

## สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติปี 2559 สธ.ชู ทุกคนเป็นผู้ปฐมพยาบาลทางใจให้แก่ผู้อื่นได้ โดยใช้หลัก 3 ส.

กระทรวงสาธารณสุขจัดกิจกรรม สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ เพื่อยกย่องทุกคนสามารถให้การปฐมพยาบาลทางใจให้คำปรึกษาผู้อื่นได้ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญ และไม่ต้องผ่านการอบรม ใช้หลัก 3 ส. พร้อมให้บริการรถโมบาย คลายเครียดแก่ประชาชนที่เดินทางมาร่วมถวายสักการะพระบรมศพ

ศ.คลินิก เกียรติคุณ นายแพทย์ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต รองปลัดกระทรวง

สาธารณสุข และนาวาอากาศตรีนายแพทย์บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ร่วมแถลงข่าวเนื่องในสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2559 “การปฐมพยาบาลทางใจ...คุณก็ช่วยคนอื่นได้”

ศ.คลินิก เกียรติคุณ นายแพทย์ปิยะสกล กล่าวว่า รัฐบาลได้กำหนดให้ทุกวันที่ 1-7 พฤศจิกายน ของทุกปี เป็นสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ในปีนี้กระทรวงสาธารณสุข ได้รณรงค์ภายใต้แนวคิด “การปฐมพยาบาลทางใจ...คุณก็ช่วยคนอื่นได้” เพื่อให้ประชาชนตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแล ให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจแก่ตนเองและคนรอบข้างได้ในทันทีหลังประสบเหตุวิกฤตและความสูญเสียในชีวิต โดยไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ให้คำปรึกษา และไม่ต้องผ่านการอบรม

ซึ่งขณะนี้ประเทศไทยอยู่ในช่วงเวลาไว้อาลัยจากการสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ได้นำมาซึ่งความเศร้าโศกเสียใจ

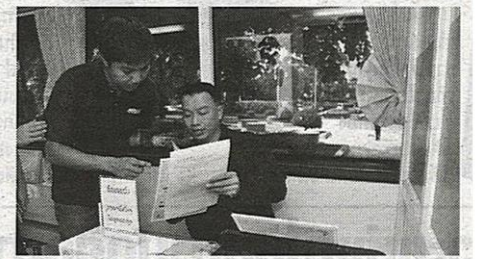


อย่างใหญ่หลวง การปฐมพยาบาลทางใจที่น้องประชาชนชาวไทย จึงมีความสำคัญ ด้วยการใช้หลัก 3ส. หรือ 3L ได้แก่ 1.สอดส่องมองหา (Look) โดยค้นหาผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน เช่น ผู้ที่แสดงอาการเศร้าโศกเสียใจรุนแรง กินไม่ได้นอนไม่หลับ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ กลุ่มเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้เจ็บป่วยเรื้อรัง 2.ใส่ใจรับฟัง (Listen) อย่างตั้งใจ รวมทั้งใช้ภาษาทัก เช่น จับมือโอบกอด เพื่อช่วยให้ผู้สูญเสียบอกเล่าอารมณ์ความรู้สึก คลายความทุกข์ในใจ และ 3.ส่งต่อเชื่อมโยง (Link) โดยให้ความช่วยเหลือตามความจำเป็นพื้นฐาน เช่น น้ำ อาหาร และยา หากไม่ดีขึ้น เช่น ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ โศกเศร้ารุนแรง มีความคิดฆ่าตัวตาย ให้พยายามติดต่อครอบครัวหรือชุมชนให้ช่วยป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในอนาคต ก่อนที่จะส่งต่อเข้าสู่กระบวนการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

“ครอบครัว ชุมชน สังคมและบุคคลใกล้ชิดจึง

มีความสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้ผู้ประสบภาวะวิกฤตและความสูญเสียได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างถูกต้องเหมาะสมทันที่ที่สามารถก้าวผ่านวิกฤตและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป” ศ.คลินิก เกียรติคุณ นายแพทย์ปิยะสกล กล่าว

ด้าน นาวาอากาศตรีนายแพทย์บุญเรือง กล่าวว่าการจัดกิจกรรมสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ปีนี้ได้รับแรงค์ภายใต้แนวคิด “การปฐมพยาบาลทางใจ...คุณก็ช่วยคนอื่นได้” ซึ่งจะรณรงค์พร้อมกันทั่วประเทศ ระหว่างวันที่ 1-7 พฤศจิกายนนี้ ประกอบด้วย 2 กิจกรรมหลัก ได้แก่ 1.นิทรรศการสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 เช่น พระราชกรณียกิจ งานในพระราชดำริ พระราชดำรัสหรือพระบรมราโชวาทของพระองค์ท่านด้านสุขภาพที่น้อมนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ เป็นต้น และ 2.การจัดหน่วยปฐมพยาบาลทางใจและให้บริการเชิงรุก เข้าหาประชาชน เสริมพลังใจและดูแลช่วยเหลือส่งต่อกลุ่มเสี่ยงให้เข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษาได้อย่างทันที่ โดยใช้หลัก 3 ส. ช่วยเหลือดูแลใจกันและกัน ทุกคนทำได้และช่วยผู้อื่นได้



ทั้ง 2 กิจกรรมนี้ จะจัดขึ้นในส่วนกลางและต่างจังหวัดพร้อมกันทั่วประเทศ โดยจะมีการให้ความรู้แก่ อสม.ในการใช้ 3ส. สอดส่องประชาชนในชุมชนของตนอย่างใกล้ชิด เพื่อให้การปฐมพยาบาลทางใจ นอกจากนี้ ยังมีการตั้ง รถโมบายคลายเครียด ที่กองอำนวยการกลาง สนามหลวง ประชาชนที่เดินทางมาร่วมถวายสักการะพระบรมศพฯ สามารถขอรับบริการได้ โดยจะตั้งตลอดช่วงสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ภายในรถโมบาย จะประกอบด้วยเครื่องไบโอฟีดแบ็ค (biofeedback) ตรวจวัดระดับความเครียด แก้อัดคลายเครียด และมุมให้บริการปรึกษา รวมทั้งสามารถขอรับบริการปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

