



แนวทางการสร้างวัคซีนใจ

เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันในกลุ่มชน



แนวทางการสร้างวัคซีนใจ เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันในชุมชน

วัคซีนใจในชุมชน หมายถึง มาตรการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนในชุมชนร่วมมือกันในการเผชิญกับปัญหาหรือวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน ร่วมใจกันจัดการป้องกัน แก้ไขปัญหาจนสามารถก้าวข้ามปัญหาไปได้ อีกทั้งยังสามารถทำให้ชุมชนฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติในเวลาอันรวดเร็ว

วัคซีนใจนี้เป็นสิ่งที่เรียนรู้และพัฒนาให้เกิดได้ในทุกชุมชน เพราะเป็นสิ่งที่สามารถนำบทเรียนจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของชุมชนมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ ชุมชนใดที่มีวัคซีนใจเกิดขึ้นย่อมถือว่าชุมชนนั้นมีภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งจะไม่หวั่นไหวกับวิกฤตต่างๆ ที่เข้ามา

4 สร้าง 2 ใช้



กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

- ใช้ -

ศักยภาพชุมชน

- ใช้ -

สายสัมพันธ์
ในชุมชน

สื่อสาร “รวดเร็วทันเหตุการณ์ ถูกต้อง ชัดเจน”

4

สร้าง วัคซีนใจ



วัคซีนที่ 1

สร้างชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย



1.1 สร้างมาตรการป้องกันและสร้างความปลอดภัยในชุมชน เช่น

- การเว้นระยะห่าง
- จัดพื้นที่สาธารณะให้สะอาดและปลอดภัย
- การคัดกรองและกักตัว 14 วัน สำหรับกลุ่มเสี่ยงที่มาจากต่างประเทศหรือมาจากพื้นที่เสี่ยง
- การงดจัดงานสังสรรค์ รวมกลุ่ม หรือพิธีกรรมทางศาสนา
- การใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้าน
- การบริการจุดล้างมือ เจลแอลกอฮอล์ หรือจุดตรวจวัดไข้

1.2 มีการสื่อสารให้ความรู้ในการดูแล/ป้องกันตัวเองและผู้อื่น

เช่น มีการสื่อสารเกี่ยวกับ

- วิธีการป้องกัน/การดูแลตนเองและครอบครัวจากโควิด 19
- พื้นที่เสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยงเดินทาง
- ความรู้เกี่ยวกับโรค อาการ และการแพร่กระจาย
- สถานบริการที่สามารถให้คำปรึกษาเมื่อมีข้อสงสัยทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต





สร้าง วัคซีนใจ



วัคซีนที่ 2 สร้างชุมชนที่รู้สึกสงบ

2.1 มีการสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน สม่่าเสมอ เช่น

- สื่อสารข้อมูลการระบาดที่ถูกต้องและตรงกันกับข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข
- มีความสม่ำเสมอในการให้ข้อมูลแก่คนในชุมชน เช่น การสื่อสารผ่านวิทยุชุมชน เป็นเวลาเดิมในทุกๆ วัน
- สื่อสารเกี่ยวกับข้อมูลการระบาดในเชิงของความเสียและความปลอดภัยมากกว่า ความร้ายแรงของโรค
- มีช่องทางสำหรับสื่อสารที่เหมาะสม เช่น สื่อสารผ่านผู้นำ อสม. สื่อสารผ่านวิทยุชุมชน หอกระจายเสียง หรือเป็นเอกสาร แผ่นพับ เป็นต้น

2.2 มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ ผ่อนคลาย ความเครียด และความกังวล เช่น

- รพ.สต. อสม. หรืออาสาสมัคร เยี่ยมบ้านเพื่อให้คำแนะนำคนที่ถูกกักตัวหรือคนที่เป็นญาติของผู้ป่วยจัดการอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด หรือความกังวล
- วิทยุชุมชนเผยแพร่องค์ความรู้ เทคนิคในการจัดการอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด หรือความกังวลในกลุ่มประชาชนทั่วไป
- เผยแพร่เอกสารความรู้เรื่อง การผ่อนคลาความเครียด (การฝึกหายใจ การผ่อนคลา กล้ามเนื้อ) การฝึกสติ โดยการแจกตามบ้านหรือการติดประกาศในพื้นที่ที่คนในชุมชนสามารถเข้าไปเรียนรู้ได้
- การสื่อสารองค์ความรู้ เทคนิคในการจัดการอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด หรือความกังวลโดยใช้เทคโนโลยีการสื่อสารของชุมชน เช่น Line, Facebook เป็นต้น





วัคซีนที่ 3 สร้างชุมชนที่รู้สึกมีความหวัง

3.1 พื้นฟูโครงสร้างพื้นฐานและบริการในชุมชนให้กลับมาตามปกติ ภายใต้ความปลอดภัย เช่น

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

3.2 จัดให้มีสวัสดิการ/สร้างรายได้ ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ เช่น

- มีกองทุนหมู่บ้านหรือขอความร่วมมือกับธนาคารอนุมัติกู้ยืมเงินสำหรับผู้ได้รับผลกระทบ หรือการพักชำระหนี้
- ส่งเสริมการสร้างรายได้ให้ผู้ได้รับผลกระทบ เช่น การจัดทำหน้ากากอนามัยขายในชุมชนการทำอาหารกล่อง เป็นต้น

3.3 แบ่งปันประสบการณ์ สร้างความหวัง เช่น

- นำผู้ที่หายป่วยมาบอกเล่าประสบการณ์ และแสดงให้เห็นการฟื้นฟูทั้งร่างกายและความเป็นอยู่
- ผู้นำชุมชน หรือผู้ที่ได้รับการนับถือ ไว้วางใจในชุมชน กระตุ้นให้คนตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว
- ผู้นำชุมชน หรือผู้ที่ได้รับการนับถือ ไว้วางใจในชุมชน แนะนำเทคนิคการหาจุดแข็งในตัวเองและใช้ประโยชน์เพื่อฝ่าฟันวิกฤตโควิด-19
- การจัดกิจกรรมชื่นชมฮีโร่ของครอบครัว และของชุมชน เช่น แพทย์ พยาบาล หรือ ผู้ป่วยที่หายแล้ว



4 สร้าง วัคซีนใจ

วัคซีนที่ 4 สร้างชุมชนที่เข้าใจ ให้โอกาส

4.1 สร้างความเข้าใจและเห็นใจ ไม่มีอคติ ไม่รังเกียจ

- ชุมชนสื่อสารให้ความเชื่อมั่น ให้ข้อมูลความรู้ การดูแล การป้องกัน สร้างความเข้าใจกับคนในชุมชน และเห็นใจผู้ป่วยที่หายแล้วให้กลับมาดำเนินชีวิตได้ปกติ
- ชุมชนให้กำลังใจกลุ่มเสี่ยง ผู้ป่วยและครอบครัวให้มีความตั้งใจในการดูแลตัวเองให้ผ่านพ้นวิกฤตไปได้

4.2 ให้โอกาสผู้ที่หายป่วยกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติ

- ชุมชนให้โอกาสผู้ที่หายป่วยหรือพ้นจากระยะกักตัวแล้วมีบทบาทในการช่วยเหลือชุมชน
- ชุมชนให้โอกาสผู้ที่หายป่วยหรือพ้นจากระยะกักตัวแล้วมาร่วมในการสื่อสาร บอกต่อความรู้ที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน



2 ใช้ในชุมชน

1 ใช้ศักยภาพชุมชน

- ชุมชมร่วมกันจัดทำแผนหรือช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น
- ระดมทรัพยากร และสร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกชุมชนเพื่อบริหารจัดการทรัพยากรที่สำคัญต่อการช่วยเหลือคนในชุมชน
- จัดระบบจิตอาสาในชุมชน เพื่อช่วยเหลือประชาชนในชุมชน เช่น ทำเจลล้างมือ ทำหน้ากากอนามัย เป็นต้น

2 ใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน

- ผู้นำที่เข้มแข็งสื่อสารและให้กำลังใจคนในชุมชน
- มีปราชญ์ชาวบ้าน แกนนำ หรือ จิตอาสาให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน
- ส่งเสริมให้เพื่อนบ้านช่วยเหลือ และไม่แสดงความรังเกียจ
- ดูแลครอบครัวให้เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน

กิจกรรมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

V1

การสร้างวัคซีนใจ เพื่อความปลอดภัย

- ชุมชนสื่อสารความรู้การดูแลตนเอง และ
ครอบครัวจาก COVID-19 โดยผ่านช่องทาง
ที่เหมาะสมในชุมชน
- ชุมชนกำหนดหรือตั้งกฎความปลอดภัย เน้นย้ำ
ให้มีการเว้นระยะห่างทางสังคม การล้างมือ
และสวมหน้ากากเมื่อไปในที่ชุมชน
- ชุมชนเฝ้าระวังค้นหากลุ่มเสี่ยง โดยคัดกรอง
และกักตัว 14 วัน ของผู้ที่กลับมาจากพื้นที่
เสี่ยงหรือสัมผัสผู้ป่วย
- ชุมชนร่วมกันดูแลพื้นที่สภาพแวดล้อม
ให้สะอาด ปลอดภัย เช่น ตลาด/ห้องน้ำ

V2

การสร้างวัคซีนใจ ให้ชุมชนรู้สึกสงบ

- ชุมชนมีการรับส่งข่าวสารที่ถูกต้อง
ชัดเจน สม่ำเสมอ
- ส่งเสริมให้คนในชุมชนฝึกจิตรับรู้
การผ่อนคลายความเครียด การลด
ความกังวล

V3

การสร้างวัคซีนใจ ให้ชุมชนมีความหวัง

- ชุมชนสื่อสารเน้นย้ำว่า
“เราป้องกันได้”
- ชุมชนจัดสวัสดิการ
ดูแลช่วยเหลือกันในชุมชน
- ชุมชนส่งเสริมการสร้างรายได้

V4

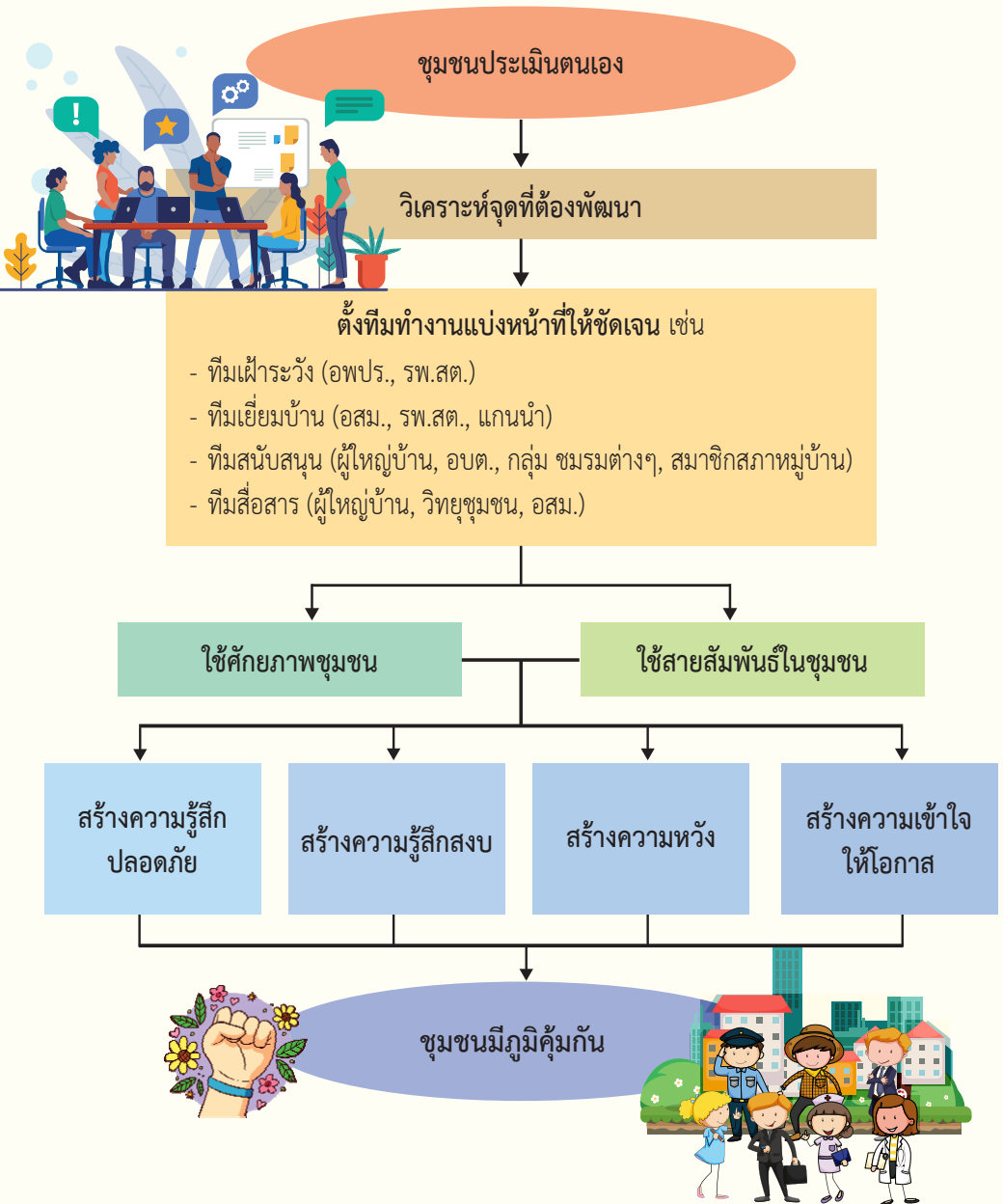
การสร้างวัคซีนใจให้ชุมชน ที่มีความเข้าใจและให้โอกาส

- สื่อสารให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่รังเกียจ
กลุ่มเสี่ยงหรือผู้ป่วย ผู้ที่หายป่วย
- เปลี่ยนความคิดจากผู้ที่หายป่วยเป็น
Hero ในการช่วยสังคมได้



การสร้างวัคซีนใจในชุมชนจำเป็นต้องใช้จุดแข็งที่มีอยู่
ในชุมชนคือศักยภาพที่มีในชุมชน คือผู้นำที่มีความเข้มแข็ง
คนในชุมชนที่มีความสามารถพร้อมที่จะร่วมแรงร่วมใจกันทำ
เพื่อชุมชน และต้องมีสายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นของคนในชุมชน
เป็นตัวเชื่อมโยงให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในยามวิกฤต

แนวปฏิบัติการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (4 สร้าง 2 ใช้)



มาสำรวจกัน...ชุมชนเรามีหรือยัง?

กับแบบสำรวจภูมิคุ้มกันทางใจในชุมชน สู้ภัย COVID-19

คำแนะนำก่อนสำรวจ...

แบบสำรวจนี้ทำขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือช่วยให้ท่านได้ทบทวนสิ่งที่ชุมชนของตนเองมีหรือไม่มี เพื่อนำไปพัฒนาของชุมชนตนเอง ทั้งนี้หากพบว่าในชุมชนของท่านยังไม่มี การดำเนินการขอใดข้อหนึ่ง ขอให้ท่านหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้นำชุมชน บุคลากรภาครัฐหรือเอกชน ร่วมกันกำหนดและดำเนินการในต้นน้ำๆ เพื่อให้ชุมชนของท่านมีภูมิคุ้มกันทางใจ คนในชุมชนมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถร่วมกันผ่านพ้นวิกฤตของโรคระบาดในครั้งนี้ไปได้อย่างเข้มแข็งต่อไป

1. ชุมชนที่รู้ลึกปลอดภัย

1.1 ชุมชนของท่านมีมาตรการป้องกันและสร้างความปลอดภัยในชุมชน

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

 มี ไม่มี

1.2 ชุมชนของท่านมีการสื่อสารให้ความรู้ในการดูแล/ป้องกันตัวเองและผู้อื่น

เช่น มีการสื่อสารเกี่ยวกับวิธีการป้องกัน/การดูแลตนเองและครอบครัวจากเชื้อไวรัสโควิด 19, พื้นที่เสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยงเดินทาง, ความรู้เกี่ยวกับโรค อากาศ และการแพร่กระจาย, สถานบริการที่สามารถให้คำปรึกษาเมื่อมีข้อสงสัยทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

 มี ไม่มี

2. ชุมชนที่รู้ลึกสงบ

2.1 ชุมชนของท่านมีการสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน สม่ำเสมอ

การสื่อสารข้อมูลการระบาดที่ถูกต้องและตรงกับข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข มีความสม่ำเสมอในการให้ข้อมูลแก่คนในชุมชน เช่น การสื่อสารผ่านวิทยุชุมชนเป็นเวลาเดิมในทุกๆวัน

 มี ไม่มี

2.2 ชุมชนของท่านมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลจิตใจตนเอง เพื่อลดความเครียด ความกังวล

 มี ไม่มี

3. ชุมชนที่มีความหวัง

3.1 ชุมชนของท่านมีการฟื้นฟูโครงสร้างพื้นฐานและบริการในชุมชน

ให้กลับมาตามปกติ ภายใต้ความปลอดภัย เช่น การจัดให้มีบริการสาธารณะ บริการสาธารณสุข หรือ ระบบขนส่งสาธารณะให้เป็นไปตามปกติ ภายใต้มาตรการความปลอดภัยในชุมชน

 มี ไม่มี

3.2 ชุมชนของท่านมีจัดให้มีสวัสดิการ/สร้างรายได้ ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ

เช่น มีกองทุนหมู่บ้านหรือขอความร่วมมือกับธนาคารอนุมัติกู้ยืมเงินสำหรับผู้ได้รับผลกระทบ หรือการพักชำระหนี้ หรือส่งเสริมการสร้างรายได้ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ

 มี ไม่มี

3.3 ชุมชนของท่านมีกิจกรรมแบ่งปันประสบการณ์ สร้างความหวังให้กับคนในชุมชน

เช่น การนำผู้ที่ย้ายป่วยมาดูแลประสพการณ์ และแสดงให้เห็นการฟื้นฟูทั้งร่างกายและความเป็นอยู่, การจัดกิจกรรมชื่นชมฮีโร่ของครอบครัว และของชุมชน เช่น แพทย์ พยาบาล หรือผู้ป่วยที่หายแล้ว

 มี ไม่มี

4. ชุมชนที่เข้าใจ ให้โอกาส

4.1 ชุมชนของท่านมีการสร้างความเข้าใจและเห็นใจ ไม่มีอคติ ไม่รังเกียจ

เช่น สื่อสารให้ความเชื่อมั่น สร้างความเข้าใจกับคนในชุมชน และเห็นใจ ให้กำลังใจผู้ป่วยที่หายแล้วให้กลับมาดำเนินชีวิตได้ปกติ

 มี ไม่มี

4.2 ชุมชนของท่านให้โอกาสผู้ที่หายป่วยกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

เช่น ดึงผู้ที่ย้ายป่วยมาร่วมในการช่วยเหลือหรือสื่อรบกวนต่อความรู้แก่คนในชุมชน

 มี ไม่มี