Psychosocial Support in emergencies

IFRC Reference Centre for PSS

เริ่มในปีคศ. 1993 เพื่อสนับสนุนสภากาชาด และสภาเสี้ยววงเดือนแดงแต่ละประเทศ ในการส่งเสริมภาวะสุขภาพจิตที่ดีของเจ้าหน้าที่ อาสาสมัครและประชาชน

http://www.pscentre.org/

คำจำกัดความ

Psychological + Social

Psychosocial support หมายถึง การดำเนินการที่รวม มิติจิตใจ และสังคม เพื่อตอบสนองความต้องการของ บุคคล ครอบครัว และสังคม

IFRC approach

การดำเนินการด้านจิตสังคมของ IFRC คือ

- การดำเนินการโดยชุมชนเป็นฐานเพื่อสร้างความสามารถในการฟื้นคืนกลับ **resilience** แก่ผู้ประสบภัย
- การคงไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของสุขภาพจิตและการใช้ชีวิตที่ดี/ปกติ **(well-being)** ของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร

ทำไมจึงต้องดำเนินการด้าน psychosocial support?

Psychosocial support ช่วยให้ผู้ประสบภัยที่ประสบเหตุการณ์วิกฤติได้ฟื้นคืนกลับสู่สภาวะปกติ และป้องกันการเจ็บป่วยทางจิตที่อาจเกิดขึ้น

หลักการ การช่วยเหลือด้านจิตสังคม

- สร้างความรู้สึกปลอดภัย
- ลดความวิตกกังวล และสิ่งเร้าที่ส่งผลลบต่อสุขภาพจิต
- เพิ่มความสามารถ / ความเข้มแข็งด้านจิตใจโดยตนเองและสังคมรอบข้าง
- ส่งเสริม สร้างสายสัมพันธ์และการช่วยเหลือโดยสังคม ชุมชน
- สร้างความหวัง และความรู้สึกด้านบวกในอนาคตข้างหน้า

ระดับการเยียวยาจิตใจ

ปิรามิดการเยียวยาจิตใจ
ฟื้นฟูสุขภาพจิตและ
ให้ความช่วยเหลือ
ด้านจิตสังคม
ในภาวะฉุกเฉิน

การบริการเฉพาะทางด้าน
สุขภาพจิตและจิตเวช

เน้ นการช่ วยเหลือไม่
เฉพาะทาง

การช่วยเหลือโดย
ครอบครัวและชุมชน

การบริการพื้นฐาน
และความปลอดภัย

การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ

- ฟังอย่างตั้งใจ
- อยู่ใกล้
- ยอมรับความรู้สึก
- ให้ความช่วยเหลือเรื่องทั่ว ๆ ไป

จริยธรรมในการปฏิบัติงาน

- ไม่ทำร้าย / ไม่ซ้ำเติม
- ทำตัวให้น่าเชื่อถือ รักษาสัญญาและทำในสิ่งที่เหมาะควร
- ไม่แสวงหาประโยชน์ใด ๆ จากความสัมพันธ์
- เคารพสิทธิส่วนบุคคลในการตัดสินใจ
- ไม่โฆษณาความสามารถหรือทักษะเกินจริง หรือรับปากในสิ่งที่ทำไม่ได้
- ตระหนักรู้ถึงอคติและความลำเอียงในใจตนเอง

สาเหตุความเครียดของเจ้าหน้าที่ (1)

- การเตรียมการและ การบรรยายสรุปก่อนทำงานไม่ดี
- การตกอยู่ในเหตุการณ์วิกฤติ (ขนาดใหญ่)
- ปฏิบัติงานเกี่ยวภัยพิบัติเป็นระยะเวลายาวนาน
- งานหนักและอันตราย ทำให้เหนื่อยอ่อน ทางกาย
- นอนไม่พอ รู้สึกเหนื่อยหนักต่อเนื่อง
- รู้สึกว่าทำงานไม่ไหว หรือไม่มีความสามารถพอ
- มีปัญหาทางศีลธรรม จริยธรรม
- รู้สึกคับข้องใจ เพราะนโยบาย/การตัดสินใจของผู้บังคับบัญชา

สาเหตุความเครียดของเจ้าหน้าที่ (2)

- ต้องอยู่ห่างสิ่งที่ตนเองคุ้นเคย (บ้านและครอบครัว)
- รู้สึกไม่ได้รับความร่วมมือในการปฏิบัติงานในพื้นที่
- มีความคิดที่ว่า ทำงานไปก็ไร้ประโยชน์
- พบเหตุการณ์ที่ถูกโต้ตอบกลับด้วยความโกรธ/หรือไม่เห็นบุญคุณของการเข้าช่วยเหลือ
- การควบคุมดูแลไม่ชัดเจน ไม่เพียงพอ หรือไม่สม่ำเสมอ
- รู้สึกผิดที่มีอาหาร ที่พัก และ มีความสะดวกสบายมากกว่าผู้อื่น

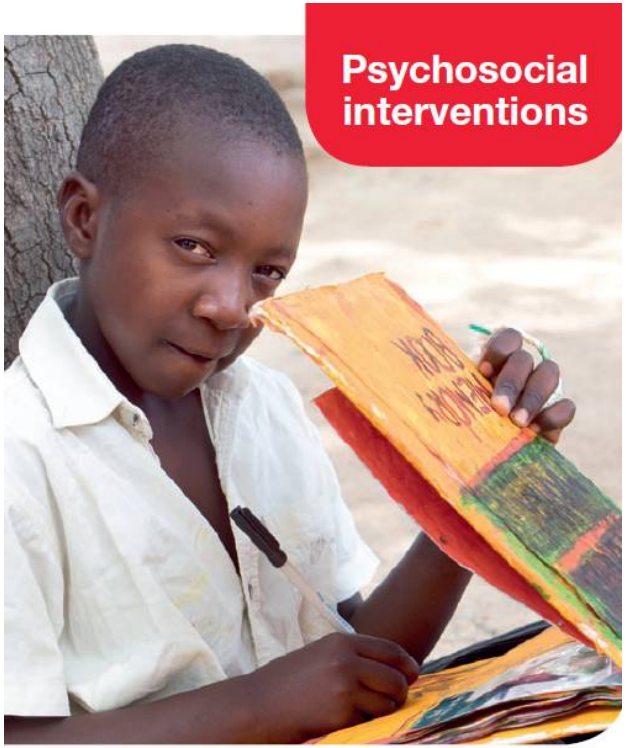
การจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

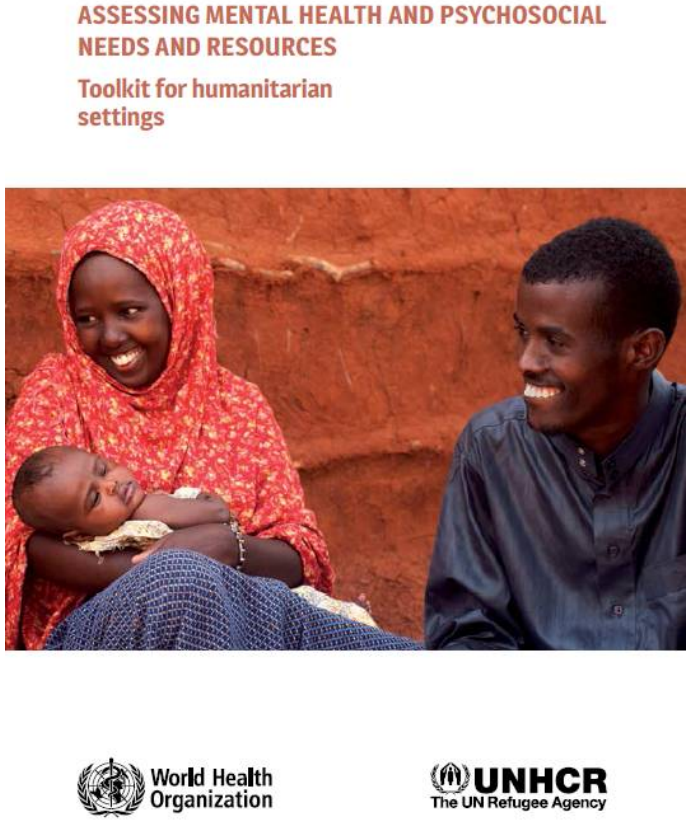
- หัวหน้าทีมต้องให้คำแนะนำและช่วยเหลือ
- สนับสนุนให้เพื่อนร่วมงานช่วยให้กำลังใจกันเอง
- จงรักษาความลับไว้ เพื่อเพื่อนร่วมงานจะได้สบายใจที่จะเล่าความเครียดให้ฟังและขอความช่วยเหลือ
- พูดอย่างเปิดเผยเรื่องปัญหาโดยไม่กลัวผลกระทบที่ตามมา

การจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

- เน้นการดูแลตัวเอง
- ให้พัก เมื่อรู้สึกว่าความอดทนใกล้หมดลง
- ติดต่อกับเพื่อนฝูงและครอบครัวอยู่เสมอ
- พยายามลดความเครียดลงหลังประสบเหตุที่อาจทำให้เครียด หลังการทำงานแต่ละครั้ง
- สร้างกลุ่มเพื่อนที่สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้

More references for conducting assessment





Thank you