



การเสริมสร้าง วัคซีนใจในชุมชน

- ✓ ปลอดภัย
- ✓ ใจสงบ
- ✓ พบความหวัง
- ✓ เต็มพลังความห่วงใย



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



4 สร้าง 2 ใช้

ปลอดภัย ใจสงบ พบความหวัง เต็มพลังความหวัง

Safe

สร้างความรู้สึกปลอดภัย



ปลอดภัย

Calm

สร้างความรู้สึกสงบ



ใจสงบ

Hope

สร้างความหวัง



พบความหวัง

Care

สร้างความเข้าใจ ดูแล



เต็มพลังความหวัง



- ใช้ศักยภาพในชุมชน
- ใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน

การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

1. การสร้างความรู้สึกปลอดภัย (Promote sense of safety)

- สร้างมาตรการความปลอดภัยในชุมชน และมีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ
- ส่งเสริมความรู้และทักษะในการดูแลความปลอดภัยให้แก่ตนเองครอบครัวและสมาชิกของชุมชน
- สื่อสารเรื่องความปลอดภัยในชุมชนและการฟื้นคืนสู่ภาวะปกติ

2. การสร้างความรู้สึกสงบ (Promote calming)

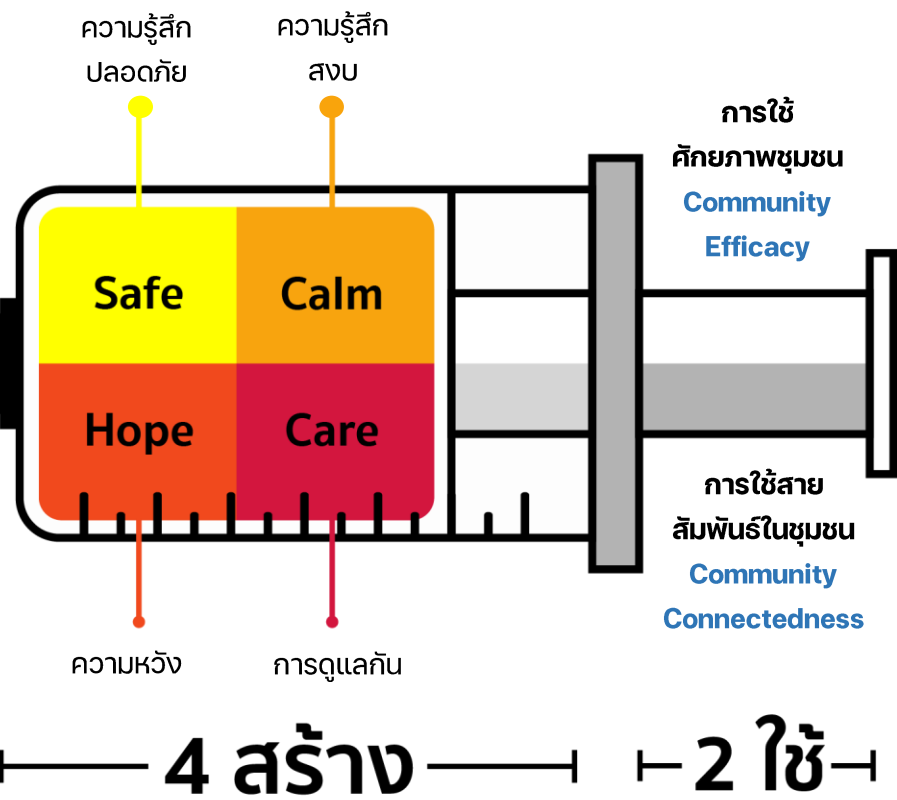
- คัดกรองและช่วยเหลือประชาชนที่มีความวิตกกังวลหรือปัญหาสุขภาพจิต
- ส่งเสริมความรู้และทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- สื่อสารข่าวสารที่เน้นการสร้างความไม่ตื่นตระหนก และเป็นข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องมาจากแหล่งที่เชื่อถือได้

3. การสร้างความหวัง (Promote hope)

- สนับสนุนการแก้ไขปัญหา เยียวยาและเชื่อมโยงแหล่งทรัพยากรเพื่อช่วยเหลือให้คนในชุมชนกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ
- ให้การสนับสนุนด้านเศรษฐกิจท้องถิ่น สร้างอาชีพและรายได้ของคนในชุมชน
- จัดกิจกรรมตามประเพณีและศาสนา กิจกรรมแบ่งปันประสบการณ์และสร้างขวัญกำลังใจในชุมชน

4. การสร้างความเข้าใจดูแล (Promote care)

- ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันในครอบครัว คนที่รักและคนในชุมชน
- มีการเยี่ยมบ้านเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา
- ให้อาสาผู้ช่วยและผู้เปราะบางได้มีกิจกรรม มีการใช้ชีวิตร่วมกับชุมชน และได้รับการดูแลเป็นพิเศษ



การใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในชุมชน (Community Efficacy)

การตั้งทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนมาบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์ เช่น จัดระบบจิตอาสา สร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกชุมชนในการแบ่งปันทรัพยากรร่วมกัน ฯลฯ

การใช้สายสัมพันธ์ที่มีอยู่ในชุมชน (Community Connectedness)

ความผูกพันของคนในชุมชนเป็นฐานในการขับเคลื่อนให้เกิดระบบการดูแลช่วยเหลือกัน ช่วยให้ครอบครัวได้อยู่ร่วมกันและดูแลกัน รักษาระบบความสัมพันธ์ทางสังคม โดยเฉพาะผู้นำชุมชน และระบบอาสาสมัครในชุมชน

การสร้างความรู้สึกลอดภัย

1. มีมาตรการความปลอดภัยในชุมชนและมีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ
2. มีการส่งเสริมความรู้และทักษะในการดูแลความปลอดภัยให้แก่ตนเองครอบครัว และสมาชิกของชุมชน
3. มีการสื่อสารเรื่องความปลอดภัยในชุมชนและการฟื้นคืนสู่ภาวะปกติ

การสร้างความรู้สึกลสงบ

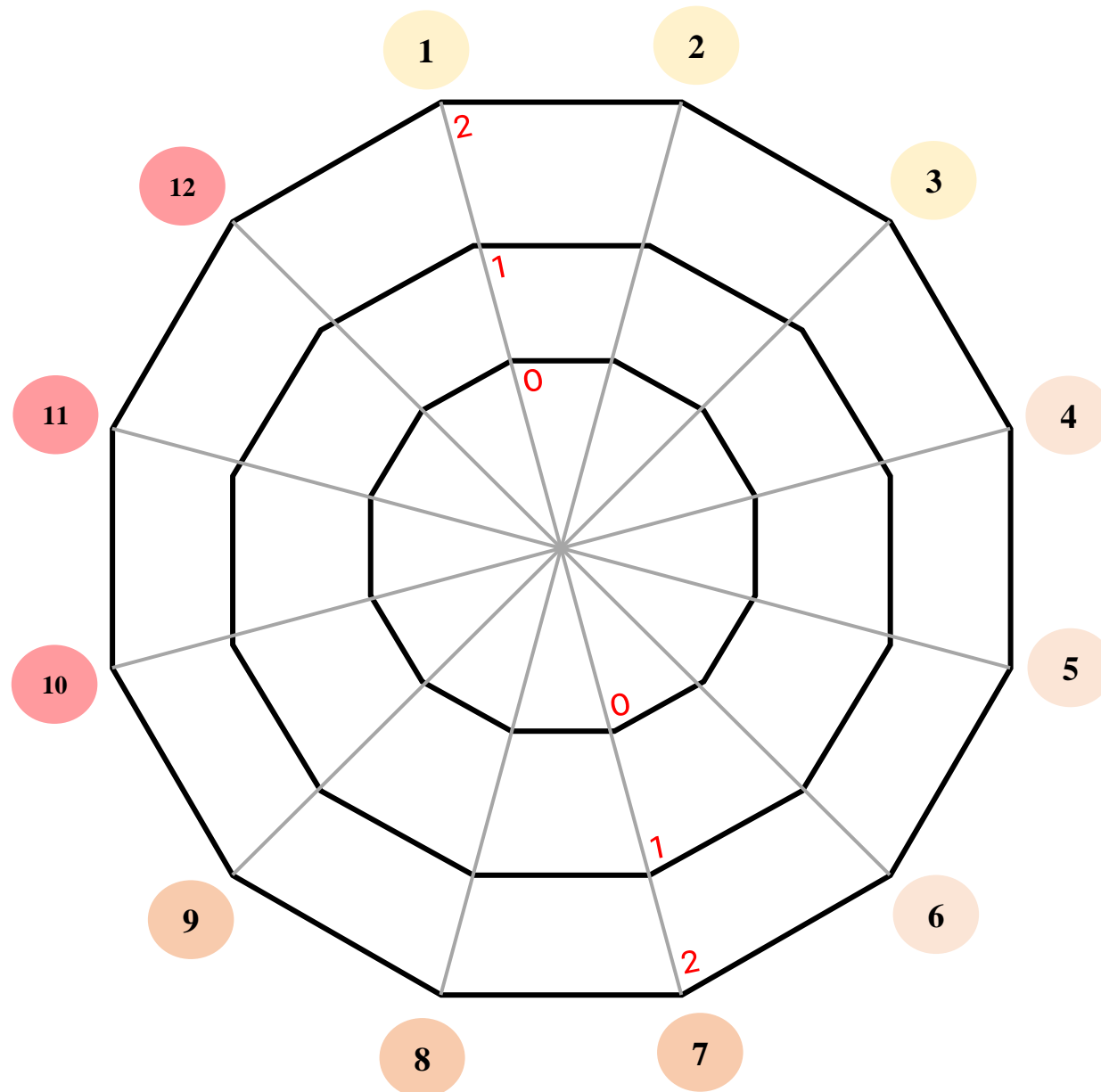
4. มีการคัดกรองและช่วยเหลือประชาชนที่มีความวิตกกังวลหรือปัญหาสุขภาพจิต
5. มีการส่งเสริมความรู้และทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ครอบครัว และชุมชน
6. มีการสื่อสารข่าวสารที่เน้นการสร้างใจไม่ตื่นตระหนกและเป็นข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องมาจากแหล่งที่เชื่อถือได้

การสร้างความหวัง

7. มีการสนับสนุนการแก้ไขปัญหายั่งยืนและเชื่อมโยงแหล่งทรัพยากร เพื่อช่วยเหลือให้คนในชุมชนกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ
8. มีการให้การสนับสนุนด้านเศรษฐกิจท้องถิ่น สร้างอาชีพและรายได้ของคนในชุมชน
9. มีการจัดกิจกรรมตามประเพณีและศาสนา กิจกรรมแบ่งปันประสบการณ์และสร้างขวัญกำลังใจในชุมชน

การสร้างความเข้าใจดูแล

10. มีการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันในครอบครัว คนที่รักและคนในชุมชน
11. มีการเยี่ยมบ้านเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา
12. มีการให้โอกาสผู้ช่วยและผู้เปราะบางได้มีกิจกรรมมีการใช้ชีวิตร่วมกับชุมชน และได้รับการดูแลเป็นพิเศษ



1.

การสร้างความรู้สึกลดภัย หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความรู้สึกลดภัยภายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

1.1 มีมาตรการความปลอดภัยในชุมชนและมีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ

ปัญหาความรุนแรง

- มีการจัดเวรยามคอยตรวจตราคอยแจ้งเหตุในชุมชน/มีการสังเกตสัญญาณความรุนแรง
- ป้องกันจุดเสี่ยงเป็นจุดปลอดภัย เช่น บ้านร้าง มุมอับ จุดมืดไม่สว่าง ถนน (อุบัติเหตุ) เป็นต้น
- มีมาตรการ/ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ

ปัญหาน้ำท่วม

- มีศูนย์อำนวยความสะดวก ศูนย์อพยพ ศูนย์แจ้งเหตุ และหน่วยงานปฐมพยาบาลในชุมชน
- มีอาสาสมัครคอยดูแลแจ้งเหตุผิดปกติในชุมชน
- มีระบบส่งต่อผู้ป่วยหรือผู้ได้รับบาดเจ็บ

ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

- มีการปรับปรุงบ้านเรือนให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- มีบริการสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การให้บริการรถสาธารณะ
- มีอาสาสมัครในหมู่บ้านคอยช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ
- มีระบบแจ้งเหตุและส่งต่อผู้ป่วยหรือผู้ได้รับบาดเจ็บ

ปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

- ป้องกันจุดเสี่ยงเป็นจุดปลอดภัย เช่น สะพานสูง ต้นไม้ใหญ่ การเข้าถึงปืน ยาฆ่าแมลง เป็นต้น
- มีมาตรการ/ประสานงานกับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง
- มีระบบแจ้งเหตุและส่งต่อผู้ป่วยหรือผู้ได้รับบาดเจ็บ

ปัญหาผู้ป่วยจิตเวชรุนแรงในชุมชน

- มีศูนย์อำนวยความสะดวก ศูนย์อพยพ ศูนย์แจ้งเหตุ และหน่วยงานปฐมพยาบาลในชุมชน
- มีอาสาสมัครคอยดูแลแจ้งเหตุผิดปกติในชุมชน
- มีระบบส่งต่อผู้ป่วยหรือผู้ได้รับบาดเจ็บ

1.

การสร้างความรู้สึกลดภัย หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความรู้สึกปลอดภัยภายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

1.2 ส่งเสริมความรู้และทักษะในการดูแลความปลอดภัยให้แก่ตนเองครอบครัวและสมาชิกของชุมชน

ปัญหาความรุนแรง

- สื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ของชุมชนเกี่ยวกับวิธีการดูแลตนเอง ครอบครัว และเพื่อนบ้านในกรณีที่เกิดปัญหาความรุนแรง เช่น สถานที่หลบภัย การขอรับความช่วยเหลือจากชุมชน หรือมาตรการความปลอดภัยของชุมชน อาทิ ช่วงเวลาที่ไม่ควรออกจากบ้านเรือน เป็นต้น

ปัญหาน้ำท่วม

- สื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ของชุมชนเกี่ยวกับวิธีการดูแลตนเอง ครอบครัว และเพื่อนบ้านในช่วงวิกฤติน้ำท่วม เช่น การตัดไฟ การป้องกันโรคที่มาคับน้ำ การรับเครื่องอุปโภคบริโภคจากหน่วยงานที่มาแจกจ่าย การขอรับความช่วยเหลือจากชุมชน เป็นต้น

ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

- สื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ของชุมชนเกี่ยวกับวิธีการสังเกตปัญหาทางกาย จิต สังคมของผู้สูงอายุ
- ช่องทางการแจ้งเหตุหรือการขอรับความช่วยเหลือในชุมชน

ปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

- สื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ของชุมชนเกี่ยวกับวิธีการสังเกตสัญญาณเตือนปัญหาการฆ่าตัวตาย
- ช่องทางการแจ้งเหตุหรือการขอรับความช่วยเหลือในชุมชน

ปัญหาผู้ป่วยจิตเวชรุนแรงในชุมชน

- สื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ของชุมชนเกี่ยวกับวิธีการสังเกตสัญญาณเตือน ในลักษณะของการส่งเสริมความเข้าใจและการเน้นย้ำเกี่ยวกับป้องกันและการรักษา
- ช่องทางการแจ้งเหตุหรือการขอรับความช่วยเหลือในชุมชน



1.

การสร้างความรู้สึกลดภัย หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความรู้สึกปลอดภัยภายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

1.3 สื่อสารเรื่องความปลอดภัยในชุมชนและการฟื้นคืนสู่ภาวะปกติ

ปัญหาความรุนแรง

- สื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ของชุมชนเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหาของพื้นที่และมาตรการฟื้นฟูเยียวยาผู้เดือนร้อนเพื่อกลับคืนสู่ภาวะปกติ

ปัญหาน้ำท่วม

- สื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ของชุมชนเกี่ยวกับสถานการณ์น้ำท่วม พื้นที่ปลอดภัย และมาตรการฟื้นฟูชุมชนเพื่อกลับคืนสู่ภาวะปกติ

ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

- สื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ของชุมชนเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหาของพื้นที่เน้นย้ำถึงการป้องกันปัญหาโดยชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมและการช่วยเหลือดูแลครอบครัวของผู้สูงอายุ

ปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

- สื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ของชุมชนเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหาของพื้นที่เน้นย้ำถึงการป้องกันปัญหาโดยชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมและการช่วยเหลือดูแลครอบครัวผู้ที่มีการฆ่าตัวตาย

ปัญหาผู้ป่วยจิตเวชรุนแรงในชุมชน

- สื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ของชุมชนเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหาของพื้นที่เน้นย้ำถึงการป้องกันปัญหาโดยชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมและการช่วยเหลือดูแลครอบครัวของผู้ป่วย



2.

การสร้างความรู้สึกสงบ หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชน มีความรู้สึกสงบ ลดความตึงเครียดบนกายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

2.1 คัดกรองและช่วยเหลือประชาชนที่มีความวิตกกังวลหรือปัญหาสุขภาพจิต



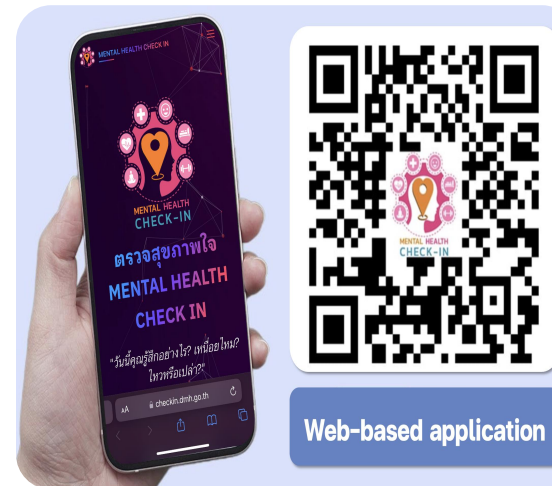
Web-based application

2.

การสร้างความรู้สึกลงบ หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชน มีความรู้สึกลงบ ลดความตึงเครียดบนกายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

2.2 ส่งเสริมความรู้และทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ครอบครัว และชุมชน

- ทักษะการผ่อนคลายความเครียด
- ทักษะการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ
- ทักษะการปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น (สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง)
- ความรู้เกี่ยวกับบริการสุขภาพจิตใกล้บ้าน
- ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของปัญหาสุขภาพจิตและการดูแลรักษา



2.

การสร้างความรู้สึกลงบ หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชน มีความรู้สึกลงบ ลดความตื่นตระหนกภายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

2.3 สื่อสารข่าวสารที่เน้นการสร้างความรู้สึกลงบและเป็นข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องมาจากแหล่งที่เชื่อถือได้



**แจ้งข่าวร้าย!
กระจายข่าวดี!
สู้ข่าวลือ!**

3.

การสร้างความหวัง หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความหวังภายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

3.1 สนับสนุนการแก้ไขปัญหา เยียวยาและเชื่อมโยงแหล่งทรัพยากรเพื่อช่วยเหลือให้คนในชุมชนกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ

ปัญหาความรุนแรง

หากพบเห็นการใช้ความรุนแรงในครอบครัว สามารถแจ้งได้ที่ สายด่วน :

1300 ศูนย์ช่วยเหลือสังคม

1387 มูลนิธิสายเด็ก

191 กองบังคับการสายตรวจและปฏิบัติการพิเศษ

1157 สำนักงานอัยการสูงสุด

ปัญหาน้ำท่วม

- มีศูนย์อพยพ ศูนย์แจ้งเหตุและหน่วยงานปฐมพยาบาลในชุมชน
- มีระบบส่งต่อผู้ป่วยหรือผู้ได้รับบาดเจ็บ
- มีการระดมปัจจัย 4 แจกจ่ายให้ผู้ประสบภัยในชุมชน

ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

- มีอาสาสมัครในหมู่บ้านคอยช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ
- มีการดูแลผู้สูงอายุให้ได้รับสิทธิหรือสวัสดิการทั้งของภาครัฐและเอกชน
- มีการติดตามเยี่ยมบ้านดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุติดเตียง
- มีการระดมทุนเพื่อจัดตั้งกองทุนช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ยากไร้

ปัญหาการฆ่าตัวตายในชุมชน

- มีการติดตามเยี่ยมบ้านผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายหรือครอบครัวของผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ และสนับสนุนการแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่จำเป็น
- ส่งต่อให้ผู้ที่ยกยอฆ่าตัวตายได้รับการดูแลช่วยเหลือในระบบบริการสุขภาพจิต

ปัญหาผู้ป่วยจิตเวชรุนแรงในชุมชน

- มีระบบส่งต่อผู้ป่วยหรือผู้ได้รับบาดเจ็บ
- มีการติดตามเยี่ยมบ้านผู้ป่วยหรือครอบครัวของผู้ป่วยและสนับสนุนการแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่จำเป็น
- มีการระดมทุนเพื่อจัดตั้งกองทุนช่วยเหลือผู้ป่วยที่ยากไร้



3.

การสร้างความหวัง หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความหวังภายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

3.2 ให้การสนับสนุนด้านเศรษฐกิจท้องถิ่น สร้างอาชีพและรายได้ของคนในชุมชน



3.

การสร้างความหวัง หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความหวังภายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

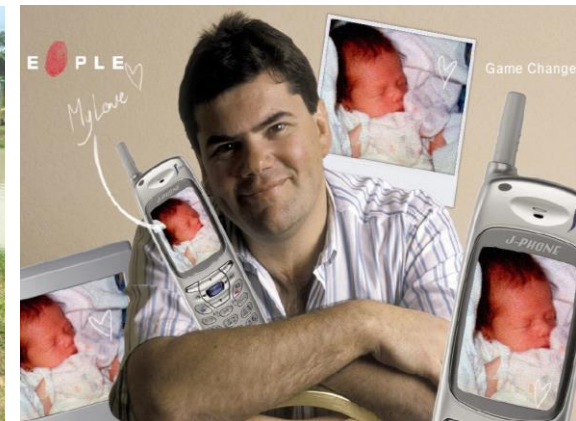
3.3 จัดกิจกรรมตามประเพณีและศาสนา กิจกรรมแบ่งปันประสบการณ์และสร้างขวัญกำลังใจในชุมชน



4.

การสร้างความเข้าใจ ดูแล หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ความผูกพันและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชนภายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

4.1 ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันในครอบครัว คนที่รักและคนในชุมชน



4.

การสร้างความเข้าใจ ดูแล หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ความผูกพันและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชนภายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

4.2 มีการเยี่ยมบ้านเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา



4.

การสร้างความเข้าใจ ดูแล หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ความผูกพันและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชนภายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

4.3 ให้โอกาสผู้ป่วยและผู้เปราะบางได้มีกิจกรรม มีการใช้ชีวิตร่วมกับชุมชนและได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

