



แนวทางการดูแลจิตใจ

เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน



บทบาทผู้นำชุมชนในการดูแลจิตใจ เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน

บทบาท

ผู้นำชุมชนเป็นผู้ที่รักษาหรือประสานให้สมาชิกของชุมชนอยู่ร่วมกัน เป็นผู้ดูแลจิตใจ มีความสัมพันธ์ และเป็นที่ยอมรับของคนในชุมชน นอกจากนี้ยังมีบทบาท ในการดูแลความเป็นอยู่ของคนในชุมชนร่วมกับสาธารณสุข เพื่อให้ชุมชนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยใช้หลัก **หลัก 3ส.พลัส** “สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง (ช่วยให้)ข้อมูล (ช่วยให้)เข้าถึงบริการ” ในการดูแลจิตใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน

หลัก 3 ส. พลัส ในการปฐมพยาบาลจิตใจ เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน

1. สอดส่องมองหา

การดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตโดยการมองหา สังเกต และเข้าถึงผู้ที่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน

ใครบ้าง น่าจะเป็นกลุ่มเสี่ยง

ผู้ป่วยโรคโควิด-19 ญาติ ผู้ดูแล ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง ผู้ประสบความสูญเสีย ตกงาน ไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือจากสังคม

อาการ

แยกตัว ซึมเศร้า มีประวัติทำร้ายตนเอง ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด ติดเกม บ่นไม่ยอมมีชีวิตอยู่

2. ใส่ใจรับฟัง

การดูแลด้านจิตใจคนในชุมชนโดยการรับฟัง เพื่อการบรรเทาหรือแก้ไขปัญหา และการส่งเสริมให้ความรู้ด้านสุขภาพจิต การรับฟังใส่ใจ จดจ่อเรื่องที่ฟัง ฟังให้ตลอดเรื่องราว ไม่ขัดหรือเปลี่ยนเรื่องฟัง ให้เข้าใจเรื่องราวความรู้สึกของผู้ที่ทุกข์ใจ

3. ส่งต่อเชื่อมโยง

เป็นการช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ได้รับบริการได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

1. กรณีที่มีความเครียด หรือวิตกกังวล แนะนำแหล่งช่วยเหลือ ได้แก่ สายด่วนสุขภาพจิต 1323, Mobile Application สบายใจ, Line official ID @jvkkhelpline “คุยกัน Khuikun”

2. ถ้ามีความเครียด วิตกกังวลสูง หรือมีความคิดทำร้ายตนเอง แนะนำให้ญาติพาไปพบแพทย์

4. (ช่วยใจ) ข้อมูล

ช่วยให้ข้อมูลคนในชุมชนในการสังเกตสัญญาณเตือนของการฆ่าตัวตายและการช่วยเหลือเบื้องต้น รวมทั้งแนะนำแหล่งบริการ/แหล่งช่วยเหลือในชุมชน/แหล่งบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

สัญญาณเตือนการฆ่าตัวตาย

10 สัญญาณเตือน การฆ่าตัวตาย

- ๑ ประสบปัญหาชีวิตต่างๆ
- ๑ มีประวัติคนในครอบครัวฆ่าตัวตาย
- ๑ แยกตัวไม่พูดกับใคร
- ๑ วิตกกังวล เศร้าหมอง
- ๑ อารมณ์แปรปรวน
- ๑ ใช้สุราหรือสารเสพติด
- ๑ เคยพยายามฆ่าตัวตาย
- ๑ นอนไม่หลับเป็นเวลานาน
- ๑ มักพูดว่าไม่อยากมีชีวิตอยู่
- ๑ มีการวางแผนการฆ่าตัวตายไว้ล่วงหน้า

นอกจากนี้ 10 สัญญาณเตือนแล้ว ให้สังเกตจาก การพูด การเขียน และการแสดงออก

การพูด	การเขียน	การแสดงออก
<ul style="list-style-type: none"> • พูดถึงการฆ่าตัวตายบ่อยๆ • พูดประชดประชันเน้นปมด้อยของตนเอง • บ่นเบื่อหน่ายสิ้นหวังกับชีวิตอยู่ไปก็ไม่มีจุดหมายกับใคร • พูดเพื่อไม่รู้เรื่องหรือพูดเรื่องบาปบุญเวรกรรมเกี่ยวกับชาตินี้ชาติหน้า 	<ul style="list-style-type: none"> • เขียนจดหมายเพื่อระบายความรู้สึก (มีลักษณะเหมือนกับการพูด) • เขียนจดหมายลาตาย 	<ul style="list-style-type: none"> • แสดงกิริยาหมดหวังท้อแท้ ซึมเศร้า • แสดงออกเพื่อการประชดประชันหรือเพื่อต้องการการเอาใจใส่ดูแล • บุคลิกภาพ แปรลกหรือเปลี่ยนไปมาก • คล้ายคนเมาสุราหรือใช้สารเสพติด • วางแผนเตรียมอุปกรณ์กำหนดวัน

การช่วยเหลือเบื้องต้น

เป็นการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตให้สามารถระบายความทุกข์ใจ และคิดแก้ไขปัญหของตนเองด้วยวิธีการที่เหมาะสม โดยมีวัตถุประสงค์ คือ ให้กำลังใจ รับฟัง และทำให้รู้สึกสบายใจ

1. การถาม : เน้นการถามเพื่อกระตุ้นให้ระบายความรู้สึกโดยใช้คำถามปลายเปิด เช่น

“ช่วงนี้มีเรื่องอะไรที่ทำให้คุณไม่สบายใจหรือรบกวนจิตใจคุณไหม”

“ช่วยเล่าสิ่งที่คุณกังวลให้ฟังหน่อย”

2. การฟัง : ตั้งใจฟังให้ตลอดเรื่องราวไม่ขัดหรือไม่เปลี่ยนเรื่อง ไม่ตำหนิ ไม่วิจารณ์ ฟังอย่างเข้าใจและเห็นใจ

3. การสังเกต : สังเกตสีหน้า แววตา น้ำเสียง ว่ามีอารมณ์แบบไหน เช่น ดีใจ เศร้าหมอง ท้อแท้ หรือ โกรธ เป็นต้น

4. เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด : ขณะพูดคุยให้การช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต อาจมีความรู้สึกเครียด กังวล โกรธ ซึ่งเป็นอารมณ์ทางลบ สามารถใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดเพื่อให้จิตใจสงบ



วิธีการฝึกการหายใจและการผ่อนคลาย เพื่อให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำจิตใจให้ว่างเปล่า โดยการให้รับรู้ลมหายใจเข้าออก ที่ปลายจมูก จากนั้นหายใจเข้าช้าๆ ให้รับรู้ถึงการขยายตัวของปอด หน้าท้อง หน้าอกและแผ่นหลังอย่างเต็มที่ นับ 1-2-3-4 กลับไว้แล้วนับ 1-2 จากนั้นจึงหายใจออกช้าๆ ยาวๆ นับ 1-2-3-4-5-6 โดยสามารถทำร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้วางเท้าที่พื้น กดน้ำหนักลงที่เท้า ให้รู้ถึงแรงดันจากพื้นแล้วคลาย หากนั่งบนเก้าอี้ให้นั่งเหยียดเท้ากับพื้นแล้วเกร็งกล้ามเนื้อขา ให้หลังดันพนักเก้าอี้แล้วคลาย

5. (ช่วยได้) เข้าถึงบริการ

ในกรณีผู้มีปัญหาสุขภาพจิตมีอาการและพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น แยกตัว ซึมเศร้า เหม่อลอย บ่นอยากตาย ผู้นำชุมชนควรสนับสนุนและชักชวนให้ ครอบครัว/ผู้ดูแล พาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตไปรับการรักษาที่แหล่งบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน/พาไปพบแพทย์





กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กระทรวงสาธารณสุข



การดูแลจิตใจ เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย ในชุมชน



โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

หลักการปฐมพยาบาลทางจิตใจ [3สี พลัส]

1. สอดส่องมองหา

- ใบหน้าเศร้าหมอง เหม่อลอย
- ปั่นไรค่า สิ้นหวัง ไม่มีที่พึ่งอยากตาย

2. ไล่ใจ อับฟัง

- ไม่ตำหนิ ไม่วิจารณ์
- ชวนพูดคุย ระบายความรู้สึก
- รับฟังอย่างเข้าใจ เห็นใจ

3. ส่งต่อ เชื่อมโยง

- สายด่วนสุขภาพจิต 1323 / mobile Application สบายใจ / Line Official ID : @jvkkhelpline “คุยกัน Khuikun”
- ถ้ามีความเครียด วิตกกังวลสูง แนะนำญาติ พาไปพบแพทย์



4. (ช่วยใจ) ข้อมูล

“การพยายามทำร้ายตนเอง”

คือ การส่งสัญญาณขอความช่วยเหลือ

- สัญญาณเตือน และการช่วยเหลือเบื้องต้น
- แหล่งบริการ / แหล่งช่วยเหลือในชุมชน
- แนะนำแหล่งบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

5. (ช่วยใจ) เข้าถึงบริการ

- สนับสนุนให้ครอบครัว ผู้ดูแล เห็นความสำคัญของการพาไปพบแพทย์



สบายใจ

สุขภาพจิตดี เริ่มต้นที่ตัวเรา

สายด่วนสุขภาพจิต

1 3 2 3

กรมสุขภาพจิต

ID @JVKKHELPLINE

เพิ่มเพื่อน ไลน์ปรึกษา ตลอดเวลา

คุยกัน

Khuikun

ใครบ้าง น่าจะเป็นกลุ่มเสี่ยง : ผู้ได้รับผลกระทบโรคโควิด-19

ได้แก่ ผู้ป่วยโรคโควิด-19 ญาติ ผู้ดูแล ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ผู้ประสบความสูญเสีย ตกงาน
ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากสังคม

อาการ : แยกตัว ซึมเศร้า ตึ่มสุรา ใช้ยาเสพติด ติดเกม บ่นไม่ยอมามีชีวิตอยู่

แนวทางการพูดคุย เมื่อพบว่ามีความเครียด และวิตกกังวลสูงต่อการรับมือกับโรคโควิด-19

ถาม

ให้ถามถึงความคิดที่กังวล
หรือเครียด เน้นถามเพื่อกระตุ้น
ให้ได้พูดระบายความรู้สึก

- มีความคิดที่ไม่สบายใจมีบ่อยจนรบกวนชีวิตประจำวัน
- วิธีการจัดการกับความเครียดที่ผ่านมาทำอย่างไร
- มีอะไรที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ

ฟัง

การฟังอย่างใส่ใจ
และสำรวจความคิด

- ตั้งใจฟัง สบตา พักหน้า
- จับประเด็น ไม่ตัดสินถูกผิด
- ประเมินอารมณ์ ปัญหา

ส่งต่อ

ถ้ามีความเครียด วิตกกังวลสูง
หรือมีความคิดทำร้ายตนเอง
ให้ส่งต่อ

- สนับสนุน ชักชวน ไปพบแพทย์
- แนะนำผู้ใกล้ชิด/อสม. พาไปพบแพทย์
- บอกแหล่งช่วยเหลือ สถานพยาบาลใกล้บ้าน

แบบประเมินสภาวะอารมณ์



การแปลผล



ให้กำลังใจ



ให้ครอบครัว เพื่อน อสม.
คนใกล้ชิด พาไปพบแพทย์



แนะนำ
ให้ไปพบแพทย์ทันที



สุขภาพจิตดี เริ่มต้นที่ตัวเรา

ตระหนัก ไม่ตระหนก

