



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health



แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อดูแล และฟื้นฟูจิตใจผู้ประสบภัยใน สถานการณ์ความไม่สงบชายแดน ไทย-กัมพูชา



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2568



สารบัญ

ที่มาและความสำคัญ	1
ผลกระทบทางจิตใจจากสงคราม และความรุนแรง	1
กิจกรรมการฟื้นฟูจิตใจในศูนย์ พักพิง	2
ประเภทที่ 1 กิจกรรมคลายเครียดและสันตนาการ	4
ประเภทที่ 2 กิจกรรมดูแลตนเอง	7
ประเภทที่ 3 กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ	13
ประเภทที่ 4 กิจกรรมทางการแพทย์	16

ที่มาและความสำคัญ

พื้นที่ชายแดนไทย-กัมพูชาในปัจจุบันกำลังเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติที่ซับซ้อนและมีผลกระทบอย่างกว้างขวาง ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นส่งผลให้ประชาชนในพื้นที่ต้องเผชิญกับความไม่มั่นคงทางความปลอดภัย การสูญเสียที่อยู่อาศัย ความแยกจากครอบครัว และการขาดแคลนทรัพยากรพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ก่อให้เกิดภาวะเครียดและบาดเจ็บทางจิตใจในวงกว้าง ซึ่งต้องการการตอบสนองที่เร่งด่วนและเป็นระบบ เนื่องด้วยประชาชนที่ได้รับผลกระทบจำนวนมากต้องการการสนับสนุนทางด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมอย่างเหมาะสมและทันที่ แนวทางการจัดกิจกรรมนี้เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้การดูแลสุขภาพจิตนี้มีทิศทางที่ชัดเจน มีมาตรฐาน และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้ประสบภัยได้อย่างทันที่และมีประสิทธิภาพ

ผลกระทบทางจิตใจจากสงครามและความรุนแรง

การเผชิญกับสงครามส่งผลให้ผู้ประสบภัยต้องเผชิญกับความกลัว ความไม่แน่นอน และการสูญเสียในหลายมิติ ทำให้เกิดความเครียดอย่างต่อเนื่อง ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะเตรียมพร้อมสู้หรือหนีตลอดเวลา นำไปสู่อาการนอนไม่หลับ เหนื่อยล้า และไม่สามารถผ่อนคลายได้ เมื่อเวลาผ่านไปโดยไม่ได้รับการดูแล หรือไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม อาการเหล่านี้อาจพัฒนาเป็นภาวะที่รุนแรงขึ้น เช่น โรคเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTSD) ภาวะซึมเศร้า หรือความวิตกกังวลที่รุนแรง ผลกระทบดังกล่าวไม่เพียงส่งผลต่อตัวบุคคล แต่ยังขยายไปสู่ครอบครัวและชุมชน การเข้าใจและการดูแลสุขภาพจิตในช่วงวิกฤติจึงเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาพัฒนาไปสู่ความรุนแรงและยาวนานมากขึ้น

กิจกรรมการฟื้นฟูจิตใจในศูนย์พักพิง

กิจกรรมการฟื้นฟูจิตใจในศูนย์พักพิง มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้ประสบภัยใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด สร้างจุดหมายในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน และส่งเสริมการฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับสู่สภาวะปกติ กิจกรรมที่ดีจะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ สร้างความพร้อมในการแก้ไขปัญหาเมื่อกลับสู่ชุมชน และเชื่อมโยงจิตใจผู้เข้าร่วมเข้าหากัน ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว สร้างกำลังใจและพลังความเชื่อมั่น ควรให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับผู้ที่มีมาจากชุมชนเดียวกัน เพื่อให้ได้พบปะพูดคุย และช่วยเหลือกัน ซึ่งจะกลายเป็นเครือข่ายการสนับสนุนที่ต่อเนื่องเมื่อกลับสู่ชุมชนตนเอง คำนึงถึงความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ปรับให้เหมาะสมกับบริบทท้องถิ่น

หลักการจัดกิจกรรมในศูนย์พักพิง โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อให้สมาชิก ร่วมคิดร่วมทำในการจัดบรรยากาศให้สงบ ให้รู้สึกปลอดภัยเหมือนบ้าน จำเป็นต้อง มีการเตรียมการทั้งเรื่องความปลอดภัยในสุขภาพ การดูแลความสงบใจ ความหวัง มองหาด้านบวกเพื่อเสริมสร้างกำลังใจ และการช่วยกันดูแลใจภายใต้สถานการณ์ ความไม่สงบที่เกิดขึ้น ด้วย 4 องค์ประกอบสำคัญ คือ



เตรียมการด้านความปลอดภัย

เช่น จัดเตรียมยาสามัญประจำบ้านหรือยาประจำตัว หรือการช่วยกันดูแลความปลอดภัยภายในศูนย์หรือชุมชน



การดูแลความสงบทางใจ

เช่น การทำสมาธิ หรือการฝึกหายใจคลายเครียด การพูดคุยกับ คนที่ไว้ใจเพื่อระบายความรู้สึก หรือการออกกำลังกายเบาๆ



การสร้างความหวัง

เช่น การค้นหามุมมองด้านบวก พุดคุยหรืออยู่กับคนที่สนับสนุน ให้กำลังใจ และแบ่งปันเรื่องราวการสร้าง的希望หรือเป้าหมายกับผู้อื่น โดยอาจทำในรูปแบบเสียงตามสายหรือ Group Line



การช่วยกันดูแลใจในชุมชน

เช่น สร้างพื้นที่เรียนรู้ภายในศูนย์ฯ ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทั้งในกลุ่มเด็ก ผู้ป่วย ผู้สูงอายุ แลกเปลี่ยนให้คำปรึกษาแนะนำ โดยอาจตั้งเป็นกลุ่ม Social Support และช่วยกันสังเกตหรือเฝ้าระวังทั้งภายในศูนย์และบริเวณใกล้เคียง

การเริ่มต้นจัดกิจกรรมภายในศูนย์อย่างเป็นระบบ ควรมีการรับสมัครจิตอาสาซึ่งเป็นผู้อพยพมาพักพิงในศูนย์แห่งนี้เพื่อ

1

จัดสรรบทบาทหน้าที่ตามความถนัดและศักยภาพของแต่ละบุคคล

เช่น การดูแลด้านสถานที่ ด้านอาหาร การดูแลเด็ก ผู้สูงอายุ หรือการสอดส่องดูแลด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตขั้นพื้นฐาน ควรมีการคัดกรองโรคเรื้อรังหรือปัญหาสุขภาพ ได้แก่ โรคประจำตัวทั่วไป โรคจิตเวช การใช้สุรา เพื่อประเมินและปรึกษากับแพทย์ต่อไป

2

ทราบจำนวนและศักยภาพของกำลังคนที่มีอยู่ภายในศูนย์พักพิง

ซึ่งจะเป็นข้อมูลสำคัญในการวางแผนบริหารจัดการทรัพยากรบุคคล และการประสานขอการสนับสนุนเพิ่มเติมจากหน่วยงานภายนอกหากจำเป็น

3

สร้างระบบการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในศูนย์พักพิง

โดยผู้อยู่อาศัยสามารถทราบได้ว่าตนสามารถขอความช่วยเหลือหรือคำแนะนำจากบุคคลใดได้ในเรื่องต่าง ๆ

โดยหากจิตอาสาพบผู้ที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต สามารถให้ข้อมูลความรู้เบื้องต้นหรือแจ้งผู้จัดการศูนย์พักพิงหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เพื่อให้การดูแลต่อไป โดยการจัดกิจกรรมสามารถแบ่งออกได้ 4 ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ 1 กิจกรรมคลายเครียดและสันตนาการ

ประเภทที่ 2 กิจกรรมดูแลตนเอง

ประเภทที่ 3 กิจกรรมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

ประเภทที่ 4 กิจกรรมทางการแพทย์

ประเภทที่ 1

กิจกรรมคลายเครียด และสันตนาภาการ



ประเภทที่ 1

กิจกรรมคลายเครียดและสันทนาการ

กิจกรรมที่ 1.1

การเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย

กิจกรรม	รายละเอียด
การจัดมุนั่งเล่น ผ่อนคลาย	การมีโทรทัศน์หรือวิทยุส่วนกลาง ที่เปิดรายการผ่อนคลายไม่เน้น รายการข่าวที่กระตุ้นความรู้สึกกังวล มีระบบเสียงตามสายที่สามารถ ประชาสัมพันธ์ความช่วยเหลือหรือกิจกรรมต่างๆ ของศูนย์พักพิง
การเคลื่อนไหวตาม จังหวะเสียงเพลง	ช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างอิสระและสนุกสนาน โดยเลือกใช้ เพลงที่คุ้นเคยและเหมาะสมกับวัฒนธรรมท้องถิ่น เพื่อให้ผู้เข้าร่วม รู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข กิจกรรมนี้ช่วยลดปล่อยความเครียด ผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย
การออกกำลังกายเบา	การยืดเหยียด การเดินเป็นกลุ่ม และการบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ลดความเกร็งของกล้ามเนื้อ และสร้างความรู้สึกสดชื่นให้กับร่างกายและจิตใจ
กีฬาเบาและเกมส์	กิจกรรมที่ปลอดภัยและเหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย เช่น การละเล่นพื้นบ้าน เกมง่ายๆ ที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก ช่วยสร้างความสนุกสนาน ลดความเครียดได้

กิจกรรมที่ 1.2

ศิลปะและดนตรีบำบัด

กิจกรรม	รายละเอียด
ศิลปะกรรม	เช่น การวาดภาพ การทำงานหัตถกรรมง่ายๆ ด้วยวัสดุที่หาได้ในท้องถิ่น ให้โอกาสผู้ประสพภัยในการแสดงออกทางความคิดและอารมณ์ผ่านผลงานศิลปะ ช่วยสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจและผ่อนคลาย
ดนตรี	การร้องเพลงร่วมกัน การเล่นเครื่องดนตรีพื้นบ้าน หรือการฟังดนตรีเพื่อผ่อนคลาย ดนตรีมีพลังพิเศษในการเชื่อมต่อจิตใจและสร้างความผูกพันระหว่างผู้คน ช่วยลดความวิตกกังวลและปลดปล่อยความรู้สึกที่ยากจะพูดออกมา

กิจกรรมที่ 1.3

ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ

กิจกรรม	รายละเอียด
การบรรยายเรื่องการจัดการความเครียด	ในรูปแบบที่เข้าใจง่าย โดยผู้เชี่ยวชาญหรือเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการฝึกอบรม เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการรับมือกับความเครียดในสถานการณ์วิกฤติ
การบรรยายเรื่อง การสร้างความเข้มแข็งทางใจ	ที่มุ่งเน้นให้ผู้พวยพสร้าง ความเข้มแข็งทางใจได้ด้วยตนเอง โดยการส่งเสริมในสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในตนเอง ไม่ว่าจะ เป็นสิ่งที่ตนเองทำได้ หรือลองสำรวจสิ่งที่มีอยู่ที่สามารถพัฒนาได้ พัฒนาให้เป็นจุดแข็งเพื่อสร้างคุณค่าและการยอมรับในตัวเอง รวมถึงการมองหากำลังใจ หรือแรงสนับสนุนจากคนรอบข้าง

ประเภทที่ 2

กิจกรรมดูแลตนเอง



ประเภทที่ 2 กิจกรรมดูแลตนเอง

กิจกรรมที่ 2.1

การดูแลสุขภาพกายและจิต

กิจกรรม	รายละเอียด
การจัดการปัญหา การนอน	การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการนอนหลับ การปรับ กิจวัตรประจำวัน และเทคนิคการผ่อนคลายก่อนนอน
การจัดการความเครียด	วิธีการที่สร้างสรรค์และปลอดภัย เช่น การทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ การหาเวลาสำหรับตนเอง การสร้างความสมดุล ระหว่างการทำงานและการพักผ่อน
การใช้ยาอย่างถูกต้อง	ในกลุ่มที่ต้องให้ยารักษา ต้องมีการให้ความรู้เรื่องการใช้ยา อย่างปลอดภัย การเก็บรักษา ยา และการระวังผลข้างเคียง โดยเฉพาะยาที่อาจมีผลต่อระบบประสาทและการนอนหลับ

เทคนิคการจัดการความเครียดอย่างง่าย มีดังนี้

การยึดเหนี่ยวจิตใจกับปัจจุบัน (Grounding)

ช่วยให้จิตใจกลับมาอยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน เมื่อรู้สึกวิตกกังวลหรือนึกถึงเหตุการณ์เลวร้าย

เทคนิค 5-4-3-2-1



เพื่อให้จิตใจกลับมามั่นคงและรู้สึกปลอดภัยในปัจจุบัน

เทคนิคการจัดการความเครียดอย่างง่าย มีดังนี้

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation)

ช่วยลดความตึงเครียดทั้งทางกายและใจ โดยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน อย่างเป็นระบบ เริ่มจากปลายเท้า เกร็งแน่นเป็นเวลา 5 วินาที แล้วปล่อยให้คลายลง สังเกตความรู้สึกที่แตกต่างระหว่างเกร็งและคลาย ทำต่อเนื่องไปยังน่อง ต้นขา หน้าท้อง หลัง แขน ไหล่ คอ และหน้า ช่วยให้ตระหนักถึงความตึงเครียดในร่างกายและสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง



เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง
“การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”
กรมสุขภาพจิต

การฝึกหายใจคลายเครียด

ช่วยให้ร่างกายได้ออกภาคเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด และยังช่วยให้หัวใจเต้นช้าลง ลดความวิตกกังวล สมองแจ่มใส มีสมาธิมากขึ้น โดยเริ่มจากนั่งในท่าที่สบาย หลังตรง แล้วค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมกับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ จากนั้น กลั้นหายใจไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อตอนหายใจเข้า แล้วค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ พยายามปล่อยลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตหน้าท้องแฟบลง ให้ทำเช่นนี้ซ้ำ 4 – 5 ครั้ง



เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง
“การฝึกหายใจคลายเครียด”
กรมสุขภาพจิต

ประเภทที่ 2 กิจกรรมดูแลตนเอง

กิจกรรมที่ 2.2

การป้องกันภัยและความปลอดภัย

กิจกรรม	รายละเอียด
การดูแลจิตใจในกลุ่มเด็ก	ให้ความรู้ครอบครัว/ผู้ดูแล เกี่ยวกับการดูแลกลุ่มเปราะบาง ที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ รวมถึงการสังเกตอาการ การให้การสนับสนุนทางอารมณ์ และการป้องกันอันตราย การดูแลด้านจิตใจและการจัดกิจกรรมคลายเครียดทั้งแบบเดี่ยวและแบบครอบครัว จึงเป็นส่วนสำคัญในการปรับตัว และรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น
การดูแลจิตใจในกลุ่มผู้สูงอายุ	ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงสูงที่ต้องการความใส่ใจเป็นพิเศษ การดูแล ควรเน้น สร้างความรู้สึกปลอดภัย อธิบายมาตรการความปลอดภัยและรับรองว่าจะไม่ทิ้งให้อยู่คนเดียว รักษาศักดิ์ศรี ให้เลือกในเรื่องเล็กๆ และขอความคิดเห็นในการตัดสินใจ ใช้ความทรงจำในอดีต เล่าประสบการณ์ชีวิตและแบ่งปัน ภูมิปัญญา ทำกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การยืดเหยียด เบาๆ ฟังเพลงเก่า ดูรูปถ่าย สัมผัสสิ่งของที่นุ่ม และ กิจกรรมทางศาสนา เชื่อมต่อกับครอบครัว ผ่านโทรศัพท์ หรือวิดีโอคอล และจัดกิจกรรมระหว่างวัย เตรียมพร้อม กลับบ้าน ประเมินความปลอดภัย เชื่อมต่อกับระบบสุขภาพ ที่องถิ่น และสร้างระบบการติดตามจากชุมชน



การดูแลจิตใจในกลุ่มเด็ก
“การเล่นเพื่อดูแลจิตใจเด็ก ๆ
ที่เผชิญความสูญเสีย”
กองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา

หลักการจัดกิจกรรมสำหรับกลุ่มเด็ก ในศูนย์พักพิง

หลักการจัดกิจกรรมในศูนย์พักพิง โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนด้วย 4 องค์ประกอบสำคัญ คือ **SAFE, CALM , HOPE และ CARE**



เตรียมการด้านความปลอดภัยด้านสุขภาพ

จัดให้มีการประเมินความต้องการและทรัพยากรที่ต้องใช้ (ที่พัก, สุขอนามัย, อาหาร, ยา , ข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็น)



การดูแลความสงบทางใจ

จัดหา "พื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก" (Child-Friendly Space) ในศูนย์พักพิงหรือจุดรวมพล จัดพื้นที่ให้เด็กได้เล่น ทำกิจกรรม

กิจกรรมศิลปะบำบัด (Art Therapy)

การวาดภาพ การระบายสี หรือปั้นดินน้ำมัน เพื่อให้เด็กแสดงความรู้สึก ใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางในการสื่อสารความในใจของเด็ก

การเล่นเพื่อบำบัด (Play Therapy)

จัดของเล่นที่หลากหลาย เช่น ตุ๊กตา ของเล่นบทบาทสมมุติเปิดโอกาสให้เด็กเล่นอย่างอิสระ และสังเกตพฤติกรรมในการแสดงออก

กิจกรรมกลุ่มเพื่อความสัมพันธ์

การเล่นเกมนเป็นกลุ่ม เช่น ปั้นแป้ง ดนตรี เกมโยนบอล บอร์ดเกม เล่นดนตรี ร้องเพลง การเล่านิทานและทำกิจกรรมประกอบเรื่อง เพื่อเสริมความมั่นใจ

กิจกรรมผ่อนคลายและการหายใจ

การฝึกหายใจลึก ๆ เช่น เป่าฟองสบู่ หรือพัดกระดาษ การฝึกสติผ่านกิจกรรมเบา ๆ เช่น ฟังเสียงธรรมชาติ หรือโยคะเด็ก



การสร้างความหวัง

การค้นหามุมมองด้านบวก พุดคุยหรืออยู่กับคนที่สนับสนุน ให้กำลังใจและแบ่งปันเรื่องราวในการสร้างความหวังหรือเป้าหมายกับผู้อื่น กิจกรรมเสริมพลังใจ (Resilience Activities) เช่น การเขียน “สิ่งที่ฉันภูมิใจ” หรือ “คนที่ฉันไว้ใจ” , การทำสมุดความสุข หรือวาดต้นไม้ความหวัง



การช่วยกันดูแลใจในชุมชน

รวบรวมข้อมูลเด็กและครอบครัวที่ได้รับผลกระทบ โดย 72 ชั่วโมง-2 สัปดาห์ ให้ประเมินและคัดกรองเบื้องต้นด้วยแบบประเมิน Symptoms Checklists, PHQ-A, CRIES-8



การช่วยกันดูแลใจในชุมชน

จากการประเมินและคัดกรองเบื้องต้นด้วยแบบประเมิน Symptoms Checklists, PHQ-A, CRIES-8 สามารถจำแนกเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม

**กลุ่มปกติ
(เฝ้าระวัง)**

สามารถจัดกิจกรรมตาม **CALM** และ **HOPE**

**กลุ่มเสี่ยง
(ต้องการการดูแลใกล้ชิด)**

จัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดเฉพาะทาง เช่น ศิลปะบำบัด, ดนตรีบำบัด, การเล่นบำบัด (Play Therapy) และให้คำปรึกษาจากสภวิชาชีพ หรือ นักสุขภาพจิต

PHQ-A 5-14 คะแนน,
Symptoms Checklists +

**กลุ่มเสี่ยงสูง
(ต้องได้รับการรักษา
โดยผู้เชี่ยวชาญ)**

เด็กที่บาดเจ็บ, เด็กที่เห็นเหตุการณ์รุนแรง, เด็กที่สูญเสียบุคคลในครอบครัว ควรส่งต่อเพื่อรับการรักษาโดยจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น อาจมีการใช้ยา ร่วมกับการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม

PHQ-A > 15 คะแนน,
CRIES-8 > 17 คะแนน

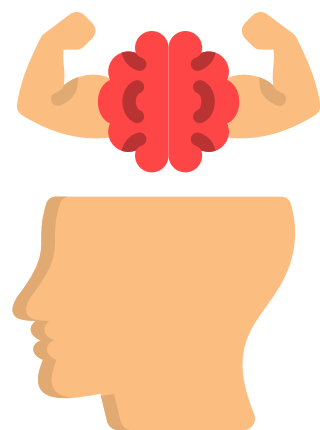
กิจกรรมที่ 2.3 การสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน

กิจกรรม	รายละเอียด
กิจกรรมสร้างความสุขง่ายๆ	สอนรู้จักการหาความสุขจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต การชื่นชมธรรมชาติ การใช้เวลากับคนที่รัก หรือ การทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ
กิจกรรมสร้างกิจวัตรประจำวันที่ดี	เช่น กำหนดเวลาตื่นและนอน ในเวลาเดียวกันทุกวัน แม้ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ เพื่อช่วยให้ร่างกายมีนาฬิกาชีวภาพที่คงที่ จัดแผนกิจกรรมประจำวัน แบ่งวันออกเป็นช่วงเวลา เช่น เช้า-บ่าย-เย็น และกำหนดกิจกรรมในแต่ละช่วง เช่น การออกกำลังกาย การทำงาน การพักผ่อน

ประเภทที่ 3

กิจกรรมสร้าง

ความเข้มแข็งทางจิตใจ



ประเภทที่ 3

กิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจ

กิจกรรมที่ 3.1

การสร้างความรู้สึที่ดีกับตัวเอง

กิจกรรม	รายละเอียด
กิจกรรมกลุ่มพูดคุย เติมพลัง	การสนทนาในกลุ่มเล็กที่มุ่งเน้นการแบ่งปันประสบการณ์ เชิงบวกและการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยเลือกประเด็น ตามความเหมาะสม เช่น "ผ่านวิกฤติครั้งนี้มาจนถึงปัจจุบัน ได้อย่างไร" หรือ "ประทับใจและชื่นชมใครหรืออะไรใน เหตุการณ์ครั้งนี้" หรือ "สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้หรือสัปดาห์นี้"
กิจกรรมทำความดี	สร้างความรู้สึที่ดีมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อผู้อื่น เช่น การช่วยเหลือผู้อื่นในศูนย์พักพิง การดูแลผู้ป่วย ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และเด็ก การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนภายในศูนย์

กิจกรรมที่ 3.2

การสร้างความรู้สึที่ดีว่าตนจัดการชีวิตได้

กิจกรรม	รายละเอียด
กิจกรรมแก้ปัญหาเชิงรุก	ฝึกทักษะการคิดแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ สอนให้แยกแยะ สิ่งที่ทำได้และทำไม่ได้ วางแผนและลงมือปฏิบัติอย่างมี ประสิทธิภาพ

กิจกรรมที่ 3.3

การสร้างสายสัมพันธ์เกื้อหนุน

กิจกรรม	รายละเอียด
กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ	ร่วมแรงร่วมใจในการจัดบรรยากาศศูนย์พักพิงให้น่าอยู่ สร้างสัมพันธ์สำหรับครอบครัว และสร้างเครือข่ายสำหรับสมาชิกจากชุมชนเดียวกัน

กิจกรรมที่ 3.4

การสร้างจุดหมายในชีวิต

กิจกรรม	รายละเอียด
กิจกรรมทางศาสนา	การสวดมนต์ ไหว้พระ การสันทนาการ การอ่านหนังสือ ธรรมะ และกิจกรรมปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา กิจกรรมเหล่านี้ช่วยสร้างความสงบใจและความหมายในชีวิต
กิจกรรมกลุ่มพูดคุยค้นหาจุดหมายชีวิต	ใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ด้วยชุดคำถาม เช่น "ทุกวันนี้มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร" หรือ "อะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต"
กิจกรรม "ความสุขคืออะไร"	ใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ด้วยชุดคำถาม เช่น "ความสุขของคุณคืออะไร" (แยกตามสถานการณ์: อยู่คนเดียว/ ครอบครัว/ ที่ทำงาน/ เพื่อน) หรือ "จะเติมความสุขให้กับตัวเองได้อย่างไร"
กิจกรรม "วัคซีนใจ"	เป็นแนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้กับชุมชนมี 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจเรื่องอารมณ์และความเครียด ทักษะการจัดการปัญหาและการผ่อนคลาย เครือข่ายการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน และความหมายจุดมุ่งหมายในชีวิต



การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ
“คู่มือวัคซีนใจ”
กรมสุขภาพจิต

ประเภทที่ 4

กิจกรรมทางการแพทย์



ประเภทที่ 4

กิจกรรมทางการแพทย์

กิจกรรม	รายละเอียด
การคัดกรองและประเมิน	การประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นเพื่อระบุผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ การระบุกลุ่มเสี่ยงและผู้ต้องการความช่วยเหลือพิเศษ และการติดตามอาการและให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง ตามคู่มือ “MCATT”
การส่งต่อและประสานงาน	การส่งต่อผู้ที่ต้องการการรักษาเฉพาะทางไปยังหน่วยงานที่เหมาะสม และการประสานงานกับหน่วยงานสุขภาพเพื่อความต่อเนื่องของการดูแล



กิจกรรมทางการแพทย์
“คู่มือ MCATT”
กรมสุขภาพจิต