

สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2566

“Mental health anywhere, Helpers care everyone : เพื่อนแท้มีทุกที่ เพื่อนดีดูแลใจ”

ความสำคัญของ “เพื่อน”

เพื่อน คือ ผู้ช่วยเหลือ (Helper) ที่จะอยู่เคียงข้างเมื่อเรามีปัญหาและช่วยกันแก้ปัญหาไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม คนทุกคนสามารถเป็นเพื่อนทั้งกับตนเองและคนอื่นได้ เพียงแต่ห่วงใยและใส่ใจอย่างแท้จริง นั่นคือ

“ช่วยเหลือและรู้เท่าทันสัญญาณเสี่ยงของตนเอง” กรมสุขภาพจิตเห็นความสำคัญต่อการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตด้วยตนเอง และขอความช่วยเหลือผ่านระบบดิจิทัล ช่องทาง www.วัดใจ.com หรือ <https://checkin.dmh.go.th>

“ผู้ช่วยเหลือต่อคนรอบข้าง” ในการช่วยเหลือบุคคลรอบข้างควรให้การช่วยเหลือด้วยหลัก 3ส หรือ 3L ในการปฐมพยาบาลทางใจ ได้แก่

ส 1 สอดส่องมองหา (Look) โดยค้นหาผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน เช่น ผู้ที่แสดงอาการเศร้าโศก เสียใจรุนแรง กินไม่ได้นอนไม่หลับ เครียด โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มเปราะบาง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้เจ็บป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยจิตเวช โดยการสอดส่องมองหาที่มีประสิทธิภาพสามารถเกิดกลไกกัลยาณมิตร เพื่อให้ข้อมูลที่ถูกต้องและลดความตื่นตระหนกในสังคม

ส 2 ใส่ใจรับฟัง (Listen) อย่างตั้งใจ รวมทั้งใช้ภาษากาย เช่น จับมือ โอบกอด เพื่อช่วยให้ผู้สูญเสียบอกเล่าอารมณ์ความรู้สึก คลายความทุกข์ในใจ

ส 3 ส่งต่อเชื่อมโยง (Link) โดยให้ความช่วยเหลือตามความจำเป็น ในเบื้องต้นให้ส่งต่อด้วยการแนะนำให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบรู้จัก และเข้าถึงบริการทางสุขภาพจิตตามสิทธิที่ควรได้รับ หากไม่ดีขึ้น เช่น ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ เครียดรุนแรง มีความคิดฆ่าตัวตาย ให้ป้องกัน ส่งต่อเข้าสู่กระบวนการรักษาและสามารถให้บุคลากรกรมสุขภาพจิตติดต่อกลับได้เพื่อดูแลต่อเนื่องระยะยาวที่เหมาะสมต่อไป

ดังนั้นเราทุกคนสามารถเป็นเพื่อนผู้ที่จะอยู่เคียงข้างและช่วยเหลือ ทั้งต่อตนเองโดยการรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด เพื่อหาหนทางออกเพื่อก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากด้วยความเข้มแข็ง หันมาใจดีและชื่นชมตนเอง เพราะอย่างน้อยก็เป็นการเห็นคุณค่าตนเองที่ทำได้ง่ายที่สุด และ การเป็นเพื่อนที่พร้อมผู้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในสังคม ผ่านการรับฟังด้วยหัวใจ การไม่ตัดสิน ไม่ตีตรา และพร้อมจะจูงมือกันก้าวผ่านปัญหาด้วยวิธีการที่ถูกต้องและเหมาะสม เพราะ“เพื่อน” หรือ “ผู้ช่วยเหลือ” ต้องเริ่มที่เข้าใจ ยอมรับด้วยการไม่ตัดสิน

การดำเนินงานของสำนักความรอบรู้สุขภาพจิต

1. สนับสนุนให้หน่วยงานภายในกรมสุขภาพจิตร่วมกันEVENT งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2566 “Mental health anywhere, Helpers care everyone : เพื่อนแท้มีทุกที่ เพื่อนดีดูแลใจ” ในช่วงพฤศจิกายน 2566

2. Kick off งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2566 “Mental health anywhere, Helpers care everyone : เพื่อนแท้มีทุกที่ เพื่อนดีดูแลใจ” ในวันพฤหัสบดีที่ 2 พฤศจิกายน ณ ศูนย์จิตธรรม และอาคารพิพิธภัณฑสถานโรงพยาบาลศรีธัญญา โดยกิจกรรมประกอบด้วย

2.1 พิธีเปิดและการแถลงข่าว งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2566 “Mental health anywhere, Helpers care everyone : เพื่อนแท้มีทุกที่ เพื่อนดีดูแลใจ”

2.2 เสวนา “Mental health anywhere, Helpers care everyone : เพื่อนแท้มีทุกที่ เพื่อนดีดูแลใจ”

2.3 นิทรรศการ “เพื่อนดี...ดูแลใจ” ความรู้สุขภาพจิต แบบประเมิน/คัดกรอง/ช่องทางและภาคีเครือข่ายในการดำเนินงานเพื่อสนับสนุนการช่วยเหลือทางด้านสุขภาพจิตสู่สังคม

3. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมการจัดงานและ Infographic “เพื่อนดีดูแลใจ”

Mental health exhibition (โดย กลุ่มงานสื่อสารและประชาสัมพันธ์)

เรื่อง www.วัดใจ.com

เรื่อง ปัญหาสุขภาพจิตและการจัดการเบื้องต้น

เรื่อง 7Q

เรื่อง แนวทางในการช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาสุขภาพจิต

เรื่อง การช่วยเหลือด้วยหลัก 3 ส หรือ 3L ในการปฐมพยาบาลทางใจ

เรื่อง ใครคือเพื่อนแท้ ดูแลใจ 5 เรื่อง

- เมื่อ ครอบครัว คือ “เพื่อนดีดูแลใจ”
- เมื่อ เพื่อน คือ “เพื่อนดีดูแลใจ”
- เมื่อ สื่อมวลชน คือ “เพื่อนดีดูแลใจ”
- เมื่อ ชุมชน คือ “เพื่อนดีดูแลใจ”
- เมื่อ Influencer คือ “เพื่อนดีดูแลใจ”



สัปดาห์
สุขภาพจิต
แห่งชาติ
2566

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

MENTAL HEALTH ANYWHERE, HELPERS CARE EVERYONE

“เพื่อนแท้มีทุกที่ เพื่อนดีดูแลใจ”



เพื่อน



ความสำคัญของ “เพื่อน” หรือ “ผู้ช่วยเหลือ (HELPERS)”

เมื่อตนเองหรือคนรอบข้างประสบปัญหาทางสุขภาพจิต ทุกคนสามารถเผชิญหน้ากับปัญหา และให้ความช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้นได้ โดยการเป็นผู้ช่วยเหลือนั้นสามารถทำได้ทั้งตนเอง และชวนเพื่อนผู้รอบข้างไปก็ได้

เพื่อน ทำอะไร

ช่วยเหลือ เพื่อดูแลตนเอง

การช่วยเหลือตนเองโดยการรู้ถึงสัญญาณเสี่ยง ภาวะทางอารมณ์ตนเองและนำไปใช้ป้องกัน อย่างทันที่ทั้งที่ กรมสุขภาพจิตเห็นความสำคัญต่อการค้นพบปัญหาสุขภาพจิต โดยมีการนำระบบดิจิทัลมาใช้ ผ่านช่องทาง



จะมีการประเมินผลวิจัย มีคำแนะนำการดูแล ที่เหมาะสมเบื้องต้น



เพื่อน ทำอย่างไร

ช่วยเหลือ ต่อคนรอบข้าง

การช่วยเหลือบุคคลรอบข้าง ด้วยหลัก

3ส หรือ 3L ในการปฐมพยาบาลทางใจ



การช่วยเหลือด้วยหลัก 3ส

“การช่วยเหลือต่อคนรอบข้าง”

ควรให้การช่วยเหลือด้วยหลัก **3ส** หรือ **3L** ในการปฐมพยาบาลทางใจ



ส1 สอดส่องมองหา

LOOK

ค้นหาผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน

เช่น ผู้ที่แสดงอาการเศร้าโศกเสียใจรุนแรง กับไม่ได้ นอนไม่หลับ เครียด กลุ้มใจ และกลุ่มเปราะบาง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้เจ็บป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยจิตเวช การสอดส่องมองหาที่เป็นประโยชน์ ให้อายุผู้ถูกดูแล และลดความตึงเครียดบนสังคม



ส2 ใส่ใจรับฟัง

LISTEN

ฟังอย่างตั้งใจ ร่วมทั้งใช้ภาษาภาษา

เช่น จับมือโอบกอด เพื่อช่วยผ่อนคลาย บอกลำเอียงรับความรู้สึก คลายความทึงเครียด



ส3 ส่งต่อเชื่อมโยง

LINK

ให้ความช่วยเหลือตามความจำเป็น

เบื้องต้นให้ส่งต่อด้วยการแนะนำให้รู้จัก และเข้าถึงบริการ ทางสุขภาพจิตตามสิทธิ์ที่ควรได้รับ

ในกรณีหากไม่ดีขึ้น เช่น ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ เครียดรุนแรง มีความคิดฆ่าตัวตาย

ให้ป้องกันส่งต่อเข้าสู่กระบวนการรักษา และสามารถพบบุคลากรกรมสุขภาพจิตติดต่อกลับได้ เพื่อดูแลเนื่องระยะยาว ที่เหมาะสมต่อไป



สำนักความร่วมมือกรมสุขภาพจิต #MHL@DMH

Mental Health is Happy Life

ศูนย์ช่วยเหลือทางจิต 1323

กรมสุขภาพจิต

OF PUBLIC

สุขภาพจิต
T OF MENTAL HEALTH



สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ 2566

"Mental health anywhere, Helpers care everyone"

เพื่อนแท้มีทุกที่ เพื่อนดีดูแลใจ

เขี้ยว เหลือง แแดง สีสัญญาณไฟจราจรบอกทาง
สะท้อนถึงความร่วมมือ เป็นแนวทางและเครื่องชี้นำงานสุขภาพจิตในอนาคต
ไปสู่เส้นทางที่เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติ

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และโรคทางจิตเวช

และหยุดการสูญเสียของประชาชน
จากปัญหาด้านสุขภาพจิตเหล่านั้น

การเฝ้าระวังสุขภาพจิต ของคนไทย

โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง
หรือกลุ่มที่มีความเปราะบาง
รวมถึงให้ประชาชนช่วยกันสอดส่อง
ดูแล ใส่ใจรับฟังซึ่งกันและกัน

การขับเคลื่อนงานสุขภาพจิตของไทยไปข้างหน้า

ด้วยทรัพยากรและความร่วมมือของทุกภาคส่วน
ทั้งภาครัฐ เอกชน และประชาสังคม



สำนักความรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

Mental Health is Happy Life

สายด่วนสุขภาพจิต
1323

กรมสุขภาพจิต



เพื่อเพื่อน คือ เพื่อนดี...ดูแลใจ

ความไว้นือเชื่อใจ



การอยู่กับผู้อื่นอย่างมีความสุข
จำเป็นต้องมีความไว้นือเชื่อใจกัน
รู้จักที่จะรักษาสัญญา

การยอมรับนับถือ



นอกจากการรู้จักนับถือตนเองแล้ว
เราต้องรู้จักที่จะยอมรับนับถือเพื่อนด้วย

การมีส่วนร่วมและการแบ่งปัน

การได้มีส่วนร่วมรับฟังและแบ่งปัน
ในเรื่องต่างๆ ทั้งเรื่องประสบการณ์
ความคิด ความรู้สึก



การมีความยืดหยุ่น

สัมพันธ์ภาพที่ดี ควรมีความยืดหยุ่น สามารถยอมรับ
และปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อน



เมื่อ ครอบครัว คือ เพื่อนดี... ดูแลใจ



ทำความเข้าใจ

ไม่ทำตัวเป็นเจ้าของชีวิตควบคุมบงการ
เพราะทุกคนมีสิทธิ์ตัดสินใจ
เลือกทางเดินด้วยตนเอง

แนะนำแต่ไม่สั่งการ

เพราะทุกคนมีหน้าที่รับผิดชอบ
และเรียนรู้จากการตัดสินใจของตนเอง



“ช่วยเหลือ” แทนที่ “เฝ้าระวัง”

อย่าคอยตามใจหรือสนับสนุนในการทำสิ่ง
ที่ไม่ถูกต้อง เพราะนั่นคือการทำร้ายเขา
รูปแบบหนึ่ง



อย่าเอาความคิดเราเป็นที่ตั้ง

ไม่เรียกร้อง

ไม่สร้างความอึดอัดใจ ไม่ทวงบุญคุณ



เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

ความรู้ใหม่ๆ การเลี้ยงดูใหม่ๆ
ไม่ยึดติดความเชื่อมั่นเดิม



ดูแลสุขภาพตัวเองให้ดี

เพื่อของขวัญอันยิ่งใหญ่ที่จะมอบให้ลูกหลาน



เมื่อ **ชุมชน** คือ เพื่อนดี...ดูแลใจ



สร้างความเชื่อมั่นและความสัมพันธ์

ภายในชุมชนความสัมพันธ์สามารถช่วยให้คนมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

กระตุ้นการทำงานร่วมกัน

ชุมชนและสังคมทำงานร่วมกัน เช่น โครงการอาสาสนับสนุนชุมชน, โครงการการศึกษา, การป้องกันภัยพิบัติ, โครงการพัฒนาท้องถิ่น



ให้ความช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉิน

ชุมชนและสังคมช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉิน เช่น ช่วยเหลือในกรณีภัยพิบัติธรรมชาติ, ช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉินทางการแพทย์, สนับสนุนคนที่อยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน

สนับสนุนการพัฒนาท้องถิ่น

ชุมชนและสังคมช่วยเหลือการพัฒนาท้องถิ่นส่งเสริมเพิ่มคุณค่าในพื้นที่ สนับสนุนธุรกิจท้องถิ่นและการฝึกอาชีพ



ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคม

เรียนรู้และสร้างความรับผิดชอบต่อช่วยเหลือคนที่อยู่ในชุมชนและสังคมร่วมมือกันก้าวไปข้างหน้าได้อย่างดี



เมื่อ สื่อมวลชน คือ-เพื่อนดี...ดูแลใจ

สื่อมวลชนเป็นเพื่อนที่สำคัญในการช่วยเหลือสังคมในหลายด้านต่าง ๆ

การเผยแพร่ข้อมูล



สื่อมวลชนมีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่ข้อมูลสำคัญ ข้อมูลฉุกเฉิน และข้อมูลที่สามารถช่วยเหลือในการตัดสินใจ หรือทำความเข้าใจสถานการณ์ในสังคมได้ดี

สร้างการตรวจสอบข้อมูล



โดยในการเผยแพร่จะต้องมีการค้นหา และตรวจสอบข้อเท็จจริงในสังคม

ส่งเสริมการรับผิดชอบสังคม



สร้างความตระหนักและส่งเสริมการรับผิดชอบต่อสังคม จากการรายงานเหตุการณ์ที่สำคัญ เช่น ภัยพิบัติ, การละเมิดสิทธิมนุษยชน หรือปัญหาสังคมต่างๆ

สร้างการรับฟังและการสนับสนุน

สังคมที่ต้องการความสนใจ และช่วยเหลือ เช่น กลุ่มเสริมสร้างความรู้ หรือกลุ่มผู้ประสบภัย



ส่งเสริมการเป็นอันหนึ่งอันเดียว

สื่อมวลชนสามารถเชื่อมโยงกลุ่มและบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกัน และส่งเสริมการติดตามเหตุการณ์และกิจกรรมที่สนใจ



สร้างการอุดมคติและการเปลี่ยนแปลง

สื่อมวลชนเป็นกำลังสำคัญในการช่วยเหลือสังคมโดยการให้ข้อมูล, การตรวจสอบข้อมูล, การสร้างการตรวจสอบความจริง ซึ่งข้อมูลที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การตัดสินใจได้



เมื่อ Influencer คือ เพื่อนดี...ดูแลใจ

