กรมสุขภาพจิต
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

การสร้างวัคซีนใจ
เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในชุมชน

Enhancing mental health community vaccines to build community immunity

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

สื่อสาร “รวดเร็วทันเหตุการณ์ ถูกต้อง ชัดเจน”

มาตรการสร้างวัคซีนใจเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชุมชน (Community immunity)

4 สร้าง

ชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย (Safety)

- มีมาตรการป้องกันและสร้างความปลอดภัยในชุมชน
- มีการให้ความรู้ในการดูแล/ป้องกันตัวเองและผู้อื่น
- มีช่องทางให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร

ชุมชนที่รู้สึกสงบ (Calm)

- สื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน สม่ำเสมอ
- ให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียดและความกังวล

ชุมชนที่มีความหวัง (Hope)

- ฟื้นฟูโครงสร้างพื้นฐานและบริการในชุมชนให้กลับมาตามปกติ ภายใต้ความปลอดภัย
- จัดให้มีสวัสดิการ/สร้างรายได้ ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ
- แบ่งปันประสบการณ์ สร้างความหวัง

ชุมชนที่ไม่ตีตรา (Destigmatization)

- ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เห็นใจกลุ่มเสี่ยง ไม่มีอคติ ไม่รังเกียจ
- ให้โอกาสผู้ที่หายป่วยกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติ

2 ใช้

ศักยภาพชุมชน (Community Efficacy)

- การสร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกชุมชนเพื่อบริหารจัดการทรัพยากรที่สำคัญต่อการช่วยเหลือคนในชุมชน
- ผู้นำที่เข้มแข็งสื่อสารและให้กำลังใจคนในชุมชน
- มีปราชญ์ชาวบ้าน แกนนำ หรือ จิตอาสา ให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน
- คนในชุมชนใส่ใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- ชุมชมร่วมกันจัดทำแผนหรือช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

สายสัมพันธ์ในชุมชน (Community networks and relationships)

- ชุมชนและองค์กรสร้างเป้าหมายร่วมกัน
- ชุมชนมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
- ชุมชนมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- มีระบบส่งต่อ เชื่อมโยงข้อมูลถึงกันในชุมชน

ตัวอย่างกิจกรรม 4 สร้างวัคซีนใจ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในชุมชน

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

1 ชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย (Safety)

1. ชุมชนมีมาตรการป้องกันและสร้างความปลอดภัยในชุมชน เช่น

- การเว้นระยะห่างทางสังคม (การเว้นระยะห่างรอคิวซื้อของ, การนั่งเว้นระยะห่างในที่สาธารณะ, คนในชุมชนยืนห่างกันอย่างน้อย 2 เมตร เมื่อต้องออกนอกบ้าน, การงดการรับประทานอาหารที่ร้านอาหารแต่ใส่ถุงกลับบ้านแทน, การรณรงค์ให้หยุดอยู่บ้าน)
- การคัดกรองและกักตัว 14 วันของผู้ที่กลับมาจากพื้นที่เสี่ยงหรือสัมผัสผู้ป่วย
- การงดจัดงานสรรสรรค์ รวมกลุ่ม หรือพิธีกรรมทางศาสนาที่ต้องมีคนหนาแน่น
- การใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้าน
- การบริการจุดล้างมือ เจลแอลกอฮอล์ หรือจุดตรวจวัดไข้

2. ชุมชนมีการสื่อสารให้ความรู้ในการดูแล/ป้องกันตัวเองและผู้อื่น เช่น

- มีการสื่อสารจาก อสม. หรือ รพสต. หรือ วิทยุชุมชน เกี่ยวกับวิธีการป้องกัน/ดูแลตนเองและครอบครัวจากเชื้อไวรัสโควิด 19, สื่อสารเกี่ยวกับพื้นที่เสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยงเดินทาง, ลักษณะอาการเบื้องต้นของผู้ติดเชื้อ, หรือ สถานบริการที่สามารถให้คำปรึกษาเมื่อมีข้อสงสัยทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

3. ชุมชนมีช่องทางให้ชุมชนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร เช่น

- มีวิทยุชุมชน/หอกระจายข่าว, แจกเอกสารตามบ้าน, สื่อสารตัวต่อตัวของผู้ใหญ่บ้าน แกนนำชุมชน อสม. หรือ อาสาสมัคร, ก ใช้เทคโนโลยีสื่อสารหากคนในชุมชนสามารถเข้าถึงได้ เช่น Line, Facebook ของหมู่บ้าน

2 ชุมชนที่รู้สึกสงบ (Calm)

1. ชุมชนมีการสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน สม่ำเสมอ

- การสื่อสารข้อมูลการระบาดที่ถูกต้องและตรงกันกับข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข
- มีความสม่ำเสมอในการให้ข้อมูลแก่คนในชุมชน เช่น การสื่อสารผ่านวิทยุชุมชนเป็นเวลาเดิมในทุกๆวัน
- การสื่อสารเกี่ยวกับข้อมูลการระบาดในเชิงของความเสี่ยงและความปลอดภัยมากกว่าความร้ายแรงของโรค

2. ชุมชนมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด และความกังวล เช่น

- รพสต. อสม. หรืออาสาสมัคร เยี่ยมบ้านเพื่อให้คำแนะนำคนที่ถูกกักตัวหรือคนที่เป็นญาติของผู้ป่วยจัดการอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด หรือความกังวล
- วิทยุชุมชนเผยแพร่องค์ความรู้ เทคนิคในการจัดการอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด หรือความกังวลในกลุ่มประชาชนทั่วไป
- การเผยแพร่เอกสารความรู้ เทคนิคในการจัดการอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด หรือความกังวล โดยการแจกตามบ้านหรือการติดประกาศในพื้นที่ที่คนในชุมชนสามารถเข้าไปเรียนรู้ได้
- การสื่อสารองค์ความรู้ เทคนิคในการจัดการอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด หรือความกังวลโดยใช้เทคโนโลยีการสื่อสารของชุมชน เช่น Line, Facebook เป็นต้น

3 ชุมชนที่มีความหวัง (Hope)

1. ฟื้นฟูโครงสร้างพื้นฐานและบริการในชุมชนให้กลับมาตามปกติ ภายใต้ความปลอดภัย เช่น

- การจัดให้มีบริการสาธารณะ เช่น บริการสาธารณสุข หรือ ระบบขนส่งสาธารณะ ให้เป็นไปตามปกติ ภายใต้มาตรการความปลอดภัยในชุมชน
- การปรับบริการในชุมชนให้เหมาะกับความปลอดภัย แต่ยังคงวิถีชีวิตของคนในชุมชน เช่น การจัดบริการรถขายอาหารเคลื่อนที่เมื่อตลาดสดถูกปิด

2. จัดให้มีสวัสดิการ/สร้างรายได้ ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ เช่น

- มีกองทุนหมู่บ้านหรือขอความร่วมมือกับธนาคารอนุมัติกู้ยืมเงินสำหรับผู้ได้รับผลกระทบ หรือการพักชำระหนี้
- ส่งเสริมการสร้างรายได้ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ เช่น การจัดทำหน้ากากอนามัยขายในชุมชน การทำอาหารกล่อง เป็นต้น

3. แบ่งปันประสบการณ์ สร้างความหวัง เช่น

- การนำผู้ที่หายป่วยมาบอกเล่าประสบการณ์ และแสดงให้เห็นการฟื้นฟูทั้งร่างกายและความเป็นอยู่
- การให้ผู้นำชุมชน หรือผู้ที่ได้รับการนับถือ ไว้วางใจในชุมชน กระตุ้นให้คนตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว
- การให้ผู้นำชุมชน หรือผู้ที่ได้รับการนับถือ ไว้วางใจในชุมชน แนะนำเทคนิคการหาจุดแข็งในตัวเองและใช้ประโยชน์เพื่อฝ่าฟันวิกฤติโควิด 19
- การจัดกิจกรรมชื่นชมฮีโร่ของครอบครัว และของชุมชน เช่น แพทย์ พยาบาล หรือแม้กระทั่งผู้ป่วยที่หายแล้ว

4 ชุมชนที่ไม่ตีตรา (Destigmatization)

1. ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เห็นใจกลุ่มเสี่ยง ไม่มีอคติ ไม่รังเกียจ เช่น

- ชุมชนมีการให้ข้อมูลเรื่องโรค อาการ การป้องกัน และการรักษาที่ถูกต้อง โดยมุ่งเน้นการสื่อสาร เพื่อความเข้าใจ และเห็นใจผู้ป่วยที่หายแล้ว หรือผู้ที่พึ่งกลับมาจากพื้นที่เสี่ยงแต่ได้รับการตรวจแล้วว่าไม่ได้ติดเชื้อ

2. ให้โอกาสผู้ที่หายป่วยกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติ เช่น

- ชุมชนดึงผู้ที่หายป่วยมาร่วมในการสื่อสาร บอกต่อความรู้ที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน

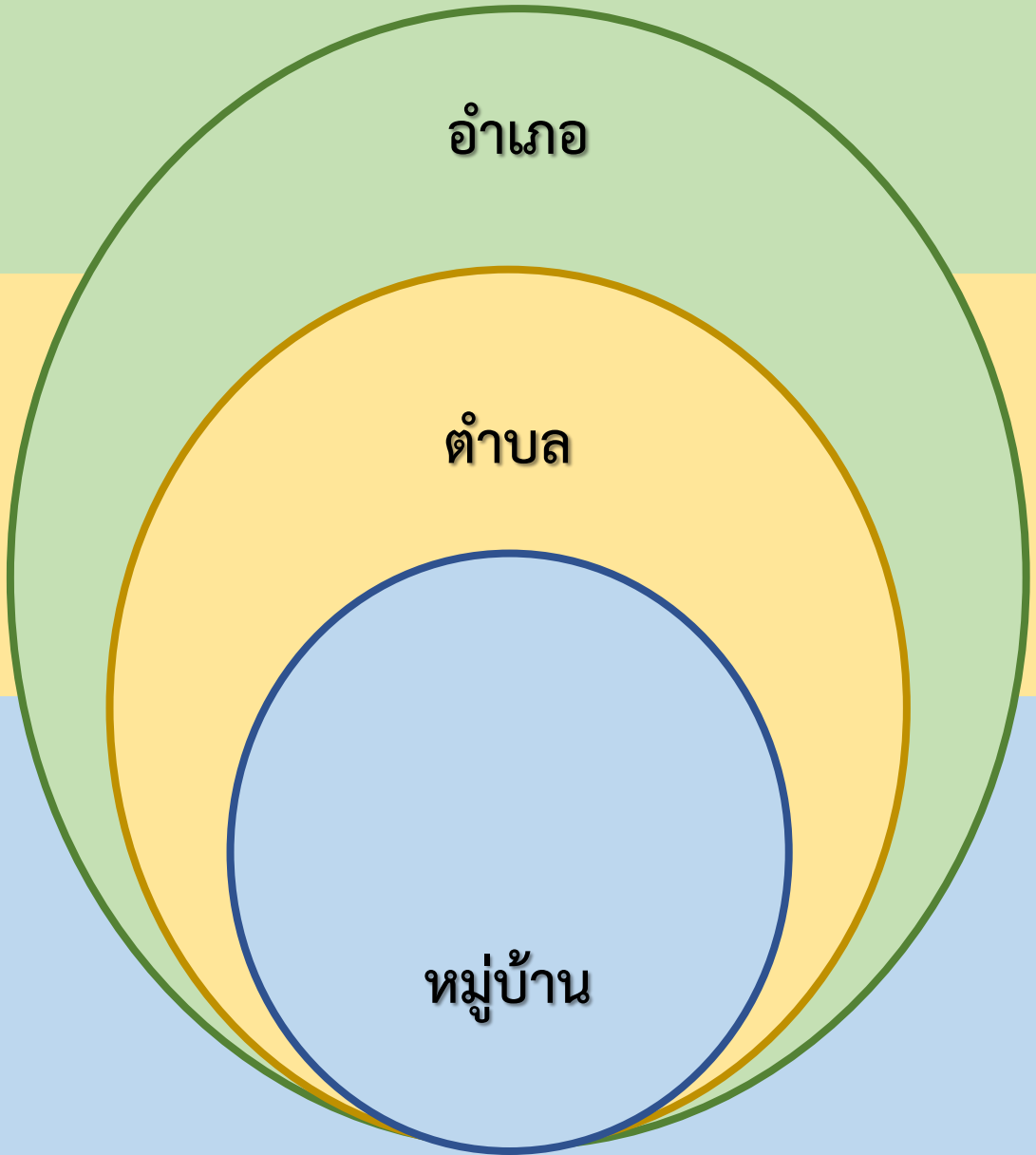
หลักการเสริมสร้างวัคซีนใจให้ชุมชนมีภูมิคุ้มกัน

1. ส่งเสริมให้ชุมชนรวมพลังกัน โดยใช้ต้นทุนทรัพยากรที่สำคัญในชุมชน

2. ส่งเสริมให้เครือข่าย กลุ่มต่างๆ ทำงานร่วมกัน แบ่งหน้าที่รับผิดชอบให้ชัดเจน และช่วยเหลือสนับสนุนทั้งในและระหว่างกลุ่ม

3. ส่งเสริมให้เป็นชุมชนต้นแบบที่มีภูมิคุ้มกัน COVID-19 เพื่อเป็นแบบอย่างให้ชุมชนอื่นๆ และชุมชนต้นแบบก็จะเกิดความภาคภูมิใจ มีการขยายเครือข่ายต่อไป

ระดับการสร้างภูมิคุ้มกันในชุมชน 3 ระดับ



- นายอำเภอ
- สสอ.
- รพช.

กำกับติดตาม เป็นพี่เลี้ยง และสนับสนุนการดำเนินงานในพื้นที่

- รพช.
- รพ.สต.
- อบต./เทศบาล
- กำนัน

ให้บริการ ให้ความช่วยเหลือประชาชน รับส่งต่อผู้ป่วย และสนับสนุนการดำเนินงานในระดับหมู่บ้าน

- ผู้ใหญ่บ้าน
- อสม.
- รพ.สต.
- สมาชิกสภาหมู่บ้าน
- อบต./เทศบาล
- แกนนำในชุมชน/กลุ่มต่าง ๆ

สื่อสารให้ความรู้ ติดตาม เฝ้าระวังดูแล ช่วยเหลือในชุมชน ควบคุมกำกับ และประเมินผลการดำเนินงานในชุมชน

แนวปฏิบัติระดับหมู่บ้าน

แกนนำชุมชน = ผู้ใหญ่บ้านร่วมกับภาคีเครือข่ายในชุมชน ได้แก่
อสม. สมาชิกสภาหมู่บ้าน รพสต. ตัวแทนชุมชน ได้แก่ กลุ่ม ชุมรมต่างๆ

1 **ร่วมกันจัดทำแผนการสร้างวัคซีนใจ** หรือ **ร่วมกันกำหนดมาตรการชุมชน** หรือ **ธรรมนูญหมู่บ้านในภาวะวิกฤต COVID-19**

2 **จัดตั้งทีมที่จำเป็นเพื่อแบ่งบทบาทหน้าที่ของเครือข่ายในชุมชนให้ชัดเจน** เช่น

- ทีมเฝ้าระวัง (อพปร., รพสต.)
- ทีมเยี่ยมบ้าน (อสม., รพสต., แกนนำ)
- ทีมสนับสนุน (ผู้ใหญ่, อบต., กลุ่ม ชมรมต่างๆ, สมาชิกสภาหมู่บ้าน)
- ทีมสื่อสาร (ผู้ใหญ่, วิทยุชุมชน, อสม.)

และกำหนดบุคคลหลักในแต่ละทีม

3 **ปฏิบัติตามมาตรการ ดูแลครอบคลุมทุกกลุ่ม**

4 **ติดตาม ประสาน แลกเปลี่ยนข้อมูลแต่ละทีม**

- พบปัญหา ร่วมกันแก้ไข
- ดูแลครอบคลุมทุกกลุ่ม

ตัวอย่างการสร้างภูมิคุ้มกันในชุมชน

ทีมนำ

-กำหนดมาตรการการป้องกัน
การแพร่ระบาดในหมู่บ้านที่ชัดเจน
-จัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยในชุมชน

ทีมสนับสนุน

รวมกลุ่ม ระดมทุน ผลิตอุปกรณ์ป้องกัน
เช่น หน้ากาก เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ
แจกประชาชน

หมู่บ้านมีความรู้สึก ปลอดภัย

ทีมสื่อสาร

-สื่อสารมาตรการให้กับประชาชน
-เผยแพร่ความรู้การปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง

ทีมเยี่ยมบ้าน

ติดตามเยี่ยมบ้านคัดกรองและ
ให้ความรู้ประชาชน

ทีมเฝ้าระวัง

คอยติดตาม เฝ้าระวัง ป้องกัน
การแพร่ระบาดในหมู่บ้าน

ข้อสั่งการเร่งด่วน

1. คัดเลือกพื้นที่เข้มแข็ง
2. ศึกษาสถานการณ์การดำเนินงานโควิด 19 ในพื้นที่
3. นำเสนอให้มีการดำเนินงาน 4 สร้างวัคซีนใจเพื่อสร้างภูมิคุมกันชุมชน
4. ถ่ายทำเป็นคลิปวีดีโอนำเสนอ ความยาว 3-4 นาที (ส่งภายในวันที่ 22 เมษายน 2563)

กรมสุขภาพจิต
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

Thank you