

มุมมองด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมของการระบาด COVID-19

Mental health and psychosocial aspects of the COVID-19 pandemic

IASC

Inter-Agency Standing Committee
IASC Reference Group for Mental Health and
Psychosocial Support in Emergency Settings



DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



version 1.5



ตัวกระตุ้นความเครียดจาก COVID-19

Psychosocial stressors and COVID-19

ในการแพร่ระบาดของโรคใด ๆ เป็นธรรมดาที่แต่ละคนจะรู้สึกเครียดและวิตกกังวล

ตัวกระตุ้นความเครียดเฉพาะของการระบาด COVID-19 ที่มีผลกระทบต่อประชากร ได้แก่:

- ข่าวลือ และข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง (โซเชียลมีเดีย)
- ปิดโรงเรียน และพื้นที่ทำกิจกรรมของเด็ก
- จำกัดการเดินทาง
- การถูกจำกัดทางกายภาพจากการแยกกักโรค (isolation) และการกักกันโรค (quarantine)
- ความเชื่อมั่นในองค์ภาครัฐหรือเครือข่ายชุมชนลดลง
- หลีกเลี่ยงการเข้าสถานพยาบาล
- ความเสี่ยงในการกำเริบของโรคทางกายที่เป็นอยู่เดิมแล้ว (รวมทั้งโรคจิตเวช)
- อาการทั่วไปที่พบคล้ายกับโรคอื่น ๆ ทำให้กลัวว่าจะติดเชื้อ

เห็นใจผู้ติดเชื่อ



การตีตราทางสังคม

Social stigma

การแบ่งแยกกีดกันผู้ติดเชื่อและสมาชิกครอบครัวผู้ติดเชื่อ

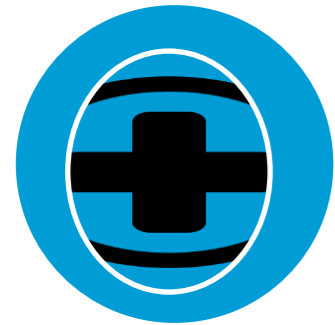
การตีตราทางสังคมต่อผู้ให้การรักษาหรือผู้ดูแลผู้ป่วยติดเชื่อ

การตีตราสังคมต่อกลุ่มเชื้อชาติ กลุ่มประชากร หรือประเทศใดโดยเฉพาะ

การเตรียมความพร้อมจะช่วยปรับปรุงและเร่งการดำเนินการได้ตั้งแต่เริ่มระบาด

หลักการจัดการ

MHPSS ควรพิจารณาประเด็นคาบเกี่ยวของทุกภาคส่วน/งานเสาหลักฉุกเฉินที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการ



การคำนึงถึงประเด็นสุขภาพจิตและจิตสังคม จะเป็น
กุญแจสำคัญในการหยุดแพร่เชื้อและป้องกันความเสี่ยง
ผลสะท้อนกลับในระยะยาวต่อสุขภาวะของประชาชน



ความหวัง ความปลอดภัย ความเห็นใจ ความเชื่อมโยง
ทางสังคม และศักยภาพของตนเองและชุมชนควรอยู่ใน
ทุก ๆ มาตรการ



กลไกการประสานงานที่ชัดเจนและการบูรณาการ
ความเชี่ยวชาญทางเทคนิคของ MHPSS นั้นเป็น
สิ่งสำคัญมาก



ผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่จะต้องได้รับการสนับสนุนทั้ง
ความรู้และข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ COVID-19
รวมทั้งทักษะ MHPSS



MHPSS ต้องอยู่บนรากฐานตามบริบท เพื่อพัฒนาและ
ปรับตามความต้องการของประชาชนในแต่ละช่วงของ
การระบาด



ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต หรือสารเสพติด หรือผู้พิการทาง
จิตและพฤติกรรมจะต้องเข้าถึงบริการและการดูแล
ช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องในช่วงการระบาด

กิจกรรมที่แนะนำ(1)



ตรวจสอบช่องทางการส่งต่อ
ระหว่างหน่วยงานให้มั่นใจ

ให้บริการ MHPSS ในผู้ที่ถูกกักแยกโรค
(isolation) และดูแลช่วยเหลือผู้ที่ถูก
กักกันโรค (quarantine)



แนะนำการดูแลช่วยเหลือ
ด้านจิตสังคมในการทำงาน
COVID-19 ให้กับเจ้าหน้าที่

เผยแพร่ข้อมูลที่ถูกต้องทันเวลา
ในรูปแบบที่เข้าถึงได้ง่าย

ปกป้องดูแลสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติงานทุกคน
และ ต้องมั่นใจว่าเจ้าหน้าที่ทุกคนที่ทำงานใน
การระบาดของ COVID-19 จะต้องสามารถ
เข้าถึงการดูแลช่วยเหลือด้านจิตสังคมได้

กิจกรรมที่แนะนำ(2)



ตอบสนองความต้องการด้าน
สุขภาพจิตของผู้สูงอายุและ
ประชากรกลุ่มเสี่ยงอื่น ๆ

เปิดโอกาสให้ญาติได้แสดง
ความเสียใจต่อผู้เสียชีวิต



ตอบสนองความต้องการด้าน
สุขภาพจิตและความต้องการพื้นฐาน
ของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตมาก่อนที่
ได้รับผลกระทบจาก COVID-19

แก้ไขการถูกตีตราโดย
สื่อข้อความด้านบวก

บูรณาการกิจกรรม MPHSS
เข้าไปในบริการที่มีอยู่แล้ว



คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไป

1. ผู้ที่ได้รับผลกระทบจาก COVID-19 ไม่ได้ทำอะไรผิด และควรได้รับการดูแลช่วยเหลือ เห็นใจ และสงสาร
2. ลดตราบาป อย่าตีตราผู้ป่วย COVID-19 คนกลุ่มนี้ไม่ควรถูกเรียกสรรพนามที่บ่งบอกถึง COVID-19
3. กระแสรายงานข่าวที่รวดเร็วและใกล้ตัวเกี่ยวกับการระบาดเป็นสาเหตุให้คนรู้สึกกังวล ให้รับฟังข้อเท็จจริง ไม่ใช่ข่าวลือและข้อมูลลวง รับฟังข้อมูลเป็นระยะจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ เช่น องค์การอนามัยโลก หรือการแถลงข่าวภาครัฐเพื่อช่วยให้คุณสามารถแยกแยะข้อเท็จจริงกับข่าวลือได้ ข้อเท็จจริงช่วยลดความกลัวได้
4. ปกป้องตัวเองและช่วยเหลือผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่นในเวลาที่เขาต้องการเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้ให้และผู้รับ
5. COVID-19 ส่งผลกระทบต่อประชากรจากหลายประเทศและในหลายภูมิภาคทั่วโลก อย่าเรียก COVID-19 ว่าเป็นของเชื้อชาติหรือประเทศใด ให้ความเห็นอกเห็นใจใครก็ตามที่ได้รับผลกระทบ ไม่ว่าจะอยู่ในหรือมาจากประเทศไหน

คำแนะนำสำหรับผู้เลี้ยงดูเด็ก



1. เด็กจะรู้สึกโล่งใจ ถ้าสามารถแสดงและสื่อสารความรู้สึกของตนเองได้ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและให้การสนับสนุน
2. หากคำนึงถึงความปลอดภัยของเด็ก ควรให้เด็กอยู่ใกล้ชิดกับพ่อแม่และครอบครัวและหลีกเลี่ยงการแยกเด็กและผู้เลี้ยงดูให้มากที่สุด หากมีความจำเป็นต้องแยกเด็กจากผู้เลี้ยงดูหลัก ต้องหาผู้ดูแลแทนที่เหมาะสม และมีนักสังคมสงเคราะห์ (หรือเทียบเท่า) มาเยี่ยมเด็กอย่างสม่ำเสมอ
3. พยายามให้กิจวัตรประจำวันของเด็กสม่ำเสมอใกล้เคียงของเดิมมากที่สุด หรือสร้างกิจวัตรใหม่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ โดยเฉพาะเมื่อเด็กต้องอยู่แต่บ้าน ให้เด็กร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมตามอายุของเด็ก รวมถึงกิจกรรมการเรียนรู้



คำแนะนำสำหรับบุคลากรสุขภาพ

1. การจัดการกับความเครียดและ สุขภาวะทางจิตใจสังคมในช่วงเวลานี้มีความสำคัญเช่นเดียวกันกับการดูแลสุขภาพร่างกาย
2. ให้ทดลองและใช้วิธีการรับมือที่เป็นประโยชน์ เช่น มั่นใจว่าพักผ่อนเพียงพอในช่วงทำงานและระหว่างพัก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอ ออกกำลังกาย และติดต่อสื่อสารกับเพื่อนและครอบครัวสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงวิธีการจัดการที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือใช้สารเสพติดอื่น ๆ ที่ในระยะยาวจะยิ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- 3.คุยกับหัวหน้าหรือเพื่อนร่วมงานหรือคนที่คุณไว้วางใจได้เพื่อการดูแลทางสังคม ซึ่งเพื่อนร่วมงานของคุณอาจเผชิญสถานการณ์เช่นเดียวกับคุณ
4. สื่อสารข้อมูลให้กับผู้พิการทางสติปัญญา ผู้พิการทางสมอง หรือผู้พิการทางจิตใจและพฤติกรรมด้วยวิธีที่สามารถเข้าใจได้ง่าย



คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุและผู้ดูแล

1. ควรให้ความช่วยเหลือทางปฏิบัติและทางจิตใจผ่านเครือข่ายไม่เป็นทางการ (เช่น ครอบครัว เพื่อน) และบุคลากรสุขภาพจิต.
2. ให้ข้อเท็จจริงง่าย ๆ ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น และให้ข้อมูลชัดเจนว่าจะลดความเสี่ยงการติดเชื้อได้อย่างไร ด้วยภาษาที่ผู้สูงอายุทั้งที่มีหรือไม่มีการบกพร่องทางสมรรถภาพสามารถเข้าใจได้ง่าย และต้องให้ข้อมูลซ้ำ ๆ ตามความจำเป็น คำแนะนำต้องสื่อสารให้ชัดเจน กระชับ ให้เกียรติ และอดทน
3. ควรได้รับการเตรียมตัวและทราบล่วงหน้าว่า หากจำเป็นสามารถขอความช่วยเหลือได้จากที่ไหน อย่างไร เช่น การเรียกรถแท็กซี่ หรือการรับสินค้าออนไลน์ หรือการขอรับการดูแลทางการแพทย์
4. ติดต่อสื่อสารกับคนที่รักอย่างสม่ำเสมอ (เช่น ทางโทรศัพท์ หรือวิธีอื่น)



คำแนะนำสำหรับหัวหน้าทีม

1. ให้ดูแลป้องกันเจ้าหน้าที่ทุกคนจากความเครียดเรื้อรังและปัญหาสุขภาพจิตในระหว่างวิกฤตินี้ หมายความว่าเจ้าหน้าที่จะต้องมีสมรรถนะที่ดีเพื่อให้ปฏิบัติงานตามหน้าที่ได้
2. สร้างความมั่นใจในการสื่อสารที่มีคุณภาพและข้อมูลทันสมัยถูกต้องให้แก่เจ้าหน้าที่ทุกคน มีการยืดหยุ่นตารางทำงานของเจ้าหน้าที่ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงหรือเจ้าหน้าที่ที่ครอบครัวได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์นี้ จัดสรรเวลาให้เจ้าหน้าที่ได้ให้การช่วยเหลือทางสังคมซึ่งกันและกัน
3. เจ้าหน้าที่จะต้องทราบว่าสามารถรับบริการช่วยเหลือทางสุขภาพจิตและจิตสังคมได้ที่ไหน และสนับสนุนให้สามารถเข้าถึงได้ง่าย

คำแนะนำสำหรับผู้ที่ถูกแยกกักโรคหรือกักกันโรค



1. พยายามคงกิจวัตรประจำวันตามเดิมให้มากที่สุด หรือทำกิจกรรมใหม่ขึ้นมา หากิจกรรมเพื่อสุขภาพที่ทำให้สนุกสนานและผ่อนคลาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนตามเวลา และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มองโลกในแง่ดี และใช้ IT ในการติดต่อกับคนที่รัก
2. หากได้รับคำแนะนำให้จำกัดระยะห่างทางกายภาพเพื่อควบคุมการติดเชื้อ คุณยังคงสามารถติดต่อสื่อสารได้ผ่านอีเมล โซเชียลมีเดีย ประชุมผ่านวิดีโอ และทางโทรศัพท์

IASC Interim Briefing Note on MHPSS Aspects of COVID-19

Addressing Social Stigma



WHO MHPSS Considerations During COVID-19

Infographics:1, 2





THANK YOU

Please contact IASC MHPSS RG Co-Chairs
for translations and other resources

mhpss.refgroup@gmail.com

IASC

Inter-Agency Standing Committee
IASC Reference Group for Mental Health and
Psychosocial Support in Emergency Settings