แนวทางการดำเนินงานเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤตสุขภาพจิต
กรณี แผ่นดินไหว ตามหลัก 2P2R

---

1. **Prevention and Mitigation การป้องกันและลดผลกระทบด้านสุขภาพจิต**

เป้าหมาย: ลดผลกระทบทางจิตใจและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตรุนแรง

1.1 การส่งเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลง รวมถึงการป้องกันในกลุ่มผู้ป่วยจิตเวช ไม่ให้เกิดการขาดยา และอาจจะมีอาการแย่ลงในช่วงที่เกิดวิกฤต

1.2 สื่อสารให้ความรู้และสร้างความตระหนัก (Mental Health Literacy) แก่ประชาชนเรื่องการดูแลสุขภาพจิต ทั้งก่อนและหลังเกิดภัย เช่น วิธีรับมือกับความเครียด การช่วยเหลือจิตใจเบื้องต้น รู้เท่าทันปฏิกิริยาทางจิตใจ และผลกระทบทางจิตใจจากภัยพิบัติที่พบบ่อย เช่น ความเครียดเฉียบพลัน, PTSD, ความโศกเศร้า เป็นต้น

1.3 วิเคราะห์ความเสี่ยงภัยในพื้นที่ และเตรียมพื้นที่ปลอดภัย รวมทั้งสร้างพื้นที่ “จุดปลอดภัยทางจิตใจ (Psychological Safe Zone)” สำหรับให้การดูแลขั้นต้น

2. **Preparedness การเตรียมความพร้อม**

เป้าหมาย: เสริมสร้างความพร้อมทั้งด้านความรู้ ทักษะ ทรัพยากร และระบบการปฏิบัติงานของทีม MCATT

2.1 **การเตรียมบุคลากร**

- เตรียมความพร้อมทีม MCATT ทุกระดับ ที่พร้อมออกปฏิบัติงาน 24 ชม.
- เตรียมฐานข้อมูลนักสุขภาพจิต อสม. หรือจิตอาสาที่ผ่านการอบรม PFA
- ฝึกอบรมและทบทวนความรู้ในการปฏิบัติงานช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤต ได้แก่ Psychological First Aid (PFA), การคัดกรอง PTSD, Depression, Anxiety,การสื่อสารในภาวะวิกฤต (Crisis Communication),การดูแลตนเองของผู้ปฏิบัติงาน (Self-care for caregivers)

2.2 **จัดทำแผนตอบโต้ภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขด้านจิตใจ**

2.3 **ซ้อมแผน**โดยบูรณาการแผนสุขภาพจิตร่วมกับด้านการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยด้านการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งทีมสาธารณภัยที่เกี่ยวข้องเช่น ฝ่ายปกครอง/กู้ภัย

2.4 **จัดชุดอุปกรณ์สำหรับทีม MCATT**: แบบประเมินสุขภาพจิต, แบบฟอร์ม, อุปกรณ์สื่อสาร, เวชภัณฑ์

2.5 เตรียม**ระบบเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตในภาวะวิกฤต** (Crisis Mental Health Surveillance System : CMS)

2.6 **จัดระบบประสานงานและบัญชาการร่วมกับ PHEOC กระทรวง** และประสานความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

3. Response (การตอบสนอง/การช่วยเหลือทันที)

3.1 ประเมินสถานการณ์ด้านสุขภาพจิตและกำหนดพื้นที่และจำนวนทีมที่จะลงไปช่วยเหลือ

3.2 จัดทีมเยียวยาจิตใจ หรือทีม MCATT (Mental Health Crisis Assessment and Treatment Team) จากกรมสุขภาพจิตและสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนลงพื้นที่ช่วยเหลือดูแลจิตใจประชาชน และเจ้าหน้าที่ผู้ให้การช่วยเหลือ ดังนี้ 1) ณ จุดเกิดเหตุ ตึก สตง. 2) สถาบันนิติเวชวิทยา โรงพยาบาลตำรวจ และ 3) ณ ภูมิลำเนาผู้เสียชีวิต ผู้สูญหาย และผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุแผ่นดินไหว โดยมีการแบ่งกลุ่มเป้าหมาย ที่อาจเกิดผลกระทบทางจิตใจ เพื่อวางแผนการให้ความช่วยเหลือเยียวยาจิตใจ ตามระดับความเสี่ยงในการประสบเหตุการณ์วิกฤต (Proximity) ดังนี้

กลุ่ม A ผู้บาดเจ็บ ครอบครัวผู้เสียชีวิต ผู้รอดชีวิต ครอบครัวผู้สูญหาย

กลุ่ม B ผู้อยู่ในเหตุการณ์ หรือ Helper

กลุ่ม C คนรับรู้เหตุการณ์ผ่านทาง Media

โดยให้การช่วยเหลือตามคู่มือการปฏิบัติงานทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภาวะวิกฤต (MCATT) และรายงานในระบบเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตสำหรับผู้ประสบภัยพิบัติในภาวะวิกฤต (CMS) อย่างถูกต้องครบถ้วน

3.3 จัดบริการการดูแลสุขภาพจิต On Phone โดยมีการขยายบริการสายด่วนปรึกษาสุขภาพจิต 1323 และเปิดให้บริการศูนย์เยียวยาจิตใจ 1667

3.4 การดูแลสุขภาพจิต รูปแบบ On AIR ผ่าน FACKBOOK และ TIKTOK กรมสุขภาพจิต โดยมีการสื่อสารประชาชน เพื่อลดความตระหนก ให้ประชาชนสามารถรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างมีสติ และให้ความรู้ที่ถูกต้องที่สำคัญเร่งด่วน เพื่อดูแลประชาชนผู้ได้รับผลกระทบและผู้ที่รับทราบเหตุการณ์ รวมทั้งการขอความร่วมมือไม่สัมภาษณ์ผู้ที่ได้รับผลกระทบ สื่อสารภาพเหตุการณ์ความเสียหายเพื่อตอกย้ำสถานการณ์สังคมให้เกิดความหวาดกลัวและความรู้สึกเศร้าหมอง

4. Recovery (การฟื้นฟูระยะยาว)

เป้าหมาย: ฟื้นฟูสุขภาพจิต และสนับสนุนการกลับคืนสู่ภาวะปกติทั้งในระดับบุคคลและชุมชน

4.1 การติดตามและฟื้นฟูสุขภาพจิตระยะกลาง (1-3 เดือน) และระยะยาว (6-12 เดือน) โดยการเยี่ยมบ้าน/โทรติดตามสุขภาพจิตของผู้ประสบภัย จนความเสี่ยงลดลง

4.2 จัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดหรือกลุ่มสนับสนุน (Support Group) เช่น กลุ่มผู้สูญเสีย

4.3 สนับสนุนการสร้างวัคซีนใจชุมชน

4.4 ถอดบทเรียน รวบรวมข้อมูลและจัดทำรายงานเพื่อปรับปรุงแผนรับมือในอนาคต