



R8WAY
MOPH



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 อุตรดิตถ์

แนวทางการฟื้นฟูจิตใจในสถานการณ์
การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)
(Combat 4th Wave of COVID-19 : C4)



จำนวนผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จตามข้อมูล รง 506 S ช่วงเดือน มกราคม – มีนาคม

พศ 2561

พศ 2562

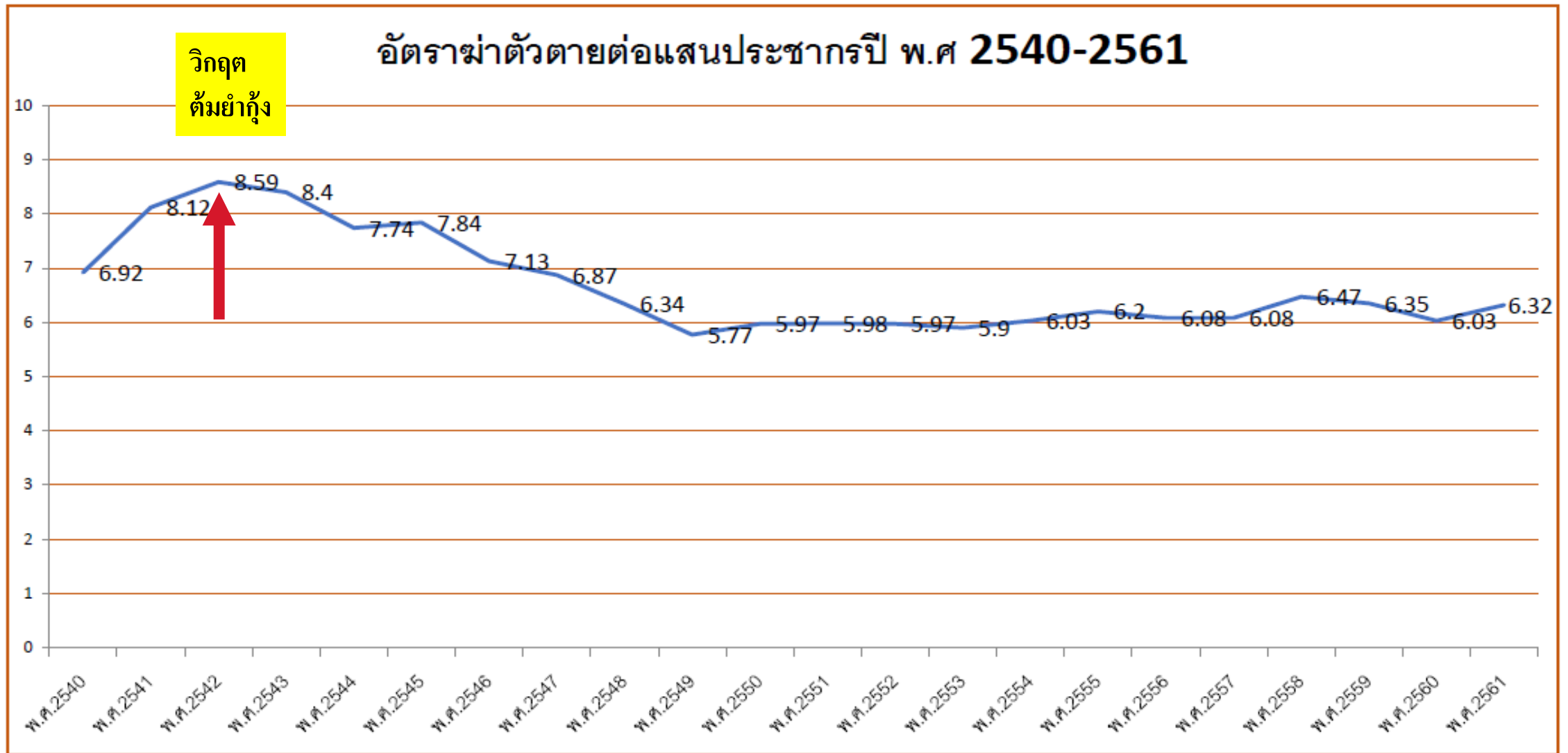
พศ 2563

749 คน

799 คน

962 คน
(เพิ่มขึ้น 20.4%)

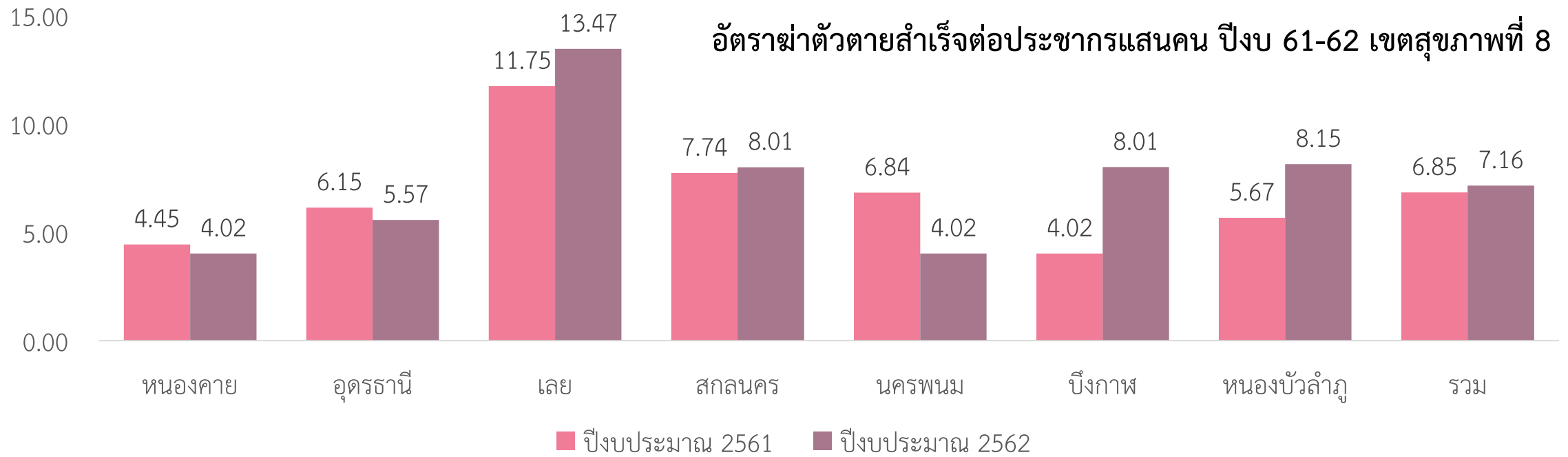
การคาดการณ์วิกฤตจากอดีต สู่อนาคต ปี พ.ศ. 2563



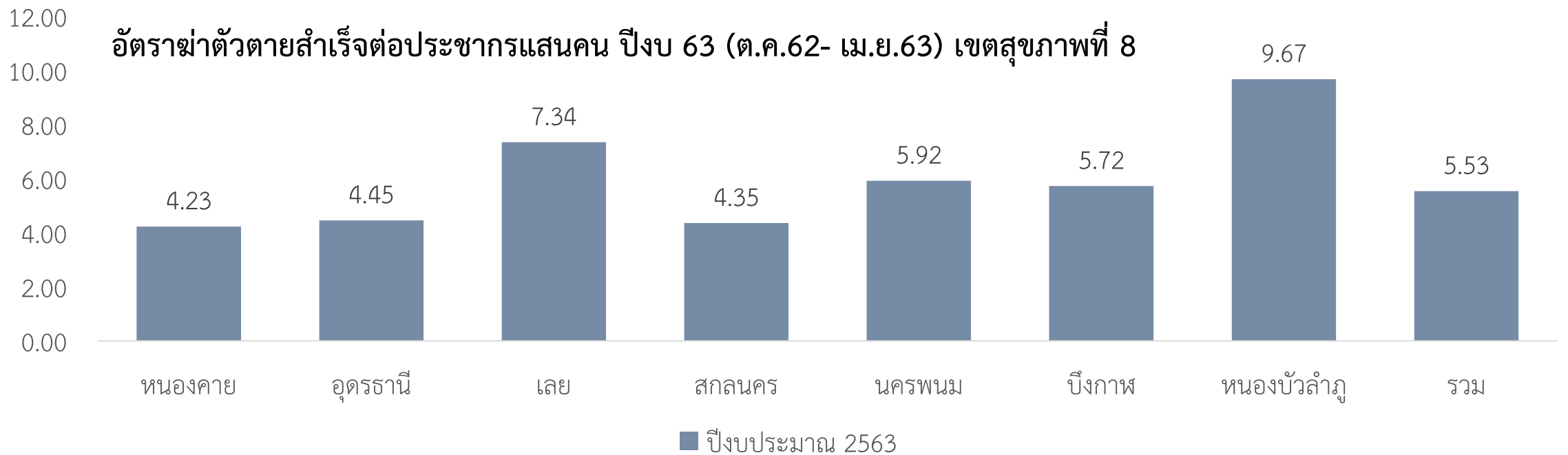
แหล่งข้อมูล กลุ่มดิจิทัลสุขภาพ กองยุทธศาสตร์และแผนงาน

ปี 2563 suicide rate คาดประมาณอยู่ที่ 8.4 -9.0 ต่อแสนประชากรไทย

อัตราฆ่าตัวตายสำเร็จต่อประชากรแสนคน ปีงบประมาณ 61-62 เขตสุขภาพที่ 8

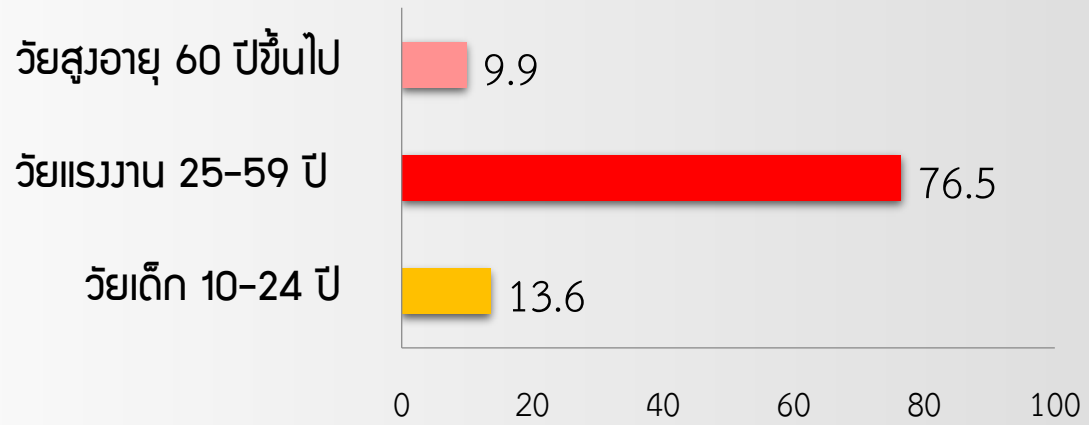


อัตราฆ่าตัวตายสำเร็จต่อประชากรแสนคน ปีงบประมาณ 63 (ต.ค.62- เม.ย.63) เขตสุขภาพที่ 8



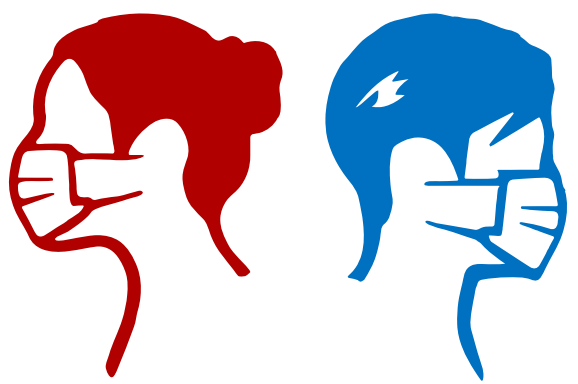
วิเคราะห์ลักษณะทั่วไปกลุ่มฆ่าตัวตายสำเร็จ ปี 2563 เขตสุขภาพที่ 8

01 ร้อยละตามช่วงอายุ

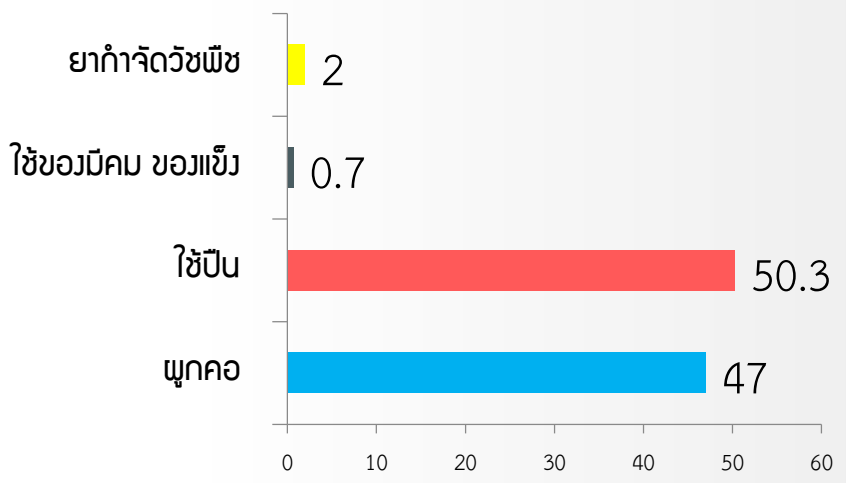


เพศ

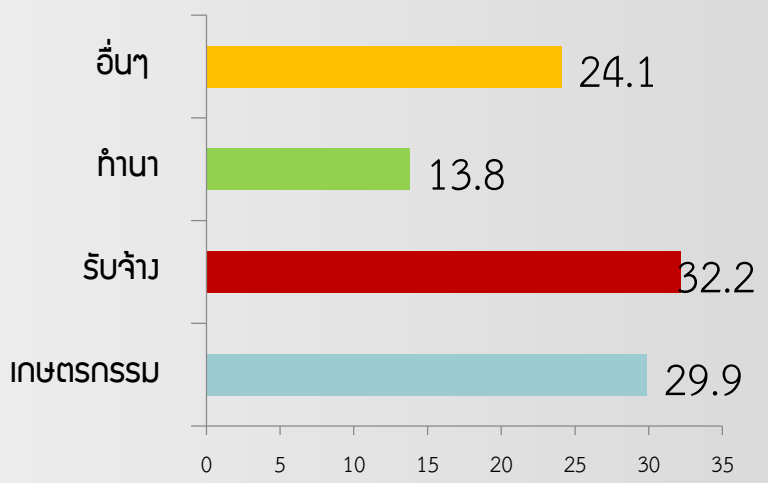
หญิง 16.9% ชาย 83.1%



03 ร้อยละตามวิธีการฆ่าตัวตาย

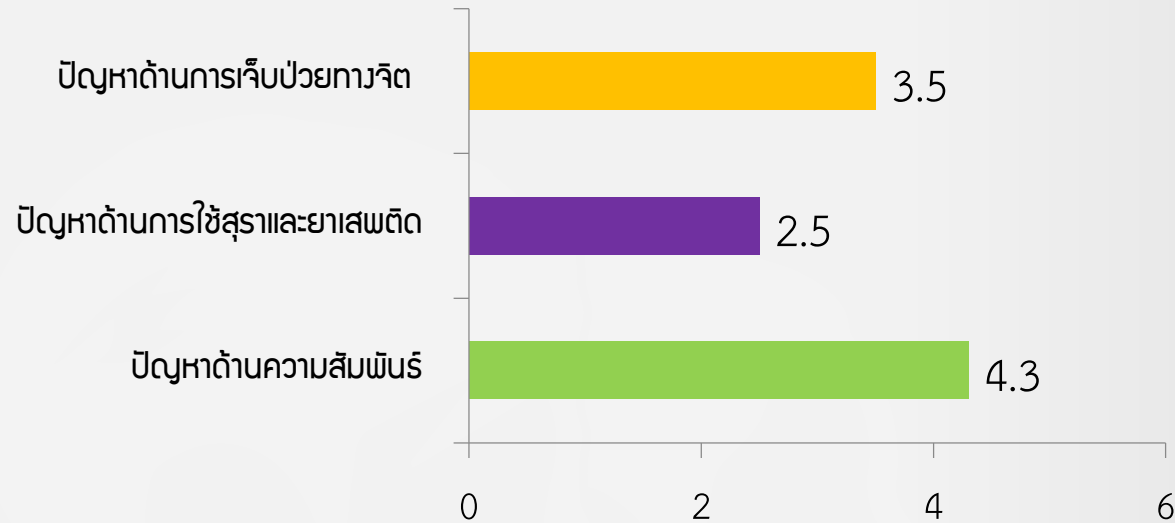


02 ร้อยละตามอาชีพ

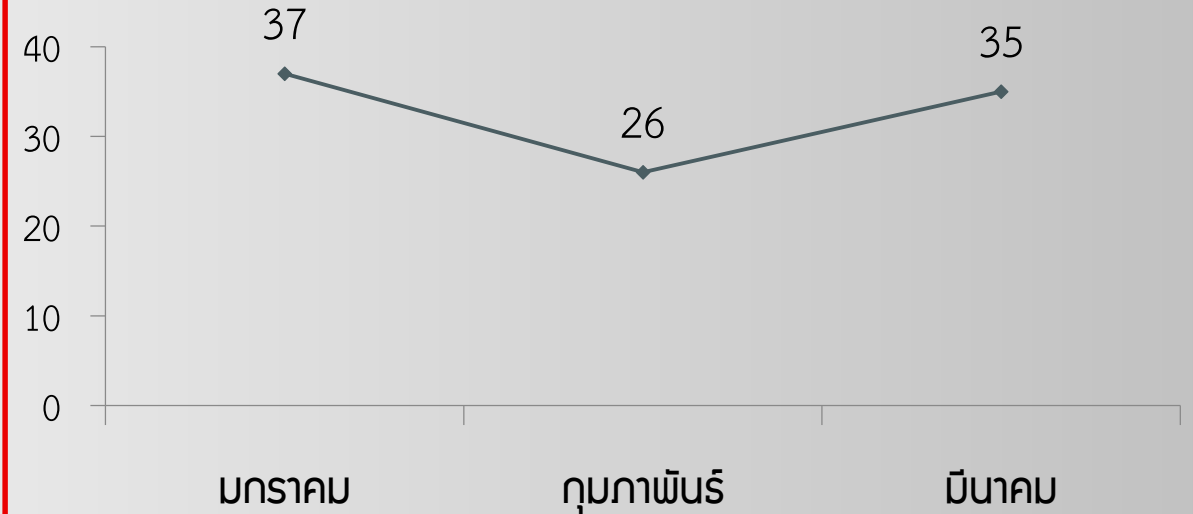


ปัจจัยของการฆ่าตัวตายสำเร็จ ปี 2563 เขตสุขภาพที่ 8

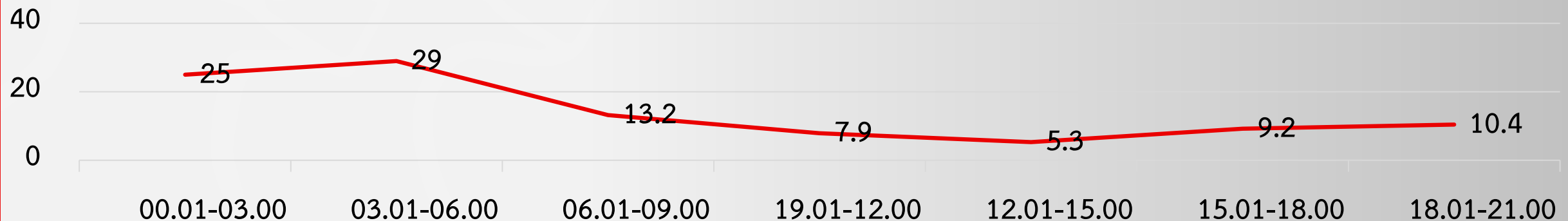
ร้อยละการฆ่าตัวตายสำเร็จตามสาเหตุปัจจัย



ร้อยละการฆ่าตัวตายสำเร็จแยกรายเดือน



ร้อยละการฆ่าตัวตายสำเร็จตามช่วงเวลาของวัน (นาฬิกา)



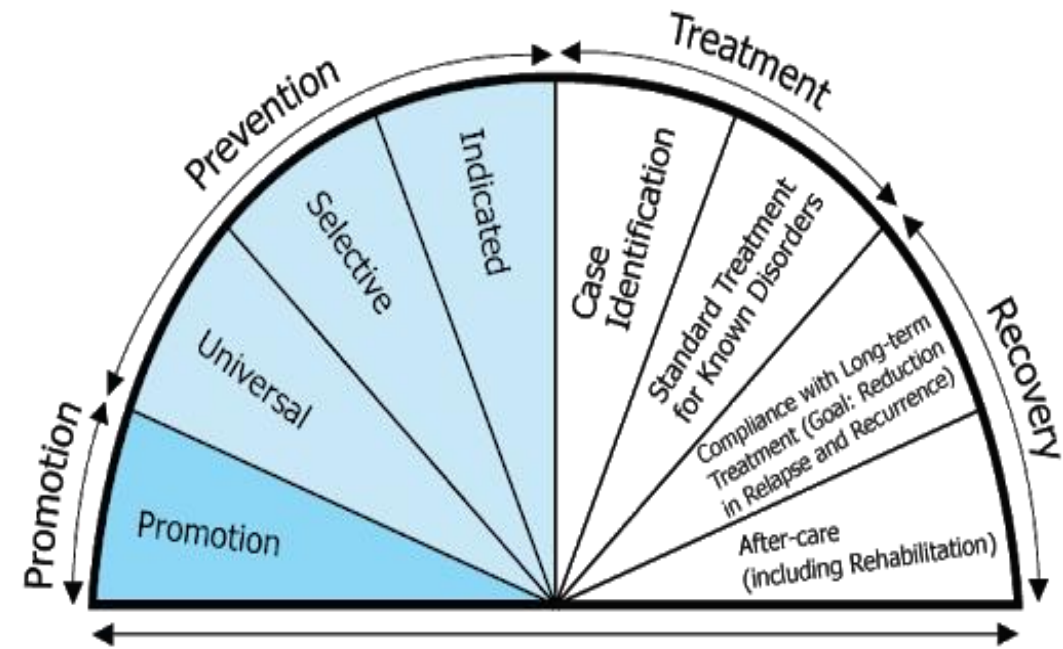
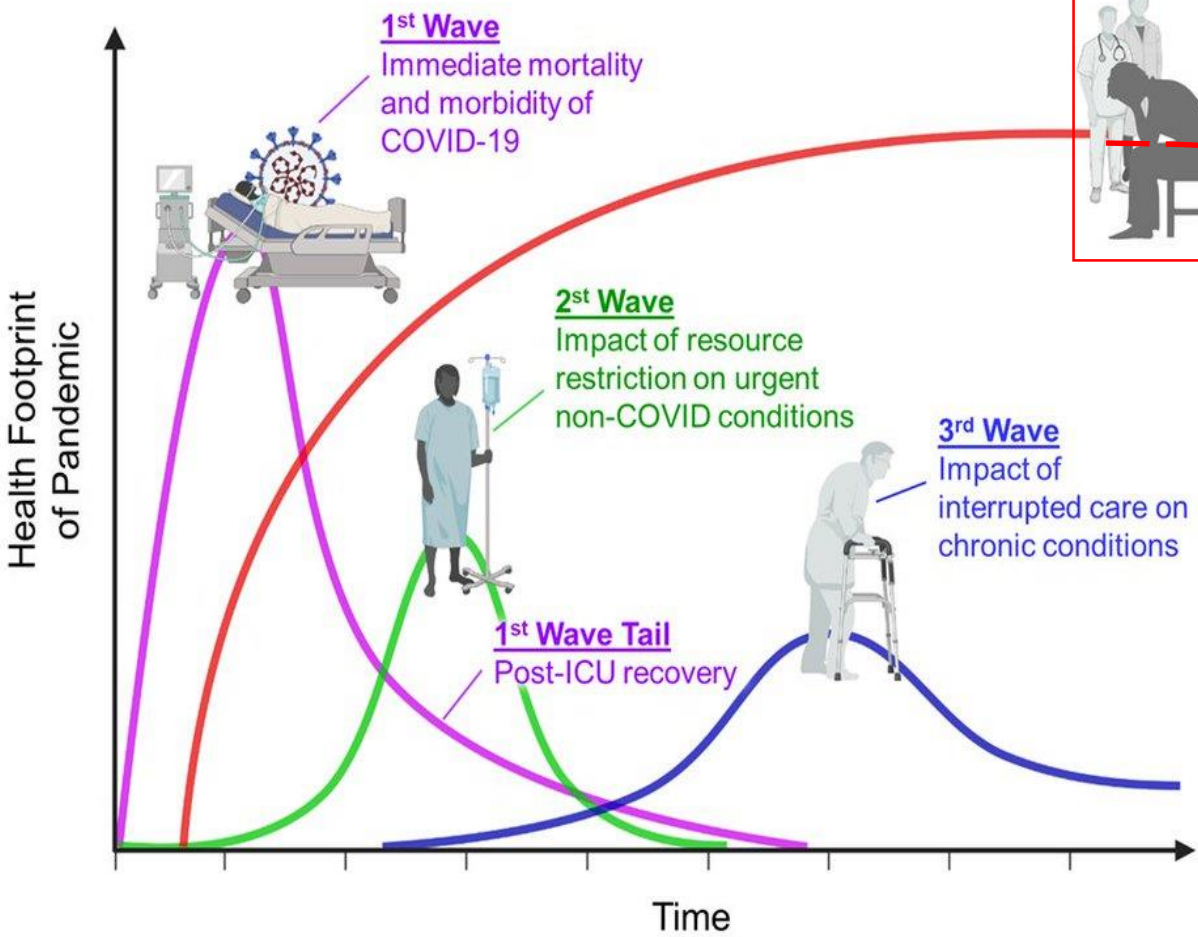
บทเรียนจากวิกฤตอุทกภัย

โรคที่ส่งผลกระทบต่อภาวะทางจิตจากวิกฤตได้แก่ภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้า และการทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย ระดับความรุนแรงจึงขึ้นกับมุมมองของเหตุสูญเสีย ได้แก่ บุคคลจากเหตุการณ์ เศรษฐกิจ

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
เครียดสูง	6,985	5.75
อารมณ์เศร้า	8,698	7.15
เสี่ยงฆ่าตัวตาย	1,533	1.26

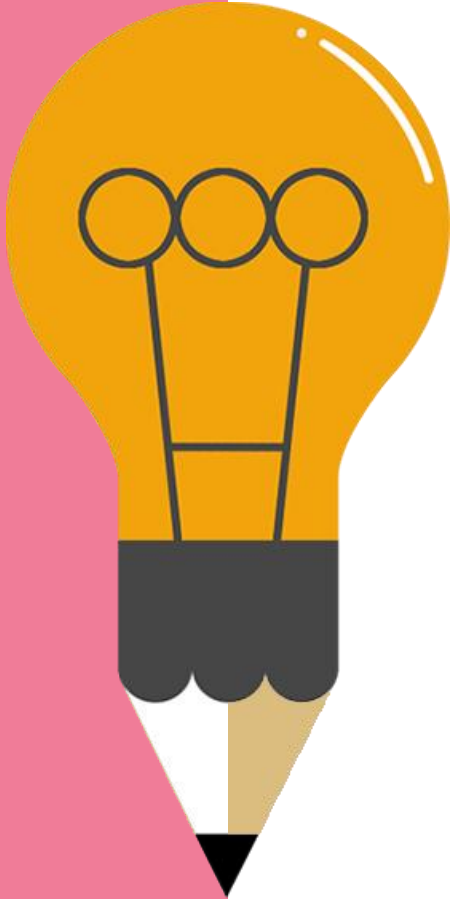
Health footprint to mental health footprint

Combating the 4th curve เพื่อลดปัญหาสุขภาพจิตในคนไทย



(Modified from Mrazek & Haggerty, 1994; cited in ResearchGate, 2020)

เป้าประสงค์หลัก



1st

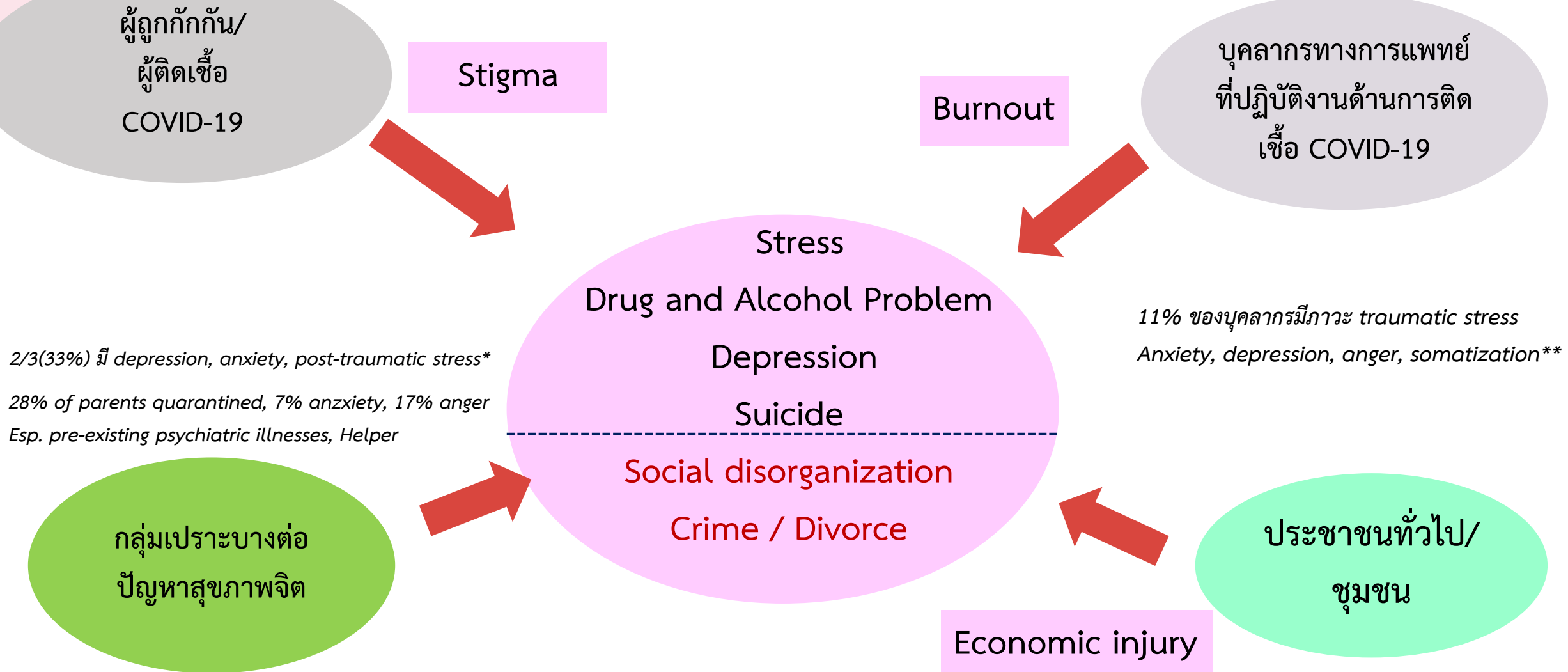
เพื่อลดการเกิดผลกระทบด้านสุขภาพจิต

- Stress
- Burn out
- Suicide
- Depression

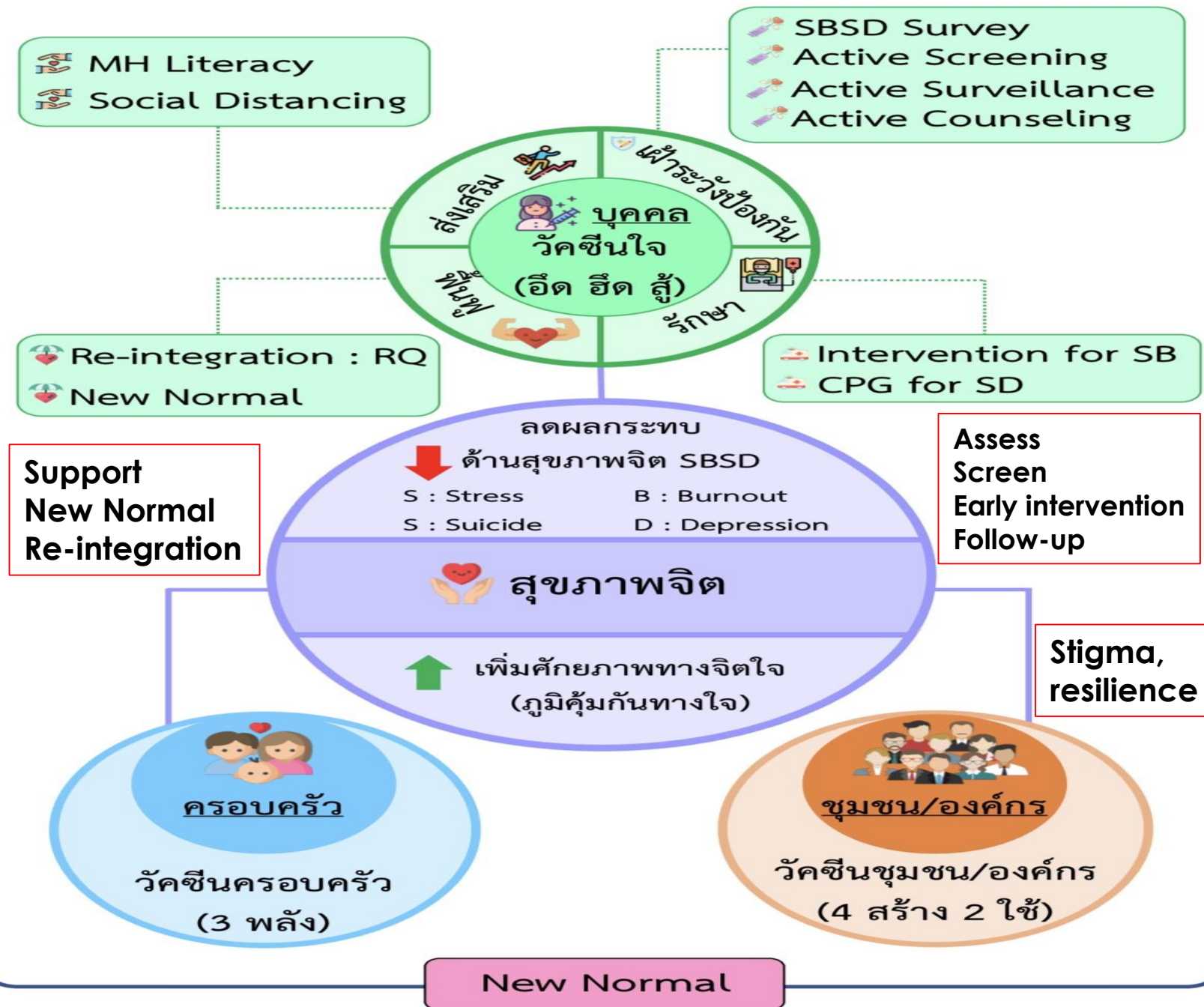
2nd

การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ ของบุคคล ครอบครัว
และสังคม

ผลกระทบสุขภาพจิต จากวิกฤตเชื้อไวรัสโคโรนา 2019



COVID-19 Pandemic



กรอบแนวคิดการดำเนินงาน
เพื่อฟื้นฟูจิตใจ

กระบวนการดำเนินงาน

- การเฝ้าระวังสถานการณ์สุขภาพจิต
- การระบุกลุ่มเสี่ยง โดยการประเมินภาวะสุขภาพจิต (SDSB) ในกลุ่มเสี่ยง
- การดูแลด้วยกระบวนการบำบัดแบบสั้นและป้องกันภาวะทางสุขภาพจิต ตามระดับความรุนแรง
- การเฝ้าระวัง ติดตามต่อเนื่อง
- การสร้างความเข้มแข็งทางใจ : วัคซีนชุมชน พลังสุขภาพจิตของบุคคล

กระบวนการดำเนินงาน



1. ฝ้าระวังสถานการณ์สุขภาพจิต

โดยศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 ดำเนินการ monitor ข้อมูลปัญหาด้านสุขภาพจิต รวมถึงระบบรายงานและการคืนข้อมูลเพื่อฝ้าระวังและติดตามในภาพรวมของเขตสุขภาพที่ 8

2. ระบุกลุ่มเสี่ยงโดยการประเมินสุขภาพจิต (SDSB) ในกลุ่มเสี่ยง

- มีการประชุมร่วมกับคณะกรรมการ sp สาขาสุขภาพจิต ในการวางแผนการดำเนินงาน
- มีระบบค้นหากลุ่มเสี่ยง เพื่อลดกระทบด้านจิตใจ โดยบูรณาการคัดกรองร่วมกับเขตสุขภาพที่ 8 โดย PROGRAM R8EOC ตามแนวทางในกลุ่ม ผู้ป่วย Case COVID19 กลุ่ม PUI / Quarantine SQ LQ HQ
- มีฐานข้อมูลของกลุ่ม ญาติ Case / PUI
- นอกเหนือจากโปรแกรมมีการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่ม helper ประชาชนทั่วไป และกลุ่มเปราะบาง
- เน้นการดำเนินงานแบบ proactive โดยดำเนินการโทรศัพท์ติดตามปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่ม helper ที่มีภาวะเสี่ยงด้านสุขภาพจิต



การดูแลสุขภาพจิต ในสถานการณ์โควิด-19 เขตสุขภาพที่ 8

รวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 27 เมษายน - 1 พฤษภาคม 2563

สรุปสถานการณ์วันที่ 1 พฤษภาคม 2563 (16.00 น.)

กิจกรรมการดูแลจิตใจ (ครั้ง)

กลุ่มสำรวจ	จำนวนกลุ่มเสี่ยง (คน)	จำนวนคัดกรองความเครียด		จำนวนติดตาม (คน)		
		คน	ร้อยละ	มีความเครียดมาก (คะแนน 8 ขึ้นไป) คน	ร้อยละ	มีภาวะซึมเศร้า 9Q+
1) ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)	1	0	0	0	0	0
2) ผู้เข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (PUI)	413	138	33.41%	2	1.44%	1
3) ผู้ได้รับการกักกัน (Self quarantine/Institute quarantine)	12,152	9,729	80.06%	35	0.35%	5
4)ญาติของผู้เข้าเกณฑ์สอบสวนโรค/ญาติผู้ติดเชื้อ/ญาติของผู้เสียชีวิตจากการติดเชื้อ	7,907	2,686	33.96%	40	1.48%	1
5) บุคลากรทางการแพทย์ (Helper)	10,234	9,151	89.41%	98	1.07%	24
6) ประชาชนทั่วไปที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงต่อการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)	884	884	100%	7	0.79%	8
รวม	31,591	22,588	71.50%	182	0.80%	39



กิจกรรมการดูแลจิตใจ (ครั้ง)

กลุ่มสำรวจ	1.สุขภาพจิตศึกษา	2.ให้การปรึกษารายบุคคล	3.ให้การปรึกษารายกลุ่ม	4.รายครอบครัว
1) ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)	0	1	1	0
2) ผู้เข้าเกณฑ์สอบสวนโรค (PUI)	2	345	60	2
3) ผู้ได้รับการกักกัน (Self quarantine/Institute quarantine)	0	8,887	3,524	0
4) ญาติของผู้เข้าเกณฑ์สอบสวนโรค/ญาติผู้ติดเชื้อ/ญาติของผู้เสียชีวิตจากการติดเชื้อ	0	6,558	654	622
5) บุคลากรทางการแพทย์ (Helper)	0	4,951	285	120
6) ประชาชนทั่วไปที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงต่อการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)	0	884	7	0
รวม	2	21,626	4,531	744

ข้อมูลการส่งต่อ

ส่งไปยัง	ส่งต่อรพสต.	ส่งต่อรพช.	ส่งต่อรพท./รพศ.	ส่งต่อรพ.จิตเวช
จำนวน (คน)	119	24	0	0

บุคลากรทางการแพทย์ (Helper) เป็นกลุ่มที่มีความเครียดสูงมากที่สุด
ท่านสามารถเข้าถึงบริการรับคำปรึกษาด้านสุขภาพจิต
ในส่วนขอบุคลากรทางการแพทย์ โทร 042-111412 ต่อ 202
หรือ สายด่วนสุขภาพจิต 1323

การติดตามกลุ่มที่เครียด

หลังประเมิน 1 สัปดาห์ ประเมินด้วยแบบประเมินความเครียด ST5 อีกครั้ง หากพบระดับความเครียดสูง (คะแนนมากกว่า 8 คะแนนขึ้นไป) ประเมินด้วยแบบประเมินภาวะซึมเศร้า หากไม่พบแนวโน้มซึมเศร้า ให้กิจกรรมการดูแลจิตใจแก่ผู้มารับบริการ

การติดตามกลุ่มที่มีภาวะซึมเศร้า

พบผู้รับบริการมีแนวโน้มซึมเศร้า หรือนำตัวตาย ส่งต่อไปยังสถานพยาบาลใกล้บ้าน





3.ดูแลประชาชนด้วยกระบวนการบำบัดตามกลุ่มอาการ

มีการจัดชุดความรู้และแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

- Stress : เน้นเรื่องการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เช่นการนวดคลายเครียด
 - Depression : เน้นการให้คำปรึกษาและปรับพฤติกรรม อารมณ์
 - Suicide : เน้นการเข้าถึง case ให้เร็วที่สุด
 - Burnout : เน้นการเปลี่ยนแนวความคิด สร้างแรงจูงใจเชิงบวกในการปฏิบัติงาน
- โดยดำเนินการตาม flow chart ด้านสุขภาพจิต

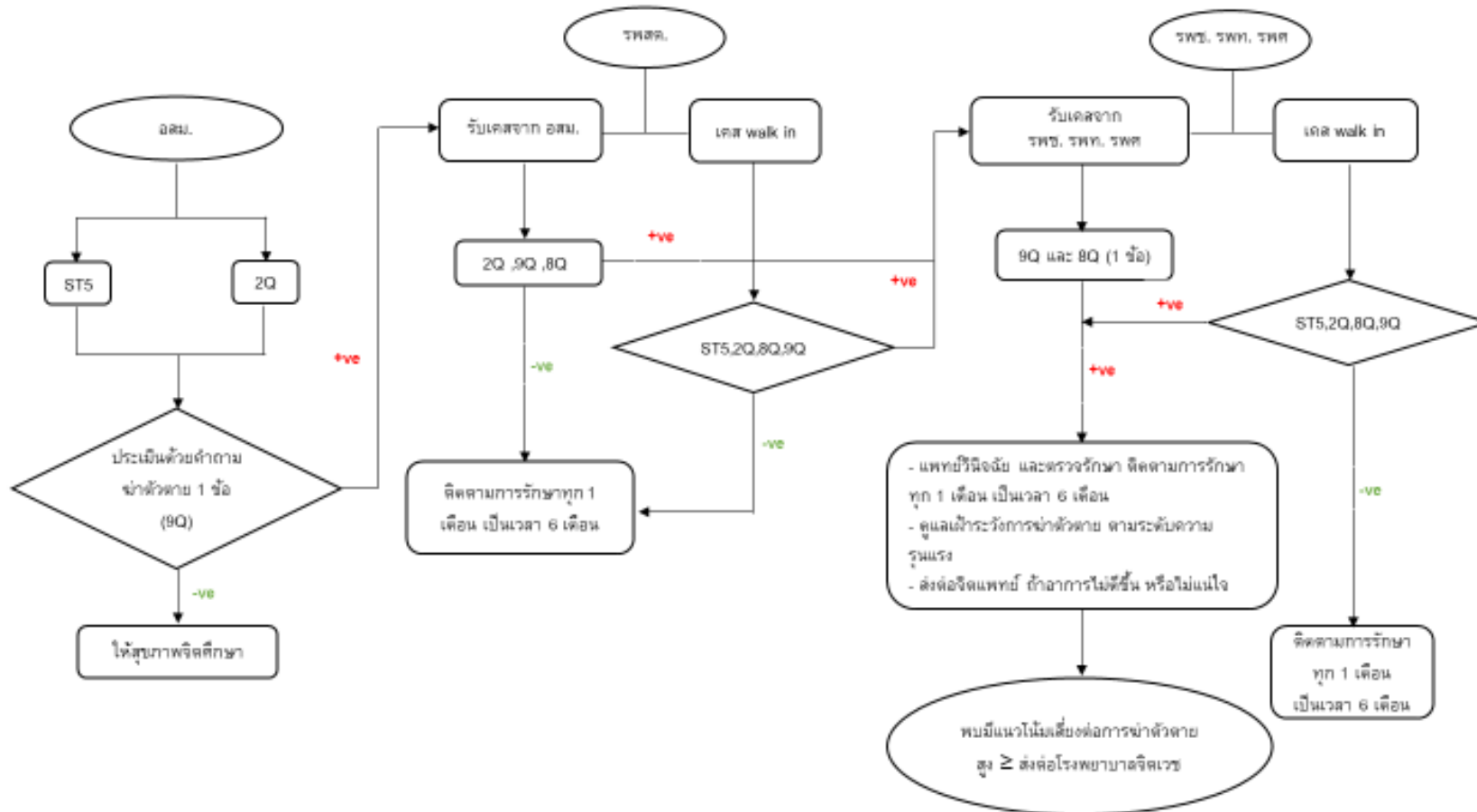
กระบวนการดำเนินงาน



4. เฝ้าระวังติดตามต่อเนื่อง

- มีการกำหนด flow ร่วมกับคณะกรรมการ SP สุขภาพจิต ในการติดตามเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงอย่างต่อเนื่อง

FLOW การประเมินกลุ่มเสี่ยง (ภาพรวม)



กระบวนการดำเนินงาน

5. สร้างความเข้มแข็งทางใจ

- ความเข้มแข็งทางใจรายบุคคลด้วย อีดี อีดี ลู
- ความเข้มแข็งทางใจของครอบครัว ด้วยวัคซีนครอบครัว
- สร้างความเข้มแข็งของชุมชนด้วยมาตรการสร้างวัคซีนชุมชน (Community immunity)

ด้วยหลักการ 4 สร้าง 2 ใช้

ดำเนินการเรียบร้อยแล้วที่ ต.ปลาไหล อ.วาริชภูมิ

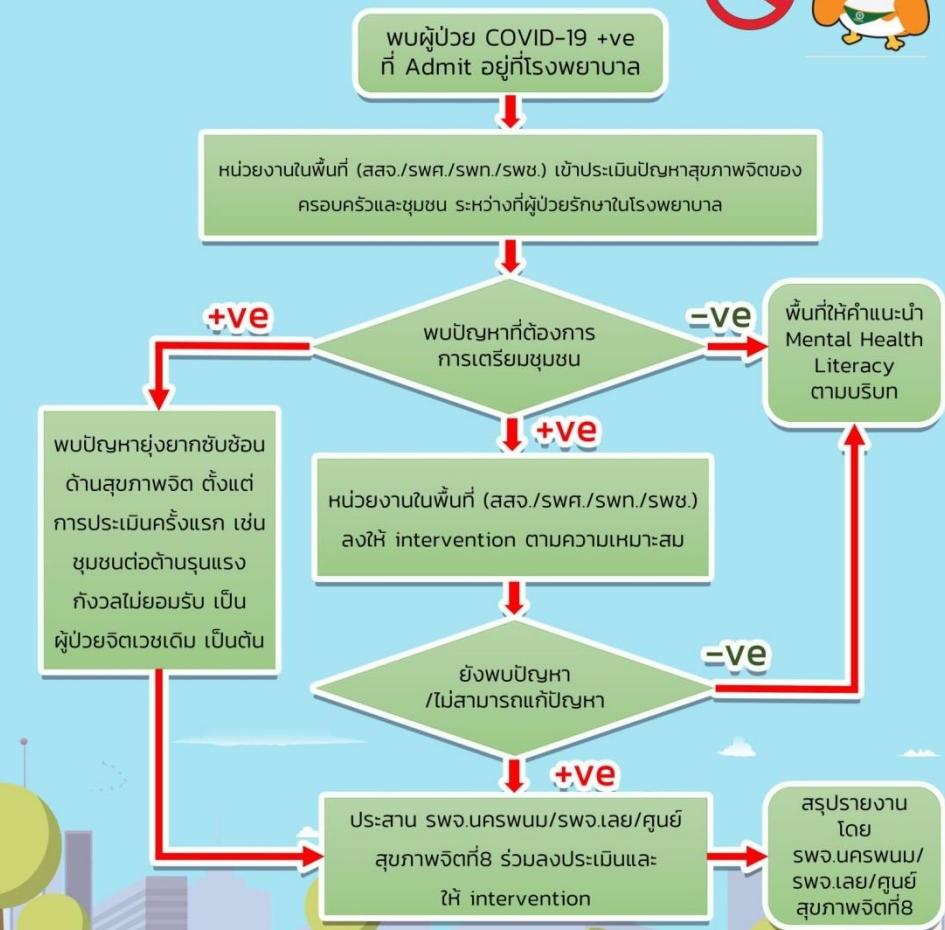
จ.สกลนคร และจะดำเนินการสร้างพื้นที่ต้นแบบเพิ่มเติม

ในทุกจังหวัด จังหวัดละ 1 พื้นที่

- มีแนวทางการเตรียมชุมชนในสถานการณ์โควิด-19 เพื่อลดการเกิด stigma ในชุมชน



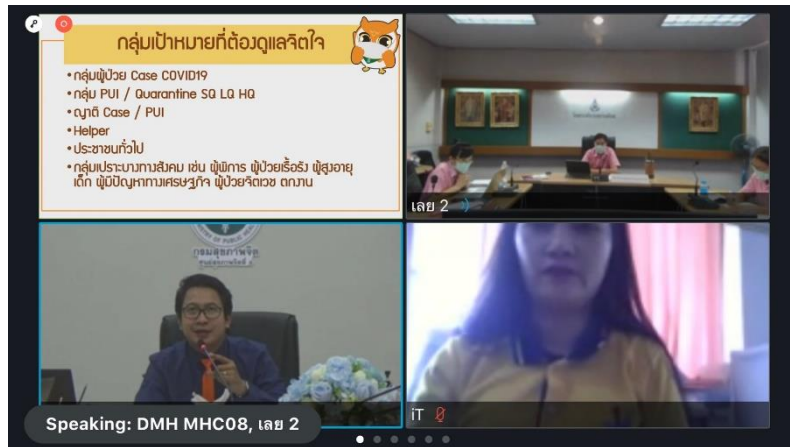
แนวทางการเตรียมชุมชน
ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ
โรคไวรัสโคโรนา COVID-19
เขตสุขภาพที่ 8



ขับเคลื่อนงานผ่านคณะกรรมการ Service Plan สุขภาพจิต

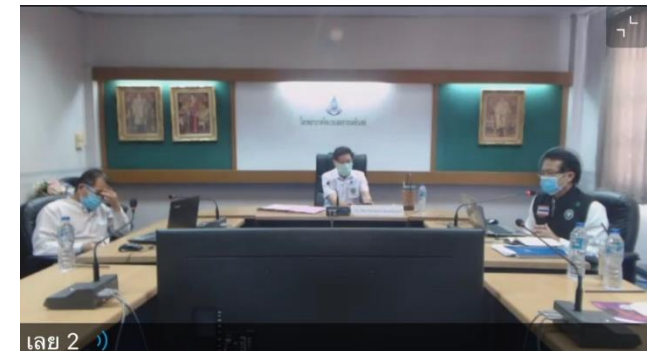
ประชุมพัฒนาแนวทางการดำเนินงานสุขภาพจิตและจิตเวช

1 พค. 2563 ผ่านระบบ VDO Conference WEBX



ประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานสุขภาพจิตในภาวะ COVID19

7 พค. 2563 ผ่านระบบ VDO Conference WEBX



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 ลงพื้นที่ประเมินสุขภาพจิตและให้กำลังใจ
แก่บุคลากรทางการแพทย์และผู้กักตัว ณ ค่ายฮีโร่ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี



วันที่ 21 เมษายน 2563 ทีมสหวิชาชีพศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 ร่วมกับ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี ลงพื้นที่ค่ายฮีโร่ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
Local Quarantine จังหวัดอุดรธานี ได้เยี่ยมให้กำลังใจบุคลากรประจำค่าย พร้อมทั้ง
ร่วมวางแผนทางการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตแก่ผู้ถูกกักกันการให้คำปรึกษาทาง
จิตใจในรูปแบบออนไลน์ระหว่างอยู่ในค่ายกักกัน และการเตรียมความพร้อมก่อนคืนสู่ชุมชน
ซึ่งมีจำนวนผู้ถูกกักกันทั้งสิ้น 25 ราย

การโทรศัพท์เชิงรุกให้คำปรึกษา กลุ่ม Helper

ข้อมูลจากการคัดกรองสุขภาพจิต QR Code

- กลุ่มเครียดมาก 7 ราย
 - กลุ่มเครียดปานกลาง 38 ราย
 - โทรติดตามในกลุ่ม Helper ไปแล้ว 25 ราย
 - ไม่พบปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ
- การให้การช่วยเหลือ ได้แก่ ให้สุขภาพจิตศึกษา ให้
คำปรึกษารายบุคคล ประเมินซ้ำ และแนะนำการจัดการ
ความเครียด ทั้ง 25 ราย



สายด่วนให้คำปรึกษา



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 อุดรธานี

ให้คำปรึกษาด้านจิตใจทางโทรศัพท์ ในสถานการณ์ COVID-19
ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 8 (อุดรธานี, หบอวคย, หบอวบวลาภ, สกลนคร, นครพนม, เลย, บึงกาฬ)

สำหรับประชาชนทั่วไป	สำหรับบุคลากรการแพทย์ และสาธารณสุข
ติดต่อ 24 ชั่วโมง	โทร. 042-111412 ต่อ 202
สายด่วนสุขภาพจิต 1323	ติดต่อในเวลาราชการ
สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422	(จ.-ศ.) 08.30 - 16.30 น.
 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8	ติดต่อนอกเวลาราชการ
ติดต่อถามข้อสงสัยความชอบ Fanpage	(จ.-ศ.) 16.31 - 20.30 น.
	(ส.-อา.) 08.00 - 16.00 น.



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 อุดรธานี



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 อุตรดิตถ์

จัด จัด สู้



แม้ชีวิตจะต้องเปลี่ยนไป แต่กำลังใจมีให้เหมือนเดิม

เราจะสู้ไปด้วยกัน

