

พสบ.
สุขภาพจิต
และการดูแลจิตใจ
ในภาวะวิกฤต

(ฉบับพกพา)



Mental Health Check-In
ตรวจเช็คสุขภาพใจ

พสบ.
สุขภาพจิต
และการดูแลจิตใจ
ในภาวะวิกฤต

(ฉบับพกพา)



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๓





กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๓

บทนำ

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาประเทศไทยได้เผชิญกับสถานการณ์วิกฤตหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นภัยพิบัติที่เกิดจากธรรมชาติ และภัยพิบัติที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ รวมทั้งการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ ที่มีการแพร่กระจายอย่างรวดเร็วทั่วโลก จากสถานการณ์ดังกล่าว ส่งผลต่อชีวิตและมีผลกระทบต่อสังคม เศรษฐกิจ การคมนาคม ตลอดจนความเป็นอยู่ของประชาชน ส่งผลให้เกิดภาวะเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ นับเป็นปัญหาสำคัญด้านสุขภาพจิต ทั้งนี้ หากประชาชนได้ทราบข้อมูล และองค์ความรู้ สุขภาพจิตที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น วิธีการ

ปฐมพยาบาลทางใจ การดูแลจิตใจเบื้องต้น
จากการได้รับผลกระทบระยะยาวจากโควิด-19
(Long COVID) ตลอดจนความสำคัญของ
พระราชบัญญัติสุขภาพจิต รวมทั้งข้อมูล
บริการของหน่วยงานสุขภาพจิต เพื่อเพิ่ม
โอกาสในการเข้าถึงบริการ จะเป็นการช่วย
ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาที่รุนแรงได้

กรมสุขภาพจิต โดยศูนย์สุขภาพจิตที่ 13
จึงได้จัดทำ พรบ.สุขภาพจิต และการดูแลจิตใจ
ในภาวะวิกฤต (ฉบับพกพา) เพื่อสนับสนุน
การดำเนินงานวิกฤตสุขภาพจิต การป้องกัน
การฆ่าตัวตาย การดูแลเยียวยาผู้ได้รับผล
กระทบทางจิตใจระยะยาวจากโควิด-19
(long COVID) แก่บุคลากรสาธารณสุข
บุคลากรสถานศึกษา หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้อง

กับการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดความรู้ี้จะเป็นประโยชน์
ต่อดำเนินงานส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
อีกทั้งเป็นการส่งเสริมความรู้ด้าน
สุขภาพจิตให้ประชาชน เขตกรุงเทพมหานคร
ได้มีพฤติกรรมด้านสุขภาพจิตที่พึงประสงค์

ผู้จัดทำ

มกราคม 2565



การปฐมพยาบาลทางใจ

จากสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของคนในสังคม และสุขภาพจิตของคนไทย ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น เครียด กังวล ซึมเศร้า บางรายทำร้ายตนเอง หรือพยายามฆ่าตัวตาย จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ประสบภาวะวิกฤติสุขภาพจิต ควรได้รับการดูแลช่วยเหลือ ทั้งนี้ครอบครัว ชุมชน และทุกคนในสังคม มีความสำคัญในการให้ช่วยเหลือทางจิตใจแก่คนรอบข้าง

การปฐมพยาบาลทางใจเป็นการให้การช่วยเหลือทันทีกับผู้ประสบเหตุการณ์วิกฤต เช่น อุบัติเหตุ การสูญเสีย เพื่อลดความทุกข์ยากทั้งทางกายและจิตใจ เพิ่มขีดความ

สามารถในการจัดการกับปัญหา อีกทั้งเพื่อช่วยเหลือให้สามารถปรับตัวกลับสู่สภาพเดิมได้ นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยเหลือให้ผู้มีปัญหาได้รับการดูแลอย่างถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่อง



การปฐมพยาบาลทางใจ ด้วยหลักการ 3ส

1. สอดส่องมองหา (Look) ค้นหาผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน สังเกตจากสีหน้า ท่าทาง พฤติกรรมที่แสดงออก โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง กลุ่มเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้เจ็บป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยจิตเวช
2. ใส่ใจรับฟัง (Listen) ฟังอย่างตั้งใจ ไม่ตำหนิหรือวิจารณ์ ใช้ภาษากาย เช่น สบตา พยักหน้า

3. ส่งต่อเชื่อมโยง (Link) ให้ความช่วยเหลือตามความจำเป็น หากไม่ดีขึ้น เช่น ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ โศกเศร้ารุนแรง มีความคิดฆ่าตัวตาย ให้พยายามติดต่อครอบครัวหรือชุมชนเพื่อช่วยป้องกันดูแล และเข้าสู่กระบวนการรักษาที่เหมาะสม

ประโยชน์ของ 3ส

หลักการ 3ส สามารถช่วยให้ผู้ที่รู้สึกความเครียด ไม่สบายใจ มีอาการเศร้า วิตกกังวล คิดแ่ลบ หรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย สามารถได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที



การป้องกันการฆ่าตัวตาย

คอยสังเกตบุคคลรอบข้าง หากมีอาการเศร้า แยกตัว คิดวนเวียน นอนไม่หลับ มองโลกในแง่ลบ หรือโพสต์ข้อความเชิงเสี่ยง ไม่อยากมีชีวิตอยู่ หมดหวังในชีวิต ซึ่งเป็นสัญญาณเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ให้รีบเข้าไปพูดคุยตามหลัก 3ส และติดต่อหน่วยงานเพื่อเข้าสู่กระบวนการรักษาที่เหมาะสม



หน่วยบริการสุขภาพจิต
ในสังกัดกรมสุขภาพจิต
จังหวัดกรุงเทพฯ



หน่วยบริการสุขภาพจิตและจิตเวชทั่วไป

สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

02-442-2500

สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

02-441-6100

หน่วยบริการสุขภาพจิต และจิตเวช เด็กและวัยรุ่น

สถาบันราชานุกูล

02-248-8900

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและ

วัยรุ่นราชนครินทร์

02-248-8999

หน่วยบริการสุขภาพจิต สำนักงานแพทย์



โรงพยาบาลตากสิน

02-437-1206 ต่อ 1234

โรงพยาบาลสิรินธร

02-328-6900-19 ต่อ 10142

(คลินิกจิตเวช)

โรงพยาบาลกลาง

02-220-8000

โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

02-289-7000

โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี

02-543-1150

โรงพยาบาลลาดกระบัง

02-326-9995, 02-326-7711

คลินิกสุขภาพจิต สำนักอนามัย

ศูนย์บริการสาธารณสุข 3 บางซื่อ

02-587-0673, 02-587-0681

ศูนย์บริการสาธารณสุข 4 ดินแดง

02-246-1553

ศูนย์บริการสาธารณสุข 21 วัดธาตุทอง

02-392-9278 ต่อ 104

ศูนย์บริการสาธารณสุข 23 สีพระยา

02-236-4055, 02-233-6329

ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 บางเขน

02-579-1342 ต่อ 26

ศูนย์บริการสาธารณสุข 33

วัดหงส์รัตนาราม

02-472-5895-6, 02-472-7206

ศูนย์บริการสาธารณสุข 39

ราษฎร์บูรณะ

02-427-7949

ศูนย์บริการสาธารณสุข 58

ลือม-พิมเสน ฟ้าอุดม

02-427-7512

ศูนย์บริการสาธารณสุข 67 ทวีวัฒนา

02-441- 4680

คลินิกจิตเวช บำบัดยาเสพติด สำนักอนามัย

ศูนย์บริการสาธารณสุข 3 บางซื่อ

02-587-0673, 02-587-0681

ศูนย์บริการสาธารณสุข 41 คลองเตย

02-249-1385

ศูนย์บริการสาธารณสุข 46 กันตารัตติอุทิศ

02 329 0320

โทรสายด่วน ปรีกษาปัญหาเบื้องต้น

สายด่วน สุขภาพจิต

1323

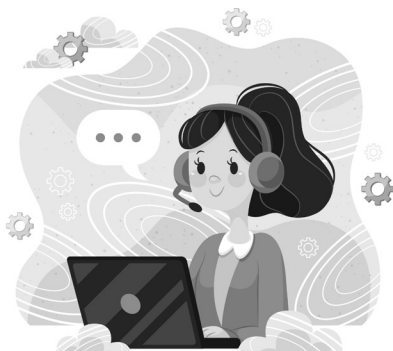
Depress we care โรงพยาบาลตำรวจ

สายด่วน 081-932-0000

สมาคมสมาชิรตันส์แห่งประเทศไทย

02-713-6793 ทุกวัน

เวลา 12.00-22.00 น.



พระราชบัญญัติสุขภาพจิต

ฉบับที่ 1

พระราชบัญญัติ

สุขภาพจิต

พ.ศ. 2551



มีไว้เพื่อ

1. ค้ำครองผู้ป่วยจิตเวชที่มีภาวะอันตราย หรือมีความจำเป็นต้องได้รับการรักษา แต่ไม่สามารถตัดสินใจเข้ารับการรักษาได้
2. ค้ำครองสังคม ให้ปลอดภัยจากอันตราย อาจเกิดจากผู้ป่วยจิตเวช
3. ค้ำครองบุคลากรด้านสุขภาพจิต ให้ปลอดภัยตามกฎหมาย

ฉบับที่ 2
พระราชบัญญัติ
สุขภาพจิต
พ.ศ. 2562
แก้ไขเพิ่มเติม



สาเหตุที่มีการแก้ไข เนื่องจาก

1. พรบ.สุขภาพจิต 2551 ใช้นาน ต้องปรับให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน
2. ขาดการสร้างเสริมสุขภาพจิต
3. ขาดการป้องกันและควบคุมปัจจัยที่คุกคามสุขภาพจิต
4. การเผยแพร่ข้อมูลที่ไม่ถูกต้องส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้ป่วยและญาติ

5. ผู้ป่วยทางจิตและผู้ดูแลยังไม่ได้รับการคุ้มครองสิทธิอย่างถูกต้องเพียงพอ
6. ขาดการมีส่วนร่วมในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยทางจิต

วัตถุประสงค์

ประชาชนและผู้ป่วยทางจิตได้รับการคุ้มครองสิทธิ และเข้าสู่กระบวนการดูแลได้ครบองค์ประกอบ 5 มิติ

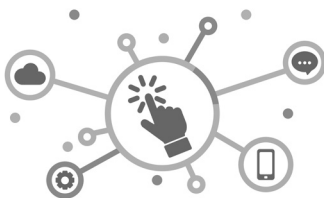
องค์ประกอบงานด้านสุขภาพจิต 5 มิติ

1. ด้านการสร้างเสริมสุขภาพจิต
2. ด้านการป้องกันและควบคุมปัจจัยที่คุกคามสุขภาพจิต
3. ด้านการบำบัดรักษา
4. ด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพ
5. ด้านการปกป้องคุ้มครองสิทธิผู้ป่วย ผู้ดูแล และปกป้องคุ้มครองสังคม

สาระสำคัญ

1. ปรับบทบัญญัติให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและแก้ไขปัญหา อุปสรรคในการบังคับใช้
 - การคุ้มครองสิทธิจากการเผยแพร่ข้อมูลผู้ป่วย ต้องไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อจิตใจของผู้ป่วยและญาติ
 - เพิ่มสวัสดิการผู้ดูแลผู้ป่วยให้ได้รับคำปรึกษา แนะนำ ส่งเสริมอาชีพ ตามความเหมาะสม
 - แก้ไของค์ประกอบของคณะกรรมการสถานบำบัดรักษา สามารถให้ความยินยอมแทนผู้ป่วยในกรณีที่ต้องเข้ารับการรักษา แต่ขาดความสามารถในการตัดสินใจ

- ขยายเวลาในการเข้าสถานที่เพื่อนำผู้ป่วยเข้ารับการรักษา
 - เพิ่มผู้ปฏิบัติการด้านการแพทย์ฉุกเฉิน
ตำรวจ พนักงานฝ่ายปกครอง
2. เพิ่มการสร้างเสริมสุขภาพจิต
 3. เพิ่มมิติการควบคุมปัจจัยที่คุกคามสุขภาพจิต
 4. เพิ่มการดูแลการเผยแพร่ข้อมูลที่ส่งผลให้เกิดทัศนคติไม่ดีต่อผู้ป่วยและญาติ
 5. เพิ่มสิทธิและการคุ้มครองผู้ป่วยทางจิต
รวมถึงผู้รับดูแลผู้ป่วย
 6. เพิ่มการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน



วิธีการดูแลจิตใจจาก Long COVID

Long COVID คืออะไร

ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค สหรัฐอเมริกา เรียกอาการที่ยังพบหลังจากติดเชื้อไปแล้ว 4 สัปดาห์ว่าภาวะ ‘โพสต์โควิด’ (Post-COVID Conditions) หรือ ‘ลองโควิด’ (Long COVID) โดยประกาศให้ เป็นความทุพพลภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ภายใต้พระราชบัญญัติผู้ทุพพลภาพชาวอเมริกัน (ADA) เมื่อเดือนกรกฎาคม ค.ศ. 2021 ที่ผ่านมา

บางรายที่มีอาการรุนแรงจากโควิด-19 จะส่งผลข้างเคียงต่ออวัยวะต่างๆ ในร่างกาย รวมถึงภูมิคุ้มกัน อีกทั้งยังส่งผลให้ร่างกาย

สร้างภูมิคุ้มกันทานโคมิตีเซลล์ที่มีสุขภาพดี
เกิดภาวะอักเสบของอวัยวะหลายระบบ
(Multisystem Inflammatory Syndrome:
MIS) ทำให้มีอาการไข้ ถ่ายเหลว ซีด และไตวาย
ซึ่งมักพบอาการหลังหายป่วยจากโรคโควิด-19
แล้วประมาณ 2-4 สัปดาห์

เมื่อมีอาการเจ็บป่วยจากโควิด-19 เป็น
เวลานาน จึงอาจส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจ
ของผู้ป่วย ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล
นอนไม่หลับ ดังนั้นเราจึงควรทราบถึงวิธีการ
จัดการกับความเครียดเบื้องต้น ดังนี้





How to จัดการกับความเครียด จาก Long COVID

1. มีสติและอยู่กับปัจจุบัน

ทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
ว่าเป็นสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ ควรอยู่กับ
ปัจจุบัน รู้ทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง
เป็นธรรมดาเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ควบคุมไม่
ได้ มักเกิดความกังวล

2. แบ่งเวลาในการติดตามข่าวสาร

การรับข้อมูลมากเกินไปอาจก่อให้เกิด
ความกังวลได้ ควรแบ่งเวลาในการติดตามข่าว
และเลือกติดตามจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

3. การออกกำลังกาย

ผู้ที่หายจากโควิด-19 ควรออกกำลังกายเบาๆ ไม่เหนื่อยจนเกินไป เพื่อช่วยให้ร่างกายสามารถฟื้นฟูจากลองโควิดได้ดีขึ้น อีกทั้งเป็นการเบนความสนใจจากเรื่องเครียด

4. นั่งสมาธิ ฝึกจิต

เมื่อรู้สึกเครียด วิตกกังวลมากเกินไป การฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออก จะทำให้จิตใจสงบมากขึ้น

5. ปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323

หากรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ ต้องการที่พึ่งพิงทางจิตใจ ต้องการคำแนะนำ ควรเข้ารับบริการจากสถานพยาบาลใกล้บ้าน หรือโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต



กรมอนามัย <https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/help-people-at-risk-of-suicide/>

สสส <https://www.thaihealth.or.th/Content/33758-เทคนิค%20“3%20ส.”ปฐมพยาบาลใจ%20.html>

กรมสุขภาพจิต <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30866>

รพ.เปาโล <https://www.paolohospital.com/th-TH/phahol/Article/Details/บทความ-สุขภาพจิต/stress>

RAMA Channel <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/covid-19/>

Youtube กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
<https://www.youtube.com/watch?v=9Ku34mIYWfI>

รพ.วิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนลหอนงแขม
<https://vichaivej-nongkhaem.com/health-info/รู้จักกลองโควิด/>

รพ.สมิติเวช <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/long-covid>

สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ <https://www.galya.go.th/web/dmhhospital.html>

รพ.พระศรีมหาโพธิ์ <https://www.prasri.go.th/new2016/readNewsThread.php?newsCateNo=1&newsNo=991>

สำนักการแพทย์ <http://www.msdbangkok.go.th/contact%20us.html>

คลินิกสุขภาพจิต สำนักอนามัย <https://webportal.bangkok.go.th/upload/user/00000101/Download/>

[File/PDF/service/1_Service/1_S09.pdf](https://webportal.bangkok.go.th/upload/user/00000101/Download/File/PDF/service/1_Service/1_S09.pdf)

คลินิกจิตเวช สำนักอนามัย https://webportal.bangkok.go.th/upload/user/00000101/Download/File/PDF/service/1_Service/1_S08.pdf



แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการเผยแพร่
องค์ความรู้ด้านสุขภาพจิต
ปีงบประมาณ 2565
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13