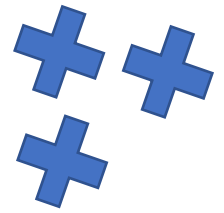




คู่มือการดูแลสุขภาพจิต ด้วยกองทัพ “จิตอาสาพลังบวก”





โดย รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี

ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม และ
ที่ปรึกษากระทรวงวัฒนธรรม

บทบาทของ “กองทัพจิตอาสาพลังบวก”

ใครบ้างที่จะมาร่วมเป็นกองทัพจิตอาสาพลังบวก สำนวณกันหน่อย !!!!!



1. พลังบวก : บ้าน-ชุมชน/วัด-ศาสนสถาน/โรงเรียน-ราชการ
 - “บ” เช่น ผู้นำตามธรรมชาติ ปราชญ์ชาวบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น ชาวบ้าน
 - “ว” เช่น เจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส บาทหลวง อีหม่าม คอเต็บ บิหลั่น เป็นต้น
 - “ร” เช่น ผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์ บุคลากรทางการศึกษาอื่นๆ
กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน กม. อบต. สาธารณสุขตำบล เกษตรตำบล เป็นต้น
2. ผู้คนที่ทำงาน จิตอาสา และประชาชนทั่วไป

คุณสมบัติ จิตอาสาพลังบวก



1. มีมิตรไมตรี ใจเมตตา
2. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี
3. เป็นผู้ประสานงานได้ดีทั้งบุคคลและหน่วยงาน
4. เป็นคนที่เก็บความลับได้ดี ไม่เปิดเผยข้อมูลโดยไม่
จำเป็น
5. มีทัศนคติเชิงบวก มองโลกในแง่ดี

ทักษะที่ต้องฝึกฝนเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง

1. ทักษะในการสื่อสาร ฟัง พูด
2. ทักษะในการสะท้อนความรู้สึก
3. ทักษะในการให้คำปรึกษาเบื้องต้น
4. กิจกรรมสร้างสรรค์ในรูปแบบต่างๆ เพื่อคลายความเครียด





คำถาม คำตอบแบบง่าย ๆ 3 คำ ยอดฮิตที่ทุกคนเป็นพี่เลี้ยงได้

- รู้สึกอย่างไรบ้าง
- คิดเห็นอย่างไร
- แล้วจะทำไมดี

จะทำให้ทราบทั้งความรู้สึก ความเห็นและวิธีแก้ปัญหาของสมาชิก ด้วย 3 คำถามนี้ได้เลย

ขั้นตอนการดำเนินงาน

พร้อมแล้ว เริ่มอย่างไรดี !!!!!

1. ประเมินความเสี่ยง โดยดูจากภาพรวมก่อน ว่ามีระดับความเครียดระดับใด



กรณีที่ไม่ได้อยู่ใน **ระดับมาก** เริ่มทำตามขั้นตอนต่อไปคือ

2. รับฟัง เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต ทราบและประเมินความเสี่ยงเพิ่มเติม
3. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสะท้อนความรู้สึกที่ดี
4. การจัดการเป็นระบบ ตามตาราง โดยคัดแยกเพื่อจัดลำดับเพื่อช่วยเหลือทั้ง 3 กลุ่ม

ข้อหลักเสี่ยงของพี่เลี้ยงกองทัพอากาศพลบว

1. การบังคับให้เล่าเหตุการณ์
2. การเจาะลึกในประวัติส่วนตัวมากเกินไป
3. พูดว่าทุกอย่างดี ไม่มีปัญหา หรือพูดในสิ่งทีนอกเหนือจากความสามารถ
4. การเปรียบเทียบ กล่าวโทษ
5. การไม่ปกปิดความลับ หรือเผยแพร่ผ่านโซเชียลมีเดีย

ตารางแสดงการประเมินระดับความเครียดพร้อมแนวทางปฏิบัติแบบง่ายๆ 3 ระดับ

ระดับความเครียด	อาการแสดง	แนวทางปฏิบัติ
มาก	ดำรงชีวิตได้น้อยลง แวตาทุกข์ เครียด กินไม่ค่อยได้ นอนไม่หลับ วิตกกังวล ไม่อยากทำงาน พูดแต่เรื่องไม่ดี ไม่ร่วมกิจกรรม	ส่งพบบุคลากรสาธารณสุขโดยเร็ว
ปานกลาง	ดำรงชีวิตตามปกติ แต่เป็นไปด้วยความทุกข์ ทำงานได้ แต่บ่นปวดหัว ปวดท้อง แวตาทุกข์ กินได้แต่น้อยลง นอนหลับได้แต่ไม่เต็มที่ร่วมกิจกรรมได้น้อย	กองทัพอากาศพลบว - พูดคุย/ ระบายอารมณ์ สะท้อนความรู้สึก - กิจกรรมบำบัด เช่น วาดรูป ดนตรี ศิลปะ
น้อย ระดับปกติ	ดำรงชีวิตตามปกติ กินได้ นอนหลับ ทำงานตามปกติ สีสหน้าแวตาปกติ ร่วมกิจกรรมได้ดี พูดคุยปกติ แต่มีเรื่องให้ขบคิดอยู่ตลอด สมอง/ผิวดวง	กองทัพอากาศพลบว - การได้ร่วมกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย (ร้องเพลง วาดรูป เล่นๆ) - การได้คุยกันกับคนที่ไว้ใจ

กองทัพจิตอาสาพลั้งบก

- ดูแลรายบุคคล
- กิจกรรมสัมพันธ์

ทำกิจกรรมสัมพันธ์รูปแบบต่างๆ

ขั้นแรก รับฟังตั้งใจ

ขั้น 2 ชวนทำกิจกรรม

ขั้น 3 ประเมิน/ติดตามอีกครั้ง

ให้สังเกตสิ่งต่างๆ ระหว่างเป็นผู้รับฟังดังต่อไปนี้

สังเกตการณ์ดำเนินชีวิต

ผ่านการพูดคุยสนทนา

พฤติกรรม

ภาวะเครียดกังวลมาก, ปัญหาการกินการนอน

ทัศนคติ/ความรู้สึก

มองลบ(แง่ร้าย) – มองบวก(แง่ดี)

โดยสรุป ประเมินความเครียดแล้วแบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้

ระดับน้อย สีเขียว

→ ดำเนินชีวิตตามเดิม

ระดับปานกลาง สีเหลือง

→ แนะนำกิจกรรมดูแลสุขภาพจิตตามคู่มือ

ระดับมาก สีแดง

→ ส่งต่อระบบบริการสาธารณสุข/และติดตาม

ขั้นตอนดูแลจิตใจแบบง่ายๆ

ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

- สร้างความคุ้นเคย และรู้สึกที่ดีต่อกันและไว้วางใจ

ขั้นที่ 2 เคารพความเป็นส่วนตัว เปิดเผยข้อมูลเฉพาะที่จำเป็นต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อประโยชน์สูงสุดในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ

ขั้นที่ 3 กำหนดปัญหาให้ชัดเจนตรงกัน

- สืบหาปัญหาทั้งหมดรวมทั้งเรียงความสำคัญของปัญหา
- นำประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อกำหนดแนวทางทำกิจกรรมสัมพันธ์รูปแบบต่างๆตามบริบทของท้องถิ่นนั้นๆ

ขั้นที่ 4 รับฟังอย่างตั้งใจ หลีกเลี่ยงการแทรกแซงในระหว่างที่เล่า โดยเฉพาะการใช้คำพูดที่ทำให้ผู้เล่าไม่สบายใจไม่พอใจโดยใช้แนวทาง 3 คำถาม (รู้สึกอย่างไรบ้าง คิดอย่างไร และทำไงดี)

ขั้นที่ 5 สร้างความเข้าใจ รับความรู้สึกด้วยความเห็นใจ และเข้าใจด้วยความอดทนต่อความรู้สึกของเขาที่อยากจะแสดงออกมาได้โดยตรง มีความอ่อนโยน เห็นอกเห็นใจ ให้ความสำคัญกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 6 ประเมินความรุนแรงของปัญหาอีกครั้ง เพื่อกำหนดแนวทางช่วยเหลือที่หากต้องส่งต่อหน่วยงานสาธารณสุข

หมายเหตุ : เรียนรู้กระบวนการกองทัพอากาศพลับพลาที่จำเป็น ได้ที่

www.moralcenter.or.th/กระบวนการของกองทัพอากาศพลับพลาที่จำเป็น.pdf หรือ



สำหรับประชาชนทั่วไป มาดูแลสุขภาพจิตใจกันเองดีกว่า !!!!

➤ ยอมรับเหตุการณ์ด้วยสติ!!

การเปิดใจยอมรับกับเหตุการณ์ซึ่งจะทำให้ลดความเครียดลงได้

โดยใช้หลัก 2 แบบกล่าวคือ

1. การเปรียบเทียบกับเหตุภัยพิบัติที่แยกว่า เช่น เหตุการณ์ในสังคมอื่นประเทศอื่นๆ ที่แรงกว่านี้อีกมาก เราอยู่ในสถานะที่ดีกว่า
2. เข้าใจสถานการณ์เพื่อลดแรงกดดันของตนเอง เช่น การประสบเหตุครั้งนี้เกิดขึ้นทั้งชุมชน ทั้งสังคมในวงกว้างทั่วประเทศ และทั่วโลก ทำให้มีเพื่อนร่วมทุกข์หรือชะตากรรมเดียวกัน



สำรวจ สมาชิกทุกคนล้อมรอบตัวเรา ทั้งเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่เจ็บป่วยเรื้อรังอยู่เดิม ผู้พิการทุรรูปแบบ ผู้ที่มีอาการสุขภาพจิตอ่อนแออยู่เดิม เพื่อการบริหารจัดการช่วยกันลดความเครียดและดูแลสุขภาพจิต ด้วยการให้กำลังใจกันและกัน



เตรียมความพร้อมร่างกายไว้เสมอ การออกกำลังกาย สม่่าเสมอ พักผ่อน รักษาอารมณ์ ทานอาหารจานเดียวแบบที่ไม่ต้องแบ่งกัน เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ หรือการล้างมือด้วยสบู่ การหลีกเลี่ยงเดินทางไปในแหล่งชุมชน

และการปฏิบัติตัวตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด เตรียมช่องทางการติดต่อ บุคคล หรือหน่วยงานที่สำคัญไว้ด้วย



พัก การติดตามข่าวสารที่ใกล้ชิดเกินไป ลดการกล่าวถึงเหตุการณ์ความรุนแรงของการระบาด หยุดการดูข่าวบ้างเพื่อลดความวิตกกังวล **โดยติดตามวันละ 2-3 ครั้งก็เพียงพอ**



ตั้งสติสมาธิทุกวัน ใช้เทคนิคง่ายๆ สูดหายใจเข้าออกลึกๆ ในสถานที่โล่งแจ้ง อากาศสบายๆ วันละสัก 2-3 ครั้ง เดินสมาธิ แบบสบายๆ ปล่อยให้โล่ง ไม่พูดคุยอยู่ใกล้ใครให้รบกวนสมาธิ **เพื่อเติมพลังใจให้ตนเอง**



ลองวัดระดับความเครียดตนเอง ถ้าอยู่ใน **ระดับปกติ(สีเขียว)** คือติดตามข่าวได้ ดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวังแต่เป็นปกติ หากเป็น **ระดับเตือน (สีเหลือง)** คือเริ่มมีอาการทางกาย ปวดศีรษะ กินไม่ได้นอนไม่หลับ การดำเนินตามวิถีชีวิตเปลี่ยนไป จิตใจปั่นป่วน เป็นต้น ระดับเตือนควรหาคนที่สนิทใจเพื่อบรรเทาความเครียด หรือบริหารความเครียด ด้วยกิจกรรม แต่ถ้า**ระดับมากรุนแรง(สีแดง)** ให้ปรึกษาแพทย์ดีกว่า



สร้างโอกาสให้ตนเองเพื่อจัดการความเครียด ด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจหรือแม้แต่การพูดคุยกับตนเอง ร้องเพลง ฟังเพลง วาดรูป ออกกำลังกาย ดนตรี ศิลปะ สมาธิด้วยเพลง สปาอารมณ์แบบทำเองในพื้นที่ที่ปลอดภัย หรือใช้โซเชียลมีเดียในกิจกรรมสร้างสรรค์ ดูหนัง ฟังเพลงไปกับโลกมีเดีย เป็นต้น



ฝึกมองโลกในแง่ดี และฝึกพูดระบายความเครียดกับตนเอง (Self talk) เป็นการพูดกับตนเองแบบปล่อยใจปล่อยอารมณ์ เดินสบายๆ ในที่ส่วนตัว และฝึกการวางความเครียดนั้นลงด้วยคิดว่าเป็นปัญหาร่วมกันที่ทุกคนกำลังเผชิญ มองบวกว่าเรายังดีกว่าอีกหลายประเทศหลายสังคมที่หนักและรุนแรงกว่านี้

ลองมาสำรวจปฏิบัติการร่างกายและความเครียดวิตกกังวลหน่อยดีไหม!!!!

ปฏิริยาจากความเครียด

ภาวะวิตกกังวลอันเกิดจากกลัวการติดเชื้อไวรัสโคโรนาทำให้เกิดความหวาดระแวงผู้คน
กลัวการออกไปข้างนอก วิตกกังวลจนการดำเนินชีวิตประจำวันเสียหาย

อาการแสดงโดยทั่วไป

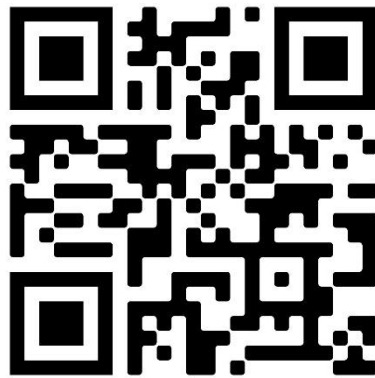
1. **หวาดกลัวและวิตกกังวล** ซึ่งเป็นกลไกธรรมชาติของร่างกายในการป้องกันเหตุร้าย ทั้งนี้ แต่ละ
ครอบครัวก็จะมีคามเชื่อ ค่านิยม และการปฏิบัติที่แตกต่างกัน ตั้งแต่ในวิถีชีวิต ก่อนเกิดเหตุอยู่แล้ว
นักปฏิบัติการคงต้องคุยกับครอบครัวในการประเมินและรับรู้สถานะทั้งค่านิยม ความเชื่อของ
ครอบครัวว่าจะส่งผลกระทบที่ยังทำให้รุนแรงต่อสภาวะจิตใจมากขึ้นหรือไม่ เพื่อกำหนดแนวทางการ
ให้ความช่วยเหลือ ทั้งนี้ครอบครัวที่เข้าใจความรู้สึกของสมาชิกแม้แต่เด็ก จะทำให้กระบวนการดูแล
รักษา เยียวยาทางจิตใจ ยิ่งทำได้ง่ายและรวดเร็ว และสิ่งสำคัญคือการสร้างความคุ้มครอง ปลอดภัย
และมั่นคงทางอารมณ์ต่อครอบครัว
2. **ความผิดปกติในการนอนหลับ** มักพบหลังเหตุภัยพิบัติ ซึ่งจะมีทั้งที่ผลุดกผลุดนั้งบ้อย ไม่อยาก
ไปนอน เปิดไฟทิ้งไว้ ต้องการให้พ่อแม่นอนร่วมอยู่ด้วย ฝันร้ายหวาดผวา เป็นต้น ในการบำบัดก็คือ
การสร้างความอบอุ่น ปลอดภัย และมั่นใจ
สิ่งที่ต้องเฝ้าสังเกต
 - การแยกตัวเอง
 - อาการทางกายอันเกิดจากภาวะทางใจ
 - ภาวะซึมเศร้า
 - พฤติกรรมก้าวร้าว
 - การใช้ชีวิตประจำวันสูญเสีย แม้แต่การกินการนอนหลับ

อาการที่ต้องได้รับการเยียวยาเป็นพิเศษทันที

หวาดผวา เห็นภาพหลอนอยู่ตลอดเวลา อาการเหงื่อแตก ใจสั่น ตกใจ ผวาง่ายเฉื่อย ไร้ความรู้สึก
แววดาหมอง ซึมเศร้า ไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ มีความคิดสั้น อยากฆ่าตัวตาย



แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง



มาตรฐานสุขภาพจิตที่ดีกว่า

เปิดใจยอมรับเหตุการณ์ด้วยสติ ลดความเครียดลงได้

เปิดใจยอมรับเพื่อลดความเครียด

ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อน
รักษาอารมณ์ด้วยสติ

สวดหายใจเข้าออกลึก ๆ เพื่อสติสมาธิ

ให้อิสระตนเอง จัดการกับ
ความเครียดด้วยกิจกรรม

ฝึกมองโลกในแง่ดี/
ระบายความเครียดให้กับตนเอง

พักสมองหากกินไม่ได้
นอนไม่หลับ ปวดหัว

พักการติดตามข่าวสาร
วันละ 2-3 ครั้งก็เพียงพอ

สำรวจความพร้อม
สมาชิกและให้กำลังใจกันและกัน



ที่มา: รองศาสตราจารย์นายแพทย์ สุริยเดว ทรีปาตี
ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน)

