

การปฏิเสธวัคซีนเป็น 1 ใน 10 ภัยคุกคาม
ทางสาธารณสุขในระดับโลก! (องค์การอนามัยโลก, 2562)



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ใครยังไม่ฉีดวัคซีน? ...ยกมือขึ้น...

ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง
คือกลุ่มที่ได้ประโยชน์สูงสุด
และจำเป็นต้องได้รับการฉีดวัคซีน
ป้องกัน COVID-19 โดยด่วน!!!

ด้วยความห่วงใย
กรมสุขภาพจิต
พฤศจิกายน 2564



เด็กและวัยรุ่นกว่าครึ่ง เครียดจากการเรียนออนไลน์
การเปิดโรงเรียนเป็นการคืนโอกาสในการพัฒนาทักษะด้านร่างกาย
จิตใจและสังคมให้กับเด็ก ลดความเครียดทั้งในเด็กและผู้ปกครอง



“ วัคซีนใจในโรงเรียน ”

การเฝ้าระวังและดูแลเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโควิด-19
ทั้งด้านร่างกายและจิตใจจะช่วยสร้างสังคมแห่งความเห็นใจ
ทำให้การเปิดโรงเรียนเป็นเสมือนการเปิดบ้านหลังที่สอง
ของเด็กๆ อย่างแท้จริง

.....
แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์
อธิบดีกรมสุขภาพจิต
พฤษภาคม 2564





การดูแลใจตัวเอง

เมื่อต้องทำงานที่บ้าน

(Work from home)



ในสถานการณ์ที่บริษัทและองค์กรต่างๆ ได้ใช้นโยบายการให้ทำงานจากบ้าน แทนการมาทำที่ทำงานเดิม หลายคนอาจไม่เคยชินและปรับตัวปรับใจไม่ได้ ในฐานะคนทำงานที่บ้านมือใหม่ เราจะดูแลใจตัวเองอย่างไรได้บ้าง



ผู้ป่วยที่มีภาวะสติปัญญาบกพร่อง

ช่วงอายุระหว่าง 18 - 34 ปี มีอัตราการเสียชีวิต
จากโรคโควิด 19 มากกว่าคนทั่วไปที่อายุเท่ากัน

30 เท่า

อาจเกิดได้จาก



อยู่ในสถานที่แออัด
หรืออยู่ในบ้านพัก
nursing home



ต้องอยู่ใกล้ชิด
ผู้ดูแลตลอดเวลา



มีความจำกัดการเข้าใจ
เกี่ยวกับโรคโควิด 19 น้อย

ควรเข้ารับการฉีดวัคซีนให้เร็วที่สุด
เท่าที่จะทำได้ ยิ่งขยายการฉีดได้มาก
จะยิ่งช่วยลดการระบาดของโรค
ได้มากขึ้น





ข้อแนะนำการเตรียมตัวเพื่อฉีดวัคซีนโควิด 19

สำหรับผู้ป่วยจิตเวช



รับประทานยาต่อเนื่องและดูแลสุขภาพจิตของตัวเองให้คงที่ โดยเฉพาะในช่วง 2 สัปดาห์ก่อน และ 2 สัปดาห์หลังฉีดวัคซีน



พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่อดนอน ออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง



ไม่ควรลดยา เพิ่มยา หรือปรับยาเอง เพราะอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงหรือถอนยาได้



ยาจิตเวชส่วนใหญ่ปลอดภัยต่อการฉีดวัคซีน ยังไม่พบรายงานถึงปฏิกิริยาระหว่างยาจิตเวชกับวัคซีนโควิด 19 (ข้อมูล ณ วันที่ 28 พค 2564)



หากผู้ป่วยรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับการรักษา การรับประทานยา และการฉีดวัคซีน ควรปรึกษาจิตแพทย์ที่ดูแลรักษา

ผู้ป่วยจิตเวชและผู้มีความบกพร่องทางจิต เช่น
เชาวันปัญญาบกพร่อง ออทิสซึม โรคจิตเภท
และโรคทางอารมณ์ เป็นต้น อาจมีความยากลำบาก
ในการเข้าถึงวัคซีนและมีความเสี่ยงจากอาการทางจิต
ที่ก่อให้เกิดอุปสรรคในการป้องกันการติดเชื้อของตนเอง
ครอบครัวและชุมชนควรมีส่วนช่วยผู้ป่วยจิตเวช
ในการเข้าถึงวัคซีน





แนวทางการดูแลจิตใจเด็กและวัยรุ่น

เพื่อเตรียมรับมือสถานการณ์การติดเชื้อโควิด 19 ในครอบครัว

บอกเล่าเหตุการณ์ให้เด็กฟังอย่างตรงไปตรงมา

เช่น เหตุการณ์ติดเชื้อโควิดของสมาชิกในบ้าน ทำให้ไม่สามารถอยู่ด้วยกันได้ชั่วคราว เพราะอาจติดเชื้อกันได้ โดยมีการแนะนำว่าใครต้องไปอยู่ที่สถานที่ใด ระยะเวลาานประมาณเท่าใด



ให้เด็กสามารถสื่อสารกับผู้ปกครองได้อย่างสม่ำเสมอ

โดยระหว่างที่แยกกันให้มีช่องทางที่สามารถติดต่อทางออนไลน์ หรือโทรศัพท์ได้เสมอ



พยายามสอบถามถึงความต้องการของเด็ก

เพื่อให้เด็กรู้สึกมีคุณค่าและสามารถควบคุมอะไรบางอย่างได้ เช่น ของที่ต้องการนำติดตัวไปด้วย เลือกช่วงเวลาที่จะติดต่อกันเป็นประจำ หรือตารางกิจกรรมประจำวัน



แสดงความเข้าใจถึงอารมณ์และการแสดงออกของเด็ก

โดยเด็กจะมีการตอบสนองต่อสถานการณ์วิกฤตหรือการแยกจากแตกต่างกันออกไป ผู้ปกครองควรรับฟังอย่างตั้งใจ ไม่ต่อว่า และไม่ด่วนตัดสิน



ช่วยเหลือเด็กให้รู้จักและจัดการอารมณ์ของตัวเองได้

เพื่อให้เด็กสามารถเข้าใจอารมณ์ต่างๆ ของตัวเอง เช่น กลัว กังวล เศร้า และให้เด็กลองคิดกิจกรรมที่ช่วยจัดการอารมณ์ได้ด้วยตนเอง



ช่วยให้เด็กสามารถคงกิจวัตรประจำวันคล้ายเดิมได้มากที่สุด

เพื่อลดความรู้สึกถึงสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ลดปัญหาด้านสุขภาพจิตที่อาจตามมาจากการถูกบังคับให้ปรับตัวอย่างกะทันหัน



สร้างความเชื่อมั่นว่าผู้ที่ดูแลเด็กในขณะนั้นเป็นที่พึ่งพิงให้เด็กได้

ทั้งในกรณีที่ตัวเด็กเองต้องไปอยู่ในสถานพยาบาล หรือเด็กต้องอยู่กับผู้ดูแลคนอื่น ในขณะที่ผู้ปกครองหลักกำลังรักษาตัวอยู่ เพื่อให้เด็กมีความรู้สึกปลอดภัย สงบ และมั่นคง รวมไปถึงได้เห็นแบบอย่างที่ดีในการรับมือกับสถานการณ์วิกฤตได้



Stigma

ล ด อ ค ตี

ผู้เสี่ยงติดเชื้อไวรัสโควิด 19 และผู้ที่หายจากโรคโควิด 19

