



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ขอนแก่น

แนวทางการสื่อสาร เสริมสร้าง “วัคซีนใจ ในชุมชน” เขตสุขภาพที่ 7

ฉบับแกนนำชุมชน/
ผู้นำชุมชน



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

เนื้อหา



01

แนวทางการสื่อสารวัคซีนใจในชุมชน

02

วัคซีนใจชุมชน (4สร้าง 2ใช้)

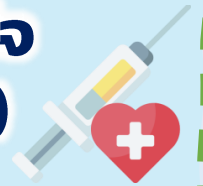
03

5ร.ดูแลใจสู้ไวรัสโควิด-19

04

กล่อมสื่อร่วมใจสร้างวัคซีนชุมชน

แนวทางการสื่อสารเสริมสร้างวัคซีนใจ ในชุมชน (Community vaccines)



แนวทางการสื่อสารเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน สำหรับแกนนำชุมชน สามารถใช้สื่อสารในหอกระจายข่าว เวทีประชุมหมู่บ้านได้ เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้วยหลัก “4 สร้าง 2 ใช้” ประกอบด้วย สร้างชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย สร้างชุมชนที่รู้สึกสงบ สร้างชุมชนที่มีความหวัง สร้างชุมชนที่เข้าใจและให้อีกโอกาส โดยใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน และใช้ศักยภาพชุมชน อันจะส่งเสริมให้คนในชุมชนร่วมมือกันในการเผชิญปัญหาหรือวิกฤตต่างๆที่เกิดขึ้น ร่วมใจกันจัดการป้องกัน แก้ไขปัญหามาจนสามารถก้าวข้ามอุปสรรคไปได้ อีกทั้งยังทำให้ชุมชนฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติในเวลาอันรวดเร็ว





วัคซีนใจชุมชน (4 สร้าง 2 ใช้)

สร้างชุมชนที่รู้สึกปลอดภัย

ในชุมชนของเรา มีการกำหนดมาตรการความปลอดภัยร่วมกัน เช่น มาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย มาตรการความปลอดภัยในตลาด การจัดงานกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน รวมถึงเฝ้าระวัง/ค้นหากลุ่มเสี่ยงโดยการคัดกรองและกักตัว 14 วัน ของผู้ป่วยที่รักษาหายและมาจากพื้นที่เสี่ยง และขอให้ทุกคนในชุมชน ร่วมกันดูแลตนเองคนในครอบครัวและสภาพแวดล้อมให้สะอาดปลอดภัย

**ขอให้ทุกคนเชื่อมั่นว่า
“เราจะก้าวข้ามวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน”**





วัคซีนใจชุมชน



(4 สร้าง 2 ใช้)

สร้างชุมชนที่รู้สึกสงบ

ในชุมชนของเราจะมีการสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง ชัดเจน สม่ำเสมอ ขอให้ติดตามข่าวสารข้อมูลที่ถูกต้อง และ รับข่าวประชาสัมพันธ์จากสื่อต่างๆให้รอบด้าน อย่าหลงเชื่อ ข่าวปลอมหรือหมกมุ่นกับข่าวมากจนเกินไป อาจจะส่งผลให้ เราเกิดความตื่นตระหนก วิตกกังวล และเกิดความเครียดได้

สังเกตตัวเอง
2 สัปดาห์ที่ผ่านมา...
คุณเป็นแบบนี้หรือเปล่า ???

- ทุกวันนี้ชีวิตฉันเลวร้ายไปหมด
- เมื่อไม่สบายใจ ฉันไม่มีใครให้ปรับทุกข์ด้วย
- ทุกวันนี้ฉันรู้สึกท้อแท้ หมดกำลังใจที่จะใช้ชีวิตในสถานการณ์นี้
- เมื่อมีปัญหาวิกฤติเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ
- ทุกวันนี้ฉันหมดหนทางที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นี้

หากพบว่ามีข้อใดข้อหนึ่งให้
บอกตัวเองว่า

“ความทุกข์จะผ่านไป
ความทุกข์ไม่ได้อยู่กับ
เราไปตลอด”

เทคนิคการการเสริมพลังใจ ให้ตนเอง

- ✓ ฝึกสร้างกำลังใจ ให้ตัวเอง บอกตัวเองให้ “สู้”
- ✓ คิดถึงคนที่รักและห่วงใยเราคิดถึงความสำเร็จ ความภูมิใจที่ผ่านมา
- ✓ เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหากับตนเอง
- ✓ ผูกมิตรและช่วยเหลือกันได้



วัคซีนใจชุมชน



(4 สร้าง 2 ใช้)

สร้างชุมชนที่มีความหวัง

ในสถานการณ์วิกฤตคนเรามักจะจมอยู่กับความทุกข์ และลืมมองสิ่งที่สำคัญของตนเอง ความสามารถ คุณค่า หน้าที่ รับผิดชอบความรักและความผูกพันที่เรามีกับคนอื่นและคนอื่นมีกับเรา ทำให้รู้สึกว้าชีวิตหมดความหมาย ไม่มีความหวัง การสร้างความหวัง จึงเปรียบเสมือนการเติมน้ำมันให้ไฟ เติมแรงใจให้คนในชุมชนต่อสู้กับ ปัญหา และฝ่าฟันวิกฤตไปได้

ขอให้ทุกท่านได้ดูแลใจ  ตนเอง คนรอบข้าง และครอบครัว

ตั้งสติและพยายามดำเนินชีวิตตามปกติที่เคยทำหรือสิ่งที่ชอบที่คุณเคย ทำที่ทำได้ เพราะใจที่จดจ่อกับสิ่งที่ทำจะทำให้เราหยุดความคิดหมกมุ่น พุ้งซ่านในขณะนั้น

บอกตัวเองว่า ตอนนี้เรายังสามารถทำอะไรได้อีกหลายอย่าง เช่น เรายังมีชีวิตอยู่ มีความรักและกำลังใจจากคนในครอบครัว เรามีคุณค่าที่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้

ถามตัวเองว่า เราก้าวผ่านความยากลำบากในชีวิตมาได้อย่างไร นำมาเป็นพลังใจ และบทเรียนในการก้าวข้ามอุปสรรคครั้งนี้ไปได้



วัคซีนใจชุมชน



(4 สร้าง 2 ใช้)

สร้างชุมชนที่เข้าใจและให้โอกาส

“ถึงแม้คนบ้านเราใครที่ได้รับผลจากโควิด-19 กลับมา แต่เมื่อมาอยู่ในชุมชนของพวกเราแล้ว ทุกคนต้องสู้และชนะไปด้วยกัน เราจะไม่ทอดทิ้งกัน ไม่รังเกียจกัน หล่อหลอมรวมใจเป็นหนึ่งเดียว”

ส่งต่อกำลังใจ 
เราจะผ่านไปด้วยกัน



“ทุกคนทำความเข้าใจ ยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่มีอคติหรือรังเกียจคนที่เสี่ยง/ป่วย คนที่หายป่วยได้กลับมาใช้ชีวิตตามปกติ เราต้องร่วมด้วยช่วยกันในการดูแลการกักตัว ให้โอกาสคนที่หายป่วยให้เข้ามามีส่วนร่วม ในการบอกต่อความรู้ และเป็นตัวอย่างในชุมชน”





ใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน และการใช้ศักยภาพชุมชน



ชุมชนของเรามีภาคีเครือข่ายที่เข้มแข็งทุกภาคส่วน ทั้งผู้นำชุมชน อสม. อปท. อบต.บุคลากรสาธารณสุข ที่จะมาร่วมด้วยช่วยกันให้ชุมชนปลอดภัยและเข้มแข็ง ซึ่งการที่คนในชุมชนจะปลอดภัยได้ต้องอาศัยความรัก สามัคคี เป็นพี่น้อง ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ร่วมด้วยช่วยกัน ในการสร้างชุมชนเราให้เข้มแข็ง ใส่ใจดูแลกัน ขอให้ทุกคน ไว้วางใจ ส่งต่อกำลังใจซึ่งกันและกัน ชุมชนของเรา จะมีภูมิคุ้มกันทางใจในชุมชนที่เข้มแข็ง รับมือกับวิกฤต การแพร่ระบาดใหม่ในอนาคต และก้าวข้ามวิกฤตต่างๆไปได้ อย่างแน่นอน

5 ร. ดูแลใจ สู้ไวรัสโควิด-19



รู้อารมณ์

หาวิธีผ่อนคลายความเครียด
เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ฝึกสมาธิ
หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา
เสพสารเสพติด



รับสื่ออย่างมีสติ

ไม่หมกมุ่นเกินไป
รับเพียงวันละ 1-2 ครั้ง
และทำตามคำแนะนำ
ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



รักษาสุขภาพ

ดูแลร่างกายให้แข็งแรง
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
ออกกำลังกาย และ
ป้องกันตนเองอย่างเคร่งครัด



รีบปรึกษา

ถ้ากังวลใจ
โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323
ได้ตลอด 24 ชั่วโมง



ระมัดระวัง

ไม่แสดงท่าทีรังเกียจ
ไม่ตอกย้ำ ไม่ล้อเลียน
คนที่เสี่ยง/ป่วยโควิด-19



คลิปเสียง : กล้องสื่อสารร่วมใจสร้างวัคซีนชุมชน



กล้องสื่อสารร่วมใจสร้างวัคซีนชุมชน
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 จ.ขอนแก่น

กล้องสื่อสารร่วมใจ สร้างวัคซีนชุมชน



01. วัคซีนชุมชน 4 สร้าง 2 ไร่
02. วัคซีนครอบครัว
03. การคัดกรองภาวะความเครียด และภาวะซึมเศร้า ในช่วงสถานการณ์ COVID-19
04. 7 วิธีดูแล สู้ไวรัส COVID-19
05. สครวักอยู่ "ถ้าตัวไม่ทำใจ ชุมชนร่วมใจสู้ภัยโควิด"
06. 8 ชีวิตวิถีใหม่ New Normal สดชื่นสบาย
07. 10 สันดานเตือนเสี่ยงฆ่าตัวตาย
08. เพลง Super 3 อ.
09. ให้ความรู้เรื่องโควิด-19 (ผ่านออนไลน์)
10. ให้ความรู้เรื่องโควิด-19 (ผ่านออฟฟิศ)
11. ให้ความรู้เรื่องโควิด-19 (ผ่านออฟฟิศ)
12. ให้ความรู้เรื่องโควิด-19 (ผ่านออฟฟิศ)
13. ให้ความรู้เรื่องโควิด-19 (ผ่านออฟฟิศ)
14. หน้ากากอนามัย
15. โครปวย ช่วยอยู่บ้าน
16. ซาเกะ หุ่นกระบอก ป้องกันโรค
17. เว้นระยะห่างทางสังคม
18. ช่างฝีมือกับคนดีด้วยใจได้
19. ชุมชนร่วมใจฟันฝ่าภัยโควิดไปด้วยกัน
20. ชุมชนพร้อมป้องกันโควิด (ผ่านออนไลน์)



สามารถดาวน์โหลดคลิปเสียงได้ที่ QR Code หรือ
Facebook ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
Youtube ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7



สามารถดาวน์โหลดคลิปเสียง
เพิ่มเติมได้ที่นี้



วัคซีนใจสร้างได้ด้วยพลังชุมชน



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
169 หมู่ 4 ถ.ชาตนะลง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
โทรศัพท์ : 043 424 739 โทรสาร : 043 424 738
Email : mh07.dmh@gmail.com | www.mhc7.go.th



Facebook Fanpage
"@mh07kk"
"ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 จ.ขอนแก่น"

"สุขภาพจิตดี เริ่มต้นที่ตัวเรา"



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

สายด่วนสุขภาพจิต
"1323"