Psychosocial Support in emergencies

IFRC Reference Centre for PSS

เริ่มในปีคศ. 1993 เพื่อสนับสนุน สภากาชาด และ สภาเสี้ยววงเดือนแดงแต่ละประเทศ ในการส่งเสริมภาวะสุขภาพจิตที่ดีของ เจ้าหน้าที่ อาสาสมัครและประชาชน

http://www.pscentre.org/

คำจำกัดความ

Psychological + Social

Psychosocial support หมายถึง การดำเนินการที่รวม มิติจิตใจ และสังคม เพื่อตอบสนองความต้องการของ บุคคล ครอบครัวและสังคม

IFRC approach

การดำเนินการด้านจิตสังคมของ IFRC คือ

- การดำเนินการโดยชุมชนเป็นฐาน เพื่อสร้างความสามารถในการฟื้นคืนกลับ (Resilience) แก่ผู้ประสบภัย
- การคงไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของสุขภาพจิตและการใช้ชีวิตที่ดี/ปกติ (Well-Being) ของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร

ทำไมจึงต้องดำเนินการด้าน psychosocial support?

ช่วยให้ผู้ประสบภัยที่ประสบเหตุการณ์วิกฤติได้ฟื้นคืนกลับสู่สภาวะปกติ และป้องกันการเจ็บป่วยทางจิตที่อาจเกิดขึ้น

หลักการ การช่วยเหลือด้านจิตสังคม

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

ระดับการเยียวยาจิตใจ

ปิรามิดการเยียวยาจิตใจ
ฟื้นฟูสุขภาพจิตและ
ให้ความช่วยเหลือ
ด้านจิตสังคม
ในภาวะฉุกเฉิน

การบริการเฉพาะทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวช

การช่วยเหลือไม่เฉพาะทางด้านจิตเวช

การช่วยเหลือโดยครอบครัวและชุมชน

การบริการพื้นฐานและความปลอดภัย

https://www.youtube.com/watch?v=RihnvCh8SUw

การปฐมพยาบาลทางใจ...คุณก็ช่วยคนอื่นได้

การช่วยเหลือทันทีหลังประสบสถานการณ์วิกฤตเพื่อลดผลกระทบด้านจิตใจ

"สุขภาพจิตดี หมายความว่าจิตใจดี รู้จักจิตใจของตัว และรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง
ย่อมเป็นประโยชน์ต่อตัวเองมาก และเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก"

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ในโอกาสที่คณะจิตแพทย์ นักวิชาการสุขภาพจิตอาจารย์จากมหาวิทยาลัย และผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันต่างๆ
เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ วันอังคารที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๐

การปฐมพยาบาลทางใจ

ดูแลจิตใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วย 3ส

สอดส่อง มองหา
(LOOK)

มองหาคนที่ต้องการ
ความช่วยเหลือเร่งด่วน

โศกเศร้าเสียใจรุนแรง

กินไม่ได้

นอนไม่หลับ

สำรวจกลุ่มเสี่ยงที่แสดงอารมณ์
ความสูญเสีย เช่น

- เด็ก
- ผู้พิการ
- ผู้สูงอายุ
- ผู้เจ็บป่วยเรื้อรัง

ใส่ใจ รับฟัง
(LISTEN)

มีสติ
รับฟัง
อย่างตั้งใจ

ใช้ภาษากาย เช่น
สบตา จับมือ สัมผัส

เพื่อช่วยให้คนนั้นบอกเล่าอารมณ์
ความรู้สึก คลายความทุกข์ในใจ
และจัดการอารมณ์ให้สงบ

ส่งต่อ เชื่อมโยง
(LINK)

ช่วยเหลือ
ตามความจำเป็นพื้นฐาน

เช่น

น้ำ

อาหาร

ยา

หากควบคุม
อารมณ์ตัวเองไม่ได้
โศกเศร้ารุนแรง มีความคิด
อยากฆ่าตัวตาย ให้ส่งต่อ

ติดต่อครอบครัว
หรือชุมชนของคนนั้น

กิจกรรมกลุ่ม

ทดลองปฏิบัติ การปฐมพยาบาลทางใจ

จริยธรรมในการปฏิบัติงาน

- ไม่ทำร้าย / ไม่ซ้ำเติม
- ทำตัวให้น่าเชื่อถือ รักษาสัญญาและทำในสิ่งที่เหมาะควร
- ไม่แสวงหาประโยชน์ใด ๆ จากความสัมพันธ์
- เคารพสิทธิส่วนบุคคลในการตัดสินใจ
- ไม่โฆษณาความสามารถหรือทักษะ

pixta.jp - 12167046

วามเครียด
ในการปฏิบัติงาน

สาเหตุความเครียดของเจ้าหน้าที่ (1)

- การเตรียมการและ การบรรยายสรุปก่อนทำงานไม่ดี
- การตกอยู่ในเหตุการณ์วิกฤติ (ขนาดใหญ่)
- ปฏิบัติงานเกี่ยวภัยพิบัติเป็นระยะเวลายาวนาน
- งานหนักและอันตราย ทำให้เหนื่อยอ่อน ทางกาย
- นอนไม่พอ รู้สึกเหนื่อยหนักต่อเนื่อง
- รู้สึกว่าทำงานไม่ไหว หรือไม่มี

สาเหตุความเครียดของเจ้าหน้าที่ (2)

- ต้องอยู่ห่างสิ่งที่ตนเองคุ้นเคย (บ้านและครอบครัว)
- รู้สึกไม่ได้รับความร่วมมือในการปฏิบัติงานในพื้นที่
- มีความคิดที่ว่า ทำงานไปก็ไร้ประโยชน์
- พบเหตุการณ์ที่ถูกโต้ตอบกลับด้วยความโกรธ/หรือไม่เห็นบุญคุณของการเข้าช่วยเหลือ
- การควบคุมดูแลไม่ชัดเจน ไม่

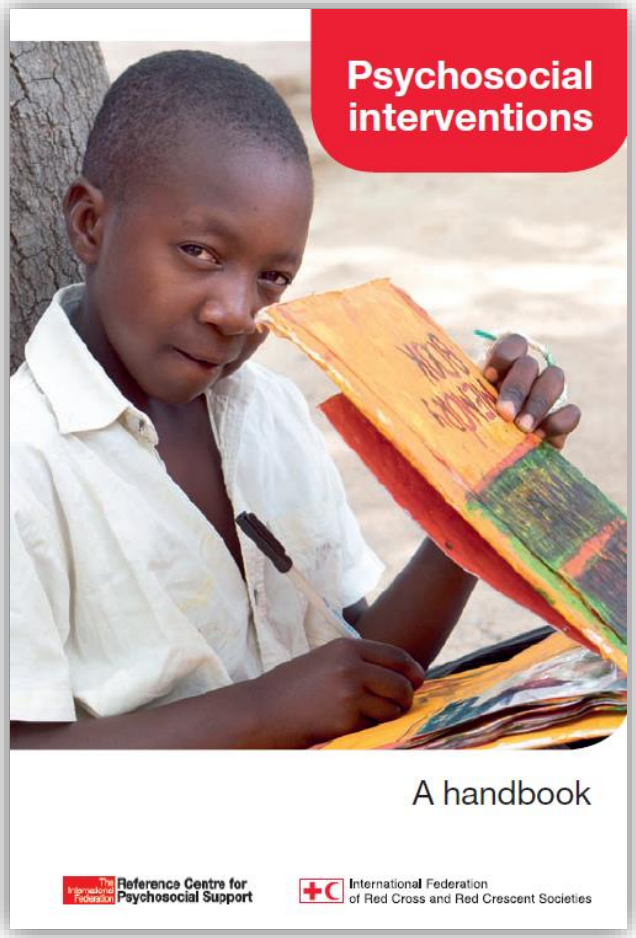
การจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงาน : ทีม

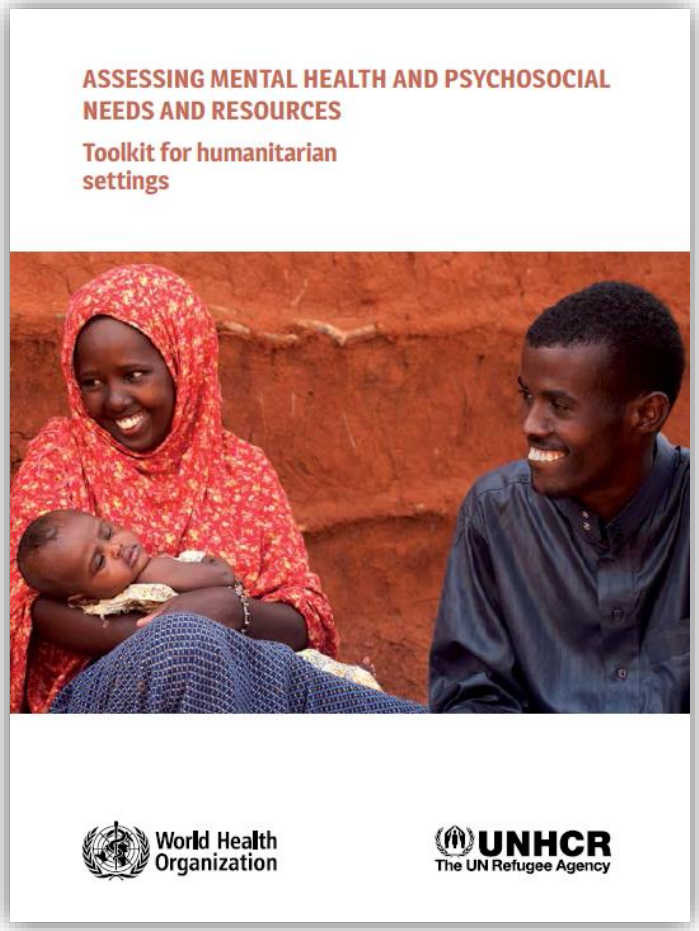
- หัวหน้าทีมต้องให้คำแนะนำและช่วยเหลือ
- สนับสนุนให้เพื่อนร่วมงานช่วยให้กำลังใจกันเอง
- จงรักษาความลับไว้ เพื่อเพื่อนร่วมงานจะได้สบายใจที่จะเล่าความเครียดให้ฟังและขอความช่วยเหลือ

การจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงาน : ตนเอง

- เน้นการดูแลตัวเอง
- ให้พัก เมื่อรู้สึกว่าความอดทนใกล้หมดลง
- ติดต่อกับเพื่อนฝูงและครอบครัวอยู่เสมอ
- พยายามลดความเครียดลงหลังประสบเหตุที่อาจทำให้เครียดหลัง

More references for conducting assessment





Thank you