

เสริมวัคซีนใจในชุมชน เพิ่มภูมิคุ้มกันทางใจ รับมือน้ำท่วม ชุมชนร่วมใจผ่านวิกฤต ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง

4 สร้าง 2 ใช้ "ปลอดภัย ใจสงบ พบความหวัง เต็มพลังความหวังใจ"

ระยะเตรียมการ (ก่อนน้ำมา)

- มีศูนย์แจ้งเหตุ เตือนภัยในชุมชน/จัดเตรียมศูนย์อพยพ พักพิงให้พร้อม
- สื่อสารความรู้ วิธีปฏิบัติตัวเมื่อน้ำมา
- ให้ข้อมูลแหล่งขอความช่วยเหลือ พื้นที่ปลอดภัย

Safe
ปลอดภัย

ระยะหลังได้รับผลกระทบ (หลังน้ำไป)

- จัดตั้งศูนย์อพยพ ศูนย์พักพิงในชุมชน
- ให้ข้อมูล สถานการณ์น้ำ พื้นที่ปลอดภัย
- ชุมชนออกมาตรการป้องกัน บรรเทาความรุนแรงในอนาคต

- ให้ข้อมูลสถานการณ์น้ำ สม่าเสมอ และน่าเชื่อถือ
- เสริมทักษะการจัดการอารมณ์/ผ่อนคลายความเครียดให้กับประชาชนในชุมชน
- ใช้หลัก 3 ส. ในการดูแลจิตใจประชาชนในชุมชนที่มีความเครียด/กังวล

Calm
ใจสงบ

- **ให้การปฐมพยาบาลทางใจแก่ผู้ได้รับผลกระทบ**
- สื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง ลดข่าวลือ แก้ไขความเข้าใจผิด
- บอกช่องทางขอรับความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต

- ให้ข้อมูลสถานการณ์น้ำ และข้อมูลความพร้อมของหน่วยงานต่างๆ ที่จะเข้ามาช่วยเหลือ อย่างสม่ำเสมอ และน่าเชื่อถือ
- เสริมทักษะการจัดการอารมณ์/ผ่อนคลายความเครียด

Hope
พบความหวัง

- จัดหาสวัสดิการ แหล่งช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบ
- **ดึงประชาชนมีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน "เปลี่ยนผู้ประสบภัยเป็นผู้ช่วยเหลือ"**
- จัดกิจกรรมทางศาสนา/ส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในชุมชน ครอบครัว

- เสริมทักษะการดูแลจิตใจให้กับ **อสม./แกนนำในชุมชน**
- เตรียมข้อมูลกลุ่มเปราะบาง วางแผนระบบดูแลช่วยเหลือส่งต่อผู้ที่มีปัญหาสุขภาพกาย/จิต/สังคม

Care
เต็มพลังความหวังใจ

- จัดทีมติดตามดูแลช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบต่อเนื่องในชุมชน
- ประเมินความจำเป็นเพื่อประสานขอความช่วยเหลือเพิ่มเติม
- ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีของครอบครัว/ชุมชน

ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในชุมชน (Community Efficacy)

- แกนนำ/ท้องถิ่น และหน่วยงานต่างๆที่มีในชุมชนมาร่วมดูแลประชาชน
- มองหาจุดแข็งที่มีในชุมชน เช่น มีหอกระจายข่าว ใช้เป็นช่องทางสื่อสารกับประชาชน เป็นต้น
- ใช้วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อของชุมชนเป็นฐานในการช่วยเหลือ

ใช้สายสัมพันธ์ที่มีอยู่ในชุมชน (Community Connectedness)

- ความใกล้ชิด รู้จักคุ้นเคยของ อสม.และคนในชุมชน ช่วยสร้างความร่วมมือ และเป็นตัวกลางในการสื่อสารและดำเนินการต่างๆ
- ความผูกพันในครอบครัว และชุมชน มาช่วยสร้างความร่วมมือในการดูแลและจัดการปัญหา

แนวทางการเสริมวัคซีนใจในชุมชน เพิ่มภูมิคุ้มกันทางใจ รับมือน้ำท่วม

ระยะเตรียมการ

1. ประชุมร่วมกับผู้บริหาร/หน่วยงานในพื้นที่ เพื่อเสนอแนวทางการดูแลจิตใจให้กับประชาชน
2. เตรียมความพร้อมให้กับบุคลากรสร./อสม./ชุมชน
 - นำหลัก 4 สร้าง 2 ใช้ไปดำเนินการในพื้นที่
 - เสริมความรู้และทักษะเรื่องการปฐมพยาบาลทางใจ (3ส)
 - เทคนิคคลายเครียด/จัดการอารมณ์
3. เตรียมข้อมูลกลุ่มเสี่ยง/กลุ่มเปราะบางในชุมชน
 - รายชื่อผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน/ผู้พิการ/ผู้สูงอายุ เป็นต้น
 - Mapping ที่อยู่และช่องทางการสื่อสาร การเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย
4. เตรียมการช่วยเหลือทางจิตใจ
 - วางแผนแนวทางการช่วยเหลือ
 - เตรียมยา เวชภัณฑ์ที่จำเป็น

ระยะเผชิญวิกฤติ

1. ร่วมลงพื้นที่ให้การช่วยเหลือทางจิตใจด้วยการปฐมพยาบาลทางใจ (3ส) แก่ประชาชนที่ได้รับผลกระทบ
2. สนับสนุน การทำงานของทีมในระดับพื้นที่และชุมชนในการดูแลทางจิตใจให้กับประชาชน
3. สนับสนุนถุงยังชีพ/สิ่งอำนวยความสะดวกตามความต้องการและสภาพปัญหา

ระยะฟื้นฟู

1. ดึงประชาชนมีส่วนร่วมในการดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน "เปลี่ยนผู้ประสบภัยเป็นผู้ช่วยเหลือ"
2. จัดกิจกรรมทางศาสนา/ส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในชุมชน ครอบครัว
3. จัดทีมติดตามดูแลช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบต่อเนื่องในชุมชน
4. ประเมินความจำเป็นเพื่อประสานขอความช่วยเหลือเพิ่มเติม
5. ถอดบทเรียนชุมชนที่ผ่านวิกฤติ เพื่อเรียนรู้และต่อยอดพัฒนาให้กับชุมชนอื่นๆ