

คู่มือ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

การดูแลจิตใจประชาชน

ในสถานการณ์ระบาดของ
โรคไข้หวัดนก



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
สมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย

จัดทำและเผยแพร่โดย



พิมพ์ที่

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวนพิมพ์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
สมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย
ชมรมเวชศาสตร์การท่องเที่ยว และ
ศจ.นพ.มุกดา ตฤณานนท์
ชมรมเวชศาสตร์แขนงสาธารณสุข และ
ศจ.นพ.ธีระ รามสูตร
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร
แห่งประเทศไทย จำกัด
กุมภาพันธ์ 2547
20,000 เล่ม



การดูแลจิตใจประชาชนในสถานการณ์ ระบาดของโรคไข้หวัดนก



สถานการณ์ระบาดของโรคไข้หวัดนกในปัจจุบัน ทำให้ประชาชนต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติสุขภาพจิต แม้ว่าคนทั่วไปจะสามารถปรับตัวได้ด้วยตนเอง แต่ก็มีบางคนโดยเฉพาะผู้ที่ได้รับผลกระทบโดยตรง เช่น เกษตรกร ผู้เลี้ยงสัตว์ปีก ลูกจ้าง ผู้ค้าผู้ประกอบการ ผู้สูญเสียบุคคลที่รักในครอบครัว อาจต้องการความช่วยเหลือด้านจิตใจ บุคลากรสาธารณสุขสามารถช่วยผู้ที่ได้รับผลกระทบดังกล่าวให้คลายทุกข์และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้



กลุ่มใดที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

1. ผู้ป่วยและครอบครัวของผู้เสียชีวิตจากโรคไข้หวัดนก
2. เกษตรกรผู้เลี้ยงสัตว์ปีกและลูกจ้างทั้งที่อยู่ในและนอกเขตพื้นที่ที่มีการระบาด
3. ผู้ประกอบและผู้ค้าอาหารจากสัตว์ปีก
4. ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตมาก่อนที่จะเกิดการระบาดและได้รับผลกระทบจากการระบาดของโรคไข้หวัดนก

ประชาชนทั่วไป



เมื่อประชาชนส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ระบาดของโรคไข้หวัดนก อาจเกิดความรู้สึก ดังต่อไปนี้

- วิตกกังวลต่อสถานการณ์ระบาดของโรค
- กลัวติดเชื้อโรคไข้หวัดนก
- รู้สึกไม่ปลอดภัย และ ไม่มั่นใจในการดำเนินชีวิต
- ไม่รู้ว่าสถานการณ์โรคระบาดนี้จะสิ้นสุดเมื่อใด

วิธีการช่วยเหลือด้านจิตใจ



- รับฟังเรื่องราว เปิดโอกาสให้ระบายอารมณ์ความรู้สึกที่ทำให้ไม่สบายใจ เช่น โกรธ วิตกกังวล
- ให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหา
- ช่วยให้เขาแยกแยะสิ่งที่ควบคุมได้และที่สามารถลงมือทำได้ด้วยตนเอง และสนับสนุนให้ลงมือทำเพื่อดูแลตนเองและคนรอบข้าง รวมทั้งส่งเสริมให้ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย
- แนะนำหรือชักชวนให้ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายอารมณ์หรือคลายเครียดอย่างเหมาะสม โดยไม่พึ่งพาสุราและสารเสพติดเพราะอาจทำให้ปัญหายุ่งยากมากขึ้น
- ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ของโรค วิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรค

- ประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิตรุนแรง

ผู้ได้รับผลกระทบโดยตรง

ผู้ได้รับผลกระทบโดยตรงจากสถานการณ์ระบาดของโรคไข้หวัดนก ได้แก่ เกษตรกรผู้เลี้ยงสัตว์ปีก ผู้ค้า ผู้ประกอบอาหารที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ปีก เป็นกลุ่มที่สูญเสียทั้งรายได้ อาชีพ จนถึงกระทั่งคนในครอบครัวเสียชีวิต

โดยปกติเมื่อเกิดภาวะวิกฤติในชีวิตบุคคลจะมีปฏิกิริยาทางจิตใจ ดังนี้

ระยะแรก ปฏิเสธหรือไม่ยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้น เนื่องจากยังทำใจยอมรับเหตุการณ์ไม่ได้

ระยะที่ 2 เนื่องจากภาวะสับสนทางจิตใจ ทำให้รู้สึกโกรธหรือโทษว่าบุคคลอื่นเป็นต้นเหตุของความสูญเสียนั้น “ถ้ามีการจัดการ หรือมีการป้องกันที่ดีกว่านี้ เหตุการณ์นี้ก็จะไม่เกิดขึ้น”

ระยะที่ 3 จากการทำใจยอมรับไม่ได้ จึงเกิดการต่อรองว่าการสูญเสียนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจริง หรือต่อรองเพื่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเองน้อยที่สุด “อย่าฆ่าไก่ของเราเลย เราป้องกันไว้ดีแล้ว”

ระยะที่ 4 รับรู้ถึงการสูญเสียทรัพย์สินหรือการมีหนี้สิน ส่งผลให้รู้สึกเศร้า เสียใจ ท้อแท้ หมดกำลังใจ



ระยะสุดท้าย เริ่มยอมรับและสามารถปรับตัวต่อการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ แต่บุคคลอาจผ่านระยะดังกล่าวไม่ครบถ้วน รวมทั้งอาจใช้เวลาแตกต่างกันในการปรับตัวต่อการสูญเสีย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ ทักษะในการปรับตัว การแก้ปัญหาของแต่ละบุคคล ความรุนแรงของความสูญเสีย ความช่วยเหลือที่ได้รับจากทางราชการ ครอบครัวและชุมชน



ปัญหาทางสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่

1. ภาวะการปรับตัวผิดปกติ (Adjustment Disorder) ผู้ที่ได้รับผลกระทบจะเกิดความเครียดจนไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือซึมเศร้า ในบางรายอาจมีพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น หงุดหงิดง่าย อาจมีความขัดแย้งกับคนรอบข้างโดยไม่มีเหตุผล

2. โรควิตกกังวล ภายหลังเผชิญเหตุการณ์ที่รุนแรง (Acute Stress Disorder and Post -Traumatic Stress Disorder) เช่น ผู้ได้รับผลกระทบจะคิดวนเวียนถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำๆ ทำให้มีอาการหวาดกลัวรุนแรง หรือเศร้ามาก จนไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

3. โรคในกลุ่มวิตกกังวล (Anxiety Disorder) ผู้ที่เป็นโรคนี้ จะมีอาการวิตกกังวล ตึงเครียด และอาจตื่นตระหนกกับเรื่องต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น เหงื่อแตก ใจสั่น ใจเต้นเร็ว ตัวสั่น หายใจเร็ว ท้องไส้ปั่นป่วน โดยอาการดังกล่าว

รุนแรงจนรบกวนกิจวัตรประจำวัน หรือกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึก
อย่างมาก

4. โรคในกลุ่มอาการซึมเศร้า (Depressive Disorder)

ผู้ป่วยจะมีอาการซึมเศร้า หดหู่ ท้อแท้หมดหวัง ติดต่อกันเป็นระยะ
เวลาหนึ่ง และมีผลต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่ การกิน การนอน
การตัดสินใจ

5. โรคในกลุ่มอาการทางจิต (Psychotic Disorder)

ผู้ป่วยจะเกิดอาการทางจิตเช่น หูแว่ว ประสาทหลอน หลงผิด
การรับรู้และการตัดสินใจผิดปกติไป

6. การฆ่าตัวตาย (Suicidal Behavior) ผู้ป่วย

มีอาการซึมเศร้ารุนแรง หรือมีอาการทางจิตรุนแรง อาจมีโอกา
สเกิดภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้

เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์สูญเสียชีวิตหรือ
ทรัพย์สิน เป้าหมายสำคัญในการให้การช่วยเหลือ คือ **ช่วยให้**
ผู้ได้รับผลกระทบสามารถปรับตัวเข้าสู่สภาวะปกติได้

ก่อนที่จะให้การช่วยเหลือ บุคลากรสาธารณสุขควร
ประเมินสภาวะจิตใจของผู้ได้รับผลกระทบว่ามีวิธีปรับตัวอย่างไร
และอยู่ในระยะใดของการเผชิญกับวิกฤต

การดูแลจิตใจเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา ความต่อเนื่องและ
สัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ดังนั้นนอกจากบุคลากรสาธารณสุขแล้ว
การมีเครือข่ายช่วยเหลือ ดูแลทางจิตใจของผู้ได้รับผลกระทบ
เพิ่มด้วย เช่น อสม. ผู้นำทางศาสนา ครู จะช่วยให้เกิดผลสำเร็จ
มากขึ้น

วิธีการช่วยเหลือด้านจิตใจ



1. ระยะเวลาแรก

- ถ้ามองได้ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน เปิดโอกาสให้ผู้ได้รับผลกระทบระบายความทุกข์ใจที่ประสบ ในทางกลับกันผู้ปฏิบัติงานได้มีโอกาสแสดงความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจ ผู้ที่ได้รับผลกระทบเกิดความอบอุ่นใจ ไม่โดดเดี่ยว และเข้าใจปัญหามากยิ่งขึ้น
- ช่วยให้ผู้ได้รับผลกระทบเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และตระหนักว่าปัญหาที่ประสบเป็นช่วงวิกฤติของชีวิต แต่ก็จะมีวันหมดไป โดยไม่ควรหลีกเลี่ยงปัญหา หากแต่ควรตั้งสติและลุกขึ้นคิดแก้ไขปัญหา ก็จะทำให้ปัญหาต่างๆ บรรเทาลง
- ดูแลเรื่องความปลอดภัยและการหาทางออก หรือการระบายอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มสุราจนเมามาย ทำลายข้าวของ หงุดหงิดทะเลาะกับคนในครอบครัว ร้องไห้เศร้าโศกเสียใจจนไม่เป็นอันกินอันนอน โดยพูดชักจูงให้เห็นผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว
- พูดคุยให้กำลังใจกับญาติหรือคนในครอบครัวที่พอจะมีสติหรือรับฟังการพูดคุยของผู้อื่น



- ช่วยให้ผู้ใช้ได้รับผลกระทบได้เตรียมการแก้ไขปัญหาและวางแผนชีวิตในอนาคตทั้งระยะสั้นและระยะยาว รวมทั้งระดมแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สามารถช่วยเหลือ
- แนะนำหรือชักชวนให้ร่วมกิจกรรมต่างๆ ในชุมชนตามความสนใจ เพื่อให้ได้มีการผ่อนคลายและแลกเปลี่ยนความรู้สึกของผู้ได้รับผลกระทบ
- ติดตาม หรือเยี่ยมบ้าน เพื่อประเมินสภาวะสุขภาพจิต และการปรับตัวของผู้ได้รับผลกระทบ

2. ระยะฟื้นฟู เป็นการดูแลจิตใจหลังจากสถานการณ์ของโรคระบาดผ่านพ้นไประยะหนึ่งแล้ว ซึ่งเป็นช่วงเดียวกันกับหน่วยงานต่างๆ ที่เคยให้การช่วยเหลือหรือแก้ไขวิกฤติในระยะแรก จะเริ่มลดความช่วยเหลือลง ในระยะนี้ผู้ใช้ได้รับผลกระทบต้องยืนหยัดมาเผชิญความจริง และช่วยเหลือตนเองมากขึ้น บางรายอาจเกิดปัญหาสุขภาพจิตรุนแรงขึ้นได้อีก

เป้าหมายในการช่วยเหลือระยะนี้ เน้นการฟื้นฟูด้านจิตใจควบคู่ไปกับการช่วยเหลือด้านเศรษฐกิจ สังคม ได้แก่

- ปลดปล่อยผู้ใช้ได้รับผลกระทบได้หลุดถึงความไม่สบายใจบ้าง หากบางคนที่พึ่งพิงไม่หยุด ควรแนะนำให้ใช้เวลาทำกิจกรรมอื่นบ้างเพื่อผ่อนคลาย การคิดวนเวียนอยู่เรื่องเดิม จะทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น



- ส่งเสริมให้มีการดำเนินชีวิตหรือทำกิจกรรมตามปกติ เช่น รับผิดชอบงานบ้านหรือดูแลเด็กเหมือนปกติซึ่งเคยปฏิบัติ
- พยายามกระตุ้นให้ผู้ได้รับผลกระทบตระหนักถึงความจริงที่เกิดขึ้นหรือยอมรับความเป็นจริง เช่น “เมื่อเกิดเรื่องเช่นนี้ขึ้น ฐานะของลูกก็คงไม่เหมือนเดิมอีกแล้ว” ให้คำชมเชยให้กำลังใจผู้ที่ยอมรับความจริงได้
- ควรดูแลอย่างใกล้ชิดและเฝ้าระวัง ผู้ได้รับผลกระทบที่เก็บตัว ไม่พูด ซึมเศร้า ร้องไห้ตลอดเวลา รู้สึกตัวเองไม่มีค่า โดยพยายามแสดงความห่วงใย ถามไถ่ ชวนพูดคุยระบายความในใจ หากอาการไม่ดีขึ้นควรพิจารณาส่งต่อ



ในรายที่มีความเจ็บป่วยทางจิตเวช ควรให้การดูแลรักษา ดังนี้

1. กรณีวิตกกังวล มีอาการวิตกกังวลมาก มีอาการหงุดหงิดง่าย ใจสั่น หายใจไม่เต็มอึด ไม่สบายใจ จนรบกวนการดำเนินชีวิตประจำวัน ควรให้การรักษาด้วย - Diazepam ขนาด 5 mg ก่อนนอน หรือ

- Amitriptyline ขนาด 10 - 25 mg ก่อนนอน พร้อมให้การรักษาทางใจ หรือจิตบำบัดแบบประคับประคอง

2. กรณีซึมเศร้า เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อายากร้องไห้ ไม่อยาก ไม่อยากคุยพูด ท้อแท้ อายกตาย ควรให้การรักษาด้วย

- Fluoxetine ขนาด 20 mg เช้า และหรือ
- Diazepam ขนาด 5 mg ก่อนนอน พร้อมพิจารณาส่งต่อในรายที่มีความคิดฆ่าตัวตาย หรือการรักษาเบื้องต้นไม่ได้ผล กรณีการรักษาประมาณ 1 สัปดาห์ไม่ตอบสนอง หรือมีอาการมากขึ้น ให้พิจารณาส่งต่อไปยังโรงพยาบาลที่มีผู้เชี่ยวชาญ หรือโรงพยาบาลจิตเวช



แนวทาง

การช่วยเหลือด้านจิตใจเชิงรุก (ระดับจังหวัด)



1. จัดตั้งทีมเฉพาะกิจ
รวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์
ระบาดของโรคใช้วัตดุนกใน
ด้านผลกระทบทางกาย จิตใจ
และสังคมที่มีต่อประชาชนทั่วไป
และผู้ได้รับผลกระทบโดยตรง
ซึ่งได้แก่ ผู้เลี้ยง ผู้ประกอบอาชีพ
ที่เกี่ยวข้องกับสัตว์ปีก เพื่อนำข้อมูล
มาใช้ในการวางแผนให้การช่วยเหลือต่อไป



2. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ประชาสงเคราะห์
จังหวัด ปศุสัตว์จังหวัด สำนักงานควบคุมโรค หน่วยบริการ
สาธารณสุข เพื่อร่วมวางแผนดำเนินงานไปในทิศทางเดียวกัน และ
จัดการช่วยเหลือให้ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิตใจและสังคม

3. ปฏิบัติการลงพื้นที่เพื่อค้นหา เฝ้าระวัง ให้การช่วยเหลือ
เบื้องต้นและดูแลรักษาการเจ็บป่วยด้านร่างกายและจิตใจ
แก่ประชาชนทั้งในและนอกพื้นที่ระบาด



4. มอบหมายให้ศูนย์สุขภาพชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขในพื้นที่ดำเนินการให้ความรู้ประชาชนเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรค และให้การช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้าฆ่าตัวตาย พร้อมทั้งให้สุขภาพจิตศึกษาผ่านสื่อต่าง ๆ

5. วางแผนร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดระบบช่วยเหลือด้านร่างกายและจิตใจในระยะยาวแก่ประชาชนในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคไข้หวัดนก

6. ติดตามประเมินผลการให้ความช่วยเหลือหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจ และกรมสุขภาพจิต



หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจ กรมสุขภาพจิต

หน่วยงาน	หมายเลขโทรศัพท์	เวลาให้บริการ
1. สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา	0 2437 7061 0 2439 0392	เวลาราชการ นอกเวลาราชการ
2. โรงพยาบาลศรีธัญญา	0 2526 3342	ตลอด 24 ชั่วโมง
3. สถาบันราชานุกูล	0 2245 4696	เวลาราชการ
4. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและ	0 2245 7798	เวลาราชการ
5. สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์วัยรุ่นราชนครินทร์	0 2889 9191	ตลอด 24 ชั่วโมง
6. โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์	023941864	13.00 – 16.00น
7. โรงพยาบาลสวนสราญรมย์	0 7731 2991	ตลอด 24 ชั่วโมง
8. โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์	0 7432 4868-9	เวลาราชการ
9. โรงพยาบาลสวนปรุง	0 5327 6750	ตลอด 24 ชั่วโมง
10. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์	0 4528 1048	ตลอด 24 ชั่วโมง
11. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์	0 4427 1671	ตลอด 24 ชั่วโมง
12. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์	0 4322 7422 ต่อ 2314	ตลอด 24 ชั่วโมง

หน่วยงาน	หมายเลขโทรศัพท์	เวลาให้บริการ
13. โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์	0 4259 3136	ตลอด 24 ชั่วโมง
14. โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์	0 3726 1795-99	เวลาราชการ
15. สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์	0 5389 0245	เวลาราชการ
16. โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์	0 5626 7281-8 0 5626 7280	ตลอด 24 ชั่วโมง เวลาราชการ
17. โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์	0 4281 4889-98	เวลาราชการ



คู่มือ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

การดูแลจิตใจประชาชน

ในสถานการณ์ระบาดของ

โรคไข้หวัดนก