



คู่มือการดูแลสุขภาพจิต

ด้วยกองทัพ

“จิตอาสาพลั้งบวก”

ในสถานการณ์ COVID-19



โดย รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี

ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) กระทรวงวัฒนธรรม

“การสร้าง **คนดี** และ **สังคมดี**
ด้วยมิติทางวัฒนธรรม
ต้องเริ่มต้นจากการตระหนักใน
ความรับผิดชอบต่อสังคม”



นายอิทธิพล คุณปลื้ม

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม

คำปรารภ

คู่มือการดูแลสุขภาพจิตด้วยกองทัพอจิตอาสาพลั้งบกเล่มนี้ กระทรวงวัฒนธรรม จัดทำขึ้น เพื่อเป็นแนวทางให้กับพลั้งบวร ในชุมชนคุณธรรม ผู้ที่ทำงานจิตอาสา ตลอดจนประชาชนทั่วไป ที่ต้องการช่วยเหลือสังคม และประชาชนที่อยู่ในสภาวะตึงเครียด ได้มีความรู้ ความเข้าใจในบทบาท วิธีการช่วยเหลือ และเสริมทักษะในการแก้ไขปัญหา สามารถนำมิติทางวัฒนธรรมมาปรับใช้ ช่วยให้คำปรึกษาแนะนำ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเรียกบุคคล หรือกลุ่มบุคคลที่เข้ามาช่วยเหลือ สังคมนี้ว่า “กองทัพอจิตอาสาพลั้งบก”

โอกาสนี้ ผมขอแสดงความชื่นชม และขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์นายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตี ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) กระทรวงวัฒนธรรม ที่เป็นผู้จัดทำเนื้อหา โดยนำ ความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ มาช่วยแก้ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นในวิกฤติ เชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ช่วยให้คนไทยที่ประสบสภาวะตึงเครียด หหมดกำลังใจ ได้รับการเยียวยาสุขภาพจิตใจ ตลอดจนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการป้องกัน เผื่อระวัง ระวังตนเองและสังคมรอบข้างช่วยกันควบคุมมิให้เกิดการแพร่กระจายของโรคเพิ่มมากขึ้น นำพาประเทศไทย ตลอดจนนานาประเทศทั่วโลก ให้รอดพ้นวิกฤตภัยในครั้งนี้ เพื่อดำรงชีวิต โดยปกติสุขดังเดิม



(นายอิทธิพล คุณปลื้ม)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม



คำนิยม

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ในประเทศไทย และทั่วโลกขณะนี้ กระทรวงวัฒนธรรม ได้ร่วมกับพลังบวรในชุมชนคุณธรรม ผู้ที่ทำงานจิตอาสา ตลอดจนประชาชนทั่วไป สร้าง “กองทัพอจิตอาสาพลังบวร” ขึ้น โดยกระจายตัว อยู่ในสังคมในวงกว้าง คอยช่วยเหลือดูแล ลดสภาวะความตึงเครียด สร้างกำลังใจ เยียวยาสภาพจิตใจ เฝ้าระวังผู้คน ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญ ตลอดจนทั้งสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการตรวจเช็คดูแลสุขภาพจิต ด้วยตนเอง รวมทั้งร่วมป้องกันมิให้ติดเชื้อหรือเกิดการแพร่กระจายของโรคเพิ่มมากขึ้น และกระทรวง วัฒนธรรม ได้จัดทำ “คู่มือดูแลสุขภาพจิตด้วยกองทัพอจิตอาสาพลังบวร” เพื่อเป็นเครื่องมือในการทำงานให้กับ “กองทัพอจิตอาสาพลังบวร” ใช้เป็นแนวทางในการทำงาน

กระทรวงวัฒนธรรมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ประชาชนชาวไทย ที่ประสบปัญหาสภาวะความตึงเครียดจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ให้ได้รับการเยียวยาแก้ไข และเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพจิตประชาชน ด้วย “กองทัพอจิตอาสาพลังบวร” ให้ประชาชนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัย

“ขอให้ทุกท่านมีกำลังใจ พลังใจ ในการลุกขึ้นก้าวเดิน และก้าวข้ามภัยพิบัติครั้งนี้ ไปด้วยกัน”



(นายกฤษฎพงษ์ ศิริ)
ปลัดกระทรวงวัฒนธรรม

การจัดตั้งระบบช่วยเหลือทางสังคม : กองทัพอากาศกำลังบุก
ในภาวะวิกฤติการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ
ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - 19)

ในวิกฤติการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาก่อให้เกิดความเครียดในวงกว้างทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย โดยเฉพาะประชาชนที่ได้รับผลกระทบไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ติดเชื้อ ผู้ที่สัมผัส หรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเกี่ยวข้องกับทุกรูปแบบ ทุกเพศทุกวัย รวมทั้งบุคลากรทางสาธารณสุข **จนเป็นความตื่นตระหนกของประชาชนในวงกว้าง เกิดผลกระทบทางจิตใจขึ้นกับสุขภาวะทางจิต** พื้นฐานอารมณ์และทุนชีวิตที่เป็นฐานเดิมของแต่ละคนที่แสดงออกมาไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่อ่อนแอหรือป่วยอยู่เดิม อาจแสดงอาการมากขึ้นได้หากไม่ได้รับการดูแล



กระทรวงวัฒนธรรมตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และเล็งเห็นพลังสำคัญที่กระจายตัวอยู่ในทุกชุมชน ทุกพื้นที่ทั่วประเทศไทย ได้แก่ **พลังบวร ในชุมชนคุณธรรม ผู้ที่ทำงาน จิตอาสา** **ตลอดจนประชาชนทั่วไป** ที่สามารถแสดงบทบาทเป็น **“กองทัพจิตอาสาพลังบวร”** ในความช่วยเหลือ คำปรึกษา แนะนำ แก่ประชาชน คนในครอบครัว และสังคม ให้ลดความเครียด ความวิตกกังวล เต็มเต็มกำลังใจ รวมทั้งแก้ไขเยียวยาสภาพจิตใจของประชาชนผู้ได้รับผลกระทบจากวิกฤติการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - 19)

บทบาทของ “กองทัพจิตอาสาพลังบวก”

ใครบ้างที่จะมาร่วมเป็นกองทัพจิตอาสาพลังบวก
สำรวจกันหน่อย !!!!!



๑ พลังบวก : บ้าน-ชุมชน/วัด-ศาสนสถาน/โรงเรียน-ราชการ

- “บ” เช่น ผู้นำตามธรรมชาติ ปราชญ์ชาวบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น ชาวบ้าน เป็นต้น
- “ว” เช่น เจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส บาทหลวง อีหม่าม คอเต็บ บิหลั่น เป็นต้น
- “ร” เช่น ผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์ บุคลากรทางการศึกษาอื่นๆ
กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน กม. อบต. สาธารณสุขตำบล เกษตรตำบล เป็นต้น

๒ ผู้คนที่ทำงานจิตอาสา และประชาชนทั่วไป



คุณสมบัติ จิตอาสาพลังบวก

๑. มีมิตรไมตรี ใจเมตตา
๒. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี
๓. เป็นผู้ประสานงานได้ดีทั้งบุคคลและหน่วยงาน
๔. เป็นคนที่เก็บความลับได้ดี ไม่เปิดเผยข้อมูลโดยไม่จำเป็น
๕. มีทัศนคติเชิงบวก มองโลกในแง่ดี

ทักษะที่ต้องฝึกฝนเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง

๑. ทักษะในการสื่อสาร ฟัง พูด
๒. ทักษะในการสะท้อนความรู้สึก
๓. ทักษะในการให้คำปรึกษาเบื้องต้น
๔. กิจกรรมสร้างสรรค์ในรูปแบบต่างๆ เพื่อคลายความเครียด



คำถาม คำตอบแบบง่ายๆ ๓ คำ ยอดฮิตที่ทุกคนเป็นพี่เลี้ยงได้

- รู้สึกอย่างไรบ้าง
- คิดเห็นอย่างไร
- แล้วจะทำได้

จะทำให้ทราบทั้งความรู้สึก ความเห็นและวิธีแก้ปัญหาของสมาชิก ด้วย ๓ คำถามนี้ได้เลย

- อยากให้ช่วยเหลืออย่างไร

ขั้นตอนการดำเนินงาน

พร้อมแล้ว เริ่มอย่างไรดี !!!!!

- ๑ ประเมินความเสี่ยง โดยดูจากภาพรวมก่อน ว่ามีความเครียดระดับใด

ปกติ

สีเขียว

มีความเครียด แต่เป็นความเครียดวิตกกังวล ในสภาวะปกติ ที่ไม่ก่อให้เกิดอาการ ทางกายใจ และอารมณ์ค้าง อย่างมากอาจมีอารมณ์บ้างเล็กน้อย แต่สามารถบริหารเองได้ ซึ่งเป็นข้อดีที่ทำให้เกิดความระมัดระวังคอยป้องกัน

สิ่งที่ต้องทำ

พักผ่อน สบายๆ

ปานกลาง

สีเหลือง

เป็นความเครียด วิตกกังวล ที่มีระดับความรุนแรงเพิ่มขึ้น จนเกิดอาการทางกาย ที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ปวดหัว กินไม่ได้นอนไม่หลับ บ่น อารมณ์เสียตลอดเวลา ระดับนี้ต้องหยุดเหตุ พักสมอง และบริหารความเครียด จนลดลงมาระดับเขียว คือเครียดที่บริหารเองได้

สิ่งที่ต้องทำ

บริหารความเครียดด้วยกิจกรรม ต่างๆ คนใกล้ชิดช่วยได้

มาก

สีแดง

ความเครียด วิตกกังวลระดับรุนแรง ที่มีความวิตกกังวลมากจนเห็นชัด ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ที่นอกจากส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต กินไม่ได้นอนไม่หลับ อารมณ์ระเบิด คุ้มคั่งง่าย จิตตก สิ้นหนามอง แยกตัวเอง ย้ำคิด บ่นเพ้อ มองโลกแง่ร้าย ไม่อยากสมาคมใดๆ ระดับนี้ต้องรีบส่งแพทย์ เพื่อการดูแลรักษาโดยเร็ว

สิ่งที่ต้องทำ

ปรึกษาแพทย์ทันที

กรณีที่ไม่ได้อยู่ใน ระดับมาก เริ่มทำตามขั้นตอนต่อไปคือ

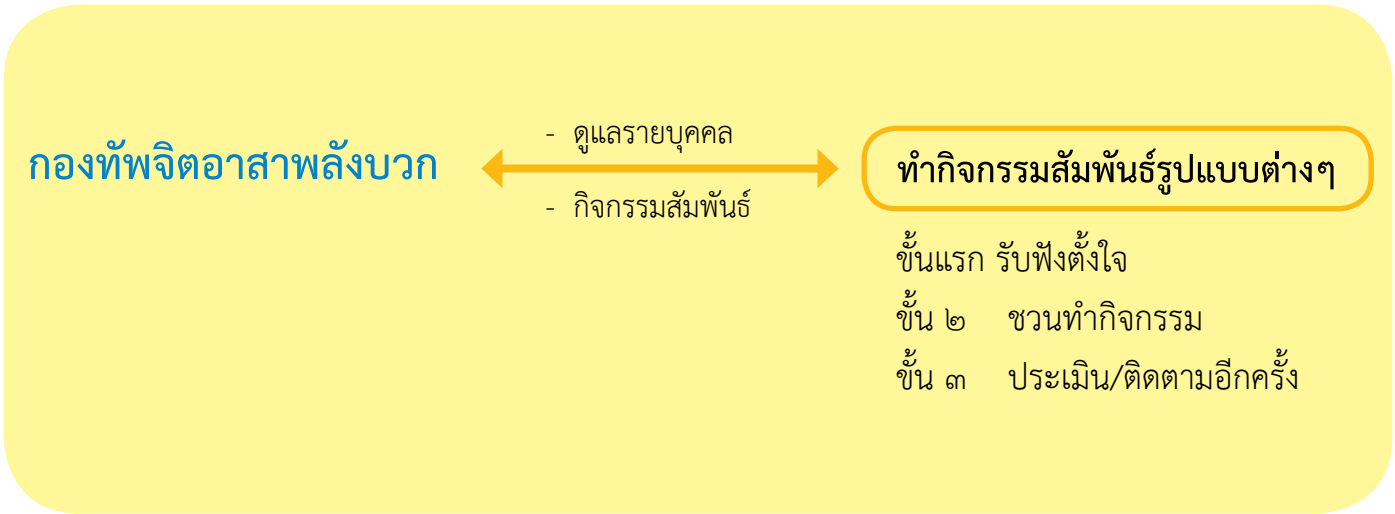
- ๒ รับฟัง เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต ทราบ และประเมินความเสี่ยงเพิ่มเติม
- ๓ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อสะท้อนความรู้สึกที่ดี
- ๔ การจัดการเป็นระบบ ตามตาราง โดยคัดแยกเพื่อจัดลำดับเพื่อช่วยเหลือทั้ง ๓ กลุ่ม

ข้อหลีกเลี่ยงของพี่เลี้ยงกองทัพอากาศพลบว

๑. การบังคับให้เล่าเหตุการณ์
๒. การเจาะลึกในประวัติส่วนตัวมากเกินไป
๓. พูดยกย่องดี ไม่มีปัญหา หรือพูดในสิ่งนอกเหนือจากความสามารถ
๔. การเปรียบเทียบ กล่าวโทษ
๕. การไม่ปกปิดความลับ หรือเผยแพร่ผ่านโซเชียลมีเดีย

ตารางแสดงการประเมินระดับความเครียดพร้อมแนวทางปฏิบัติแบบง่ายๆ ๓ ระดับ

ระดับความเครียด	อาการแสดง	แนวทางปฏิบัติ
มาก	ดำรงชีวิตได้น้อยลง แหวตาทุกข์ เครียด กินไม่ค่อยได้ นอนไม่หลับ วิตกกังวล ไม่อยากทำงาน พูดแต่เรื่องไม่ดี ไม่ร่วมกิจกรรม	ส่งพบบุคลากรสาธารณสุขโดยเร็ว
ปานกลาง	ดำรงชีวิตตามปกติ แต่เป็นไปด้วยความทุกข์ ทำงานได้ แต่ปนปวดหัว ปวดท้อง แหวตาทุกข์ กินได้แต่น้อยลง นอนหลับได้แต่ไม่เต็มที่ ร่วมกิจกรรมได้น้อย	กองทัพจิตอาสาพลังบวก - พูดคุย/ ระบายอารมณ์ สะท้อนความรู้สึก - กิจกรรมบำบัด เช่น วาดรูป ดนตรี ศิลปะ
น้อย ระดับปกติ	ดำรงชีวิตตามปกติ กินได้ นอนหลับ ทำงานตามปกติ สีสหน้าแวตาปกติ ร่วมกิจกรรมได้ดี พูดคุยปกติ แต่มีเรื่อง ให้ขบคิดอยู่ตลอด สมหวัง/ผิดหวัง	กองทัพจิตอาสาพลังบวก - การได้ร่วมกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย (ร้องเพลง วาดรูป เล่นฯ) - การได้คุยกันกับคนที่ไว้ใจ



ให้สังเกตสิ่งต่างๆ ระหว่างเป็นผู้รับฟังดังต่อไปนี้

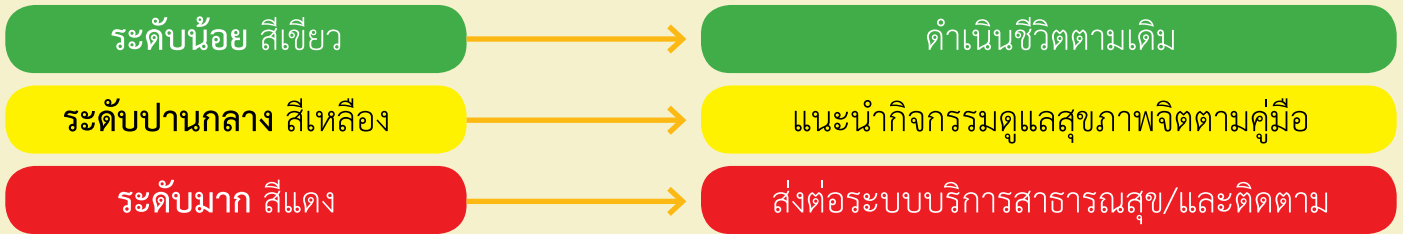
- สังเกตการณ์ดำเนินชีวิต

ผ่านการพูดคุยสนทนา
- พฤติกรรม

ภาวะเครียดกังวลมาก, ปัญหาการกินการนอน
- ทัศนคติ/ความรู้สึก

มองลบ (แง่ร้าย) – มองบวก (แง่ดี)

โดยสรุป ประเมินความเครียดแล้วแบ่งเป็น ๓ ระดับดังนี้



ขั้นตอนดูแลจิตใจแบบง่ายๆ ในสถานการณ์วิกฤติ COVID-19

ขั้นที่ ๑ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

สร้างความคุ้นเคย และความรู้สึกที่ดีต่อกันและไว้วางใจ

ขั้นที่ ๒ เคารพความเป็นส่วนตัว

เปิดเผยข้อมูลเฉพาะที่จำเป็นต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
เพื่อประโยชน์สูงสุดในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ

ขั้นที่ ๓ กำหนดปัญหาให้ชัดเจนตรงกัน

- สำรวจปัญหาทั้งหมด รวมทั้งจัดลำดับความสำคัญของปัญหา
- นำประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อกำหนดแนวทางทำกิจกรรมสัมพันธ์รูปแบบต่างๆ ตามบริบทของท้องถิ่นนั้นๆ

ขั้นที่ ๔ รับฟังอย่างตั้งใจ

หลีกเลี่ยงการแทรกแซงในระหว่างที่เล่า
โดยเฉพาะการใช้คำพูดที่ทำให้ผู้เล่าไม่สบายใจ ไม่พอใจ
โดยใช้แนวทาง ๓ คำถาม (รู้สึกอย่างไรบ้าง คิดอย่างไร และทำไงดี)

ขั้นที่ ๕ สร้างความเข้าใจ รับความรู้สึกด้วยความเห็นใจ

มีความเข้าใจด้วยความอดทนต่อความรู้สึกของเขาที่อยากจะแสดงออกมาได้โดยตรง
มีความอ่อนโยน เห็นอกเห็นใจ ให้ความสำคัญกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ ๖ ประเมินความรุนแรงของปัญหาอีกครั้ง

ทั้งนี้เพื่อกำหนดแนวทางช่วยเหลือหรือส่งต่อหน่วยงานสาธารณสุข

หมายเหตุ : เรียนรู้กระบวนการกองทัพอาสาพลังบวกที่จำเป็น ได้ที่

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



แบบประเมินความเครียด
ในสถานการณ์เชื้อไวรัสโควิด Covid 19

พัฒนาแบบสำรวจตนเอง โดย รศ.นพ. สุริยเดว ทรีปาตี
ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) กระทรวงวัฒนธรรม

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ในขณะที่ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกาย และจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้ คะแนน ๐-๒ ที่ตรงกับพฤติกรรมและความรู้สึกของท่าน

คะแนน ๐ หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี

คะแนน ๑ หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน ๒ หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง หรือประจำ

ข้อมูลทั่วไป

อายุ : กรุณากรอกแค่ตัวเลขเท่านั้น

เพศ : ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ อื่นๆ โปรดระบุ

อาชีพ : (กรุณาระบุอาชีพของท่าน เช่น หมอ พยาบาล ตำรวจ)

จังหวัด :

พฤติกรรมหรืออาการที่เกิดขึ้นในช่วง ๑๔-๒๑ วันที่ผ่านมาในระหว่างที่ดูแลตนเอง

๑. มีอาการปวดศีรษะ จากความเครียด *

☐ เป็นน้อยมาก ☐ เป็นบางครั้ง ☐ เป็นประจำ

๒. มีอาการปวดเมื่อยตึงกล้ามเนื้อบริเวณคอ *

☐ เป็นน้อยมาก ☐ เป็นบางครั้ง ☐ เป็นประจำ

๓. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงกว่าเดิมมาก เช่น กินมากขึ้นจนมีคนทักหรือไม่อยากกิน เบื่ออาหาร *

☐ เป็นน้อยมาก ☐ เป็นบางครั้ง ☐ เป็นประจำ

๔. นอนไม่ค่อยหลับ *

☐ เป็นน้อยมาก ☐ เป็นบางครั้ง ☐ เป็นประจำ

๕. บ่นหรือดัดพ้อเรื่องเชื้อโรค ไวรัสโควิด *

☐ เป็นน้อยมาก ☐ เป็นบางครั้ง ☐ เป็นประจำ

๖. ติดตามข่าวสารไวรัสโควิด อย่างใกล้ชิดและมีอารมณ์ร่วม *

☐ เป็นน้อยมาก ☐ เป็นบางครั้ง ☐ เป็นประจำ

๗. รู้สึกวิตกกังวลจนคิดว่าป่วยหรือติดเชื้อโควิด *

☐ เป็นน้อยมาก ☐ เป็นบางครั้ง ☐ เป็นประจำ

๘. ไม่อยากพูดคุยกับใคร *

☐ เป็นน้อยมาก ☐ เป็นบางครั้ง ☐ เป็นประจำ

๙. แยกตัวเอง (แม้ไม่ได้มีเหตุมาจากเชื้อไวรัสโควิดที่จำเป็นต้องกักตัวเอง) *

☐ เป็นน้อยมาก ☐ เป็นบางครั้ง ☐ เป็นประจำ

๑๐. ทำงานภารกิจประจำวันไม่ได้ *

☐ เป็นน้อยมาก ☐ เป็นบางครั้ง ☐ เป็นประจำ



แบบประเมิน
ความเครียดด้วยตนเอง
Online

การแปลความหมายระดับคะแนน

คะแนนรวม	แปลความหมาย	วิธีการดูแล
คะแนนรวม ระหว่าง ๐-๕ คะแนน	เป็นภาวะปกติ	ควรเกิดขึ้นในทุกคน เพื่อจะได้ท่วงไถ่และปกป้องทั้งตัวเองและคนรอบข้าง
คะแนนรวม ระหว่าง ๖-๑๔ คะแนน	ความเครียดวิตกกังวล ปานกลาง	ต้องพัก ใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพจิตใจด้วยตนเองตามที่คู่มือแนะนำ
คะแนนรวม ระหว่าง ๑๕-๒๐ คะแนน	ความเครียดมากเกินไป	ต้องขอความช่วยเหลือจากสายด่วน กรมสุขภาพจิต ๑๖๖๗ หรือพบแพทย์/นักจิตวิทยา

สำหรับประชาชนทั่วไป มาดูสุขภาพจิตใจกันเองดีกว่า !!!



➤ ยอมรับเหตุการณ์ด้วยสติ!!

การเปิดใจยอมรับกับเหตุการณ์ซึ่งจะทำให้ลดความเครียดลงได้ โดยใช้หลัก ๒ แบบกล่าวคือ

๑. การเปรียบเทียบกับเหตุภัยพิบัติที่แย่กว่า เช่น เหตุการณ์ในประเทศอื่นๆ ที่รุนแรงกว่า
๒. การใช้กลไกทางจิตเพื่อลดแรงกดดันของตนเอง เช่น การประสบเหตุทั้งชุมชน สังคมในวงกว้าง ทำให้มีเพื่อนร่วมทุกข์หรือชะตากรรมเดียวกัน



- **สำรวจ** สมาชิกทุกคนล้อมรอบตัวเรา ทั้งเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่เจ็บป่วยอยู่เดิม ผู้ทุพพลภาพ ผู้ที่มีอาการสุขภาพจิตอ่อนแออยู่เดิม เพื่อการบริหารจัดการ ช่วยกันลดความเครียดและดูแลสุขภาพจิต ด้วยการให้กำลังใจกันและกัน



- **เตรียมความพร้อมร่างกายไว้เสมอ** การออกกำลังกาย สม่่าเสมอ พักผ่อน รักษาอารมณ์ ทานอาหารจานเดียวแบบที่ไม่ต้องแบ่งกัน เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็น หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ หรือการล้างมือด้วยสบู่ การหลีกเลี่ยงเดินทางไปในแหล่งชุมชนและการปฏิบัติตัวตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด เตรียมช่องทางการติดต่อ บุคคลหรือหน่วยงานที่สำคัญไว้ด้วย



- **พัก** การติดตามข่าวสารที่ใกล้ชิดเกินไป ลดการกล่าวถึงเหตุการณ์ ความรุนแรงของการระบาด หยุดการดูข่าวบ้างเพื่อลดความวิตกกังวล โดยติดตามวันละ ๒-๓ ครั้งก็เพียงพอ



- **ตั้งสติสมาธิทุกวัน** ใช้เทคนิคง่ายๆ สูดหายใจเข้าออกลึกๆ ในสถานที่โล่งแจ้ง อากาศสบายๆ วันละสัก ๒-๓ ครั้ง เดินสมาธิ แบบสบายๆ ปล่อยใจให้โล่ง ไม่พูดคุยก้อยู่ใกล้ใครให้รบกวนสมาธิ เพื่อเติมพลังใจให้ตนเอง



- **วัดระดับความเครียดตนเอง ระดับปกติ** คือติดตามข่าวได้ ดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวังแต่เป็นปกติ **ระดับเตือน** คือเริ่มมีอาการทางกาย ปวดศีรษะ กินไม่ได้นอนไม่หลับ การดำเนินตามวิถีชีวิตเปลี่ยนไป จิตใจปั่นป่วน เป็นต้น ระดับเตือนควรหาคนที่สนิทใจเพื่อบรรเทาความเครียด หรือบริหารความเครียดด้วยกิจกรรม

- **สร้างโอกาสให้ตนเองเพื่อจัดการความเครียด** ด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจหรือแม้แต่การพูดคุยกับตนเอง ร้องเพลง ฟังเพลง วาดรูป ออกกำลังกาย ดนตรี ศิลปะ สมาธิด้วยเพลง สปาอารมณ์แบบทำเองในพื้นที่ปลอดภัย



- **ฝึกมองโลกในแง่ดี และฝึกพูดระบายความเครียดกับตนเอง (Self talk)** เป็นการพูดกับตนเองแบบปล่อยใจปล่อยอารมณ์ เดินสบายๆ ในพื้นที่ส่วนตัว และฝึกการวางความเครียดนั้นลงด้วยคิดว่าเป็นปัญหาร่วมกันที่ทุกคนกำลังเผชิญ มองบวกว่าเรายังดีกว่าอีกหลายประเทศหลายสังคมที่หนักและรุนแรงกว่านี้



ลองมาสำรวจปฏิกิริยาร่างกายและความเครียดวิตกกังวลหน่อยดีไหม!!!!

ปฏิกิริยาจากความเครียด

ภาวะวิตกกังวลอันเกิดจากกลัวการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ทำให้เกิดความหวาดระแวงผู้คน กลัวการออกไปข้างนอก วิตกกังวลจนการดำเนินชีวิตประจำวันเสียหาย

อาการแสดงโดยทั่วไป

๑ **หวาดกลัวและวิตกกังวล** ซึ่งเป็นกลไกธรรมชาติของร่างกายในการป้องกันเหตุร้าย ทั้งนี้แต่ละครอบครัวก็จะมี ความเชื่อ ค่านิยม และการปฏิบัติที่แตกต่างกัน ในวิถีชีวิตตั้งแต่ก่อนเกิดเหตุอยู่แล้ว ดังนั้นนักปฏิบัติการควรคุยกับครอบครัวเพื่อประเมินและรับรู้สถานะทั้งค่านิยม ความเชื่อของครอบครัวว่าจะส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจมากขึ้นหรือไม่ เพื่อกำหนดแนวทางการให้ความช่วยเหลือ ทั้งนี้การเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกทุกคนในครอบครัว ย่อมทำให้กระบวนการดูแลรักษาเยียวยาทางจิตใจ ทำได้ง่ายและรวดเร็วยิ่งขึ้น และสิ่งสำคัญคือการสร้างความคุ้มครอง ปลอดภัย และมั่นคงทางอารมณ์ต่อครอบครัว

๒ **ความผิดปกติในการนอนหลับ** เป็นอาการที่มักพบหลังจากเกิดเหตุภัยพิบัติ ซึ่งจะมีทั้งที่ผลลุดลุดนึ่งบ่อย ไม่อยากไปนอน เปิดไฟทิ้งไว้ ต้องการให้พ่อแม่นอนร่วมอยู่ด้วย ฝันร้ายหวาดผวา เป็นต้น ในการบำบัดก็คือ การสร้างความอบอุ่น ปลอดภัย และมั่นใจ

สิ่งที่ต้องเฝ้าสังเกต

- การแยกตัวเอง
- อาการทางกายอันเกิดจากภาวะทางใจ
- ภาวะซึมเศร้า
- พฤติกรรมก้าวร้าว
- การใช้ชีวิตประจำวันสูญเสีย แม้แต่การกิน การนอนหลับ

อาการที่ต้องได้รับการเยียวยาเป็นพิเศษทันที

หวาดผวา เห็นภาพหลอนอยู่ตลอดเวลา อาการเหงื่อแตก ใจสั่น ตกใจ ผวาง่าย
เฉื่อย ไร้ความรู้สึก แหวตาหมอง ซึมเศร้า ไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้
มีความคิดสั้น อยากฆ่าตัวตาย

วธ.ห่วงใย

ลดความเสี่ยงการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - 19)

เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคปอดอักเสบ สามารถติดต่อทางระบบหายใจ
จากคนสู่คน มีความรุนแรงถึงขั้นอาจเสียชีวิตได้



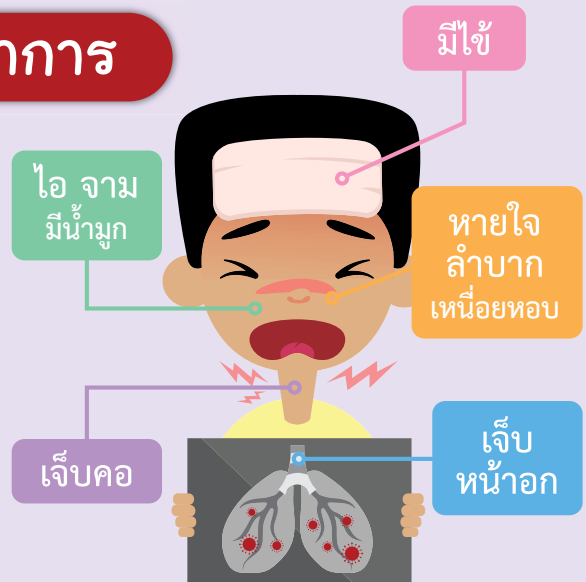
สาเหตุ

คาดว่ามาจากเชื้อโคโรนา
ในค้างคาว แพร่สู่แล้วแพร่สู่คนอื่นที่
แพร่ระบาดจาก เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน

กลุ่มเสี่ยง

- ◆ เด็กเล็ก ◆ ผู้สูงอายุ
- ◆ ผู้ที่มีโรคประจำตัว
- ◆ ผู้ที่มีภาวะคุ้มกันบกพร่อง
- ◆ คนดูแลหรือใกล้ชิดผู้ป่วย
- ◆ บุคลากรทางการแพทย์

อาการ



ภายใน ๑๔ วัน หากมีอาการดังกล่าว
ควรรีบพบแพทย์ทันที

วิธีป้องกัน



สวมหน้ากาก
อนามัย



ล้างมือ
ให้สะอาด



รักษาสุขภาพ
ให้แข็งแรง



เลี่ยง
พื้นที่แออัด



เลี่ยง
การใกล้ชิดผู้ป่วย

คำแนะนำเพิ่มเติม

เมื่อต้องเดินทางไป
ในประเทศที่มีความเสี่ยง



- ◆ เลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย
- ◆ เลี่ยงการไปตลาดค้าสัตว์
- ◆ กินเนื้อสัตว์และไข่ปรุงสุก
- ◆ ไม่ควรสัมผัส / ใกล้ชิดสัตว์ป่วย หรือตาย
- ◆ ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

ข้อมูลจาก :

กรมควบคุมโรค, องค์การอนามัยโลก, US. Embassy & Consulates in China



หน้ากากอนามัยป้องกันโรค

๑

ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่หน้ากาก



๒

สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก
โดยใช้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนสันจมูก และรอยจีบพับคว่ำลง
เอาด้านที่มีสีเข้ม หรือมีลักษณะมันวาวออกด้านนอก



๓

หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษควรเปลี่ยนวันละครั้ง
และทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด
หน้ากากทำด้วยผ้าสามารถนำมาซักผึ่งแดดให้แห้งแล้วนำมาใช้ได้อีก



๔

หากหน้ากากชำรุดหรือเปราะเปื้อนครรใช้ชิ้นใหม่



๕

นอกจากใช้หน้ากากแล้ว ควรหมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ
โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการ ไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก
หลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ เช่น ราวบันได ปุ่มกดลิฟท์ ลูกบิดประตู



ที่มา : ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค

DIY หน้ากากอนามัย

วัสดุอุปกรณ์



ผ้าฝ้าย / ผ้ายัด / ผ้าสาธู



สำลีไก่ หรือยางยัด
สำหรับทำที่เกี่ยวหู



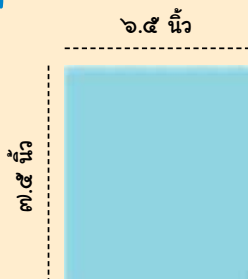
ด้ายและเข็มเย็บผ้า



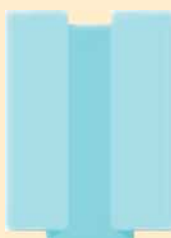
กรรไกรตัดผ้า



วิธีทำ



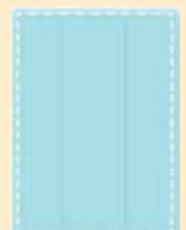
พับจีบจีบผ้า
(ทำ ๒-๓ ชั้น)



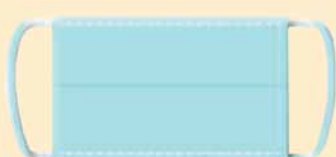
ด้านใน



ด้านนอก



นำผ้ามาซ้อนกันแล้วเย็บ



ติดยางยัด สำหรับคล้องหู



หน้ากากอนามัย สำเร็จแล้ว!!

ที่มา : ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค

เทคนิคการล้างมือ ให้ห่างไกลไวรัสโควิด - 19



เริ่มล้างด้วยน้ำและสบู่
ใช้ฝ่ามือถูกัน



ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ
และนิ้วถูขอกัน



ใช้ฝ่ามือถูฝ่ามือ
และนิ้วถูขอกัน



ใช้หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ



ใช้ฝ่ามือถูนิ้วหัวแม่มือ
โดยรอบ



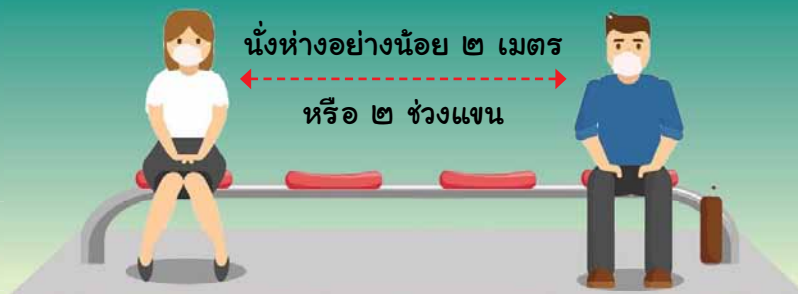
ใช้ปลายนิ้วมือ
ถูขวางฝ่ามือ



ใช้ฝ่ามือถูรอบข้อนิ้ว

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข

อยู่ห่างไว้ ไม่แพร่เชื้อ เพื่อทุกคน



นั่งห่างอย่างน้อย 2 เมตร
หรือ 2 ช่วงแขน



ยืนห่างอย่างน้อย 2 เมตร
หรือ 2 ช่วงแขน



ยืนห่างอย่างน้อย 2 เมตร
หรือ 2 ช่วงแขน



S O C I A L D I S T A N C I N G

ที่มา : กรมสุขภาพจิต

How to...คุมไว้สังเกต

ณ ที่พักอาศัย และแนวทางปฏิบัติ



หลีกเลี่ยง

ใกล้ชิดผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ป่วย/ผู้สูงอายุ



หยุด

เรียน/ทำงาน กิจกรรมต่างๆ



ปิด

ปาก/จมูก ด้วยทิชชูทุกครั้ง ที่ ไอ จาม



แยก

ห้องนอน



สวม

หน้ากากอนามัย อยู่ห่างจากคนอื่น ๑ - ๒ เมตร



ห้าม

ทานอาหารร่วม ภาชนะกับผู้อื่นและ แยกของใช้ส่วนตัว



ทิ้ง

หน้ากากอนามัย หรือทิชชูใช้แล้ว ให้ถูกวิธี (ใส่ถุงมัดชิดและ ทำความสะอาดมือทันที)



ล้าง

มือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือ เจล แอลกอฮอล์



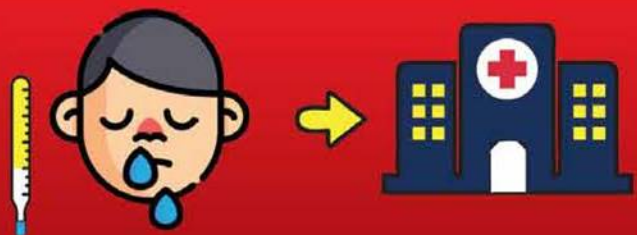
ทำ

ความสะอาด ที่พัก/ของใช้

* หากจำเป็นต้องออกนอกที่พักต้องขออนุญาตเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในพื้นที่

สังเกตอาการ

- วัดอุณหภูมิร่างกายทุกวัน
- สังเกตอาการตัวเอง
 - มีไข้ ๓๗.๕ องศาเซลเซียสขึ้นไป
 - ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ หายใจเหนื่อยหอบ
- บันทึกในรายงาน หรือทางเว็บไซต์ตามที่ตกลงไว้เป็นประจำทุกวัน
- หากพบอาการป่วยอย่างใดอย่างหนึ่ง ควรพบแพทย์ทันที
 - ให้แจ้งเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อ/หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่



มาดูแลสุขภาพจิตกันดีกว่า

เปิดใจยอมรับเหตุการณ์ด้วยสติ ลดความเครียดลงได้

เปิดใจยอมรับเพื่อลดความเครียด

ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนรักษาอารมณ์ด้วยสติ

สูดหายใจเข้าออกลึกๆ เพื่อสติสมาธิ

ให้อีกาสตนเอง จัดการกับความเครียดด้วยกิจกรรม

ฝึกมองโลกในแง่ดี/ระบายความเครียดให้กับตนเอง

พักสมองหากกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ปวดหัว

พักการติดตามข่าวสาร วันละ ๒-๓ ครั้ง ก็เพียงพอ

สำรวจความพร้อมสมาชิกและให้กำลังใจกันและกัน



กระทรวงวัฒนธรรม



ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

สายด่วนกระทรวงวัฒนธรรม ๑๗๖๕

และสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดทุกจังหวัด

เราจะผ่าน
วิกฤตินี้ไปด้วยกัน

