

## อาการที่ต้องเฝ้าระวัง

บรรยากาศในระหว่างพระราชพิธีฯ นั้น จะมีการบรรเลงดนตรีที่เคร่าโศก มีฝูงชนแออัด อากาศร้อน ซึ่งภาวะดังกล่าวอาจทำให้ประชาชนเกิดความตื่นเครียด และอาจส่งผลให้มีอารมณ์ไม่โหดงาย หายใจถี่กว่าปกติ เป็นลม นอกจากการดูแลจิตใจเบื้องต้นตามแนวทาง 3 ส. แล้วนั้น จิตอาสาควรสังเกตอาการที่ต้องเฝ้าระวัง ดังนี้

1. มีอาการทางกายที่มีสาเหตุทางจิตใจและควบคุมตนเองไม่ได้ เช่น เป็นลม หายใจเร็วกว่าปกติ ตีอกชกหัว ชัก ชลช ให้ช่วยเหลือเบื้องต้น ให้แจ้งทีม MCATT หรือเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และสาธารณสุข

2. แสดงอาการโศกเศร้าหม่นเนื่องจากความกดดันทางด้านจิตใจ เช่น มีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ กรีดร้อง ชัก ไม้รู้สีกตัว และมีการแพร่กระจายของอาการเหล่านี้ไปสู่คนอื่น ๆ อย่างรวดเร็ว หากพบกลุ่มคนที่แสดงอาการโศกเศร้าหม่นให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ/ทหาร ให้ช่วยกันฝูงชนออกจากผู้มีอาการ แล้วจึงแจ้งทีม MCATTหรือเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และสาธารณสุขให้เข้าช่วยเหลือ

3. ผู้มีพฤติกรรม/อารมณ์ไม่ปกติ ได้แก่ ท่าทางไม่เป็นมิตร แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสกปรก ตัวมีกลิ่นเหม็น อารมณ์ขึ้นๆลงๆ โกรธงาย พุดจาคุกคามผู้อื่น พกอาวุธ หากพบผู้มีอาการดังกล่าวให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ/ทหาร

## สิ่งที่ควรทำ (DO)

- น้ำเสียงเป็นมิตร ออบอุ่น จริงใจ
- ฟังอย่างตั้งใจและอดทนแม้จะเป็นเรื่องซ้ำๆ
- ยอมรับอารมณ์เศร้าของผู้มาร่วมงาน
- ให้ความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมตรงความต้องการ

## สิ่งที่ไม่ควรทำ (DON'T)

- ใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสม พุดโอ้อวด ชักถามมากเกินไป หรือสื่อสารทางลบ
- มีอารมณ์ร่วมไปด้วย เช่น ร้องไห้
- ให้คำสัญญาต่างๆ ที่ไม่แน่ใจว่าจะทำได้
- ตัดสินว่าผู้รับการช่วยเหลือมีปัญหาทางจิต
- แยกผู้รับการช่วยเหลือออกจากสมาชิกครอบครัว
- เข้าจัดการกับผู้มีพฤติกรรม/อารมณ์ไม่ปกติด้วยตนเอง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง  
จังหวัดนนทบุรี 11000  
E-mail : social\_dmh@hotmail.com  
โทร.0-2590-8411, 0-2590-8188  
โทรสาร 0-2149-5531

แนวทางการดูแลสุขภาพจิตประชาชน  
สำหรับจิตอาสา  
ชุด MCATT TO BE NUMBER ONE  
ในงานพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ  
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช  
มหิตลาธิเบศรามาธิบดี  
จักรีนฤเบดินทร สยามมินทราธิราช บรมนาถบพิตร

## MCATT

คือ... MCATT (อ่านว่า เอ็มแคท) เป็นคำย่อภาษาอังกฤษ จากคำว่า Mental Health Crisis Assessment and Treatment Team หมายถึง ทีมดูแลช่วยเหลือทางด้าน จิตใจแก่ประชาชนในภาวะวิกฤติ

## จิตอาสา

### ยุว MCATT TO BE NUMBER ONE

คือ...สมาชิกรวม TO BE NUMBER ONE ที่สมัครใจร่วมเป็น จิตอาสาดูแลสุขภาพจิตประชาชนในช่วงพระราชพิธี ถวายพระเพลิงพระบรมศพในหลวงรัชกาลที่ 9 ระหว่าง วันที่ 18 - 29 ตุลาคม 2560

## ลักษณะของ

### จิตอาสา ยุว MCATT TO BE NUMBER ONE

- อายุ 16 ปีขึ้นไป
  - มีจิตอาสา เต็มใจให้ความช่วยเหลือผู้อื่น
- พูดจาสุภาพเรียบร้อย



## แนวทางการปฏิบัติงานของ จิตอาสา ยุว MCATT TO BE NUMBER ONE

1. แสดงสัญลักษณ์การเป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE โดยใส่เสื้อและติดเข็มสัญลักษณ์ TO BE NUMBER ONE
2. ปฏิบัติหน้าที่ปฐมพยาบาลทางใจด้วยหลักการ 3 ส. คือ

### 1. สอดส่อง

**มองหา** คนที่ต้องการความช่วยเหลือสำรวจกลุ่มเสี่ยง ที่แสดงอารมณ์สูญเสีย เช่นคนร้องไห้ ซึมเศร้า

**มองเห็น** ปฏิบัติทางจิตใจที่เกิดขึ้นกับคนนั้น ถ้ามถึง ความต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน

### 2. ใส่ใจ รับฟัง

**รับฟัง** เพื่อช่วยให้คนที่มีความโศกเศร้าได้ระบายคลี่คลาย ความทุกข์ในใจออกมา โดยไม่เร่งรีบ สบตาและส่งภาษากาย เช่น การสัมผัสเพื่อย้ำว่าเรากำลังสนใจฟังเค้าอยู่

**ถามถึง** ความต้องการและความกังวลใจ และสนับสนุน ความต้องการเท่าที่สามารถดำเนินการได้

### 3. ส่งต่อ

**ส่งต่อ** ประสานส่งทีม MCATT  
**ช่วยเหลือ** ผู้ที่มีอารมณ์โศกเศร้ารุนแรง การสังเกต ผู้ที่มีอาการผิดปกติและให้การช่วยเหลือเบื้องต้น

## ขั้นตอนการปฏิบัติงานของ จิตอาสา ยุว MCATT TO BE NUMBER ONE

1.

คอยสอดส่องมองหาคนที่แสดงอารมณ์ สูญเสีย เช่น คนร้องไห้ ซึมเศร้า

2.

เมื่อเจอคนที่แสดงอารมณ์สูญเสีย ดังกล่าวให้เข้าไปทักทายพูดคุย

3.

รับฟังสิ่งที่เขาระบายด้วยความสนใจ ไม่เร่งรีบ สบตา และสัมผัสด้วยความ อ่อนโยน เพื่อแสดงความเข้าใจ เห็นใจ

4.

พูดคุยถามความต้องการ ความกังวลใจ และสนับสนุนความต้องการเท่าที่ สามารถทำได้

5.

หากพบผู้ที่มีอารมณ์เศร้ารุนแรง หรือ ไม่สามารถช่วยเหลือได้ให้ประสานส่งต่อ ทีม MCATTหรือเจ้าหน้าที่ด้านการแพทย์ และสาธารณสุข ซึ่งได้มีการนัดหมาย การส่งต่อไว้แล้วก่อนการปฏิบัติงาน หรือหากฉุกเฉินให้ติดต่อ 1669