



## แนวทางการดูแลจิตใจบุคลากรทางการแพทย์ในการทำงานดูแลผู้ป่วยโรคโควิด-19

เรียบเรียงโดยคณะอนุกรรมการวิชาการ มหาวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

รับรองโดยมหาวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

ภายใต้สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ในปัจจุบันที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น และยังไม่สามารถควบคุมได้ การให้การดูแลรักษาผู้ป่วยในสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้บุคลากรทางการแพทย์ต้องเผชิญสภาวะกดดันต่าง ๆ ทั้งจากภาระงานที่เพิ่มมากขึ้น การทำงานภายใต้สถานการณ์ที่มีทรัพยากรจำกัด ความซับซ้อนของระบบงานและการสื่อสาร ปัญหาในชีวิตส่วนตัวที่เป็นผลกระทบจากการระบาดของโรค ต้องเผชิญกับการสูญเสียต่าง ๆ ภาวะเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไปกระทบต่อความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยภายใน อาจส่งผลให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว ความรู้สึกต่าง ๆ และปัญหาทางด้านสุขภาพจิตขึ้นโดยไม่ทันได้ตั้งหลัก ดังนั้นบุคลากรทางการแพทย์จึงควรมีความสามารถที่จะตระหนักถึงความเครียดที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง มีวิธีการดูแลจิตใจตนเอง ทราบวิธีการจัดการกับความเครียด เมื่อต้องการความช่วยเหลือทราบดีว่าสามารถขอความช่วยเหลือได้จากที่ใด และ ในส่วนองค์กรควรทราบวิธีการดูแลบุคลากร เพื่อช่วยลดความเครียดทางจิตใจ ของผู้ปฏิบัติงานได้

### 1. สัญญาณที่บ่งบอกถึงความเครียด ได้แก่

- หงุดหงิด โกรธง่าย
- กังวล รู้สึกไม่มั่นใจ
- รู้สึกสิ้นหวัง หหมดแรง
- ไม่มีแรงจูงใจในการทำงาน
- รู้สึกเหนื่อย หมดไฟในการทำงาน หรือรู้สึกว่ามึนงานท่วมทับ

- รู้สึกเศร้า เบื่อหน่าย
- มีปัญหาเกี่ยวกับการนอน เช่น นอนหลับยาก นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือนอนตื่นเร็วกว่าปกติ
- ไม่มีสมาธิในการทำงาน
- มีคนรอบตัวสังเกตเห็นว่า บุคลิกพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม

## 2. วิธีการการดูแลจิตใจ

การดูแลตนเองถือเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ เพราะหากบุคลากรทางการแพทย์สามารถดูแลตนเองได้ดีแล้วจะสามารถให้การดูแลผู้ป่วยและคนรอบข้างได้ดีขึ้น ลดความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น ในขณะที่ดูแลผู้ป่วย วิธีการดูแลจิตใจตนเอง ได้แก่

- 2.1 ตั้งสติ เตรียมพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ** ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเห็นตามจริงว่าตนเองและคนอื่น กำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติและมีทรัพยากรจำกัดเช่นกัน ไม่จำเป็นต้องคาดหวังกับตนเองและเพื่อนร่วมงานมากเกินไป
- 2.2 ยอมรับและอนุญาตตนเองให้รู้สึก เหนื่อย ท้อ โกรธ กลัว กังวล ได้โดยไม่ต้องตำหนิตนเอง คนอื่นหรือสถานการณ์** ให้รับรู้ว่าเป็นปกติของคนที่จะมีความรู้สึกเหล่านี้ได้ และพึงระลึกว่าความรู้สึกนี้เป็นของเรา เราสามารถเป็นผู้ดูแล และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของเราได้
- 2.3 ยอมรับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถควบคุมได้ ถึงแม้ว่าเราจะไม่ชอบใจสิ่งนั้นก็ตาม** เช่น ตัวเลขจำนวนของผู้ติดเชื้อที่เพิ่มขึ้น การต้องตัดสินใจกระทำบางอย่างที่ขัดแย้งกับความรู้สึกในใจ หรือเมื่อผู้ป่วยที่เราให้การดูแลเสียชีวิตทั้งที่ได้ช่วยอย่างเต็มที่แล้ว การยอมรับจะช่วยให้เราจัดการกับความรู้สึกต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ลดการตำหนิตนเองหรือผู้อื่น
- 2.4 ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง** ถึงแม้งานที่ทำเป็นงานที่เหนื่อยและหนัก แต่ก็ป็นงานที่เกิดประโยชน์มีคุณค่าต่อผู้ป่วย องค์กรและส่วนรวม ตระหนักถึงความสำคัญในสิ่งที่เราทำว่าเป็นบทบาทสำคัญที่จะช่วยต่อสู้กับโรคระบาดที่เกิดขึ้น และเราทำดีที่สุดภายใต้ทรัพยากรจำกัดที่เรามี
- 2.5 ทำงานอย่างมีความหวัง** เชื่อมั่นว่าในอนาคตสถานการณ์การระบาดของโรคจะคลี่คลายในที่สุด
- 2.6 ดูแลกิจวัตรประจำวัตรประจำวันต่าง ๆ ในชีวิตให้เป็นไปตามปกติที่สุดเท่าที่จะทำได้** เพื่อเพิ่มความรู้สึกว่าเรายังสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น มีเวลานอนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ตรงเวลา หาเวลาพักผ่อนระหว่างทำงาน พูดคุยกับเพื่อน หรือคนในครอบครัว

2.7 แบ่งเวลาที่จะพักผ่อนแบบ “Zero office contact” คือ มีเวลานอกที่ไม่ต้องทำงานจริง ๆ

นอกจากนี้ในระหว่างทำงานอาจหาเวลาสำหรับพักผ่อนเล็กน้อย เช่น ทุก 1-2 ชั่วโมง อาจพักสัก 3-5 นาที เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย และลดความรู้สึกเหนื่อยล้าจากการทำงาน

2.8 เมื่อมีเวลาว่างจากการทำงาน ควรหาเวลาออกกำลังกายและผ่อนคลายร่างกาย

2.9 หาเวลาพักผ่อน ทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อผ่อนคลาย เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ การรับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องของการระบาดซ้ำจะทำให้จิตใจรู้สึกเหนื่อยล้า โดยเฉพาะเมื่อต้องรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับครอบครัวที่ติดเชื้อ หรือเสียชีวิต

2.10 ทบทวนตัวเองว่าเริ่มหมดไฟหรือยัง หรือมีสัญญาณที่บ่งบอกว่ากำลังเกิดความเครียดขึ้นแล้ว ถ้าหากพบว่ามีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ควรหาคนที่สามารถเป็นฟังฟังทางใจได้ หรือคนที่ไว้ใจเพื่อให้คำปรึกษาหรือให้ความช่วยเหลือได้เมื่อมีความจำเป็น

2.11 พุดคุยกับเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน เกี่ยวกับความเครียดในการทำงาน คุณถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเอง ร่วมกันมองหาสาเหตุของความเครียด ความไม่สบายใจและหาวิธีในการแก้ไขร่วมกัน

2.12 หลีกเลี่ยงการใช้สุรา ยาเสพติด เพื่อจัดการกับความเครียด

### 3. การขอความช่วยเหลือ

หากท่านรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ หรือต้องการคำปรึกษา มีช่องทางต่าง ๆ ที่ท่านสามารถติดต่อขอความช่วยเหลือได้ เช่น

1. ปรึกษากับจิตแพทย์ หรือ นักจิตวิทยาให้คำปรึกษา ในแผนกจิตเวชในโรงพยาบาล หรือ คลินิกต่าง ๆ โดยสามารถ scan QR code นี้ เพื่อทราบรายชื่อโรงพยาบาลและคลินิกที่มีจิตแพทย์ทั่วประเทศ



2. ปรึกษาทางสายด่วนสุขภาพจิตโดยกรมสุขภาพจิต ที่เบอร์ 1323 หรือ ทาง LINE @1323FORTHAI

3. ปรึกษาทาง inbox กับ FB page สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

นอกจากนี้หากท่านต้องการประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นท่านสามารถประเมินตนเองโดยตอบแบบสอบถามจาก Application mental health check up หรือ ทางเว็บเพจ Mental health check in ซึ่งพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

#### 4. แนวทางขององค์กรในดูแลบุคลากร

- 4.1 องค์กรควรจัดการะงานอย่างเหมาะสม เพื่อให้บุคลากรมีเวลาในการจัดการเรื่องส่วนตัว ได้ดูแลตนเอง และ ครอบครัว
- 4.2 องค์กรควรสื่อให้ทราบว่า องค์กรคำนึงถึงความปลอดภัยของบุคลากร และมีมาตรการรองรับอย่างชัดเจน เป็นรูปธรรมในเรื่องความปลอดภัยของบุคลากร
- 4.3 ผู้นำองค์กรส่งเสริมการทำงานเป็นทีม และสร้างบรรยากาศของการทำงานที่ดี ส่วนสำคัญเริ่มจากผู้นำองค์กรที่มีวิสัยทัศน์และมีแนวทางการทำงานที่ทำให้คนในองค์กรเกิดความร่วมมือร่วมใจกัน และ สร้างระบบการทำงานที่กระตุ้นการทำงานเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 4.4 องค์กรควรมีการสื่อสารที่ชัดเจน สม่ำเสมอ และ กำหนดให้มีผู้ประสานงาน เป็นศูนย์กลางการสื่อสาร เพื่อลดความสับสนของข้อมูล
- 4.5 องค์กรควรมีช่องทางการรับฟังผู้ปฏิบัติงานในทุกระดับ ช่องทางการรับฟังควรเป็นช่องทางที่ผู้ปฏิบัติงานเข้าถึงได้ง่าย และ มีการนำความคิดเห็นมาพิจารณา เพื่อปรับปรุงการทำงานให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้นอย่างทันท่วงที เพราะสถานการณ์โรคระบาด มีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว การบริหารจัดการจึงสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- 4.6 องค์กรควรมีการกระจายทรัพยากรที่จำเป็นอย่างเหมาะสม โดยความเท่าเทียม เป็นธรรม โปร่งใส และสามารถตรวจสอบได้ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในสถานการณ์ที่ทุกคนทุกฝ่ายตกอยู่ในสถานการณ์ที่พบกับความเสี่ยงและความยากลำบาก เพราะจะช่วยทำให้บุคลากรเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในองค์กร และ ลดความรู้สึกหวาดระแวงต่อองค์กร
- 4.7 องค์กรมีความใส่ใจและเห็นคุณค่าของสิ่งที่บุคลากรทำ และ ให้เครดิต กับผู้ปฏิบัติงานในทุกระดับชั้น จะช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว น้อยใจ รู้สึกถูกด้อยค่าได้ การที่องค์กรตระหนักถึงสิ่งเหล่านี้ และ มีการให้เครดิตอย่างชัดเจน จะช่วยให้บุคลากรเกิดขวัญและกำลังใจในการทำงานได้อย่างมาก