



แผนเผชิญเหตุ (Incident Action Plan)

กรณีการดูแลจิตใจประชาชน

งานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

สมยศ แสงหิ่งห้อย

หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

1. ระบบการเตรียมความพร้อม



1.1 เตรียมความรู้

- 1) อูปาทานหมู่ (Mass Hysteria)
- 2) ความเศร้าโศก/สูญเสีย (Grief)
- 3) ทักษะการปฐมพยาบาลจิตใจเบื้องต้น (PFA)
- 4) การจัดการเหตุการณ์วิกฤต

1.2 เตรียมทีมบุคลากร

- 1) ทีมสุขภาพจิต MCATT อำเภอละ 1 ทีม ประกอบด้วย
 - ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตของ รพท./รพช.
 - ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตของ รพ.สต.
 - ประชาชนจิตอาสา *
 - ยุว MCATT TO BE NUMBER ONE *
- 2) จิตแพทย์
- 3) หน่วยกู้ชีพ
- 4) พยาบาลห้องฉุกเฉิน ER/IPD
- 5) หน่วยปฐมพยาบาล

1.3 เตรียมอุปกรณ์เครื่องมือ

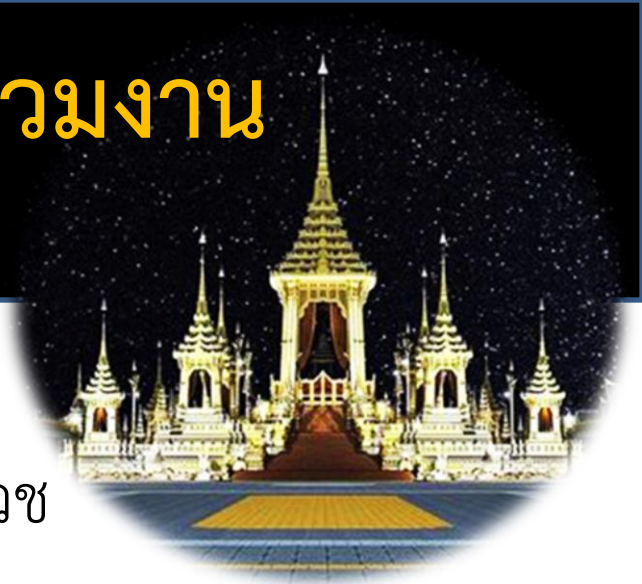
- 1) ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น เช่น แอมโมเนีย ผ้าเย็น น้ำดื่ม ลูกอม ยาดม ยาหม่อง พัด น้ำหวาน น้ำตาลทราย ถุงมือ สำลี ทิชชู
- 2) อุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น เครื่องวัดความดัน เพลสนามรถเข็น
- 3) เอกสารความรู้/แผ่นพับการดูแลจิตใจความรู้สุขภาพจิต / แบบประเมินST-5 และ ๒Q และDS๘
- 4) อุปกรณ์สื่อสาร วิทยุสื่อสาร / โทรโข่ง/นกหวีด
- 5) ของใช้ส่วนตัว ร่ม หมวก เสื้อกันฝน

1.4 เตรียมสถานที่ในการตั้งหน่วย

- 1) อำเภอเมืองอ่างทอง บริเวณหน้าศาลากลางจังหวัด
อ่างทอง
- 2) อำเภออื่นๆ บริเวณจัดพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ
โดยเตรียมจัดสถานที่/ห้องและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับ
ในการแยกผู้ป่วยที่เป็นตัวเหนี่ยวนำ
*** สำรองห้องว่าง 1 ห้อง**

1.5 เตรียมระบบการรายงานผู้บริหารตามลำดับชั้นจนกว่า สถานการณ์จะปกติ

2. การคัดกรองประชาชนที่มาร่วมงาน



2.1 ค้นหากลุ่มผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้ป่วยจิตเวช
ผู้สูงอายุ บุคคลที่ไปสนามหลวงบ่อยๆ

2.2 คัดกรองภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้า และภาวะ
สูญเสียในกลุ่มประชาชน

3. การปฐมพยาบาลทางจิตใจ และการ ให้ความช่วยเหลือกรณีเกิดอุบัติการณ์



3.1 แผนการปฐมพยาบาลทางจิตใจ 1 ใช้สำหรับกรณีทั่วไป

ทีม MCATT และ จิตอาสา ออกให้บริการประชาชนทั่วไปที่มา
ร่วมงาน โดยใช้หลักการ 3 ส คือ

- สอดส่องมองหา
- ใส่ใจรับฟัง
- ส่งต่อเชื่อมโยง

สอดคล้อง มองหา

สังเกตอาการคนที่มีปฏิกิริยาทางจิตใจ เศร้าโศก ร้องไห้ เสียใจ
ให้สร้างสัมพันธภาพในลักษณะกลมกลืนเป็นกันเอง โดยการเข้าไปทักทาย
พูดคุยอย่างเป็นมิตร เพื่อสร้างความไว้วางใจ และถามถึงความต้องการ
ช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน

ใส่ใจรับฟัง

เมื่อเจอคนที่แสดงอารมณ์สูญเสียให้เข้าไปทักทายพูดคุย
พร้อมทั้งรับฟังสิ่งที่เขาระบายด้วยความสนใจ ไม่เร่งรีบ สบตาและสัมผัสด้วยความ
อ่อนโยน เพื่อแสดงความเข้าใจ เห็นใจ และใช้ภาษากายเช่นการสัมผัส
เพื่อย้ำว่าเรากำลังสนใจฟังเค้าอยู่เพื่อช่วยให้คนที่มีอารมณ์โศกเศร้าได้ระบาย
คลี่คลายความทุกข์ในใจออกมา

ส่งต่อ เชื่อมโยง

พูดคุยถามความต้องการ ความกังวลใจ และสนับสนุนความต้องการเบื้องต้น
เท่าที่สามารถทำได้ หากพบผู้ที่มีอารมณ์เศร้ารุนแรง ให้ประสานส่งเจ้าหน้าที่
ด้านการแพทย์และสาธารณสุข

คำแนะนำในการดูแลจิตใจประชาชน

1. ให้ประชาชนแสดงความรู้สึกของตนเองได้เต็มที่ ผ่านพิธีกรรมทั้งของรัฐ ทุกศาสนาและชุมชน เช่น มีส่วนร่วมใน พระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพฯ กิจกรรมไว้อาลัย สวดมนต์และพิธีกรรมของแต่ละศาสนารวมทั้งการเขียนความรู้สึก การเล่าเรื่องความประทับใจที่มีต่อพระราชกรณียกิจของในหลวง
2. มีส่วนร่วมในการทำสิ่งที่ดีงามให้กับพระองค์ ตั้งใจ ตั้งสติ หมั่นทำกิจกรรมที่เป็นสาธารณกุศล เช่น การเป็น จิตอาสาช่วยในด้านต่างๆ การทำดอกไม้จันทน์ การร่วมทำบุญบริจาคหรือกิจกรรมอื่นๆ
3. ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมกับครอบครัวให้เป็นประโยชน์ ไม่อยู่คนเดียว ช่วยกันดูแลคนใกล้ชิด ปลอดภัย
4. ร่วมกันสืบทอดปณิธานของในหลวง เช่น แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง การบริหารจัดการน้ำ โครงการในพระราชดำริต่าง ๆ
5. ติดตามข่าวสารจากทางราชการเป็นระยะๆ โดยเฉพาะพระราชกรณียกิจของพระองค์ท่านเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ และความภาคภูมิใจแต่ตนเองและครอบครัว
6. หมั่นออกกำลังกาย พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้พัก

หากเรามีความทุกข์ใจ มีอุปสรรคต่างๆในชีวิตหรือการดำเนินชีวิต ก็ขอให้มองไปที่รูปของพระองค์ เสมือนพระองค์ท่านยังคอยเป็นกำลังใจให้พวกเราประชาชนชาวไทย ได้ฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ให้พร้อมต่อสู้สำหรับการดำเนินชีวิตต่อไป ตั้ง ๘ สถิตในดวงใจนิรันดร์

สิ่งที่ควรทำ (DO)

- ➡ นำเสียงเป็นมิตร อบอุน จริงใจ
- ➡ ฟังอย่างตั้งใจและอดทนแม้จะเป็นเรื่องซ้ำๆ
- ➡ ยอมรับอารมณ์เศร้าของผู้มาร่วมงาน
- ➡ ให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม ตรงความต้องการ

สิ่งที่ไม่ควรทำ (DON'T)

- ➡ ใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสม พูดโอ้อวด
- ➡ ซักถามมากเกินไป หรือสื่อสารทางลบ
- ➡ มีอารมณ์ร่วมไปด้วย เช่น ร้องไห้
- ➡ ให้คำสัญญาต่างๆที่ไม่แน่ใจว่าจะทำได้
- ➡ ตัดสินว่าผู้รับการช่วยเหลือมีปัญหาทางจิต
- ➡ แยกผู้รับการช่วยเหลือออกจากสมาชิกครอบครัว
- ➡ เข้าจัดการกับผู้ที่มีพฤติกรรม/อารมณ์ไม่ปกติ ด้วยตนเอง

3.2 แผนการปฐมพยาบาลทางจิตใจ 2

ใช้สำหรับกรณีมีอุปาทานหมู่ / โศกเศร้าหมู่

- 1) แยกผู้ป่วยคนแรกที่เกิดอาการ หรือ “คนเหนียวน้ำ ”
ออกจากกลุ่มเพื่อน

เพื่อลดการกระตุ้นให้เกิดอาการในบุคคลคนอื่น ๆ เพื่อทำการรักษา
ด้วยการตรวจวิเคราะห์ร่างกาย ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย

- 2) จัดสิ่งแวดล้อมให้สงบ ผ่อนคลาย ลดสิ่งกระตุ้น

ผู้ที่ให้การช่วยเหลือไม่ควรมีมากเกินไป ซึ่งอาจเป็นการสร้างบรรยากาศให้
อลหม่าน วุ่นวาย

3) ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

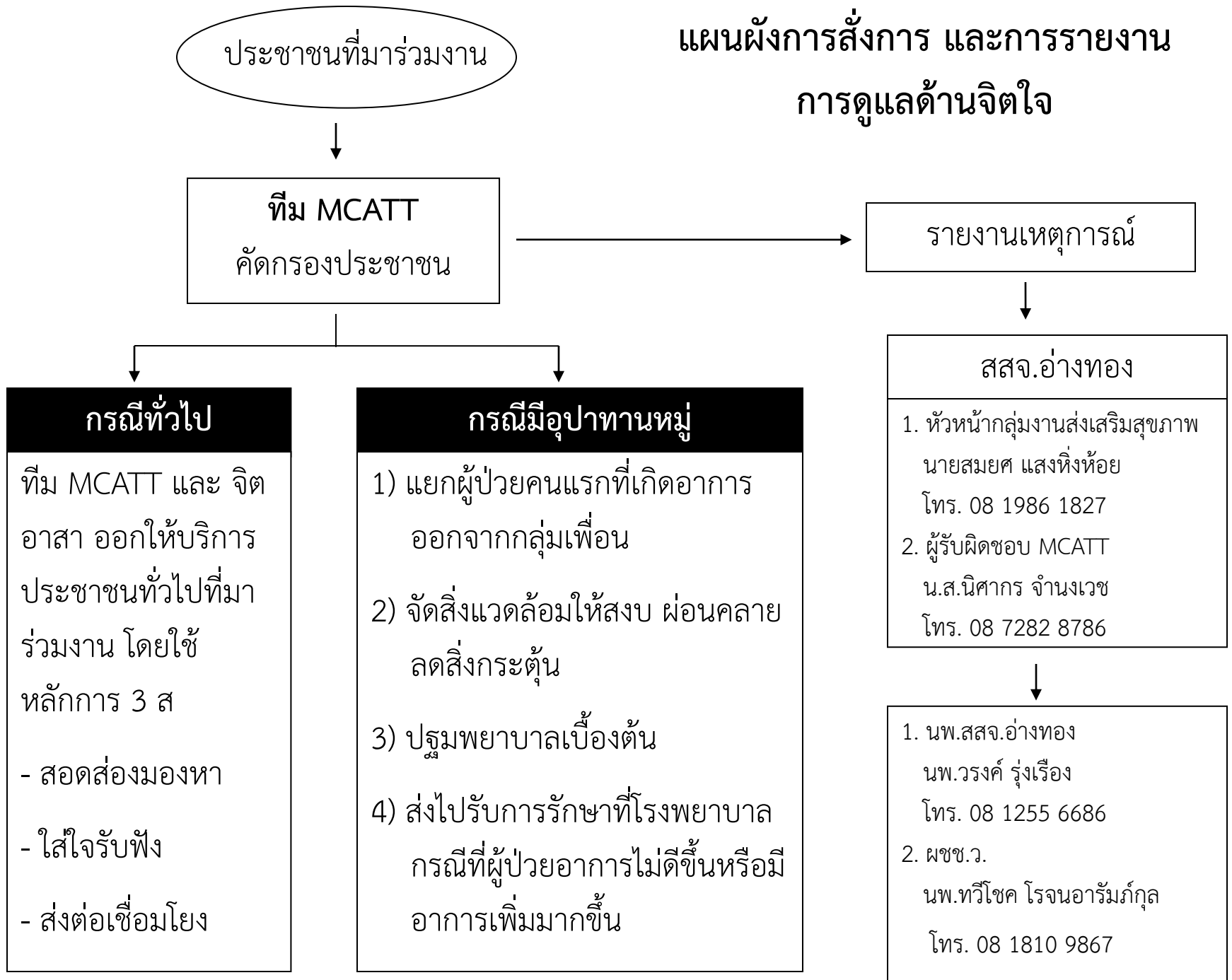
ในรายที่มีอาการหายใจหอบลึกพร้อมกับอาการมือเท้า เกร็ง หรือ กลุ่มอาการหายใจเกิน (Hyperventilation syndromes) ควรให้การดูแลดังนี้

- สำคัญชุบแอมโมเนียจ่อที่จมูกผู้ป่วยประมาณ 10 -15 นาที กลิ่นของแอมโมเนียจะทำให้ผู้ป่วยกลับหายใจ หรือ อาจใช้ถุงพลาสติก หรือกระดาษเจาะรูตรงปลายไว้ประมาณ 0.5 - 1 เซนติเมตร แล้วเอาปากถุงครอบตรงปาก และ จมูกของผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยหายใจในถุงหรือกระดาษนาน 10 -15 นาที พร้อมกับให้ผู้ป่วยหายใจลึกๆ ช้าๆ เพื่อให้ ร่างกายนำเอาก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์กลับคืนสู่กระแสเลือด จะช่วยให้เลือดลดความเป็นด่างลง และแคลเซียมใน เลือดกลับสู่ระดับปกติซึ่งจะทำให้มือเท้าหายเกร็งในที่สุด

- ปลอดภัยและให้กำลังใจผู้ป่วยด้วยท่าทีที่สงบ เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลาย ทั้งนี้ไม่ควรเอาใจหรือตามใจจนเกินไป เพราะจะเป็นการส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมถดถอยเรียกร้องความสนใจเพิ่มมากขึ้นได้โดยเฉพาะในรายที่มีประวัติของภาวะหายใจเกินซ้ำๆ

- กรณีที่ผู้ป่วยอาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการเพิ่มมากขึ้น ควรนำส่งไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล

แผนผังการสั่งการ และการรายงาน การดูแลด้านจิตใจ



ผู้ติดต่อประสานงาน

หน่วยงาน	ผู้รับผิดชอบ	เบอร์โทรศัพท์
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด อ่างทอง	นายสมยศ แสงหิ่งห้อย	08 1986 1827
	น.ส.นิตากร จำนงค์เวช	08 7282 8786
โรงพยาบาลอ่างทอง	พ.ญ.ยศพิมล จรัสวิมล	08 9135 9635
	นางพัชรี ผลโชค	08 1778 9385
โรงพยาบาลวิเศษชัยชาญ	นางบังอร ผ่องโต	08 9137 7796
โรงพยาบาลโพธิ์ทอง	นายสุรชัย สิ้นธวาชีวะ	08 1741 7545
โรงพยาบาลป่าโมก	นางสมถวิล สิ้นธประสิทธิ์	08 1804 2819
โรงพยาบาลแสวงหา	นางพะเยีย แสงศร	08 1293 7975
โรงพยาบาลไชโย	นางสุนีย์ ประเสริฐศรี	09 6510 8468
โรงพยาบาลสามโก้	นางสุชาดา ตันตีสุวิวงศ์	08 9663 3092