

การช่วยเหลือด้านจิตสังคม  
ในระดับชุมชน

คู่มือสำหรับวิทยากร



เครื่องมือประกอบการฝึกอบรม  
ฉบับแปล



การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน

**คู่มือสำหรับวิทยากร**

เครื่องมือประกอบการฝึกอบรม

**ฉบับแปล**

การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน  
คู่มือสำหรับวิทยากร  
เครื่องมือประกอบการฝึกอบรม  
ฉบับแปล

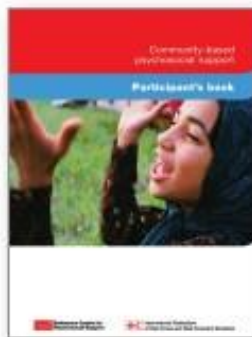
International Federation Reference Centre  
for Psychosocial Support  
PS Centre Publications  
Blegdamsvej 27, DK-2100 Copenhagen, Denmark  
Telephone: +45 35 25 92 00  
Fax: +45 35 25 93 50  
Mail: psychosocial.center@ifrc.org  
Web site: www.ifrc.org/psychosocial

ภาพปกหน้าโดย:  
Tomas Bertelsen/Danish Red Cross.  
A psychosocial programme in Sri Lanka  
engaging children in play

ออกแบบและจัดทำโดย Paramedia 1405  
สถานที่พิมพ์ Denmark 2009  
ISBN 978-8792490-01-8

คู่มือสำหรับวิทยากรเป็นส่วนหนึ่งของชุดเครื่องมือ  
ประกอบการฝึกอบรมเรื่อง การช่วยเหลือด้านจิตสังคมใน  
ระดับชุมชน

ชุดเครื่องมือประกอบด้วย



คู่มือสำหรับผู้เข้าร่วมอบรม



คู่มือสำหรับวิทยากร



เครื่องมือและอุปกรณ์สำหรับ  
ใช้ในการฝึกอบรม

โปรดดูเพิ่มเติม



คู่มือการดำเนินงานด้านจิตสังคม

© International Federation of Red Cross and  
Red Crescent Societies Reference Centre for  
Psychosocial Support

ท่านสามารถติดต่อศูนย์อ้างอิงเพื่อช่วยเหลือด้าน  
จิตสังคม สหพันธ์สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือน  
แดงระหว่างประเทศ หากประสงค์จะแปลหรือ  
ปรับปรุงเนื้อหาของเครื่องมือประกอบการอบรมเรื่อง  
การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน ศูนย์อ้างอิง  
เพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม จะดำเนินการจัดหา  
อุปกรณ์รวมทั้งข้อมูลเพิ่มเติมตามที่ท่านได้ระบุมา  
Mail: psychosocial.center@ifrc.org

## คำปรารภ

ขณะที่เกิดวิกฤติ การช่วยเหลือด้านจิตสังคมไม่ได้เป็นแค่ตัวเสริมที่เลือกจะทำหรือไม่ทำก็ได้ หากเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องปฏิบัติ ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม สหพันธ์สภาวิชาชีพและสภาวิชาชีพจิตเวชศาสตร์แห่งประเทศไทยมุ่งทำงานเพื่อยกระดับสุขภาวะด้านจิตสังคมของผู้รับประโยชน์ เจ้าหน้าที่ และอาสาสมัครมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2536 (ค.ศ. 1993) ตลอดเวลาที่ผ่านมา เราได้เรียนรู้ว่า การเสริมสร้างศักยภาพด้านจิตสังคมเป็นสิ่งสำคัญมากในระดับสากล ทั้งนี้เพื่อตอบสนองต่อภัยพิบัติทางธรรมชาติ ประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพ และความขัดแย้งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนี้ เรามุ่งเน้นการดำเนินการตามทิศทางการยุทธศาสตร์ดังนี้ การช่วยเหลือด้านการปฏิบัติและการเสริมสร้างศักยภาพให้แก่สภาวิชาชีพประจำประเทศ การสร้างความสามารถแก่เจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร การสร้างองค์ความรู้และการสื่อสารต่อสาธารณะ และการพัฒนาด้านยุทธศาสตร์และนโยบาย

ชุดเครื่องมือการฝึกอบรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคม นี้เป็นส่วนหนึ่งของความพยายามที่จะอำนวยความสะดวกในการสร้างศักยภาพของสภาวิชาชีพประจำประเทศ รวมทั้งการเสริมสร้างความสามารถของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ต่อภาคประชาสังคม และภาคีเครือข่ายต่างๆ ที่ทำงานด้านการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

Nana Wiedemann

หัวหน้าบรรณาธิการและหัวหน้าศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

สหพันธ์สภาวิชาชีพและสภาวิชาชีพจิตเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย



ท่านสามารถสืบค้นเอกสารและอุปกรณ์สำหรับการฝึกอบรมเพิ่มเติม และ เข้าเป็นสมาชิกจดหมายข่าวรายไตรมาส “Coping with crisis” และจดหมายข่าวอิเล็กทรอนิกส์รายเดือนได้ที่เว็บไซต์ของศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมฯ [www.ifrc.org/psychosocial](http://www.ifrc.org/psychosocial)

<b>บทนำ</b>	<b>10</b>
<b>การใช้งานคู่มือและการบรรยายด้วยโปรแกรมเพาเวอร์พอยต์สำหรับวิทยากร</b>	<b>12</b>
<b>การวางแผนการฝึกอบรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคม</b>	<b>13</b>
การฝึกอบรมสำหรับวิทยากร	13
การฝึกอบรมขั้นพื้นฐาน	14
บริบทการฝึกอบรม	14
การกำหนดเป้าหมาย	15
<b>กระบวนการฝึกอบรมตามบริบทด้านจิตสังคม</b>	<b>16</b>
การเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่	16
การให้การสนับสนุนแก่ผู้เข้ารับการอบรม	17
วิธีการรับมือกับการตอบสนองด้านอารมณ์ที่รุนแรง	18
<b>การเตรียมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคม</b>	<b>19</b>
ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้ารับการอบรม	19
การจัดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ	19
<b>การดำเนินการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ</b>	<b>21</b>
การแนะนำการฝึกอบรม	21
กิจกรรมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ	22
คำถามและคำตอบ	23
สรุปบททวนบทเรียน	24
การประเมินผล	25
<b>บทที่ 1 เหตุการณ์วิกฤติ และการช่วยเหลือด้านจิตสังคม</b>	<b>29</b>
แนะนำบทเรียน	29
รูปแบบต่าง ๆ ของเหตุการณ์วิกฤติ	30
ความต้องการและการช่วยเหลือด้านจิตสังคม	35
บทบาทของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร	39
สรุปบททวนบทเรียน	40
กรณีศึกษาเพิ่มเติม	41
<b>บทที่ 2 ความเครียดและการจัดการความเครียด</b>	<b>45</b>
แนะนำบทเรียน	45
ความเครียด และปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดทั่วไป	45
ความเครียดขั้นรุนแรง และปฏิกิริยาตอบสนองทั่วไป	47
การจัดการความเครียดและการช่วยเหลือในสภาวะเครียด	49
สรุปบททวนบทเรียน	53

<b>บทที่ 3 ความสูญเสีย และความ โศกเศร้า</b>	<b>55</b>
แนะนำบทเรียน	55
ความสูญเสียคืออะไร	55
ความสูญเสียชนิดต่าง ๆ	56
กระบวนการความ โศกเศร้าและปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความซับซ้อน	59
การช่วยเหลือในระดับชุมชนแก่ผู้ที่กำลัง โศกเศร้า	62
สรุปบททวนบทเรียน	67
<b>บทที่ 4 การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน</b>	<b>69</b>
แนะนำบทเรียน	69
ชุมชนและสุขภาพจิตสังคม	70
ชุมชนที่กำลังประสบกับความเครียด	71
กิจกรรมการช่วยเหลือในระดับชุมชน	74
สรุปบททวนบทเรียน	79
<b>บทที่ 5 การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ และการสื่อสารแบบประคับประคอง</b>	<b>81</b>
แนะนำบทเรียน	81
การฟังอย่างตั้งใจและการปฐมพยาบาลด้านจิตใจ	82
การสื่อสารแบบประคับประคอง	85
กลุ่มสนับสนุน	89
สรุปบททวนบทเรียน	90
<b>บทที่ 6 เด็ก</b>	<b>93</b>
แนะนำบทเรียน	93
ความต้องการเฉพาะของเด็ก	95
ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด โดยทั่วไปและความ โศกเศร้าในเด็ก	96
ความรุนแรงและการทารุณกรรม	99
สรุปบททวนบทเรียน	103
<b>บทที่ 7 การช่วยเหลืออาสาสมัครและเจ้าหน้าที่</b>	<b>105</b>
แนะนำบทเรียน	105
ความเครียดที่เกิดกับอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่	106
การดูแลสำหรับอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่	107
การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน	110
สรุปบททวนบทเรียน	112
<b>ภาคผนวก</b>	<b>115</b>
ภาคผนวก 1 การเปิดและปิดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ	115
ภาคผนวก 2 การทำงานร่วมกับผู้แปล	119
ภาคผนวก 3 แผนงานการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ	121
ภาคผนวก 4 ตารางกิจกรรมที่ 4.4	127
ภาคผนวก 5 แบบฟอร์มการประเมินผล	128
ภาคผนวก 6 ทรัพยากร	129

## คำแสดงความขอบคุณ

ขอแสดงความขอบคุณในความร่วมมืออันดีจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ปฏิบัติงานด้านจิตสังคมทั่วโลกในการดำเนินงานในขั้นตอนการพัฒนา และทบทวนเอกสารนี้

หัวหน้าบรรณาธิการ

Nana Wiedemann

ผู้เขียนและผู้ช่วย

Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Peter Berliner,  
Lene Christensen, Judi Fairholm, Elin Jonasdottir,  
Barbara Juen, Louise Juul-Hansen, Pernille Hansen,  
Ilse Lærke Kristensen, Louise Kryger, Maureen Mooney,  
Vivianna Lambrecht Nyroos, Stephen Regel,  
Angela Gordon Stair, Sigridur Björk Thormar, Åsta Ytre

ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม สหพันธ์สภาภาษาและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ ขอแสดงความขอบคุณผู้ให้การสนับสนุนงบประมาณการจัดทำและเผยแพร่คู่มือชุดนี้ ดังต่อไปนี้

 Norwegian Red Cross

 Icelandic Red Cross

 Danish Red Cross

นอกจากนี้ ขอขอบคุณผู้ที่ให้การสนับสนุนด้านเทคนิคในการจัดทำเอกสารนี้ ดังนี้  
ภาษาดออสเตรีย ภาษาคาเนาดา ภาษาดฝรั่งเศส  
ภาษาดจาไมกา มหาวิทยาลัยโคเปนเฮเกน และ  
มหาวิทยาลัยนอร์ดดิ้งแฮม



# สารบัญ

บทนำ		10
บทที่ 1	เหตุการณ์วิกฤติ และการช่วยเหลือด้านจิตสังคม	29
บทที่ 2	ความเครียดและการจัดการความเครียด	45
บทที่ 3	ความสูญเสียและความโศกเศร้า	55
บทที่ 4	การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน	69
บทที่ 5	การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ และการสื่อสารแบบประคับประคอง	81
บทที่ 6	เด็ก	93
บทที่ 7	การช่วยเหลืออาสาสมัครและเจ้าหน้าที่	105
ภาคผนวก		115

# บทนำ

เป็นเวลาหลายปีที่เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครของสภาวิชาชีพและสภาวิชาชีพอื่นได้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ได้รับผลกระทบในเหตุการณ์วิกฤติต่างๆ และตอบสนองต่อความเจ็บปวดของมนุษย์ในหลากหลายทางการช่วยเหลือต่อผู้เปราะบางผ่านกิจกรรมด้านจิตสังคมนั้นจำเป็นต้องอาศัยเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครที่ได้รับการฝึกอบรมเป็นอย่างดี

การฝึกอบรมเรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคมน่าทำได้ทั้งเฉพาะเนื้อหาด้านนี้ หรือรวมด้านต่าง ๆ ตาม โปรแกรมที่มีอยู่เข้าด้วยกัน เช่น การเตรียมพร้อมรับมือภัยพิบัติ, การปฐมพยาบาลหรือสวัสดิการสังคม อย่างไรก็ตาม การฝึกอบรมเฉพาะด้านนี้ก็เพื่อเสริมสร้างคุณภาพของการดูแลรักษาผู้รับประโยชน์ และเพื่อให้การสนับสนุนการทำงานของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร

คู่มือสำหรับวิทยากรได้รับการพัฒนาโดยศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม สหพันธ์สภาวิชาชีพและสภาวิชาชีพอื่นระหว่างประเทศ (International Federation Reference Centre for Psychosocial Support: PS Centre) เพื่อเพิ่มความเข้าใจเรื่องกระบวนการอบรม และการนำเอาเครื่องมือปฏิบัติไปใช้ในกระบวนการอบรม คู่มือนี้จัดทำขึ้นจากประสบการณ์การทำงานด้านจิตสังคมนักกว่าทศวรรษของกาชาดทั่วโลก

คู่มือสำหรับวิทยากรเป็นการเสนอแนะวิธีฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการให้แก่ผู้เข้ารับการอบรมในแต่ละบทเรียนของการช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชนดังที่ปรากฏในคู่มือสำหรับผู้เข้ารับการอบรม บทเรียนทั้ง 7 บทในคู่มือสำหรับผู้เข้ารับการอบรมสามารถใช้เป็นโปรแกรมการอบรมที่กะทัดรัดเบื้องต้นในการช่วยเหลือด้านจิตสังคมที่ครบถ้วน

บทเรียนย่อยแต่ละบทยังสามารถนำไปใช้เมื่อต้องการฝึกอบรมเฉพาะด้านมากขึ้นได้ คำแนะนำทั้งหมดสำหรับวิทยากรตลอดจนเนื้อหาในบทเรียนสำหรับผู้เข้ารับการอบรมและสไลด์การนำเสนอเป็นประเด็นสำคัญทั่วไป และหากต้องการปรับให้เข้ากับบริบทด้านวัฒนธรรมของพื้นที่ก็สามารถทำได้

คู่มือสำหรับวิทยากรประกอบด้วย

- **การวางแผนการฝึกอบรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคม** ได้แก่ คำแนะนำสำหรับการฝึกอบรม 2 หลักสูตร (การฝึกอบรมสำหรับวิทยากร และการฝึกอบรมขั้นพื้นฐาน) และการจัดทำรายการประเด็นต่าง ๆ ที่ต้องพิจารณาเมื่อวางแผนการจัดการฝึกอบรมในแต่ละบริบทของสภาวิชาชีพหรือสำนักงานสาขา
- **กระบวนการเรียนรู้ในบริบทด้านจิตสังคม** เนื้อหาสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่และชี้ไปที่ประเด็นเฉพาะสำหรับการเรียนรู้และการส่งเสริมการเรียนรู้ในบริบทด้านจิตสังคม
- **การเตรียมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคม** ให้คำแนะนำเรื่องการเตรียมความพร้อมล่วงหน้า วิธีการทำงานกับผู้แปล และการปฏิบัติการที่จำเป็นต้องพิจารณา
- **การดำเนินการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ** ชี้แนะถึงเทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การเริ่มต้นการฝึกอบรมที่ดี วิธีการสอน เช่น การบรรยาย การอภิปรายระหว่างผู้เข้ารับการอบรม) วิธีสรุปบทวนบทเรียนและการประเมินผลการฝึกอบรม
- **คู่มือและการบรรยายด้วยโปรแกรมเพาเวอร์พอยต์สำหรับวิทยากร** เป็นเครื่องมือการสอนที่เป็นรูปธรรมชัดเจนซึ่งพัฒนาขึ้นสำหรับแต่ละบทเรียน ประกอบด้วย

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ ข้อเสนอแนะสำหรับการอภิปรายในประเด็นและกิจกรรมต่าง ๆ สไลด์การนำเสนอ และแนวทางการบรรยาย เอกสารประกอบการบรรยายที่นำมาใช้ระหว่างการประชุมอยู่ที่ท้ายบทเรียนแต่ละบท

- **ทรัพยากรสำหรับฝึกอบรม** แผ่นซีดีประกอบด้วยคู่มือสำหรับผู้เข้ารับการอบรม คู่มือสำหรับวิทยากร สไลด์การบรรยาย ไฟล์ต้นแบบการบรรยาย (สำหรับสร้างสไลด์การบรรยายด้วยตนเอง) คู่มือการดำเนินงานด้านจิตสังคม คู่มือและแผ่นซีดีวีดีของศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมฯ เรื่อง “ความหวังสร้างใหม่ได้” สามารถใช้แนะนำสาระหลักของการฝึกอบรมนี้ หากประสงค์จะปรับปรุงอุปกรณ์ประกอบการฝึกอบรมโปรดติดต่อไปที่ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมฯ

**เยี่ยมชมเว็บไซต์ของศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมฯ**

ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมฯทำงานในลักษณะภาคีร่วมกับหน่วยงานของกาชาดเพื่อให้บริการแก่ความต้องการด้านจิตสังคมแก่ปัจเจกบุคคลและชุมชน มีฐานข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งพิมพ์เรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคมเป็นจำนวนมาก สามารถเข้าชมได้ที่เว็บไซต์ [www.ifrc.org/psychosocial](http://www.ifrc.org/psychosocial) เพื่อค้นหาข้อมูลเบื้องต้น รวมถึงอุปกรณ์ประกอบการฝึกอบรม กรณีศึกษาเพิ่มเติม และอื่น ๆ เพื่อเป็นการสร้างเสริมแนวคิดใหม่ ๆ และเข้าเป็นสมาชิกจดหมายข่าวอิเล็กทรอนิกส์รายไตรมาส “Coping with Crisis” และจดหมายข่าวอิเล็กทรอนิกส์รายเดือน



หากสภากาชาดประจำประเทศไม่มีวิทยากรในพื้นที่ ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมฯสามารถให้ความช่วยเหลือโดยการจัดหาวิทยากรและให้คำแนะนำในการจัดทำโปรแกรมการฝึกอบรม

**The International Federation Reference Centre for Psychosocial Support**

c/o Danish Red Cross  
Blegdamsvej 27  
2100 Copenhagen, Denmark  
Tel.: +45 3525 9359  
e-mail: [psychosocial.center@ifrc.org](mailto:psychosocial.center@ifrc.org)  
[www.ifrc.org/psychosocial](http://www.ifrc.org/psychosocial)

# การใช้งานคู่มือและการบรรยายด้วย

## โปรแกรมเพาเวอร์พอยต์สำหรับวิทยากร

**แต่**แต่ละบุคคลมีวิธีรับข้อมูลแตกต่างกันออกไป การบรรยายผ่านการมองเห็น แบบฝึกหัดเชิงรุก และการสอนช่วงสั้น ๆ จะช่วยให้เข้าถึงรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน วิธีการฝึกอบรมที่หลากหลาย และการทบทวนเนื้อหาจะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความสนใจและเกิดการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม

บันทึกสำหรับวิทยากรประกอบด้วยกิจกรรม แนวการบรรยาย และการบรรยายด้วยวาจา ใช้ร่วมกับการบรรยายด้วยโปรแกรมเพาเวอร์พอยต์ ผู้เข้ารับการอบรมจะได้อ่านข้อความในคู่มือล่วงหน้าและเตรียมพร้อมสำหรับการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ซึ่งยังใช้ได้ผลดีแม้ว่าผู้เข้ารับการอบรมจะไม่ได้เตรียมตัวล่วงหน้าก็ตาม

### โครงสร้างของบทเรียนนี้ มีดังนี้

- วัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ คือ เป้าหมายโดยรวมของบทเรียน
- บทนำ วิทยากรชี้แจงภาพรวมการอบรม แนะนำหัวข้อ และนำผู้เข้ารับการอบรมเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้
- แต่ละบทมีข้อเสนอแนะการบรรยาย กิจกรรม และกิจกรรมกลุ่มซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแต่ละบทเรียน
- กิจกรรมการทบทวนบทเรียน และเข้าถึงวัตถุประสงค์เมื่อสิ้นสุดแต่ละบทเรียน

วิทยากรสามารถสอนแยกแต่ละบทเรียน หรือทำการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการต่อเนื่องกัน การฝึกอบรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ไม่ว่าจะเป็นกรณีศึกษา เหตุการณ์สมมติ และรูปภาพจากบริบทในพื้นที่ฝึกอบรม ซึ่งนำไปใช้ได้ทั้งในบทเรียน กิจกรรม และการบรรยายด้วยโปรแกรมเพาเวอร์พอยต์ ดังนั้น กิจกรรม งานกลุ่ม และการบรรยายทั้งหมดต้องปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับบริบทด้านวัฒนธรรม

### กิจกรรมและการอภิปราย

บันทึกสำหรับวิทยากร มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับจำนวนของกิจกรรมในแต่ละบท ซึ่งได้รับการออกแบบเพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของการฝึกอบรมกับสถานการณ์ของตนเอง และเพื่อขยายมุมมองการทำงานผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่ม ท่านสามารถข้ามกิจกรรมที่ไม่ต้องการใช้ได้

นอกจากนั้น บันทึกของวิทยากรมีข้อเสนอแนะสำหรับการอภิปรายกับผู้เข้ารับการอบรม วิทยากรสามารถใช้กระตุ้นผู้เข้ารับการอบรมให้ร่วมการอภิปรายซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ส่วนบุคคล เป้าหมายก็เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และกระตุ้นให้มีการสะท้อนความคิดและความตระหนักมากกว่าการหาข้อสรุป ทั้งนี้ก็เป็นไปตามความต้องการและความสนใจของแต่ละกลุ่ม วิทยากรสามารถเลือกใช้วิธีการอภิปรายต่าง ๆ ที่มีอยู่ในคู่มือนี้

# การวางแผนการฝึกอบรมการช่วยเหลือ

## ด้านจิตสังคม

**การ**เตรียมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคมนั้น มีสิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณา ได้แก่

- ระดับการฝึกอบรมที่ต้องการ
- เป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้น
- ความรู้และทักษะที่ต้องการบูรณาการเข้ากับการทำงานในพื้นที่

### การฝึกอบรมสำหรับวิทยากร (ToT)

การฝึกอบรมสำหรับวิทยากร (ToT) เป็นการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการที่แนะนำว่าต้องดำเนินการ หากสภาทนายความประจำประเทศมีความรู้เกี่ยวกับการช่วยเหลือด้านจิตสังคมบ้างเล็กน้อย และมีผู้ที่จำเป็นต้องได้รับการอบรมจำนวนมาก

ผู้รับการอบรมหลักสูตรการอบรมสำหรับวิทยากรจะได้รับการอบรมเกี่ยวกับหัวข้อการช่วยเหลือด้านจิตสังคม และทักษะในการฝึกอบรมให้กับบุคคลอื่น (อาสาสมัคร) ในเรื่องของการช่วยเหลือด้านจิตสังคม การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการนี้จัดได้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับความต้องการของสภาทนายความประจำประเทศ อย่างไรก็ตาม ขอแนะนำว่าการฝึกอบรมสำหรับวิทยากรควรมีระยะเวลาไม่น้อยกว่า 5 วัน สามารถดำเนินการอบรมได้โดยวิทยากรหลักเพียงหนึ่งท่าน ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมสามารถช่วยเหลือในการจัดหาวิทยากรผู้เชี่ยวชาญที่มีความเหมาะสมให้กับสภาทนายความประจำประเทศ

ผู้รับการอบรมควรมีพื้นฐานด้านสุขภาพ สุขภาพจิต สังคมสงเคราะห์ หรือการเตรียมพร้อมรับภัยพิบัติ จำนวนผู้รับการอบรมควรอยู่ระหว่าง 12 – 18 คน แนะนำให้สภาทนายความประจำประเทศคัดเลือกผู้รับการอบรมที่มีโอกาสฝึกอบรมบุคคลอื่นต่อในระดับชุมชน

การฝึกอบรมสำหรับวิทยากรควรถูกมองเป็นจุดเริ่มต้น นั่นคือ ระหว่างการฝึกอบรมควรกระตุ้นผู้รับการอบรมอย่างจริงจังให้มีการวางแผนการจัดการฝึกอบรมต่อไปในอนาคต การฝึกอบรมสำหรับวิทยากร ผู้รับการอบรมสามารถ

- คู่กันเคยกับปฏิริยาตอบสนองด้านสังคมและจิตใจ ความต้องการและการดำเนินงาน การเคารพต่อกรอบวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องและเหมาะสม
- วางแผนการดำเนินงาน โดยคำนึงถึงความละเอียดอ่อนต่อสภาพการณ์ในแต่ละท้องถิ่น
- วางแผนบทเรียนและการนำไปสอนต่อระหว่างการศึกษาการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับวิทยากร
- ปรับเปลี่ยนอุปกรณ์การอบรมให้เข้ากับบริบทท้องถิ่น หากจำเป็นต้องมีเอกสารประกอบการบรรยายเพิ่มเติม ก็ควรจัดสรรเวลาเพิ่มด้วย

### วิทยากรด้านการช่วยเหลือด้านจิตสังคมควรมีทักษะและความรู้ดังนี้

- มีพื้นฐานด้านสุขภาพจิต หรือความเข้าใจการทำงานด้านสังคม จิตวิทยา จิตเวช หรือการพยาบาลสุขภาพจิต
- ความรู้เกี่ยวกับภาษา
- ความรู้ด้านเงื่อนไขการทำงานในภาคสนาม
- ทักษะการฝึกอบรมและกระบวนการกลุ่ม และความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่
- ทักษะและประสบการณ์ในการดูแลบุคคลอื่น

โดยปกติแล้ว วิทยากรผู้เชี่ยวชาญดำเนินกระบวนการใน 3 – 4 วันแรก และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรม (วิทยากรในอนาคต) ดำเนินการอบรมในช่วง 1 – 2 วันสุดท้าย ซึ่งในวันหรือสองวันนั้นมักมีการปรับเปลี่ยนการอบรมและอุปกรณ์การฝึกอบรมให้สอดคล้องกับบริบทท้องถิ่น

### การฝึกอบรมขั้นพื้นฐาน

เป้าหมายของการฝึกอบรมนี้ เพื่อนำเข้าสู่สาระเบื้องต้นของการช่วยเหลือด้านจิตสังคม ผู้เข้ารับการอบรมมาจากหลากหลายภูมิหลัง และไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานด้านสุขภาพ สุขภาพจิต หรือสังคมสงเคราะห์ ระยะเวลาการฝึกอบรมขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เข้ารับการอบรม และสิ่งที่ต้องการจากการฝึกอบรม จำนวนผู้เข้ารับการอบรมที่เหมาะสมไม่ควรเกิน 18 คน และวิทยากรควรเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมสำหรับวิทยากรแล้ว

การฝึกอบรมนี้ ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

- คำนึงเกี่ยวกับปฏิกริยาตอบสนองด้านสังคมและจิตใจ ความต้องการและการดำเนินงาน การเคารพต่อกรอบวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องและเหมาะสม
- วางแผนวิธีการดำเนินงานที่หลากหลาย โดยคำนึงถึงความละเอียดอ่อนต่อสภาพการณ์ในท้องถิ่น

### บริบทการฝึกอบรม

เพื่อให้การฝึกอบรมเป็นประโยชน์ ควรระวังไม่ให้เกิดเป็นการปฏิบัติงานที่แยกตัวออกมา จำเป็นต้องวางแผนร่วมกันกับการดำเนินงานที่ริเริ่มแล้วด้านอื่น ๆ เพื่อเป็นการสร้างความเข้มแข็งให้กับการทำงานเกี่ยวกับการช่วยเหลือด้านจิตสังคม ซึ่งดำเนินการอยู่แล้ว โดยสภาวิชาชีพประจำประเทศ และบูรณาการเข้ากับการวางแผนยุทธศาสตร์ในอนาคต

บางประเด็นที่สามารถหยิบยกขึ้นมาหารือทั้งในหรือระหว่างองค์กร ได้แก่

- เหตุผลที่สภาวิชาชีพประจำประเทศ หรือสำนักงานสาขา ต้องการจัดการฝึกอบรม และต้องทำตอนนี้เพราะเหตุใด ผู้เข้าร่วมคือใคร และให้ผู้เข้ารับการอบรมมีโอกาสใช้ทักษะใหม่นี้ได้อย่างไร
  - การติดตามผลการฝึกอบรม มีบุคลากรในสภาวิชาชีพประจำประเทศหรือสำนักงานสาขาที่จะรับผิดชอบติดตามการนำเอาทักษะที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในการทำงานโครงการของเจ้าหน้าที่หรืออาสาสมัครหรือไม่
  - หากเป็นการฝึกอบรมสำหรับวิทยากร มีโอกาสที่วิทยากรในอนาคตจะเห็นด้วยและกำหนดเวลาสำหรับการฝึกอบรมให้กับบุคคลอื่นต่อไปหรือไม่ จะจัดการอบรมอย่างไร ผู้เข้าร่วมเป็นใคร
  - การวางแผนสำหรับการอบรมฟื้นฟูหรืออบรมเพิ่มเติม การฝึกอบรมควรปรับเปลี่ยนให้เข้ากับบริบทด้านวัฒนธรรมและสภาพภูมิประเทศ วิทยากรไม่เพียงแต่มีความรู้เกี่ยวกับอุปกรณ์การอบรมเฉพาะที่มีอยู่ในคู่มือนี้เท่านั้น ยังจำเป็นต้องรู้เกี่ยวกับความต้องการด้านจิตสังคม และโครงการอื่น ๆ ที่ดำเนินการอยู่ในพื้นที่ด้วย อาจมีสำรวจแผนพับ ใบปลิว หรือข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การช่วยเหลือด้านจิตสังคมที่เผยแพร่อยู่ในพื้นที่ และนำมาวิเคราะห์อีกครั้ง
- เพื่อให้การฝึกอบรมมีความเฉพาะเจาะจงกับแต่ละกลุ่มมากยิ่งขึ้น วิทยากรควรเชื่อมโยงกับประสบการณ์ตรงของผู้เข้ารับการอบรม เช่นเดียวกันกับผู้ร่วมงานและภาคีเครือข่ายท้องถิ่น ตัวอย่างการปฏิบัติที่ดีในโครงการช่วยเหลือด้านจิตสังคม และความต้องการของโปรแกรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมในปัจจุบันนั้น ช่วยให้เกิดการประยุกต์กิจกรรมและการอภิปรายเข้ากับการปฏิบัติ

## การกำหนดเป้าหมาย

เป้าหมายที่ชัดเจนของการฝึกอบรมควรเห็นชอบร่วมกันระหว่างวิทยากรและสภาคณาจารย์ประจำประเทศหรือสำนักงานสาขาซึ่งควรเป็นความคาดหวังที่สอดคล้องกับความ เป็นจริง เมื่อดำเนินการอบรม เป้าหมายเหล่านี้จะเป็นตัวชี้นำกระบวนการอบรม จึงควรเป็นเป้าหมายที่สะท้อนถึงความรู้และทักษะที่ผู้เข้ารับการอบรมจะได้รับเมื่อเสร็จสิ้นการฝึกอบรม

### เป้าหมายที่กำหนดไว้ควรจะเป็น SMART

- **Specific and clear** เฉพาะเจาะจงและชัดเจน ไม่กำกวมว่าเป้าหมายหมายถึงสิ่งใด
- **Measurable** สามารถตรวจวัดได้ ความสำเร็จที่เกิดขึ้นต้องตรวจวัดได้ไม่ว่าทางใดก็ตาม เช่น ผู้เข้ารับการอบรมผ่านการทดสอบซึ่งแสดงให้เห็นถึงความรู้ในระดับที่ต้องการเมื่อสิ้นสุดการอบรม
- **Attainable** บรรลุผลสำเร็จได้ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ระบุไว้จำเป็นต้องคำนึงถึงพื้นฐานและประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรมด้วย
- **Realistic** สอดคล้องกับสิ่งที่มีอยู่จริง เป้าหมายต้องมีความเชื่อมโยงกับอุปกรณ์การอบรมที่มีอยู่
- **Timely and possible** เหมาะสมกับเวลาและมีความเป็นไปได้ ควรจัดตารางเวลา อุปกรณ์อบรมที่มีอยู่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้

## เป้าหมายสำหรับการฝึกอบรม

### เป้าหมายที่พึงประสงค์

เมื่อสิ้นสุดบทเรียนที่ 1 ผู้เข้ารับการอบรมสามารถระบุและอธิบายถึงหลักการของการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

### เป้าหมายที่ไม่พึงประสงค์

เมื่อสิ้นสุดบทเรียน ผู้เข้ารับการอบรมยังคงอ่านเนื้อหาในบทเรียนการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

## การสิ้นสุดการฝึกอบรมและการติดตามผล

เมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรมซึ่งครอบคลุมเนื้อหาและเวลาการอบรมทั้งหมดแล้ว จะมีการมอบประกาศนียบัตรให้แก่ผู้เข้ารับการอบรมไม่ว่าจะเป็นการฝึกอบรมขั้นพื้นฐานหรือการฝึกอบรมวิทยากร หรือหลักสูตรเฉพาะทางอื่น ๆ มีข้อเสนอแนะว่าควรให้ผู้ผ่านการอบรมและวิทยากรปรึกษาหารือกันถึงกลไกการจัดหลักสูตรฟื้นฟู ข้อกำหนดของการกำกับดูแล เป็นต้น โดยทั่วไปแล้วจะมีนโยบายในการติดตามผลและระบบประกันคุณภาพตามเค้าโครงที่ระบุไว้ในคู่มือการปฐมพยาบาล หากเป็นไปได้ควรรีใช้หลักการติดตามผลแบบเดียวกันเมื่อดำเนินการฝึกอบรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคม สามารถนำแบบฟอร์มประกาศนียบัตรของหลักสูตรการปฐมพยาบาลมาใช้เป็นประกาศนียบัตรสำหรับหลักสูตรการช่วยเหลือด้านจิตสังคมได้เช่นกัน หากมีข้อสงสัยโปรดติดต่อไปยังศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมฯ

# กระบวนการฝึกอบรมในบริบทด้านจิตสังคม

**การ**ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการแม้จะเป็น โอกาสในการ แลกเปลี่ยนความรู้และทักษะต่าง ๆ แต่ก็ไม้อาจสรุปได้ว่า ประสพผลสำเร็จเสมอไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การฝึกอบรม ประเด็นด้านจิตสังคมอาจเกิดความท้าทายมากกว่าปกติ เมื่อผู้เข้ารับการอบรมระลึกถึงประสบการณ์ส่วนตัวที่ สร้างความเจ็บปวดหรือบาดแผลต่อจิตใจ บทเรียนนี้ นำเสนอข้อแนะนำเกี่ยวกับกลยุทธ์การอบรมที่พิสูจน์แล้ว ว่ามีประสิทธิภาพต่อการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ และ อภิปรายถึงกระบวนการการฝึกอบรมและการเรียนรู้ ประเด็นด้านจิตสังคม

## การเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่

เมื่อมีการนำเสนอข้อมูลใหม่ให้กับผู้ใหญ่ พวกเขาจะไม่ ขอมรับและนำไปปรับให้เข้ากับชีวิตของคนแบบอัตโนมัติ การเรียนรู้ คือการทำความเข้าใจกับข้อมูลใหม่ การ เชื่อมโยงกับประสบการณ์ในอดีตและปัจจุบัน และการ ประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และการทำงานของตน ผู้ใหญ่เรียนรู้ได้ดีเมื่ออยู่ใน สภาพการณ์ ดังนี้

- เมื่อการเรียนรู้นั้นเริ่มต้นจากสภาพความเป็นจริงของตน หรือเกิดขึ้นจากประสบการณ์
- เมื่อการเรียนรู้นั้นบรรลุผลตามเป้าหมายที่ระบุไว้
- เมื่อวิธีการเรียนรู้มีความหลากหลาย
- เมื่อการเรียนรู้เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน หรือมีความหมายต่ออนาคต
- เมื่อการเรียนรู้ส่งผลกระทบบอย่างทันทีทันใด

## หลากหลายวิธีการเรียนรู้

การเรียนรู้พื้นฐานมี 3 ประเภท คือ การเรียนรู้ด้วยภาพ เสียง และสัมผัส บุคคลส่วนใหญ่มีแนวโน้มเลือก เรียนรู้ผ่านวิธีใดวิธีหนึ่งมากกว่าอีกสองวิธี วิทยากร ต้องคำนึงถึงสิ่งนี้เมื่อทำการวางแผนบทเรียนฝึกอบรม ผู้เรียนรู้ด้วยภาพจะเรียนรู้ได้ดีที่สุด โดยการเห็นข้อมูล คำ และตัวเลขที่ปรากฏอยู่ในข้อความ ภาพ แผนที่ แผนภูมิ หรือสิ่งที่เป็นภาพลักษณะอื่น ๆ ผู้เรียน สามารถสร้าง “ภาพเคลื่อนไหวขึ้นในความคิด” จาก ข้อมูลที่อ่าน และให้ความสนใจเป็นพิเศษกับภาษากาย ของผู้อื่น (การแสดงออกทางสีหน้า สายตา ท่าทาง เป็นต้น)

ผู้เรียนรู้ด้วยเสียงจะเรียนรู้ได้ดีที่สุดโดยการฟังและการ พูด ฟังผู้อื่นนำเสนอข้อมูล และได้รับอนุญาตให้อภิปรายและถามคำถามเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ ผู้เรียน สามารถจดจำรายละเอียดของข้อมูลที่ได้ยินระหว่างการสนทนาหรือการฟังบรรยายได้อย่างถูกต้อง โดย มักให้ความสนใจกับการสนทนาและสามารถเรียบเรียงความคิดของตนได้อย่างชัดเจน

ผู้เรียนรู้ด้วยการสัมผัสจะเรียนรู้ได้ดีที่สุดโดยการ ทำ กิจกรรมทางกายภาพ นั่นคือ “การใช้มือสัมผัส” หรือ เป็น “ผู้กระทำ” ทำให้มีสมาธิมากกว่า และเกิดการ เรียนรู้ได้ง่ายกว่าเมื่อเกี่ยวข้องกับความรู้สึกร่างกาย ประสาทสัมผัส การเคลื่อนไหว เป็นต้น ผู้เรียนเข้าใจจริงผ่านการกระทำหรือการสร้างต้นแบบ ทางกายภาพ หรือการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งเป็นวิธีที่ดีสำหรับการรวบรวมข้อมูลเข้าด้วยกัน



การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการควรยึดผู้เรียนรู้เป็นศูนย์กลาง หมายถึง ผู้เข้ารับการอบรมต้องมีบทบาทเชิงรุก มีการสะท้อนประเด็นด้วยการนำเสนอและอภิปรายกับผู้เข้ารับการอบรมคนอื่น วิทยากรมีบทบาทเพียงเป็นผู้อำนวยความสะดวก การเรียนรู้นั้นมากกว่าเป็นผู้สอน ทำหน้าที่เป็นตัวกลางระหว่างการอภิปราย และสนับสนุนให้เกิดแนวคิดและมุมมองต่าง ๆ วิทยากรอาจชี้แนะด้วยการเขียนหัวข้อที่ชัดเจน ซึ่งเป็นวิธีการที่ดีในการรวบรวมความคิดและความรู้สึกหากเป็นการเรียนรู้โดยอาศัยฐานประสบการณ์

การเชื่อมโยงหัวข้อฝึกอบรมเข้ากับชีวิตและสถานการณ์การทำงานของผู้เข้ารับการอบรมนับเป็นสิ่งจำเป็นเมื่อดำเนินการฝึกอบรมเรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคม ซึ่งจะผลักดันกระบวนการเรียนรู้ที่ได้จากความรู้ทางทฤษฎีเข้ากับการบูรณาการของทักษะใหม่ การฝึกอบรมมีความเป็นวิชาการน้อยกว่า แต่ใกล้ชิดกับบุคคลมากกว่า วิทยากรจึงควรมีทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์

### การสนับสนุนผู้เข้ารับการอบรม

วิทยากรกระบวนการต้อง “แสดงให้เห็น” มีการแสดงออกถึงทักษะการฟังที่ดี เพื่อให้ความมั่นใจแก่ผู้เข้ารับการอบรม และกระตุ้นให้เกิดการสนับสนุนด้านอารมณ์ภายในกลุ่ม โดยเฉพาะในประเด็นที่ละเอียดอ่อน ซึ่งมักใช้เป็นที่ปรึกษาเมื่อทำการฝึกอบรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

### บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของวิทยากร

- การรักษาความลับ ให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบว่าไม่มีกรนำสิ่งที่พูดในชั้นเรียนไปแพร่พรายข้างนอก เป็นข้อตกลงเบื้องต้นที่ทุกคนต้องเห็นพ้องกัน ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถระบุถึงสิ่งที่สำคัญต่อตนเองได้อย่างชัดเจนเมื่อมีการสนทนาในประเด็นที่ละเอียดอ่อน หรือเป็นประสบการณ์ส่วนตัวระหว่างการฝึกอบรม
- ผู้เข้ารับการอบรมจะถูกกระตุ้นให้แสดงออกถึงมุมมองและข้อกังวล รวมทั้งพูดคุยถึงความเห็นที่แตกต่างกัน ขอขำว่าทุกคนมีสิทธิในการพูดคุย แต่ไม่มีการบังคับให้พูด ผู้เข้ารับการอบรมบางคนอาจไม่พูดในประเด็นเฉพาะ (มีความละเอียดอ่อนมาก) แต่ไม่ได้หมายความว่าพวกเขาไม่ฟังหรือไม่เรียนรู้สิ่งใด โปรดระวังเรื่องความแตกต่างทางเพศที่อาจเกิดขึ้นได้ (เช่น เพศหญิงมักออกความเห็นในเรื่องที่ละเอียดอ่อนได้ง่ายกว่าเพศชาย)
- หากผู้เข้ารับการอบรมเริ่มแสดงอาการของความไม่สะดวกใจ วิทยากรควรให้ความเชื่อมั่น ให้กำลังใจ การสนับสนุนหรือคำแนะนำอย่างเหมาะสมแก่ผู้เข้ารับการอบรม
- สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มต้องรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ด้วยการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่ม ผู้เข้ารับการอบรมจะรู้สึกได้ถึงการมีส่วนร่วมในการทำกระบวนการ และกระบวนการนี้จะเพิ่มมากขึ้นถ้าวิทยากรยอมรับข้อมูลที่เสนอมา

ฟังระลึกไว้เสมอว่า การพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกและปฏิกิริยาตอบสนองของแต่ละบุคคลไม่มีคำว่าถูกหรือผิด วิธีการพูด หรือแสดงออกต่อผู้อื่นต่างหากที่มีความสำคัญพยายามให้คำชี้แนะแก่ผู้เข้ารับการอบรมเพื่อแก้ไขหรือหลีกเลี่ยงความเข้าใจผิด วิธีหนึ่งที่ทำได้ คือ การถามสมาชิกกลุ่มว่า มีใครอีกที่จะแลกเปลี่ยนถึงเรื่องราวปฏิกิริยา หรือความรู้สึกที่คล้ายคลึงกัน

### การจัดการกับปฏิกิริยาตอบสนองด้านอารมณ์

#### ที่รุนแรง

กรณีศึกษาและตัวอย่างที่ใช้ในการฝึกอบรมอาจทำให้ผู้เข้ารับการอบรมนึกถึงประสบการณ์ส่วนตัว ระหว่างกิจกรรมและการอภิปราย ผู้เข้ารับการอบรมมักถูกกระตุ้นให้คิดถึงประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งบางครั้งอาจรื้อฟื้นความทรงจำหรือปฏิกิริยาตอบสนองที่เจ็บปวด ดังนั้นวิทยากรอาจเลือกให้ผู้เข้ารับการอบรมพูดคุยถึงเรื่องราวหรือปฏิกิริยาของเพื่อนและครอบครัว เพื่อไม่เป็นการรื้อฟื้นความทรงจำหรืออารมณ์ที่เจ็บปวด อย่าพยายามพูดคุยประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรม ควรปล่อยให้บุคคลกำหนดเองว่าจะเล่าเรื่องราวมากน้อยเพียงใด และวิทยากรกระบวนการควรมีสมาธิในการจับประเด็นว่ามีการจัดการกับเรื่องราว ความคิด และความรู้สึกนั้นอย่างไร

การสนทนาถึงประสบการณ์ที่ยากลำบากอย่างฉับพลันในขณะที่กระบวนการยังไม่สมบูรณ์นั้น อาจเป็นการกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองที่รุนแรงได้ เช่น ความเศร้า เสียใจ ความคับข้องใจ และบางครั้งอาจเกิดการร้องไห้หรือความโกรธ แรกเริ่มอาจดูคล้ายเป็นความหวาดกลัว แต่อาจเป็นโอกาสให้มีการแสดงออกถึงความรู้สึกที่ซับซ้อนมากขึ้น วิทยากรควรตัดสินใจอย่างรอบคอบถึงสิ่งที่เหมาะสมสำหรับจัดการกับแต่ละประเด็นที่ปรากฏอยู่ในกลุ่มโดยรวม บางครั้งจะเป็นการดีกว่าหากทำเป็นรายบุคคล

หากรู้สึกว่าจะมีความเหมาะสมที่จะตอบสนองในลักษณะกลุ่มและมีเวลาเพียงพอ วิทยากรจัดสรรเวลาเท่าที่จำเป็นให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ตอบสนอง และฟังสิ่งที่บุคคลได้พูดคุย คำถามที่เหมาะสมกับการใช้สอบถาม เช่น “ในเรื่องนี้เกิดอะไรขึ้นเป็นพิเศษ... คุณทำอะไรเมื่อ.... สิ่งนั้นส่งผลกระทบต่อคุณอย่างไรเวลาที่...” การตอบสนองที่เป็นประโยชน์มาก คือ การตอบรับปฏิกิริยาและปรับให้เข้าสู่ภาวะปกติ เช่น “ขอบคุณสำหรับการบอกเล่าถึงความทรงจำหรือปฏิกิริยาตอบสนองที่ยากลำบากของแต่ละท่าน เชื่อว่าทุกท่านเข้าใจถึงความลำบากที่เคยเกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร บุคคลส่วนใหญ่ค้นพบว่า เป็นเรื่องเจ็บปวดมากที่จะผ่านพ้นสถานการณ์เหล่านี้ให้ได้”

หากมีเวลาจำกัด วิทยากรอาจแนะนำผู้ที่ได้รับผลกระทบว่าสามารถพูดคุยกับผู้เข้ารับการอบรมคนอื่นได้ หรือวิทยากรเองอาจใช้เวลาช่วงระหว่างพักทเรียนเพื่อติดตามผลกับบุคคลนั้น ถ้าจำเป็นอนุญาตให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากห้องเรียนได้แต่ต้องแน่ใจว่ามีบุคคลอื่นอยู่เป็นเพื่อนด้วย ในกรณีที่มีผู้เข้ารับการอบรมที่ได้รับผลกระทบออกจากห้องไปให้รอจนกระทั่งกลับเข้ามา ภายหลังเกิดเหตุการณ์ให้พูดคุยกับผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมดว่าเป็นกรณีที่มีสิทธิเกิดขึ้นได้ สร้างบรรยากาศให้สบายที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และให้ผู้เข้ารับการอบรมรับรู้ว่าสิ่งเหล่านี้สร้างความยุ่งยากได้ในบางครั้ง สอบถามว่ามีใครอีกบ้างที่ต้องการบอกเล่าความรู้สึกต่อเรื่องนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หากเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ขึ้นจริง บุคคลจะสามารถจัดการได้ในเชิงบวก นี้จะสร้างความมั่นใจแก่ผู้เข้ารับการอบรมว่ามันไม่เป็นไรที่จะแสดงความรู้สึกถึงสิ่งที่ได้เผชิญมาและผลกระทบด้านอารมณ์ และสามารถจะจัดการได้โดยสวัสดิภาพภายในบริบทของกลุ่ม

# การเตรียมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

## เรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

**การ**ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการต้องการการวางแผนล่วงหน้าอย่างดี ส่วนใหญ่มักใช้เวลาสองเดือนขึ้นไป หรือนานกว่านั้นหากมีการแปลเครื่องมือสำหรับการฝึกอบรม สิ่งที่ใช้ในภาคปฏิบัติหลายอย่างต้องให้ความสนใจ ประเด็นที่ต้องให้ความสำคัญ ได้แก่

### ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้ารับการอบรม

พยายามรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้ารับการอบรมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ด้วยการส่งแบบสอบถามให้ผู้เข้ารับการอบรมล่วงหน้า ซึ่งประกอบไปด้วยข้อมูลดังนี้

- อายุและเพศ
- ความชำนาญด้านภาษา
- ข้อมูลการศึกษา
- ประสบการณ์การทำงานด้านการช่วยเหลือด้านจิตสังคมหรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- ประสบการณ์กับภาษา
- ประสบการณ์ฝึกอบรมที่ผ่านมา (สำหรับผู้ฝึกอบรมเป็นวิทยากร)
- ประสบการณ์ทำงานกับอาสาสมัคร (สำหรับผู้ฝึกอบรมเป็นวิทยากร)
- ประเด็นที่ผู้เข้ารับการอบรมต้องการให้มีอยู่ในการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ นอกจากนี้สามารถมอบหมายให้ผู้เข้ารับการอบรมเตรียมกรณีศึกษา (จากเรื่องจริงที่เกิดขึ้น) หรือเขียนรายการที่แสดงถึงขอบข่ายงานที่มีความท้าทายต่อการปฏิบัติงานประจำวันของตนเอง เพื่อให้มั่นใจว่าการอบรมสอดคล้องกับประเด็นในพื้นที่
- ความคาดหวังที่ต้องการจากการฝึกอบรม

ข้อมูลทั่วไปของการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เช่น วัตถุประสงค์สามารถจัดส่งไปพร้อมกับแบบสอบถามได้ เพื่อเป็นการชี้แจงว่าการฝึกอบรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมนั้นเป็นการค้นหาประเด็นละเอียดอ่อนที่อาจกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ที่ไม่คาดคิดขึ้นได้

วิทยากรควรได้รับแบบสอบถามคืนก่อนที่จะมีการฝึกอบรม เพื่อให้มีเวลาในการเตรียมความพร้อมเพิ่มเติมได้แก่ การปรับกำหนดการหรืออุปกรณ์ฝึกอบรมในส่วนที่เกี่ยวข้องให้สอดคล้องกับความคาดหวังของผู้เข้ารับการอบรม พยายามทำให้แน่ใจว่าผู้เข้ารับการอบรมได้เตรียมความพร้อมในการฝึกอบรมด้วยการอ่านและทบทวนบทเรียนที่เกี่ยวข้อง

### การจัดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

ตัวอย่างของแผนงานการฝึกอบรมอยู่ในภาคผนวก 3 เป็นโครงร่างของการจัดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติเรื่องการช่วยเหลือด้าน จิตสังคมขั้นพื้นฐานตามเนื้อหาบทเรียน 1 – 7 โปรดสังเกตว่าแผนงานนี้แสดงถึงตัวอย่างของการวางโครงสร้างเรื่องระยะเวลาและวิธีการฝึกอบรมเท่านั้น วิทยากรจำเป็นต้องวางแผนตารางเวลาเองโดยพิจารณาถึงความต้องการและบริบท

### วัสดุอุปกรณ์การฝึกอบรม

สภากาชาดประจำประเทศหรือสำนักงานสาขาอาจไม่มีงบประมาณสำหรับจัดซื้อเครื่องมือสนับสนุน หรือมีอุปกรณ์เท่าที่จำเป็น ในบางกรณีวิทยากรอาจจำเป็นต้องจัดหาอุปกรณ์ทั้งหมดด้วยตนเอง พึงระลึกไว้ว่า ระหว่างการฝึกอบรมต้องจัดหาเอกสารประกอบการบรรยาย อุปกรณ์สำหรับกรณีศึกษา หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องให้กับผู้เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการ

### โดยทั่วไป อุปกรณ์ที่นำมาใช้ได้แก่

- คอมพิวเตอร์พกพา และเครื่องโปรเจกเตอร์สำหรับการบรรยายด้วยโปรแกรมเพาเวอร์พอยต์
- โทรทัศน์และซีดีหรือวีซีดีและนำเสนอสาระหลักของการฝึกอบรม
- กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกา กระดาษโพสต์อิทสำหรับกิจกรรมกลุ่ม

### กรอบระยะเวลา

ระยะเวลาการฝึกอบรมแต่ละวันเท่ากับชั่วโมงทำงานปกติของผู้เข้ารับการอบรม อนุญาตให้ยืดหยุ่นได้หากเกิดความล่าช้าขึ้น (เช่น เครื่องโปรเจกเตอร์ไม่ทำงาน หรือมีการอภิปรายในหัวข้อที่เกี่ยวข้องโดยไม่ได้วางแผนไว้) โดยปกติการเรียนรู้ด้วยเรื่องสั้น ๆ จะได้ผลดีกว่าการเรียนรู้ติดต่อกันยาว ๆ จำไว้ว่า ควรมีการจัดเวลาสำหรับการพูดคุยส่วนตัวและกิจกรรมผ่อนคลาย และจัดบทเรียนที่สำคัญที่สุดไว้ในช่วงเวลาที่ดีที่สุดของวัน

### อาหารและเครื่องดื่ม

การจัดการเรื่องอาหารและเครื่องดื่ม จัดสรรเวลาที่เหมาะสมสำหรับพักรับประทานอาหารกลางวัน และอาหารว่าง และจัดให้พร้อมใช้งานเสมอ อาจขอให้มีการเตรียมน้ำดื่มหรือเครื่องดื่มอื่น ๆ ไว้เสมอในห้องฝึกอบรม

### การจัดห้องเรียน

ให้คิดว่า จะจัดห้องเรียนอย่างไร วิทยากรต้องการให้ผู้เข้ารับการอบรมนั่งในลักษณะชั้นเรียนในโรงเรียน หรือนั่งเป็นตัว U หรือ เป็นโต๊ะกลุ่ม หรือแบบอื่น ๆ ไม่ว่าจะจัดแบบใดก็ต้องแน่ใจว่าผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมดสามารถมองเห็นวิทยากร และจอภาพ/กระดานดำ/แผ่นฟลิปชาร์ตได้ชัดเจน การนั่งเป็นวงกลมมีประสิทธิภาพมากเวลาทำงานในหัวข้อที่มีความยากและละเอียดอ่อน เมื่อจัดให้ทุกคนอยู่ในระดับเดียวกันจะเป็นการลดความไม่สมดุลของอำนาจ ซึ่งสามารถเกิดได้ในสถานการณ์ฝึกอบรม

เช่นเดียวกับการจัดโต๊ะ ผู้เข้ารับการอบรมต้องใช้ตลอดการอบรมหรือไม่ โดยจัดให้ง่ายต่อการจัดบันทึกและใช้อุปกรณ์การเขียนร่วมกัน อาจไม่จำเป็นต้องมีโต๊ะเรียน หากต้องการสร้างเสริมให้มีกระบวนการมีส่วนร่วมมากขึ้น อีกทั้งยังง่ายต่อการทำและเข้าร่วมกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติ

## การดำเนินการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

ในส่วนนี้กล่าวถึงขั้นตอนของการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ และเคล็ดลับของแต่ละขั้นตอนในทางปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ข้อเสนอแนะเหล่านี้นำไปใช้ได้กับโปรแกรมการฝึกอบรมส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตามก็มีจุดสำคัญเฉพาะบางอย่างสำหรับการฝึกอบรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

### การแนะนำบทเรียน

วันแรกเป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จของการอบรมเชิงปฏิบัติการ ควรเริ่มต้นด้วยสิ่งที่เป็นเชิงบวก ผู้เข้ารับการอบรมต้องการได้รับความรู้สึกผ่อนคลายกับบรรยากาศรอบตัว และมีเวลาทำความเข้าใจกับวิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมคนอื่น ๆ ถ้าเป็นเช่นนี้ได้ระหว่างการอบรม ผู้เข้ารับการอบรมจะมีโอกาสในการพัฒนาความสัมพันธ์ด้านการทำงานให้มีความไว้วางใจกันมากขึ้น เพิ่มความมั่นใจในการแลกเปลี่ยนเรื่องราวส่วนตัว และข้อมูลที่ละเอียดอ่อนในระหว่างการอบรม

ขณะที่ผู้เข้ารับการอบรมลงทะเบียน ให้ต้อนรับและแนะนำสิ่งต่าง ๆ เป็นรายบุคคล ตรวจสอบว่ามีป้ายชื่อเตรียมไว้เรียบร้อยแล้ว ถ้าเป็นไปได้ให้ตรวจสอบการพิมพ์ชื่อว่านิยมแบบไหน

ผู้เข้ารับการอบรมต้องทำงานร่วมกันภายใต้ข้อตกลงร่วมกันของกลุ่มและตามความคาดหวังของวิทยากร เช่น

- ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้ว่า ประสบการณ์และทักษะที่ได้แลกเปลี่ยนกันนั้นมีคุณค่า
- กระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรมถามคำถามเมื่อเกิดความสับสน หรือไม่เข้าใจ

- ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้ว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับมีประโยชน์อย่างมากต่อทุกคนในกลุ่ม
- การรักษาความลับ การสร้างความไว้วางใจเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการอบรมลักษณะนี้ เนื่องจากมีการแลกเปลี่ยนเรื่องราวที่เป็นส่วนตัว ผู้เข้ารับการอบรมอาจแสดงอารมณ์ความรู้สึกส่วนตัวออกมา ดังนั้นการตกลงกันว่าทุกสิ่งทุกอย่างในกลุ่มจะถูกเก็บเป็นความลับจึงเป็นเรื่องสำคัญ ทุกคนควรแสดงความเห็นด้วยกับกติกานี้ โดยการยกมือ ถ้าใครไม่เห็นด้วยก็ไม่ควรเข้าร่วมในการอบรม (แน่นอนว่าวิทยากรควรถามถึงเหตุผลที่ไม่เห็นด้วย)
- ร้องขอให้ผู้เข้ารับการอบรมปิดโทรศัพท์มือถือ หากไม่ได้ก็ให้เปลี่ยนไปใช้ระบบอื่นเพื่อไม่ให้รบกวนผู้อื่น ในขณะที่อาจจะกำลังเล่าเรื่องราวของตนเองอยู่ ซึ่งอาจสร้างความสับสนได้หากถูกแทรกด้วยเสียงโทรศัพท์ และอาจส่งผลให้เกิดการแยกตัวออกจากการอบรม
- เน้นย้ำเรื่องการรักษาเวลา ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้ว่าการฝึกอบรมเริ่มต้นและสิ้นสุดตรงเวลา เช่นเดียวกับการกลับเข้าห้องเรียนหลังจากรับประทานอาหารกลางวัน และอาหารว่าง
- แจกตารางเวลาตลอด โปรแกรมให้แก่ผู้เข้ารับการอบรม (ปรับเปลี่ยนได้) เพื่อความชัดเจนว่าแต่ละบทเรียนจะใช้เวลาเท่าใด เงื่อนไขของการหยุดพักเป็นอย่างไร เนื่องจากอาจถูกมองว่าเป็นการไม่สุภาพหากท่านออกจากห้องเรียน ในขณะที่ผู้อื่นกำลังแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนตัวอยู่ ถ้าหากต้องการออกจากห้อง เช่น เพื่อยืดเส้นยืดสายในเวลาใดก็ได้ ก็ให้ทำข้อตกลงกันในกลุ่มเพื่อให้รบกวนผู้อื่นน้อยที่สุด

กำหนดมาตรฐานการเปิดประชุมด้วยการแนะนำตัวเอง บอกเล่าถึงอุปนิสัย ประวัติส่วนตัวที่ทำให้ท่านเชื่อว่าเป็นหัวข้อสำคัญ เป็นความคิดที่ดี อาจบอกเล่าเรื่องราวที่ทำให้เริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการช่วยเหลือด้านจิตสังคม ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรม ต่อจากนั้นจะเป็นการเข้าสู่กิจกรรมละลายพฤติกรรม

กิจกรรมละลายพฤติกรรมเป็นวิธีเริ่มต้นการฝึกอบรมอย่างไม่เป็นทางการ ผู้เข้ารับการอบรมได้ทำความรู้จักกับผู้อื่น และรู้สึกผ่อนคลายขึ้น ข้อแนะนำในการทำกิจกรรมนี้อยู่ในหน้า 26

วิทยากรสามารถชี้แนะให้มีการตั้งชื่อกลุ่ม เป็นการช่วยสร้างเอกลักษณ์ของกลุ่ม โดยเป็นชื่อที่ผู้เข้ารับการอบรมเห็นชอบร่วมกัน

อธิบายถึงการเรียนรู้เรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคมว่าเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เรื่องกระบวนการด้านจิตวิทยา และสัมพันธ์กับความรู้สึก ประสบการณ์ และความทรงจำของบุคคล บางครั้งอาจทำให้สมาชิกกลุ่มบางคนได้รับผลกระทบด้านอารมณ์ ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องเข้าใจและยอมรับให้ได้

ใช้เวลาพอประมาณในการนำเสนอโปรแกรมโดยรวม และอภิปรายกับผู้เข้ารับการอบรมอย่างละเอียดรอบคอบ ตรวจสอบความคาดหวังและเห็นชอบร่วมกันกับการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

## กิจกรรมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

### การบรรยาย

โดยทั่วไป การฝึกอบรมประกอบด้วย การนำเสนอหลายรูปแบบ การดึงและรักษาความสนใจเป็นกุญแจสำคัญ นี่คือการเคล็ดลับบางประการ

**การแนะนำบทเรียน** ดึงความสนใจของกลุ่มโดยการอ้างอิงถึงเหตุการณ์หลัก ๆ ในปัจจุบันที่เกิดขึ้นในชุมชน บอกเล่าเรื่องราวสั้น ๆ หรืออาจเริ่มต้นด้วยมุขตลก

**หัวข้อ** ทำให้แคบลงเพื่อให้สะดวกและเพียงพอกับเวลาที่จัดสรรไว้

**การดำเนินการ** เลือกหัวข้อหลักสองหรือสามประเด็นสำหรับอธิบายแนวคิดสำคัญ และพัฒนาแต่ละหัวข้อด้วยการใช้เครื่องมือสนับสนุน

**เครื่องมือสนับสนุน** รวบรวมเครื่องมือต่าง ๆ (จากหนังสือวารสาร หรือทำขึ้นเองจากประสบการณ์) เพื่อใช้สนับสนุนประเด็นของท่าน มองหาสิ่งที่น่าสนใจ เช่น ตัวอย่าง สถิติ และหลักฐานอ้างอิง ท่านสามารถค้นหาได้จากเว็บไซต์ของศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมฯ

**การสรุป** จบด้วยข้อสรุป โดยมีการสรุปความของการบรรยายและทบทวนแนวคิดสำคัญ

### กิจกรรมกลุ่ม

การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมได้แลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ และมุมมองต่าง ๆ และเกิดความเข้าใจมากขึ้นในงานที่รับมอบหมายและสาระหลักของกิจกรรมกลุ่ม เช่นเดียวกันกับกิจกรรมการอภิปรายกลุ่มที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้สะท้อนถึงกระบวนการและสิ่งที่ได้ทำในกิจกรรม ควรจัดห้องเรียนให้แต่ละกลุ่มไม่ได้ยินกัน หรือสังเกตการณ์ได้ โดยวิทยากรกระบวนการ เมื่อมีการมอบหมายงานให้แต่ละกลุ่มจัดสมาชิกคนหนึ่งเป็นผู้รักษาเวลา และอีกคนเป็นผู้จับบันทึก

### การแสดงบทบาทสมมติ

การแสดงบทบาทสมมติเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมทำงานร่วมกัน เข้าร่วมกิจกรรมอย่างกระตือรือร้น จัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ และลองทำพฤติกรรมใหม่ ๆ ผู้เข้ารับการอบรมบางคนสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมนี้มากกว่า การโดนบังคับให้ร่วมกิจกรรมกลุ่มและการอภิปรายรวมทั้งชั้นเรียน การใช้วิธีแสดงบทบาทสมมติทำให้การอบรมมีความหลากหลาย และควรใช้รูปแบบการเรียนรู้อื่น ๆ ประกอบด้วย ในเวลาเตรียมการสำหรับการแสดงบทบาทสมมตินั้น ต้องแน่ใจว่ามีการบอกรายละเอียดของทุกบทบาท ถ้าเป็นไปได้ให้แจกเป็นเอกสาร ก่อนการทำกิจกรรมให้กำหนดสมาชิกหนึ่งคนเป็นผู้รักษาเวลา อีกสองคนเป็นผู้จับบันทึกและผู้สังเกตการณ์ หากจำนวนของผู้เข้ารับการอบรมไม่แน่นอนให้จับคู่หรือรวมกลุ่มกันแน่ใจว่ามีการกำหนดบทบาทเฉพาะให้กับผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคน

### สมุดบันทึก

สมุดบันทึกเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์สำหรับผู้เข้ารับการอบรมในการจดบันทึกความคิดเห็น ความคิด คำถาม และปฏิกิริยาตอบสนองต่อหัวข้อที่กำหนดให้ กระบวนการเขียนช่วยผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจมุมมองของตนได้ชัดเจนขึ้น และสามารถใช้จดแนวความคิดสำหรับการทำงานในอนาคตได้ด้วย ตัวอย่างเช่น หลังจากการบรรยายมอบหมายให้ ผู้เข้ารับการอบรมเขียนความคิด และปฏิกิริยาตอบสนองแล้วนำมาแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น หรือกลุ่มอื่น เป็นการให้เวลาเตรียมตัวเองก่อนการพูดคุยด้วย

### การประชุมรวมทั้งชั้นเรียน

นอกจากการบรรยายและกิจกรรมกลุ่มแล้ว ในการอบรมเชิงปฏิบัติการยังใช้การอภิปรายร่วมกันทั้งหมด ตลอดจนการเรียนรู้แบบถาม-ตอบ ในการประชุมร่วมนั้น จะมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลและมุมมองข้ามกลุ่ม ผู้เข้ารับการอบรมจะถูกกระตุ้นให้เข้าร่วมด้วยการถามถึงความคิดเห็น

การให้ข้อมูลย้อนกลับ หรือคำถาม ดังนั้นทุกคนจึงรู้สึกว่าคุณเองได้มีส่วนร่วม

### คำถามและคำตอบ

กระบวนการฝึกอบรมยังรวมถึงการตรวจสอบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความเข้าใจในเนื้อหาหลักสูตรหรือไม่เพียงใด โดยการตั้งคำถามหลายๆ แบบ การถามถึงประสบการณ์ตรงในหัวข้อที่ให้ผู้เข้ารับการอบรมเลือกก็เป็นวิธีหนึ่งที่กระตุ้นการมีส่วนร่วมและการเรียนรู้อย่างกระตือรือร้น และอนุญาตให้ผู้เข้ารับการอบรมถามคำถามอย่างอิสระซึ่งช่วยให้พวกเขาได้ติดตามในสิ่งที่เห็นว่าสำคัญ วิทยากรต้องมีความรู้เกี่ยวกับเครื่องมืออย่างครบถ้วน และเตรียมตัวสำหรับการตอบคำถาม ด้านล่างเป็นเคล็ดลับบางประการสำหรับการดำเนินกิจกรรมถาม-ตอบให้มีประสิทธิภาพ

### การถามคำถาม

คิดล่วงหน้าว่าจะมีการใช้คำถามเมื่อไร และคิดรูปแบบคำถามให้หลากหลาย คำถามเพื่อตรวจสอบความเข้าใจรวมทั้งคำถามที่ใช้จูงใจผู้เข้ารับการอบรม แต่ละคำถามควรเป็นคำถามเดียวและชัดเจนในประเด็นที่ต้องการ เป็นคำถามที่ใช้ได้กับผู้เข้ารับการอบรมทุกคน เชิญผู้ที่สมัครใจตอบคำถาม หลีกเลี่ยงการถามคำถามหรือการตอบคำถามแบบกะทันหัน

### การจัดการกับการตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม

วิทยากรควรฟังด้วยความละเอียดรอบคอบในสิ่งที่ผู้เข้ารับการอบรมได้พูดออกมาและมองไปยังผู้ที่กำลังพูดพยายามสบตาและแสดงความสนใจด้วยข้อความที่ไม่ใช่คำพูด เช่น การแสดงท่าร่างกายในลักษณะเปิด (ตามองตรงไปข้างหน้า ยกมือขึ้น มือและปลายเท้าผายออก) การให้รางวัลด้วยการใช้ท่าทาง การพยักหน้า ไม่ขัดจังหวะผู้ตอบ แต่ให้มองหาสัญญาณที่อาจบ่งบอกว่ามีผู้เรียนท่านอื่นต้องการที่จะตอบคำถาม

สิ่งสำคัญคือการให้กำลังใจ เพื่อแสดงการรับรู้ถึงการตอบคำถาม และเพื่อให้รางวัลกับคำตอบที่ถูกต้อง และยอมรับได้แม้ยังไม่สมบูรณ์นัก วิทยากรควรมีชั้นเชิงการพูดกับคำตอบที่ไม่ถูกต้อง ความนับถือตนเองของผู้เข้ารับการอบรมเป็นสิ่งสำคัญมาก ควรให้ข้อมูลย้อนกลับทันทีและเฉพาะเจาะจง เคล็ดลับคือ การสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรมอื่น ๆ “ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับคำตอบนี้ ท่านช่วยแลกเปลี่ยนความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้ได้หรือไม่”

#### การตอบคำถามของผู้เข้ารับการอบรม

วิทยากรได้รับคำถามมากมายระหว่างการฝึกอบรม และที่สำคัญคือเป็นการถามอย่างจริงจัง และไม่มีใครอยากถูกมองว่าโง่หรือไม่ได้รับคำตอบ โดยเฉพาะเมื่อเป็นการอบรมเรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคม ดังนั้น จึงอย่าตัดคำถามที่ขากออก ไม่ตอบคำถามที่เป็นส่วนตัว ถามตัวท่านเองว่าจริง ๆ แล้วคำตอบที่ผู้ถามต้องการคืออะไร มีคำถามซ่อนอยู่ในคำถามหรือไม่ หากจำเป็นให้ถามคำถามซ้ำให้ชัดเจน อาจนำไปถามต่อกับผู้เข้ารับการอบรมหากเป็นคำถามที่เหมาะสม บางคนอาจมีคำตอบที่ดีสำหรับคำถามนี้ ใช้เวลาของท่านในการประมวลคำตอบและพยายามตอบคำถามให้ทุกคนเข้าใจร่วมกัน

บางประเด็นอาจถูกหยิบยกขึ้นมาและเกิดเป็นคำถามขึ้น แต่อาจยากเกินไปที่จะรับมือกับประเด็นดังกล่าวในเวลา นั้น เพื่อให้แน่ใจว่า จะไม่หลงลืมประเด็นเหล่านี้ แนะนำให้มีการเขียนไว้ในกระดาษฟลิปชาร์ตติดที่บนผนัง เพื่อให้ได้เป็นประเด็นสำหรับการอภิปรายต่อไป

#### การทบทวน

วัตถุประสงค์ประการหนึ่งของการฝึกอบรมที่ดี คือ การทำให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถประยุกต์เอาความรู้และ

### เหตุผลที่เป็นไปได้สำหรับการตอบที่แตกต่างกัน

#### ไม่มีคำตอบ

- คำถามซับซ้อนเกินไปหรือไม่
- สภาพแวดล้อมมีความปลอดภัยหรือไม่
- ผู้เรียนให้ความสนใจหรือไม่
- ผู้เข้ารับการอบรมเหนื่อยและไม่มีสมาธิหรือไม่

#### ตอบไม่ตรงประเด็น

- เป็นคำตอบที่มาจากความต้องการส่วนตัวต่อเรื่องที่ตนเองให้ความสนใจอยู่หรือไม่
- เป็นคำตอบเพื่อช่วยรักษาหน้าผู้เข้ารับการอบรม เนื่องจากไม่มีใครตอบคำถามหรือไม่

#### เดาคำตอบ

- ไม่มีเวลาคิดเพียงพอหรือไม่
- โคนกคคันให้ต้องพูดตอบหรือไม่
- สับสนกับคำถามหรือไม่

#### ตอบผิด

- เข้าใจคำถามผิดหรือไม่
- คำถามยากเกินไป
- มีคำที่ทำให้เกิดความสับสนหรือไม่
- ถามหลายคำถามในครั้งเดียวหรือไม่
- ผู้เรียนมีข้อมูลที่ไม่ถูกต้องหรือไม่

ทักษะ ไปใช้กับสภาพการทำงานของตนเองได้ การปล่อยให้สมาชิกกลุ่มเห็นเดาเห็นอ้อมกับข้อมูลที่มากเกินไปเป็นการลดความกระตือรือร้นในการแก้ปัญหาในการทำงาน ผู้เข้ารับการอบรมควรรู้สึกว่าเป็นประสบการณ์ที่จับแบบสวยงามหรือเสร็จสิ้นโดยสมบูรณ์ ดังนั้นเพื่อบรรลุเป้าหมายนี้ บทเรียนสุดท้ายจึงควรเป็นการสรุป ทบทวน และประเมินผล และไม่ควรทำอย่างเร่งรีบ



ให้เวลากับผู้เข้ารับการอบรมในการทบทวนเนื้อหาทั้งหมด และมอบหมายให้กลับไปดูแต่ละส่วนซ้ำอีกครั้ง การทบทวนทำให้ทุกคนได้ตรวจสอบความเข้าใจ และแน่ใจว่าได้เรียนครอบคลุมทุกหัวข้ออย่างเพียงพอแล้ว คุณคิดว่าไม่มีสมาชิกคนใดในกลุ่มใช้เวลาสำคัญนี้ไปกับการพูดคุย เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องให้ทุกคนมีส่วนร่วมในกระบวนการนี้

สำหรับการติดต่อสื่อสารกันของผู้เข้ารับการอบรมในอนาคต ควรเตรียมรายการรายละเอียดสำหรับการติดต่อไว้ให้ โดยพิมพ์เป็นเอกสารแจกและเผยแพร่ต่อภายในหน่วยงาน

### การประเมินผล

การประเมินผลการฝึกอบรมเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่วิทยากร ซึ่งช่วยให้เกิดความชัดเจนขึ้นว่าวัตถุประสงค์ใดที่ทำได้จริง และสามารถบรรลุความคาดหวังที่ตั้งไว้ได้ ข้อมูลย้อนกลับสนับสนุนให้เกิดคุณภาพของการอบรมตลอดเวลา และเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความเป็นมืออาชีพของวิทยากร

ตัวอย่างแบบการประเมินผลอยู่ในภาคผนวก 5 ซึ่งทำให้ได้รับภาพรวมของสิ่งที่ผู้เข้ารับการอบรมประสบในการอบรม แบบสอบถามใช้ประโยชน์ได้ดี มีเพียงหนึ่งคำถามเท่านั้นสำหรับการรวบรวมข้อมูลย้อนกลับเพิ่มเติม เฉพาะตัวบุคคลและต้องตอบทันทีในช่วงของการประเมินผลภายในกลุ่มฝึกอบรม

คำถามที่ผู้เข้ารับการอบรมอาจต้องตอบในการอภิปรายกลุ่ม ได้แก่

- ความรู้ด้านการช่วยเหลือด้านจิตสังคมใดที่ท่านมีเพิ่มมากขึ้น
- การฝึกอบรมบรรลุกับความคาดหวังของท่านในประเด็นใดบ้าง

- เป้าหมายของการฝึกอบรมบรรลุผลสำเร็จในประเด็นใดบ้าง
- เครื่องมือในการฝึกอบรมใช้งานได้ง่ายหรือไม่อย่างไร อะไรที่ใช้ประโยชน์ได้ดีเป็นพิเศษ มีความยุ่งยากตรงส่วนไหนบ้าง
- ท่านรู้สึกพึงพอใจกับสิ่งใดบ้างในการฝึกอบรมนี้
- ข้อเสนอแนะสำหรับปรับปรุงการฝึกอบรม
- บอกสิ่งสำคัญ 3 อย่างที่ท่านได้เรียนรู้จากการฝึกอบรมนี้
- บอกประสบการณ์ที่สำคัญที่สุดเพียงหนึ่งอย่างที่ท่านได้รับระหว่างการฝึกอบรม

ความสัมพันธ์อันดีที่เกิดขึ้นระหว่างผู้เข้ารับการอบรมช่วยให้วิทยากรสามารถสอบถามความคิดเห็นและส่งเสริมให้เกิดการวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์

หากมีการใช้ทั้งแบบสอบถามและการให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างการประชุมรวม ควรแจกแบบสอบถามก่อน จากนั้นจึงค่อยใช้การอภิปราย เนื่องจากอาจส่งผลต่อคำตอบของผู้เข้ารับการอบรม

### การกล่าวคำอำลา

หลังจากใช้เวลาร่วมกัน 5 วัน ผู้เข้ารับการอบรมมักจะรู้สึกผูกพันกับผู้เข้ารับการอบรมอื่นๆ อาจมีการบอกเล่าเรื่องราวส่วนตัว และแสดงความอ่อนไหวออกมา ดังนั้นท่านจึงต้องใช้เวลาสำหรับการแยกย้ายและกล่าวคำอำลา เหมือนกับที่ท่านกล่าวอำลากับเพื่อนรักนั่นเอง

# กิจกรรมละลายพฤติกรรม

## บุคลิกลักษณะเฉพาะตัว

ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่และสัมภาษณ์กันและกันเกี่ยวกับชีวิตและความสนใจโดยใช้เวลาไม่นานนัก รวมกลุ่มกันอีกครั้งแล้วให้ผู้เข้ารับการอบรมแนะนำชื่อและลักษณะเฉพาะสองอย่างของกลุ่มของตนเอง

## สิ่งที่ท่านชื่นชอบ

ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่กันและผลัดกันบอกถึงอาหารที่ชอบหรือชนิดของสัตว์ที่รู้สึกว่าจะสามารถอธิบายตัวเองได้ดีที่สุดและเพราะอะไร ข้อมูลนี้จะถูกนำมาแลกเปลี่ยนในกลุ่มเวลาที่มีการแนะนำกลุ่มของตัวเอง

## เกมโยนลูกบอล

ให้ผู้เข้ารับการอบรมล้อมวงกัน และโยนลูกบอลไปรอบวง เมื่อได้รับลูกบอลให้ผู้เข้ารับการอบรมแนะนำชื่อแล้วโยนลูกบอลต่อให้คนอื่น ๆ เล่นไปซักพักให้ผู้ที่ยังรับลูกบอลขานชื่อคนที่โยนลูกบอลให้ กิจกรรมนี้ยังสามารถใช้ได้ตลอดช่วงการอบรม โดยแทนที่ชื่อบุคคลด้วยการแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างรวดเร็ว เช่น วิทยากรอาจถามว่า “หลักการที่นำไปสู่ความสำเร็จของโปรแกรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมคืออะไร” หรือ “หลักกาชาด 7 ข้อคืออะไร” ลูกบอลจะโดนโยนไปรอบ ๆ วง และเมื่อไปอยู่ที่ใครคนนั้นก็ต้องเป็นคนตอบคำถาม

## ปายชื่อ

จัดเตรียมปายชื่อสำหรับผู้เข้ารับการอบรมและวางแผนปายไว้ในกล่องให้ผู้เข้ารับการอบรมหยิบเอง ผู้เข้ารับการอบรมสามารถค้นหาคนได้จากปายชื่อ และแนะนำตัวเองต่อไป การมีปายชื่อมีประโยชน์มากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการอบรมที่มีจำนวนคนมากกว่า 20 คนขึ้นไป

## เรื่องจริงหรือเรื่องแต่ง

มอบหมายให้แต่ละบุคคลเขียนคำบรรยายเกี่ยวกับตัวเอง 4 ข้อความ โดยหนึ่งในนั้นเป็นเรื่องเท็จ แต่ละคนผลัดกันอ่านข้อความดัง ๆ และให้คนอื่น ๆ เขียนว่าเรื่องไหนที่คิดว่าเป็นเรื่องเท็จ หลังจากทำจนครบทุกคนแล้วให้คนแรกอ่านข้อความอีกครั้งและบอกว่าข้อความไหนเป็นเรื่องเท็จ คนอื่นในกลุ่มก็จะตรวจคำตอบของตนเองว่าถูกต้องหรือไม่

## ไม้เท้าวิเศษ

มอบหมายให้ผู้เข้ารับการอบรมบอกถึงสิ่งที่ตนเองต้องการหากมีไม้เท้าวิเศษที่อนุญาตให้เปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้ 3 อย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนตัวเอง งานบ้าน โครงการสำคัญ กิจกรรมนี้ช่วยให้กลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับความต้องการและความคับข้องใจของผู้อื่น

กิจกรรมละลายพฤติกรรมเพิ่มเติมสามารถสืบค้นได้ที่  
Reproline – Reproductive Health Online,  
an affiliate of John Hopkins University:  
<http://www.reproline.jhu.edu/index.htm>

บันทึก

# บทที่ 1



NOZIMJON KALANDAROV / INTERNATIONAL FEDERATION

# เหตุการณ์วิกฤติและ การช่วยเหลือด้านจิตสังคม

## วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

- เข้าใจองค์ประกอบของเหตุการณ์วิกฤติ
- เข้าใจองค์ประกอบของการช่วยเหลือด้านจิตสังคม
- อภิปรายประเด็นเรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคมตามแนวปฏิบัติของคณะกรรมการตัวแทนระหว่างหน่วยงาน (Inter-Agency Standing Committee: IASC) ได้
- บรรยายวิธีการทำงานของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครภาษาใด

## แนะนำบทเรียน

บทเรียนนี้เป็นการให้นิยามของเหตุการณ์วิกฤติและเกริ่นนำถึงแนวคิดของการช่วยเหลือด้านจิตสังคมตามแนวปฏิบัติของ IASC เพื่ออธิบายถึงระดับความต้องการที่แตกต่างกัน รวมทั้งอภิปรายถึงบทบาทของอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ในขอบเขตการทำงานด้านจิตสังคม

COMMUNITY-BASED PSYCHO-SOCIAL SUPPORT: MODULE 1

### เหตุการณ์วิกฤติ และ การช่วยเหลือด้านจิตสังคม

- เหตุการณ์วิกฤติรูปแบบต่างๆ
- ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์วิกฤติ
- การช่วยเหลือด้านจิตสังคมและเป้าหมาย
- บทบาทของอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ในการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

Reference Center for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

## กรณีศึกษา

### การช่วยเหลือผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์เครื่องบินตก ในเปรู

วันที่ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005) เครื่องบินลำหนึ่งตกใกล้สนามบินปูคัลปา (Pucallpa) และเกิดไฟไหม้ ก๊าซเผาเปรูเข้าบรรเทาอุบัติภัยซึ่งมีสาเหตุจากการที่นักบินพยายามนำเครื่องลงจอดเนื่องจากสภาพอากาศเลวร้าย อาสาสมัครจำนวน 12 คนจากกาชาดเปรูถูกส่งเข้าไปในพื้นที่เกิดอุบัติเหตุเพื่อให้การช่วยเหลือผู้รอดชีวิต 52 ราย ซึ่งส่วนใหญ่ได้รับบาดเจ็บอย่างรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นแผลไฟไหม้ขั้นรุนแรงหรือกระดูกหัก มานูเอล เซนาส เปเรส (Manuela Seijas Pérez) หัวหน้าอาสาสมัครกล่าวว่า อาสาสมัครทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิดกับหน่วยดับเพลิง ตำรวจ และหน่วยงานสาธารณสุขในการค้นหาผู้รอดชีวิตตลอดปฏิบัติการกู้ภัย

แนะนำบทเรียนและเน้นวัตถุประสงค์การเรียนรู้

- นิยามของเหตุการณ์วิกฤติคืออะไร
- การช่วยเหลือด้านจิตสังคมคืออะไร
- การตอบสนองต่อความต้องการที่ต่างกันด้วยแนวปฏิบัติของ IASC ทำได้อย่างไร
- บทบาทของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครในขอบเขตงานด้านจิตสังคม

### กิจกรรมที่ 1.1

การอภิปรายรวมทั้งชั้นเรียน

#### เป้าหมาย

เพื่อเรียนรู้ถึงนิยามของเหตุการณ์วิกฤติ และปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไปต่อเหตุการณ์วิกฤติ

#### เครื่องมืออบรมที่ใช้

กรณีศึกษา (กรณีเครื่องบินตกที่เปรู) หรือใช้วิดีโอ โดยเฉพาะกรณีอื่น ๆ ที่มาจากบริบทในพื้นที่

#### ขั้นตอน

อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม

#### คำถามสำหรับอภิปราย

การเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติอย่างน้อยครั้งหนึ่งในช่วงชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของสภาพชีวิตมนุษย์ ท่านมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างไรต่อเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้นกับตัวท่านเองหรือที่ได้พบเห็นจากบุคคลอื่น สิ่งที่ทำให้เหตุการณ์นั้นเกิดเป็นวิกฤติคืออะไร ท่านและบุคคลอื่นตอบสนองอย่างไร สิ่งที่ทำให้เกิดเป็นความสนใจมากที่สุดคืออะไร

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 1

### เหตุการณ์วิกฤติคืออะไร

เหตุการณ์วิกฤติ คือ เหตุการณ์สำคัญนอกเหนือจากประสบการณ์ประจำวันตามปกติ ซึ่งกำลังคุกคามอย่างรุนแรงต่อสิ่งที่เกี่ยวข้อง โดยทั่วไปมักคาดคิดว่าความรู้สึกหมดหนทาง หวาดกลัว หรือวิตกกังวล

ในบริบทของสภาฯ/สภามหาวิทยาลัย/หน่วยงาน ประชาชนเผชิญหน้ากับเหตุการณ์วิกฤติทุกวัน เหตุการณ์เหล่านี้หมายถึง รวมถึงการสูญเสียชีวิต อุบัติเหตุ ภัยพิบัติ ความเจ็บป่วยด้วยโรครุนแรง (เช่น เอชไอวี) การข่มขืน การฆ่าตัวตาย

Reference: Carling, B. (2010). Psychological Support. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

หน้า 18-19 ในคู่มือ

### ประเภทของเหตุการณ์วิกฤติ

สรุปคร่าว ๆ เกี่ยวกับเหตุการณ์วิกฤติ การรับมือทั้งในระดับบุคคลและชุมชน

“เหตุการณ์วิกฤติ คือ เหตุการณ์สำคัญนอกเหนือจากประสบการณ์ประจำวันตามปกติ ซึ่งกำลังคุกคามอย่างรุนแรงต่อสิ่งที่เกี่ยวข้อง โดยทั่วไปมักคาดคิดว่าความรู้สึกหมดหนทาง หวาดกลัว หรือวิตกกังวล”

#### คุณลักษณะของเหตุการณ์วิกฤติ

- เกิดขึ้นกะทันหัน
- มีอิทธิพลสูง
- นอกเหนือจากประสบการณ์ชีวิต โดยปกติทั่วไปของมนุษย์
- มาพร้อมกับผลกระทบด้านอารมณ์อย่างรุนแรงต่อบุคคล
- โดยทั่วไปมักมีผลต่อทักษะการจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพของปัจเจกบุคคลหรือกลุ่ม



สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงผ่านการทำงานด้านจิตสังคม ในเหตุการณ์วิกฤติหลากหลายรูปแบบ ดังตัวอย่างของภัยพิบัติทางธรรมชาติ ความขัดแย้งทางการทหาร วิกฤติการณ์ด้านสุขภาพ การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ ดังปรากฏอยู่ในสไลด์

1. เมืองบาม (Bam) ประเทศปากีสถาน – แผ่นดินไหว
2. เมืองเบสตัน (Beslan) ประเทศรัสเซีย – วิกฤติจับตัวประกันในโรงเรียน
3. ประเทศซิมบับเว/แอฟริกาใต้ – ไวรัสเอชไอวี หรือโรคเอดส์
4. ประเทศบัลแกเรีย – สายด่วนและการให้คำปรึกษาแก่เหยื่อการค้ามนุษย์
5. ปาเลสไตน์ – เด็กที่ได้รับผลกระทบจากความขัดแย้งทางการทหาร
6. ประเทศโคลัมเบีย – ผู้พลัดถิ่นภายในประเทศ
7. ประเทศอินโดนีเซีย/ศรีลังกา – ภัยพิบัติสึนามิในมหาสมุทรอินเดีย
8. ประเทศซีเรีย – ผู้ลี้ภัย
9. ประเทศเลบานอน – ความขัดแย้งทางการทหาร
10. ประเทศอิสราเอล/ออสเตรีย – พนักงานขับรถรถฉุกเฉิน
11. ประเทศเดนมาร์ก – สายด่วนสำหรับผู้โดดเดี่ยววัยหนุ่มสาว

ตัวอย่างในแผนที่

แผ่นดินไหวในประเทศอิหร่านเมื่อปี พ.ศ. 2546 (ค.ศ. 2003)

- ผู้เสียชีวิต: 30,000
- ผู้บาดเจ็บ: 30,000
- ผู้ไร้ที่อยู่อาศัย: 75,000



ตัวอย่างในแผนที่

เหตุวิกฤติจับตัวประกันในโรงเรียนเมืองเบสตัน เมื่อปี พ.ศ. 2547 (ค.ศ. 2004)

- เด็กนักเรียนและผู้ใหญ่ 1,200 คนถูกจับเป็นตัวประกัน
- มีผู้ถูกสังหารอย่างน้อย 334 ราย เป็นเด็ก 155 ราย

ตัวอย่างในแผนที่

ประชากรผู้ติดเชื้อ HIV หรือโรคเอดส์ ในประเทศซิมบับเว (ตัวเลขปี พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005))

- 20 % หรือประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรวัย 15 – 49 ปี เป็นผู้ได้รับเชื้อเอชไอวี หรือโรคเอดส์
- ส่วนใหญ่ประมาณ 1 ใน 4 ของเด็ก เป็นกำพร้าเนื่องจากโรคเอดส์

**กิจกรรมที่ 1.2**

จับคู่กันอภิปรายตามด้วยการอภิปรายรวมทั้งชั้นเรียน

**เป้าหมาย**

เพื่อระบุคุณลักษณะของเหตุการณ์วิกฤติที่มี

**ความสำคัญ**

**ขั้นตอน**

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม มอบหมายงานให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่ตอบคำถาม ใช้เวลา 10 นาที

**คำถามสำหรับอภิปราย**

คุณลักษณะของเหตุการณ์ที่น่าเสนาะคืออะไร  
ปัจจัยที่ทำให้กลายเป็นเหตุการณ์วิกฤติคืออะไร

ติดตามผลในการประชุมรวมของทุกกลุ่ม และให้ผู้เข้ารับการอบรมเพิ่มเติมรูปแบบอื่น ๆ ของเหตุการณ์วิกฤติ

เหตุการณ์จะส่งผลกระทบต่อตัวบุคคลและชุมชน เป็นผลมาจากหลายปัจจัย ลักษณะเหตุการณ์และความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวของผู้ที่ได้รับผลกระทบจะมีอิทธิพลต่อผลกระทบด้านจิตสังคมจากเหตุการณ์วิกฤติ

บุคคลส่วนใหญ่แสดงออกถึงการฟื้นตัว นั่นคือสามารถรับมือกับความยากลำบากได้เป็นอย่างดี ปัจจัยด้านสังคม ชีววิทยา และจิตวิทยา มีอิทธิพลต่อการพัฒนาหรือการแสดงออกของการฟื้นตัวคืนสู่สภาพเดิมเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความยากลำบาก

COMMUNITY-BASED PSYCHO-SOCIAL SUPPORT - MODULE 1

**เหตุการณ์วิกฤติเกิดจากอะไร**

จับคู่ทำกิจกรรม

อภิปรายประเด็นคำถามต่อไปนี้

- คิดถึงเหตุการณ์วิกฤติในชุมชนของท่าน ซึ่งเคยเกิดขึ้นในระบอบสามปีที่ผ่านมา
- คุณลักษณะของเหตุการณ์คืออะไรบ้าง
- สถานการณ์วิกฤติเกิดขึ้นได้จากปัจจัยอะไร
- ผลกระทบด้านจิตสังคมของเหตุการณ์เพิ่มมากขึ้นจากปัจจัยอะไร

Reference Centre for Psychosocial Support      International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

แนะนำความหมายปัจจัยป้องกันและปัจจัยเสี่ยง

- ปัจจัยป้องกัน หมายถึง “ปกป้องตัวบุคคล” เป็นปัจจัยที่ลดผลกระทบของความทุกข์ทรมานและความเดือดร้อน
- ปัจจัยเสี่ยง หมายถึง “ทำให้บุคคลเกิดความเสียหาย” เป็นปัจจัยที่เพิ่มผลกระทบของความทุกข์ทรมานและความเดือดร้อน

ปัจจัยป้องกันและปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อผลกระทบด้านจิตสังคมของเหตุวิกฤติถูกกำหนดโดย

**• คุณลักษณะของเหตุการณ์**

เหตุการณ์นั้นเกิดจากธรรมชาติหรือการกระทำของมนุษย์ เจตนาหรือไม่ ความสามารถในการป้องกันขอบเขตของผลกระทบ ความเสียหาย ระดับของสิ่งที่คาดการณ์ไว้ระยะเวลา

**• สภาพแวดล้อมช่วงวิกฤติและก่อนเกิดวิกฤติ**

สภาพอากาศ ช่วงเวลาของวัน ความสามารถเข้าถึงพื้นที่ จำนวนความเสียหายด้านกายภาพ จำนวนผู้รอดชีวิตและผู้เสียชีวิต จำนวนเด็กที่เสียชีวิต

**• คุณลักษณะส่วนบุคคล**

เพศ ความพิการ อายุ สถานะเศรษฐกิจ สุขภาพกายและจิต ประสบการณ์การบาดเจ็บที่เคยประสบมาก่อน

**• ครอบครัวและทรัพยากรในชุมชน**

ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้ดูแล เครือข่าย



สังคมที่มีอยู่ การทำงานร่วมกันในชุมชน ระบบศาสนา และพิธีกรรม สภาพเศรษฐกิจ และโอกาสด้านการศึกษา

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 1

### ผลกระทบต่อผลกระทบด้านจิตสังคมของเหตุวิกฤติเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากอะไร

แบ่งกลุ่ม 3 - 4 กลุ่ม

- อ่านกรณีศึกษา
- อภิปรายว่าปัจจัยที่ส่งผลให้ผลกระทบต่อผลกระทบด้านจิตสังคมของเหตุวิกฤติเพิ่มมากขึ้นคืออะไรบ้าง

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 1

### ปัจจัยที่ส่งผลต่อผลกระทบด้านจิตสังคมของเหตุการณ์วิกฤติ

1. คุณลักษณะของเหตุการณ์
2. สภาพแวดล้อมขณะเกิด/หลังเกิดวิกฤติ
3. คุณลักษณะส่วนบุคคล
4. ครอบครัวยุทธภัยการในชุมชน



Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 1

### ปัจจัยที่ส่งผลต่อผลกระทบด้านจิตสังคมของเหตุการณ์วิกฤติ

1. คุณลักษณะของเหตุการณ์
  - เกิดเองโดยธรรมชาติหรือการกระทำของมนุษย์
  - เจตนาหรือไม่
  - ระดับของความสามารถในการป้องกัน
  - ขอบเขตของผลกระทบ
  - ความเสียหาย
  - ระดับของสิ่งที่คาดการณ์ไว้
  - ระยะเวลาของเหตุการณ์
2. สภาพแวดล้อมขณะเกิด/หลังเกิดวิกฤติ
  - สภาพอากาศ
  - ระยะเวลาของวัน
  - ความสามารถเข้าถึงพื้นที่
  - จำนวนความเสียหายด้านกายภาพ
  - จำนวนผู้เสียชีวิต
  - จำนวนเด็กที่เสียชีวิต

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 1

### ปัจจัยที่ส่งผลต่อผลกระทบด้านจิตสังคมของเหตุการณ์วิกฤติ

3. คุณลักษณะส่วนบุคคล
  - อายุ - ช่วงชีวิต
  - สุขภาพจิต
  - ระบบการสนับสนุนทางสังคม
  - ความพิการ
  - สถานะทางเศรษฐกิจสังคม
  - ศาสนา
  - ประวัติค่านิยม
  - ประสบการณ์เผชิญกับความเจ็บปวดที่เคยเกิดขึ้น
4. ครอบครัวยุทธภัยการในชุมชน
  - ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้ดูแล
  - เครือข่ายสังคม
  - การทำงานร่วมกันในชุมชน
  - ระบบศาสนาและพิธีกรรม
  - สภาพเศรษฐกิจ
  - โอกาสทางการศึกษา

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

33

### กิจกรรมที่ 1.3

กิจกรรมกลุ่ม และการประชุมรวมทั้งชั้นเรียน

#### เป้าหมาย

เพื่อเรียนรู้สิ่งที่ทำให้ผลกระทบต่อผลกระทบด้านจิตสังคมจากเหตุภัยพิบัติเพิ่มมากขึ้น

#### เครื่องมืออบรมที่ใช้

เอกสารกรณีศึกษา “แผ่นดินไหวในปากีสถาน ปี พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005) เหตุระเบิดในกรุงลอนดอน เมื่อ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005) และกระดาดฟิลิปปินส์สำหรับแต่ละกลุ่ม

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม แบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็น 3 - 4 กลุ่มย่อย ให้เวลาอ่านกรณีศึกษาและอภิปรายในกลุ่ม 10 นาที เขียนคำตอบของคำถามอภิปรายลงบนกระดาษฟิลิปปินส์ และนำเสนอตอนประชุมรวมทั้งชั้นเรียน

#### คำถามสำหรับอภิปราย

ปัจจัยอะไรที่ทำให้ผลกระทบต่อผลกระทบด้านจิตสังคมของเหตุการณ์นี้เพิ่มมากขึ้น

**กรณีศึกษา**

เหตุแผ่นดินไหวในปาเลสไตน์ ปี พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005)

- ผู้เสียชีวิต 80,000 ราย
- ผู้บาดเจ็บ 100,000 ราย
- ผู้ไร้ที่อยู่อาศัย 3.5 ล้านราย

แผ่นดินไหวในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005) เป็นเหตุให้ชาวปาเลสไตน์กว่า 80,000 รายเสียชีวิต และได้รับบาดเจ็บประมาณ 100,000 ราย ผู้ประสบภัยส่วนใหญ่เป็นเด็ก ด้วยสภาพอากาศที่รุนแรงภายหลังเกิดแผ่นดินไหวทำให้ยากต่อการเข้าไปยังพื้นที่ อีกทั้งยังขาดแคลนสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขภาพขั้นพื้นฐาน และยารักษาโรคที่สำคัญ ที่หลบภัยและการบรรเทาทุกข์รูปแบบอื่น ๆ ยิ่งส่งผลเพิ่มขึ้นต่อความเปราะบางของผู้ประสบภัยหลังเกิดภัยพิบัติ

ทันทีหลังจากแผ่นดินไหวในพื้นที่เต็มไปด้วยอันตราย การเข้าไปในพื้นที่เป็นไปอย่างยากลำบาก อากาศหนาวเย็นมาก และสาธารณูปโภคพื้นฐานได้รับความเสียหาย ระยะเวลาได้มีการบรรเทาผลกระทบของแผ่นดินไหวเท่าที่เป็นไปได้ เช่น การสร้างจุดปลอดภัยสำหรับเด็ก จัดทำกิจกรรมส่งเสริมอาชีพสำหรับผู้หญิง และความรู้เรื่องปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ผิดปกติ

ผลกระทบของแผ่นดินไหวลดน้อยลงจากอะไรบ้าง

- ประชาชนให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- ผู้ชายช่วยกันลงมือซ่อมแซมสิ่งปลูกสร้าง
- เมื่อความช่วยเหลือเข้ามาถึง มีการเริ่มเปิดโรงเรียนชั่วคราว ซึ่งการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อสุขภาวะของเด็ก
- ผู้หญิงพูดคุยกันและพบว่าพวกเธอกำลังเผชิญกับปัญหาหลายอย่างคล้ายคลึงกัน

ผลกระทบของแผ่นดินไหวเพิ่มมากขึ้นจากอะไรบ้าง

- ขอบเขตของผลกระทบ/ขนาดของแผ่นดินไหว

- มีผู้เสียชีวิตจำนวนมาก
- สถานที่ พื้นที่ภูเขาทำให้เข้าถึงได้ยาก และบางพื้นที่ต้องใช้เฉพาะเฮลิคอปเตอร์เท่านั้น
- การเข้าไปบรรเทาทุกข์ใช้เวลานานเนื่องจากขาดต่อการเข้าถึง
- สภาพอากาศอยู่ในช่วงฤดูหนาว
- แผ่นดินไหวตามหลังการเกิดแผ่นดินไหวขนาดใหญ่

**กรณีศึกษา**

เหตุระเบิดในกรุงลอนดอน 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005)

- ผู้เสียชีวิต 52 ราย
- ผู้บาดเจ็บ 700 ราย
- ความเสียหายต่อระบบการขนส่งของเมือง
- ความเสียหายต่อโครงสร้างพื้นฐานด้านโทรคมนาคมของประเทศ

เหตุระเบิดในกรุงลอนดอนเมื่อ 7 กรกฎาคม พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005) เป็นการวางระเบิดต่อเนื่องซึ่งสร้างความเสียหายให้กับระบบการขนส่งสาธารณะของกรุงลอนดอนระหว่างชั่วโมงเร่งด่วนในตอนเช้า จากการโจมตีของกลุ่มมุสลิมหัวรุนแรงชาวอังกฤษ การระเบิดฆ่าตัวตายนี้มีแรงจูงใจมาจากการเข้าร่วมในสงครามอิรักของอังกฤษและความขัดแย้งอื่น ๆ

เวลา 8.50 น. เกิดเหตุระเบิดรถไฟใต้ดินสามขบวนต่อเนื่องกัน โดยแต่ละขบวนระเบิดห่างกัน 50 วินาที อีกหนึ่งชั่วโมงต่อมา รถเมล์อีกคันหนึ่งก็ถูกระเบิดเมื่อเวลา 9.47 น. ในบริเวณเทวิสต็อกสแควร์ เหตุระเบิดทำให้มีผู้เสียชีวิต 52 ราย บาดเจ็บอีก 700 ราย และเป็นสาเหตุให้เกิดความเสียหายต่อระบบการคมนาคมขนส่งของเมือง (อย่างรุนแรงในวันแรก) เหตุระเบิดฆ่าตัวตายต่อเนื่องนี้นับเป็นเหตุก่อการร้ายที่โหดร้ายระบบคมนาคมของกรุงลอนดอนครั้งใหญ่ที่สุดและมีผู้เสียชีวิตมากที่สุดในประวัติศาสตร์

ผลกระทบของเหตุระเบิดลดน้อยลงจากอะไรบ้าง การช่วยเหลือผู้บาดเจ็บและผู้ประสบภัยทำได้อย่างรวดเร็ว ศูนย์ข้อมูลข่าวสารบรรเทาทุกข์จัดตั้งขึ้นทันทีและเสมหวัตถุระเบิดได้รับการเก็บกู้อย่างรวดเร็ว มีการจัดตั้งจุดบริการข่าวสารสำหรับผู้ประสบภัยทันทีหลังจากนั้น มีการจัดทำแผนฉุกเฉินเตรียมพร้อมไว้ก่อนเกิดเหตุระเบิดขึ้น

ผลกระทบของเหตุระเบิดเพิ่มมากขึ้นจากอะไรบ้าง การพบข้อเท็จจริงว่า ผู้ก่อเหตุระเบิดอาศัยอยู่ในชุมชนนั้น และเป็นที่น่าตกใจเพิ่มขึ้นเมื่อพบว่าเหตุระเบิดได้มีการเตรียมการและปฏิบัติการอย่างพิถีพิถัน ชาวลอนดอนส่วนใหญ่รู้สึกว่าการก่อเหตุเป็นเหยื่อของเหตุการณ์นี้

หน้า 23-25 ในคู่มือ

ความต้องการและการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

- พิจารณาถึงนิยามของการช่วยเหลือด้านจิตสังคม และการนำไปใช้จริงกับกรณีตัวอย่าง
- พิจารณาถึงการให้ความช่วยเหลือที่ระดับต่าง ๆ ทั้งชุมชน ตามหลักปรัมาติคของ IASC

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 1

**การช่วยเหลือด้านจิตสังคมคืออะไร**

- การช่วยเหลือด้านจิตสังคม หมายถึง การกระทำต่าง ๆ เพื่อรับมือกับความต้องการด้านสังคมและจิตใจของบุคคล ครอบครัวและชุมชน
- การช่วยเหลือด้านจิตสังคมสามารถนำไปใช้ในโครงการเฉพาะหรือบูรณาการร่วมกับกิจกรรมอื่น ๆ ได้
- สหพันธ์สหประชาชาติ มีกลวิธีในการช่วยเหลือด้านจิตสังคม คือ
  - การให้ชุมชนเป็นฐานเป็นกลวิธีในการสนับสนุนการฟื้นตัวของผู้ประสบภัย
  - กลวิธีที่ปรับเปลี่ยนงานตามหลักมนุษยธรรม
  - กลวิธีที่ดูแลสุขภาพและสุขภาวะของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

ศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับบทเรียนอื่น ๆ ในชุดเครื่องมือฝึกอบรมนี้ที่มีบทเรียนเฉพาะ ยกตัวอย่างเช่น

- เด็ก และความต้องการเฉพาะของเด็ก
- การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน
- การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ และการสื่อสารแบบประคับประคอง

บทเรียนเหล่านี้จะเปิดโอกาสให้พูดคุยเกี่ยวกับหัวข้อต่าง ๆ และฝึกทักษะในประเด็นเฉพาะทาง

**กิจกรรมที่ 1.4**  
การอภิปรายกลุ่ม

**เป้าหมาย**  
เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับแง่มุมต่าง ๆ ของการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

**เครื่องมืออบรมที่ใช้**  
กระดาษฟลิปชาร์ต

**ขั้นตอน**  
อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม บันทึกสิ่งที่ผู้เข้ารับการอบรมพิจารณาว่าเป็นการช่วยเหลือด้านจิตสังคมลงในกระดาษฟลิปชาร์ต

**คำถามสำหรับอภิปราย**  
องค์ประกอบใดที่ท่านพิจารณาว่าจัดอยู่ในการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 1

**เพราะเหตุใดจึงต้องให้การช่วยเหลือด้านจิตสังคม**

- การช่วยเหลือด้านจิตสังคมตั้งแต่เริ่มแรกและเพียงพอสามารถป้องกันการพัฒนาความทุกข์ใจและความยากลำบากไปสู่ความเสียหายที่รุนแรงขึ้น
- การช่วยเหลือด้านจิตสังคมช่วยในการฟื้นฟูผู้ประสบภัย

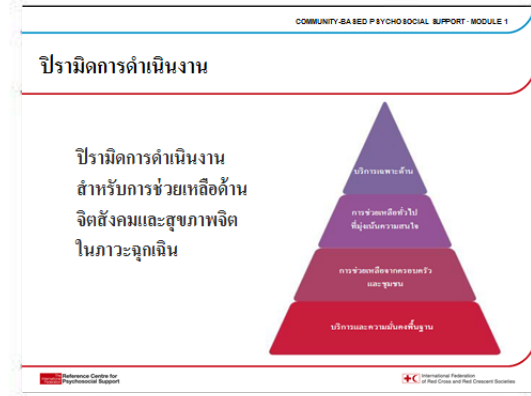
Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

มิติด้านจิตใจ = กระบวนการทางความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ความรู้สึก และปฏิกิริยาตอบสนอง

มิติด้านสังคม = ความสัมพันธ์ ครอบครัวและเครือข่ายชุมชน คุณค่าทางสังคม และระเบียบปฏิบัติทางวัฒนธรรม

- การทำงานระดับชุมชนแทนการทำงานในระดับบุคคลนับเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการให้ความช่วยเหลือผู้คนจำนวนมาก ด้วยวิธีนี้ การช่วยเหลือด้านจิตสังคมจึงเป็นตัวหนุนให้เกิดหรือสร้างความเข้มแข็งให้กับเครือข่ายทางสังคมของชุมชนหากเกิดความผิดปกติขึ้น และยังช่วยให้บุคคลเรียนรู้วิธีป้องกันตัวเองและผู้อื่น เป็นการมีส่วนร่วมฟื้นฟูตนเอง
- การเข้าร่วมกับชุมชนในการวางแผนงานและดำเนินงานกิจกรรมด้านจิตสังคมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพื่อปกป้องผลประโยชน์และไขข้อกังวลของผู้ประสบภัย
- การให้บริการของสภาภาษาและสภาเสียงแวงเดือนแดงส่วนใหญ่กระทำโดยอาสาสมัคร โดยทั่วไปแล้วเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครเป็นคนที่อยู่ในชุมชน ดังนั้นการให้ความช่วยเหลือโดยสภาภาษาและสภาเสียงแวงเดือนแดงจึงสามารถเข้าถึงกลุ่มคนจำนวนมาก และสะท้อนถึงความต้องการของชุมชน

แนวปฏิบัติของ IASC อธิบายไว้ในรูปแบบปิรามิด “ระบบที่ซ้อนกันเป็นชั้น ๆ ของการช่วยเหลือที่ครบถ้วน” แต่ละชั้นแสดงให้เห็นความต้องการการช่วยเหลือแบบต่าง ๆ ทั้งในช่วงเวลาวิกฤติ ช่วงแรกของการฟื้นฟูบูรณะ ความเสียหาย หรือในสถานการณ์ความทุกข์ยากที่ผู้ประสบภัยต้องเผชิญต่อเนื่อง ไปอีกหลายปี



การช่วยเหลือทำได้ใน 4 ระดับ ดังต่อไปนี้

### 1. การบริการและความมั่นคงปลอดภัยขั้นพื้นฐาน

สุขภาพของประชาชนได้รับการคุ้มครองจากการได้รับสิ่งจำเป็นพื้นฐาน และสิทธิด้านความมั่นคงปลอดภัย การดูแลจากรัฐ และบริการที่จำเป็น เช่น อาหาร น้ำสะอาด การดูแลสุขภาพ และที่อยู่อาศัย

- การตอบสนองด้านจิตสังคมในที่นี้อาจเกี่ยวข้องกับการสนับสนุนบริการขั้นพื้นฐานและการดูแลป้องกันตามที่ควรจะได้รับ และได้รับการปฏิบัติด้วยความเคารพและเหมาะสมกับสภาพสังคม

### 2. การช่วยเหลือของครอบครัวและชุมชน

มีผู้คนจำนวนน้อยมากที่ต้องได้รับความช่วยเหลือให้กลับเข้าสู่การสนับสนุนหลักของครอบครัวและชุมชน เนื่องจากในช่วงภาวะฉุกเฉินมักพบว่า ครอบครัวหรือเครือข่ายสังคมเกิดการพลัดพรากจากกันได้

- การตอบสนองด้านจิตสังคมในที่นี้อาจเกี่ยวข้องกับการติดตามและการกลับคืนสู่ครอบครัว หรืออาจเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นการช่วยเหลือของเครือข่ายสังคม

### 3. การช่วยเหลือเป็นพิเศษ

มีผู้คนจำนวนเล็กน้อยที่ต้องการความช่วยเหลือเฉพาะซึ่งมุ่งเน้นที่สภาวะด้านจิตสังคม การดำเนินงานอาจทำได้ทั้งส่วนบุคคล ครอบครัว หรือกลุ่ม โดยปกติต้องปฏิบัติโดยผู้ที่ได้รับการฝึกฝนและอยู่ภายใต้การกำกับดูแล

- การตอบสนองด้านจิตสังคมในที่นี้อาจรวมถึงกิจกรรมเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงทางเพศ เช่น กลุ่มช่วยเหลือสำหรับเหยื่อจากการถูกข่มขืน หรือ กิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี หรือเอดส์

### 4. บริการเฉพาะด้าน

ยอดบนสุดของปิรามิด คือการช่วยเหลือพิเศษสำหรับประชากรที่มีสัดส่วนน้อยที่สุดที่มีอาการมากเกิน ไป และไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ถึงแม้ว่าได้รับการช่วยเหลือไปแล้วก็ตาม

- การช่วยเหลือในที่นี้อาจรวมถึงการช่วยเหลือด้านจิตเวช และจิตวิทยาสำหรับผู้ที่มีความผิดปกติด้านจิตใจ ซึ่งไม่สามารถบำบัดรักษาอย่างเหมาะสมด้วยการบริการด้านสุขภาพขั้นพื้นฐาน

#### กิจกรรมที่ 1.5

กิจกรรมกลุ่มต่อดำเนินการประชุมรวมทั้งชั้นเรียน

##### เป้าหมาย

เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการช่วยเหลือด้านจิตสังคม

##### เครื่องมืออบรมที่ใช้

กรณีศึกษา วัสดุอย่างจากประเทศซิมบับเว

##### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม แบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย 3 – 4 กลุ่ม ให้เวลาอ่านกรณีศึกษาและอภิปรายภายในกลุ่ม 10 นาที ในการประชุมรวมให้เขียนสิ่งที่ผู้เข้ารับการอบรมเห็นว่าเป็นประโยชน์ของการช่วยเหลือด้านจิตสังคม และสิ่งที่จะเกิดขึ้นหากกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีไม่ได้รับการช่วยเหลือด้านจิตสังคมลงในกระดาษ ฟลิปชาร์ด

##### คำถามสำหรับอภิปราย

ประโยชน์ของการช่วยเหลือด้านจิตสังคมคืออะไร ผลที่จะเกิดตามมาหากกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีไม่ได้รับการช่วยเหลือด้านจิตสังคมคืออะไร

**กลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี หรือ เอดส์ในประเทศซิมบับเว**

ปฏิกิริยาตอบสนอง ได้แก่ แยกตัวออกจากสังคม สูญเสียความรู้สึกการมีส่วนร่วม รู้สึกถูกตีตรา อับอาย รู้สึกผิดกังวลเกี่ยวกับอนาคต วิตกกังวล รู้สึกกดดัน ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคม

ความต้องการด้านจิตสังคม

- ข้อมูลข่าวสารและความรู้เกี่ยวกับการให้บริการด้านการแพทย์และการช่วยเหลือในชุมชน (เช่น กลุ่มสนับสนุน) เพื่อป้องกันการรับและถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีและการถูกตีตรา
- การช่วยเหลือและสร้างความเข้าใจ ทั้งผู้ติดเชื้อและญาติรวมทั้งชุมชน
- การช่วยเหลือเชิงปฏิบัติ การซื้อหาอาหารอุปกรณ์ ทำความสะอาด เป็นต้น


การดำเนินงานด้านจิตสังคม

- สมุดบันทึกความจำและสมุดฮีโร่ ความรู้ด้านการปฏิบัติและความทรงจำของครอบครัว
- การดูแลผู้ป่วยตามบ้านโดยอาสาสมัคร สำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี หรือเอดส์ และเด็กกำพร้า รวมทั้งเด็กที่เปราะบางต่อโรคเอดส์
- การช่วยเหลือเชิงปฏิบัติ
- การดูแลสำหรับผู้ดูแล กลุ่มสนับสนุน อุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อ (ถุงมือ)
- กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ รวมถึงการถูกตีตราของบุคคลในชุมชน
- กิจกรรมให้ความรู้ เผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร ลดการตีตรา

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 1

**ประสบการณ์ส่วนบุคคล**

- คิดถึงสถานการณ์ที่บุคคลที่ท่านรู้จักประสบกับปัญหา
- ท่านรู้ได้อย่างไรว่านี่คือความต้องการการช่วยเหลือ
- ท่านหรือผู้อื่นต้องทำอะไรจึงสามารถรับมือกับความตึงเครียดนี้ได้
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของท่านกับคนที่นั่งถัดไป

Reference Centre for Psychosocial Support  International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

**กิจกรรมที่ 1.6**

อภิปรายกลุ่ม

**เป้าหมาย**

เพื่อระบุถึงความต้องการด้านจิตสังคมของบุคคล

**เครื่องมืออบรมที่ใช้**

กระดาษฟลิปชาร์ต

**คำถามสำหรับอภิปราย**

ให้ท่านคิดถึงเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดปัญหาของบุคคลที่ท่านรู้จัก ท่านระบุได้อย่างไรว่านั่นคือความต้องการ ความต้องการของเขาคืออะไร ท่านหรือบุคคลอื่นสนองตอบต่อความต้องการนั้นได้อย่างไร เขียนการช่วยเหลือรูปแบบต่าง ๆ ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต

พึงระลึกว่า ควรให้ความสนใจต่อผู้เข้ารับการอบรมระหว่างและหลังการทำกิจกรรมนี้ เนื่องจากมีความเป็นไปได้ที่ผู้เข้ารับการอบรมบางท่านอาจเกิดความ รู้สึกผิดหวัง โปรดพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือตามที่ได้อธิบายไว้ในส่วนของบทนำ

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 1

### ความต้องการด้านจิตสังคมระดับท้องถิ่น

ใช้กลุ่มเดิมจากกิจกรรมก่อนหน้านี้

- ระบุถึงความต้องการด้านจิตสังคมในชุมชนของท่าน
- ท่านสามารถรับมือกับความต้องการเหล่านั้นได้อย่างไร ใช้ตัวอย่างและแนวคิดจากบทเรียนนี้
- รายงานในที่ประชุมรวม

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

หน้า 23-25 ในคู่มือ

### บทบาทของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 1

### ข้อดีของอาสาสมัคร

- อาสาสมัครเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนท้องถิ่น
- อาสาสมัครรู้วัฒนธรรมในท้องถิ่นเป็นอย่างดี

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

ถึงแม้ว่าบุคคลส่วนใหญ่สามารถดูแลและให้การช่วยเหลือบางอย่างแก่ผู้อื่นได้ในเวลาที่ยุ่งยาก การฝึกอบรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมจะช่วยให้อาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ตระหนักถึงหลักการเบื้องต้นและเทคนิควิธีการต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อการทำงานเพิ่มมากขึ้น

การจดจำได้ว่าทักษะใดเป็นสิ่งจำเป็น และการเรียนรู้ถึงวิธีการพัฒนาและประยุกต์ใช้ทักษะเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นนับเป็นเป้าหมายประการหนึ่งของการฝึกอบรมนี้

คุณสมบัติหรือลักษณะทั่วไปของผู้ช่วยเหลือ

- ทักษะการฟังที่ดี และมีความใส่ใจเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- ความรู้เรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคมและทักษะการช่วยเหลือที่ดี

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 1

### การจับคู่ความต้องการ

มีการเชื่อมโยงระหว่างผู้ให้บริการ-ขอความช่วยเหลือ ดังที่จัดให้มีการฝึกอบรมที่ดำเนินการโดยขอความช่วยเหลือแก่กัน

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

39

ข้อดีของอาสาสมัคร

- สามารถการเข้าถึงและได้รับความไว้วางใจจากผู้ที่ได้รับผลกระทบง่าย รวมทั้งมีความรู้เกี่ยวกับพื้นที่เป็นอย่างดี
- สามารถยื่นมือเข้าไปในสถานการณ์ยุ่งยากได้ในสภาพแวดล้อมที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

ความต้องการของอาสาสมัคร

- ความรู้เบื้องต้นของการช่วยเหลือด้านจิตสังคม
- การสนับสนุนและการให้กำลังใจ
- ทรัพยากรที่จำเป็น

กิจกรรมหลักของการฝึกอบรม

- การฟังโดยไม่ถือคติ
- การให้ข้อมูลที่นำไปปฏิบัติได้
- การสร้างสภาพแวดล้อมที่สงบปลอดภัย
- การสนองตอบต่อความต้องการพื้นฐานในประเด็นที่มีความละเอียดอ่อนด้านวัฒนธรรม
- การจำแนกและการส่งต่อบุคคลที่อาจจำเป็นต้องได้รับบริการด้านสุขภาพจิต

**การทบทวนบทเรียน**

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 1	
<b>ทบทวน</b>	
• เหตุการณ์วิกฤติคืออะไร	
• การช่วยเหลือด้านจิตสังคมคืออะไร	
• ท่านสามารถนำเอาความรู้จากบทเรียนไปประยุกต์ใช้ได้อย่างไร	

วิทยากรกล่าวนำการอภิปรายเกี่ยวกับประเด็นสำคัญของบทเรียน และทำให้แน่ใจว่าผู้เข้ารับการอบรมย้อนกลับไปวัตถุประสงค์ของบทเรียน

- จงยกตัวอย่างของเหตุการณ์วิกฤติที่ต้องการการช่วยเหลือด้านจิตสังคม
- คุณลักษณะของเหตุการณ์วิกฤติเหล่านั้นคืออะไร
- การช่วยเหลือด้านจิตสังคมคืออะไร
- การช่วยเหลือด้านจิตสังคมช่วยในการตอบสนองต่อเหตุการณ์วิกฤติได้อย่างไร
- ท่านคิดว่าท่านสามารถนำความรู้ที่ได้จากบทเรียนนี้ไปใช้ในการทำงานในสภากาชาดหรือสภาเสี้ยววงเดือนแดงได้อย่างไร

**กิจกรรมที่ 1.7**

กิจกรรมกลุ่มต่อด้วยการประชุมรวมทั้งชั้นเรียน

**เป้าหมาย**

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถประยุกต์เอาแนวคิดและความรู้เรื่องความต้องการด้านจิตสังคมไปใช้กับสถานการณ์ในพื้นที่ของตนเองได้

**เครื่องมืออบรมที่ใช้**

กระดาษฟลิปชาร์ตสำหรับแต่ละกลุ่ม

**ขั้นตอน**

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม มอบหมายให้ผู้เข้ารับการอบรมทำงานกลุ่มตามแบบฝึกหัดที่ให้ไว้ข้างต้น

ใช้เวลาอภิปราย 20 นาที จดบันทึกประเด็นสำคัญลงในกระดาษฟลิปชาร์ต และรายงานในการประชุมรวม

**คำถามสำหรับอภิปราย**

ความต้องการด้านจิตสังคมในชุมชนของท่านคืออะไร ท่านรับมือกับความต้องการเหล่านี้ได้อย่างไร ระบุถึงความต้องการมาหนึ่งอย่างและบอกถึงวิธีการรับมือกับความต้องการนั้น



## กรณีศึกษาเพิ่มเติม

### กรณีศึกษาที่ 1

ผู้เสียหายจากน้ำท่วมยังคงมีอยู่ในสาธารณรัฐโตโก

ผู้ประสบภัยในหมู่บ้านอาโกติมอร์ อาโกมาสซิ (Agotimé-Akoumassi) ไม่ได้รับการเยียวยาบาดแผลทางจิตใจเลยภายหลังจากน้ำท่วมเป็นบริเวณกว้างทางภาคเหนือของโตโกเนื่องจากฝนที่ตกกระหน่ำลงมาก่อนหน้านี้ น้ำไหลเข้าท่วมหมู่บ้าน เป็นฝันร้ายสำหรับผู้อาศัยในเขตอุดมสมบูรณ์นี้ ฝนที่ตกอย่างหนักทำให้ระดับน้ำในแม่น้ำไหลล้นตลิ่ง บ้านเรือนถูกทำลายและพื้นที่เพาะปลูกได้รับความเสียหาย ส่งผลให้ประชาชนนับพันคนไร้ที่อยู่อาศัย

“พวกเราสูญเสียทุกอย่าง ฝนทำลายไร่และกวาดเอาทรัพย์สินและข้าวของเครื่องใช้ของเราไปหมด พื้นนาถูกน้ำท่วม แม้แต่สัตว์เลี้ยงก็ไม่รอด” คำคร่ำครวญของเตเต กอซซี เอ็มมานูเอล (Tété Koffi Emmanuel) ผู้นำชุมชนที่โรงเรียนแห่งหนึ่งซึ่งเป็นศูนย์พักพิงของผู้เสียหายกว่า 700 ราย “ประชาชนหลายร้อยคนที่ติดอยู่ในหมู่บ้านยังคงถูกตัดขาดจากภายนอก จนถึงตอนนี้พวกเขายังไม่ได้รับการช่วยเหลือเลย”

ผลกระทบด้านสุขภาพที่เลวร้าย และภัยคุกคามจากการขาดแคลนอาหารปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนทั้งการระบดอย่างหนักของโรคท้องร่วง โรคทางเดินอาหารอักเสบ และมาลาเรียในพื้นที่ และความเสียหายของไร่ข้าวโพด สัตว์เลี้ยงสูญหายไปกับน้ำท่วม เกิดผลกระทบอย่างหนักต่อการประกอบอาชีพในพื้นที่

### กรณีศึกษาที่ 2

การโจมตีของผู้ก่อการร้ายในอินเดีย

เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2551 (ค.ศ. 2008) เกิดเหตุระเบิดต่อเนื่องที่เมืองชัยปุระ (Jaipur) นับเป็นเหตุโจมตีของผู้ก่อการร้ายที่มีผู้เสียชีวิตมากที่สุดของประเทศในรอบหลายปีที่ผ่านมา มีการระเบิดอย่างน้อย 7 ครั้งในเวลาไล่เลี่ยกันท่ามกลางฝูงชนที่แออัดกันอยู่ในตลาดเย็น ย่าน

การค้า และวัดฮินดูในเขตเมืองเก่า ระเบิดลูกที่ 8 ถูกค้นพบและเก็บกู้โดยเจ้าหน้าที่ตำรวจ มีผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นในช่วงข้ามคืนถึง 80 ราย โดยเสียชีวิตภายหลังจากถูกนำส่งโรงพยาบาล และมีผู้ได้รับบาดเจ็บตามที่ได้รับการรายงานอีก 200 ราย

ภายหลังจากระเบิด พยานหลายคนให้การว่า สังเกตเห็นผู้จู่โจมและสามสี่คนกระจ่ายกันอยู่รอบถนนภายในกำแพงเมือง เจ้าหน้าที่ตำรวจพบเศษชิ้นส่วนของรถจักรยานยนต์ในหลายพื้นที่การระเบิด ซึ่งเป็นการบ่งชี้ว่ารถถูกนำมาใช้เพื่อชุกซ่อนวัตถุระเบิด

เหตุระเบิดต่อเนื่องจำนวน 7 ลูกใกล้วัดฮินดูซึ่งนับถือหนุมานเมื่อเวลาประมาณ 19.30 น. และในย่านการค้าและอนุสาวรีย์ที่อยู่ใกล้เคียง ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมในศตวรรษที่ 18 ที่เรียกว่า ฮาวา มาฮาล (Hawa Mahal) และย่านการค้าอัญมณี โจห์รี บาซาร์ (Johri Bazaar) ความแตกตื่นเกิดขึ้นทันทีหลังเหตุระเบิด

### กรณีศึกษาที่ 3

การอยู่อาศัยในเขตสงคราม

“เอลามาล (El Amal)” หรือ “ความหวัง” เป็นคำที่ไม่คุ้นเคยของผู้คนกว่า 1.4 ล้านคนที่อาศัยอยู่ในฉนวนกาซา อาณาบริเวณแคบ ๆ ระหว่างทะเลเมดิเตอร์เรเนียน อิสราเอล และแหลมไซนาย ประเทศอียิปต์ ประชาชนรู้สึกเหมือนว่าตนกำลังอาศัยอยู่ในคุกขนาดใหญ่ตั้งแต่มีการปิดชายแดน ชาวประมงออกไปจับปลาอย่างยากลำบากเนื่องจากกองทัพเรืออิสราเอลยิงเรือทุกลำที่ออกจากฝั่งกินหนึ่งกิโลเมตร

สถานการณ์ในกาซาทำให้ความยากจนของประชาชนเลวร้ายลง ตั้งแต่เหตุระเบิดสถานีไฟฟ้าขนาดใหญ่เมื่อช่วงสิ้นเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2549 (ค.ศ. 2006) ทำให้การผลิตกระแสไฟฟ้าไม่มีเสถียรภาพ การนำเข้าเชื้อเพลิงถูกจำกัด แม้กระทั่งน้ำดื่มก็มีใช้เป็นเวลาเท่านั้น

ความรุนแรงมีอยู่ทุกที่ เครื่องบินรบของอิสราเอล ปฏิบัติการโจมตีตอนกลางคืนทำลายบ้านเรือนที่สงสัยว่าจะเป็นแหล่งสะสมอาวุธที่เก็บซ่อนไว้ การปะทะกับกองกำลังรักษาความสงบชาวปาเลสไตน์เกิดขึ้นเกือบทุกวัน และการโจมตีจากทางการทหารก็เกิดขึ้นบ่อยครั้งเช่นเดียวกัน

“ที่นี่มีอาวุธมากกว่าอาหารซะอีก และวัยรุ่นที่ไม่มีงานทำก็ จะถูกชักจูงให้จับปืน” อาสาสมัครวัยรุ่นคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า เขาเป็นคนที่เลือกทำให้ชีวิตมีความหมายด้วยการเข้าร่วมทำงานกับสภาเยาวชนเดือนแดง

#### กรณีศึกษาที่ 4 ภัยน้ำท่วม

เกอร์ทรูด (Gertrude) กังวลเกี่ยวกับมาร์กาเรต (Margaret) ลูกสาววัยสองขวบซึ่งกำลังร้องไห้อย่างหนัก และอาจกำลังได้รับความเจ็บปวดจากภาวะซีด

เกอร์ทรูดและมาร์กาเรตอาศัยอยู่ในซิมบับเวในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วมอย่างรุนแรงซึ่งเกิดขึ้นทั่วแอฟริกาใต้ในปี พ.ศ. 2550 - 2551 (ค.ศ. 2007-2008) กระทั่งลมและขี้เถ้าของทั้งสองคนถูกทำลายจากกระแสน้ำ ครั้งแรกพวกเขาอพยพมาอยู่ที่โรงเรียนมัธยม และต่อมารถบรรทุกของรัฐบาลก็ได้ขนย้ายพวกเขาไปอยู่ที่ค่ายพักพิงของกาชาด หลายครอบครัวต้องสูญเสียบ้านเรือน ผลผลิต และสัตว์เลี้ยงไปกับน้ำท่วม และต้องอพยพออกจากหมู่บ้านของตนเอง

มีปัญหามากมายในพื้นที่น้ำท่วม ทั้งการขาดแคลน น้ำสะอาด ขงชุกชุม และอนาคตที่ดูมืดมน เกร์ทรูดสูญเสียบ้านและพืชผล และยังไม่รู้ว่าต่อไปจะเกิดอะไรขึ้นอีก

เกอร์ทรูดไม่รู้ว่าจะไปอาศัยอยู่ที่ไหน แต่คิดว่าคงต้องเป็นพื้นที่ที่สูงกว่าตอนนี้ เนื่องจากหวาดกลัวว่าจะเกิดปัญหาน้ำท่วมอีก เธอสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างและต้องเริ่มนับจากศูนย์ใหม่อีกครั้ง

#### กรณีศึกษาที่ 5

##### เรื่องราวของทหารเด็ก

“ฉันหวังว่าสงครามจะสิ้นสุดโดยเร็ว” จอห์น (John) กล่าวถึงแม้จะคิดว่าครอบครัวของตนต้องใช้เวลาหลายปีในการฟื้นตัว “ฉันไม่เคยฝันใหญ่โตถึงอนาคตเลย ฉันต้องการแค่เรียนให้จบและได้งานทำ” จอห์นกล่าวพร้อมกับรอยยิ้มเล็กน้อยอีกว่า “ฉันมีความสุขมากที่มีชีวิตรอดกลับมา”

จอห์น อายุ 18 ปี เป็นอดีตทหารเด็กของกลุ่มติดอาวุธต่อต้านรัฐบาลในยูกันดา โดยถูกลักพาตัวจากบ้านสองครั้ง “ก่อนโดนลักพาตัว ฉันเป็นนักเรียนคนหนึ่งที่มีความสุข ฉันมีพี่สาวห้าคน และพี่ชายหนึ่งคน” “เมื่อพี่ชายและฉันถูกลักพาตัว ฉันรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับเรา เราอยู่กับกลุ่มติดอาวุธต่อต้านรัฐบาลเป็นคนลักพาตัวเด็กไปทรมาน และขู่บังคับให้ลักพาตัวกบฏ” “พวกเขาฝึกเราให้เป็นทหาร ฉันเคยอยู่ในสนามรบมากมายจนนับไม่ถ้วนทีเดียว”

พี่ชายของจอห์นถูกสังหารขณะที่อยู่กับกลุ่มติดอาวุธ กลุ่มกบฏบอกพวกเขาว่า ถ้าพวกเขาหนี กองทัพอูกันดาจะฆ่าพวกเขา หรือถูกวางยาพิษ “วันหนึ่งขณะที่เรากำลังพักหลังจากการต่อสู้ที่รุนแรง ฝนได้ตกลงมาและทุกคนเห็นดเหนียวกันมาก ฉันเริ่มคิดถึงบ้านและเพื่อน ๆ ฉันอดทนต่อไปไม่ไหวแล้ว จึงลุกขึ้นแล้วเริ่มเดินออกมา” จอห์นกล่าว ไม่มีใครออกตามเขามา และเขาประหลาดใจ

มากเมื่อทหารของกองทัพยูกันดาไม่ได้ฆ่าเขา แต่กลับช่วยพาไปส่งที่ค่ายทหาร

สามปีต่อมาจอห์นได้กลับบ้านอีกครั้ง “ฉันไปร่วมพิธีล้างบาปตามประเพณี ภายหลังจากการต้อนรับกลับบ้านยังมีบางคนตะโกนว่า แกฆ่าพ่อแม่ของฉัน ฉันพยายามบอกพวกเขาว่า ฉันไม่ได้ต้องการไปทำอย่างนั้น ฉันถูกลักพาตัวไป”

จอห์นเริ่มเข้าเรียนในโรงเรียนเทคนิคแห่งหนึ่งเพื่อเป็นช่างไม้ “เป็นเรื่องยากมากในช่วงแรก เพื่อนนักเรียนเรียกฉันด้วยชื่อที่น่ารังเกียจ และทำให้นึกถึงความทรงจำเหล่านั้น ดังนั้นฉันจึงแยกตัวอยู่คนเดียว แต่ทุกสิ่งค่อย ๆ ดีขึ้น และเริ่มมีเพื่อนมากขึ้น” แต่หลังจากนั้นอีกสองปีในช่วงกลางดึก จอห์นถูกลักพาตัวอีกครั้ง

“ฉันกลัวมาก เนื่องจากมีคำสั่งให้ฆ่าผู้ที่หนีออกมาจากกลุ่มติดอาวุธ” กลุ่มกบฏลากตัวเขาไป ทบตีเขา และปรึกษากันว่าจะฆ่าเขาอย่างไร แต่จอห์นโชคดีที่ผู้นำกลุ่มติดอาวุธคนหนึ่งตัดสินใจไว้ชีวิตเขา เนื่องจากเขามีการศึกษาที่ดีและเป็นทหารที่มีประสบการณ์

“ฉันคิดแต่เพียงว่าต้องหลบหนีอีกครั้ง แต่ตอนนี้พวกเขาไม่เชื่อใจฉันแล้ว และจับตาฉันตลอดเวลา” ไม่กี่เดือนต่อมา จอห์น โชคดีอีกครั้ง ระหว่างการสู้รบเขาถูกยิงที่สะโพก กลุ่มกบฏทิ้งเขาไว้เบื้องหลัง จอห์นจึงย้อนกลับไปค่ายทหาร “ฉันคิดถึงสิ่งมากมายที่เคยเกิดขึ้นกับฉัน แต่กลับกลายเป็นความทรงจำที่คลุมเครือมากขึ้นทุกวัน และ

ยังคงหวังว่าวันหนึ่งจะลืมมันได้ ฉันตั้งตารอคอยการกลับบ้านและเริ่มไปโรงเรียนอีกครั้ง แต่ฉันไม่คิดว่าจะกลับมาเดินได้ปกติเหมือนเดิมอีกแล้ว”

บทที่ 2

# 2

MARKO KOKIC / IFRC



# ความเครียดและการจัดการความเครียด

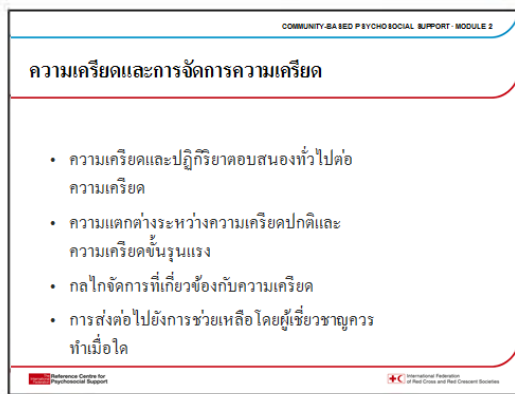
## วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

- จำแนกความแตกต่างระหว่างปฏิกิริยาตอบสนองทั่วไปต่อความเครียด ความเครียดขั้นรุนแรง และผลที่ตามมาในระยะยาวของความเครียด
- เข้าใจกลไกการจัดการความเครียดแบบต่าง ๆ
- ฝึกปฏิบัติการจัดการกับความเครียด
- ระบุเหตุผลในการส่งต่อไปรับความช่วยเหลือโดยผู้เชี่ยวชาญ

## เกริ่นนำ

บทเรียนนี้อธิบายถึงรูปแบบความเครียดโดยทั่วไปและระดับที่รุนแรงขึ้น กลยุทธ์การจัดการความเครียด และแนวทางการช่วยเหลือของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร และเมื่อใดที่ต้องส่งต่อไปยังการช่วยเหลือโดยผู้เชี่ยวชาญ

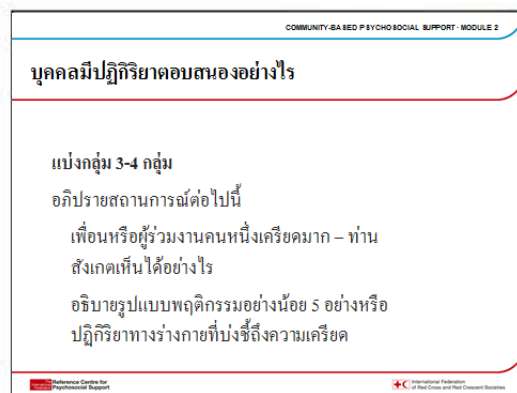


## หน้า 27-28 ในคู่มือ

## ความเครียดและปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไป

### เกริ่นนำโดยย่อ

ทุกคนต้องเคยเผชิญกับความเครียดอย่างน้อยครั้งหนึ่งในชีวิต แต่บางบุคคลอาจเจอมากกว่าคนอื่น ผู้ที่เคยผ่านเหตุการณ์วิกฤติอาจประสบกับความเครียดในรูปแบบที่รุนแรง สิ่งเหล่านี้ล้วนเกี่ยวข้องกับการบริการช่วยเหลือในภาวะฉุกเฉิน หรือการช่วยเหลือด้านจิตใจหรือสังคม ซึ่งออกแบบมาเพื่อช่วยผู้คนที่จำเป็นต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่มีระดับความเครียดสูงมาก



COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 2

### ความเครียดคืออะไร

ความเครียดเป็นการตอบสนองโดยปกติต่อการกระตุ้นด้านอารมณ์หรือกายภาพ เกิดขึ้นเมื่อความต้องการไม่สอดคล้องกับทรัพยากรที่ใช้สำหรับรับมือกับความต้องการ

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

ความเครียดเป็นการตอบสนองโดยปกติต่อการกระตุ้นด้านอารมณ์หรือกายภาพ เกิดขึ้นเมื่อความต้องการไม่สอดคล้องกับทรัพยากรที่ใช้สำหรับรับมือกับความต้องการ

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 2

### ชนิดของความเครียด

- ความเครียดในแต่ละวัน
- ความเครียดสะสม
- ความเครียดขั้นวิกฤติ



Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies



### กิจกรรมที่ 2.1

การอภิปรายกลุ่มต่อดำวยการอภิปรายรวมทั้งชั้นเรียน

#### เป้าหมาย

เพื่อให้สามารถจำแนกปฏิกิริยาตอบสนองแบบต่าง ๆ และสัญญาณของความเครียดได้

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม แบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็นกลุ่มย่อย 3-4 กลุ่ม ใช้เวลา 10 นาทีเพื่อตอบคำถาม

#### คำถามสำหรับอภิปราย

สัญญาณและปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไปจากความเครียดใดบ้างที่ท่านพบเห็นจากเพื่อน ผู้ร่วมงาน หรือญาติของท่าน

บรรยายรูปแบบของปฏิกิริยาตอบสนองด้านกายภาพหรือพฤติกรรมอย่างน้อย 5 ชนิดที่บ่งชี้ถึงความเครียด

อภิปรายว่าความเครียดคืออะไรในการประชุมรวม และเขียนปฏิกิริยาตอบสนองและสัญญาณของความเครียดลงในกระดาษฟลิปชาร์ต

ต่อมาให้ย้อนกลับไปประเด็นเหล่านี้เมื่อผ่านการบรรยายในสไลด์

ความเครียดแบบต่าง ๆ

- **ความเครียดในแต่ละวัน** (พื้นฐาน) แสดงให้เห็นถึงความท้าทายในชีวิตซึ่งทำให้เราตื่นตัว และเตรียมพร้อมอยู่เสมอ หากปราศจากสิ่งเหล่านี้จะทำให้หลายคนขาดชีวิตชีวา และอยู่อย่างไร้ค่าในที่สุด

- **ความเครียดสะสม** (ความตึงเครียด) เกิดขึ้นเมื่อแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดคงอยู่ต่อเนื่องเป็นเวลานาน และแทรกแซงรูปแบบการดำเนินชีวิตตามปกติ
- **ความเครียดขั้นวิกฤติ** (ช็อก) แสดงให้เห็นถึงสถานการณ์ที่บุคคลไม่สามารถสนองตอบความต้องการตามที่วางไว้ได้ และประสบกับความล้มเหลวด้านร่างกายหรือจิตใจ

สัญญาณโดยทั่วไปของความเครียด ประกอบด้วย

- **สัญญาณด้านร่างกาย** เช่น ปวดท้อง เหนื่อยล้า
- **สัญญาณด้านจิตใจ** เช่น ไม่มีสมาธิ สูญเสียความรู้สึก
- **สัญญาณด้านอารมณ์** เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า
- **สัญญาณด้านการรับรู้ตนเอง** เช่น รู้สึกชีวิตไม่มีจุดหมาย รู้สึกไร้ประโยชน์
- **สัญญาณด้านพฤติกรรม** เช่น การใช้แอลกอฮอล์ (ขาดความยับยั้งชั่งใจ)
- **สัญญาณด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล** เช่น แยกตัว ขัดแย้งกับคนอื่น

หน้า 27-28 ในคู่มือ

### ความเครียดขั้นรุนแรงและปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไป

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 2

**การประเมินความเครียดระดับรุนแรง**

แบ่งกลุ่ม 3-5 กลุ่ม อ่านเอกสารประกอบการบรรยาย

- สาเหตุของความเครียดคืออะไร และปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่อาจเกิดขึ้นได้มีอะไรบ้าง
- อายลิ้มแยกความแตกต่างระหว่างกลุ่มต่างๆ – เด็ก ผู้ชาย ผู้หญิง และคนชรา
- เขียนข้อค้นพบลงในกระดาษฟลิปชาร์ตและเตรียมนำเสนอสั้นๆ

Reference Centre for Professional Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

พิจารณาถึงองค์ประกอบที่ซับซ้อนยิ่งขึ้นของความเครียด เมื่อความเครียดเพิ่มระดับความรุนแรงซึ่งมักเป็นกรณีที่

เกิดขึ้นได้บ่อยในสถานการณ์การทำงานของสภากาชาด และสภาเสี้ยววงเดือนแดง

พูดคุยเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไปของความเครียดแต่ละชนิด

ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ประชาชนประสบกับความเครียดขั้นรุนแรง

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 2

**ปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไปต่อสถานการณ์ที่ไม่ปกติ**



ปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไปคืออะไร

Reference Centre for Professional Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

ในดินแดนที่ถูกยึดครองโดยชาวปาเลสไตน์ ประชาชนดำเนินชีวิตอยู่ภายใต้ความเครียดรุนแรงทุกวัน ตัวอย่างเช่น จากปฏิบัติการทางทหาร และการรื้อทำลายบ้านเรือน ความเคลื่อนไหวของประชาชนถูกจำกัด และหลายคนถูกยึดที่ดิน ในขณะที่การตั้งถิ่นฐานขยายตัวท่ามกลางความรุนแรงที่มีอยู่อย่างต่อเนื่อง ความกลัวจากการสูญเสียบุคคลในครอบครัว คนรัก และชีวิตตนเองเป็นผลลัพธ์ตามธรรมชาติของสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความตึงเครียด

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 2

**โดยทั่วไปแล้ว บุคคลจัดการกับความเครียดได้อย่างไร**

- หลบเลี่ยง – การปฏิเสธ และการแยกตัว
- เข้าหา – พยายามหาความหมาย ค้นหาความช่วยเหลือ ลงมือปฏิบัติ

Reference Centre for Professional Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

## กิจกรรมที่ 2.2

การอภิปรายกลุ่มต่อด้วยการประชุมรวม

### เป้าหมาย

เพื่อฝึกปฏิบัติการประเมินสาเหตุและปฏิกิริยาตอบสนองของความเครียดขั้นรุนแรง เพื่อเข้าใจถึงชนิดของความเครียดที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์วิกฤติในรูปแบบต่าง ๆ

### เครื่องมืออบรมที่ใช้

หนึ่งเหตุการณ์จำลองต่อหนึ่งกลุ่ม

### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม แบ่งผู้เข้ารับการอบรมเป็นกลุ่มย่อย 3-4 กลุ่ม ให้เวลาอ่านเหตุการณ์จำลองและอภิปรายกลุ่ม 20 นาที มอบหมายให้แต่ละกลุ่มบันทึกข้อค้นพบลงในกระดาษฟลิปชาร์ตและเตรียมการนำเสนอสั้น ๆ ในการประชุมรวม หมุนเวียนกันนำเสนอจนครบทุกกลุ่ม ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กลุ่มที่นำเสนอ ถ้ามีเวลาพอให้สอบถามถึงวิธีการได้มาซึ่งข้อค้นพบเหล่านั้น

### คำถามสำหรับอภิปราย

สาเหตุของความเครียดและปฏิกิริยาตอบสนองที่เป็นไปได้ของคนกลุ่มต่าง ๆ (เด็ก ผู้หญิง ผู้ชาย ผู้สูงอายุ ผู้พิการ) ในสถานการณ์ที่กำหนดให้คืออะไร

### เหตุการณ์จำลองจากประเทศอินโดนีเซีย

ภายหลังภัยพิบัติสึนามิในมหาสมุทรอินเดีย

อายุ (Ayu) มีอายุ 14 ปี เมื่อเกิดคลื่นสึนามิโจมตีเมืองเมอลาโบห์ (Meulaboh) ประเทศอินโดนีเซียในปี พ.ศ. 2547 (ค.ศ. 2004) เธอสูญเสียบ้าน ข้าวของเครื่องใช้ เพื่อน และที่เลวร้ายที่สุด คือ การสูญเสียยูลิ (Yuli) พี่สาวซึ่งอายุมากกว่าเธอ 2 ปี เป็นเวลาสี่เดือนที่เธอไม่

กล้าลงไปทะเลบริเวณที่เคยอาศัยอยู่ก่อนเกิดภัยสึนามิ อายุยืนวัยและหมดสิ้นศรัทธาในอนาคต (ในสไลด์ อายุยืนอยู่หน้าบริเวณที่เคยเป็นบ้านของเธอก่อนเหตุภัยพิบัติเมื่อผ่านไปหนึ่งปีหลังเกิดเหตุการณ์)

ถามคำถามผู้เข้ารับการอบรม ท่านคิดว่า อายุมีปฏิกิริยาเช่นนี้เพราะอะไร จากนั้นให้บอกชื่อของปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไปต่อความเครียดขั้นรุนแรงครอบคลุมทั้งสามกลุ่มของปฏิกิริยาตอบสนอง เช่น ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

### กิจกรรมเพิ่มเติม

ทำงานเป็นคู่ต่อด้วยการประชุมรวม

### เป้าหมาย

เพื่อเพิ่มความเข้าใจของแต่ละบุคคลเรื่องปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดขั้นรุนแรงให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

### เครื่องมืออบรมที่ใช้

กระดาษและปากกา

### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม ให้ผู้เข้ารับการอบรมไต่ตรองคำถาม 1 – 2 นาทีและเขียนคำตอบ จากนั้นให้จับคู่กันและแลกเปลี่ยนเรื่องที่คิดและปฏิกิริยาตอบสนองที่ได้เขียนคำตอบไว้ในการประชุมรวมถามบางคู่ว่ามีปฏิกิริยาตอบสนองที่ตอบเหมือนหรือคล้ายคลึงกันก็ข้อ

### คำถามสำหรับอภิปราย

ถ้าเพื่อนสนิทของท่านประสบกับเหตุการณ์สูญเสียบ้านทรัพย์สินทั้งหมด และยังสูญเสียคนสำคัญในครอบครัวด้วย ผลด้านอารมณ์ที่เกิดตามมาคืออะไร เพื่อนของท่านมีปฏิกิริยาตอบสนองต่ออารมณ์นั้นอย่างไร เขียนปฏิกิริยาตอบสนองมา 5 ชนิด



เพิ่มเติมข้ออ้างอิงโดยสรุปของผลลัพธ์ของความเครียดรุนแรงในระยะยาว

- อาการผิดปกติทางจิตที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า และโรคเครียดหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรง (PTSD) ความผิดปกติเหล่านี้อาจมีอาการหลายอย่างเหมือนกัน แต่วิธีการบำบัดรักษาแตกต่างกัน
- อธิบายว่าการฝึกอบรมนี้ไม่ครอบคลุมอาการผิดปกติข้างต้นซึ่งสะท้อนถึงความต้องการในลำดับขั้นที่ 4 ของปิรามิด IASC ซึ่งต้องเป็นการอบรมที่ใช้เวลานานพร้อมกับการกำกับดูแล เพื่อให้สามารถให้การบำบัดรักษาเป็นพิเศษอย่างเหมาะสม

หน้า 33-36 ในคู่มือ

### การจัดการและการช่วยเหลือในภาวะแวดล้อมที่ตึงเครียด



- พิจารณาถึงกลไกการจัดการความเครียดรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเครียดขั้นรุนแรง
- พุดคุยกันเกี่ยวกับการช่วยเหลือบุคคลหรือชุมชนที่ประสบกับความเครียดขั้นรุนแรง

### กิจกรรมที่ 2.3

กิจกรรมกลุ่ม

แนะนำกิจกรรม ให้เวลาผู้เข้ารับการอบรมทำงานกลุ่ม 10 นาที และติดตามผลในการอภิปรายรวมกลุ่มใหญ่

เครื่องมืออบรมที่ใช้

กระดาษฟลิปชาร์ตสำหรับทุกกลุ่ม

เป้าหมาย

เพื่อสร้างความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับกลไกการจัดการความเครียดและการฝึกปฏิบัติการช่วยเหลือด้วยกลยุทธ์การจัดการความเครียด

ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม มอบหมายงานให้กลุ่มเขียนข้อค้นพบลงในกระดาษฟลิปชาร์ต และเตรียมนำเสนอสั้น ๆ ในการประชุมรวม

คำถามสำหรับอภิปราย

อภิปรายถึงกลยุทธ์การจัดการความเครียดที่เป็นไปได้ และการนำไปใช้จำแนกตามกลุ่มต่าง ๆ เช่น เด็ก ผู้หญิง ผู้ชาย ผู้สูงอายุ เป็นต้น

ให้ข้อมูลย้อนกลับในแต่ละประเด็นข้อเสนอแนะของแต่ละกลุ่ม อาจทำโดยการมอบหมายให้ที่ประชุมประเมินข้อเสนอแนะเหล่านั้น และ/หรือโดยการแสดงความคิดเห็นด้วยตัววิทยากรเอง

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 2

### กลยุทธ์การจัดการความเครียด

จินตนาการว่าตนเองเป็นคนหนึ่งที่อยู่ในเหตุการณ์ต่อไปนี้

- ท่านคงงานกะที่หนักหน่วงซึ่งท่านทำได้สามปีแล้ว และยังไม่มีโอกาสได้งานที่คล้ายคลึงกันใหม่
- เกิดน้ำท่วมในชุมชนของท่าน รายได้ของครอบครัวมาจากการทำเกษตรกรรมเป็นหลัก และท่านสูญเสียผลผลิตและสัตว์เลี้ยงไปทั้งหมด
- เกิดความแตกแยกทางการเมืองอย่างรุนแรงในประเทศของท่าน พ่อของท่านเข้าร่วมการต่อต้านอย่างจริงจัง เขาหายตัวไปจากเหตุจลาจลทางการเมืองที่เกิดขึ้นตามมา ท่านไม่ได้รับข่าวคราวจากพ่อเป็นเวลาสามสัปดาห์แล้ว

เขียนการกระทำ, ความคิด, ความเชื่อ, คุณลักษณะส่วนบุคคล หรือจุดแข็งอย่างน้อย 3 อย่างที่จะช่วยให้ท่านจัดการกับสถานการณ์หรือก้าวผ่านสถานการณ์นี้ไปได้

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

- การหลบเลี่ยง การปฏิเสธความจริง และการแยกบุคลิกภาพ (เช่น กรณีอายุจากประเทศอินโดนีเซีย)
- การเข้าหา พยายามที่จะค้นหาความหมาย ขอรับความช่วยเหลือ และลงมือปฏิบัติ
- ตัวอย่างจากประเทศอินโดนีเซียในคู่มือสำหรับผู้เข้ารับการอบรมหน้า 56 เงินเล็กน้อยกับกาแฟส่งผลด้านจิตสังคมอย่างไร

โจฮาริมานา และ ฮาลิม่า (Jauharimana and Halima) คู่สามีภรรยาชาวอินโดนีเซีย อาศัยอยู่ในค่ายพักพิงชั่วคราวภายหลังเหตุภัยพิบัติสึนามิในมหาสมุทรอินเดียปี พ.ศ. 2547 (ค.ศ. 2004) ได้รับเงินจำนวนเล็กน้อยจากอาสาสมัครของกาชาด จึงตัดสินใจนำเงินบางส่วนไปใช้เปิดร้านกาแฟเล็ก ๆ ขึ้นหน้าบ้านที่ใช้อาศัยชั่วคราว และเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง การดื่มกาแฟมีความสำคัญกับชาวอินโดนีเซีย และร้านกาแฟเล็ก ๆ ของทั้งคู่ค่อย ๆ กลายเป็นศูนย์กลางของชุมชน เนื่องจากผู้คนจำนวนมากแวะดื่มกาแฟและพูดคุยกัน ร้านค้าถูกจัดให้เป็นสถานที่รวมตัวกัน และช่วยคืนชีวิตให้กับทั้งคู่ทั้งด้านอารมณ์จิตใจ และสังคม กาชาดอินโดนีเซียรู้สึกประทับใจในความเรียบง่าย และความสำเร็จของร้านกาแฟแห่งนี้ จึงได้นำเอาแนวคิดนี้ไปใช้ในค่ายพักพิงอีกสามแห่ง

- จากตัวอย่างแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงผลของการใช้ความรู้ คำนิยาม และการลงมือปฏิบัติของชุมชนประชาชนที่ได้เข้าร่วม โครงการลักษณะเช่นนี้จะเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของกับโครงการมากขึ้น และตระหนักถึงความมีคุณค่าความสำคัญ และพลังอำนาจในตัวเอง

### ตัวอย่างของการจัดการความเครียด

ให้ดูตัวอย่างหรือมอบหมายให้ผู้รับเข้ารับการอบรมยกตัวอย่างกิจกรรมตามตัวอย่างของการจัดการความเครียดที่ปรากฏอยู่ในสไลด์

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 2

### ตัวอย่างของการจัดการความเครียด (1)

- แสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น
- การเสนอความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่น
- การพยายามหาเหตุผลของสิ่งที่เกิดขึ้น
- หลบซ่อนจนกว่าอันตรายจะผ่านพ้นไป
- คงเหลือความกลัวและความตื่นตัวต่ออันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้อีก
- ทำพิธีศพให้กับผู้เสียชีวิต
- การใช้กลไกป้องกันเช่น การปฏิเสธเพื่อลดผลกระทบ

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 2

### ตัวอย่างของการจัดการความเครียด(2)

- รวบรวมทรัพย์สินที่เหลืออยู่
- ปฏิบัติตนตามหลักศาสนา
- วางเป้าหมายและจัดทำแผนเพื่อให้บรรลุสิ่งที่กำหนดไว้
- แสวงหาข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับบุคคลที่ตนรัก
- พุดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์
- เริ่มต้นซ่อมแซมสิ่งที่เสียหายและเริ่มต้นชีวิตใหม่
- คิดถึงบทเรียนที่ได้จากเหตุการณ์

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

**การจัดการความเครียดที่ได้รับการสนับสนุนคืออะไร**

- มุ่งเน้นการดูแลและป้องกันทางด้านร่างกายเป็นเบื้องต้น
- การเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด
- การดูแลให้ความสะดวกสบายและการสร้างความมั่นใจ
- การให้ข้อมูลข่าวสาร
- การช่วยประชาชนทำกิจกรรม
- การช่วยให้เห็นถึงมุมมองด้านอื่น ๆ

หน้า 37-39 ในคู่มือ



COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 2

**ช่วยจัดการความเครียดได้อย่างไรบ้าง**

- มุ่งเน้นไปที่การดูแลและป้องกันทางด้านร่างกายเป็นเบื้องต้น
- เอาใจใส่อย่างใกล้ชิด
- ดูแลให้ความสะดวกสบายและสร้างความมั่นใจ
- ให้ข้อมูลข่าวสาร
- ช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ
- ช่วยเหลือการปรับตัวด้านอารมณ์

Prevention Centre for Psychosocial Rehabilitation International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 2

**การจัดการความเครียดที่ได้รับการช่วยเหลือคืออะไร**

เป้าหมายไม่ใช่เป็นการจัดการความเครียดสำหรับผู้อื่น หากแต่เป็นการเสนอความช่วยเหลือที่จำเป็นเพียงเล็กน้อย เพื่อช่วยบุคคลเริ่มต้นจัดการกับความเครียดอย่างกระตือรือร้น โดยสิ่งที่เป็นประโยชน์สำหรับตัวเองมากที่สุด

Prevention Centre for Psychosocial Rehabilitation International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

คำนิยามการพูดคุยเกี่ยวกับการส่งต่อผู้ได้รับผลกระทบให้ได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

**กิจกรรมที่ 2.4**

การอภิปรายรวมทั้งชั้นเรียน

**เป้าหมาย**

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับขั้นตอนของความโศกเศร้าทั้งปกติและไม่ปกติ

**ขั้นตอน**  
อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม ให้อภิปรายถึงพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ทั้งสามที่ปรากฏอยู่ในสไลด์ซึ่งจำเป็นต้องรับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

- ผู้หญิงคนหนึ่งป่วยด้วยโรคร้ายแรง
- ผู้ชายคนหนึ่งสูญเสียภรรยาจากอุบัติเหตุทางรถยนต์
- เด็กผู้หญิงคนหนึ่งติดเชื้อเอชไอวี

**คำถามสำหรับอภิปราย**

ความจำเป็นที่ต้องส่งต่อผู้ได้รับผลกระทบคืออะไร ใครสามารถให้ความช่วยเหลือได้

การส่งต่อให้ได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญควรทำเมื่อใด

- มีปัญหาด้านการนอนหลับอย่างรุนแรง
- ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงได้
- พุดเรื่องการฆ่าตัวตาย
- มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกายเรื้อรัง
- ฟังพาดแอลกอฮอล์หรือยาเสพติด
- มีพฤติกรรมที่เป็นความเสี่ยงต่อตนเองหรือผู้อื่น
- มีอาการผิดปกติทางจิตใจหรือซึมเศร้าเรื้อรัง
- พบปะกับผู้อื่นน้อยลง
- เมื่อระบุได้ว่าก่ออาชญากรรมหรือการทารุณกรรม

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 2

**การประเมินกลยุทธ์การจัดการความเครียด**

ใช้กลุ่มเดิมจากกิจกรรมที่แล้ว

คัดด้วยการประเมินในกรณีของท่าน

- อภิปรายกลยุทธ์การจัดการความเครียดที่เป็นไปได้ในสถานการณ์นี้ และนำไปใช้ช่วยเหลือได้อย่างไร
- เขียนข้อค้นพบของท่านลงในกระดาษฟลิปชาร์ตและเตรียมการนำเสนอ

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 2

**การส่งต่อ – เมื่อความช่วยเหลือนั้นไม่เพียงพอ**



- โรควิดกักตวง
- โรคซึมเศร้า
- โรคเครียดหลังเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรง

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

วิทยากรควรตรวจสอบความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมในประเด็นนี้ และขยายความเพิ่มเติมหากจำเป็น

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 2

**ใครที่ต้องส่งต่อ - เมื่อไรและอย่างไร**

- ผู้หญิงคนหนึ่งเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงมากขึ้น
- ผู้ชายคนหนึ่งสูญเสียภรรยาจากอุบัติเหตุทางรถยนต์
- เด็กผู้หญิงคนหนึ่งได้รับเชื้อ HIV

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

การส่งต่ออย่างไร

- แจ้งให้ผู้ถูกส่งต่อรับทราบ
- เสนอทางเลือกอื่น ๆ ที่เป็นไปได้
- ปรึกษาหารือในการปฏิบัติ

ทางเลือกอื่น ๆ หากการส่งต่อทำไม่ได้

- ค้นหาทางเลือกจากองค์กรพัฒนาเอกชนอื่น ๆ ซึ่งอาจมีหนทางในการเข้าถึงการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
- ประสานความร่วมมือกับการสนับสนุนของชุมชน เช่น ในสาธารณรัฐชาติตะวันตก ออแกนิซึ่มพัฒนาเอกชนระหว่างประเทศได้จัดให้มีการดูแลสุขภาพจิตรวมอยู่ในการบริการด้านสาธารณสุข โดยทำงานร่วมกับหมอพื้นบ้านจากเผ่าดาฟูเรียน (Dafurian) ในค่ายผู้ลี้ภัย (จากแนวปฏิบัติของ IASC หน้า 141)
- ให้ความช่วยเหลือด้านจิตสังคมแก่ผู้ป่วยโรควิดกักตวง โรคซึมเศร้า และโรคเครียดจากการเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรง ถึงแม้ว่าจะไม่ได้เป็นการบำบัดรักษาและฟื้นฟูโดยตรง ผู้ป่วยจะรู้สึกว่าได้รับการดูแลและช่วยบรรเทาความทุกข์

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT: MODULE 2

### การส่งต่อไปยังการช่วยเหลือโดยผู้เชี่ยวชาญการทำเมื่อใด

- ปัญหาการนอนหลับรุนแรงขึ้น
- อารมณ์รุนแรง
- พุดเรื่องฆ่าตัวตาย
- อาการเจ็บป่วยทางร่างกายเรื้อรัง
- พังพวยหาเสวยคิดหรือเครื่องคิดม แอลกอฮอล์
- มีพฤติกรรมที่เป็นความเสี่ยงต่อตนเองหรือผู้อื่น
- มีอาการคิดปกตทางจิตใจหรือซึมเศร้าเรื้อรัง
- มีพฤติกรรมไม่แน่นอน
- มีข้อบ่งชี้ถึงการทารุณกรรมหรือก่ออาชญากรรม

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

### บทบาทของบทเรียน

นำเข้าสู่การอภิปรายเกี่ยวกับประเด็นหลักและวัตถุประสงค์ของบทเรียน

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT: MODULE 1

### การจับคู่ความต้องการ

เมื่อความเครียดเรื้อรังของผู้นับถือศาสนาเพิ่มขึ้น สมาชิกจึงควรมีการมีบทบาทที่ได้สามารถตอบสนองต่อสิ่งเหล่านี้ได้

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT: MODULE 2

### บทบาท

- อธิบายความเครียดในแต่ละวันและความเครียดขั้นรุนแรง
- วิธีการต่างๆ ที่บุคคลใช้ในการจัดการความเครียดมีอะไรบ้าง
- ท่านในฐานะของอาสาสมัครหรือเจ้าหน้าที่ให้ความช่วยเหลือได้อย่างไรบ้าง

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

- อธิบายถึงความเครียดชนิดต่าง ๆ ความเครียดประจำวัน และความเครียดขั้นรุนแรง
- โดยปกติ บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดอย่างไร
- การจัดการความเครียดคืออะไร เน้นถึงกลไกการจัดการชนิดต่าง ๆ
- ท่านในฐานะที่เป็นสมาชิกของเจ้าหน้าที่หรืออาสาสมัครสามารถช่วยเหลือประชาชนในการจัดการความเครียดได้อย่างไร

# บทที่ 3



HECTOR EMMANUEL/AMERICAN RED CROSS



# ความสูญเสียและความโศกเศร้า

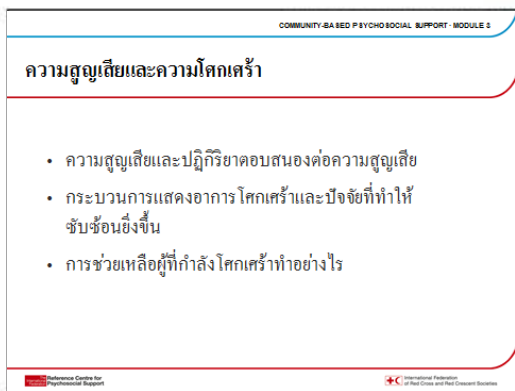
## วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

- จำแนกประเภทของสภาวะการณ์ที่เกิดจากความสูญเสียได้
- อธิบายถึงกระบวนการแสดงอาการ โศกเศร้า โดยปกติและที่มีความซับซ้อนได้
- ฝึกปฏิบัติการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่กำลังโศกเศร้า

## เกริ่นนำ

บทเรียนนี้มุ่งเน้นถึงวิธีการรับมือและจัดการกับความสูญเสียและความโศกเศร้าที่เกี่ยวข้องกับการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิด มีการอธิบายถึงกระบวนการแสดงอาการโศกเศร้าโดยปกติและที่มีความซับซ้อน รวมทั้งเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการช่วยเหลือด้านสังคมโดยให้คำแนะนำถึงวิธีการช่วยเหลือผู้ที่กำลังโศกเศร้า

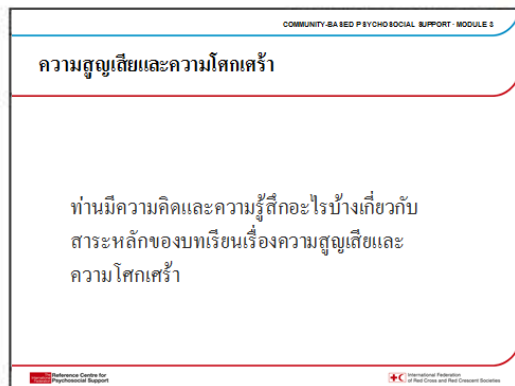


## หน้า 41-42 ในคู่มือ

## ความสูญเสียคืออะไร

ในบทเรียนนี้พิจารณาถึงประเภทต่าง ๆ ของความสูญเสีย

ความสูญเสียทุกประเภทเป็นภาวะที่ไม่น่าพึงพอใจ แต่เมื่อเกิดการเสียชีวิตขึ้น โดยส่วนใหญ่แล้วเป็นการสูญเสียที่สร้างความเสียใจมากที่สุด เมื่อมีการพูดถึงการสูญเสียชีวิตในบทเรียนนี้หมายถึงสภาวะการณ์ซึ่ง ยกตัวอย่างเช่น เกิดการเสียชีวิตของบุคคลที่มีความสำคัญ การพบเห็นการเสียชีวิต หรือการพยายามช่วยรักษาชีวิตคนอื่นแต่ไม่สำเร็จ



### ประเภทของความสูญเสีย

การสูญเสียอำนาจในการควบคุมชีวิตตนเอง การสูญเสียความคิดริเริ่ม และความตั้งใจในการทำงาน หรือขอรับความช่วยเหลือ การสูญเสียศักดิ์ศรี ความไว้วางใจและความมั่นคงปลอดภัย การสูญเสียความภาคภูมิใจ และความเชื่อมั่นต่ออนาคต การสูญเสียความผูกพันและโครงสร้างพื้นฐานทางสังคม

#### กิจกรรมที่ 3.1

เล่าเรื่องราว อ่านบทกลอน หรือข้อความที่คัดมาจากหนังสือ หรือแสดงบทบาทสั้น ๆ ที่ตัดตอนมาจากวิดีโอ ที่เกี่ยวกับการสูญเสีย อาจเป็นเรื่องราวบางอย่างที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ท่านรู้จัก

ใช้ตัวอย่างข้างล่างนี้ได้หากต้องการ

ผู้ชายคนหนึ่ง (ผู้ขับรถ) รอดชีวิตจากอุบัติเหตุบนถนน ซึ่งเป็นเหตุให้ภรรยาและลูกทั้งสองคนเสียชีวิต รถยนต์ของเขาชนประสานงากับรถบรรทุก เนื่องจากคนขับรถบรรทุกมองไม่เห็นรถยนต์คันดังกล่าว

- จินตนาการถึงความรู้สึกของคนขับรถบรรทุก และปฏิบัติตอบสนองในอีกหนึ่งชั่วโมง และหลายวันต่อมาหลังเกิดอุบัติเหตุ
- แสดงให้เห็นว่าความสูญเสียและความโศกเศร้าส่งผลกระทบต่อบุคคลอย่างลึกซึ้งและเปลี่ยนแปลงเป้าหมายของชีวิตได้อย่างไร
- หากท่านมีเวลา ให้ผู้เข้ารับการอบรมแลกเปลี่ยนความคิด และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อนี้

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 2

### ประเภทของความสูญเสีย

แบ่งกลุ่ม 3-4 กลุ่ม

- ตรวจสอบสถานการณ์จากงานที่ท่านได้เคยพบเห็นความสูญเสียของบุคคลอื่น
- เขียนประเภทของความสูญเสียที่ท่านจำได้อย่างน้อย 3 ชนิด

Reference Centre for Psychological Support IC International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

#### กิจกรรมที่ 3.2

กิจกรรมกลุ่มต่อด้วยการประชุมรวม

##### เป้าหมาย

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสะท้อนถึงความสูญเสียที่ต้องรับมือในการทำงาน กิจกรรมกลุ่มจะช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดแนวคิดเกี่ยวกับประเภทของความสูญเสียที่ผู้เข้ารับการอบรมสนใจเรียนรู้เพิ่มเติมมากขึ้น และควรมุ่งเน้นไปที่ส่วนใดในบทเรียนนี้

##### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม แบ่งกลุ่มออกเป็น 3 – 4 กลุ่ม ให้เวลา 10 นาทีสำหรับการเขียนประเภทของความสูญเสีย ก่อนเข้าร่วมการอภิปรายรวม

##### คำถามสำหรับอภิปราย

ตรวจสอบสถานการณ์จากงานของท่านที่ได้เคยพบเห็นความสูญเสียของบุคคลอื่น เขียนประเภทของความสูญเสียที่ท่านจำได้อย่างน้อย 3 ชนิด

ติดตามผลในการประชุมรวม มอบหมายให้แต่ละกลุ่มเขียนประเภทของความสูญเสียมาอย่างน้อย 3 ชนิด



### การสูญเสียทรัพย์สิน

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 3

#### ความสูญเสีย (1)

ความสูญเสียโดยส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการเสียชีวิตของบุคคลที่รัก อย่างไรก็ตามยังเป็นผลมาจาก

- การสูญเสียคนรัก เช่น การยุติความสัมพันธ์
- การสูญเสียทรัพย์สิน
- การสูญเสียศักดิ์ศรี ความไว้วางใจ และความมั่นคงปลอดภัย
- การสูญเสียอาชีพ



Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

คำถามที่วิทยากรใช้ถามกลุ่ม  
ท่านคิดว่าผู้หญิงในภาพนี้ได้รับผลกระทบจากความสูญเสียอย่างไร

### การสูญเสียอาชีพ

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 3

#### ความสูญเสีย (2)

- การสูญเสียการควบคุมชีวิตตนเอง
- การสูญเสียโครงสร้างพื้นฐานทางสังคม
- การสูญเสียความนับถือตนเอง
- การสูญเสียความเชื่อมั่นต่ออนาคต
- การสูญเสียที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยหรือความพิการ
- การสูญเสียพร้อมกันหลายประการ

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 3

#### การสูญเสียทรัพย์สิน สาธารณูปโภคพื้นฐาน อาชีพ...



Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

คำถามที่วิทยากรใช้ถามกลุ่ม  
จินตนาการว่า พ่อของเด็กสาวคนนี้รู้สึกเช่นไรเมื่อไม่สามารถหาเลี้ยงครอบครัวได้

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 3

#### การสูญเสียการควบคุมตนเอง ศักดิ์ศรี ความปลอดภัย ความไว้วางใจความคิดริเริ่ม...



Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

จินตนาการว่า ชุมชนได้รับผลกระทบอย่างไรจากการสูญเสียจำนวนมากเนื่องจากเหตุการณ์วิกฤติ

**การสูญเสียบุคคลสำคัญ**

การสูญเสียบุคคลสำคัญ เป็นการสูญเสียที่สร้างความเสียใจมากที่สุด

- คุณลักษณะของการสูญเสียโดยกะทันหัน เกิดขึ้นโดยไม่มี การเตือนล่วงหน้า และไม่เปิดโอกาสให้เตรียมพร้อม สำหรับความสูญเสียและการเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่มีแม้แต่เวลาได้สะสางเรื่องที่ค้างคาใจ หรือ กล่าวคำอำลา
- การสูญเสียโดยกะทันหันเกี่ยวข้องได้ทั้งการเสียชีวิต และสูญหาย เช่น การค้ำมนุษย์ หรือสูญหายจากความ ชัดแย้ง

COMMUNITY-BASED PSYCHO-SOCIAL SUPPORT - MODULE 3

**การสูญเสียที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วย**

ในกรณีของความเจ็บป่วย บุคคลต้องผ่านขั้นตอนของการสูญเสียเช่นเดียวกัน ซึ่งอาจจบลงด้วยการสูญเสียชีวิตหรือไม่ก็ได้

- การสูญเสียความแข็งแรงของร่างกาย
- การสูญเสียการเคลื่อนไหว
- การสูญเสียงาน
- การสูญเสียความน่าดึงดูดใจทางร่างกาย
- การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศ
- การสูญเสียการใช้ชีวิตในสังคม
- การสูญเสียพร้อมกันหลายประการ

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

ปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไปต่อการสูญเสียโดยกะทันหัน ได้แก่ ปฏิเสธความจริง ซึมเศร้า สิ้นหวัง เจ็บช้ำ และ ค้นหาคำหมายของชีวิต ความเชื่อด้านศาสนาและจิต วิญญาณได้รับการทำทายเป็นเป้าหมายและแผนการดำเนิน ชีวิตถูกปรับเปลี่ยน

COMMUNITY-BASED PSYCHO-SOCIAL SUPPORT - MODULE 3

**ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความสูญเสีย**

**กิจกรรมรายบุคคล**

- คิดเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนองที่เป็นไปได้ต่อการสูญเสีย จากกรณีที่ท่านทำไปแล้วในกิจกรรมที่ผ่านมา
  - ท่านพบปฏิกิริยาตอบสนองชนิดใดบ้าง
  - บุคคลใดที่เข้าร่วมมีส่วนเกี่ยวข้อง
  - พวกเขาได้รับประสบการณ์อย่างไรในสถานการณ์นี้

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

ความสูญเสียแต่ละอย่างไม่สามารถนำมาเปรียบเทียบกัน ได้ ความสูญเสียไม่ว่าจะกะทันหันหรือไม่ก็ตามก่อให้เกิด ความทำทนายเฉพาะอย่าง สิ่งสำคัญคือการยอมให้ผู้ที่รอด ชีวิตแสดงความโศกเศร้าด้วยวิธีการเฉพาะของตัวเอง

- เช่นเดียวกันกับการสูญเสียทั้งหมด การสูญเสียโดย กะทันหันมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล และ มักจะส่งผลกระทบต่อผู้รอดชีวิตในหลายด้าน
- ความรู้สึกผิดของผู้รอดชีวิต เกิดความสงสัยว่าทำไมตน รอดชีวิตในขณะที่ผู้อื่นเสียชีวิต เชื่อว่าไม่ได้ลงมือทำ บางอย่างเพื่อช่วยชีวิตผู้อื่น
- การฆ่าตัวตายสามารถกระตุ้นความรู้สึกผิด อับอาย และ โกรธของญาติหรือเพื่อนสนิท
- หากไม่พบร่างของผู้สูญหาย ครอบครัวอาจไม่สามารถ ทำใจให้เชื่อได้ว่าบุคคลนั้นเสียชีวิตไปแล้วจริง ๆ ปกติบุคคลสามารถจัดการกับความสูญเสียได้ด้วย การ แสดงความ โศกเศร้า การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในเวลา ดังกล่าวจึงมีความสำคัญ

COMMUNITY-BASED PSYCHO-SOCIAL SUPPORT - MODULE 3

**การสูญเสียกะทันหัน**



- การสูญเสียโดยกะทันหันเกิดขึ้นโดย ปราศจากการเตือน
  - ไม่มีโอกาสเตรียมตัวสำหรับการสูญเสีย
  - ไม่มีเวลาได้กล่าวคำลา
  - ไม่สามารถสะสางเรื่องที่ค้างคาใจ
  - ไม่มีเวลาเตรียมตัวเรื่องการเสียชีวิต
- การสูญเสียกะทันหันสามารถเป็นสิ่งที่ เกี่ยวข้องกับการเสียชีวิตและการสูญหาย เช่น การค้ำมนุษย์หรือการสูญหายในเหตุ ความขัดแย้ง

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 5

**ปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไปต่อการสูญเสียกะทันหัน**

- อาการช็อค
- โกรธ
- รู้สึกผิด
- ซึมเศร้า
- สิ้นหวัง
- ท้อแท้
- ค้นหาความหมาย
- ความเชื่อด้านศาสนาและจิตวิญญาณได้รับการท้าทาย
- เป้าหมายและแผนการดำเนินชีวิตถูกปรับเปลี่ยน



Reference Centre for Psychosocial Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

### กิจกรรมที่ 3.3

แบบฝึกหัดรายบุคคล ต่อด้วยการอภิปรายรวม

#### เป้าหมาย

เพื่อสร้างความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับความสูญเสียและปฏิกิริยาตอบสนองต่อการสูญเสียให้กับผู้เข้ารับการอบรม

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม เริ่มต้นด้วยการมอบหมายให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนคิดคำถามสำหรับอภิปราย ต่อจากนั้นให้บางคนได้สะท้อนข้อคิดเห็นในการประชุมรวม การอภิปรายรวมจะมุ่งเน้นไปที่การสังเกตปฏิกิริยาตอบสนองของผู้เข้ารับการอบรมคนอื่นแทนที่จะเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของตนเองต่อสถานการณ์นั้น ๆ

#### คำถามสำหรับอภิปราย

คิดทบทวนถึงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความสูญเสียที่เป็นไปได้จากการสูญเสียที่ท่านได้ยกมาเป็นตัวอย่าง

ปฏิกิริยาตอบสนองใดที่ท่านเคยพบเห็นมา

บุคคลเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับใครบ้าง

ผู้เกี่ยวข้องมีประสบการณ์อย่างไรในสถานการณ์นั้น ติดตามผลการอภิปรายด้วยสไลด์ถัดไป

### หน้า 42-47 ในคู่มือ

#### กระบวนการแสดงอาการโศกเศร้า

#### และปัจจัยที่ทำให้กระบวนการมีความซับซ้อน

- ในส่วนนี้ มุ่งเน้นไปที่ระยะเวลาที่ต่อเนื่องจากการสูญเสียบุคคลสำคัญ นั่นคือ ระยะเวลาของการแสดงอาการโศกเศร้า
- ความโศกเศร้า คือการปรับตัวของบุคคลต่อการสูญเสีย เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามปกติแต่เจ็บปวด บางครั้งกระบวนการนี้อาจมีความซับซ้อนจากหลายปัจจัย
- อธิบายตัวอย่างโดยการใช้กรณีศึกษา หรือมอบหมายให้ผู้เข้ารับการอบรมยกตัวอย่างจากผู้ที่ไม่เคยได้รับการฟื้นฟูภายหลังสูญเสียบุคคลสำคัญ หรือยกตัวอย่างผู้ที่ไม่สามารถใช้ชีวิตตามรูปแบบเดิมได้ และผู้ที่ยังคงใช้ชีวิตยึดติดกับอดีต

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - TRAINER'S BOOK MODULE 5

**คุณลักษณะของกระบวนการแสดงอาการโศกเศร้า**

กิจกรรมรายบุคคล

- เขียนคุณลักษณะของกระบวนการแสดงอาการโศกเศร้าที่ท่านนี้ออกมา 3 ประการ

Reference Centre for Psychosocial Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

**กิจกรรมที่ 3.4**

แบบฝึกหัดรายบุคคลต่อยุทธการอภิปรายรวม

**เป้าหมาย**

เพื่อแนะนำถึงกระบวนการแสดงอาการ โศกเศร้า

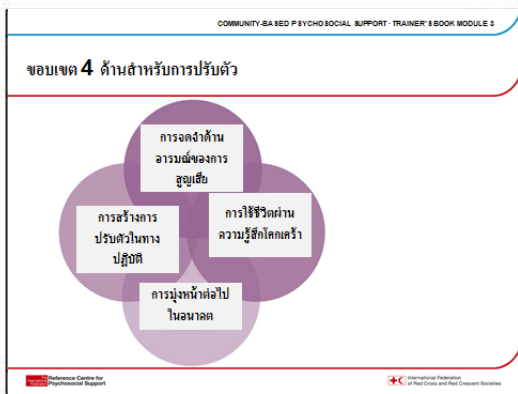
**ขั้นตอน**

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม ให้เวลา 5 นาทีเพื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายเป็นรายบุคคล ติดตามผลในการประชุมรวมและบันทึกข้อคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรมลงในกระดาษฟลิปชาร์ต

**คำถามสำหรับอภิปราย**

คุณลักษณะของกระบวนการแสดงอาการ โศกเศร้าคืออะไร

เขียนสามคำตอบแรกที่ท่านคิดออก



คุณลักษณะของกระบวนการแสดงอาการ โศกเศร้า มีการปรับตัวทางด้านอารมณ์ 4 ประการที่จำเป็นต่อการรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต

- การจดจำได้ เป็นระยะของการรับรู้ข้อเท็จจริงที่ว่าบุคคลนั้น ไม่มีวันกลับมา
- ความรู้สึก ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความรู้สึกโศกเศร้า และกับข้องใจ

- ทักษะ การเกิดทักษะใหม่ เช่น การเตรียมการเรื่องต่าง ๆ เช่น พิธีศพ เศรษฐกิจ การขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือญาติ

- อนาคต การเรียนรู้วิธีที่จะก้าวต่อไปข้างหน้าด้วยตัวเอง

บางบุคคลอาจอยากแยกตัวอยู่คนเดียวขณะที่กำลังผ่านขั้นตอนการปรับตัวเหล่านี้

ในแบบฝึกหัดสุดท้าย ให้แสดงความคิดเห็นว่าองค์ประกอบข้างต้นสอดคล้องกับคุณลักษณะที่ผู้เข้ารับการอบรมนำเสนอไว้ในกระดาษฟลิปชาร์ตอย่างไร

**ปัจจัยที่ส่งผลให้กระบวนการแสดงอาการโศกเศร้ามีความซับซ้อน**

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 3

**ปัจจัยที่ทำให้กระบวนการแสดงอาการโศกเศร้าซับซ้อนยิ่งขึ้น**

- สภาพการณ์ที่มีความรุนแรง ถ้าไม่พบศพผู้เสียชีวิต มีการทารุณกรรมศพ การสูญเสียกะทันหัน เสียชีวิตด้วยความเจ็บปวด
- การเสียชีวิตจำนวนมาก มีความสูญเสียจำนวนมาก การจัดการกับความรู้สึกจากการสูญเสียคราวละมาก ๆ ทำได้ยากกว่าการสูญเสียชีวิตจากความเจ็บป่วย
- ความรู้สึกคลุมเครือ ก่อนคลายหลังจากเจ็บป่วยมานาน ความสัมพันธ์ของโรคมีความซับซ้อนขึ้น

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

- สภาพการณ์ที่มีความตึงเครียดสูง เช่น ไม่พบศพผู้เสียชีวิต การทารุณกรรมศพ การสูญเสียกะทันหัน การเสียชีวิตด้วยความเจ็บปวดทรมาน การเห็นผู้อื่นเสียชีวิตด้วยความทรมาน



ปัจจัยที่ทำให้กระบวนการแสดงอาการโศกเศร้าซับซ้อนยิ่งขึ้น

- การเสียชีวิตของคนจำนวนมาก การจัดการกับความรู้สึกจากการสูญเสียคราวละมาก ๆ ทำให้ยากกว่าการสูญเสียชีวิตจากความเจ็บป่วย
- ความรู้สึกคลุมเครือ หมายความว่า การเกิดความรู้สึกที่ขัดแย้งกันเอง เช่น รู้สึกหมดภาระเมื่อผู้ที่ป่วยมานานเสียชีวิตลง เมื่อความสัมพันธ์ของโรครมีความซับซ้อนขึ้น
- เมื่อการแสดงอาการ โศกเศร้าเกิดขึ้นเป็นเวลานานสามารถอธิบายได้ว่าเป็นความโศกเศร้าที่มีความซับซ้อน หมายถึงกระบวนการแสดงอาการโศกเศร้าถูกขัดขวาง หรือชะงักอยู่กับการสูญเสียนั้น ทำให้การทำงานด้านจิตใจและสังคมบกพร่อง เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ที่ได้รับการสูญเสียจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
- ความสูญเสียและความโศกเศร้าเพิ่มมากขึ้นได้จากสภาพการดำรงชีวิตที่ยากลำบากของผู้รอดชีวิต เช่น การสูญเสียหลาย ๆ ด้าน การขาดแคลนอาหารและที่พักอาศัย การสูญเสียความเป็นส่วนตัว การขาดโอกาสแสดงความรู้สึกกับความตึงเครียดด้านศาสนาและจิตวิญญาณ หรือความรู้สึกไม่ปลอดภัย

### กิจกรรมที่ 3.5

กิจกรรมกลุ่มต่อดำเนินการประชุมรวม

#### เป้าหมาย

เพื่อเป็นการปรับใช้สิ่งที่ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้จากการฝึกจำแนกประเภทของความสูญเสีย และเพื่ออภิปรายถึงการตอบสนองด้านอารมณ์ที่จำเป็นในแต่ละสถานการณ์

#### เครื่องมืออบรมที่ใช้

กระดาษฟลิปชาร์ตสำหรับแต่ละกลุ่ม และกรณีศึกษา การสูญเสียพ่อแม่ และ พายุไต้ฝุ่น (กรณีศึกษาท้ายบทเรียนนี้)

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม แบ่งกลุ่มออกเป็น 3-4 กลุ่ม มอบหมายให้วิเคราะห์กรณีศึกษา และบันทึกข้อค้นพบลงในกระดาษฟลิปชาร์ต เพื่อนำเสนอข้อสรุปในการประชุมรวม

#### คำถามสำหรับอภิปราย

ให้เขียนการสูญเสียและปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้น อธิบายปัจจัยที่อาจทำให้กระบวนการแสดงอาการโศกเศร้าซับซ้อนขึ้น

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT: MODULE 3

### จำแนกความสูญเสียและปฏิกิริยาตอบสนอง

แบ่งกลุ่ม 3-4 กลุ่ม

- ตรวจสอบเอกสารประกอบการบรรยาย “สถานการณ์จำลอง”
- เขียนความสูญเสียและปฏิกิริยาตอบสนองที่ปรากฏอยู่ในสถานการณ์จำลอง
- อธิบายปัจจัยที่อาจทำให้กระบวนการแสดงอาการโศกเศร้าซับซ้อนขึ้น
- นำเสนอข้อสรุปของกลุ่มในการประชุมรวม

Reference Centre for Psychosocial Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

## หน้า 47-49 ในคู่มือ

## การช่วยเหลือในระดับชุมชนแก่ผู้ที่โศกเศร้า

พิจารณาว่า ผู้ที่กำลังโศกเศร้ามีความต้องการอะไร จะเห็นได้ว่าความช่วยเหลือด้านสังคมเป็นปัจจัยสนับสนุนที่เข้มแข็งต่อการฟื้นคืนกลับสู่สภาพเดิมและการบำบัดรักษา พิจารณาถึงบทบาทของผู้เข้ารับการอบรมในฐานะสมาชิกของเจ้าหน้าที่หรืออาสาสมัครผู้ให้การช่วยเหลือ

ให้ผู้เข้ารับการอบรมบอกสถานการณ์ที่เคยให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในเหตุความสูญเสียต่าง ๆ หรือที่เคยพบเห็นการช่วยเหลือผู้ที่โศกเศร้าของบุคคลใกล้ชิดหรือชุมชน

- การช่วยเหลือทำได้ทั้งด้านอารมณ์และการกระทำ เช่น การเตรียมพิธีศพและพิธีอื่น ๆ ให้ความเวลาสำหรับการพูดคุยกับผู้ที่ได้รับความสูญเสียหรือญาติ บุคคลทั่วไปต้องการบอกเล่าเรื่องราวของตนซ้ำแล้วซ้ำอีกนับเป็นหนทางหนึ่งในการจัดการกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น
- เอาใจใส่อย่างใกล้ชิด รับฟังและให้การดูแล
- การช่วยเหลือด้านสังคมจากครอบครัวและเพื่อน มีบทบาทสำคัญในการป้องกันความเศร้าโศกที่ซับซ้อนเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องช่วยเหลือผู้คนที่สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ แม้จะเป็นการสูญเสียที่มากเกินไปที่จะรับได้

ตัวอย่างสถานการณ์ที่อาสาสมัครสภาฯ และสภาเสี้ยววงเดือนแดงได้ทำการช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในความโศกเศร้า

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 5

### ความต้องการของผู้ที่โศกเศร้า

ช่วยได้ทั้งทางด้านอารมณ์และการกระทำ

- จัดการพิธีศพหรืองานรำลึกอื่น ๆ
- กระตุ้นการช่วยเหลือด้านสังคมจากครอบครัวและเพื่อน
- เอาใจใส่ใกล้ชิด รับฟังและให้การดูแล



Professional Centre for Psychological Support

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

**เมืองเบตลัน** ภายหลังการบุกล้อมโรงเรียนในปี พ.ศ. 2547 (ค.ศ. 2004) ซึ่งกาชาดรัสเซียได้ระดมเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครจำนวนมากเข้าไปให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบ ได้มีการจัดโปรแกรมที่มีองค์ประกอบหลักประการหนึ่ง คือ การเสริมสร้างศักยภาพด้วยการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ มีการจัดสัมมนาเรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคม 12 ครั้ง เสริมด้วยการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการพัฒนาองค์การด้านการวางแผนร่วมกัน การเขียนโครงการ การระดมเงินสนับสนุน การบริหารจัดการอาสาสมัคร และการอบรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมสำหรับวิทยากร การฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องเป็นการเพิ่มทักษะส่วนบุคคลและความเป็นมืออาชีพให้กับเจ้าหน้าที่ ทำให้เกิดความมั่นใจในการทำงาน และเปลี่ยนแปลงสุขภาวะด้านจิตใจที่ดีขึ้น กิจกรรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมได้แก่ การดูแลที่บ้าน ด้วยการให้องค์ประกอบด้านจิตสังคมซึ่งผู้ช่วยเหลือให้ความเอาใจใส่ทั้งความต้องการด้านการแพทย์และจิตสังคม เด็กได้รับการช่วยเหลือให้สามารถผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยู่ยากด้วยกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ที่จัดขึ้นในโรงเรียน และผู้หญิงเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุน

**อียิปต์** ภายหลังเหตุรถไฟตกรางทางตอนเหนือของกรุงไคโรในปี พ.ศ. 2549 (ค.ศ. 2006) อาสาสมัครท้องถิ่นซึ่งได้รับการฝึกอบรมจากเสี้ยววงเดือนแดงอียิปต์รอดเข้าสู่สถานที่เกิดเหตุเพื่อปฐมพยาบาลและช่วยเหลือด้านจิตสังคมแก่ผู้เคราะห์ร้าย จากเหตุการณ์ดังกล่าวมีผู้เสียชีวิต 58 รายและบาดเจ็บ 140 ราย อาสาสมัครเดินทางไปบริจาคโลหิตที่โรงพยาบาล และให้การช่วยเหลือด้านจิตสังคมแก่ผู้รอดชีวิต นอกจากนี้ยังให้การช่วยเหลือครอบครัวผู้เสียชีวิต และรับฟังสิ่งที่บุคคลเหล่านั้นต้องการบอกเล่า หรือพูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

**สเปน** วันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2547 (ค.ศ. 2004) เกิดเหตุระเบิดต่อเนื่องในชั่วโมงเร่งด่วนซึ่งสร้างความเสียหายอย่างใหญ่หลวงกับผู้โดยสารรถไฟชวามาดริด ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิต 200 ราย และผู้บาดเจ็บมากกว่า 1,400 ราย อาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ของกาชาดสเปนผลักดันมนุษยเวรกันปฏิบัติงานตลอดเวลา ทั้งการรักษาทางการแพทย์ การช่วยเหลือด้านจิตใจ และการรับโทรศัพท์ที่ศูนย์ติดตามผู้ประสบภัย อาสาสมัครช่วยเหลือประชาชนได้อย่างน้อย 1,200 คน การติดตามหาญาติ โดยเฉพาะเด็ก ๆ ในสถานที่เก็บศพชั่วคราวและโรงพยาบาล รวมทั้งการแจ้งข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมา

**จาไมกา** คล้ายคลึงกับสภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงประเทศต่าง ๆ กาชาดจาไมกากำลังทำงานเพื่อลดการถูกตีตราและการถูกเหยียดหยามผู้ติดเชื้อเอชไอวี หรือเอดส์ กิจกรรมการสื่อสารต่อสาธารณะหลายวิธีถูกนำไปใช้ทั่วโลก เช่น ในประเทศจาไมกา วันวาเลนไทน์ของทุกปี อาสาสมัครพร้อมเครื่องมือให้ความรู้และถุงยางอนามัยในมือช่วยกันเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อเอชไอวี หรือเอดส์ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยให้กับผู้โดยสารรถบัสสาธารณะ การสร้างความตระหนักช่วยลดความกลัว ดังนั้นพวกเขาจึงได้สาธิตวิธีการใช้ถุงยางอนามัย แจกถุงยาง และอธิบายถึงการแพร่ของเชื้อเอชไอวี

**นอร์เวย์** เด็กจำนวนมากกว่า 2000 คนใช้เวลาที่ศูนย์วิกฤตการณ์แห่งชาติเป็นประจำทุกปี เพื่อเป็นการช่วยเหลือพวกเขาให้รู้สึกผ่อนคลายจากประสบการณ์นี้ และให้หันไปสนใจอย่างอื่นบ้าง กาชาदनอร์เวย์จึงได้จัดตั้งกลุ่มช่วยเหลือสำหรับเด็ก มีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ โดยกลุ่มซึ่งนำโดยอาสาสมัคร ได้แก่ การทัศนศึกษา การเล่นเกมส์ และกีฬา

**กลุ่มประเทศสแกนดิเนเวีย** ภายหลังเหตุภัยพิบัติสึนามิในมหาสมุทรอินเดียปี พ.ศ. 2547 (ค.ศ. 2004) มีการจัดตั้งกลุ่มช่วยเหลือสำหรับผู้รอดชีวิตและผู้ได้รับผลกระทบซึ่งยังคงมีความเคลื่อนไหวอยู่ในหลายปีต่อมา ผู้เข้าร่วมกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์ พุดคุยกันถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในชีวิต และสิ่งนี้ช่วยพวกเขาในการดำเนินกิจกรรมประจำวันและก้าวต่อไปข้างหน้าได้อย่างไรแม้จะเกิดความสูญเสียขึ้น นอกจากนี้ยังมีการจัดทำเว็บไซต์สำหรับผู้รอดชีวิตและผู้ได้รับผลกระทบ เพื่อแบ่งปันข้อมูลข่าวสาร ติดต่อสื่อสาร และแลกเปลี่ยนข้อแนะนำในการจัดการกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างดีที่สุด เว็บไซต์ยังเป็นตัวช่วยเชื่อมโยงผู้คนซึ่งเคยติดต่อกันในบางประเด็นระหว่างช่วงหลังเกิดภัยพิบัติ

**กิจกรรมที่ 3.6**

กิจกรรมกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ ต่อด้วยการ  
ประชุมรวม

**เป้าหมาย**

เพื่อสร้างความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับปฏิกิริยาตอบสนอง  
และความต้องการต่าง ๆ ในช่วงหลังเกิดเหตุวิกฤติทันที  
เพื่อฝึกปฏิบัติการตอบสนองที่เหมาะสมหลังเกิด  
เหตุการณ์วิกฤติ

การแสดงบทบาทสมมติ มอบหมายให้ทุกกลุ่มแสดง  
บทบาทสมมติในสถานการณ์เดียวกันหรือเลือกจาก  
เหตุการณ์จำลองอื่นก็ได้ (3 สถานการณ์จำลอง) หาก  
ต้องการคิดสถานการณ์จำลองอื่น ๆ ที่เหมาะสมก็  
สามารถทำได้ ตัวเลือกของสถานการณ์จำลองอาจขึ้นอยู่กับ  
บริบทด้านวัฒนธรรม

**เครื่องมืออบรมที่ใช้**

สถานการณ์จำลองสำหรับแต่ละกลุ่ม

**ขั้นตอน**

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม

แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม ให้ผู้เข้ารับการอบรมอ่าน  
สถานการณ์จำลองและแบ่งบทบาทกัน

ใช้เวลา 25 นาทีสำหรับกิจกรรมกลุ่ม ตามด้วยการ  
ประชุมรวม ถ้ากลุ่มใดใช้สถานการณ์จำลองที่  
ต่างกัน ให้เริ่มการนำเสนอด้วยการเล่าสถานการณ์  
โดยย่อให้ที่ประชุมฟังก่อน การนำเสนอควร  
สอดคล้องกับคำถามที่อยู่ในเอกสารประกอบการ  
บรรยาย

**คำถามสำหรับอภิปราย**

จินตนาการว่าท่านเป็นผู้หนึ่งที่อยู่ในเหตุการณ์ที่เพิ่ง  
เกิดขึ้น ไม่กี่ชั่วโมง

จินตนาการว่าผู้ประสพภัยแต่ละคนตอบสนองและ  
มีความต้องการอะไรบ้าง

ท่านจะรู้สึกเช่นไรหากเป็นผู้ประสพภัยโดยตรง

ท่านมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างไร

ความต้องการของท่านคืออะไร

อาสาสมัครสภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงให้  
การช่วยเหลืออย่างดีที่สุดแก่ผู้ประสพภัยแต่ละคน  
อย่างไร

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 3

**การตอบสนองหลังเกิดเหตุวิกฤติ**

---

แบ่งกลุ่ม 3-4 กลุ่ม

- ใช้เวลา 25 นาทีสำหรับการทำงานกิจกรรมกลุ่ม
- เตรียมสรุปเพื่อนำเสนอในที่ประชุมรวม

International Centre for Professional Support  
International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

**สถานการณ์จำลองที่หนึ่ง**  
**ไฟไหม้ซูปเปอร์มาร์เก็ต**

เกิดไฟไหม้อย่างรุนแรงที่ซูปเปอร์มาร์เก็ตบริเวณชานเมือง  
ที่เนื่องแน่นไปด้วยผู้คน เหตุไฟไหม้เชื่อได้ว่าเริ่มขึ้นราว  
เที่ยงวันในบริเวณใกล้กับศูนย์อาหารของศูนย์การค้าที่เต็ม  
ไปด้วยครอบครัวที่กำลังจับจ่ายซื้อของแห่งนี้

เมื่อผู้ประสพภัยพยายามหนีออกมา ก็พบว่าประตูทางออก  
ถูกปิดล็อก และอีกบานหนึ่งก็มีร่องรอยถูกเชื่อมปิดไว้



เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ซื้อเดินออกไปโดยไม่จ่ายเงิน พนักงานดับเพลิงพบว่า ทางเข้าออกหลัก ๆ ปิดอยู่ตอนที่พวกเขามาถึง

หลายครอบครัวเสียชีวิตหมดทั้งครอบครัว มีผู้เสียชีวิตราว 364 ราย และอีก 256 รายพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล

ภัยพิบัติที่เกิดขึ้นมีขนาดใหญ่เกินกว่าศักยภาพการตอบสนองของประเทศ ซึ่งไม่เคยประสบกับภาวะฉุกเฉินรุนแรง โรงพยาบาลประสบกับความยุ่งยากในการรับมือกับการทะลักเข้ามาของผู้บาดเจ็บ และหน่วยงานกู้ภัยต่าง ๆ ไม่สามารถประสานงานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แบ่งบทบาทกันดังต่อไปนี้

- พนักงานดับเพลิงหนึ่งคน
- ผู้ที่ติดอยู่ในร้านค้าหนึ่งคน
- ผู้ชายที่สูญเสียภรรยาจากเหตุไฟไหม้หนึ่งคน
- เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลหนึ่งคน

**สถานการณ์จำลองที่สอง**  
**เหตุระเบิดใกล้กับสถานทูต**

มีการระเบิดขึ้นใกล้กับสถานทูตประเทศหนึ่งในเมืองหลวง มีผู้เสียชีวิตจำนวน 9 ราย และมีผู้สูญจรรยาที่ได้รับบาดเจ็บจากเศษกระจกและเศษวัสดุก่อสร้างอีกอย่างน้อย 180 ราย

นี่ไม่ใช่ครั้งแรกของประเทศที่ประสบกับเหตุการณ์วางระเบิด เมื่อสองปีที่แล้วเกิดเหตุระเบิดซึ่งคร่าชีวิตประชาชนไปกว่า 200 ราย และครั้งล่าสุดเมื่อปีที่ผ่านมามีผู้เสียชีวิต 12 ราย

ปัจจุบันมีอาสาสมัครซึ่งได้รับการอบรมแล้วเตรียมพร้อมไว้สำหรับเหตุการณ์ดังกล่าว ผู้คนจำนวนมากรวมตัวกันรอบ ๆ พื้นที่เกิดเหตุเพื่อมองดูว่าเกิดอะไรขึ้น ทำให้การเข้าไปในพื้นที่ การนำผู้บาดเจ็บมายังรถฉุกเฉิน และพาส่งโรงพยาบาลของอาสาสมัครเป็นไปได้ยากลำบาก

มีทั้งศพผู้เสียชีวิต เด็กที่กำลังเจ็บปวดจากการบาดเจ็บสาหัส ครอบครัวของผู้เสียชีวิต และบุคคลอื่น ๆ ซึ่งอยู่ในอาการดีโพลีพาย ประชาชนต่างรู้สึกช็อคกับการระเบิดเนื่องจากสถานทูตตั้งอยู่บริเวณถนนสายหลักซึ่งทุกคนคิดว่ามีความปลอดภัย

แบ่งบทบาทกันดังต่อไปนี้

- อาสาสมัครจากทีมกู้ภัยหนึ่งคน
- ผู้รอดชีวิตจากเหตุระเบิดหนึ่งคน
- ญาติของผู้รอดชีวิตหนึ่งคน
- คนมุงดูสถานการณ์หนึ่งคน

**สถานการณ์จำลองที่สาม**  
**อุบัติเหตุเหมืองระเบิด**

เมื่อหนึ่งเดือนก่อน มีการระเบิดของก๊าซมีเทนในเหมืองถ่านหินท้องถิ่น คนงานเหมือง 101 รายเสียชีวิต และบาดเจ็บ 40 ราย ทีมกู้ภัยได้ลงไปหลุมไฟเพื่อช่วยกู้ชีพผู้รอดชีวิตแต่มีเพียง 18 ศพเท่านั้นที่สามารถช่วยขึ้นมาได้

ผู้เคราะห์ร้ายส่วนใหญ่ถูกเผาจากการระเบิด

สองสัปดาห์ต่อมา ทีมกู้ภัยต้องกลับเข้ามาดับเพลิงที่ทวีความรุนแรงขึ้นจากการลุกลาม พนักงานกู้ภัยคนหนึ่งล้มหมดสติจากการระเบิดอย่างรุนแรง เช่นเดียวกับคนอื่นที่ได้รับบาดเจ็บจากการระเบิด พนักงานกู้ภัยถูกส่งไปยัง

ศูนย์การบำบัดด้านสุขภาพจิต ปัจจุบันเป็นเวลาสองเดือน หลังจากได้รับอุบัติเหตุ เขายังคงมีอาการตื่นกลัวเสียงระเบิด (shell-shocked) และยังมีอาการเจ็บปวดจากการบาดเจ็บหลายแห่ง มีอาการปวดหัวและฝันร้ายซึ่งรบกวนการนอนหลับ สายตาเข้ลง และเกิดอาการชาตามนิ้วมือทั้งสองข้าง

คนงานเหมืองคนหนึ่งที่เคยรอดชีวิตมาได้ก็รายงานว่ามีอาการฝันร้ายเช่นกัน ฝันร้ายมีผลทั้งต่อตัวเขาเองและครอบครัว โดยสร้างผลกระทบทั้งด้านอารมณ์และเศรษฐกิจ ภายหลังโศกนาฏกรรมครั้งนี้เขาไม่สามารถกลับไปทำงานได้อีก แม้จะลองกลับไปทำงานเหมืองอีกครั้ง แต่เขาก็ไม่สามารถขยับขาได้เมื่อเข้าไปใกล้ส่วนของชั้นถ่านหินที่จะถูกตัด

จากทั้งสองกรณีที่กล่าวถึงข้างต้นเป็นเพียงสองคนจากอีกจำนวนมาก ประชากรส่วนใหญ่ในเขตนี้เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมเหมืองถ่านหิน และมักมีอุบัติเหตุที่ไม่คาดการณ์ได้เกิดขึ้นบ่อย ๆ แต่แต่ละครั้งคนงานเหมืองและครอบครัว ญาติหรือเพื่อนบ้านต้องประสบกับบาดแผลทางจิตใจซ้ำแล้วซ้ำอีก หลาย ๆ ปัญหาที่ซ่อนอยู่เริ่มที่จะแสดงตัวออกมาในช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์เหล่านี้ ผู้ที่เป็นหม้ายและเด็ก ๆ ต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายที่ก่อนหน้านี้คู่สมรสเป็นผู้จัดการทั้งสิ้น

แบ่งบทบาทกันดังต่อไปนี้

- เจ้าหน้าที่ที่สัมผัสกับหนึ่งคน
- ผู้รอดชีวิตจากเหมืองหนึ่งคน
- ญาติของผู้รอดชีวิตหนึ่งคน
- เจ้าหน้าที่จากศูนย์ด้านสุขภาพจิตหนึ่งคน

### กรณีศึกษา

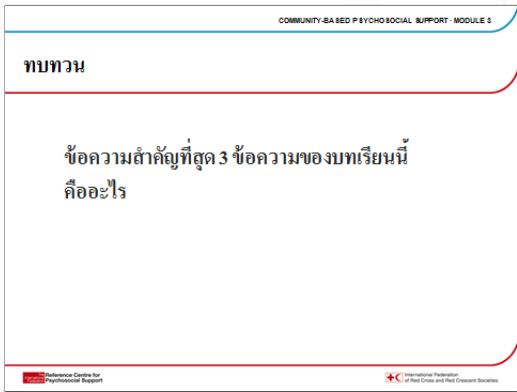
#### การสูญเสียพ่อแม่

มาร์ติน (Martin) วัย 16 ปี สูญเสียแม่ไปด้วยโรคมะเร็งจากที่เคยเป็นคนคล่องแคล่ว และชอบเข้าสังคมกับเพื่อนฝูงมากมาย กระทั่งอีวันในการไปโรงเรียนและทำกิจกรรม หลังจากแม่เสียชีวิต สิ่งเหล่านี้ก็เปลี่ยนแปลงไป

มาร์ตินนึกถึงเรื่องราวมากมายเกี่ยวกับแม่และคิดถึงเธอมาก เขาพบว่า เป็นเรื่องยากที่จะยอมรับให้ได้ว่าแม่ของตนจากไปแล้ว และจะไม่ได้เห็นเธออีก มาร์ตินครุ่นคิดถึงแต่คำถามว่า “ทำไมแม่ไม่อยู่ที่นั่นแล้ว ทำไมต้องเป็นเธอ และฉันทำอะไรผิดจึงต้องถูกลงโทษแบบนี้” มาร์ตินคิดว่าตนเองไม่เคยเอาชนะความรู้สึกโศกเศร้าและความอยู่ติธรรมนี้ได้

บางครั้งกิจกรรมที่ทำเป็นประจำก็ไม่มี ความหมาย ไม่ว่า มาร์ตินทำอะไรหรือทำอะไรก็ไม่สำคัญ มาร์ตินพบว่าตัวเองแค่อยากนั่งเฉย ๆ ไม่ทำอะไร ไม่รู้สึกอยากออกไปพบเพื่อนฝูง นาน ๆ ครั้งมันเป็นเรื่องเหมือนกับว่าฟ้าห่มแห่งความว่างเปล่าแผ่ใหญ่กำลังปกคลุมรอบตัว และไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร

บางครั้งมาร์ตินพูดคุยกับแม่โดยคิดว่าแม่ยังคงวนเวียนอยู่รอบตัวด้วยเหตุใดก็ตามที่ แต่ก็ช่วยได้เพียงระยะสั้น ๆ เท่านั้น มาร์ตินพบว่าเป็นเรื่องยากที่จะพูดคุยกับครอบครัว และเพื่อนเกี่ยวกับความนึกคิดและความรู้สึกของตน กลัวว่าบุคคลเหล่านั้นจะไม่เข้าใจ หรือคิดว่าตนเองเปลี่ยนแปลงไป



**กรณีศึกษา**

**พายุไต้ฝุ่น**

ปี พ.ศ. 2549 (ค.ศ. 2006) พายุไต้ฝุ่นหลายลูกเข้าโจมตีประเทศฟิลิปปินส์และเวียดนาม ในเวียดนามบ้านเรือนราว 200,000 หลังได้รับความเสียหาย และในฟิลิปปินส์บ้านเรือนประมาณ 310,000 หลังถูกทำลาย

ไต้ฝุ่น ฝนตกหนัก และภัยคุกคามจากการปะทุของภูเขาไฟเป็นอุบัติการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำในพื้นที่ส่วนนี้ของประเทศฟิลิปปินส์ แต่ในปี พ.ศ. 2549 (ค.ศ. 2006) เกิดขึ้นมากเป็นประวัติการณ์

มาร์ลอน (Marlon) ผู้อาศัยอยู่ในท้องถิ่น ต้องต่อสู้เอาชีวิตรอดจากการโจมตีของพายุด้วยการเกาะอยู่บนหลังคาของบ้านหลังหนึ่งเป็นเวลาถึงสามวันท่ามกลางความรุนแรงของกระแสน้ำท่วม บ้าน ที่ดิน หมูที่ชนะการประกวด และรถสามล้อของครอบครัวถูกทำลายทั้งหมดจากโคลนและหินที่ถล่มลงมาจากฝั่งหนึ่งของภูเขาเมยอน (Mayon) รถสามล้อเป็นแหล่งรายได้เพียงอย่างเดียวที่ใช้หาเลี้ยงครอบครัวทั้ง 9 คน เนื่องจากไม่มีเงินออมสำหรับ

การเริ่มต้นใหม่ และในประเทศที่ถึงแม้ว่าจะอยู่ในช่วงเวลาปกติก็ตาม ผู้ยากจนก็ยังคงต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อหาที่อยู่อาศัย ปัจจุบันครอบครัวนี้ตกอยู่ในความทุกข์ยากลำบากที่เลวร้าย

สมาชิกครอบครัวทั้งหมดพักอาศัยอยู่ในบริเวณมุมหนึ่งของศูนย์หลบภัยชั่วคราวที่ช่วยป้องกันภัยจากพายุที่อาจเกิดขึ้นอีก แต่ทุกคนก็รู้สึกได้ว่าเหมือนติดกับดัก ไม่มีที่อื่นให้ไป

**บททวนบทเรียน**

มอบหมายให้ผู้เข้ารับการอบรมสรุปประเด็นหลักในบทเรียนนี้

แบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็น 4 – 5 กลุ่ม และมอบหมายให้กลุ่มตกลงกันว่าข้อความสำคัญที่สุด 3 ข้อความของบทเรียนนี้มีอะไรบ้าง เขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ตและนำเสนอต่อที่ประชุมรวม

# บทที่ 4

# 4

MYANMAR RED CROSS



# การช่วยเหลือด้านจิตสังคม ในระดับชุมชน

## วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

- เข้าใจถึงอิทธิพลของชุมชนที่มีต่อตัวบุคคล และสภาวะด้านจิตสังคมของบุคคล
- สะท้อนความสำคัญของสภาพแวดล้อมด้านวัฒนธรรมและสังคมต่อกิจกรรมด้านจิตสังคม
- ระบุกิจกรรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน

## เกริ่นนำ

บทเรียนนี้มุ่งไปที่อิทธิพลของชุมชนที่มีต่อตัวบุคคลและสภาวะด้านจิตสังคม และการระบุถึงวิธีการทำงานเพื่อนำเอามุมมองด้านจิตสังคมใส่ไว้ในโปรแกรมเฉพาะหรือบูรณาการใน โปรแกรมทั่วไป

สร้างบรรยากาศด้วยการบอกเล่าเรื่องราวหรือบางสิ่งซึ่งแนะนำและอธิบายถึงหัวข้อของการช่วยเหลือด้านจิตสังคม ควรเป็นเรื่องที่มาจากชุมชนที่ท่านอาศัยหรือให้การช่วยเหลือด้านจิตสังคมอยู่

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 4

### การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน

- สภาวะด้านจิตสังคมในชุมชน
- ความสามารถในการฟื้นตัวและความเครียดของชุมชน
- การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน

Reference Centre for Psychological Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 4

### ความหมายของชุมชน

จับคู่ทำกิจกรรม

- ให้คำนิยามชุมชนของท่านเอง ใครเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนบ้าง
- ความหมายของการเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งของชุมชนคืออะไร
- ประชาชนเข้าไปมีส่วนร่วมอย่างไรบ้าง ทำบทบาทหน้าที่อะไร

Reference Centre for Psychological Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

แนะนำเนื้อหาของบทเรียน

- ทุกแง่มุมของชีวิต บุคคลล้วนได้รับผลกระทบจากบรรทัดฐานและธรรมเนียมปฏิบัติด้านสังคมและวัฒนธรรมของชุมชนตนเอง ผลกระทบของเหตุการณ์วิกฤติ วิธีรับมือกับความสูญเสียและความโศกเศร้า และรูปแบบของการจัดการความเครียดก็มีความหลากหลายไปตามวัฒนธรรม
- บทเรียนนี้พยายามอธิบายถึงความสำคัญของปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม
- บรรยายถึงข้อเสนอแนะในการดำเนินกิจกรรมด้านจิตสังคมในระดับชุมชน ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเพียงการจัดกิจกรรมในชุมชนเท่านั้น ยังรวมถึงแนวทางการพัฒนาและการนำกิจกรรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมไปใช้ และเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตชุมชนได้อย่างไร

หน้า 51-53 ในคู่มือ

**ชุมชนและสุขภาพจิตสังคม**

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 4

**คำจำกัดความของชุมชน**

- ชุมชน คือ กลุ่มของประชาชนที่มีเอกลักษณ์ร่วมกันประการหนึ่งซึ่งสัมพันธ์กับปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง เช่น ภูมิศาสตร์ ภาษา ค่านิยม ทัศนคติ แบบแผนพฤติกรรม หรือความสนใจ
- ชุมชน คือ การรวมตัวกันทางจิตใจและสังคมสำหรับบุคคล ครอบครัวและกลุ่ม เช่น การมีส่วนร่วม การแบ่งปัน ค่านิยม เอกลักษณ์ บรรทัดฐาน โครงสร้างพื้นฐานสำหรับสุขภาพ การศึกษา เป็นต้น

Reference Centre for Professional Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

เริ่มต้นด้วยการพิจารณาว่า ชุมชนหมายถึงอะไรสำหรับประชาชนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ชุมชนคือ กลุ่มของประชาชนที่มีเอกลักษณ์ร่วมกันประการหนึ่งซึ่งสัมพันธ์กับปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง เช่น ภูมิศาสตร์ ภาษา ค่านิยม ทัศนคติ แบบแผนพฤติกรรม หรือความสนใจ

ชุมชน คือ การรวมตัวกันทางจิตใจและสังคมสำหรับบุคคล ครอบครัวและกลุ่ม เช่น การมีส่วนร่วม การแบ่งปัน ค่านิยม เอกลักษณ์ บรรทัดฐาน โครงสร้างพื้นฐานสำหรับสุขภาพ การศึกษา เป็นต้น

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 4

**ปัจจัยที่ส่งเสริมความสามารถในการฟื้นตัว**

- ความต้องการมีส่วนร่วมในการดูแลครอบครัว
- การรักษาประเพณีและวัฒนธรรม
- การมีความเชื่อทางศาสนาหรืออุดมคติทางการเมืองที่เข้มแข็ง

Reference Centre for Professional Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

ปัจจัยปกป้องต่าง ๆ ในชีวิตสร้าง ‘เกราะ’ ด้านจิตใจให้กับบุคคล และลดผลกระทบด้านจิตใจเชิงลบที่อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือความเจ็บปวด ปัจจัยปกป้องหมายรวมถึง

- การมีส่วนร่วมในการดูแลครอบครัวหรือชุมชน
- การรักษาประเพณีและวัฒนธรรม
- การมีความเชื่อทางศาสนา หรืออุดมคติทางการเมืองที่เข้มแข็ง ซึ่งให้ความรู้สึกของการมีส่วนร่วมในสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าเรื่องของตัวเอง
- สำหรับเด็ก ปัจจัยปกป้องที่สำคัญประกอบด้วย **สัมพันธภาพทางอารมณ์ที่มั่นคงกับผู้ใหญ่ และการสนับสนุนทางสังคมทั้งจากในและนอกรอบครัว**

ยกตัวอย่างของวิธีที่ชุมชนกำหนดรูปแบบของตัวบุคคลภายในชุมชน ซึ่งอาจผ่านทางความเชื่อด้านศาสนา ค่านิยมที่มีร่วมกัน พิธีกรรม เช่น การแต่งงาน งานศพ พิธีฉลองการจบการศึกษา วิธีแสดงออกทางอารมณ์ บทบาทของชายและหญิงในสังคม หรืออาจเป็นเชิงลบ เช่น การควบคุมทางสังคม และการถูกเหยียดหยาม เป็นต้น

### กิจกรรมที่ 4.1

กิจกรรมกลุ่ม ต่อด้วยการอภิปรายในการประชุมรวม

#### เป้าหมาย

เพื่อเตรียมนำหัวข้อเรื่องชุมชน สมาชิกของชุมชน และแนวคิดของกลุ่มย่อยต่างๆในชุมชนให้กับผู้เข้ารับการอบรม

#### เครื่องมืออบรมที่ใช้

กระดาษฟลิปชาร์ตสำหรับแต่ละกลุ่ม

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม ให้ผู้เข้ารับการอบรมสะท้อนความคิดเห็นต่อประเด็นคำถามสำหรับอภิปรายเล็กน้อยก่อนจับคู่กับผู้เข้ารับการอบรมที่นั่งติดกัน ให้เวลา 10 นาทีเพื่อแลกเปลี่ยนข้อค้นพบ และบันทึกลงในกระดาษฟลิปชาร์ต ติดตามผลในการประชุมรวม

#### คำถามสำหรับอภิปราย

ชุมชนของท่านประกอบด้วยใครบ้าง ชุมชนมีความหมายอะไรต่อสมาชิกที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมนั้น บุคคลเข้าร่วมได้อย่างไรและมีบทบาทอะไร ในขณะที่บุคคลส่วนใหญ่เข้าร่วมกับกลุ่มย่อยหลายกลุ่มในชุมชน เมื่อพิจารณาจากคุณลักษณะต่างๆของชุมชนของท่านเอง ตัวท่านได้เข้าร่วมกับกลุ่มย่อยใดบ้าง เช่น ครอบครัว หมู่บ้าน ชมรมกีฬา กลุ่มผู้ร่วมงาน

### หน้า 53-55 ในคู่มือ

#### ชุมชนที่ประสบกับความเครียด

พิจารณาว่า เหตุการณ์วิกฤติส่งผลกระทบต่อชุมชนได้อย่างไร

“สงครามหลายครั้งที่เกิดขึ้นในสาธารณรัฐประชาธิปไตยคองโก การข่มขืนได้ถูกใช้เป็นอาวุธเพื่อบ่อนทำลายโครงสร้างทางสังคมทั้งหมด” คำบอกเล่าของ วิลเฮล์มีเนเอ็นทาเกบูกะ (Wilhelmine Ntakebuka) หัวหน้าศูนย์สำหรับเหยื่อความรุนแรงทางเพศวิโก (Vico) ในเมืองบากูฟู (Bakuvu) และเมืองวาลังกู (Walungu) ความรุนแรงทางเพศมักถูกใช้เพื่อทำให้ฝ่ายตรงข้ามอ่อนแอลง ผลกระทบของเหตุการณ์วิกฤติสามารถส่งผลกระทบต่อชุมชนได้หลายรูปแบบ เช่น ความไม่มั่นคงปลอดภัย การหยุดชะงักของการใช้ชีวิตตามปกติ การพังทลายของ โครงสร้างทางสังคม

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 4

**กิจกรรม: การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม**

---

ให้ผู้เข้ารับการอบรมหนึ่งหรือสองคนออกไปนอกห้อง...

Professional Centre for Performance Studies
 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

**กิจกรรมที่ 4.2**

เกมส์สำหรับกลุ่ม

**เป้าหมาย**

เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการเข้าร่วมกลุ่มหรือสังคม และเพื่อดึงความสนใจไปยังข้อเท็จจริงที่ว่าแต่ละกลุ่มมีประเพณีและธรรมเนียมปฏิบัติเฉพาะของกลุ่มซึ่งแตกต่างจากภายนอก เพื่อพัฒนาความเข้าใจเรื่องกลุ่มประบางซึ่งมีความต้องการด้านจิตสังคมเป็นพิเศษ

**ขั้นตอน**

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรม ขออาสาสมัครจากผู้เข้าร่วมการอบรม 2 – 3 คนออกไปนอกห้องเรียน จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมการอบรมที่เหลือคิดกติกาบางอย่างสำหรับการแสดงพฤติกรรม เช่น ทุกครั้งที่พูดกับบุคคลอื่นต้องจับมือเขาด้วย ออกเสียงว่า "ป๊ีบ" แทนคำว่า "ได้โปรด" และ "ขอบคุณ" ให้พูดเฉพาะกับคนที่คุณหันหลังไปเจอ และให้คิดหาวิธีการปรับสำหรับผู้ที่ไม่ทำตามกฎ จากนั้นให้เรียกอาสาสมัครกลับเข้ามาในห้อง และให้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมการอบรมคนอื่น หลังจากผ่านไป 10 นาทีให้หยุดเกมส์ และถามอาสาสมัครว่าการมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มทำให้รู้สึกอย่างไร วิทยากรอาจทำกิจกรรมนี้อีกครั้งกับกลุ่มอาสาสมัครใหม่และตั้งกติกาใหม่

**คำถามสำหรับอภิปราย**

พึงพอใจหรือไม่ อาสาสมัครรู้สึกยินดีหรือไม่ รู้สึกยุ่งยากในการตีความกติกาของกลุ่มหรือไม่ และตีความกติกาอย่างไร

บางชุมชนจัดการระดับประคองภาวะปกติและปฏิสัมพันธ์ไว้ในระดับหนึ่งแม้อยู่ในช่วงเวลาที่ยุ่งยาก เดือนความจำผู้เข้าร่วมการอบรมเกี่ยวกับแนวคิดของการฟื้นฟูตัวสู่สภาพเดิม

บุคคลต่าง ๆ แยกแยกกันได้หากว่า

- กฎระเบียบของสังคมถูกละเมิด
- ชุมชนเกิดปฏิกิริยาตอบสนองด้วยสัญญาณของความไม่ไว้วางใจ ความกลัว และความไม่มั่นคงปลอดภัย
- เกิดความสับสนด้านศีลธรรมและศาสนา
- ขาดผู้นำที่นำเคารพ
- มีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายและล้มล้างสังคม
- หนึ่งเจตตอสังคม และสูญเสียความเชื่อใจและความหวัง

ภัยพิบัติที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์มักมีเจตนาโดยตรงไปที่การทำลายชุมชน และระเบียบทางสังคม เช่น สงครามในดินแดนคาร์ฟูร์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยคองโก และสาธารณรัฐแอฟริกากลาง

บางกลุ่มอาจตกอยู่ในความเสี่ยงมากกว่าหนึ่งประเด็น ยกตัวอย่างเช่น หญิงว่างงานซึ่งติดเชื่อเอชไอวี หรือเอดส์ อาจเป็นผู้ประบางเป็นพิเศษ บุคคลที่ประบางมากกว่าก็จะมีผลกระทบด้านจิตสังคมจากวิกฤตการณ์มากกว่าด้วย

แม้จะเป็นบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง แต่ก็อาจปรับตัวได้ ก่อนข้างดีเมื่อตกอยู่ในเหตุการณ์วิกฤติ บางกลุ่มอาจถูกละเลยและไม่สามารถเข้าถึงการสนับสนุนด้านจิตสังคมได้ เช่น ผู้หญิงสูงอายุ หญิงม่าย และผู้มีปัญหาสุขภาพจิต



### กิจกรรมที่ 4.3

กิจกรรมกลุ่มต่อด้วยการประชุมรวม

#### เป้าหมาย

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำเอาความรู้ไปใช้ในการฝึกปฏิบัติกรณีศึกษา

#### เครื่องมืออบรมที่ใช้

กรณีศึกษา “ย้อนกลับไปในความว่างเปล่า” ซึ่งเป็นกรณีของเมืองกองจี (Gangi) ในชูดานใต้ที่ประชาชนกำลังซ่อมแซมชุมชนภายหลังสงครามกลางเมืองและการแย่งชิงพื้นที่กว่า 20 ปี (ดูกรณีศึกษาได้ที่ท้ายบทเรียน)

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรม แบ่งกลุ่มเป็น 3 – 4 กลุ่ม หลังจากอ่านกรณีศึกษา ให้เวลา 15 นาทีสำหรับการอภิปรายในกลุ่ม ติดตามผลในการประชุมรวมด้วยการให้กลุ่มนำเสนอข้อค้นพบ และการอภิปรายถึงสิ่งที่แตกต่างกันระหว่างแต่ละกลุ่ม

#### คำถามสำหรับอภิปราย

ความเครียดที่ชุมชนได้รับจากความขัดแย้งภายในคืออะไร

ผลกระทบด้านจิตสังคมที่เกิดกับชุมชนคืออะไร

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 4

#### ผลกระทบของความเครียดต่อชุมชน

บางชุมชนสามารถจัดการรักษาระดับของความปกติและปฏิสัมพันธ์ได้แม้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก



Reference Centre for Psychosocial Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 4

#### ผลกระทบของความเครียดต่อชุมชน

บุคคลเกิดความแตกแยกกันได้ในกรณีนี้

- กฎระเบียบของสังคมพังทลายลง
- ชุมชนเกิดปฏิกิริยาตอบสนองด้วยสัญญาณของความไม่ไว้วางใจ ความกลัว และความไม่มั่นคงปลอดภัย
- เกิดความสับสนด้านศีลธรรมและศาสนา
- ขาดผู้นำที่นำการพ
- พฤติกรรมที่เป็นอันตรายและเสี่ยงสังคม
- นิ่งเฉยต่อสังคมและ สูญเสียความเชื่อใจและความหวัง

กับพื้นที่ที่เกิดจากฝีมือมนุษย์มักมีเจตนาโดยตรงที่จะทำลายล้างชุมชนและระเบียบทางสังคม



Reference Centre for Psychosocial Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

การทำการประเมินเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ปัจจัยเสี่ยงและทรัพยากรด้านสังคม เศรษฐกิจ และศาสนาที่สามารถนำมาใช้พิจารณาและประเมินบุคคลได้ เช่น

- ทักษะส่วนบุคคล เช่น การแก้ปัญหา การเจรจาต่อรอง
- การมีผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่รัฐท้องถิ่น หมอแผนโบราณ
- การมีที่ดิน เงินออม พืชผลทางการเกษตร และสัตว์เลี้ยงอาชีพ
- การมีโรงเรียนและครู สถานพยาบาลและเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข
- การมีผู้นำทางศาสนา การสวดมนต์ภาวนาและการประกอบพิธีกรรม การประกอบพิธีศพ

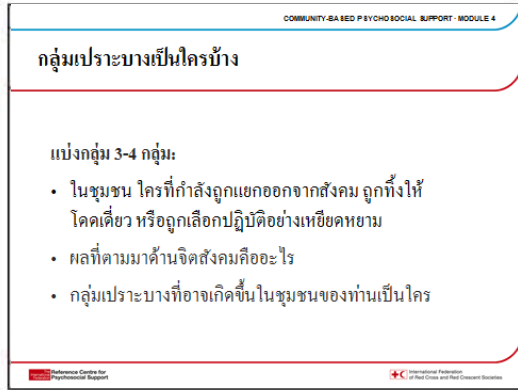
COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 4

#### ผลกระทบของความเครียดต่อชุมชน

แบ่งกลุ่ม 3-4 กลุ่ม

- อ่านและอภิปรายกรณีศึกษาในประเทศชูดาน
- ชุมชนประสบความเครียดชนิดใดอันเนื่องจากความขัดแย้งภายใน
- ผลกระทบที่เกิดกับชุมชนมีอะไรบ้าง
- นำเสนอข้อค้นพบของกลุ่มต่อที่ประชุมรวม

Reference Centre for Psychosocial Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies



### กิจกรรมที่ 4.3

การอภิปรายรวมทั้งชั้นเรียน

#### เป้าหมาย

เพื่อสร้างความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับความต้องการของกลุ่มเปราะบางในชุมชน

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรม ใช้เวลาในการอภิปรายรวมตามคำถามสำหรับการอภิปราย

#### คำถามสำหรับอภิปราย

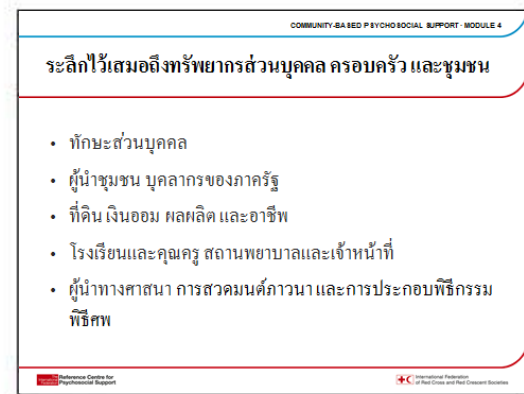
ในชุมชน ใครที่กำลังถูกแยกออกจากสังคม ถูกทิ้งให้โดดเดี่ยว หรือถูกเลือกปฏิบัติอย่างเหยียดหยาม ท่านคิดว่าผลกระทบด้านจิตสังคมเมื่อท่านรู้สึกว่าจะไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของชุมชนคืออะไร

ท่านสามารถระดมกลุ่มย่อยของผู้ที่ไม่ได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนได้หรือไม่

หน้า 57-61 ในคู่มือ

### กิจกรรมการช่วยเหลือในระดับชุมชน

ต่อไปเป็นการพิจารณาบทบาทของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครสภาเทศบาลและสภาเสี้ยววงเดือนแดง และวิธีการพัฒนาและสนับสนุนกิจกรรมในระดับชุมชน



ตัวอย่างหนึ่งของการช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน คือ โครงการโรงละครในประเทศซิมบับเวในบริเวณที่เรียกว่า เซอแดงวิซา (Chitungwiza) ชานกรุงฮาราเร (Harare) เด็กกำพร้ากว่าหนึ่งร้อยคนนัดพบกันทุกสัปดาห์เพื่อพูดคุยกันถึงปัญหาประจำวัน และแสดงความรู้สึกผ่านการแสดงบทบาทสมมติ ในขณะเดียวกันก็ได้เรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับปัญหาหลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้นเมื่อสูญเสียพ่อแม่และแม่จากโรคเอดส์ ในประเทศซึ่งมีผู้คนจำนวนมากที่มีโทรทัศน์เป็นของตัวเอง นี่เป็นความบันเทิงขั้นดีที่ได้มีโอกาสดูการแสดงในโรงละคร โครงการนี้ได้รับการริเริ่มโดยอาสาสมัครของกาชาดซิมบับเว

อีกตัวอย่างหนึ่ง คือ เรื่องของเงินและร้านค้าแฟกจากหน้า 56 ในคู่มือสำหรับผู้เข้ารับการอบรม

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 4

**เงินเล็กน้อยกับกาแฟส่งผลให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีได้อย่างไร**



ร้านกาแฟเล็กๆ แห่งหนึ่ง  
ตั้งขึ้น โดยคู่สามีภรรยาชาว  
อินโดนีเซีย ภายในค้า  
พักพิงภายหลังเกิดภัยพิบัติ  
สึนามิ ส่งผลกระทบบเชิง  
บวกต่อสุขภาพจิตด้านจิต  
สังคม

Reference Centre for  
Psychosocial Support

International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

อีกหนึ่งตัวอย่าง พื้นที่ส่วนใหญ่ของชุมชนลัมโน (Lamno) ประเทศอินโดนีเซียถูกกวาดล้างจากคลื่นยักษ์สึนามิในมหาสมุทรอินเดียซึ่งเกิดขึ้นตอนเช้าวันอาทิตย์ปี พ.ศ. 2547 (ค.ศ. 2004) ประชากรในชุมชนหนึ่งในสามเสียชีวิต และอีกกว่าหนึ่งพันคนต้องมีชีวิตอย่างพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ अबดุลลา (Abdullah) และซาบริ (Sabri) คือ สองคนที่เป็นผู้รอดชีวิต अबดุลลา สูญเสียญาติ 6 คน บ้านเรือน และทรัพย์สินทั้งหมด เหลือเพียงเสื้อผ้าที่ใส่ติดตัวเท่านั้น ภายหลังภัยพิบัติสึนามิ अबดุลลาอาศัยอยู่ในเต็นท์กับภรรยา ส่วนซาบริสูญเสียทรัพย์สินทั้งหมดเช่นกัน แต่ที่ยังสร้างความเสียหายมากกว่านั้นคือเขาสูญเสียภรรยาและลูกชายวัยสี่ขวบด้วย ซาบรินั่งอยู่บนยอดเขา และเฝ้ามองสิ่งต่าง ๆ ค่อย ๆ หายไปจากชีวิต ปัจจุบันซาบริมีบ้านหลังใหม่ซึ่งใกล้จะสร้างเสร็จแล้ว

กาชาดได้แจกจ่ายชุดเครื่องมือเพื่อบูรณะฟื้นฟูแก่ครอบครัวในชุมชน และชุมชนกำลังร่วมกันฟื้นฟูชุมชนเป็นเวลาหลายเดือนหลังเกิดสึนามิ ผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ได้รวมตัวกันประกอบพิธีรำลึกครบ 100 วัน เพื่อเป็นการระลึกถึงผู้เคราะห์ร้ายจำนวนมาก หลังจากวันนั้น ทุกชุมชนต่างก็เห็นด้วยกับการมองต่อไปในอนาคต

พูดคุยถึงสิ่งทั่วไปที่ควรพิจารณาเกี่ยวกับลักษณะของกิจกรรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมที่เป็นไปได้ การทำให้เกิดความสมดุลระหว่างความเปราะบางและทรัพยากรในชุมชน อภิปรายถึงปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้อง

### ปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยด้านร่างกายและจิตใจที่มีอยู่ในชุมชน ซึ่งทำให้ความเปราะบางมีมากขึ้นและลดความสามารถในการปรับตัวหลังประสบภัย

### ปัจจัยปกป้อง

ปัจจัยด้านร่างกายและจิตใจที่มีอยู่ในชุมชน ซึ่งทำให้การฟื้นคืนกลับสู่ปกติได้มากขึ้น และช่วยให้การตอบสนองดีขึ้นในระหว่างสถานการณ์อันเลวร้าย

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 4

**การทำแผนที่ความต้องการด้านจิตสังคม**

ใช้กลุ่มเดิมจากกิจกรรมที่ผ่านมา

- วาดหรือสร้างแผนที่ชุมชนของท่าน รวมถึงบริการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชุมชน เช่น โรงเรียน สถานพยาบาล ศาลาประชาคม และอื่น ๆ
- อภิปรายปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องในชุมชน
- กรอกข้อมูลในตารางในเอกสารประกอบการบรรยาย
- นำเสนอแผนที่และตารางในการประชุมรวม

Reference Centre for  
Psychosocial Support

International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

**กิจกรรมที่ 4.4**

กิจกรรมกลุ่ม การทำแผนที่ ต่อด้วยการประชุมรวม

**เป้าหมาย**

เพื่อแนะนำเครื่องมือที่ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำไปใช้ได้ ในชุมชนของตนเอง และเพื่อนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปปฏิบัติ

**เครื่องมืออบรมที่ใช้**

กระดาษฟลิปชาร์ตสำหรับแต่ละกลุ่ม ดินสอสี กระดาษ กล่อง กรรไกร กาว และเชือกไหมพรม

**ขั้นตอน**

ใช้กลุ่มเดิมจากกิจกรรมที่ 4.3 อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม ให้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีสำหรับการทำกิจกรรม

**ข้อแนะนำ**

วาดหรือสร้างแผนที่ชุมชนของท่านเอง ใส่หน่วยบริการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชุมชน เช่น โรงเรียน สถานพยาบาล ศาลาประชาคม สนามกีฬา และสถานที่ประกอบพิธีกรรม อภิปรายถึงปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องที่มีอยู่ในชุมชน

กรอกข้อมูลลงในตารางจากภาคผนวก 4 สำหรับทั้งชุมชน หรือเลือกหนึ่งกลุ่มย่อยที่อยู่ในชุมชน

อ่านคำบรรยายบนสไลด์หัวข้อ “การวางแผนกิจกรรมในระดับชุมชน” และถามผู้เข้ารับการอบรมว่า คำบรรยายนี้หมายความว่าอะไร และพวกเขาเห็นด้วยหรือไม่อย่างไร

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 4

**การวางแผนกิจกรรมโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน**

- กิจกรรมต้องผนวกเอาบรรทัดฐานและค่านิยมไว้ในเป้าหมายที่ต้องทำให้สำเร็จ
- วิธีการใช้ชุมชนเป็นฐานขึ้นอยู่กับความร่วมมือของสมาชิกในชุมชน ให้ความสนใจต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของที่พวกเขารู้สึกกับปัญหาหรือประเด็นเฉพาะ
- ให้ความสำคัญลำดับแรกกับกิจกรรมที่มีศักยภาพในการสนับสนุนของครอบครัวและชุมชน และเพิ่มความผูกพันระหว่างบุคคล

Reference Centre for Psychosocial Support
International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

ต่อเนื่องด้วยเรื่องแนวปฏิบัติทั่วไปสำหรับการวางแผนกิจกรรมในระดับชุมชน

- บรรทัดฐานและค่านิยม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการกระทำและวิธีการพูดคุยกับผู้รอดชีวิต
- ความเกี่ยวข้อง การมีส่วนร่วม และความเป็นเจ้าของของบุคคลในท้องถิ่น พูดคุยเกี่ยวกับ โครงสร้างทางสังคม บทบาทของครอบครัวและผู้นำศาสนา เป็นต้น
- การสนับสนุนของครอบครัวและชุมชน การเพิ่มความร่วมมือกันระหว่างบุคคล และความรู้สึกร่วมกันที่มุ่งไปสู่เป้าหมายเดียวกัน

อธิบายแต่ละขั้นตอนของกระบวนการวางแผนการช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน อ้างถึงผลประโยชน์ต่อชุมชนและผู้ได้รับผลประโยชน์เมื่อถึงสไลด์นี้

ถ้าเป็นไปได้ให้ยกตัวอย่างของการช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชนที่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากมีกระบวนการวางแผนที่ดี และที่ล้มเหลวเนื่องจากไม่ได้ใส่ใจมากพอกับกระบวนการวางแผน

อภิปรายกับผู้เข้ารับการอบรมในประเด็นดังต่อไปนี้เมื่อถึงสไลด์ของกระบวนการวางแผน

ขั้นตอนต่าง ๆ ในการวางแผนกิจกรรม

- วิสัยทัศน์และเป้าหมายมีความจำเป็นเพราะเหตุใด
- สิ่งที่เป็นจำเป็นในการพัฒนาแผนที่เป็นไปได้และสมบูรณ์คืออะไร

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 4

**ขั้นตอนในการวางแผนกิจกรรม**

- ระบุวิสัยทัศน์หรือเป้าหมาย และกำหนดวัตถุประสงค์
- ระบุถึงวิธีการที่ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์เหล่านั้น
- ระบุข้อดีและข้อด้อยของวิธีการต่างๆ ที่เป็นไปได้
- ตรวจสอบทรัพยากรที่มี เช่น เวลาเงิน ทรัพยากรมนุษย์

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 4

**ขั้นตอนในการวางแผนกิจกรรม**

- จัดทำแผนกิจกรรมที่ผ่านการยอมรับแล้ว
- กำหนดว่าใครจะทำอะไร เมื่อไร ที่ไหน และอย่างไร
- กำหนดกรอบเวลาและหลักเกณฑ์สำหรับการประเมินผลโครงการ

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 4

**การมีส่วนร่วมของชุมชน**

เป็นสิ่งที่สำคัญเนื่องจาก

- อำนวยให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและความรับผิดชอบ
- เปลี่ยนจากการพึ่งพิงไปสู่การที่ตัวช่วยตนเอง



Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 4

**การมีส่วนร่วมของชุมชน**

- เป็นขั้นตอนแรกของการเปลี่ยนจากภาวะการเป็นผู้เคราะห์ร้ายที่ถูกกระทำไปสู่ผู้มีส่วนร่วมที่เป็นผู้กระทำ
- บรรเทาผลกระทบด้านอารมณ์โดยการกระทำและการให้กำลังใจ
- กระตุ้นให้เกิดความยั่งยืนสำหรับอนาคต

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

การมีส่วนร่วมในชุมชนและ

- ประโยชน์ที่จะได้รับของกระบวนการการมีส่วนร่วม
- ปัจจัยที่จำเป็นต่อการสร้างความยั่งยืนของ โปรแกรม

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 4

**การสร้างพลังอำนาจแก่สมาชิกในชุมชน**

เพื่อ

- จำแนกและจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ
- ระบุบทบาทและความรับผิดชอบของชุมชนในการ ออกแบบและดำเนินกลยุทธ์การช่วยเหลือตนเอง
- ประเมินความยากง่ายตามความรู้และค่านิยมของชุมชน
- เริ่มต้นสนทนาและแบ่งปันข้อมูลข่าวสารซึ่งนำไปสู่การ แก้ปัญหา

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 4

**การสร้างพลังอำนาจแก่สมาชิกในชุมชน**

เพื่อ

- ระบุและสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้นำชุมชน ซึ่งจำเป็นต่อการมีส่วนร่วมของ ชุมชน
- จำแนกผู้นำซึ่ง
  - เป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับไว้วางใจ และเคารพในระดับท้องถิ่น
  - เป็นตัวแทนที่แท้จริงของชุมชน
  - ทำงานต่อเนื่องในการช่วยเหลือชุมชนให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้
  - อยู่ในสถานภาพเพียงพอที่จะดึงให้สมาชิกชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

การสร้างพลังอำนาจแก่สมาชิกในชุมชน

- การจำแนกผู้นำชุมชนแบบต่าง ๆ ทำได้อย่างไร
- การเริ่มต้นการสนทนาและการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้นำ ชุมชนทำได้อย่างไร
- การกระตุ้นความสนใจของสมาชิกชุมชนทำได้อย่างไร

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 4

**กิจกรรมใดที่สามารถทำได้**

ใช้กลุ่มเดิมจากกิจกรรมที่ผ่านมา

- อภิปรายกิจกรรมด้านจิตสังคมที่เป็นไปได้ใน ชุมชนที่ท่านเคยทำงานร่วมกัน
- รายงานต่อที่ประชุมรวม

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

**กิจกรรมที่ 4.5**  
กิจกรรมกลุ่ม ต่อด้วยการประชุมรวม

**เป้าหมาย**  
เพื่อพัฒนาความเข้าใจเชิงลึกของกิจกรรมด้าน จิตสังคม

**ขั้นตอน**  
อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม ใช้กลุ่มเดิมจากกิจกรรมที่แล้ว บันทึกข้อค้นพบและ รายงานต่อที่ประชุมรวม

อภิปรายถึงประโยชน์ของกิจกรรมที่แนะนำไปให้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความร่วมมือ ความเป็นเจ้าของ และการส่งเสริมการช่วยเหลือของครอบครัวและ ชุมชน

**คำถามสำหรับอภิปราย**  
กิจกรรมด้านจิตสังคมที่ท่านแนะนำให้กับชุมชน หรือกลุ่มย่อยในชุมชนที่ท่านทำงานด้วยในแบบฝึกหัด ก่อนหน้าคือกิจกรรมใด

## ทบทวนบทเรียน

COMMUNITY-BASED PSYCHO-SOCIAL SUPPORT: MODULE 4

**ทบทวน**

- ชุมชนคืออะไร
- ชุมชนมีอิทธิพลต่อชีวิตของบุคคลอย่างไร
- องค์ประกอบสำคัญของกิจกรรมด้านจิตสังคมในระดับชุมชนคืออะไร

Reference Centre for Psychological Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

นำการอภิปรายเกี่ยวกับประเด็นหลักของบทเรียน และให้แน่ใจว่าได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของบทเรียน

- ท่านสามารถให้คำนิยามของชุมชนได้หรือไม่
- ชุมชนมีอิทธิพลต่อชีวิตของบุคคลอย่างไร
- เกิดอะไรขึ้นกับชุมชนที่อยู่ภายใต้ความเครียดขั้นรุนแรง
- ท่านสามารถอ้างถึงองค์ประกอบหลักบางประการของกิจกรรมการช่วยเหลือในระดับชุมชนได้หรือไม่
- องค์ประกอบเหล่านี้สำคัญเพราะเหตุใด
- ท่านรู้ลึกว่าตนเองสามารถนำเอากระบวนการการใช้ชุมชนเป็นฐานไปใช้ในการทำงานของท่านได้หรือไม่

## กรณีศึกษา

### กลับสู่ความว่างเปล่า

สงครามในชูดานดำเนินมากกว่า 20 ปี มีประชาชนเสียชีวิตแล้วสองล้านคน และหลบหนีภัยสงครามมากเป็นสองเท่า กองจี (Gangi) เป็นหมู่บ้านที่ตั้งอยู่ระหว่างการสู้รบของสองกลุ่ม และเป็นพื้นที่แนวหน้า ชีวิตผู้บริสุทธิ์มากมายต้องสูญเสียชีวิตไปในสนามรบ ทุกวันชาวบ้านต้องต่อสู้กันและกำลังกลายเป็นหมู่บ้านร้างไปอย่างช้า ๆ ปัจจุบันแม้จะมีสันติภาพในชูดาน แต่วิกฤตการณ์ยังไม่จบสิ้น

จาคอบ กวาเย โยชัว (Jacob Kwaje Joshua) และครอบครัวเคยอยู่ในสถานการณ์สู้รบส่วนใหญ่ไม่กี่เดือนที่ผ่านมาจากคอบได้เดินทางกลับไปที่บ้าน ถึงแม้ว่าสงครามได้ทำลายทุกสิ่ง แต่เขาก็มีมากกว่าความสุขที่ได้กลับบ้าน หมู่บ้านเริ่มเติบโตขึ้นอย่างช้า ๆ อีกครั้งหนึ่ง จนถึงตอนนี้ชาวบ้านได้สร้างกระท่อม 75 หลังที่ทำจากฟางและดินเหนียว แต่ทั้งหมดยังต้องใช้เวลา ยังไม่มีบริการหรือสาธารณูปโภคพื้นฐาน ไม่มีน้ำสะอาด อาหาร หรือความช่วยเหลือทางการแพทย์

ในแต่ละเดือนมีผู้ย้ายถิ่นฐานเดินทางเข้ามาที่หมู่บ้านหลายครั้ง และทุกครั้งจะมีการฉลองกัน เมื่อมีผู้ตั้งถิ่นฐานใหม่ก็หมายถึงความต้องการใหม่และความจำเป็นที่มากขึ้น สถานพยาบาลและโรงเรียนเป็นความปรารถนาสูงสุดของหมู่บ้าน แต่ทุกสิ่งที่ต้องการ ในขณะนี้คือความอยู่รอดขั้นพื้นฐาน ชาวบ้านพยายามทำการเพาะปลูก แต่ระเบิดที่ถูกฝังไว้สร้างความลำบากให้กับชาวบ้าน ผู้คนถูกทิ้งไว้ให้อยู่กับความหิวโหย

ทุกสิ่งทุกอย่างถูกสร้างขึ้นโดยเริ่มนับจากศูนย์ใหม่ ครูที่มีการศึกษา มีน้ำดื่มสะอาดไหลผ่านบิมน้ำอีกครั้ง และที่ดินที่ทำการเพาะปลูกได้

บทที่ 5

# 5

RODNEY DEKKER/AUSTRALIAN RED CROSS





# การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ และการสื่อสารแบบประคับประคอง

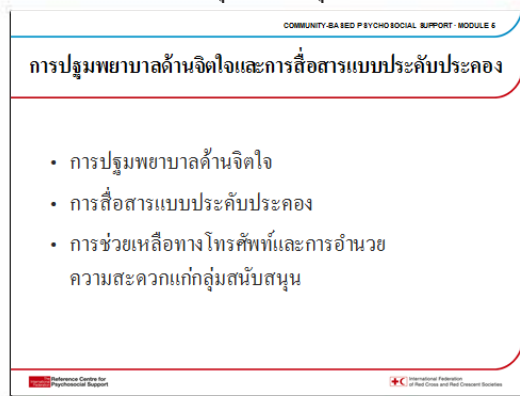
## วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

- ให้การปฐมพยาบาลด้านจิตใจขั้นพื้นฐาน และการช่วยเหลือเพิ่มเติมแก่ผู้ที่ประสบสถานการณ์วิกฤติได้
- เข้าใจถึงการสื่อสารแบบประคับประคอง
- ให้การช่วยเหลือทางโทรศัพท์ได้
- เข้าใจในหลักการและประโยชน์ต่าง ๆ ของกลุ่มสนับสนุน

## เกริ่นนำ

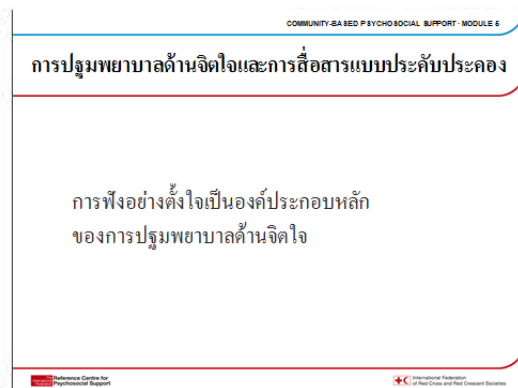
บทเรียนนี้แนะนำถึงหลักการเบื้องต้นของการปฐมพยาบาลด้านจิตใจและการสื่อสารแบบประคับประคอง ผู้เข้ารับการอบรมสามารถฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจ มีการอภิปรายถึงการช่วยเหลือทางโทรศัพท์ และการอำนวยความสะดวกให้กับกลุ่มสนับสนุน



ในบทเรียนนี้มีแบบฝึกหัดจำนวนมากสำหรับฝึกการฟังอย่างตั้งใจ การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ และการสื่อสารแบบประคับประคอง ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นรากฐานของการให้การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในทางปฏิบัติ

เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครต้องรู้สึกมั่นใจเกี่ยวกับวิธีที่จะทำให้เกิดการสื่อสารที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก ตัวอย่างเช่น อาสาสมัครด้านการปฐมพยาบาลต้องรู้สึกมั่นใจที่จะแจ้งข้อมูลอาการบาดเจ็บให้กับญาติ อาสาสมัครที่ทำงานกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี หรือเอดส์ต้องสื่อสารในรูปแบบประคับประคองกับบุคคลซึ่งเพิ่งทราบว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

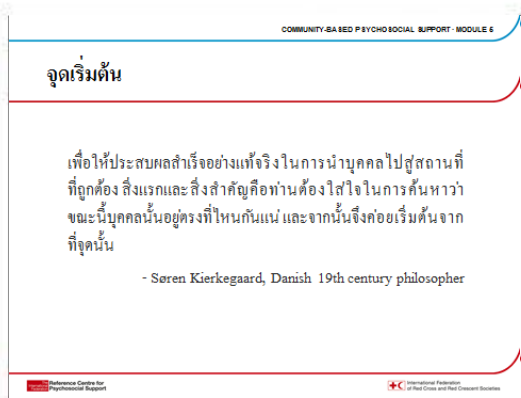
ทั้งนี้ต้องทำโดยใช้การฟังอย่างตั้งใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของการปฐมพยาบาลด้านจิตใจและการสื่อสารแบบประคับประคอง



## หน้า 64-66 ในคู่มือ

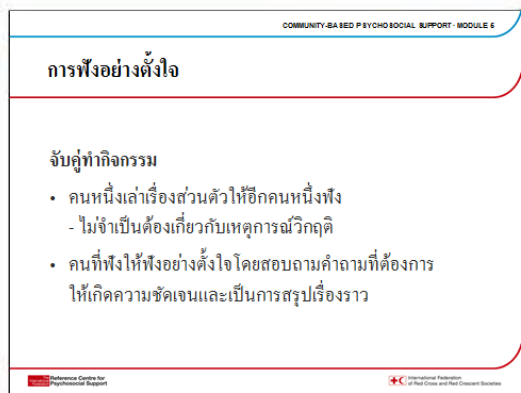
## การฟังอย่างตั้งใจและ

## การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ



- ขั้นแรกพิจารณาถึงแนวปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับการฟังอย่างตั้งใจ
- ขั้นต่อมาพูดคุยเกี่ยวกับการปฐมพยาบาลด้านจิตใจ ซึ่งเป็นการช่วยเหลือทันทีกับบุคคลในสถานการณ์วิกฤติ
- ขั้นสุดท้ายพิจารณาถึงองค์ประกอบของการสื่อสารแบบประคับประคอง

แนะนำองค์ประกอบเบื้องต้นของการฟังอย่างตั้งใจโดยยกตัวอย่างการสร้างความสำเร็จที่ชัดเจน และการสรุปประเด็นสำคัญ



ตัวอย่างของข้อความที่สร้างความชัดเจน

"คุณหมายความว่าอย่างไรเมื่อพูดว่า ..."

"ฉันไม่แน่ใจว่าฉันเข้าใจความหมายในสิ่งที่คุณพูดถึง ..."

ตัวอย่างของข้อความที่สรุปประเด็นสำคัญ

"คุณกำลังพูดว่าคุณ..."

"ฉันเข้าใจถูกต้องหรือไม่ว่าคุณ..."

## กิจกรรมที่ 5.1

กิจกรรมกลุ่มต่อด้วยการประชุมรวม

## เป้าหมาย

เพื่อแนะนำถึงองค์ประกอบสำคัญในการฟังอย่างตั้งใจ เพิ่มความตระหนักของผู้เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับความสามารถของตัวเองที่มีต่อการฟังอย่างตั้งใจ

## ขั้นตอน

มอบหมายให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่กัน และตัดสินใจว่าใครจะรับบทบาทของผู้ฟัง อีกคนหนึ่งจะเป็นผู้พูด และเลือกเรื่องราวส่วนตัวในชีวิตประจำวันมาหนึ่งอย่าง ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์วิกฤติ ใช้เวลา 5 นาทีสำหรับแบบฝึกหัดการฟังอย่างตั้งใจ

## คำถามสำหรับอภิปราย

ผู้ฟังรับฟังอย่างตั้งใจโดยถามคำถามที่สร้างความเข้าใจที่ชัดเจนและการสรุปประเด็นสำคัญ

ติดตามผลในการประชุมรวมโดยการถามผู้พูดว่า เมื่อถูกถามด้วยคำถามเหล่านี้ ท่านรู้สึกอย่างไร เป็นการยืนยันความจริง กระตุ้นเตือน หรือทำให้รำคาญหรือไม่ และถามผู้ฟังว่า ท่านมีวิธีการถามคำถามอย่างไรระหว่างการสนทนา เป็นสิ่งที่ยุ่งยาก อึดอัดใจ หรือเป็นเรื่องปกติธรรมดาหรือไม่

แนะนำถึงการตอบสนองต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในการฟังอย่างตั้งใจ โดยใช้บทสนทนาจากคู่มือสำหรับผู้ให้การอบรม หน้า 68

### กิจกรรมที่ 5.2

กิจกรรมกลุ่มต่อด้วยการอภิปรายรวมทั้งชั้นเรียน

#### เป้าหมาย

เพื่อแนะนำถึงการตอบสนองต่าง ๆ ในการฟังอย่างตั้งใจให้แก่ผู้ให้การอบรม

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้ให้การอบรม แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ให้เวลาอ่านบทสนทนาเกี่ยวกับการสื่อสารแบบประคับประคองและการฟังอย่างตั้งใจในคู่มือสำหรับผู้ให้การอบรมหน้า 68 ติดตามผลด้วยการอภิปรายรวมทั้งชั้นเรียนถึงการตอบสนองในบทสนทนา

#### คำถามสำหรับอภิปราย

จำแนกถึงรูปแบบของการตอบสนองที่อาสาสมัครแสดงออกในการแลกเปลี่ยนบทสนทนากันตามหน้า 68 ในคู่มือสำหรับผู้ให้การอบรมแต่ละครั้ง ยกตัวอย่างของการตอบสนองอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในการแลกเปลี่ยนบทสนทนากัน

สอบถามผู้ให้การอบรมว่า จำเป็นต้องปฐมพยาบาลด้านจิตใจเมื่อใดบ้าง

- ภัยพิบัติ
- การปฐมพยาบาล
- การเยี่ยมบ้าน
- การช่วยเหลือทางโทรศัพท์หรือเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 6

### จำเป็นต้องทำการปฐมพยาบาลด้านจิตใจเมื่อใด



- ภัยพิบัติ
- การปฐมพยาบาล
- การเยี่ยมบ้าน
- การช่วยเหลือผ่านทางโทรศัพท์และเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 6

### การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ



- การฟังอย่างตั้งใจเป็นองค์ประกอบสำคัญ
- เอาใจใส่ใกล้ชิด การอยู่ใกล้ๆ เป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย
- ยอมรับความรู้สึก ยอมรับการแปลความหมายของเหตุการณ์ของผู้ประสบภัย
- ให้การดูแลทั่วไปและการช่วยเหลือในทางปฏิบัติ ซึ่งเป็นหนทางหนึ่งของการแสดงถึงความห่วงใยเช่นกัน

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 6

### ปฏิกริยาและการตอบสนองด้านจิตวิทยา

ปฏิกริยาตอบสนองด้านจิตวิทยา

เวลา

ความเครียด

สับสน  
วิตกกังวล  
โกรธ

การตอบสนองด้านจิตวิทยา

การฟังอย่างตั้งใจ  
การช่วยเหลือ

ระยะแรก

ระยะยาว

การช่วยเหลือ  
การฟังอย่างตั้งใจ

การช่วยเหลือ  
การฟังอย่างตั้งใจ

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

แนะนำและอภิปรายกับผู้เข้ารับการอบรมถึงองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ

- การฟังอย่างตั้งใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลัก
- การเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด การอยู่ใกล้ชิดเป็นการแสดงออกถึงความห่วงใย
- การยอมรับความรู้สึก ยอมรับการตีความหมายเหตุการณ์ของผู้ที่ได้รับผลกระทบ
- การให้การดูแลทั่วไปและการช่วยเหลือที่เป็นประโยชน์ ซึ่งเป็นหนทางหนึ่งของการแสดงความห่วงใยเช่นกัน

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 6

### การให้การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ

**แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม**

- อ่านสถานการณ์จำลอง
- แบ่งบทบาท
  - จิจิเลีย ผู้ซึ่งต้องการการปฐมพยาบาลด้านจิตใจ
  - ผู้ให้การช่วยเหลือ
  - ผู้สังเกตการณ์ จดบันทึกองค์ประกอบของการปฐมพยาบาลด้านจิตใจในการแสดงปฏิสัมพันธ์

Reference Credits for Psychoprotection of WASH © International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

### กิจกรรมที่ 5.3

สาธิตการปฐมพยาบาลด้านจิตใจ ต่อด้วยการประชุมรวม

#### เป้าหมาย

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจถึงวิธีปฏิบัติในการปฐมพยาบาลด้านจิตใจ

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม วิทยากรสาธิตการปฐมพยาบาลด้านจิตใจโดยการแสดงบทบาทสมมติร่วมกับผู้เข้ารับการอบรม วิทยากรสวมบทบาทเป็นอาสาสมัครสภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดง และผู้เข้ารับการอบรมหนึ่งคนสวมบทบาทเป็นผู้ที่ประสบกับเหตุการณ์วิกฤติ ให้ตัดสินใจเลือกสถานการณ์จำลองก่อนเริ่มแสดงบทบาทสมมติ ใช้เวลา 10 นาที และติดตามผลในการประชุมรวม ในการประชุมรวมมอบหมายให้ผู้เข้ารับการอบรมระบุถึงองค์ประกอบทั้ง 4 ประการของการปฐมพยาบาลด้านจิตใจ

#### กิจกรรมเพิ่มเติม

จับคู่ทำแบบฝึกหัดและต่อด้วยการประชุมรวม

#### เป้าหมาย

เพื่อฝึกการให้การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรมให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่กันและเลือกตัวอย่างกรณีหนึ่งกรณีจากด้านล่างนี้เพื่อแสดงบทบาทสมมติ โดยให้หนึ่งคนเป็นอาสาสมัครสภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดง และอีกคนเป็นผู้รับประโยชน์ ใช้เวลา 10 นาทีต่อการอภิปรายกันถึงการใช้อุปกรณ์ประกอบ 4 ประการของการปฐมพยาบาลด้านจิตใจของผู้ที่รับบทบาทเป็นอาสาสมัคร จากนั้นให้สลับบทบาทกันโดยใช้ตัวอย่างกรณีอีกหนึ่งกรณี ทำเช่นเดียวกันกับก่อนหน้านี้ ติดตามผลในการประชุมรวม

#### ตัวอย่างกรณีที่เป็นไปได้

- ผู้ดูแล ซึ่งลูกชายของเขาได้รับบาดเจ็บจากการถูกทำร้ายโดยไม่มีแรงจูงใจจากวัยรุ่นสามคนบนถนนลະແວกใกล้เคียง
- ผู้หญิงซึ่งสูญเสียสามีจากอุบัติเหตุ
- คนวัยทำงานซึ่งประสบกับเหตุการณ์แผ่นดินไหว ส่งผลให้บ้านถูกทำลาย
- ลูกจ้างซึ่งถูกเลิกจ้างจากการปิดกิจการ และไม่รู้ว่าจะหาเลี้ยงครอบครัวได้อย่างไร

**กิจกรรมที่ 5.4**

การแสดงบทบาทสมมติ ต่อด้วยการประชุมรวม

**เป้าหมาย**

เพื่อฝึกผู้เข้ารับการอบรมในเรื่องการปฐมพยาบาลด้านจิตใจ

**เครื่องมืออบรมที่ใช้**

เอกสารประกอบการบรรยาย: สถานการณ์จำลอง “เหตุไฟไหม้ที่บ้านของซิซิลีย (Cecilia)” (ดูได้ที่ท้ายบทเรียนนี้)

**ขั้นตอน**

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม ให้แบ่งกลุ่มกันเอง 3 กลุ่ม และเลือกบทบาทในการแสดงบทบาทสมมติ หลังจากอ่านสถานการณ์จำลองให้เวลา 10 นาทีสำหรับการแสดงบทบาทสมมติ

**คำถามสำหรับอภิปราย**

มีสามบทบาท คือ

- ซิซิลีย ซึ่งเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติ
- ผู้ทำการปฐมพยาบาลด้านจิตใจ
- ผู้สังเกตการณ์ทำหน้าที่ระบอบองค์ประกอบทั้งสี่ของการปฐมพยาบาลด้านจิตใจ

ติดตามผลในการประชุมรวมโดยการสอบถามถ้าผู้สังเกตการณ์สามารถระบุถึงองค์ประกอบทั้ง 4 ประการของการปฐมพยาบาลด้านจิตใจได้

ผู้ที่แสดงเป็นซิซิลียรู้สึกได้รับการช่วยเหลือหรือไม่ ผู้ช่วยเหลือซึ่งได้ทำการปฐมพยาบาลด้านจิตใจพบว่ามันเป็นเรื่องที่ยากหรือยาก

**หน้า 66 - 71 ในคู่มือ****การสื่อสารแบบประคับประคอง**

พิจารณาเรื่องการสื่อสารแบบประคับประคอง รวมไปถึงการช่วยเหลือทางโทรศัพท์ และเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครควรนำมาใช้ประโยชน์เมื่อใด

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT: MODULE 6

**ค่านิยมสำคัญในการสื่อสารแบบประคับประคอง**

- ความเห็นอกเห็นใจคือ ความสามารถในการมองเห็นและรู้สึกจากมุมมองของผู้ประสบภัย
- ความเคารพจะเป็นสิ่งที่ทำให้ท่านยอมรับฟังและไม่สร้างข้อสรุปเอง
- เมื่อสื่อสารกัน ระลึกเสมอว่า จำเป็นต้องมีการสร้างเสริมพลังอำนาจให้กับผู้ประสบภัย
- ให้แน่ใจว่าแสดงออกด้วยท่าทางที่เป็นกลาง

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

**กิจกรรมที่ 5.5**

การประชุมรวม

ดูสไลด์ “ค่านิยมที่เป็นกุญแจสำคัญในการสื่อสารแบบประคับประคอง”

**สอบถามผู้เข้ารับการอบรม**

- ท่านเห็นด้วยกับข้อความเหล่านี้หรือไม่
- ข้อความเหล่านี้แสดงถึงนัยยะอะไร
- สิ่งเหล่านี้มีความหมายอะไรต่อการทำงานของท่านในสภาพแวดล้อมและสภาพที่วุ่นวายเดือนแดง
- ให้ผู้เข้ารับการอบรมยกตัวอย่างจากชีวิตของตัวเองซึ่งไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับงาน

คำนิยามเพิ่มเติมบางประการ

- ความจริงใจ
- การยอมรับผู้อื่น ในเชิงบวก
- การรักษาความลับ
- ความน่าไว้วางใจ และปฏิบัติตามคำพูดด้วยการกระทำที่เหมาะสม
- ไม่แสวงหาประโยชน์จากความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น
- เคารพสิทธิในการตัดสินใจของผู้อื่น
- ไม่โอ้อวดทักษะหรือความสามารถเกินจริง
- ระมัดระวังเรื่องอคติและการด่วนตัดสินใจ

การตอบสนองต่อบุคคลที่เผชิญกับภาวะวิกฤติ



- ตอบสนองต่อบุคคลที่เผชิญเหตุวิกฤติด้วยคำถามหรือคำตอบซึ่งเป็นเหตุให้เกิดอุปสรรค
- ใช้การบรรยายแทนที่การถามคำถามหรือการให้คำตอบ
- เป็นการค้นหาข้อสรุปจากเหตุผลที่มีอยู่และมุ่งเน้นสิ่งที่สามารถทำให้เปลี่ยนแปลงได้
- มุ่งเน้นที่ความคิดและความรู้สึกของบุคคล ถามคำถามปลายเปิด เช่น คุณรู้สึกอย่างไร แทนที่จะถามว่า คุณรู้สึกเศร้าหรือไม่

- ให้การย้อนกลับเชิงสนับสนุนโดยไม่ต้องตัดสิน เช่น มันต้องเป็นเรื่องยาก/เจ็บปวดมากที่รู้สึกอย่างนั้น หรือไม่รู้สึกอย่างนั้น
- มีสมาธิกับสิ่งที่บุคคลกำลังพูด และไม่พะวงอยู่กับการยกตัวอย่างจำนวนมากจากชีวิตหรือประสบการณ์ของท่าน จำไว้เสมอว่า นี่เป็นพื้นที่สำหรับผู้อื่นเพื่อแบ่งปันความรู้สึกของบุคคลนั้นๆ

### กิจกรรมที่ 5.5

จับคู่ทำแบบฝึกหัดเพิ่มเติม ต่อด้วยการประชุมรวม

#### เป้าหมาย

เพื่อสร้างความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับผลกระทบด้านจิตสังคมของการสื่อสารแบบประคับประคองให้กับผู้เข้ารับการอบรม  
เครื่องมืออบรมที่ใช้  
ปากกาและกระดาษ

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม มอบหมายให้ผู้เข้ารับการอบรมคิดย้อนกลับ ไปเมื่อตอนที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนองค์ประกอบ 4 ประการที่ช่วยได้มากที่สุด และการประคับประคองที่ใช้ในการสนทนา โดยให้จับคู่กันและแลกเปลี่ยนสิ่งที่เขียนไว้ ติดตามผลในการประชุมรวม

#### คำถามสำหรับอภิปราย

การสนทนาแบบใดที่เป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ สิ่งที่คุณฟังมาแล้วท่านชื่นชมและเป็นสิ่งที่จะช่วยท่านได้คืออะไร

การสื่อสาร โดยไม่ใช่คำพูดกับการสื่อสารด้วยคำพูดมีความสำคัญเท่าเทียมกัน เคล็ดลับที่ดี คือ

- มองหน้าผู้พูด
- อยู่ในท่าทางที่มีลักษณะเปิด ตามองตรงไปข้างหน้า ยกแขนขึ้น มือและเท้าผายออก โดยเฉพาะแขนของท่าน
- รักษาระยะห่างที่เหมาะสม ความใกล้ชิดสะท้อนความสนใจ แต่อาจสื่อถึงความสนิทสนม ความไม่เป็นทางการ หรือความไม่มีมารยาทได้ด้วย
- สบตาเป็นระยะ ผู้รับการอบรมต้องตระหนักถึงธรรมเนียมปฏิบัติด้านวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไปสำหรับพฤติกรรมนี้
- แสดงท่าทีที่สงบและผ่อนคลาย

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 6

### การสื่อสารโดยไม่ใช่คำพูด

การสื่อสารโดยไม่ใช่คำพูดสำคัญเหมือนกับการใช้คำพูด เคล็ดลับที่ดี คือ

- มองหน้าผู้พูด
- อยู่ในท่าทางที่มีลักษณะเปิด ตามองตรงไปข้างหน้า ยกแขนขึ้น มือและเท้าผายออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งแขนของท่าน
- รักษาระยะห่างที่เหมาะสม ความใกล้ชิดสะท้อนความสนใจ แต่อาจสื่อถึงความสนิทสนม ความไม่เป็นทางการ หรือความไม่มีมารยาทได้ด้วย
- สบตาเป็นระยะ ๆ
- ผู้รับการอบรมต้องตระหนักถึงธรรมเนียมปฏิบัติทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไปสำหรับพฤติกรรมนี้
- แสดงท่าทีที่สงบและผ่อนคลาย

Reference Centre for Psychosocial Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 6

### การฟังและการตอบสนอง

แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม

- แสดงบทบาทดังนี้ ผู้ให้การช่วยเหลือ ผู้รับการช่วยเหลือ ผู้สังเกตการณ์
- ผู้รับการช่วยเหลือแบ่งปันประเด็นซึ่งเกี่ยวข้องกับงานของตนเอง
- ผู้ให้การช่วยเหลือควรศึกษาปฏิบัติทักษะทั้งหมดที่ได้เรียนรู้มา
- ผู้สังเกตการณ์ควรให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ให้การช่วยเหลือ

Reference Centre for Psychosocial Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 6

### ทักษะการสื่อสารส่วนบุคคล

ใช้กลุ่มเดิมจากกิจกรรมที่ผ่านมา  
อภิปรายคำถามต่อไปนี้

- เมื่อท่านทำงานเป็นผู้ให้การช่วยเหลือ ท่านต้องการทักษะการสื่อสารใด
- ค่านิยมใดที่สำคัญที่สุดในสถานการณ์ที่ทักษะเหล่านี้เป็นที่ต้องการ

Reference Centre for Psychosocial Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

ข้อควรพิจารณาด้านจริยธรรมที่เป็นแนวทางในการแสดงปฏิสัมพันธ์ของท่าน

- ไม่ทำให้เกิดผลร้ายต่อผู้ได้รับผลกระทบ
- มีความน่าไว้วางใจ
- ไม่แสวงหาประโยชน์จากความสัมพันธ์ของท่าน
- เคารพสิทธิในการตัดสินใจของบุคคลอื่น
- ไม่ใช้อาวุธทักษะหรือความสามารถเกินจริง
- ระวังเรื่องอคติและการด่วนตัดสินใจ

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 6

### ข้อปฏิบัติด้านจริยธรรม



- ไม่ทำให้เกิดผลร้ายต่อผู้ได้รับผลกระทบ
- มีความน่าไว้วางใจ และรักษาคำพูด ด้วยการกระทำที่เหมาะสม
- ไม่แสวงหาประโยชน์จากความสัมพันธ์ของท่าน
- เคารพสิทธิในการตัดสินใจของผู้อื่น
- ไม่ใช้อาวุธทักษะหรือความสามารถเกินจริง
- ระวังเรื่องอคติและการด่วนตัดสินใจ

Reference Centre for Psychosocial Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

### กิจกรรมที่ 5.6

กิจกรรมกลุ่มตามด้วยการประชุมรวม

#### เป้าหมาย

เพื่อสร้างเสริมความตระหนักของผู้เข้ารับการอบรม เรื่ององค์ประกอบของการสื่อสาร โดยไม่ใช่คำพูดเชิงประคับประคอง

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่กันและตัดสินใจว่าใครจะพูดและใครจะฟังในการฝึกปฏิบัติ เน้นย้ำว่าระหว่างฝึกปฏิบัติ ผู้ฟังสามารถตอบสนองด้วยการไม่ใช่คำพูดได้เพียงอย่างเดียว หลังจากนั้นให้ผู้เข้ารับการอบรมทำรายการของสัญญาณการสื่อสารแบบประคับประคองและไม่ประคับประคอง ใ้เวลา 10 นาทีสำหรับการฝึกปฏิบัติของทุกกลุ่ม ก่อนเข้าร่วมการประชุมรวม

#### คำถามสำหรับอภิปราย

ในการฝึกปฏิบัติผู้พูดบอกผู้ฟังถึงแผนสำหรับวันหยุดสุดสัปดาห์หรือวันหยุดพักผ่อนหน้าของพวกเขา สำหรับสามนาที่แรกของการฝึกปฏิบัติ ให้ผู้ฟังฟังโดยวิธีการไม่ใช่คำพูดแบบประคับประคองซึ่งกระตุ้นให้ผู้พูดพูดต่อไป สำหรับสามนาที่ต่อมาให้ผู้ฟังฟังโดย

วิธีการไม่ใช่คำพูดแบบไม่ประคับประคอง สัญญาณที่ไม่ใช่คำพูดอะไรที่สนับสนุนและกระตุ้นผู้พูด สัญญาณที่ไม่ใช่คำพูดอะไรที่ไม่สนับสนุนและไม่กระตุ้นผู้พูด

#### กิจกรรมเพิ่มเติม

การแสดงบทบาทสมมติ

#### เป้าหมาย

เพื่อฝึกทักษะการสื่อสารแบบประคับประคองของผู้เข้ารับการอบรม

#### ขั้นตอน

จัดให้ผู้เข้ารับการอบรมเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม แยกตามบทบาท เป็นผู้ช่วยเหลือ ผู้รับการช่วยเหลือ และผู้สังเกตการณ์ ผู้รับการช่วยเหลือพูดคุยเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ยากลำบากที่เกี่ยวข้องกับงานของสภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดง ใ้เวลาแสดงบทบาทสมมติ 10 นาที อีก 5 นาทีสำหรับการให้ข้อมูลย้อนกลับ และการอภิปราย จากนั้นให้สลับบทบาทหากมีเวลาพอ

#### คำถามสำหรับอภิปราย

ผู้ช่วยเหลือทำสิ่งใดบ้างทั้งที่ใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด เพื่อสื่อสารอย่างประคับประคอง



### การช่วยเหลือผ่านทางโทรศัพท์

คู่มือฉบับนี้ตอนสำหรับการช่วยเหลือทางโทรศัพท์ภายในกรอบข้อความ

#### ลำดับขั้นตอนสำหรับการช่วยเหลือทางโทรศัพท์

1. แจ้งตำแหน่งและบทบาทของท่าน โดยเฉพาะการติดต่อกันทางโทรศัพท์ครั้งแรก อธิบายถึงบทบาทของผู้ช่วยเหลือและเป้าหมายของการโทรศัพท์อย่างชัดเจน
2. สนับสนุนให้ผู้รับการช่วยเหลือมีความรู้สึกว่าจะสามารถจัดการชีวิตได้ กระตุ้นไม่ให้มองแต่เฉพาะด้านลบ
3. พึงระลึกไว้ว่า ห้ามเสนอความช่วยเหลือที่ไม่สามารถจัดหาให้ได้
4. ทำการส่งต่อหากสถานการณ์อยู่นอกเหนือความสามารถในการทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยเหลือของท่าน หรือเกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้รับการช่วยเหลือ
5. จำกัดระยะเวลาการโทร ควรยุติการสนทนาหากไม่มีประเด็นสนทนาแล้ว หรือผู้รับการช่วยเหลือพูดซ้ำในประเด็นเดิม ทั้งนี้เป็นการช่วยในการ
  - ก. สรุปรวบรวมข้อมูลที่ได้แบ่งปันกัน
  - ข. รับทราบถึงสถานการณ์ของบุคคลอื่น
  - ค. พยายามไปให้ถึงข้อตกลงถึงสิ่งที่ควรเกิดขึ้นในครั้งหน้า แนะนำทางเลือกต่าง ๆ และกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจ

#### หน้า 73 ในคู่มือ

### กลุ่มสนับสนุน

บางครั้ง กลุ่มของผู้ที่ประสบปัญหาหรือสถานการณ์ในชีวิตที่คล้ายคลึงกันย่อมได้รับผลประโยชน์จากการร่วมพบปะกัน เช่น ผู้ติดเชื้อเอชไอวี หรือเอดส์ หรือผู้ที่สูญเสียสมาชิกในครอบครัวจากแผ่นดินไหว ในสถานการณ์ดังกล่าว การจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนอาจเป็นวิธีการสร้างเสริมพลังให้กับผู้เข้าร่วมกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้บุคคลสามารถสนับสนุนคนอื่นๆ และเรียนรู้ว่าตนเองสามารถสร้างสิ่งที่มีคุณค่าให้กับสมาชิกในกลุ่มได้อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญคือ ไม่นำเอากลุ่มสนับสนุนไปใช้แทนการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญในกรณีที่เหมาะสม

#### กิจกรรมที่ 5.7

การอภิปรายรวมทั้งชั้นเรียน

สอบถามผู้เข้ารับการอบรมว่า หากประสบกับสถานการณ์ที่ตนเองมีทักษะการสื่อสารแบบประคับประคองไม่เพียงพอ สิ่งที่เป็นประโยชน์ในสถานการณ์นี้คืออะไร โดยให้อภิปรายร่วมกัน สอบถามผู้เข้ารับการอบรมถึงทักษะการสื่อสารที่ต้องการพัฒนาเพื่อทำการให้ความช่วยเหลือ

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 6

### กลุ่มสนับสนุน

- สุขภาวะด้านจิตสังคมมักเป็นไปตามประสบการณ์ของการมีส่วนร่วมในชุมชนและความพยายามในการปฏิบัติร่วมกัน
- บุคคลรู้สึกถึงนัยยะของการมีส่วนร่วมภายในกลุ่มที่มีประสิทธิภาพซึ่งเกิดมาจากความรู้สึกร่วมกันเป็นสมาชิกและความมีคุณค่า
- การจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนมีค่าใช้จ่ายไม่สูง และง่ายต่อการสร้างความสัมพันธ์
- ความไว้วางใจช่วงแรกเริ่มขึ้นอยู่กับความช่วยเหลือบุคคลที่ระดับชุมชน
- ทำให้เกิดความสะทอนและประสิทธิภาพในการทำงานกับกลุ่มขนาดต่าง ๆ
- จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่สัมพันธ์กับประเด็นซึ่งเป็นกลุ่มที่มีประโยชน์เพื่อต่อการขับเคลื่อนการมีส่วนร่วมอย่างมีนัยสำคัญ

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

ดำเนินกิจกรรมต่อด้วยตัวอย่างต่าง ๆ จากชุมชนของท่านเอง  
อาสาสมัครที่มีประสบการณ์ซึ่งเคยได้รับการฝึกอบรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมมาก่อนสามารถดำเนินกระบวนการกลุ่มสนับสนุนได้ บ่อยครั้งบุคคลซึ่งเคยเรียนรู้การจัดการกับปัญหาบางอย่างสามารถกลายเป็นตัวต้นแบบที่ดี และเป็นผู้ดำเนินกระบวนการที่ดีได้ในการเริ่มต้นของกลุ่ม แนวคิดคือ เมื่อเวลาผ่านไป กลุ่มควรจะอยู่ได้อย่างยั่งยืนด้วยตัวเอง

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 6

### การอำนวยความสะดวกแก่กลุ่มสนับสนุน

ปัจจัยสำคัญในกระบวนการนี้

- วิทยาการกระบวนการกลุ่มที่ดี มีความรู้เป็นอย่างดีในการทำงานกลุ่ม
- การประชุมตามกำหนดเป็นประจำในสถานที่ที่เข้าถึงได้ง่าย
- กลุ่มดำเนินงานตามความต้องการและความจำเป็นของสมาชิกในชุมชน

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

บางครั้งสมาชิกในกลุ่มอาจประสบกับปัญหารุนแรงและเจ็บปวดอย่างมาก จนไม่สามารถที่จะดำเนินกระบวนการกลุ่มได้ด้วยตัวเอง ในสถานการณ์เช่นนี้ ผู้ช่วยเหลือที่มีความชำนาญหรืออาสาสมัครที่ได้รับการฝึกอบรมเพิ่มเติมควรเข้ามาอำนวยความสะดวกกลุ่มแทน

### บททวนบทเรียน

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 6

### บททวน

- องค์กรประกอบ 4 ประการของการปฐมพยาบาลด้านจิตใจมีอะไรบ้าง
- การสื่อสารแบบประคับประคองหมายความว่าอะไร
- กลุ่มสนับสนุนคืออะไรและดำเนินการอย่างไร

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

นำการอภิปรายเกี่ยวกับประเด็นหลักของบทเรียนนี้ และให้แน่ใจว่าได้ทบทวนถึงวัตถุประสงค์

- องค์กรประกอบพื้นฐาน 4 ประการของการปฐมพยาบาลด้านจิตใจคืออะไร และมีความสำคัญอย่างไร
- การสื่อสารแบบประคับประคองหมายถึงอะไร
- กลุ่มสนับสนุนคืออะไร และดำเนินการอย่างไร

บทเรียนนี้สามารถเสริมกิจกรรมได้อย่างหลากหลาย ทั้งเรื่องของการฝึกการฟังอย่างตั้งใจ และการสื่อสารแบบประคับประคอง หากวิทยากรมีเวลาเพียงพอ ให้ช่วยผู้เข้ารับการอบรมพัฒนาทักษะสำคัญในการติดต่อสื่อสารเพิ่มเติม

### กิจกรรมที่ 5.8

การอภิปรายรวมทั้งชั้นเรียน

ให้ผู้เข้ารับการอบรมอ่านสไลด์ “กลุ่มสนับสนุน” และ “คำนิยามกระบวนการกลุ่มสนับสนุน” และสอบถามความคิดเห็น

สอบถามผู้เข้ารับการอบรมหากเคยมีส่วนร่วม หรือเคยทำงานกับกลุ่มสนับสนุน ประสบการณ์ของการทำงานกับกลุ่มสนับสนุนมีอะไรบ้าง สมาชิกในกลุ่มได้รับประโยชน์อย่างไร

มอบหมายให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนรายชื่อกลุ่มสนับสนุนเท่าที่จะจัดตั้งขึ้นได้ในชุมชนของตน วิทยากรนำการอภิปรายถึงประโยชน์ที่สมาชิกในกลุ่มจะได้รับว่าเป็นอย่างไร

### กรณีศึกษา

#### เหตุไฟไหม้ที่บ้านของซิจิเลีย

บ่ายวันหนึ่ง เกิดการระเบิดขึ้นในหมู่บ้านของซิจิเลีย เป็นเหตุให้เกิดไฟไหม้รุนแรง ไม่มีใครรู้สาเหตุของการระเบิด แต่บ้านเรือนหลายหลังที่อยู่ในรัศมีถูกไฟไหม้วอดหมดทั้งหลัง ผู้ใหญ่ส่วนมากออกไปทำงานตั้งแต่ช่วงเช้า และไม่ได้กลับบ้านตอนเกิดไฟไหม้ ในตอนเช้า ลูกคนหนึ่งของซิจิเลียมีอาการป่วย ดังนั้นเธอจึงตัดสินใจพาลูกไปหาหมอ ลูกสาวคนโตของเธอหยุดโรงเรียนอยู่ที่บ้านเพื่อดูแลน้องอีกสองคน

เมื่อซิจิเลียกลับมาที่หมู่บ้านในตอนบ่าย ภาพที่เห็นสร้างความหวาดกลัวให้เธอมาก บ้านของเธอแทบไม่เหลือเค้าเดิมให้เห็น มันไม่ใช่บ้านอีกต่อไปแล้ว ซิจิเลียวิ่งตรงเข้าไปในซากบ้าน ด้วยความหวังว่าลูก ๆ จะยังคงมีชีวิตรอดรอบ ๆ ตัวเต็ม ไปด้วยบ้านที่กำลังถูกไฟไหม้ และนักดับเพลิงที่กำลังระดมกำลังสกัดเพลิงอยู่ เจ้าหน้าที่ตำรวจจับตัวซิจิเลียไว้ได้ทันก่อนที่จะเข้าไปใกล้บ้าน และพาเธอและลูกชายไปยังที่หลบภัยที่อยู่ใกล้ ๆ ซิจิเลียกังวลตลอดเวลาถึงลูก ๆ ที่ถูกทิ้งให้อยู่บ้าน ตำรวจเองก็ยังไม่สามารถบอกอะไรกับเธอได้ วันต่อมาซิจิเลียจึงทราบว่าลูกทั้งสามคนเสียชีวิตในกองไฟ

# บทที่ 6



LESLIE OTTO GREBST/DANISH RED CROSS

# เด็ก

## ประเด็นการเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

- เข้าใจถึงความเปราะบางพิเศษเฉพาะของเด็ก ทราบวิธีคุ้มครองเพื่อประโยชน์สูงสุดของเด็ก
- จำแนกรูปแบบของการทารุณกรรมเด็ก และทราบสิ่งที่ต้องปฏิบัติหากสงสัยว่าเกิดการกระทำขึ้น
- เข้าใจปฏิกิริยาตอบสนองของเด็กต่อความเครียดขั้นรุนแรง การทารุณกรรม และความโศกเศร้า

## เกริ่นนำ

บทเรียนนี้พิจารณาถึงการคุ้มครองเด็กในเหตุการณ์วิกฤติ โดยอธิบายถึงความเปราะบางพิเศษเฉพาะของเด็กในสถานการณ์เหล่านี้ จำแนกรูปแบบต่าง ๆ ของการทารุณกรรมเด็ก และวิธีที่เด็กตอบสนองต่อความเครียดในแต่ละขั้นตอนพัฒนาการ กำหนดบทบาทของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครให้สัมพันธ์กับมาตรการคุ้มครองเด็ก

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 8

เด็ก

- ความต้องการเฉพาะของเด็ก
- การคุ้มครองเด็ก
- ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด การทารุณกรรม และความโศกเศร้าของเด็ก
- การช่วยเหลือทำได้อย่างไร

Reference Centre for Psychosocial Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

## หน้า 75 ในคู่มือ

- เด็กนับเป็นกลุ่มเปราะบาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์วิกฤติ ในบทเรียนนี้ พิจารณาถึงความต้องการต่าง ๆ ของเด็ก และกลไกการรับมือ โดยให้ความสนใจเป็นพิเศษกับหัวข้อการทารุณกรรมเด็กซึ่งทำให้ความเปราะบางของเด็กเพิ่มสูงขึ้นอีก เช่น ระดับของการทารุณกรรม ซึ่งโชคร้ายที่ส่วนใหญ่มักเพิ่มขึ้นในช่วงเกิดภัยพิบัติและการบูรณะฟื้นฟูหลังเกิดภัยพิบัติ

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 8

โดยทั่วไปแล้วเด็กเปราะบางมากกว่าพระหูด

จับคู่ทำกิจกรรม

- อภิปรายว่าเด็กเปราะบางมากกว่าวัยอื่นเพราะเหตุใด ใช้เวลา 5 นาทีและเขียนข้อเสนอแนะมา 3 – 5 ข้อ

Reference Centre for Psychosocial Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

### กรณีศึกษา

#### ไม่มีความหวังสำหรับชีวิตที่ดีขึ้น

##### ความรุนแรงทางเพศในคองโก

วัยรุ่นคนหนึ่ง (นามสมมติว่า โซโซ) เป็นผู้เคราะห์ร้ายจากการถูกบุกเข้าข่มขืนถึงสองครั้ง โดยกลุ่มติดอาวุธในพื้นที่อันตรายทางตะวันออกของสาธารณรัฐประชาธิปไตยคองโก “ครั้งแรกที่เกิดขึ้น ตอนนั้นฉันอายุ 14 ปี พวกเขาบุกเข้ามาในบ้านตอนกลางคืน ทูตตี้อ และขีตเอาของมีค่าทุกอย่างไป พวกเราต้องขนของที่ถูกลปล้นมากลับเข้าไปในป่าให้พวกเขา” โซโซ และเด็กผู้หญิงอีกคนหนึ่งถูกนำตัวเข้าไปในป่าและถูกข่มขืนที่นั่น

“ในปี พ.ศ. 2549 (ค.ศ. 2006) กลุ่มติดอาวุธกลับมาอีกครั้ง จับตัวหัวหน้าหมู่บ้านมัดไว้ในบ้านและจุดไฟเผา หลังจากนั้นถึงลงมือข่มขืนเด็กผู้หญิงทีละคน พวกเขามักค้นเจอว่าพวกเราซ่อนอยู่ที่ไหน และนั่นก็หมายความว่าเราไม่มีทางปกป้องตัวเองได้เลย”

“หลังจากการถูกทำร้ายครั้งสุดท้ายฉันตั้งท้อง และมีชีวิตที่ยากลำบากขึ้น พ่อของฉันเสียชีวิต และครอบครัวก็แสดงให้เห็นชัดเจนว่าไม่ต้องการดูแลฉัน แต่โซคยังดีที่ วิโก (Vico) แม่ของฉันยอมรับ เธอพยายามอย่างดีที่สุดเพื่อดูแลฉันและลูกชาย ตัวฉันสิ้นศรัทธา หรือหมดหวังกับการมีชีวิตที่ดีขึ้นในอนาคต ฉันแต่งงานไม่ได้อีกเพราะมีลูกแล้ว ถ้าลูกป่วยตัวฉันก็คงไม่สามารถดูแลลูกหรือแม้กระทั่งหาอาหารและเสื้อผ้าตามอัตภาพให้ลูกได้



COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 8

เด็กเปราะบางมากกว่าผู้ใหญ่ในสถานการณ์วิกฤติเพราะเหตุใด

- ระดับความเครียดสูงในสภาพแวดล้อมซึ่งส่งผลกระทบต่อครอบครัว
- คนแปลกหน้าเข้ามาในพื้นที่มากขึ้นเป็นการเพิ่มความเสี่ยงของการทารุณกรรมและการแสวงหาผลประโยชน์จากเด็ก

Reference Centre for Psychosocial Support  
UNICEF  
UN World Child and Adolescent Survey

### กิจกรรมที่ 6.1

กิจกรรมกลุ่มต่อด้วยการประชุมรวม

#### เป้าหมาย

เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับความเปราะบางของเด็ก

#### เครื่องมืออบรมที่ใช้

ปากกาและกระดาษ

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่กัน เขียนคำตอบและรายงานในการประชุมรวม

#### คำถามสำหรับอภิปราย

ทำไมเด็กจึงมีความเปราะบางมากกว่าผู้ใหญ่ใน

สถานการณ์ที่วิกฤติ

ในการประชุมรวม เพิ่มประเด็นดังต่อไปนี้ถ้าพวกเขาไม่ได้กล่าวถึง

- อายุ
- การขาดวุฒิภาวะ
- ประสบการณ์และความรู้ที่จำกัด
- การพึ่งพิงบุคคลอื่น

## หน้า 76 - 77 ในคู่มือ

## ความต้องการเฉพาะของเด็ก

**บันทึกสำหรับวิทยากร** ก่อนการอบรมเนื้อหาต่อไปนี้เป็นวิทยากรควรสำรวจว่าประเทศที่ท่านกำลังทำการอบรมนั้นได้มีการลงนามในอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (Convention on the Rights of the Child)

นับเป็นสิ่งสำคัญที่วิทยากรต้องสำรวจว่าสภาภาษาชาติประจำประเทศที่ท่านกำลังทำการอบรมนั้นมีนโยบายด้านเด็กและมีทัศนะอย่างไรต่อการให้ความคุ้มครองเด็ก ความปลอดภัยของเด็ก สิ่งเหล่านี้ส่งผลอย่างไรกับกิจกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับเด็ก คำถามเหล่านี้คือสิ่งที่ควรถามภายใต้ทุกสถานการณ์ตลอดการฝึกอบรม

COMMUNITY-BASED PSYCHO-SOCIAL SUPPORT - MODULE 8

เด็กเปราะบางมากกว่าผู้ใหญ่ในสถานการณ์วิกฤติเพราะเหตุใด



- การขาดแคลนโครงสร้างด้านสังคมและการคุ้มครองเด็ก
- การขาดอาชีพและการจ้างงานซึ่งนำไปสู่ความสิ้นหวังและความคับข้องใจในครอบครัว

Reference Centre for Professional Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

- เด็กเปราะบางเป็นพิเศษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างและภายหลังเกิดเหตุการณ์ พิจารณาถึงความต้องการและกลไกการจัดการต่าง ๆ

COMMUNITY-BASED PSYCHO-SOCIAL SUPPORT - MODULE 8

เด็กเปราะบางมากกว่าผู้ใหญ่ในสถานการณ์วิกฤติเพราะเหตุใด

- ความเสี่ยงต่อการทารุณกรรมและการแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น การผลัดภาระในการแสวงหาทรัพยากรต่าง ๆ ให้เด็ก
- การปฏิเสธ การลดสถานะและการขู่เข็ญเด็กเกิดขึ้นได้ง่ายมากขึ้นในช่วงหลังเกิดภัยพิบัติ



Reference Centre for Professional Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

เด็กเปราะบางกว่าผู้ใหญ่มากยิ่งขึ้นระหว่างระยะการบรรเทาทุกข์ภายหลังเกิดภัยพิบัติเนื่องจาก

- ความเครียดระดับสูงที่มีในสภาพแวดล้อมจะส่งผลกระทบต่อการทำงานที่ของครอบครัว
- คนแปลกหน้าเข้ามาในพื้นที่เพิ่มมากขึ้น เป็นการเพิ่มความเสี่ยงของการทารุณกรรมเด็กและการแสวงหาผลประโยชน์จากเด็ก
- การขาดโครงสร้างด้านสังคมและการคุ้มครองเด็ก

เด็กเปราะบางกว่าผู้ใหญ่มากยิ่งขึ้นระหว่างระยะการฟื้นฟูภายหลังเกิดภัยพิบัติเนื่องจาก

- การขาดแคลนอาชีพและการจ้างงาน นำไปสู่ความสิ้นหวังและความคับข้องใจในครอบครัว
- เกิดความเสี่ยงของการคุกคาม และการแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศจากเด็กเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น การผลัดภาระในการแสวงหาทรัพยากรต่าง ๆ ให้เด็ก
- การปฏิเสธ การลดสถานะ และการขู่เข็ญเด็กเกิดขึ้นได้ง่ายมากยิ่งขึ้นในช่วงการบูรณะหลังเกิดภัยพิบัติ

หน้า 79 - 80 ในคู่มือ

**ปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไปต่อความเครียดและความโศกเศร้า**

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 8	
<b>ปฏิกิริยาตอบสนองต่างๆในแต่ละช่วงอายุ (1)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-2 ปี - หงุดหงิดง่าย ร้องไห้ แสดงอาการติดแม่หรือพฤติกรรมก้าวร้าว</li> <li>• 2-6 ปี - มักรู้สึกสิ้นหวังและไม่มีพลังอำนาจ กลัวการพลัดพราก กิจกรรมการเล่นอาจเกี่ยวข้องกับหลายลักษณะของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ปฏิเสธและแยกตัวเอง กลายเป็นคนเงียบไม่พูดจา หลบเลี่ยงเพื่อนเล่นและผู้ใหญ่</li> </ul>	

เด็กตอบสนองต่อความเครียดและความโศกเศร้าแตกต่างจากผู้ใหญ่

เด็กมีปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างกันไปตามอายุ

- 0 - 2 ปี หงุดหงิดง่าย ร้องไห้ กลายเป็นติดแม่หรือก้าวร้าว
- 2 - 6 ปี มักจะรู้สึกสิ้นหวังและไม่มีพลังอำนาจ กลัวการพลัดพราก กิจกรรมการเล่นอาจเกี่ยวข้องกับลักษณะของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ปฏิเสธและแยกตัวเอง กลายเป็นคนเงียบไม่พูดจา และหลบเลี่ยงเพื่อนเล่นและผู้ใหญ่

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 8	
<b>ปฏิกิริยาตอบสนองต่างๆในแต่ละช่วงอายุ (2)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6-10 ปี - รู้สึกผิด รู้สึกถึงความล้มเหลว โกรธ เพื่อค้นหาเลนบทของผู้อื่นที่ช่วยชีวิต หมกมุ่นอย่างหนักอยู่กับรายละเอียดของเหตุการณ์</li> <li>• 11-18 ปี - ตอบสนองคล้ายคลึงกับปฏิกิริยาตอบสนองของผู้ใหญ่ ชุ่นเคื่องใจ การปฏิเสธกฎเกณฑ์ต่างๆ และพฤติกรรมก้าวร้าว กลัว เก็บกด พฤติกรรมเสี่ยง อาจพยายามฆ่าตัวตาย</li> </ul>	

- เด็กตอบสนองแตกต่างกันไปตามอายุ
- 6 - 10 ปี รู้สึกผิด รู้สึกถึงความล้มเหลว โกรธ การเพื่อค้นหาตนเองเลนบทของผู้อื่นที่ช่วยชีวิต หมกมุ่นอย่างหนักอยู่กับรายละเอียดของเหตุการณ์
- 11 - 18 ปี ตอบสนองคล้ายคลึงกับปฏิกิริยาตอบสนองของผู้ใหญ่ ชุ่นเคื่องใจ การปฏิเสธกฎเกณฑ์ต่างๆ และพฤติกรรมก้าวร้าว กลัว เก็บกด พฤติกรรมเสี่ยง อาจพยายามฆ่าตัวตาย

**กิจกรรมที่ 6.2**  
กิจกรรมกลุ่ม

**เป้าหมาย**

เพื่อเพิ่มความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมในเรื่องอารมณ์และกลไกการจัดการของเด็ก

**ขั้นตอน**

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม แบ่งกลุ่มเป็น 3 - 4 กลุ่ม ให้เวลา 10 นาทีสำหรับการอภิปรายกรณีศึกษา “อามีนะ (Amina) และ ฟาติมะ (Fatima)” และเขียนคำตอบของกลุ่ม ต่อจากนั้นรายงานในการประชุมรวม

**คำถามสำหรับอภิปราย**

เขียนเหตุผลที่น่าจะเป็นไปได้ “อามีนะ และ ฟาติมะ มีปฏิกิริยา และการจัดการแตกต่างกันเพราะสาเหตุใด”



COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 6

### วิธีจัดการความเครียดแบบต่าง ๆ

แบ่งกลุ่ม 3 - 4 กลุ่ม

- อภิปรายสถานการณ์จำลอง  
ที่ อามินะ และ ฟาติมะ วัย 10 ปี สูญเสียพ่อไปในเหตุแผ่นดินไหวที่  
ปากีสถานเมื่อปี พ.ศ. 2548 (ค.ศ. 2005) ทั้งสองคนเศร้าเสียใจมาก 'ไม่'  
ต้องการไปโรงเรียนหรือพบปะกับใคร สองปีต่อมา อามินะยังคงเศร้าเสียใจ  
มาก ผลการเรียนของเธอไม่ดี มีอาการซึมเศร้าและไม่สามารถคบเพื่อนได้  
ในขณะที่ ฟาติมะกลับตรงกันข้าม เธอไปโรงเรียนได้เหมือนเดิม และมีเพื่อน  
จำนวนมาก
- ทำไมเด็กผู้หญิงทั้งสองคนซึ่งเผชิญกับปัญหาเดียวกัน จึงจัดการความเครียด  
ได้แตกต่างกัน

Reference Centre for Psychological Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

การจัดการแบ่งเป็นสองชนิด

- เน้นอารมณ์เป็นหลัก เป็นการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ การ  
รู้สึก การควบคุมอารมณ์ ความเครียด
- เน้นปัญหาเป็นหลัก เป็นความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลง  
สภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ซึ่งเป็นสาเหตุของ  
ปัญหา

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 6

### กลไกการจัดการความเครียดแบบต่าง ๆ

- การเปลี่ยนแปลงความ  
เชื่อซึ่งมุ่งเน้นไปที่  
อารมณ์
- การแสวงหาความ  
ช่วยเหลือซึ่งมุ่งเน้นที่  
ปัญหา



Reference Centre for Psychological Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 6

### ปัจจัยสำคัญสำหรับการจัดการความเครียด

คุณลักษณะส่วนบุคคล  
ซึ่งสามารถมีอิทธิพลต่อ  
วิธีจัดการความเครียด  
ของเด็ก

- สภาพครอบครัว
- โรงเรียน
- การใช้เวลาว่าง
- เพื่อน



Reference Centre for Psychological Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

เชื่อมโยงกับกลไกการจัดการปัญหาในกรณีของ อามินะ  
และ ฟาติมะ

- ปัจจัยส่วนบุคคลที่สามารถส่งผลต่อวิธีการจัดการของ  
เด็ก รวมทั้งสภาพแวดล้อมในครอบครัว โรงเรียน เพื่อน  
การใช้เวลาว่าง

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 6

### ปฏิริยาตอบสนองโดยทั่วไปต่อสถานการณ์ที่ผิดปกติ

- พฤติกรรมก้าวร้าว
- วิตกกังวลกับการพลัดพราก
- การถอยหนี
- การปฏิเสธ

Reference Centre for Psychological Support International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

เด็กมีปฏิริยาแตกต่างกันกับผู้ใหญ่หากสูญเสียบุคคล  
สำคัญ

บางครั้งปฏิริยาของเด็กอาจปรากฏในแบบที่ไม่คุ้นเคย  
และไม่ต่อเนื่อง เด็กมักแสดงสัญญาณของพฤติกรรม  
ก้าวร้าว วิตกกังวลกับการพลัดพราก การแยกตัว และการ  
ปฏิเสธ

นี่คือปฏิริยาตอบสนองโดยทั่วไปต่อการสูญเสียบุคคล  
สำคัญ หลังจาก 6 เดือน กิจกรรมต่าง ๆ ควรกลับไปสู่ปกติ

ลักษณะของการสูญเสียชีวิตสำหรับเด็ก

- มีความเข้าใจจำกัดเกี่ยวกับความตาย
- มีศักยภาพจำกัดในการอดกลั้นต่อความเจ็บปวดทาง  
อารมณ์
- มีความสามารถจำกัดในการพูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ของ  
ตนเอง
- อ่อนไหวกับความเป็นอยู่ของตนที่แตกต่างไปจากเพื่อน  
คนอื่น ๆ

COMMUNITY-BASED PSYCHO-SOCIAL SUPPORT - MODULE 8

### วิธีให้ความช่วยเหลือ



- สังกะเด็ก
- สื่อสารแบบ ประคับประคอง
- ให้การดูแลเป็นพิเศษ
- ทำกิจวัตรประจำวัน ตามปกติ
- ส่งต่อหากจำเป็น

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHO-SOCIAL SUPPORT - MODULE 8

### การช่วยเหลือเด็กจัดการกับความเครียด (1)

**จับคู่ทำกิจกรรม**

- อามินะ (จากตัวอย่างที่แล้ว) ควรได้รับการช่วยเหลืออย่างไรเพื่อให้สามารถจัดการกับความเครียดได้บรรลุผลสำเร็จมากขึ้น

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

- สังกะเด็กโดยเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่น สังกะ พฤติกรรมและการเล่นว่า เด็กแสดงอาการ โกรธ คับข้องใจ หรือกลัวหรือไม่
- สื่อสารแบบประคับประคอง ถามคำถามปลายเปิด ไม่ด่วนสรุปและตัดสินเอง
- ให้การดูแลพิเศษ ให้ความเอาใจใส่มากขึ้นสำหรับช่วงเวลานี้ เช่น ไม่ปล่อยให้คนอื่นคนเดียว เปิดไฟไว้เวลานอน มีการสัมผัสด้านร่างกายมากกว่าปกติ
- ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ
- ส่งต่อหากมีความจำเป็น



### กิจกรรมที่ 6.3

#### กิจกรรมกลุ่ม

#### เป้าหมาย

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกความสามารถในการส่งเสริมเด็กให้มีทักษะการจัดการความเครียด

#### เครื่องมืออบรมที่ใช้

กระดาษและปากกา

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม ใช้กลุ่มเดิมจากกิจกรรมที่แล้ว ให้เวลา 15 นาทีสำหรับการอภิปรายในกลุ่ม และเขียนคำตอบของคำถามอภิปราย รายงานข้อสรุปในการประชุมรวม

#### คำถามสำหรับอภิปราย

อามินะควรได้รับการสนับสนุนอย่างไรเพื่อให้จัดการกับความเครียดได้ดีมากขึ้น

ในการประชุมรวม เน้นย้ำถึงความสำคัญของการให้การสนับสนุนในการจัดการในประเด็นเหล่านี้

- การให้ข้อมูลข่าวสาร
- การพูดคุยเกี่ยวกับผู้เสียชีวิต
- การช่วยเหลือในการประกอบพิธีต่าง ๆ

### กิจกรรมที่ 6.4

กิจกรรมกลุ่มเพิ่มเติม

#### เป้าหมาย

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความสามารถในการช่วยเหลือให้เด็กจัดการความเครียดหลังจาก

เหตุการณ์วิกฤติ

#### เครื่องมืออบรม

อ่านกรณีศึกษาให้ผู้เข้ารับการอบรมฟัง

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม แบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ให้เวลา 10 นาทีสำหรับกิจกรรมกลุ่ม ให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนคำตอบและรายงานในการประชุมรวม

อาเมียร์(Amir) อายุ 9 ปี เริ่มปีสวาระดที่นอน หลังจากเกิดเหตุแผ่นดินไหว เขาสวมหมวกตลอด และเมื่อถอดออกก็จะรู้ว่าเพราะอะไร อาเมียร์ทุกข์ทรมานจากความวิตกกังวลตั้งแต่เกิดแผ่นดินไหว เขาเริ่มดึงผมตัวเองออกตรงจุดเดิมตลอด ตอนนี้ท่านจะเห็นว่า อาเมียร์มีหัวล้านอยู่ห่อมหนึ่ง

#### คำถามสำหรับอภิปราย

ท่านสามารถช่วยเหลือเด็กที่เหมือนกับอาเมียร์ในการจัดการความเครียดได้อย่างไร

ติดตามผลในการประชุมรวม โดยให้ข้อมูลย้อนกลับในประเด็นที่ตรงกับข้อเสนอแนะของแต่ละกลุ่ม

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 8

### การช่วยเหลือเด็กจัดการกับความเครียด (2)

แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม

อ่านกรณีศึกษา

- สามารถช่วยเหลืออาเมียร์ได้อย่างไร



Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

หน้า 77 - 79 ในคู่มือ

### ความรุนแรงและการทารุณกรรม

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 8

### การทารุณกรรมเด็ก

ข้อที่ 19 : อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก (Convention of the Rights of the Child)

- เด็กต้องได้รับการคุ้มครองจาก “รูปแบบทั้งปวงของความรุนแรง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การทำร้ายหรือการกระทำอันมิชอบ การทอดทิ้งหรือการปฏิบัติโดยประมาท การปฏิบัติที่คิดหรือการแสวงประโยชน์ รวมถึงการกระทำอันมิชอบทางเพศขณะอยู่ในการดูแลของบิดมารดา ผู้ปกครองตามกฎหมาย หรือบุคคลอื่นใดซึ่งเด็กนั้นอยู่ในความดูแล”


Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

- พุดคุยถึงความรุนแรงชนิดต่าง ๆ และการทารุณกรรมเด็กที่สามารถเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพแวดล้อมที่เกิดภัยพิบัติ

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 8


### การสังเกตการทารุณกรรมเด็ก

การบาดเจ็บทั่วไป



Front Back

การบาดเจ็บที่น่าสงสัย



Front Back

Childan Red Cross: Respected

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

### กิจกรรมที่ 6.5

การระดมความคิดเห็น

#### เป้าหมาย

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสะท้อนแง่มุมต่าง ๆ ของการทารุณกรรมเด็กและผลกระทบที่มีต่อเด็ก

#### เครื่องมืออบรมที่ใช้

กระดานสำหรับเขียนหรือกระดาษฟลิปชาร์ต

#### ขั้นตอน

เขียนวลีเกี่ยวกับการทารุณกรรมเด็กบนกระดานหรือกระดาษฟลิปชาร์ต ระดมความคิดเห็นว่าผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจว่าการทารุณกรรมเด็กคืออะไร ต่อจากนั้นสอบถามถึงชนิดของการทารุณกรรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้ความเวลา 5 – 10 นาทีสำหรับการอภิปราย คิดกระดาษฟลิปชาร์ตไว้บนที่มองเห็นได้ตลอดการเรียน บทเรียนนี้ และใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงระหว่างการประชุม

ติดตามผลการระดมความคิดเห็น โดยการจำแนกรูปแบบ ความรุนแรงและการทารุณกรรมเด็กที่สามารถพบเห็นได้

- ความรุนแรงในครอบครัว คือ การกระทำที่เป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่บุคคลอื่นในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย เพศ หรือจิตใจ รวมถึงการตบตี การลบหลู่ หรือการกักขังหน่วงเหนี่ยวผู้อื่น
- การทารุณกรรมด้านจิตใจประกอบด้วยการทำลายความรู้สึกเคารพนับถือตัวเองของเด็กอย่างสม่ำเสมอ เป็นพฤติกรรมที่เป็นการทำร้ายด้านจิตใจจากบุคคลผู้มีอำนาจ มีกำลัง หรือผู้ที่เด็กไว้วางใจ

- การทารุณกรรมทางร่างกายเกิดขึ้นเมื่อบุคคลที่มีอำนาจหรือผู้ที่เด็กไว้วางใจทำร้าย หรือข่มขู่ที่จะทำร้ายเด็ก ตัวอย่างเช่น ด้วยการใช้กำลัง การเข้าตัว การเอาไฟเผา การตบหรือการเตะ
- การทอดทิ้ง คือ เจตนาที่จะทำให้เกิดความล้มเหลวในการตอบสนองความต้องการเบื้องต้นของเด็ก เช่น ที่พักอาศัย อาหารที่ถูกหลักโภชนาการ เครื่องนุ่งห่มที่เพียงพอ การดูแลรักษาโรค การพักผ่อน สภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัย การออกกำลังกาย การกำกับดูแล และการได้รับความรักหรือความเอาใจใส่
- การทารุณกรรมทางเพศเกิดขึ้นเมื่อผู้ที่มีอายุมากกว่าหรือเด็ก วัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ที่มีกำลังมากกว่าใช้ประโยชน์จากผู้ที่มีอายุน้อยกว่าหรือมีกำลังน้อยกว่าเพื่อเหตุผลทางเพศ เด็กและเยาวชนเป็นผู้ที่ไม่สามารถให้ความยินยอมในการกระทำทางเพศกับผู้ใหญ่ได้เนื่องจากเด็กและเยาวชนไม่มีกำลังเพียงพอหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 8

**เด็กที่ได้รับการทารุณกรรมทุกคนเจ็บปวด...**

- แต่พวกเขาปฏิบัติอย่างแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และพื้นฐานทางวัฒนธรรม
- พวกเขาไม่พยายามเก็บไว้เป็นความลับ พวกเขาอาจไม่ยอมบอกเรื่องการทารุณกรรมและเริ่มมีอาการสะอึกสะอื้นใจง่าย



Reference Credits for: Performance Credits for: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 8

**เมื่อมีการทารุณกรรมเด็กควรตอบสนองอย่างไร**

- ผู้ใหญ่ควรตอบสนองต่อความรุนแรงและการทารุณกรรมอย่างไร
- ควรลงมือปฏิบัติอะไรบ้าง
- ช่วยเหลือเด็กที่ถูกทารุณกรรมได้โดยวิธีการใด
- การป้องกันการทารุณกรรมทำได้อย่างไร

Reference Credits for: Performance Credits for: International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

มอบหมายให้ผู้เข้ารับการอบรมอภิปรายว่าการกระทำเพื่อคุ้มครองเด็กคืออะไร

หลักการของ “การยึดประโยชน์สูงสุดของเด็ก” ควรถูกนำไปใช้ในทุกโครงการและการบริการที่เกี่ยวข้องกับเด็ก หมายความว่า การพิจารณาเบื้องต้นของทุกกิจกรรมควรเชื่อมโยงกับผลด้านสุขภาพของเด็ก นี่คือการรับผิดชอบหลักของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครทุกคนที่ทำงานกับเด็กและครอบครัว

การคุ้มครองเด็กมีสองแง่มุม

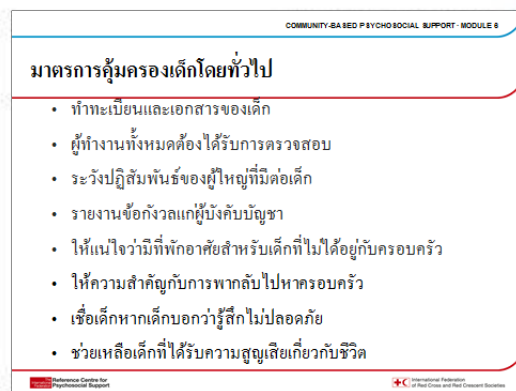
1. การปฏิบัติตามมาตรการคุ้มครองเด็กโดยทั่วไป
2. การปฏิบัติหากสงสัยว่าเด็กได้รับการทารุณกรรม



### 1. มาตรการคุ้มครองเด็กโดยทั่วไป

- จัดทำทะเบียนเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีทั้งหมด
- จัดทำเอกสารเกี่ยวกับข้อมูลสำคัญของเด็ก
- เฝ้าระวังผู้ใหญ่ทุกคนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับผู้ใหญ่
- ผู้ที่ทำงานกับเด็กทั้งหมดต้องได้รับการตรวจสอบอย่างเป็นทางการ

- เตรียมพร้อมปฏิบัติหน้าที่เสมอหากมีข้อกังวลใดๆ เกี่ยวกับสวัสดิภาพของเด็ก
- เชื่อเด็ก หากเด็กบอกว่ารู้สึกไม่ปลอดภัยหรือมีความกังวลกับบุคคลใดเป็นพิเศษ จำไว้ว่าต้องให้ความสำคัญกับความปลอดภัยของเด็กก่อน
- ช่วยเหลือเด็กให้สามารถจัดการกับการสูญเสียหรือความเศร้าจากสูญเสีย
- จัดหาที่พักที่ปลอดภัยสำหรับเด็กที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับผู้ใหญ่
- ให้ความสำคัญกับการติดตามหาครอบครัวสำหรับเด็กที่พลัดพรากจากครอบครัว



### 2. การปฏิบัติในกรณีที่สงสัยว่ามีการทารุณกรรมเด็ก

เมื่อสงสัยหรือมีการเปิดเผยว่ามีการทารุณกรรม ต้องปฏิบัติ (ACT) ดังนี้

- A: รับรู้สถานการณ์และความรู้สึกของเด็ก  
รายงานเพื่อให้เด็กเข้าถึงการช่วยเหลือ และสนับสนุน
- C: รับฟังสิ่งที่เด็กพูดด้วยความเอาใจใส่  
สร้างความสะดวกแก่เด็ก ให้แน่ใจว่าเด็กปลอดภัย
- T: จัดบันทึกเป็นเอกสารเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กบอกและสิ่งที่สังเกตเห็น

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 8

**การปฏิบัติเป็นพิเศษหากสงสัยว่าเด็กได้รับการทารุณกรรม**

**A** รับทราบสถานการณ์และความรู้สึกของเด็ก  
รายงานเพื่อให้เด็กเข้าถึงการช่วยเหลือและการสนับสนุน

**C** รับฟังสิ่งที่เด็กบอกด้วยความเอาใจใส่  
ทำให้เด็กรู้สึกสะดวกสบาย มั่นใจว่าเด็กปลอดภัย

**T** จดบันทึก: เอกสารเกี่ยวกับสิ่งที่เด็กพูดและสิ่งที่สังเกตเห็น



Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

ในหลายประเทศ การทารุณกรรมเด็กเป็นความผิดตามกฎหมาย

อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ข้อที่ 19 ระบุว่า เด็กต้องได้รับการคุ้มครองจาก “รูปแบบทั้งปวงของความรุนแรง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การทำร้ายหรือการกระทำอันมิชอบ การทอดทิ้งหรือการปฏิบัติโดยประมาท การปฏิบัติที่ผิดหรือการแสวงประโยชน์ รวมถึงการกระทำอันมิชอบทางเพศ ขณะอยู่ในการดูแลของบิดามารดา ผู้ปกครองตามกฎหมาย หรือบุคคลอื่นใดซึ่งเด็กนั้นอยู่ในความดูแล”

หากรู้เห็นหรือมีเหตุอันชวนสงสัยว่ามีการทารุณกรรม ให้รายงานไปยังผู้บังคับบัญชา ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ หรือผู้บริหารระดับสูงในสถานภาพ สภาเสี้ยววงเดือนแดงประจำประเทศ หรือองค์กรอื่น ๆ รวมทั้งอาจติดต่อไปยังหน่วยบริการด้านสังคมหรือเจ้าหน้าที่ตำรวจ

### กิจกรรมที่ 6.6

กิจกรรมกลุ่มต่อด้วยการประชุมรวม

#### เป้าหมาย

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถลงมือปฏิบัติงานได้ หากสงสัยว่ามีการทารุณกรรมเด็ก

#### เครื่องมืออบรมที่ใช้

เอกสารประกอบสำหรับกรณีศึกษา

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม แบ่งกลุ่มออกเป็น 4- 5 กลุ่ม หลังจากอ่านกรณีศึกษาแล้วให้เวลา 15 นาทีสำหรับการอภิปราย แล้วนำเสนอข้อค้นพบต่อที่ประชุมรวม

#### คำถามสำหรับอภิปราย

อาสาสมัครสภาอากาศ สภาเสี้ยววงเดือนแดงต้องปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์นี้

#### กรณีศึกษา

มิชา (Misha) เป็นชาวชนหญิงอายุ 10 ปีซึ่งอาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ได้เข้าร่วมกลุ่มซึ่งจัดโดยอาสาสมัครของสภาอากาศ สภาเสี้ยววงเดือนแดงกับเด็กคนอื่นๆ เป็นประจำเป็นเวลาหลายเดือนมาแล้ว อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันท่านสังเกตได้ว่า มิชาไม่ค่อยมา และเริ่มที่จะแยกตัวมากขึ้น อาสาสมัครคนหนึ่งเห็นรอยฟกช้ำบนแขนของมิชา ในช่วงหลายสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อท่านไปหาเธอที่บ้านเพื่อชวนกลับเข้ากลุ่ม พบว่า แม่มีท่าทีเงิบขมตอนที่ให้ท่านเข้าไปในบ้าน ส่วนพ่ออยู่ในอีกห้องหนึ่งและดูเหมือนว่าอารมณ์เสีย

### บันทึกพิเศษสำหรับวิทยากร

เมื่อท่านดำเนินกิจกรรมนี้และให้ผู้เข้ารับการอบรม นำเสนอข้อค้นพบในการประชุมรวม ท่านจำเป็นต้องมีคำตอบและแนวทางปฏิบัติสำหรับสถานการณ์เช่นนี้อภิปรายร่วมกับสภากาชาดประจำประเทศถึงวิธีการกับกรณีลักษณะเช่นนี้ ใครเป็นผู้รับผิดชอบหลักในเรื่องการคุ้มครองเด็ก และหากผู้เข้ารับการอบรมมีข้อสงสัยควรติดต่อกับผู้จัดการหรือผู้บังคับบัญชาของคนเสมอ

### ทบทวนบทเรียน

มอบหมายให้ผู้เข้ารับการอบรมสรุปถึงประเด็นสำคัญทั้งหมดและเขียนลงในกระดาษเป็นรายบุคคล ต่อจากนั้นให้แบ่งกลุ่ม 4 - 5 กลุ่ม และอภิปรายถึงประเด็นที่เขียนไว้ทำการคัดเลือกข้อความสำคัญที่สุด 3 ข้อความของบทเรียนนี้ แล้วนำเสนอผลของแต่ละกลุ่มต่อที่ประชุมรวม

COMMUNITY-BASED PSYCHO-SOCIAL SUPPORT - MODULE 6

#### ทบทวน

- สรุปประเด็นสำคัญของบทเรียนและจดบันทึกไว้ด้วยตัวท่านเอง
- แบ่งกลุ่ม 4-5 กลุ่ม และตกลงใจกันเลือกข้อความสำคัญที่สุด 3 ข้อความของบทเรียนนี้
- นำเสนอต่อที่ประชุมรวม

Reference Centre for Psychosocial Support      International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

# บทที่ 7





# การช่วยเหลือ

## อาสาสมัครและเจ้าหน้าที่

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

- เข้าใจถึงสาเหตุของความเครียดสำหรับอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่สหประชาชาติ สภาเด็กและเยาวชนแดง
- รับรู้ถึงสัญญาณของความรู้สึกอ่อนล้าอันเกิดจากการที่ต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นเวลานาน
- ดูแลผู้ร่วมงานและตนเองได้

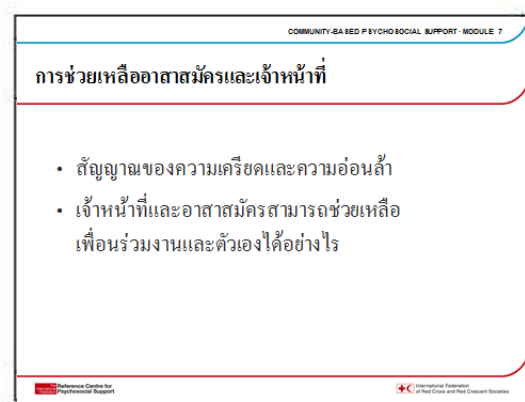
### เกริ่นนำ

บทเรียนนี้พิจารณาถึงสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นกับอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ที่ทำงานในสถานการณ์ยากลำบาก และการรับรู้ถึงสัญญาณของความเครียด แนะนำวิธีที่ผู้ร่วมงานและฝ่ายบริหารจะสามารถนำไปใช้ช่วยเหลือให้เกิดสุขภาวะด้านจิตสังคมของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร รวมทั้งวิธีการในการดูแลตัวเองและป้องกันความรู้สึกอ่อนล้าจากการทำงาน

สอบถามผู้เข้ารับการอบรมทั้งชั้นเรียนว่า ประเด็นนี้มีความสำคัญเพราะเหตุใด โดยเขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ต

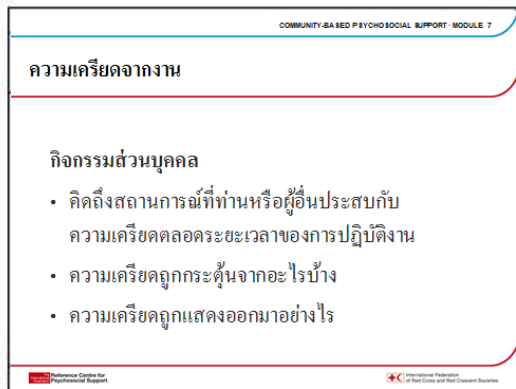
เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครของสหประชาชาติ สภาเด็กและเยาวชนแดงทำงานภายใต้สถานการณ์ที่ย่างยากท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความเครียดอยู่เป็นประจำ หลายครั้งที่ผู้ปฏิบัติงานลืมนึกถึงตัวเอง และแม้แต่กระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้รับประโยชน์

เล่าเรื่องราวที่เน้นย้ำถึงประเด็นที่ได้กล่าวถึงในช่วงเกริ่นนำ



## หน้า 93 - 95 ในคู่มือ

## ความเครียดของอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่



## กิจกรรมที่ 7.1

กิจกรรมรายบุคคลและการประชุมรวม

## เป้าหมาย

เพื่อพัฒนาความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับสาเหตุและปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด

## เครื่องมืออบรมที่ใช้

กระดาษและปากกา

## ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม  
ใช้เวลา 10 นาทีเขียนคำตอบของคำถามสำหรับ  
อภิปราย และรายงานข้อค้นพบต่อที่ประชุมรวม

## คำถามสำหรับอภิปราย

ท่านหรือผู้อื่นรู้สึกเครียดในช่วงระยะเวลาที่ตึงเครียด  
เนื่องจากสาเหตุใด

มีการแสดงความเครียดแสดงออกมาอย่างไรบ้าง

ติดตามผลในการประชุมรวม โดยการเขียนประเด็น  
สำคัญลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต และอภิปรายกับผู้เข้า  
รับการอบรม

เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครสภากาชาด สภาเสี้ยววงเดือน  
แดงที่ทำงานในสภาพแวดล้อมที่วิกฤติมักประสบกับ  
ความเครียดและแรงกดดัน

ตรงข้ามกับความคิดของบุคคลส่วนใหญ่ ความรุนแรง  
หรือประสบการณ์ที่ร้ายแรงไม่เพียงแต่ส่งผลให้เกิด  
ความเครียดกับตัวเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครเท่านั้น  
บ่อยครั้งที่ผู้ให้ความช่วยเหลือค้นพบความหมายในงานที่  
ทำ และสิ่งนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานจัดการกับสถานการณ์ที่  
ประสบอยู่ได้ บ่อยครั้งที่ปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด  
ของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัครพิสูจน์ได้ว่ามีสาเหตุมาจาก  
สภาพการทำงานและการบริหารจัดการด้านองค์กร เช่น

- ความไม่ชัดเจนในรายละเอียดของงาน
- การเตรียมความพร้อมไม่ดี
- ความไม่ชัดเจนในขอบเขตของงานและการสนับสนุน
- การกำกับดูแลไม่เพียงพอ
- อุปสรรคด้านกายภาพ
- ประเด็นความขัดแย้งด้านศีลธรรมหรือจริยธรรม
- การเผชิญกับสถานการณ์ภัยพิบัติเป็นระยะเวลานาน
- การสูญเสียความผูกพันจากครอบครัว
- ความรู้สึกของการมีประสิทธิภาพไม่เพียงพอ

ติดตามผลกิจกรรมด้วยการให้คำนิยามของความรู้สึก  
อ่อนล้า

สภาวะทางอารมณ์เนื่องจากเผชิญกับความเครียดระยะยาว  
เป็นลักษณะอาการของการเหนื่อยล้าทางอารมณ์เรื้อรัง  
สูญเสียพลังงานอย่างมาก ความกระตือรือร้นและแรงจูงใจ  
ในการทำงานลดลง ประสิทธิภาพการทำงานลดลง  
ความรู้สึกบรรลุผลสำเร็จส่วนตัวลดลง การมองโลกในแง่  
ร้ายและการเกลียดสังคม

### กิจกรรมที่ 7.2

แบบทดสอบความเครียด กิจกรรมส่วนบุคคล

#### เป้าหมาย

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับระดับความเครียดของตนเองและวิธีรับรู้สัญญาณของความรู้สึกอ่อนล้า

#### เครื่องมืออบรมที่ใช้

รายการสำหรับตรวจวัดความเครียด (คู่มือที่ท้ายบทเรียน)

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม มอบหมายให้ผู้เข้ารับการอบรมกรอกแบบสอบถามใช้เวลา 10 นาที แล้วเก็บรวบรวม อภิปรายผลจากการทำแบบสอบถามของผู้เข้ารับการอบรม โดยไม่มีการบังคับให้ใครต้องพูดคุยเกี่ยวกับระดับความเครียดของตนเอง การแลกเปลี่ยนควรทำโดยสมัครใจ

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 7

#### สาเหตุของความเครียดของผู้ช่วยเหลือ (1)



- การเตรียมตัวและการได้รับข้อสรุป โดยอัตโนมัติ
- เป็นส่วนหนึ่งของเหตุวิกฤติที่เกิดขึ้นยาวนาน
- การเผชิญสถานการณ์ภัยพิบัติเป็นเวลานาน
- อุปสรรคทางกายภาพ หมดแรงกำลัง และงานที่มีอันตราย
- พักผ่อนไม่เพียงพอและการเหนื่อยล้าเรื้อรัง
- ความรู้สึกว่าจัดการกับงานไม่ได้เพียงพอ
- การเผชิญกับความขัดแย้งทางศีลธรรมและจริยธรรม
- ความรู้สึกซับซ้อนจากนโยบาย/การตัดสินใจของผู้บังคับบัญชา

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 7

#### สาเหตุของความเครียดของผู้ช่วยเหลือ (2)



- การถูกแยกออกจากระบบสนับสนุนของคน (บ้านและครอบครัว)
- รู้สึกไม่ได้รับการสนับสนุนจากในพื้นที่ทำงานของตน
- การเผชิญกับการไร้กำลังหรือปัจจัยที่สังเกตได้ว่าไม่เคยเพียงพอต่อการปฏิบัติงาน
- การได้รับความโกรธ ความรู้สึกที่ไม่ได้รับการขอบคุณอย่างชัดเจน
- การกำกับดูแลที่ไม่ชัดเจน ไม่เพียงพอ หรือไม่สอดคล้องกัน
- ความรู้สึกคิดที่สามารถเข้าถึงอาหาร ที่หลบภัย และทรัพยากรอื่นมากเกินไป

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 7

#### แบบทดสอบความเครียด

กิจกรรมส่วนบุคคล

- กรอกแบบสอบถามที่แจกให้
- รวมคะแนน
- แลกเปลี่ยนผลการทดสอบในห้องประชุมรวม หากท่านสมัครใจ

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

หน้า 96 – 97 ในคู่มือ

### การดูแลสำหรับอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - MODULE 7

#### จัดการกับความเครียดของผู้ช่วยเหลือได้อย่างไร (1)

- คำแนะนำและการสนับสนุนจากหัวหน้าทีม
- ให้กำลังใจและช่วยเหลือผู้ร่วมงานของท่าน
- ให้เกียรติและรักษาความลับ เพื่อให้เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครรู้สึกปลอดภัยและยอมรับว่าตนเองเครียด และแสวงหาความช่วยเหลือ
- พูดคุยอย่างเปิดเผยและแลกเปลี่ยนปัญหาระหว่างกัน โดยปราศจากความกลัวผลลัพธ์ที่จะตามมาได้

Reference Centre for Psychological Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

ในเนื้อหาส่วนนี้พิจารณาถึงวิธีการลดความเครียดและความอ่อนล้าที่เกิดขึ้นของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครรู้สึกเป็นทุกข์จากความอ่อนล้า น้อยลงหากพวกเขาได้รับสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

- คำแนะนำ การสนับสนุน การประชุมอย่างสม่ำเสมอ การรักษาความลับ และการทำงานเป็นทีม
- การกำกับดูแลแบบสนับสนุน และการส่งต่อ

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 7

**จัดการกับความเครียดของผู้ช่วยเหลือได้อย่างไร (2)**

- เน้นย้ำเรื่องการดูแลตัวเอง
- พักผ่อนเมื่อท่านรู้สึกว่าคุณอ่อนล้าเล็กน้อย
- ติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนอย่างสม่ำเสมอ
- หยุดพักและถอนตัวออกมาเมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ยู่ยากเกินไป และภายหลังการสับเปลี่ยนงานแต่ละครั้ง
- สร้างระบบสนับสนุนในกลุ่มเพื่อนสำหรับแลกเปลี่ยนประสบการณ์

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

ผู้บังคับบัญชาควรให้การสนับสนุนด้านอารมณ์แก่อาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ภายในทีมด้วย กล่าวได้อีกว่า มีความคาดหวังว่า ผู้บังคับบัญชาจะให้การดูแลเอาใจใส่แก่อาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ ปกป้องพวกเขาในฐานะของทรัพยากรมนุษย์ และกำหนดขีดจำกัดของการขยายขอบเขตงาน

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 7

**ประโยชน์ที่จะได้รับการช่วยเหลือเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร**

ความเครียดส่งผลในด้าน

- ความตื่นตัวลดลง
- ผลการปฏิบัติงาน
- การตัดสินใจไม่ได้
- ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
- ผลที่ตามมาเรื่องสุขภาพ

ความเครียดทำให้เกิดความสูญเสียทั้งเงินและเวลา

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 7

**ความรู้สึกอ่อนล้า**

สภาวะทางอารมณ์เนื่องจากเผชิญกับความเครียดระยะยาว ซึ่งอยู่ในลักษณะของการแสดงความเหน็ดเหนื่อยด้านอารมณ์เป็นประจำ พลังงานลดลง ความกระตือรือร้นและแรงจูงใจในการทำงานลดน้อยลง ประสิทธิภาพการทำงานลดต่ำลง ความรู้สึกประสบความสำเร็จในตนเองลดน้อยลง มองโลกในแง่ร้ายและเกลียดสังคมน

Reference Centre for Psychosocial Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

**การทำงานเป็นทีม**

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานมีผลต่อการสร้างความเป็นทีม และช่วยป้องกันปัญหาด้านจิตใจ ปฏิบัติตอบสนองซึ่งไม่ได้รับมือและจัดการให้ตรงจุดอาจนำไปสู่ความเครียดที่เพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเปลี่ยนไปเป็นภาวะวิกฤติในที่สุด การแบ่งปันอุปสรรคกับบุคคลอื่นจะเป็นการลดความเข้าใจที่ผิดพลาดและการแปลความหมายที่ไม่ถูกต้อง สภาพแวดล้อมการทำงานที่มีการกระตุ้นให้พูดถึงปฏิบัติการตอบสนองด้านอารมณ์และข้อจำกัด เพื่อช่วยยืนยันถึงคุณภาพและประสิทธิภาพของกิจกรรม และสุขภาพของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร

**การกำกับดูแลแบบสนับสนุน**

บทบาทของผู้บังคับบัญชาแบบประเพณีนิยม คือการเฝ้าดูการปฏิบัติงานของอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ด้วยความเข้มงวดและเต็มที่ และการรักษาคุณภาพของงานให้อยู่ในมาตรฐานด้านการบริหารจัดการ อย่างไรก็ตาม

COMMUNITY-BASED PSYCHO-SOCIAL SUPPORT - MODULE 7

**ความเครียดจากงาน**

**จับคู่ทำกิจกรรม**

- ใช้สิ่งที่ท่านบันทึกไว้ในกิจกรรมที่แล้ว
- ท่านสามารถจัดการกับสาเหตุของความเครียดที่ท่านระบุไว้ได้อย่างไร ใช้แนวคิดและกิจกรรมที่อ้างไว้ในบทเรียนนี้
- อภิปรายข้อค้นพบของท่านในการประชุมรวม

Reference Centre for Psychological Support      International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

**การส่งต่อ**

หลายครั้งที่เจ้าหน้าที่และอาสาสมัครอาจแสดงสัญญาณของปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่รุนแรง หรือปัญหาด้านสุขภาพจิตอื่น ๆ แต่ละโครงการควรมีกลไกการส่งต่อภายในสภากาชาดประจำประเทศสำหรับบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือโดยผู้เชี่ยวชาญ

COMMUNITY-BASED PSYCHO-SOCIAL SUPPORT - MODULE 7

**ปฏิกิริยาตอบสนองที่เป็นปกติ (1)**

- พุดคุยกับบุคคลที่ท่านรู้สึกสบายใจที่จะคุยด้วย อธิบายความคิดและความรู้สึกของท่าน
- รับฟังและทำความเข้าใจว่าผู้อื่นพูดและคิดเห็นอะไรเกี่ยวกับเหตุการณ์
- ดูแลตัวเองเป็นพิเศษ กินอาหารที่ดี จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ และดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์
- หลีกเลี่ยงความคาดหวังที่สมบูรณ์แบบมากเกินไป เพราะมักนำไปสู่ความผิดหวังและความขัดแย้ง

Reference Centre for Psychological Support      International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

วิธีที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลตนเอง ประกอบด้วย

- พุดคุยกับใครบางคนที่ท่านรู้สึกสบายใจที่จะคุยด้วย อธิบายความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ของท่าน
- รับฟังและทำความเข้าใจว่าผู้อื่นพูดและคิดเห็นอะไรเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น
- ดูแลตัวเองเป็นพิเศษ การกินอาหารที่ดี จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ และการดูแลสุขภาพ
- หลีกเลี่ยงความคาดหวังที่สมบูรณ์แบบเกินไป เพราะมักนำไปสู่ความผิดหวังและความขัดแย้ง
- ไม่ปิดความวิตกกังวลหรือปัญหาอันอื่น ไม่หลับ
- ไม่ใช่ยาเอง ควรไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษา
- ทำงานตามกิจวัตรประจำวันอย่างต่อเนื่อง บอกเล่าเพื่อนและหัวหน้าทีมเกี่ยวกับความรู้สึกและความต้องการของท่านเพื่อสร้างความเข้าใจ

COMMUNITY-BASED PSYCHO-SOCIAL SUPPORT - MODULE 7

**ปฏิกิริยาตอบสนองที่เป็นปกติ (2)**

- ไม่พยายามปิดบังความรู้สึก
- ไม่ใช่รักษาเอง
- ทำงานตามกิจวัตรประจำวันอย่างต่อเนื่อง
- ค้นหาทางออกที่ดีต่อสุขภาพ
- ไม่เร่งรัดตัวเอง
- แสวงหาคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

Reference Centre for Psychological Support      International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

- ค้นหาทางออกที่ดีต่อสุขภาพ การเขียน ออกกำลังกายหรือเล่นดนตรี
- ไม่เร่งรัดตัวเอง ต้องใช้เวลาจัดการกับเหตุการณ์ที่ยากลำบาก
- ขอรับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ หากท่านยังคงรู้สึกเป็นทุกข์เกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองหลังจากเกิดเหตุการณ์ไม่กี่สัปดาห์

### กิจกรรมที่ 7.3

#### กิจกรรมกลุ่ม

#### เป้าหมาย

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมคิดเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดและการแก้ไขที่เป็นไปได้ในสภาพการทำงานของพวกเขา และเพื่อให้พวกเขาสามารถผนวกเอาความรู้และเทคนิคที่ได้รับไปใช้ในการปฏิบัติ

#### เครื่องมืออบรมที่ใช้

กระดาษและปากกา

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม ให้จับคู่กันทำกิจกรรม ใช้เวลา 15 นาที

#### คำถามสำหรับอภิปราย

ท่านสามารถจัดการกับสาเหตุของความเครียดที่ระบุไว้ได้อย่างไร

เทคนิคการดูแลใดที่ท่านสามารถนำไปใช้บรรเทาความเครียด

พิจารณาถึงรายละเอียดของการให้ความช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานมากขึ้น ทั้งที่เป็นรายบุคคลและกลุ่ม

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 7

#### ข้อดีของโครงการการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน

- เป็นการช่วยเหลือโดยผู้รู้สถานการณ์
- การช่วยเหลือสามารถทำได้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ
- การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานอย่างทันทีทันใดช่วยป้องกันปัญหาอื่นที่มีโอกาสเกิดขึ้นตามมาได้
- ผู้ที่อยู่ภายใต้ความเครียดอาจต้องการการช่วยเหลือระยะสั้น ๆ และไม่ได้มีปัญหาทางจิตใจที่สำคัญ
- การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานช่วยให้บุคคลได้พัฒนาทักษะการจัดการกับความเครียดส่วนตัวของตนเอง

Reference Centre for Professional Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

- การช่วยเหลือโดยผู้รู้สถานการณ์
- การช่วยเหลือสามารถทำได้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ
- การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานอย่างทันทีทันใดช่วยป้องกันปัญหาอื่น ๆ ที่อาจเกิดตามมา
- ผู้ที่อยู่ภายใต้ความเครียดอาจเพียงต้องการการช่วยเหลือในระยะสั้น ๆ และไม่ได้มีปัญหาทางจิตใจที่สำคัญแต่อย่างใด
- การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานช่วยให้บุคคลพัฒนาทักษะการจัดการกับความเครียดส่วนตัวของตนเองได้

### หน้า 97 – 99 ในคู่มือ

### การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 7

#### การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานคืออะไร

การรวมตัวกันของเพื่อนร่วมงาน เข้าเป็นกลุ่มสนับสนุน เป็นการระดมความรู้ มุมมอง และประสบการณ์ของทุกคนเพื่อรักษาประโยชน์ที่จะได้รับของแต่ละบุคคล

กลุ่มเพื่อนร่วมงานสามารถใช้เป็น

- กลุ่มสนับสนุนอย่างไม่เป็นทางการของผู้ที่คบหาสมาคมกันทั้งในระหว่างและหลังการทำงาน
- โครงสร้างการทำงานที่เป็นทางการสำหรับหรือเรื่องงานและแก้ไข



Reference Centre for Professional Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - MODULE 7

#### หลักของการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน

- เหมาะที่จะใช้ในลักษณะของการไม่ทำให้รู้สึกว่าคุณถูกก้าวถ่าง
- จัดการกับสถานการณ์และแหล่งที่ตั้งทรัพยากร ค้นหาสถานที่ที่เงียบ และหาผู้ที่มีความเกี่ยวข้องที่สามารถให้การช่วยเหลือได้ เช่น ครอบครัว เพื่อน การช่วยเหลือทางการแพทย์
- ให้ข้อมูลข่าวสาร องค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของการได้มาซึ่งการควบคุม คือ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์
- ช่วยเหลือในการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง ปฏิบัติกับผู้อื่นในฐานะของผู้ร่วมงานหรือเพื่อน ไม่ใช่ผู้เคราะห์ร้าย ให้การกระตุ้น เป็นสิ่งสำคัญเพื่อกระตุ้นการอธิบายเชิงบวก ถึงแม้ว่าไม่ได้เป็นสิ่งที่เป็นเท็จก็ตาม
- รักษาความลับ เป็นพื้นฐานหลักของการช่วยเหลือทั้งหมด
- ติดตามผลในลักษณะของการไม่ทำให้รู้สึกว่าคุณถูกก้าวถ่าง

Reference Centre for Professional Support | International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

### กิจกรรมที่ 7.4

#### การประชุมรวม

#### เป้าหมาย

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน

เขียนวลี “การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน” ลงในกระดาษฟลิปชาร์ด และสอบถามผู้เข้ารับการอบรมถึงสิ่งที่เข้าใจจากวลีนี้ว่ามีอะไรบ้าง เขียนข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับการอบรมลงไปและทำการสรุปด้วยการระดมความคิดเห็น โดยการเขียนคำจำกัดความที่คิดร่วมกันลงในกระดาษฟลิปชาร์ด

องค์ประกอบสำคัญ คือ การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ บทบาทที่ชัดเจน การทำงานเป็นทีม การแก้ไขปัญหา

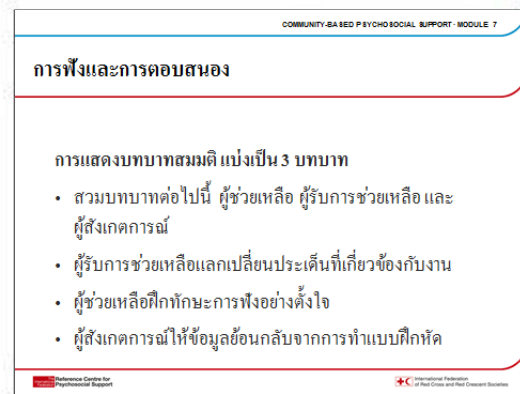
ติดตามผลการระดมความคิดเห็น โดยต่อเนื่องไปยังเรื่องข้อดีของการรวมตัวกันกับเพื่อนร่วมงาน

- สอบถามกลุ่มว่าเห็นด้วยหรือไม่อย่างไรกับข้อความ
- มีข้อสงสัยหรือไม่

#### คำแนะนำสำหรับการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน

- เป็นวิธีที่เหมาะสมที่จะทำให้รู้สึกว่าคุณถูกก้าวถ่าง ถ้าวุฒคนนั้นไม่ต้องการพูดคุย ให้อยู่ข้าง ๆ ก็เพียงพอแล้ว
- จัดสถานการณ์ให้เหมาะสมและระบุแหล่งทรัพยากรหาสถานที่เงียบ ๆ และค้นหาตัวบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องที่สามารถช่วยเหลือได้ เช่น ครอบครัว เพื่อน การช่วยเหลือทางการแพทย์
- ให้ข้อมูลข่าวสาร องค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของการได้มาซึ่งการควบคุม คือ ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสถานการณ์
- ช่วยเหลือในการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง ปฏิบัติกับผู้อื่นเสมือนผู้ร่วมงานหรือเพื่อน ไม่ใช่ผู้เคราะห์ร้าย

- ให้กำลังใจ เป็นสิ่งสำคัญเพื่อกระตุ้นการอธิบายเชิงบวก ถึงแม้ว่าไม่ได้เป็นสิ่งที่เห็นแก่ตัวก็ตาม
- รักษาความลับ เป็นพื้นฐานหลักของการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน (เช่นเดียวกันกับการช่วยเหลืออื่น ๆ ทั้งหมด)
- ติดตามผลในลักษณะของการไม่ทำให้รู้สึกว่าคุณก้าวถ่าง ดำเนินการอบรมต่อไปยังเรื่องคำแนะนำและใช้เวลาผู้เข้ารับการอบรม 5 นาที เชื่อมโยงคำแนะนำเข้ากับสภาพแวดล้อมการทำงานระดับท้องถิ่นว่า มีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติหรือไม่ มีความเหมาะสมเพราะเหตุใด



#### กรณีศึกษา

การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานสำหรับปีเตอร์ (Peter) ท่านคือทีมอาสาสมัคร 5 คนจากเมืองใหญ่แห่งหนึ่ง ซึ่งได้เข้าร่วมในกิจกรรมด้านจิตสังคมมากมาย เช่น การเยี่ยมบ้าน กิจกรรมการละเล่น และการฝึกอบรม ตลอดระยะเวลาหกเดือนที่ผ่านมาภายหลังเกิดเหตุการณ์วิกฤติได้มีการสรรหาอาสาสมัครใหม่เป็นจำนวนมาก ปีเตอร์เป็นคนที่เพิ่งเป็นสมาชิกใหม่ของทีม เขามีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในช่วงเดือนที่ผ่านมา ทำงานหนักแต่กลับโกรธง่ายและบ่นเรื่องอาการนอนไม่หลับ สมาชิกอื่น ๆ ในทีมพบว่า ปีเตอร์มีอุปสรรคกับการทำงานในปัจจุบัน สมาชิกคนหนึ่งพยายามพูดคุยและบอกกับปีเตอร์ว่า ทุกคนในทีมรู้สึกว่าคุณเครียด แต่ปีเตอร์กลับโกรธมากและย้อนกลับว่าไม่ใช่ธุระอะไรของท่าน

### กิจกรรมที่ 7.5

จับคู่ทำกิจกรรม แล้วต่อด้วยการประชุมรวม

#### เป้าหมาย

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีประสบการณ์เรื่องผลที่ได้รับจากการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน และฝึกทักษะในการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม

ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่กันและตัดสินใจว่าใครจะเป็นผู้ให้และใครจะเป็นผู้รับการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน

ผู้รับการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานเลือกประเด็นข้อกังวลที่มีต่อกิจกรรมของสภาวิชาชีพ สภาวิชาชีพเดือนแดง มอบหมายให้ผู้ฟังใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและการสื่อสารแบบระดับประคอง ให้นเวลา 15 นาทีสำหรับการทำกิจกรรมและ 5 นาทีสำหรับการอภิปรายกับคู่ของตนเกี่ยวกับสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อผู้พูด

ติดตามผลในการประชุมรวม ให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงความคิดเห็นถึงผลที่ได้รับจากการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน สิ่งที่พวกเขาพบว่าให้ความช่วยเหลือได้คืออะไร และได้เรียนรู้อะไรจากการฝึกปฏิบัติ

### กิจกรรมเพิ่มเติม

กิจกรรมกลุ่มต่อด้วยการประชุมรวม

#### เป้าหมาย

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมวางแผนวิธีการทำงานเป็นทีมและการเสนอการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานได้

#### ขั้นตอน

อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมแก่ผู้เข้ารับการอบรม แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม อ่านกรณีศึกษาให้ผู้เข้ารับการอบรมฟัง (คู่มือด้านล่าง) และให้เวลา 15 นาทีสำหรับการอภิปรายกลุ่มนำเสนอแนวคิดวิธีการเสนอการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานในการประชุมรวม

#### คำถามสำหรับอภิปราย

วิธีการเข้าหาอาสาสมัครที่เป็นผู้ร่วมงานที่ดีที่สุดภายใต้สถานการณ์นี้คืออะไร การช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงานแบบใดที่ทีมสามารถเสนอให้กับปีเตอร์

ในการอภิปรายรวม วิทยากรอาจถามผู้เข้ารับการอบรมว่า หากพบกับสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน พวกเขาทำอะไรที่ช่วยเหลือและเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนร่วมงาน เน้นย้ำว่าถึงแม้จะเป็นการยากในการค้นหาทางแก้ไข แต่ก็ควรลงมือปฏิบัติเพื่อเป็นการป้องกันผู้รับประโยชน์ เช่นเดียวกับตัวอาสาสมัครเอง อีกทั้งอาจจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับผู้จัดการของสภาวิชาชีพ สภาวิชาชีพเดือนแดงในบางประเด็นด้วย

### ทบทวนบทเรียน

กิจกรรมส่วนบุคคลและการประชุมรวม

มอบหมายให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนสรุปประเด็นสำคัญทั้งหมดและเขียนบันทึกไว้ แบ่งกลุ่ม 4 – 5 กลุ่ม และให้กลุ่มอภิปรายถึงประเด็นต่าง ๆ และตกลงเลือกข้อความสำคัญที่สุดของบทเรียนนี้ 3 ข้อความ หลังจากนั้นให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กลุ่มในการประชุมรวม

COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT: MODULE 7

#### ทบทวน

- สรุปเป็นรายบุคคลถึงประเด็นสำคัญทั้งหมดและบันทึกไว้
- แบ่งกลุ่ม 4-5 กลุ่ม และตกลงเลือกข้อความสำคัญที่สุดของบทเรียนนี้มา 3 ข้อความ
- ให้ข้อมูลย้อนกลับในการประชุมรวม

Reference Centre for Psychosocial Support
  ICF International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies



## หน้า 93-95 ในคู่มือ

## แบบสอบถามย่อเรื่องความเครียด

**การแปลความหมาย** ไม่นำเอาบรรทัดฐานปกติที่เป็นทางการมาใช้สำหรับมาตรวัดนี้ ขึ้นอยู่กับเนื้อหาของแต่ละหัวข้อ คะแนน 0 – 15 บ่งบอกว่าบุคคลจัดการกับความเครียดจากงานได้เหมาะสมเพียงพอ คะแนน 16-25 บ่งบอกว่าบุคคลเป็นทุกข์จากความเครียดจากงานและควรแนะนำให้ปฏิบัติตนในเชิงป้องกัน คะแนน 26-35 บ่งบอกว่ามีความเป็นไปได้ของอาการอ่อนล้าจากงาน คะแนนมากกว่า 35 บ่งชี้ว่ามีอาการอ่อนล้าจากงานอย่างชัดเจน

**ข้อแนะนำ** ให้คะแนนแต่ละหัวข้อต่อไปนี้ในแง่ของอาการเหล่านี้เกิดขึ้นจริงกับท่านมากน้อยเพียงใดในช่วงหนึ่งเดือนที่ผ่านมา

0 = ไม่เคยเกิด

1 = เกิดบ้างเป็นครั้งคราว

2 = เกิดค่อนข้างบ่อย

3 = เกิดบ่อย ๆ

4 = เกิดขึ้นเกือบเป็นประจำ

1. ท่านเหนื่อยง่ายหรือไม่ ท่านรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเกือบตลอดเวลาทั้ง ๆ ที่นอนหลับอย่างเพียงพอ

2. คนอื่นกำลังรบกวนท่านด้วยความต้องการและเรื่องราวเกี่ยวกับกิจกรรมประจำวันของพวกเขาหรือไม่ ความไม่สะดวกสบายเล็กน้อยทำให้ท่านเหนื่อยง่ายหรือกระสับกระส่ายหรือไม่

3. ท่านวิพากษ์วิจารณ์ ถูกเหยียดหยาม ปลาทปล้ำผู้อื่นเพิ่มมากขึ้นหรือไม่

4. ท่านได้รับผลกระทบจากความเศร้าเสียใจที่ท่านไม่สามารถอธิบายได้หรือไม่ ท่านร้องไห้มากกว่าปกติหรือไม่

5. ท่านหลงลืมการนัดหมาย กำหนดเวลาส่งงาน สิ่งของตนเองหรือไม่ ท่านเริ่มมีอาการใจลอยหรือไม่

6. ท่านพบปะกับเพื่อนสนิทและสมาชิกในครอบครัวบ่อยครั้งน้อยลงหรือไม่ ท่านพบว่าตนเองกำลังต้องการอยู่คนเดียวและหลีกเลี่ยงแม้กระทั่งเพื่อนสนิทหรือไม่

7. ท่านต้องพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ที่เคยทำเป็นกิจวัตรหรือไม่

8. ท่านกำลังเจ็บปวดจากสาเหตุทางร่างกาย เช่น ปวดท้อง ปวดหัว ไข้เรื้อรัง อาการเจ็บปวดทั่วไปหรือไม่

9. ท่านรู้สึกสับสนหรือเริ่มต้นใหม่ไม่ถูกเมื่อกิจกรรมของแต่ละวันเกิดการหยุดชะงักหรือไม่

10. ท่านหมดความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ ที่ท่านเคยสนใจหรือเคยเพลิดเพลินมาก่อนหรือไม่

11. ท่านมีความกระตือรือร้นเพียงเล็กน้อยกับงานของท่านหรือไม่ ท่านรู้สึกในแง่ลบ ไม่มีประโยชน์ หรือหลุดเกี่ยวกับงานของท่านหรือไม่

12. ท่านมีประสิทธิภาพน้อยกว่าที่ท่านคิดว่าควรเป็นหรือไม่

13. ท่านรับประทานอาหารมากขึ้น (หรือน้อยลง) สูบบุหรี่มากขึ้น พังพาแอลกอฮอล์หรือยาในการจัดการกับงานของท่านหรือไม่

**คะแนนรวม**

(รวมคะแนนจากข้อ 1-13)

TOMAS BERTELSEN/DANISH RED CROSS



# ภาคผนวก

ภาคผนวก 1 การเปิดและปิดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

ภาคผนวก 2 การทำงานร่วมกับผู้แปล

ภาคผนวก 3 แผนงานการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

ภาคผนวก 4 ตารางกิจกรรมที่ 4.4

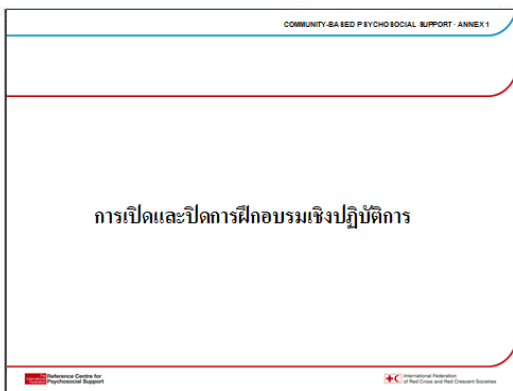
ภาคผนวก 5 แบบฟอร์มการประเมินผล

ภาคผนวก 6 ทรัพยากร

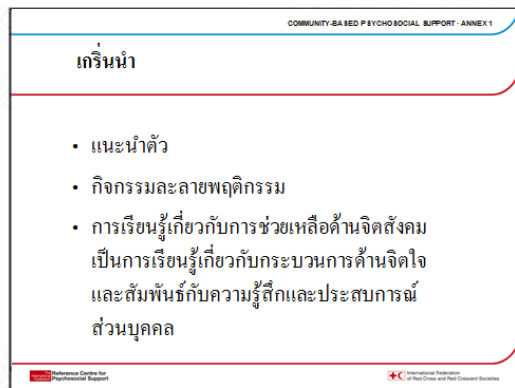
## ภาคผนวก 1 การเปิดและปิดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

ก่อนการบรรยาย

- ปรับบทเรียนให้เข้ากับบริบทหากมีความจำเป็น
- จัดพิมพ์เอกสารเกี่ยวกับโครงการ
- จัดพิมพ์เอกสารประกอบการบรรยาย
- จัดพิมพ์กรณีศึกษาที่ต้องใช้ในแต่ละบทเรียน
- เตรียมตารางการอบรม
- ตรวจสอบอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และทดสอบว่าใช้งานได้
- ให้ความมั่นใจว่าท่านสามารถฉายภาพยนตร์ เปิดเพลง และใช้งานโปรแกรมเพาเวอร์พอยต์ได้



การฝึกอบรมในประเด็นด้านจิตสังคมนั้นทำให้เกิดความท้าทายพิเศษหลายประการตั้งแต่ตัวของหัวข้อที่มีความละเอียดอ่อน และผู้เข้ารับการอบรมอาจถูกทำให้อึดถึงประสบการณ์ส่วนตัวที่รุนแรงและเจ็บปวดเป็นอย่างมาก วิทยากรกระบวนการต้องเป็นต้นแบบที่ดี หมายความว่าจำเป็นต้องสาธิตให้เห็นถึงทักษะการฟังที่ดี ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความมั่นใจอีกครั้ง และอำนวยความสะดวกช่วยเหลือด้านอารมณ์เชิงบวกภายในกลุ่ม สิ่งสำคัญอย่างยิ่งคือ มีการเปิดและปิดการฝึกอบรมที่เหมาะสม



### เกริ่นนำ

- เปิดการประชุมด้วยการแนะนำตัวเองของวิทยากร คุณลักษณะส่วนตัว ข้อมูลเบื้องต้น สาเหตุที่ท่านเชื่อว่าประเด็นนี้สำคัญ ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนแนะนำตัวเอง วิธีการที่ใช้เริ่มต้นการฝึกอบรมแบบไม่เป็นทางการมากกว่าคือ การใช้กิจกรรมละลายพฤติกรรม ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้จักกันและกันและรู้สึกสะดวกใจในการอยู่ร่วมกัน ข้อแนะนำสำหรับการละลายพฤติกรรมอยู่ในส่วนของบทแรก
- อธิบายว่าการเรียนรู้เกี่ยวกับการช่วยเหลือทางด้านจิตสังคมเกี่ยวกับการเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการด้านจิตใจ ซึ่งสัมพันธ์กับความรู้สึกและประสบการณ์ส่วนบุคคล บางครั้งอาจนำไปสู่ผลกระทบด้านอารมณ์ของสมาชิกในกลุ่ม และนี่เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจและยอมรับให้ได้

กำหนดกฎกติกา	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย สิ่งที่คุณคุยกันในห้องเรียนจะเป็นความลับและอยู่เฉพาะในห้องเรียนเท่านั้น</li> <li>• ทุกคนมีสิทธิ์ในการพูด แต่ไม่มีใครถูกบังคับให้พูด</li> <li>• การมีส่วนร่วมทุกอย่างจะได้รับการชื่นชม</li> <li>• ไม่มีใครตัดสินว่าถูกหรือผิด</li> <li>• อภิปรายถึงกติกาสําหรับการแสดงปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน</li> <li>• อภิปรายถึงความคาดหวัง</li> <li>• นำเสนอและอภิปรายตัวโครงการ</li> </ul>	<p>COMMUNITY-BASED PSYCHOSOCIAL SUPPORT - ANNEX 1</p> <p>International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies</p>

### กำหนดกติการ่วมกัน

- สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยโดยให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้ว่ามีการรักษาทุกอย่างเป็นความลับ สิ่งที่คุณคุยกันในห้องเรียนจะอยู่เฉพาะในห้องเรียนเท่านั้น

- เน้นย้ำว่าทุกคนมีสิทธิ์ในการพูด แต่ไม่มีใครถูกบังคับให้พูด
- กระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงออกถึงมุมมองและข้อกังวลของตนเอง และอภิปรายในประเด็นต่าง ๆ ทุกการมีส่วนร่วมจะได้รับการชื่นชม
- ทำให้เกิดความชัดเจนเมื่อผู้เข้ารับการอบรมพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกและปฏิกิริยาตอบสนองส่วนตัว ไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด
- กำหนดกติกาสำหรับการแสดงปฏิสัมพันธ์กันในห้องเรียนในการร่วมมือกับผู้เข้ารับการอบรม
- ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดความตระหนักในกติกาและความคาดหวังของกลุ่มที่วางไว้ (หากไม่ได้กำหนดสิ่งเหล่านี้ด้วยตนเอง)
  - ให้ผู้เข้ารับการอบรมปิดโทรศัพท์มือถือ หากไม่ได้ให้เปิดระบบสั่นเพื่อไม่ให้รบกวนคนอื่น
  - เน้นย้ำเรื่องการตรงต่อเวลา
  - แจ้งกำหนดตารางเวลาการฝึกอบรมทั้งหมดแก่ผู้เข้ารับการอบรม (ยึดหยุ่นได้) มีหลักเกณฑ์ชัดเจนว่า แต่ละบทเรียนจะดำเนินการอย่างไร และพักช่วงไหนใช้เวลาเท่าไร ทำให้เข้าใจชัดเจนว่า ผู้เข้ารับการอบรมอาจถูกมองว่าขาดความเคารพถ้าออกจากห้องในขณะที่ผู้อื่นกำลังแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนตัว
  - เน้นย้ำเป็นพิเศษเรื่องที่คุณเข้ารับการอบรมจะถูกคาดหวังให้ถามคำถามเมื่อเกิดความสับสนหรือไม่เข้าใจ
- นำเสนอตัวโครงการและอภิปรายกับผู้เข้ารับการอบรมว่านี่คือสิ่งที่พวกเขาคาดหวังหรือไม่ ต้องการใช้เวลามากกว่าหรือน้อยกว่ากับสิ่งใดบ้าง พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนแล้วแต่กรณี

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - ANNEX 1

**จบการอบรมแต่ละวัน**

ผู้เข้ารับการอบรมจำเป็นต้องรู้ว่าใกล้ผู้ถือการอบรมของวันแล้ว

- สรุปเนื้อหาของวัน
- สอบถามว่าผู้เข้ารับการอบรมมีคำถามอะไรบ้าง
- ทบทวนในห้องประชุมรวมเมื่อสิ้นสุดแต่ละวัน
- แนะนำโปรแกรมสำหรับวันต่อไป

Reference Center for Psychological Support      International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

### สิ้นสุดการอบรมแต่ละวัน

- ผู้เข้ารับการอบรมจำเป็นต้องรู้ว่าหมดเวลาอบรมของวันแล้ว ดังนั้นการสรุปหรือทบทวนจึงเป็นสิ่งสำคัญ
- เมื่อสิ้นสุดวัน ให้ทำการสรุปเนื้อหา สอบถามหากมีคำถามและแนะนำโปรแกรมของวันถัดไป
- ให้ผู้เข้ารับการอบรมทำการทบทวนในการประชุมรวมเมื่อสิ้นสุดวัน ตัวอย่างเช่น ถามผู้เข้ารับการอบรมว่าประทับใจอะไรมากที่สุดระหว่างวันนี้ หรือสิ่งใดที่ท่านสามารถนำไปปฏิบัติได้ทันทีหลังการฝึกอบรม

COMMUNITY-BASED PSYCHO SOCIAL SUPPORT - ANNEX 1

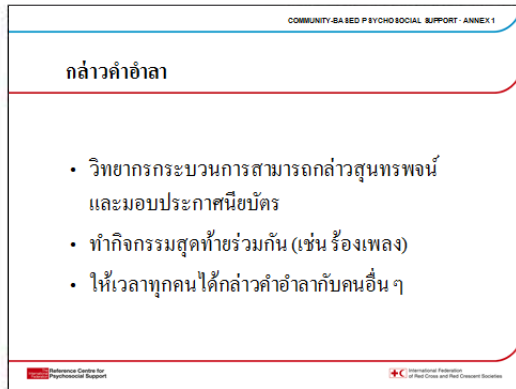
**การปิดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ**

- ให้ความสำคัญกับการปิดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
- ประเมินผลการเขียนหรือปากเปล่า ส่วนบุคคลหรือประชุมรวม
- ถ้าใช้ทั้งแบบสอบถามและการให้ข้อมูลย้อนกลับในการประชุมรวม ควรแจกแบบสอบถามก่อน

Reference Center for Psychological Support      International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

### การปิดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

- เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการใช้เวลากับการปิดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการด้วยการให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้สึกพร้อมที่จะจากลาและต้องการดำเนินการตามแนวคิดที่ดีที่ตนได้รับจากการฝึกอบรม ดังนั้น การประเมินผลไม่ว่าจะเป็นการเขียนหรือสอบถามปากเปล่าจึงเป็นเรื่องสำคัญต่อไปนี้เป็นแนวคิดเรื่องวิธีการประเมินผล
- ให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคนกรอกแบบประเมินผล เช่น ตัวอย่างในภาคผนวก 5
- ทำการประเมินผลในการประชุมรวมด้วยคำถาม เช่น ท่านคิดว่าความรู้เรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคมของท่านเพิ่มขึ้นหรือไม่ การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการนี้เป็นไปตามความคาดหวังของท่านหรือไม่ ท่านคิดว่าการฝึกอบรมครั้งนี้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายหรือไม่ การติดตามการบรรยายหรือง่ายเพียงใด อะไรคือสิ่งที่ทำให้ท่านสนุกสนานระหว่างการเรียน ท่านมีข้อเสนอแนะสำหรับการปรับปรุงบทเรียนให้ดีขึ้นหรือไม่
- ให้ผู้เข้ารับการอบรมล้อมวงกัน และให้บอกถึงสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ได้เรียนรู้มา 3 อย่าง หรือบอกถึงประสบการณ์ที่มีนัยสำคัญมากที่สุด 1 อย่างที่ผู้เข้ารับการอบรมได้รับระหว่างการฝึกอบรม
- หากมีการใช้ทั้งแบบสอบถามและการให้ข้อมูลย้อนกลับในการประชุมรวม ให้ผู้เข้ารับการอบรมกรอกแบบสอบถามก่อน เนื่องจากการประชุมรวมอาจมีอิทธิพลต่อคำตอบของผู้เข้ารับการอบรม



### กล่าวกำอ้อ

- แจกกระดาษขนาดใหญ่ให้ผู้เข้ารับการอบรมพร้อมด้วยดินสอสี ให้ผู้เข้ารับการอบรมเดินไปหาบุคคลอื่น และเขียนสิ่งที่เรียนรู้จากบุคคลนั้น สิ่งใดที่ท่านชื่นชมเกี่ยวกับบุคคลนั้นหรืออวยพรให้กับบุคคลนั้น
- เตรียมคำขอบคุณและคำอ้อลาสั้น ๆ เพื่อกล่าวขอบคุณผู้เข้ารับการอบรมสำหรับความร่วมมือและการมีส่วนร่วม และกระตุ้นผู้เข้ารับการอบรมให้รักษาการทำงานที่ดีต่อไป ให้แน่ใจว่าพวกเขาได้รับทะเบียนสำหรับการติดต่อที่ครบถ้วน (หากต้องการ) และกระตุ้นให้มีการติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้พวกเขายังคงแลกเปลี่ยนข่าวสาร มุมมอง และความท้าทายอย่างต่อเนื่อง มอบประกาศนียบัตรและอย่าลืมขอบคุณผู้ที่ให้การช่วยเหลือในกระบวนการต่าง ๆ ทุกคน

แนวคิดอื่น ๆ สำหรับการกล่าวกำอ้อ

- ร้องเพลงซึ่งเป็นที่นิยมในชุมชนร่วมกัน
- เดินไปรอบ ๆ เพื่อกล่าวกำอ้อเป็นการส่วนตัวกับแต่ละคน และทุกคน
- ยืนล้อมเป็นวงกลมและกล่าวกำอ้อ อาจจับมือกันหากมีความเหมาะสมด้านวัฒนธรรม

มีอีกหลายวิธีในการกล่าวกำอ้อที่ท่านสามารถเลือกใช้ได้ อย่างไรก็ตามให้แน่ใจว่าท่านได้เลือกในสิ่งที่ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมได้กล่าวกำอ้อและรู้สึกว่าการฝึกอบรมสิ้นสุดลงด้วยความอบอุ่นสร้างสรรค์ กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มรักษาจิตวิญญาณที่ดีและนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ระหว่างการฝึกอบรมไปใช้ให้เป็นประโยชน์สำหรับชุมชนและเพื่อนร่วมงาน

## ภาคผนวก 2 การทำงานร่วมกับผู้แปล

การดำเนินการฝึกอบรมการช่วยเหลือด้านจิตสังคมที่ต้องใช้ผู้แปลเป็นกระบวนการที่ยุ่งยากจึงต้องการการเตรียมการเป็นอย่างดี

เป็นเรื่องยากในการแปลคำศัพท์และคำพูดด้านจิตวิทยาซึ่งเป็นการอธิบายถึงอารมณ์ต่าง ๆ เนื่องจากคำที่มีความหมายเหมือนหรือใกล้เคียงที่ใช้อธิบายลักษณะด้านอารมณ์เฉพาะอย่างถูกต้องแม่นยำนั้นอาจไม่ปรากฏอยู่ในการแปลความหมายภาษาที่ใช้ทั่วไป ความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมในการแสดงออกด้านอารมณ์และปฏิกิริยาตอบสนองด้านจิตใจก็มีผลด้วยเช่นกัน สิ่งสำคัญคือผู้แปลต้องตระหนักรู้และแปลความหมายของแนวคิดและความรู้สึกให้ถูกต้องมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

เพื่อให้กระบวนการแปลความหมายมีความต่อเนื่องกันเท่าที่จะเป็นไปได้ ควรเตรียมเครื่องมืออุปกรณ์ที่เป็นเอกสารและการบรรยายด้วยโปรแกรมเพาเวอร์พอยต์ เนื้อหาบทเรียนทั้งหมดที่จะนำไปใช้มอบให้กับผู้แปลล่วงหน้า การนำเสนอด้วยโปรแกรมเพาเวอร์พอยต์และเอกสารประกอบการบรรยายทั้งหมดควรได้รับการแปลเป็นภาษาของผู้เข้ารับการอบรม

ถ้าสามารถหาผู้แปลได้มากกว่าหนึ่งคน มีคำแนะนำซึ่งพอจะเป็นประโยชน์สำหรับใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกดังต่อไปนี้ หากการฝึกอบรมใช้เวลานานกว่าสองสามชั่วโมง หรือไม่มีผู้แปลซึ่งมีความชำนาญ (ซึ่งมักเป็นกรณีที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุด) การทำงานกับผู้แปลมากกว่าหนึ่งคนเป็นวิธีที่ดีที่สุด หากผู้แปลรู้สึกเหนื่อยจะทำให้การแปลลดทอนลงและผิดพลาดมากขึ้น

### ระหว่างการฝึกอบรม

- สบตากับผู้ที่กำลังพูดหรือผู้ที่ท่านพูดด้วยเป็นระยะ ไม่ใช่กับผู้แปล
- ใช้ภาษาง่าย ๆ
- พูดประโยคสั้น ๆ ถ้าวิทยากรต้องการแปลโดยตรง
- อย่าลืมเว้นจังหวะระหว่างพูด
- ให้แน่ใจว่าผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจข้อความอย่างชัดเจน
- จัดเวลาพักให้กับผู้แปล และสลับเปลี่ยนหากเป็นไปได้

อภิปรายบทเรียนกับผู้แปลล่วงหน้า แจ้งให้ทราบเกี่ยวกับการฝึกอบรมและเป้าหมาย อภิปรายแต่ละหัวข้อเพื่อให้ผู้แปลได้ถามคำถาม อย่าลืมว่าผู้แปลต้องรู้และเข้าใจเนื้อหา มากพอสมควร เพื่อให้การแปลมีคุณภาพสูงสุด เน้นความสำคัญของการแปลอย่างตรงไปตรงมา ไม่ละทิ้งข้อมูลใด ๆ หรือเพิ่มความคิดหรือแนวคิดของตนเองลงไป การแปลโดยผู้แปลที่ไม่ชำนาญอาจมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นได้บ่อย สิ่งสำคัญคือผู้แปลต้องไม่เสริมแต่งการแสดงออกของความรู้สึกหรืออธิบายถึงประสบการณ์ส่วนตัวของผู้เข้ารับการอบรม เน้นย้ำว่าหากผู้แปลพลาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือไม่เข้าใจก็สามารถถามได้ แทนที่จะแปลความหมายไปอย่างไม่ถูกต้อง

เมื่อทำงานร่วมกับผู้แปล จำเป็นต้องตระหนักถึงเวลาที่เพิ่มมากขึ้นสำหรับการแปล หากมีเวลาเพียงสั้น ๆ อาจต้องแปลด้วยความเร่งรีบและเกิดความไม่ชัดเจนขึ้นได้ มีเครื่องมือประมาณ 60 % เมื่อเทียบกับการสื่อสารโดยตรงที่มีความเป็นไปได้ว่าต้องแปล

เช่นเดียวกับผู้เข้ารับการอบรม ผู้แปลอาจได้รับผลกระทบด้านอารมณ์จากเรื่องราวที่ได้รับการบอกเล่า วิทยากรสามารถปฏิบัติต่อผู้แปลได้เช่นเดียวกับผู้เข้ารับการอบรม (ดูเนื้อหาหัวข้อ “วิธีการจัดการกับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ที่รุนแรง” ในหน้า 18)

หากเป็นไปได้ ควรมีการประชุมกับผู้แปลเมื่อสิ้นสุดการอบรมของแต่ละวัน ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบว่า

- ผู้แปลรู้สึกที่สามารถแปลทุกอย่างได้หรือไม่
- มีประเด็นใดบ้างที่ยังต้องการความชัดเจน
- ควรมีการปรับบทเรียนให้หลากหลายเพื่อให้ง่ายต่อการแปลหรือไม่
- ผู้แปลพบว่ามีความยุ่งยากในการฟังตัวอย่างหรือเรื่องราวต่าง ๆ หรือไม่

### คุณสมบัติของผู้แปลที่ดี ซึ่งเหมาะสมกับเป้าหมายนี้คือ

- มีความเข้าใจอย่างซ้ำของในภาษาต่างประเทศ
- มีความเข้าใจในเรื่องการช่วยเหลือด้านจิตสังคม
- มีความรู้ในวัฒนธรรมที่มีความเกี่ยวข้อง
- มีการพิจารณาในรายละเอียด
- มีความรู้เกี่ยวกับศัพท์ด้านจิตวิทยา และยินดีที่จะค้นคว้าเพิ่มเติมหากจำเป็น
- มีการฝึกอบรมหรือมีประสบการณ์



### ภาคผนวก 3 แผนงานการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

แผนการฝึกอบรม – วันที่หนึ่ง

สภากาชาดประเทศไทย:

การจัดห้องเรียน:

วันที่:

วิทยากร:

จำนวนของผู้เข้ารับการอบรม:

เป้าหมายของการฝึกอบรม

- ผู้เข้ารับการอบรมได้เข้าร่วมในกระบวนการเรียนรู้
- ผู้เข้ารับการอบรมคุ้นเคยกับการช่วยเหลือด้านจิตสังกรมรูปแบบต่างๆ
- ผู้เข้ารับการอบรมสามารถอธิบายถึงความเครียดและปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไปได้

หัวข้อ	กิจกรรม		เครื่องมืออุปกรณ์สนับสนุน
09:00-11:00	กล่าวต้อนรับและพิธีเปิด การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ	สภากาชาดประเทศไทย/สำนักงานสาขาเปิดการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เกริ่นนำ เกมส์ละลายพฤติกรรม “สิ่งที่ท่านโปรดปราน” อภิปรายกับผู้เข้ารับการอบรมถึงข้อแนะนำสำหรับกติกาศึกษาพื้นฐาน การบรรยายเป้าหมายของการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ อภิปรายกับผู้ เข้ารับการอบรม	กระดาษฟลิปชาร์ด ป้ายชื่อหรือลูกบอล
11:00-11:15	พักรับประทานอาหารว่าง		
11:15-12:00	บทเรียน 1 เหตุการณ์วิกฤต และการช่วยเหลือด้าน จิตสังกรม	การบรรยายเรื่องเหตุการณ์วิกฤต กิจกรรมที่ 1.2 เหตุการณ์วิกฤตเกิดจากอะไร กิจกรรมที่ 1.3 ผลกระทบด้านอารมณ์เพิ่มขึ้นได้จากอะไร + ติดตามผล	ไฟล์นำเสนอบทที่ 1, สไลด์ 1-4 เอกสารกรณีศึกษา, กระดาษฟลิปชาร์ด, สไลด์ 5-9
12:00-13:00	พักรับประทานอาหารกลางวัน		
13:00-14:45	บทเรียน 1 (ต่อ)	กิจกรรมที่ 1.4, 1.5 และหรือ 1.6 กิจกรรมที่ 1.7 การบรรยายเรื่องบทบาทของเจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร ในการช่วยเหลือด้านจิตสังกรม ทบทวนบทเรียน	สไลด์ 10-14 สไลด์ 15-16 สไลด์ 17
14:45-15:00	พักรับประทานอาหารว่าง		
15:00-17:00	บทเรียน 2 ความเครียด และการจัดการความเครียด	กิจกรรมที่ 2.1 การบรรยายเรื่องความเครียดคืออะไรและ ปฏิกิริยาตอบสนองทั่วไปต่อความเครียด กิจกรรมที่ 2.2 ความเครียดขั้นรุนแรงและปฏิกิริยาตอบสนองทั่วไป	สไลด์ 1-5 สไลด์ 6-8

หมายเหตุ: แผนการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการควรเป็นไปตามตัวอย่างนี้เท่านั้น ใช้ผังตารางในหน้าสุดท้ายเพื่อจัดทำโครงสร้าง  
การฝึกอบรมซึ่งเป็นไปตามความต้องการและบริบทของการฝึกอบรมเฉพาะของท่าน

**แผนการฝึกอบรม – วันที่สอง**

สภากาชาดประเทศไทย:

การจัดห้องเรียน:

วันที่:

วิทยากร:

จำนวนของผู้เข้ารับการอบรม:

เป้าหมายของการฝึกอบรม

- ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจในกลไกที่เกี่ยวข้องกับความเครียดขั้นรุนแรง และเพิ่มศักยภาพในการช่วยเหลือผู้อื่น
- ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจในกลไกของความสูญเสียและความ โศกเศร้า และการเตรียมความพร้อมในการช่วยเหลือผู้ประสบกับความสูญเสียให้ดียิ่งขึ้น

เวลา	หัวข้อ	กิจกรรม	เครื่องมืออุปกรณ์สนับสนุน
09:00-09.30	ติดตามผลของวันที่หนึ่ง	ทักทายช่วงเช้า สอบถามเกี่ยวกับความคิด ความประทับใจ/ความรู้สึก จากวันที่หนึ่ง ทบทวนบทเรียนวันที่หนึ่ง ใช้คำถามและคำตอบ	
09:30-10:30	บทเรียน 2 (ต่อ)	กิจกรรมที่ 2.3 กลยุทธ์การจัดการความเครียด การบรรยายเรื่องการจัดการความเครียดที่ได้รับการช่วยเหลือ กิจกรรมที่ 2.4	สไลด์ 9-12 สไลด์ 13-14 กระดาษฟลิปชาร์ต, สไลด์ 16-19
10:30-10:45	พักรับประทานอาหารว่าง		
10:45-11:15	บทเรียน 2 (ต่อ)	กิจกรรมที่ 2.4 การบรรยายเรื่องการส่งต่อ ทบทวนบทเรียน	สไลด์ 15-20 สไลด์ 21
11:15-12:15	บทเรียน 3 ความสูญเสียและความเศร้าโศก	กิจกรรมที่ 3.1 และ 3.2 การบรรยายเรื่องความสูญเสียคืออะไร	ไฟล์นำเสนอบทที่ 3, สไลด์ 1-8
12:15-13:00	พักรับประทานอาหารกลางวัน		
13:00-15:00	บทเรียน 3 (ต่อ)	คุณลักษณะของขั้นตอนความโศกเศร้า กิจกรรมที่ 3.3 การบรรยายเรื่องการปรับตัวอย่างอารมณ์ 4 ประการ ปัจจัยที่ทำให้ ขั้นตอนความโศกเศร้าซับซ้อนขึ้น การช่วยเหลือผู้ที่กำลังโศกเศร้า กิจกรรมที่ 3.5 กิจกรรมที่ 3.6 การแสดงบทบาทสมมติ + ติดตามผล ทบทวนบทเรียน	สไลด์ 9-11, กระดาษฟลิปชาร์ต สไลด์ 12-15 สไลด์ 16-17, กรณีศึกษา, กระดาษฟลิปชาร์ต สไลด์ 18 สไลด์ 19
15:00-15:15	พักรับประทานอาหารกลางวัน		
15:15-16:45	บทเรียน 4 การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน	การบรรยายเรื่องชุมชนและการสร้างรูปแบบของตัวบุคคล กิจกรรมที่ 4.1 ความหมายของชุมชน กิจกรรมที่ 4.2 การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การบรรยายเรื่องกลุ่มเปราะบางในชุมชน กิจกรรมที่ 4.3 ผลกระทบของความเครียดในชุมชน – กรณีของประเทศชูดาน + ติดตามผล	ไฟล์นำเสนอบทที่ 4, สไลด์ 1-4 กระดาษฟลิปชาร์ต สไลด์ 5 สไลด์ 6-8 สไลด์ 9 – เอกสารประกอบการ บรรยาย
16:45 -17:00	การประเมินระหว่างอบรม	การอภิปรายรวมในชั้นเรียน ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจในเนื้อหาเพียงใด	

## แผนการฝึกอบรม – วันที่สาม

สภากาชาดประเทศไทย:

การจัดห้องเรียน:

วันที่:

วิทยากร:

จำนวนของผู้เข้ารับการอบรม:

เป้าหมายของการฝึกอบรม

- ผู้เข้ารับการอบรมสามารถระบุถึงองค์ประกอบของกิจกรรมการช่วยเหลือในระดับชุมชนและสามารถใช้วิธีการใช้ชุมชนเป็นฐานในการทำงานได้
- ผู้เข้ารับการอบรมสามารถทำการปฐมพยาบาลด้านจิตใจได้และพัฒนาทักษะการสื่อสารแบบประคับประคอง

เวลา	หัวข้อ	กิจกรรม	เครื่องมืออุปกรณ์สนับสนุน
09:00-09:30	ติดตามผลของวันที่สอง	ทักทายช่วงเช้า สอบถามเกี่ยวกับความคิด ความประทับใจ/ความรู้สึก จากวันที่สอง ทบทวนบทเรียนวันที่สอง ใช้คำถามและคำตอบ	
09:30-10:45	บทเรียน 4 (ต่อ)	การบรรยายเรื่องกิจกรรมการช่วยเหลือในระดับชุมชน กิจกรรมที่ 4.4 การทำแผนที่ความต้องการด้านจิตสังคม + การติดตามผล	สไลด์ 10-12 สไลด์ 13-14, เอกสารประกอบการบรรยาย (ตาราง)
10:45-11:00	พักรับประทานอาหารว่าง		
11:00-12:00	บทเรียน 4 (ต่อ)	กิจกรรมที่ 4.5 การวางแผนกิจกรรม กิจกรรมใดสามารถทำได้ ขั้นตอนในการวางแผนกิจกรรม ทบทวนบทเรียน	สไลด์ 15-20 สไลด์ 21
12:00-13:00	พักรับประทานอาหารกลางวัน		
13:00-15:00	บทเรียน 5 การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ และการสื่อสารแบบประคับประคอง	การบรรยายเรื่องการปฐมพยาบาลด้านจิตใจควรกระทำเมื่อใด กิจกรรมที่ 5.2, 5.3 การให้การปฐมพยาบาลด้านจิตใจ หรือ 5.4 การบรรยายเรื่องการสื่อสารแบบประคับประคอง	สไลด์ 1-6 บทสนทนาของผู้เข้ารับการอบรม หน้า 68 และ สไลด์ 7-8 สไลด์ 9
15:00-15:15	พักรับประทานอาหารกลางวัน		
15:15-16:45	บทเรียน 5 (ต่อ)	กิจกรรมที่ 5.5 การสื่อสารแบบประคับประคอง กิจกรรมที่ 5.5 การตอบสนองในช่วงวิกฤติ	สไลด์ 9 สไลด์ 10
16:45-17:00	การประเมินผลระหว่างการอบรม	การอภิปรายรวมทั้งชั้นเรียน สอบถามผู้เข้ารับการอบรมว่า ขั้นตอน/เนื้อหาที่อบรมไปแล้วส่วนใดบ้างที่ต้องการให้มีการปรับปรุงเพื่อทำการประเมินผลระหว่างการอบรม	

## แผนการฝึกอบรม – วันที่สี่

สภาการศึกษาประเทศ:

การจัดห้องเรียน:

วันที่:

วิทยากร:

จำนวนของผู้เข้ารับการอบรม:

## เป้าหมายของการฝึกอบรม

- ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจในหลักการของการทำงานกลุ่มและการให้คำปรึกษา
- ผู้เข้ารับการอบรมคุ้นเคยกับปฏิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์วิกฤติ ความสูญเสียและกลไกสำหรับการจัดการของเด็ก
- ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจกลไกของความรุนแรงและการทารุณกรรมเด็ก
- ผู้เข้ารับการอบรมได้พัฒนาความสามารถในการช่วยเหลือเด็ก

เวลา	หัวข้อ	กิจกรรม	เครื่องมืออุปกรณ์สนับสนุน
09:00-09:15	ติดตามผลของวันที่สาม	ทบทวนบทเรียนวันที่สาม ใช้คำถามและคำตอบ	
09:15-11:00	บทเรียน 5 (ต่อ)	การสื่อสารโดยไม่ใช่คำพูด กิจกรรมที่ 5.6 หรือกิจกรรมเพิ่มเติมที่ 5.6 + ข้อปฏิบัติด้านจริยธรรม	สไลด์ 11-14
		การบรรยายเรื่องการช่วยเหลือทางโทรศัพท์และกลุ่มสนับสนุน	สไลด์ 15-16
		ทบทวนบทเรียน	สไลด์ 17
11:00-11:15	พักรับประทานอาหารว่าง		
11:15-12:15	บทเรียน 6: เด็ก	การบรรยายเรื่องเด็กเปราะบางมากกว่าเพราะเหตุใด + กิจกรรมที่ 6.1	ไฟล์นำเสนอที่ 6,
		การบรรยายเรื่องเด็กเปราะบางมากกว่าในสถานการณ์วิกฤติ	สไลด์ 1-2
		เพราะเหตุใด	สไลด์ 3-6
		การบรรยายเรื่องปฏิริยาตอบสนองของเด็กต่อความเครียดและความโศกเศร้า	สไลด์ 7-8
12:15-13:00	พักรับประทานอาหารกลางวัน		
13:00-15:00	บทเรียน 6 (ต่อ)	กิจกรรมที่ 6.2 วิธีการจัดการแบบต่าง ๆ	สไลด์ 9
		การบรรยายเรื่องกลไกการจัดการของเด็ก	สไลด์ 10-12
		การให้การช่วยเหลือในการจัดการทำได้อย่างไรบ้าง	สไลด์ 13-16
15:00-15:15	พักรับประทานอาหารว่าง		
15:15-17:00	บทเรียน 6 (ต่อ)	กิจกรรมที่ 6.5 การทารุณกรรมเด็กคืออะไร	สไลด์ 17-19, กระดาษฟลิปชาร์ต
		การบรรยายเรื่องการทารุณกรรมเด็ก	สไลด์ 20-22
		กิจกรรม ควรมีปฏิริยาตอบสนองอย่างไรต่อการทารุณกรรมเด็ก	สไลด์ 23
		กิจกรรมที่ 6.6	สไลด์ 24

## แผนการฝึกอบรม – วันที่ห้า

สภาการศึกษาประเทศ:

การจัดห้องเรียน:

วันที่:

วิทยากร:

จำนวนของผู้เข้ารับการอบรม:

เป้าหมายของการฝึกอบรม

- ผู้เข้ารับการอบรมเข้าใจเงื่อนไขที่เป็นสาเหตุของความเครียดของอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ซึ่งทำงานภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก
- ผู้เข้ารับการอบรมรู้วิธีช่วยเหลือผู้อื่นและตนเอง

เวลา	หัวข้อ	กิจกรรม	เครื่องมืออุปกรณ์สนับสนุน
09:00-09:15	ติดตามผลของวันที่สี่	ทบทวนบทเรียนของวันที่สี่ ใช้คำถามและคำตอบ	
09:15-10:30	บทเรียน 7 การช่วยเหลืออาสาสมัครและเจ้าหน้าที่	การบรรยายเรื่องความเครียดของอาสาสมัครและเจ้าหน้าที่ กิจกรรมที่ 7.1 กิจกรรมที่ 7.2 แบบทดสอบความเครียด การบรรยายเรื่องเงื่อนไขที่เป็นสาเหตุของความเครียด	ไฟล์นำเสนอที่ 7, สไลด์ 1-2, กระดาษฟลิปชาร์ต สไลด์ 3, เอกสารประกอบ สไลด์ 4-5
10:30-10:45	พักรับประทานอาหารว่าง		
10:45-12:00	บทเรียน 7 (ต่อ) การบรรยาย	การบรรยายเรื่องการดูแลตนเองและผู้อื่น การบรรยายเรื่องการช่วยเหลือโดยเพื่อนร่วมงาน กิจกรรมที่ 7.4	สไลด์ 6-10 สไลด์ 11-12, กระดาษฟลิปชาร์ต
11:45-13:00	พักรับประทานอาหารกลางวัน		
13:00-14:15		กิจกรรมที่ 7.5 และกิจกรรมเพิ่มเติม กรณีศึกษาหน้า 111 ทบทวนบทเรียน	สไลด์ 10-15 สไลด์ 16
14:15-14:30	พักรับประทานอาหารกลางวัน		
14:30-15:30	ติดตามผลและประเมินผล	สรุปประเด็นสำคัญสั้น ๆ ในทุกบทเรียน ให้เวลาสำหรับประเด็นเด่นๆ ที่ควรทำให้เกิดความชัดเจน ประเมินผลโดยการอภิปรายรวม (ใช้รายการคำถามหน้า 25) การให้คะแนนสำหรับการจัดการฝึกอบรมรายบุคคล	เอกสารประกอบ (แบบสอบถาม)
15:30-16:00	พิธีปิดการฝึกอบรม เชิงปฏิบัติการ	พิธีปิดโดยสภาการศึกษาประเทศ/สำนักงานสาขา แจงข่าวสารในขั้นต่อไป กล่าวอำลา และแลกเปลี่ยนข้อมูลติดต่อ	



ภาคผนวก 4 ตารางสำหรับกิจกรรมที่ 4.4 ผู้เข้ารับการอบรมระบุทรัพยากรที่จำเป็นต้องใช้ในการ  
สนองตอบความต้องการของชุมชน

ความต้องการของชุมชน	ทรัพยากรที่มีอยู่	ทักษะที่มีอยู่	ทรัพยากร/ทักษะที่ต้องเพิ่มเติม

## ภาคผนวก 5 แบบฟอร์มการประเมินผล

วันที่:

สถานที่:

โปรดระบุคำตอบของท่านตามข้อความต่อไปนี้ โดยให้คะแนนตามเกณฑ์คะแนนข้างล่างนี้

ควรปรับปรุง	ไม่พึงพอใจ	พึงพอใจ	ดี	ดีมาก				
0	1	2	3	4	5	6	7	8
1	การฝึกอบรมเกี่ยวข้องกับการทำงานของท่านในสภากาชาด สภาสี่ดวงเดือนแดง							
2	การฝึกอบรมได้รับการวางแผนและนำเสนออย่างเป็นเหตุเป็นผล							
3	ก. การสอนภาคทฤษฎีเหมาะสมสำหรับท่าน ข. การสอนทักษะต่าง ๆ เหมาะสมสำหรับท่าน							
4	องค์ประกอบของทักษะและทฤษฎีมีความสมดุลกันเป็นอย่างดี							
5	ก. การฝึกอบรมครอบคลุมครบทุกหัวข้อที่เกี่ยวข้อง ข. คู่มือสำหรับผู้เข้ารับการอบรม สไลด์การบรรยาย และเครื่องมืออื่น ๆ ครอบคลุมด้วยข้อมูลที่มีคุณภาพ							
6	ก. กิจกรรมและการอภิปรายครอบคลุมทุกหัวข้อที่เกี่ยวข้อง ข. กิจกรรมและการอภิปรายเป็นวิธีที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี							
7	การให้ข้อมูลย้อนกลับของวิทยากรมีประโยชน์อย่างมากต่อการทำกิจกรรมและการทำงานกลุ่ม							
8	การให้คะแนนของแต่ละบทเรียน (โปรดให้คะแนนบทเรียนที่ท่านเข้ารับการอบรม) 1. เหตุการณ์วิกฤติและการช่วยเหลือด้านจิตสังคม 2. ความเครียดและการจัดการความเครียด 3. ความสูญเสียและความโศกเศร้า 4. การช่วยเหลือด้านจิตสังคมในระดับชุมชน 5. การปฐมพยาบาลด้านจิตใจและการสื่อสารแบบประทับประคอง 6. เต็ก 7. การช่วยเหลืออาสาสมัครและเจ้าหน้าที่							
9	โปรดแสดงความคิดเห็นว่า สักยภาพของท่านในการให้การช่วยเหลือด้านจิตสังคมได้รับการพัฒนาอย่างไร (โปรดระบุขอบข่ายเนื้อหาโดยเฉพาะของการเรียนรู้)							
10	โปรดระบุว่ากิจกรรมส่วนใดที่ควรเพิ่มเวลาให้มากขึ้น							
11	โปรดระบุว่ากิจกรรมส่วนใดที่ควรลดเวลาให้น้อยลง							
12	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (หากเนื้อที่ไม่พอ โปรดเขียนต่อเพิ่มเติมด้านหลังกระดาษนี้)							
13	คะแนนโดยรวมของเนื้อหา (ตามเกณฑ์คะแนนด้านบน)							
14	คะแนนโดยรวมของการนำเสนอ (ตามเกณฑ์คะแนนด้านบน)							



## ภาคผนวก 6 ทรัพยากร

### 1. ขั้นตอนการดำเนินงานตามมาตรฐานของ

#### ภาษา

สำหรับกิจกรรมสภากาชาด สภาเสี้ยววงเดือนแดงทั้งหมด มีแนวทางปฏิบัติงานที่แน่นอนและมีขั้นตอนตามระเบียบขององค์กรที่จำเป็นต้องปฏิบัติตาม เมื่อวางแผนจัดทำโครงการช่วยเหลือด้านจิตสังคม ก็ต้องมีการปฏิบัติตามจรรยาบรรณของการดำเนินงานโครงการ

1. ดำเนินการประเมินความต้องการเพื่ออธิบายถึงสถานการณ์โดยรวมหลังจากภาวะฉุกเฉิน กำหนดลำดับความสำคัญในท้องถิ่นให้ชัดเจน และระบุถึงสุขภาพจิตสังคมในบริบทเฉพาะ ในระยะแรกนี้เป็นขั้นของการพัฒนาตัวชี้วัดซึ่งแสดงถึงเป้าหมายโดยรวมของสิ่งที่โครงการต้องการดำเนินการให้ประสบความสำเร็จ
2. พัฒนาเอกสารโครงการตามกรอบการทำงานเชิงตรรกะ (หรือกรอบตรรกะ) ซึ่งแสดงผลของโครงการ และออกแบบหลักเบื้องต้นของการวางแผนการดำเนินงาน และการกำหนดหลักปฏิบัติในการติดตามผล
3. ออกแบบและดำเนินการสำรวจฐานข้อมูลเบื้องต้นเป็นการให้ข้อมูลในเรื่องขอบเขตโครงการ และความเปลี่ยนแปลงที่ต้องการเห็นจากการดำเนินงาน ฐานข้อมูลเบื้องต้นอธิบายถึงสถานภาพของตัวชี้วัดที่ได้คัดเลือกไว้ในระยะก่อนการดำเนินงาน

4. วางแผนและดำเนินการติดตามผลตัวชี้วัดและประเด็นต่าง ๆ ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพอย่างต่อเนื่อง (ทั้งที่วางแผนไว้หรือไม่ได้วางแผนไว้) ที่เกิดขึ้นในระหว่างระยะของการดำเนินงาน
5. จัดทำการประเมินผล ซึ่งอธิบายถึงกระบวนการของการดำเนินงาน โครงการและการวัดระดับความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการที่ได้กำหนดไว้

### 2. แนวปฏิบัติการช่วยเหลือด้านจิตสังคมและสุขภาพจิตในภาวะฉุกเฉินของ IASC

แนวปฏิบัติการช่วยเหลือด้านจิตสังคมและสุขภาพจิตในภาวะฉุกเฉิน (ปี พ.ศ. 2550/ค.ศ. 2007) ของคณะกรรมการตัวแทนระหว่างหน่วยงาน (IASC) เป็นเครื่องมือสำคัญในการวางแผนการตอบสนองขั้นต่ำในสถานการณ์ฉุกเฉิน

IASC ได้พัฒนารายการตรวจสอบสำหรับใช้ในพื้นที่บรรจู่อยู่ในแนวปฏิบัติการช่วยเหลือด้านจิตสังคมและสุขภาพจิตในภาวะฉุกเฉิน (ปี พ.ศ. 2551/ค.ศ. 2008) ของ IASC

แนวปฏิบัติและรายการตรวจสอบสำหรับใช้ในพื้นที่สามารถสืบค้นได้ทางเว็บไซต์

<http://www.humani-tarianinfo.org/iasc/>

### 3. คณะทำงานด้านจิตสังคม

คณะทำงานด้านจิตสังคม

[www.forcedmigration.org/psychosocial](http://www.forcedmigration.org/psychosocial) ได้พัฒนา

เอกสารคู่มือแนวทางซึ่งสัมพันธ์กับกรอบแนวคิดการ

ทำงานของการพัฒนาการดำเนินงานด้านจิตสังคม

### 4. ศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมฯ

คู่มือการดำเนินงานด้านจิตสังคม เป็นคู่มือสำหรับการ

วางแผนและดำเนินงานโครงการด้านจิตสังคม ผลิตและ

เผยแพร่โดยศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมฯ

(ปี พ.ศ. 2552/ค.ศ. 2009)

รายละเอียดในแต่ละขั้นของวงจรโครงการอธิบายอยู่ใน

คู่มือแนวทางของศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือด้านจิต

สังคมฯ แสดงถึงวิธีดำเนินกิจกรรมด้านจิตสังคมภายหลัง

ภาวะฉุกเฉิน

เอกสารทั้งสองฉบับสืบค้นได้จากเว็บไซต์ของศูนย์อ้างอิง

เพื่อการช่วยเหลือด้านจิตสังคมฯ

[www.ifrc.org/psychosocial](http://www.ifrc.org/psychosocial)

แหล่งอ้างอิงโดยเฉพาะสำหรับขั้นต่าง ๆ ของวงจรการ

ดำเนินโครงการ มีดังนี้

**การประเมินความต้องการ**

แนวปฏิบัติการของ IASC หน้า 38-45

**ตัวชี้วัด**

หมายเหตุแนวปฏิบัติงานของศูนย์อ้างอิงเพื่อการช่วยเหลือ

ด้านจิตสังคมฯ ในส่วนของตัวชี้วัด สืบค้นได้จากเว็บไซต์

[www.ifrc.org/psychosocial](http://www.ifrc.org/psychosocial)

<http://www.forcedmigration.org>

**กรอบการทำงานเชิงตรรกะ**

คู่มือกระบวนการวางแผนโครงการ (ปี พ.ศ. 2545/ค.ศ.

2002) ของ IFRC สืบค้นได้ที่

<http://participation.110mb.com/PCD/>

[PP-Phandbook.pdf](http://participation.110mb.com/PCD/PP-Phandbook.pdf)

**การติดตามผล**

คู่มือแนวทางของ IASC หน้า 46-49 สืบค้นได้ที่

<http://www.globalpolicy.org/ngos/aid/2007/>

[0209goodenough.pdf](http://www.globalpolicy.org/ngos/aid/2007/0209goodenough.pdf)

**การประเมินผล**

คู่มือการติดตามและประเมินผล (ปี พ.ศ. 2550/ค.ศ. 2007)

ของ IFRC สืบค้นได้ที่

<http://www.interventionjournal.com/>

วาระสากลของสหพันธ์สหประชาชาติและสภาเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ (พ.ศ. 2549 – 2553/  
ค.ศ. 2006 - 2010)

เป้าหมาย

**เป้าหมาย 1** ลดจำนวนของการเสียชีวิต การบาดเจ็บ และผลกระทบจากภัยพิบัติ

**เป้าหมาย 2** ลดจำนวนของการเสียชีวิต ความเจ็บป่วย และผลกระทบจากโรคและภาวะฉุกเฉินทางด้านสาธารณสุข

**เป้าหมาย 3** เพิ่มศักยภาพของชุมชนท้องถิ่น ชุมชนเมือง และกาชาด เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เร่งด่วนที่สุดของความเปราะบาง

**เป้าหมาย 4** ส่งเสริมการเคารพในความหลากหลายและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และลดความแตกแยก การเลือกปฏิบัติ และการกีดกันทางสังคม

สิ่งสำคัญลำดับต้น

การส่งเสริมศักยภาพในการตอบสนองต่อภัยพิบัติและภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขทั้งในระดับท้องถิ่น ภูมิภาค และสากล

การยกระดับการปฏิบัติงานกับชุมชนเปราะบางในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการลดความเสี่ยงจากภัยพิบัติ

การเพิ่มระดับความสำคัญของการดำเนิน โครงการด้านเอชไอวี/เอดส์ และการสื่อสารต่อสาธารณะ

การทบทวนการสื่อสารต่อสาธารณะในประเด็นด้านมนุษยธรรมที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะการต่อสู้กับความแตกแยก การตีตรา และการเลือกปฏิบัติ และการส่งเสริมการลดความเสี่ยงจากภัยพิบัติ





สหพันธ์สภาภชาชาติและสภาเลี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศส่งเสริมกิจกรรมด้าน  
มนุษยธรรมของสภาภชาชาติประจำประเทศแก่ผู้ที่มีความเปราะบาง

โดยการประสานความร่วมมือในด้านการบรรเทาภัยพิบัติและการกระตุ้นการพัฒนาด้าน  
การช่วยเหลือ ซึ่งเป็นการแสวงหาการป้องกันและบรรเทาความเจ็บปวดของมนุษย์

สหพันธ์สภาภชาชาติและสภาเลี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศ สภาภชาชาติประจำประเทศ  
และคณะกรรมการภชาชาติระหว่างประเทศรวมกันเป็นภชาชาติ



ISBN 978-87-92490-01-8



9 788792 490018