



วิกฤต สุขภาพจิต

โดย
นายวรพจน์
พนาปวุฒิกุล
นักจิตวิทยาคลินิก
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4



วิกฤตสุขภาพจิต

คืออะไร ?



๖๖

ภาวะการเสียสมดุลทางอารมณ์และ
จิตใจ จากสถานการณ์หรือเหตุวิกฤต
ที่เกิดขึ้นทำให้เกิดภาวะว้าวุ่นสับสน และ
เป็นความผิดปกติที่ไม่สามารถจะใช้วิธี
คิด และปฏิบัติที่เคยใช้ได้ในการปกติ



ประเภท วิกฤตสุขจิต



1

ภัยพิบัติที่เกิดจากธรรมชาติ

2

ภัยพิบัติที่เกิดจากมนุษย์

3

อุบัติเหตุหมู่

4

วิกฤตทางสังคม (Social crisis)

เน้นเกิดจากมนุษย์



วงจรการจัดการ ความเสี่ยงจาก สาธารณภัย



ภาวะวิกฤต สุขภาพจิต 3 ระยะ



1

ลดความเสี่ยงที่จะเกิดเหตุวิกฤต

2

จัดการในภาวะวิกฤต

3

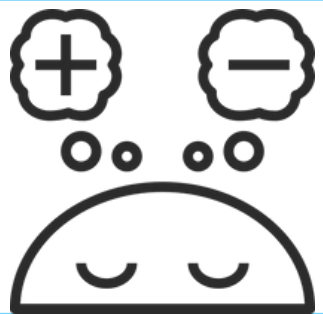
การฟื้นฟูอารมณ์และจิตใจ



ระยะที่ 1 ลดความเสี่ยงที่จะเกิดเหตุวิกฤต



ความรู้สุขภาพจิตพื้นฐานและโรคที่พบบ่อยในวัยทำงาน



ทัศนคติต่อสุขภาพที่ถูกต้อง



การสื่อสารเชิงบวกด้วย | Message



การคัดกรองและสังเกตพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง



การส่งเสริมสุขภาพจิต



ระยะที่ 2

จัดการในภาวะวิกฤต



จัดการในภาวะวิกฤต



ไม่ตัดสินใจความผิดพลาดทันที



ไม่ถกเถียงในที่ที่เกิดเหตุ



ไม่ให้คู่ขัดแย้งอยู่ที่เดียวกัน



ไม่ใช้อารมณ์ในการจัดการวิกฤต



ไม่เข้าข้างทั้งสองฝ่าย

ระยะที่ 3 การฟื้นฟูอารมณ์และจิตใจ



พูดคุยสอบถามเหตุการณ์โดยไม่ตัดสิน



ชี้ให้เห็นมุมมองที่แตกต่างของความคิด



รู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น



ต่อรองการลงทะเบียน



ระยะที่ 2

จัดการในภาวะวิกฤต



จัดการในภาวะวิกฤต



ผู้ระงับเหตุต้องมีประสิทธิภาพ



ควบคุมพื้นที่ให้ปลอดภัยและมีคนอยู่ในสถานที่เกิดเหตุให้น้อยที่สุด



พยายามเจรจาควบคุมสถานการณ์ เน้นไม่ให้สถานการณ์รุนแรงขึ้น
พยายามคุมพื้นที่ให้อยู่จำกัด

จัดการในภาวะวิกฤต (ต่อ)



รับฟังมากกว่าพูด พยายามเป็นมิตร ไม่เห็นขัดแย้งกับเขา ไม่โกหก



ไม่พยายามยึดเยียดอาหาร เครื่องดื่ม



บางทีคนรู้จัก ญาติ ก็ไม่ได้ทำให้ สถานการณ์ดีขึ้น



รีบแจ้งตำรวจและระบบสาธารณสุข

ระยะที่ 3 การฟื้นฟูอารมณ์และจิตใจ



ดูแลให้ผู้ก่อเหตุให้ได้รับการรักษา



จัดการตามระบบของบริษัท



ดูแลจิตใจของผู้เกี่ยวข้องในเหตุการณ์อย่างใกล้ชิด



QIA





**THANK
YOU!**