

บทที่ 4

การช่วยเหลือด้านจิตสังคม โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน



วัตถุประสงค์

- เข้าใจความหมายคำว่า ชุมชน กลุ่มเปราะบาง การช่วยเหลือด้านจิตสังคมระดับชุมชน/ชุมชนเป็นฐาน
- เห็นความสำคัญของการช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน/ชุมชนเป็นฐาน
- เกิดแนวคิดและสามารถออกแบบการช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชนอย่างง่ายได้

คำจำกัดความของชุมชน

ชุมชน คือ กลุ่มของประชาชนที่มีเอกลักษณ์ร่วมกันและมีความสัมพันธ์กันอย่างน้อยหนึ่งอย่างใด มีการรวมตัวกันทางจิตใจ สังคม โครงสร้างพื้นฐาน และค่านิยม

เช่น กลุ่มประชาชนในหมู่บ้าน จังหวัด กลุ่มชาติพันธุ์ ศาสนา กลุ่มสตรี กลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

กิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของชุมชน

สมมติชุมชนของท่าน วาดภาพแผนที่ และอธิบายว่า
ชุมชนประกอบด้วยใครบ้าง และมีความเสี่ยงต่อเหตุการณ์
วิกฤติใด (เลือกเพียง 1 เหตุการณ์) เขียนลงใน ฟลิปชาร์ต

ใช้เวลา 5 นาที

ชุมชน

เกราะป้องกันผลกระทบ
ทางจิตใจเมื่อเกิด
เหตุการณ์วิกฤติ

- การมีส่วนร่วม
- ประเพณีวัฒนธรรม
- ความเชื่อ ศาสนา
อุดมการณ์



ใครคือผู้
เปราะบาง

ผู้เปราะบาง

เช่น ผู้มีปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ผู้สูงอายุ เด็ก
วัยรุ่น คนยากจน คนว่างงาน ผู้หญิง ชนกลุ่มน้อย
ผู้มีความเชื่อ / ศาสนาที่แตกต่างจากประชากรกลุ่มใหญ่

คือผู้ที่ไม่สามารถเข้าถึงความช่วยเหลือในยามเกิด
เหตุการณ์วิกฤติ ถูกละเลย ถูกทอดทิ้งให้เผชิญภาวะวิกฤติ
เกิดความเครียดเป็นระยะเวลานาน เสี่ยงต่อการเกิดปัญหา
สุขภาพจิตในระยะยาว

กิจกรรมกลุ่ม

- ศักยภาพหรือเกราะป้องกันผลกระทบด้านจิตใจของชุมชนของท่านคืออะไร
- ใครคือผู้เปราะบางในชุมชนของท่าน

เขียนลงในฟลิปชาร์ต ใช้เวลา 5 นาที

ผลกระทบจากเหตุการณ์วิกฤติต่อชุมชน

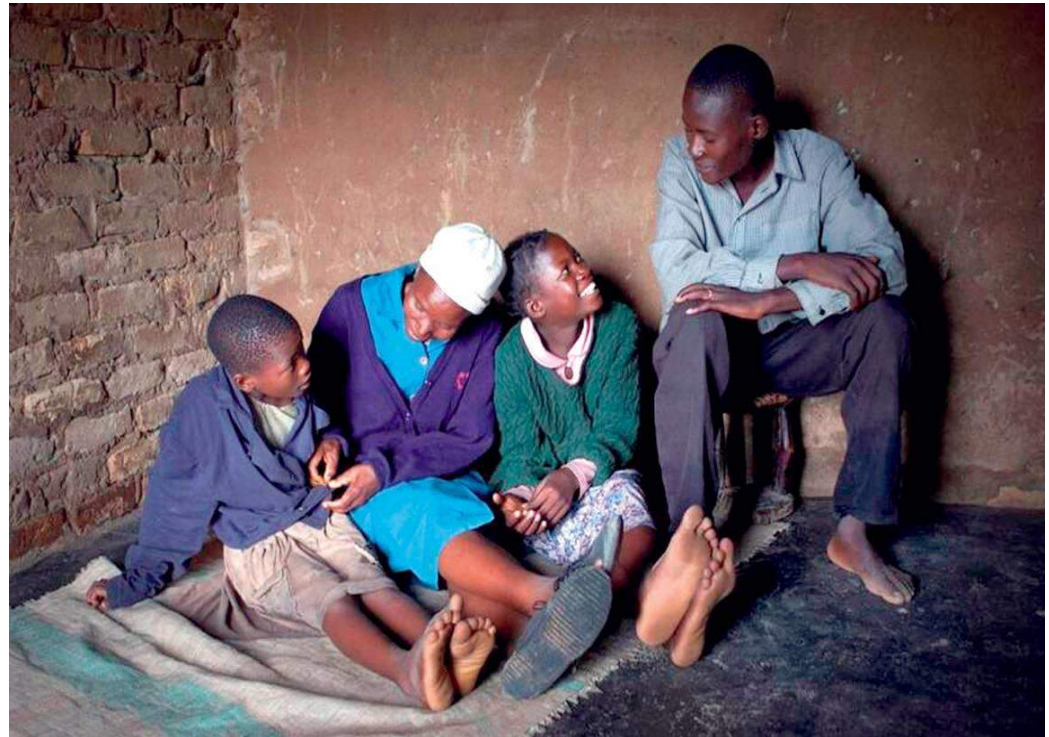
- โครงสร้างสังคมอ่อนแอลง
- เกิดการฝ่าฝืนกฎหมาย
ระเบียบสังคม จารีต
- การกระทำ/พฤติกรรมที่เป็น
อันตรายต่อสังคม
- ผู้คนสูญเสียความเชื่อใจและ
ความหวัง
- ผู้คนนิ่งเฉยต่อสังคม



การมีส่วนร่วมของชุมชนในการรับมือเมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤติ

เป็นสิ่งที่สำคัญเนื่องจาก:

- สร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของและความรับผิดชอบ
- เปลี่ยนจากการพึ่งพิงผู้การ
ฟื้นตัวด้วยตนเอง



เงินเล็กน้อยกับสภากาแฟ

ร้านกาแฟเล็ก ๆ แห่งหนึ่งตั้งขึ้น
โดยคู่สามีภรรยาภายในศูนย์พักพิง
ภายหลังเกิดสึนามิ ด้วยเงินทุน
เพียงเล็กน้อย เกิดเป็นสภากาแฟ
ของชุมชน มีการพบปะพูดคุย
รอยยิ้ม กระจายข่าวสารและการ
ช่วยเหลือกันและกัน



การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน

หมายถึง การกระทำเพื่อรับมือกับความต้องการ
ทั้งด้านจิตใจและสังคมของบุคคลในชุมชน โดยอาศัย
พลังชุมชนมีส่วนร่วม

เป็นโครงการ / กิจกรรมเฉพาะด้านจิตสังคม ได้
หรือบูรณาการเข้ากับงานประจำได้

โครงการความช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน

เป็นกิจกรรมที่มุ่งสร้างประสบการณ์ การแบ่งปัน ความเข้าใจและความสัมพันธ์ของสมาชิกตามธรรมชาติของชุมชน เช่น

- **กลุ่มสนับสนุนในชุมชน** กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มชีวาภิบาล เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ เสริมสร้างคุณค่าและความนับถือตนเอง
- **การให้สุขภาพจิตศึกษา** ให้ความรู้เพื่อเข้าใจตนเอง และผู้อื่น สามารถรับมือกับภาวะอารมณ์ที่เผชิญได้

โครงการความช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน

- **กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์** เพื่อพักจากความเครียด ความรู้สึกเจ็บปวด ได้
หัวเราะ กระตุ้นเตือนให้เห็นแง่มุมที่ดีของชีวิต
- **กิจกรรมสำหรับเด็ก** ฟื้นฟูกิจกรรมประจำวัน การเล่น การเรียนรู้ ความ
มั่นคงปลอดภัย
- **ระดมพลังชุมชน** สร้างความรู้สึกชื่นชมคุณค่าชุมชนและคนในสังคม



การวางแผนและดำเนินโครงการช่วยเหลือด้านจิตสังคมใน ระดับชุมชน

- กำหนดเป้าหมาย กำหนดวัตถุประสงค์
- หาวิธีดำเนินการ เปรียบเทียบวิธี เลือกใช้ทรัพยากร ร่วมกัน
ตัดสินใจ
- ทำแผนกิจกรรม ใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร ระยะเวลานาน
เท่าใด
- กำหนดหลักเกณฑ์การประเมินผลโครงการ

การบูรณาการจิตสังคมกับงานประจำหรือกิจกรรมอื่น

- การปฏิบัติงานหรือออกแบบกิจกรรมโดยคำนึงถึงความมีส่วนร่วมของ จิต และ สังคม
- ปฏิบัติตามหลักการช่วยเหลือด้านจิตสังคมและการปฐมพยาบาลทางใจ
- การสร้างความมั่นใจ ความรู้ลึกตลอดภัย เช่น การให้ข้อมูลที่ถูกต้อง อย่างชัดเจน
- ให้ความสำคัญกับผู้เปราะบาง

กิจกรรมกลุ่ม

หากเกิดเหตุการณ์วิกฤติในชุมชนของท่าน ท่านจะทำ
โครงการการช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน หรือ
บูรณาการในงานประจำ ใดบ้าง อย่างน้อย 1 งาน

เขียนลงในฟลิปชาร์ต ใช้เวลา 5 นาที

ทบทวน

- ชุมชนคืออะไร?
- เหตุการณ์วิกฤติและความเครียดส่งผลต่อชุมชนอย่างไร?
- อะไรเป็นองค์ประกอบสำคัญของการบูรณาการจิตสังคมในงานประจำหรือกิจกรรม?



ขอบใจหลาย