

คู่มือการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

สำหรับ

ผู้นำกระบวนการในชุมชน



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

คำนำ

คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้แก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหรือผู้นำชุมชนที่จะเป็นผู้นำกระบวนการในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤต เช่น การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019, วิกฤตจากภัยธรรมชาติ, วิกฤตจากน้ำมือมนุษย์ เป็นต้น เพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในทุกภาคส่วนในชุมชน รวมถึงประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมและวางแผนปฏิบัติการเพื่อให้เกิดการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน

คู่มือเล่มนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน ด้วยกันคือ

1) คำอธิบายการใช้คู่มือ

ในส่วนนี้จะอธิบายวิธีการใช้งานคู่มือ การเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรม และข้อแนะนำสำหรับผู้นำกระบวนการในการจัดกิจกรรมในชุมชน

2) เส้นทางเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

ในส่วนนี้จะอธิบายรายละเอียดของการจัดกิจกรรมภายใน 1 วัน (หรือสามารถจัดกิจกรรมครึ่งวันได้ตามความเหมาะสมกับปฏิทินชุมชน) โดยประกอบด้วยวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม คำอธิบายและเทคนิคสำหรับผู้นำกระบวนการ สไลด์ประกอบกิจกรรม คำชี้แจงในการทำกิจกรรมกลุ่มและการอภิปรายกลุ่ม

3) สื่อ/เนื้อหา สนับสนุนการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

ในส่วนนี้จะป็นภาคผนวกที่มีการรวบรวมสื่อ โปรแกรมและเนื้อหาที่ใช้สำหรับการดำเนินกิจกรรมเพื่อสร้างวัคซีนใจในชุมชน

สารบัญ

คำนำ	2
คำอธิบายการใช้คู่มือ	4
เส้นทางการเสริมสร้างวัดชื่นใจในชุมชน	8
บทนำ	9 - 14
1. ต้อนรับและบทนำ	10
2. กิจกรรมละลายพฤติกรรม	13
ส่วนที่ 1 วัดชื่นใจในชุมชน	15 - 21
1. ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพจิตในภาวะวิกฤต	16
2. ทำความรู้จักกับการสร้างวัดชื่นใจในชุมชน	17
ส่วนที่ 2 ทบทวนชุมชน	22 - 27
1. ชุมชนของคุณมีวัดชื่นใจหรือยัง?	23
2. ทบทวนจุดแข็ง จุดอ่อนของชุมชน	27
ส่วนที่ 3 สร้างแผนชุมชน	28 - 30
1. จัดทำแผนการสร้างวัดชื่นใจในชุมชน	29
2. ทบทวนแผนการสร้างวัดชื่นใจในชุมชน	30
ส่วนที่ 4 การติดตามประเมินผล	31 - 34
ขั้นตอนการติดตามประเมินผล	
สรุปบทเรียนจากแผนการสร้างวัดชื่นใจในชุมชน	35
ภาคผนวก	36
สื่อ/เนื้อหาสนับสนุนการเสริมสร้างวัดชื่นใจในชุมชน	
ตัวอย่างเพลงในกิจกรรมละลายพฤติกรรม	
แบบสำรวจภูมิคุ้มกันทางใจในชุมชน	
รายชื่อคณะทำงาน	45

คำอธิบายการใช้คู่มือ

1. วิธีการใช้คู่มือ

เนื้อหาในคู่มือเล่มนี้ใช้สำหรับการจัดกิจกรรมหนึ่งวันรวมเวลาพัก โดยผู้นำกระบวนการสามารถประยุกต์ใช้เนื้อหาในเล่มนี้ให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมใน**บริบทวัฒนธรรมและภาษาของตนเอง**ได้ ทั้งนี้มี **เป้าหมาย** เพื่อ

- 1) สร้างการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤต เช่น การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือวิกฤตจากภัยธรรมชาติ เป็นต้น
- 2) ให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในทุกภาคส่วนในชุมชน เช่น ผู้นำชุมชนทั้งในระดับตำบล ระดับหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. กลุ่ม/ชมรมต่างๆ ในชุมชน NGOs รวมถึงประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมและวางแผนปฏิบัติการในชุมชนเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตและลดผลกระทบทางสุขภาพจิตจากสถานการณ์วิกฤต

2. กลุ่มเป้าหมายในการใช้คู่มือฯ

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลหรือผู้นำชุมชนที่ผ่านการอบรมการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนมาแล้ว และสามารถเป็นผู้นำกระบวนการในการจัดกิจกรรมได้

3. ทักษะของผู้นำกระบวนการ

ผู้นำกระบวนการจะต้องเป็นคนที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชนทั้งในเหตุการณ์ปกติและในเหตุการณ์วิกฤต โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน (4 สร้าง 2 ใช้) และจะมีประโยชน์อย่างมาก หากผู้นำกระบวนการมีทักษะในการจัดกิจกรรมกลุ่ม หรือการจัดเวทีประชุมในชุมชน นอกจากนี้ยังมีทักษะอื่นๆ ที่สำคัญ เช่น

- ทักษะการสื่อสารกับคนในชุมชนหรือการพูดคุยกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะพร้อมกับความมั่นใจ
- ทักษะการสังเกต การศึกษาชุมชน และกลุ่มเป้าหมายที่มาเข้าร่วม
- ทักษะการปรับตัวการเป็นส่วนร่วมและการเข้าถึงชุมชน

4. กลุ่มเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรม

แกนนำชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน กรรมการหมู่บ้าน อสม. และภาคีเครือข่ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในชุมชน

โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้จะต้อง

- เต็มใจเข้าร่วมกิจกรรม
- เต็มใจที่จะดำเนินงานเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน
- เต็มใจในการติดต่อสื่อสารกับประชาชนกลุ่มอื่นๆ และผู้นำชุมชนเพื่อการติดตามการดำเนินงานในชุมชน
- สามารถผลักดันให้นำกิจกรรมที่ได้ตามแผนไปปฏิบัติได้จริงในชุมชนต่อไป

5. สิ่ง queผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เรียนรู้

- 1) การสร้างความเข้าใจในหลักการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน
- 2) การทบทวนบริบทของชุมชน จุดอ่อน จุดแข็ง และสิ่งที่มียู่แล้วในชุมชน
- 3) การสร้างแผนปฏิบัติการในชุมชนโดยยึดหลัก“4 สร้าง” เพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกสงบ ความหวัง และความเข้าใจให้โอกาสในชุมชน โดยใช้ศักยภาพและสายสัมพันธ์ที่มีอยู่ในชุมชน
- 4) การวางแผนการติดตามประเมินผลและผู้รับผิดชอบอย่างเป็นรูปธรรม

6. การเตรียมจัดกิจกรรมการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

- ผู้นำกระบวนการควรรู้สึกษาความรู้หรือเนื้อหาในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน
- เตรียมอุปกรณ์การจัดกิจกรรม เช่น ปากกา กระดาษ หน้าจอโปรเจคเตอร์ และสื่อประกอบการจัดกิจกรรม (สามารถปรับได้ตามความเหมาะสมและสามารถประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่มีอยู่ในชุมชน)
- เตรียมสถานที่จัดกิจกรรม ซึ่งต้องคำนึงถึงความปลอดภัย คือ สถานที่จัดประชุมจะต้องเป็นพื้นที่โล่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีจุดบริการล้างมือและเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ มีการเว้นระยะห่างระหว่างที่นั่ง และผู้เข้าร่วมทุกคนต้องใส่หน้ากากอนามัยตลอดการประชุม รวมถึงความสะดวกในการเดินทาง
- ระยะเวลา งบประมาณ อาหาร เครื่องดื่ม
- เตรียมกลุ่มเป้าหมายและประชาสัมพันธ์โครงการ
- ปฏิทินชุมชน เพื่อเลือกวันเวลาที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
- พาหนะรับส่ง หากจำเป็น
- ประสานงานผู้ที่เกี่ยวข้อง จัดทำหนังสือเชิญ หากจำเป็น
- แบ่งหน้าที่รับผิดชอบกับทีม

7. เทคนิคสำหรับผู้นำกระบวนการการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

ในการจัดกิจกรรมในชุมชนนี้จำเป็นต้องอย่างยิ่งที่ผู้นำกระบวนการต้องกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดย 3 องค์ประกอบสำคัญที่ผู้นำกระบวนการจะต้องสร้างให้เกิดขึ้น มีดังนี้

- การสร้างบรรยากาศของความเท่าเทียมและความรู้สึกปลอดภัยในการแสดงความคิดเห็น
- การใช้กระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม
- การจัดการเวลาที่ดี

การสร้างบรรยากาศของความเท่าเทียม และความรู้สึกปลอดภัยในการแสดงความคิดเห็น

ผู้นำกระบวนการจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและสนับสนุนต่อการจัดกิจกรรม โดยการสร้างกฎในการทำกิจกรรม ให้ทุกคนมีความเท่าเทียมกันที่จะแสดงความคิดเห็น และมีการรับฟังกันอย่างไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด

การใช้กระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม

- เริ่มต้นด้วยการแนะนำตัวเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักและจดจำชื่อผู้เข้าร่วมด้วยกันได้ เช่น ให้ติดป้ายชื่อตลอดเวลาที่ทำกิจกรรม
- ถามคาดหวังของผู้เข้าร่วมจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้
- ใช้เกมส์เพื่อละลายพฤติกรรมและดึงดูดผู้เข้าร่วมไม่ให้รู้สึกเบื่อในระหว่างทำกิจกรรม
- จำกัดเวลาบรรยาย แต่ให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ผ่านบทสนทนา
- ระลึกอยู่เสมอว่าผู้เข้าร่วมมีระดับความรู้และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่แตกต่างกัน
- ให้กำลังใจและคิดบวกเมื่อผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็น
- เปิดรับความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำกิจกรรมและปรับเปลี่ยนได้ตามความจำเป็น

การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

- กำหนดเวลามาถึงและลงทะเบียนก่อนเริ่มทำกิจกรรม
- เริ่มต้นและสิ้นสุดตรงเวลา
- หารื้อเกี่ยวกับกำหนดการทำกิจกรรมกับผู้เข้าร่วมก่อนเริ่มทำกิจกรรม
- อย่าใช้เวลากับสไลด์มากเกินไป แต่ต้องแน่ใจว่ามีเวลาเพียงพอสำหรับการสนทนา
- จัดการระยะเวลาของการละลายพฤติกรรมเพื่อไม่ให้นานเกินไป
- ใช้เวลากับการคิดแผนปฏิบัติการร่วมกันและการทบทวนแผนอย่างเหมาะสม ไม่น้อยหรือนานเกินไป



Tips: การทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม

- ให้ความสนใจกับผู้เข้าร่วมที่เงียบหรือขี้อายหรือผู้ที่ครอบงำการสนทนา พยายามให้ทุกคนมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น
- ควรจำกัดจำนวนสมาชิกในกลุ่มให้มีขนาดเหมาะสม (ผู้เข้าร่วม 8–10 คน) เพื่อให้ได้ผลดีต่อการสนทนาและการมีส่วนร่วมของทุกคนในกลุ่ม



Tips: การปรับกิจกรรมให้เข้ากับบริบททางวัฒนธรรมและสังคมของผู้เข้าร่วม

- กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมคิดถึงตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับบริบทในชุมชนของผู้เข้าร่วม
- ให้โอกาสผู้เข้าร่วมได้แสดงความคิดเห็นและปรับแนวทางการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนให้เข้ากับบริบทของตน



เส้นทางการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

กำหนดการการจัดกิจกรรม 5 ชม. 20 นาที

(สามารถปรับเวลาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทชุมชนได้)

กำหนดการ	ระยะเวลา	เนื้อหา/กิจกรรม
ก่อนประชุม		ลงทะเบียน
บทนำ (40 นาที)	10 นาที	1. ต้อนรับและแนะนำตัว ▪ แนะนำตัวและความคาดหวัง ▪ วัตถุประสงค์และกำหนดการ ▪ กฎการทำกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วม
	20 นาที	2. กิจกรรมละลายพฤติกรรม ▪ เขียนป้ายชื่อ ▪ กิจกรรมนับเลข ▪ กิจกรรมแบ่งกลุ่ม : หาฉันให้เจอ
ส่วนที่ 1 วัคซีนใจในชุมชน (30 นาที) ความหมาย กรอบแนวคิด และตัวอย่างกิจกรรม	10 นาที	1. ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพจิตในภาวะวิกฤต
	20 นาที	2. ทำความรู้จักกับการสร้างวัคซีนใจในชุมชน ▪ เมื่อพูดถึงวัคซีนใจ คุณคิดถึงอะไร? ▪ ความหมาย ▪ กรอบแนวคิด ▪ ตัวอย่างกิจกรรม
ส่วนที่ 2 ทบทวนชุมชน (50 นาที) ทบทวนจุดแข็ง จุดอ่อนของชุมชน และการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน	50 นาที	1. ชุมชนของคุณมีวัคซีนใจแล้วหรือยัง? 2. ทบทวนจุดแข็ง/จุดอ่อนในชุมชน (โดยเฉพาะศักยภาพและสายสัมพันธ์ในชุมชน)
ส่วนที่ 3 สร้างแผนชุมชน (3 ชม.) ร่วมกันสร้างแผนปฏิบัติการในชุมชน	1 ชม. 30 นาที	1. จัดทำแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน
	1 ชม. 30 นาที	2. ทบทวนแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน
ส่วนที่ 4 การติดตามประเมินผล (10 นาที)	10 นาที	ขั้นตอนการติดตามประเมินผล
สรุปบทเรียนจากแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (20 นาที)	20 นาที	สรุปบทเรียนจากแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน

บทนำ

40 นาที

1. ท้อนรับและบทนำ (10 นาที)

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง...

- เข้าใจภาพรวมของกิจกรรม กำหนดการ และกระบวนการของการจัดกิจกรรมนี้ตลอดทั้งวัน
- ตกลงที่จะใช้กฎ/กติกาของกลุ่มของกิจกรรมในวันนี้

วัสดุ/อุปกรณ์

- กำหนดการ

การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน



■ แนะนำตัวและความคาดหวัง

ผู้นำกระบวนการแนะนำตัวเอง หน่วยงาน และบอกเล่าประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องโดยสังเขป จากนั้นเริ่มต้นกิจกรรมแนะนำตัวโดยให้ผู้เข้าร่วมยืนขึ้น ล้อมกันเป็นวงกลม และแนะนำตัวเอง

- 1) ให้บอกชื่อและหมู่บ้านที่อยู่ รวมถึงตำแหน่งในหมู่บ้าน (ถ้ามี)
- 2) ความคาดหวังของการมาเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้

▪ วัตถุประสงค์และกำหนดการ

อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในวันนี้: โดยเน้นประเด็นสำคัญดังนี้ “เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างวัคซีนใจในชุมชน ประโยชน์ของวัคซีนใจในชุมชน และมาร่วมกันสร้างแผนปฏิบัติการในชุมชน เพื่อให้เกิดการดูแลซึ่งกันและกันในชุมชนทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ”

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในวันนี้

1. สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับวัคซีนใจในชุมชน
2. สร้างความเข้าใจถึงประโยชน์ของวัคซีนใจในชุมชน
3. เรียนรู้วิธีการสร้างวัคซีนใจในชุมชน
4. ร่วมกันสร้างแผนปฏิบัติการในชุมชน

อธิบายกำหนดการของกิจกรรมในวันนี้ (จะแจกเอกสารกำหนดการหรือไม่ก็ได้): โดยอธิบายชื่อกิจกรรม ระยะเวลา และรูปแบบของการทำกิจกรรมทั้ง 5 ส่วนของกำหนดการ

กำหนดการของกิจกรรมในวันนี้

- ส่วนที่ 1 วัคซีนใจในชุมชน (30 นาที)
ความหมาย กรอบแนวคิด และตัวอย่างกิจกรรม
- ส่วนที่ 2 ทบทวนชุมชน (30 นาที)
ทบทวนจุดแข็ง จุดอ่อน รวมถึงทรัพยากรที่มีในชุมชน
และกำหนดเป้าหมายร่วมกัน
- ส่วนที่ 3 สร้างแผนชุมชน (3 ชม.)
ร่วมกันสร้างแผนปฏิบัติการในชุมชน
- ส่วนที่ 4 การติดตามประเมินผล (10 นาที)
- สรุปการเรียนรู้จากแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (20 นาที)

▪ กฎการทำกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วม

ให้ผู้เข้าร่วมอ่านกฎ/กติกากลุ่มร่วมกันดังๆ และเมื่ออ่านจบให้สอบถามผู้เข้าร่วมว่า “เห็นด้วยกับกฎนี้หรือไม่ หรือใครคิดว่าควรมีข้อไหนที่ควรลดหรือเพิ่มเข้าไป เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมกับกิจกรรมในวันนี้?”



1. ทุกความคิดมีคุณค่า
2. ไม่บ่งความคิดใคร
3. ไม่มีความคิดใดผิดถูก
4. ยอมรับความคิดของกันและกัน
5. เขียนบัตรความคิดทุกคน
6. 1 คน 1 บัตรความคิด
7. เขียนตัวโตๆ อ่านง่าย
8. ชัดเจน มีความหมาย
9. เป็นคำหรือวลีก็ได้
10. รักษากติกา/รักษาเวลา

2. กิจกรรมละลายพฤติกรรม (20 นาที)

วัตถุประสงค์

กิจกรรมนี้ประกอบไปด้วยการเขียนป้ายชื่อเพื่อให้ทุกคนสามารถจดจำชื่อกันได้ และร่วมเล่นเกม 2 เกมด้วยกัน เพื่อทำลายกำแพงกันความสุขของการอยู่ร่วมกัน แสดงความเป็นตัวเอง แสดงตัวตน ทำความรู้จักและเปิดเผยตัวเองออกมาให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น ถือเป็นกิจกรรมเริ่มต้นที่ต้องทำก่อนเริ่มกิจกรรมอื่น ๆ

วัสดุ/อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว พ้า เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอน หน้า 150 gram)
คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คนต่อ 1 ม้วน

เขียนป้ายชื่อ: แจกกระดาษสีให้ทุกคนเขียนชื่อและใช้เทปกาวย่นติดป้ายชื่อนี้ตรงอก

เขียนป้ายชื่อ



เกมส์ที่ 1: นับเลข

มีกติกา ดังนี้

- ให้ทุกคนยืนล้อมกันเป็นวงกลม 1 วงใหญ่
- ให้เริ่มนับจำนวนคนในวง โดยให้ทุกคนนับเลขต่อกันเสียงดังฟังชัด (เช่น หนึ่ง! สอง! สาม! สี่! ห้า!.....)
- กำหนดเลขอันตรายขึ้นมาหนึ่งหมายเลข ถ้าเรานับเลขที่ลงท้ายด้วยเลขที่กำหนดไว้ หรือตัวเลขที่เลขอันตรายหารลงตัว จะต้องถูกลงโทษ ยกตัวอย่างเช่น กำหนดเป็นเลข 5 จะห้ามพูด เลขที่ลงท้ายด้วย 5 และหารด้วย 5 ลงตัว ให้ปรบมือแทน
- คนถัดไปให้นับเลขต่อไปเรื่อย ๆ เช่น 1..2..3..4..(ปรบมือ)..6..7..8..9..(ปรบมือ)
- ใครทำผิด ไม่ว่าจะเป็น พูดเลขที่กำหนด หรือไม่ตบมือ หรือตอบช้า ให้ออกมาเป็น VIP และให้เติมประกอบเพลงง่ายๆ เช่น เพลงช้าง หรือเพลงไก่ย่าง
- เมื่อผ่านไปชักระยะให้เปลี่ยนเลขอันตรายให้ยากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น เลข 7 เป็นต้น

เกมส์ที่ 2: หาดินให้เจอ!

มีกติกา ดังนี้

- เรียงกระดาษบัตรคำโดยสลับสี 4 สี จนครบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- แจกกระดาษบัตรคำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามสีที่สลับไว้
- ให้ทุกคนพับกระดาษออกเป็น 4 ส่วน
 - ส่วนที่ 1 ให้วาดรูปตัวเองให้เหมือนที่สุด
 - ส่วนที่ 2 ให้เขียนชื่อการที่ตนเองชื่นชอบ
 - ส่วนที่ 3 ให้เขียนชื่อการที่คิดว่าเหมือนตนเองที่สุด
 - ส่วนที่ 4 ให้เขียนคติประจำใจ
- เมื่อเขียนเสร็จให้พับกระดาษเก็บไว้ในกระเป๋าเสื้อหรือกระเป๋ากางเกงของตัวเอง
- จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กันและให้หนึ่งคนเข้ามาเป็นวงกลมชั้นใน หันหน้าเข้าหากัน
- ร้องเพลงที่ผู้นำกระบวนการสามารถร้องได้ และเป็นเพลงที่ทุกคนสามารถเต้นตามได้
(ดูตัวอย่างเพลงในภาคผนวก)
- เมื่อจบเพลงให้เวลาผู้เข้าร่วมได้ทักทายกัน และแลกเปลี่ยนกระดาษของตน โดยห้ามเปิดกฎกระดาษ
- ก่อนจะร้องเพลงรอบใหม่ให้ผู้ที่อยู่ในวงกลมชั้นใน ย้ายตำแหน่งไปทางขวามือ 1 ตำแหน่งเพื่อสลับคู่
- ร้องเพลงและสลับกระดาษไปเรื่อย ๆ ประมาณ 10 รอบ
- ให้ทุกคนหยุด อ่านกระดาษในมือของตนและหาเจ้าของเดิมให้พบ
- เมื่อพบแล้วให้ทุกคนย้ายไปนั่งประจำกลุ่มตามสีของกระดาษ

ส่วนที่ 1 วัคซีนใจในชุมชน

ความหมาย กรอบแนวคิด และตัวอย่างกิจกรรม

30 นาที

วัคซีนใจในชุมชน: ความหมาย กรอบแนวคิด และตัวอย่างกิจกรรม

1. ความสำคัญของสุขภาพจิตในภาวะวิกฤต (10 นาที)

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง...

- เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิตในสถานการณ์วิกฤต

อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว พ้า เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอน หน้า 150 gram)
คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คน ต่อ 1 ม้วน

ความสำคัญของสุขภาพจิตในภาวะวิกฤต

ในกรณีนี้ผู้นำกระบวนการสามารถเปลี่ยนข้อคำถามให้สอดคล้องกับวิกฤตที่ชุมชนของท่านกำลังเผชิญอยู่ เช่น ปัญหาสุขภาพจิตภายใต้สถานการณ์โควิด-19, ปัญหาสุขภาพจิตภายใต้สถานการณ์ภัยธรรมชาติ เป็นต้น

การแพร่ระบาดของโควิด 19 กับสุขภาพจิต

1. ท่านคิดว่าจากการระบาดของโควิด19
ส่งผลกระทบต่อคนในชุมชนอย่างไรบ้าง?

2. ท่านคิดว่าจากการระบาดของโควิด19
ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตของคนในชุมชนอะไรบ้าง?

- ผู้นำกระบวนการถามคำถาม 2 คำถามนี้ แก่ผู้เข้าร่วม โดยให้ผู้เข้าร่วมเขียนความคิดเห็นของตนเองลงบัตรความคิด แล้วนำไปติดที่กระดานหรือผนังสำหรับติดกระดาษ เพื่อให้ทุกคนได้เห็นทุกความคิดเห็น
- ขอตัวแทนผู้เข้าร่วมอ่านทุกความคิดเห็นต่างๆ
- ผู้นำกระบวนการเสริมพลังการแสดงความคิดเห็น อาทิ ชื่นชมความคิดเห็นที่หลากหลายและทำให้เราเข้าใจว่าโควิด-19 ส่งผลกับคนในชุมชนอย่างไร รวมถึงปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นในชุมชน
- สรุปความสำคัญของสุขภาพจิตในภาวะวิกฤตในประเด็นสำคัญที่ได้จากชุมชน

2. ทำความรู้จักกับการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (20 นาที)

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง...

- เข้าใจความหมายและความสำคัญของวัคซีนใจในชุมชน
- เข้าใจกรอบแนวคิดและวิธีการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

วัสดุ/อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟ้ำ เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอน หน้า 150 gram)
คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คนต่อ 1 ม้วน
- วัตโอวัคซีนใจในชุมชน
- วัตโอตัวอย่างการสร้างวัคซีนใจในชุมชน

เมื่อพูดถึงวัคซีนใจในชุมชน ท่านคิดถึงอะไร?

- ผู้นำกระบวนการถามคำถามนี้ แก่ผู้เข้าร่วม โดยให้ผู้เข้าร่วมเขียนความคิดเห็นของตนเองลงบัตรความคิด แล้วนำไปติดที่กระดานหรือผนังสำหรับติดกระดาษ เพื่อให้ทุกคนได้เห็นทุกความคิดเห็น
- ขอตัวแทนผู้เข้าร่วมอ่านทุกความคิดเห็นต่างๆ
- ผู้นำกระบวนการเสริมพลังการแสดงความคิดเห็น อาทิ ชื่นชมความคิดเห็นที่หลากหลาย



ผู้นำกระบวนการอธิบายความหมายของวัคซีนใจในชุมชน ดังนี้

“โรคทางใจในสถานการณ์วิกฤตไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ที่เกิดจากภัยธรรมชาติหรือเกิดจากน้ำมือมนุษย์สามารถป้องกันได้ ด้วยการเสริมสร้างความรู้สึก 4 อย่างให้เกิดขึ้นในระดับบุคคล นั่นคือ ความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกสงบ ความรู้สึกมีความหวัง และความเข้าใจ ให้โอกาส ซึ่งทั้ง 4 ความรู้สึกนี้ เปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันทางใจที่ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวและสามารถเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตได้ นอกจากนี้ยังป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาวได้อีกด้วย ดังนั้นกิจกรรมหรือสิ่งใดที่ส่งเสริมให้บุคคลเกิดภูมิคุ้มกันทางใจเหล่านี้ จึงเปรียบเสมือนวัคซีนทางใจที่ช่วยสร้างความเข้มแข็งทางใจ”

การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนด้วยหลักการ 4 สร้าง 2 ใช้



ผู้นำกระบวนการเปิดวิดีโอ “วัคซีนใจในชุมชน” ความยาว 4.11 นาที เพื่อให้คนในชุมชนเข้าใจในความหมายมากยิ่งขึ้น และเน้นย้ำหลักการเสริมสร้างวัคซีนใจ และอธิบายแต่ละ 4 สร้าง และ 2 ใช้ โดยใช้เนื้อหาตัวอย่างดัง หน้าถัดไป



วัดชั้นใจ ในชุมชน

“วัดชั้นใจในชุมชน” คืออะไร?

วัดชั้นใจในชุมชน (Community Mental Health Vaccines) เป็นมาตรการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนในชุมชนร่วมมือกันแก้ไขปัญหาระบาดหรือภัยคุกคามที่เกิดขึ้นในชุมชน และสามารถก้าวข้ามวิกฤตนั้นไปได้ และຍັງทำให้ชุมชนเป็นสังคมที่เข้มแข็งและมีความยืดหยุ่น

โดยใช้มาตรการ “4 สร้าว”

1. สร้างความรู้สึกลดภัยในชุมชน (Safety)

- 1.1 สร้างความมั่นใจในการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อกลุ่มเสี่ยง, ระวังโรคติดต่อ, ระวังโรคติดต่อ
- 1.2 ส่งเสริมให้คนในชุมชนดูแลตนเองและผู้อื่น
สวมหน้ากากอนามัย, เพิ่มจุดคัดกรองโรคติดต่อ,
ส่งเสริมให้คนเห็นความสำคัญในการดูแลตัวเอง

3. สร้างความหวังในชุมชน (Hope)

- 3.1 สนับสนุนให้นักกิจกรรมสร้างขวัญและกำลังใจให้กับคนในชุมชน
จัดทีมเยี่ยมบ้านให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือตามความจำเป็น
- 3.2 จัดสวัสดิการ/ออกมาตรการเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบ
- จัดทำทะเบียนให้ความช่วยเหลือ - สนับสนุนการรวมกลุ่มสร้างอาชีพ
- ลดดอกเบี้ยเงินกู้/พักชำระหนี้ - ลดค่าเช่าพื้นที่ขายของ

โดยใช้ศักยภาพและสายสัมพันธ์ในชุมชน



2. สร้างความรู้สึกละอายใจในชุมชน (Calm)

- 2.1 ให้ข้อมูลการแพร่ระบาดของโรคอย่างถูกต้องชัดเจน
เชื่อถือได้ สม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้คนในชุมชนตื่นตระหนกจากข่าวลือต่าง ๆ
- 2.2 เสริมสร้างความรอบรู้ในการดูแลจิตใจตนเองและผู้อื่น
เช่น สื่อสารวิธีการผ่อนคลายความเครียด/การจัดการอารมณ์,
การเสริมสร้างพลังใจ (ฮัต ฮัต ฮัต)
- 2.3 ตรวจเช็คสุขภาพใจผ่านเว็บไซต์ Mental Health Check-In

4. สร้างความเข้าใจและให้อาสาสมัครในชุมชน (Care)

- 4.1 จัดทีมสื่อสาร สร้างความเข้าใจ และความเชื่อมั่นแก่คนในชุมชน
- 4.2 ให้อาสาสมัครที่หายป่วยได้กลับมามีชีวิตตามปกติและร่วมกิจกรรมการสังคม
- 4.3 ชุมชนร่วมดูแลซึ่งกันและกัน เอาใจใส่อย่างต่อเนื่อง
ดูแลใจด้วยหลัก 3 ส. (สอดคล้องอารมณ์, ใส่ใจรับฟัง, ส่งต่อเชื่อมโยง)
- 4.4 ชุมชนร่วมใจดูแลกลุ่มเปราะบาง
ดูแลผู้สูงอายุที่ติดบ้าน/ติดเตียง โดยการเยี่ยมบ้าน ให้กำลังใจ และดูแลสมรรถภาพ

คำอธิบาย

วัคซีนใจในชุมชน หมายถึง มาตรการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดภูมิคุ้มกันทางใจ 4 ด้าน คือความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกสงบ ความหวัง และความเข้าใจให้โอกาสในชุมชน โดยใช้ศักยภาพ และสายสัมพันธ์ในชุมชน โดยมีหลักการ **4 สร้าง 2 ใช้** ดังนี้

1. การสร้างความรู้สึกปลอดภัย สามารถทำได้โดย 1. การสร้างความมั่นใจในการป้องกันและควบคุมโรคในชุมชน เช่น การสื่อสารและการปฏิบัติตามมาตรการควบคุมโรคในชุมชน การคัดกรองกลุ่มเสี่ยง ตั้งจุดตรวจวัดไข้ การปฏิบัติตามมาตรการกักตัว 14 วัน และ 2. การส่งเสริมให้คนในชุมชนดูแลตนเองและผู้อื่น เช่น การสื่อสารประชาสัมพันธ์ในชุมชนให้สวมใส่หน้ากากอนามัย และเน้นย้ำความสำคัญของการป้องกันดูแลตนเองและคนในครอบครัว

2. การสร้างความรู้สึกสงบ สามารถทำได้โดย 1. การให้ข้อมูลการแพร่ระบาดของโรคอย่างถูกต้อง ชัดเจน เชื่อถือได้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้คนในชุมชนตื่นตระหนกจากข่าวลือต่างๆ 2. เสริมสร้างความรอบรู้ในการดูแลสุขภาพจิตตนเองและผู้อื่น เช่น การผ่อนคลายความเครียด การจัดการอารมณ์ การเสริมสร้างพลังใจ (ฮึด ฮึด ฮู้) 3. ตรวจเช็คสุขภาพจิตผ่านเว็บไซต์ Mental health check-in

3. การสร้างความหวังในชุมชน สามารถทำได้โดย 1. จัดให้มีกิจกรรมสร้างขวัญกำลังใจให้กับคนในชุมชน เช่น การจัดทีมเยี่ยมบ้านโดยผู้นำชุมชน อสม. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จัดอบรมพัฒนาศักยภาพประชาชนในเรื่องการเสริมสร้างพลังใจ (RQ) ในระดับบุคคล และครอบครัว 2. จัดสวัสดิการหรือบริการช่วยเหลือกลุ่มเปราะบางทางสังคม หรือกลุ่มที่ได้รับผลกระทบ เช่น มีการจัดทำทะเบียนผู้ที่ได้รับผลกระทบในชุมชน จัดกิจกรรมรวมกลุ่มสร้างอาชีพ ลดดอกเบี้ย/พักชำระหนี้ ลดค่าเช่าพื้นที่ขายของ

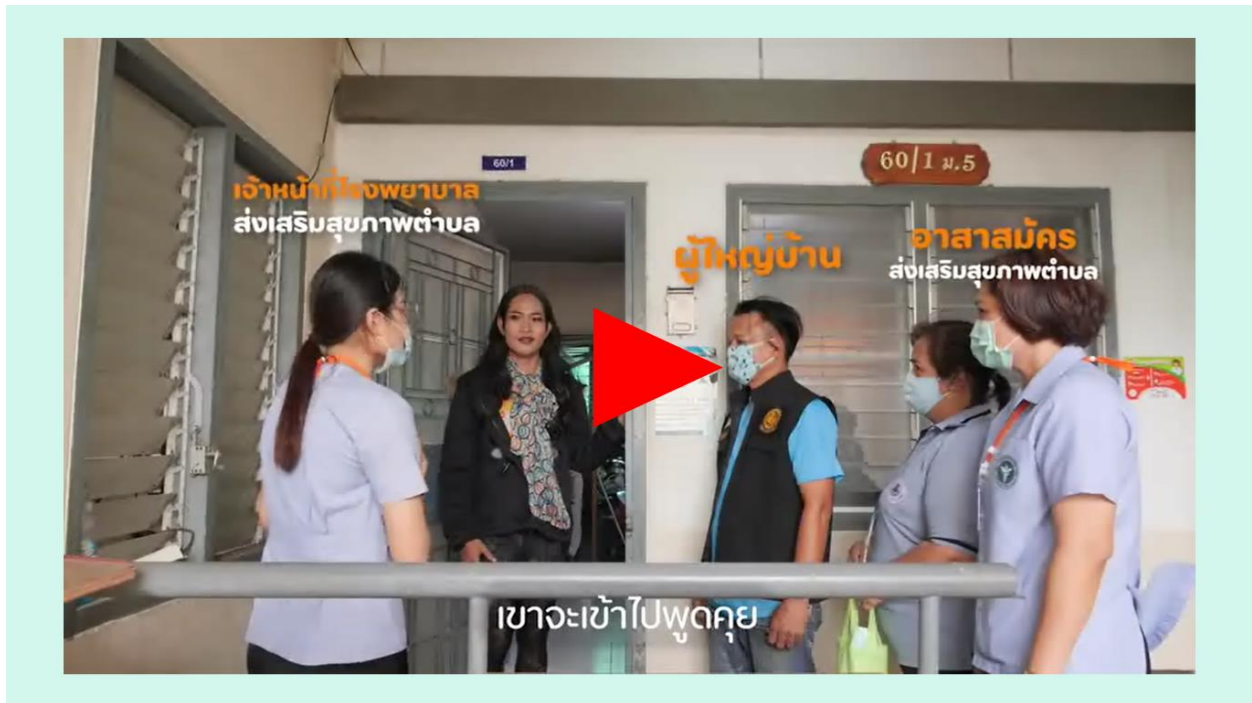
4. การสร้างความเข้าใจให้โอกาส สามารถทำได้โดยที่ผู้นำชุมชน อสม. สื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ให้คนในชุมชนรับทราบและเข้าใจผู้ที่หายป่วย/ผู้ที่ผ่านการกักตัวมาแล้ว สร้างความเชื่อมั่นและความเข้าใจในเรื่องการรักษากลุ่มป่วย/การดูแลกลุ่มเสี่ยง/การอยู่ร่วมกับผู้ที่หายป่วยแล้ว ทำความเข้าใจกับคนในชุมชน ให้เห็นใจ ให้โอกาสและช่วยเหลือกลุ่มเปราะบางที่ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ (กลุ่มตกงาน รายได้น้อย) เช่น โอกาสในการทำงาน แบ่งปันปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต และให้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ติดบ้าน/ติดเตียงเตียง โดยการจัดทีมเยี่ยมบ้าน ให้กำลังใจ และดูแลทางสังคมจิตใจ

ใช้ศักยภาพชุมชน เช่น ชุมชนร่วมกันจัดทำแผนหรือช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ระดมทรัพยากรและสร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกชุมชนเพื่อบริหารจัดการทรัพยากรที่สำคัญ ต่อการช่วยเหลือคนในชุมชน การจัดระบบจิตอาสาในชุมชน เพื่อช่วยเหลือคนในชุมชน เช่น การทำเจลล้างมือ, การทำหน้ากากอนามัย เป็นต้น

โซสายสัมพันธ์ในชุมชน เช่น การมีผู้นำที่เข้มแข็งสื่อสารและให้กำลังใจคนในชุมชน มีปราชญ์ชาวบ้าน แกนนำ หรือจิตอาสา ให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่คนในชุมชน การส่งเสริมให้เพื่อนบ้านและครอบครัวช่วยดูแลเกื้อหนุน ซึ่งกันและกัน

โดยหลัก “4 สร้าง 2 ใจ” นี้เป็นหลักการที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันการระบาดของโรคอื่นๆ และดูแลจิตใจคนในชุมชนได้หากเกิดวิกฤตขึ้นอีกครั้งในอนาคต

ผู้นำกระบวนการเปิดวิถีโอตัวอย่างการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน ความยาว 5.13 นาที



หลังจากนั้นผู้นำกระบวนการใช้คำถามต่อไปนี้เพื่อให้เกิดการอภิปรายในกลุ่ม โดยขอตัวแทนของกลุ่ม 2-3 คน ยืนขึ้นเพื่ออภิปรายหรือตอบคำถามนี้

ชุมชนนี้มีอะไรที่เหมือนหรือแตกต่าง
จากชุมชนของเราอย่างไรบ้าง?

ส่วนที่ 2 ทบทวนชุมชน

30 นาที

ทบทวนชุมชนและการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

1. ชุมชนของคุณมีวิสัยทัศน์หรือยัง? (30 นาที)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนการปฏิบัติงานที่ผ่านมาของชุมชน และวิเคราะห์ช่องว่างและแนวทางในการเสริมสร้างวิสัยทัศน์ในชุมชนของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

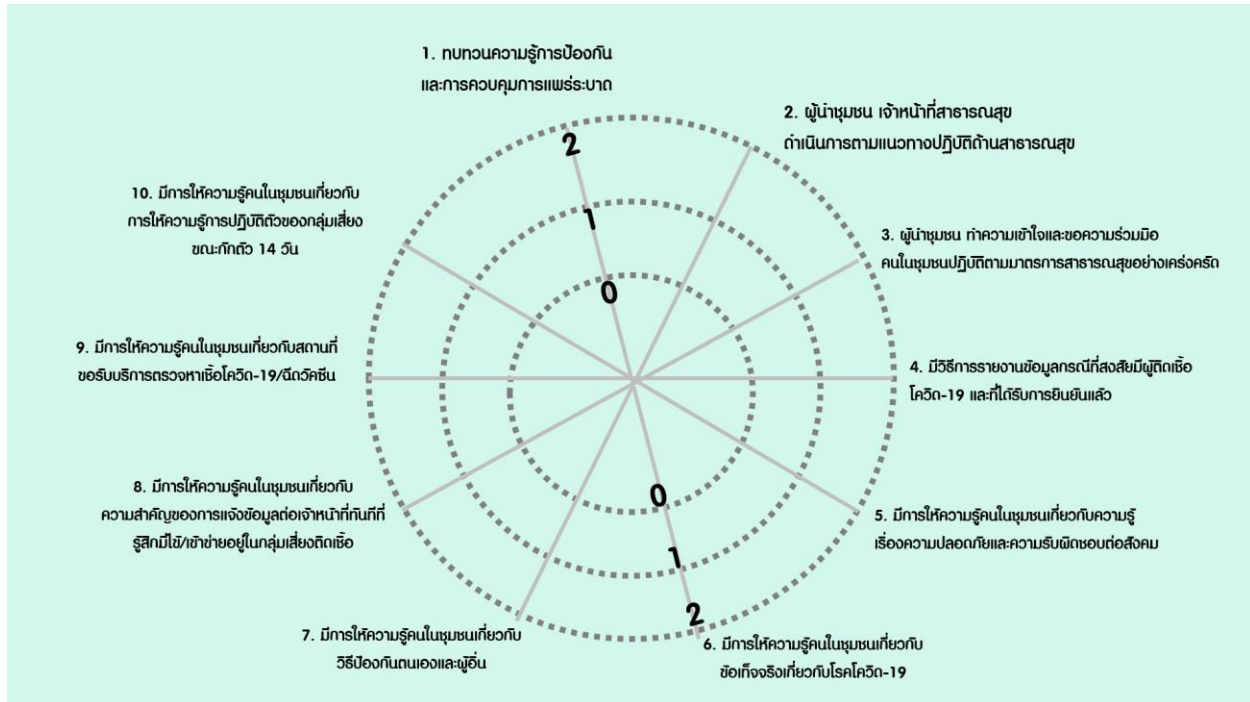
วัสดุ/อุปกรณ์

- แบบประเมินวิสัยทัศน์ในชุมชน (Checklist)
- บัตรความคิด 4 สี (เขียว พ้ำ เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอน หน้า 150 gram)
คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คนต่อ 1 ม้วน

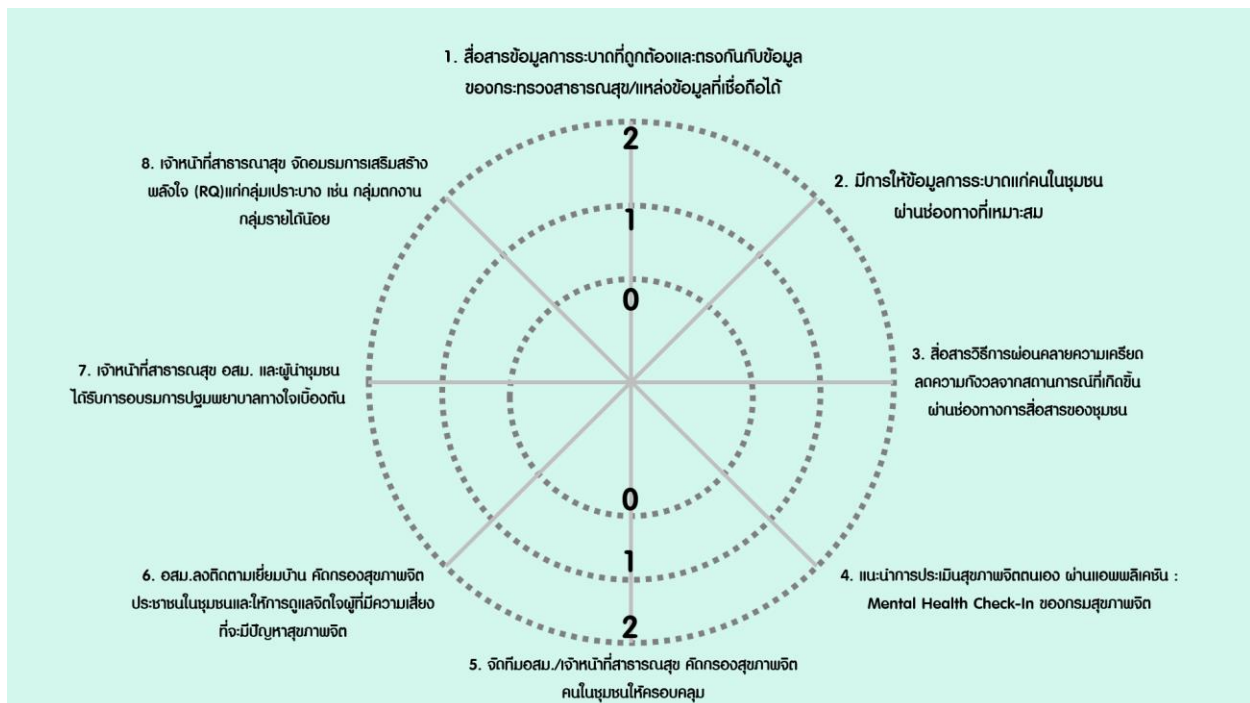
ทบทวนสิ่งที่มีอยู่แล้วในชุมชน

- ผู้นำกระบวนการแจก แบบประเมินวิสัยทัศน์ในชุมชน (Checklist) ให้ผู้เข้าร่วมทุกคน (Checklist หน้า 41-44)
- ใช้เวลาผู้เข้าร่วมประมาณ 15 นาที เพื่อประเมินวิสัยทัศน์ในชุมชนของตนเอง
- จากนั้นเตรียมกราฟิเยแมงมุม (ดูตัวอย่างหน้าต่อไป) ให้ครบทั้ง 4 สร้างโดยเขียนรายละเอียดกิจกรรมให้ครบทุกข้อ เพื่อนำมาวิเคราะห์ร่วมกัน
- ผู้นำกระบวนการสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมว่ากิจกรรมในแต่ละข้อนั้น แต่ละคนให้คะแนนเท่าไร หากให้คะแนนไม่ตรงกันให้ตัวแทนอธิบายถึงเหตุผลสั้นๆ แล้วใช้เสียงข้างมากให้คะแนนกิจกรรมลงในกราฟิเยแมงมุม
- เมื่อทำครบทำ 4 สร้างแล้ว นำกราฟิเยแมงมุมทั้ง 4 กราฟโชว์หน้าห้องประชุมและสรุปร่วมกัน ว่ามีกิจกรรมอะไรบ้างในแต่ละด้านที่เราทำแล้ว ใครรับผิดชอบ แล้วยังมีกิจกรรมอะไรบ้างที่ยังไม่ได้ทำ หรือต้องพัฒนาต่อเพื่อให้กราฟิเยแมงมุมของชุมชนในทุกด้านครบสมบูรณ์
- นำสิ่งที่ต้องทำต่อหรือพัฒนาให้สมบูรณ์ เขียนเป็นเป้าหมายหรือกิจกรรมที่ชุมชนต้องนำไปทำแผนต่อไป

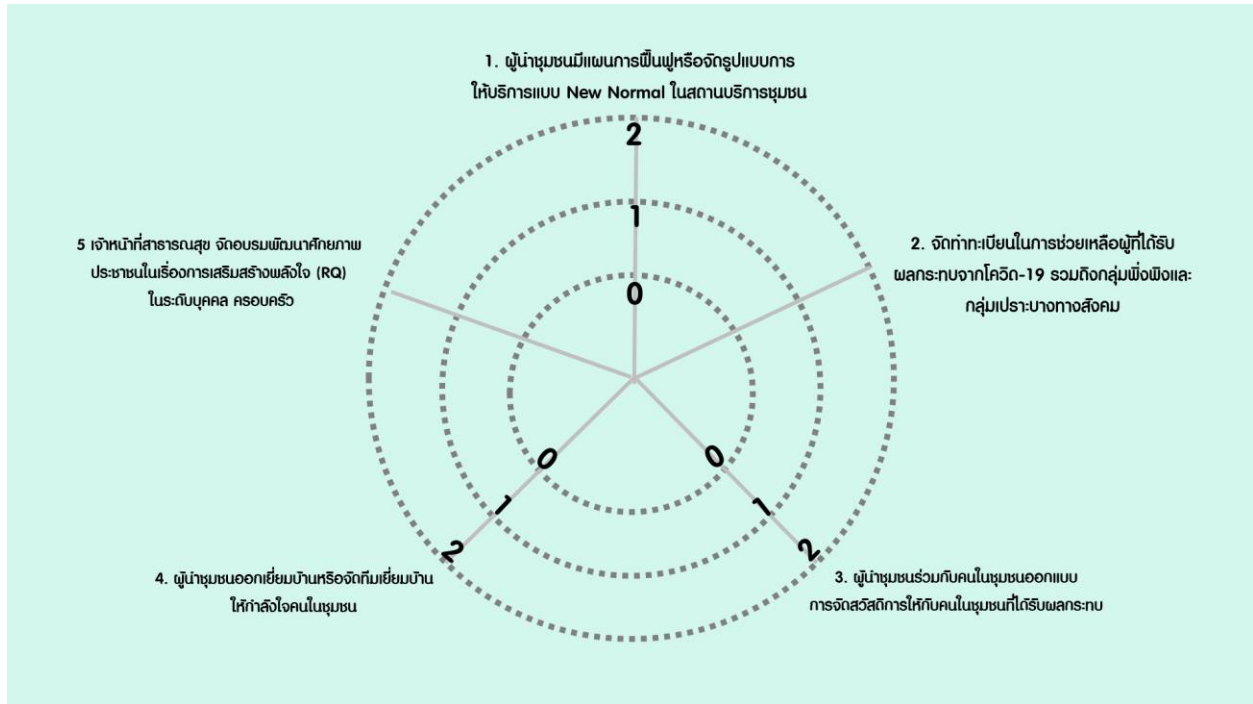
กราฟที่ 1 การสร้างความรู้สึกลดภัยในชุมชน



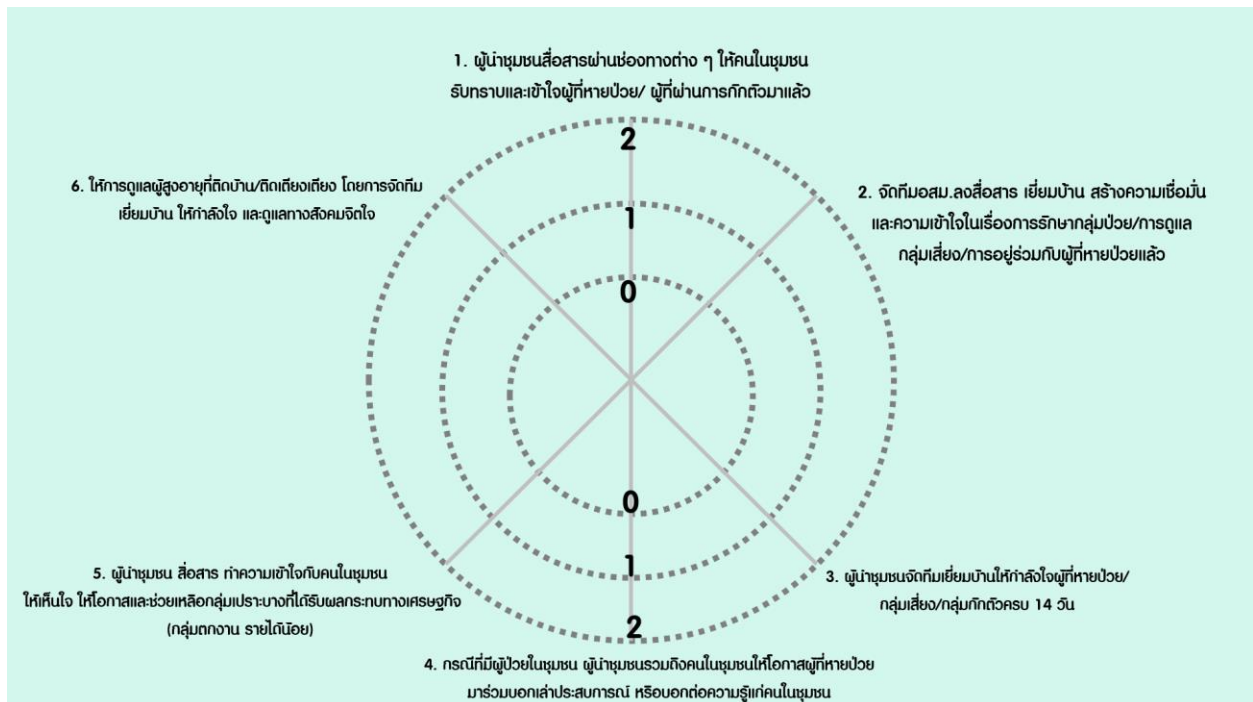
กราฟที่ 2 การสร้างความรู้สึกลดภัยในชุมชน



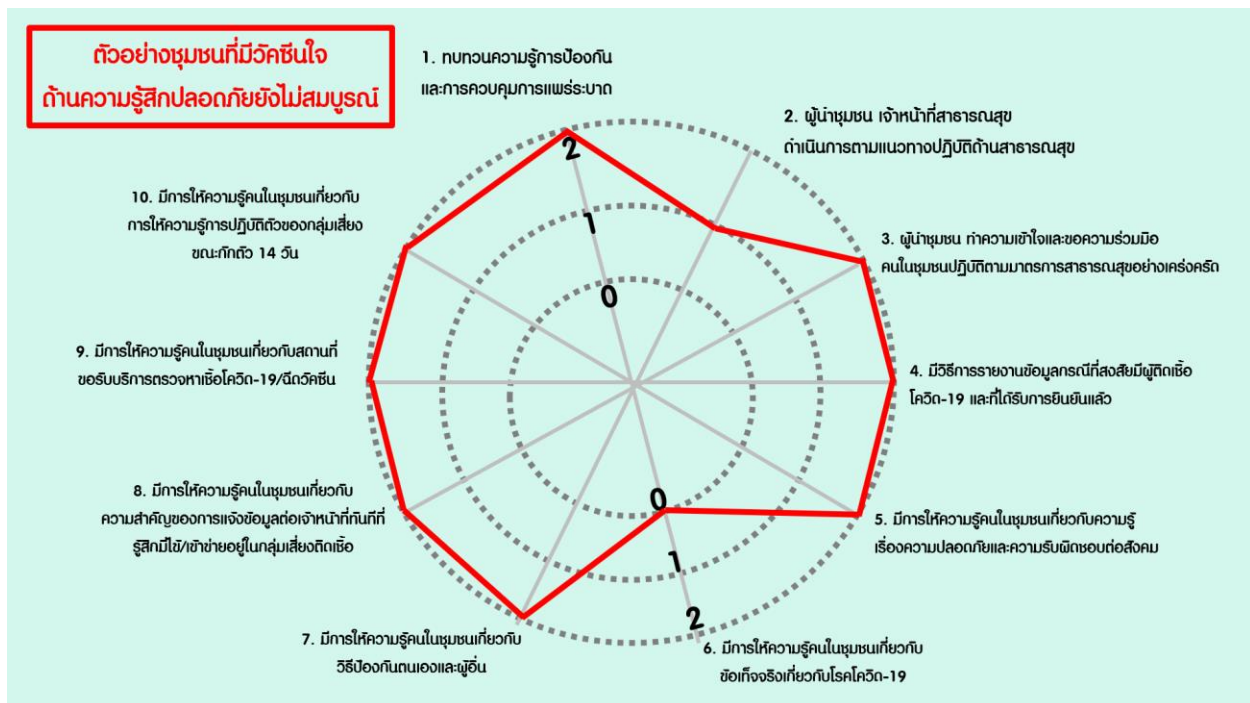
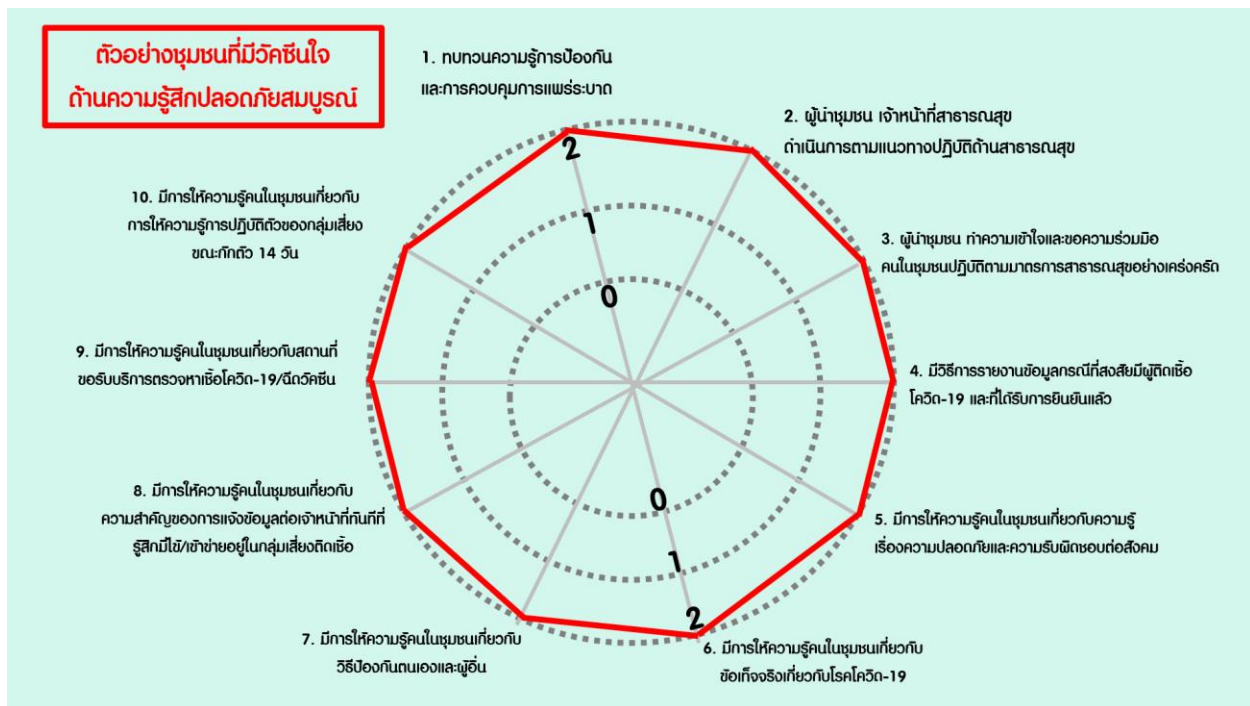
กราฟที่ 3 การสร้างความหวังในชุมชน



กราฟที่ 4 การสร้างความเข้าใจ ให้โอกาสในชุมชน



ตัวอย่างกราฟที่ให้คะแนนแล้ว



2. ทบทวนจุดแข็ง จุดอ่อนของชุมชน (20 นาที)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมองเห็นจุดแข็งจุดอ่อนและโอกาสที่มีในชุมชนที่จะนำไปสร้างเสริมให้เกิดวัคซีนใจในชุมชน

วัสดุ/อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟ้ำ เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอน หน้า 150 gram)
คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คนต่อ 1 ม้วน

1. ชุมชนเรามีปัญหาหรืออุปสรรคอะไร
ที่จะทำให้การดำเนินงานไม่สำเร็จ?

2. ชุมชนเรามีจุดแข็ง/ข้อได้เปรียบอะไร
ที่จะช่วยให้การดำเนินงานนั้นสำเร็จได้?

- ผู้นำกระบวนการตั้งคำถาม 2 คำถามนี้ ทีละคำถามโดยให้จินตนาการถึงความสำเร็จในการสร้างวัคซีนใจในชุมชน
- ให้ผู้เข้าร่วมเขียนความคิดเห็นของตนเองลงบัตรความคิด แล้วนำไปติดที่กระดานหรือผนังสำหรับติดกระดาษ เพื่อให้ทุกคนได้เห็นทุกความคิดเห็น
- ขอตัวแทนผู้เข้าร่วมอ่านทุกความคิดเห็นต่างๆ
- ผู้นำกระบวนการเสริมพลังการแสดงความคิดเห็น อาทิ ชื่นชมความคิดเห็นที่หลากหลาย

ส่วนที่ 3 สร้างแผนชุมชน

180 นาที

สร้างแผนชุมชน

1. จัดทำแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (90 นาที)

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง...

- มีแผนกิจกรรมการสร้างวัคซีนใจในชุมชนของชุมชนตนเอง
- มีผู้รับผิดชอบหลักในแต่ละกิจกรรม ที่นำกิจกรรมภายในแผนไปปฏิบัติได้จริง

วัสดุ/อุปกรณ์

- 1.บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟ้ำ เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตึกครึ่งแวนอน หน้า 150 gram)
คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- 2.ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ถ้วย
- 3.เทปกายย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คนต่อ 1 ม้วน

- ผู้นำกระบวนการให้ผู้เข้ากิจกรรมแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม ตาม 4 สร้าง ได้แก่ 1) สร้างความรู้สึกลอดภัย 2) สร้างความรู้สึกลองบ 3) สร้างความหวัง 4) สร้างความเข้าใจให้โอกาส โดยแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจของผู้เข้ากิจกรรม
- ผู้นำกระบวนการให้แต่ละกลุ่มกำหนดแผนการพัฒนาวัคซีนใจในชุมชนตามประเด็นให้ดียิ่งขึ้นหรือเพิ่มในส่วนที่ชุมชนยังไม่มี เฉพาะ “สร้าง” ของกลุ่มตนเอง” โดยมีรายละเอียดของแผนดังนี้ (60 นาที)

1. กิจกรรมสำคัญ
2. วัตถุประสงค์/เป้าหมายของกิจกรรม
3. ขั้นตอน/กระบวนการดำเนินงานในกิจกรรม
4. การติดตามประเมินผล
5. งบประมาณที่ใช้/แหล่งงบประมาณ
6. คณะทำงาน/ผู้รับผิดชอบหลัก

จุดเน้นสำคัญของการทำแผน คือพัฒนาจากมาตรการเดิมที่มีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้นหรือเพิ่มจากเดิมที่ยังไม่มี ไม่ใช่เขียนแผนในสิ่งที่ชุมชนมีอยู่แล้ว

- ผู้นำกระบวนการให้ผู้แทนในแต่ละกลุ่มนำเสนอแผนที่ได้ในกลุ่มของตนเอง กลุ่มละ 5 นาที (20 นาที)
- ผู้นำกระบวนการสรุปผลการจัดทำแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชนที่มาจากการมีส่วนร่วมของชุมชน (10 นาที)

2. ทบทวนแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (90 นาที)

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง...

- เพื่อให้ได้แผนการเสริมสร้างวัคซีนใจที่ผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง
- เพื่อให้แผนมีความชัดเจน เป็นรูปธรรมและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

วัสดุ/อุปกรณ์

- 1.กระดาษฟลิปชาร์ต กลุ่มละ 2-3 แผ่น
- 2.ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม

- แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่มตามเดิม ผู้นำกระบวนการให้โจทย์ดังนี้

1. ให้แต่ละกลุ่มเลือกผู้แทนกลุ่มละ 2 คนประจำกลุ่มของตนเองและนำเสนอแผนที่ได้ให้กับกลุ่มอื่น
2. สมาชิกกลุ่มที่เหลือให้เดินวนไปยังกลุ่มอื่น เวียนตามเข็มนาฬิกา เพื่อรับฟังการนำเสนอและให้ข้อเสนอแนะเพื่อเพิ่มเติมกิจกรรมในแผนและปรับปรุงกิจกรรมเดิมในแผน เพื่อเพิ่มเติมกิจกรรมต่างๆ ในแผนให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น (รอบละ 15 นาที รวมใช้เวลาทั้งสิ้น 45 นาที)
3. เมื่อครบกำหนดเวลา 15 นาที ให้สมาชิกกลุ่มเดินเวียนไปยังกลุ่มถัดไปจนครบทุกกลุ่มและเดินกลับไปยังกลุ่มเดิมของตนเอง
4. ผู้แทน 2 คนในกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการทบทวนแผนที่ได้จากสมาชิกกลุ่มอื่น และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันปรับแก้แผนของกลุ่มตนเองตามประเด็นที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข (20 นาที)
5. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอแผนของกลุ่มตนเองที่ได้รับการทบทวนแล้ว กลุ่มละ 5 นาที (รวม 20 นาที)

- ผู้นำกระบวนการสรุปสิ่งที่ได้จากการทบทวนแผน (5 นาที)

ส่วนที่ 4 การติดตามและประเมินผล

15 นาที

การติดตามและประเมินผล

ขั้นตอนการติดตามประเมินผล (15 นาที)

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้อง...

- เข้าใจขั้นตอนและกระบวนการติดตามประเมินผลในชุมชน
- เข้าใจขั้นตอนการส่งผลงานเพื่อขอรับเกียรติบัตรจากกรมสุขภาพจิต

วัสดุ/อุปกรณ์

- ตัวอย่างการส่งผลงาน

- ผู้นำกระบวนการนำอภิปรายเพื่อสร้างข้อตกลงในชุมชนในการติดตามประเมินผลโดยใช้สไลด์ดังต่อไปนี้ในการประกอบการอธิบายแต่ละขั้นตอน



ติดตามผลการดำเนินงานตามแผน อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

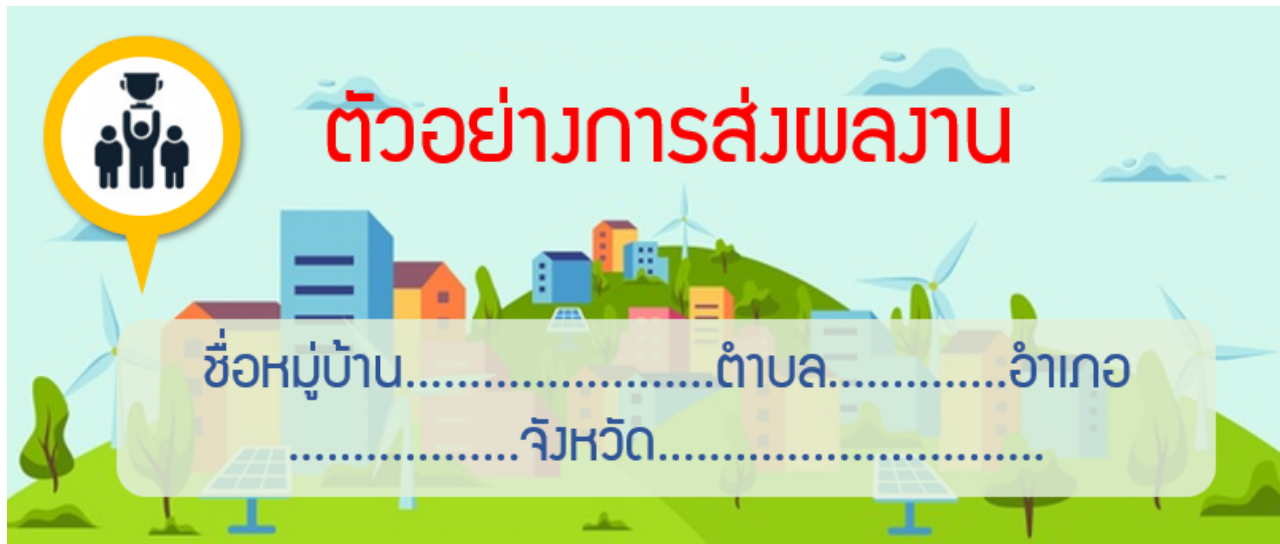
ผู้นำกระบวนการถามความคิดเห็นของชุมชนเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้

- เวลาของการติดตามเหมาะสมหรือไม่ หากไม่เหมาะสมนานเท่าไรจึงจะเหมาะสม?
- ใครควรเป็นผู้ติดตามและรายงานผลในแต่ละกิจกรรม?
- ใครควรเป็นผู้รวบรวมผลการดำเนินงานในแต่ละกิจกรรม?

เมื่อดำเนินงานอย่างน้อย 3 เดือน
ส่งผลงานเพื่อรับเกียรติบัตร
จากกรมสุขภาพจิต
ได้ที่ sps.pmh@gmail.com

รายละเอียดของการเขียนผลงาน

1. บริบทชุมชน/ปัญหาชุมชน
2. วิธีการดำเนินงาน
3. แผนการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน
4. ผลลัพธ์เชิงปริมาณ
 - ผลการประเมินวัคซีนใจในชุมชนก่อน-หลังดำเนินงาน
 - ผลการประเมินสุขภาพจิต (ความเครียด, ภาวะซึมเศร้า, เสี่ยงฆ่าตัวตาย, ความเข้มแข็งทางใจ – จาก แอป Mental Health Check-In)
5. ผลลัพธ์เชิงคุณภาพ เช่น ผลจากการสังเกตการเปลี่ยนแปลงในชุมชน ผลลัพธ์ตามเป้าหมายของชุมชน





ตัวอย่างการส่งผลงาน

ชื่อหมู่บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....
.....จังหวัด.....

บริษัท/สถานการณ์ปัญหา

.....

.....

.....

.....

.....

วิธีดำเนินการในแต่ละวัคซีน

1. ความปลอดภัย
2. ความสงบ
3. ความหวัง
4. ความเข้าใจให้โอกาส

ผลลัพธ์เชิงปริมาณ

สิ่งที่วัด	ก่อน	หลัง
ผลประเมินวัคซีนใจในชุมชน (คะแนน)		
ความเครียด (ร้อยละ)		
ภาวะซึมเศร้า (ร้อยละ)		
เสี่ยงฆ่าตัวตาย (ร้อยละ)		
ความเข้มแข็งทางใจ (ร้อยละ)		

ผลลัพธ์เชิงคุณภาพ (ประโยชน์ที่ได้รับจากการสร้างวัคซีนใจในชุมชน)

.....

.....

.....

.....

หมายเหตุ ประเมินผลสุขภาพจิต โดยใช้ Mental Health Check-In

สรุปบทเรียน จากแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน

20 นาที

สรุปบทเรียนจากแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (20 นาที)

วัตถุประสงค์

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

1. ท่านรู้สึกอย่างไรกับแผนของชุมชน?
2. ท่านคิดว่าแผนนี้จะสำเร็จได้เพราะอะไร?



- ผู้นำกระบวนการถามคำถาม 2 คำถามนี้ แก่ผู้เข้าร่วม โดยให้ผู้เข้าร่วมเขียนความคิดเห็นของตนเอง ลงบัตรความคิด แล้วนำไปติดที่กระดานหรือผนังสำหรับติดกระดาษ เพื่อให้ทุกคนได้เห็นทุกความคิดเห็น
- ขอตัวแทนผู้เข้าร่วมอ่านทุกความคิดเห็นถึงๆ
- ผู้นำกระบวนการเสริมพลังการแสดงความคิดเห็น อาทิ ชื่นชมความคิดเห็นที่หลากหลายและ ทำให้เราเข้าใจว่าโควิด-19 ส่งผลกับคนในชุมชนอย่างไร รวมถึงปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นในชุมชน
- ผู้นำกระบวนการสรุปประเด็นสำคัญที่พบจากการตอบคำถามทั้ง 2 คำถามข้างต้น

ภาคผนวก

สื่อ/เนื้อหาสนับสนุนการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

สื่อประกอบการสื่อสารวิธีดูแลสุขภาพจิตให้กับประชาชน

- เว็บไซต์ “สุขภาพใจ” <http://www.thaimentalhealth.com/สื่อใจ-ใกล้ตัว/มีเดียมีเดีย.html>



กิจกรรมสุขภาพจิตและดูแลจิตใจประชาชน

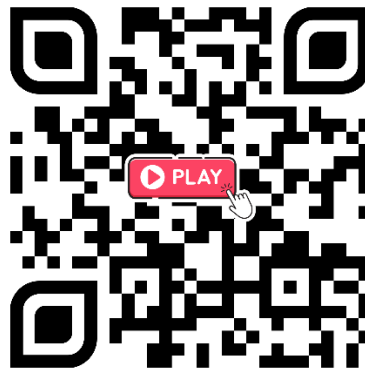
- ช่องทาง การขอรับบริการด้านสุขภาพจิต หรือ ช่องทางการประเมินสุขภาพจิตตนเอง : เว็บไซต์แอปพลิเคชัน Mental Health Check-In ของกรมสุขภาพจิต



หลักสูตรพัฒนาศักยภาพการดูแลสุขภาพจิตให้กับทีมในชุมชน

- พัฒนาศักยภาพ: การปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น (PFA) ให้กับเจ้าหน้าที่เจ้าหน้าที่รพ.สต./อสม. เพื่อให้การดูแลจิตใจแก่คนในชุมชน ผ่าน <http://www.thaimentalhealth.com/สื่อใจ-ใกล้ตัว/elearning/การปฐมพยาบาลทางใจ-สำหรับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19.html>

- พัฒนากิจ: **การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (RQ)** ให้กับเจ้าหน้าที่รพ.สต. เพื่อให้การดูแลแก่กลุ่มเปราะบาง เช่น กลุ่มตกงาน กลุ่มรายได้น้อย ฯลฯ



- พัฒนากิจ: **การผ่อนคลายความเครียด** ให้กับเจ้าหน้าที่รพ.สต./อสม. เช่น การคลายเครียดด้วยสติ (MIO) การให้การปรึกษาเบื้องต้น เป็นต้น (<https://www.dmh.go.th/covid19/video/>)

ตัวอย่างเพลงในกิจกรรมละลายพฤติกรรม

เพลง สวิสตี้

“ สวิสตี้ สวิสตี้
วันนี้เรามาพบกัน
เธอกับฉัน เรามาพบกัน
สวิสตี้... ”
(ซ้ำทั้งหมด)

“ ฉันและเธอเจอกัน แทบทุกวันเลยเชียว
เมื่อเจอกันเรารักกัน ต่างส मानไม่ตรี
ยิ้มให้กันที่ไร สุขฤทัยยินดี
ต่างพูดจาพาทิ สวิสตี้เพื่อนเอย ”
(ซ้ำทั้งหมด)

เพลง ยินดีที่รู้จัก

“ ยินดีที่รู้จัก เพื่อนรักขอเชิญร่วมจิต
เรารักกันฉันก็มีตร
รักสนิทเหมือนพี่น้องกัน
ยินดีที่รู้จัก เพื่อนรักขอร่วมใจมัน
ขอให้ผูกสัมพันธ์
เรารักกันให้นานเกิดเอย ”
(ซ้ำทั้งหมด)

แบบสำรวจภูมิคุ้มกันทางใจในชุมชน

ก่อนทำแบบสำรวจ...ให้ท่านลองทบทวนมาตรการต่าง ๆ ในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ว่า **ชุมชนของท่านมีการดำเนินงานเหล่านี้แล้วหรือไม่?** และถ้ามีการดำเนินงานอยู่แล้วท่านคิดว่าควรที่จะมีการพัฒนาให้ดีขึ้นหรือพึงพอใจแล้ว?

คำแนะนำ หากพบว่ายังไม่มี การดำเนินงานในข้อใดข้อหนึ่ง หรือมีการดำเนินงานแล้วแต่ยังไม่เป็นที่พึงพอใจ ขอให้ท่านร่วมกับแกนนำคนอื่น ๆ ในชุมชน วางแผนและดำเนินการในด้านนั้น ๆ เพื่อสร้างวัคซีนใจให้ครบทั้ง 4 ด้านให้กับชุมชน

รายการประเมิน	ดำเนินงานสมบูรณ์แล้ว	ดำเนินงานแล้ว แต่ยังมีบางส่วนต้องพัฒนา	ยังไม่มี การดำเนินงาน
1. สร้าง ความรู้สึกปลอดภัยในชุมชน			
1.1 มีมาตรการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรค			
● ทั้งผู้นำชุมชน อาสาสมัครในพื้นที่ และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ได้รับการทบทวนความรู้ความเข้าใจเรื่องการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19	2	1	0
● ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ดำเนินการตามแนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อจัดการภาวะระบาดของโรคโควิด อย่างเคร่งครัด - การคัดกรองกลุ่มเสี่ยง - การตั้งจุดตรวจวัดไข้และจุดล้างมือ/เจลแอลกอฮอล์ในพื้นที่สาธารณะหรือพื้นที่ให้บริการของรัฐ/เอกชน - การจัดระยะห่างระหว่างบุคคลตามสถานที่ต่าง ๆ - การงดกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่ม/สังสรรค์	2	1	0
● ผู้นำชุมชน ทำความเข้าใจและขอความร่วมมือคนในชุมชนและเครือข่ายต่างๆ ปฏิบัติตามมาตรการสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด - สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย - ทำความสะอาดพื้นผิวและอุปกรณ์ที่มีการสัมผัสบ่อย - เว้นระยะห่าง/หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับบุคคลอื่น - การใช้แอปพลิเคชัน “ไทยชนะ/หมอชนะ” ในการเข้าออกสถานที่สาธารณะ	2	1	0
● มีวิธีการรายงานข้อมูลกรณีที่มีสงสัยมีผู้ติดเชื้อโควิด-19 และที่ได้รับการยืนยันแล้ว	2	1	0

คู่มือการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน สำหรับผู้ปฏิบัติงาน

1.2 มีการให้ความรู้คนในชุมชน เกี่ยวกับการดูแลและป้องกัน ตนเองหรือผู้อื่น ในเรื่องดังต่อไปนี้			
● ให้ความรู้เรื่องความปลอดภัยและความรับผิดชอบต่อสังคม เช่น สื่อสารหรือเผยแพร่สื่อผลกระทบต่อสังคมหากประชาชนไม่ดูแลตัวเอง จนอาจมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ	2	1	0
● ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคโควิด-19 เช่น อาการและลักษณะของการแพร่เชื้อ	2	1	0
● วิธีป้องกันตนเองและผู้อื่น เช่น การป้องกันการไอ/จาม การสวมหน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้า การหมั่นล้างมือ การหลีกเลี่ยงเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยง	2	1	0
● ความสำคัญของการแจ้งข้อมูลให้แก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุข/เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ทันทิที่รู้สึกมีไข้/เข้าข่ายอยู่ในกลุ่มเสี่ยงติดเชื้อ	2	1	0
● สถานที่ขอรับบริการตรวจหาเชื้อโควิด-19	2	1	0
● การให้ความรู้การปฏิบัติตัวของกลุ่มเสี่ยงขณะกักตัว 14 วัน	2	1	0
2. สร้าง ความรู้สึกสงบในชุมชน			
2.1 มีการให้ข้อมูลการแพร่ระบาดของโรคอย่างถูกต้อง ชัดเจน และสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้คนในชุมชนตื่นตระหนกจากข่าวลือต่าง ๆ			
● สื่อสารข้อมูลการระบาดที่ถูกต้องและตรงกันกับข้อมูลของศบค./กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข/แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้	2	1	0
● มีการให้ข้อมูลแก่คนในชุมชน ผ่านช่องทางที่เหมาะสม เช่น การสื่อสารผ่านหอกระจายข่าว วิทยุชุมชน เอกสาร/แผ่นพับอย่างสม่ำเสมอ	2	1	0
2.2 มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลจิตใจตนเองแก่คนในชุมชนในเรื่องต่อไปนี้			
● สื่อสารวิธีการผ่อนคลายความเครียด ลดความกังวลจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ผ่านช่องทางการสื่อสารของชุมชน เช่น หอกระจายข่าว, วิทยุชุมชน, ไลน์ (Line)	2	1	0
● แนะนำช่องทางการขอรับบริการด้านสุขภาพจิต หรือช่องทางการประเมินสุขภาพจิตตนเอง เช่น การประเมินความเครียดผ่านแอปพลิเคชัน : Mental Health Check-In ของกรมสุขภาพจิต	2	1	0
● จัดทีมอาสาสมัคร/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข คัดกรองสุขภาพจิตคนในชุมชนให้ครอบคลุม	2	1	0

● อสม.ลงติดตามเยี่ยมบ้าน คัดกรองสุขภาพจิตประชาชนในชุมชนและให้การดูแลจิตใจผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิต	2	1	0
● เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. และผู้นำชุมชน ได้รับการอบรมการปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น (PFA) เพื่อให้การดูแลจิตใจแก่คนในชุมชน	2	1	0
● เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จัดอบรมการเสริมสร้างพลังใจ (RQ) แก่กลุ่มเปราะบาง เช่น กลุ่มตกงาน กลุ่มรายได้น้อย	2	1	0
3. สร้าง ความหวังในชุมชน			
3.1 สนับสนุน ช่วยเหลือ ให้สถานที่บริการสำหรับประชาชน กลับมาเปิดให้บริการได้ภายใต้มาตรการความปลอดภัย			
● ผู้นำชุมชนมีแผนการฟื้นฟูหรือจัดรูปแบบการให้บริการแบบ New Normal ในสถานบริการชุมชน เช่น ใน รพ.สต. รพช. คลินิก ตลาดสด ร้านค้า ห้างสรรพสินค้า ฯลฯ หรือขนส่งสาธารณะ เช่น รถโดยสารสาธารณะ เรือโดยสารสาธารณะ ให้เปิดบริการได้ตามปกติ ภายใต้มาตรการความปลอดภัยที่กำหนด	2	1	0
3.2 จัดสวัสดิการ/ออกมาตรการเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบ			
● จัดทำทะเบียนในการช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากโควิด-19 รวมถึงกลุ่มพึ่งพิงและกลุ่มเปราะบางทางสังคม	2	1	0
● ผู้นำชุมชนร่วมกับคนในชุมชนออกแบบการจัดสวัสดิการให้กับคนในชุมชนที่ได้รับผลกระทบ เช่น - มาตรการลดดอกเบี้ยเงินกู้หรือพักชำระหนี้แก่สมาชิกกองทุนหมู่บ้าน - สนับสนุนการหารายได้เสริมจากการขายสินค้าชุมชน - การรวมกลุ่มสร้างอาชีพในชุมชน - การลดค่าเช่าพื้นที่ขายของในตลาดของหน่วยงานรัฐ	2	1	0
3.3 สนับสนุนให้มีกิจกรรมสร้างขวัญและกำลังใจให้กับคนในชุมชน			
● ผู้นำชุมชนออกเยี่ยมบ้านหรือจัดทีมเยี่ยมบ้านให้กำลังใจคนในชุมชน	2	1	0
● เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จัดอบรมพัฒนาศักยภาพประชาชนในเรื่องการเสริมสร้างพลังใจ (RQ) ในระดับบุคคล และครอบครัว	2	1	0

ผู้นำกระบวนการ

คู่มือการเสริมสร้างจิตใจในชุมชน สู่

4. สร้าง ความเข้าใจและให้โอกาสคนในชุมชน			
4.1 มีการสร้างความเข้าใจแก่คนในชุมชน ให้รู้สึกเห็นอกเห็นใจ ไม่รังเกียจผู้ป่วยหรือกลุ่มเสี่ยง			
ผู้นำชุมชนสื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ให้คนในชุมชน รับทราบและเข้าใจผู้ที่หายป่วย/ ผู้ที่ผ่านการกักตัวมาแล้ว	2	1	0
จัดทีมอสม.ลงสื่อสาร เยี่ยมบ้าน สร้างความเชื่อมั่นและความเข้าใจในเรื่องการรักษากลุ่มป่วย/การดูแลกลุ่มเสี่ยง/ การอยู่ร่วมกับผู้ที่หายป่วยแล้ว	2	1	0
4.2 มีการให้โอกาสผู้ที่หายป่วยกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติและร่วมกิจกรรมทางสังคม			
ผู้นำชุมชนจัดทีมเยี่ยมบ้านให้กำลังใจผู้ที่หายป่วย/ กลุ่มเสี่ยง/กลุ่มกักตัวครบ 14 วัน	2	1	0
กรณีที่มีผู้ป่วยในชุมชน ผู้นำชุมชนรวมถึงคนในชุมชน ให้โอกาสผู้ที่หายป่วยมาร่วมบอกเล่าประสบการณ์ หรือ บอกต่อความรู้แก่คนในชุมชน หรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในชุมชน	2	1	0
4.3 สร้างความเข้าใจ ให้โอกาสกลุ่มเปราะบาง เช่น กลุ่มตกงานขายรายได้ กลุ่มสูงอายุติดบ้านติดเตียง			
ผู้นำชุมชน สื่อสาร ทำความเข้าใจกับคนในชุมชน ให้เห็นใจ ให้โอกาสและช่วยเหลือกลุ่มเปราะบางที่ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ (กลุ่มตกงาน รายได้น้อย) เช่น โอกาสในการทำงาน แบ่งปันปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต	2	1	0
ให้การดูแลผู้สูงอายุที่ติดบ้าน/ติดเตียงเตียง โดยการจัดทีมเยี่ยมบ้าน ให้กำลังใจ และดูแลทางสังคมจิตใจ	2	1	0

การให้คะแนนระดับวัคซีนใจในชุมชน

คะแนนเต็ม (2x29) = 58 คะแนน

52-58 คะแนน ชุมชนของคุณมีวัคซีนใจในระดับสูง (A)

ชุมชนของคุณมีความเข้มแข็ง มีการเสริมสร้างวัคซีนใจและจัดการกับวิกฤตได้ดีเยี่ยม ชุมชนของคุณควรพยายามคงระดับวัคซีนใจในระดับนี้ต่อไปให้นาน ๆ

51-46 คะแนน ชุมชนของคุณมีวัคซีนใจในระดับปานกลาง (B)

ชุมชนของคุณมีความสามารถในการเสริมสร้างวัคซีนใจและจัดการกับวิกฤตได้ระดับดี แต่ยังมีบางประเด็นที่ต้องพัฒนาให้ดีขึ้น

0-45 คะแนน ชุมชนของคุณมีวัคซีนใจในระดับต่ำ (C)

ชุมชนของคุณมีหลายประเด็นที่ต้องพัฒนาให้ดีขึ้น

ผู้ร่วมพัฒนาหลักสูตร

1. นายศรชัย	ลาหอม	กำนันตำบลหนองแสง อ.ปากพลี จ.นครนายก
2. น.ส.สัทธนา	มีงไทยสงค์	ประธาน อสม.รพ.สต.บ้านหนองหัวลิงใน จ.นครนายก
3. น.ส.นิภา	สุดแสง	อสม. ม.2 อ.ปากพลี จ.นครนายก
4. นางนพพร	เกษชาติ	ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 1 ต.หนองแสง อ.ปากพลี จ.นครนายก
5. นายประสิทธิ์	เกิดใจบุญ	ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 2 ต.เกาะโพธิ์ อ.ปากพลี จ.นครนายก
6. นางนพวรรณ	ระวิงป่า	ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 3 ต.หนองแสง อ.ปากพลี จ.นครนายก
7. นายสรวง	เทียนงาม	ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 4 ต.เกาะโพธิ์ อ.ปากพลี จ.นครนายก
8. นางดาราร	เลขพัฒน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.บ้านไผ่ล้อม จ.นครนายก
9. นางกวีนิพนธ์	หะมณี	ผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านดงข่า จ.นครนายก
10. นางณัฐพร	จำปากอง	ผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านไผ่ล้อม จ.นครนายก
11. นายปราโมทย์	สรังษี	รักษาการผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านสะแกชิง จ.นครนายก
12. นางรุ่งนภา	บุญชัยน	ผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านหนองหัวลิงใน จ.นครนายก

คณะทำงาน

1. นางสาวนันทาวดี	วรสุวิธ	ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
2. นายปองพล	ชูชนะโชติ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
3. นางสาวนาวิณี	เครือหงษ์	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
4. นางสาวชีวานันท์	เกาทิณฑ์	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
5. นายไพฑูรย์	มูลจินา	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

ออกแบบและเรียบเรียง

1. นางสาวนาวิณี	เครือหงษ์	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
2. นางสาวชีวานันท์	เกาทิณฑ์	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
3. นายปองพล	ชูชนะโชติ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

