

# “สร้างเสริมสุขภาพจิต ด้วยกิจกรรมในชุมชน”

หลักการและประเด็นสำคัญ  
ในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพจิต  
ในชุมชน เพื่อชุมชน โดยชุมชน

ชื่อหนังสือ : สร้างเสริมสุขภาพจิต ด้วยกิจกรรมในชุมชน

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

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2546

จำนวนพิมพ์ : 7,000 เล่ม

ISBN : 974-296-181-6

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

## คำนำ

ในปัจจุบันทุกชุมชนได้มีวิธีการของชุมชนเอง ที่จะจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตของคนในชุมชนทั้งทางตรงและทางอ้อมอยู่แล้ว แต่บางชุมชนอาจจะต้องการหลักการ ประเด็นสำคัญบางประการ หรือประสบการณ์จากชุมชนอื่น เพื่อช่วยให้การดำเนินงานสุขภาพจิตในชุมชนประสบผลสำเร็จมากขึ้น

กรมสุขภาพจิตได้จัดทำหนังสือเรื่อง **“สร้างเสริมสุขภาพจิต ด้วยกิจกรรมในชุมชน”** ขึ้น เพื่อใช้ประกอบการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพจิตในชุมชน เพิ่มเติมจากกิจกรรมเดิมที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านได้ดำเนินการอยู่แล้ว โดยส่วนหนึ่งได้รวบรวมจากประสบการณ์ของอาสาสมัครสาธารณสุข ในชุมชนที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินการ

กรมสุขภาพจิตหวังว่าการนำหลักการ ข้อคิดจากหนังสือเล่มนี้ไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชนจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตของคนในชุมชนให้มีความเข้มแข็งและความสุขยิ่งขึ้น



(นายแพทย์ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์)

อธิบดีกรมสุขภาพจิต



## สารบัญ

★	ปัจจัยของการจัดกิจกรรมสร้างเสริม สุขภาพจิตในชุมชน	6
	- ต้องได้ “ใจผู้นำ ใจชาวบ้าน”	6
	- ต้องรู้ปัญหาสุขภาพจิตของชุมชน	10
	- มีการระดมทุนจากองค์กรต่างๆ	13
	- มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง	14
	- มีการประเมินผล	15
★	กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตในชุมชน	16
★	แนวทางการให้ความรู้และรณรงค์วันสำคัญ	21
	- การพูดคุยให้ความรู้กลุ่มย่อย	23
	- การให้ความรู้ผ่านหอกระจายข่าว / วิทยุชุมชน	25
	- การเชิญผู้มีประสบการณ์มาให้ความรู้สุขภาพจิต	26
	- การสอดแทรกความรู้ในการละเล่นพื้นบ้าน	27
	- การจัดกิจกรรมรณรงค์ในวันสำคัญ	28
★	แนวทางการช่วยเหลือเกื้อกูล	31
	- การให้คำปรึกษาผู้มีปัญหาทุกจิตใจ	31
	- การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ / ผู้เจ็บป่วย / พิการ	34



- การให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยจิตเวชและครอบครัว 36
- การดูแลเด็ก 38



### แนวทางการพัฒนาคนในชุมชน

- และพัฒนาสิ่งแวดล้อม 41**
- กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ 41
- การพัฒนาเยาวชนเพื่อป้องกันการติดสารเสพติด 42
- การให้โอกาสผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์แก่ชุมชน 44
- การพัฒนาสิ่งแวดล้อมในชุมชน 46



## ★ ปัจจัยของการจัดกิจกรรม สร้างเสริมสุขภาพจิตในชุมชน

การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพจิตในชุมชนจะทำได้สำเร็จหรือไม่ ตรงกับความต้องการของคนในชุมชนมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่อไปนี้

**1. ต้องได้ “ใจผู้นำ ใจชาวบ้าน”** ผู้นำที่มีความมุ่งมั่น คนในชุมชนที่สามารถรวมพลังกันได้ จะเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้การพัฒนาหรือการจัดกิจกรรมต่างๆ ประสบผลสำเร็จ

กระบวนการสำคัญที่ทำให้เกิดพลังในชุมชนคือ กระบวนการมีส่วนร่วมของผู้นำและคนในชุมชนที่ร่วมกัน

- แสดงความคิดเห็น
- กำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหา
- ร่วมกันรับผิดชอบดำเนินการ มีการแบ่งบทบาทหน้าที่กัน



ซึ่งการจัดกระบวนการมีส่วนร่วมนี้ ในชุมชนที่ไม่คุ้นเคยอาจจะเชิญพัฒนากรซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านการจัดกระบวนการประชุมแบบมีส่วนร่วมมาเป็นวิทยากรดำเนินการให้





ประเด็นสำคัญที่คนในชุมชนต้องร่วมกันระดมความคิดคือเรื่อง **“อยู่ดีมีสุข”** โดยมีข้อคำถามดังนี้

- “ปัจจุบันนี้ชุมชนของเราอยู่ดี มีสุขหรือไม่ อยู่แล้วใจสบายไหม”
- ปัญหาอะไรที่ทำให้พวกเราไม่มีความสุข
- จะมีวิธีการหรือกิจกรรมอะไรที่จะทำให้คนในชุมชนมีความสุขสบายใจ
- คนในชุมชนกลุ่มใดจะมีบทบาทร่วมจัดกิจกรรมบ้าง



ผลที่ได้จากกระบวนการมีส่วนร่วมนี้จะทำให้  
ชุมชนมีคำตอบว่า

- ชุมชนต้องมีกิจกรรมอะไรบ้างเพื่อให้คนในชุมชน “อยู่ดีมีสุข” ขึ้น
- มีการแบ่งสรรกันว่าใครจะรับผิดชอบเรื่องอะไร การจัดกิจกรรมจึงจะบรรลุผล ซึ่งองค์กรชุมชน เช่น กรรมการหมู่บ้าน กลุ่มผู้นำทางศาสนา กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเยาวชน จะมีบทบาทสำคัญในการจัดกิจกรรม



## 2. ต้องรู้ปัญหาสุขภาพจิตของชุมชน

การรู้ปัญหาสุขภาพจิตของชุมชนจะทำให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านทำงานได้ง่ายขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาได้ตรงจุด ปัญหาที่อาสาสมัครสาธารณสุขควรรู้มี 2 ประการคือ

2.1 ปัญหาที่เป็นสภาพของชุมชนในปัจจุบัน  
ได้แก่

1. จำนวนครัวเรือนในหมู่บ้าน.....ครัวเรือน
2. จำนวนคู่สมรสที่หย่าร้าง.....คู่
3. จำนวนเด็กที่หนีออกจากบ้าน.....คน
4. จำนวนเด็กปัญญาอ่อน.....คน
5. จำนวนผู้สูงอายุในหมู่บ้าน.....คน
6. จำนวนผู้พิการ.....คน
7. จำนวนผู้ป่วยโรคจิต.....คน
8. ผู้พยายามฆ่าตัวตาย.....คน
9. จำนวนผู้ติดยาเสพติด.....คน
10. จำนวนผู้ติดสุรา.....คน



ข้อมูลเหล่านี้จะทำให้อาสาสมัครสาธารณสุขสามารถจัดการช่วยเหลือดูแล หรือส่งต่อเพื่อรับการบำบัดรักษาคนในชุมชนได้อย่างทั่วถึง

2.2 ปัญหาที่เป็นกลไกการช่วยเหลือของชุมชน ได้แก่การสำรวจว่า

1. ชุมชนมีการรวมตัวกันของกลุ่มต่างๆ ในชุมชนหรือไม่ เช่น กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มสตรี ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น
2. กลุ่มองค์กรชุมชนเหล่านี้มีกิจกรรมช่วยเหลือคนในชุมชนหรือไม่ และช่วยแก้ไขปัญหาได้มากน้อยเพียงใด
3. กลุ่มองค์กรชุมชนเหล่านี้มีการเพิ่มพูนความรู้ หรือทักษะเพื่อเพิ่มคุณภาพให้แก่กลุ่มในการช่วยเหลือชุมชนหรือไม่



หากกลุ่มต่างๆ ในชุมชนมีน้อย ไม่ค่อยมีกิจกรรมช่วยเหลือคนในชุมชน แสดงว่ากลไกของชุมชนอ่อนแอ ชุมชนจะพัฒนาหรือจัดกิจกรรมอะไรก็มักไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร

ถ้ากลุ่มต่างๆ ในชุมชนมีมาก กลุ่มมีกิจกรรมช่วยเหลือคนในชุมชน และสมาชิกกลุ่มได้รับการพัฒนาเสมอ ชุมชนก็จะเข้มแข็ง ชุมชนจะพัฒนาหรือจัดกิจกรรมอะไรก็มักจะประสบผลสำเร็จ





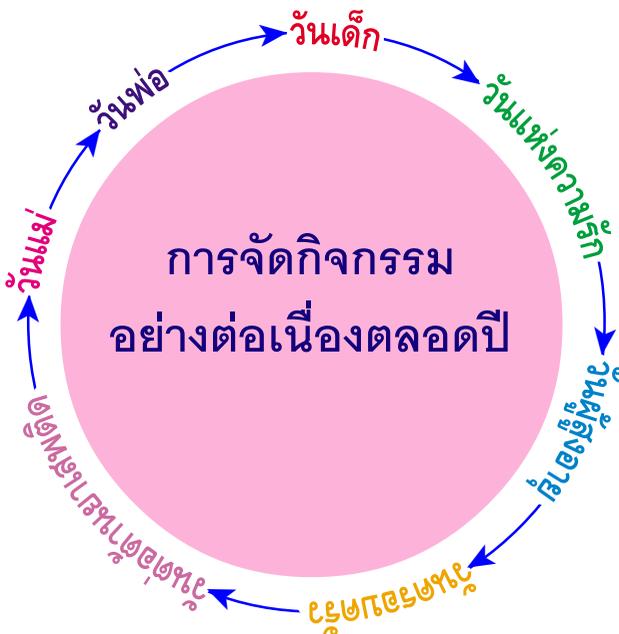
### 3. มีการระดมทุนจากองค์กรต่างๆ ใน

**ชุมชน** เพื่อให้องค์กรของชุมชนรู้สึกว่ามีส่วนในการสร้างเสริมสุขภาพจิตของชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข อาจทำได้โดย

- กำหนดกิจกรรมที่จะทำให้ชัดเจน ควรเลือกทำกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เงินมากนัก หรือผสมผสานกับกิจกรรมเดิมของชุมชนที่มีอยู่
- ระดมทุนจากแหล่งทุนเช่น พ่อค้าประชาชน แหล่งทุนที่มีในหมู่บ้าน อบต.
- หากอาสาสมัครสาธารณสุข เป็นกรรมการหมู่บ้านด้วยก็จะมีบทบาทในการขอสนับสนุนเงินทุนของชุมชนได้มากขึ้น



**4. มีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง**  
**ตลอดปี** จะทำให้คนในชุมชนได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่องและเห็นความสำคัญเรื่องของสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนมากขึ้น





**5. มีการประเมินผล** โดยการตรวจสอบหาข้อมูลว่ากิจกรรมที่ได้จัดประสบผลสำเร็จเพียงใด เพื่อจะปรับปรุงการจัดกิจกรรมที่กำลังดำเนินการอยู่ หรือกิจกรรมที่จัดเป็นครั้งคราวให้ดียิ่งขึ้น

อาสาสมัครสาธารณสุข อาจจะสอบถามข้อมูลได้จากผู้มาร่วมกิจกรรมดังนี้

- ได้รับความรู้เพิ่มขึ้นหรือไม่
- คิดว่าปฏิบัติได้หรือไม่
- ได้เอาไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่
- เป็นประโยชน์หรือไม่
- คุณภาพชีวิตดีขึ้นหรือไม่ มีความสุขขึ้นไหม



## ❁ กิจกรรมการสร้างเสริม สุขภาพจิตในชุมชน

กิจกรรมเพื่อการเสริมสุขภาพจิตในชุมชนแบ่งเป็น  
3 ด้าน คือ

1. ด้านการให้ความรู้และ  
การรณรงค์วันสำคัญ
2. ด้านการช่วยเหลือเกื้อกูล
3. ด้านการพัฒนาคนในชุมชน  
และพัฒนาสิ่งแวดล้อม



## ★ ด้านการให้ความรู้และ การรณรงค์วันสำคัญ

ความรู้สุขภาพจิตทำให้การดำเนินชีวิตดีขึ้น ทน  
สมัยขึ้น แก้ปัญหาตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้

การรณรงค์วันสำคัญเช่น วันครอบครัว วันแม่  
เป็นการสร้างกระแสทำให้เกิดความสนใจ ความร่วมมือ  
การรณรงค์ถือเป็นตัวนำ จำเป็นต้องมีความรู้ประกอบ  
การรณรงค์ด้วย เพื่อให้มีแนวทางปฏิบัติได้

กิจกรรมการให้ความรู้และรณรงค์ได้แก่

1. การพูดคุยให้ความรู้กลุ่มย่อย
2. การให้ความรู้ผ่านหอกระจายข่าว / วิทยุ  
ชุมชน
3. การเชิญผู้มีประสบการณ์มาให้ความรู้
4. การสอดแทรกความรู้ในการเล่นพื้นบ้าน
5. การจัดกิจกรรมรณรงค์ในวันสำคัญ
6. การให้ความรู้เรื่อง ยาบ้า แก่เยาวชน



## ★ ด้านการช่วยเหลือเกื้อกูล

การช่วยเหลือเกื้อกูลกันจะทำให้คนในชุมชนรักใคร่สามัคคีกันมากขึ้น เป็นชุมชนที่น่าอยู่เพราะคนในชุมชนมีน้ำใจ เอาใจใส่ดูแลกัน กิจกรรมการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชุมชนได้แก่

1. การให้คำปรึกษาผู้มีปัญหาทุกข์ใจ
2. การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ / ผู้เจ็บป่วย / พิการ
3. การให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยจิตเวชและครอบครัว
4. การดูแลเด็ก



## ★ ด้านการพัฒนาคนในชุมชน และพัฒนาสิ่งแวดล้อม

1. กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ
2. การพัฒนาวิสัยทัศน์เพื่อป้องกันการติดสารเสพติด
3. การให้โอกาสผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์แก่ชุมชน
4. การพัฒนาสิ่งแวดล้อมในชุมชน



## กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจิตในชุมชน

ให้ความรู้และแรงบันดาลใจวันสำคัญ

ช่วยเหลือเกื้อกูล

พัฒนาคนในชุมชนและพัฒนาสิ่งแวดล้อม



## ★ แนวทางการให้ความรู้ และการรณรงค์วันสำคัญ

สิ่งสำคัญของการเผยแพร่ความรู้สุขภาพจิตแก่  
ชุมชน คือ

- อาสาสมัครสาธารณสุข ควรประยุกต์ความรู้  
สุขภาพจิตที่ค้นคว้าจากแหล่งต่างๆ ให้  
สอดคล้องกับวัฒนธรรมของท้องถิ่นก่อนนำไป  
เผยแพร่ เพื่อให้ผู้ฟังสามารถนำไปปฏิบัติ  
ในชีวิตประจำวันได้มากยิ่งขึ้น



- ควรเผยแพร่ความรู้สุขภาพจิตหลายช่องทาง เช่น การพูดคุย หอกระจายข่าว รายการวิทยุ หนังสือ เป็นต้น เพื่อให้คนในชุมชนจะได้รับ ความรู้สุขภาพจิตอย่างทั่วถึง
- ภายหลังการเผยแพร่ความรู้ อาสาสมัคร สาธารณสุขฯ ควรลองสอบถามคนในชุมชน ถึงข้อมูลและช่องทางที่ได้รับ เพื่อนำมา ปรับปรุงการเผยแพร่ความรู้ให้เหมาะสมขึ้น



## 1. การพูดคุยให้ความรู้กลุ่มย่อย

- เลือกพูดคุยให้ความรู้สุขภาพจิตกับคนคุ้นเคยก่อน แล้วค่อยขยายกลุ่มให้ใหญ่ขึ้น
- พูดคุยเรื่องที่คุณฟังอยากรู้ พูดให้ความรู้สั้นๆ เฉพาะใจความสำคัญ ขณะพูดคุยสังเกตผู้ฟังด้วยว่าสนใจหรือไม่ หรือฟังเพราะความเกรงใจ
- ไม่ควรพูดเหมือนสั่งสอน ควรตั้งคำถามบ้าง เพื่อให้ผู้ฟังได้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และรู้สึกภูมิใจที่มีส่วนร่วม ควรพยายามพูดคุยให้เหมือนการเล่าสู่กันฟัง



- ควรเน้นประโยชน์ที่ผู้ฟังจะได้รับ จะเป็นการจูงใจให้ปฏิบัติตาม
- ยกตัวอย่างคนในสังคม ชาวหนังสือพิมพ์ ค้ากลอนหรือคำสอนประกอบจะทำให้ผู้ฟังจดจำได้ง่ายขึ้น
- อาจใช้สื่อประกอบเช่น ภาพพลิก ไปสเตอร์ หนังสือคู่มือความรู้ เพื่อให้การพูดคุยน่าสนใจ
- หลังจากพูดคุยควรลองสอบถามความรู้ที่ได้พูดไป เพื่อตรวจสอบว่าผู้ฟังมีความเข้าใจหรือไม่



## 2. การให้ความรู้ผ่านหอกระจายข่าว / วิทยุชุมชน

- เลือกเวลากระจายเสียงที่คนส่วนใหญ่รับฟังได้หรือเปิดซ่าเพื่อให้ได้ยินทั่วถึงกัน
- เลือกเรื่องที่เป็นปัญหาของชุมชนหรือเรื่องที่ชุมชนกำลังให้ความสนใจ
- เน้นย้ำจุดสำคัญ ยกคำคมคำกลอน ตัวอย่างคนในสังคม จะจดจำได้ง่ายขึ้น
- เชิญชวนคนในชุมชนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ในชุมชนมาบอกเล่าประสบการณ์ จะทำให้น่าสนใจมากขึ้น
- มีสิ่งจูงใจผู้ฟัง เช่น ของรางวัลสำหรับผู้ตอบปัญหาถูกต้อง
- สอบถามผู้ฟังเพื่อประเมินผล เช่น ฟังชัดไหม ฟังเข้าใจหรือเปล่า นำไปใช้ประโยชน์อะไรบ้าง



### 3. การเชิญผู้มีประสบการณ์มาให้ ความรู้สุขภาพจิต

- เลือกเรื่องที่คุณในชุมชนอยากรู้ จัดกลุ่มผู้ฟัง  
ครั้งละ 10 - 15 คน ใช้เวลาประมาณ 1 - 2  
ชั่วโมง
- ผู้พูดควรมีประสบการณ์หรือมีความรู้ในเรื่อง  
สุขภาพจิต เช่น ผู้นำศาสนา ครู
- ควรให้มีการพูดคุยซักถามหลังการให้ความรู้  
เพื่อความเข้าใจที่ดียิ่งขึ้น



#### 4. การสอดแทรกความรู้ ในการละเล่นพื้นบ้าน

- เลื่อนเนื้อหาความรู้สุขภาพจิตที่ชุมชนสนใจ เช่น จะพบกับวัยรุ่นอย่างไรไม่ให้ขัดแย้งกัน
- ขอความร่วมมือผู้เชี่ยวชาญเรื่องเพลงพื้นบ้านในท้องถิ่น ผสมผสานเนื้อหาไปกับเพลงพื้นบ้าน เช่น เพลงช้อย เพลงเรือ หมอลำ เพลงคำเมือง โนราห์
- หาโอกาสให้ผู้เชี่ยวชาญได้แสดงในงานประเพณีของท้องถิ่น หรือสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนได้นำไปแสดงในงานต่างๆ



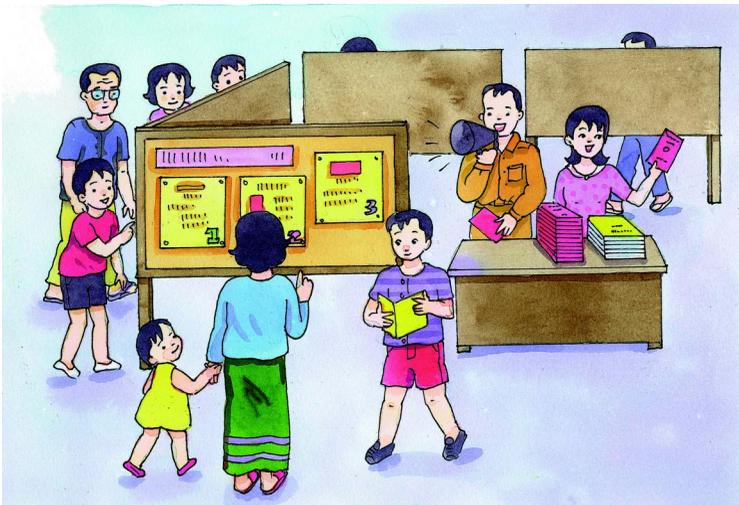


## 5. การจัดกิจกรรม รณรงค์ในวันสำคัญ

- ระดมความคิดจากคนในชุมชนหรือองค์กร ชุมชนเพื่อหากิจกรรมใหม่ๆ ที่น่าสนใจและเหมาะสมกับเรื่องที่จะรณรงค์
- ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้คนในชุมชนได้รับรู้อย่างทั่วถึง
- ควรมีกิจกรรมหลากหลายที่คนทุกเพศ ทุกวัย หรือทั้งครอบครัวสามารถมาร่วมกิจกรรมได้ กิจกรรมต่างๆ ได้แก่



- กิจกรรมความรู้ เช่น การจัดนิทรรศการความเป็นมาและประโยชน์ของวันสำคัญ ไปสเตอร์ความรู้ เอกสารหนังสือที่เกี่ยวข้อง
- กิจกรรมการประกวด
- กิจกรรมบันเทิง เช่น การละเล่นพื้นบ้าน การแข่งขันกีฬาในระดับครอบครัว





## 6. การให้ความรู้เรื่อง “ยาบ้า” แก่เยาวชน

- จัดกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 11-15 ปี กลุ่มละ 10 - 15 คน มาพูดคุยเรื่องพิษภัยของยาบ้า และการป้องกันตัวเองไม่ให้เกี่ยวข้องกับยาบ้า โดยประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือครู ในพื้นที่มาให้ความรู้
- ให้เด็กและเยาวชนได้ใช้ความรู้เรื่องยาเสพติด และสร้างสรรค์ผลงานด้วยการมีส่วนร่วมในการจัดนิทรรศการหรือรณรงค์ป้องกันปัญหาการติดยาบ้าในชุมชน
- จัดประกวดนิทรรศการหรือกิจกรรมรณรงค์ เพื่อจูงใจให้เด็กและเยาวชนมาร่วมกิจกรรมการต่อต้านการติดยาเสพติด



## ★ แนวทางการช่วยเหลือเกื้อกูล

กิจกรรมช่วยเหลือเกื้อกูลได้แก่

### 1. การให้คำปรึกษาผู้มีปัญหาทุกข์ใจ

- สร้างเครือข่ายการให้คำปรึกษาผู้มีปัญหาทุกข์ใจ โดยคัดเลือกจากกลุ่ม





แม่บ้าน กลุ่มสตรี ชมรมผู้สูงอายุ ที่มีความสนใจในการให้คำปรึกษา ผู้มีปัญหาทุกข์ใจ ทั้งนี้ควรเป็นผู้มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาหรือแนะนำผู้อื่น และเป็นผู้ที่คนในชุมชนให้ความนับถือ

- อาสาสมัครสาธารณสุข ควรพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การให้คำปรึกษา ปัญหาทุกข์ใจเรื่องต่างๆ กับเครือข่าย โดยในการให้คำปรึกษาควรเน้นการรับฟัง และการให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหา หากปัญหายากเกินกว่าที่จะช่วยเหลือควรแนะนำให้ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อดูแลต่อไป



หลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาคือ  
“รับฟังและให้กำลังใจ”



## 2. การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ / ผู้เจ็บป่วย / พิกการ

- จัดกลุ่มเครือข่ายเยี่ยมบ้าน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเยี่ยมเยียนให้กำลังใจ และดูแลผู้สูงอายุ ผู้เจ็บป่วย ผู้พิกการ
- จัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่พอหาได้ สำหรับการเยี่ยมเยียน เช่น เครื่องใช้ส่วนตัว อาหาร
- ให้ความช่วยเหลือตามสภาพปัญหาของแต่ละคน เช่น พุดคุยปลอบใจให้กำลังใจ ช่วยดูแลเรื่องชีวิตความเป็นอยู่ ช่วยพาไปหาหมอเป็นต้น
- ควรไปเยี่ยมเยียนอย่างสม่ำเสมอ หากมีอาการหนักเกินกว่าจะให้ความช่วยเหลือ ให้ส่งต่อเพื่อดำเนินการรักษาต่อไป



เย็บเย็บนทั้งร่างกายและจิตใจ



### 3. การให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยจิตเวช และครอบครัว

- เมื่อพบผู้ที่มีอาการทางจิตเวชในชุมชน เช่น เอะอะ คั่งคั่ง พุดคนเดียว ทำร้ายคนอื่น ไม่สนใจทำความสะอาดร่างกาย ควรรีบปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อส่งไปรับการรักษา
- ภายหลังการรักษา เมื่อพบผู้ป่วย อาสาสมัครสาธารณสุข ควรไต่ถามทุกข์สุขด้วยความห่วงใย เช่น การกินอยู่หลับนอน โรคภัยไข้เจ็บ ความสัมพันธ์กับญาติมิตร อาสาสมัครสาธารณสุขควรเป็นตัวอย่างของคนในชุมชนที่ไม่รังเกียจผู้ป่วย ใช้คำพูดอ่อนโยน ไม่ข่มขู่หรือดูว่าผู้ป่วย



- พุดคุยไต่ถามทุกข์สุขสมาชิกครอบครัว ผู้ป่วย ให้กำลังใจแก่ครอบครัวให้ดูแล ผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด เช่น ให้รับประทาน ยาอย่างต่อเนื่อง รักษาความสะอาดของ ร่างกาย เป็นต้น
- อาสาสมัครสาธารณสุข ควรให้โอกาส ผู้ป่วยมาร่วมกิจกรรมในชุมชน เช่น ทำความสะอาดชุมชน





#### 4. การดูแลเด็ก

- คัดเลือกกลุ่มแม่บ้านหรือผู้ที่สนใจเลี้ยงดูเด็กเล็กอายุ 6 เดือน - 3 ปี (ก่อนเข้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก) โดยอาศัยเกณฑ์ดังนี้
  - มีประสบการณ์ในการเลี้ยงเด็ก
  - มีสุขภาพแข็งแรง
  - รักเด็ก
  
- อาสาสมัครสาธารณสุข ประสานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อมาพูดคุยให้ความรู้เรื่องการดูแลเด็กเล็ก
- จัดหาสถานที่เพื่อใช้ในการดูแลเด็กเล็กที่พ่อแม่ต้องไปทำงาน หาแหล่งทุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายบางอย่างเช่น อุปกรณ์ในการเลี้ยงดูเด็ก



- ประชาสัมพันธ์บอกกล่าวคนในชุมชนว่า มีการจัดตั้งกลุ่มเพื่อดูแลเด็กเล็กที่พ่อแม่ ต้องไปทำงาน
- ควรทำความเข้าใจกับพ่อแม่ก่อนรับเด็ก มาเลี้ยง เช่น อาหารการกิน การรับส่งเด็ก





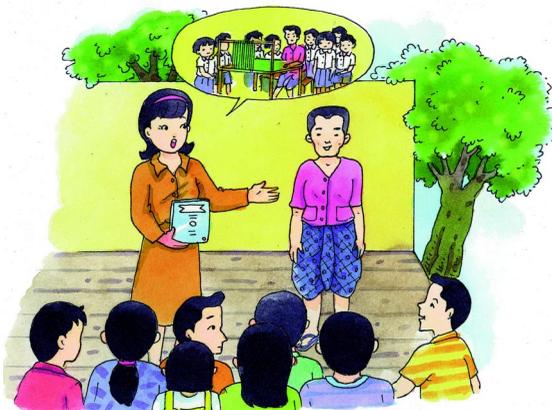
น้ำใจ  
เป็นของให้ที่ไม่ต้องลงทุน



# ★ แนวทางการพัฒนาคนในชุมชน และพัฒนาสิ่งแวดล้อม

## 1. กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ

- อาสาสมัครสาธารณสุข เป็นตัวอย่างของศาสนิกชนที่ดี
- ชักชวนให้คนในชุมชนทำกิจกรรมทางศาสนาในวันสำคัญ ปฏิบัติธรรม
- ชมเชยให้กำลังใจเด็กและวัยรุ่นที่มาร่วมกิจกรรมทางศาสนา





## 2. การพัฒนาเยาวชนเพื่อป้องกัน การติดยาเสพติด

สาเหตุที่เยาวชนเสพยาบ้ามีหลายประการด้วยกัน เช่น ขาดทักษะการควบคุมตนเอง ได้รับฟังข้อมูลเกี่ยวกับยาบ้าที่ผิดๆ ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่รู้จักทดแทนความสุขสนุกสนานในทางที่ถูกต้อง

การป้องกันปัญหาเยาวชนติดยาเสพติดจึงต้องจัดกิจกรรมดังนี้

- พัฒนาทักษะพิเศษของเยาวชนในชุมชน เพื่อชดเชยสิ่งที่เยาวชนต้องการ เช่น ให้ความภาคภูมิใจในตนเอง มีความสุข เป็นต้น โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญมาสอนทักษะในด้านต่างๆ ที่สอดคล้องกับความสนใจของเยาวชน เช่น



- ฝึกฝนการเล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ
  - ฝึกฝนอาชีพ เช่น ช่างไม้ ช่างปั้น
  - สืบสานศิลปวัฒนธรรม เช่น การแสดง การเล่นดนตรีพื้นเมือง
- 
- จัดโอกาสให้เยาวชนได้แสดงฝีมือ เช่น การเล่นดนตรีในงานประเพณี แข่งขันฟุตบอลระหว่างหมู่บ้าน ออกกำลังกายของหรือจัดประกวดผลงานเครื่องมือเครื่องปั้น
  - เชิญวิทยากรมาพัฒนาคุณภาพเยาวชนในด้านต่างๆ เช่น ทักษะการควบคุมตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ เป็นต้น



### 3. การให้โอกาสผู้สูงอายุ ได้ทำประโยชน์แก่ชุมชน

ทุกชุมชนมีผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาและประสบการณ์ในด้านต่างๆ ที่ลูกหลานสมควรสืบทอดหรือเรียนรู้ การให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา นอกจากจะเป็นการสืบทอดต่อไปยังลูกหลาน ยังทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ความภาคภูมิใจในตัวเองด้วย

- รวบรวมผู้สูงอายุที่ยินดีจะถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่ลูกหลาน
- ประสานกับโรงเรียนหรือประชาสัมพันธ์ให้เด็กเยาวชนและคนในชุมชนที่สนใจได้สมัครเข้ามาเรียนรู้
- ควรมีการประกาศคุณความดีชื่นชมผู้สูงอายุที่ได้ทำคุณประโยชน์ให้ชุมชน
- หาโอกาสให้ผู้สูงอายุที่สืบทอดต่อได้แสดงผลงาน เช่น เล่นดนตรีพื้นเมืองในงานวันเด็ก เป็นต้น





## 4. การพัฒนาสิ่งแวดล้อมในชุมชน

สิ่งแวดล้อมที่สะอาด เป็นระเบียบ ย่อมน่าอยู่ และ  
ทำให้คนอยู่อาศัยภูมิใจในชุมชนของตนเอง อาสาสมัคร  
สาธารณสุข อาจทำได้โดย

- ทำที่อยู่อาศัยของตนเองให้เป็นตัวอย่างที่ดี
- ขยายความคิดไปยังครอบครัวอื่นๆ ที่คุ้นเคย  
ประชาสัมพันธ์ถึงประโยชน์ของการจัดสิ่งแวดล้อม  
ในหมู่บ้านให้สะอาดน่าอยู่
- ชื่นชมครอบครัวที่ทำให้บริเวณบ้านสะอาด  
น่าอยู่



- เสนอหมู่บ้านให้มีวันทำความสะอาดหมู่บ้าน/ชุมชน ร่วมกัน และให้เคร่งครัดเรื่องการดูแลความสะอาดภายในหมู่บ้าน เช่น การทิ้งขยะ การตัดต้นไม้ต้นหญ้าที่รก
- จัดประกวดบ้านดีเด่น ประกวดคำขวัญเชิญชวนพัฒนาสิ่งแวดล้อมร่วมกัน

## รายชื่อคณะที่ปรึกษาและคณะทำงาน จัดทำหนังสือ “สร้างเสริมสุขภาพจิต ด้วยกิจกรรมในชุมชน”

### ที่ปรึกษาทางวิชาการ

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. นายแพทย์ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต                |
| 2. นายแพทย์สุจิต สุวรรณชีพ        | ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต             |
| 3. แพทย์หญิงศวีวรรณ พูลสรรพสิทธิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต             |
| 4. นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล | ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต    |
| 5. นางสุชาดา สาครเสถียร           | รองผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 6. นางสาวสมพร อินทร์แก้ว          | กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต     |

### คณะทำงาน : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. นางสาววิไล เสรีสิทธิพิทักษ์ | กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต |
| 2. นางเขาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ  | กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต |
| 3. นางสาวจุฑาธิป วัชรานนท์     | กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต |
| 4. นางสาวสิริกุล จุลศิริ       | กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต |
| 5. นางสาวนันท์นภัส ประสานทอง   | กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต |
| 6. นางสาวพัชริน คุณคำชู        | กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต |