

จากสถานการณ์และความเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกในปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขันสูง ใช้ชีวิตแบบรีบเร่งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนเราทุกเพศทุกวัยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ในแต่ละปี รัฐบาลต้องมีภาระค่าใช้จ่ายเพื่อการดูแลป้องกันและบำบัดรักษาเป็นจำนวนมหาศาล ในช่วง2-3ปีที่ผ่านมาทั่วโลกได้รับผลกระทบจากการระบาดของไวรัสโควิด-19แต่ละประเทศประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจประชาชนมีความยากลำบากในการดำรงชีวิตมากขึ้นเกิดภาวะเครียด วิตกกังวล เกิดภาวะซึมเศร้าและฆ่าตัวตายตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ท่านประธานโรตารีสากล ท่านฮาร์กอร์คอน ได้ตระหนักต่อปัญหาด้านสุขภาพจิตให้อยู่ในลำดับต้นๆ ในการทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ของภาคและของสโมสรโรตารีทั่วโลก เพื่อเป็นการสานเจตนารมณ์ของท่านประธานโรตารีสากลในปีนี้คณะกรรมการด้านส่งเสริมสุขภาพทางจิตจึงได้จัดทำแนวทางเบื้องต้นเพื่อให้ทุกสโมสรนำไปประยุกต์ใช้ในการทำโครงการหรือกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อไป

### แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน

ประเภทกิจกรรม กลุ่มเป้าหมาย	ด้านการส่งเสริม / ป้องกัน	ด้านการบำบัดรักษา	ด้านการฟื้นฟู
1.กลุ่มวัยเด็ก / เยาวชน (ใน-นอก โรงเรียน)	1.1 การให้ความรู้ครู /ผู้ปกครอง เกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการตามวัย และการส่งเสริมสุขภาพจิต 1.2 การจัดกิจกรรมค่ายเยาวชนด้านต่างๆ เช่น -ส่งเสริมการออกกำลังกาย -การจัดค่ายป้องกันปัญหายาเสพติด -จัดทำลานดนตรี-กีฬา สำหรับเยาวชน	1.1 การมีระบบเครือข่ายเพื่อการดูแลและส่งต่อ เพื่อรับการบำบัด 1.2 จัดตั้งชมรมจิตอาสา เพื่อเยี่ยมบ้าน	1.1 การจัดบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน เพื่อขัดเกลาจิตใจ 1.2 การจัดกิจกรรมจิตอาสาในโอกาสพิเศษต่างๆ

ประเภทกิจกรรม กลุ่มเป้าหมาย	ด้านการส่งเสริม / ป้องกัน	ด้านการบำบัดรักษา	ด้านการฟื้นฟู
2.กลุ่มผู้ใหญ่ (ในชุมชน/สถานประกอบการ)	2.1 การประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ ผ่านหอกระจายข่าวในชุมชน 2.2 การจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เช่น การประเมินสุขภาพทางจิต,การตั้งชมรมฝึกสมาธิ / ปฏิบัติธรรม การจัดกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ ฯลฯ 2.3 การส่งเสริมด้านการออกกำลังกาย	2.1 การสร้างความเข้าใจ และทัศนคติที่ดีในการใช้บริการ / เข้ารับการบำบัดรักษากับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง 2.2 จัดตั้งชมรมจิตอาสา / การเยี่ยมบ้าน 2.3 การจัดตั้งหน่วยบริการด้านสุขภาพในสถานประกอบการ	2.1 จัดกิจกรรมฝึกอาชีพเพื่อเสริมรายได้ 2.2 การสนับสนุนส่งเสริมให้มีการประเมินด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตในสถานประกอบการ
3.กลุ่มผู้สูงอายุ	3.1 จัดกิจกรรมร่วมกับชมรมผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อสร้างคุณค่าแก่ผู้สูงวัย เช่น -การปฏิบัติธรรม,ฝึกสมาธิ -การออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆที่สนใจ เช่นกิจกรรมเข้าจังหวะ (ไลน์แดนซ์) กีฬาเปตอง ฯลฯ -ดนตรีบำบัด,รวมกลุ่มเล่นดนตรีตามถนัด, ชมรมร้องเพลง/คาราโอเกะ เป็นต้น -การจัดตั้งชมรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุถ่ายทอดประสบการณ์/สอนงาน -การประเมินภาวะเครียด,ภาวะซึมเศร้า	3.1 การจัดตั้งหน่วยดูแล ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ แบบองค์รวม (ครอบคลุมด้านอารมณ์ จิตใจ และด้านสังคม) เช่น -การให้คำปรึกษาผู้ป่วย และผู้ดูแลผู้ป่วย -การส่งต่อเพื่อรับการบำบัดรักษาต่อเนื่อง ตามสถานบริการใกล้บ้าน	-จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจผู้ป่วย / ผู้ป่วยเรื้อรังในครอบครัว เช่น โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) ผู้ป่วยจิตเวช,ยาเสพติดที่ได้รับการบำบัดแล้ว -การประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย -การประเมินภาวะซึมเศร้า

ประเภทกิจกรรม กลุ่มเป้าหมาย	ด้านการส่งเสริม / ป้องกัน	ด้านการบำบัดรักษา	ด้านการฟื้นฟู
4.กลุ่มเปราะบาง	<p>โดยดำเนินกิจกรรมกับกลุ่มต่างๆ ร่วมกับสถานบริการด้านสาธารณสุข, พ.ม. ในพื้นที่ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ผู้พิการทั้ง 5 ประเภท</li> <li>-ผู้ถูกระทำรุนแรง</li> <li>-ผู้ถูกล่วงละเมิด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ประสานงานเพื่อการช่วยเหลือ/ดูแลแต่ละกลุ่มกับหน่วยงาน,สถานบริการที่เกี่ยวข้อง</li> <li>-การสนับสนุนอุปกรณ์ / เครื่องมือที่จำเป็นในการดำรงชีพ</li> <li>-อื่นๆ ตามความพร้อมหรือความต้องการแต่ละพื้นที่</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-การให้คำปรึกษาแนะนำ</li> <li>-การฝึกอาชีพเพื่อสร้างรายได้ และสร้างการมีคุณค่าในตนเอง</li> <li>-การประเมินความเครียด,ภาวะซึมเศร้า,ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในกลุ่มเสี่ยง</li> </ul>

รทร.รัชณี ว่องวิวัฒน์ไวทยะ

คณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพทางจิตภาค 3330