

คู่มือความรู้

# สุขภาพจิตชุมชน

สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน



สำนักพัฒนาสุขภาพจิต  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ : คู่มือความรู้สุขภาพจิตชุมชน สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000  
โทร. 0 2951 1387  
โทรสาร 0 2951 1384

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2546

จำนวนพิมพ์ : 7,000 เล่ม

ISBN : 974-296-182-4

ออกแบบและผลิตโดย : ห้างหุ้นส่วน จำกัด อุดมศึกษา  
201 ถ.บำรุงเมือง สำราญราษฎร์  
พระนคร กทม. 10200  
โทร. 0 2222 2762

(ก)

## คำนำ

ในปัจจุบันรูปแบบการพัฒนาด้านสาธารณสุขเน้นกลยุทธ์การมีส่วนร่วม และมุ่งพัฒนาแบบองค์รวม ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำไปสู่ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และประชาชนในชาติมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น อันเป็นเป้าหมายสูงสุดที่ได้กำหนดไว้

การที่จะบรรลุเป้าหมายดังกล่าวแบบยั่งยืน จำเป็นต้องอาศัยคนในชุมชนเป็น เรี่ยวแรงสำคัญในการระดมความคิด ระดมความร่วมมือร่วมใจจากคนในพื้นที่มาช่วยกัน พัฒนาและสรรค์สร้างสภาพชุมชนให้น่าอยู่อาศัย แก้ไขปัญหาสังคม ส่งเสริมความสุข ในครอบครัว สร้างตัวอย่างของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมและยึด หลักธรรมในการดำเนินชีวิต ตลอดจนสนับสนุนให้เกิดความมั่นคงด้านปัจจัยที่ตอบสนอง ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นกำลังสำคัญที่สุดกลุ่มหนึ่ง เนื่องจากเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากคนในชุมชน รับรู้สภาพในพื้นที่อย่างถ่องแท้ ชัดเจน เหนืออื่นใด อสม.จัดว่าเป็นผู้ที่มีความเสียสละและพร้อมที่จะทำประโยชน์เพื่อ ส่วนรวม ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นอย่างยิ่งของเงื่อนไขความสำเร็จในการพัฒนา ครอบครัวและชุมชนให้เข้มแข็ง

หนังสือเล่มนี้ กรมสุขภาพจิตจัดทำขึ้นเพื่อให้ อสม. ได้ศึกษาด้วยตนเองและ ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนางานในชุมชนต่อไป



(นายแพทย์ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์)

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

## สารบัญ

คำนำ	(ก)
สารบัญ	(ข)
❖ อสม.เพื่อสังคม	1
❖ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิต	3
❖ บทบาทของ อสม.ในงานสุขภาพจิตชุมชน	5
❖ แนวทางในการสร้างพลังชุมชน	8
❖ เทคนิคการทำงานในชุมชน	9
❖ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน	11
❖ การให้คำปรึกษาสำหรับ อสม.	13
❖ แนวทางการดูแลจิตใจตนเองสำหรับผู้ปฏิบัติงาน	16
❖ แนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้นสำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชสำหรับ อสม.	19
◆ แนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้มีความเครียด	20
◆ แนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยโรคประสาท	22
◆ แนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย	27
◆ แนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยปัญญาอ่อน	32
◆ แนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยโรคลมชัก (ลมบ้าหมู)	34
◆ แนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้ป่วยโรคจิต	37
❖ แบบประเมินทางสุขภาพจิตสำหรับงานสุขภาพจิตชุมชน	41
◆ หลักการใช้แบบประเมินทางสุขภาพจิต	43
◆ ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย	45
◆ แบบวัดความเครียดสวนปรุง	48
◆ แบบประเมินโรคซึมเศร้า	51
◆ แบบประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย	52
◆ แบบคัดกรองโรคจิต	53
❖ รายชื่อคณะที่ปรึกษาและคณะทำงาน	59