



กรมสุขภาพจิต
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

แนวทางการสร้างวัคซีนใจในชุมชน COMMUNITY VACCINES

ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ **COVID-19**

Enhancing community mental health vaccines
to build community immunity



ฉบับปรับปรุง



คำนำ

ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2563 เป็นต้นมา สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID 19) มีความรุนแรงและส่งผลกระทบต่อเป็นวงกว้างไปหลายประเทศทั่วโลก ซึ่งมีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก รัฐบาลจึงได้กำหนดมาตรการต่าง ๆ เพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาด เช่น การเว้นระยะห่าง (social distancing) การเก็บตัวอยู่บ้าน การงดกิจกรรมหรือรวมกลุ่มทางสังคม และการปิดเมือง ซึ่งส่งผลกระทบต่อประชาชนทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพกายและสุขภาพจิต ถึงแม้จะมีการปลดล็อกมาตรการความปลอดภัยที่เอื้อให้ประชาชนสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติภายใต้มาตรการความปลอดภัย แต่การแพร่ระบาดของโควิด 19 ได้เปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของประชาชนโดยสิ้นเชิง ประชาชนต้องใช้ชีวิตในแบบ “ชีวิตวิถีใหม่” (New normal) ซึ่งส่งผลกระทบต่อโดยตรงกับสุขภาพจิตของประชาชน หากไม่สามารถปรับตัวได้สิ่งที่น่ากังวลใจจะไม่ใช่แค่สุขภาพกายของประชาชน แต่สุขภาพใจที่ต้องอยู่กับความเครียด ความกังวล ความโดดเดี่ยว และความสิ้นหวัง เป็นระยะเวลานานก็ควรได้รับการดูแล เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว การมีภูมิคุ้มกันทางร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น กรมสุขภาพจิตจึงมีนโยบายการเสริมสร้างวัคซีนใจ (Community vaccines) เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันใจในชุมชน (Community immunity) เป็นการป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตจากการแพร่ระบาดของโควิด 19 และป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว

ดังนั้นการที่ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลคนในชุมชน ร่วมกันสร้างวัคซีนใจจนทำให้ชุมชนเกิดภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็ง จึงเป็นอีกหนทางหนึ่งที่สำคัญที่ต้องเร่งสร้างให้เกิดขึ้นในชุมชน การจะสร้างวัคซีนใจในชุมชนนั้นจำเป็นต้องใช้ศักยภาพพร้อมกับสายสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นที่มีอยู่ในชุมชนเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างวัคซีนใจให้เกิดขึ้นในชุมชน โดยวัคซีนใจที่สำคัญในการจะทำให้ชุมชนมีภูมิคุ้มกันคือ วัคซีนใจที่สร้างให้ชุมชนรู้สึกปลอดภัย (Safety) วัคซีนใจที่สร้างให้ชุมชนมีความสงบ (Calm) วัคซีนใจที่สร้างให้ชุมชนมีความหวัง (Hope) และวัคซีนใจที่สร้างให้ชุมชนอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ และให้โอกาส (Destigmatization) กลุ่มเสี่ยง ผู้ป่วย หรือผู้ที่หายป่วยจากโควิด 19 แล้ว หากชุมชนมีภูมิคุ้มกันใจก็จะส่งผลให้ประชาชนปรับตัวได้ในวิถีชีวิตใหม่ (New normal) ตลอดจนสามารถรับมือกับวิกฤตการแพร่ระบาดใหม่ในอนาคต และสามารถก้าวข้ามวิกฤตต่างๆ ไปได้

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

กรกฎาคม 2563

ชื่อหนังสือ แนวทางการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (ฉบับปรับปรุง)
พิมพ์ครั้งที่ 1 ปี 2563
จัดพิมพ์โดย กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
พิมพ์ที่ บริษัท บียอนด์ พับลิชชิง จำกัด
จำนวนพิมพ์ 8,000 เล่ม
ISBN 978-974-296-918-9

สารบัญ

หน้า

● คำนำ	ก
● สารบัญ	ข
● คำอธิบายการใช้แนวทางการสร้างวัคซีนใจในชุมชน	ค
● 1. กรอบแนวคิดวัคซีนใจในชุมชน	1
● 2. มาตรการการสร้างวัคซีนใจ ด้วยหลัก 4 สร้าง 2 ใช้	5
● 3. ตัวอย่างกิจกรรมการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน	7
● 4. หลักการเสริมสร้างวัคซีนใจให้ชุมชนมีภูมิคุ้มกัน	13
● 5. ระดับชุมชนในการสร้างภูมิคุ้มกัน	15
● 6. แนวทางการดำเนินงานระดับหมู่บ้าน	17
● 7. ผังตัวอย่างขั้นตอนการดำเนินงานการสร้างวัคซีนใจในชุมชนระดับหมู่บ้าน	19
● 8. บทบาทหน้าที่ของทีมเครือข่ายในชุมชน	21
➤ ส่วนที่ 1 บทบาทหน้าที่ของทีมเครือข่ายในชุมชน	22
➤ ส่วนที่ 2 แนวทางปฏิบัติการสร้างวัคซีนใจเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในชุมชน	24
➤ ส่วนที่ 3 ตัวอย่างการแบ่งบทบาทหน้าที่ในแต่ละกิจกรรม	27
● 9. แบบ Checklist วัคซีนใจในชุมชน	29
● ภาคผนวก	31



คำอธิบายการใช้

แนวทางการสร้างวัคซีนใจในชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย/กลุ่มผู้ใช้

แกนนำชุมชน ที่มีบทบาทในการดูแลประชาชนในชุมชน และสามารถผลักดันให้เกิดการดำเนินงานร่วมกันในชุมชน เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข พัฒนาการ หรือผู้นำชุมชนอื่นๆ

วัตถุประสงค์ของเล่มนี้

เพื่อให้ผู้ที่นำแนวทางเล่มนี้ไปใช้ ใช้เป็นแนวทางในการดึงการมีส่วนร่วมของชุมชนให้เข้ามาด้วยกันดูแล ช่วยเหลือและดำเนินการเพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันทางใจของคนในชุมชน ตามหลักการ “4 สร้าง 2 ใช้” ทำให้ประชาชนในชุมชนมีความพร้อมที่จะเผชิญกับวิกฤตการแพร่ระบาดของโควิด 19 ตลอดจนวิกฤตอื่นๆในอนาคต และสามารถปรับตัว แก้ปัญหาได้อย่างเข้มแข็งไปด้วยกันทั้งชุมชน

ขั้นตอนการนำไปใช้

1. แกนนำชุมชนร่วมกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องจัดเวทีประชุมในชุมชน โดยเชิญผู้นำทุกภาคส่วนและประชาชนเข้าร่วมประชุม
2. ร่วมกันประเมินชุมชนตัวเองด้วยแบบ Checklist วัคซีนใจในชุมชน ชุมชนร่วมกันวิเคราะห์ผลการประเมินว่าชุมชนของตนยังขาดวัคซีนใจในด้านใด (หน้า 29)
3. นำหลัก 4 สร้าง 2 ใช้และตัวอย่างกิจกรรมภายในเล่ม มาเป็นตัวอย่างเพื่อร่วมกันวางแผนและกำหนดมาตรการของชุมชน ที่สอดคล้องกับบริบท วิถีชีวิตของแต่ละชุมชน โดยครอบคลุมทุกองค์ประกอบของวัคซีนใจ
4. ทบทวนบทบาทหน้าที่ของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ตามที่ระบุในแนวทาง พร้อมทั้งมอบหมายผู้รับผิดชอบเพื่อให้เกิดการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม
5. ผู้รับผิดชอบร่วมกันดำเนินการตามแผนและมาตรการของชุมชนที่วางไว้
6. จัดให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินงาน โดยผู้นำชุมชน/แกนนำที่เกี่ยวข้องเป็นประจำทุกเดือน อย่างต่อเนื่อง



1

กรอบแนวคิดวัคซีนใจในชุมชน



แนวคิดวัคซีนใจในชุมชน ด้วยหลัก “4 สร้าง 2 ใช้”

กรอบแนวคิดการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (Community vaccines) จัดทำขึ้นโดยประยุกต์ใช้หลักการของการเตรียมบริการด้านสังคมจิตใจเพื่อรับมือต่อการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ในปี พ.ศ.2561 โดย Missouri Department of Health and Senior Services ร่วมกับแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารในภาวะวิกฤต (Crisis communication), การสร้างความหยุ่นตัวของชุมชน (Community resilience), การให้ความช่วยเหลือด้านสังคมจิตใจในภาวะวิกฤต (Psychosocial support), และลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs Theory) โดยเปลี่ยนแนวคิดจากการดำเนินงานในระดับ “บุคคล” ไปสู่ “ชุมชน” เพื่อเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน จนทำให้ชุมชนเกิดภูมิคุ้มกัน (Community immunity) มีความเข้มแข็ง และสามารถก้าวผ่านสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ได้

การแพร่ระบาดของ COVID-19 ส่งผลกระทบต่อประชาชนทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพกายและสุขภาพจิต หากยังไม่สามารถหยุดการระบาดได้และยังไม่มียารักษาหรือวัคซีนป้องกัน สิ่งที่น่ากังวลใจจะไม่ใช่แค่สุขภาพกายของประชาชน แต่สุขภาพใจที่ต้องอยู่กับความเครียด ความกังวล ความโดดเดี่ยว และความสิ้นหวัง เป็นระยะเวลานานก็ควรได้รับการดูแลเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว ดังนั้น การดำเนินงานส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพ ณ เวลานี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการบูรณาการมาตรการการป้องกันปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตเข้าด้วยกัน การดำเนินงานป้องกันโรคจำเป็นต้องใช้กลยุทธ์ที่ทำให้ชุมชนมีความเข้าใจการป้องกันโรค มีวิธีรับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง ที่สำคัญคือการดูแลใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชน เพื่อให้เกิดความมั่นใจในด้านความปลอดภัยในชุมชน ลดความตื่นตระหนก และค่อยๆ ฟื้นฟูให้คนในชุมชนสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ด้วยหลักการดังกล่าวจึงเกิดเป็นแนวคิดของการสร้างวัคซีนใจในชุมชนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ

วัคซีนใจในชุมชน (Community vaccines) คืออะไร

วัคซีนใจในชุมชน (Community vaccines) หมายถึง มาตรการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนในชุมชนร่วมมือกันในการเผชิญกับปัญหาหรือวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน ร่วมใจกันจัดการป้องกัน แก้ไขปัญหาจนสามารถก้าวข้ามปัญหาไปได้ อีกทั้งยังสามารถทำให้ชุมชนฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติในเวลาอันรวดเร็ว

วัคซีนใจนี้เป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในทุกชุมชน เพราะเป็นสิ่งที่สามารถนำบทเรียนจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของชุมชนมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ ชุมชนใดที่มีวัคซีนใจเกิดขึ้น ย่อมถือว่าชุมชนนั้นมีภูมิคุ้มกันในการรับมือกับวิกฤตต่างๆ ที่เข้ามา

การสร้างวัคซีนใจในชุมชนสามารถสรุปเป็นหลักการง่ายๆ ด้วยหลัก “4 สร้าง 2 ใช้” 4 สร้าง ประกอบด้วย สร้างที่ 1 คือการสร้างชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย (Safety) สร้างที่ 2 คือการสร้างชุมชนที่รู้สึกสงบ (Calm) สร้างที่ 3 คือการสร้างชุมชนที่มีความหวัง (Hope) และสร้างที่ 4 คือการสร้างชุมชนที่เข้าใจ ให้โอกาส (Destigmatization) โดย 3 สร้างแรกนั้นเป็นองค์ประกอบหลักในการสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) เพื่อให้บุคคลนั้นพร้อมรับกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และฟื้นคืนกลับมามีความสุขได้อีกครั้งเมื่อต้องเผชิญ

เหตุการณ์ร้ายๆ หรือสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต ซึ่งต้องอาศัยมาตรการการส่งเสริมและป้องกันโรค เพื่อให้คนในชุมชนรู้สึกปลอดภัย และในขณะเดียวกันยังส่งผลให้คนในชุมชนรู้สึกสงบได้เพราะสามารถลดความกังวลใจของการติดเชื้อไวรัส นอกจากนี้ต้องอาศัยเทคนิคการดูแลจิตใจ การจัดการอารมณ์ เพื่อให้สามารถรับมือกับความกังวลใจในแต่ละวันได้ และอาศัยการสร้างความหวังเพื่อให้คนในชุมชนสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข แต่ในบางครั้งตัวบุคคลอาจไม่สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ ในช่วงเวลาวิกฤตได้ด้วยตนเอง จำเป็นจะต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น รวมทั้งจากคนในครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนบ้าน อาทิ การสร้างชุมชนที่ไม่รังเกียจผู้ป่วยและให้โอกาสผู้ที่หายป่วยได้กลับมาดำเนินชีวิตอย่างปกติในชุมชนของตน ซึ่งแนวคิดนี้ตรงกับแนวคิด “ความยืดหยุ่นตัวของชุมชน” (Community resilience) เพื่อให้ชุมชนสามารถรับมือ แก้ปัญหา และประคับประคองกันในยามวิกฤตได้ โดยการทำงานร่วมกับชุมชนต้องตระหนักว่า ความสามารถของชุมชนคือหัวใจที่สำคัญที่จะทำให้กลับมาฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว โดยการจะทำให้เกิดวัคซีนใจทั้ง 4 สร้างข้างต้นได้นั้น ชุมชนจำเป็นต้องใช้ “หลัก 2 ใช้” เป็นพื้นฐานได้แก่ การใช้ศักยภาพชุมชน (Community efficacy) และใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน (Community networks and relationships)

การใช้ศักยภาพชุมชน (Community efficacy) คือการดึงทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นคน เงิน ของ มาใช้ เช่น ชุมชนร่วมกันจัดทำแผนหรือช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น, ระดมทรัพยากรและสร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกชุมชนเพื่อบริหารจัดการทรัพยากรที่สำคัญต่อการช่วยเหลือคนในชุมชน หรือการจัดระบบจิตอาสาในชุมชน เพื่อช่วยเหลือคนในชุมชน เช่น การทำเจลล้างมือ, การทำหน้ากากอนามัย เป็นต้น

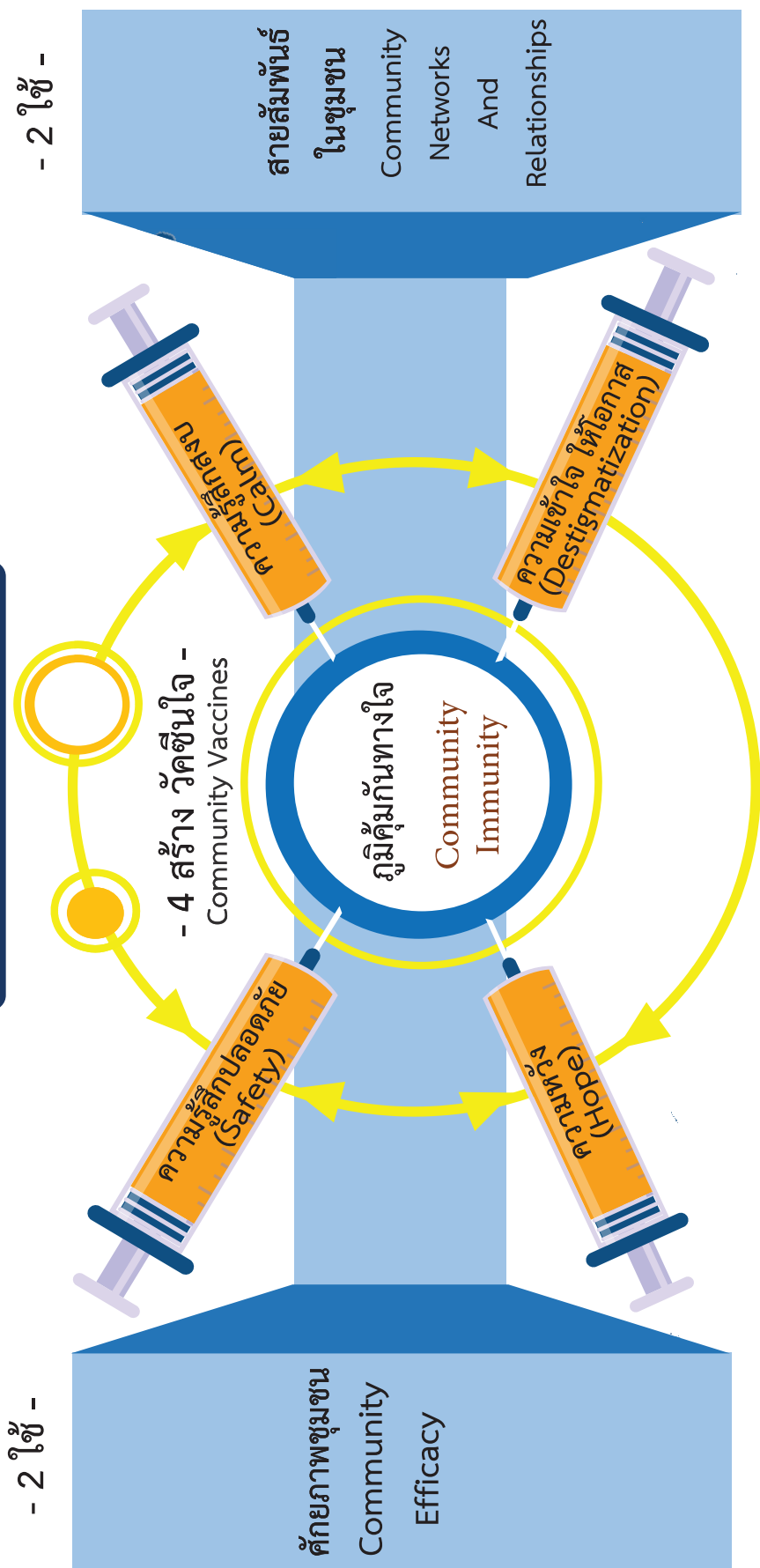
ใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน (Community networks and relationships) คือการที่ชุมชนมีความรัก ความผูกพันระหว่างคนในชุมชน การใช้ความสัมพันธ์ที่ดี วัฒนธรรมที่มีอยู่ในชุมชนเป็นฐานในการสร้างความร่วมมือของชุมชนร่วมกัน เช่น การมีผู้นำที่เข้มแข็งสื่อสารและให้กำลังใจคนในชุมชน, มีปราชญ์ชาวบ้าน แกนนำ หรือจิตอาสา ให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน, การส่งเสริมให้เพื่อนบ้านและครอบครัวช่วยดูแลเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน

โดยหลัก “4 สร้าง 2 ใช้” นี้เป็นหลักการที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันการระบาดของโรคอื่นๆ และดูแลจิตใจคนในชุมชนได้หากเกิดวิกฤตขึ้นอีกครั้งในอนาคต





4 สร้าง 2 ใจ



สูตร “รวดเร็วทันเหตุการณ์ ถูกต้อง ชัดเจน สม่่าเสมอ”

แผนภาพแสดงกรอบแนวคิดวัคซีนใจในชุมชน ด้วยหลัก “4 สร้าง 2 ใจ”



2

มาตรการการสร้างวัคซีนใจ
ด้วยหลัก 4 สร้าง 2 ใช้



มาตรการสร้างวัคซีนใจเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันชุมชน (Community immunity)

4 สร้าง

ชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย (Safety)

- มีมาตรการป้องกันและสร้างความปลอดภัยในชุมชน
- มีการให้ความรู้ในการดูแล/ป้องกันตัวเองและผู้อื่น

ชุมชนที่รู้สึกสงบ (Calm)

- สื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน สม่ำเสมอ
- ให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ การผ่อนคลายความเครียด และความกังวล

ชุมชนที่มีความหวัง (Hope)

- พันฟูโครงสร้างพื้นฐานและบริการในชุมชนให้กลับมาเป็นปกติ ภายใต้อุปสงค์
- จัดให้มีสวัสดิการ/สร้างรายได้ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ
- แบ่งปันประสบการณ์ สร้างความหวัง

ชุมชนที่เข้าใจ ให้โอกาส (Destigmatization)

- ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง เห็นใจกลุ่มเสี่ยง ไม่มีอคติ ไม่รังเกียจ
- ให้โอกาสผู้ที่หายป่วยกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติ

2 ใช้

ศักยภาพชุมชน (Community efficacy)

- ชุมชนร่วมกันจัดทำแผนหรือช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น
- ระดมทรัพยากร และสร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกชุมชนเพื่อบริหารจัดการทรัพยากรที่สำคัญต่อการช่วยเหลือคนในชุมชน
- จัดระบบจิตอาสาในชุมชน เพื่อช่วยเหลือคนในชุมชน เช่น ทำเจลล้างมือ ทำหน้ากากอนามัย เป็นต้น
- ความเป็นผู้นำ เป็นศูนย์รวมของคนในชุมชน

สายสัมพันธ์ในชุมชน (Community networks and relationships)

- ผู้นำที่เข้มแข็งสื่อสารและให้กำลังใจคนในชุมชน
- มีปราชญ์ชาวบ้าน แกนนำ หรือ จิตอาสา ให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน
- ส่งเสริมให้เพื่อนบ้านช่วยเหลือและกันและกันในชุมชน และไม่แสดงความรังเกียจผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยงและผู้ที่ยังป่วย
- ดูแลครอบครัวให้เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน
- มีความรัก ความสามัคคีและผูกพันเหมือนพื้นของของคนในชุมชน
- ใช้ต้นทุนเดิม เช่น วัฒนธรรม วิถีชีวิตของชุมชนเป็นฐาน



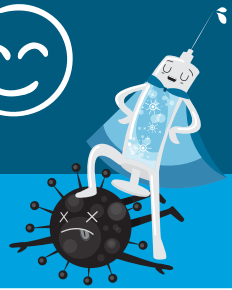
3

ตัวอย่างกิจกรรม การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน



4

สร้าง วัคซีนใจ



วัคซีนที่ 1

สร้างชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย

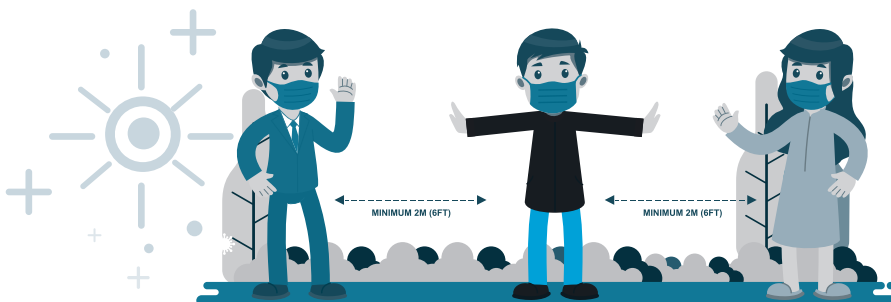
การสร้างชุมชนที่รู้สึกปลอดภัยต้องอาศัย 2 องค์ประกอบที่สำคัญคือ สิ่งแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อให้เกิดความปลอดภัย และการมีความรู้ในการดูแลให้ตนเองและคนในครอบครัวปลอดภัยจากการติดเชื้อ รวมถึง เทคนิคหรือความรู้ในการใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่ (New normal) ดังนั้นในการสร้างความรู้ที่ปลอดภัยในชุมชนจึงประกอบด้วย 2 มาตรการสำคัญ ดังนี้

1.1 สร้างมาตรการป้องกันและสร้างความปลอดภัยในชุมชน เช่น

- การเว้นระยะห่างทางสังคม (เช่น การเว้นระยะห่างขณะรอคิวซื้อสินค้า, การนั่งเว้นระยะห่างในที่สาธารณะ)
- จัดพื้นที่สาธารณะให้สะอาดและปลอดภัย (เช่น ตลาด ห้องน้ำสาธารณะ ระบบขนส่งสาธารณะ)
- การคัดกรองและกักตัว 14 วันของผู้ที่กลับมาจากพื้นที่เสี่ยงหรือสัมผัสผู้ป่วย
- จัดงานสังสรรค์ รวมกลุ่ม หรือพิธีกรรมทางศาสนา ภายใต้มาตรการด้านความสะอาดและปลอดภัย
- รณรงค์ ประชาสัมพันธ์การใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้าน
- การบริการจุดล้างมือ เจลแอลกอฮอล์ หรือจุดตรวจวัดไข้

1.2 มีการสื่อสารให้ความรู้ในการดูแล/ป้องกันตัวเองและผู้อื่น เช่น มีการสื่อสารเกี่ยวกับ

- วิธีการป้องกัน/การดูแลตนเองและครอบครัวจากโควิด-19
- พื้นที่เสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยงเดินทาง
- ความรู้เกี่ยวกับโรค อาการ และการแพร่กระจายของโรค
- สถานบริการที่สามารถให้คำปรึกษาเมื่อมีข้อสงสัยทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- เทคนิคหรือความรู้ในการใช้ชีวิตแบบวิถีใหม่





4

สร้าง วัคซีนใจ



วัคซีนที่ 2 สร้างชุมชนที่รู้สึกสงบ

การสร้างชุมชนที่รู้สึกสงบจำเป็นต้องอาศัยเทคนิคการสื่อสารเพื่อลดความตื่นตระหนก ซึ่งมีหลักการสำคัญ คือ การสื่อสารที่รวดเร็วทันเหตุการณ์ ให้ข้อมูลที่ถูกต้องน่าเชื่อถือ มีความชัดเจน เข้าใจง่าย และสื่อสารอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ประชาชนควรมีความรู้และเทคนิคในการจัดการอารมณ์ ความเครียด ความกังวลของตนเอง เพื่อให้พร้อมกับการใช้ชีวิตในภาวะวิกฤต ดังนั้นในการสร้างความรู้ที่สงบในชุมชนจึงประกอบด้วย 2 มาตรการสำคัญ ดังนี้

2.1 มีการสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน สม่าเสมอ เช่น

- สื่อสารข้อมูลการระบาดที่ถูกต้องและตรงกันกับข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข
- มีความสม่ำเสมอในการให้ข้อมูลแก่คนในชุมชน เช่น การสื่อสารผ่านวิทยุชุมชน เป็นเวลาเดิมในทุกๆวัน
- สื่อสารเกี่ยวกับข้อมูลการระบาดในเชิงของความเสี่ยงและความปลอดภัย มากกว่าความร้ายแรงของโรค
- มีช่องทางสำหรับสื่อสารที่เหมาะสม เช่น สื่อสารผ่านผู้นำ อสม. สื่อสารผ่านวิทยุชุมชน หอกระจายเสียง หรือเป็นเอกสาร แผ่นพับ เป็นต้น



2.2 มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ การผ่อนคลาย ความเครียดและความกังวล เช่น

- รพ.สต. อสม. หรืออาสาสมัคร เยี่ยมบ้านเพื่อให้คำแนะนำคนที่ถูกกักตัวหรือคนที่เป็นญาติของผู้ป่วยในการจัดการอารมณ์การผ่อนคลายความเครียด หรือความกังวล
- วิทยุชุมชนเผยแพร่องค์ความรู้ เทคนิคในการจัดการอารมณ์ การผ่อนคลาย ความเครียด หรือความกังวลในกลุ่มประชาชนทั่วไป
- เผยแพร่เอกสารความรู้เรื่อง การผ่อนคลายความเครียด (เช่น การฝึกหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ) การฝึกสติ โดยการแจกตามบ้านหรือการติดประกาศในพื้นที่ที่คนในชุมชนสามารถเข้าไปเรียนรู้ได้
- การสื่อสารองค์ความรู้ เทคนิคในการจัดการอารมณ์ การผ่อนคลายความเครียด หรือความกังวลโดยใช้เทคโนโลยีการสื่อสารของชุมชน เช่น Line, Facebook เป็นต้น
- คัดกรองสุขภาพจิตประชาชนในชุมชนด้วยแบบประเมินความเครียด (ST5) และแบบคัดกรองซึมเศร้า (2Q) และให้การปฐมพยาบาลทางใจ (PFA) ด้วยหลัก 3 ส. เมื่อพบผู้ที่มีความต้องการการช่วยเหลือทางจิตใจ



สร้าง วัคซีนใจ



วัคซีนที่ 3 สร้างชุมชนที่รู้สึกมีความหวัง

การสร้างความหวังให้กับคนในชุมชน ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องร่วมมือกันสร้างขึ้นโดยเฉพาะในสถานการณ์ วิกฤตที่ส่งผลให้คนตกงาน ขาดรายได้ หรือเกิดความสูญเสีย เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตซึ่งอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ การสร้างความหวังจึงเปรียบเสมือนการเติมน้ำมันให้ไฟ เติมแรงใจให้คนในชุมชนต่อสู้กับปัญหา และฝ่าฟันวิกฤตไปได้ การสร้างความหวังในชุมชนประกอบด้วย 3 มาตรการสำคัญ ดังนี้

3.1 พื้นฟูโครงสร้างพื้นฐานและบริการในชุมชนให้กลับมาใช้ได้ตามปกติ ภายใต้ความปลอดภัย เช่น

- จัดให้มีบริการสาธารณะ เช่น บริการสาธารณสุข หรือ ระบบขนส่งสาธารณะ ให้เป็นไปตามปกติ ภายใต้มาตรการความปลอดภัยในชุมชน
- ปรับรูปแบบบริการในชุมชนให้เหมาะสมกับความปลอดภัย แต่ยังคงวิถีชีวิตของคนในชุมชน เช่น การจัดบริการรถขายอาหารเคลื่อนที่เมื่อตลาดสดถูกปิด

3.2 จัดให้มีสวัสดิการ/สร้างรายได้ ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ เช่น

- มีกองทุนหมู่บ้านหรือขอความร่วมมือกับธนาคารอนุมัติกู้ยืมเงินสำหรับผู้ได้รับผลกระทบหรือการพักชำระหนี้
- ส่งเสริมการสร้างรายได้ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ เช่น การรวมกลุ่มสร้างอาชีพ ส่งเสริมการประกอบอาชีพในชุมชน การทำอาหารกล่อง รวมถึงการหาตลาด ช่องทางการขายสินค้าให้กับคนในชุมชน เป็นต้น

3.3 แบ่งปันประสบการณ์ สร้างความหวัง เช่น

- ให้โอกาสผู้ที่หายป่วยมาบอกเล่าประสบการณ์ และแสดงให้เห็นการฟื้นฟูทั้งร่างกายและความเป็นอยู่
- ผู้นำชุมชน หรือผู้ที่ได้รับการนับถือ ไว้วางใจในชุมชน กระตุ้นให้คนตั้งเป้าหมายในการใช้ชีวิตอะไร ทั้งระยะสั้นและระยะยาว
- ผู้นำชุมชน หรือผู้ที่ได้รับการนับถือ ไว้วางใจในชุมชน แนะนำเทคนิคการหาจุดแข็งในตัวเองและใช้ประโยชน์เพื่อฝ่าฟันวิกฤติโควิด 19
- การจัดกิจกรรมชื่นชมฮีโร่ของครอบครัว และของชุมชน เช่น แพทย์ พยาบาล หรือผู้ป่วยที่หายแล้ว





สร้าง วัคซีนใจ



วัคซีนที่ 4 สร้างชุมชนที่เข้าใจ ให้โอกาส

ความเข้าใจความทุกข์ยากลำบากของกลุ่มเสี่ยง กลุ่มกักตัว ผู้ป่วยและครอบครัว และความรู้ที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการแพร่ระบาดและธรรมชาติของการเกิดโรคเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นเพื่อลดการตีตราและให้ โอกาสบุคคลเหล่านั้นได้กลับมาใช้ชีวิตปกติในชุมชน การสร้างความเข้าใจและให้โอกาส ประกอบด้วย 2 มาตรการสำคัญ ดังนี้

4.1 สร้างความเข้าใจเห็นใจ ไม่อคติ และไม่รังเกียจ

- ชุมชนสื่อสารให้ความเชื่อมั่น ให้ข้อมูลความรู้ การดูแล การป้องกัน สร้างความเข้าใจกับคนในชุมชน และเห็นใจที่หายป่วยแล้วให้กลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ
- ชุมชนให้กำลังใจกลุ่มเสี่ยง ผู้ป่วยและครอบครัวให้มีกำลังใจในการดูแลตัวเองให้ผ่านพ้นวิกฤตไปได้
- แกนนำชุมชนสื่อสารให้คนในชุมชนรับทราบที่ผู้ป่วยได้หายป่วยแล้วหรือผู้ที่กักตัวได้กักตัวครบตามมาตรการและมีการตรวจโรคยืนยันแล้ว
- ชุมชนมีส่วนร่วมกันดูแลกลุ่มเสี่ยงที่ต้องกักตัวในชุมชน

4.2 ให้โอกาสผู้ที่หายป่วยกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติ

- ชุมชนให้โอกาสผู้ที่หายป่วยหรือพ้นจากระยะกักตัวแล้วมามีบทบาทในการช่วยเหลือชุมชน
- ชุมชนให้โอกาสผู้ที่หายป่วยหรือพ้นจากระยะกักตัวแล้ว ได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีในชุมชน เช่น งานในวันพระ งานในวันสำคัญต่าง ๆ
- ชุมชนให้โอกาสผู้ที่หายป่วยหรือพ้นจากระยะกักตัวแล้ว มาร่วมในการสื่อสารบอกต่อความรู้ที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน
- ส่งเสริมอาชีพและรายได้ให้กับกลุ่มเสี่ยง กลุ่มที่หายป่วยที่กลับมาอยู่ในชุมชน





2 ใช้ในชุมชน

1 ใช้ศักยภาพชุมชน

- ชุมชมร่วมกันจัดทำแผนหรือช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น
- ระดมทรัพยากร และสร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกชุมชน เพื่อบริหารจัดการทรัพยากรที่สำคัญต่อการช่วยเหลือคนในชุมชน
- จัดระบบจิตอาสาในชุมชน เพื่อช่วยเหลือคนในชุมชน เช่น ทำเจลล้างมือ ทำหน้ากากอนามัย เป็นต้น

2 ใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน

- ผู้นำที่เข้มแข็งสื่อสารและให้กำลังใจคนในชุมชน
- มีปราชญ์ชาวบ้าน แกนนำ หรือ จิตอาสา ให้ความรู้ที่ถูกต้อง แก่คนในชุมชน
- ความรัก สามัคคีในชุมชน ความเป็นพี่เป็นน้องของคนในชุมชน
- บริบท วัฒนธรรม และวิถีชีวิตแบบเกื้อหนุน ช่วยเหลือกัน
- ส่งเสริมให้เพื่อนบ้านช่วยดูแล และไม่แสดงความรังเกียจ
- ดูแลครอบครัวให้เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน



4

หลักการเสริมสร้างวัคซีนใจ ให้ชุมชนมีภูมิคุ้มกัน



หลักการเสริมสร้างวัคซีนใจให้ชุมชนมีภูมิคุ้มกัน

1

ส่งเสริมให้คนในชุมชนรวมพลังกัน
โดยใช้ต้นทุนทรัพยากรที่สำคัญในชุมชน

2

ส่งเสริมให้เครือข่าย กลุ่มต่างๆ
ทำงานร่วมกัน แบ่งหน้าที่รับผิดชอบให้ชัดเจน
และช่วยเหลือสนับสนุนทั้งในและระหว่างกลุ่ม

3

ส่งเสริมให้เป็นชุมชนต้นแบบที่มีภูมิคุ้มกันโควิด-19
เพื่อเป็นแบบอย่างให้แก่ชุมชนอื่นๆ
และชุมชนต้นแบบก็จะเกิดความภาคภูมิใจ
มีการขยายเครือข่ายต่อไป

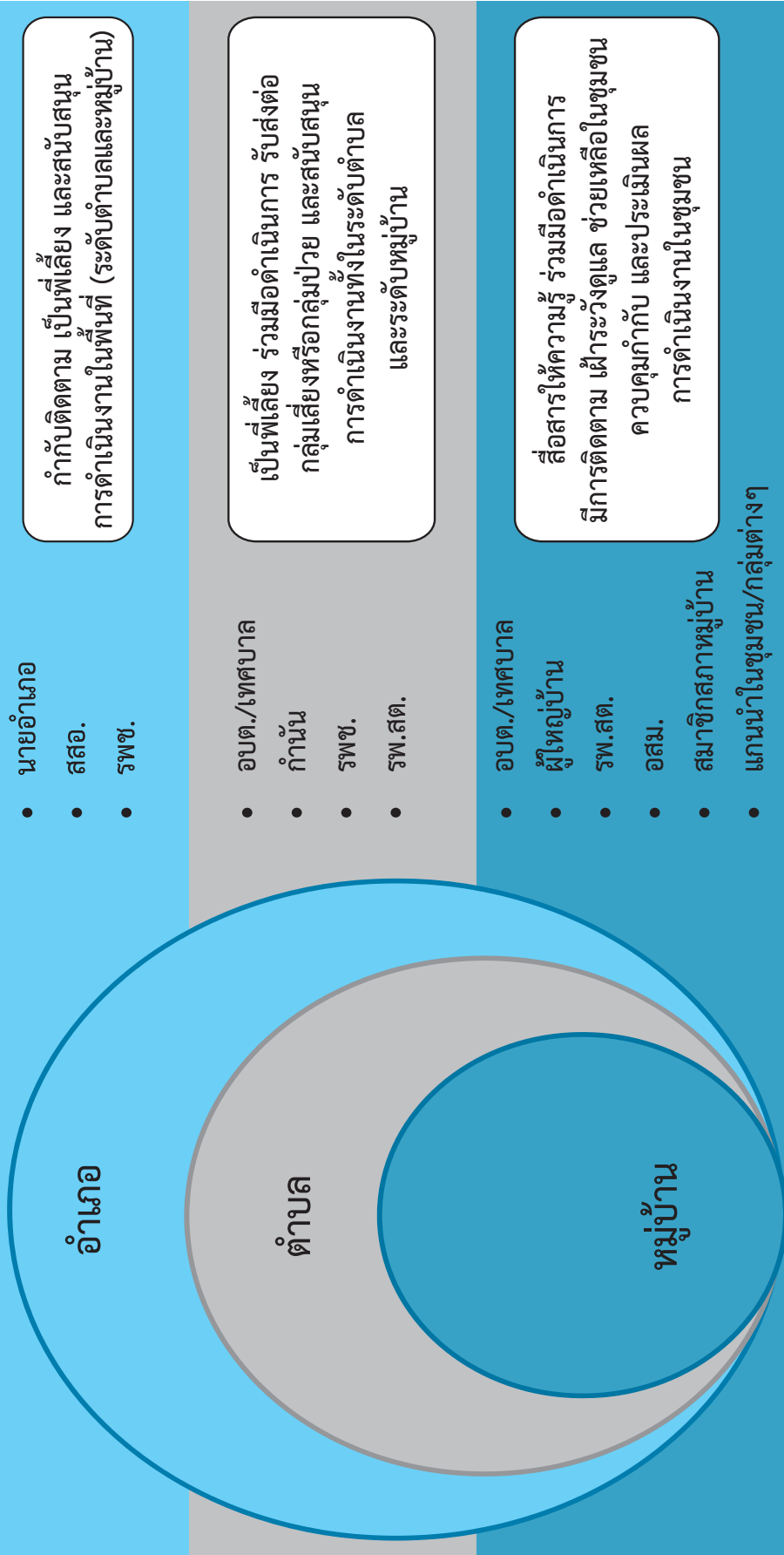


5

ระดับชุมชนในการสร้างภูมิคุ้มกัน



ระดับชุมชนในการสร้างภูมิคุ้มกัน 3 ระดับ





6

แนวทางการดำเนินงานระดับหมู่บ้าน



แนวทางการดำเนินงานระดับหมู่บ้าน

แกนนำชุมชน = ผู้ใหญ่บ้านร่วมกับภาคีเครือข่ายในชุมชน ได้แก่ อสม. สมาชิกสภาหมู่บ้าน รพ.สต. ตัวแทนชุมชน ได้แก่ กลุ่ม ชมรมต่างๆ

1. **ร่วมกันจัดทำแผนการสร้างวัคซีนใจ** ร่วมกันกำหนดมาตรการชุมชน หรือ ธรรมนูญหมู่บ้านในภาวะวิกฤตโควิด-19
2. **จัดตั้งทีมที่จำเป็นเพื่อแบ่งบทบาทหน้าที่ของเครือข่ายในชุมชนให้ชัดเจน เช่น**
 - ทีมเฝ้าระวัง (อพปร., รพ.สต.)
 - ทีมเยี่ยมบ้าน (อสม., รพ.สต., แกนนำ)
 - ทีมสนับสนุน (ผู้ใหญ่บ้าน, อบต., กลุ่ม ชมรมต่างๆ, สมาชิกสภาหมู่บ้าน)
 - ทีมสื่อสาร (ผู้ใหญ่บ้าน, วิทยุชุมชน, อสม.) และกำหนดบุคคลหลักในแต่ละทีม
3. **ปฏิบัติตามมาตรการ** ดูแลครอบคลุมทุกกลุ่ม
4. **ติดตาม ประสาน แลกเปลี่ยนข้อมูลแต่ละทีม** พบปัญหา ร่วมกันแก้ไข ดูแลครอบคลุมทุกกลุ่ม

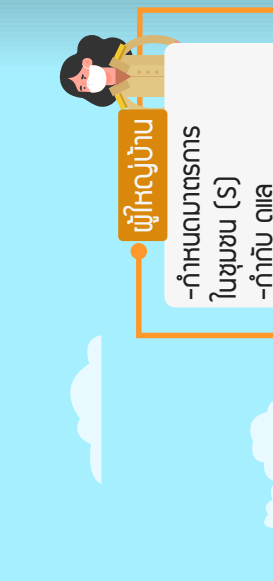
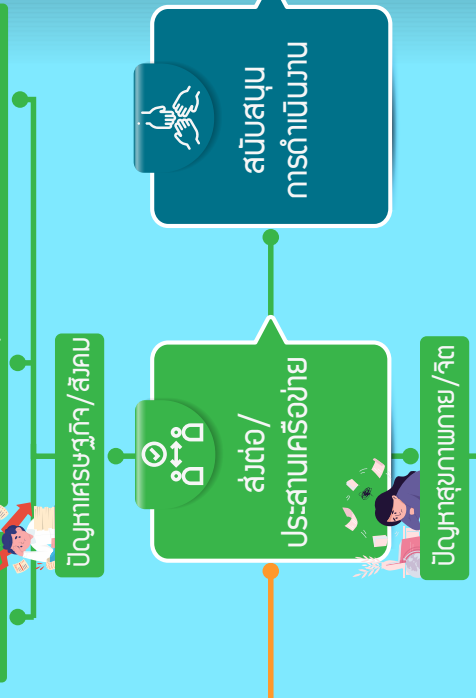
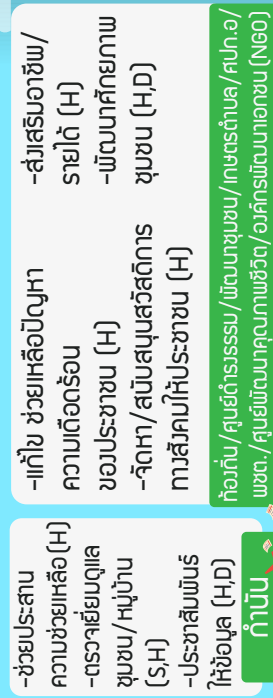
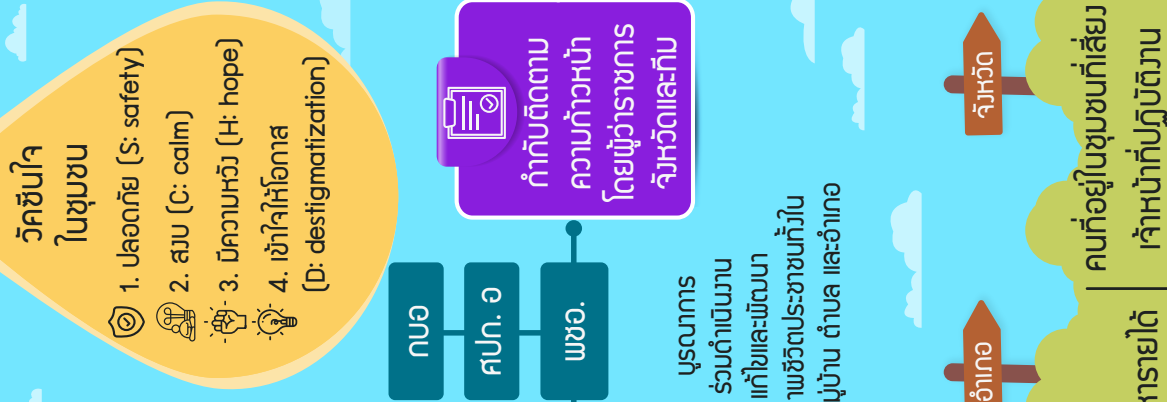


7

ฟังตัวอย่างขั้นตอนการดำเนินงาน
การสร้างวัคซีนใจในชุมชน



แนวปฏิบัติการสร้างวัคซีนใจในชุมชนระดับหมู่บ้าน





8

บทบาทหน้าที่ของ
ทีมเครือข่ายในชุมชน



ส่วนที่ 1 บทบาทหน้าที่ของทีมเครือข่ายในชุมชน

ทีมเครือข่าย	บทบาทหน้าที่	ทีมประกอบด้วย
ทีมนำ	<ul style="list-style-type: none"> กำกับติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงานในภาพรวมของอำเภอ 	ระดับอำเภอ ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> นายอำเภอ สสอ.
	<ul style="list-style-type: none"> กำกับติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงานในตำบล รายงานผลการปฏิบัติงานให้กับนายอำเภอ หรือทีมนำในระดับอำเภอ 	ระดับตำบล ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> กำนัน นายก อบต./เทศบาล
	<ul style="list-style-type: none"> ร่วมออกแบบกรอบการดำเนินงาน กำหนดมาตรการป้องกันและสร้างความปลอดภัยในชุมชน กำกับติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงานในหมู่บ้าน รายงานผลการปฏิบัติงานในหมู่บ้าน 	ระดับหมู่บ้าน ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกสภาหมู่บ้าน แกนนำต่างๆ
ทีมเยี่ยมบ้าน	<ul style="list-style-type: none"> ติดตามเยี่ยมบ้านดูแลประชาชนในชุมชน <u>กรณีที่มีความเจ็บป่วยทางจิตที่ยุ่ยาก ซับซ้อน</u> เป็นพี่เลี้ยงแนะนำให้กับทีมเยี่ยมบ้านระดับตำบล/หมู่บ้าน 	ระดับอำเภอ ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> รพช. สสอ. ทีม MCATT
	<ul style="list-style-type: none"> คัดกรองสุขภาพจิตของประชาชนในชุมชน ให้ความช่วยเหลือทางจิตใจ ภายใต้หลักการปฐมพยาบาลทางใจในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19, การจัดการความเครียด ฯลฯ ให้ความรู้สุขภาพจิตศึกษาให้กับประชาชนในชุมชน 	ระดับตำบล ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> อบต./เทศบาล รพ.สต. ทีมหมอครอบครัว (FCT) ระดับหมู่บ้าน ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> อสม. แกนนำชุมชน
ทีมเฝ้าระวัง	<ul style="list-style-type: none"> คัดกรอง เฝ้าระวังการแพร่ระบาดของโรค สอบสวนโรค 	ระดับอำเภอ ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> รพช.(ทีม SRRT)
	<ul style="list-style-type: none"> สังเกตอาการและอาการเบื้องต้นของประชาชนในชุมชน ส่งต่อให้ประชาชนเข้าสู่ระบบการตรวจวินิจฉัย ให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวเบื้องต้น 	ระดับตำบล ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> อบต./เทศบาล รพ.สต.
		ระดับหมู่บ้าน ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> อสม. อพปร. อาสาสมัคร/จิตอาสา



ทีมเครือข่าย	บทบาทหน้าที่	ทีมประกอบด้วย
ทีมสื่อสาร	<ul style="list-style-type: none"> ช่วยรวบรวมความรู้ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องให้กับ รพ.สต. นำไปใช้ต่อ 	<p>ระดับอำเภอ ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> สสอ. รพช.
	<ul style="list-style-type: none"> สื่อสารความรู้ แนวทางการปฏิบัติตัว สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค มาตรการที่รัฐประกาศ ฯลฯ ให้กับประชาชน ทำหน้าที่สื่อสารข้อมูลความรู้ให้ประชาชนและกำหนดช่องทางการสื่อสาร เช่น หอกระจายข่าว วิทยุชุมชน การเยี่ยมบ้าน การติดประกาศ แจกแผ่นพับ ฯลฯ 	<p>ระดับตำบล ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> กำนัน รพ.สต. <p>ระดับหมู่บ้าน ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> อสม. ผู้ใหญ่บ้าน วิทยุชุมชน
ทีมสนับสนุน	<ul style="list-style-type: none"> ให้การช่วยเหลือทีมเครือข่ายต่างๆ ให้สามารถดำเนินงานได้ตามบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบ สนับสนุนบริการและจัดหาทรัพยากรเพื่อให้ประชาชนสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ บริหารจัดการให้มีการอำนวยความสะดวกที่จำเป็นแก่ทีมอื่นๆ หรืออำนวยความสะดวกแก่ประชาชนที่ต้องการความช่วยเหลือ 	<p>ระดับอำเภอ ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> สสอ. พชอ.
		<p>ระดับตำบล ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> อบต./เทศบาล สภาตำบล หน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้อง เช่น พัฒนาการ, เกษตรตำบล เป็นต้น
		<p>ระดับหมู่บ้าน ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> ผู้ใหญ่บ้าน กลุ่ม/ชมรมต่างๆในหมู่บ้าน



ส่วนที่ 2 แนวทางปฏิบัติการสร้างวัคซีนใจเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในชุมชน

ด้าน	องค์ประกอบ	แนวทางการจัดกิจกรรม (ในระดับหมู่บ้าน)	เครื่องมือที่ใช้	ผู้รับผิดชอบ
1. สร้างชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย (Safety)	1. มีมาตรการป้องกันและสร้างความปลอดภัยในชุมชน	1. ร่วมกันกำหนดมาตรการป้องกันและสร้างความปลอดภัยในชุมชน เช่น มาตรการไม่ขายสินค้าให้คนที่ไม่สวมหน้ากาก, มาตรการบริการเจลล้างมือหน้าร้านขายของชำทุกร้าน ฯลฯ	-	ทีมผู้นำ ผู้ใหญ่บ้าน หัวหน้าคุ้ม ผู้แทนประชาชน
		2. ควบคุม กำกับให้ประชาชนในชุมชนปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด เช่น การสวมหน้ากาก การตั้งด่าน เป็นต้น	-	
		3. จัดให้มีการคัดกรองและเฝ้าระวังป้องกันการแพร่ระบาดในชุมชน เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้กับคนในชุมชน	- อุปกรณ์ตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด	ทีมเฝ้าระวัง เช่น รพ.สต., อสม.
2. สร้างชุมชนที่รู้สึกสงบ (Calm)	2. มีการสื่อสารให้ความรู้เรื่อง การดูแลและป้องกันตัวเองและผู้อื่น	4. สื่อสารความรู้เรื่อง การดูแลและป้องกันตัวเองให้กับประชาชน ด้วยวิธีการต่างๆ ที่ชุมชนมี เช่น ให้ความรู้เมื่อประชาชนมารับบริการด้านสุขภาพ ให้ความรู้ผ่านการเยี่ยมบ้าน หรือผ่านหอกระจายข่าวของหมู่บ้าน	- องค์ความรู้ การดูแลตัวเองของกระทรวงสาธารณสุข	ทีมสื่อสาร เช่น อสม., รพ.สต. หรือผู้ใหญ่บ้าน
	1. มีการสื่อสารข้อมูล ที่ถูกต้อง ชัดเจน และสม่ำเสมอ	5. สื่อสารข้อมูล สถานการณ์การแพร่ระบาดที่ถูกต้อง ชัดเจน และมีความสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน ในช่วงเวลาเดียวกัน โดยขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละชุมชน	- ข้อมูลสถานการณ์การแพร่ระบาดอ้างอิงจาก คบค. (ศูนย์บริหารสถานการณ์โควิด-19)	
	2. ให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ ลดความเครียด และคลายความกังวล	6. สื่อสารให้ความรู้ทางด้านสุขภาพจิต เกี่ยวกับวิธีการจัดการอารมณ์ ลดความเครียด คลายความกังวลให้กับประชาชน	- องค์ความรู้สุขภาพจิต สำหรับใช้เผยแพร่	
		7. คัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงจะมีปัญหาสุขภาพจิต หรือผู้ที่มีภาวะอารมณ์รุนแรง ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้	- แบบคัดกรองความกังวลต่อโควิด-19	
			- แบบประเมินความเครียด (ST5)	



ด้าน	องค์ประกอบ	แนวทางการจัดกิจกรรม (ในระดับหมู่บ้าน)	เครื่องมือที่ใช้	ผู้รับผิดชอบ
		8.ดูแลช่วยเหลือด้านจิตใจ หรือให้การปฐมพยาบาลทางใจ (PFA COVID-19) แก่ประชาชนที่มีความเครียด หรือความกังวล	- หลักสูตร PFA: COVID-19 (online) - องค์ความรู้ เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ฯลฯ	
3.สร้างชุมชนที่มีความหวัง (Hope)	1.ฟื้นฟูโครงสร้างพื้นฐานและบริการในชุมชนให้กลับมามีใช้ได้ตามปกติ ภายใต้นโยบายลดภัย	9.ร่วมกันฟื้นฟูระบบบริการและโครงสร้างพื้นฐานเดิมที่ชุมชนมีให้กลับมามีใช้ได้ตามปกติ เช่น บริการด้านสาธารณสุข, การขนส่งสาธารณะ, การเปิดร้านค้าต่างๆ การเปิดให้บริการของหน่วยงานภาครัฐ จะช่วยสร้างความมั่นใจและเชื่อมั่นให้กับประชาชนว่าจะสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ	-	ทีมสนับสนุน เช่น ท้องถิ่น, สมาชิกสภาตำบล/หมู่บ้าน, หน่วยงานภาครัฐในพื้นที่, กลุ่ม/ชมรมต่างๆ ในชุมชน
	2.จัดให้มีสวัสดิการ/สร้างรายได้ ให้กับผู้ที่ได้รับผลกระทบ	10.หน่วยงาน/กลุ่มต่างๆในชุมชน จัดให้มีสวัสดิการเพื่อช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับผลกระทบ เช่น จัดสวัสดิการการรับส่งผู้ป่วย, มาตราการการกู้ยืมเงินและการพักชำระหนี้ในชุมชน หรือการรวมกลุ่มของคนในชุมชนเพื่อมีอาชีพและสร้างรายได้ ฯลฯ	-	
	3.การแบ่งปัน ประสิทธิภาพ และสร้างความหวัง	11.การให้โอกาสผู้ที่ท้อปวย ผู้นำชุมชน หรือทีมเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาบอกเล่าประสบการณ์และแนะนำเทคนิควิธีการดูแลตัวเอง เพื่อสร้างความหวังและให้กำลังใจแก่ประชาชน	-	



ด้าน	องค์ประกอบ	แนวทางการจัดกิจกรรม (ในระดับหมู่บ้าน)	เครื่องมือที่ใช้	ผู้รับผิดชอบ
4. สร้างชุมชนที่เข้าใจ ให้ออกาส (Destigmatization)	1. สร้างความเข้าใจ เห็นใจ ไม่อคติ และไม่รังเกียจ	12. ชุมชนสื่อสารให้ความเชื่อมั่น ให้ข้อมูลความรู้ การดูแล การป้องกัน สร้างความเข้าใจกับคนในชุมชน และเห็นใจผู้ป่วย ที่หายแล้วให้กลับมามีชีวิตได้ตามปกติ 13. ชุมชนให้กำลังใจกลุ่มเสี่ยง ผู้ป่วยและครอบครัวใหม่กำลังใจ ในการดูแลตัวเองให้ผ่านพ้นวิกฤตไปได้	- องค์ความรู้เรื่องโรค การปฏิบัติตัวจาก กระทรวงสาธารณสุข	ทีมสื่อสาร เช่น อสม., รพ.สต. หรือ ผู้ใหญ่บ้าน
	2. ให้ออกาสผู้ที่หายป่วยกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ	14. ชุมชนให้ออกาสผู้ที่หายป่วยหรือพ้นจากระยะกักตัวแล้วมีบทบาทในการช่วยเหลือชุมชน 15. ชุมชนให้ออกาสผู้ที่หายป่วยหรือพ้นจากระยะกักตัวแล้ว มาร่วมในการสื่อสาร บอกต่อความรู้ที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน	-	
การสร้างให้เกิดวัคซีนใจทั้ง 4 ด้านนี้ได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่ชุมชนจะต้องใช้หลัก “2ใช้” ดังนี้				
1. ใช้ศักยภาพชุมชน (Community efficacy)	<ul style="list-style-type: none"> • ชุมชนร่วมกันจัดทำแผนหรือช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น • ระดมทรัพยากร และสร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกชุมชนเพื่อบริหารจัดการทรัพยากรที่สำคัญต่อการช่วยเหลือคนในชุมชน • จัดระบบจิตอาสาในชุมชน เพื่อช่วยเหลือประชาชนในชุมชน เช่น ทำเจลล้างมือ ทำหน้ากากอนามัย เป็นต้น 			
2. ใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน (Community networks and relationships)	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำที่เข้มแข็งสื่อสารและให้กำลังใจคนในชุมชน • มีประชาชนชาวบ้าน แกนนำ หรือ จิตอาสา ให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน • ส่งเสริมให้เพื่อนบ้านช่วยดูแล และไม่แสดงความรังเกียจ • ดูแลครอบครัวให้เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน • ใช้บริบท วัฒนธรรม วิถีชีวิตเดิมเป็นฐานในการดำเนินงาน 			

ส่วนที่ 3 ตัวอย่างการแบ่งบทบาทหน้าที่ในแต่ละกิจกรรม

ด้าน	แนวทางการจัดกิจกรรมในแต่ละระดับ			ผู้รับผิดชอบ
	หมู่บ้าน	ตำบล	อำเภอ	
1. สร้างชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย (Safety)	1. ร่วมกันกำหนดมาตรการป้องกันการก่อเกิดและสร้างความปลอดภัยในชุมชน เช่น มาตรการไม่ขายสินค้าให้คนที่ไม่สวมหน้ากาก, มาตรการบริการเจลล้างมือหน้าร้านขายของชำทุกร้าน ฯลฯ	- รวบรวมข้อมูลจากหมู่บ้าน - รายงานผลให้ทีมผู้นำระดับอำเภอ	กำกับติดตามการดำเนินงานในภาพรวมของอำเภอ	ทีมผู้นำ
	2. ควบคุม กำกับให้ประชาชนในชุมชนปฏิบัติตามมาตรการอย่างเคร่งครัด เช่น การสวมหน้ากาก, การตั้งด่าน เป็นต้น			
	3. จัดให้มีการคัดกรองและเฝ้าระวังป้องกันการแพร่ระบาดในชุมชน เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้กับคนในชุมชน			ทีมเฝ้าระวัง
	4. สื่อสารความรู้เรื่องการดูแลและป้องกันตัวเองให้กับประชาชน ด้วยวิธีการต่างๆ ที่ชุมชนมี เช่น ให้ความรู้เมื่อประชาชนมารับบริการด้านสุขภาพ, ให้ความรู้ผ่านการเล่นบอร์ดเกม หรือผ่านหอกระจายข่าวของหมู่บ้าน		- รวบรวมข้อมูลที่จำเป็น - ส่งต่อทีมในระดับตำบลและหมู่บ้าน	ทีมสื่อสาร
2. สร้างชุมชนที่รู้สึกสงบ (Calm)	5. สื่อสารข้อมูล สถานการณ์การแพร่ระบาดที่ถูกต้อง ชัดเจน และมีความสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน ในช่วงเวลาเดียวกัน ขึ้นกับความเหมาะสมของแต่ละชุมชน	- รวบรวมข้อมูลจากหมู่บ้าน - รายงานผลให้ทีมผู้นำระดับอำเภอ	-	
	6. สื่อสารให้ความรู้ทางด้านสุขภาพจิต วิธีการจัดการอารมณ์ ลดความเครียด คลายความกังวลให้กับประชาชน			
	7. คัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงจะมีปัญหาสุขภาพจิต หรือผู้ที่มีภาวะอารมณ์รุนแรง ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้			ทีมเยี่ยมบ้าน
	8. ดูแลช่วยเหลือด้านจิตใจ หรือให้การปฐมพยาบาลทางใจ (PFA COVID-19) แก่ประชาชนที่มีความเครียด หรือความกังวลสูง			





ด้าน	แนวทางการจัดกิจกรรมในแต่ละระดับ			ผู้รับผิดชอบ
	หมู่บ้าน	ตำบล	อำเภอ	
3. สร้างชุมชนที่มีความหวัง (Hope)	9. ร่วมกันฟื้นฟูระบบบริการและโครงสร้างพื้นฐานเดิมที่ชุมชนมีให้กลับมาดำเนินการได้ตามปกติ เช่น บริการด้านสาธารณสุข, ขนส่งสาธารณะ, การเปิดร้านค้าต่างๆ การเปิดให้บริการของหน่วยงานภาครัฐต่างๆ จะช่วยสร้างความมั่นใจและความเชื่อมั่นให้กับประชาชนว่าจะสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ			ทีมสนับสนุน
	10. หน่วยงาน/กลุ่มต่างๆ ในชุมชน จัดให้มีสวัสดิการเพื่อช่วยเหลือประชาชนที่ได้รับผลกระทบ เช่น จัดสวัสดิการ การรับส่งผู้ป่วย, มาตรการการกู้ยืมเงินและการพักชำระหนี้ในชุมชน หรือการรวมกลุ่มของคนในชุมชนเพื่อมีอาชีพ และสร้างรายได้ ฯลฯ			
4. สร้างชุมชนที่เข้าใจ (Destigmatization)	11. การนำผู้ที่หายป่วย ผู้นำชุมชน หรือทีมเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มาบอกเล่าประสบการณ์ และแนะนำเทคนิควิธีการดูแลตัวเอง เพื่อสร้างความหวังและให้กำลังใจแก่ประชาชน	-	-	ทีมสื่อสาร
	12. สื่อสารให้ข้อมูล ความรู้ และทักษะการป้องกันโรคโควิด-19 อย่างต่อเนื่องเป็นประจำ เพื่อสร้างความมั่นใจในการป้องกันตนเอง ลดความกลัว และความรังเกียจที่ต่อผู้ป่วย/กลุ่มเสี่ยง			
	13. สื่อสารให้คนในชุมชนเข้าใจว่า กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วยหรือญาติ ครอบครัวของเขาก็มีความทุกข์ใจ มีความเครียด และความกังวล ดังนั้นคนในชุมชนต้องให้ความเห็นใจ นี่ก็ถึงใจเขาใจเรา			
	14. ให้โอกาสผู้ที่หายป่วยกลับมาช่วยเหลือชุมชน เป็นจิตอาสา หรือบอกเล่าความรู้ ประสบการณ์ให้กับคนในชุมชน เช่น ประสบการณ์การรักษา การดูแลจิตใจตนเอง เป็นต้น			
	15. สื่อสารชื่นชมให้กำลังใจผู้ที่หายป่วยที่สามารถดูแลตนเองจนหายป่วย รวมถึงให้กำลังใจกลุ่มเสี่ยงที่อยู่ระหว่างการกักตัวเพื่อให้กำลังใจในการกักตัวให้ครบตามเวลาที่กำหนด			



9

แบบ Checklist
วัคซีนใจในชุมชน

กรมสุขภาพจิต
กองส่งเสริมและพัฒนาระบบสุขภาพจิต

มาสำรวจกัน...ชุมชนเรามีหรือยัง?

กับแบบสำรวจภูมิคุ้มกันทางใจในชุมชน สู้ภัย COVID-19

คำแนะนำก่อนสำรวจ...

แบบสำรวจนี้ทำขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือช่วยให้ท่านได้ทบทวนสิ่งที่ชุมชนของท่านมีหรือไม่มี เพื่อนำไปพัฒนาชุมชนของท่าน ทั้งนี้หากพบว่าในชุมชนยังไม่มีมีการดำเนินการข้อใดข้อหนึ่ง ขอให้ท่านหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้นำชุมชน บุคลากรภาครัฐหรือเอกชน ร่วมกันกำหนดและดำเนินการในด้านนั้นๆ เพื่อให้ชุมชนของท่านมีภูมิคุ้มกันทางใจ คนในชุมชนมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถร่วมกันผ่านพ้นวิกฤตของโรคระบาดในครั้งนี้ไปได้อย่างเข้มแข็งต่อไป

ระดับคะแนน

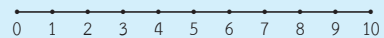
- 0-2 แทบไม่มีมาตรการในชุมชน ต้องพัฒนาอีกมาก
- 3-5 ชุมชนมีมาตรการอยู่บ้าง แต่ยังคงพัฒนาอีกมาก
- 6-7 ค่อนข้างพอใจกับมาตรการที่มีในชุมชน แต่ยังมีบางประเด็นที่ต้องปรับปรุงให้ดีขึ้น
- 8-9 พอใจมากกับมาตรการที่มีในชุมชน แต่คิดว่ายังมีบางประเด็นที่ต้องปรับปรุงให้ดีขึ้น
- 10 พอใจอย่างมากกับมาตรการที่มีในชุมชน คิดว่าไม่ต้องปรับปรุงอะไรอีกแล้ว

1. ชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย

1.1 ชุมชนของท่านมีมาตรการป้องกันและสร้างความปลอดภัยในชุมชน

เช่น การเว้นระยะห่าง, จัดพื้นที่สาธารณะให้สะอาดและปลอดภัย, การคัดกรองและกักตัว 14 วัน, การงดจัดงานสังสรรค์ รวมกลุ่ม มีจุดบริการเจลแอลกอฮอล์ หรือจุดตรวจวัดไข้

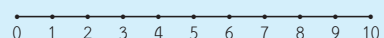
มี ไม่มี



1.2 ชุมชนของท่านมีการสื่อสารให้ความรู้ในการดูแล/ป้องกันตัวเองและผู้อื่น

เช่น มีการสื่อสารเกี่ยวกับวิธีการป้องกัน/การดูแลตนเองและครอบครัวจาก COVID-19, พื้นที่เสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยงเดินทาง, ความรู้เกี่ยวกับโรค อาการ และการแพร่กระจาย, สถานบริการที่สามารถให้คำปรึกษาเมื่อมีข้อสงสัยทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

มี ไม่มี

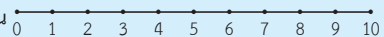


2. ชุมชนที่รู้สึกสงบ

2.1 ชุมชนของท่านมีการสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน สม่าเสมอ

การสื่อสารข้อมูลการระบาดที่ถูกต้องและตรงกับข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข มีความสม่ำเสมอในการให้ข้อมูลแก่คนในชุมชน เช่น การสื่อสารผ่านวิทยุชุมชนเป็นเวลาเดิมในทุกๆวัน

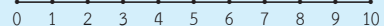
มี ไม่มี



2.2 ชุมชนของท่านมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลจิตใจตนเอง

เพื่อลดความเครียด ความกังวล

มี ไม่มี

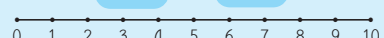


3. ชุมชนที่มีความหวัง

3.1 ชุมชนของท่านมีการฟื้นฟูโครงสร้างพื้นฐานและบริการในชุมชน

ให้กลับมาใช้ได้ตามปกติ ภายใต้ความปลอดภัย เช่น การจัดให้มีบริการสาธารณะ เช่น บริการสาธารณสุข หรือ ระบบขนส่งสาธารณะให้เป็นไปตามปกติ ภายใต้มาตรการความปลอดภัยในชุมชน

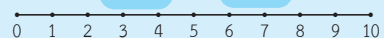
มี ไม่มี



3.2 ชุมชนของท่านมีจัดให้มีสวัสดิการ/สร้างรายได้ ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ

เช่น มีกองทุนหมู่บ้านหรือขอความร่วมมือกับธนาคารอนุมัติกู้ยืมเงินสำหรับผู้ได้รับผลกระทบ หรือการพักชำระหนี้ หรือส่งเสริมการสร้างรายได้ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ

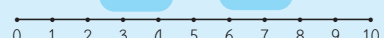
มี ไม่มี



3.3 ชุมชนของท่านมีกิจกรรมแบ่งปันประสบการณ์ สร้างความหวังให้กับคนในชุมชน

เช่น การให้โอกาสผู้ที่หายป่วยมาบอกเล่าประสบการณ์ และแสดงให้เห็นการฟื้นฟูทั้งร่างกายและความเป็นอยู่, การจัดกิจกรรมชื่นชมฮีโร่ของครอบครัว และของชุมชน เช่น แพทย์ พยาบาล หรือผู้ป่วยที่หายแล้ว

มี ไม่มี

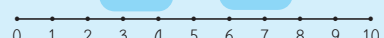


4. ชุมชนที่เข้าใจ ให้โอกาส

4.1 ชุมชนของท่านมีการสร้างความเข้าใจ เห็นใจ ไม่อคติ และไม่รังเกียจผู้ป่วย/กลุ่มเสี่ยง

เช่น สื่อสารให้ความเชื่อมั่น สร้างความเข้าใจกับคนในชุมชน และเห็นใจ ให้กำลังใจผู้ป่วยที่หายแล้วให้กลับมาดำเนินชีวิตได้ปกติ

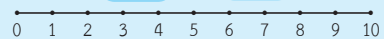
มี ไม่มี



4.2 ชุมชนของท่านให้โอกาสผู้ที่หายป่วยกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

เช่น ดึงผู้ที่หายป่วยมาร่วมในการช่วยเหลือหรือสื่อสารบอกต่อความรู้แก่คนในชุมชน

มี ไม่มี





ทาคพนคก



รายชื่อผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นพ.เกียรติภูมิ	วงศ์รจิต	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นพ.มล.สมชาย	จักรพันธ์	ที่ปรึกษากกรมสุขภาพจิต
นพ.ยงยุทธ	วงศ์ภิรมย์ศานต์	ที่ปรึกษากกรมสุขภาพจิต
นพ.จุมภฏ	พรหมสีดา	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

ผู้จัดทำ

ดร.สุดา	วงศ์สวัสดิ์	ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
นายป้องพล	ชุขณะโชติ	(รก.) นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
น.ส.นาวิณี	เครือหงษ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
น.ส.ชีวานันท์	เกาทันท์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นายทวีศิลป์	ชัยชนะ	สาธารณสุขอำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่
น.ส.ศรีสุรางค์	ดวงประเสริฐ	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ สสจ.นครนายก

บรรณาธิการ

ดร.สุดา	วงศ์สวัสดิ์	ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
---------	-------------	---

