



คู่มือการดูแลสุขภาพจิต

ด้วยกองทัพ

จิตอาสาพลั้งบวก

ในสถานการณ์ COVID-19



โดย รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี

ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) กระทรวงวัฒนธรรม

การจัดตั้งระบบช่วยเหลือทางสังคม : กองทัพอจิตอาสาพลั้งบวก ในภาวะวิกฤติการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - 19)

ในวิกฤติการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาก่อให้เกิดความเครียดในวงกว้างทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย โดยเฉพาะประชาชนที่ได้รับผลกระทบไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ติดเชื้อ ผู้ที่สัมผัส หรือผู้ที่อยู่ใกล้ ติด เกี่ยวข้องทุกรูปแบบ ทุกเพศทุกวัย รวมทั้งบุคลากรทางสาธารณสุข จนเป็นความตื่นตระหนกของประชาชนในวงกว้าง เกิดผลกระทบทางจิตใจขึ้นกับสภาวะทางจิต พื้นฐานอารมณ์และทุนชีวิตที่เป็นฐานเดิมของแต่ละคนที่แสดงออกมาไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่อ่อนแอหรือป่วยอยู่เดิม อาจแสดงอาการมากขึ้นได้หากไม่ได้รับการดูแล



ศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) และ กระทรวงวัฒนธรรมตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และเล็งเห็นพลังสำคัญที่กระจายตัวอยู่ในทุกชุมชน ทุกพื้นที่ทั่วประเทศไทย ได้แก่ พลังบวร ในชุมชนคุณธรรม ผู้ที่ทำงานจิตอาสา ตลอดจนประชาชนทั่วไปที่สามารถแสดงบทบาทเป็น “กองทัพอจิตอาสาพลั้งบวก” ให้ความช่วยเหลือ คำปรึกษา แนะนำ แก่ประชาชน คนในครอบครัว และสังคม ให้ลดความเครียด ความวิตกกังวล เต็มเต็มกำลังใจ รวมทั้งแก้ไขเยียวยาสุขภาพจิตใจของประชาชนผู้ได้รับผลกระทบจากวิกฤติการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - 19)

บทบาทของ

กองทัพจิตอาสาพลั้งบวก

ใครบ้างที่จะมาร่วมเป็นกองทัพจิตอาสาพลั้งบวก สำรวจกันหน่อย !!!!!

๑) พลั้งบวร : บ้าน- ชุมชน/วัด-ศาสนสถาน/โรงเรียน-ราชการ

- “บ” เช่น ผู้นำตามธรรมชาติ ปราชญ์ชาวบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น ชาวบ้าน เป็นต้น
- “ว” เช่น เจ้าอาวาส ผู้ช่วยเจ้าอาวาส บาทหลวง อีหม่าม คอเต็บ บิหลั่น เป็นต้น
- “ร” เช่น ผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์ บุคลากรทางการศึกษาอื่นๆ
กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน กม. อบต. สาธารณสุขตำบล เกษตรตำบล เป็นต้น

๒) ผู้คนที่ทำงานจิตอาสา และประชาชนทั่วไป

▶ คุณสมบัติ จิตอาสาพลั้งบวก

๑. มีมิตรไมตรี ใจเมตตา
๒. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี
๓. เป็นผู้ประสานงานได้ดีทั้งบุคคลและหน่วยงาน
๔. เป็นคนที่เก็บความลับได้ดี ไม่เปิดเผยข้อมูลโดยไม่จำเป็น
๕. มีทัศนคติเชิงบวก มองโลกในแง่ดี

▶ ทักษะที่ต้องฝึกฝนเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง

๑. ทักษะในการสื่อสาร ฟัง พูด
๒. ทักษะในการสะท้อนความรู้สึก
๓. ทักษะในการให้คำปรึกษาเบื้องต้น
๔. กิจกรรมสร้างสรรค์ในรูปแบบต่างๆ เพื่อคลายความเครียด

▶ คำถาม คำตอบแบบง่ายๆ ๓ คำ ยอดฮิตที่ทุกคนเป็นพี่เลี้ยงได้

- รู้สึกอย่างไรบ้าง
- คิดเห็นอย่างไร
- แล้วจะทำได้

จะทำให้ทราบทั้งความรู้สึก ความเห็นและวิธีแก้ปัญหาของสมาชิก
ด้วย ๓ คำถามนี้ได้

- อยากให้ช่วยเหลืออย่างไร

▶ ขั้นตอนการดำเนินงาน

พร้อมแล้ว เริ่มอย่างไรดี !!!!

๑) ประเมินความเสี่ยง โดยดูจากภาพรวมก่อน ว่ามีความเครียดระดับใด

ปกติ

สีเขียว

มีความเครียด แต่เป็นความเครียดวิตกกังวล ในสภาวะปกติ ที่ไม่ก่อให้เกิดอาการทางกายใจ และอารมณ์ค้าง อย่างมากอาจมีอารมณ์บ้างเล็กน้อย แต่สามารถบริหารเองได้ ซึ่งจะเป็นข้อดีที่ทำให้เกิด ความระมัดระวังคอยป้องกัน

สิ่งที่ต้องทำ

พักสมอง สบายๆ

ปานกลาง

สีเหลือง

เป็นความเครียด วิตกกังวล ที่มีระดับ ความรุนแรงเพิ่มขึ้น จนเกิดอาการทางกาย ที่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ปวดหัว กินไม่ได้ นอนไม่หลับ บ่น อารมณ์เสียตลอดเวลา ระดับนี้ต้องหยุดเหตุ พักสมอง และบริหารความเครียด จนลดลงมาระดับเขียว คือเครียดที่บริหารเองได้

สิ่งที่ต้องทำ

บริหารความเครียดด้วยกิจกรรมต่างๆ คนใกล้ชิดช่วยได้

มาก

สีแดง

ความเครียด วิตกกังวลระดับรุนแรง ที่มี ความวิตกกังวลมากจนเห็นชัด ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ที่นอกจากส่งผลต่อการดำเนินชีวิต กินไม่ได้นอนไม่หลับ อารมณ์ระเบิด คุ้มคั่งง่าย จิตตก สิ้นหวัง หมอง แยกตัวเอง ย้ำคิด บ่นเพ้อ มองโลกแง่ร้าย ไม่อยากสมาคมใดๆ ระดับนี้ต้องรีบส่งแพทย์ เพื่อการดูแลรักษาโดยเร็ว

สิ่งที่ต้องทำ

ปรึกษาแพทย์ทันที

กรณีที่ไม่ได้อยู่ในระดับมาก เริ่มทำตามขั้นตอนต่อไปคือ

๒) รับฟัง เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต ทราบ และประเมินความเสี่ยงเพิ่มเติม

๓) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อสะท้อนความรู้สึกที่ดี

๔) การจัดการเป็นระบบตามตาราง โดยคัดแยกเพื่อจัดลำดับเพื่อช่วยเหลือ ทั้ง ๓ กลุ่ม

ข้อหลักเสี่ยงของพี่เลี้ยงกองทัพอากาศพลับบว

๑. การบังคับให้เล่าเหตุการณ์
๒. การเจาะลึกในประวัติส่วนตัวมากเกินไป
๓. พูดว่าทุกอย่างดี ไม่มีปัญหา หรือพูดในสิ่งที่ไม่เห็นอกเห็นใจความสามารถ
๔. การเปรียบเทียบ กล่าวโทษ
๕. การไม่ปกปิดความลับ หรือเผยแพร่ผ่านโซเชียลมีเดีย



ตารางแสดงการประเมินระดับความเครียดพร้อมแนวทางปฏิบัติแบบง่ายๆ ๓ ระดับ

ระดับความเครียด	อาการแสดง	แนวทางปฏิบัติ
มาก	ดำรงชีวิตได้น้อยลง แหวดทุกข์ เครียด กินไม่ค่อยได้ นอนไม่หลับ วิตกกังวล ไม่อยากทำงาน พุดแต่เรื่องไม่ดี ไม่ร่วมกิจกรรม	ส่งพบบุคลากรสาธารณสุขโดยเร็ว
ปานกลาง	ดำรงชีวิตตามปกติ แต่เป็นไปด้วย ความทุกข์ ทำงานได้ แต่บ่นปวดหัว ปวดท้อง แหวดทุกข์ กินได้น้อยลง นอนหลับได้ แต่ไม่เต็มที่ ร่วมกิจกรรมได้น้อย	กองทัพจิตอาสาพลังบวก - พุดคุย/ ติ่งระบายอารมณ์ สะท้อนความรู้สึก - กิจกรรมบำบัด เช่น วาดรูป ดนตรี ศิลปะ
น้อย ระดับปกติ	ดำรงชีวิตตามปกติ กินได้ นอนหลับ ทำงานตามปกติ สีนหน้าแหวดปกติ ร่วมกิจกรรมได้ดี พุดคุยปกติ แต่มีเรื่อง ให้ขบคิดอยู่ตลอด สมหวัง/ผิดหวัง	กองทัพจิตอาสาพลังบวก - การได้ร่วมกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย (ร้องเพลง วาดรูป เล่นๆ) - การได้คุยกันกับคนที่ไว้วางใจ

กองทัพจิตอาสาพลังบวก



- ดูแลรายบุคคล

- กิจกรรมสัมพันธ์



ทำกิจกรรมสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ

ขั้นแรก รับฟังตั้งใจ

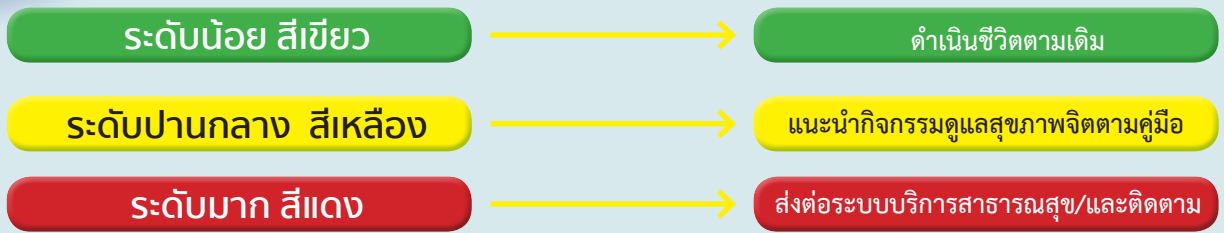
ขั้น ๒ ชวนทำกิจกรรม

ขั้น ๓ ประเมิน/ติดตามอีกครั้ง

ให้สังเกตสิ่งต่างๆ ระหว่างเป็นผู้รับฟังดังต่อไปนี้

- สังเกตการณ์ดำเนินชีวิต ผ่านการพุดคุยสนทนา
- พฤติกรรม ภาวะเครียดกังวลมาก, ปัญหาการกินการนอน
- ทศนคติ/ความรู้สึก มองลบ (แง่ร้าย) - มองบวก (แง่ดี)

โดยสรุป ประเมินความเครียดแล้วแบ่งเป็น ๓ ระดับดังนี้



ขั้นตอนดูแลจิตใจแบบง่ายๆ ในสถานการณ์วิกฤติ COVID-19

- ▶ **ขั้นที่ ๑ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน**
สร้างความคุ้นเคย และความรู้สึกที่ดีต่อกันและไว้วางใจ
- ▶ **ขั้นที่ ๒ เคารพความเป็นส่วนตัว**
เปิดเผยข้อมูลเฉพาะที่จำเป็นต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อประโยชน์สูงสุดในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ
- ▶ **ขั้นที่ ๓ กำหนดปัญหาให้ชัดเจนตรงกัน**
 - สำรวจปัญหาทั้งหมด รวมทั้งจัดลำดับความสำคัญของปัญหา
 - นำประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อกำหนดแนวทางทำกิจกรรมสัมพันธ์รูปแบบต่างๆ ตามบริบทของท้องถิ่นนั้นๆ
- ▶ **ขั้นที่ ๔ รับฟังอย่างตั้งใจ**
หลีกเลี่ยงการแทรกแซงในระหว่างที่เล่า โดยเฉพาะการใช้คำพูดที่ทำให้ผู้เล่าไม่สบายใจ ไม่พอใจ โดยใช้แนวทาง ๓ คำถาม (รู้สึกอย่างไรบ้าง คิดอย่างไร และทำไงดี)
- ▶ **ขั้นที่ ๕ สร้างความเข้าใจ รับความรู้สึกด้วยความเห็นใจ**
มีความเข้าใจด้วยความอดทนต่อความรู้สึกของเขาที่อยากจะแสดงออกมาได้โดยตรง มีความอ่อนโยน เห็นอกเห็นใจ ให้ความสำคัญกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น
- ▶ **ขั้นที่ ๖ ประเมินความรุนแรงของปัญหาอีกครั้ง**
ทั้งนี้เพื่อกำหนดแนวทางช่วยเหลือหรือส่งต่อหน่วยงานสาธารณสุข

หมายเหตุ : เรียนรู้กระบวนการกองทัพอากาศหลังบวกล้างประจำได้ที่
www.moralcenter.or.th/กระบวนการของกองทัพอากาศหลังบวกล้างประจำเป็น.pdf
หรือ QR code



ในสถานการณ์เชื้อไวรัสโควิด Covid 19

พัฒนาแบบสำรวจตนเอง โดย รศ.นพ. สุริยเดว ทรีปาตี
ผู้อำนวยการศูนย์คุณธรรม (องค์การมหาชน) กระทรวงวัฒนธรรม

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ในขณะที่ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกาย และจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้ คะแนน ๐-๒ ที่ตรงกับพฤติกรรมและความรู้สึกของท่าน

คะแนน ๑ หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี

คะแนน ๑ หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน ๒ หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง หรือประจำ

ข้อมูลทั่วไป

อายุ : _____ กรุณากรอกแค่ตัวเลขเท่านั้น
เพศ : ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ อื่นๆ โปรดระบุ _____
อาชีพ : _____ (กรุณาระบุอาชีพของท่าน เช่น หมอ พยาบาล ตำรวจ)
จังหวัด : _____

พฤติกรรมหรืออาการที่เกิดขึ้นในช่วง ๑๔-๒๑ วันที่ผ่านมาในระหว่างที่ดูแลตนเอง

๑. มีอาการปวดศีรษะ จากความเครียด

☐ เป็นน้อยมาก
 ☐ เป็นบางครั้ง
 ☐ เป็นประจำ
๒. มีอาการปวดเมื่อยตึงกล้ามเนื้อบริเวณคอ

☐ เป็นน้อยมาก
 ☐ เป็นบางครั้ง
 ☐ เป็นประจำ
๓. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงกว่าเดิมมาก เช่น กินมากขึ้นจนมีคนทักหรือไม่อยากกิน เบื่ออาหาร

☐ เป็นน้อยมาก
 ☐ เป็นบางครั้ง
 ☐ เป็นประจำ
๔. นอนไม่ค่อยหลับ

☐ เป็นน้อยมาก
 ☐ เป็นบางครั้ง
 ☐ เป็นประจำ
๕. บ่นหรือดัดพ้อเรื่องเชื้อโรค ไวรัสโควิด

☐ เป็นน้อยมาก
 ☐ เป็นบางครั้ง
 ☐ เป็นประจำ
๖. ติดตามข่าวสารไวรัสโควิด อย่างใกล้ชิดและมีอารมณ์ร่วม

☐ เป็นน้อยมาก
 ☐ เป็นบางครั้ง
 ☐ เป็นประจำ
๗. รู้สึกวิตกกังวลจนคิดว่าป่วยหรือติดเชื้อโควิด

☐ เป็นน้อยมาก
 ☐ เป็นบางครั้ง
 ☐ เป็นประจำ
๘. ไม่อยากพูดคุยกับใคร

☐ เป็นน้อยมาก
 ☐ เป็นบางครั้ง
 ☐ เป็นประจำ
๙. แยกตัวเอง (แม้ไม่ได้มีเหตุมาจากเชื้อไวรัสโควิดที่จำเป็นต้องกักตัวเอง)

☐ เป็นน้อยมาก
 ☐ เป็นบางครั้ง
 ☐ เป็นประจำ
๑๐. ทำงานภารกิจประจำวันไม่ได้

☐ เป็นน้อยมาก
 ☐ เป็นบางครั้ง
 ☐ เป็นประจำ

แบบประเมิน
ความเครียดด้วยตนเอง
Online



QR code

การแปลความหมายระดับคะแนน

คะแนนรวม	แปลความหมาย	วิธีการดูแล
ระหว่าง 0 - ๕ คะแนน	เป็นภาวะปกติ	ควรเกิดขึ้นในทุกๆวัน เพื่อจะได้ห่างไกลและปกป้องทั้งตัวเองและคนรอบข้าง
ระหว่าง ๖ - ๑๔ คะแนน	ความเครียดวิตกกังวล ปานกลาง	ต้องพัก ใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพจิตใจด้วยตนเองตามที่คู่มือแนะนำ
ระหว่าง ๑๕ - ๒๐ คะแนน	ความเครียดมากเกินไป	ต้องขอความช่วยเหลือจากสายด่วน กรมสุขภาพจิต ๑๖๖๗

Mental Strength

Identification Survey During COVID-19

Credited by : Assoc.Prof.Dr.Suriyadeo Tripathi,
Director of Center for Morality Promotion (Public Organization)
Thailand and the Ministry of Culture, Kingdom of Thailand

Stress Level Identification Survey During COVID-19

Stress can impact anyone. There are many reasons why stress can arise, for example, from not having enough income, being indebted, experiencing other issues that cause problems, or etcetera. Stress has its pros and cons. Too much stress can negatively impact anyone's body or mental health. Please help us fill out this form via clicking values ranging from 0-2 that follow your situation and your feelings. 0 points means very little or almost nothing.

1 point means that it occurs sometimes.

2 points means that it occurs often or normally.

What is your age? : _____ Please enter information in numbers only.

What is your gender? : ☐ Male ☐ Female ☐ Other _____

What is your job? : _____

Which province of Thailand are you currently in? * : _____

Please answer the following questions by talking about what your behavior and feelings were like during the previous 14-21 days while taking care of yourself.

1. You had a headache from stress.

☐ Not Often ☐ Sometimes ☐ Normally

2. Your muscles are tense and you feel sore around your neck area.

☐ Not Often ☐ Sometimes ☐ Normally

3. Your appetite changes, for example, by eating noticeably too much or too little.

☐ Not Often ☐ Sometimes ☐ Normally

4. You find it hard to sleep.

☐ Not Often ☐ Sometimes ☐ Normally

5. You constantly follow the news about COVID-19 and have opinions on it.

☐ Not Often ☐ Sometimes ☐ Normally

6. You feel angered or stressed by the virus.

☐ Not Often ☐ Sometimes ☐ Normally

7. You often feel worried that you have contracted the virus.

☐ Not Often ☐ Sometimes ☐ Normally

8. You don't want to interact with anyone.

☐ Not Often ☐ Sometimes ☐ Normally

9. You isolate yourself even though you don't have the Coronavirus.

☐ Not Often ☐ Sometimes ☐ Normally

10. You aren't able to carry out your daily tasks.

☐ Not Often ☐ Sometimes ☐ Normally

Mental Strength

Identification Survey During COVID-19

Credited by : Assoc.Prof.Dr.Suriyadeo Tripathi,
Director of Center for Morality Promotion (Public Organization)
Thailand and the Ministry of Culture, Kingdom of Thailand

कोविड -19 के दौरान तनाव स्तर की पहचान सर्वेक्षण

तनाव किसी को भी प्रभावित कर सकता है। कई कारण हैं कि तनाव क्यों उत्पन्न हो सकता है, जैसे कि पर्याप्त आराम न होना, ऋणी होने के कारण, अन्य मुद्दों का अनुभव से जो समस्याओं का कारण बनते हैं या आदि। तनाव के फायदे और नुकसान दोनों हैं। पर बहुत अधिक तनाव से शरीर तथा मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

कृपया अपनी स्थिति और अपनी भावनाओं के अनुसार 0-2 मार्क क्लिक करके इस फॉर्म भरें।

0 का मतलब बहुत कम या लगभग कुछ भी नहीं के बराबर होता है

1 मतलब कभी-कभी होता है

2 यह अक्सर सामान्य होता है

सामान्य जानकारी

उम्र : कृपया केवल संख्या दर्ज करें।

लिंग : ☐ पुरुष ☐ स्त्री ☐ Other

व्यवसाय : कृपया अपना व्यवसाय निर्दिष्ट करें, जैसे कि डॉक्टर, नर्स, पुलिस,...

जिला :

पछिल्ले 14-21 दिनों के दौरान स्वयं महसूस और खुद का होने वाले व्यवहार या लक्षण

1. तनाव से सरिदर होना

☐ बहुत कम ☐ कभी कभी ☐ हमेशा

2. दर्द के साथ गर्दन पर जकड़न

☐ बहुत कम ☐ कभी कभी ☐ हमेशा

3. खानपान बहुत बदल गई हो, जैसे कि ज़िदुरत से ज्यादा खाना या खाना न चाहने की इच्छा

☐ बहुत कम ☐ कभी कभी ☐ हमेशा

4. नींद नहीं आना

☐ बहुत कम ☐ कभी कभी ☐ हमेशा

5. कोविड 19 वायरस के बारे में शकियतया बड़बड़ाना

☐ बहुत कम ☐ कभी कभी ☐ हमेशा

6. वायरस का समाचार बारीकी से और भावनात्मक रूप से अनुसरण करना

☐ बहुत कम ☐ कभी कभी ☐ हमेशा

7. चिंति महसूस करें कि बीमार है या कोविड से संक्रमित है

☐ बहुत कम ☐ कभी कभी ☐ हमेशा

8. किसी से बात करने को ना चाहना

☐ बहुत कम ☐ कभी कभी ☐ हमेशा

9. अपने आप को अलग करके रखना (भले ही कोविड वायरस के कारण ना हो एवं संगरोध करने की आवश्यकता ही ना हो) *

☐ बहुत कम ☐ कभी कभी ☐ हमेशा

10. दैनिक कार्य करने में असमर्थ

☐ बहुत कम ☐ कभी कभी ☐ हमेशा

Mental Strength

Identification Survey During COVID-19

Credited by : Assoc.Prof.Dr.Suriyadeo Tripathi,
Director of Center for Morality Promotion (Public Organization)
Thailand and the Ministry of Culture, Kingdom of Thailand

焦虑感可能发生在每个人的身上。造成焦虑感的原因很多，例如收入不足、拖欠债务、各种造成损失的灾害、疾病等。焦虑感有益又有害。如果过多，可能会对您的身心造成不利影响。请尝试根据自己的行为和感受以0-2的分值做自我评估。

分值0 表示 很少出现或基本不出现
分值1 表示 偶尔出现
分值2 表示 经常或定期出现

基本信息

年龄 : _____ 只限填写数字

性别 : ☐ 男 ☐ 女 ☐ Other _____

职业 : _____ 请填写您的职业，如：医生、护士、警察等

所在地（府） : _____

过去14-21天内的行为或状况：

1. 因过于焦虑而造成头痛症状
☐ 很少出现 ☐ 偶尔出现 ☐ 经常出现
2. 颈部肌肉紧张疼痛
☐ 很少出现 ☐ 偶尔出现 ☐ 经常出现
3. 食欲异常，如食欲过量或厌食
☐ 很少出现 ☐ 偶尔出现 ☐ 经常出现
4. 失眠
☐ 很少出现 ☐ 偶尔出现 ☐ 经常出现
5. 因新冠病毒疫情而发牢骚或抱怨
☐ 很少出现 ☐ 偶尔出现 ☐ 经常出现
6. 紧密跟踪新冠疫情新闻并且沉迷其中
☐ 很少出现 ☐ 偶尔出现 ☐ 经常出现
7. 过于焦虑，以至于怀疑自己感染了新冠病毒
☐ 很少出现 ☐ 偶尔出现 ☐ 经常出现
8. 不想和他人交谈
☐ 很少出现 ☐ 偶尔出现 ☐ 经常出现
9. 避免接近他人（非因防空疫情而隔离之原因）
☐ 很少出现 ☐ 偶尔出现 ☐ 经常出现
10. 不能完成日常工作任务
☐ 很少出现 ☐ 偶尔出现 ☐ 经常出现

Mental Strength

Identification Survey During COVID-19

Credited by : Assoc.Prof.Dr.Suriyadeo Tripathi,
Director of Morality Promotion (Public Organization)
Thailand and the Ministry of Culture, Kingdom of Thailand

Stress Level Identification Survey During COVID-19

Stress can impact anyone. There are many reasons why stress can arise, for example, from not having enough income, being indebted, experiencing other issues that cause problems, or etcetera. Stress has its pros and cons. Too much stress can negatively impact anyone's body or mental health. Please help us fill out this form via clicking values ranging from 0-2 that follow your situation and your feelings. 0 points means very little or almost nothing.

1 point means that it occurs sometimes.

2 points means that it occurs often or normally.

အသက် : _____ ဂဏန်းဖြင့်ဖြေပါ။

အမျိုးသား : ☐ ယာကျား ☐ မိန်းမ ☐ Other _____

What is your job? : _____

Which province of Thailand are you currently in? * : _____

Please answer the following questions by talking about what your behavior and feelings were like during the previous 14-21 days while taking care of yourself.

1. You had a headache from stress.

☐ အနည်းငယ် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ အမြဲတမ်း

2. Your muscles are tense and you feel sore around your neck area.

☐ အနည်းငယ် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ အမြဲတမ်း

3. Your appetite changes, for example, by eating noticeably too much or too little.

☐ အနည်းငယ် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ အမြဲတမ်း

4. You find it hard to sleep.

☐ အနည်းငယ် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ အမြဲတမ်း

5. You constantly follow the news about COVID-19 and have opinions on it.

☐ အနည်းငယ် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ အမြဲတမ်း

6. You feel angered or stressed by the virus.

☐ အနည်းငယ် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ အမြဲတမ်း

7. You often feel worried that you have contracted the virus.

☐ အနည်းငယ် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ အမြဲတမ်း

8. You don't want to interact with anyone.

☐ အနည်းငယ် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ အမြဲတမ်း

9. You isolate yourself even though you don't have the Coronavirus.

☐ အနည်းငယ် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ အမြဲတမ်း

10. You aren't able to carry out your daily tasks.

☐ အနည်းငယ် ☐ တစ်ခါတစ်ရံ ☐ အမြဲတမ်း

สำหรับประชาชนทั่วไป

มาดูแลสุขภาพจิตใจกันเองดีกว่า !!!



ยอมรับเหตุการณ์ด้วยสติ!!

- การเปิดใจยอมรับกับเหตุการณ์ซึ่งจะทำให้ลดความเครียดลงได้ โดยใช้หลัก ๒ แบบกล่าวคือ
 - ๑) การเปรียบเทียบกับเหตุภัยพิบัติที่แย่กว่า เช่น เหตุการณ์ในประเทศอื่นๆ ที่รุนแรงกว่า
 - ๒) การใช้กลไกทางจิตเพื่อลดแรงกดดันของตนเอง เช่น การประสบเหตุทั้งชุมชน สังคมในวงกว้าง ทำให้มีเพื่อนร่วมทุกข์ หรือชะตากรรมเดียวกัน

- **สำรวจ** สมาชิกทุกคนล้อมรอบตัวเรา ทั้งเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่เจ็บป่วยอยู่เดิม ผู้ทุพพลภาพ ผู้ที่มีอาการสุขภาพจิตอ่อนแออยู่เดิม เพื่อการบริหารจัดการ ช่วยกันลดความเครียดและดูแลสุขภาพจิต ด้วยการให้กำลังใจกันและกัน



- **เตรียมความพร้อมร่างกายไว้เสมอ** การออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อน รักษาอารมณ์ ทานอาหารจานเดียวแบบที่ไม่ต้องแบ่งกัน เตรียมอุปกรณ์ ที่จำเป็น หน้ากากอนามัย เจลแอลกอฮอล์ หรือการล้างมือด้วยสบู่ การหลีกเลี่ยงเดินทางไปในแหล่งชุมชนและการปฏิบัติตัวตามที่กระทรวง สาธารณสุขกำหนด เตรียมช่องทางการติดต่อ บุคคลหรือหน่วยงานที่สำคัญ ไว้ด้วย

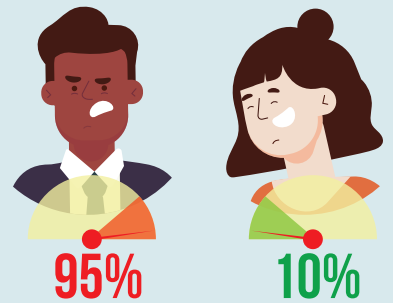
CLOSED

- **พัก** การติดตามข่าวสารที่ใกล้ชิดเกินไป ลดการกล่าวถึงเหตุการณ์ ความรุนแรงของการระบาด หยุดการดูข่าวบ้างเพื่อลดความวิตกกังวล โดยติดตามวันละ ๒-๓ ครั้งก็เพียงพอ



- **ตั้งสติสมาธิทุกวัน** ใช้เทคนิคง่ายๆ สูดหายใจเข้าออกลึกๆ ในสถานที่โล่งแจ้ง อากาศสบายๆ วันละสัก ๒-๓ ครั้ง เดินสมาธิ แบบสบายๆ ปล่อยใจให้โล่ง ไม่พูดคุยอยู่กับใครให้รบกวนสมาธิ เพื่อเติมพลังใจให้ตนเอง

วัดระดับความเครียดตนเอง ระดับปกติ คือติดตามข่าวได้ ดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวังแต่เป็นปกติ ระดับเตือน คือเริ่มมีอาการทางกาย ปวดศีรษะ กินไม่ได้นอนไม่หลับ การดำเนินตามวิถีชีวิตเปลี่ยนไป จิตใจปั่นป่วน เป็นต้น ระดับเตือนควรหาคนที่สนิทใจเพื่อบรรเทาความเครียด หรือบริหารความเครียด ด้วยกิจกรรม



สร้างโอกาสให้ตนเองเพื่อจัดการความเครียด ด้วยกิจกรรม ต่างๆ เช่น การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจหรือแม้แต่การพูดคุย กับตนเอง ร้องเพลง ฟังเพลง วาดรูป ออกกำลังกาย ดนตรี ศิลปะ สมาธิด้วยเพลง สปาอารมณ์ แบบทำเองในพื้นที่ปลอดภัย



ฝึกมองโลกในแง่ดี และฝึกพูดระบายความเครียด กับตนเอง (Self talk) เป็นการพูดกับตนเองแบบ ปล่อยใจปล่อยอารมณ์ เดินสบายๆ ในพื้นที่ส่วนตัว และฝึกการวางความเครียดนั้นลงด้วยคิดว่าเป็นปัญหา ร่วมกันที่ทุกคนกำลังเผชิญ มองบวกว่าเรายังดีกว่าอีกหลายประเทศหลายสังคมที่หนักและรุนแรงกว่านี้

ลองมาสำรวจปฏิกิริยาร่างกายและ ความเครียดวิตกกังวลน้อยดีไหม !!!!

ปฏิกิริยาจากความเครียด

ภาวะวิตกกังวลอันเกิดจากกลัวการติดเชื้อไวรัสโคโรนา ทำให้เกิดความหวาดระแวง ผู้คน กลัวการออกไปข้างนอก วิตกกังวลจนการดำเนินชีวิตประจำวันเสียหาย อาการแสดงโดยทั่วไป

๑) **หวาดกลัวและวิตกกังวล** ซึ่งเป็นกลไกธรรมชาติของร่างกายในการป้องกันเหตุร้าย ทั้งนี้ แต่ละครอบครัวก็จะมี ความเชื่อ ค่านิยม และการปฏิบัติที่แตกต่างกัน ในวิถีชีวิตตั้งแต่ ก่อนเกิดเหตุอยู่แล้ว ดังนั้นนักปฏิบัติการควรคุยกับครอบครัวเพื่อประเมินและรับรู้สถานะ ทั้งค่านิยม ความเชื่อของครอบครัวว่าจะส่งผลกระทบต่อสภาวะจิตใจมากขึ้นหรือไม่ เพื่อกำหนดแนวทางการให้ความช่วยเหลือ ทั้งนี้การเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกทุกคน ใน ครอบครัว ย่อมทำให้กระบวนการดูแลรักษาเยียวยาทางจิตใจ ทำได้ง่ายและรวดเร็วยิ่งขึ้น และสิ่งสำคัญคือการสร้างความคุ้มครอง ปลอดภัย และมั่นคงทางอารมณ์ต่อครอบครัว

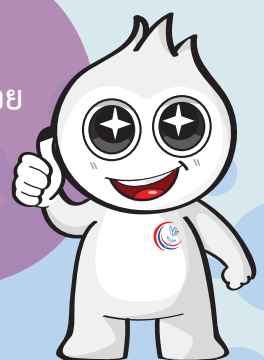
๒) **ความผิดปกติในการนอนหลับ** เป็นอาการที่มักพบหลังจากเกิดเหตุภัยพิบัติ ซึ่งจะมีทั้งที่ผลลุดลุดนึ่งบ่อย ไม่อยากไปนอน เปิดไฟทิ้งไว้ ต้องการให้พ่อแม่นอนร่วมอยู่ด้วย ฝันร้ายหวาดผวา เป็นต้น ในการบำบัดก็คือ การสร้างความอบอุ่น ปลอดภัย และมั่นใจ

สิ่งที่ต้องเฝ้าสังเกต

- การแยกตัวเอง
- อาการทางกายอันเกิดจากภาวะทางใจ
- ภาวะซึมเศร้า
- พฤติกรรมก้าวร้าว
- การใช้ชีวิตประจำวันสูญเสีย แม้แต่การกิน การนอนหลับ

อาการที่ต้องได้รับการเยียวยาเป็นพิเศษทันที

หวาดผวา เห็นภาพหลอนอยู่ตลอดเวลา อาการเหงื่อแตก ใจสั่น ตกใจ ผวาง่าย เฉื่อย ไร้ความรู้สึก แหวดามอง ซึมเศร้า ไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ มีความคิดสั้น อยากฆ่าตัวตาย



มาดูแลสุขภาพจิตใจกันดีกว่า

เปิดใจยอมรับเหตุการณ์ด้วยสติ

ลด**ความเครียด**ลงได้

เปิดใจยอมรับเพื่อลดความเครียด

ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนรักษาอารมณ์ด้วยสติ

สูดหายใจเข้าออกลึกๆ เพื่อสติสมาธิ

ให้อีกาตนเอง จัดการความเครียดด้วยกิจกรรม

ฝึกมองโลกในแง่ดี/ระบายความเครียดให้กับตนเอง

พักสมองหากกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ปวดหัว

พักการติดตามข่าวสาร วันละ ๒-๓ ครั้งก็เพียงพอ

สำรวจความพร้อมสมาชิกและให้กำลังใจกันและกัน



**Moral
Fights
Covid-19**
อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ

**# เราจะผ่าน
วิกฤตินี้ไปด้วยกัน**



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

สายด่วนกระทรวงวัฒนธรรม ๑๗๖๕

และสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดทุกจังหวัด



ศูนย์คุณธรรม Moral Center



www.moralcenter.or.th



@moralcenter



Moral Touch