



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจบุคลากรสาธารณสุข

กรมสุขภาพจิตขอเสนอแนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจในวิกฤตโควิด-19 เพื่อให้โรงพยาบาลสามารถจัดวางระบบ ประกอบด้วย

- ส่วนที่ 1 แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจแก่บุคลากรสาธารณสุข สำหรับผู้บริหาร
- ส่วนที่ 2 แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข กลุ่มทั่วไป และกลุ่มที่มีความเครียด
- ส่วนที่ 3 แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข กลุ่มเสี่ยงติดเชื้อ ที่ต้องถูกกักกันและกลุ่มป่วยที่ต้องแยกตัว อย่างน้อย 2 สัปดาห์
- ส่วนที่ 4 แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข กรณีเกิดการเสียชีวิตของผู้ป่วยหรือเพื่อนร่วมงาน



แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจแก่บุคลากรสาธารณสุข สำหรับผู้บริหาร



ผู้บริหารมีบทบาทสำคัญในการจัดการและวางระบบเพื่อป้องกันและดูแลช่วยเหลือผู้ปฏิบัติงานจากปัญหาสุขภาพจิตและความเครียดเรื้อรังในระหว่างวิกฤตโควิด-19 จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานได้ใช้สมรรถนะปฏิบัติหน้าที่ได้เต็มที่ ซึ่งจะส่งผลต่อขีดความสามารถต่อองค์กรในการรับมือต่อภาวะวิกฤตดังกล่าว

หากมีการนำ “หลัก 4 สร้าง 2 ไข่” มาเป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดมาตรการและวิธีการหลัก โดยมีกลไกรับผิดชอบอย่างชัดเจน ซึ่งประกอบด้วย การสนับสนุนจากผู้บริหารและตัวแทนจากหน่วยงานย่อยต่างๆ ให้มีกระบวนการดูแลช่วยเหลือกันเองระหว่างคนทำงาน จัดให้มีบริการข้อมูลข่าวสารและการให้การปรึกษาเบื้องต้น และการดูแลสุขภาพจิตในกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มป่วยภายในโรงพยาบาลตามลำดับ รวมทั้งการมีช่องทางความร่วมมือและการช่วยเหลือจากทั้งภายในและภายนอกพื้นที่

องค์ประกอบ	มาตรการ/แนวทางดำเนินงาน
สร้าง 1 : สร้างความปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none"> ■ ปรับปรุงระบบป้องกันการติดเชื้อ ให้สอดคล้องกับสถานการณ์โควิด-19 ■ จัดหาอุปกรณ์ป้องกันให้เพียงพอ และจัดการอบรมให้มีความมั่นใจในการปฏิบัติงาน ■ จัดสวัสดิการให้แก่บุคลากรทั้งด้านที่พัก อาหาร การประกันชีวิต เพื่อความปลอดภัย ■ หากมีความเสี่ยงติดเชื้อให้ใช้บริการประเมิน การตรวจวินิจฉัยได้อย่างมีประสิทธิภาพและรวดเร็ว ส่วนกรณีบุคลากรติดเชื้อ ควรวางแผนการรักษา รายงานความคืบหน้าและแจ้งภาวะสุขภาพปัจจุบัน
สร้าง 2 : สร้างความสงบ	<ul style="list-style-type: none"> ■ สื่อสารข้อมูลข่าวสารความรู้ที่ถูกต้อง ชัดเจน ทันต่อเหตุการณ์ แก่บุคลากรทุกระดับ และตอบโต้ข้อมูลข่าวสารเชิงลบที่มาจากทั้งภายในและภายนอก ■ ส่งเสริมให้บุคลากรเรียนรู้เรื่องการจัดการความเครียด และมีการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อความผ่อนคลาย ■ ติดตามการประเมินและดูแลบุคลากรที่มีภาวะเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้าและความเสี่ยงการฆ่าตัวตายอย่างสม่ำเสมอ
สร้าง 3 : สร้างความหวัง	<ul style="list-style-type: none"> ■ สื่อสารเป้าหมายเชิงบวกและผลลัพธ์ความสำเร็จเป็นระยะๆ ให้เห็นว่าโรงพยาบาลสามารถผ่านสถานการณ์วิกฤตนี้ไปได้ ■ รับฟังปัญหาและแนวทางการแก้ไขอย่างมีส่วนร่วม ■ จัดช่องทางในการแบ่งปันเรื่องราวดีๆ ผ่านเรื่องเล่าเร้าพลังทั้งของบุคลากรและผู้ป่วย
สร้าง 4 : สร้างความเข้าใจ/ เห็นใจ	<ul style="list-style-type: none"> ■ ส่งเสริมให้บุคลากรในองค์กรให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะผู้ที่ต้องถูกกักกันหรือติดเชื้อ ■ ส่งเสริมให้บุคลากรให้บทบาทสำคัญในการลดการรังเกียจผู้ป่วยและผู้ที่ถูกกักกัน
ไข่ 1 : ไข่ศักยภาพองค์กร ให้เต็มที่	<ul style="list-style-type: none"> ■ จัดตารางเวลาที่ยืดหยุ่นสำหรับบุคลากรที่ได้รับผลกระทบโดยตรง เช่น จัดให้มีการหมุนเวียนบุคลากรที่มีความเครียดสูงและความเครียดต่ำ เพื่อไม่ให้เกิดความเหนื่อยล้ามากเกินไป ■ ระดมทรัพยากรทั้งจากภายในและภายนอกในการสนับสนุนความต้องการที่เป็นรูปธรรม ■ จัดระบบจิตอาสาเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมและบรรเทาภาระงานของบุคลากร
ไข่ 2 : ไข่สายสัมพันธ์ สร้างความเข้มแข็ง	<ul style="list-style-type: none"> ■ ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เน้นให้กำลังใจและเอาใจใส่ ระหว่างเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน หรือบุคคลอื่นๆ ที่ไวใจ เช่น ระบบBuddy การเยี่ยมเยียนของผู้นำองค์กร เพื่อช่วยให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ■ ประชุมบุคลากรสั้นๆ อย่างสม่ำเสมอด้วยรูปแบบที่เหมาะสม เพื่อให้บอกเล่าถึงความกังวลและสอบถามความเป็นอยู่ รวมถึงสนับสนุนให้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนร่วมงาน ■ ชื่นชม ให้เกียรติ สร้างขวัญกำลังใจบุคลากรทุกระดับ

แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข กลุ่มทั่วไปและกลุ่มที่มีความเครียด



บุคลากรสาธารณสุขทุกระดับมีความสำคัญในการปฏิบัติด้านบริการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่ามกลางสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อาจทำให้เกิดความตึงเครียด อีกทั้งสามารถส่งผลให้กลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตในเวลาต่อมาได้ การปฏิบัติตัวตามหลักการดูแลด้านสังคมจิตใจดังต่อไปนี้ จะช่วยให้บุคลากรทุกคนปฏิบัติงานได้อย่างเต็มความสามารถและอย่างมีความสุขทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

1. ปฏิบัติตัวตามมาตรการความปลอดภัยของการทำงานที่องค์กรกำหนดไว้อย่างเคร่งครัด ควบคู่กับการดูแลความต้องการพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของตนเอง ได้แก่ การพักผ่อน การออกกำลังกาย
2. รับและส่งข้อมูลข่าวสารที่สร้างความเข้าใจ ไม่สร้างความตระหนก จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือและใช้เวลาในการติดตามข่าวสารให้พอเหมาะ วันละไม่เกิน 2 ชั่วโมง
3. หมั่นสำรวจตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติทางอารมณ์และทางร่างกาย ที่เป็นอาการแสดงถึงความเครียด เช่น หงุดหงิดง่ายขึ้น เศร้าหมอง วิตกกังวลมากขึ้น รู้สึกเหนื่อยล้าเรื้อรัง หรือตรวจสอบสภาวะจิตใจเบื้องต้นด้วยตนเองหรือใช้แบบประเมินต่อไปนี้

แบบประเมินความเครียด (ST5)  https://bit.ly/2VvMtDe	แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2 Q)  https://bit.ly/2REUbtq	แบบประเมินภาวะหมดไฟในการทำงาน  https://bit.ly/2z5z3Gr
หรือใน Application “Mental Health Check Up”		
ระบบ Android  https://bit.ly/3ab939e	ระบบ IOS  https://apple.co/2RGtXqx	

4. หากมีความเครียดเกิดขึ้น เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ ควรดูแลตนเองเบื้องต้นโดยเริ่มจากการใช้วิธีการที่เคยใช้แล้วได้ผลดีในอดีต และการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นไม่ใช่สิ่งน่าอาย รวมทั้งฝึกการผ่อนคลายความเครียด (การฝึกหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (<https://bit.ly/2RFzZYp>))

5. สื่อสารกับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน โดยบอกเล่าความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองที่สะท้อนถึงความรัก ความห่วงใย ความเอาใจใส่ต่อกัน แทนการพูดตำหนิ การกล่าวโทษกัน นอกจากนี้ในสถานการณ์ที่ทุกคนต้องใช้มาตรการเว้นระยะห่าง การสื่อสารผ่านช่องทางออนไลน์เป็นวิธีหนึ่งที่ยังคงรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกัน และเติมกำลังใจแก่กันได้

6. หมั่นเติมพลังใจให้ตนเองอยู่เสมอ เช่น ฟังเพลงเสริมกำลังใจ พุดให้กำลังใจตัวเองที่กำลังทำงานที่มีคุณค่า มีโอกาสได้ทำความดีเพื่อผู้รับบริการ เพื่อครอบครัวที่คุณรักและเพื่อประเทศชาติ

7. หลีกเลี่ยงวิธีการจัดการความเครียดในทางที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด หรือการใช้ยาที่แพทย์สั่งจ่ายอย่างมากเกินไปจนควร

8. สร้างความเข้มแข็งทางใจ โดยศึกษาและฝึกปฏิบัติตามคู่มือ/โปรแกรม Online Learning ของกรมสุขภาพจิต (<https://dmh.go.th/covid19/audio/>)

9. หากมีความเครียดเรื้อรัง (นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย ส่งผลกระทบต่อการทำงานหรือการอยู่ร่วมกับผู้อื่น) นานเกินสองสัปดาห์หรือทำแบบประเมิน ST5 และได้คะแนนในระดับมากควรแจ้งหัวหน้างานหรือเข้ารับการดูแลรักษาอย่างจริงจังจากทีมสุขภาพจิตตามระบบที่มีอยู่ในองค์กรหรือรับบริการให้คำปรึกษาจากเบอร์โทรสายด่วน (Hotline) สำหรับบุคลากรการแพทย์และสาธารณสุข โดยหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต



แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข กลุ่มเสี่ยงติดเชืที่ต้องถูกกักกัน และกลุ่มป่วยที่ต้องแยกตัว อย่างน้อย 2 สัปดาห์

1. รักษากิจวัตรประจำวันตามปกติให้มากที่สุด
2. สร้างความเข้มแข็งทางใจ โดยฝึกสติให้รู้เท่าทันความรู้สึก และมีวิธีจัดการกับความเครียด ของตนเอง เพื่อให้
เกิดความสงบทางใจ และพร้อมสำหรับการกลับไปใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ
3. หากรู้สึกยังเครียด ท้อแท้ เบื่อหน่ายต่อเบื้องให้ติดต่อผู้ให้คำปรึกษาเพื่อรับการประเมินและดูแลจิตใจ

ตัวอย่างกิจกรรมประจำวัน (ดัดแปลงได้ตามความเหมาะสม)

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
6.00 - 7.00	ตื่นนอน ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล	
7.00 - 8.00	ออกกำลังกาย	ใช้โปรแกรม Online
8.00 - 9.00	รับประทานอาหารเช้าและยา	
9.00 - 10.00	โปรแกรมฝึกสติ	Online Learning ของกรมสุขภาพจิต (https://dmh.go.th/covid19/audio/)
10.00 - 12.00	ทำกิจกรรมที่สนใจ อย่างมีสติ	
12.00 - 13.00	รับประทานอาหารเช้าและยา	
13.00 - 14.00	กิจกรรมการเรียนรู้ในการดูแลตัวเอง	ใช้โปรแกรม Online
14.00 - 16.00	ทำกิจกรรมที่สนใจ อย่างมีสติ	
16.00 - 18.00	รับประทานอาหารเย็นและยา	
18.00 - 20.00	ติดตามข่าวสาร ทางทีวี	
20.00 - 21.00	ทบทวนกิจกรรมการฝึกสติ ประกอบกิจทางศาสนาที่ตนศรัทธา เข้านอน	Online Learning ของกรมสุขภาพจิต (https://dmh.go.th/covid19/audio/)

การฝึกสติหรือการดูแลจิตใจนั้น สามารถฝึกฝนได้ด้วยตนเอง กรมสุขภาพจิตได้จัดทำหลักสูตรออนไลน์
การดูแลจิตใจในวิกฤติการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่เน้นการฝึกสติและการนำไปใช้กับกิจกรรมอื่นๆ
ใช้เวลาวันละ 20-30 นาที โดยใน 7 วันแรก เป็นขั้นตอนการฝึกพื้นฐาน ส่วนวันที่ 8 เป็นต้นไป จะเป็นการฝึกทุก
วันให้เป็นวิถีชีวิต ทั้งนี้ควรฝึกให้เป็นเวลาที่แน่นอนและสม่ำเสมอ



หมายเหตุ

ดาวน์โหลดได้จาก
<https://dmh.go.th/covid19/audio/>

สำหรับผู้ที่ปัญหาสุขภาพจิตไม่รุนแรง
ควรใช้การคลายเครียด (ฝึกการหายใจ
หรือผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) และฝึกสติ เพื่อ
ลดระดับความเครียด ผู้ที่มีความเครียด
ระดับปานกลางถึงขั้นรุนแรงแนะนำให้
มีการรักษาโดยการเข้าร่วมกับการทำ
จิตบำบัด เช่น การใช้ยา antidepressants
anxiolytics/benzodiazepines
เพื่อรักษาอาการด้านอารมณ์และช่วย
การนอนหลับ



ลำดับ	ขั้นการฝึก	ประโยชน์
วันที่ 1	ฝึกสมาธิ	ช่วยลดความวุ่นใจจากโรคโควิด-19
วันที่ 2	ฝึกสติพื้นฐาน	ช่วยให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยไม่รับ และแพร่เชื้อโควิด-19
วันที่ 3	สติในการกิน	ช่วยให้การดูแลสุขภาพได้ดีและปลอดภัย จากโรค
วันที่ 4	สติควบคุมอารมณ์	ช่วยจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น
วันที่ 5	สติใคร่ครวญ	สิ่งที่ได้จากวิกฤติ เปลี่ยนความคิดลบเป็น ความคิดบวก
วันที่ 6	สติสื่อสาร	ช่วยให้สื่อใจถึงใจกับคนใกล้ชิด
วันที่ 7	สติเมตตาให้อภัย	ช่วยให้ใจเปิดกว้าง แม้นายามวิกฤติ
วันที่ 8	สติเป็นวิถี	สร้างความเข้มแข็งในจิตใจ และเป็นพลังใจให้ผู้อื่น

แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข กรณีเกิดการเสียชีวิตของผู้ป่วยหรือเพื่อนร่วมงาน



ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 บุคลากรสาธารณสุขอาจพบสิ่งที่ไม่คาดหวัง และควบคุมสถานการณ์ไม่ได้ บางคนอาจรู้สึกผิดหวังหรือรู้สึกผิดที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยและญาติที่อยู่ในการดูแล เพื่อนร่วมงานและสมาชิกในครอบครัวที่ติดเชื้อได้อย่างที่ต้องการ

- ยอมรับในสถานการณ์ที่เราเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้
- “อย่าโทษตัวเอง” ขอให้บอกกับตัวเองและจงเชื่อมั่นว่า “อย่างน้อยเราก็มีคุณค่าที่ได้ทำงานในการช่วยเหลือคนอื่นอย่างเต็มที่แล้ว ถึงจะไม่เป็นไปตามที่คิดไว้ หรือมีข้อจำกัดบ้างก็ตาม”
- ขอให้เชื่อว่าทุกอย่างจะค่อยๆ ดีขึ้น ปฏิบัติงานด้วยความอดทน มั่นมั่น และมีความหวัง
- ตรวจสอบหรือทวนสอบจิตใจตนเอง หากรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ ท้อแท้ เหงื่อเย็น สามารถประเมินความเครียดด้วยตนเองเบื้องต้นด้วยตนเอง

แบบประเมินความเครียด (ST5)  https://bit.ly/2VvMtDe	แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q 9Q)  https://bit.ly/2REUbtq
---	---

- อย่าล้งเลหรืออายที่จะขอความช่วยเหลือ หากปฏิบัติภารกิจทางจิตใจยังรบกวนการทำงาน สร้างความเครียด และไม่หายไปใน 2-4 สัปดาห์
- องค์กรหรือเพื่อนร่วมงานต้องให้หลัก 3 ส. (สอดคล้องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง) กับบุคลากรที่เผชิญกับความสูญเสียและมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว ปรับใจ

ท่านสามารถปรึกษาบุคลากรสุขภาพจิต ทีม MCATT จิตแพทย์ในหน่วยงานของท่าน หรือในกรณีที่ไม่สะดวกใจสามารถขอคำปรึกษาเบอร์โทรสายด่วน (Hotline) สำหรับบุคลากรการแพทย์และสาธารณสุข จากหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตภายในเขตสุขภาพของท่าน หรือรับบริการปรึกษาด้านจิตใจทางโทรศัพท์สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ในสถานการณ์ COVID-19 โดยสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ที่เบอร์โทร 095-710-1431 และ 095-182-8153 (ให้บริการระหว่างวันที่ 2 เม.ย. - 31 พ.ค. 63)

1.



สายด่วน (Hotline)
หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต
สำหรับบุคลากรทาง
การแพทย์และสาธารณสุข