



# 01 ▶



**อึดอึดสู้ สร้างพลังใจ** สำหรับประชาชนทั่วไปในชุมชน มีเป้าหมาย เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติตัวเบื้องต้นเพื่อดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ป้องกันไม่ให้เครียดหรือกังวลมากเกินไป และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม



ในภาวะวิกฤตทุกคนย่อมต้องเผชิญหน้ากับการปรับตัว อาจต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ รายล้อมรอบตัว หลายคนเริ่มรู้สึกท้อแท้ หดห้วง หดงำลังใจ บางคนอาจถึงขั้นตัดสินใจจบชีวิตตัวเอง เพราะฉะนั้น การเสริมสร้างให้เรามีพลังใจ หรือที่เรียกว่า “อึด อึด สู้” จะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เรามีกำลังใจ มีความหวัง รวมถึงมีพลังที่จะมองหาทางออกของปัญหา และลุกขึ้นกลับมาสู้ต่อได้อย่างเข้มแข็ง

### พลัง อึด อึด สู้ คืออะไร

พลัง อึด อึด สู้ คือความสามารถในการฟื้นตัวคืนเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตในชีวิต โดยพลัง “อึด” คือการทำให้ใจให้สงบ ไตร่ตรองอดทนต่อเรื่องราวที่มากกระทบ พลัง “อึด” คือการรู้จักสร้างกำลังใจ สร้างความหวังให้กับตนเอง และพลัง “สู้” คือการใช้แรงกายแรงใจ สติปัญญาร่วมกันต่อสู้กับปัญหา ให้ผ่านพ้นวิกฤตไปได้



### การจะเสริมสร้างให้มีพลังใจ อึด อึด สู้ มีเทคนิคทำได้ดังนี้

1. หมั่นพูดให้กำลังใจตนเอง เช่น “ฉันต้องผ่านไปให้ได้” “ฉันจะต้องผ่านวิกฤตครั้งนี้ให้ได้” “ฉันผ่านวิกฤตนี้ได้แน่นอน”
2. ใช้เทคนิคปรับอารมณ์ ให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย เช่น การทำสมาธิ การฝึกหายใจเข้าออกยาวๆ รับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก หรือทำกิจกรรมที่เราารู้สึกผ่อนคลาย เช่น ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร ออกกำลังกาย เป็นต้น
3. เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าให้ตัวเอง เช่น การเป็นจิตอาสา การให้กำลังใจ การให้โอกาส การให้รอยยิ้มกับคนรอบข้าง หรือลองช่วยเหลือคนรอบข้าง คนในครอบครัว เพื่อนบ้าน ก็เป็นอีกวิธีที่จะทำให้รู้สึกว่าคุณค่า
4. สร้างความหวังและกำลังใจ ด้วยการค้นหาศักยภาพที่เคยมี ทบทวนว่าตัวเองก้าวผ่านความลำบากในชีวิตที่ผ่านมาได้อย่างไร ใครสำคัญกับเรา และเราสำคัญกับใคร
5. เรียนรู้และลงมือทำสิ่งใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น เย็บผ้า ทำอาหาร ทำขนม เรียนหลักสูตรออนไลน์
6. ติดต่อกับคนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนรู้จัก เพื่อพูดคุยปรึกษาหาความรู้และแหล่งช่วยเหลือ

**ทั้ง 6 เทคนิคนี้หากเราทำเป็นประจำจะช่วยให้เราอึด อึด สู้ ที่จะช่วยให้เรามีกำลังใจสามารถผ่านวิกฤตในครั้งนี้ไปได้**





# 02 ▶



## วิธีการจัดการกับ ความเครียด

### คุณมีอาการแบบนี้หรือไม่?

- ร่างกาย** ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องอืด กรดไหลย้อน นอนไม่หลับ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ใจสั่น เบื่ออาหารเหงื่อออกมือ  
ประจำเดือนมาไม่ปกติ หมดอารมณ์ทางเพศ
- จิตใจ** วิตกกังวล คิดมาก ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โมโหง่าย ซึมเศร้า สิ้นหวัง เบื่อหน่าย
- พฤติกรรม** สูบบุหรี่/ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ กัดเล็บ กัดฟัน ดึงผม จู้จี้ขี้บ่น ขี้หงุดหงิด  
ชวนทะเลาะ หรือชอบเก็บตัว ไม่อยากทำอะไร

ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้คุณอาจกำลัง “เครียด” แนะนำให้คุณคลายเครียดด้วยวิธีทั่วไป เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา นอนหลับพักผ่อน ฟังเพลง ร้องเพลง ทำงานศิลปะ ปลูกต้นไม้ เล่นกับสัตว์เลี้ยง ถ่ายรูป จัดห้อง ตกแต่งบ้าน เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เราหยุดสนใจจากเรื่องที่ทำให้เราเครียด และได้ผ่อนคลายไปกับกิจกรรมอย่างอื่นแทน

**นอกจากนี้ยังสามารถใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดได้ เช่น การฝึกหายใจคลายเครียด**

**วิธีฝึก:** ทุกคนสามารถลองฝึกตามไปพร้อมๆกัน โดยมีขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้

- ♥ นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง
- ♥ ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลขในใจ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1...2...3...4...  
ขณะหายใจเข้าให้มือรู้สึกว่าท้องพองออก
- ♥ กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 ในใจเป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับ  
เมื่อหายใจเข้า 1...2...3...4...
- ♥ ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1...2...3...4...5...6...7...8...  
พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง
- ♥ ทำซ้ำอีกรอบ โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออก  
ให้นานกว่าช่วงที่หายใจเข้า



**ควรฝึกติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง และฝึกทุกครั้งที่คุณรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ  
รู้สึกไม่สบายใจ หรือทุกครั้งที่คุณได้ ควรฝึกให้ได้ประมาณวันละ 40 ครั้ง  
โดยไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในครั้งเดียว**



# 03 ▶



## วิธีดูแลใจ ในช่วงโควิด 19

ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 หลายคนอาจไม่สบายใจ กังวล มีความเครียด ดังนั้นวันนี้เรามาเรียนรู้วิธีการดูแลใจตนเองง่ายๆ ในช่วงนี้ ด้วย 6 เทคนิคดังนี้

### 1

**รู้อารมณ์ตนเอง** ทำได้โดยการสังเกตตัวเองว่าวันนี้เรามีอารมณ์เป็นอย่างไร หงุดหงิดหรือโกรธง่ายหรือไม่ รู้สึกเบื่อหน่าย เศร้า กังวลอยู่หรือเปล่า และหาวิธีคลายความเครียดเช่น ดูหนัง ฟังเพลง ทำสิ่งที่ชอบ ฝึกสมาธิ ฝึกหายใจคลายเครียด



### 2

**ติดตามข่าวสารวันละ 1-2 ครั้ง** ประมาณ 2-3 ชั่วโมง ถ้ารู้สึกเครียดให้หยุดติดตามข่าวทันที ทำกิจวัตรประจำวัน เพื่อไม่ให้หมกมุ่นกับการดูข่าวมากเกินไป เพราะการดูข่าวเรื่องเดิม ๆ มากเกินไปจะทำให้เราเครียดโดยไม่รู้ตัว

### 3

**หมั่นดูแลร่างกาย**ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย นอนหลับให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส

### 4

**ป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด** เช่นสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เว้นระยะห่าง ล้างมือบ่อย ๆ ไม่รับประทานอาหารร่วมกัน หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด เพื่อลดความเสี่ยงที่จะติดเชื้อ

### 5

**สังเกต รับฟัง และดูแลจิตใจคนในครอบครัวและคนรอบข้าง**ที่มีความเครียด กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ถ้ารับมือไม่ไหวให้โทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

### 6

**ไม่แสดงท่าทีรังเกียจ ไม่ตอกย้ำ คนที่เสี่ยงหรือคนป่วยโควิด-19 และให้โอกาสผู้ที่หายป่วยแล้วได้กลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ**



# 04 ▶

เมื่อสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องโศกเศร้า โดยปกติใช้เวลาไม่เกิน 6 เดือน แต่การสูญเสียแบบกะทันหันใช้เวลาไม่เกิน 1 ปี ถ้าเกินไปกว่านี้อาจเกิดเป็นภาวะซึมเศร้าได้ การดูแลใจตนเองเมื่อต้องสูญเสียคนรักนั้นไม่มีวิธีการที่ตายตัว แต่สามารถปฏิบัติเบื้องต้นได้ ดังนี้



01

ตั้งสติ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น และค่อยๆ ใจเวลาตนเองทำใจยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น อาจจะยังไม่สามารถทำได้ในทันที ไม่ต้องกังวล

02

อนุญาตให้ตนเองแสดงออกถึงความสูญเสียได้ เช่น เศร้า โกรธ ร้องไห้โดยไม่กดดันตนเอง แต่การไม่ร้องไห้เมื่อเกิดการสูญเสียก็ไม่ใช่ว่าเรื่องผิด

03

พูดระบายความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับคนที่ไว้ใจหรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยให้สิ่งที่ติดค้างในใจเบาลง และได้กำลังใจหรือมุมมองแนวคิดดี ๆ มาช่วยทำให้เราโศกเศร้าน้อยลง

04

สังเกตผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น นอนไม่หลับ ฝันร้าย กระวนกระวาย ร้องไห้ไม่หยุด จนรบกวนการใช้ชีวิต อาจหยุดพักดูแลจิตใจตนเอง เพื่อให้กลับมาใช้ชีวิตเป็นปกติ

05

หากมีความรู้สึกผิด โทษตัวเอง ให้ค่อยๆ คิดถึงสาเหตุที่แท้จริง คิดหลายๆ มุม หรือปรึกษาคนใกล้ชิด

06

ดูแลสุขภาพตนเอง เช่น พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย และหากิจกรรมทำ เพื่อให้ตนเองไม่จมกับความโศกเศร้า

07

ระลึกถึงคนที่จากไป ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น พิธีกรรมทางศาสนา การสร้างอะไรบางอย่าง เพื่อแสดงถึงคนที่รัก ฯลฯ และทบทวนเรื่องราวดี ๆ ที่ผ่านมา

08

ให้กำลังใจและแบ่งปันเรื่องราวกับคนอื่นที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน จะช่วยทำให้รู้สึกสบายใจและดีขึ้น

09

หากอาการโศกเศร้าไม่ดีขึ้น มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต หรือโทรมาที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง



# 05 ▶



ในสถานการณ์ที่บริษัทและองค์กรต่างๆ ได้ใช้นโยบายการให้ทำงานจากบ้าน แทนการมาทำที่ทำงาน หลายคนอาจไม่เคยชินและปรับตัวปรับใจไม่ได้ ในฐานะคนทำงานที่บ้านมือใหม่ เราจะดูแลใจตัวเองแต่เนิ่น ๆ จัดสถานที่ในการทำงานที่เหมาะสม จัดช่วงพักสั้น ๆ ให้ตัวเองได้ยืดเส้นยืดสาย ติดต่อกับผู้อื่นบ้าง และมีสติตรวจสอบอารมณ์ความคิด พฤติกรรมของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ โดยจะมีวิธีการดูแลใจง่าย ๆ ดังนี้

01

เตรียมตัวการทำงานที่บ้านตั้งแต่เนิ่น ๆ เตรียมหนังสือ เอกสาร เบอร์ติดต่อเพื่อจะได้ไม่เป็นอุปสรรคในการทำงาน

02

จดสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวันเพื่อวางแผนการทำงาน สร้างความมั่นใจว่าเราสามารถทำงานได้ครบและเสร็จทันตามกำหนด

03

การทำงานที่บ้านอาจทำให้เราผ่อนคลายมากขึ้นจนอาจแยกไม่ออกระหว่างเวลาทำงานกับเวลาพักผ่อน เราจึงควรกำหนดตารางเวลาให้ชัดเจนเพื่อให้การทำงานที่บ้านได้ประสิทธิภาพ

04

จัดสถานที่ในการทำงานที่เหมาะสม อากาศถ่ายเท มีแสงเพียงพอ สงบ สะอาด ไม่ควรทำในห้องนอน

05

จัดช่วงพักสั้น ๆ ให้ตัวเองได้เดินยืดเส้นยืดสาย พักสายตาจากหน้าจอ เข้าห้องน้ำ ออกกำลังกาย

06

ติดต่อกับคนอื่นบ้าง เพื่อได้พูดคุยความรู้สึกคลายเหงา และเชื่อมต่อกับโลกภายนอก

07

มีสติตรวจสอบอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ ถ้าเปลี่ยนแปลงไป ควรปรึกษาคนใกล้ชิดหรือผู้เชี่ยวชาญทันที





06 ▶

นอกจากการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นแล้ว การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ในช่วงต้องแยกตัวที่บ้านหรือเข้ารับการแยกตัวในชุมชน มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อลดผลกระทบทางจิตใจในระหว่างการแยกกักตัว โดยการดูแลสุขภาพจิตของตนเองนั้น สามารถทำได้ใน 2 ช่วงด้วยกันได้แก่



**การดูแลสุขภาพจิตตนเอง  
สำหรับผู้ป่วย**  
ในช่วงที่แยกตัวที่บ้านหรือในชุมชน

## 1. ก่อนเริ่มแยกตัวหรือกักตัว

ต้องประเมินตนเองตามเกณฑ์ 3 ข้อ ดังนี้

- 1.1 มีประวัติการรักษาโรคทางจิตเวชมาก่อน หรือไม่
- 1.2 มีประวัติติดหรือรักษาด้วยสารเสพติด ได้แก่ สุรา กัญชา ยาบ้า เฮโรอีน หรือไม่
- 1.3 มีความคิดอยากตายหรือเคยทำร้ายตัวเอง หรือไม่

ถ้ามีข้อใดข้อหนึ่ง ถือว่าไม่เข้าเกณฑ์ในการใช้ระบบแยกตัวที่บ้านหรือในชุมชนให้ใช้ระบบอื่น ผู้ป่วยต้องประสานกับเจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุข ทั้งนี้ขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์ หรือทีมที่ดูแล

## 2. เริ่มแยกตัวหรือกักตัวที่บ้าน/ชุมชน

- 2.1 ดูแลตัวเองโดยสร้างความปลอดภัย ตามหลักการล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย รักษาระยะห่างกับญาติและผู้อยู่อาศัยร่วมบ้าน ต้องใช้เวลาที่ผ่านไปให้มีความหมาย อย่าให้ความกลัว เหงา ครอบงำจิตใจทำให้เราสูญเสียพลัง
- 2.2 ไม่ควรติดตามข่าวสารเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน รับส่งข่าวสารจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือ
- 2.3 หมั่นออกกำลังกาย โดยยืดเหยียด เดินในพื้นที่ๆ สามารถเคลื่อนไหว และมีระยะห่างจากผู้อื่น
- 2.4 วางแผนสิ่งที่อยากทำคร่าวๆ ใน 14 วัน กิจกรรมที่ควรทำในแต่ละวัน จะทำอะไรบ้างเพื่อเป็นการผ่อนคลาย โดยสามารถเรียนรู้การดูแลสุขภาพใจของตนเองได้จากช่องทางต่างๆ
- 2.5 ดูแลจิตใจตนเอง โดยการฝึกคลายเครียด ฝึกการหายใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกจิตใจให้สงบ เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเผชิญปัญหาและมีผลดีต่อภูมิคุ้มกันโรค ผ่านโปรแกรมออนไลน์ การดูแลสุขภาพใจในวิกฤตโควิด-19 สามารถดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต
- 2.6 มีสติรู้เท่าทันสิ่งที่สร้างความเครียดให้กับตนเอง หมั่นสำรวจตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติทางอารมณ์และทางร่างกายที่เป็นอาการแสดงถึงความเครียด เช่น หงุดหงิดง่ายขึ้น เศร้าหมองวิตกกังวลมากขึ้น
- 2.7 ประเมินสุขภาพใจตนเองโดยการค้นหาคำว่า Mental health check in ในโทรศัพท์มือถือ ประเมินอย่างน้อย 1 ครั้งต่ออาทิตย์ ถ้ามีความไม่สบายใจให้อ่านและปฏิบัติตามคำแนะนำภายในโปรแกรม

**ถ้าพบว่าตัวเองยังไม่สบายใจมากขึ้น** นอนไม่หลับ คิดท้อแท้หรือเศร้ามากขึ้น สามารถโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือปรึกษาผ่านไลน์ @1323forthai เพื่อขอคำปรึกษาช่วยเหลือเบื้องต้น



ในช่วงสถานการณ์วิกฤตการระบาดของโควิด 19 พลังใจจากครอบครัวจะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เรามีพลังที่จะฝ่าฟันปัญหาไปด้วยกัน ทั้งนี้การจะช่วยให้ครอบครัวเข้ามาเป็นพลังได้ สามารถทำได้ด้วย “การเสริมสร้างวัคซีนใจในครอบครัว”

**วัคซีนใจในครอบครัว** คือวัคซีนทางสังคมที่ต้องให้กับพ่อแม่หรือหัวหน้าครอบครัว เพื่อนำไปแบ่งปันสู่คนในครอบครัว เมื่อวัคซีนครอบครัวพร้อมจะเปรียบเสมือนร่างกายที่มีภูมิคุ้มกัน ถึงแม้จะเจอวิกฤตซึ่งเปรียบเสมือนเชื้อโรค อาการก็จะไม่รุนแรง และกลับมาทำหน้าที่เดิมได้อย่างราบรื่น วัคซีนใจในครอบครัวประกอบด้วย “3 พลัง” ดังนี้

### พลังบวก

ครอบครัวที่มองบวก มองเห็นทางออกในทุกปัญหาแม้ในภาวะวิกฤต พ่อแม่ต้องชวนสมาชิกในครอบครัวมองเป้าหมาย คิดหาทางออกร่วมกัน เมื่อเห็นทางออกแล้วครอบครัวต้องอาศัย...

### พลังยืดหยุ่น

เป็นการสลับสับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่กันในครอบครัว ช่วยแบ่งเบาภาระของสมาชิกให้รู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น และนำไปสู่...

### พลังร่วมมือ

ทำให้ครอบครัวปรองดอง เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการฟันฝ่าอุปสรรคไปด้วยกัน

เมื่อแต่ละครอบครัวที่มีทั้ง พลังบวก พลังยืดหยุ่นและพลังร่วมมือแล้ว ก็จะทำให้สมาชิกในครอบครัวมีวัคซีนใจในครอบครัวที่แข็งแรง เมื่อนั้นก็จะมีพลังที่จะออกไปดำเนินชีวิต ต่อสู้กับวิกฤตโควิดได้อย่างเข้มแข็งต่อไป





# 08



ด้วยสถานการณ์วิกฤตโควิด ปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะปัญหาการฆ่าตัวตาย ดังนั้นเราทุกคนสามารถช่วยกันสอดส่อง ฝ้าระวังและช่วยเหลือคนใกล้ตัวของเราที่มีความเสี่ยง เพื่อป้องกันไม่ให้เขาตัดสินใจฆ่าตัวตายได้ โดยการสังเกตสัญญาณเตือนดังนี้

## 10 สัญญาณเตือนเสี่ยงฆ่าตัวตาย ผู้ที่คิดจะฆ่าตัวตาย มักมีลักษณะบางอย่างดังนี้

1. ประสบปัญหาชีวิต โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโควิด 19 อย่างรุนแรง เช่น ล้มละลาย ตกงาน หรือสูญเสียคนที่รักกะทันหัน เป็นต้น
2. ใช้สุราหรือยาเสพติด เพราะฤทธิ์ของสุราและยาเสพติดอาจส่งผลทำให้ขาดการยับยั้งชั่งใจ ขาดสติ
3. มีประวัติคนในครอบครัวเคยฆ่าตัวตาย
4. แยกตัว ไม่พูดกับใคร เมื่ออยู่คนเดียวล่ำฟั่งทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่มีที่พึ่ง ไม่มีคนคอยช่วยให้กำลังใจหรือเตือนสติ
5. นอนไม่หลับเป็นเวลานาน จะส่งผลให้ร่างกายทรุดโทรม มีความตึงเครียด ความสามารถในการตัดสินใจและควบคุมอารมณ์ก็ทำได้ลดลง
6. พูดจาด้วยน้ำเสียงวิตกกังวล หน้าตาหมองเศร้า
7. มีอารมณ์แปรปรวน จากซึมเศร้าหรือหงุดหงิดมานาน เปลี่ยนเป็นสบายใจ อย่างผิดหูผิดตา เพราะอาจเป็นสัญญาณของคนที่ตัดสินใจแล้วว่า จะฆ่าตัวตาย จึงรู้สึกโล่งและสบายใจขึ้น
8. ชอบพูดว่าอยากตายหรือไม่อยากมีชีวิตอยู่ ทั้งนี้พบว่า มีผู้ที่พูดเช่นนี้จำนวนหนึ่งที่ตัดสินใจฆ่าตัวตายจริงๆ ดังนั้นหากพบเจอคนที่พูดเช่นนี้ต้องให้ความช่วยเหลือทันที
9. เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน
10. มีการวางแผนการฆ่าตัวตายไว้ล่วงหน้า เช่น พูดฝากฝังคนข้างหลัง, จัดการงานและทรัพย์สินให้เรียบร้อย, แจกจ่ายของรักให้คนอื่น

## ทั้งนี้เมื่อพบสัญญาณเตือนผู้ที่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตายแล้ว คนรอบข้างควรให้การช่วยเหลือดังนี้

1. แสดงความเต็มใจช่วยเหลือหรือให้คำแนะนำอย่างจริงจัง การเข้ามาให้ความช่วยเหลือจะช่วยให้ผู้ที่มีความคิดอยากฆ่าตัวตายรู้สึกว่ามีคนที่ห่วงเขาอยู่
2. ยอมรับในปัญหาของผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย โดยต้องเข้าใจว่าสิ่งที่ผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตายต้องเผชิญอยู่เป็นปัญหาสำคัญของเขา หลีกเลี่ยงการพูดว่า “ไม่เป็นไร” “ไม่เห็นมีอะไร” “เรื่องแค่นี้เอง” เพราะแต่ละคนรับรู้ต่อปัญหาได้ไม่เหมือนกัน อาจทำให้เขาคิดว่า เราไม่เข้าใจเขา
3. ให้กำลังใจ สร้างความหวัง ให้เห็นว่าปัญหาจะสามารถแก้ไขได้และผ่านไปได้
4. ให้คำปรึกษา ปลอดภัยให้มีสติค่อยๆ คิดหาทางแก้ไขปัญหา
5. ชักชวนให้ออกมาทำกิจกรรมอย่างอื่นร่วมกับผู้อื่น อย่าให้อยู่ตามลำพัง
6. ถ้าบุคคลนั้นไม่ใช่คนในครอบครัว ให้บอกญาติให้ดูแลอย่างใกล้ชิด
7. แนะนำช่องทางในการให้คำปรึกษา เช่น สายด่วนสุขภาพจิต 1323 หรือช่องทางให้การปรึกษา ให้ความช่วยเหลือจากแหล่งต่างๆ หรือติดต่อหาแหล่งช่วยเหลือในพื้นที่เท่าที่จะทำได้ให้กับผู้ที่มีความเสี่ยง





การปฐมพยาบาลทางใจ เป็นการดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์หรือต้องการความช่วยเหลือ โดยการแสดงออกด้วยความเห็นอกเห็นใจ ให้ความสนใจกับท่าทางที่แสดงออก การฟังด้วยความตั้งใจ รวมถึงการให้ความช่วยเหลือตามที่จำเป็น เพื่อให้รู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลายและมีความหวังต่อไป จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19

### 1. สอดส่อง มองหา



หมายถึง กิจการประเมิณสถานการณ์ ความเสี่ยงรวมถึงความจำเป็นในการช่วยเหลือ จากสภาวะอารมณ์และความกังวลที่จำเป็นต้องช่วยเหลือในขณะนั้น เช่น กำลังกังวลอย่างรุนแรง หรือกลัวในการสูญเสียชีวิต เป็นต้น จากสถานการณ์ของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ เช่น เป็นคนที่กำลังกักตัว หรือเป็นญาติหรือครอบครัวของผู้ป่วย เป็นประชาชนทั่วไป หรือผู้ป่วยที่รักษาหายแล้ว รวมถึงประเมินความเสี่ยงของผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ เช่น อาจอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือติดเชื้อไวรัสแบบไม่คาดคิด

### 2. ใส่ใจรับฟัง

หมายถึง การพูดคุย รับฟังเพื่อให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม ดังนี้ 1) เริ่มต้นพูดคุยด้วยการแนะนำตนเอง 2) ให้ความสนใจและรับฟังด้วยความตั้งใจ 3) ยอมรับในความรู้สึกของผู้พูด 4) ช่วยบรรเทาความทุกข์ใจ 5) ถามเกี่ยวกับความต้องการและความกังวล 6) ช่วยหาวิธีแก้ปัญหา

โดยเทคนิคสำคัญของการใส่ใจรับฟัง ได้แก่

1. พูดช้าๆ ชัดๆ ด้วยน้ำเสียงที่สงบและอบอุ่น
2. แสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจ เช่น “ฉันเข้าใจความกังวลของคุณในตอนนี” หรือ “ฉันรับรู้ในความกังวลของคุณและยินดีที่จะช่วยเหลือคุณ” เป็นต้น
3. แสดงออกด้วยการมองหน้า สบตา ใช้ภาษาทางกายเช่น จับมือ สัมผัส เพื่อช่วยให้คนนั้น บอกเล่าอารมณ์ความรู้สึก คลายความทุกข์ใจ และจัดการอารมณ์ให้สงบ
4. ถามถึงความกังวลและความต้องการการช่วยเหลือจากผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ และหาทางคลายกังวลตามปัญหานั้นๆเท่าที่เราทำได้
5. ช่วยลดความกังวลด้วย เทคนิคการฝึกหายใจหรือผ่อนคลาย หรือแนะนำวิธีผ่อนคลายความเครียดอื่นๆ

### 3. ส่งต่อเชื่อมโยง

หมายถึง การช่วยให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง สามารถติดต่อคนที่รักหรือการสนับสนุนทางสังคม และเข้าถึงบริการอื่นๆ ที่จำเป็นได้ หากนอนไม่หลับในสัปดาห์ที่ผ่านมาและมีอาการสับสน งุนงง ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ รู้สึกทุกข์ใจอย่างมาก จนไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ หรือไม่สามารถดูแลตัวเองได้ โศกเศร้ารุนแรง มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ให้ส่งต่อเข้าระบบบริการสาธารณสุข ติดต่อครอบครัว หรือชุมชนของคนนั้น



# 10 ▶



มาตรการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนในชุมชนร่วมมือร่วมใจกัน แก้ไขปัญหาหรือวิกฤตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนจนสามารถก้าวข้าม วิกฤตนั้นไปได้ และยังทำให้ชุมชนฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติได้ในเวลา อันรวดเร็ว ทัศนคติในชุมชนประกอบด้วย 4 สร้างดังนี้

## 1. สร้างความรู้สึกปลอดภัยในชุมชน (Safety)

การทำให้ประชาชนในชุมชนมีความรู้สึกปลอดภัย มั่นใจว่าตนเองจะไม่ป่วยจากโควิด รวมถึงรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนที่จะช่วยกันรับผิดชอบตนเองเพื่อให้เกิดความปลอดภัยกับผู้อื่น เช่น จัดทีมคัดกรองเชิงรุก ในกลุ่มเสี่ยง, ตั้งจุดตรวจวัดไข้และจุดล้างมือ/เจลแอลกอฮอล์ ในพื้นที่สาธารณะ, จัดกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่ม เป็นต้น

## 2. สร้างความรู้สึกสงบในชุมชน (Calm)

การช่วยให้ประชาชนรับรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง นำเชื่อถือรวมไปถึงมีความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม ไม่ตื่นตระหนกกับสถานการณ์มากเกินไป เช่น ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ที่ถูกต้อง เชื่อถือได้ และสม่ำเสมอ, จัดให้มีช่องทางเพื่อตอบข้อสงสัยของคนในชุมชนอย่างรวดเร็ว, ให้ความรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด ลดความกังวลผ่านช่องทางการสื่อสารของชุมชน เช่น หอกระจายข่าววิทยุชุมชน, จัดให้มีการคัดกรองสุขภาพจิตคนในชุมชน เป็นต้น

## 3. สร้างความหวังในชุมชน (Hope)

การช่วยให้ประชาชนมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหา สามารถมองเห็นทางออก ทางแก้ของปัญหา และฟื้นคืนกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ เช่น ผู้นำชุมชน อสม. รวมถึงเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ปรับรูปแบบการให้บริการเพื่ออำนวยความสะดวกแก่คนในชุมชน, จัดสวัสดิการช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบ เช่น ออกมาตรการลดดอกเบี้ยเงินกู้หรือพักชำระหนี้แก่สมาชิกกองทุนหมู่บ้าน, ส่งเสริมกลุ่มสร้างอาชีพในชุมชน, ประสานเจ้าของกิจการเพื่อลดค่าเช่าที่หรือที่พักอาศัยให้แก่ผู้ได้รับผลกระทบ, ออกเยี่ยมบ้านหรือจัดทีมเยี่ยมบ้านให้กำลังใจ ดูแลจิตใจคนในชุมชน เป็นต้น

## 4. สร้างความเข้าใจและการให้โอกาสคนในชุมชน (Care)

คือการให้โอกาสทุกคนในชุมชนให้สามารถอยู่ร่วมกันได้ รวมถึงการคอยดูแล ช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบ สร้างสังคมที่ดูแลไม่ทอดทิ้งกัน เช่น ผู้นำชุมชน อสม. เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องติดตามและดูแลจิตใจผู้ที่ได้รับผลกระทบ ผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ผู้สูงอายุ และกลุ่มเปราะบางอื่นๆ ในชุมชน, จัดทีมเยี่ยมบ้าน ให้กำลังใจผู้ที่หายป่วย/กลุ่มเสี่ยง/กลุ่มกักตัว, กรณีที่มีผู้ที่ยาป่วยกลับมาอยู่ในชุมชน ผู้นำชุมชนรวมถึงคนในชุมชน ให้โอกาสผู้ที่หายป่วยมาร่วมทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชนได้ เป็นต้น





# 11 ▶

ในช่วงที่ผู้ป่วยต้องแยกกักตัวเองในบ้านหรือในชุมชน การให้การดูแลสุขภาพจิตของผู้ป่วยในช่วงต้องแยกตัวที่บ้านหรือเข้ารับการรักษาในชุมชน มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อลดผลกระทบทางจิตใจในระหว่างการแยกกักตัว วิธีการดูแลสุขภาพจิตทำได้ดังนี้

## การดูแลใจในผู้ป่วย ที่แยกตัวที่บ้านหรือในชุมชน

สำหรับ  
บุคลากรทางการแพทย์  
และจิตอาสา

### 01

พูดคุยสอบถามความไม่สบายกาย ไม่สบายใจของผู้ป่วย รวมถึงการกินและการนอน

### 02

รับฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจ ตอบสนองปัญหาและความต้องการของผู้ป่วย

### 03

ชื่นชมให้กำลังใจในความอดทนของผู้ป่วยหรือสิ่งที่ผู้ป่วยทำ

### 04

แนะนำการทำกิจกรรมผ่อนคลายหรือสองให้จดบันทึกความสุขในแต่ละวัน



### 05

ประเมินติดตามสถานะสุขภาพใจของผู้ป่วยด้วยข้อคำถาม 3 ข้อได้แก่

1. มีความเครียดหรือไม่สบายใจ จนนอนไม่หลับมากกว่า 2 คืนหรือไม่
2. มีความเครียดจนคิดไม่อยากอยู่ต่อหรือคิดอยากตายหรือไม่
3. ช่วงนี้คุณได้ยินเสียงอะไรที่ผิดปกติ โดยไม่เห็นที่มาของเสียงหรือมองเห็นอะไรที่คนอื่นมองไม่เห็นหรือมีความคิดหวาดระแวงกลัวคนมาทำร้ายหรือไม่

### 06

ถ้ามีข้อใดข้อหนึ่งหรือมีปัญหาทางพฤติกรรมหรืออารมณ์ผิดปกติมาก สามารถส่งต่อทีมสุขภาพจิตให้คำปรึกษาผ่านทางไลน์ @mcattcovid หรือโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตที่เบอร์ 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง





# 12 ▶

เมื่อสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องโศกเศร้า โดยปกติใช้เวลาไม่เกิน 6 เดือน แต่การสูญเสียแบบกะทันหันใช้เวลาไม่เกิน 1 ปี ถ้าเกินไปกว่านี้อาจเกิดเป็นภาวะซึมเศร้าได้ การดูแลใจญาติและครอบครัวเมื่อต้องสูญเสียคนรักนั้นไม่มีวิธีการที่ตายตัว แต่สามารถปฏิบัติเบื้องต้นได้ ดังนี้



1. แจ้งการสูญเสียและแสดงความเสียใจต่อญาติด้วยวิธีต่างๆ เช่น โทรศัพท์, ส่ง Card หรือส่งข้อความ
2. ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพจิตเบื้องต้น และคำแนะนำในการปรับตัว กิจกรรมประจำวัน การดูแลสุขภาพ การติดต่อกับสังคม กิจกรรมไว้อาลัย เช่น เขียนจดหมาย จัดงานรำลึก
3. ประเมินสุขภาพจิต สามารถทำได้ด้วยโปรแกรม Mental Health Check In ถ้าพบความเสี่ยงควรส่งต่อปรึกษาทีมสุขภาพจิตทันที
  - ดักถามเสมอ “รู้สึกโทษตัวเองไหม”
  - สร้างแรงจูงใจด้วย “ยังมีคนอื่นที่สูญเสีย อยากจะบอกพวกเขาว่าอย่างไร”
4. สนับสนุนให้ตั้งกลุ่มเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
5. การติดตาม ต้องประเมินสุขภาพจิตถ้ามีความเสี่ยงต่อไปนี้ ควรส่งต่อหน่วยบริการที่มีจิตแพทย์ทันที
  1. มีความคิดอยากทำร้ายตนเองหรืออยากตายตามไปด้วย
  2. หลังการดูแล พบว่า มีอาการโศกเศร้าที่ไม่ลดลงหรือประเมินพบภาวะซึมเศร้าและมีแนวโน้มฆ่าตัวตาย ( $9Q \geq 7$  ร่วมกับ  $8Q \geq 1$ ) สามารถดูผลการประเมินได้จากการประเมินผ่านโปรแกรม Mental Health Check In





# 13

พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็ก สามารถช่วยให้ลูกมีความสุขทางจิตใจ รู้สึกมั่นคงปลอดภัย โดยปฏิบัติตาม 4 เทคนิค เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลเด็กอย่างเหมาะสมในช่วงสถานการณ์ที่เด็กไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ หรืออาจมีความสงสัยต่อการใช้ชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไป ดังนี้



## 1. สังเกตและรับฟัง

เด็กสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงของคนใกล้ชิดได้ดี เช่น ถ้าพ่อแม่หงุดหงิด เด็กจะรับรู้และตอบสนองด้วยการร้องไห้ หรืออแง ดังนั้นพ่อแม่ควรสังเกตและเปิดโอกาสให้เด็กได้ระบายความรู้สึก เช่น หงุดหงิด งอแง กลัว เศร้า ผ่านกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น การเล่นเกม การวาดภาพ ในบรรยากาศที่ปลอดภัย ให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย

## 2. ติดตามดูแลอย่างใกล้ชิด

เด็กควรอยู่ใกล้ชิดพ่อแม่หรือผู้ดูแลมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แต่ถ้าเด็กต้องถูกแยกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแล เพราะต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล พ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องมั่นใจว่ามีการดูแลติดตามเด็ก ติดต่อเด็กอย่างสม่ำเสมอ เช่น โทรศัพท์ หรือวิดีโอคอล 2 ครั้งต่อวัน หรือใช้โซเชียลมีเดียรูปแบบอื่นๆ ที่เหมาะสมกับอายุเด็ก เพื่อให้เด็กไม่รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง

## 3. ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างเหมาะสม

ช่วงที่เด็กต้องอยู่บ้าน ควรทำกิจวัตรประจำวันให้เป็นปกติมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ควรหากิจกรรมที่เหมาะสม และมีส่วนร่วมทำกับคนในครอบครัว เช่น ช่วยทำงานบ้าน เล่นกับพี่น้องในบ้าน เป็นต้น

## 4. สังเกตอารมณ์ตนเองและจัดการ

ในสถานการณ์วิกฤต เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกเครียดได้ ซึ่งเด็กจะมีความต้องการใกล้ชิด ฟังฟังจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลมากขึ้น พ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องมีวิธีการจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม เช่น ระบายความรู้สึกในใจ คำพูดโดยใช้อารมณ์ ควรสงบสติอารมณ์ก่อนที่จะคุยกับลูก เพราะเด็กรับรู้พฤติกรรมและอารมณ์ของผู้ใหญ่ได้ และเกิดการเลียนแบบพฤติกรรม นอกจากนี้พ่อแม่สามารถพูดคุยเกี่ยวกับโรคโควิด-19 กับลูกได้ โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย เหมาะสมกับอายุเด็ก

**ถ้าพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู สามารถปฏิบัติตาม เทคนิค 4 วิธีนี้ และหมั่นทำทุกวัน เชื่อว่าลูกที่รักจะต้องสามารถปรับตัวและเผชิญและผ่านพ้นกับภาวะวิกฤตนี้ไปได้อย่างมีความสุขจิตดีอย่างแน่นอน**



# 14 ▶

**ผู้สูงอายุ** เป็นหนึ่งในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเชื้อโควิด-19 ได้ง่าย และมีอาการรุนแรง จึงจำเป็นที่จะต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล มากเกินไป



## ไม่ให้วิตกกังวลกับโรคโควิด-19



เคล็ดลับดูแลใจ

**ผู้สูงอายุไม่เครียด ไม่กังวล**

- ♥ หยุดรับข่าวสารที่มากเกินไป เมื่อรู้สึกตัวเองว่าวิตกกังวล หรือเครียด ให้หยุดรับข่าวหรืออ่านข่าว และหากิจกรรมอื่น ทำแทน เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวล
- ♥ ทำจิตใจให้สงบ สบาย ผ่อนคลาย ทำในสิ่งที่ตนเองชอบ ทำแล้วเพลิดเพลินและมีความสุข เช่น การพูดคุย ทำงานอดิเรก ทำกิจกรรมทางศาสนา ฯ แต่ถ้าหากทำแล้วยังไม่รู้สึกละเอียด ผ่อนคลาย ให้ลองใช้เทคนิคการคลายเครียดต่างๆ ของกรมสุขภาพจิต เช่น การควบคุมการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือ การนวดคลายเครียดให้ตนเอง

- ♥ ดูแลร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายเบาๆ ที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและเสพยาเสพติด
- ♥ ปรึกษาพูดคุยกับคนที่ไว้ใจ เช่น ครอบครัว ลูกหลานญาติ เพื่อนๆ เพื่อระบายความรู้สึกเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- ♥ ปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ถ้าเริ่มมีปัญหาสุขภาพจิตที่จัดการด้วยตนเองไม่ไหว เช่น วิตกกังวล กลัว หรือเครียดต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมากๆ หมกมุ่นแต่เรื่องโรคระบาด สามารถโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323





# 15 ▶



กลุ่มเปราะบางในที่นี้หมายถึง กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเด็ก และกลุ่มผู้ป่วยจิตเวช ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องการดูแลเป็นพิเศษ ต้องการการสนับสนุน การปกป้อง ในระหว่างที่มีการแพร่ระบาดของโรคซึ่งมีแนวทางในการดูแล กลุ่มต่างๆ และส่งเสริมบทบาทครอบครัวในการดูแล ดังนี้

## 1. ผู้สูงอายุ

เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการติดเชื้อเนื่องจากมีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ มีการรับรู้แหล่งข้อมูลที่จำกัด อาจแสดงอาการด้านความวิตกกังวลที่สูงมากกว่าปกติมีอาการฉุนเฉียวมากขึ้น เครียดง่ายขึ้น มีอาการกระวนกระวาย และพฤติกรรมแยกตัวมากขึ้น จึงควรให้ข้อมูลการดำเนินโรคการรักษาวิธีป้องกัน การติดเชื้อที่ได้ผลและวิธีการปฏิบัติตัวที่สามารถเข้าใจได้ง่ายๆ การสื่อสารกับผู้สูงอายุต้องมีความชัดเจน สั้นกระชับ ภาษาง่ายๆ สุภาพและใจเย็น และช่วยเหลือผู้สูงอายุในการฝึกมาตรการป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัส COVID-19 เช่น การล้างมือ การใส่หน้ากากผ้า การเว้นระยะห่าง เป็นต้น หากผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวเดิมที่เป็นโรคเรื้อรังและต้องใช้ยาอย่างต่อเนื่อง ควรตรวจสอบให้แน่ใจไม่ให้ขาดยา

## 2. เด็ก

ควรหากิจกรรมให้เด็กทำเพื่อความเพลิดเพลิน แล้วระวังเรื่องการทำโทษเมื่อไม่เชื่อฟัง เพราะอาจเป็นการเพิ่มความเครียดให้กับเด็ก ซึ่งการให้เด็กทำกิจกรรมจะช่วยให้เด็กจัดการกับความเครียดได้ เด็กแต่ละคนจะมีวิธีการแสดงอารมณ์ของตนเองที่แตกต่างกัน การให้เด็กๆ เข้าร่วมทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น การเล่นเกมและการวาดภาพ สามารถช่วยให้เด็กๆ แสดงและสื่อสารอารมณ์ด้านลบออกมาได้ง่ายขึ้น

นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการแยกเด็กออกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลโดยไม่จำเป็น หากสุดวิสัยจำเป็น ต้องแยกเด็กออกจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลเพื่อความปลอดภัยควรมีผู้ดูแลทดแทนที่เหมาะสมในระหว่างการแยกเด็ก ควรให้มีช่วงเวลาให้เด็กสามารถติดต่อกับพ่อแม่หรือผู้ดูแลได้อย่างสม่ำเสมอเช่น การคุยโทรศัพท์หรือการคุยผ่านสัญญาณภาพเคลื่อนไหว (Video call) โลกซ์หรือการสื่อสารด้านอื่นๆ ที่เหมาะสมตามอายุของเด็ก

## 3. กลุ่มผู้ป่วยจิตเวช

ควรประเมินภาวะสุขภาพจิตอย่างสม่ำเสมอ แนะนำอย่าขาดยา เพราะอาการจะกำเริบได้ ควรแนะนำให้ครอบครัวผู้ป่วยช่วยสังเกตอาการ หากมีอาการรับประทานอาหารไม่ได้ นอนไม่ดีหรือไม่นอน อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด ควรแจ้ง อสม.หรือบุคลากรสาธารณสุขใกล้บ้าน นอกจากนี้ควรตรวจสอบจำนวนยา หากพบยาใกล้หมดให้รีบแจ้ง อสม. หรือสถานพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้าน การได้รับยาต่อเนื่องจะทำให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมอาการให้เป็นปกติได้หากปล่อยให้อาการกำเริบบ่อยๆ จะส่งผลเสีย อาจเกิดอาการทางจิตรุนแรงขึ้น





# 16▶

จากสถานการณ์การระบาดของโควิด 19 ที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลายาวนาน หลาย ๆ คนมีความเครียด มีความกังวล บางคนมีภาวะซึมเศร้า ไม่มีทางออก ดังนั้นเมื่อไหร่ที่เราหรือคนรอบข้างเราต้องการการดูแล ช่วยเหลือทางจิตใจจากทีมสุขภาพจิต สามารถเลือกใช้บริการได้ง่าย ๆ 4 ช่องทางดังนี้

## 4 บริการ ที่ปรึกษาทางใจ

### ไม่ให้วิตกกังวลกับโรคโควิด-19

#### Call:

โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อปรึกษาทางด้านสุขภาพจิต เมื่อเครียด ไม่สบายใจ หรือต้องการความช่วยเหลือทางจิตใจ โดยจะมีทีมผู้เชี่ยวชาญสุขภาพจิตคอยรับโทรศัพท์อยู่ตลอดเวลา

#### Chat:

สนทนาผ่านเฟซบุ๊ก โดยพิมพ์คำว่า “1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต” หรือ “helpline1323” ในช่องค้นหาเพื่อน

สนทนาผ่าน @1323FORTHAI สำหรับรับปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตเกี่ยวกับโควิด 19 พิมพ์คำว่า @1323FORTHAI เพื่อเพิ่มเพื่อนในแอปพลิเคชันไลน์ (LINE)

#### Check:

เช็คสุขภาพใจผ่าน Mental Health Check In เพื่อประเมิน พลังใจ เครียด ซึมเศร้า เสี่ยงฆ่าตัวตาย ภาวะหมดไฟ เพียงพิมพ์คำว่า “Mental Health Check In” ใน Google ก็สามารถเช็คสุขภาพใจตนเองหรือให้คนที่สนใจทำได้ทันที เมื่อประเมินแล้วระบบจะแจ้งผลการประเมินและแสดงคำแนะนำการดูแลสุขภาพใจเบื้องต้นให้ทันที

#### App:

มีแอปพลิเคชัน Sati ซึ่งพื้นที่ปลอดภัยสำหรับคุณ ที่มีอาสาที่ฟังด้วยหัวใจ คอยรับฟังเมื่อคุณรู้สึกเครียด วิตกกังวล เพียงพิมพ์ sati app ใน App Store หรือ Playstore เพื่อค้นหาและโหลดแอปนี้มาใช้



นี่เป็น 4 บริการที่จะช่วยให้เราสามารถเข้าถึงบริการทางด้านสุขภาพจิตได้ง่ายยิ่งขึ้น  
ภายใต้สถานการณ์การระบาดที่อาจมีข้อจำกัดในการเดินทางไปหาเจ้าหน้าที่ที่โรงพยาบาล

