาดครั้งนี้ เช่น การรับมือทางเศรษฐกิจ การรับมือทางการแพทย์และการสาธารณสุข แต่ในปัจจุบัน การแพร่ระบาดของยิวโคณุมมากขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันของเราเปลี่ยนแปลงไปมากขึ้น รัฐบาลได้มี การรณรงค์ให้ประชาชนอยู่บ้านมากยิ่งขึ้นเพื่อลดการแพร่เชื้อ เราจะเห็นเคมเปญต่างๆ ในโซเชียลมีเดียที่ว่า “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” หรือแม้แต่นบุคลากรทางการแพทย์ก็ได้เขียนข้อความลงบนกระดาษว่า “หมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่ทำงานหนักที่ รพ.เพื่อคุณ ขอให้คุณอยู่บ้านเพื่อพวกเรา” การระบาดของโควิด-19 ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคมหรือคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ยังส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจอีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบุคลากรทางการแพทย์ ผู้ที่แบกรับภาระและการเสียสละที่ยิ่งใหญ่เพื่อต่อสู้กับสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ครั้งนี้ เนื่องจากบุคลากรทางการแพทย์มีความเสี่ยงมากกว่าคนทั่วไป เพราะอยู่ในพื้นที่เสี่ยงและใกล้ชิดกับผู้ป่วยโดยตรง การเสียสละเวลาและปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มกำลัง ทำให้แพทย์หรือพยาบาลบางคนจำเป็นต้องนอนที่โรงพยาบาลเพื่อเฝ้าดูผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด บางคนไม่มีเวลาแม้แต่จะกลับไปหาครอบครัว หรือบางคนก็พักผ่อนไม่ เพียงพอ สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลหรือแม้กระทั่งภาวะหมดกำลังใจในการทำงานได้

กรมสุขภาพจิตได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการดูแลจิตใจของบุคลากรทางการแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง จึงได้จัดทำแนวทางการดูแลจิตใจภายใต้ชื่อว่า “5 ข้อ ดูแลใจ ...ไม่ Burn out (ยุคโควิด-19)” ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ดูแลอารมณ์ตนเอง หมั่นสังเกตว่าเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น วิตกกังวลง่าย หงุดหงิด โกรธแบบไม่มีเหตุผล เครียด ให้รีบผ่อนคลายอารมณ์ เลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้นชั่วคราว หรือพูดคุยกับผู้ที่ไว้วางใจ

2. ดูแลคนที่เรารัก โดยระมัดระวังการสัมผัสกับคนในครอบครัว ใช้การติดต่อสื่อสารผ่านมือถือ หรือโซเชียลมีเดีย

3. ดูแลใจคนทำงานในทีม เห็นอกเห็นใจและดูแลจิตใจกันในทีม ยกย่อง ชื่นชม เห็นคุณค่าในความเสียสละของตนเองและทีม มีความหวังสร้างกำลังใจแก่ตนเอง ทีมและประชาชนว่าจะสามารถผ่านพ้นสถานการณ์นี้ได้

4. ดูแลสุขภาพด้วยการหาเวลาพักผ่อน ผ่อนคลายในแบบของตนเอง หลีกเลี่ยงการใช้ยา การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด

5. รับการดูแลใจจาก 1323 มองหาการช่วยเหลือเมื่อพบว่าตนเอง/เพื่อนร่วมงานมีความเครียดมาก

นอกจากการดูแลสุขภาพกายของบุคลากรทางการแพทย์แล้วการดูแลสุขภาพใจก็เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มกำลังช่วยให้ผู้ป่วยโควิด-19 มีอาการดีขึ้นหรือหายจากโรคนี้อได้ เพราะการมีกำลังใจที่ดี การดูแลสุขภาพด้วยการพักผ่อนหรือแม้แต่การดูแลจิตใจของทีมบุคลากรด้วยกันย่อมส่งผลดีต่อการปฏิบัติหน้าที่ บุคลากรมีพลังใจดีก็ย่อมที่จะสามารถต่อสู้กับสถานการณ์นี้ได้ ฉะนั้นแล้วคุณ คือ กำลังสำคัญที่จะช่วยให้ประเทศไทยผ่านพ้นวิกฤตินี้ได้

“ทำงานหนักเกินไป ดูแลใจตัวเองบ้าง เพราะคุณคือคนสำคัญ”

การปฐมพยาบาลทางใจในสถานการณ์

การแพร่ระบาดของโควิด-19

(Psychological First Aid: PFA during the COVID-19 outbreak)

ปัจจุบันโควิด-19 ได้สร้างความกังวลและหวาดกลัวให้กับประชาชนจำนวนมาก ซึ่งเป็นความกังวลและหวาดกลัวเกี่ยวกับการได้รับเชื้อไวรัสจากทางใดทางหนึ่ง แสดงให้เห็นผ่านพฤติกรรมและอาการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการกักตุนสินค้า การสูญเสียความสามารถในการดำเนินชีวิตได้ตามปกติ บางคนโกรธ หงุดหงิด หรือมีปัญหาการนอน ดังนั้นการช่วยบรรเทาความกังวล ความทุกข์ใจ ผ่อนคลายอารมณ์และเพิ่มความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์การแพร่ระบาดให้กับประชาชนจึงมีความจำเป็นเร่งด่วน

การปฐมพยาบาลทางใจในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19

การปฐมพยาบาลทางใจ เป็นการดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์และแสดงออกด้วยความเห็นอกเห็นใจ ให้ความสนใจกับท่าทางที่แสดงออก การฟังด้วยความตั้งใจ รวมถึงการให้ความช่วยเหลือตามที่จำเป็น เพื่อให้ประชาชนรู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลายและมีความหวังต่อไป จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19

ทั้งนี้ในสถานการณ์การแพร่ระบาด กระทบกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างมาก บางคนต้องแยกตัวหรือกักตัวเอง การเว้นระยะห่างที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญอย่างมาก เพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่ระบาดของไวรัส ดังนั้นการปฐมพยาบาลทางใจจึงเป็นการพูดคุยระหว่างผู้ให้ความช่วยเหลือกับผู้ที่ได้รับผลกระทบผ่านโทรศัพท์ วิดีโอคอล หรือทาง Social media ต่างๆ ยกเว้นผู้ช่วยเหลือด้านหน้าที่จำเป็นต้องเจอกับประชาชนโดยตรง

ใครบ้างที่ต้องได้รับการช่วยเหลือ

- ▶ บุคคลที่กักตัวอยู่ในบ้าน หรือในที่พักอาศัย
- ▶ ประชาชนทั่วไปที่อาจโทรเข้ามาขอข้อมูลและขอความช่วยเหลือ
- ▶ บุคลากรสาธารณสุขและเจ้าหน้าที่ที่ดูแลผู้ป่วย
- ▶ ผู้ที่หายป่วยจากโควิด-19

- ▶ ครอบครัวหรือเพื่อนของผู้เสียชีวิต
- ▶ ผู้ที่ต้องดูแลเด็กที่อยู่กับบ้านช่วงโรงเรียนปิด
- ▶ ผู้สูงอายุ
- ▶ ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือติดสารเสพติด

หลักการช่วยเหลือด้วย 3L (3ส)

1. Look: สอดส่อง มองหา หมายถึงการประเมินสถานการณ์ ความเสี่ยงรวมถึงความจำเป็นในการช่วยเหลือ โดยพิจารณาจาก 1) สถานะอารมณ์และความกังวลที่จำเป็นต้องช่วยเหลือในขณะนั้น เช่น กำลังกังวลอย่างรุนแรง หรือกลัวในการสูญเสียชีวิต เป็นต้น 2) สถานการณ์ของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ เช่น เป็นคนที่กำลังกักตัว หรือเป็นญาติหรือครอบครัวของผู้ป่วย เป็นประชาชนทั่วไป หรือผู้ป่วยที่รักษาหายแล้ว 3) ประเมินความเสี่ยงของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ เช่น อาจอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือติดเชื้อไวรัสแบบไม่คาดคิด

2. Listen: ใส่ใจรับฟัง หมายถึง การพูดคุย รับฟังเพื่อให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม โดยมีหลักการดังนี้ 1) เริ่มต้นพูดคุยด้วยการแนะนำตนเอง 2) ให้ความสนใจและรับฟังด้วยความตั้งใจ 3) ยอมรับในความรู้สึกของผู้พูด 4) ช่วยบรรเทาความทุกข์ใจ 5) ถามเกี่ยวกับความต้องการและความกังวล 6) ช่วยหาวิธีแก้ปัญหา

โดยเทคนิคสำคัญของการใส่ใจรับฟัง ได้แก่

1. พูดซ้ำๆ ซักๆ ด้วยน้ำเสียงที่สงบและอบอุ่น
2. แสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ เช่น “ฉันเข้าใจความกังวลของคุณในตอนนี้” หรือ “ฉันรับรู้ในความกังวลของคุณ ยินดีที่จะช่วยเหลือคุณ” เป็นต้น
3. ถามถึงความกังวลและความต้องการการช่วยเหลือจากผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
4. ลดความกังวลด้วย เทคนิคการฝึกหายใจหรือผ่อนคลาย หรือแนะนำวิธีผ่อนคลายความเครียดอื่นๆ

3. Link: ส่งต่อเชื่อมโยง หมายถึง การช่วยให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง สามารถติดต่อคนที่รักหรือการสนับสนุนทางสังคม และเข้าถึงบริการอื่นๆ ที่จำเป็นได้

ทั้งนี้ อาการที่ควรส่งต่อเพื่อให้ได้รับการดูแลทางจิตใจ ได้แก่

- นอนไม่หลับในสัปดาห์ที่ผ่านมาและมีอาการสับสน งุนงง
- รู้สึกทุกข์ใจอย่างมาก จนไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ หรือไม่สามารถดูแลตัวเองได้
- สูญเสียการควบคุมตัวเอง
- มีแนวโน้มจะทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่น
- เริ่มใช้ยาเสพติดหรือดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป
- มีความผิดปกติทางจิตหรือเคยรับประทานยารักษาอาการทางจิตมาก่อน
- ผู้ที่มีปัญหาเจ็บป่วยเรื้อรังและต้องการความช่วยเหลือ
- แสดงอาการทางจิตที่รุนแรง
- กำลังประสบกับการใช้ความรุนแรงหรือถูกล่วงละเมิดทางเพศ

สิ่งที่ควรทำ/ไม่ควรทำ ขณะให้การปฐมพยาบาลทางใจ

สิ่งที่ควรทำ

1. ฟังให้มากกว่าพูด เพื่อให้เข้าใจความกังวลของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
2. ถามด้วยความสุภาพ
3. ใช้คำถามปลายเปิด ได้แก่ เมื่อไหร่ ที่ไหน อะไร อย่างไร
4. รับรู้ความรู้สึกและความเข้าใจต่อสถานการณ์การแพร่ระบาด
5. ตอบสนองด้วยอารมณ์ปกติ
6. สร้างความเชื่อมั่นให้เชื่อในความสามารถของตัวเอง
7. ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง หาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากกรมควบคุมโรค
8. อุดหนุนและแสดงออกด้วยความสงบ
9. เปิดโอกาสให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือได้ระบายความรู้สึก
10. รับฟังทางเลือก และช่วยให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
11. ต้องมั่นใจว่าคำแนะนำเป็นวิธีที่มีความปลอดภัย ไม่อันตราย

สิ่งที่ไม่ควรทำ

1. กดดันให้พูด ทั้งๆ ที่ไม่ได้อยากพูด
2. ถามว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้
3. ตัดสินคนอื่น
4. ใช้ศัพท์เทคนิคที่เข้าใจยาก
5. พูดคุยเกี่ยวกับตัวเองหรือปัญหาของตัวเอง
6. ให้คำสัญญาหรือรับรองแก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
7. นำเรื่องที่คุยไปบอกผู้อื่น
8. ใช้ประโยชน์จากความลับหรือเรื่องราวที่ได้ฟังจากผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ



รวมพลังชุมชน ทำชนะโควิด-19

คำแนะนำ

รวมพลังชุมชน ทำชนะโควิด-19 มีเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับสมาชิกในชุมชนให้สามารถเข้าใจ ยอมรับ และเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตและผ่านพ้นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ไปได้

วิถีชีวิตคนไทยที่ผ่านมามีความชอบรวมตัวอยู่กันเป็นกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการสร้างบ้านเรือนใกล้กัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน ห่วงใยกันทั้งที่เป็นเครือญาติหรือไม่ใช่ก็ตาม จนดูเหมือนจะผูกพันกันเป็นเครือญาติทั้งชุมชน ทุกครั้งที่คนในชุมชนมีปัญหาจะร่วมกันฝ่าฟันอุปสรรค ต่อสู้ผ่านร้อนผ่านหนาวไม่ทอดทิ้งกัน อีกทั้งร่วมแรงร่วมใจพัฒนาชุมชนที่ตนรักให้เข้มแข็ง สงบร่มเย็น จนคนในชุมชนมีความสุขตลอดมา วิถีชีวิตเหล่านี้เป็นสิ่งที่ต่างชาติยังยกย่องชื่นชมในความเป็นอยู่ “แบบไทยๆ” ของคนในชุมชนไทย เมื่อมีสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยทั่วทุกภาค จึงเป็นโอกาสที่ดีที่คนในชุมชนจะได้แสดงให้เห็นถึงความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันที่จะก้าวผ่านวิกฤตไปได้ ด้วยการรวมพลังชุมชนทำชนะโควิด-19 ผู้จนได้ชัยชนะให้ได้ ให้คนในชุมชนทุกคนปลอดภัยถึงแม้ลูกหลานบ้านใครที่พา疫โควิด-19 กลับมา แต่เมื่อมาอยู่ในชุมชนของพวกเราแล้วทุกคนต้องสู้และชนะไปด้วยกัน เราจะไม่ทอดทิ้งกัน ไม่รังเกียจกัน ไม่ทำเหมือนดิ่งตันหญ้าที่ไม่ต้องการออกจากนาข้าวแล้วโยนทิ้ง....เพราะที่ผ่านมามีทุกคนต่างหล่อหลอมเป็นหนึ่งเดียวมาช้านาน

ถึงเวลาแล้วที่ชุมชนของพวกเราจะเป็นฮีโร่ได้ช่วยประเทศชาติ ตามที่รัฐบาลขอร้องให้ทุกคนอยู่บ้านไม่ไปรับเชื้อจากที่ต่างๆ เพื่อหยุดไม่ให้เชื้อโควิด-19 แพร่กระจายไปทั่วชุมชน ดังนั้นเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของฮีโร่ทุกคนในชุมชนที่ต้องร่วมมือทำตามอย่างเคร่งครัด และร่วมกันตั้งเป้าหมายเป็นพันธสัญญาใจว่าชุมชนของพวกเราจะต้องไม่มีผู้ติดเชื้อ หรือถ้ามีผู้ติดเชื้อที่กลับมาบ้านก็จะควบคุมการแพร่กระจายไม่ให้มีผู้ติดเชื้อรายใหม่ เพื่อเป็นผลงานที่ประจักษ์สายตาแก่ชุมชนอื่น ทำให้ชุมชนอื่นๆต้องมาเอาแบบอย่าง

เป้าหมายพันธสัญญาใจของชุมชนจะสำเร็จได้ไม่ใช่เรื่องยากเลย ถ้าทุกคนร่วมกันใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ในตัวทุกคนออกมา หรือที่เรียกพลังความสามารถนี้ว่า “พลังฮึด พลังฮึด พลังสู้” บ่อยครั้งที่คนมักจะมีใจไม่ให้นำพลังนี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ ดังนั้นพวกเราจะต้องรวมพลังทั้งชุมชนปลุกคาถาเรียกใช้ “ พลังฮึด พลังฮึด พลังสู้ ” ให้ตื่นขึ้นมาต่อสู้กับโควิด-19 ในชีวิตประจำวัน เพื่อชุมชนอันเป็นที่รักของเรา สมกับที่ประเทศชาติฝากความหวังไว้ที่ฮีโร่ชุมชน

การรวมพลังชุมชนร่วมกันใช้ “ พลังฮึด พลังฮึด พลังสู้ ” ในชีวิตประจำวัน เพื่อต่อสู้โควิด-19

1) ชุมชนรวมพลังฮึด : ฮึดที่จะทนต่อการเสียสละความสุขส่วนตัวไปบ้าง เพราะการดำเนินชีวิตของคนบางอย่างอาจเปลี่ยนไปไม่สามารถทำอะไรตามใจตัวเองได้เหมือนเดิม การไม่อิสระในการออกจากบ้าน ต้องเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน ไม่สามารถร่วมกิจกรรมทางสังคม หรือออกไปรวมกลุ่มพบปะสังสรรค์เพื่อนฝูง

2) ชุมชนรวมพลังฮึด : ฮึดที่จะร่วมกันต่อสู้เอาชนะเชื้อโควิด-19 พร้อมๆกันทั้งชุมชน ด้วยความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะเรื่องการอยู่แต่ในบ้าน การรักษาระยะห่างในครอบครัว การใช้ช้อนส่วนตัวไม่ปะปนกัน ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกฮึดฮัดไม่เคยชินได้ ดังนั้นหมั่นสร้างความมั่นใจและคอยบอกกับตัวเองว่า “เราเป็นฮีโร่ช่วยชาติ...เราเป็นกำลังสำคัญของชาติ...เราทำได้” นอกจากนี้คอยให้กำลังใจซึ่งกันและกันในครอบครัวไม่ให้อยู่ท้อ รวมทั้งถามไถ่ทุกข์สุขและให้กำลังใจเพื่อนบ้านผ่านทางโทรศัพท์ ทางไลน์ เพื่อให้ทุกคนมีกำลังใจที่เข้มแข็งในการที่จะร่วมกันปฏิบัติตัวที่ถูกต้องไปพร้อมๆกันทั้งชุมชน ซึ่งจะช่วยสกัดกั้นไม่ให้เชื้อเข้ามาแพร่กระจายในชุมชน แต่ถ้ามีคนในชุมชนติดเชื้อแล้วกลับมาบ้าน ต้องไม่แสดงความรังเกียจแต่จะต้องช่วยกันให้กำลังใจญาติผู้ติดเชื้อผ่านทางโทรศัพท์และทางไลน์เพื่อให้ผู้ติดเชื้อมีกำลังใจเข้มแข็งในการกักตัวและปฏิบัติตัวที่ถูกต้องอย่างเคร่งครัด

3) **ชุมชนรวมพลังสู้** : สู้ด้วยการหาวิธีการที่เหมาะสมของแต่ละคนและลงมือทำจริง เพื่อช่วยให้สามารถปรับตัวให้อยู่กับสถานการณ์ “อยู่บ้านช่วยชาติ ” ได้ ตัวอย่างเช่น

- ระหว่างวันหยุดกิจกรรมในบ้านทำนอกเหนือจากการทำตามกิจวัตรประจำวัน อย่าให้รู้สึกว่างมากเกินไปเพื่อลดความเบื่อหน่าย เหงา
- เปลี่ยนรูปแบบการสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ด้วยการโทรศัพท์ โอนไลน์ เฟสบุ๊ก แทนการออกไปหา
- เพื่อนช่วยเพื่อนด้วยการเป็นจิตอาสาให้การปรึกษาเบื้องต้นทางโทรศัพท์ ให้แก่คนในชุมชน ที่เหงา เบื่อหน่าย ท้อแท้ วิตกกังวล หรือมีปัญหาเรื่องการปฏิบัติตัว
- ดูแลจิตใจให้เข้มแข็งและสุขภาพแข็งแรง ด้วยการหมั่นออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที

แต่ถ้าเมื่อใดจิตใจอ่อนแอ เศร้า สามารถขอรับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ที่เบอร์ 1323



รายชื่อคณะทำงาน

ที่ปรึกษา

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์จุมภฏ พรมสีดา	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

บรรณาธิการ

ดร.สุดา วงศ์สวัสดิ์	ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
---------------------	---

คณะทำงาน

นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นางสาวกวิตา พวงมาลัย	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวภวมัย กาญจนจิรากร	นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ
นายป้องพล ชุชนะโชติ	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
นางศจี รุกขวัฒน์กุล	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
นางสาวเบญญารัตน์ จันทร์เปล่ง	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ
นางสาวนาวินี เครือหงษ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวชีวานันท์ เกาทัณฑ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางกัลยกร ไชยมงคล	นักวิชาการสาธารณสุข
นางสาวศรีไพร ผึ้งฉิมพลี	นักวิชาการสาธารณสุข