

การให้สุขภาพจิตศึกษาและป้องกันการกลับเป็นซ้ำ ให้แก่ผู้ป่วยจิตเภทและครอบครัว ดังนี้

การให้สุขภาพจิตศึกษาและการป้องกันการกลับเป็นซ้ำแก่ผู้ป่วยจิตเภทและครอบครัวมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะโรคจิตเภทมีอาการเรื้อรังและซับซ้อน การให้ความรู้เกี่ยวกับโรค สาเหตุ อาการ วิธีการรักษา ผลข้างเคียงของยา รวมถึงการสังเกตอาการกำเริบจะช่วยให้ผู้ป่วยและครอบครัวเข้าใจโรคมมากขึ้น ลดความกลัวและอคติ และส่งเสริมการรักษาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังช่วยให้ครอบครัวและชุมชนสามารถเตรียมตัวและดูแลผู้ป่วยได้ดีขึ้น ลดโอกาสการใช้สารเสพติดและการเกิดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่นำไปสู่การกำเริบของโรคอีกด้วย การดูแลที่ครอบคลุมและต่อเนื่องเหล่านี้จึงช่วยลดการกลับเป็นซ้ำและส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีคุณภาพ

ขั้นตอนการให้สุขภาพจิตศึกษาตามกรอบกระบวนการพยาบาลมี 5 ขั้นตอน ได้แก่ การประเมินปัญหาและความต้องการ การวินิจฉัยทางการพยาบาล การวางแผนการพยาบาล การปฏิบัติการพยาบาล และการประเมินผล (กรมสุขภาพจิต, 2563) ขั้นตอนดังกล่าวมีรายละเอียดดังนี้

1. การประเมิน: รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอาการทางจิต อาการกำเริบ พฤติกรรม สุขภาพโดยรวม สภาพครอบครัว และสภาพแวดล้อม เพื่อวิเคราะห์ความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัวอย่างครบถ้วน
2. การวินิจฉัยทางการพยาบาล: วิเคราะห์ปัญหาทาง เพื่อกำหนดเป้าหมายการดูแลรักษาที่เหมาะสม
3. การวางแผน: วางแผนการการให้สุขภาพจิตศึกษา จัดเตรียมสื่อการเรียนรู้ เตรียมตัวผู้สอนเองเพื่อให้พร้อมแก่การสนับสนุนทางจิตใจ การจัดการปัจจัยเสี่ยง การส่งเสริมความร่วมมือในการรักษาอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการประสานงานกับครอบครัวและชุมชน
4. การปฏิบัติ: ดำเนินการให้สุขภาพจิตศึกษาแก่ผู้ป่วยและครอบครัว สังเกตอาการ กำกับดูแลการใช้ยา ส่งเสริมการปฏิบัติตัวที่ดีช่วยจัดการอารมณ์และความเครียด การจัดการปัจจัยเสี่ยง การส่งเสริมความร่วมมือในการรักษาอย่างต่อเนื่อง
5. การประเมินผล: ประเมินความความรู้ มุมมอง ทักษะที่เปลี่ยนแปลงต่ออาการ ส่งต่อเพื่อให้ ทีมการพยาบาล ประเมินความสำเร็จของการดูแลระยะยาว เช่น การลดอัตราการกลับเป็นซ้ำ และปรับแผนการดูแลตามผลการประเมิน

สรุปคือ การให้สุขภาพจิตศึกษาและป้องกันการกลับเป็นซ้ำแก่ผู้ป่วยจิตเภทและครอบครัวเป็นหัวใจสำคัญในการดูแลรักษาโรคนี้อย่างครบถ้วนและต่อเนื่อง โดยใช้กรอบกระบวนการพยาบาล 5 ขั้นตอนในการดูแลเพื่อส่งเสริมความเข้าใจและความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยและครอบครัว ลดความกังวล และลดโอกาสในการกลับเป็นซ้ำของโรคจิตเภท

คู่มือ ความรู้เพื่อการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท

เอกสารการเรียนรู้

โปรแกรมการให้สุขภาพจิตศึกษา "โรงเรียน 1 วัน ป้องกันป่วยซ้ำ"

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ประจำปีงบประมาณ 2561

ผู้เขียน จารุณี อินทฤทธิ์
กลุ่มวิชาการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาทางจิต วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม

ขั้นตอนเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม โดยการให้การปรึกษาแนวพุทธ

การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ ความหมาย การสนับสนุนช่วยเหลือผู้รับบริการให้มีทักษะความกล้าที่จะเผชิญกับปัญหา อุปสรรค ไม่หวาดกลัว สามารถจัดการกับความรู้สึก กับอารมณ์ มีความหวัง สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง สามารถหาแหล่งสนับสนุนหรือขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดภาวะวิกฤต สามารถควบคุมชีวิตตนเองให้ไปสู่เป้าหมายและมีความรู้สึกภูมิใจในความสำเร็จ การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจให้แก่ผู้รับบริการที่มีความทุกข์ใจ ผู้ที่ผ่านประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย ผู้ป่วยโรคทางกายที่มีอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า ผู้ป่วยมะเร็ง หรือผู้ป่วยสารเสพติด

ขั้นตอนการปฏิบัติการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจและการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม ดังนี้

1. ประเมินสภาพผู้ป่วย ภาวะสุขภาพ อาการพฤติกรรม อาการทางจิต ภาวะซึมเศร้า(9Q) พฤติกรรมฆ่าตัวตาย (8Q) พลังสุขภาพจิต QR
2. กิจกรรมที่ 1 การสร้างพันธภาพพัฒนาความคิดบวกและคุณค่าในตนเอง: (I am) โดยสร้างเสริมความรู้สึกรักกับตนเองและมองโลกในแง่ดี การรู้จักตนเอง ตระหนักในคุณค่าตนเอง มองตนเองในด้านดี
3. กิจกรรมที่ 2 การเรียนรู้ทักษะการสื่อสารรู้จักและสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน (I have) โดย คุยกันอย่างเข้าใจ: ให้ผู้ป่วยเรียนรู้การสื่อสารที่สร้างความเข้าใจอันดีต่อกันในครอบครัว เช่น การฟังอย่างใส่ใจ การถาม การสะท้อน การระบายความทุกข์กับที่ไว้ใจ
3. กิจกรรมที่ 3 การรับรู้ความสามารถในการปัญหาด้วยตนเอง (I can) ทุกปัญหามีทางแก้ ให้เข้าใจหลักการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ตั้งเป้าหมายในชีวิต ควบคุมตนเองได้เมื่อรู้สึกว่าการทำอะไรไม่ถูกต้อง หรือ อันตราย รวมถึงแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือที่พร้อมรับการประสานงาน/ส่งต่อผู้ป่วยเข้าสู่ระบบบริการที่มีประสิทธิภาพ

2.ขั้นตอนการให้การปรึกษาแนวพุทธ

การให้การปรึกษาแนวพุทธ ความหมาย เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษานำหลักธรรมและแนวทางวิถีพุทธมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาของผู้ที่มีความทุกข์ใจให้สามารถเข้าใจความจริงของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ในการให้บริการการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยาแก่กลุ่ม ผู้ที่มีความทุกข์ใจ ผู้รับบริการที่ผ่านประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย ผู้ป่วยโรคทางกายที่มีอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า ผู้ป่วยโรคเรื้อรังทางกาย เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง รวมถึงผู้ป่วยใช้สารเสพติด สุรา ขอบเขตในการประยุกต์ใช้ประกอบด้วย

1.การแสดงผลออกถึงคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา

- 1) การมีสติ การรับรู้ปัจจุบัน ตื่นตัวอยู่เสมอ ตั้งอยู่ในความสงบ มั่นคง ตลอดกระบวนการการปรึกษา
- 2) เป็นกัลยาณมิตร มีความเข้าใจต่อเพื่อนมนุษย์ที่มีความทุกข์มีปัญหามาช่วยกระตุ้นให้เกิดสติ ปัญญา เรียนรู้ความเป็นจริงอย่างมีเหตุผล มีสติทันต่อพฤติกรรมความรู้สึกและความนึกคิดของตนเอง (สัมมาสติ) และมีจิตใจที่ มั่นคง ผ่อนคลาย (สัมมาสมาธิ)
- 3) มีสัมมาทิฐิ คือมีความรู้ เข้าใจแนวทางการดูแลช่วยเหลือตามหลักวิชาอย่างถูกต้อง และเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ ความเข้าใจหลักธรรมสำคัญ เช่น อิทัปปัจจยตา(หลักเหตุและผล) ไตรลักษณ์ (1) (หลักความเป็นของไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ หรือ ความเป็นของคงทนอยู่ไม่ได้ และความเป็นของมิใช่ตัวตน) ธาตุ 4 (ร่างกายประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ) ชั้น 5 (ชีวิตคือ ชั้นที่ทั้งห้าได้แก่รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ปฏิจจสมุปบาท และทุกข์

2.การใช้หลักธรรมการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ช่วยให้ผู้ป่วยคลายความทุกข์ใจ และเข้าใจความจริงของชีวิตได้ เช่นหลักพรหมวิหาร 7 สังคหวัตถุ 4 สัมปยุตธรรม 7 และกัลยาณมิตรธรรม 7

ขอบเขตขั้นตอนการปฏิบัติประกอบด้วย

- 1) ชั้นสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน มีการปฏิบัติต่อกันอย่างเป็นมิตรและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยอาศัยหลักสังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อภัยริยา สมานัตตา)
 - 2) ชั้นความเข้าใจทุกข์ของตนเอง การช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจปัญหา ความทุกข์ใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ตามความจริงของธรรมชาติ
 - 3) ชั้นการแก้ปัญหาหรือความทุกข์ตามทางสายกลาง สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง
 - 4) ชั้นการเอื้อให้บุคคลอยู่อย่างกลมกลืนกับชีวิต อยู่ร่วมกัน สรรพสิ่ง พึ่งพิงซึ่งกันและกัน เกิดสภาวะจิตใจที่สงบ
- 3.สื่อการเรียนรู้ มีสื่อการเรียนรู้ที่ อาจารย์ และ นักศึกษา ร่วมกันพัฒนาขึ้น และมาใช้ประโยชน์แก่ผู้รับบริการ มีดังนี้



สวัสดีปีใหม่ 2568

กมลภัสสร, ใจคำฟ้า, นฤสรณ, วรดา : นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 รุ่นที่ 40



เสียงธรรม (ฟังธรรมตามกาล)
การฟังธรรมตามกาลผ่านมาถึง
ควรคำนึงนั้งฟังขยัน
ย่อมจะเกิดปัญญาสารพัน
ตั้งใจมั่นฟังดีนี้สมควร

ธรรมะไทย.org
<https://www.dhammathai.org>
