



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานพัฒนาองค์กรและขับเคลื่อนกำลังคน โทร. ๐ ๒๕๒๑ ๖๕๕๐ - ๒ ต่อ ๓๐๓

ที่ สธ ๐๙๓๕.๐๒/ว ๔๕๔ วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๔

เรื่อง แนวทางการดูแลด้านสังคม จิตใจ สำหรับบุคลากรกรมอนามัย

เรียน ที่ปรึกษา / รองผู้อำนวยการฯ / หัวหน้ากลุ่มงานทุกกลุ่มงาน

ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อาจทำให้บุคลากรมีความเครียด อีกทั้งสามารถส่งผลให้กลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตในระยะเวลาต่อมา กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย จึงได้จัดทำ Infographic แนวทางการดูแลด้านสังคม จิตใจ สำหรับบุคลากรกรมอนามัย เพื่อให้บุคลากรกรมอนามัยได้ปฏิบัติตัวตามหลักการดูแลด้านสังคม จิตใจ สถาบันพัฒนาสุขภาพวะเขตเมือง จึงขอให้ท่านและบุคลากรทุกกลุ่มงานปฏิบัติดังนี้

๑. ปฏิบัติตัวตามมาตรการความปลอดภัยของกรมอนามัยอย่างเคร่งครัด
๒. รับและส่งข้อมูลข่าวสารที่สร้างความเข้าใจ
๓. หมั่นสำรวจตนเอง ด้วยการประเมินตนเองตามแบบประเมิน ดังนี้
  - แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (๒Q) Link
  - แบบประเมินความเครียด (ST๕) Link <https://bit.ly/2VvMtDe>
  - แบบประเมินภาวะหมดไฟในการทำงาน Link <https://bit.ly/37kHcV8>
๔. หากมีความเครียดเกิดขึ้นให้ใช้วิธีการดูแลจิตใจตามหลักการ CARE
๕. สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยศึกษาและฝึกปฏิบัติตามคู่มือ/โปรแกรม Online Learning ของกรมสุขภาพจิต Link <https://bit.ly/2VsnLqW>

๖. หากมีความเครียดเรื้อรัง กรุณาโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓  
ทั้งนี้สามารถดาวน์โหลด Infographic ดังกล่าวได้ตาม QR Code แนบท้ายหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและแจ้งผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

(นายเกษม เวชสุธานนท์)

ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาพวะเขตเมือง



QR Code แนวทางการดูแลฯ


# แนวทางการดูแลด้านสังคมจิตใจ สำหรับบุคลากรกรมอนามัย

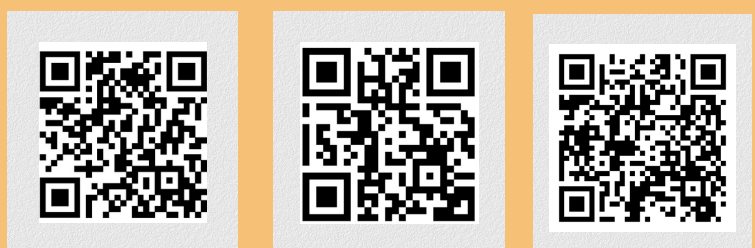
ท่ามกลางสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อาจทำให้บุคลากรมีความเครียด อีกทั้งสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในระยะยาวได้ ดังนั้น เพื่อให้บุคลากรปฏิบัติงานได้อย่างเต็มความสามารถและมีความสุข ควรปฏิบัติตัวตามหลักการดูแลด้านสังคมจิตใจดังต่อไปนี้



**1** ปฏิบัติตัวตามมาตรการความปลอดภัยของกรมอนามัยอย่างเคร่งครัด

**2** รับและส่งข้อมูลข่าวสารที่สร้างความเข้าใจ ไม่สร้างความตระหนก จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และใช้เวลาในการติดตามข่าวสารให้พอเหมาะ วันละไม่เกิน 2 ชั่วโมง

**3** หมั่นสำรวจตนเอง  ถึงการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติทางอารมณ์และทางร่างกาย ที่เป็นอาการแสดงถึงความเครียด เช่น หงุดหงิดง่ายขึ้น เศร้าหมองวิตกกังวลมากขึ้น รู้สึกเหนื่อยล้าเรื้อรัง หรือตรวจสอบสภาวะจิตใจเบื้องต้นด้วยตนเอง โดยใช้แบบประเมินต่อไปนี้



แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)      แบบประเมินความเครียด (ST5)      แบบประเมินภาวะหมดไฟในการทำงาน

**4** หากมีความเครียดเกิดขึ้น ให้ใช้วิธีการดูแลจิตใจตามหลักการ CARE

**C**larify : ทบทวนใจตนเอง


- มีสติรู้ทันสิ่งที่ทำให้เครียด
- รู้สึกถึงแรงจูงใจและหน้าที่ทำงาน
- จุดประกายความสงบใจแก่ตนเอง

**A**im : ตั้งเป้าหมายและจัดการปัญหา

- เตรียมความพร้อมด้านจิตใจก่อนและหลังการปฏิบัติงาน
- เมื่อจบการทำงาน ให้พักผ่อนคลายอารมณ์ภาพ ถอดบทบาทการเป็น ผู้ช่วยช่วยเหลือ
- ควรมีการหยุดพักเป็นระยะ และหาวิธีเพิ่มพลังใจและความมั่นคงภายในใจให้ตัวเอง

**R**elax & Reassure : ผ่อนคลายสร้างความมั่นใจ

- สร้างความมั่นใจและเชื่อมั่นเพิ่มพลังใจแก่ตนเองอยู่เสมอ
- ขอมอบว่าโรคโควิด 19 เป็นสถานการณ์ที่ไม่มีผู้ใดคนเดียวต้องเผชิญสิ่งที่เรากำลังเผชิญอยู่และถูกต้องตามหลักวิชาการแล้ว

**E**mpowerment : สร้างพลังใจ 

- สร้างพลังใจให้ตนเอง
- สมาชิกในครอบครัว ผู้บริหาร เพื่อร่วมงาน และสังคมควรให้กำลังใจ เพราะพลังใจจากทุกฝ่ายทำให้ไม่ได้รู้สึกว้าต่อสู้อย่างสิ้นหวัง

**5** สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ  
สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยศึกษาและฝึกปฏิบัติตามคู่มือ / โปรแกรม ONLINE LEARNING ของกรมสุขภาพจิต  
([HTTPS://DMH.GO.TH/COVID19/AUDIO](https://dmh.go.th/covid19/audio))



**6** หากมีความเครียดเรื้อรัง เช่น นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย ส่งผลกระทบต่อการทำงานหรือการอยู่ร่วมกับผู้อื่นนานเกิน 2 สัปดาห์ หรือทำแบบประเมิน ST5 และได้คะแนนในระดับมากควรแจ้งหัวหน้างาน หรือรับบริการให้คำปรึกษาจากเบอร์โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323