

การดูแลจิตใจบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) การดูแลจิตใจบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขเป็นเรื่องที่สำคัญเพราะเป็นบุคคลที่ต้องปฏิบัติงานโดยตรงในการดูแลผู้ป่วย ให้มีความปลอดภัย ลดการสูญเสีย จนสามารถกลับไปใช้ชีวิตได้ตามปกติ ภายใต้ความคาดหวังจากหลายภาคส่วน ในการดูแลคนจำนวนมาก ต้องปฏิบัติงานติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนาน ต้องอยู่ภายใต้ความเครียด จากความกดดันทั้งจากผู้ป่วย ญาติ และสังคมและต้องห่างจากครอบครัว อีกทั้งเป็นบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อมากกว่าบุคคลอื่น จึงทำให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธาณสุขมีโอกาสเกิดปฏิกิริยาทางจิตใจ ได้มากกว่าทั่วไป ซึ่งอาจเกิดความรู้สึกกดดัน ตึงเครียด โกรธกังวลใจ กลัว หดหู่ ท้อแท้ และเหนื่อยล้าจาก หน้าที่ที่ต้องเผชิญได้มากกว่าปกติ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้เป็นปฏิกิริยาปกติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นได้ ไม่ได้ หมายความว่าเราไม่สามารถทำงานต่อไปได้ อ่อนแอไม่เสียสละไม่ทุ่มเท ไม่มีความรับผิดชอบการดูแล สุขภาพจิตของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขในช่วงเวลานี้จึงมีความสำคัญเท่ากับการดูแลสุขภาพกาย ซึ่งวิธีการดูแลสามารถทำได้ ตามหลักการ CARE ดังนี้

C – Clarify	ทบทวนใจตนเอง
A – AIM	ตั้งเป้าหมายและจัดการปัญหา
R – Relax and reassure	ผ่อนคลาย สร้างความมั่นใจ
E – Empowerment	สร้างพลังใจ

ทบทวนใจตนเอง (Clarify)

ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) บุคลากรทางการแพทย์และ สาธารณสุขอาจพบสิ่งที่ไม่คาดหวังและควบคุมสถานการณ์ไม่ได้ ถึงแม้จะปฏิบัติงานอย่างเต็มที่แล้วก็ตาม การเกิดความรู้สึกกดดันและอยู่บนความคาดหวังจากหลายภาคส่วนทั้งตนเอง ผู้ป่วย ญาติ และสังคม จึงส่งผลให้ เกิดความรู้สึกต่างๆ ตามมา การทบทวนและจัดการกับความคาดหวังของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ **“เราทำได้ ที่สุดแล้วช่วยเหลือเต็มที่แล้ว”**

การจัดการกับอารมณ์โกรธ รู้สึกผิด สิ้นหวัง หมกหมุ่นเกินไปหรือหมดไฟทำงานด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

- **มีสติ รู้เท่าทันสิ่งที่สร้างความเครียดให้กับตนเอง** บางคนอาจรู้สึกผิดหวังหรือรู้สึกผิดที่ไม่สามารถ ช่วยเหลือผู้ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อหรือผู้ติดเชื้อได้อย่างที่ต้องการ จนคิดว่าตนเองยังทำได้ไม่เต็มที่หรือโกรธคิดว่า ระบบไม่เอื้ออำนวย ไม่ช่วยเหลือ ไม่ดีพอ ขอให้เราปฏิบัติงานโดยมุ่งเน้นในสิ่งที่เราสามารถควบคุมได้ ยอมรับ ในสถานการณ์ที่เราเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ และ **“อย่าโทษตัวเอง”** ขอให้บอกกับตัวเองและ จงเชื่อมั่นว่า **“อย่างน้อยเราก็มีคุณค่าที่ได้ทำงานในการช่วยเหลือคนอื่นอย่างเต็มที่แล้ว ถึงจะ ไม่เป็นไปตามที่คิดไว้หรือมีข้อจำกัดบ้างก็ตาม แต่ขอให้เชื่อว่าทุกอย่างจะค่อยๆดีขึ้นเสมอ ปฏิบัติงานด้วยความอดทน มั่นมั่น และมีความหวัง และไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นเราจะไม่ยอมแพ้ง่ายๆ”**

● รู้สึกถึงแรงจูงใจแรกที่มาทำงาน **อุดมการณ์** ในทางที่ได้เลือกเดินแล้ว ให้อยู่กับความรู้สึกมีคุณค่า อยากทำประโยชน์ให้คนอื่น ๆ มองเห็นคุณค่าในตนเอง และใช้พลังความกล้าหาญดำเนินต่อไป **"จงภูมิใจและวางใจในทุกตำแหน่งของตัวเอง"** การมีชีวิตอยู่อย่างเป็นผู้ให้ มากกว่าการเป็นผู้รับจะทำให้เราได้พบกับความสุข

● จุดประกายความสุขให้กับตนเอง ท่ามกลางความกดดันและกังวลใจ ท่ามกลางความยากลำบาก เรายังสามารถค้นหาความสุขได้ ถึงแม้จะเป็นความสุขที่ไม่ใช่สุขสบาย แต่เป็นความสุขในรูปแบบที่เกิดจากความมีคุณค่า **"เหนื่อยแต่เป็นเหนื่อยที่เต็มไปด้วยความสุข ปลอบปล้ำและภาคภูมิใจในตนเอง"**

ตั้งเป้าหมายและจัดการปัญหา (AIM)

● การสร้างความรู้สึกปลอดภัยและการได้รับการสนับสนุนดูแลเพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขลดความเสี่ยงทางสุขภาพที่เกิดจากการดูแลผู้ป่วยไม่ให้ติดเชื้อหรือมีโอกาสรับหรือแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น โดยมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ควบคุมและป้องกันการติดเชื้อ (infection prevention and control: IPC) และอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล (personal protective equipment: PPE) ให้เพียงพอ เช่น หน้ากาก N95 หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ Face shield ถุงมือแว่นตาสำหรับป้องกัน เสื้อคลุม เจลทำความสะอาดสะอาดมือ สบู่ น้ำสะอาด และอุปกรณ์ทำความสะอาดต่างๆ ให้มีปริมาณที่เพียงพอสำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข หรือผู้ปฏิบัติงานอื่นๆ ที่ให้การดูแลผู้ป่วย COVID-19

● การสื่อสารที่มีคุณภาพและข้อมูลถูกต้อง ทันสมัย จะช่วยสร้างความมั่นใจให้แก่เจ้าหน้าที่ในการทำงานช่วยลดความกังวลเกี่ยวกับความไม่ชัดเจนและช่วยให้เจ้าหน้าที่รู้สึกว่าคุณสมบัติได้

● ส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะต่างๆ เช่น หลักสูตรการปฐมพยาบาลทางใจฉบับออนไลน์ (psychological first aid: PFA) โปรแกรมออนไลน์การดูแลจิตใจในวิกฤต COVID-19 ซึ่งสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง มีประโยชน์ทั้งกับหัวหน้าทีมและเจ้าหน้าที่เพื่อให้มีทักษะในการช่วยเหลือที่จำเป็นแก่ตัวเราเองและเพื่อนร่วมงานด้วย

● มีการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนและหลังออกปฏิบัติงานในทุกๆ ครั้งเพื่อตั้งเป้าหมายร่วมกัน เสริมพลังใจ และจัดการกับปัญหาหรือความรู้สึกกังวลใจของบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

● ในการทำงานในภาวะวิกฤตพึงระลึกว่าทุกคนอาจหงุดหงิดและกระทบกันเองได้ ดังนั้น การได้พูดคุยระบายความในใจ แบ่งปันความรู้สึก การขอบคุณและให้กำลังใจกันและกัน จะทำให้เกิดการดูแลและเข้าใจกัน ลดความเครียดในการทำงานลง

● จัดให้มีอัตรากำลังในการปฏิบัติงานอย่างเพียงพอ มีการทำงานเป็นกะ **ผลัด** เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ ลดความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพหรือหากเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอไม่สามารถเปลี่ยนเวรหรือผลัดได้อย่างน้อยควรมีการหยุดพักเป็นระยะ และหาวิธีพักเพิ่มพลังใจและความมั่นคงภายในใจให้ตัวเองแบบง่ายๆ ด้วยวิธีที่สามารถทำได้ เช่น ระหว่างเดินเข้าห้องน้ำ อยู่ในลิฟท์ รอผลทางห้องปฏิบัติการก็สามารถใช้เวลาช่วงนั้นหันกลับมาใส่ใจความรู้สึกของตัวเอง เพื่อถอยออกมาจากความกังวล สับสนวนวนาย พักใจของตัวเองลง อาจจะผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเองแบบง่ายๆ เช่น การฟังเพลงที่เสริมพลังใจ self-talk ฝึกกำหนดลมหายใจ เป็นต้น

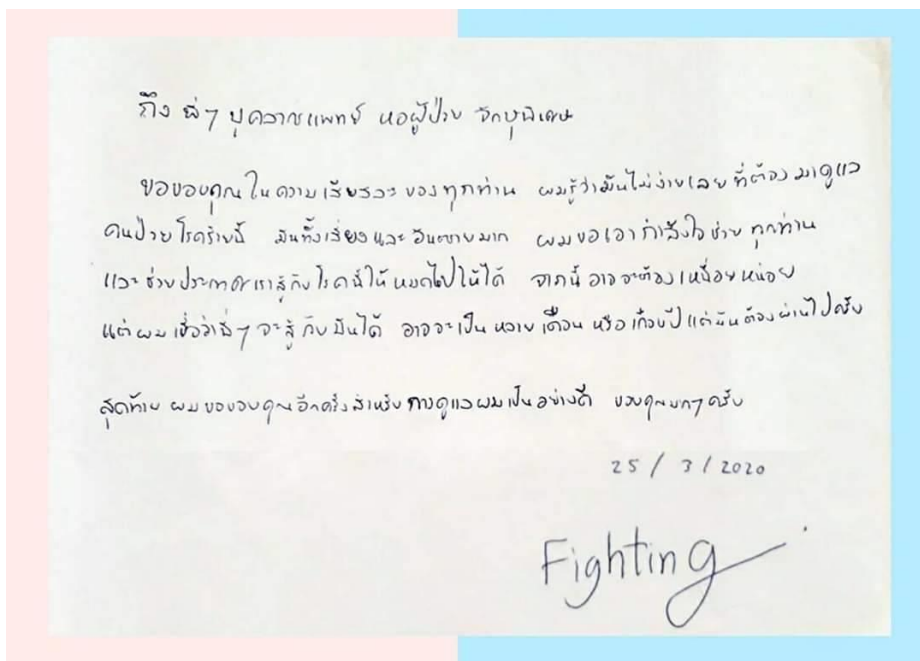
● เมื่อออกเวร หรือหยุดพัก ต้องถอดบทบาทการเป็นผู้ให้การช่วยเหลือ และพักผ่อนนอนหลับอย่างมีคุณภาพ และกลับไปสู่วิถีชีวิตปกติในชีวิตหรือทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ

- มีแหล่งสนับสนุนหรือหน่วยงานให้คำปรึกษาดูแลจิตใจให้ได้ระบายความวิตกกังวลความเครียด โดยให้การใส่ใจพิเศษแก่เจ้าหน้าที่ที่อาจทราบว่ามีปัญหาบางอย่างในชีวิตส่วนตัว หรือมีปัญหาสุขภาพจิตมาก่อน โดยยังคงรักษาความลับส่วนตัว **“การขอความช่วยเหลือไม่ใช่การยอมแพ้หรือไม่เอาไหนแต่เป็นการรักษา ดูแล ทำให้บุคลากรมีพลังในการทำงานดีขึ้น”**

ผ่อนคลาย และสร้างความมั่นใจ (Relax and reassure)

- สร้างความมั่นใจในตนเอง ว่าเรามีประสบการณ์มากพอสมควร เราจะต้องข้ามผ่านปัญหานี้ไปได้ ทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงและจะค่อยๆ ดีขึ้นเสมอ บุคลากรด้านหน้ายังมีทีมบุคลากรด้านหลังที่เกื้อหนุนกันเสมอ
- **หมั่นเติมพลังใจให้ตนเองอยู่เสมอ** เช่น คิดว่าได้ช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ซึ่งเป็นหน้าที่ของเรา จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งรู้เท่าทันและมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกเบื้องต้น ขณะเดียวกันต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือและกำลังใจจากครอบครัว เพื่อนร่วมงาน รวมถึงหัวหน้างาน/ผู้บริหารหน่วยงานด้วย
- คำนึงถึงความต้องการพื้นฐานทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์กับร่างกายและจิตใจอย่างมีคุณภาพ ได้แก่ การนอนหลับพักผ่อนอย่างพอเพียง รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หมั่นออกกำลังกาย ติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนเป็นระยะ
- ควรหลีกเลี่ยงการรับมือกับความเครียดในทางที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา หรือการใช้สารเสพติดอื่นๆ รวมทั้งไม่บริโภคของหวานและคาเฟอีนมากเกินไป เพราะในระยะยาว พฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจให้แย่ลงได้
- ต้องยอมรับว่าการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นสถานการณ์ที่ไม่มีผู้ใดคุ้นเคย หรือมีปรากฏมาก่อน จึงส่งผลให้รับมือได้อย่างยากลำบากไปทั่วโลกไม่เฉพาะแต่ในประเทศไทยเท่านั้น และสิ่งที่เราทำอยู่นั้นดีที่สุดและถูกต้องตามหลักวิชาการแล้วในขณะนี้

สร้างพลังใจ (Empowerment)



ขอบคุณภาพจาก : เพจ facebookCovid-19 Thailand FACT

- **พลังใจจากตนเองเป็นสิ่งสำคัญ** อย่าลืม **“ขอบคุณตนเองเสมอ”** เปลี่ยนความเหนื่อยล้าเป็นความรู้สึกมีคุณค่าในการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น การเป็นผู้ให้เรามากจะได้เป็นผู้รับกลับมาด้วยเสมอ ได้รับพลังใจจากความรู้สึกมีคุณค่าของเราเอง จากผู้ป่วยที่เราดูแลจากเพื่อนร่วมงาน จากหัวหน้า/ผู้บริหารและจากทุกคนในทุกภาคส่วน

- **หัวหน้า/ผู้บริหาร** เห็นคุณค่าในการทำงาน ดูแลช่วยเหลือ แสดงความใส่ใจ ห่วงใย และให้กำลังใจ รับฟังผู้ปฏิบัติงานโดยปราศจากอคติ

- **มีระบบ buddy ในการทำงาน** สนับสนุนให้มีการช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อนร่วมงานพูดคุยรับฟัง คอยช่วยเหลือ แบ่งปันความรู้สึกทั้งที่ภาคภูมิใจ ท้อแท้ เหนื่อยล้า ให้กำลังใจ ขอขอบคุณซึ่งกันและกัน จะช่วยให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากไปด้วยกันได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่โดดเดี่ยว

- **ครอบครัวเข้าใจ** ภาคภูมิใจในสมาชิกในครอบครัวของตนเอง ที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการกิจที่สำคัญนี้อาจจะกังวลเรื่องการนำเชื้อเข้าบ้านบ้าง แต่อย่างไรก็ตามการได้รับกำลังใจจากครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การให้กำลังใจเป็นสิ่งทำได้ โดยสามารถพูดคุยกันในระยะห่างที่พอดี การแสดงออกถึงความรักและห่วงใยผ่านสายตา รอยยิ้ม หรือการใช้แอปพลิเคชันตามที่ถนัดในการสื่อสารผ่านข้อความทางโทรศัพท์ โอนไลน์ เป็นต้น

- **พลังใจจากคนในสังคม** บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขไม่ได้กำลังต่อสู้กับ COVID-19 อย่างโดดเดี่ยวตามลำพัง แต่มีพลังใจมหาศาลจากคนในสังคมทุกภาคส่วนที่ร่วมส่งกำลังใจด้วยความห่วงใยให้กับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่มุ่งมั่นและเสียสละในการดูแลรักษาผู้ป่วย COVID-19 ผ่าน social media ผ่านตัวอักษร ภาพวาด บทเพลง เสียงปรบมือ และการกระทำ ซึ่งมีเรื่องราวน่าประทับใจมากมายที่เกิดขึ้นจากความห่วงใย ปราศนาดีและแทนคำขอบคุณจากใจของคนในสังคมทุกภาคส่วนถึงบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข **“เราจะผ่านวิกฤตนี้ไปด้วยกัน”**

กรณีครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิดเป็นผู้เสี่ยงติดเชื้อเอง

อาจรู้สึกกังวลใจว่า ระหว่างหน้าที่และครอบครัว และการเสียสละเพื่องานส่วนรวมในขณะที่ตนเองไม่มีเวลาไปดูแลครอบครัว คนใกล้ชิดที่บ้านนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ ข้อเสนอแนะมีดังนี้

- **พิจารณาความจำเป็นและเร่งด่วน** หากมีความจำเป็นที่จะต้องกลับไปดูแลคนในครอบครัวควรทำหน้าที่ดูแลคนในครอบครัวก่อน หรือหากมีคนช่วยดูแลจัดการแทน เช่น มีสมาชิกในครอบครัวช่วยจัดการแทน เราก็สามารถติดตามความคืบหน้าได้เป็นระยะ

- มีสมาธิ สติ ในบทบาทที่ทำอยู่ขณะนั้น

- บางครั้งในการดูแลผู้ป่วยและผู้ที่ได้รับผลกระทบ เราอาจเห็นผู้ที่มีความใกล้เคียงกับสถานการณ์ในครอบครัวของตนเอง อาจกระตุ้นให้หนักถึงหรือควบคุมอารมณ์ไม่ไหว กรณีนี้ให้บอกหรือให้เพื่อนร่วมงานคนอื่นทำงานแทนก่อน เพื่อพักสงบใจสักครู่ เมื่อพร้อมจึงกลับมาทำงานใหม่

- หากรู้สึกเครียดจากการปฏิบัติหน้าที่ให้พูดคุย ระบายกับเพื่อนร่วมงานหรือคนที่ไว้ใจ หรือผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองด้วยการหายใจเข้าออกลึกๆ การหลับตาผ่อนคลาย เบี่ยงความคิดไปเรื่องอื่นๆ ที่ชอบ เพื่อช่วยให้รู้สึกดีขึ้น

หากยังมีความรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ สามารถตรวจสอบความเครียดด้วยตนเองเบื้องต้นได้ดังนี้

แบบประเมินภาวะเครียด 5 ข้อ (ST-5)

ให้ประเมินอาการของท่านในรอบ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมทั้งวันนี้) โดยให้คะแนน 0 – 3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0	หมายถึง	แทบไม่มี
คะแนน 1	หมายถึง	เป็นบางครั้ง
คะแนน 2	หมายถึง	บ่อยครั้ง
คะแนน 3	หมายถึง	เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระยะ 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด กระทบกระชวย ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อหน่าย เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				
รวมคะแนน					

การแปลผล

คะแนน	0 - 4	เครียดเล็กน้อย
คะแนน	5 - 7	เครียดปานกลาง
คะแนน	8 - 9	เครียดมาก
คะแนน	10 - 15	เครียดมากที่สุด

แบบประเมินภาวะหมดไฟ (Burnout)

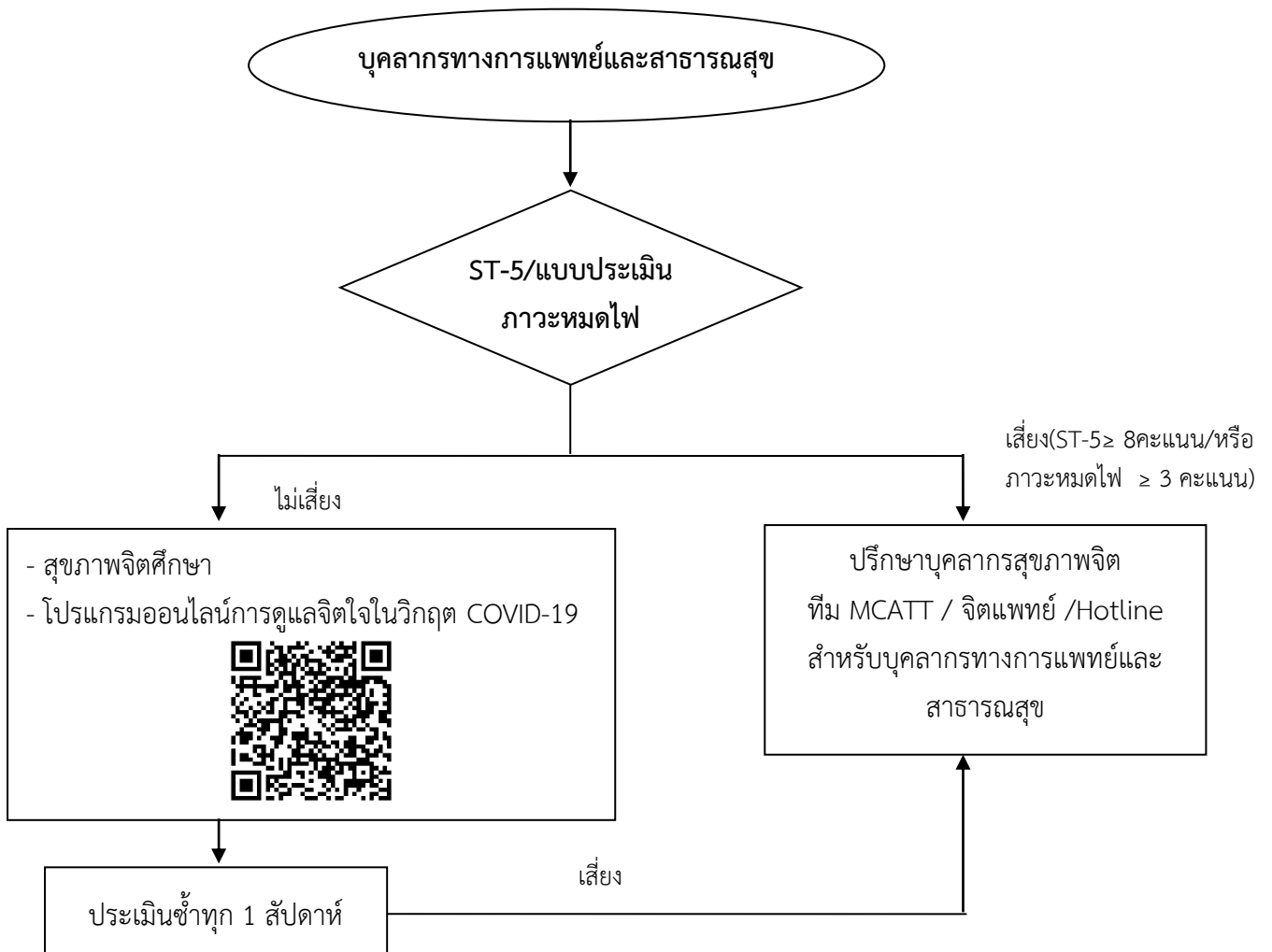
ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกหมดพลัง หมดหวัง สูญเสียพลังงานทางจิตใจหรือไม่

1. แทบไม่มี 2. เป็นบางครั้ง 3. บ่อยครั้ง 4. เป็นประจำ



เสี่ยง = 3 คะแนนขึ้นไป

แผนผังการประเมินและดูแลสุขภาพจิตบุคลากรสาธารณสุข



ปฏิกริยาทางจิตใจที่เป็นผลมาจากความเครียดเหล่านี้จะค่อยๆ หายไปเองใน 2-4 สัปดาห์ เมื่อเวลาผ่านไปถ้าอาการเหล่านี้ยังรบกวนการทำงานหรือสร้างความเครียด ควรขอใช้บริการสุขภาพจิต ไม่ต้องกังวลหรืออายเพราะจะช่วยทำให้ท่านทำงานได้ดีขึ้นและเข้าใจตนเองมากขึ้นด้วย ทั้งนี้ หากรู้สึกไม่ดีขึ้น เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ใจสั่น ควรปรึกษาบุคลากรสุขภาพจิต เช่น บุคลากรสุขภาพจิต / ทีม MCATT / จิตแพทย์ ในหน่วยงานของท่าน หรือโทรสายด่วน (Hotline) หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขในเขตสุขภาพของท่านดังนี้



เบอร์โทรสายด่วน(Hotline) หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต



สำหรับบุคลากรการแพทย์และสาธารณสุข

sw.สวนปรุง
โทร. 094-6317373

sw.จิตเวชพิษณุโลก
โทร. 055-002050-3

sw.จิตเวชเลยราชนครินทร์
โทร. 042-808102
042-539037

sw.จิตเวชนครพนมราชนครินทร์
โทร. 042-539022

sw.จิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
โทร. 043-247151

sw.พระศรีมหาโพธิ์
โทร. 081-7258886

sw.จิตเวชสระแก้วราชนครินทร์
โทร. 037-262984

sw.ยุวประสาทไวทโยปถัมภ์
โทร. 081-4509832

กรมควบคุมโรค
โทร. 1442
(รับสายโดยเจ้าหน้าที่กรมสุขภาพจิต)

sw.จิตเวชสงขลาราชนครินทร์
โทร. 081-6089448
081-5990473
061-1722659

sw.สวนสราญรมย์
โทร. 077-916524

sw.ศรีธัญญา
โทร. 062-6323258

สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา
โทร. 082-9631463

sw.จิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์
โทร. 044-233999 ต่อ 65303

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
โทร. 089-3256160 , 089-3256158

สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
โทร. 02-4416100 ต่อ 58214
(สำหรับประชาชน)
02-4416100 ต่อ 58268
(สำหรับบุคลากรสาธารณสุข)
02-4416107 และ 02-4416115

sw.จิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์
โทร. 056-219444

sw.จิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์
โทร. 044-233999 ต่อ 65303

สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์
โทร. 053-908300-4
ต่อ 73136,73116

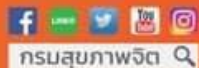
sw.สวนสราญรมย์
โทร. 077-916524

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคใต้
โทร. 077-312172

สายด่วนสุขภาพจิต
1323



“ตระหนัก ไม่ตระหนก”



รู้ว่าหนักและเหนื่อย
ทำหน้าที่ของเธอให้เต็มกำลัง
พลังแผ่นดินโอบกอดเสมอ

กำลังใจจากฟ้า

คำ : ลุงคี
ภาพ: ลุงโก้



ขอบคุณภาพจาก : เพจ facebookชมรมคนรักในหลวง รัชกาลที่9

รอยเท้าของพ่อนำทางให้เรา...ให้ก้าวเดินไปด้วยใจศรัทธา

**“ทำงานกับฉัน ฉันไม่มีอะไรจะให้ นอกจากการมี
ความสุขร่วมกัน ในการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น”**

พระบรมราโชวาทให้กำลังใจในการทำงานในหลวงรัชกาลที่ ๙

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization: WHO.(2563).**คำแนะนำด้านสุขภาพจิตในช่วงการระบาดของCOVID-19** [Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak] (สรสพร จูวงศ์,แปล).เข้าถึงได้จาก : <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. (สืบค้นวันที่ 6 มีนาคม 2563)
2. World Health Organization: WHO.(2563).**คำแนะนำด้านสุขภาพจิตในช่วงการระบาดของCOVID-19** [Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak] (ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร,แปล).เข้าถึงได้จาก : <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. (สืบค้นวันที่ 6 มีนาคม 2563)
3. วลัย ธรรมโกสิทธิ์ และราณี ฉายินทุ. **คู่มือการดูแลจิตใจผู้ให้การช่วยเหลือ (Helper)**. สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต: บริษัท ปิยงค์ พับลิชชิง จำกัด, กันยายน 2557.
4. IASC Inter-Agency Standing Committee.(2563).**มุมมองด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมของการระบาด COVID-19** [ADDRESSING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF COVID-19 OUTBREAK Version 1.5] (พันธุ์นภา กิตติรัตน์ไพบุลย์ และแพรว ไตลิ่งคะ,แปล). กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(6 เมษายน 2563)
5. PTSD: National Center for PTSD.(2563). **การจัดการความเครียดของบุคลากรสุขภาพระหว่างการแพร่ระบาดของ COVID-19** [Managing Healthcare Workers' Stress Associated with the COVID-19 Virus Outbreak](อชิป ตันอารีย์ พันธุ์นภา กิตติรัตน์ไพบุลย์ และกลุ่มพัฒนาระบบวิชาการ สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต,แปล). เข้าถึงได้จาก:https://www.ptsd.va.gov/covid/COVID_healthcare_workers.asp(สืบค้นวันที่ 7 เมษายน 2563)