



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

แนวทางการฟื้นฟูจิตใจ



ในสถานการณ์การระบาดของ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

(Combat 4<sup>th</sup> Wave of COVID-19 : C4)





แนวทางการฟื้นฟูจิตใจ  
ในสถานการณ์การระบาดของ  
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)  
(Combat 4<sup>th</sup> Wave of COVID-19 : C4)



- ชื่อหนังสือ : แนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)  
(Combat 4<sup>th</sup> Wave of COVID-19 : C4)
- จัดพิมพ์โดย : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
- พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม 2563
- จำนวน : 1,500 เล่ม
- พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอวัน ปริ้นติ้ง

# คำนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในประเทศไทย เมื่อวิเคราะห์ลักษณะของการระบาดตาม Health Footprint of COVID-19 (ข้อมูลจาก UPWELL Health Collection, Home Health : Melbourne, Australia) สามารถแบ่งการระบาดออกเป็น 4 คลื่น (Wave) พบว่าปัจจุบันประเทศไทย เริ่มเข้าสู่คลื่นลูกที่ 4 : 4<sup>th</sup> wave : Psychic trauma, Mental illness, Economic injury, Burnout : ผลกระทบทางเศรษฐกิจและผลกระทบด้านปัญหาสุขภาพจิต เนื่องมาจาก การต่อสู้กับสถานการณ์ระบาดในระยะเวลาที่ต่อเนื่องยาวนานและมาตรการในการควบคุมโรค อันส่งผลให้ประชาชนเกิดความเครียด วิตกกังวล เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต และเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้น บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขมีแนวโน้มเกิดภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตตามมา หรือเกิดการเจ็บป่วยทางจิตเวชได้

กรมสุขภาพจิตจึงได้จัดทำแนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (Combat 4<sup>th</sup> Wave of COVID-19 : C4) โดยมุ่งเน้นความร่วมมือของทุกภาคส่วน ในทุกเขตสุขภาพ ในการดำเนินงานด้านสุขภาพจิต เพื่อให้ประชาชน ครอบครัว และชุมชน ปลอดภัย จากผลกระทบด้านสุขภาพจิต ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) นี้ และ มีความเข้มแข็งทางจิตใจเต็มเปี่ยม ด้วยพลังสามารถปรับตัวเข้าสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ได้



(นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต)

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

พฤษภาคม 2563

# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทนำ	2
กรอบแนวคิด	4
วัตถุประสงค์	6
ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมายของแผนฯ	7
กลยุทธ์	7
บทบาทหน้าที่ของหน่วยงานสาธารณสุข	8
เป้าหมายระยะที่ 1 (Phase 1) : ระยะ 3 เดือนแรก	9
การฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)	10
แผนผังที่ 1 การประเมินและดูแลสุขภาพจิตบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต	11
แผนผังที่ 2 การประเมินและดูแลจิตใจในประชาชนกลุ่มเสี่ยง เพื่อเฝ้าระวังและป้องกัน ปัญหาสุขภาพจิต	12
แผนผังที่ 3 กระบวนการส่งเสริม เฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในประชาชน ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)	13
แผนผังที่ 4 ระบบเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกัน โรคจิตเวช จากผลกระทบของโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับ อสม. และ รพ.สต.	14
บทบาทบุคลากรสุขภาพจิตในการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของ ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)	15
ภาคผนวก	22
เครื่องมือการประเมิน/คัดกรองภาวะสุขภาพจิต	23
◆ แบบประเมินความเครียด 5 ข้อ (ST-5)	23
◆ แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q, 9Q)	25
◆ แบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย (8Q)	26
◆ แบบประเมินภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout)	26
◆ แหล่งสนับสนุนข้อมูลรูปแบบออนไลน์ (Link Technology and Intervention)	27

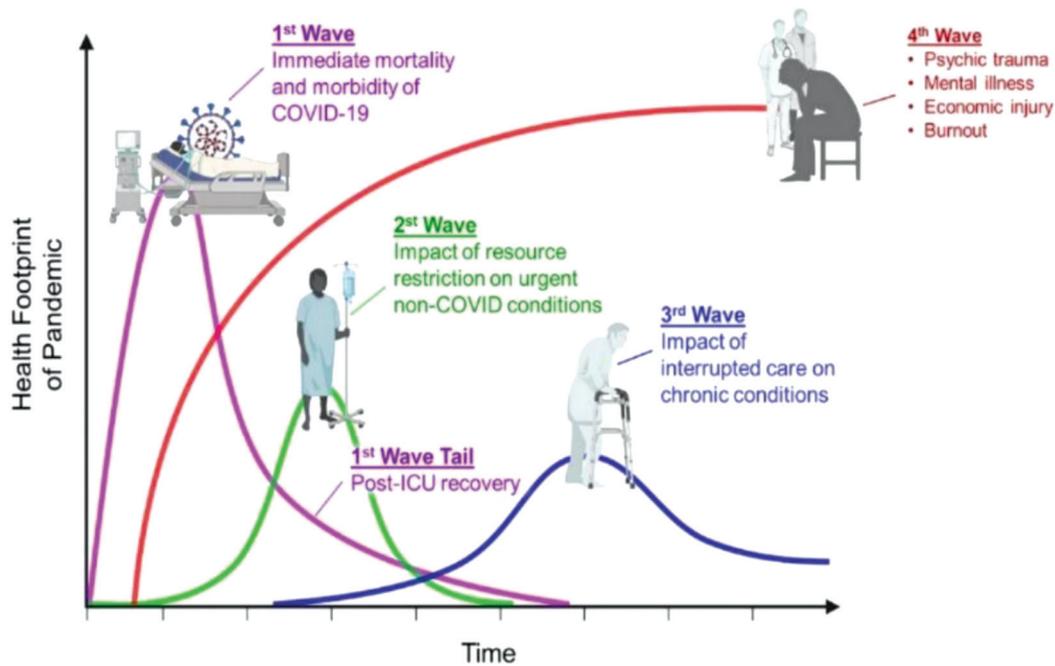


แนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)  
(Combat 4<sup>th</sup> Wave of COVID-19 : C4)

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีการระบาดในวงกว้างที่สาธารณรัฐประชาชนจีน ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 เป็นต้นมา และแพร่กระจายอย่างรวดเร็วในทุกภูมิภาคทั่วโลก เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2563 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศว่าโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีลักษณะการระบาดใหญ่ทั่วโลก (Pandemic) สำหรับในประเทศไทย ณ วันที่ 24 เมษายน 2563 พบผู้ป่วยติดเชื้อ รายใหม่ 15 คน ผู้ติดเชื้อสะสม 2,854 คน รักษาหายเพิ่มขึ้น 60 คน รักษาหายสะสม 2,490 คน ทำให้เหลือผู้ป่วยที่รักษาในโรงพยาบาล 314 คน ไม่พบผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นจึงทำให้มียอดผู้เสียชีวิตสะสม 50 คน (ข้อมูลจากศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19)

เมื่อวิเคราะห์ลักษณะของการระบาดตาม Health Footprint of COVID-19 (ข้อมูลจาก UPWELL Health Collection, Home Health : Melbourne, Australia) สามารถแบ่งการระบาดออกเป็น 4 คลื่น (Wave) คือ คลื่นลูกที่ 1 : 1<sup>st</sup> wave : Immediate mortality and morbidity of COVID-19 การระบาดของโรคทำให้ประชาชนติดเชื้อ และเสียชีวิตจำนวนมาก ระยะถัดมาเป็นคลื่นลูกที่ 2 : 2<sup>nd</sup> wave : Impact of resources restriction on urgent non-COVID-19 conditions การระบาดขยายวงกว้างและสร้างปัญหาให้กับผู้ป่วยที่ไม่ติดเชื้อ รวมถึงการจัดการทรัพยากรอย่างเร่งด่วนให้เพียงพอต่อการป้องกัน และรักษาผู้ป่วย ส่วนในคลื่นลูกที่ 3 : 3<sup>rd</sup> wave : Impact of Interrupted care of chronic conditions การระบาดจะมีผลกระทบต่อผู้ป่วยโรคเรื้อรัง อาจทำให้ไม่สามารถพบแพทย์ตามกำหนด หรือต้องดูแลตนเองที่บ้าน และเข้าสู่คลื่นลูกที่ 4 : 4<sup>th</sup> wave : Psychic trauma, Mental illness, Economic injury, Burnout จากการระบาดที่ยาวนานจะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดวิตกกังวล เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต และเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้น บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขเกิดภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์ หมดไฟ ส่งผลกระทบต่อปัญหาทางสุขภาพจิตตามมาหรือเกิดการเจ็บป่วยทางจิตเวชได้





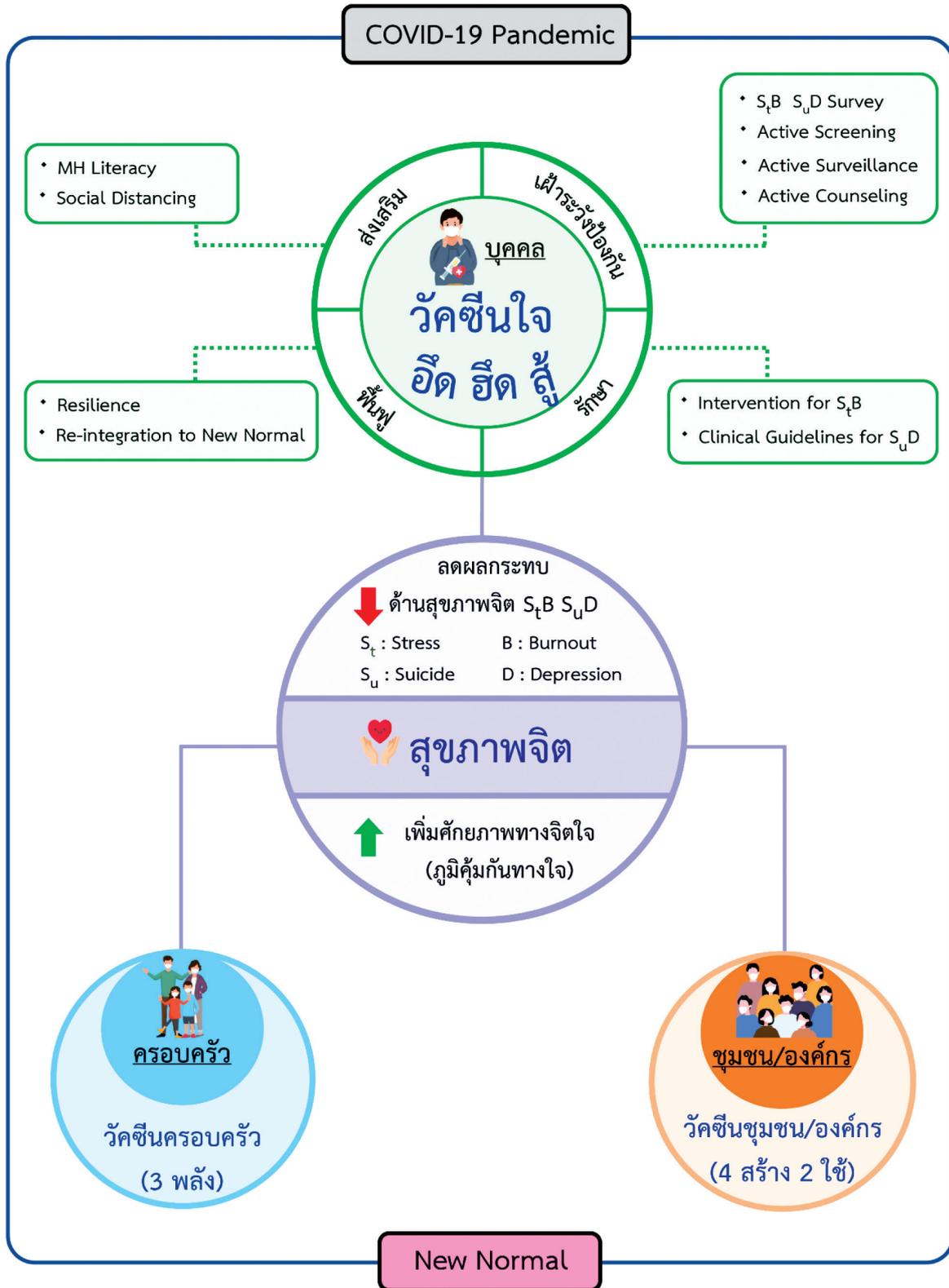
แผนภาพที่ 1 แสดง Health Footprint of COVID-19

Source: Graph adapted from *Victor Tseng - Pulmonary & Critical Care Physician: University of Colorado.*

ขณะนี้สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีแนวโน้มที่จะควบคุมได้ดีขึ้น จากความร่วมมือของประชาชน บุคลากรสาธารณสุข และทุกภาคส่วน ในการเฝ้าระวัง และดูแลรักษาที่มีประสิทธิภาพ แต่ผลกระทบจากการระบาดและมาตรการในการควบคุมโรค มีผลทำให้คนในสังคมที่ร่วมกันต่อสู้กับภาวะวิกฤต การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องยาวนาน มีโอกาสเกิดความกดดัน ความเครียด และความวิตกกังวล ส่งผลต่อสุขภาพจิตของคนไทยเป็นจำนวนมากโดยจะเห็นได้จากปัญหาด้านสุขภาพจิต และจิตเวชที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากการสำรวจภาวะเครียด (Stress) ของกรมสุขภาพจิต พบว่าบุคลากรสาธารณสุข 8 ใน 10 คน และประชาชน 4 ใน 10 คน มีความเครียด และกังวลจากการทำงานซึ่งจะมีแนวโน้มทำให้บุคลากรสาธารณสุข มีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกหมดพลัง หมดหวัง สูญเสียพลังทางจิตใจ และนำไปสู่ภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout) สำหรับประชาชนอาจเกิดความเครียดเพิ่มขึ้นและอาจเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า (Depression) เพิ่มขึ้น นอกจากนี้พบว่าอัตราการฆ่าตัวตายมีแนวโน้มที่สูงขึ้น ตั้งแต่เดือนมกราคมถึงมีนาคม โดยเมื่อเปรียบเทียบข้อมูล ของปี 2562 กับปี 2563 พบว่าจำนวนประชากรที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ (Suicide) เพิ่มขึ้นประมาณ ร้อยละ 20

จากสถานการณ์ดังกล่าว จึงต้องมีการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตอย่างเร่งด่วนโดยอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วนในทุกเขตสุขภาพ เพื่อเตรียมความพร้อมการเข้าสู่คลื่นลูกที่ 4 ภายใต้ “แนวทางการฟื้นฟูจิตใจ ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (Combat 4<sup>th</sup> Wave of COVID-19 : C4)” เพื่อมุ่งเน้นให้ประชาชน ครอบครัว และชุมชน ปลอดภัยจากผลกระทบด้านสุขภาพจิตในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) นี้ และมีความเข้มแข็งทางจิตใจเต็มเปี่ยมด้วยพลังสามารถปรับตัวเข้าสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ได้

# กรอบแนวคิด (Conceptual Framework)



การฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่มีแนวโน้มจะมีความต่อเนื่องยาวนาน มุ่งเน้นการลดผลกระทบทางสุขภาพจิตของบุคลากรสาธารณสุขและประชาชน และเพิ่มศักยภาพทางจิตใจในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนให้มีภูมิคุ้มกันทางใจ ดังนี้

## ระดับบุคคล

1) การบูรณาการงานส่งเสริมสุขภาพจิตตามกลุ่มวัย ในประเด็น ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต (Mental Health Literacy) การเว้นระยะห่างทางสังคม “ตัวห่างแต่ใจห่าง” (Social Distancing but Still Connect) และแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับชีวิตวิถีใหม่ (New Normal)

2) การเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเสี่ยง ได้แก่

2.1) บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

2.2) ผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และญาติ

2.3) ผู้ถูกกักตัว (Quarantine)

2.4) ผู้อ่อนด้อยเปราะบางทางสังคม เช่น ผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือทางจิต คนพิการ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้มีปัญหาทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรง นักโทษ เป็นต้น

โดย (1) การสำรวจสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิต (S<sub>B</sub> S<sub>U</sub> D Survey) ใน 4 ประเด็น ได้แก่ ภาวะเครียด (Stress) ภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout) การฆ่าตัวตาย (Suicide) และโรคซึมเศร้า (Depression) (2) การคัดกรองสุขภาพจิตเชิงรุก (Active Screening) โดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเข้าเยี่ยม แต่ละบ้านเพื่อประเมินคัดกรองสุขภาพจิตเบื้องต้น ตลอดจนมีการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์/ออนไลน์ โดยหน่วยงานกรมสุขภาพจิต (โรงพยาบาล/สถาบัน/ศูนย์สุขภาพจิต) และสำหรับประชาชนทั่วไปสามารถประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเอง รวมทั้งคัดกรองปัญหาโรคจิตเวชได้ผ่าน Application Mental Health Check up (3) การเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตเชิงรุก (Active Surveillance) (4) การให้คำปรึกษา ใน 2 กลุ่ม คือ การให้คำปรึกษาเชิงรุก (Active Counseling) และการให้คำปรึกษาในที่ตั้ง (In-house Counseling) รวมทั้งลดการตีตราในสังคม (De-Stigmatization) ซึ่งดำเนินการโดยอาศัยความร่วมมือของบุคลากรสาธารณสุขทุกระดับ ตลอดจนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและเครือข่ายภาคประชาชนในชุมชน

3) การดูแลรักษาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ที่เกิดขึ้นจากผลกระทบของการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ใน 4 ประเด็น (S<sub>B</sub> S<sub>U</sub> D : Stress, Burnout, Suicide, Depression) รวมทั้ง ผู้ติดสุราและสารเสพติดที่มีปัญหาสุขภาพจิต โดยมีมาตรการดำเนินงาน (Intervention) สำหรับดูแลภาวะเครียด และภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ ตลอดจนคู่มือแนวทางการรักษา (Clinical Guideline) สำหรับผู้มี ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (Suicide) และโรคซึมเศร้า (Depression)

4) การฟื้นฟูจิตใจผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต (Re-integration) ในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน โดยมุ่งเน้นการใช้ “วัคซีนใจ” ให้ประชาชนมีศักยภาพเต็มเปี่ยมด้วยพลัง มีความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) โดยใช้หลักการของ “อึด อึด ลู” อึด : I am รู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร ผ่านวิกฤตอะไรมาบ้าง อึด : I have รู้ว่าตนเองมีศักยภาพอะไร สามารถค้นหาแหล่งข้อมูล เพื่อพัฒนาทักษะดูแลตัวเองต่อไป ลู : I can สร้างสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นได้ พร้อมเข้าสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal)

**ระดับครอบครัว** มุ่งเน้นการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับครอบครัว “**วัคซีนครอบครัว**” และเพิ่มศักยภาพของครอบครัว ผ่าน 3 พลังสำคัญ คือ

**พลังบวก** ครอบครัวที่มองบวก มองเห็นทางออกในทุกปัญหา แม้ในภาวะวิกฤต เมื่อเห็นทางออกแล้วครอบครัวต้องอาศัยพลังยึดหยุ่น

**พลังยืดหยุ่น** เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนบทบาท ทำหน้าที่ทดแทนกัน ช่วยกันแบ่งเบาภาระที่เกิดขึ้นและนำไปสู่พลังร่วมมือ

**พลังร่วมมือ** ทำให้ครอบครัวปรองดอง เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการฟันฝ่าอุปสรรค

**ระดับชุมชน/องค์กร** มุ่งเน้นการสร้างภูมิคุ้มกันในระดับชุมชน/องค์กร เพื่อให้คนในชุมชน/องค์กรร่วมมือร่วมใจกันรับมือและก้าวผ่านวิกฤตการแพร่ระบาดไปด้วยกันอย่างเข้มแข็ง โดยการจะทำให้เกิดภูมิคุ้มกันนั้นทำได้ด้วยการสร้าง “**วัคซีนใจในชุมชน: 4 สร้าง 2 ใช้**” ประกอบด้วย 1) **สร้างชุมชน ที่รู้สึกปลอดภัย (Sense of Safe)** ด้วยการสื่อสารให้ประชาชนมีความรู้และวิธีในการดูแลตัวเองที่ถูกต้องร่วมกับการกำหนดมาตรการเพื่อความปลอดภัยให้กับประชาชนในชุมชน 2) **สร้างชุมชนที่สงบ (Calm)** โดยสื่อสารให้ประชาชนรับรู้สถานการณ์การแพร่ระบาดที่ชัดเจน อย่างสม่ำเสมอ ควบคู่ไปกับส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ในการดูแลจัดการความเครียด ลดความกังวลของตนเอง 3) **สร้างชุมชนที่มีความหวัง (Hope)** ด้วยการฟื้นฟูโครงสร้างและบริการพื้นฐานที่มีในชุมชนให้สามารถกลับมาให้บริการประชาชนได้โดยเร็ว ร่วมไปกับการจัดให้มีสวัสดิการด้านการเงินและอาชีพเพื่อช่วยเหลือประชาชนในชุมชน 4) **สร้างชุมชนที่เข้าใจ เห็นใจและให้โอกาส (De-stigmatization)** ด้วยการสื่อสารทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคระบาด ลดการรังเกียจ และให้โอกาสผู้ที่หายป่วยกลับมามีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในชุมชน นอกจากนี้การสร้างวัคซีนในชุมชน จำเป็นต้องใช้พลังที่มีในชุมชน ได้แก่ 1) **ใช้ศักยภาพชุมชน (Efficacy)** ระดมทรัพยากรที่มีในชุมชน รวมถึงดึงการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนมาร่วมกันแก้ปัญหาในชุมชน 2) **ใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน (Connectedness)** ตั้งแต่ผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน เพื่อนบ้าน รวมถึงสมาชิกในครอบครัวมาร่วมกันดูแล ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

## วัตถุประสงค์

1. ลดผลกระทบด้านสุขภาพจิตของประชาชนจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
2. เพิ่มศักยภาพทางจิตใจในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนให้มีภูมิคุ้มกันทางใจ

# ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมายของแผนฯ

1. อัตราการฆ่าตัวตายไม่เกิน 8.0 ต่อประชากรแสนคน
2. ร้อยละ 80 ของประชาชนกลุ่มเสี่ยงใน 4 ประเด็น (S<sub>u</sub>B S<sub>u</sub>D: Stress, Burnout, Suicide, Depression) เข้าถึงบริการสุขภาพจิต
3. ร้อยละ 80 ของประชาชนที่มีความเข้มแข็งทางใจ ในสถานการณ์การระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

## กลยุทธ์

1. บูรณาการส่งเสริม ป้องกันสุขภาพจิตเชิงรุกและควบคุมปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ในสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) : Mental Health Promotion Prevention and Protection Excellence
2. พัฒนาคูณภาพระบบบริการสุขภาพจิตและจิตเวชในสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) : Mental Health Service Excellence
3. พัฒนาระบบการสื่อสารความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต และสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต : Mental Health Risk Communication and Mental Health Literacy
4. พัฒนาบุคลากรเพื่อเพิ่มศักยภาพการปฏิบัติงาน ในสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) : People Excellence
5. พัฒนาระบบสังเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศ เพื่อจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายด้านสุขภาพจิต ในสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
6. พัฒนาและติดตั้งวัคซีนใจให้บุคคล ครอบครัว ชุมชนเพื่อเตรียมความพร้อมสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal)

# บทบาทหน้าที่ของหน่วยงานสาธารณสุข

**เขตสุขภาพและกรุงเทพมหานคร** สนับสนุนให้หน่วยงานในพื้นที่ดำเนินการตามแนวทางการฟื้นฟูจิตใจ ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และวางแผนการทำงานที่สอดคล้องกับ บริบทของเขตสุขภาพ ตลอดจนติดตาม กำกับการดำเนินงานในภาพรวมของเขตสุขภาพ

**สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด** สนับสนุนและติดตามการดำเนินงานของพื้นที่ รวบรวมข้อมูลจัดส่ง ในฐานข้อมูลสุขภาพจิต และรายงานผลการปฏิบัติงานเสนอระดับจังหวัด/เขตสุขภาพ เพื่อประกอบการตัดสินใจ ในการดำเนินงานตามแนวทางระดับจังหวัด/เขตสุขภาพที่สอดคล้องกับแนวทางการฟื้นฟูจิตใจ ในสถานการณ์การระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

**โรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป หรือเทียบเท่า** จัดระบบเพื่อดำเนินการตามแนวทางการฟื้นฟูจิตใจ ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในการคัดกรอง ตรวจวินิจฉัย บำบัดรักษา กลุ่มเสี่ยงที่ส่งต่อจากโรงพยาบาลชุมชน ให้บริการภาวะฉุกเฉินด้านจิตเวช รวมทั้งการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตที่จำเป็น

**โรงพยาบาลชุมชน หรือเทียบเท่า** จัดระบบเพื่อดำเนินการตามแนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์ การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในการติดตามประเมินกลุ่มเสี่ยงที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ส่งต่อ รวมทั้งตรวจวินิจฉัย บำบัดรักษา และให้การช่วยเหลือโดยให้การปฐมพยาบาลจิตใจเบื้องต้น และให้ คำปรึกษาตามสภาพปัญหา ตลอดจนติดตามและสนับสนุนการดำเนินงานเรื่อง “วัคซีนใจ วัคซีนครอบครัว และวัคซีน ชุมชน/องค์กร” เพื่อให้บุคคล ครอบครัว และชุมชน มีภูมิคุ้มกันทางใจ

**โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือเทียบเท่า** ติดตามประเมินกลุ่มเสี่ยงที่อาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน (อสม.) ส่งต่อ หรือประเมินสุขภาพจิตกลุ่มเสี่ยงที่มารับบริการ ให้บริการช่วยเหลือทางจิตใจโดยให้การ ปฐมพยาบาลจิตใจเบื้องต้น และให้คำปรึกษาเบื้องต้น ตลอดจนสนับสนุนและร่วมดำเนินงาน เรื่อง “วัคซีนใจ วัคซีน ครอบครัว และวัคซีนชุมชน/องค์กร” เพื่อให้บุคคล ครอบครัว และชุมชน มีภูมิคุ้มกันทางใจ

**อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือเทียบเท่า** เข้าเยี่ยมแต่ละบ้านเพื่อประเมินคัดกรองสุขภาพจิต เบื้องต้น และให้คำแนะนำการเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตด้วยตนเอง และให้การปฐมพยาบาลจิตใจ เบื้องต้นโดยใช้หลัก 3ส. (สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง) ตลอดจนดำเนินงาน เรื่อง “วัคซีนใจ (อิด ฮีต สู้) วัคซีนครอบครัว (3 พลัง : พลังบวก พลังยืดหยุ่น พลังร่วมมือ) และวัคซีนชุมชน/องค์กร (4 สร้าง 2 ใช้)” เพื่อให้บุคคล ครอบครัว และชุมชน มีภูมิคุ้มกันทางใจ

**กรมสุขภาพจิต** กำหนดนโยบายและสนับสนุนการดำเนินงาน รวมทั้งสนับสนุนองค์ความรู้และเทคโนโลยี ด้านสุขภาพจิต พัฒนาศักยภาพตามแนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จัดระบบการให้บริการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตเชิงรุกทางโทรศัพท์/ออนไลน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่ม บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข (Helper) ตลอดจนจัดทำฐานข้อมูลสุขภาพจิต และรายงานผลการปฏิบัติงาน เสนอในระดับกระทรวง/ประเทศ เพื่อให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายด้านสุขภาพจิตในระดับประเทศต่อไป

# เป้าหมายระยะที่ 1 (Phase 1) : ระยะ 3 เดือนแรก

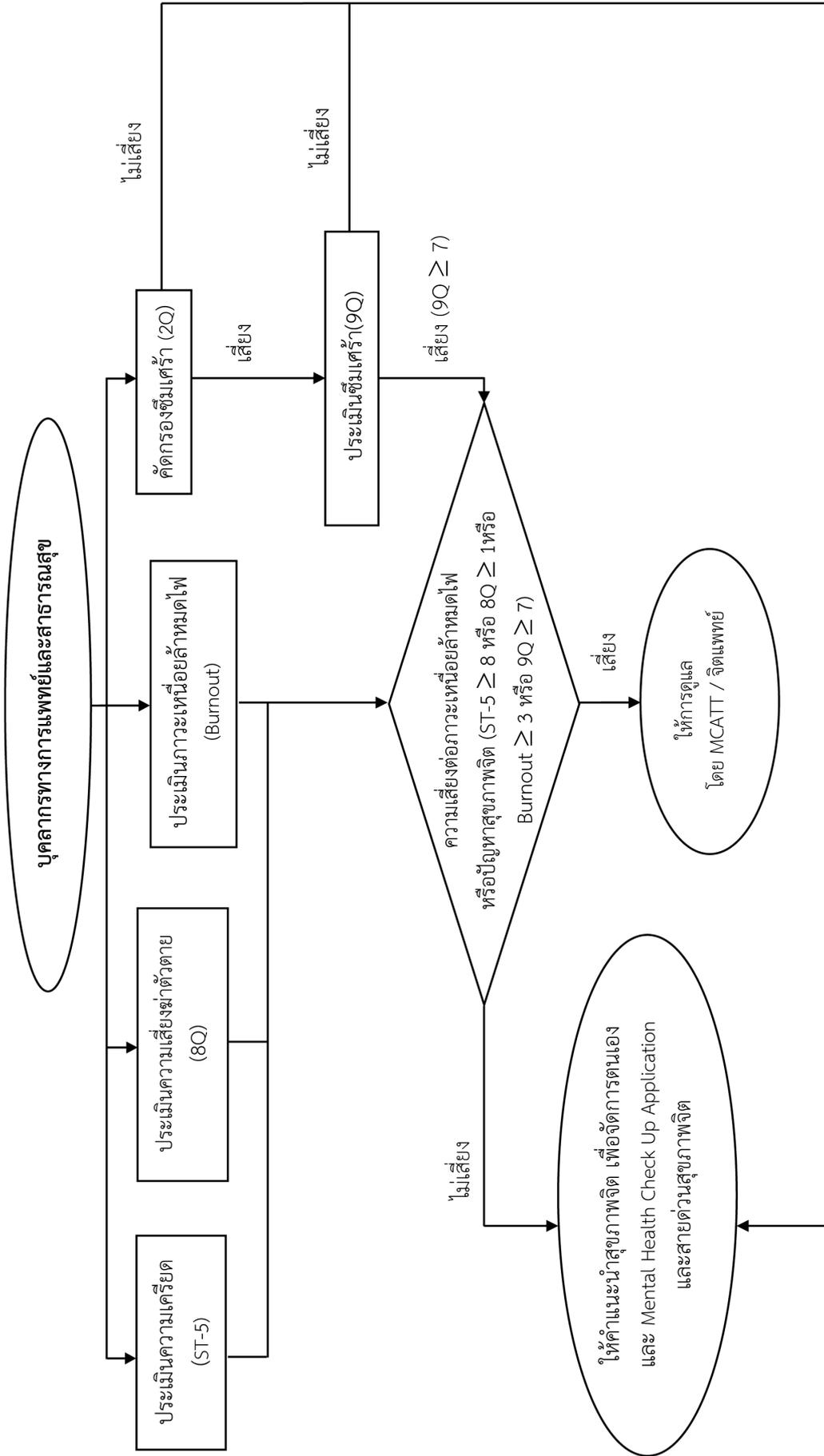
ตัวชี้วัด	เป้าหมายระยะที่ 1 : 3 เดือนแรก
<p>1. ร้อยละของการเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตด้วยการค้นหาคัดกรองเชิงรุก (Active Screening) สำหรับกลุ่มเสี่ยงใน 4 ประเด็น (S<sub>t</sub>B<sub>u</sub>S<sub>u</sub>D : Stress, Burnout, Suicide, Depression)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข</li> <li>- ผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และญาติ</li> <li>- ผู้ถูกกักตัว (Quarantine)</li> <li>- ผู้เปราะบางทางสังคม</li> </ul>	<p>ร้อยละ 80</p> <p>ร้อยละ 80</p> <p>ร้อยละ 70</p> <p>ร้อยละ 60</p>
<p>2. ร้อยละของประชาชนที่มีความเข้มแข็งทางใจในสถานการณ์ COVID-19</p>	<p>ร้อยละ 80</p>
<p>3. ร้อยละของประชาชนที่มีพฤติกรรมดำเนินชีวิตตามชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ในการป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Social Distancing</li> <li>- การสวมใส่หน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการไปในพื้นที่แออัดอย่างเป็นประจำ</li> </ul>	<p>ร้อยละ 80</p> <p>ร้อยละ 80</p>
<p>4. จำนวนชุมชน/องค์กรต้นแบบที่มีภูมิคุ้มกันทางใจภายใต้สถานการณ์ COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชุมชนต้นแบบ (1 ชุมชนต่อจังหวัด)</li> <li>- องค์กรต้นแบบ (1 องค์กรต่อจังหวัด)</li> </ul>	<p>77 ชุมชน</p> <p>77 องค์กร</p>

# การฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

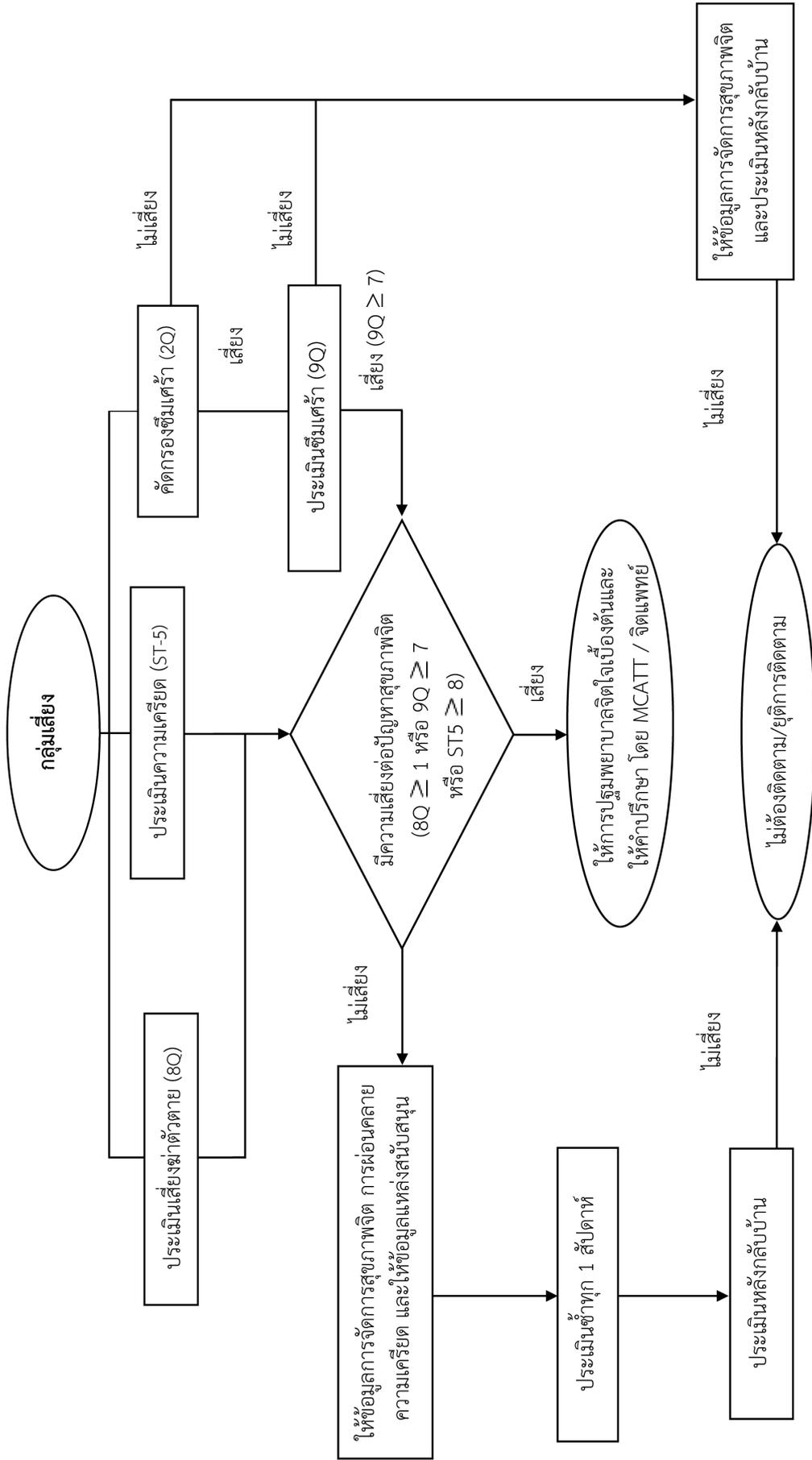
จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ผ่านมาได้มีการดำเนินงาน ฝึกระวังและช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตโดยความร่วมมือของทุกภาคส่วนในทุกเขตสุขภาพ และเพื่อเตรียมความพร้อม การเข้าสู่คลื่นลูกที่ 4 ภายใต้อำนาจ “แนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (Combat 4<sup>th</sup> Wave of COVID-19: C4)” มุ่งเน้นให้ประชาชน ครอบครัว และชุมชน ปลอดภัยจากผลกระทบ ด้านสุขภาพจิต และมีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถปรับตัวเข้าสู่วิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ได้ดี ลดการเข้าสู่ คลื่นลูกที่ 4 : 4<sup>th</sup> wave : Psychic trauma, Mental illness, Economic injury, Burnout จากการระบาดที่ยาวนาน ซึ่งส่งผล ต่อเศรษฐกิจ ทำให้ประชาชนเกิดความเครียด วิตกกังวล เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตและเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้น ได้แก่ ภาวะเครียดเรื้อรัง ซึมเศร้า และฆ่าตัวตาย รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข มีภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตตามมาหรือเกิดการเจ็บป่วยทางจิตเวชได้ การฟื้นฟูจิตใจ ส่งเสริม ฝึกระวัง และป้องกันปัญหาสุขภาพจิตให้แก่ประชาชนในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีแนวทางการดำเนินงาน ประกอบด้วย

- แผนผังที่ 1 การประเมินและดูแลสุขภาพจิตบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อฝึกระวังและ ป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
- แผนผังที่ 2 การประเมินและดูแลจิตใจในประชาชนกลุ่มเสี่ยง เพื่อฝึกระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
- แผนผังที่ 3 กระบวนการส่งเสริม ฝึกระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในประชาชน ในสถานการณ์ การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
- แผนผังที่ 4 ระบบฝึกระวัง ควบคุม ป้องกัน โรคจิตเวช จากผลกระทบของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับ อสม. และ รพ.สต.
- บทบาทบุคลากรสุขภาพจิตในการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

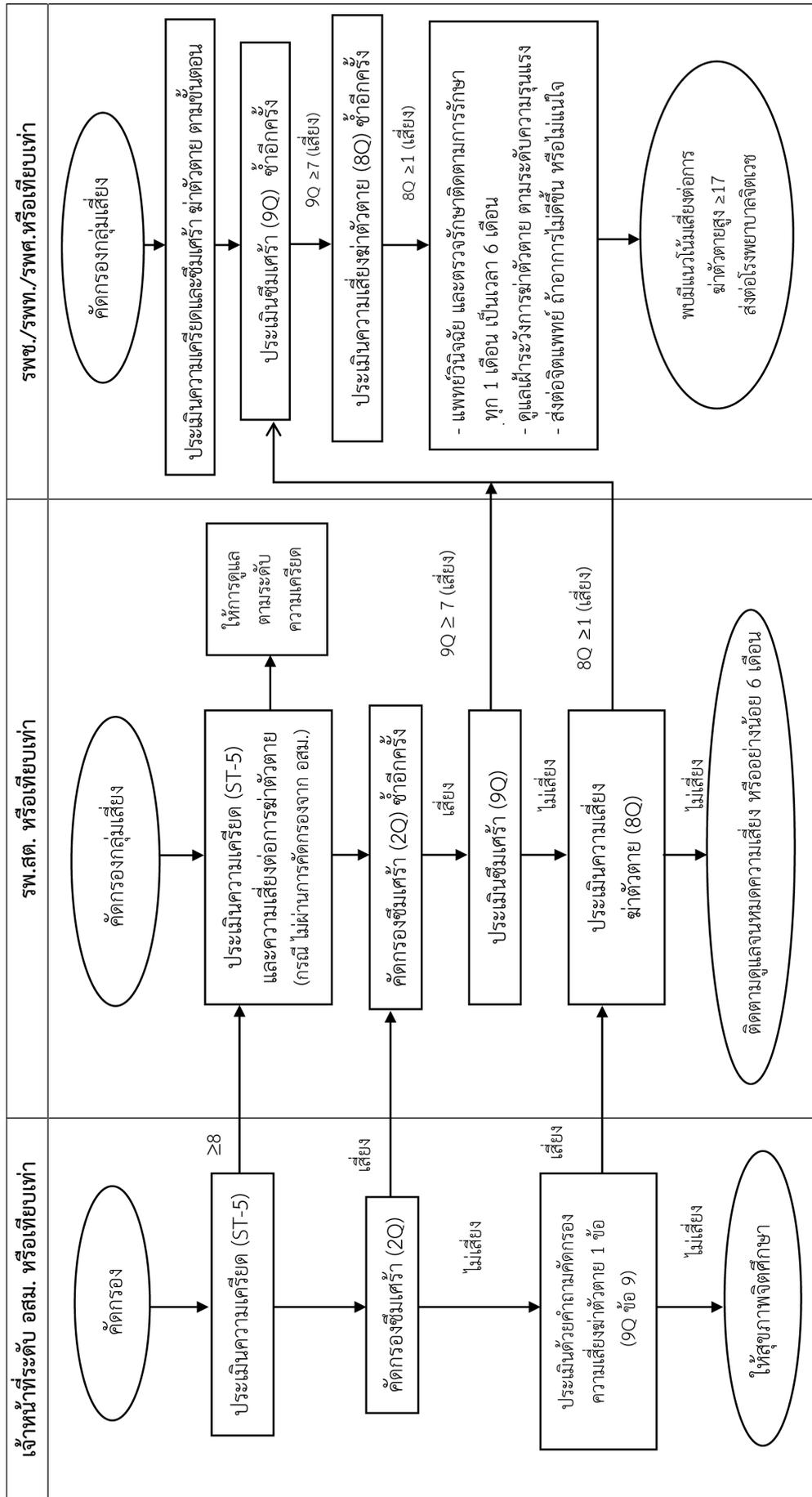
แผนผังที่ 1 การประเมินและดูแลสุขภาพจิตบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขเพื่อเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต



แผนผังที่ 2 การประเมินและดูแลดูแลจิตใจในประชาชนกลุ่มเสี่ยง เพื่อเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต



แผนผังที่ 3 กระบวนการส่งเสริม เฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในประชาชน ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



**แผนผังที่ 4 ระบบเฝ้าระวัง ควบคุม ป้องกัน ปัญหาสุขภาพจิต จากผลกระทบของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับ อสม. และ รพ.สต.**

“ชีวิตวิถีใหม่” (New Normal)

สวมหน้ากาก ระยะห่าง ล้างมือ

กายห่างแต่ใจห่าง (Social Distancing but Still Connect)

“สร้างสุขภาพน่าชมสุขภาพ”

3 อ : ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์

2 ล : ลดเหล้า ลดบุหรี่

**วัดจิตใจในชีวิตวิถีใหม่**

การแยกกลุ่มประชาชน ที่ผ่านการคัดกรอง	กลุ่มปกติ 	กลุ่มเสี่ยงความเครียด 	กลุ่มเสี่ยงซึมเศร้า 	กลุ่มเสี่ยงฆ่าตัวตาย 
อาการ	สุขภาพจิตปกติ	ปวดหัว กังวล กระสับกระส่าย นอนไม่หลับ	อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ แยกตัว เก็บตัว นอนไม่หลับ	คิด วางแผน ทำ ฆ่าตัวตาย ไม่พูดกับใคร นอนไม่หลับ
เครื่องมือที่ใช้	ผ่านการคัดกรองทั้ง 3 เครื่องมือ (ความเครียด ซึมเศร้า ฆ่าตัวตาย)	แบบประเมินความเครียด 5 ข้อ (ST-5)	แบบคัดกรองซึมเศร้า 2 ข้อ (2Q)	แบบคัดกรองความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 1 ข้อ (9Q ข้อ 9)
การช่วยเหลือ ด้านจิตใจ	ให้สุขภาพจิตศึกษา วัดจิตใจ : อีดี อีดีสู้	ให้การดูแลตามระดับความเครียด ถ้าระดับความเครียดมากที่สุด ให้ส่งต่อ รพ.สต. เพื่อรับการรักษา	ส่งต่อ รพ.สต. เพื่อประเมินซึมเศร้า ด้วยแบบคัดกรองซึมเศร้า 9 ข้อ (9Q)	ส่งต่อ รพ.สต. เพื่อประเมิน ความเสี่ยงฆ่าตัวตาย ด้วยแบบคัดกรองความเสี่ยง ฆ่าตัวตาย 8 ข้อ (8Q)
การดำเนินการ ระดับบุคคล	หลักการสำคัญคือ การคัดกรองเชิงรุก การเฝ้าระวังโรคเชิงรุก และการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตเชิงรุก การคัดกรองสุขภาพจิต 1. หลักการคัดกรอง : 1 อสม. ต่อ 10 หลังคาเรือน ทุกคน, ทุกหมู่บ้าน เป้าหมาย > 90% แต่ละหมู่ 2. แยกกลุ่มประชากรตามเครื่องมือคัดกรอง แยกกลุ่มที่ผ่านการคัดกรองเป็น <b>สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีเทา</b> 3. เป้าหมายในการดำเนินการอย่างต่อเนื่องจะต้องลดจำนวนในกลุ่ม <b>สีเหลือง สีแดง สีเทา</b> และ <b>เพิ่ม</b> ในกลุ่ม <b>สีเขียว</b> ระบบรายงาน : รพ.สต. คปสอ. (รพช.หรือ รพท./สสอ.) สสจ. เขต กระทรวง ผลลัพธ์ : <b>สีเทา สีแดง สีเหลือง ลดลง สีเขียว เพิ่มขึ้น</b>			
วัดจิตใจ	วัดซินบุคคล : อีดี อีดีสู้ วัดซินครอบครัว : พลังบวก พลังยืดหยุ่น พลังร่วมมือ วัดซินชุมชน : 4 สร้าง ความปลอดภัย (Safe) ความสงบ (Calm) ความหวัง (Hope) ความเข้าใจให้อีกาสไม่ตีตรา (Destigmatization) 2 ใช้ ใช้ศักยภาพชุมชน (efficacy) ใช้สายสัมพันธ์ชุมชน (connectedness)			

บทบาทบุคลากรสุขภาพจิตในการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

ผู้รับผิดชอบ	กลุ่มเป้าหมาย	กิจกรรม/การดำเนินงาน	เครื่องมือ/Intervention	การติดตาม/ช่องทาง	การรายงาน
เจ้าหน้าที่ระดับ อสม. หรือเทียบเท่า	<p>ระดับบุคคล/ครอบครัว</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ประชาชนทั่วไป</li> <li>◆ ผู้ถูกกักตัว (Quarantine)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ถูกกักกันที่บ้าน</li> <li>- ผู้ป่วยติดเชื้อรักษาหายกลับบ้าน</li> </ul> </li> <li>◆ ผู้อ่อนด้อยเปราะบางทางสังคม                             <ul style="list-style-type: none"> <li>เช่น ผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือทางจิต คนพิการ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้มีปัญหาทางเศรษฐกิจ อย่างรุนแรง นักโทษ เป็นต้น</li> </ul> </li> </ul>	<p>การปฐมพยาบาลทางจิตใจเบื้องต้น โดยใช้หลัก 3ส.</p> <p>สำรวจ/เคาะประตูบ้านเพื่อประเมินคัดกรองสุขภาพจิตเบื้องต้น ได้แก่ ภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้า และภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย หรือให้คำแนะนำการเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตด้วยตนเองด้วยการประเมินคัดกรองสุขภาพจิตเบื้องต้น จากแอปพลิเคชัน หากพบว่ามี ความเสี่ยงให้แจ้ง อสม. หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การปฐมพยาบาลทางด้านจิตใจ (PFA)</li> <li>- แบบประเมินความเครียด (ST-5)</li> <li>- แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (ZO)</li> <li>- คำถามคัดกรองความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 1 ข้อ (9Q ข้อ 9) หรือแนะนำ Mental Health Check Up Application</li> <li>- ช่องทางสายด่วนสุขภาพจิต 1323</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลงเยี่ยมบ้าน</li> <li>- โทรศัพท์</li> <li>- Application</li> <li>- สายด่วนสุขภาพจิต 1323</li> </ul>	<p>รายงานผลการปฏิบัติงานให้ รพ.สต.</p>
		<p>ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น หรือส่งต่อ รพ.สต. ถ้ามีภาวะเครียดสูง ภาวะซึมเศร้า คิดทำร้ายตนเอง หรือนอนไม่หลับ กินไม่ได้ หงุดหงิด ก้าวร้าวรุนแรง (ตามแนวทางที่ระบุไว้) ทำข้อมูล และติดตามผู้มีปัญหาสุขภาพจิต</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น</li> </ul>		

ผู้รับผิดชอบ	กลุ่มเป้าหมาย	กิจกรรม/การดำเนินงาน	เครื่องมือ/Intervention	การติดตาม/ช่องทาง	การรายงาน
รพ.สต. หรือเทียบเท่า	ระดับบุคคล/ครอบครัว ♦ ประชาชนทั่วไป ♦ ผู้ถูกกักตัว (Quarantine) - ผู้ถูกกักกันที่บ้าน - ผู้ป่วยติดเชื้อรักษาหายกลับบ้าน ♦ ผู้อ่อนด้อยเปราะบางทางสังคม เช่น ผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือทางจิต คนพิการ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้มีปัญหาทางเศรษฐกิจ อย่างรุนแรง นักโทษ เป็นต้น ♦ บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข	ติดตามประเมินกลุ่มเสี่ยงที่ อสม. ส่งต่อ หรือประเมินสุขภาพจิตในกลุ่มเสี่ยง ที่มารับบริการโดยประเมินภาวะเครียด (Stress) ภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout) ของเจ้าหน้าที่ อสม. การฆ่าตัวตาย (Suicide) และโรคซึมเศร้า (Depression) ให้การช่วยเหลือทางจิตใจ โดยการให้การปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น และให้คำปรึกษาเบื้องต้น ส่งต่อตามระบบบริการสาธารณสุข ถ้ามีภาวะเครียดสูง ภาวะซึมเศร้า คิดทำร้ายตนเองหรือนอนไม่หลับ กินไม่ได้ หงุดหงิด ก้าวร้าวรุนแรง ทำข้อมูล และติดตามผู้มีปัญหาสุขภาพจิต	- แบบประเมินความเครียด (ST-5) - แบบคัดกรองและประเมินโรคซึมเศร้า (2Q 9Q 8Q) - แบบคัดกรองภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout) (สำหรับบุคลากรทางการแพทย์) - การปฐมพยาบาลทางด้านจิตใจ (PFA) - ให้สุขภาพจิตศึกษา - การให้การปรึกษาเบื้องต้น (Basic Counseling) - วัคซีนใจ (Resilience ความเข้มแข็งทางใจ “อึด ฮึด สู้”)	- ลงเยี่ยมบ้าน - โทรศัพท์ - application	รายงานผล การปฏิบัติงาน ให้ สสอ./รพช.
	ระดับชุมชน/องค์กร	สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และฟื้นฟูจิตใจ ผู้ได้รับผลกระทบ โดยมุ่งเน้นการใช้ “วัคซีนใจ” พร้อมเข้าสู่ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal)	- วัคซีนครอบครัว (3 พลัง : พลังบวก พลังยืดหยุ่น พลังร่วมมือ) - วัคซีนชุมชน/องค์กร (4 สร้าง 2 ใช้)		

ผู้รับผิดชอบ	กลุ่มเป้าหมาย	กิจกรรม/การดำเนินงาน	เครื่องมือ/Intervention	การติดตาม/ช่องทาง	การรายงาน
รพช. หรือเทียบเท่า	ระดับบุคคล/ครอบครัว ประชาชนทั่วไป ◆ ผู้ถูกกักตัว (Quarantine) - ผู้ถูกกักกันที่บ้าน - ผู้ป่วยติดเชื้อรักษาหายกลับบ้าน ◆ ผู้อ่อนด้อยเปราะบางทางสังคม เช่น ผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือทางจิต คนพิการ ผู้ป่วยโรครีเออร์ัง ผู้มีปัญหาทางเศรษฐกิจ อยากรุนแรง นักโทษ เป็นต้น ◆ บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข	ติดตามประเมินกลุ่มเสี่ยงที่ รพ.สต. ส่งต่อ สำรวจ/ประเมินคัดกรองสุขภาพจิต ได้แก่ ภาวะเครียด (Stress) ภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout) ในบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข การฆ่าตัวตาย (Suicide) และโรควิตกกังวล (Depression) ตรวจวินิจฉัย บำบัดรักษา และให้ความช่วยเหลือโดยการให้การปฐมพยาบาลจิตใจเบื้องต้นและให้คำปรึกษาตามสภาพปัญหา	- ระบบประเมินความเครียด (ST-5) - แบบคัดกรองและประเมินโรควิตกกังวล (2Q 9Q 8Q) - ระบบประเมินความเครียด (ST-5) - แบบคัดกรองและประเมินโรควิตกกังวล (2Q 9Q 8Q) - แบบประเมินภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout) - การปฐมพยาบาลทางจิตใจ (PFA) - เทคนิคการคลายเครียด - การระดับประคองจิตใจ (Psycho Support) - การช่วยเหลือทางจิตใจในภาวะวิกฤต (Crisis Intervention) - การให้การปรึกษาเบื้องต้น (Basic Counseling) - การดูแลตามแนวปฏิบัติ (Clinical Guideline) สำหรับภาวะซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย - วัคซีนใจ Resilience ความเข้มแข็งทางใจ “อึด ฮึด สู้” - แหล่งสนับสนุนทางสังคม ฯลฯ	- ลงเยี่ยมบ้าน - ติดตามในสถานพยาบาล/ โรงพยาบาล/ โรงพยาบาล โทรศัพท์ - application	รายงานผล การปฏิบัติงานให้ สสจ.

ผู้รับผิดชอบ	กลุ่มเป้าหมาย	กิจกรรม/การดำเนินงาน	เครื่องมือ/Intervention	การติดตาม/ช่องทาง	การรายงาน
	<p>กลุ่มเป้าหมาย</p> <p>ระดับชุมชน/องค์กร</p>	<p>ส่งต่อตามระบบบริการสาธารณสุข ถ้ามีภาวะเครียดสูง ภาวะซึมเศร้า คิดทำร้ายตนเองหรือนอนไม่หลับ หงุดหงิดก้าวร้าวรุนแรง</p> <p>จัดทำข้อมูลกลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพจิต</p> <p>สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และฟื้นฟูจิตใจ ผู้ได้รับผลกระทบ โดยมุ่งเน้นการใช้ “วิถีจิตใจ” พร้อมเข้าสู่วิถีวิถีใหม่ (New Normal)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วัคซีนครอบครัว (3 พลัง : พลังบวก พลังยืดหยุ่น พลังร่วมมือ)</li> <li>- วัคซีนชุมชน/องค์กร (4 สร้าง 2 ใช้)</li> </ul>		
รพท./รพท. หรือเทียบเท่า	<p>ระดับบุคคล/ครอบครัว</p> <p>◆ ประชาชนทั่วไป</p> <p>◆ ผู้ถูกกักตัว (Quarantine)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ถูกกักกันที่บ้าน</li> <li>- ผู้ป่วยติดเชื้อรักษาพยาบาลที่บ้าน</li> </ul> <p>◆ ผู้อ่อนด้อยเปราะบางทางสังคม</p> <p>เช่น ผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือทางจิต คนพิการ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้มีปัญหาทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรง นักโทษ เป็นต้น</p> <p>◆ ผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และญาติ</p>	<p>คัดกรอง ตรวจวินิจฉัยผู้ป่วยรักษาในกลุ่มที่ส่งต่อจากรพช.</p> <p>สำรวจ/ประเมินคัดกรองสุขภาพจิต ได้แก่ ภาวะเครียด (Stress) ภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout) การฆ่าตัวตาย (Suicide) และโรคซึมเศร้า (Depression)</p> <p>ให้บริการภาวะฉุกเฉินด้านจิตเวชและให้การช่วยเหลือโดยการให้บริการปรึกษา และการบำบัดอื่นๆ รวมทั้งการรับไว้ดูแล ในกรณีฉุกเฉินตามระบบ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบคัดกรองและประเมินโรคซึมเศร้า (2Q 9Q 8Q)</li> <li>- แบบประเมินความเครียด (ST-5)</li> <li>- แบบคัดกรองและประเมินโรคซึมเศร้า (2Q 9Q 8Q)</li> <li>- แบบประเมินภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout)</li> <li>- การปฐมพยาบาลทางด้านจิตใจ (PFA)</li> <li>- การประคับประคองจิตใจ (Psycho Support)</li> <li>- เทคนิคการคลายเครียด</li> <li>- การให้การปรึกษาเบื้องต้น (Basic Counseling)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลงเยี่ยมบ้าน</li> <li>- ติดตามในสถานพยาบาล/โรงพยาบาล โทรศัพท์ application</li> </ul>	<p>รายงานผล การปฏิบัติงานให้ สสจ.</p>

ผู้รับผิดชอบ	กลุ่มเป้าหมาย	กิจกรรม/การดำเนินงาน	เครื่องมือ/Intervention	การติดตาม/ช่องทาง	การรายงาน
	◆ บุคลากรทางการแพทย์และ สาธารณสุข	ส่งต่อหน่วยบริการจิตเวชเมื่ออาการ จิตเวชรุนแรง ยุ่งยาก ซ้ำซ้อน ที่ไม่สามารถดูแลได้ จัดทำข้อมูลและติดตามกลุ่มเสี่ยง ด้านสุขภาพจิต รายงานผลการปฏิบัติงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การช่วยเหลือทางจิตใจในภาวะวิกฤต (Crisis Intervention)</li> <li>- การรักษา (Clinical Guideline) สำหรับโรคจิตเวชสำคัญ ภาวะซึมเศร้า และฆ่าตัวตาย</li> <li>- วัคซีนใจ Resilience ความเข้มแข็งทางใจ “ฮีต ฮีต ฮีต”</li> <li>- แหล่งสนับสนุนทางสังคม ฯลฯ</li> </ul>		
	ระดับชุมชน/องค์กร	สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และฟื้นฟู จิตใจ ผู้ได้รับผลกระทบ โดยมุ่งเน้น การใช้ “วัคซีนใจ” พร้อมเข้าสู่วิถีชีวิตใหม่ (New Normal)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วัคซีนครอบครัว (3 พลัง : พลังบวก พลังยืดหยุ่น พลังร่วมมือ)</li> <li>- วัคซีนชุมชน/องค์กร (4 สร้าง 2 ใช้)</li> </ul>		
สสอ./สสจ.	ระดับชุมชน/องค์กร	ติดตามและสนับสนุนการดำเนินงาน ในพื้นที่ รวบรวมและจัดทำฐานข้อมูล รายงานผลการปฏิบัติงานตามลำดับ เพื่อนำเสนอ War room จังหวัด/ กระทรวงสาธารณสุข		<ul style="list-style-type: none"> <li>- โทรศัพท์</li> <li>- Application</li> </ul>	รายงานผลการ ปฏิบัติงานส่ง ทีม MCATT ในเขตสุขภาพ/ กระทรวง สาธารณสุข

ผู้รับผิดชอบ	กลุ่มเป้าหมาย	กิจกรรม/การดำเนินงาน	เครื่องมือ/Intervention	การติดตาม/ช่องทาง	การรายงาน
ทีม MCATT กรมสุขภาพจิต	ระดับบุคคล/ครอบครัว ◆ ประชาชนทั่วไป ◆ ผู้ถูกกักตัว (Quarantine) - ผู้ถูกกักกันที่บ้าน - ผู้ป่วยติดเชื้อรักษาที่กลับบ้าน ◆ ผู้อ่อนด้อยเปราะบางทางสังคม เช่น ผู้ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือทางจิต คนพิการ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้มีปัญหาทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรง นักโทษ เป็นต้น ◆ ผู้ป่วยโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และญาติ ◆ บุคลากรทางการแพทย์และ สาธารณสุข	ประเมิน คัดกรอง ตรวจวินิจฉัย บำบัด รักษา ในกลุ่มที่ส่งต่อ ผู้ที่ได้รับการควบคุม เพื่อสังเกตอาการในพื้นที่ควบคุม และ กลุ่มเสี่ยงที่มารับบริการที่โรงพยาบาล ให้บริการจิตเวชฉุกเฉินและให้การช่วยเหลือ โดยการให้บริการปรึกษา และการบำบัดอื่นๆ รวมทั้งการรับไว้ดูแลในโรงพยาบาล รับส่งต่อบริการจิตเวชเฉพาะทาง / บริการ จิตเวชรุนแรง ยุ่งยาก ซับซ้อน พิเศษ / เป็นที่ปรึกษา ทีม MCATT ในเขตสุขภาพที่รับผิดชอบ และให้การสนับสนุน ในกรณีร้องขอจากพื้นที่ติดตามการดำเนินงานในพื้นที่	- ระบบประเมินความเครียด (ST-5) - แบบคัดกรองและประเมินโรคซึมเศร้า (2Q 9Q 8Q) - แบบประเมินภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout) - การรักษา (Clinical Guideline) - การปรับระดับประคองจิตใจ (Psycho Support) - การให้บริการปรึกษาในภาวะวิกฤต (Crisis Counseling) - การช่วยเหลือทางจิตใจ (Crisis Intervention) - การทำจิตบำบัดรายบุคคล เช่น CBT, EMDR - เทคนิคการคลายเครียด - ทัศนคติ Resilience ความเข้มแข็งทางใจ “อึด ฮึดสู้” - แหล่งสนับสนุนทางสังคม ฯลฯ	- ลงเยี่ยมบ้าน - ติดตามในสถานพยาบาล / โรงพยาบาล - Application	รายงานผล การปฏิบัติงาน ส่งกองส่งเสริมและพัฒนา สุขภาพจิตและ กองบริหาร ระบบบริการ สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ผู้รับผิดชอบ	กลุ่มเป้าหมาย	กิจกรรม/การดำเนินงาน	เครื่องมือ/Intervention	การติดตาม/ช่องทาง	การรายงาน
		จัดทำฐานข้อมูล รายงานผลการปฏิบัติงานตามขั้นตอน เพื่อนำเสนอ War room กระทรวง สาธารณสุข			
	ระดับชุมชน/องค์กร	สนับสนุน และผลักดันให้มีการสร้าง ความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับชุมชน เป็นที่เล็งเห็นในการบูรณาการ งานส่งเสริมสุขภาพจิตตามกลุ่มวัย ในประเด็น ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต (Mental Health Literacy) การเว้น ระยะห่าง (Social Distancing but Still Connect) “ตัวห่าง แต่ใจห่าง” และชีวิตวิถีใหม่ (New Normal)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วัคซีนครอบครัวยุคใหม่ (3 พลัง : พลังบวก พลังยืดหยุ่น พลังร่วมมือ)</li> <li>- วัคซีนชุมชน/องค์กร (4 สร้าง 2 ใช้)</li> </ul>		

# ภาคผนวก



# เครื่องมือการประเมิน/คัดกรองภาวะสุขภาพจิต

## แบบประเมินความเครียด 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 กระทบกระวายเป็น ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อหน่าย เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				
รวมคะแนน					

### การแปลผล

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

## คำแนะนำ

1. **เครียดน้อย** เป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละคนสามารถปรับตัวได้เองไม่เกิดปัญหาสุขภาพของตนเอง และทนายยังสามารถช่วยดูแลบุคคลอื่นๆ ในครอบครัวและชุมชนได้ด้วย

2. **เครียดปานกลาง** ในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติบุคคลต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่างๆ จนทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติเพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา

3. **เครียดมาก** ในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติต่างๆ อาจทำให้เกิดการตอบสนองที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว ซึ่งมักจะลดมาเป็นปกติหลังเหตุการณ์ อย่างไรก็ตามท่านควรมีการจัดการกับความเครียดดังต่อไปนี้

- การฝึกการหายใจคลายเครียด
- การพูดคุยกับคนใกล้ชิด การสวดมนต์ไหว้พระ การช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหาจะช่วยให้ความเครียดลดลง

- การมีความหวังว่า เราจะฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาครั้งนี้ไปได้และมองเห็นด้านบวก เช่น อย่างน้อยก็ยังสามารถใช้ชีวิตไว้ได้ มีคนเห็นใจและมีการช่วยเหลือจากฝ่ายต่างๆ

- มองข้ามความขัดแย้งต่างๆ ในอดีตและรวมตัวกันช่วยให้ชุมชนผ่านวิกฤตไปได้
- ภายใน 2 สัปดาห์ ท่านควรไปพบบุคลากรสุขภาพจิตเพื่อประเมินซ้ำว่าความเครียดลดลงหรือไม่ เพราะความเครียดที่มากและต่อเนื่องอาจนำไปสู่โรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาจากบุคลากรสุขภาพจิตหรือแพทย์

4. **เครียดมากที่สุด** เป็นความเครียดที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย ทำให้อ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย และต่อภาวะจิตใจ จนอาจทำให้เกิดโรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจะต้องได้รับการรักษาจากบุคลากรสุขภาพจิตหรือแพทย์ทันที และได้รับการดูแลต่อเนื่องไปอีก 3-6 เดือน

# แบบคัดกรองโรคซิมเศร้า

## แบบคัดกรองโรคซิมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

คำถาม	ไม่ใช่	ใช่
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึกหุดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่	0	1
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่	0	1

### การแปลผล

หมายเหตุ สำหรับบสม. ถ้าคำตอบ ไม่ใช่ ทั้ง 2 คำถาม ให้ถามคัดกรองภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย 1 ข้อ (9Q ข้อ 9)

คำถาม	ไม่มี	มี
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านคิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1

ถ้าคำตอบ มี ให้ถามคำถามภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย 1 ข้อ ให้ส่งต่อประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 8Q

จากแบบคัดกรองโรคซิมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q) ถ้าคำตอบ มี ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง “เป็นผู้มีความเสี่ยง” หรือ “มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซิมเศร้า” ให้ส่งต่อโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)

## แบบคัดกรองโรคซิมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มี เลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็น ทุกวัน
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซิมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่าย หรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ติดกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือครอบครัวยึดหัวง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลง จนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือ กระสับกระส่าย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
รวมคะแนน				

\*\*\*หมายเหตุ คะแนน 9Q  $\geq$  7 ให้ประเมินการฆ่าตัวตายและส่งพบแพทย์

## แบบประเมินความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

ลำดับ คำถาม	ระยะเวลา	คำถาม	ไม่มี	มี
1.	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่	คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2.		อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3.		คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	0	6
		(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายให้ถามต่อ) ... ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้ไหมว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	ได้ 0	ไม่ได้ 8
4.		มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5.		ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเองหรือเตรียมการจะฆ่าตัวตายโดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	0	9
6.		ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บแต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7.		ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8.	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
<b>คะแนนรวมทั้งหมด</b>				

คะแนนรวม	การแปลผล
0	ไม่มีแนวโน้มฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
1-8	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับน้อย
9-16	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับปานกลาง
≥ 17	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับรุนแรง

ถ้าคะแนน 8Q ≥ 17 ส่งต่อโรงพยาบาลมีจิตแพทย์ด่วน

## แบบประเมินภาวะเหนื่อยล้า หมดไฟ (Burnout)

ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกหมดพลัง หมดหวัง สูญเสียพลังงานทางจิตใจหรือไม่

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

การแปลผล   เสี่ยง = 3 คะแนนขึ้นไป

## แหล่งสนับสนุนข้อมูลรูปแบบออนไลน์ (Link Technology and Intervention)

แหล่งสนับสนุนข้อมูลออนไลน์ต่างๆ ในเรื่องการดูแลจิตใจตนเองที่จำเป็นเกี่ยวข้องกับโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ใน 4 ประเด็น (S<sub>4</sub>BS<sub>4</sub>D) มีดังนี้

### 1. ภาวะเครียด (Stress)

1.1 น้องสายด่วนสุขภาพจิต เซทบอทประเมินความเครียด ID Line : @147nsgad



1.2 แบบประเมินความเครียด ST-5 <https://www.dmh.go.th/test/qtest5/>

### 2. ภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout)



หรือ <https://bit.ly/35dciw0>

### 3. บ่าตัวตาย (Suicide)



### 4. โรคซึมเศร้า (Depression)

CPG ซึมเศร้า



<https://1th.me/T1r19>



# Mental Health Check Up 6 Packages



สำหรับประชาชนทั่วไปที่ได้รับผลกระทบจากการระบาดของ COVID-19 สามารถประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเอง และคัดกรองปัญหาโรคจิตเวชได้ ผ่าน Application Mental Health Check up



-  วัดระดับความเครียด
-  วัดระดับความวิตกกังวล
-  วัดระดับความซึมเศร้า

Download

Application

Mental Health Check up



Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play



ท่านสามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.dmh.go.th](http://www.dmh.go.th)



แนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

(Combat 4<sup>th</sup> Wave of COVID-19 : C4)



<https://1th.me/1sa0B>

