

คู่มือ

การสนับสนุนสุขภาพจิตพนักงานบริการ

Mental Health Supports for Sex Workers in Thailand

Contents

1. สุขภาพจิต คืออะไร	3
2. ความเครียด	3
3. ซึมเศร้า	5
1) ภาวะซึมเศร้า	5
2) อาการสำคัญของภาวะซึมเศร้า	5
4) คำแนะนำเบื้องต้นหากมีภาวะซึมเศร้าที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้	6
4. ทักษะการพูดคุยเรื่องสุขภาพจิต	7
5. เครือข่ายหน่วยบริการสุขภาพจิต	8
6. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับพนักงานบริการ	11
รู้ตัว รู้ความสุข	11
รู้เขารู้เรา	13
ก้าวที่ไม่เท่ากัน	16
Care Box	18
ภาพพลิกปริศนา	21
ห้องคุณจิตดี (แคร์จิต แคร์ใจ)	24
ภาคผนวก	26

1. สุขภาพจิต คืออะไร

“สุขภาพจิต (Mental Health) คือ ภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหา สร้างสรรค์ทำงานได้ มีความรู้ สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความมั่นคงทางจิตใจ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ อยู่ในสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้”¹

“การส่งเสริมสุขภาพจิต คือ การส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศวัยได้รับการดูแลทางสังคมจิตใจให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะในการดูแลตนเอง และอยู่ในสิ่งแวดล้อม ครอบครัว สังคม ชุมชน ที่เอื้ออำนวยต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิตจึงเกิดจากการที่สังคมชุมชนดูแลคุณภาพชีวิตของประชาชน การจัดบริการสุขภาพแบบองค์รวมทั้งร่างกายจิตใจ และการที่ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลจิตใจตนเอง”²

2. ความเครียด

อาการสำคัญของความเครียด³

ภาวะอารมณ์

- หงุดหงิด เบื่อหน่าย ท้อแท้ อ่อนไหว
- มองโลกในแง่ลบ มองตนเองไม่ดี ตัดสินใจช้า ไม่มีสมาธิ ขาดแรงจูงใจ

พฤติกรรม

- ทานได้น้อยลง/มากขึ้น นอนหลับมาก/น้อย
- แยกตัวจากสังคม
- ดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือใช้สารเสพติดอื่นๆ เพื่อการผ่อนคลาย
- ขาดความรับผิดชอบในงาน ขาดงาน ทำงานไม่สำเร็จ

รับมือกับความเครียด³

- รู้ให้ไว้ว่าเราเครียดกับปัญหาแล้ว (หาสัญญาณเตือนให้เจอ)
- หาวิธีผ่อนคลายให้เร็ว (เพื่อความพร้อมในการจัดการ)
- ตั้งหลักหาต้นเหตุที่แท้จริง (มองรอบด้าน หาที่ปรึกษา)
- ค้นหาทางเลือกในการจัดการ (ข้อดี ข้อเสีย ความเป็นไปได้)
- ลงมือจัดการตามแนวทางที่ตัดสินใจเลือก
- ติดตามผลลัพธ์ (ปรับวิธีหากผลลัพธ์ยังไม่ใช่ ไม่เหมาะสม)

คิดอย่างไรให้ไม่เครียด⁴

- **คิดให้ยืดหยุ่น:** ลดเข้มงวด จับผิด หรือตัดสินผิดถูกตัวเองหรือคนอื่นตลอดเวลา
- **คิดอย่างมีเหตุผล:** ไม่ด่วนสรุป ไม่เก็บเรื่องต่างๆ มาคิดวิตกกังวล ให้คิดอย่างรอบคอบหาข้อเท็จจริง จะช่วยลดความกังวลลงได้
- **คิดหลายแง่มุม:** ทั้งด้านดีและไม่ดี เพราะทุกเหตุการณ์ย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดี ประกอบกัน หากมองด้านเดียวจะทำให้เป็นทุกข์ใจ
- **คิดเรื่องดีๆ:** หากคิดแต่เรื่องความล้มเหลว ผิดหวัง ไม่เป็นสุข ยิ่งจะทำให้เครียดกันไปใหญ่
- **คิดถึงคนอื่น:** ลองไม่คิดแต่เรื่องตัวเอง ให้ลองคิดถึงอย่างอื่น รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิด และหากสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้จะทำให้สุขใจมากขึ้น

วิธีคลายเครียด⁴

- **ฝึกหายใจ:** การฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ ด้วยวิธีนับ 1 ถึง 4 จะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดทำให้สมองแจ่มใส และการหายใจออกช้าๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัว

วิธีการ

- นิ่งในท่าสบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆ หายใจเข้าพร้อมๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 ซ้ำ ให้รู้สึกว่าท้องพองออก
 - กลับหายใจไว้ พร้อมกับนับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ
 - ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 ซ้ำๆ ให้โล่งลมหายใจออกให้หมด
 - ทำซ้ำๆ 3 ชั้นนี้ 4-5 รอบ
- **ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ:** ความเครียดมีส่วนทำให้กล้ามเนื้อหดตัว การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ การฝึกคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง

วิธีการ

- ส่วนคอ ให้ก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลายเงยหน้าจยสุดแล้วคลาย
- มือและแขน ให้กำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
- ออก ไหล่ และหลัง ให้หายใจเข้าลึกๆ กลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย
- เท้าและขา ให้เหยียดขา-งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขา-กระดกปลายนิ้วแล้วคลาย

3. ซึมเศร้า

1) ภาวะซึมเศร้า Depression⁵

- ภาวะซึมเศร้า ไม่ใช่ความอ่อนแอทางจิตใจ แต่เป็นอาการของโรคซึมเศร้า
- ภาวะซึมเศร้า ไม่ใช่เพียงแค่อารมณ์เบื่อเซ็ง ท้อแท้ หดหู่ เศร้า เหงาโดยทั่วไป แต่เป็น ภาวะที่เกิดจากความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมองสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน
- อาการที่สำคัญของภาวะซึมเศร้าคือ มีอารมณ์เศร้า ท้อแท้ หดหู่ สิ้นหวังอย่างรุนแรง เกิดขึ้นเกือบตลอดทั้งวันติดต่อกันอย่างน้อย 2 สัปดาห์ ร่วมกับความรู้สึกเบื่อหน่าย หหมด ความสนใจในการทำงานหรือกิจกรรมที่เคยชอบทำ

2) อาการสำคัญของภาวะซึมเศร้า⁶

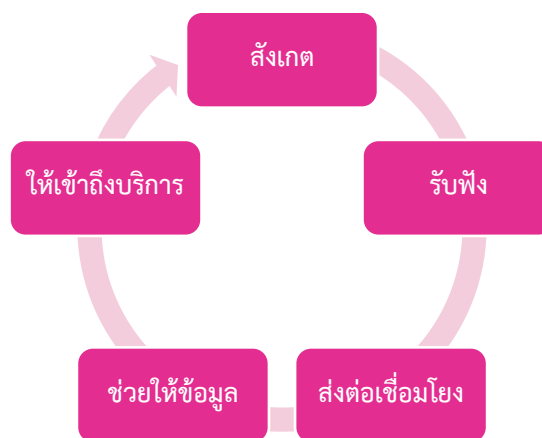
- 1) มีอารมณ์ซึมเศร้าแทบทั้งวัน (ในเด็กและวัยรุ่นอาจเป็นอารมณ์หงุดหงิดก็ได้)
- 2) ความสนใจหรือความเพลินใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมากแทบ 整天
- 3) น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก (น้ำหนักเปลี่ยนแปลงมากกว่าร้อยละ 5 ต่อเดือน) หรือมีการเบื่ออาหารหรือเจริญอาหารมาก
- 4) นอนไม่หลับ หรือหลับมากไป
- 5) กระวนกระวาย อยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง
- 6) อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง
- 7) รู้สึกตนเองไร้ค่า
- 8) สมาธิลดลง ใจลอย หรือลังเลใจไปหมด
- 9) คิดเรื่องการตาย คิดอยากตาย

3) แบบวัดภาวะซึมเศร้า 9Q

แบบวัดภาวะซึมเศร้า ประเทศไทยได้ใช้เครื่องมือวัด 2Q ประกอบด้วย 2 ข้อคำถาม เพื่อคัดกรองหากมีอาการให้ในข้อใดข้อหนึ่ง จะนำไปสู่การทำแบบประเมิน 9Q ประกอบด้วย 9 ข้อคำถาม ซึ่งแบบวัดนี้ผ่านการศึกษาความแม่นยำในการวัดมาแล้ว (แบบวัดอยู่ในภาคผนวก) จึงทำให้ง่ายต่อการอธิบายผล และส่งต่อเข้าสู่ระบบบริการสุขภาพจิต

- 4) คำแนะนำเบื้องต้นหากมีภาวะซึมเศร้าที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้⁵
- ทำกิจกรรมที่เคยทำแล้วมีความสุข
 - พบปะพูดคุยกับเพื่อนและครอบครัวบ่อยๆ และสม่ำเสมอ
 - ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เดินระยะสั้นจนร่างกายมีเหงื่อ ประมาณ 30 นาที
 - กินอาหารให้ที่ดีต่อสุขภาพ ให้เป็นเวลาทุกๆ วัน
 - นอนให้เป็นเวลาทุกๆ วัน
 - ทำความเข้าใจกับอาการซึมเศร้าว่าเป็นเรื่องที่ทุกคนเป็นได้ ความคาดหวังในสิ่งต่างๆ อาจจะไม่เป็นไปตามที่เคยเป็น
 - งด-ลด ดื่มแอลกอฮอล์ ห้ามใช้สารเสพติด เพราะทำให้อาการซึมเศร้าเป็นมากขึ้น
 - ให้นึกว่า การได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกวิธีจะทำให้ทานอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็วและหายขาด

5) การรับมือผู้มีภาวะซึมเศร้า⁷



สังเกต:

- ผู้ที่รู้สึกเศร้า ร้องไห้มาก จิตตก ไม่อยากทำในสิ่งที่เคยชอบเคยสนุกที่จะทำ รู้สึกไร้ค่า สิ้นหวัง

รับฟัง:

- รับฟัง อย่างเข้าใจและเห็นใจ ชวนพูดคุยว่าเขาารู้สึกอย่างไร
- รับฟัง อย่างไม่ตัดสินว่าบุคคลนั้นอ่อนแอ หรือขี้เกียจเนื่องจากการผลัดวันประกันพรุ่งหรือเอาแต่นอนและขังตัวเองในห้อง

- ระวังคำพูด ไม่ให้รู้สึกกดดัน ไม่ตำหนิและไม่แสดงอารมณ์หงุดหงิดที่พวกเขามีอาการเหล่านี้

ส่งต่อเชื่อมโยง:

- แนะนำให้ลองทำแบบทดสอบโรคซึมเศร้า และแนะนำพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

ช่วยให้ข้อมูล: เกี่ยวกับอาการ พฤติกรรม และอารมณ์ที่แสดงออก นั้นว่า

- ซึมเศร้าเป็นอาการ/โรคที่พบบ่อย
- เป็นการเจ็บป่วยหรืออาการของโรค ไม่ใช่จิตใจอ่อนแอหรือความบกพร่อง
- ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าไม่ได้ขี้เกียจ แต่ขาดแรงจูงใจ
- มีการช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพจากแพทย์และผู้ให้การรักษา ยา และจิตบำบัดช่วยให้หายได้

ช่วยให้เข้าถึงบริการ:

- ให้กำลังใจ แนะนำไปพบหน่วยบริการสุขภาพจิต
- ให้เพื่อน/ครอบครัว พาไปพบแพทย์หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญและเยี่ยมเยียนให้กำลังใจ แต่ไม่ใช่คำพูดแนะนำ เช่น ใจเย็นๆ ทำใจให้สงบ หรือกระตุ้นให้สำเร็จ
- แนะนำช่องทางการขอความช่วยเหลือต่อไป ถ้าปฏิเสธการช่วยเหลือในครั้งแรก

4. ทักษะการพูดคุยเรื่องสุขภาพจิต⁸

1) การสร้างสัมพันธภาพในการพูดคุย

- สร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ คุ่นเคย อบอุ่นใจ มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้ให้การรักษา นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาและความรู้สึกที่แท้จริงโดยใช้การทักทาย (Greeting) การพูดเรื่องทั่วไป (Small Talk) การใส่ใจ (Attending) การเปิดประเด็น (Opening) และตกลงการพูดคุย เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในองค์ประกอบต่างๆ ของการให้การพูดคุย เช่น ระยะเวลา ประเด็น บทบาท การรักษาความลับ เพื่อทำให้การพูดคุยมีทิศทาง นำสู่การเข้าใจปัญหาสาเหตุและความต้องการ

2) การสำรวจปัญหา สาเหตุและความต้องการ

- เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การรักษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงปัญหาต่างๆ ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ถึงความคิดอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง เป็นการสำรวจตนเอง เห็นปัญหาที่แท้จริง พบสาเหตุของปัญหา และรับรู้ความต้องการของตนเอง

3) การทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ

- เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษาจัดเรียงและเชื่อมโยงข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการสำรวจปัญหาร่วมกับผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงปัญหาสาเหตุและความต้องการของตนเองในการวางแผนแก้ไขปัญหา

4) การวางแผนแก้ไขปัญหา

- เพื่อจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ทำให้ทราบว่าปัญหาไหนเป็นปัญหาสำคัญเร่งด่วนและวางแผนแก้ไขปัญหาตามลักษณะของปัญหา

5) การจบการพูดคุย

- ด้วยการทำความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษาในสิ่งที่ได้พูดคุยกัน กำหนดแนวทางปฏิบัติ เป็นการยุติการพูดคุยประกอบด้วย

5. เครือข่ายหน่วยบริการสุขภาพจิต

ชื่อหน่วยงาน	ชื่อคลินิก/หน่วยบริการ	วัน-เวลาทำการ	เบอร์ติดต่อ
พื้นที่กรุงเทพฯ			
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ราชนครินทร์	จันทร์-ศุกร์ 08.30-16.30	02-248-8999
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข	บริการสายด่วนสุขภาพจิต	ทุกวัน 24 ชม.	1323
คณะจิตวิทยา จุฬาฯ	ศูนย์สุขภาวะทางจิต	จันทร์-ศุกร์ 09.00-17.00	061-736-2859 02-218-1171
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี	คลินิกจิตเวช	จันทร์-ศุกร์ 08.00-12.00	02-201-1235 02-201-1726
คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล	หน่วยตรวจโรคจิตเวช	จันทร์-ศุกร์ 09.00-16.00	02-201-1235 02-201-1726
สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพระยา	บริการผู้ป่วยนอกประสาทจิตเวช ศาสตร์	จันทร์-ศุกร์ 08.00-12.00 น.	02-442-2500 ต่อ 59161
สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพระยา	คลินิกซึมเศร้า	วันพุธ 13.00-15.30	02-442-2500 ต่อ 59161,59184
สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพระยา	งานจิตเวชฉุกเฉิน บริการ 24 ชม.	ทุกวัน 24 ชม.	02-442-2500 ต่อ 59137

ชื่อหน่วยงาน	ชื่อคลินิก/หน่วยบริการ	วัน-เวลาทำการ	เบอร์ติดต่อ
ศูนย์บริการสาธารณสุข 3 บางซื่อ	คลินิกสุขภาพจิต	จันทร์-ศุกร์ 08.30-11.30	02-587-0881 02-587-0873
ศูนย์บริการสาธารณสุข 4 ดินแดง	คลินิกสุขภาพจิต	อังคาร 08.00-12.00 พุธ 13.00-16.00	02-246-1553
ศูนย์บริการสาธารณสุข 21 วัดธาตุทอง	คลินิกสุขภาพจิต	จันทร์-ศุกร์ 08.00-12.00	02-392-9278
ศูนย์บริการสาธารณสุข 23 สีพระยา	คลินิกสุขภาพจิต	จันทร์-ศุกร์ 08.00-16.00	02-236-4055 02-233-6329
ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 บางเขน	คลินิกสุขภาพจิต	จันทร์ 12.00-15.00 พุธ 08.00-11.00	02-579-1342 02-579-8953
ศูนย์บริการสาธารณสุข 33 วัดหรงส์รัตนาราม	คลินิกสุขภาพจิต	อังคาร 08.00-12.00	02-472-5895
พื้นที่พหุวิทยา			
โรงพยาบาลบางละมุง	แผนกจิตเวช	จันทร์-ศุกร์ 08.30-16.30	03-842-9244
โรงพยาบาลชลบุรี	แผนกจิตเวช	จันทร์-ศุกร์ 08.30-12.00	03-893-1000
โรงพยาบาล มหาวิทยาลัยบูรพา คณะแพทยศาสตร์	แผนกจิตเวช	จันทร์-ศุกร์ 09.00-16.00	03-810-3153 03-838-6554
โรงพยาบาลอภากร เกียรติวงศ์	คลินิกจิตเวชผู้ใหญ่และเด็ก	จันทร์ พุธ พฤหัส ศุกร์ 8.00-12.00 อังคารสัปดาห์ที่ 1 3 5 13.00-15.00	03-843-8684
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6	จันทร์-ศุกร์ 08.30-16.30	081-174-9830

*รวบรวมโดยมูลนิธิเพื่อนพนักงานบริการ ข้อมูล ณ วันที่ 30 ตุลาคม 2566

เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). สุขภาพจิต คืออะไร.
<https://dmh.go.th/faq/mentalhealth.asp>
2. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). มาตรฐานการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตสำหรับโรงพยาบาลชุมชน. โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
3. สุนิศา สุขตระกูล. (2566). เอกสารประกอบการอบรม CARE จิต CARE ใจ. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
4. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2555). คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุง).
<https://dmh.go.th/ebook/view.asp?id=345>
5. ศูนย์ความรู้โรคซึมเศร้าไทย. (2560). เอกสารวันอนามัยโลก 2560 : ซึมเศร้า...เราคุยกันได้.
https://www.thaidepression.com/www/who_depress/1_who.pdf
6. มาโนช หล่อตระกูล. (ม.ป.ป.). โรคซึมเศร้าโดยละเอียด.
<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/09042014-1017>
7. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562). การปฐมพยาบาลทางใจผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต. บริษัท ปียอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.
8. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). การบำบัดทางสังคมจิตใจ. บริษัท ปียอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.

6. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับพนักงานบริการ

รู้ตัว รู้ความสุข

ลักษณะของกิจกรรม : รายการกลุ่ม (ผู้เข้าร่วมไม่เกิน 20 คน)

สถานที่ : สถานประกอบการ, ค่ายแกนนำ,

ศูนย์บริการชุมชน (DIC: Drop in Center)

ชื่อกิจกรรม : รู้ตัว รู้ความสุข

กลุ่มเป้าหมาย : 1. พนักงานบริการชาย (MSWs)

2. พนักงานบริการหญิง (FSWs)

3. พนักงานบริการหญิงข้ามเพศ (TGSWs)

ผู้ดำเนินรายการหลัก : 1 คน

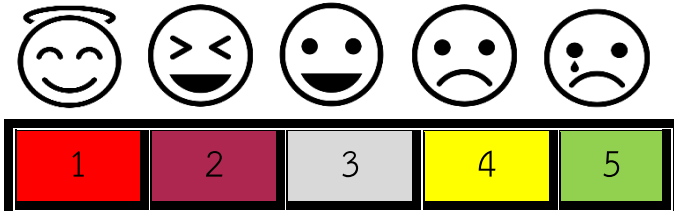
ผู้ช่วยดำเนินรายการ : 2 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม : 45 นาที

วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจพิจารณาตัวเอง การมองเห็นข้อดีของตัวเอง ความพึงพอใจในตัวเอง รักตัวเอง เข้าใจความรู้สึกภายในจิตใจ และได้ประเมินความสุขให้ตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดในเชิงบวก แบ่งปัน แשרความสุขให้แกกัน บอกเล่าวิธีการสร้างความสุข
3. เป็นตัวช่วยในการเฝ้าระวังสุขภาพจิตของตนเอง

อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

ลำดับที่	รายการอุปกรณ์ที่จะใช้ในการดำเนินกิจกรรม	จำนวนที่ใช้
1	กราฟแบ่งเส้นความสุข พร้อมสติ๊กเกอร์แสดงความรู้สึก 	ตามจำนวนผู้เข้าร่วม ไม่เกิน 20 คน
2	แบบประเมินความสุข (QR CODE)	ตามจำนวนผู้เข้าร่วม ไม่เกิน 20 คน
3	แบบประเมินความสุข (แบบกระดาษ)	ตามจำนวนผู้เข้าร่วม ไม่เกิน 20 คน
4	ปากกาสี / เมจิก	ตามจำนวนผู้เข้าร่วม ไม่เกิน 20 คน
5	กระดาษฟลิปชาร์ต	1

ขั้นตอนการจัดการเตรียมอุปกรณ์

1. จัดเตรียมสื่อระดับความสุข 1-5 พร้อมติดสติ๊กเกอร์แสดงความรู้สึกให้มีขนาดใหญ่เพียงพอให้ผู้เข้าร่วมมองเห็นและเดินไปติดสติ๊กเกอร์วัดระดับความสุขของตนเอง
2. จัดหาพื้นที่เหมาะสมในการทำแบบประเมินวัดความสุขตนเอง (THI-15) ในกรณีทำในรูปแบบ (QR CODE) ผ่านทางโทรศัพท์
3. จัดเตรียมกระดาษฟลิปชาร์ตสำหรับเขียนความคิดเห็นในกรณีแลกเปลี่ยนในกลุ่ม

วิธีการดำเนินการ

1. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหยุดนิ่งและงดกิจกรรมทุกอย่างให้หลับตาและสำรวจความรู้สึกตนเอง
2. วิทยากรอธิบายวิธีการติดสติ๊กเกอร์แสดงความรู้สึก และให้ผู้เข้าร่วมไปหยิบสติ๊กเกอร์ ตรงจุดที่วางไว้ และหยิบสติ๊กเกอร์ไปติดวัดระดับความสุขของตนเองบนฟลิปชาร์ต โดยสามารถหยิบสติ๊กเกอร์ได้คนละ 1 ดวงเท่านั้น
3. วิทยากรชวนพูดคุยในกลุ่มใหญ่ ถึงภาพรวมการวัดระดับความสุขของผู้เข้าร่วม รวมถึงชวนผู้เข้าร่วมในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยน
4. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมทำแบบประเมินความสุข QR CODE หรือแบบกระดาษ การใช้รูปแบบการประเมินขึ้นอยู่กับ ทีมวิทยากร ประเมินความเป็นไปได้ของผู้เข้าร่วมในการใช้เครื่องมือ
5. วิทยากรชวนพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงผลประเมินความสุข คะแนนที่ได้ของแต่ละคน และร่วมแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มใหญ่

แนวทางการสรุปกิจกรรม :

1. การแปลผลการประเมินดัชนีชี้วัดความสุข 15 ข้อ (THI - 15) มีคะแนนเต็มทั้งหมด 60 คะแนนเมื่อผู้ตอบได้ประเมินตนเองแล้ว และรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

51-60 คะแนน	หมายถึง มีสุขภาพจิตมากกว่าคนทั่วไป (Good)
44-50 คะแนน	หมายถึง มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair)
43 คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)
2. ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ท่านอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นโดยขอรับบริการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้
3. การประเมินความสุข เป็นการประเมินที่ดูระดับความสุขของบุคคลนั้นๆ ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาของบุคคลนั้น ผลระดับอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ การประเมินความสุขจะเป็นตัวช่วยในการเฝ้าระวังสุขภาพจิตของตนเอง
4. แบบประเมินดังกล่าวหากผู้ตอบ ตอบตรงกับความจริงของตนเองไม่มีคติ ปราศจากความกังวลใดๆ จะได้ผลการประเมินที่สอดคล้องกับความเป็นจริง

รู้เขารู้เรา

ลักษณะของกิจกรรม : รายกลุ่ม (ผู้เข้าร่วมไม่เกิน 20 คน)

สถานที่ : สถานประกอบการ, ค่ายแกนนำ,

ศูนย์บริการชุมชน (DIC: Drop in Center)

ชื่อกิจกรรม : รู้เขารู้เรา (จิตไม่จิต)

กลุ่มเป้าหมาย : 1. พนักงานบริการชาย (MSWs)

2. พนักงานบริการหญิง (FSWs)

3. พนักงานบริการหญิงข้ามเพศ (TGSWs)

ผู้ดำเนินรายการหลัก : 1 คน

ผู้ช่วยดำเนินรายการ : 3 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม : 45 นาที

วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม

- 1) ลดการตีตรา (Stigma) ลดทัศนคติมุมมองด้านลบ ที่ส่งผลต่อความคิดความเชื่อในเรื่องสุขภาพจิต ซึ่งสร้างความรู้สึกละแวกให้กับบุคคลที่มีสภาวะปัญหาด้านสุขภาพจิต
- 2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมี ความรู้ มีความเข้าใจและสามารถจัดการตนเองได้เบื้องต้นในสภาวะอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากความเครียด ความวิตกกังวล และอาจนำไปสู่สภาวะซึมเศร้าได้

วัสดุ/อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

ลำดับที่	รายการอุปกรณ์ที่จะใช้ในการดำเนินกิจกรรม	จำนวนที่ใช้
1	บัตรรูปภาพ พร้อมคำอธิบายรูปภาพ (ด้านหลังคำอธิบาย พร้อมวิธีการจัดการอาการเบื้องต้นดังกล่าว 1) พบหมोजิตแพทย์ 2) พูดคนเดียว 3) ดูปุหรี่บ่อยๆ 4) ดื่มเหล้า เสียงดังโวยวาย 5) นอนไม่หลับ คิดมาก 6) กินยานอนหลับเป็นประจำ 7) ร้องไห้คนเดียว อ่อนไหวง่าย	10

ลำดับที่	รายการอุปกรณ์ที่จะใช้ในการดำเนินกิจกรรม	จำนวนที่ใช้
	8) แยกตัว ไม่เข้าสังคม 9) อารมณ์รุนแรง ด่าหยาบคาย 10) ทำร้ายร่างกายตนเอง และคนอื่น	
2	บัตรคำ ป้าย ไม่ป้าย ปกติ ไม่ปกติ	4
3	ปากกาสี / เมจิก	ตามจำนวนผู้เข้าร่วม
4	กระดาษฟลิปชาร์ต และ กระดานที่ตั้ง	1

ขั้นตอนการจัดการเตรียมวัสดุ/อุปกรณ์

1. จัดเตรียมบัตรรูปภาพพร้อมคำอธิบาย ให้เพียงพอกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. หาพื้นที่เหมาะสม ติดบัตรคำ เรียงกันดังนี้ ป้าย ไม่ป้าย ปกติ ผิดปกติ
3. กระดาษฟลิปชาร์ต และ กระดานที่ตั้ง สำหรับเขียนคำเพิ่มเติมในกรณีแลกเปลี่ยนในกลุ่ม

วิธีการดำเนินการ

1. วิทยากรทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตัวสร้างสัมพันธภาพให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักกันและซักถามเรื่องทั่วไปด้วยท่าทางที่เป็นมิตรต่อกัน
2. วิทยากรเกริ่นนำเรื่องการติตรา โดยเริ่มสอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรม ว่าเคยได้ยินหรือรู้จัก เรื่องปัญหาสุขภาพจิตในด้านใดบ้าง และคิดว่าประเด็นนี้มีความสำคัญกับตนเองและอาชีพพนักงานบริการอย่างไร
3. วิทยากรดำเนินกิจกรรม โดยให้ผู้ช่วยดำเนินกิจกรรม แจกบัตรรูปภาพ คนละหนึ่งใบ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พิจารณาตามความคิดเห็นของตนเองว่า บัตรรูปภาพที่ได้ พร้อมนำไปแปะ ตรงจุดบัตรคำ **ป้าย ไม่ป้าย ปกติ ผิดปกติ** และแชร์ความคิดเห็นกันในกลุ่มใหญ่ ถึงสาเหตุที่เลือกแปะพฤติกรรมนั้นๆ โดยไม่ระบุ หรืออ้างอิงว่าบุคคลใดเป็นคนแปะบัตรรูปภาพตรงค่านั้นๆ

กรณีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีจำนวนมาก สามารถแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ให้ใช้กระบวนการร่วมกัน พิจารณาบัตรรูปภาพที่ได้ในกลุ่มย่อยกันก่อน และร่วมกันแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่อีกครั้งในประเด็นที่มีมุมมองที่แตกต่าง โดยวิทยากรต้องยึดหลักไม่ระบุตัวตนผู้ que เลือกบัตรค่านั้น และเคารพในความคิดเห็นของผู้เข้าร่วม ไม่ตัดสินว่าความคิดเห็นนั้นว่าผิดหรือถูกต้อง

4. วิทยากรชวนพูดคุยให้เห็นมุมมองของการติตราและเลือกปฏิบัติในประเด็นที่เกี่ยวกับสุขภาพจิตที่ส่งผลในด้านลบ และผลกระทบที่เกิดขึ้น
5. วิทยากรชวนพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ วิธีการแก้ปัญหา ทักษะในการเผชิญปัญหา กับบัตรคำรูปภาพ พฤติกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

แนวทางการสรุปกิจกรรม :

1. เราเรียนรู้และเข้าใจแนวคิดคำว่า ปกติ – ไม่ปกติมาอย่างไรบ้างและเมื่อเราเชื่อและคิดแบบนี้มันส่งผลอย่างไรกับตัวเราและบุคคลรอบข้างอย่างไร
2. คนที่มีปัญหาด้านจิตใจไม่ว่าจะเป็นในระดับเบื้องต้น หรือไปจนถึงระดับที่มีความเจ็บป่วยทางจิตเวช ก็มักจะคิดแล้วคิดอีกกว่าจะตัดสินใจไปพบจิตแพทย์ เพราะสังคมตีตราคนที่ไปพบจิตแพทย์ว่า เป็นบ้า ดังนั้นเมื่อมีอาการไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากปัญหาจิตใจจึงพยายามที่จะปกป้องตัวเองว่า ฉันไม่ได้บ้าทำไมต้องไปหาหมอ
3. สุขภาพใจมีความสำคัญไม่แพ้สุขภาพกาย เมื่อพูดถึงเรื่องสุขภาพ ส่วนใหญ่ก็จะนึกถึงแค่ด้านร่างกาย และมักจะไปหาหมอ แต่ในความเป็นจริงนั้นการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง คือการดูแลแบบองค์รวม กล่าวคือ ต้องดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ
4. การเปลี่ยนแปลงบางอย่างไม่ง่ายที่จะทำด้วยตนเอง การไปพบจิตแพทย์จะช่วยให้คุณเข้าใจตนเองมากขึ้น

ก้าวที่ไม่เท่ากัน

ลักษณะของกิจกรรม : รายกลุ่ม (ผู้เข้าร่วมไม่เกิน 20 คน)

สถานที่ : สถานประกอบการ, ค่ายแกนนำ,
ศูนย์บริการชุมชน (DIC: Drop in Center)

ชื่อกิจกรรม : ก้าวที่ไม่เท่ากัน (แตกต่างกัน แต่มีความสุขเท่ากัน)

กลุ่มเป้าหมาย : 1. พนักงานบริการชาย (MSWs)
2. พนักงานบริการหญิง (FSWs)
3. พนักงานบริการหญิงข้ามเพศ (TGSWs)

ผู้ดำเนินรายการหลัก : 1 คน

ผู้ช่วยดำเนินรายการ : 3 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม : 30 นาที

วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม

1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถมองเห็นตัวเองและตระหนักถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้อย่างชัดเจน ผ่านการรับรู้และเข้าใจสภาวะต่างๆ ถึงคำว่าความสุข

วัสดุ/อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

ลำดับที่	รายการอุปกรณ์ที่จะใช้ในการดำเนินกิจกรรม	จำนวนที่ใช้
1	ปากกาสี / เมจิก	5
2	กระดาษฟลิปชาร์ต และ กระดานที่ตั้ง	1
3	แผ่นภาพกิจกรรมก้าวไม่เท่ากัน	1

ลำดับที่	รายการอุปกรณ์ที่จะใช้ในการดำเนินกิจกรรม	จำนวนที่ใช้
		

ขั้นตอนการจัดการเตรียมวัสดุ/อุปกรณ์

1. จัดเตรียมแผนภาพก้าวไม่เท่ากัน เป็นตัวอย่างให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นร่วมกัน
2. จัดเตรียม ปากกาสีเมจิก และกระดาษฟลิปชาร์ท และ กระดานที่ตั้ง จุดประเด็นที่สำคัญของผู้เข้าร่วม

วิธีการดำเนินการ

1. วิทยากรชวนพูดคุยเบื้องต้นกับผู้เข้าร่วมถึงคน ถึงวิธีการสร้างสุขให้ตนเองนั้นมีวิธีการอย่างไรบ้าง อะไรคือความสุขของแต่ละคน
2. วิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมยืนเรียงแถวหน้ากระดาน (กรณีผู้เข้าร่วมจำนวนมาก ให้เรียงแถวหน้ากระดานเป็นสองแถว)
3. วิทยากรออกคำสั่งหากใคร ทำกิจกรรมดังกล่าวหรือมีสิ่งของดังกล่าวแล้วมีความสุขให้ก้าวเดินออกมาข้างหน้าหนึ่งก้าว
4. วิทยากรออกคำสั่งไปเรื่อยๆ จนถึงระดับหนึ่ง แล้วชวนผู้เข้าร่วมสรุป ให้เห็นถึงความสุขก้าวที่ไม่เท่ากัน เชื่อมโยงกับ Social Goal

แนวทางการสรุปกิจกรรม :

1. ความสุขของแต่ละคนมักจะเกิดขึ้นทั้งปัจจัยภายนอกและภายใน ความสุขจากปัจจัยภายนอกคือความสุขที่สามารถ มีหรือเป็นเจ้าของ เช่น บ้าน รถยนต์ โทรศัพท์มือถือ ปัจจัยภายในคือสิ่งที่บ่งบอกระดับสภาวะจิตใจ ความสามารถที่จะบรรลุความสุข หรือมีความสุขกับสิ่งนั้นๆ
2. การประเมินความสุข เป็นการประเมินที่ดูระดับความสุขของบุคคลนั้นๆ ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาของบุคคลนั้น ผลระดับอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ การประเมินความสุขจะเป็นตัวช่วยในการเฝ้าระวังสุขภาพจิตของตนเอง
3. แบบประเมินดังกล่าวหากผู้ตอบ ตอบตรงกับความจริงของตนเองไม่มีคติ ปราศจากความกังวลใดๆ จะได้ผลการประเมินที่สอดคล้องกับความเป็นจริง

Care Box

ลักษณะของกิจกรรม : รายกลุ่ม (ผู้เข้าร่วมไม่เกิน 20 คน)

สถานที่ : สถานประกอบการ, ค่ายแกนนำ,
ศูนย์บริการชุมชน (DIC: Drop in Center)

ชื่อกิจกรรม : Care Box กล่องใส่ใจ

กลุ่มเป้าหมาย : 1. พนักงานบริการชาย (MSWs)
2. พนักงานบริการหญิง (FSWs)
3. พนักงานบริการหญิงข้ามเพศ (TGSWs)

ผู้ดำเนินรายการหลัก : 1 คน

ผู้ช่วยดำเนินรายการ : 2 คน

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม : 30 นาที

วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม

- 1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจพิจารณาตนเอง การมองเห็นข้อดีของตนเอง ความพึงพอใจในตัวเอง รักตัวเอง มองเห็นสำรวจความรู้สึกภายในจิตใจ และได้ประเมินความสุขให้ตนเอง
- 2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดในเชิงบวก แบ่งปัน แשרความสุขให้แก่กัน บอกเล่าวิธีการสร้างความสุข
3. เป็นตัวช่วยในการเฝ้าระวังสุขภาพจิตของตนเอง

อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

ลำดับที่	รายการอุปกรณ์ที่จะใช้ในการดำเนินกิจกรรม	จำนวนที่ใช้
1	กล่องแห่งความสุข Care Box By SWING 	1
2	บัตรคำ หรือ ลูกอม ยาดม ที่มีข้อความให้กำลังใจ เช่น ฉันทอยู่เคียงข้างเธอนะ กอดให้กำลังใจ เต็มมันก็ผ่านไป ทุกปัญหาย่อมมีทางออก เราทำดีที่สุดแล้ว จะคอยเป็นกำลังใจ ให้เธอหายเหนื่อย ท้องฟ้าสดใสเสมอหากเรามองมันด้วยใจ ไม่มีคำว่าสายสำหรับคำว่าเริ่มต้นใหม่ ทุกความเจ็บปวดล้าวนทำให้เราเติบโต ความสุขไม่ใช่การมีครบทุกอย่าง ฯลฯ	ตามจำนวนผู้เข้าร่วม
3	แบบประเมินความสุข THI-15 แบบ QR CODE	ตามจำนวนผู้เข้าร่วม
4	แบบประเมินความสุข THI-15 แบบกระดาษ	ตามจำนวนผู้เข้าร่วม
5	ปากกาสี/เมจิก	ตามจำนวนผู้เข้าร่วม
6	กระดาษฟลิปชาร์ต และ กระดานที่ตั้ง	1

ขั้นตอนการจัดการเตรียมอุปกรณ์

1. จัดเตรียมกล่องแห่งความสุข Care Box By SWING 1 กล่อง
2. จัดเตรียมบัตรคำให้กำลังใจ หรือทำเป็นลูกอมหัวใจพร้อมติดข้อความใส่ลงในกล่อง ตามจำนวนผู้เข้าร่วม

วิธีการดำเนินการ

1. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมล้วงบัตรคำแห่งการให้กำลังใจและความสุข
2. วิทยากรชวนให้ทุกคนพูดให้กำลังใจกันตามข้อความที่ผู้เข้าร่วมหยิบได้ที่ละคน
3. วิทยากรชวนพูดคุยในกลุ่มใหญ่ ถึงภาพรวมการวัดระดับความสุขของผู้เข้าร่วม รวมถึงชวนผู้เข้าร่วมในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยน
4. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมทำแบบประเมินความสุข แบบประเมินความสุข (QR CODE) / แบบประเมินความสุข (แบบกระดาษ) การใช้รูปแบบการประเมิน ขึ้นอยู่กับ ทีมวิทยากร ประเมินความเป็นไปได้ของผู้เข้าร่วมในการใช้เครื่องมือ
5. วิทยากรชวนพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงผลประเมินความสุข คะแนนที่ได้ของแต่ละคน และร่วมแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มใหญ่

แนวทางการสรุปกิจกรรม :

1. การแปลผลการประเมินดัชนีชี้วัดความสุข THI-15 ข้อ มีคะแนนเต็มทั้งหมด 60 คะแนนเมื่อผู้ตอบได้ประเมินตนเองแล้ว และรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

51-60 คะแนน หมายถึง มีสุขภาพจิตมากกว่าคนทั่วไป (Good)

44-50 คะแนน หมายถึง มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair)

43 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)

ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ท่านอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้นโดยขอรับบริการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้

2. การประเมินความสุข เป็นการประเมินที่ดูระดับความสุขของบุคคลนั้นๆ ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาของบุคคลนั้น ผลระดับอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ การประเมินความสุขจะเป็นตัวช่วยในการเฝ้าระวังสุขภาพจิตของตนเอง
3. แบบประเมินดังกล่าวหากผู้ตอบ ตอบตรงกับความจริงของตนเองไม่มีคติ ปราศจากความกังวลใดๆ จะได้ผลการประเมินที่สอดคล้องกับความเป็นจริง
4. ในชีวิตจริงทุกคนอาจมีภาระที่ต้องทำแตกต่างกันไป ซึ่งอาจจะหาโอกาสยากมาก หรือน้อยครั้งที่จะได้มีโอกาสพูดให้กำลังใจกันและส่งต่อความสุขให้กัน ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ดีๆ ที่เราจะสามารถ ส่งต่อความสุขเล็กๆน้อยๆให้กัน ด้วยการพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ภาพพลิกปริศนา

ลักษณะของกิจกรรม : รายกลุ่ม (ผู้เข้าร่วมไม่เกิน 20 คน)

สถานที่ : สถานประกอบการ, ค่ายแกนนำ,
ศูนย์บริการชุมชน (DIC: Drop in Center)

ชื่อกิจกรรม : ภาพพลิกปริศนา

กลุ่มเป้าหมาย : 1. พนักงานบริการชาย (MSWs)
2. พนักงานบริการหญิง (FSWs)
3. พนักงานบริการหญิงข้ามเพศ (TGSWs)

ผู้ดำเนินรายการหลัก : 1 คน

ผู้ช่วยดำเนินรายการ : 3 คน


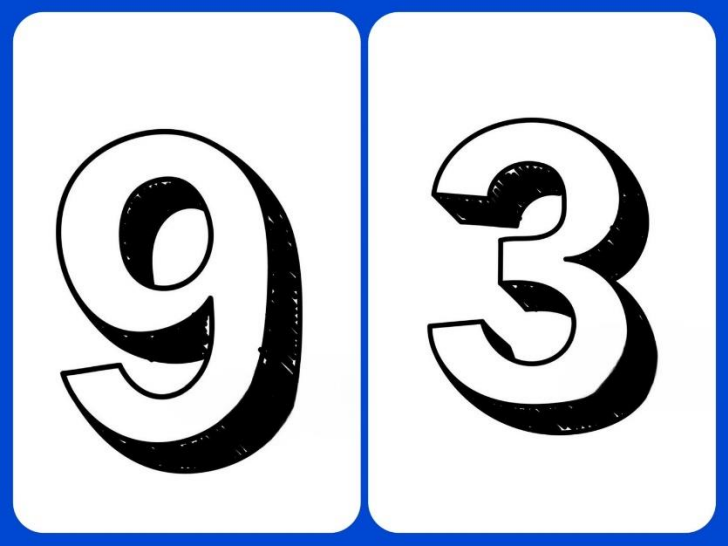
ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม : 50 นาที

วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมด้านสุขภาพจิต
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้เท่าทันพฤติกรรมที่นำไปสู่ภาวะ เครียดและซึมเศร้า
3. เป็นตัวช่วยในการเฝ้าระวังสุขภาพจิตของตนเอง และประเมินตนเองเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพจิต

อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

ลำดับที่	รายการอุปกรณ์ที่จะใช้ในการดำเนินกิจกรรม	จำนวนที่ใช้																								
1	<p>แผนเกมสัจจับคู่ขนาด A4 จำนวน 20 ภาพ โดยแบ่งออกเป็น 10 แผ่นรูปภาพ 10 แผ่นเป็นคำอธิบายรูปภาพ ส่วนด้านหลังของแผ่นป้ายมีหมายเลขกำกับ 1- 20 และหมายเลข ต้องคละกัน วางแผ่นป้าย หรือติดตามบอร์ดไว้ดังนี้</p> <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> </tr> <tr> <td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td> </tr> <tr> <td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					1
1	2	3	4	5	6	7	8																			
9	10	11	12	13	14	15	16																			
17	18	19	20																							

ลำดับที่	รายการอุปกรณ์ที่จะใช้ในการดำเนินกิจกรรม	จำนวนที่ใช้
	<p>ตัวอย่าง แผ่นรูปภาพ แผ่นคำอธิบายรูปภาพ</p>  <p>ตัวอย่าง แผ่นภาพ ตัวเลข ด้านหลังภาพ</p>  <p>บัตรรูปภาพ และ บัตรคำ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท 2. เก็บตัวลำพัง 3. ทำร้ายข้าวของ 4. เครียด วิตกกังวล 5. คิดฆ่าตัวตาย 6. ฝันร้าย 7. โวยวายเสียงดัง 8. หูแว่ว 9. เบื่ออาหารน้ำหนักลด 10. ย้ำคิดย้ำทำ 	
2	POWER POINT คำอธิบายการจัดการพฤติกรรมตามรูปภาพ (ดูตามความเหมาะสมของ สถานที่, ผู้เข้าร่วม)	
3	เอกสารหรือคู่มือการจัดการพฤติกรรม ที่ส่งผลต่อ สุขภาพจิต (ถ้ามี)	

ขั้นตอนการจัดการเตรียมอุปกรณ์

1. วางแผนป้าย หรือติดตามบอร์ดไว้ดังนี้

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20				

2. เตรียมของรางวัลเล็กน้อย สำหรับทีมผู้ชนะ

วิธีการดำเนินการ

1. แบ่งกลุ่มเป้าหมาย ด้วยวิธีสุกสนาน ไม่เกิน 5 กลุ่มทีมชนะเล่นก่อน เลือก แผ่นป้ายมาสองแผ่น ถ้าคู่กันได้คะแนน 1 คะแนน ดังตัวอย่างถ้า เลือก No.1 และNo.2 ถูกต้อง และได้เล่นต่อ แต่ถ้าผิดทีมต่อไปจะได้เล่น
2. ทีมที่มีสิทธิ์ได้เล่นอาจไม่เล่นใช้สิทธิ์โยนให้คนอื่นก็ได้
3. ระหว่างเล่นให้ความรู้ในการดูแลพฤติกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตไปด้วย
4. เล่นไปจนกระทั่งแผ่นป้ายหมด รวมคะแนนทีมไหนมากที่สุดชนะ
5. สรุปกิจกรรมกับกับเป้าหมาย

แนวทางการสรุปกิจกรรม :

1. คนที่มีปัญหาด้านจิตใจไม่ว่าจะเป็นในระดับเบื้องต้น หรือไปจนถึงระดับที่มีความเจ็บป่วยทางจิตเวช ก็มักจะคิดแล้วคิดอีกกว่าจะตัดสินใจไปพบจิตแพทย์ เพราะสังคมตีตราคนที่ไปพบจิตแพทย์ว่า เป็นบ้า ดังนั้นเมื่อเมื่อมีอาการไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากปัญหาจิตใจจึงพยายามที่จะปกป้องตัวเองว่า ฉันไม่ได้บ้า ทำไมต้องไปหาหมอ
2. สุขภาพใจมีความสำคัญไม่แพ้สุขภาพกาย เมื่อพูดถึงเรื่องสุขภาพ ส่วนใหญ่ก็จะนึกถึงแค่ด้านร่างกาย และมักจะไปหาหมอ แต่ในความเป็นจริงนั้นการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง คือการดูแลแบบองค์รวม กล่าวคือ ต้องดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ
3. การเปลี่ยนแปลงบางอย่างไม่่ง่ายที่จะทำด้วยตนเอง การไปพบจิตแพทย์จะช่วยให้คุณเข้าใจตนเองมากขึ้น

ห้องคุณจิตดี (แคร์จิต แคร์ใจ)

ลักษณะของกิจกรรม : ออนไลน์

สถานที่ : ห้องคุณจิตดี (แคร์จิต แคร์ใจ)

ช่องทาง Facebook, Tiktok, Line open chat

ชื่อกิจกรรม : ภาพพลิกปริศนา

กลุ่มเป้าหมาย : 1. พนักงานบริการชาย (MSWs)
2. พนักงานบริการหญิง (FSWs)
3. พนักงานบริการหญิงข้ามเพศ (TGSWs)

ผู้ดำเนินรายการหลัก : 1 คน (คุณจิตดี)

ผู้ช่วยดำเนินรายการ : 2 -3 คน (ทีมงานออนไลน์)

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม : 30 – 50 นาที

วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมด้านสุขภาพจิต
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้เท่าทันพฤติกรรมที่นำไปสู่ภาวะ เครียดและซึมเศร้า
3. เป็นตัวช่วยในการเฝ้าระวังสุขภาพจิตของตนเอง และประเมินตนเองเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพจิต



อุปกรณ์ที่ใช้ในกิจกรรม

ลำดับที่	รายการอุปกรณ์ที่จะใช้ในการดำเนินกิจกรรม	จำนวนที่ใช้
1	สถานที่ห้องคุณจิตดี	1
2	อุปกรณ์ Live online	
3	สื่อ VDO , สื่อให้ความรู้	
4	WEB – BASD ประเมินความสุข 2Q ,9Q	

ขั้นตอนการจัดการเตรียมอุปกรณ์

1. ห้องที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย สำหรับผู้มารับบริการ ที่จะพูดคุยกับคุณจิตดี
2. สถานที่และอุปกรณ์ Live online ที่พร้อม ในกรณี คุณจิตดีไปรโมทกิจกรรมออนไลน์
3. เตรียมของรางวัลเล็กๆ น้อย สำหรับผู้มาร่วมกิจกรรมกับคุณจิตดี

วิธีการดำเนินการ

1. ห้องคุณจิตดี บริการพูดคุยต่อจากผู้รับบริการที่มารับบริการ ทั้งในและนอกคลินิก จากเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาและเจ้าหน้าที่ภาคสนาม หรือช่องทางออนไลน์ ที่มีการประเมินเบื้องต้น จากแบบประเมิน 2Q, 9Q มีความประสงค์ที่จะคุยรับคำปรึกษาต่อกับ คุณจิตดี
2. ในกรณีที่มีการประเมินผู้รับบริการหรือเคสที่ภาวะซับซ้อน เกินที่คุณจิตดีดูแลได้ ส่งต่อ จนท. นักจิตเวช (อาจมีการจัดจ้าง Part-time เช่น ทุกวัน ศุกร์ คลินิกสุขใจ) หรือส่งต่อเครือข่ายการทำงานที่มีการประสานไว้กับการทำงานด้านสุขภาพจิต

แนวทางการสรุปกิจกรรม :

1. ประชาสัมพันธ์กิจกรรมห้องให้คำปรึกษาคุณจิตดี
2. ให้กำลังใจกับทุกๆ ปัญหา และยินดีพร้อมที่จะรับฟัง
3. คัดกรองเบื้องต้นผู้ที่มีภาวะเครียด ซึมเศร้า
4. สร้างความเชื่อมั่นในการทำงาน ด้านสุขภาพจิต และทำงานร่วมกับเครือข่ายที่มี

ภาคผนวก

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า และแบบประเมินโรคซึมเศร้า
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

คำถาม	มี	ไม่มี
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่		
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		

การแปลผล

- ถ้าคำตอบ **ไม่มี** ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ **มี** ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง “เป็นผู้มีความเสี่ยง” หรือ “มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า” ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมิน โรคซึมเศร้า 9Q

แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ติดกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัwmืดหวัง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
คะแนนรวมทั้งหมด				

คะแนนรวม	การแปลผล
< 7	ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก
7-12	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับน้อย
13-18	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับปานกลาง
≥ 19	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับรุนแรง

คะแนน 9Q ≥ 7 ให้ประเมินแนวโน้มการฆ่าตัวตาย ด้วย 8Q

ที่มา: จาก [https://dmh.go.th/test/download/files/20%209Q%208Q%20\(1\).pdf](https://dmh.go.th/test/download/files/20%209Q%208Q%20(1).pdf)

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย ฉบับ 15 ข้อ (THI-15)
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับ 15 ข้อ

คำชี้แจง

กรุณาภาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด

คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง **1 เดือนที่ผ่านมา** ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์หรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด และตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่มีเหตุการ์ณ อารมณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการ์ณ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการ์ณ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการ์ณ อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

ข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข				
2	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
4	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
6	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
7	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
8	ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
9	ท่านสามารถปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง				
10	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
12	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน์				
13	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
14	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
15	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				

ที่มา: <https://dmh.go.th/test/download/files/thi15.pdf>

**การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติของดัชนีชี้วัด
ความสุขคนไทย (15 ข้อ)**

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนน ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ	1	2	4	5	6	7	9	10	11	13	14	15
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

แต่ละข้อ ให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย 0 คะแนน	เล็กน้อย 1 คะแนน
มาก 2 คะแนน	มากที่สุด 3 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ	3	8	
----------------------	---	---	--

แต่ละข้อ ให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย 3 คะแนน	เล็กน้อย 2 คะแนน
มาก 1 คะแนน	มากที่สุด 0 คะแนน

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

คะแนน 33 – 45 คะแนน	หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (good)
คะแนน 27 – 32 คะแนน	หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (fair)
26 คะแนน หรือน้อยกว่า	หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (poor)

ในกรณีที่ท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไปท่านอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น
โดยขอรับบริการการปรึกษาจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้

ที่มา: <https://dmh.go.th/test/download/files/thi15.pdf>