

วิกฤตสุขภาพจิตในโรงเรียน

# Mental Health Crisis in School

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์



# Mental Health Crisis

วิกฤตสุขภาพจิต

ภาวะที่บุคคลเผชิญเหตุการณ์หรือ  
สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดรุนแรงจน  
กลไกการเผชิญปัญหาตามปกติไม่สามารถ  
จัดการได้ ส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลทาง  
อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม จนกระทบ  
ต่อการดำเนินชีวิตและอาจต้องได้รับการช่วย  
เหลืออย่างเร่งด่วน





# Mental Health Crisis in School

## วิกฤตสุขภาพจิต

สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับนักเรียน ครู หรือบุคลากรในโรงเรียน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ อารมณ์ ความคิด หรือพฤติกรรมอย่างรุนแรง จนไม่สามารถปรับตัวหรือดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ และอาจส่งผลต่อความปลอดภัยของตนเองหรือผู้อื่น จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือและดูแลอย่างทันท่วงที

# สาเหตุที่อาจนำไปสู่วิกฤตสุขภาพจิต

- การถูกกลั่นแกล้ง (Bullying) หรือการกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ (Cyberbullying)
- การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
- การแสดงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น
- ปัญหาครอบครัวหรือความสัมพันธ์ ความรุนแรงในครอบครัวหรือการถูกละเมิด
- ความเครียดจากการเรียนหรือการทำงาน
- ภัยพิบัติ อุบัติเหตุ หรือเหตุการณ์สะเทือนขวัญ
- ปัญหาทางเศรษฐกิจและหนี้สิน
- การกำเริบของโรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า โรคอารมณ์สองขั้ว หรือโรคจิตเภท

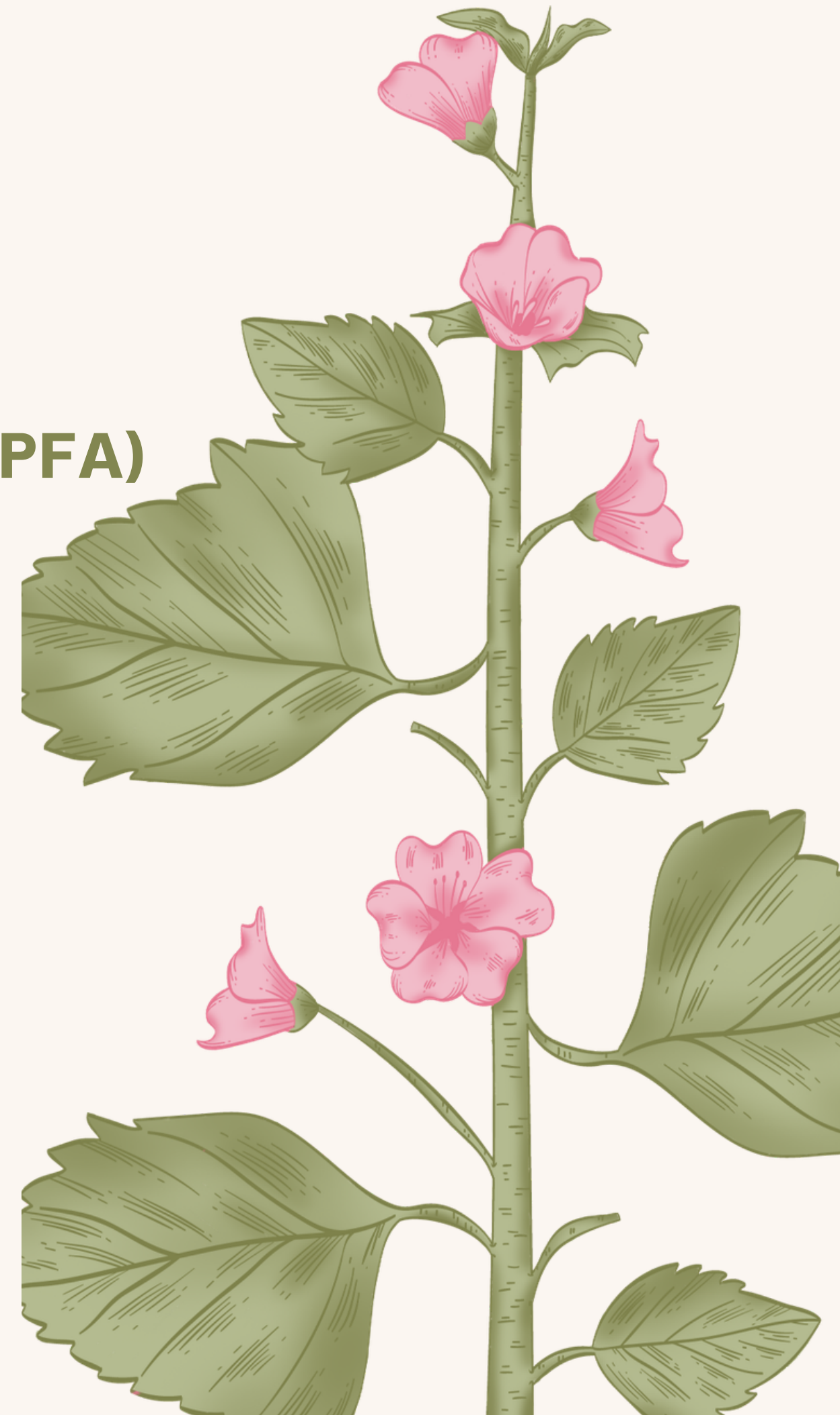






# แนวทางการจัดการ

1. การเฝ้าระวังและคัดกรองนักเรียนกลุ่มเสี่ยง
2. การปฐมพยาบาลทางใจ (Psychological First Aid: PFA)
3. การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางจิตใจ
4. การประสานผู้ปกครองและเครือข่ายชุมชน
5. การส่งต่อบริการสุขภาพจิตเมื่อจำเป็น
6. การติดตามและฟื้นฟูภายหลังเหตุการณ์วิกฤต



# Psychological First Aid : PFA

การช่วยเหลือและดูแลด้านจิตใจเบื้องต้นแก่ผู้ที่กำลังเผชิญเหตุการณ์วิกฤต ภาวะเครียด หรือเหตุการณ์สะเทือนขวัญ โดยมุ่งลดความทุกข์ทางอารมณ์ สร้างความรู้สึกปลอดภัย และสนับสนุนให้บุคคลสามารถกลับมาจัดการกับสถานการณ์และดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

**PFA ไม่ใช้การรักษาทางจิตเวชหรือการบำบัดทางจิตวิทยา แต่เป็นการช่วยเหลือเบื้องต้นที่สามารถดำเนินการได้โดยบุคลากรสาธารณสุข ครู ผู้ปกครอง อาสาสมัคร หรือผู้ที่ได้รับการฝึกอบรม**

01

## มอง (Look)

- ประเมินสถานการณ์และความปลอดภัย
- สังเกตผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ
- ค้นหาความต้องการเร่งด่วนและความเสี่ยง

02

## ฟัง (Listen)

- รับฟังด้วยความตั้งใจ
- แสดงความเข้าใจและยอมรับความรู้สึก
- ไม่บังคับให้เล่ารายละเอียดของเหตุการณ์
- ช่วยให้ผู้ใช้ประสบเหตุระบุความต้องการของตนเอง

03

## เชื่อมโยง (Link)

- เชื่อมต่อกับครอบครัว เพื่อน หรือเครือข่ายสนับสนุน
- ให้ข้อมูลและบริการที่จำเป็น
- ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญเมื่อมีความเสี่ยงหรือความต้องการเฉพาะ



รับมือวิกฤติสุขภาพจิตในโรงเรียน

ด้วย

2P2R



TECH #  
MAYDAY



# P1: Prevention

## การป้องกันภาวะวิกฤติสุขภาพจิต ด้วยระบบสุขภาพจิตโรงเรียน

- ส่งเสริมทักษะสังคมอารมณ์ ทักษะชีวิต เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
- เฝ้าระวังอาการเสี่ยงด้านพฤติกรรมและอารมณ์
- ดูแลกลุ่มเสี่ยงเบื้องต้นโดยครูประจำชั้น ครูแนะแนว  
หรือนักจิตวิทยาโรงเรียน
- ส่งต่อโรงพยาบาลใกล้บ้านหากไม่ดีขึ้น



# P2: Preparedness

## เตรียมพร้อม ซ้อมแผนรับมือกรณีเกิดวิกฤต

- วิเคราะห์และระบุความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น (เช่น เด็กทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น ถูกทำร้าย ฯลฯ)
- จัดทำแผนเผชิญเหตุ (แนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุ บทบาทผู้เกี่ยวข้อง แหล่งสนับสนุนภายนอก)
- ซ้อมแผนซ้อมเพื่อเตรียมความพร้อมรับมือ



# R1: Response

## การตอบสนองภาวะวิกฤติ

- ดูแลความปลอดภัยของนักเรียน ครู และผู้เกี่ยวข้องทั้งหมด  
เป็นอันดับแรก
- ปฐมพยาบาลทางใจเคสเป้าหมายและครอบครัว ร่วมกับ  
ทีมวิกฤติสุขภาพจิต (MCATT)
- เยียวยาจิตใจนักเรียนและครูกลุ่มเสี่ยงสูงและกลุ่มเสี่ยง  
(ไข่นาง-ไข่นาง) ตามความใกล้ชิดกับเหตุการณ์
- สื่อสารในโรงเรียนเพื่อสร้างความเข้าใจ "ตระหนัก ไม่ตระหนก"  
และเกิดความร่วมมือในการแก้ไขสถานการณ์
- สื่อสารสู่สังคม เพื่อสร้างความเข้าใจกับครอบครัว ชุมชน  
และสังคม



# R2: Recovery

## ฟื้นฟูในโรงเรียนหลังเกิดวิกฤติ

- จัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการใช้ชีวิตและจัดการการเรียนรู้สำหรับนักเรียนและครู (ไข่ขาว)
- เยียวยาจิตใจกลุ่มเสี่ยงสูงต่อเนื่องจนกลับสู่ภาวะปกติ (ไข่แดง)
- สรุปบทเรียนจากภาวะวิกฤติ เพื่อปรับปรุงระบบป้องกันและเตรียมความพร้อม (2P) ให้เข้มแข็งขึ้น



“

วิกฤติ ป้องกัน  
และรับมือได้  
หากพวกเราช่วยกัน

”

# Mental Health Crisis Referral

กระบวนการประสานให้ผู้ที่อยู่ในภาวะ  
วิกฤตสุขภาพจิตได้รับการประเมิน ดูแล รักษา  
หรือฟื้นฟูจากบุคลากรหรือหน่วยบริการที่มี  
ความเชี่ยวชาญและเหมาะสมกับระดับความ  
รุนแรงของปัญหา เพื่อป้องกันอันตราย ลด  
ความเสี่ยง และส่งเสริมการฟื้นตัวอย่างต่อเนื่อง



# หลักการพิจารณาส่งต่อ

- มีความทุกข์ทางจิตใจรุนแรงจนกระทบต่อการดำเนินชีวิต
- มีความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น
- มีอาการทางจิตเวชที่ต้องได้รับการวินิจฉัยหรือรักษา
- มีอาการทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่ดีขึ้นหลังได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้น
- เกินความสามารถผู้ดูแล ครู หรือบุคลากร



# ขั้นตอนการส่งต่อ

- ประเมินปัญหาและความเสี่ยง
- อธิบายเหตุผลในการส่งต่อแก่ผู้รับบริการและผู้ปกครอง
- ประสานหน่วยบริการปลายทาง
- จัดเตรียมข้อมูลที่เป็น เช่น ประวัติ ปัญหาที่พบ และผลการประเมิน
- ติดตามผลหลังการส่งต่อ
- วางแผนการดูแลร่วมกันระหว่างครอบครัว โรงเรียน และทีมสุขภาพจิต



The image displays three large, stylized letters in a dark olive green color. The letter 'Q' is on the left, featuring a thick, rounded body with a small tail at the bottom right. The letter 'E' is in the center, characterized by a thick, rounded body with a small loop at the top left and a small tail at the bottom right. The letter 'A' is on the right, featuring a thick, rounded body with a small loop at the top left and a small tail at the bottom right. The letters are set against a plain white background.



Thank you  
very much

