



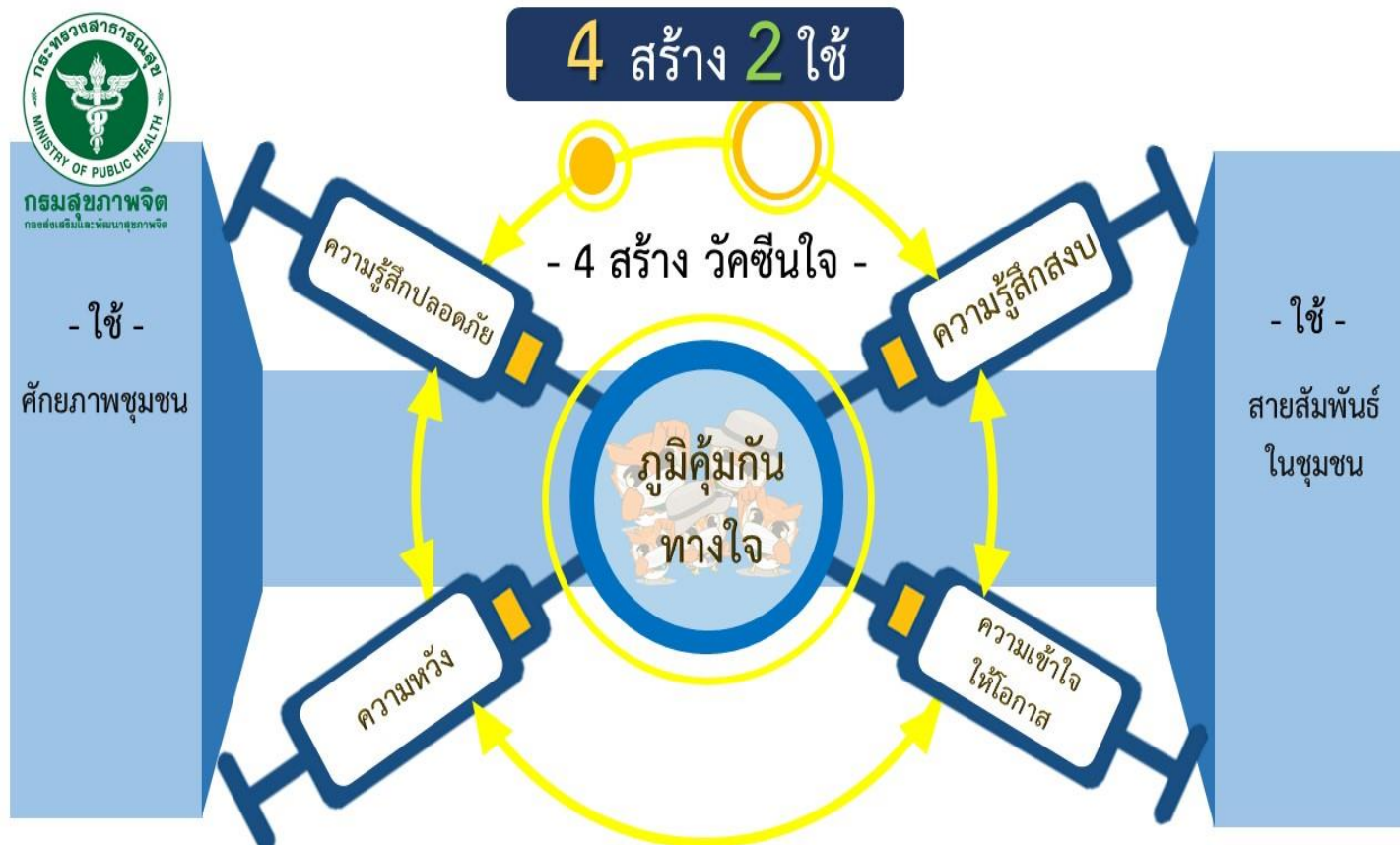
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

แนวทางการสร้างวัคซีนใจ เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันในชุมชน

วัคซีนใจในชุมชน หมายถึง มาตรการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนในชุมชนร่วมมือกันในการเผชิญกับปัญหาหรือวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน ร่วมใจกันจัดการป้องกัน แก้ไขปัญหาจนสามารถก้าวข้ามปัญหาไปได้ อีกทั้งยังสามารถทำให้ชุมชนฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติในเวลาอันรวดเร็ว

วัคซีนใจนี้เป็นสิ่งที่เรียนรู้และพัฒนาให้เกิดได้ในทุกชุมชน เพราะเป็นสิ่งที่สามารถนำบทเรียนจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของชุมชนมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ ชุมชนใดที่มีวัคซีนใจเกิดขึ้น ย่อมถือว่าชุมชนนั้นมีภูมิคุ้มกันในชุมชน ที่เข้มแข็งจะไม่หวั่นไหวกับวิกฤตต่างๆ ที่เข้ามา

กรอบแนวคิด การสร้างวัคซีนใจ (4 สร้าง 2 ใช้)



สื่อสาร “รวดเร็วทันเหตุการณ์ ถูกต้อง ชัดเจน”

- 4 สร้างวัคซีนใจ -



วัคซีนที่ 1: สร้างชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย



1.1 สร้างมาตรการป้องกันและสร้างความปลอดภัยในชุมชน เช่น

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

1.2 มีการสื่อสารให้ความรู้ในการดูแล/ป้องกันตัวเองและผู้อื่น เช่น มีการสื่อสารเกี่ยวกับ

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



- 4 สร้างวัดขึ้นใจ -



วัดขึ้นที่ 2: สร้างชุมชนที่รู้สึกสงบ



2.1 มีการสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน สม่ำเสมอ เช่น

- สื่อสารข้อมูลการระบาดที่ถูกต้องและตรงกันกับข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข
- มีความสม่ำเสมอในการให้ข้อมูลแก่คนในชุมชน เช่น การสื่อสารผ่านวิทยุชุมชนเป็นเวลาเดิมในทุกๆวัน
- สื่อสารเกี่ยวกับข้อมูลการระบาดในเชิงของความเสี่ยงและความปลอดภัยมากกว่าความร้ายแรงของโรค
- มีช่องทางสำหรับสื่อสารที่เหมาะสม เช่น สื่อสารผ่านผู้นำ อสม. สื่อสารผ่านวิทยุชุมชน หอกระจายเสียง หรือเป็นเอกสาร แผ่นพับ เป็นต้น

2.2 มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด และความกังวล เช่น

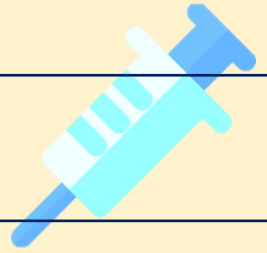
- รพ.สต. อสม. หรืออาสาสมัคร เยี่ยมบ้านเพื่อให้คำแนะนำคนที่ถูกกักตัวหรือคนที่เป็นญาติของผู้ป่วยจัดการอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด หรือความกังวล
- วิทยุชุมชนเผยแพร่องค์ความรู้ เทคนิคในการจัดการอารมณ์ ผ่อนคลายความเครียด หรือความกังวลในกลุ่มประชาชนทั่วไป
- เผยแพร่เอกสารความรู้เรื่อง การผ่อนคลายความเครียด (การฝึกหายใจ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



- 4 สร้างวัคซีนใจ -



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

- มีกองทุนหมู่บ้านหรือขอความร่วมมือกับธนาคารออมทรัพย์ยืมเงินสำหรับผู้ได้รับผลกระทบหรือการพักชำระหนี้
- ส่งเสริมการสร้างรายได้ให้กับผู้ได้รับผลกระทบ เช่น การจัดทำหน้ากากอนามัยขายในชุมชนการทำอาหารกล่อง เป็นต้น

3.3 แบ่งปันประสบการณ์ สร้างความหวัง เช่น

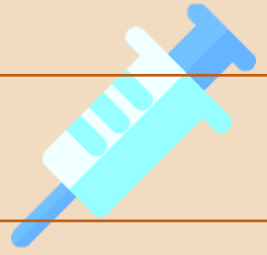
- นำผู้ที่หายป่วยมาบอกเล่าประสบการณ์ และแสดงให้เห็นการฟื้นฟูทั้งร่างกายและความเป็นอยู่
- ผู้นำชุมชน หรือผู้ที่ได้รับการนับถือ ไว้วางใจในชุมชน กระตุ้นให้คนตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว
- ผู้นำชุมชน หรือผู้ที่ได้รับการนับถือ ไว้วางใจในชุมชน แนะนำเทคนิคการหาจุดแข็งในตัวเองและใช้ประโยชน์เพื่อฝ่าฟันวิกฤติโควิด 19
- การจัดกิจกรรมชื่นชมฮีโร่ของครอบครัว และของชุมชน เช่น แพทย์ พยาบาล หรือผู้ป่วยที่หายแล้ว



- 4 สร้างวัดขึ้นใจ -



วัดขึ้นที่ 4: สร้างชุมชนที่เข้าใจ ให้โอกาส



4.1 สร้างความเข้าใจและเห็นใจ ไม่มีอคติ ไม่รังเกียจ

- ชุมชนสื่อสารให้ความเชื่อมั่น ให้ข้อมูลความรู้ การดูแล การป้องกัน สร้างความเข้าใจกับคนในชุมชน และเห็นใจผู้ป่วยที่หายแล้วให้กลับมาดำเนินชีวิตได้ปกติ
- ชุมชนให้กำลังใจกลุ่มเสี่ยง ผู้ป่วยและครอบครัวให้มีความมั่นใจในการดูแลตัวเองให้ผ่านพ้นวิกฤตไปได้

4.2 ให้โอกาสผู้ที่หายป่วยกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติ

- ชุมชนให้โอกาสผู้ที่หายป่วยหรือพ้นจากระยะกักตัวแล้วมามีบทบาทในการช่วยเหลือชุมชน
- ชุมชนให้โอกาสผู้ที่หายป่วยหรือพ้นจากระยะกักตัวแล้ว มาร่วมในการสื่อสาร บอกต่อความรู้ที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน

- 2 ใช้ในชุมชน -

1. ใช้ศักยภาพชุมชน

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

2. ใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน

- ผู้นำที่เข้มแข็งสื่อสารและให้กำลังใจคนในชุมชน
- มีปราชญ์ชาวบ้าน แกนนำ หรือ จิตอาสา ให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน
- ส่งเสริมให้เพื่อนบ้านช่วยดูแล และไม่แสดงความรังเกียจ
- ดูแลครอบครัวให้เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน

ตัวอย่างการสร้างวัคซีนใจในชุมชน

V1 การสร้างวัคซีนใจเพื่อความปลอดภัย

- ชุมชนสื่อสารความรู้การดูแลตนเอง และครอบครัวจาก COVID-19 โดยผ่านช่องทางที่เหมาะสมในชุมชน
- ชุมชนกำหนดหรือตั้งกฎความปลอดภัย เน้นย้ำให้มีการเว้นระยะห่างทางสังคม การล้างมือ และสวมหน้ากากเมื่อไปในที่ชุมชน
- ชุมชนเฝ้าระวังค้นหากลุ่มเสี่ยง โดยคัดกรองและกักตัว 14 วัน ของผู้ที่กลับมาจากพื้นที่เสี่ยงหรือสัมผัสผู้ป่วย
- ชุมชนร่วมกันดูแลพื้นที่สภาพแวดล้อมให้สะอาด ปลอดภัย เช่น ตลาด/ห้องน้ำ

V3 การสร้างวัคซีนใจให้ชุมชนมีความหวัง

- ชุมชนสื่อสารเน้นย้ำว่า “เราป้องกันได้”
- ชุมชนจัดสวัสดิการ ดูแลช่วยเหลือกันในชุมชน
- ชุมชนส่งเสริมการสร้างรายได้



V2 การสร้างวัคซีนใจให้ชุมชนรู้สึกสงบ

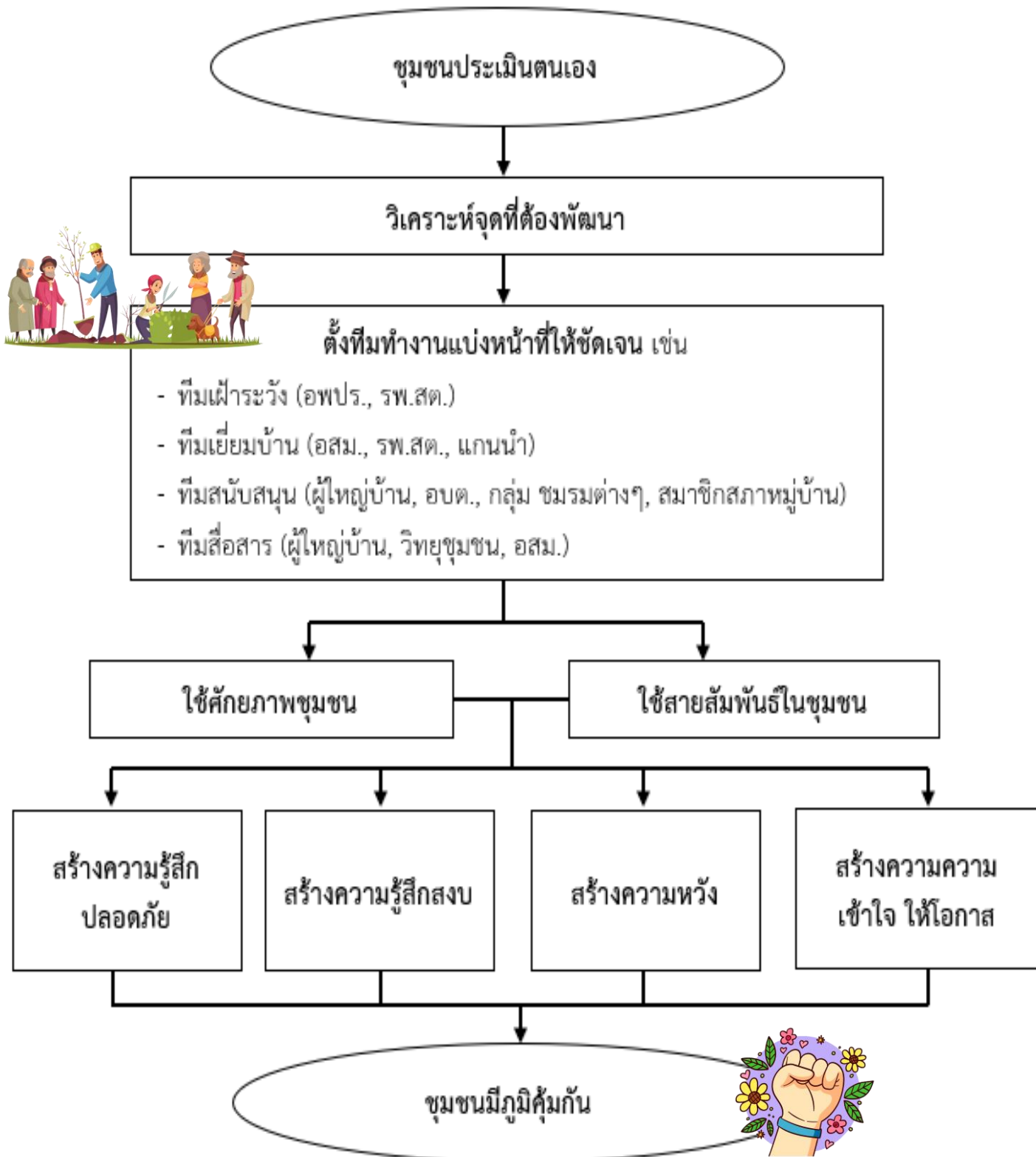
- ชุมชนมีการรับส่งข่าวสารที่ถูกต้อง ชัดเจน สม่ำเสมอ
- ส่งเสริมให้คนในชุมชนฝึกจิตรับรู้ การผ่อนคลายความเครียด การลดความกังวล

V4 การสร้างวัคซีนใจให้ชุมชนให้ความเข้าใจและให้โอกาส

- สื่อสารให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่รังเกียจกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ป่วย ผู้ที่หายป่วย
- เปลี่ยนความคิดจากผู้ที่หายป่วยเป็น Hero ในการช่วยสังคมได้

การสร้างวัคซีนใจในชุมชนจำเป็นต้องใช้จุดแข็งที่มีอยู่ในชุมชนคือ **ศักยภาพที่มีในชุมชน** คือผู้นำที่มีความเข้มแข็ง คนในชุมชนที่มีความสามารถพร้อมที่จะร่วมแรงร่วมใจกันทำเพื่อชุมชน และต้องมี **สายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นของคนในชุมชน** เป็นตัวเชื่อมโยงให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในยามวิกฤต

แนวปฏิบัติการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (4 สร้าง 2 ใช้)



มาสำรวจกัน...ชุมชนเรามีหรือยัง?

กับแบบสำรวจภูมิคุ้มกันทางใจในชุมชน สู้ภัย COVID-19

คำแนะนำก่อนสำรวจ...

แบบสำรวจนี้ทำขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือช่วยให้ท่านได้ทบทวนสิ่งที่ชุมชนของตนเองมีหรือไม่มี เพื่อนำไปพัฒนาของชุมชนตนเอง ทั้งนี้หากพบว่าในชุมชนของท่านยังไม่มี การดำเนินการข้อใดข้อหนึ่ง ขอให้ท่านหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้นำชุมชน บุคลากรภาครัฐหรือเอกชน ร่วมกันกำหนดและดำเนินการในด้านนั้นๆ เพื่อให้ชุมชนของท่านมีภูมิคุ้มกันทางใจ คนในชุมชนมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถร่วมกันผ่านพ้นวิกฤตของโรคระบาดในครั้งนี้ไปได้อย่างเข้มแข็งต่อไป

1. ชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย

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 อาการ และการแพร่กระจาย, สถานบริการที่สามารถให้คำปรึกษาเมื่อมีข้อสงสัยทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

☐

มี

☐

ไม่มี

2. ชุมชนที่รู้สึกสงบ

2.1 ชุมชนของท่านมีการสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน สม่่าเสมอ

การสื่อสารข้อมูลการระบาดที่ถูกต้องและตรงกันกับข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข มีความสม่ำเสมอในการให้ข้อมูลแก่คนในชุมชน เช่น การสื่อสารผ่านวิทยุชุมชนเป็นเวลาเดิมในทุกๆวัน

☐

มี

☐

ไม่มี

2.2 ชุมชนของท่านมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลจิตใจตนเอง เพื่อลดความเครียด ความกังวล

☐

มี

☐

ไม่มี

3. ชุมชนที่มีความหวัง

3.1 ชุมชนของท่านมีการฟื้นฟูโครงสร้างพื้นฐานและบริการในชุมชน

ให้กลับมาตามปกติ 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 การนำผู้ที่หายป่วยมาบอกเล่าประสบการณ์ และแสดงให้เห็นการฟื้นฟูทั้งร่างกายและความเป็นอยู่, การจัดกิจกรรมขึ้นชมฮิลล์ของครอบครัว 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 ดึงผู้ที่ย่อยป่วยมาร่วมในการช่วยเหลือหรือสื่อสารบอกต่อความรู้แก่คนในชุมชน

☐

มี

☐

ไม่มี