



# คู่มือ

## การดำเนินงาน สุขภาพจิต

### ในศูนย์สุขภาพชุมชน



กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข



# คู่มือ

## การดำเนินงาน สุขภาพจิต

### ในศูนย์สุขภาพชุมชน



กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อเรื่อง	การดำเนินงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน
ที่ปรึกษาทางวิชาการ	นายแพทย์สุจรีต สุวรรณชีพ นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล
บรรณาธิการ	นางสาวลักษณีย์ สุวรรณโมตรี
ISBN	974-91640-8-3
พิมพ์ครั้งที่ 2	สิงหาคม 2547
จำนวนพิมพ์	5,000 เล่ม
ออกแบบ	นายอาคม วัฒนกุล
พิมพ์ที่	สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
ผู้ผลิต	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
<b>สงวนลิขสิทธิ์โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข</b>	

เมื่อกล่าวถึงคำว่า “สุขภาพ” คนเรามักคำนึงถึงสุขภาพด้านร่างกาย เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งแท้จริงแล้ว ความหมายของสุขภาพนั้นจะต้องรวมถึง สุขภาพจิตและมิติทางสังคมด้วยไม่ใช่แต่ไม่เจ็บป่วยและเป็นโรคเท่านั้น การบริการด้านสุขภาพหลังปฐมภูมิในศูนย์สุขภาพชุมชน จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนแนวคิดเรื่องสุขภาพใหม่ ในการ มองสุขภาพแบบองค์รวม ผสมผสานและต่อเนื่อง พิจารณาที่ผลลัพธ์สุดท้ายคือ สุขภาพดีทั้งกาย จิต และอยู่ใน สังคมอย่างมีความสุข

คู่มือ “การดำเนินงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน” จัดทำขึ้นเพื่อให้ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน และผู้เกี่ยวข้องได้มีความรู้ความเข้าใจในการดำเนินงานสุขภาพจิตระดับปฐมภูมิ ใช้เป็นแนวทางในการ ผสมผสานงานสุขภาพจิต เข้ากับการทำงานด้านสุขภาพอื่นๆ สามารถให้บริการตามเป้าหมายและปรัชญาของ “สุขภาพ” ได้อย่างเหมาะสม ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่นำไปใช้ ประชาชนผู้ซึ่งเป็น ลูกค้ำคนสำคัญของการให้บริการสุขภาพ และได้สร้างเครือข่ายผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิตด้วย

คณะทำงาน

	หน้า
คำนำ .....	iii
<b>บทที่ 1 ศูนย์สุขภาพชุมชนกับบริการสุขภาพจิต</b> .....	<b>1</b>
• การบูรณาการงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน .....	2
• แนวคิดการดำเนินงานสุขภาพจิตในระบบบริการสุขภาพ .....	3
• การให้บริการสุขภาพจิตระดับปฐมภูมิ .....	5
• แนวทางการดำเนินสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน .....	6
• บทบาทศูนย์สุขภาพชุมชนในบริการสุขภาพจิต .....	7
• ตัวชี้วัดคุณภาพการให้บริการสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน .....	7
• ปัจจัยเกื้อหนุนการดำเนินงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน .....	8
<b>บทที่ 2 การให้บริการสุขภาพจิตตามกลุ่มอายุ</b> .....	<b>10</b>
• การให้บริการสุขภาพจิตในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ และหลังคลอด .....	11
• การบริการสุขภาพจิตในกลุ่มอายุ 0 - 5 ปี .....	14
• การบริการสุขภาพจิตในกลุ่มอายุ 6 - 12 ปี .....	16
• การบริการสุขภาพจิตในกลุ่มอายุ 13 - 19 ปี .....	20
• การบริการสุขภาพจิตในกลุ่มอายุ 20 - 44 ปี .....	24
• การบริการสุขภาพจิตในกลุ่มอายุ 45 - 59 ปี .....	27
• การบริการสุขภาพจิตในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป(วัยสูงอายุ) .....	31
<b>บทที่ 3 สรุปการดำเนินงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน :</b>	
<b>บทเรียนจากการดำเนินงานสุขภาพจิตในพื้นที่ (ปีงบประมาณ 2547)</b> .....	<b>35</b>
• กิจกรรม / โครงการด้านสุขภาพจิต .....	37
• แนวทาง / ขั้นตอนการดำเนินงานสุขภาพจิต .....	41
• ความรู้ด้านสุขภาพจิตที่จำเป็นในการดำเนินงานสุขภาพจิตและรูปแบบการให้ ความรู้บุคลากรศูนย์สุขภาพชุมชน / สถานีอนามัยและประชาชน .....	43
• ปัจจัยการสนับสนุนการดำเนินงานสุขภาพจิต .....	45
• นวัตกรรมสุขภาพจิต .....	46
• บทเรียน / ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานสุขภาพจิต .....	46

<b>บทที่ 4 เทคโนโลยีสุขภาพจิต</b> .....	48
• เทคโนโลยีเพื่อการสนับสนุนการดำเนินงานสุขภาพจิต .....	49
• แบบประเมินภาวะเสี่ยงโรคออทิซึมในเด็กอายุ 1 - 6 ปี .....	54
• แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง .....	56
• แบบประเมินโรคซึมเศร้า .....	60
• แบบประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย .....	61
• แบบคัดกรองโรคจิต .....	62
• แบบคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์เด็ก 3 - 5 ปี .....	66
• ดัชนีความสุขคนไทย .....	67
• แบบประเมินปัญหาด้านสังคมจิตใจ .....	69

#### ภาคผนวก

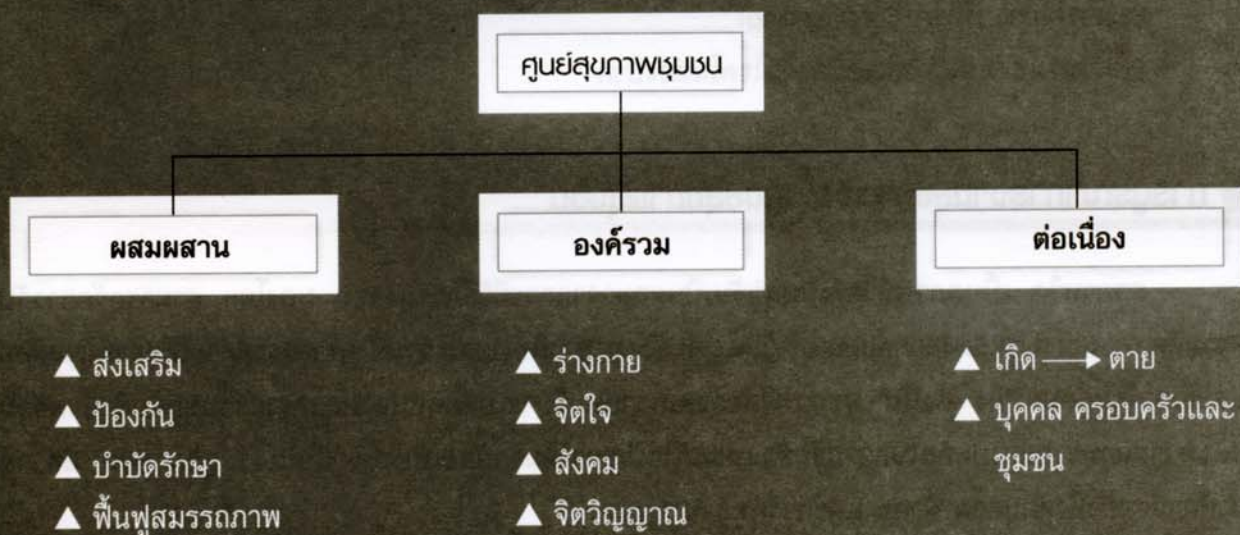
• แบบสำรวจข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพจิต .....	72
• ระเบียบข้อมูลสุขภาพจิตประจำครอบครัว .....	75
• แบบรายงานผลการดำเนินงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน .....	76
• รายนามวิทยากร / ผู้เข้าประชุม / คณะทำงาน .....	77
• รายชื่อวิทยากรและผู้เข้าประชุม .....	80

# 1

## ศูนย์สุขภาพชุมชนกับบริการสุขภาพจิต



การสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (Universal Coverage) เป็นการปฏิรูประบบสุขภาพ ซึ่งมีแนวคิดเรื่องสิทธิเสรีภาพของประชาชนในการมีสุขภาพดีอย่างเท่าเทียม เสมอภาคมีประสิทธิภาพในแง่ของการบริการอย่างมีมาตรฐาน และมีทางเลือกในการรับบริการโดยพัฒนาศูนย์สุขภาพชุมชน (ศสช.) ซึ่งถือว่าเป็นบริการด้านแรกที่ใกล้ชิดประชาชนมากที่สุด ให้บริการระดับปฐมภูมิในรูปแบบ ต่อไปนี้



องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิ ไว้ดังนี้

“ระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิ (Primary Care)” คือ บริการด้านแรกที่ประชาชนในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน เข้ามาสัมผัสระบบบริการสาธารณสุขของประเทศ เป็นการให้บริการแบบองค์รวม

แต่ในทางปฏิบัติ เพื่อให้บริการสุขภาพ บุคลากรสาธารณสุข มุ่งเน้นเฉพาะการให้บริการด้านร่างกาย โดยขาดมิติและมุมมองทางด้านจิตใจ และสังคม ซึ่งเป็นส่วนสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันจึงทำให้ไม่สามารถให้บริการแบบองค์รวมได้

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Care) ที่ดีจะต้องพิจารณาที่ผลลัพธ์สุดท้าย คือ การที่บุคคลนั้นมีสุขภาพกาย จิตใจดี สามารถอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้น การให้บริการทางการแพทย์ และสุขภาพจึงควรผสมผสานงานสุขภาพจิต สังคม และจิตใจเข้าร่วมด้วย

“บริการทางการแพทย์” ตามระเบียบกระทรวงสาธารณสุข ว่าด้วยหลักประกันสุขภาพ พ.ศ. 2545 หมายถึง การบริการขั้นพื้นฐานทางการแพทย์ การสาธารณสุข และการอนามัย อันจำเป็นต่อสุขภาพและการดำรงชีวิต ซึ่งให้โดยตรงต่อบุคคล เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมโรค การป้องกัน การตรวจวินิจฉัย การรักษาพยาบาล การป้องกันความพิการและการฟื้นฟูสมรรถภาพและการอันใดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ที่หน่วยบริการจัดขึ้นตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน และควบคุมโรค ประกอบด้วย

1. การตรวจและดูแลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์
2. การดูแลสุขภาพเด็ก พัฒนาการ และภาวะโภชนาการ รวมทั้งภูมิคุ้มกันโรค
3. การตรวจสุขภาพประชาชนทั่วไป และกลุ่มเสี่ยง
4. การวางแผนครอบครัว
5. การให้ยาต้านไวรัสเอดส์ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อเอดส์จากแม่สู่ลูก
6. การเยี่ยมบ้าน และดูแลผู้ป่วยที่บ้าน
7. การให้ความรู้สุขภาพในระดับบุคคล และครอบครัว
8. การให้การปรึกษา (Counselling)
9. การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในช่องปาก

## การบูรณาการงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน

สุขภาพจิต เป็นสภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลมาจากการมีวิธีการมองตน มองโลก สามารถจัดการกับความคิด อารมณ์ การแสดงออกต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมอย่างเหมาะสม รวมทั้งสร้างสรรค์ภายใต้สภาพแวดล้อม และเวลาที่เปลี่ยนแปลง ดังนั้น สุขภาพจิตของคนเราย่อมมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้มากน้อยเพียงใด นับได้ว่า สุขภาพจิต มีความสำคัญอย่างยิ่งทั้งต่อบุคคล สังคม และการพัฒนาประเทศ

การบูรณาการงานสุขภาพจิต สามารถทำได้ทั้งในส่วนของการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต การบำบัดรักษา ช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิต จิตเวช และการฟื้นฟูสภาพจิตใจ โดยจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการหลักของศูนย์สุขภาพชุมชน เพื่อผสมผสานงานด้านสังคมจิตใจ และสุขภาพจิต ให้เข้ากับบริการสุขภาพที่มีอยู่แล้ว ทำให้เกิดบริการแบบองค์รวมได้



## กระบวนการหลักของศูนย์สุขภาพชุมชน



จะเห็นได้ว่ากระบวนการหลักของศูนย์สุขภาพชุมชนนั้น ประกอบด้วยบริการใน 3 ส่วน คือ

1. บริการในชุมชน ได้แก่ การสำรวจครอบครัว และกิจกรรมในชุมชน
2. บริการในศูนย์สุขภาพชุมชน ได้แก่ ทะเบียน คัดกรองปัญหา บริการทางการแพทย์ บริการก่อนกลับบ้าน และการประชุมวางแผน
3. บริการต่อเนื่อง ได้แก่ การให้การปรึกษา การส่งต่อ และการเยี่ยมบ้าน

### แนวคิดการดำเนินงานสุขภาพจิตในระบบบริการสุขภาพ

1. ให้บริการแบบบูรณาการ งานสุขภาพจิต และสังคมจิตใจ เข้ากับบริการสุขภาพเพื่อให้เกิดการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ครอบคลุมมิติทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณในทุกขั้นตอนของบริการทางการแพทย์ ไม่เพิ่มภาระให้กับผู้ปฏิบัติงาน

#### 2. ให้บริการแบบผสมผสาน ในด้าน

- 2.1 การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
- 2.2 การบำบัดรักษาเบื้องต้นสำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
- 2.3 การฟื้นฟูสุขภาพจิตใจ

### 3. ให้บริการสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง ในทุกกลุ่มอายุ ตั้งแต่เกิดถึงตาย โดยแบ่งได้ดังนี้

3.1 หญิงตั้งครรภ์/หญิงหลังคลอด

3.2 เด็ก อายุ 0 - 5 ปี

3.3 เด็ก อายุ 6 - 12 ปี

3.4 วัยรุ่น อายุ 13 - 19 ปี

3.5 วัยผู้ใหญ่ อายุ 20 - 44 ปี

3.6 วัยทอง อายุ 45 - 59 ปี

3.7 วัยสูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป

4. การคัดกรอง/ประเมิน ผู้มีปัญหาสุขภาพจิต และกลุ่มเสี่ยง เพื่อเป็นการป้องกันและช่วยเหลือเบื้องต้น ซึ่งกรมสุขภาพจิต โดยพัฒนาแบบคัดกรอง และแบบประเมินด้านสุขภาพจิตมากมายที่สำคัญมีดังนี้

1. แบบคัดกรองโรคออทิสติกในเด็กอายุ 1 - 6 ปี
2. แบบประเมินความเครียด
3. แบบประเมินภาวะซึมเศร้า
4. แบบประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
5. แบบคัดกรองโรคจิต
6. แบบคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี
7. ดัชนีความสุขคนไทย
8. แบบคัดกรองปัญหาด้านสังคมจิตใจ

5. บริการให้การปรึกษา ซึ่งถือว่าเป็น 1 ใน 8 กระบวนการหลักของศูนย์สุขภาพชุมชน ที่ให้บริการช่วยเหลือด้านสังคมจิตใจ และสุขภาพจิต อันเป็นผลมาจากการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ปัญหาครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม การปรับตัว ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งสามารถให้บริการแบบรายบุคคล และแบบกลุ่มได้

6. บริการเยี่ยมบ้าน ซึ่งถือว่าเป็นการฟื้นฟูสภาพจิตใจอย่างหนึ่ง ให้บริการในกลุ่ม Acute และ Chronic Illness ที่ไม่สามารถมารับบริการได้ กลุ่มผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ผู้ป่วยจิตเวช ผู้ป่วยหลังคลอด กลุ่มเสี่ยง ผู้พิการ และผู้ด้อยโอกาสทางสังคม เป็นต้น

7. การเชื่อมโยงบริการ เป็นการสร้างเครือข่ายเชื่อมโยงการให้บริการในระดับต่างๆ โดยเริ่มจากบริการปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และตติยภูมิ พัฒนาระบบส่งต่อ บริการฉุกเฉิน บริการ Hotline 24 ชั่วโมง รวมทั้งการจัดตั้งศูนย์วิกฤตสุขภาพจิต (Mental Health Crisis Center ย่อว่า MCC) เพื่อให้การช่วยเหลือผู้ประสบภาวะวิกฤติทางจิตใจ

จากแนวคิดการพัฒนาให้ศูนย์สุขภาพชุมชนสามารถให้บริการผสมผสานแบบองค์รวม และต่อเนื่อง จึงจำเป็นต้องพัฒนาการดำเนินงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชนในด้านต่อไปนี้

## I. ด้านบริการบำบัดสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน

1. การคัดกรอง (Screening) ผู้ที่มีปัญหาด้านสังคมจิตใจ สุขภาพจิตและจิตเวชทุกกลุ่มอายุ ในจุดลงทะเบียนและคัดกรองโดยทางกรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแบบคัดกรอง ปัญหา สังคม จิตใจ แบบง่ายๆ เพื่อให้บุคลากรใน ศสช./PCU สามารถใช้ประเมินปัญหาสังคมจิตใจเบื้องต้นได้

2. การจัดตั้งหน่วยบริการให้การปรึกษา (Counselling Unit) ซึ่งถือว่าเป็น 1 ใน 8 ของบริการหลักของ ศสช./PCU ที่จะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้น โดยการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรใน ศสช./PCU ให้มีทักษะการปรึกษาเบื้องต้นเพื่อช่วยเหลือผู้มารับบริการ ในปัญหาด้านสังคมจิตใจพร้อมทั้งมีระบบการส่งต่อผู้เชี่ยวชาญหรือแหล่งช่วยเหลือที่เหมาะสมได้

ขณะนี้กรมสุขภาพจิต ได้จัดทำ แนวทางปฏิบัติ (CPG) ด้านการให้การปรึกษาในปัญหาต่างๆ เพื่อสามารถใช้เป็นแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนในหน่วยบริการให้การปรึกษาแก่บุคลากรในศสช. และได้พัฒนาแนวทางปฏิบัติในปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ รวมทั้งโรคทางจิตเวชในโอกาสต่อไปด้วย

3. การจัดตั้งคลินิก ด้านสุขภาพจิตที่ผสมผสานกับการให้บริการด้านอื่นๆ เช่น

- คลินิกยาเสพติด มีการตรวจ รักษา และให้การปรึกษา
- คลินิกพัฒนาการด้านจิตใจในคลินิกสุขภาพเด็กดี
- คลินิกคลายเครียด มีการฝึกวิธีการคลายเครียดแบบต่างๆ
- คลินิกให้การปรึกษาหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
- EQ เด็ก

ฯลฯ

## II. ด้านส่งเสริม/ป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

### ❖ ในศูนย์สุขภาพชุมชน

1. การให้การปรึกษาแบบส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในทุกกลุ่มอายุ ในด้านปัญหาครอบครัว วัยรุ่น ยาเสพติด และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น

2. การให้สุขภาพจิตศึกษา ทั้งแบบ รายบุคคลแบบกลุ่ม ผ่านเสียงตามสาย และการจัดนิทรรศการ

### ❖ ในชุมชน

ในงานสุขภาพจิตชุมชน โดยการร่วมทำประชาคมกับชุมชนและหน่วยงานในพื้นที่ เพื่อกระตุ้นให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง รวมทั้งการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และเฝ้าระวังในเรื่องที่เป็นปัญหาของชุมชน เช่น

- ยาเสพติด
- สุขภาพจิตครอบครัว
- ผู้ป่วยโรคจิต
- ปัญหาวัยรุ่น
- สุขภาพจิตผู้สูงอายุ
- สุขภาพจิตโรงเรียน/เด็กด้อยโอกาส
- สุขภาพจิตชุมชน

ฯลฯ

### III. ด้านการฟื้นฟูสุขภาพจิต

ให้ทีมผู้ให้บริการในศูนย์สุขภาพชุมชนและในชุมชนผสมผสานงานสุขภาพจิต เข้ากับงานบริการดังนี้

1. การเยี่ยมบ้าน (Home Visit) ซึ่งถือเป็นกิจกรรมสำคัญของศูนย์สุขภาพชุมชน เพื่อทำความรู้จักและเข้าใจผู้ป่วยและครอบครัวทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี
2. Home Health Care (การดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่บ้าน) เป็นกิจกรรมด้านการรักษาพยาบาลต่อเนื่อง จากหน่วยบริการไปยังบ้านผู้ป่วย เพื่อให้การดูแลครบทั้ง 4 ด้าน คือ การส่งเสริม การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟูสมรรถภาพ

การดำเนินงานสุขภาพจิตในชุมชน อาจมีการดำเนินงานในหลากหลายรูปแบบ เช่น

- การอบรมแกนนำในชุมชนต่างๆ เช่น อสม. พระ หมอพื้นบ้าน แกนนำครอบครัว ฯลฯ
- ร่วมมือกับหน่วยงาน หรือองค์กรต่างๆ ในชุมชน
- การสร้างเครือข่ายความร่วมมือในชุมชน ให้เกิดความเข้มแข็ง
- การสนับสนุนงบประมาณ สื่อ เทคโนโลยีให้กับพื้นที่

ฯลฯ

### แนวทางการดำเนินงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน

1. การจัดทำแผนการดำเนินงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน
  - 1.1 การประชุมทีมผู้ปฏิบัติงานในศูนย์สุขภาพชุมชน เพื่อเตรียมวางแผนร่วมกัน
  - 1.2 สืบหาปัญหาสุขภาพจิต และความต้องการในพื้นที่ โดยพิจารณาจากประสบการณ์เดิมในการให้บริการสุขภาพ ว่ามีปัญหอะไรบ้าง และอยู่ในกลุ่มอายุใด
  - 1.3 กำหนดแนวทางการดำเนินงานสุขภาพจิต ในศูนย์สุขภาพชุมชน

2. ศึกษาเทคโนโลยี/คู่มือทางสุขภาพจิต เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ ความเข้าใจ ในงานสุขภาพจิต และมีแนวทางการดำเนินงาน คู่มือที่จำเป็น มีดังนี้

- To Be Number One
- การเสริมสร้าง EQ เด็กไทยวัยแรกเกิด - 5 ปี
- การเสริมสร้างสุขภาพใจภาคประชาชน
- ออทิสติกแบบบูรณาการ
- การพัฒนาเครือข่ายการจัดตั้งศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบวิกฤติสุขภาพจิต (MCC)
- การดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่บ้าน
- การป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย

3. บูรณาการงานสุขภาพจิต เข้ากับระบบสุขภาพในการให้บริการในศูนย์สุขภาพชุมชน บริการในชุมชน และบริการต่อเนื่อง

4. มีระบบการบันทึก/รายงานผลการดำเนินงานสุขภาพจิต เพื่อนำมาใช้ในการวางแผน การให้บริการต่อไป

5. ผู้บริการให้ความสำคัญกับการติดตาม ประเมินผล และสร้างแรงจูงใจให้ผู้ปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง

## บทบาทศูนย์สุขภาพชุมชนในบริการสุขภาพจิต

1. การค้นหา คัดกรอง ผู้มีปัญหาสุขภาพจิต และกลุ่มเสี่ยง
2. การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
3. ให้การปรึกษาครอบครัว ในปัญหาสุขภาพจิต การเจ็บป่วย การบำบัดรักษาเบื้องต้นและการฟื้นฟูสมรรถภาพจิตใจ
4. การสร้างให้เกิดการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ครอบครัว และชุมชน
5. การรับส่งต่อผู้มีปัญหาสุขภาพจิต และจิตเวชเพื่อการดูแลต่อเนื่อง

## ตัวชี้วัดคุณภาพการให้บริการสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน

ในการให้บริการระดับปฐมภูมิ ของศูนย์สุขภาพชุมชน สามารถคำนึงถึงคุณภาพโดยพิจารณาตัวชี้วัด ในประเด็นต่อไปนี้

1. การดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวม ครอบคลุมมิติทางสังคมจิตใจด้วย เช่น
  - อัตราผู้รับบริการที่ได้รับการคัดกรอง/ค้นหาปัญหาทางสังคมจิตใจ และสุขภาพจิต
    - ความเครียดในหญิงตั้งครรภ์
    - Autistic
    - EQ เด็ก 3 - 5 ปี

- อัตราการประเมินความเสี่ยงในปัญหาที่รุนแรง เช่น
  - โรคมะเร็ง
  - การฆ่าตัวตาย
  - ความรุนแรงในครอบครัว

## 2. การให้บริการอย่างต่อเนื่อง

- อัตราผู้ป่วยจิตเวช ผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาส ผู้สูงอายุ ได้รับการดูแลช่วยเหลือ และการเยี่ยมบ้านอย่างต่อเนื่อง
- อัตราผู้มารับบริการในจุดบริการปรึกษา (ย้อนหลัง 3 ปี)
- อัตราการส่ง/รับบริการสุขภาพจิต และจิตเวช
- อัตราการมาใช้บริการสุขภาพจิตของประชาชนต่อไป

## 3. ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้รับ และผู้ให้บริการ

- อัตราความพึงพอใจของผู้มารับบริการสุขภาพจิต และบริการปรึกษา

## 4. การมีส่วนร่วมของทีมงาน และ การพัฒนาทีมงาน

- จำนวนการประชุมประจำเดือน เพื่อปรับปรุง และเรียนรู้การให้บริการสุขภาพจิต
- อัตราผู้ปฏิบัติงานศูนย์สุขภาพชุมชนที่ผ่านการอบรม หลักสูตรการให้การปรึกษาการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต และสังคมจิตใจ

# ปัจจัยเกื้อหนุนการดำเนินงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน

1. ผู้ให้บริการเห็นความสำคัญ และมีการกำหนดนโยบายที่ผสมผสานงานสุขภาพจิตกับบริการสุขภาพแบบองค์รวมอย่างชัดเจน
2. บุคลากรสาธารณสุข มีทัศนคติ ความรู้ และทักษะในงานสุขภาพจิต
3. มีการทำงานเป็นทีม และสร้างเครือข่ายงานสุขภาพจิตทุกระดับ
  - ครอบครัว
  - ชุมชน
  - หมู่บ้าน/ตำบล
  - อำเภอ/จังหวัด และเขต
4. พัฒนาการสุขภาพจิตในทุกระดับ (เชิงรับ และ เชิงรุก)
  - ศูนย์สุขภาพชุมชน/สถานเอนามัย
  - โรงพยาบาลชุมชน
  - โรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป
  - สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

5. มีระบบส่งต่อที่มีประสิทธิภาพ

6. มีระบบการนิเทศ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจสำหรับผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิต และสนับสนุนด้านวิชาการ

7. พัฒนาระบบฐานข้อมูลงานสุขภาพจิต และแบบบันทึกงานสุขภาพจิต

8. การมีส่วนร่วมของแกนนำชุมชนในการดำเนินงานสุขภาพจิต

ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบสุขภาพจิตของประเทศไทย



# 2

## การให้บริการสุขภาพจิตตามกลุ่มอายุ



การให้บริการสุขภาพจิต จะต้องผสมผสานกับการให้บริการสุขภาพอื่นๆ และจะต้องคำนึงถึงปัญหาสุขภาพจิตตามกลุ่มอายุ ดังต่อไปนี้

1. หญิงตั้งครรภ์/หญิงหลังคลอด
2. เด็กอายุ 0 - 5 ปี
3. เด็กอายุ 6 - 12 ปี
4. วัยรุ่นอายุ 13 - 19 ปี
5. วัยผู้ใหญ่อายุ 20 - 44 ปี
6. วัยทองอายุ 45 - 59 ปี
7. ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป



## การบริการสุขภาพจิตในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ และหลังคลอด

หญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดอาจมีปัญหาสุขภาพจิตอันเนื่องจากความเครียด และวิตกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ในเรื่อง ความไม่พร้อมในการตั้งครรภ์ การสูญเสียภาพลักษณ์ ความสวยงาม สูญเสียความรัก การปรับตัวกับบทบาทใหม่ และการเลี้ยงดูบุตร เป็นต้น ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตดังต่อไปนี้

### สภาพปัญหาสุขภาพจิต

1. วิตกกังวล
  - สูญเสียภาพลักษณ์
  - สูญเสียความรัก
  - การปรับตัวกับบทบาทใหม่
2. การติดเชื้อ HIV
3. การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
4. ซึมเศร้า

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
<b>1. วิตกกังวล</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• สูญเสียภาพลักษณ์</li> <li>• ขาดความมั่นใจ</li> <li>• กลัวสามีไม่รัก</li> <li>• การปรับตัวกับบทบาทใหม่</li> <li>• การปฏิบัติงานได้ไม่เหมือนเดิมหรือต้องหยุดงาน</li> <li>• การเลี้ยงดูบุตร</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ความรู้ใน Clinic เพื่อเตรียมความพร้อม เรื่องการเปลี่ยนแปลงของสรีระร่างกายและ Hormone ที่มีผลต่อร่างกายของมารดา ในขณะตั้งครรภ์/หลังคลอดให้แก่หญิงมีครรภ์, สามี และครอบครัวตลอดจนเรื่องการปรับบทบาทหน้าที่ความเป็นพ่อแม่</li> <li>2. การเตรียมตัวเพื่อต้อนรับสมาชิกใหม่                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• การปรับเวลาในการอยู่ร่วมกัน</li> <li>• การติดต่อสื่อสารกัน</li> <li>• การมีสมรรถนะจัดการกับวิกฤตการณ์ในครอบครัว</li> <li>• ความสัมพันธ์ของชีวิตคู่</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Counselling รายบุคคล และแบบกลุ่มกับสามีและครอบครัวเพื่อป้องกัน และแก้ปัญหา</li> <li>2. ค้นหาความเชื่อต่างๆ ในพื้นที่เพื่อปรับการปฏิบัติตัวของหญิงมีครรภ์/หลังคลอดให้เหมาะสมกับพื้นที่ (การแพทย์ทางเลือก)</li> <li>3. ให้ข้อมูลแก่ผู้ป่วย เรื่องสถานที่และบุคคลที่ผู้ป่วยสามารถขอความช่วยเหลือได้จากสถานบริการและญาติคนใกล้ชิดที่ผู้ป่วยไว้วางใจ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ติดตามเยี่ยมบ้าน</li> <li>2. ประสานองค์กรที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่หญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด</li> </ol>

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
	3. เพศศึกษาในขณะตั้งครรภ์ 4. เรื่องผลกระทบที่เกิดขึ้น <ul style="list-style-type: none"> <li>• การปฏิบัติตัวและการปฏิบัติงานที่เหมาะสมกับอายุครรภ์</li> <li>• เผยแพร่ความรู้กับสถานประกอบการเพื่อจัดสวัสดิการแก่หญิงตั้งครรภ์</li> <li>• ใช้แบบประเมินความเครียดในหญิงมีครรภ์</li> </ul>	4. ร่วมกับแกนนำชุมชนดำเนินการเผยแพร่ความรู้ และผลักดันให้เกิดเป็นรูปธรรม 5. วิเคราะห์ข้อมูลและแนวทางป้องกันและแก้ปัญหา 6. การส่งต่อ	

#### ☛ ตัวชี้วัด

1. หญิงตั้งครรภ์/หลังคลอดที่วิตกกังวลมารับบริการได้รับการปรึกษา 100%
2. หญิงตั้งครรภ์/หลังคลอดที่วิตกกังวลได้รับความรู้ 100%

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
<b>2. ปัญหาการติดเชื้อ HIV/โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</b>	1. ส่งเสริมค่านิยมรักเดียวใจเดียวในกลุ่มชาย/หญิงวัยทำงานในสถานประกอบการ/ชุมชน/ครอบครัว 2. ให้ความรู้ในกลุ่มวัยเจริญพันธุ์ เรื่อง Safe Sex ในสถานศึกษาและชุมชน 3. ให้ความรู้แก่ อสม. เรื่องการป้องกันการติดเชื้อในหญิงตั้งครรภ์ พร้อมทั้งการดูแลบุตร 4. ผสมผสานการให้ความรู้กับกิจกรรมอื่นๆ ในชุมชน	1. Counselling เรื่อง <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อและไม่รับเชื้อเพิ่ม</li> <li>▶ โน้มน้าวให้มาเข้าโครงการลดการแพร่เชื้อจากแม่สู่ลูก</li> <li>▶ ให้ข้อมูลเรื่องแหล่งช่วยเหลือ, แหล่งพึ่งพาเมื่อมีความเครียด</li> <li>▶ ให้คำปรึกษา เรื่องผลเสียของการทำแท้ง</li> <li>▶ เสริมความรู้เพื่อป้องกันการท้องอีกครั้ง</li> </ul> 2. การส่งต่อ	▶ ติดตามเยี่ยมบ้านโดยการพูดคุยกับบุคคลที่ผู้ป่วยให้ความไว้วางใจเพื่อหาข้อมูลและระดับประคองจิตใจให้กำลังใจผู้ป่วยเป็นระยะ ๆ

#### ▶ ตัวชี้วัด

1. หญิงมีครรภ์ที่ติดเชื้อ HIV/โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้รับการปรึกษา 100% (ในพื้นที่) และเยี่ยมบ้านอย่างน้อยปีละครั้ง
2. หญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ที่มารับบริการได้รับการปรึกษา 100%

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
<b>3. ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์</b>	1. จัดบริการ Clinic การเตรียมความพร้อมก่อนตั้งครรภ์/ในขณะตั้งครรภ์/หลังคลอด 2. ส่งต่อ 3. ให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมายใน Clinic ANC ได้แก่ 3.1 กลุ่มวัยเจริญพันธุ์ (15 - 44 ปี) 3.2 คู่รักก่อนแต่งงาน 3.3 คู่สมรสก่อนมีบุตร เช่น ให้ความรู้แก่ครอบครัว เพื่อป้องกันปัญหาไม่ให้เกิดและให้มีทักษะในการแก้ปัญหา 3.4 การแต่งงานครั้งใหม่	1. Counselling เรื่องผลดีและผลเสียของการทำแท้ง 2. ประสานองค์กรเอกชน เพื่อรองรับเด็กที่เกิดจากมารดาตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ 3. การส่งต่อ 4. การช่วยเหลือทางสังคม จิตใจสำหรับครอบครัว	► Home Visit หลังจาก Refer เพื่อการรักษาต่อเนื่อง
<b>4. ปัญหาซึมเศร้า</b>	1. ให้ความรู้แก่หญิงมีครรภ์/หลังคลอดกับสามี และบุคคลในครอบครัวเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการมีบุตร และการเตรียมตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และเศรษฐกิจภายในครอบครัว เพื่อรองรับบุตรที่จะเกิดมา โดยเฉพาะบิดาควรจะให้ความเอาใจใส่แก่มารดาหลังคลอดให้มากขึ้น 2. ค้นหาศักยภาพของบุคคลในครอบครัวเพื่อสร้างเป็นแกนนำในครอบครัว	1. แบบคัดกรอง 2. Counselling รายบุคคล และรายกลุ่ม 3. การส่งต่อ (Refer) พบแพทย์ จิตแพทย์	1. Home Visit 2. ประสานงานกับบุคคลที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมบำบัดรักษา เช่น นักจิตวิทยา, จิตแพทย์ ฯลฯ 3. ประสานความช่วยเหลือในชุมชน, สังคมเพื่อดูแลช่วยเหลือ

## การบริการสุขภาพจิตในกลุ่มอายุ 0-5 ปี

เด็กแรกเกิด - 5 ปี ควรได้รับการส่งเสริม เอาใจใส่อย่างถูกต้องจากพ่อแม่ผู้ดูแลเพื่อเด็กจะได้เติบโตอย่างมีวุฒิภาวะทางอารมณ์และการปรับตัวที่ดี โดยการส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคมอย่างเหมาะสม รวมทั้งปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตที่มีผลต่อพัฒนาการในวัยนี้ ได้แก่ ปัญหาพฤติกรรม ไม่สมวัย การปรับตัวต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม และปัญหาโรคทางจิต เป็นต้น

### สภาพปัญหาสุขภาพจิต

#### 1. มีปัญหาพฤติกรรมไม่สมวัย

- ด้านภาษา
- ด้านสุขภาพ/สังคม
- ด้านอารมณ์ เช่น ปัสสาวะรดที่นอน ดุดน้าว/กัดเล็บ

#### 2. ปัญหาเกี่ยวกับสังคมและสิ่งแวดล้อม

- การเลี้ยงดู ไม่เหมาะสม เช่น ตามใจเกินไป หรือขู่มากเกินไป ทำให้เด็กเกิดความกลัวไม่กล้าแสดงออก
- เด็กเอาแต่ใจตนเอง

- ติดพ่อแม่
- แยกตัว
- ถูกทอดทิ้ง
- ถูกล้อเลียน

#### 3. ปัญหาโรคทางจิต

- พฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง
- ออทิสติก
- ปัญญาอ่อน
- ลมชัก

#### 4. ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว

- พ่อแม่ พี่น้อง ญาติไม่ยอมรับ
- ครอบครัวใหญ่ มีพี่น้องมากดูแลไม่ทั่วถึง
- พ่อแม่แยกทางกัน อาศัยกับญาติ
- เป็นเด็กกำพร้า
- ขาดความมั่นใจตัวเอง

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
<b>1. ปัญหาพฤติกรรมไม่สมวัย</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ด้านภาษา</li> <li>▶ สังคม/สุขภาพ</li> <li>▶ อารมณ์</li> <li>▶ บั๊สสาวะรดที่นอน</li> <li>▶ ดุดนัว/กัดเล็บ</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Clinic ส่งเสริมพัฒนาการเด็กสมวัย (0-12 ปี)</li> <li>2. จัดกิจกรรมส่งเสริม EQ</li> <li>3. แบบคัดกรอง <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Autistic</li> <li>▶ EQ</li> </ul> </li> <li>4. แบบประเมิน EQ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การให้การปรึกษารายบุคคล และแบบกลุ่ม <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ผู้ดูแลเด็ก, ผู้ปกครอง</li> <li>▶ กิจกรรมการพัฒนาเด็ก</li> </ul> </li> <li>2. การส่งต่อ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ติดตามเยี่ยมบ้าน</li> <li>2. ดูแลต่อเนื่องตามแนวทางบำบัดรักษา</li> </ol>
<b>2. ปัญหาเกี่ยวกับสังคมและสิ่งแวดล้อม</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ การเลี้ยงดูไม่ถูกวิธี</li> <li>▶ เด็กเอาแต่ใจตนเอง</li> <li>▶ แยกตัว</li> <li>▶ ถูกทอดทิ้ง</li> <li>▶ ถูกล้อเลียน</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Well Baby Clinic</li> <li>2. ให้ความรู้ผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรมและการเลี้ยงดูบุตรให้ถูกวิธี</li> <li>3. ประเมินสภาพความรุนแรงของปัญหา เช่น <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ แบบคัดกรอง EQ</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Family Counselling</li> <li>2. การส่งต่อ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Family Counselling</li> <li>2. เยี่ยมบ้าน</li> <li>3. ดูแลต่อเนื่องตามแนวทางการบำบัดรักษา</li> </ol>
<b>3. ปัญหาโรคทางจิต</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ พฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง</li> <li>▶ ออทิสติก</li> <li>▶ ปัญญาอ่อน</li> <li>▶ ลมชัก</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ความรู้พ่อแม่ เตรียมตัวก่อนการมีบุตร</li> <li>2. ให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Family Counselling</li> <li>2. จัดกิจกรรมเพื่อปรับพฤติกรรม</li> <li>3. กระตุ้นพัฒนาการ</li> <li>4. การส่งต่อ (Refer)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เยี่ยมบ้าน</li> <li>2. กระตุ้นพัฒนาการต่อเนื่อง</li> </ol>
<b>4. ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ พ่อแม่ ญาติพี่น้องไม่ยอมรับ</li> <li>▶ ครอบครัวใหญ่มีพี่น้องมากดูแลไม่ทั่วถึง</li> <li>▶ พ่อแม่ แยกทางกัน</li> <li>▶ เด็กกำพร้า</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ความรู้พ่อแม่ ผู้ดูแลเรื่องการเลี้ยงดูเด็กเพื่อส่งเสริมพัฒนาการที่สมวัย</li> <li>2. จัดกิจกรรมเสริม EQ</li> <li>3. การจัดกิจกรรมส่งเสริมในครอบครัว</li> <li>4. ประสานหาแหล่งช่วยเหลือที่เหมาะสม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Family Counselling</li> <li>2. กระตุ้นพัฒนาการ</li> <li>3. การส่งต่อ (Refer)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กระตุ้นพัฒนาการต่อเนื่อง</li> <li>2. เยี่ยมบ้าน</li> </ol>

## ▶ ตัวชี้วัด

1. อัตราเด็ก 0 - 5 ปี ได้รับการคัดกรองตามเกณฑ์พัฒนาการเด็กไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
2. อัตราเด็ก 0 - 5 ปี ที่ผ่านการคัดกรองพบมีปัญหาลักษณะจิตได้รับการดูแลช่วยเหลือร้อยละ 80
3. ร้อยละ 80 ของผู้ปกครองที่ผ่านการให้ความรู้สามารถดูแลเด็กที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตได้
4. อัตราของครอบครัว ที่ได้ผ่านการรับความรู้/ความเข้าใจถึงวิธีการเลี้ยงดูเด็ก 0 - 5 ปี ได้ไม่ต่ำกว่า

ร้อยละ 60

## การบริการสุขภาพจิตในกลุ่มอายุ 6-12 ปี

เด็กในช่วงวัย 6-12 ปี หรือที่เรียกกันว่า “เด็กวัยเรียน” เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายหลายด้านที่ต้องประสบ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม สิ่งแวดล้อมรอบข้าง ซึ่งเด็กในวัยนี้ต้องการปรับตัวกับการเข้าร่วมกับสังคมใหม่ๆ เช่น กับเพื่อน และครูที่โรงเรียน จึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต หากเด็กไม่สามารถปรับตัวได้

### สภาพปัญหาสุขภาพจิต

1. ปัญหาที่เกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน
  - ▶ ไม่ไปโรงเรียน/หนีเรียน
  - ▶ ไม่สนใจเรียน/แกล้งเพื่อน
  - ▶ เรียนช้าไม่ทันเพื่อน
2. ปัญหาสุขภาพเสพติด (เกี่ยวกับสังคมและสิ่งแวดล้อม)
  - ▶ เสพ (ยา, เหล้า, บุหรี่, สารระเหย)
  - ▶ ถูกหลอกให้ค้า
3. ถูกละเมิดทางเพศ
4. ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว/อารมณ์/พฤติกรรม/เด็กถูกทอดทิ้ง
  - ▶ ครอบครัวแตกแยก
  - ▶ บุคคลอันเป็นที่พึ่ง/ที่รักเสียชีวิต
  - ▶ พ่อแม่ทำงานต่างจังหวัด
  - ▶ มีสมาชิกในครอบครัวมาก
  - ▶ ขาดความอบอุ่น
  - ▶ มีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือซึมเศร้า
  - ▶ การสื่อสารในครอบครัว

5. การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

6. ปัญหาทางจิต/เด็กด้อยโอกาส

▶ ปัญญาอ่อน

▶ Epilepsy

▶ พฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง

▶ พิการ

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
1. ปัญหาเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ให้ความรู้ครู/ผู้ปกครองเกี่ยวกับการดูแลทางด้านจิตใจ (เรื่องพฤติกรรมเด็กวัยนี้)</li><li>2. ประเมิน EQ โดย ครู/ผู้ปกครอง, เจ้าหน้าที่ PCU</li><li>3. จัด Clinic ส่งเสริมสุขภาพจิตในเด็กอายุ 6-12 ปีที่สถานบริการ PCU หรือในชุมชน</li><li>4. ประสานกับองค์กรต่างๆ เพื่อจัดกิจกรรมความรู้ให้ เช่น พัฒนาครู, ความสุขเด็กวัยนี้</li><li>5. ร่วมจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชน, ในโรงเรียน (ประสานครูอนามัย โรงเรียน มีสื่อเรื่องพัฒนาการและจัดบอร์ดที่โรงเรียนหรือชุมชน)</li><li>6. อบรมแกนนำชุมชน อบต. ครู ผู้เกี่ยวข้องในปัญหาสุขภาพจิตเด็ก</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. การให้การปรึกษาตามปัญหา</li><li>2. การดูแลที่บ้าน, เยี่ยมบ้าน</li><li>3. กลุ่มช่วยเหลือกันเอง</li><li>4. การส่งต่อ (Refer)</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. การดูแลที่บ้าน, เยี่ยมบ้าน</li><li>2. ประสานองค์กรที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การช่วยเหลือ เช่น โรงเรียน, โรงพยาบาลจิตเวช และชุมชน</li></ol>

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
<p><b>2. ปัญหายาเสพติด (ยาบ้า, บุหรี่, เหล้า, สารระเหย)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>มี Clinic ให้คำปรึกษาและส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนชุมชน</li> <li>จัดอบรม, ให้ความรู้เรื่องพัฒนาการแก่ อสม. แก่นนำชุมชนเพื่อค้นหาผู้ติดยา, ผู้ค้า</li> <li>ร่วมกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนที่โรงเรียน กระตุ้นครู, นักเรียน, แก่นนำมีกิจกรรม</li> <li>มีการคัดกรองด้านสารเสพติดโดยแก่นนำชุมชน, โรงเรียน และ เจ้าหน้าที่ PCU</li> <li>เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดในชุมชน ผ่านหอกระจายข่าวโดยกลุ่มอาสาสมัครในชุมชน, แก่นนำ อสม. เป็นต้น</li> <li>สนับสนุนโรงเรียนให้มีกิจกรรมโฮมรูม และการประชุมผู้ปกครอง</li> <li>รณรงค์เผยแพร่ความรู้ ผ่านสื่อต่างๆ แผ่นพับ, โปสเตอร์, นิทรรศการ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ให้การปรึกษาผู้ดูแล/ผู้ปกครอง</li> <li>กลุ่มช่วยเหลือกันเอง</li> <li>Peer group เพื่อช่วยเหลือ</li> <li>การส่งต่อ (Refer)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>การดูแลที่บ้าน, เยี่ยมบ้านอย่างต่อเนื่อง</li> <li>ประสานองค์กรที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การช่วยเหลือ เช่น ตำรวจ, อบต. สสจ. และโรงพยาบาลจิตเวช</li> </ol>
<p><b>3. ปัญหาการถูกละเมิดทางเพศ</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>มี Clinic ส่งเสริมสุขภาพจิต ให้การปรึกษา ที่ศูนย์สุขภาพชุมชน</li> <li>ให้ความรู้แก่นักเรียนเรื่องเพศศึกษา เพื่อเผยแพร่ความรู้ให้แก่เพื่อนๆ หรือ สังเกตแล้วบอกเล่าให้ครูได้</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ให้การปรึกษาแก่เด็ก/ผู้ปกครอง</li> <li>กลุ่มช่วยเหลือกันเอง</li> <li>การส่งต่อ (Refer)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>การดูแลที่บ้าน, เยี่ยมบ้าน</li> <li>ประสานองค์กรที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การช่วยเหลือ เช่น ตำรวจ, อบต. สสจ. โรงพยาบาลจิตเวช องค์กรเอกชน มูลนิธิต่างๆ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการสังคมสงเคราะห์</li> </ol>



ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. ประสานงานกับองค์กรต่างๆ เพื่อให้ความรู้ เช่น สสจ. โรงพยาบาลจิตเวช</li> <li>4. ค้นหาศักยภาพในครอบครัว เพื่อให้การช่วยเหลือ</li> <li>5. อบรมครู, แกนนำเยาวชน เพื่อให้สามารถคัดกรอง หรือ ฝ้าระวังเด็กที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง</li> <li>6. สนับสนุนให้โรงเรียนจัด กิจกรรมการเผยแพร่ความรู้ ทางด้านเพศศึกษาอย่างถูกต้องและความรู้เกี่ยวกับการ ป้องกันตนเองจากการถูกละเมิดทางเพศ</li> </ol>		
<b>4. ปัญหาสัมพันธภาพ ในครอบครัว</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ความรู้เรื่องครอบครัวอบอุ่น, การมีรักเดียวใจเดียว ให้แก่ อสม., แกนนำชุมชน</li> <li>2. ร่วมจัดกิจกรรมจัดบอร์ดใน โรงเรียน, และชุมชน</li> <li>3. จัด Clinic ส่งเสริมสุขภาพจิต ที่ศูนย์สุขภาพชุมชน</li> <li>4. ค้นหาศักยภาพของครอบครัว, ชุมชน เพื่อให้การดูแลที่เหมาะสม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การให้การปรึกษารายบุคคลผู้ปกครอง, ครอบครัว</li> <li>2. การส่งต่อ (Refer)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การดูแลที่บ้าน, เยี่ยมบ้าน</li> <li>2. ประสานองค์กรที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การช่วยเหลือ เช่น โรงเรียน ชุมชน, สังคมสงเคราะห์</li> </ol>
<b>5. ปัญหาการตั้งครรภ์ ไม่พึงประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัด Clinic ส่งเสริมสุขภาพ</li> <li>2. ให้ความรู้เรื่อง การดูแลการตั้งครรภ์ แก่แกนนำในชุมชน อสม.</li> <li>3. กระตุ้นการจัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อให้มีการช่วยเหลือกัน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การให้การปรึกษาผู้ดูแลเด็ก</li> <li>2. กลุ่มช่วยเหลือกันเองของผู้ดูแลเด็ก</li> <li>3. การส่งต่อ (Refer)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การดูแลที่บ้าน, เยี่ยมบ้าน</li> <li>2. ประสานองค์กรที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การช่วยเหลือ เช่น ชุมชน, โรงพยาบาลจิตเวช</li> </ol>

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
	4. ค้นหาศักยภาพของครอบครัว, ชุมชน เพื่อให้การดูแลที่เหมาะสม		
<b>6. ปัญหาโรคทางจิต</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>จัด Clinic ส่งเสริมสุขภาพจิต</li> <li>ให้ความรู้แก่แกนนำในชุมชน, ผู้ปกครอง, ผู้ดูแลเด็กและครู</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>คัดกรอง</li> <li>การให้การปรึกษาแก่ผู้ปกครอง เด็ก และครู</li> <li>การส่งต่อ (Refer)</li> <li>รณรงค์เผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อต่างๆ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>การดูแลที่บ้าน, เยี่ยมบ้าน</li> <li>ประสานองค์กรที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การช่วยเหลือ เช่น โรงเรียนชุมชน, สังคมสงเคราะห์</li> </ol>

### ▶ ตัวชี้วัด

- อัตราเด็ก 6 - 12 ปี ที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้รับการดูแลช่วยเหลือ 100%
- อัตราเด็ก 6 - 12 ปี ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ยาบ้า บุหรี่ สารระเหย ได้รับการช่วยเหลือ 100%

## การบริการสุขภาพจิต กลุ่มอายุ 13-19 ปี

กลุ่มอายุระหว่าง 13-19 ปี จัดว่าเป็นกลุ่มที่เข้าสู่ความเป็น “วัยรุ่น” ซึ่งเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่าง วัยเด็ก และวัยผู้ใหญ่ จึงมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ส่งผลกระทบต่อความคิด การกระทำ ฉะนั้นจะพบว่ามีปัญหาหลายอย่างเกิดขึ้นในวัยนี้

### สภาพปัญหาสุขภาพจิต

- ปัญหาเรื่องสารเสพติด**
  - ▶ ในชุมชน
  - ▶ ในสถานศึกษา
- ปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์/เอดส์**
  - ▶ มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
  - ▶ ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
  - ▶ สื่อลามก

### 3. ปัญหาการปรับตัวของวัยรุ่น

- ▶ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
- ▶ การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์
- ▶ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม/ค่านิยม
- ▶ ปัญหาการเรียน
- ▶ สถานประกอบการ

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
<b>1. ปัญหาเรื่องสารเสพติด</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ในชุมชน</li> <li>▶ ในสถานศึกษา</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้องค์ความรู้เกี่ยวกับ <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ เรื่องสารเสพติด และโทษ</li> <li>▶ ทักษะชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดเรื่องการเสริมสร้าง EQ ภูมิคุ้มกันทางจิต</li> </ul> </li> <li>2. การจัดกิจกรรม <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ร่วมกับองค์กร/หน่วยงานอื่นๆ เพื่อจัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์ในชุมชน สอดส่องผู้เสพผู้ค้า /ป้องกันการแพร่ยาเสพติดในชุมชน</li> <li>▶ ร่วมกับสถานศึกษา สนับสนุนให้มีกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อช่วยเป็นที่ปรึกษาตนเอง /สอดส่องดูแลป้องกันการเกิดปัญหา</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัดตั้ง คลินิกใกล้ใจเพื่อให้การปรึกษารายบุคคล ครอบครัว และกลุ่ม</li> <li>2. ให้บริการ Matrix program</li> <li>3. ร่วมกับองค์กร/หน่วยงานอื่นๆ จัดกิจกรรม <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ค่ายบำบัด</li> <li>▶ ชุมชนบำบัด</li> </ul> </li> <li>4. ประสานงานกับสถานศึกษาเพื่อให้เกิดการบำบัดอย่างต่อเนื่อง</li> </ol>	<b>ฟื้นฟู</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเยี่ยมบ้าน (Home Visit)</li> <li>2. สนับสนุนให้เข้ากลุ่ม/ชมรม ตามความสนใจ และกิจกรรมในชุมชน</li> </ol>
<b>2. ปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์/เอดส์</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร</li> <li>▶ ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์</li> <li>▶ สื่อช่วย</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้องค์ความรู้เกี่ยวกับ <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ เพศศึกษา/เอดส์</li> <li>▶ ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร</li> <li>▶ การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย (Safe sex) ยาคุมกำเนิดและผลข้างเคียงผลเสียของการทำแท้งเอง</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้การปรึกษารายบุคคล ครอบครัวและกลุ่ม</li> <li>2. จัดตั้งชมรมผู้ติดเชื้อเพื่อช่วยเหลือกันเอง</li> <li>3. ประสาน/ส่งต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น <b>สถานศึกษา</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ สนับสนุนให้มีกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเยี่ยมบ้าน (Home Visit)</li> <li>2. การดูแลสุขภาพที่บ้าน (Home health care)</li> <li>3. ประสานการช่วยเหลือกับหน่วยงานอื่นๆ</li> </ol>

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
	<p>2. ให้บริการ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ สนับสนุนอุปกรณ์การป้องกัน เช่น ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด และ ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน (Emergency pill)</li> </ul> <p>3. จัดกิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ จัดตั้งชมรมผู้ติดเชื้อเพื่อช่วยเหลือกันเอง และ สนับสนุนผู้ติดเชื้อที่มีความสามารถเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่ชุมชน</li> <li>▶ จัดตั้งกลุ่ม ชมรมตามความสนใจเพื่อสนับสนุนให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์</li> </ul> <p>4. ร่วมกับสถานศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ อบรมแกนนำนักเรียนเพื่อเป็นที่ปรึกษาตนเองในเรื่องเพศศึกษา และโรคเอดส์</li> <li>▶ จัดตั้งมุมเพื่อนใจวัยรุ่น</li> </ul> <p>5. ประสานความร่วมมือให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมป้องกันเรื่องเพศสัมพันธ์/เอดส์ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ เจ้าของหอพักสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกัน เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด ถุงยางอนามัย</li> <li>▶ ธารรงค์เพื่อป้องกันสื่อที่ไม่เหมาะสม</li> </ul>	<p>➔ หาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันในกรณีที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์</p> <p><b>สถานพยาบาล</b></p> <p>➔ ส่งต่อ ในกรณีที่ต้องการยุติการตั้งครรภ์ (อายุครรภ์ไม่เกิน 12 สัปดาห์)</p>	

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
<b>3. ปัญหาการปรับตัวของวัยรุ่น</b> ▶ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ▶ การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ▶ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม/ค่านิยม ▶ ปัญหาการเรียน	1. ให้องค์ความรู้วัยรุ่น/ครอบครัว เกี่ยวกับ ▶ การปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น (ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ) ▶ ธรรมชาติของวัยรุ่น ▶ ทักษะการแก้ไขปัญหาในภาวะวิกฤติ 2. จัดกิจกรรม ▶ ชมรม/กลุ่มตามความสนใจ เพื่อสนับสนุนการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันตลอดจนช่วยเหลือกันเองเวลามีปัญหา 3. ร่วมมือกับสถานศึกษา/ชุมชน เพื่อปลูกฝังค่านิยมที่เหมาะสมให้วัยรุ่น โดย ▶ ให้องค์ความรู้เกี่ยวกับค่านิยม คุณธรรมที่เหมาะสม ▶ ให้ครู ชุมชนทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี ▶ จัดตั้งกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน 4. ประสานกับครูแนะแนวเพื่อร่วมมือในการช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาการเรียน ผสมผสานในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน 5. สนับสนุน ส่งเสริม สถานศึกษา สถานประกอบการ และชุมชน เพื่อร่วมมือในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา	1. การให้การปรึกษารายบุคคล ครอบครัว และกลุ่ม ▶ เสริมสร้างทักษะการสื่อสารเพื่อขอความช่วยเหลือ ▶ เสริมสร้างทักษะการแก้ไขปัญหา 2. ประเมินภาวะความเครียดและภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย โดยใช้แบบประเมิน 3. การให้การปรึกษาทางโทรศัพท์ 4. การส่งต่อไปขอรับการช่วยเหลือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	1. การเยี่ยมบ้าน (Home Visit) 2. ประสานกับสถานศึกษา สถานประกอบการ และชุมชน เพื่อให้เฝ้าระวังในรายที่มีภาวะเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต

### ▶ ตัวชี้วัด

- ร้อยละ 70 ของกลุ่มวัยรุ่น ที่มีปัญหาเรื่องสารเสพติด ได้รับการช่วยเหลือ
- อัตราวัยรุ่นที่มารับบริการในปัญหาเพศสัมพันธ์เอดส์ และการปรับตัวได้รับการดูแลช่วยเหลือและให้การ

ปรึกษา

กลุ่มอายุ 20 - 44 ปี จะเริ่มตั้งแต่วัยรุ่นสาวไปจนกระทั่งผู้ใหญ่ จะเป็นวัยแห่งการทำงานสร้างฐานะ มีความรับผิดชอบ เพื่อเตรียมตัวสำหรับสร้างครอบครัว การมีลูก มีหน้าที่การงาน จะเป็นวัยที่มีความเครียดสูง เนื่องจากต้องรับภาระมาก ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย ได้แก่ ภาวะเครียดจากการทำงาน อาชีพ ครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งปัญหาทางเพศและการใช้สารเสพติด

### สภาพปัญหาสุขภาพจิต

#### 1. ปัญหาความเครียด

- เครียดจากการทำงาน/ว่างงาน
- เครียดจากภาระรับผิดชอบในครอบครัว
- เครียดจากปัญหาการเงิน

#### 2. ปัญหาครอบครัว/เพศสัมพันธ์

- การเลือกคู่ครอง
- แยกกันอยู่/หย่าร้าง
- ปัญหาของคนในครอบครัว
- การติดเชื้
- การนอกใจคู่สมรส

#### 3. ปัญหาด้านสุขภาพ/AIDS

#### 4. ปัญหายาเสพติด

- เพื่อเพิ่มสมรรถภาพการทำงาน/เพศสัมพันธ์
- ตามกลุ่มเพื่อน

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
<b>1. ปัญหาความเครียด</b>	1. ให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิตเกี่ยวกับ <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ สัญญาณเตือนภัยเรื่องความเครียด</li> <li>▶ การคลายเครียดด้วยตนเอง</li> <li>▶ สุขภาพจิตครอบครัว</li> <li>▶ การเลี้ยงดูบุตร</li> <li>▶ ยาเสพติด</li> <li>▶ โรคเอดส์ และการป้องกัน</li> </ul> 2. จัดกิจกรรมตามความสนใจ เช่น การออกกำลังกาย การร้องเพลงหรือชมรมต่างๆ เพื่อให้ชุมชนแข็งแรง เป็นต้น           3. ส่งเสริมศักยภาพบุคคลและการฝึกอาชีพ	1. การประเมินผลสภาวะสุขภาพจิตโดยใช้แบบประเมินต่างๆ เช่น <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง</li> <li>▶ แบบประเมินภาวะซึมเศร้า</li> <li>▶ แบบประเมินภาวะสุขภาพทั่วไป (GHQ)</li> <li>▶ แบบประเมินภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย</li> <li>▶ แบบประเมินคุณภาพชีวิตคู่สมรส</li> </ul> 2. การให้การปรึกษาทั้งแบบรายบุคคลและกลุ่ม           3. กิจกรรมคลายเครียด <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ฝึกการคลายเครียดด้วยตนเอง</li> <li>▶ กิจกรรมกลุ่มตามความสนใจ</li> </ul>	1. การเยี่ยมบ้าน           2. การสนับสนุนให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ           3. ประสานความร่วมมือกับองค์กรอื่นเกี่ยวกับแหล่งช่วยเหลือ และเงินทุน
<b>2. ปัญหาครอบครัว/เพศสัมพันธ์</b>	1. ให้ความรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและสัมพันธ์ภาพในครอบครัว สร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้น โดยให้ความรู้เกี่ยวกับ <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ การเสริมสร้างสุขภาพจิตครอบครัว</li> <li>▶ การเลี้ยงดูบุตร</li> <li>▶ การครองคู่/ใช้ชีวิตคู่</li> <li>▶ การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา</li> <li>▶ การแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ฯลฯ</li> </ul>	1. การให้การปรึกษา           2. การเยี่ยมบ้าน (Home Visit) เพื่อ <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ การดูแลต่อเนื่อง</li> <li>▶ การสำรวจความสัมพันธ์ในครอบครัว การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ</li> <li>▶ ความสามารถในการปรับตัวและแก้ไขปัญหา</li> </ul> 3. การส่งต่อแหล่งให้ความช่วยเหลือ	1. การเยี่ยมบ้าน           2. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้การช่วยเหลือในระดับที่ซับซ้อนและรุนแรง

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
	2. สนับสนุนกิจกรรมชุมชนเข้มแข็งตามประเพณีท้องถิ่นในเทศกาลต่างๆ เช่น <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ประกวดครอบครัวตัวอย่าง</li> <li>▶ ประกวดพ่อ/แม่ตัวอย่าง</li> </ul> 3. ประชาสัมพันธ์/รณรงค์ให้เห็นความสำคัญของครอบครัวชุมชน เช่น <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ การรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่</li> </ul>		
3. ปัญหาสุขภาพ เช่น <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ AIDS</li> <li>▶ ความพิการ</li> </ul>	1. ให้ความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับ <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ สุขภาพ/โรค/การแพร่เชื้อ</li> <li>▶ แหล่งบริการสุขภาพให้การช่วยเหลือ</li> <li>▶ การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต</li> </ul> 2. สนับสนุนให้ครอบครัวและชุมชน ได้มีส่วนร่วมในการดูแล/ช่วยเหลือผู้พิการ	1. การให้การปรึกษาทั้งแบบรายบุคคล แบบกลุ่ม และครอบครัว           2. จัดตั้งชมรมผู้ติดเชื้อ HIV เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน           3. ประสานงานและส่งต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อการดูแล/รักษาต่อเนื่อง	1. การเยี่ยมบ้าน           2. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ด้านส่งเสริม/ฝึกรวม</li> <li>▶ ทุนประกอบอาชีพ</li> <li>▶ ฟื้นฟูสมรรถภาพ</li> </ul>
4. ปัญหายาเสพติด	1. ให้ความรู้เรื่องสารเสพติด (อันตราย/ความรุนแรง/ผลกระทบ) ต่อประชาชนทั่วไป/องค์กรชุมชน/กสศ.           2. ค้นหา คัดกรอง กลุ่มเสี่ยง เพื่อหาแนวทางการช่วยเหลือส่งเสริมป้องกันและสงเคราะห์/บำบัดต่อไป           3. จัดตั้งคลินิกให้การปรึกษาเรื่องการเลิกยาเสพติด           4. ร่วมรณรงค์กับหน่วยงานอื่นๆ เช่น โรงเรียน สถานศึกษา เทศบาล อบต. ตำรวจ ฯลฯ เพื่อต่อต้านยาเสพติด	1. ให้การปรึกษา รายกลุ่ม รายบุคคลเกี่ยวกับสารเสพติดและการให้กำลังใจ           2. จัดกิจกรรมบำบัด เช่น คลินิกเลิกบุหรี่ เหล้า           3. ส่งต่อเพื่อรับการบำบัดที่ถูกต้องเหมาะสม	1. การเยี่ยมบ้าน (Home Visit) เพื่อติดตามผลการให้การปรึกษา/บำบัดและเน้นการสนับสนุนบทบาทครอบครัวที่ช่วยการบำบัดสารเสพติดให้ต่อเนื่อง           2. จัดตั้งชมรมในชุมชนเพื่อร่วมต่อต้านสารเสพติดและเฝ้าระวัง



ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
	5. กิจกรรมสัมพันธ์ เช่น ออกกำลังกาย คลายเครียด โยคะเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ให้แข็งแรงและส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์		การเกิดปัญหา 3. จัดตั้งเครือข่ายการป้องกัน การปราบปราม บำบัด การเฝ้าระวังสารเสพติดในพื้นที่

## การบริการสุขภาพจิตในกลุ่มอายุ 45 - 59 ปี (วัยทอง)

วัยทองเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนที่ลดลงส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทุกระบบ มักมีอาการร้อนวูบวาม หงุดหงิด ตกใจง่าย ใจสั่น เครียด ทำให้เกิดความวิตกกังวล และมีภาวะซึมเศร้าได้

### สภาพปัญหาสุขภาพจิต

#### 1. เศรษฐกิจ/ว่างงาน/ตกงาน

- การว่างงาน ขาดรายได้ หนี้สิน
- ความรุนแรงในครอบครัว

#### 2. ปัญหาความเสื่อมทางด้านสุขภาพกายที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต

- สายตา ผิวหนัง
- โรคทางกาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง หัวใจ และสมองเสื่อม เป็นต้น

#### 3. ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว และการหย่าร้าง

- ภาวะรับผิดชอบมาก
- การสื่อสารในครอบครัวน้อยลง

#### 4. ภาวะซึมเศร้า/เครียด

- การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย ฮอรโมน
- ภาวะเศรษฐกิจ หนี้สิน
- สูญเสียบุคคลที่รัก
- สูญเสียภาพลักษณ์

## 5. เพศสัมพันธ์

- ความไม่สอดคล้อง หรือความต้องการทางเพศระหว่างคู่สมรสไม่ตรงกัน
- การถูกละเมิดทางเพศแก่เด็ก และผู้อื่นในครอบครัว

## 6. สารเสพติด

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
1. เศรษฐกิจ/ทำงาน/ ตกงาน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประสานกับองค์กรในท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมอาชีพและจัดหางานให้กับสมาชิก</li> <li>2. จัดกลุ่มนันทนาการออกกำลังกาย/กลุ่มคลายเครียดเพื่อลดความเครียดและการแก้ไข้ปัญหา</li> </ol>	<p>▶ ให้การปรึกษารายบุคคล/กลุ่มเพื่อลดความเครียดกระตุ้นให้ผู้รับบริการมีศักยภาพในการแก้ปัญหาด้วยตนเองและให้สามารถยอมรับสภาพความเป็นจริง/ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงในการดำเนินชีวิต</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เยี่ยมบ้านเพื่อติดตามการแก้ปัญหา/การดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น</li> <li>2. สนับสนุนข้อมูลข่าวสารด้านอาชีพโดยใช้หอกระจายข่าวในหมู่บ้าน/บอร์ด/ติดประกาศในชุมชน</li> </ol>
2. ปัญหาความเสื่อม ทางด้านสุขภาพกาย ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใช้แบบประเมินปัจจัยทางสังคมจิตใจ เพื่อหาสาเหตุของภาวะความเครียดเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ไข้ปัญหา</li> <li>2. จัดกลุ่ม Self Help Group เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแก้ไข้ปัญหาที่ประสบผลสำเร็จระหว่างกัน</li> <li>3. ส่งเสริมกิจกรรมสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่องและกิจกรรมตามความสนใจเพื่อให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้การปรึกษารายบุคคลกลุ่ม เพื่อลดความเครียดจากการเจ็บป่วย</li> <li>2. การส่งต่อ (Refer) เข้าระบบเพื่อให้ได้รับการดูแลรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเยี่ยมบ้าน เพื่อให้ได้รับการดูแลสุขภาพกายและจิตอย่างต่อเนื่อง และให้ครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการดูแลและเป็นกำลังใจ</li> <li>2. ส่งเสริมการจัดตั้งกลุ่มด้านการส่งเสริมสุขภาพ เช่น ชมรมการออกกำลังกาย/อาหารสุขภาพ/สมุนไพร</li> </ol>
3. ปัญหาสัมพันธภาพ ในครอบครัว/การ หย่าร้าง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ความรู้/สร้างความตระหนักให้เข้าใจบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนเพื่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้การปรึกษารายบุคคลและกลุ่มเพื่อนลดภาวะความเครียดให้เข้าใจบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนภายในครอบครัวค้นหาศักยภาพของแต่ละคน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เยี่ยมบ้านเพื่อการติดตามดูแลอย่างต่อเนื่อง</li> <li>2. ให้ความรู้กับแกนนำสาธารณสุขครอบครัว (กสค.) และองค์กรชุมชน</li> </ol>

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. มีการคัดกรองภาวะสุขภาพที่สำคัญในกลุ่มอายุ (Health Maintenance and Synthesis card) เพื่อค้นหาภาวะเสี่ยงเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา</li> <li>3. อบรมแกนนำชุมชน เยาวชน ในการดูแลสุขภาพจิต ครอบครัว</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. การส่งต่อ (Refer) เพื่อรับการบำบัด เมื่อมีภาวะแทรกซ้อน/รุนแรง เช่น ปัญหาทางจิต</li> </ol>	<p>เกี่ยวกับบทบาทของครอบครัวและการเห็นอกเห็นใจในภาวะที่เกิดปัญหาครอบครัว</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. ช่วยจัดกิจกรรมกับชุมชนเน้นกิจกรรมด้านครอบครัวสัมพันธ์และด้านศักยภาพของครอบครัว/ชุมชนเพื่อเฝ้าระวังภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาครอบครัว</li> </ol>
<p><b>4. ภาวะซึมเศร้า/ความเครียด</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัด Clinic ส่งเสริมสุขภาพวัยทองสร้างความเข้าใจเพื่อเตรียมรับสภาวะการเข้าสู่วัยทอง</li> <li>2. ใช้แบบประเมินภาวะเครียดและซึมเศร้า เพื่อให้การปรึกษาลดภาวะความเครียดต่อไป</li> <li>3. ให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะวัยทองในกลุ่มแม่บ้าน/พ่อบ้าน/(กสค.) อสม./กลุ่มผู้ประกอบการ</li> <li>4. ให้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์กับชุมชนเพื่อลดภาวะความเครียด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้การรักษาตามอาการเพื่อลดการเปลี่ยนแปลงและความผิดปกติทางร่างกายที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต</li> <li>2. ให้การปรึกษารายบุคคล/กลุ่ม เพื่อลดภาวะความเครียดและสร้างความเข้าใจสาเหตุของการเกิดอาการ</li> <li>3. การส่งต่อ (Refer) เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเยี่ยมบ้านเพื่อช่วยเหลือและเฝ้าระวังและดูแลอย่างต่อเนื่อง</li> <li>2. ญาติ กสค. และ อสม. เฝ้าระวัง เพื่อค้นหาป้องกันช่วยเหลือ</li> <li>3. ประสานงานกับองค์กรในชุมชนที่เกี่ยวข้อง เช่น อบต. เทศบาล พัฒนาชุมชน ฯลฯ เพื่อส่งเสริมอาชีพและสร้างรายได้ใหม่ให้แก่ครอบครัว</li> <li>4. ให้ข้อมูลข่าวสารภาวะวัยทองโดยผ่านทางสื่อในหมู่บ้าน เช่น หอกระจายข่าว เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง</li> </ol>

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
<p><b>5. เพศสัมพันธ์</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา/ วยทอง/การวางแผนครอบครัว ต่อประชาชนทั่วไป/กสค./ อสม. ชุมชนต่างๆ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง อาจใช้ช่องทางต่างๆ ที่พื้นที่มีเช่น ศาลาประชาคม หอกระจายข่าว ฯลฯ หรือการจัดการอบรม นอกจากนั้นยังต้องจัดกิจกรรมดังกล่าวเข้าไปเชิงรุกสู่สถานประกอบการในพื้นที่รับผิดชอบด้วย</li> <li>2. จัดคลินิกส่งเสริมสุขภาพวัยทองในสถานบริการ เพื่อให้บริการภาวะวัยทองและให้ความรู้ทั้งชาย/หญิง เพื่อมีความรู้/เข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะวัยทองและมีความพร้อมกับการเตรียมตัวเตรียมใจของตนเองสู่วัยทองและวัยสูงอายุที่ถูกต้องเหมาะสม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กิจกรรมกลุ่ม เช่น การคลายเครียด/โยคะ/ออกกำลังกาย ฯลฯ</li> <li>2. การรักษา เช่น Hormone ยาคลายเครียด (ยาที่มีใน drug list ของ PCU)</li> <li>3. การให้การปรึกษารายบุคคล/รายกลุ่ม</li> <li>4. การส่งต่อ (Refer) สถานบริการที่มีขีดความสามารถที่สูงขึ้น</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเยี่ยมบ้าน เพื่อติดตามให้การปรึกษาและช่วยเหลือแก้ไขปัญหาอย่างต่อเนื่อง</li> <li>2. ค้นหาคำขวัญภาพของ กสค./องค์กรชุมชน เพื่อเป็นเครือข่ายแกนนำในการให้ความรู้และมีแนวทางการปฏิบัติ</li> <li>3. จัดชมรมส่งเสริมสถาบันครอบครัว/สัมพันธ์ภาพในครอบครัวในชุมชน เพื่อมีกิจกรรมต่อเนื่อง</li> </ol>
<p><b>6. สารเสพติด</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ความรู้เรื่องสารเสพติด (อันตราย /ความรุนแรง/ผลกระทบ) ต่อประชาชนทั่วไป/องค์กรชุมชน กสค.</li> <li>2. ค้นหา คัดกรอง กลุ่มเสี่ยงเพื่อหาแนวทางการช่วยเหลือส่งเสริมป้องกันและสงรักษาบำบัดต่อไป</li> <li>3. จัดตั้งคลินิกให้การปรึกษาเรื่องการเลิกยาเสพติด</li> <li>4. ร่วมรณรงค์กับหน่วยงานอื่นๆ เช่น โรงงาน สถาบันการศึกษา เทศบาล อบต.ตำรวจ ฯลฯ เพื่อต่อต้านยาเสพติด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การให้การปรึกษารายกลุ่ม/รายบุคคล เกี่ยวกับการเลิกสารเสพติด และการให้กำลังใจ</li> <li>2. จัดกิจกรรมบำบัด เช่น คลินิกเลิกบุหรี่ เหล้า</li> <li>3. ส่งต่อเพื่อรับการบำบัดที่ถูกต้องเหมาะสม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเยี่ยมบ้าน (Home Visit) เพื่อติดตามผลการให้การปรึกษา/บำบัด และเน้นสนับสนุนบทบาทครอบครัวที่ช่วยการบำบัดสารเสพติดให้ต่อเนื่อง</li> <li>2. จัดตั้งชมรมในชุมชนเพื่อร่วมต่อต้านสารเสพติด/เฝ้าระวังการเกิดปัญหา</li> </ol>

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
	5. กิจกรรมสัมพันธ์ / ออกกำลังกาย/คลายเครียด/โยคะเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง และส่งเสริมให้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์		3. จัดตั้งเครือข่าย การป้องกัน/ปราบปรามบำบัด / การเฝ้าระวังสารเสพติดในพื้นที่

### ▶ ตัวชี้วัด

- ร้อยละ 30 ในกลุ่มว่างงานได้รับการส่งเสริมอาชีพ
- มีการจัดตั้งชมรมพัฒนาอาชีพในหมู่บ้านอย่างน้อย 1 ชมรม 1 ตำบล
- ร้อยละ 30 ของผู้มีความเสี่ยงทางด้านสุขภาพกายที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม
- อัตราผู้ที่มีปัญหาครอบครัวที่มารับบริการใน PCU ได้รับการดูแลช่วยเหลือให้การปรึกษา 100%
- อัตราผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า/เครียดได้รับการดูแลช่วยเหลือให้การปรึกษา 100%
- อัตราผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า/เครียดได้รับการดูแลช่วยเหลือให้การปรึกษา 100%
- ร้อยละ 100 ของคู่สมรสที่มารับการปรึกษาได้รับความรู้และการให้การปรึกษาที่ถูกต้องเหมาะสม

## การบริการสุขภาพจิตในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป (วัยสูงอายุ)

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความเสื่อมของร่างกายอย่างชัดเจน หากไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจมาล่วงหน้าตั้งแต่วัยทอง จะทำให้ผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนไม่ทันกับสภาวะการณ์ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการว่างงาน สูญเสียอำนาจ การไม่มีรายได้ สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และภาวะการเจ็บป่วยเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระดูกและข้อ และโรคสมองเสื่อม เป็นต้น จนทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ อีกตามมา

### สภาพปัญหาสุขภาพจิต

- ภาวะเครียด ซึมเศร้า และโรคจิต เกิดจาก
  - ▶ ความเสื่อมทางร่างกาย และโรคภัยไข้เจ็บ
  - ▶ ขาดการเตรียมก่อนการเกษียณ
  - ▶ สูญเสียคนรัก คุณค่าในตนเอง
- การถูกทอดทิ้ง ไม่มีผู้ดูแล
- การติดสารเสพติด (บุหรี่ เหล้า ฯลฯ)
- เพศสัมพันธ์
  - ▶ ความไม่สอดคล้องในเรื่องเพศสัมพันธ์ระหว่างเพศชายและหญิง

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
<p>1. ภาวะเครียด/ซึมเศร้า/โรคจิต</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การให้ความรู้แก่แกนนำสุขภาพครอบครัว, อสม. เรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ/สุขภาพในวันผู้สูงอายุการอยู่ร่วมกับครอบครัวและชุมชนอย่างมีความสุข</li> <li>2. ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยสนับสนุนการจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย กลุ่มออกกำลังกายตามความสนใจของกลุ่มชมรมต่างๆ</li> <li>3. ประสานความช่วยเหลือบุคคลองค์กรในชุมชนให้เฝ้าระวังและดูแลช่วยเหลือ เช่น อสม. เพื่อนบ้าน</li> <li>4. ส่งเสริมป้องกันค้นหาปัญหาโดยดูจากแบบบันทึกใน Family Folders</li> <li>5. สนับสนุนให้มีการรวมกลุ่มอย่างไม่เป็นทางการโดยวิธีชักชวนผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรมที่สนใจร่วมกัน</li> <li>6. ส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุให้เข้าร่วมกิจกรรมตามความต้องการโดยผู้สูงอายุบางคนไม่ต้องการเข้าร่วมชมรม แต่ส่งเสริมสนับสนุนด้านกำลังทรัพย์</li> <li>7. ประเมินคัดกรองภาวะซึมเศร้าและแบบประเมินสุขภาพที่พึงประสงค์เพื่อเป็นแนวทางการช่วยเหลือและป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การให้การปรึกษาแก่ผู้สูงอายุ/ญาติ เป็นรายบุคคลกลุ่ม เพื่อลดภาวะเครียด /ซึมเศร้าที่ส่งผลก่อให้เกิดโรคจิต</li> <li>2. การจัดกลุ่มการช่วยเหลือกันเอง (self help group) ในการจัดกิจกรรมร่วมกัน โดยใช้ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุจากงานประจำและมีฐานะที่มั่นคงเป็น แกนนำในการดำเนินกิจกรรม</li> <li>3. การส่งต่อ (Refer) ในกรณีภาวะรุนแรงที่ไม่สามารถดูแลได้</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เยี่ยมบ้านโดยการแนะนำญาติ/ครอบครัวให้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเฝ้าระวังสังเกตอาการและให้การดูแลสุขภาพกายและจิตใจอย่างใกล้ชิด</li> <li>2. ส่งเสริมอาชีพ/การรวมกลุ่มในกิจกรรมที่สนใจ เช่น เข้าวัด ฟังธรรม กิจกรรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ</li> </ol>

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
<b>2. ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง</b>	1. ให้ความรู้กับผู้สูงอายุในชมรมและผู้สูงอายุที่ไปทำบุญที่วัดและที่มาใช้บริการใน PCU 2. ให้ความรู้ในการดูแลกาย/ใจกับครอบครัว 3. ให้มีเครือข่ายโดยจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เช่น กิจกรรมรณรงค์ ออกกำลังกาย ฯลฯ	1. ให้บริการปรึกษากับผู้สูงอายุที่ขาดความมั่นใจ 2. จัดชุมชนบำบัดในการช่วยเหลือดูแลกันเอง	1. จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำอย่างต่อเนื่อง 2. สร้างกิจกรรมตระหนักถึงคุณค่าตนเอง เช่น “วันพ่อแห่งชาติ” “วันผู้สูงอายุ” เป็นต้น
<b>3. ตัดสารเสพติด</b> ▶ เหล้า ▶ บุหรี่ ▶ อื่นๆ	1. ให้ความรู้เรื่องสารเสพติดเกี่ยวกับชนิด โทษ เพื่อให้ตระหนักและเข้าใจในปัญหาสิ่งเสพติด เหล้า บุหรี่ ฯลฯ 2. จัดนิทรรศการสารเสพติดในชมรมผู้สูงอายุเพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์แก่กลุ่มเสี่ยงเพิ่มขึ้น 3. รณรงค์การเลิกยาเสพติดเพื่อปลุกจิตสำนึกแก่กลุ่มติดสารเสพติดและให้คนในครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ติดสารเสพติดให้มีความตั้งใจในการเลิก 4. สนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรมต่อต้านสารเสพติดเพื่อเป็นการผลักดันกลุ่มเหล่านี้ให้มีความตั้งใจในการเลิก	1. ให้การปรึกษาปัญหาสารเสพติดเพื่อค้นหาปัญหาและหาแนวทางช่วยเหลือได้ตรงปัญหาที่แท้จริง 2. การส่งต่อ (Refer) ต่อสถานบำบัดสารเสพติดเมื่อมีปัญหาที่ไม่สามารถดูแลรักษาได้	1. เยี่ยมบ้านเพื่อติดตามและช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง 2. ส่งเสริมอาชีพโดยประสานกับองค์กรในชุมชนที่เกี่ยวข้อง เช่น อบต. เทศบาล พัฒนาการชุมชน ได้มีส่วนร่วมในการจัดทอาชีพ ในกลุ่มผู้สูงอายุ 3. จัดตั้งชมรมออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสุขภาพกายที่มีผลให้สุขภาพจิตที่ดีมีเวลาว่างกับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน 4. จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในสิ่งที่ติดต่อกัน กลุ่มสามารถช่วยเหลือการเลิกสารเสพติดได้

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
			5. ประสานองค์กรในชุมชน เช่น อสม. กสศ. เพื่อเฝ้าระวังปัญหาการติดตามสารเสพติดซ้ำ
4. เรื่องเพศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาการทางเพศที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ผู้สูงอายุทั้งชาย/หญิง ได้เข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการที่เกิดขึ้น</li> <li>2. สร้างความอบอุ่น โดยจัดกิจกรรมครอบครัวสัมพันธ์ เช่น จัดให้มีการพบปะ “ครอบครัวทรรษา” เป็นช่วงๆ</li> <li>3. ใช้แบบประเมินความเครียด</li> <li>4. จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม ทำประโยชน์ให้กับสังคมชุมชน ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้การปรึกษารายบุคคล/กลุ่ม</li> <li>2. การส่งต่อ (Refer) ในรายที่ต้องให้การปรึกษาคครอบครัว</li> <li>3. จัดกิจกรรมรณรงค์ เช่น อดสารเสพติดเพื่อเป็นการป้องกันการนำไปสู่ปัญหาทางเพศ (เหล่า บุตรี)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เยี่ยมบ้านเพื่อฟื้นฟูสุขภาพกาย - จิต</li> <li>2. เชื่อมโยงกิจกรรมสู่สถาบันศาสนา</li> <li>3. ทำกิจกรรมผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุหรือกิจกรรมในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ เช่น ชมรม <ul style="list-style-type: none"> <li>• ออกกำลังกาย</li> <li>• โยคะ</li> <li>• สมุนไพร</li> <li>• สุขภาพทางเลือก</li> <li>• อื่นๆ</li> </ul> </li> </ol>

#### ▶ ตัวชี้วัด

1. อัตราผู้สูงอายุมารับบริการที่ PCU ได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 100
2. มีจำนวนชมรม/กลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนอย่างน้อย 1 ชมรม/1 ตำบล
3. จำนวนผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งได้รับการดูแลจากคนในครอบครัวและชุมชนร้อยละ 100
4. ร้อยละ 10 ของผู้สูงอายุที่ติดสารเสพติดไม่กลับไปเสพสารเสพติดซ้ำและได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม (เฉพาะที่มีคลินิก)
5. อัตราผู้สูงอายุที่มารับบริการใน PCU เกี่ยวกับปัญหาเรื่องเพศได้รับการปรึกษา 100%