



สุขภาพจิตคนไทย และชุมชนไทยหลังโควิด

แพทย์หญิงอภิสมัย ศรีรังสรรค์

Apisamai Srirangson, M.D.

Bangkok Mental Health Rehabilitation
and Recovery Center (BMRC)

เรื่องที่เราจะคุยกันวันนี้

- อะไรคือภาวะสุขภาพจิตดี
- สุขภาพจิตกับโควิด
- ความท้าทายกับการเผชิญสถานการณ์โควิดสำหรับชุมชน
- สุขภาพจิตดีสร้างได้เริ่มที่ตัวเอง

มาลองประเมินสุขภาพจิตกัน



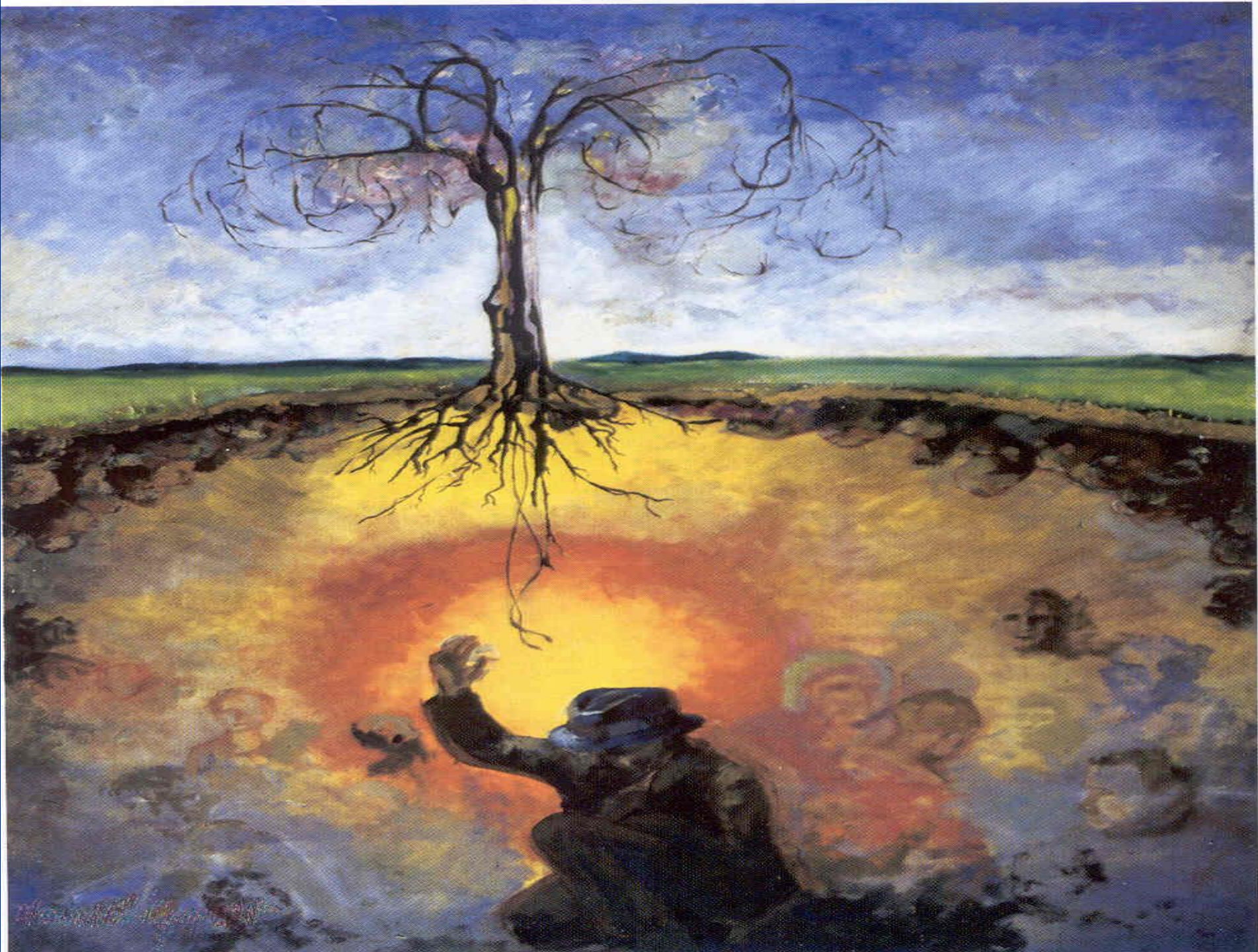
มีคนมากมายไม่รู้ตัวเมื่อเครียด



**THE CUNNINGHAM DAX COLLECTION
OF PSYCHIATRIC ART** →



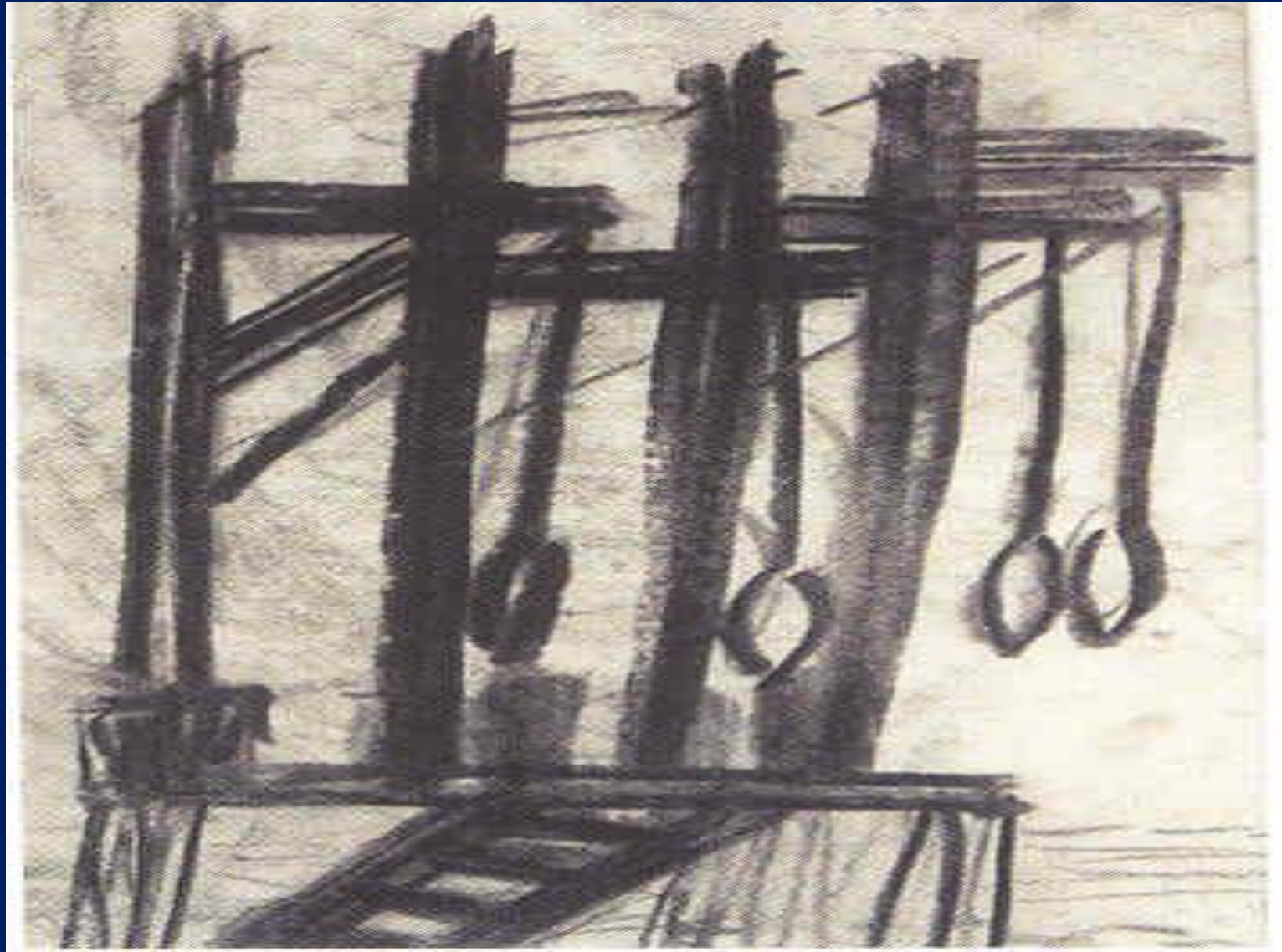


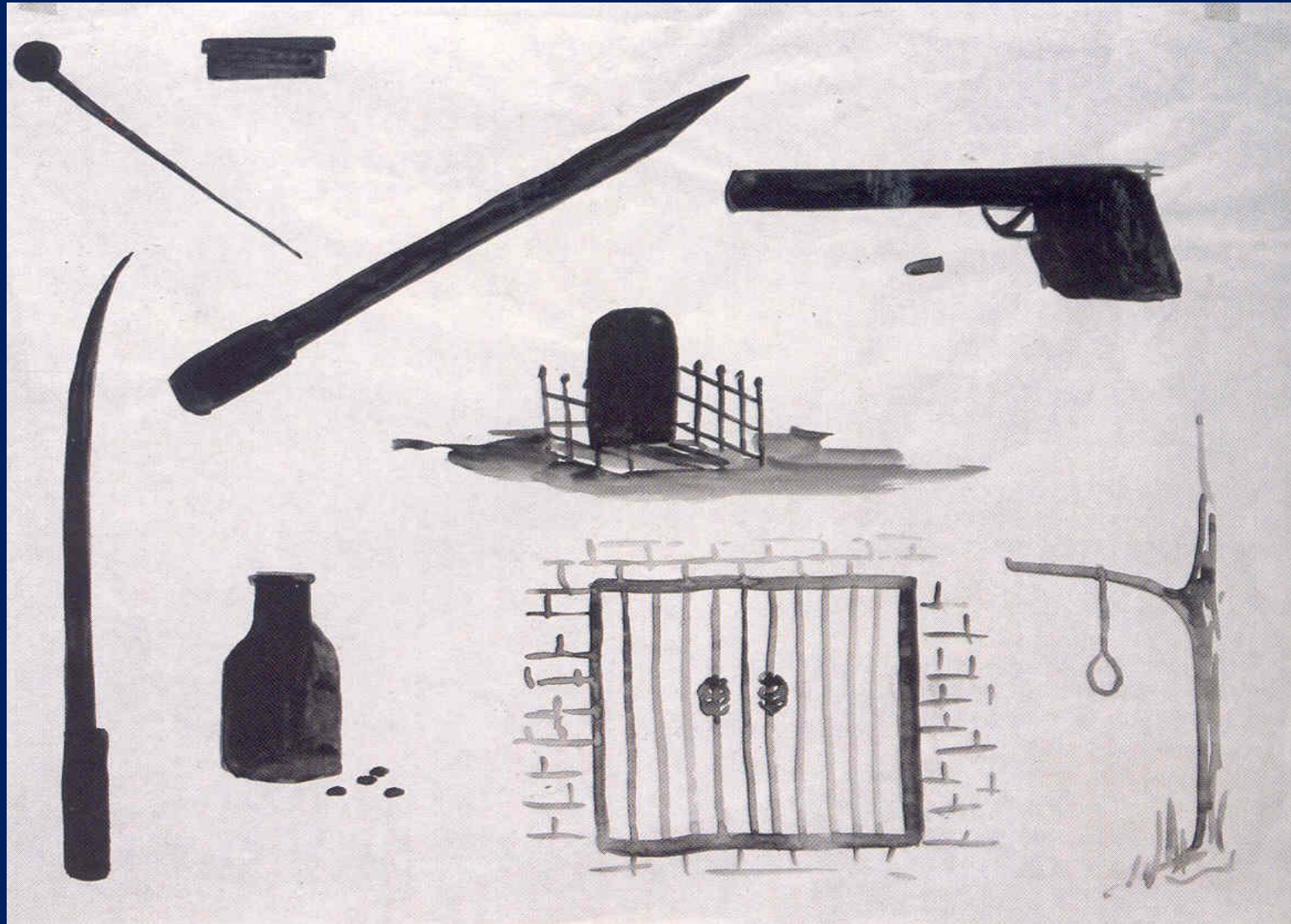
















1 ดื่มมาตรฐาน =



เบียร์ 1 แก้ว

(285 ม.ล.)

มีแอลกอฮอล์ 5 %

หรือ



ไวน์ 1 แก้วเล็ก

(100 ม.ล.)

มีแอลกอฮอล์ 12 %

หรือ



เหล้า 1 แก้ว

(30 ม.ล.)

มีแอลกอฮอล์ 40 %



Australian Government
Department of Veterans' Affairs

Alcohol Screen (AUDIT)



Light Beer 425ml 2.9% Alcohol	Full Strength Beer 285ml 4.9% Alcohol	Wine 100ml 12% Alcohol	Fortified Wine 60ml 20% Alcohol	Spirits 30ml 40% Alcohol	Full Strength Can or Stubbie 375ml 4.9% Alcohol

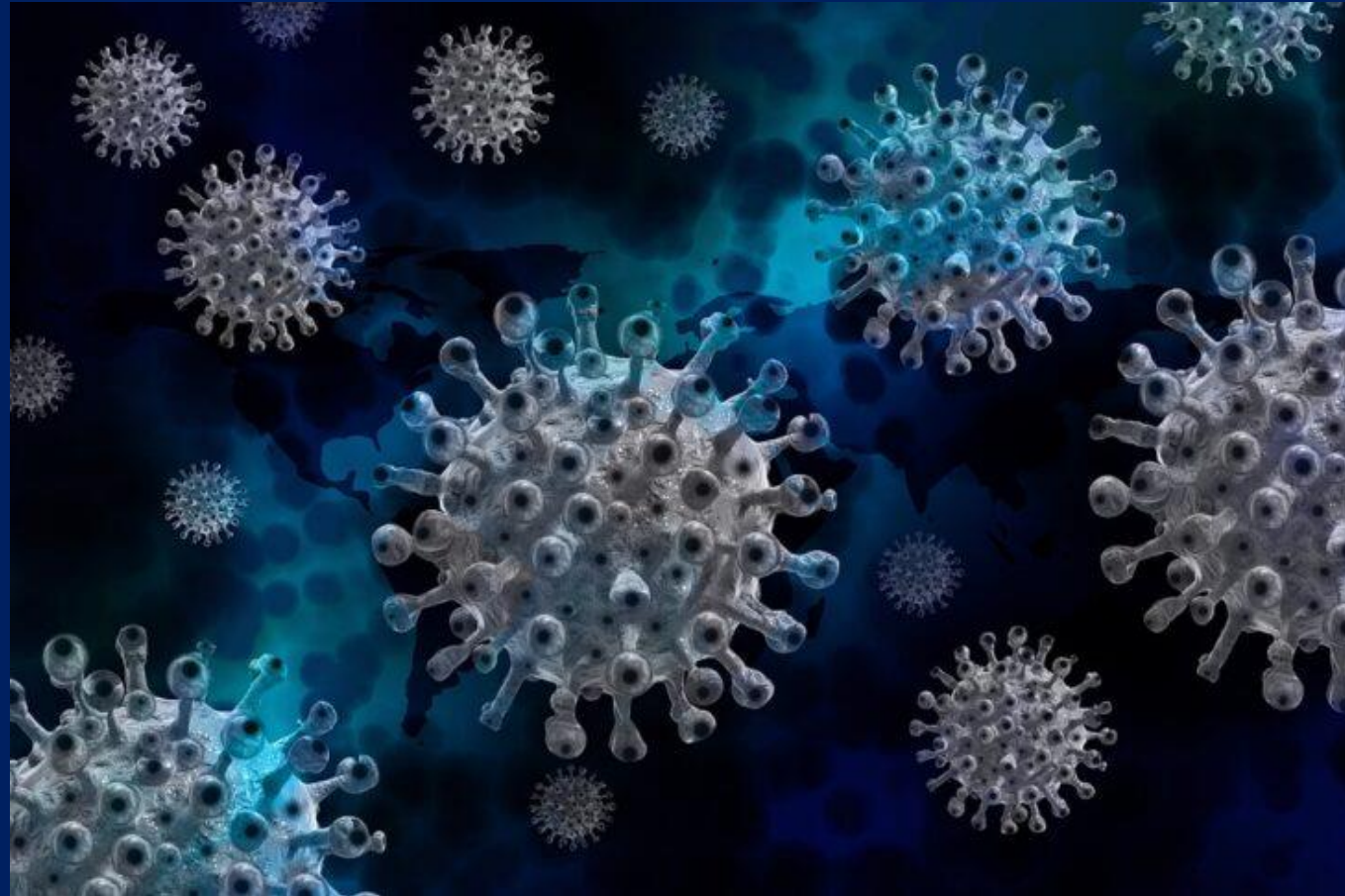
The guide above contains examples of **one standard drink**.

A full strength can or stubbie contains **one and a half standard drinks**.

Introduction

Because alcohol use can affect health and interfere with certain medications and treatments, it is important that we ask you some questions about your use of alcohol. Your answers will remain confidential, so please be as accurate as possible. Try to answer the questions in terms of **'standard drinks'**. Please ask for clarification if required.

Covid-19



**Everyone
reacts
differently
to
stressful
situations**





เก็บตัวไม่ไปไหน
มีนม่าไว้ร่อยทุกวันไม่มีเชื้อ



ผัดหมี่
อ๋อ



แชร์พิกัดร้านค้า
ช้อปปิ้งมาม่า



ประกันภัยการติดเชื้อไวรัสโคโรนา Coronavirus (COVID-19) เจอ จ่าย จบ

บริษัท สิ้นมั่นคงประกันภัย จำกัด (มหาชน)

มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่ติดเชื้อหรือถูกสงสัยว่า
ติดเชื้อไวรัสโคโรนา มาก่อนการทำประกันภัย



ช่วงอายุ

1-99 ปี

เบี้ยประกัน	ตรวจเจอ คุ้มครองทันที
250 บาท	50,000 บาท
450 บาท	100,000 บาท

สิทธิพิเศษ

จ่ายเงินชดเชยทันทีที่ตรวจพบว่า ผู้เอาประกันภัยติดเชื้อไวรัสโคโรนา
สายพันธุ์ใหม่ (มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์) จะจ่ายเป็นเงินก้อน
(เต็มทุนวงเงินคุ้มครอง) สูงสุด 100,000 บาท



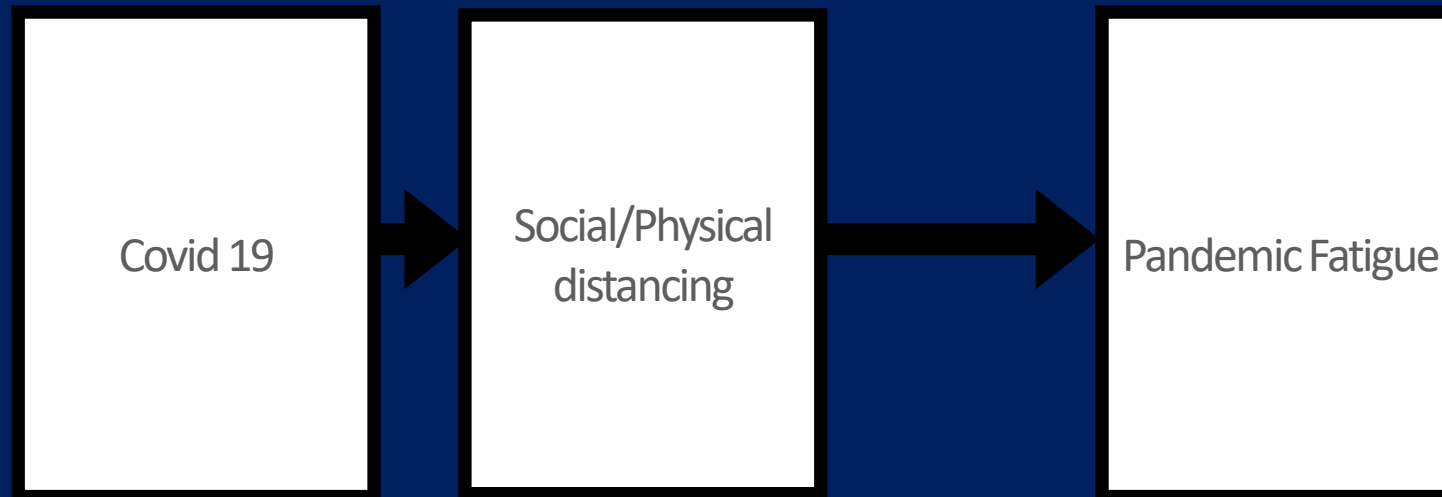
**รวมมาตรการ ช่วยเหลือลูกหนี้จากไวรัสโควิด-19
จากทุกธนาคารในประเทศไทย**



MoneyGuru.co.th

Mental health consequences

- in covid-19 pandemic



บุคคลกลุ่มเสี่ยง

- ผู้สูงอายุ เด็ก
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรังเช่นเบาหวาน หัวใจ มะเร็ง
- ผู้ป่วยจิตเวช สารเสพติด
- ผู้นำชุมชน บุคลากรทางการแพทย์



COVID-19 HCW



❗️ไม่มีการซื้อขาย เป็นการซื้อขายที่อันตรายที่สุด







การชี้แจงการปฏิบัติตัวต้องชัดเจน เข้าใจง่าย

- มีข้อมูลการสอบสวนโรค
- ข้อมูลวิชาการสนับสนุน
- มาตรการทางกฎหมายกำกับ
- อาจจะมีบทลงโทษ

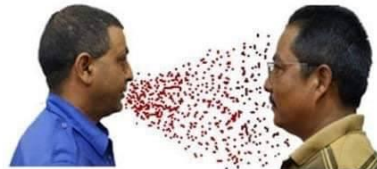


จดหมายข่าว โรงพยาบาลศรีนครินทร์

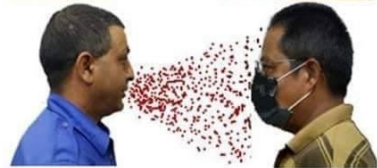
ฉบับที่ 2 วันที่ 15 เมษายน 2564

ผู้ติดเชื้อ

ผู้ที่เสี่ยงรับเชื้อ



มีความเสี่ยง
90% ที่จะได้รับเชื้อ



มีความเสี่ยง
30% ที่จะได้รับเชื้อ



มีความเสี่ยง
5% ที่จะได้รับเชื้อ



มีความเสี่ยง
1.5% ที่จะได้รับเชื้อ



มีความเสี่ยง
0% ที่จะได้รับเชื้อ

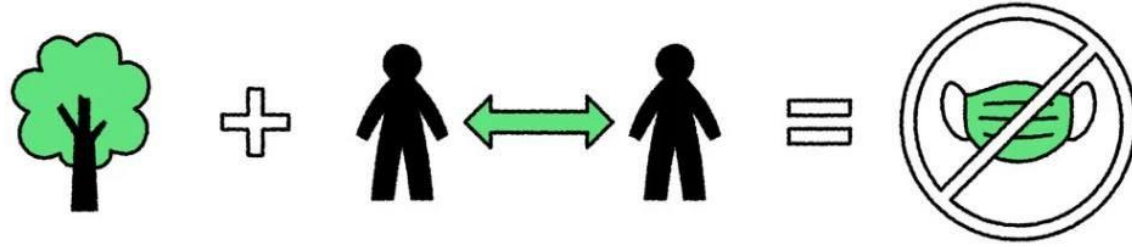
6 FEET

หากใส่หน้ากากและห่างกัน

ประมาณ 6 ฟุต / 180 cm / 1.8 เมตร

ความเสี่ยงในการติดเชื้อเท่ากับ 0%

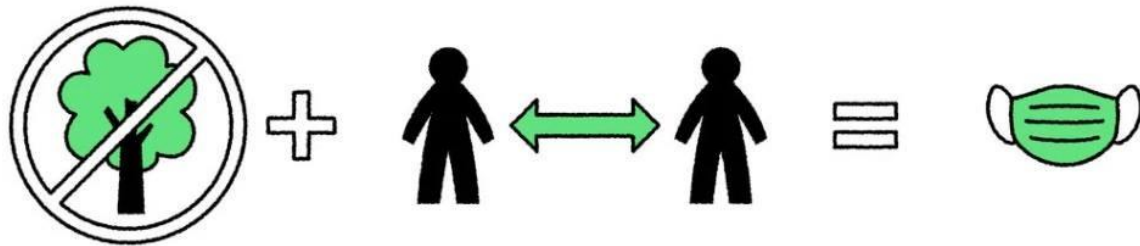
Outdoors + Distanced = No Mask Needed



Outdoors + No Distance = Mask Needed



Not Outdoors + Distanced = Mask Needed



On a scale of 1 to 9 how risky is....

COVID-19 risk analysis according to Texas Medical Association



Made with elegant

วันที่ 13 มกราคม 2564

จุดเสี่ยงในที่สาธารณะ

จับแล้วต้องรีบล้าง

- ราวบันได
- ห้องน้ำสาธารณะ
- ลูกบิด/ที่จับประตู
- โทรศัพท์
- ไมโครโฟน
- ราวจับรถสาธารณะ
- เหรียญ/ธนบัตร
- ATM
- โต๊ะทำงาน
- รถเข็น/ตะกร้าใบ้าง/ซูเปอร์มาร์เก็ต
- ปุ่มกดลิฟต์
- ที่เปิดประตูรถสาธารณะ

วันที่ : 07/01/64

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ โทร. 1422

วันที่ 7 มกราคม 2564

การอยู่ร่วมบ้านกับผู้สูงอายุ

ผู้ป่วยติดเชื้อในสถานการณ์การระบาดของ ไวรัสโคโรนา 19



แยกห้องนอนผู้สูงอายุ
ผู้ป่วยติดเชื้อ ออกจากคนอื่น
หากพื้นที่จำกัด ให้ใช้แผ่นกันห้องหรือผ้าม่าน
และปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท



แยกของใช้และการทำความสะอาด
แยกภาชนะ และเครื่องใช้ส่วนตัว
รวมถึงการทำความสะอาด



กำหนดพื้นที่แยกจากกัน เว้นระยะห่างกันอย่างน้อย 2 เมตร

- แยกจุดกินอาหาร พักผ่อน ห้องน้ำ
- กำหนดจุดวางอาหาร สิ่งของ ให้ผู้สูงอายุมาจับด้วยตนเอง
และวางเจลแอลกอฮอล์ไว้เพื่อล้างมือ
(กรณีแยกห้องน้ำไม่ได้ ให้ทำความสะอาดบ่อยๆ และให้ผู้สูงอายุใช้ห้องน้ำคนแรก)



ทำความสะอาด
จุดสัมผัสร่วมบ่อยๆ
เช่น ลูกบิด ก๊อกน้ำ



สังเกตอาการผู้สูงอายุทุกวัน
วัดอุณหภูมิวันละ 2 ครั้ง
สังเกตอาการหายใจ
*หากมีการติดเชื้อ อาจสังเกต
ตามน้อยลง หายใจเหนื่อย



ดูแลสภาพจิตใจ
คุยกับผู้สูงอายุผ่านโทรศัพท์ วิดีโอคอล
หรือถ่ายภาพส่งหากันบ่อยๆ

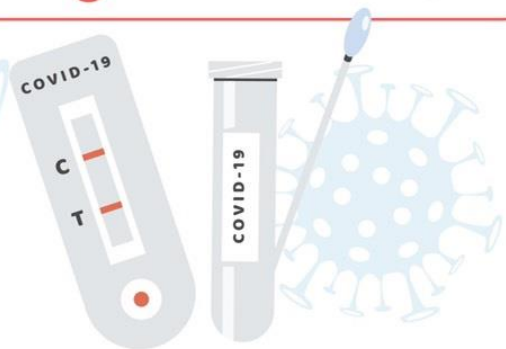


กรณีมีผู้ดูแล

- ใช้ผู้ดูแลเพียงคนเดียว ไม่เปลี่ยนคน
- ควรเป็นคนที่อยู่ติดบ้าน ติดต่อกันภายนอกน้อยที่สุด
- สวมหน้ากากอนามัย ถูมือทุกครั้ง ที่พยาบาลผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วย
- ผู้สูงอายุที่หายใจลำบาก หรือช่วยตนเองไม่ได้ ไม่ควรสวมหน้ากากอนามัยให้



ใครต้องตรวจหาเชื้อไวรัส โควิด-19 ด้วย Antigen Test Kit (ATK)



มีไข้สูงหรือ
37.3 องศาเซลเซียสขึ้นไป



ผู้มีอาการ
ทางระบบทางเดินหายใจ



ผู้มีประวัติเดินทาง
มาจากพื้นที่เสี่ยง



ผู้มารับบริการในโรงพยาบาล
เช่น คลอดลูก
หรือผ่าตัด ในกรณีฉุกเฉิน



ผู้เคยสัมผัส
ผู้ป่วยโควิด-19



ผู้มีอาชีพเสี่ยงต้องพบปะผู้คน
เช่น พ่อค้าแม่ค้า พนักงานขับรถ
บุคลากรทางการแพทย์

ทำไมต้องตรวจ

จากข้อมูลของกรมควบคุมโรค การตรวจหาเชื้อโควิด-19 ในคน กทม.
วันละประมาณ 30,000 คน พบว่า



ผลบวก
25%

• ผู้ที่เข้าข่ายเฝ้าระวัง
(Patient Under Investigation: PUI)



ผลบวก
15%

• ผู้ที่สัมผัสใกล้ชิดความเสี่ยงสูง
(High Risk Contact Person: HRC)



ผลบวก
11%

• การตรวจเชิงรุก
(Active Case Finding: ACF)

กลุ่มคนที่ว่ามาเหล่านี้ จึงจำเป็นต้องได้รับการตรวจ
ด้วย Antigen Test Kit (ATK)

เมื่อตรวจการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ด้วยชุดตรวจ Antigen Test Kit (ATK) แล้วผลเป็นลบ



สิ่งที่ต้องทำ คือ



1

ตรวจซ้ำในอีก 3 วัน
เพราะผลอาจเป็นลบหลวง โดยเฉพาะ
ในกรณีที่เพิ่งได้รับเชื้อมาไม่นาน



2

เฝ้าสังเกตอาการตนเอง



3

กักกันตัวเอง
และหลีกเลี่ยงจากสถานที่ชุมชน

หากผลเป็น บวก
โทรแจ้ง **1330 ต่อ 14**
หรือ Scan QR code



หรือ เพิ่มเพื่อนที่ Line: @sabaideebot
เพื่อเข้าสู่ระบบการดูแลรักษาตัว

จุดเสี่ยงในที่สาธารณะ



จับแล้วต้องรีบล้าง



ราวบันได



ห้องน้ำ
สาธารณะ



ลูกบิด/ที่จับ
ประตู



โทรศัพท์



ไมโครโฟน



ราวจับ
รถสาธารณะ



เหรียญ/ธนบัตร



ATM



โต๊ะทำงาน



รถเข็น/ตะกร้า
ใบห้าง/ซูเปอร์มาร์เก็ต



ปุ่มกดลิฟต์



ที่เปิดประตู
รถสาธารณะ

การดูแลสุขภาพยุคปัจจุบัน

- ประชาชนมีส่วนร่วม
- ประสิทธิภาพของผู้ใช้บริการมีความสำคัญอย่างยิ่ง
- การทำงานเป็นทีม

ความสำเร็จ \neq ไม่จำเป็นต้องเกิดผลลัพธ์ที่ดี



ถ้าเทศบาลตั้ง
ชานาเคียน
จะ... เผลอ!

การสื่อสารอาจนำไปสู่ความขัดแย้ง



ให้ไปตั้งที่...
บ้านปลัดเทศบาล

การสื่อสาร ควรชัดเจน กระชับ เข้าใจง่าย

- การรายงานสถานการณ์
- การอธิบายความหมาย ผลการวิเคราะห์
- ชี้แจงแผนการทำงาน
- ขอความร่วมมือ (ใคร อย่างไร ที่ไหน เมื่อไร)

การบริหารสถานการณ์แบบบูรณาการ



'วัคซีนทิพย์' สื่อสารคนละทิศ ชาวบ้านมึน

วันที่ 22 พ.ค. 2564 เวลา 18:52 น





ฟร้งนี้ ทาง กทม. จะตั้งเต็นท์ฉีด
 วัคซีนให้แก่คนทั่วไป ไม่จำกัด
 ภูมิลาเนา อายุ ฯลฯ ที่เซ็นทรัล
 ลาดพร้าว เป็นที่แรก
 ใครสนใจไปฉีดได้เลย
<https://www.cdc.go.th/>
 14/กพ 2564

ข่าวปลอม
 ม.เพิ่มจุดฉี...
 กทม.แ...
 25 แห่ง...
แนบลิงก์ข่าวจริง
แต่ไม่ได้บอกแบบนี้





เชื่อใจหมอ



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

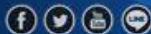


มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





www.thansettakij.com

THANSETTAKIJ
THANSETTAKIJ

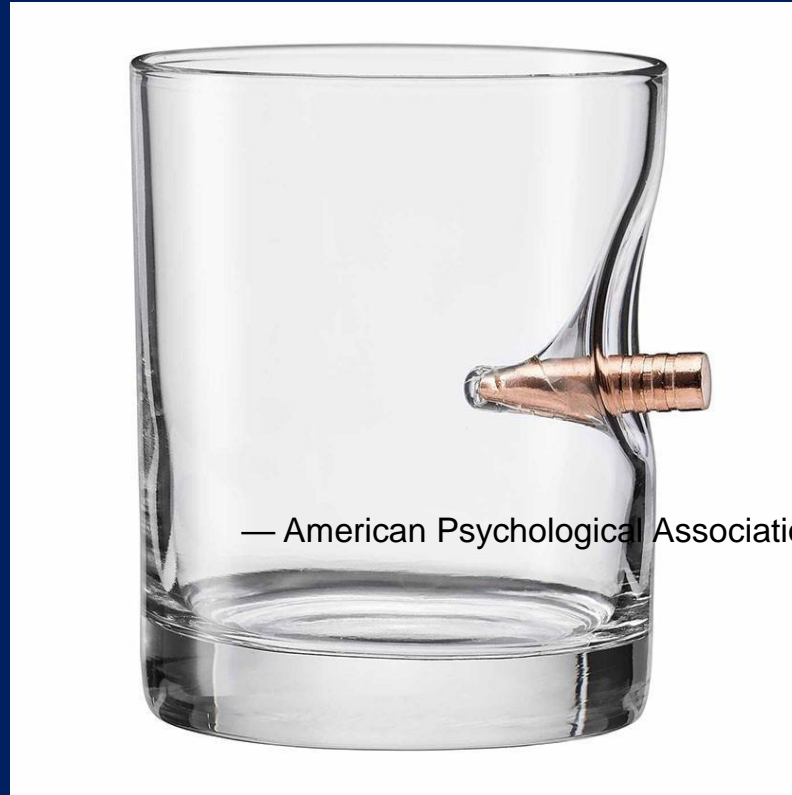
ความในใจ
“หมอกวีศิลป์”
วอนคนทั้งชาติ
ละทิ้งความขัดแย้ง
สู้โควิด



บทเรียนทีมสื่อสาร

- สื่อสารทุกระดับ
- รับฟัง เคารพในความคิดและการตัดสินใจของผู้อื่น
- ให้เกียรติเพื่อนร่วมวิชาชีพ และให้เกียรติผู้อื่น
- จัดการความขัดแย้งและความเห็นต่างได้
- ยอมรับในข้อผิดพลาด ความบกพร่องและกล่าวขอโทษได้

The process of *adapting well* in the face of adversity, trauma, tragedy, threats, or significant sources of stress,” or “bouncing back” from difficult experiences.



— American Psychological Association

"miracle on the Hudson"





Fighting!

แพทย์หญิงอภิสมัย
ศรีรังสรรค์
(หมอเบิร์ท)

รู้ทันโควิด-19

วิธีรับมือความเครียด จากโควิด-19



กินให้เป็นปกติ

ทำกินเองบ้าง สั่งดีลิเวอรี่บ้าง
กินอาหารสำเร็จรูปบ้าง แต่พยายาม
กินให้หลากหลายมีประโยชน์



นอนให้เป็นปกติ

ภูมิกำกับขั้นดีสำหรับป้องกันไวรัส
และภาวะซึมเศร้า



ทำงานอดิเรกหรือ สิ่งที่สนใจ

เช่น หัดเรียนภาษา ฟีกทำอาหาร
หรือขนมน เล่นดนตรี



ติดตามข่าวสาร เท่าที่จำเป็น

เช็คข่าวเพียงวันละ 1 ครั้ง และ
เลือกรับข่าวสารจากแหล่งข่าว
ที่เชื่อถือได้



อย่าให้อารมณ์ทำให้ สถานการณ์แย่ลง

เช่น ทำร้ายตัวเอง ทะเลาะกับ
คนใกล้ชิด



เชื่อมต่อผู้คน

พบเจอเพื่อนฝูงไม่ได้ แต่เราใช้
เทคโนโลยีติดต่อกันได้



หากิจกรรมทำอย่างให้ว่าง

ควรจัดเวลา Work Form Home
แล้วแบ่งเวลาทำงานบ้าน ทำอาหาร
ออกกำลังกาย ให้ได้เคลื่อนไหวร่างกาย

เทคนิคฝึกปรับทัศนคติ

ทุกครั้งที่คุณรู้สึกแย่เกิดขึ้น ขอให้รู้สึกตัว

สำรวจ ทบทวนความคิด ความรู้สึกด้านลบ
ของตัวเอง วันละ 5 นาที

เมื่อรู้สึกลบ ไม่ต้องพยายามปรับ ให้เป็นบวก

เมื่อรู้ว่าหงุดหงิด ก็แค่ปล่อย
อย่าหงุดหงิดตัวเองซ้ำๆ ยิ่งแย่

ยอมรับว่าความผิดพลาดหรือ ล้มเหลวเกิดขึ้นได้

ในสถานการณ์แบบนี้ ทุกอย่างอยู่นอกเหนือ
การควบคุม ทุกคนต่างทำหน้าที่ของตัวเอง
อย่างดีที่สุดแล้ว

Tips

ฝึกจิตให้ผ่อนคลายวันละนิด เมื่อนึกได้

- ปรับตัวเองให้ใช้ชีวิตช้าลง
- ฝึกจดจ่ออยู่กับวินาทีที่เป็นปัจจุบัน

สิ่งสำคัญที่สุดคือ การรักษาตัวให้ดี
อย่าติดเชื้ ก็อดตีประคับประคอบ
ให้ผ่านไปทีละวัน

ผู้นำชุมชนต้องดูแลสุขภาพจิตตนเองก่อนเป็นอันดับแรก

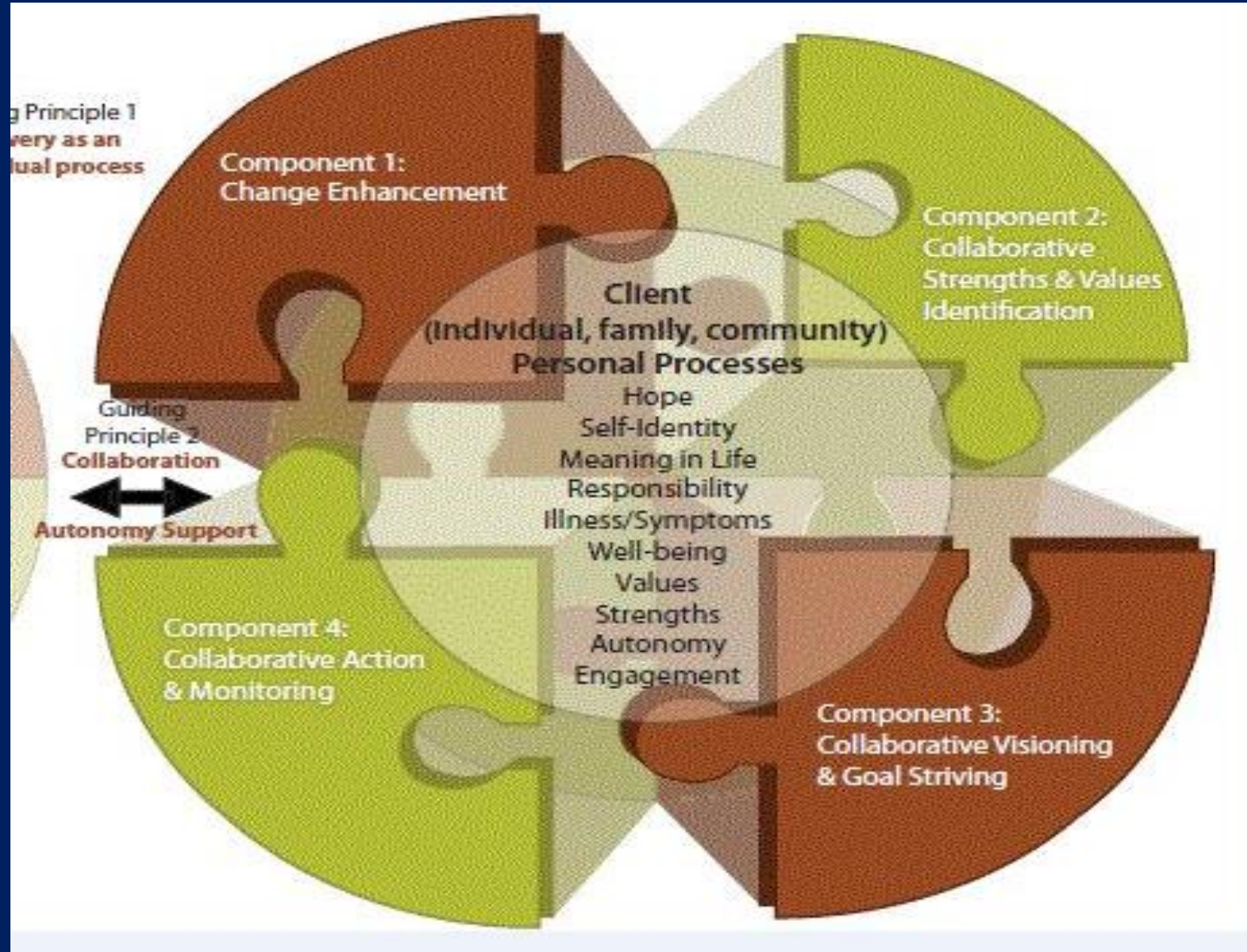
- สุขภาพดีเริ่มต้นที่สุขภาพใจ
- ชุมชนเข้มแข็ง สมาชิกชุมชนต้องสุขภาพจิตดี
- เครือข่ายให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตในชุมชน หมู่บ้าน
- การนำเทคโนโลยี การสื่อสารทางไกลมาใช้ประโยชน์
- การพูดคุยเรื่องสุขภาพจิต ความเครียด การพบจิตแพทย์ จิตแพทย์เด็ก ไม่ใช่เรื่องน่าอาย

CHANGE

AHEAD



การเปลี่ยนแปลงเริ่มที่จุดแข็ง ไม่ใช่ปัญหา Recovery process





WHICH STEP HAVE YOU REACHED TODAY ?

The Change Cycle.



การเปลี่ยนแปลงเพื่อสุขภาพดีเริ่มต้นที่สิ่งเล็กๆ ที่สุด



The Culinary Art Therapy



Baking cookies @ ศูนย์จิตรักภัยกรุงเทพ



Art of Tea







Lunch Club





Group Exercise for fun



กลุ่มเพื่อน กิจกรรมสนุกสนาน สม่่าเสมอ



กิจกรรมสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง



Positive Psychology

สุขภาพดีไม่จำเป็นต้องปราศจากโรค

ขณะที่คุณมีปัญหาในชีวิต คุณยังสามารถใช้ชีวิตที่มี

คุณภาพและมีความสุข

Martin E.P.Seligman,
the founder of
positive psychology





Learned Helplessness

Martin Seligman



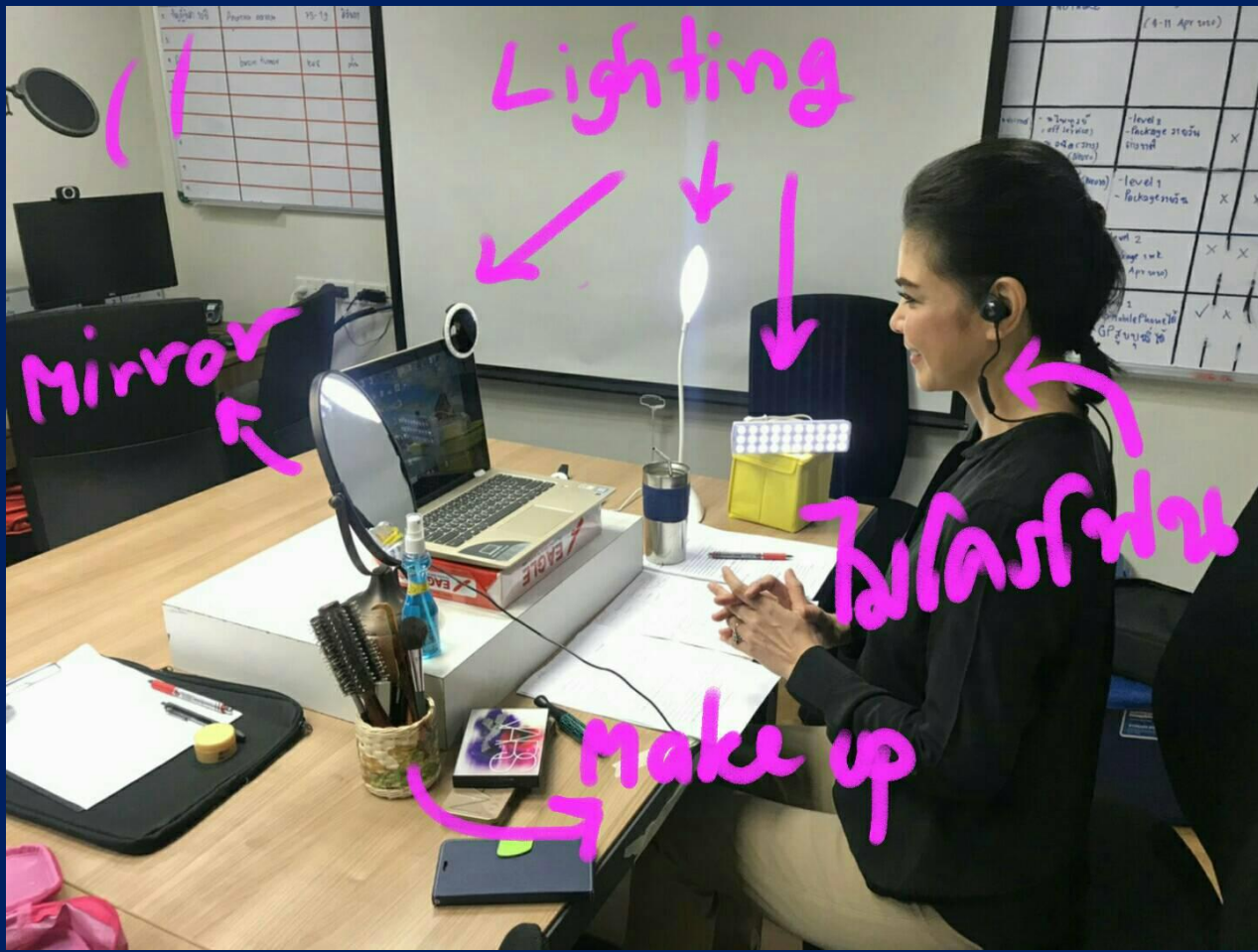
E-Mental Health Services



**Bangkok Mental Health Rehabilitation
and Recovery Center**

การพบแพทย์ทางออนไลน์



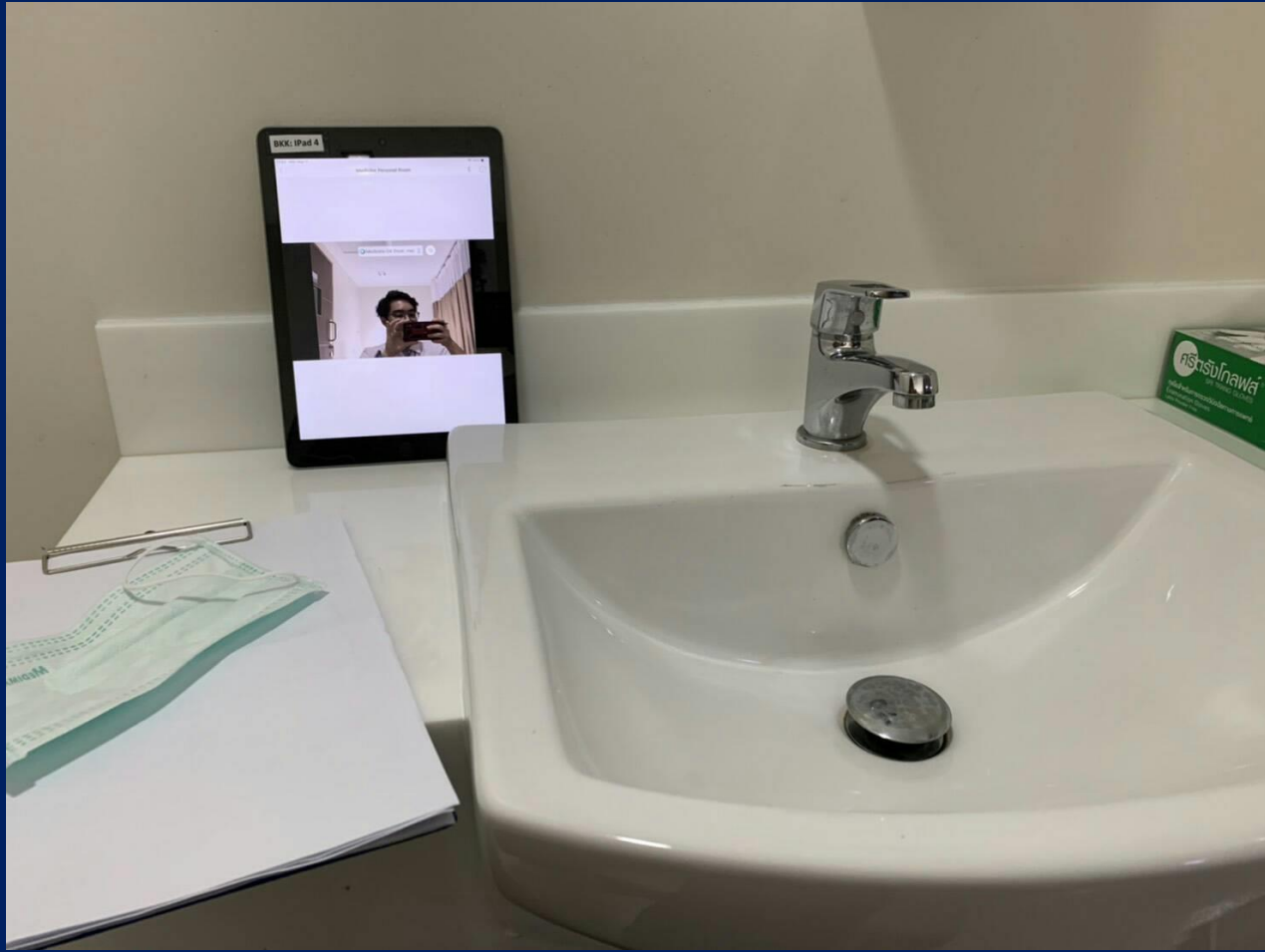


Lighting

Mirror

Tasteful

make up



BMRC E-Mental Health services



Fighting!

แพทย์หญิงอภิสมัย
ศรีรังสรรค์
(หมอเบิร์ท)

รู้ทันโควิด-19

วิธีรับมือความเครียด จากโควิด-19



กินให้เป็นปกติ

ทำกินเองบ้าง สั่งดีลิเวอรี่บ้าง
กินอาหารสำเร็จรูปบ้าง แต่พยายาม
กินให้หลากหลายมีประโยชน์



นอนให้เป็นปกติ

ภูมิกุ้มกันชั้นดีสำหรับป้องกันไวรัส
และภาวะซึมเศร้า



ทำงานอดิเรกหรือ สิ่งที่สนใจ

เช่น หัดเรียนภาษา ฟีกทำอาหาร
หรือขนมน เล่นดนตรี



ติดตามข่าวสาร เท่าที่จำเป็น

เช็คข่าวเพียงวันละ 1 ครั้ง และ
เลือกรับข่าวสารจากแหล่งข่าว
ที่เชื่อถือได้



อย่าให้อารมณ์ทำให้ สถานการณ์แย่ลง

เช่น ทำร้ายตัวเอง ทะเลาะกับ
คนใกล้ชิด



เชื่อมต่อผู้คน

พบเจอเพื่อนฝูงไม่ได้ แต่เราใช้
เทคโนโลยีติดต่อกันได้



หากิจกรรมทำอย่างให้ว่าง

ควรจัดเวลา Work Form Home
แล้วแบ่งเวลาทำงานบ้าน ทำอาหาร
ออกกำลังกาย ให้ได้เคลื่อนไหวร่างกาย

เทคนิคฝึกปรับทัศนคติ

ทุกครั้งที่คุณรู้สึกแย่เกิดขึ้น ขอให้รู้สึกตัว

สำรวจ ทบทวนความคิด ความรู้สึกด้านลบ
ของตัวเอง วันละ 5 นาที

เมื่อรู้สึกลบ ไม่ต้องพยายามปรับ ให้เป็นบวก

เมื่อรู้ว่าหงุดหงิด ก็แค่ปล่อย
อย่าหงุดหงิดตัวเองซ้ำๆ ยิ่งแย้

ยอมรับว่าความผิดพลาดหรือ ล้มเหลวเกิดขึ้นได้

ในสถานการณ์แบบนี้ ทุกอย่างอยู่นอกเหนือ
การควบคุม ทุกคนต่างทำหน้าที่ของตัวเอง
อย่างดีที่สุดแล้ว

Tips

ฝึกจิตให้ผ่อนคลายวันละนิด เมื่อนึกได้

- ปรับตัวเองให้ใช้ชีวิตช้าลง
- ฝึกจดจ่ออยู่กับวินาทีที่เป็นปัจจุบัน

สิ่งสำคัญที่สุดคือ การรักษาตัวให้ดี
อย่าติดเชื้ ก็อดตีระคับประคอบ
ให้ผ่านไปทีละวัน