ที่ ยธ ๐๗๐๕.๖/ ๑๐๙๙๓

ถึง เรือนจำ

กรมราชทัณฑ์ ได้มีหนังสือกรมราชทัณฑ์ ที่ ยธ ๐๗๐๕.๖/๑๐๙๙๑ ลงวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๓ เรื่อง คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ ในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

ฉะนั้น จึงขอส่งสำเนาหนังสือดังกล่าว มาเพื่อดำเนินการต่อไป

กรมราชทัณฑ์
๙ เมษายน ๒๕๖๓

กองบริการทางการแพทย์
โทร./โทรสาร๐ ๒๙๖๗ ๓๙๗๗



ที่ ยธ ๐๗๐๕.๖/๑๐๙๔๑

กรมราชทัณฑ์
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑
อำเภอเมืองนนทบุรี
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๙ เมษายน ๒๕๖๓

เรื่อง คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ ในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ สำหรับผู้ต้องขัง จำนวน ๑ ฉบับ
๒. คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ สำหรับเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติต่อตนเอง จำนวน ๑ ฉบับ
๓. คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ สำหรับเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ กรมราชทัณฑ์ ได้มีมาตรการป้องกัน เฝ้าระวัง และควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดเข้าไปในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ทำให้ผู้ต้องขังและเจ้าหน้าที่ต้องมีการปรับรูปแบบในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างฉับพลัน เสี่ยงต่อการเกิดความเครียดหรือปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ ตามมา นั้น

ในการนี้ กรมราชทัณฑ์ ได้มีคำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ ในเรือนจำ/ทัณฑสถาน เพื่อให้ทุกฝ่ายตระหนัก และเฝ้าระวังการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเป็นอันตรายต่อตัวเองและบุคคลรอบข้างซึ่งอาจส่งผลต่อการควบคุม รวมทั้งเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพจิตตนเองและบุคคลรอบข้างในช่วงสถานการณ์ดังกล่าว โดยขอให้เรือนจำดำเนินการ ดังนี้

๑. เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ สำหรับผู้ต้องขัง (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑) แก่ผู้ต้องขังในเรือนจำ

๒. เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ สำหรับเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติต่อตนเอง (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒) แก่เจ้าหน้าที่ของเรือนจำ

/๓. ดำเนินการ...

๓. ดำเนินการตามคำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ สำหรับเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๓)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอได้แจ้งเรือนจำทราบ เพื่อดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

พันตำรวจเอก

(ณรัชต์ เศวตนันทน์)

อธิบดีกรมราชทัณฑ์

กองบริการทางการแพทย์
โทร/โทรสาร๐ ๒๙๖๗ ๓๙๗๗

ผู้ว่าราชการจังหวัด ๖๐ แห่ง

๑ ผู้ว่าราชการจังหวัดกระบี่	เรือนจำจังหวัดกระบี่
๒ ผู้ว่าราชการจังหวัดกาญจนบุรี	เรือนจำจังหวัดกาญจนบุรี เรือนจำอำเภอทองผาภูมิ
๓ ผู้ว่าราชการจังหวัดกาฬสินธุ์	เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์
๔ ผู้ว่าราชการจังหวัดขอนแก่น	เรือนจำอำเภอพล
๕ ผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี	เรือนจำจังหวัดจันทบุรี
๖ ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยนาท	เรือนจำจังหวัดชัยนาท
๗ ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ	เรือนจำจังหวัดชัยภูมิ เรือนจำอำเภอภูเขียว
๘ ผู้ว่าราชการจังหวัดชุมพร	เรือนจำจังหวัดชุมพร เรือนจำอำเภอหลังสวน
๙ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย	เรือนจำอำเภอเทิง
๑๐ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่	เรือนจำอำเภอฝาง
๑๑ ผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง	เรือนจำจังหวัดตรัง
๑๒ ผู้ว่าราชการจังหวัดตราด	เรือนจำจังหวัดตราด
๑๓ ผู้ว่าราชการจังหวัดตาก	เรือนจำอำเภอแม่สอด
๑๔ ผู้ว่าราชการจังหวัดนครนายก	เรือนจำจังหวัดนครนายก
๑๕ ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา	เรือนจำอำเภอบัวใหญ่ เรือนจำอำเภอสีคิ้ว
๑๖ ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช	เรือนจำอำเภอทุ่งสง เรือนจำอำเภอปากพนัง
๑๗ ผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี	เรือนจำจังหวัดนนทบุรี
๑๘ ผู้ว่าราชการจังหวัดนราธิวาส	เรือนจำจังหวัดนราธิวาส
๑๙ ผู้ว่าราชการจังหวัดน่าน	เรือนจำจังหวัดน่าน
๒๐ ผู้ว่าราชการจังหวัดบึงกาฬ	เรือนจำจังหวัดบึงกาฬ
๒๑ ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์	เรือนจำจังหวัดบุรีรัมย์ เรือนจำอำเภอนางรอง
๒๒ ผู้ว่าราชการจังหวัดปทุมธานี	เรือนจำจังหวัดปทุมธานี เรือนจำอำเภอธัญบุรี
๒๓ ผู้ว่าราชการจังหวัดประจวบคีรีขันธ์	เรือนจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
๒๔ ผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีนบุรี	เรือนจำจังหวัดปราจีนบุรี เรือนจำอำเภอกบินทร์บุรี
๒๕ ผู้ว่าราชการจังหวัดพระนครศรีอยุธยา	เรือนจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๒๖ ผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา	เรือนจำจังหวัดพะเยา
๒๗ ผู้ว่าราชการจังหวัดพังงา	เรือนจำจังหวัดพังงา เรือนจำอำเภอตะกั่วป่า
๒๘ ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร	เรือนจำจังหวัดพิจิตร
๒๙ ผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก	เรือนจำจังหวัดพิษณุโลก
๓๐ ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์	เรือนจำจังหวัดเพชรบูรณ์ เรือนจำอำเภอหล่มสัก
๓๑ ผู้ว่าราชการจังหวัดแพร่	เรือนจำจังหวัดแพร่
๓๒ ผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต	เรือนจำจังหวัดภูเก็ต
๓๓ ผู้ว่าราชการจังหวัดมหาสารคาม	เรือนจำจังหวัดมหาสารคาม
๓๔ ผู้ว่าราชการจังหวัดมุกดาหาร	เรือนจำจังหวัดมุกดาหาร
๓๕ ผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน	เรือนจำจังหวัดแม่ฮ่องสอน เรือนจำอำเภอแม่สะเรียง
๓๖ ผู้ว่าราชการจังหวัดยโสธร	เรือนจำจังหวัดยโสธร
๓๗ ผู้ว่าราชการจังหวัดยะลา	เรือนจำอำเภอเบตง
๓๘ ผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด	เรือนจำจังหวัดร้อยเอ็ด
๓๙ ผู้ว่าราชการจังหวัดระนอง	เรือนจำจังหวัดระนอง
๔๐ ผู้ว่าราชการจังหวัดลพบุรี	เรือนจำอำเภอชัยบาดาล
๔๑ ผู้ว่าราชการจังหวัดลำพูน	เรือนจำจังหวัดลำพูน
๔๒ ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย	เรือนจำจังหวัดเลย
๔๓ ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ	เรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ เรือนจำอำเภอกันทรลักษ์
๔๔ ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร	เรือนจำจังหวัดสกลนคร เรือนจำอำเภอสว่างแดนดิน
๔๕ ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา	เรือนจำจังหวัดสงขลา เรือนจำอำเภอนาทวี
๔๖ ผู้ว่าราชการจังหวัดสตูล	เรือนจำจังหวัดสตูล
๔๗ ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรสาคร	เรือนจำจังหวัดสมุทรสาคร
๔๘ ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว	เรือนจำจังหวัดสระแก้ว
๔๙ ผู้ว่าราชการจังหวัดสระบุรี	เรือนจำจังหวัดสระบุรี
๕๐ ผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี	เรือนจำจังหวัดสิงห์บุรี
๕๑ ผู้ว่าราชการจังหวัดสุโขทัย	เรือนจำจังหวัดสุโขทัย เรือนจำอำเภอสวรรคโลก
๕๒ ผู้ว่าราชการจังหวัดสุพรรณบุรี	เรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี

๕๓ ผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี	เรือนจำอำเภอเกาะสมุย
	เรือนจำอำเภอไชยา
๕๔ ผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์	เรือนจำอำเภอรัตนบุรี
๕๕ ผู้ว่าราชการจังหวัดหนองคาย	เรือนจำจังหวัดหนองคาย
๕๖ ผู้ว่าราชการจังหวัดหนองบัวลำภู	เรือนจำจังหวัดหนองบัวลำภู
๕๗ ผู้ว่าราชการจังหวัดอ่างทอง	เรือนจำจังหวัดอ่างทอง
๕๘ ผู้ว่าราชการจังหวัดอำนาจเจริญ	เรือนจำจังหวัดอำนาจเจริญ
๕๙ ผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรดิตถ์	เรือนจำจังหวัดอุตรดิตถ์
๖๐ ผู้ว่าราชการจังหวัดอุทัยธานี	เรือนจำจังหวัดอุทัยธานี

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กรมราชทัณฑ์ กองบริการทางการแพทย์ โทร. ๐ ๒๙๖๗ ๓๙๗๗ ภายใน ๑๑๑

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๖/๑๐๙๔๒ **วันที่** ๙ เมษายน ๒๕๖๓

เรื่อง คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ ในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำ/ผู้อำนวยการทัณฑสถาน

ตามที่ กรมราชทัณฑ์ ได้มีมาตรการป้องกัน เฝ้าระวัง และควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดเข้าไปในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ทำให้ผู้ต้องขังและเจ้าหน้าที่ต้องมีการปรับรูปแบบในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างฉับพลัน เสี่ยงต่อการเกิดความเครียดหรือปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ ตามมา นั้น

ในการนี้ กรมราชทัณฑ์ ได้มีคำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ ในเรือนจำ/ทัณฑสถาน เพื่อให้ทุกฝ่ายตระหนัก และเฝ้าระวังการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเป็นอันตรายต่อตัวเองและบุคคลรอบข้างซึ่งอาจส่งผลต่อการควบคุม รวมทั้งเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพจิตตนเองและบุคคลรอบข้างในช่วงสถานการณ์ดังกล่าว โดยขอให้เรือนจำ/ทัณฑสถาน ดำเนินการ ดังนี้

๑. เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ สำหรับผู้ต้องขัง (เอกสารหมายเลข ๑) แก่ผู้ต้องขังในเรือนจำ/ทัณฑสถาน

๒. เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ สำหรับเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติต่อตนเอง (เอกสารหมายเลข ๒) แก่เจ้าหน้าที่ของเรือนจำ/ทัณฑสถาน

๓. ดำเนินการตามคำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ สำหรับเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง (เอกสารหมายเลข ๓)

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

พันตำรวจเอก

(ณรัชต์ เศวตนันทน์)

อธิบดีกรมราชทัณฑ์

ผู้บัญชาการเรือนจำ/ผู้อำนวยการทัณฑสถาน ๖๗ แห่ง

๑ ทัณฑสถานบำบัดพิเศษกลาง
๒ ทัณฑสถานบำบัดพิเศษขอนแก่น
๓ ทัณฑสถานบำบัดพิเศษจังหวัดปทุมธานี
๔ ทัณฑสถานบำบัดพิเศษพระนครศรีอยุธยา
๕ ทัณฑสถานบำบัดพิเศษลำปาง
๖ ทัณฑสถานบำบัดพิเศษสงขลา
๗ ทัณฑสถานบำบัดพิเศษหญิง
๘ ทัณฑสถานเปิดทุ่งเบญจา (จันทบุรี)
๙ ทัณฑสถานเปิดบ้านนาวง (พัทลุง)
๑๐ ทัณฑสถานเปิดบ้านเนินสูง (ปราจีนบุรี)
๑๑ ทัณฑสถานเปิดหนองน้ำขุ่น
๑๒ ทัณฑสถานเปิดห้วยโป่ง (ระยอง)
๑๓ ทัณฑสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์
๑๔ ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง
๑๕ ทัณฑสถานวัยหนุ่มนครศรีธรรมราช
๑๖ ทัณฑสถานวัยหนุ่มพระนครศรีอยุธยา
๑๗ ทัณฑสถานหญิงกลาง
๑๘ ทัณฑสถานหญิงชลบุรี
๑๙ ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่
๒๐ ทัณฑสถานหญิงธนบุรี
๒๑ ทัณฑสถานหญิงนครราชสีมา
๒๒ ทัณฑสถานหญิงพิษณุโลก
๒๓ ทัณฑสถานหญิงสงขลา
๒๔ ทัณฑสถานอุตสาหกรรมเกษตรเขาพริก
๒๕ เรือนจำกลางกำแพงเพชร
๒๖ เรือนจำกลางขอนแก่น
๒๗ เรือนจำกลางเขาบิน
๒๘ เรือนจำกลางคลองเปรม
๒๙ เรือนจำกลางคลองไผ่
๓๐ เรือนจำกลางฉะเชิงเทรา
๓๑ เรือนจำกลางชัลบุรี
๓๒ เรือนจำกลางเชียงราย
๓๓ เรือนจำกลางเชียงใหม่
๓๔ เรือนจำกลางตาก
๓๕ เรือนจำกลางนครปฐม
๓๖ เรือนจำกลางนครพนม
๓๗ เรือนจำกลางนครราชสีมา
๓๘ เรือนจำกลางนครศรีธรรมราช
๓๙ เรือนจำกลางนครสวรรค์
๔๐ เรือนจำกลางบางขวาง
๔๑ เรือนจำกลางปัตตานี
๔๒ เรือนจำกลางพระนครศรีอยุธยา
๔๓ เรือนจำกลางพัทลุง
๔๔ เรือนจำกลางพิษณุโลก
๔๕ เรือนจำกลางเพชรบุรี
๔๖ เรือนจำกลางยะลา
๔๗ เรือนจำกลางระยอง
๔๘ เรือนจำกลางราชบุรี
๔๙ เรือนจำกลางลพบุรี
๕๐ เรือนจำกลางลำปาง
๕๑ เรือนจำกลางสงขลา
๕๒ เรือนจำกลางสมุทรปราการ
๕๓ เรือนจำกลางสมุทรสงคราม
๕๔ เรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี
๕๕ เรือนจำกลางสุรินทร์
๕๖ เรือนจำกลางอุดรธานี
๕๗ เรือนจำกลางอุบลราชธานี
๕๘ เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร
๕๙ เรือนจำพิเศษธนบุรี
๖๐ เรือนจำพิเศษพัทยา
๖๑ เรือนจำพิเศษมีนบุรี
๖๒ สถานกักกันนครปฐม
๖๓ สถานกักขังกลางจังหวัดตราด
๖๔ สถานกักขังกลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
๖๕ สถานกักขังกลางจังหวัดปทุมธานี
๖๖ สถานกักขังกลางจังหวัดร้อยเอ็ด
๖๗ สถานกักขังกลางจังหวัดลำปาง

คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙
สำหรับผู้ต้องขัง

---

๑. รับฟังข้อมูลข่าวสารอย่างมีสติ ไม่ตื่นตระหนก ปฏิบัติตามแนวทางป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙ เช่น หมั่นล้างมือ สวมใส่หน้ากากอนามัย รักษาระยะห่างระหว่างกัน

๒. ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง เช่น การรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายอย่างง่ายที่มีการเว้นระยะห่างอย่างสม่ำเสมอ เช่น การแกว่งแขน การยืดเส้นยืดสาย และการป้องกันการรับเชื้อ/การแพร่เชื้อ เพราะจะช่วยให้มีพื้นฐานของร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรงจากเชื้อไวรัสนี้

๓. รู้เท่าทันตนเอง โดยการตระหนักรู้และยอมรับอารมณ์ความรู้สึกทางลบว่าเรากำลังรู้สึกเครียด วิตกกังวล เศร้า สับสน กลัว ท้อแท้สิ้นหวัง หรือโกรธ รวมถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการดูแลจิตใจที่ดีเพราะเราได้รับรู้แล้วว่าใจเราตอนนี้มีอาการอย่างไร และกำลังต้องการการดูแล รวมทั้งควรหาสาเหตุให้เจอและทำความเข้าใจกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในใจ อีกทั้งการพูดคุยกับคนที่เราไว้ใจ เป็นการช่วยลดความตึงเครียดในใจที่ดีแบบหนึ่ง และอาจได้รับวิธีในการแก้ไขปัญหาหรือการดูแลทางจิตใจที่ดีมากขึ้น เช่น ปรึกษาเจ้าหน้าที่ที่ไว้ใจ พูดคุยระบายกับเพื่อนที่ไว้ใจ เป็นต้น

> ****<u>อาการที่ควรสังเกต</u>****
> - อารมณ์เปลี่ยนแปลง แปรปรวน
> - กลัว เครียด กังวล
> - เบื่อ เฉยชา
> - หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย
> - นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท
> - ฝันร้ายต่อเนื่องเรื้อรัง
> - พฤติกรรมการกินผิดปกติ บางรายกินไม่ลง บางรายกินมากผิดปกติ
> - รู้สึกไม่กระปรี้กระเปร่า ไม่สดชื่น เฉื่อยชาลง
> - ลดกิจกรรมลงอย่างชัดเจน เบื่อ ไม่อยากทำอะไร
> - สมาธิจดจ่อไม่ดี หลง ๆ ลืม ๆ ทำงานบกพร่อง
> - สูญเสียการตัดสินใจ
> - รู้สึกท้อแท้ หมดหวัง ไร้ค่า ไม่อยากมีชีวิตอยู่

๔. ตั้งสติรับมือกับปัญหาที่เกิดอย่างกะทันหัน การแพร่ระบาดของไวรัสทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตปกติอย่างฉับพลันจนตั้งตัวไม่ติด เช่น การถูกงดเยี่ยมญาติ การถูกจำกัดพื้นที่ การตั้งสติจึงเป็นส่วนสำคัญมากในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น การตั้งสติแบบง่าย ๆ ที่ทำได้ทันทีเวลาเกิดปัญหา คือ การกลับมารับรู้ลมหายใจเข้า-ออก สัก ๑๐ ครั้ง การกลับมารับรู้ลมหายใจเข้า-ออก อย่างต่อเนื่องจะช่วยให้จิตใจสงบมั่นคงขึ้น และช่วยให้คิดแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น

๕. การส่งความในใจ ความปรารถนาดี การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และการช่วยเหลือดูแลกันในสังคมเป็นสิ่งที่ช่วยให้ใจของเรา คนใกล้ตัว และคนในสังคมมีความสุขมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากในยามที่สถานการณ์มีความยากลำบากและเป็นหนทางที่ทำให้ทุกคนผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปด้วยกันได้อย่างมีพลัง

๖. หากิจกรรมผ่อนคลายระหว่างวัน เช่น การอ่านหนังสือ สวดมนต์ ทำสมาธิ ฯลฯ โดยต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่ผิดต่อกฎระเบียบหรือข้อบังคับของเรือนจำ ไม่รวมกลุ่มกันอย่างแออัด และรักษาระยะห่างระหว่างกัน

****

อ้างอิง ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย และองค์การอนามัยโลก (WHO)

คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙
สำหรับเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติต่อตนเอง

---

๑. ลดการดู การอ่าน หรือการฟังข่าวที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวลเกินไป ควรอ่านข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น ไม่ควรเชื่อถือข่าวลือ โดยควรทำตามขั้นตอนปฏิบัติเพื่อป้องกันตัวเองและคนรอบข้าง (เช่น ล้างมือบ่อย ๆ ไม่เอามือแตะหน้า ไอจามปิดปาก เว้นระยะห่างจากคนอื่น และสวมหน้ากากอนามัย รวมทั้งกักตัวเมื่อเจ็บป่วย) เพราะกระแสข่าวต่าง ๆ ที่หลั่งไหลมาอย่างรวดเร็วตลอดเวลาสามารถกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกเครียด วิตกกังวล หวาดกลัวตื่นตระหนกได้ง่าย การอ่านข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น องค์การอนามัยโลก กระทรวงสาธารณสุข จะช่วยให้สามารถแยกแยะข้อเท็จจริงจากข่าวลือ ซึ่งข้อเท็จจริงจะสามารถช่วยลดความกลัวกังวลได้

๒. ใช้ชีวิตให้สมดุลเหมาะสมในการดูแลสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหาร การนอน การพักผ่อน หลังจากหมดเวลาปฏิบัติหน้าที่ในเรือนจำ การออกกำลังกาย การป้องกันการรับเชื้อ/การแพร่เชื้อ จะช่วยให้มีพื้นฐานของร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรงจากเชื้อไวรัสนี้

๓. การสังเกตอารมณ์ของตนเอง พร้อมทั้งดูแลอารมณ์และความรู้สึกด้านลบอย่างเข้าใจและมีสติ ในช่วงที่มีการแพร่ระบาด การเกิดอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ย่อมเกิดขึ้นได้เป็นธรรมดา การตระหนัก รับรู้ และยอมรับอารมณ์ความรู้สึกทางลบว่าเรากำลังรู้สึกเครียด วิตกกังวล เศร้า สับสน กลัว ท้อแท้สิ้นหวัง หรือโกรธ จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการดูแลจิตใจที่ดีเพราะเราได้รับรู้แล้วว่าใจเราตอนนี้มีอาการอย่างไร และกำลังต้องการการดูแล รวมทั้งควรหาสาเหตุและทำความเข้าใจกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในใจ อีกทั้งการพูดคุยกับคนที่เราไว้ใจ เป็นการช่วยลดความตึงเครียดในใจที่ดีแบบหนึ่ง และอาจได้รับวิธีในการแก้ไขปัญหาหรือการดูแลทางจิตใจที่ดีมากขึ้น

๔. ตั้งสติรับมือกับปัญหาที่เกิดอย่างกะทันหัน การแพร่ระบาดของไวรัสทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตปกติอย่างฉับพลันจนตั้งตัวไม่ติด เช่น การถูกจำกัดพื้นที่ การใช้ชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไป การตั้งสติจึงเป็นส่วนสำคัญมากในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น การตั้งสติแบบง่าย ๆ ที่ทำได้ทันทีเวลาเกิดปัญหา คือ การกลับมารับรู้ลมหายใจเข้า-ออก สัก ๑๐ ครั้ง การกลับมารับรู้ลมหายใจเข้า-ออก ต่อเนื่องจะช่วยให้จิตใจสงบมั่นคงขึ้น และช่วยให้คิดแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น

๕. ทำงานอดิเรกที่ทำให้รู้สึกมีความสุข ผ่อนคลาย โดยควรเป็นกิจกรรมที่ไม่เพิ่มความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ

๖. การส่งความในใจ ความปรารถนาดี การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และการช่วยเหลือดูแลกันในสังคมเป็นสิ่งที่ช่วยให้ใจของเรา คนใกล้ตัว และคนในสังคมมีความสุขมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากในยามที่สถานการณ์มีความยากลำบากและเป็นหนทางที่ทำให้ทุกคนผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปด้วยกันได้อย่างมีพลัง

๗. เข้าใจความรู้สึกทุกข์ของผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และผู้ที่เกี่ยวข้อง การแพร่กระจายเชื้อไวรัสนี้เป็นสิ่งที่คาดการณ์และหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนมีโอกาสที่จะสัมผัส รับ และแพร่กระจายเชื้อได้ ผู้ที่ติดเชื้อก็มีความทุกข์ใจและกังวลใจถึงความเจ็บป่วยที่ไม่ทราบว่ามีความรุนแรงถึงชีวิตหรือไม่ ดังนั้น จึงควรสื่อความเห็นใจเข้าใจ ให้กำลังใจแก่ผู้ติดเชื้อ ไม่แสดงท่าทีรังเกียจ เพราะจะทำให้บรรยากาศในสังคมยิ่งเป็นทุกข์ หมดกำลังใจและส่งผลกลับมาที่จิตใจของตนเองในที่สุด

๘. ให้เกียรติผู้ดูแลและผู้ปฏิบัติงานทางสาธารณสุข/บุคลากรสายการแพทย์ที่กำลังรักษาผู้ป่วยและผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ เพื่อให้พวกเขาช่วยชีวิตและรักษาคนไข้ให้ปลอดภัย เชื่อฟังและเคารพแนวทางปฏิบัติ/ข้อแนะนำที่เจ้าหน้าที่สายการแพทย์ได้ให้คำแนะนำไว้ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส

****

อ้างอิง ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย และองค์การอนามัยโลก (WHO)

คำแนะนำในการดูแลสุขภาพจิตในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙
สำหรับเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง

---

๑. ให้ข้อมูลข่าวสารจากแหล่งที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ เช่น กระทรวงสาธารณสุข องค์การอนามัยโลก แก่ผู้ต้องขัง ทั้งนี้เจ้าหน้าที่ควรใคร่ครวญไตร่ตรองข้อมูลก่อนโดยไม่ใช้ความรู้สึกตัดสิน รวมทั้งให้ข้อมูลแต่พอดี ไม่มากเกินไป เพื่อไม่ให้เกิดความตื่นตระหนก และเกิดความรู้สึกวิตกกังวลแก่ผู้ต้องขังโดยไม่ใช่เหตุจากข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ทั้งนี้ ข้อมูลที่ให้ควรเป็นข้อมูลแนวทางการป้องกันและการดูแลตนเองและคนรอบข้าง เช่น ล้างมือบ่อย ๆ ไม่เอามือแตะหน้า ไอจามปิดปาก เว้นระยะห่างจากคนอื่น และสวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น

๒. เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้ต้องขังในการใช้ชีวิตให้สมดุลเหมาะสมในการดูแลสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหาร การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย การป้องกันการรับเชื้อ/การแพร่เชื้อ เพราะจะช่วยให้มีพื้นฐานของร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการรุนแรงจากเชื้อไวรัสโคโรน่า ๒๐๑๙

๓. หมั่นสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมของผู้ต้องขัง พร้อมทั้งให้การดูแลช่วยเหลือหากพบว่าผู้ต้องขังมีความผิดปกติเกิดขึ้นทางด้านอารมณ์หรือพฤติกรรม เช่น ผู้ต้องขังบางคนที่มีความรู้สึกด้านลบ ไม่สามารถรับประทานอาหารหรือนอนหลับได้อย่างเคย ซึมเศร้า เก็บตัว เหม่อลอย หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าวในช่วงที่มีการแพร่ระบาด เจ้าหน้าที่ควรอธิบายให้ผู้ต้องขังเข้าใจว่า การเกิดอารมณ์ความรู้สึกทางลบย่อมเกิดขึ้นได้เป็นธรรมดาในระหว่างนี้ รวมทั้งมีช่องทางให้ผู้ต้องขังได้รับการปรึกษาหรือรับการดูแลช่วยเหลือ เช่น คลินิกคลายเครียด กล่องรับเรื่องราวร้องทุกข์ เจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ (นักจิตวิทยา พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ ฯลฯ) ให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิต เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ระบายความรู้สึก และได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างทันท่วงที

****<u>*อาการที่ควรสังเกต*</u>****
- อารมณ์เปลี่ยนแปลง แปรปรวน
- กลัว เครียด กังวล
- เบื่อ เฉยชา
- หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย
- นอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท
- ฝันร้ายต่อเนื่องเรื้อรัง
- พฤติกรรมการกินผิดปกติ บางรายกินไม่ลง บางรายกินมากผิดปกติ
- รู้สึกไม่กระปรี้กระเปร่า ไม่สดชื่น เฉื่อยชาลง
- ลดกิจกรรมลงอย่างชัดเจน เบื่อ ไม่อยากทำอะไร
- สมาธิจดจ่อไม่ดี หลง ๆ ลืม ๆ ทำงานบกพร่อง
- สูญเสียการตัดสินใจ
- รู้สึกท้อแท้ หมดหวัง ไร้ค่า ไม่อยากมีชีวิตอยู่

๔. ฝึกให้ผู้ต้องขังตั้งสติรับมือกับปัญหาที่เกิดอย่างกะทันหัน การแพร่ระบาดของไวรัสทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตปกติอย่างฉับพลันจนตัวไม่ติด เช่น การถูกงดเยี่ยมญาติ การถูกจำกัดพื้นที่ การตั้งสติจึงเป็นส่วนสำคัญมากในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น การตั้งสติแบบง่าย ๆ ที่ทำได้ทันทีเวลาเกิดปัญหา คือ การกลับมารับรู้ลมหายใจเข้า-ออก อย่างต่อเนื่องสักครู่จะช่วยให้จิตใจสงบมั่นคงขึ้น และช่วยให้คิดแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น รูปแบบวิธีการฝึกตั้งสติอาจทำได้ตามกิจกรรม “หยุดพักสักครู่”

/กิจกรรม...

กิจกรรม "หยุดพักสักครู่"

กิจกรรมผ่อนคลาย ๕ นาที ที่ทำได้เมื่อรู้สึกเครียดหรือกังวลใจ

ขั้นตอนที่ ๑ เตรียมตัว

- นั่งในท่าที่สบาย มือวางบนตักหรือหน้าขา
- ค่อยๆ หลับตา

ขั้นตอนที่ ๒ สำรวจความคิด ความรู้สึก ร่างกาย

- ถามตัวเองในใจว่า "ตอนนี้ฉันกำลังคิดอะไรอยู่"
- สังเกตความคิดของตัวเองว่าเป็นไปในทางลบหรือทางบวก?
- สังเกตความรู้สึกของตัวเองว่ากำลังรู้สึกอย่างไรสุขหรือทุกข์?
- สังเกตร่างกายของตนเองว่ารู้สึกอย่างไร มีบริเวณไหนที่รู้สึกปวดหรือตึงเครียดหรือไม่? ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณที่มีอาการตึง หรือปวดเกร็ง ให้อยู่ในท่าทางที่สบาย

ขั้นตอนที่ ๓ มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจเข้า-ออก

- ฟังเสียงลมหายใจของตนเองเวลาที่มันเคลื่อนเข้า-ออก
- เอามือข้างหนึ่งวางบนท้องแล้วสังเกตว่ามันพองขึ้นเมื่อหายใจเข้าและยุบลงเมื่อหายใจออก
- บอกตัวเองในใจว่า "ไม่เป็นไร ไม่ว่าอะไร ฉันก็ยังมีลมหายใจอยู่"
- แล้วฟังเสียงลมหายใจของตนเองต่อไปอีกสักครู่

ขั้นตอนที่ ๔ กลับมาอีกครั้ง

- สังเกตทั่วร่างกายของตัวเองว่ารู้สึกอย่างไร?
- ฟังเสียงต่างๆ รอบ ๆ ตัว

ขั้นตอนที่ ๕ ตรึกตรองทบทวน

- ถามตัวเองในใจว่า ฉันคิดหรือรู้สึกต่างไปจากเดิมหรือไม่?
- เมื่อพร้อมให้ลืมตาขึ้น

๕. การจัดให้มีกิจกรรมการส่งความในใจ ความปรารถนาดี การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และการช่วยเหลือดูแลกันในสังคมเป็นสิ่งที่ช่วยให้ใจของเรา คนใกล้ตัว และคนในสังคมมีความสุขมากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากในยามที่สถานการณ์มีความยากลำบากและเป็นหนทางที่ทำให้ทุกคนผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปด้วยกันได้อย่างมีพลัง ทั้งนี้ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดการรวมกลุ่มแออัด และควรคำนึงถึงมาตรการรักษาระยะห่างระหว่างกัน

๖. ในส่วนของสถานพยาบาลหรือบุคลากรสายการแพทย์ในเรือนจำ/ทัณฑสถาน ควรให้ความรู้แก่ผู้ต้องขัง เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตเบื้องต้น รวมถึงตรวจสอบความพร้อมของยาจิตเวชที่จำเป็นในการดูแลผู้ป่วยจิตเวชฉุกเฉิน

****

อ้างอิง ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย กรมสุขภาพจิต และองค์การอนามัยโลก (WHO)