



ที่ พร ๐๐๒๓.๓/ว ๑๙๑

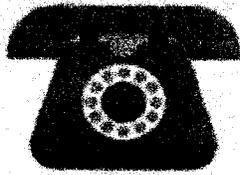
ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่
และสำนักงานเทศบาลเมืองแพร่

ด้วยศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑ แจ้งว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทั่วประเทศ และหลายจังหวัดอยู่ระหว่างการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมการแพร่กระจายเชื้อ ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้รับบทบาทหน้าที่ในการดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต แก่บุคลากรทางการแพทย์ที่ให้บริการผู้ป่วย รวมถึงประชาชนทั่วไปที่เผชิญกับภาวะการระบาดของเชื้อไวรัส

เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์ที่ให้บริการผู้ป่วย และประชาชนทั่วไปได้มีช่องทางในการขอรับการศึกษากรณีพบความเครียด วิตกกังวล สามารถเข้าถึงช่องทางการประเมินภาวะทางสุขภาพจิตได้ง่าย และมีความรู้ในการดูแลสุขภาพจิต รวมทั้งสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง จึงประชาสัมพันธ์ช่องทางการให้บริการปรึกษา การประเมินสุขภาพจิต และความรู้การดูแลสุขภาพจิต ในช่วงสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด
กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น
โทร. ๐-๕๕๕๓-๔๑๑๙ ต่อ ๓๐๖
ผู้ประสาน นางวิมลรัตน์ สุทธิดี



เบอร์โทรสายด่วน(Hotline) หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต



"กรมสุขภาพจิต
ยอดดูแลจิตใจ
พี่น้องชาวสาธารณสุข"

รพ. เทียนटीภูมิ วงศ์รังจิต
อธิบดีกรมสุขภาพจิต

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 เพิ่มการให้คำปรึกษาทางจิตใจทางโทรศัพท์

สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข

ในสถานการณ์ COVID-19
โทร 089-2356158
089-2356160

สว.สวนปรุง
โทร. 094-6317373

สถานีนันทนาการเด็กราชชนนีศรีสังข์
โทร. 053-908300-4 ต่อ 73136 73116

รพ.จิตเวชนครสวรรค์ราชชนนีศรีสังข์
โทร. 056-219444

รพ.จิตเวชนครราชสีมาราชชนนีศรีสังข์
โทร. 044-233999 ต่อ 65303

สถาบันจิตเวชทางไกลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ
โทร. 082-9631371

รพ.ศรีสะเกษ โทร. 063-6322258

สถานีนันทนาการทุกข โทร. 096-9739128

สถานีนันทนาการวัดเด็กและวัยรุ่นราชชนนีศรีสังข์
โทร. 089-3256160, 089-3256158

สถานีนันทนาการราชชนนีศรีสังข์
โทร. 02-4416100 ต่อ 58214 (สำหรับแม่-ยาย)
02-4416100 ต่อ 58268 (สำหรับคุณยาย-พี่สาว)

รพ.สวนสุนันทา
โทร. 077-916524

สถานีนันทนาการวัดเด็กและวัยรุ่นศาลาใต้
โทร. 077-332172

รพ.จิตเวชพิษณุโลก
โทร. 055-002050-3

รพ.จิตเวชขอนแก่นราชชนนีศรีสังข์
โทร. 042-809102 042-539037

รพ.จิตเวชนครพนมราชชนนีศรีสังข์
โทร. 042-539022

รพ.จิตเวชขอนแก่นกษัตริย์ราชชนนีศรีสังข์
โทร. 043-247151

รพ.พระศรีมหาโพธิ์
โทร. 081-7258886

รพ.จิตเวชสระแก้วราชชนนีศรีสังข์
โทร. 037-262984

รพ.ศูนย์ประสาทโศกวิทยบัณฑิต
โทร. 081-4509832

กรมควบคุมโรค
โทร. 1422
(รับสายโดยเจ้าหน้าที่กรมสุขภาพจิต)

รพ.จิตเวชสงขลาราชนนีศรีสังข์
โทร. 074-317400 061-1722659
บุคลากรทางการแพทย์ที่สนใจ โทร. 089-8760115



สายด่วนสุขภาพจิต
1323



เบอร์โทรสายด่วน(Hotline) หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
Ministry of Health



"กรมสุขภาพจิต
ขอบคุณใจ
พี่น้องชาวสาธารณสุข"

นพ. เคียรติภูมิ วงศ์วิจิตร
อธิบดีกรมสุขภาพจิต

สายด่วนสุขภาพจิต 1323 เพิ่มการให้คำปรึกษาทางจิตใจทางโทรศัพท์

สำหรับบุคลากรการแพทย์และสาธารณสุข

ในสถานการณ์ COVID-19

โทร. 089-3256158

089-3256160



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
ในเวลาราชการ
โทร. 080-1910353

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3
ในเวลาราชการ
โทร. 081-6809979

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9
ในเวลาราชการ
โทร. 081-3403734

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4
ในเวลาราชการ
โทร. 081-9895043

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13
ในเวลาราชการ
โทร. 089-3256163

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
ในเวลาราชการ
โทร. 092-3691945

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11
ในเวลาราชการ
โทร. 081-4152421

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2
ในเวลาราชการ
โทร. 082-2234457

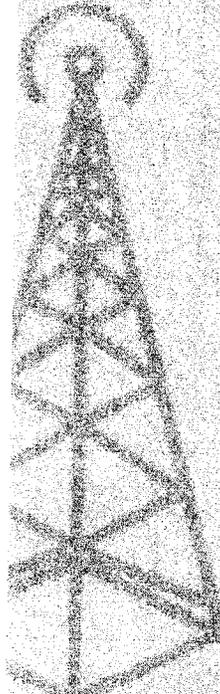
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8
ในเวลาราชการ โทร. 042-111412
นอกเวลาราชการ โทร. 099-8945057

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
ในเวลาราชการ
โทร. 043-424739

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
ในเวลาราชการ
โทร. 081-6609624

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6
ในเวลาราชการ
โทร. 081-1749830

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
ภาษาไทย โทร. 086-4884542
ภาษาไทย/มลายู โทร. 086-4884544



สายด่วนสุขภาพจิต
1323



เปิดบริการ 24 ชม. ทุกวัน



"ตระหนัก ไม่ตระหนก"

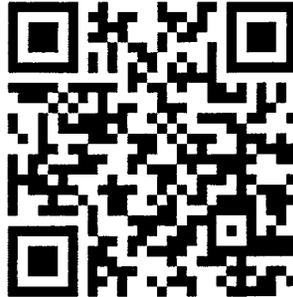


กรมสุขภาพจิต

ช่องทางการประเมินภาวะทางสุขภาพจิต

ท่านสามารถประเมินภาวะทางสุขภาพจิต ได้จากช่องทางต่อไปนี้

<http://www.mhc01.net/covid/home.php>



แบบประเมินภาวะทางสุขภาพจิต ดังนี้

แบบคัดกรองความกังวลต่อไวรัส COVID – 19

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย / ให้ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในช่วงปัจจุบัน

1. ท่านรู้สึกกังวล ไม่สบายใจกับการที่ต้องออกไปนอกบ้าน

ไม่กังวล

กังวลบ้างเล็กน้อย

กังวลมาก

(1 คะแนน)

(2 คะแนน)

(3 คะแนน)

2. ท่านรู้สึกกังวลกับการเตรียมตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) เช่น กักตุนอาหาร, หน้ากาก เป็นต้น

ไม่กังวล

กังวลบ้างเล็กน้อย

กังวลมาก

(1 คะแนน)

(2 คะแนน)

(3 คะแนน)

3. ท่านนอนไม่หลับ/หรือมีปัญหาการนอน เพราะคิดเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19)

ไม่มีอาการ

มีบ้าง

เป็นประจำ

(1 คะแนน)

(2 คะแนน)

(3 คะแนน)

4. ท่านคิดว่า เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน

ไม่กระทบ

(1 คะแนน)

กระทบบ้างเล็กน้อย

(2 คะแนน)

กระทบอย่างมาก

(3 คะแนน)

5. ท่านคิดว่าท่านมีโอกาสติด เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) มากเพียงใด

โอกาสติดน้อย

(1 คะแนน)

โอกาสติดปานกลาง

(2 คะแนน)

โอกาสติดสูง

(3 คะแนน)

การแปลผล

5 – 6 คะแนน

มีความกังวลในระดับต่ำ

7 – 11 คะแนน

มีความกังวลในระดับปานกลาง

12 คะแนนขึ้นไป มีความกังวลในระดับสูง

แบบประเมินภาวะหมดไฟ (Burn Out)

	แทบไม่มี (0 คะแนน)	เป็นบางครั้ง (1 คะแนน)	บ่อยครั้ง (2 คะแนน)	เป็นประจำ (3 คะแนน)
ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านมีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกหมดพลัง หมดหวัง สูญเสียพลังงานทางใจหรือไม่				

ถ้ามี ตั้งแต่ 2 คะแนนขึ้นไปถือว่า มีแนวโน้มภาวะหมดไฟ

แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้

ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0 - 3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 - 4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				
คะแนนรวม					

การแปลผล

คะแนน 0 - 4 เครียดน้อย

คะแนน 5 - 7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8 - 9 เครียดมาก

คะแนน 10 - 15 เครียดมากที่สุด

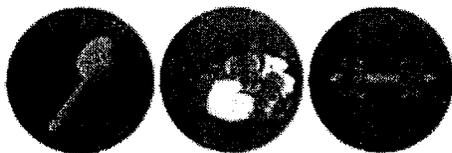


3 ไม่

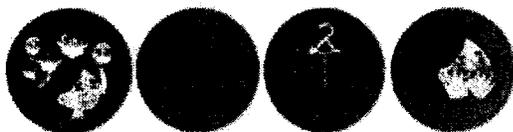


3 ต้อง

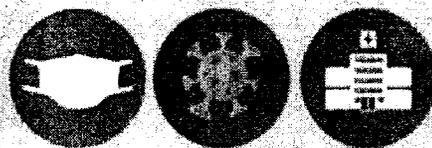
ไม่นำเชื้อเข้าตัว
รักษาอนามัยส่วนตัว
กินของร้อน ช้อนของฉับ
หมั่นล้างมือ ออกกำลังกาย



ไม่นำเชื้อเข้าบ้าน
บ้านต้องปลอดเชื้อ
คนในบ้านสำคัญ เมื่อออกจากบ้าน
ควรสวมเสื้อคลุม ใส่หน้ากากอนามัย
เมื่อไปที่แออัด ก่อนเข้าบ้านแขวนเสื้อ
นอกบ้าน ถอดรองเท้า ล้างมือ
ล้างหน้าให้สะอาด แล้วเข้าบ้าน



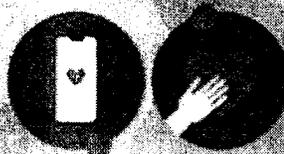
ไม่นำเชื้อไปสู่ผู้อื่น
กรณีมีเชื้อติดตัว ให้กักตัวเอง
แยกตัวเอง ไม่ไปที่สาธารณะ
ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาดเสมอ
ใช้ของใช้ส่วนตัวไม่ปะปนผู้อื่น
มีดียงยะต่างหาก กินอาหารแยกสำหรับ



ต้องปฏิบัติตาม ร่วมมือ
ตามมาตรการของรัฐ และ
การควบคุมโรคอย่างเคร่งครัด



ต้องติดตามข่าวสาร
จากแหล่งที่เชื่อถือได้ หรือ
จากรัฐ



ต้องติดต่อสื่อสาร
ส่งต่อข่าวดีให้กำลังใจกับ
ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

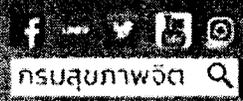


พวกเราต้องร่วมมือร่วมใจ

อึด อึด สู้อึด
ศึกไวรัสครั้งนี้



“ตระหนัก ไม่ตระหนก”

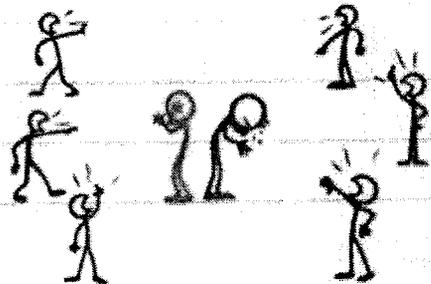




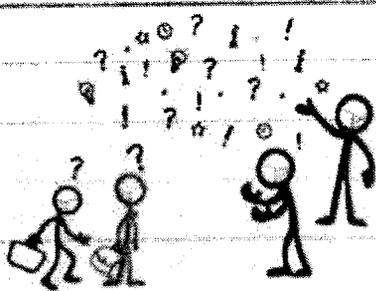
ลดการติดต่อรายผู้สัมผัส หรือคิดเชื้อ COVID-19

อย่าเหมารวม

1 ไม่แย่งแยกหรือรังเกียจเชื้อชาติ
ผู้คนที่มาจากประเทศที่ประสบวิกฤติ



2



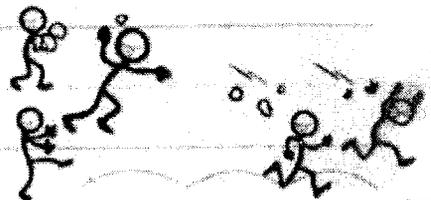
เห็นใจผู้คนที่ขอลี้ภัยประเทศบ้านเกิด เพราะความกลัว ความ
เคียดแค้นจากการไม่มีงาน อาหาร ไม่เพียงพอและการเข้า
ถึงบริการทางการแพทย์ในบางประเทศเข้าถึงได้ยากร่วมกับ
มีค่ารักษาพยาบาลที่สูงมาก

เห็นใจ

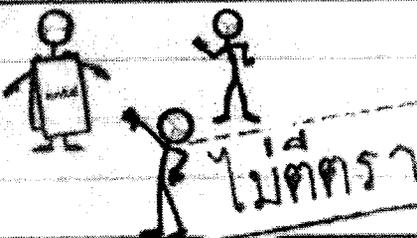
3

ไม่รังแก

ปฏิบัติกับบุคคลเหล่านี้ด้วยความ
เมตตา เห็นใจกัน ไม่รังแก ไม่ทำร้ายร่างกาย



4

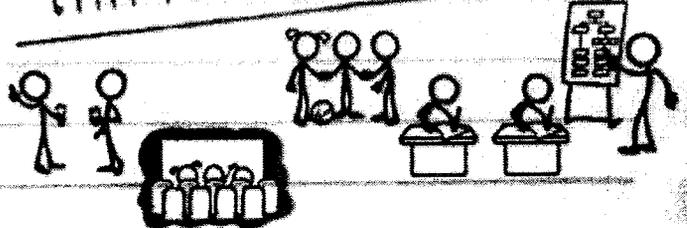


อย่าตีตราว่าเป็นตัวแพร่เชื้อ
ผู้ติดเชื้อหลายๆ คนไม่รู้ตัวว่าตนมีเชื้อแล้ว ไปในที่ต่างๆ
การสอบสวนโรคว่าไปสถานที่ไหนบ้าง เป็นไปเพื่อจำกัด
วงการระบาด

5

เมื่อผู้ป่วยหายขาดจากความเจ็บป่วย
ควรให้เค้าได้ใช้ชีวิตอย่างที่เคยเป็น
ทั้งเรื่องการจ้างงาน การดำเนินชีวิต
ในชุมชนและสังคม

ได้ค่าเป็นชีวิตตามเดิม



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422



"ตระหนัก ไม่ตระหนก"



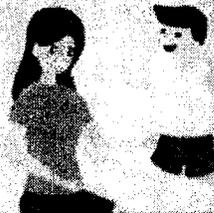
กรมสุขภาพจิต

วิธีดูแลใจเด็ก ๆ ในช่วงไวรัสโควิด19 ระบาด



สังเกตและรับฟัง

สังเกตเด็ก ๆ ว่ามีอาการหวัด
จาม กัดเล็บ เศร้าหรือไม่?
เปิดโอกาสให้ระบายความรู้สึกผ่านการเล่น
การวาดภาพ เพื่อช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย



ดูแลอย่างใกล้ชิด

พ่อแม่/ผู้ดูแลควรอยู่ใกล้ชิดเด็ก ๆ
ถ้าถูกกักตัวควรติดต่อเด็ก ๆ อย่าง
สม่ำเสมอผ่านโทรศัพท์ วิดีโอคอล
หรือโซเชียลมีเดีย



ทำกิจกรรมร่วมกัน

ควรให้เด็ก ๆ ได้ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ
เช่น เล่นของเล่น เล่นกีฬา ดูหนัง ร้องเพลง
ทำอาหารทำความสะอาดบ้าน
หรือกิจกรรมอื่นร่วมกับพ่อแม่/ผู้ดูแล



จัดการอารมณ์ตนเอง

พ่อแม่/ผู้ดูแลต้องมีวิธีจัดการอารมณ์ตนเอง
ที่เหมาะสม รวมทั้งพูดกับเด็ก ๆ อย่างจริงใจ
เหมาะสมกับวัย เพราะเด็กจะเรียนรู้อารมณ์
และพฤติกรรมจากผู้ใหญ่

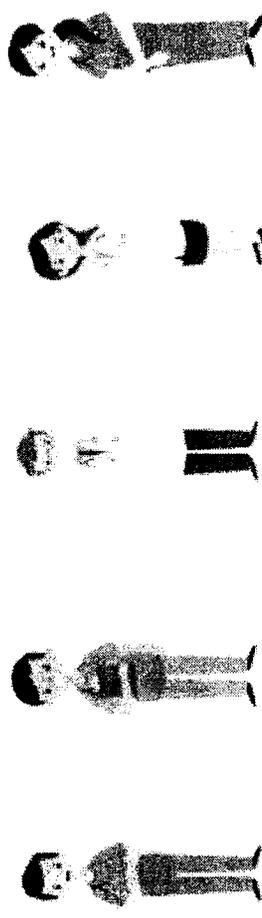


“ตระหนัก ไม่ตระหนก”

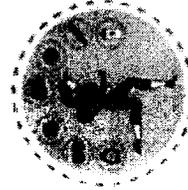


กรมสุขภาพจิต

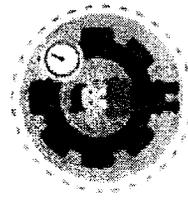
แนวทางการเสริมสร้างกำลังใจ ให้บุคลากรทางการแพทย์ S H O E S



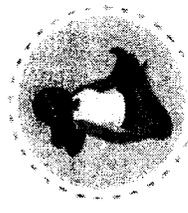
Supportive relationships
การสนับสนุนสัมพันธ์ภาพที่ดี
ระหว่างบุคลากรใกล้ชิด
ผู้ร่วมงาน เพื่อ



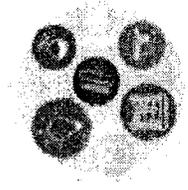
Healthy coping strategies
วิธีการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง
โดยการฝึกฝน บอนเสริมอย่างเหมาะสม
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
และดูแลสุขภาพสะอาด สุขอนามัย



Optimism
มองโลกในแง่ดี มีความคิด
ที่ยืดหยุ่น มีความเชื่อว่า
สถานการณ์จะดีขึ้น ด้วยความ
ร่วมมือจากทุกภาคส่วน



Emotional awareness
ใส่ใจสำรวจอารมณ์และจิตใจ
ของตนเองและเพื่อนร่วมงานที่อยู่ใกล้ชิด
เป็นอย่างดี เครียด หากโอกาสรับทุกข์
กับบุคคลใกล้ชิดที่เราไว้วางใจได้



Skill for living
วิธีการดูแลและใช้ชีวิต
อย่างปลอดภัย ด้วยข้อมูล
ที่น่าเชื่อถือ

"เราจะก้าวเดินผ่านวิกฤตด้วยกัน"



"ตระหนัก ไม่ตระหนักร"



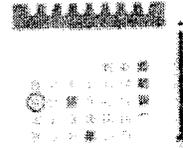
Social distancing



4 วิธี สุขภาพจิตดีทั้งองค์กร



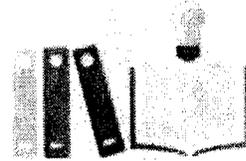
ป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
ดูแลใส่ใจบุคลากรเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
เช่น วิตกกังวล ตื่นตระหนก เครียด
ด้วยการสังเกต พูดคุย ซักถาม
ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน



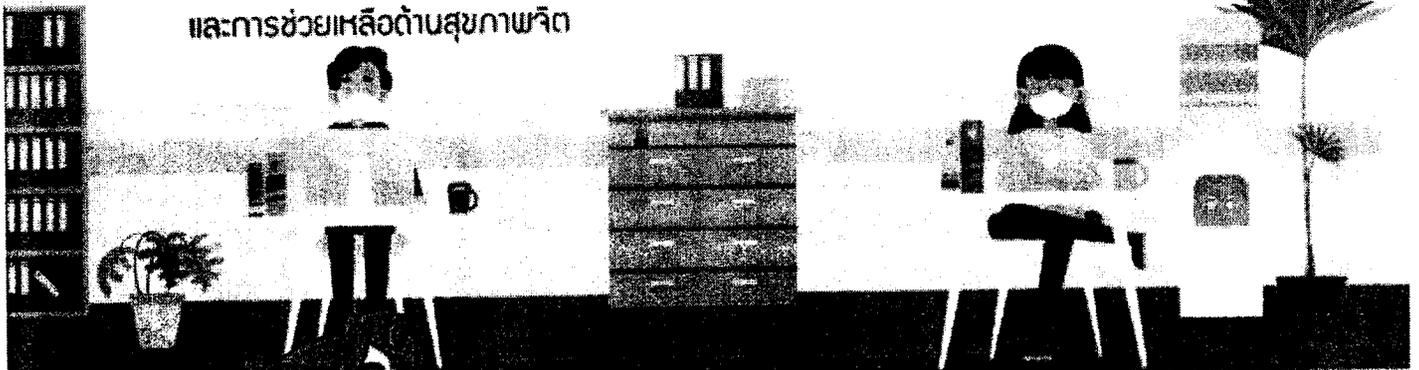
บริหารจัดการงาน
เพื่อลดความเครียด และเพิ่มความปลอดภัย
ในการทำงาน โดยใช้ระบบจับคู่กันทำงาน กระจายงาน
ใช้ตารางงานที่ยืดหยุ่น สนับสนุนให้มีช่วงเวลาพัก
เน้นการสื่อสารที่กันเหตุการณ์
ถูกต้อง และมีคุณภาพ



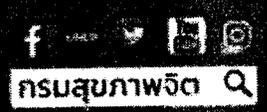
กำหนดแนวทาง
ช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต
มีบริการด้านสุขภาพจิตแก่บุคลากรในองค์กร
เช่น สายด่วนให้คำปรึกษา มีบุคลากรและ
สถานที่ให้คำปรึกษา โดยอำนวยความสะดวกต่าง ๆ
และไม่ถือเป็นเวลา เพื่อให้ได้รับบริการ
และการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต



สนับสนุนความรู้
ให้ความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลทางใจ
แก่บุคลากรในองค์กร
เพื่อให้บุคลากรสามารถดูแลตนเองและผู้อื่นได้



“ตระหนัก ไม่ตระหนก”





3ส.

ช่วยคนใกล้ตัว... ดูข่าว ไม่เครียด



สอดส่องมองหา

Look

ค้นหาผู้ที่เครียด
กินไม่ได้นอนไม่หลับ
โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง



ผู้สูงอายุ



ผู้พิการ



ผู้เจ็บป่วยเรื้อรัง



ผู้ป่วยจิตเวช



ใส่ใจรับฟัง

Listen

มีสติรับฟังอย่างตั้งใจ
รวมทั้งใช้ภาษากาย
เช่น จับมือ โอบกอด



เพื่อช่วยให้ผู้ที่กำลังเครียด
ได้บอกเล่าอารมณ์
ความรู้สึก
คลายความทุกข์ในใจ

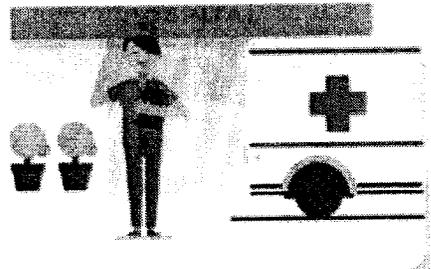


ส่งต่อเชื่อมโยง

Link

ให้ความช่วยเหลือ
ตามความจำเป็น หาก
ไม่ดีขึ้น เช่น ควบคุม
อารมณ์ตัวเองไม่ได้

เครียดรุนแรง
มีความคิดฆ่าตัวตาย
ให้รีบส่งต่อ
โรงพยาบาลใกล้บ้าน



1323
สายด่วนสุขภาพจิต

Mental health is happy life

f - v - 1323 - 1323
กรมสุขภาพจิต

Social Distancing



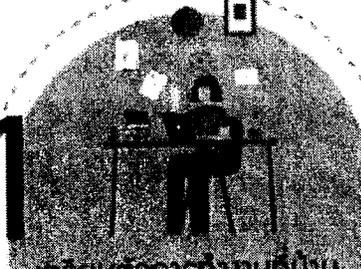
การดูแลใจตัวเอง เมื่อต้องทำงานที่บ้าน

(Work from home)



ในสถานการณ์ที่บริษัทและองค์กรต่างๆ ได้ใช้นโยบายการให้ทำงานจากบ้าน แทนการมาทำที่ทำงานเดิม หลายคนอาจไม่เคยชินและปรับตัวปรับใจไม่ได้ ในฐานะคนทำงานที่บ้านมือใหม่ เราจะดูแลใจตัวเองอย่างไรได้บ้าง

1



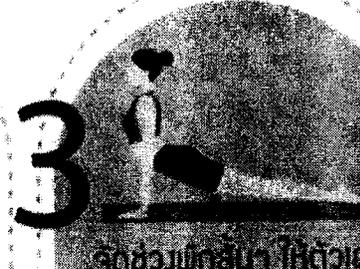
เตรียมตัวการทำงานที่บ้าน
อย่างเต็มที่
เตรียมของใช้ส่วนตัว
ให้ดี มีพร้อมต่อ
เมื่อจู่ๆไปเป็นวันแรก
ในการทำงาน

2



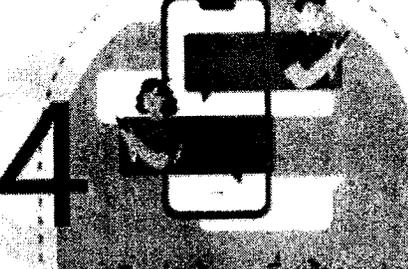
จัดสถานที่ในการทำงาน
ที่เหมาะสม
อากาศถ่ายเท มีแสงเพียงพอ
สงบ สะอาด
ไม่ละทิ้งในใจคนอื่น

3



จัดช่วงเวลาพักบ้าง ให้ตัวเอง
ได้ดื่มด่ำกับสิ่งดีๆ
เปิดโอกาสให้ทำกิจกรรม
ที่ชอบด้วยตัวเองบ้าง

4



จัดการกับเพื่อนบ้าน
ที่ไม่ได้เจอกันนาน
อย่างใจดี และอย่าลืม
ที่จะหาเพื่อน

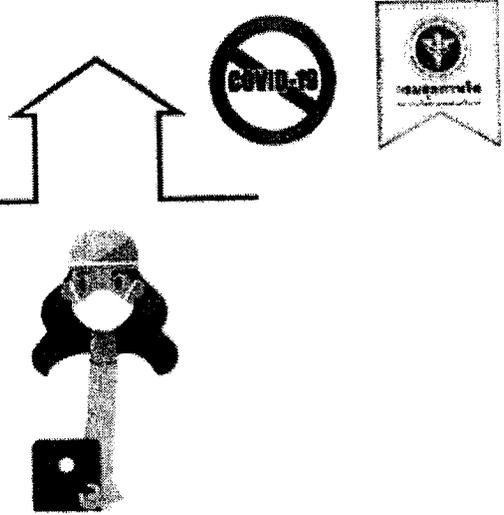
5



ฝึกดีดระลอบอารมณ์
ก่อนไปเจอเพื่อนร่วมงาน
หรือคนในครอบครัว
ที่เจอเป็นประจำ
เพราะเราต้อง
หาความสุขจากมัน

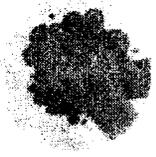
การดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่บ้าน

ในภาวะวิกฤต COVID-19



1. ผู้ป่วยที่มีการดูแลสุขอนามัยไม่ดี

“เน้นย้ำ”



การล้างมือ



สวมหน้ากากอนามัย



ไม่สัมผัสบริเวณใบหน้า



อาจฝึกให้เอามือ ชุกกระเป๋าใช้



งดการเดินทาง ชุกกระเป๋าใช้

2. ผู้ป่วยวัยรุ่นที่ควบคุมพฤติกรรมตนเองไม่ได้

ควรเพิ่มกิจกรรมคลายเครียดในบ้าน นอกจากเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เช่น



อ่านหนังสือ



ทำงานศิลปะ หรืองานอดิเรก ที่เพลิดเพลิน



ติดต่อสื่อสารกับเพื่อน ผ่านช่องทางออนไลน์

3. ผู้ป่วยโรคทางอารมณ์

จะยิ่งเครียดเพิ่มมากขึ้นควรรับฟังและให้กำลังใจ ทำความเข้าใจสถานการณ์ที่แท้จริง ลดการติดตามข้อมูลข่าวสารที่มีทั้งจริงและเท็จ เน้นย้ำเรื่อง “ตระหนัก แต่ไม่ตระหนก”

สุดท้ายผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชกลุ่มดังกล่าว ควรหาเวลาผ่อนคลายและเสริมกำลังใจตนเองให้เข้มแข็ง ในระหว่างนี้หากมีข้อสงสัย สอบถามได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422 ตลอด 24 ชั่วโมง หรือหากเกิดความเครียดหรือวิตกกังวลอย่างมาก สามารถโทรปรึกษา สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง



“ตระหนัก ไม่ตระหนก”

