



กรมสุขภาพจิต  
Department of Mental Health

# แนวทางการส่งเสริม และป้องกันปัญหาสุขภาพใจ

## ของนักเรียน เพื่อเตรียมพร้อมการเปิดโรงเรียน

สำหรับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน





# คำนำ

สถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโควิด19 ที่เกิดขึ้นในประเทศไทยและทั่วโลกตั้งแต่ต้นปีพ.ศ. 2563 นั้น ส่งผลกระทบอย่างมากต่อการศึกษาของนักเรียนไทย ซึ่งเป็นผลจากการปิดโรงเรียน และใช้การเรียนออนไลน์เข้ามาแทนที่ ซึ่งทำให้การเรียนรู้ พัฒนาการสำคัญของเด็กและวัยรุ่นถดถอยลง และยังส่งผลต่อความเครียด และปัญหาการปรับตัวของนักเรียนจำนวนมากมาเป็นเวลานานนับปี

ในโอกาสที่โรงเรียนจะกลับมาเปิดการเรียนการสอนอีกครั้ง การเตรียมความพร้อมของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ต่อการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพใจของนักเรียน จึงเป็นสิ่งที่ควรดำเนินการเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น กรมสุขภาพจิต จึงปรารถนาให้ทุกภาคส่วนได้ร่วมผลักดันให้เกิดการช่วยเหลือด้านจิตใจแก่นักเรียน และฟื้นฟูผลกระทบที่มีต่อจิตใจ ไม่ให้ลูกหลานบานปลายเพื่อให้นักเรียนกลับมาปรับตัวต่อการเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่อีกครั้ง

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์  
อธิบดีกรมสุขภาพจิต  
ตุลาคม 2564



คู่มือแนวทางส่งเสริม  
และป้องกันปัญหาสุขภาพใจ



Mental health check in  
แบบประเมินจิตใจวัยรุ่น

# ผลกระทบของสถานการณ์แพร่ระบาดของ ของโควิด19 ต่อเด็กและเยาวชน

**ผลกระทบทางร่างกาย** ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด19 ระลอกเมษายน 2564 พบว่า เด็กอายุ 0-18 ปี มีสัดส่วนการติดเชื้อกว่า 90,000 คน หรือประมาณร้อยละ 13 ของผู้ติดเชื้อทั้งหมด (ข้อมูลระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงสิงหาคม 2564) แต่มีรายงานเด็กเสียชีวิตต่ำ รวม 13 ราย (ตั้งแต่ 1 เมษายน-11 สิงหาคม 2564) คิดเป็นอัตราเสียชีวิตเพียงร้อยละ 0.01 ซึ่งแทบทุกรายมีโรคประจำตัวเดิม

**ผลกระทบทางจิตใจ** การสำรวจพบว่า เกินกว่าร้อยละ 50 ของเด็กและเยาวชนตอบว่ามีเวลาว่างมากกว่า 5 ชม.ต่อวัน โดยส่วนใหญ่ ร้อยละ 80 ใช้เวลากับการดูละครออนไลน์ รองลงมาคือใช้ social media และอยู่กับอินเทอร์เน็ตร้อยละ 70 ของเด็กและเยาวชน กล่าวว่า วิกฤตโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ โดยพวกเขามีความเครียด วิตกกังวลและเบื่อหน่าย ความกังวลสูงที่สุดในกลุ่มตัวอย่าง คือเรื่องสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว รองลงมาคือเรื่องการเรียน การสอบ และสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว

สถิติการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 พบ จำนวนการให้บริการในวัยรุ่น เพิ่มขึ้นในปี 2563 และ ปี 2564 ร้อยละ 70.86 และ 51.86 ตามลำดับ เมื่อเทียบกับปี 2562 ประเด็นขอคำปรึกษาในปี 2564 พบว่าสัดส่วนเด็กและวัยรุ่นอายุ 11-19 ปี ขอปรึกษามากที่สุด 3 ลำดับแรก คือ 1.ความเครียด/วิตกกังวล (35%) 2. อารมณ์เศร้า (23%) 3. ปัญหาครอบครัว (10%)

นอกจากนี้ จากการสำรวจสุขภาพจิต “วัดใจ” ในเด็กและวัยรุ่น พบความคิดอยากฆ่าตัวตาย และทำร้ายตัวเองสูงถึงร้อยละ 5





# แนวทางเตรียม ความพร้อมทางใจ แก่นักเรียน ผ่านครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

# วัคซีนใจในโรงเรียน

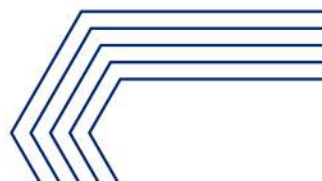


## 4 สร้าง

-  **สร้างความรู้สึกปลอดภัย** นำมาตรการ new normal มาปรับใช้ เช่น การจัดการความปลอดภัยในการเดินทาง การจัดห้องเรียน การใช้สนามเด็กเล่น โรงอาหาร และสุขอนามัยส่วนบุคคล
-  **สร้างความสงบ** สื่อสารระหว่างผู้บริหารและผู้ปกครองถึงความสำคัญของการเปิดเรียนและมาตรการในการควบคุมโรค เพื่อลดความกลัวและตื่นตระหนกซึ่งเป็นอุปสรรคในการจัดการปัญหาอย่างเหมาะสม
-  **สร้างความหวัง** ปฏิรูปหลักสูตรและการประเมินผลที่มุ่งเน้นสมรรถนะมากกว่าเนื้อหา เช่น สาระหลัก และใช้ PBL เป็นเครื่องมือบูรณาการ จะช่วยให้เด็กทั้งเรียนรู้และพัฒนาด้านสังคม
-  **สร้างการดูแล** ครูที่ปรึกษาประจำชั้นและครูแนะแนวให้การดูแลเด็กที่มีปัญหาการเรียน ด้อยมาก เด็กที่มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น ติดยาเสพติด ชีวเคมี รวมทั้งเด็กที่ได้รับความรุนแรงจากครอบครัว

## 2 ใช้

-  **ใช้ศักยภาพ** ใช้ระบบดูแลช่วยเหลือเด็กของโรงเรียน ใช้ศักยภาพของชุมชน ระบบสาธารณสุข ระบบสวัสดิการสังคมเข้ามาสนับสนุนทั้งในด้านการเรียนรู้และช่วยเหลือเด็กและครอบครัวที่มีปัญหา
-  **ใช้สายสัมพันธ์** ประชุมผู้ปกครองเพื่อเสริมพลังการดูแลเด็ก ทำงานกับคณะกรรมการโรงเรียนและชุมชนอย่างใกล้ชิด เพื่อช่วยกอบกู้การเรียนรู้ การพัฒนาอารมณ์ สังคมช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหา



## ข้อเสนอแนะต่อโรงเรียน

- จัดให้มีการรับฟังความคิดเห็น เสียงสะท้อนจากนักเรียนในโรงเรียนอย่างรอบด้าน เช่น จัดให้มีกล่องแสดงความคิดเห็น หรือช่องทางรับฟังในโรงเรียน
- สนับสนุนให้นักเรียนตอบแบบสำรวจที่เกี่ยวข้องกับความกังวลใจ ความเครียดเป็นระยะๆ เช่น ผ่านแบบประเมินวัดใจวัยรุ่น ของกรมสุขภาพจิต

### แบบประเมินระดับความเครียด

ขอให้เลือกระดับความเครียดของคุณในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา



1. ไม่เครียด



2. เล็กน้อย



3. ปานกลาง



4. มาก



5. มากที่สุด

- เชื่อมโยงโรงเรียนเข้ากับหน่วยงานในท้องถิ่น เพื่อช่วยดูแลจิตใจนักเรียนหรือส่งต่อเมื่อพบปัญหาซับซ้อน โรงพยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น ผ่านระบบ School Health HERO หรือหน่วยงานบริหารส่วนท้องถิ่น หน่วยงานเอกชนอื่นๆ ที่ทำงานร่วมกับสถานศึกษา

## ข้อเสนอแนะต่อครอบครัว

### สุขภาพใจของผู้ปกครอง

- พ่อแม่ผู้ปกครองสำรวจสภาพจิตใจของตัวเอง ระหว่างการต้องแยกตัวจากสังคม ความเครียดจากการหารายได้ หรือความเครียดจากการเลี้ยงดูบุตรหลาน
- หากพ่อแม่ผู้ปกครองประสบปัญหาความเครียด การใช้สารเสพติดของสมาชิกในครอบครัว ความรุนแรงในครอบครัว หรือความเครียดของบุตรหลาน หรือพัฒนาการที่ถดถอยของบุตรหลาน สามารถเข้ารับการช่วยเหลือได้จากหน่วยบริการสาธารณสุข หรือบ้านพักเด็กและครอบครัวในทุกจังหวัด (โครงการ 1 บ้าน 1 โรงพยาบาล)



# ข้อเสนอแนะต่อครอบครัว (ต่อ)

## สุขภาพใจและการเรียนรู้ของบุตรหลาน

หาพื้นที่ในบ้านที่เหมาะสม สงบ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง อาจจะเป็นมุมใดมุมหนึ่งหรือห้องใดห้องหนึ่งของบ้าน ในกรณีของเด็กและวัยรุ่นที่ไม่มีสมาธิ หรือวอกแวกได้ง่าย อาจจะต้องมีการกำกับดูแลจากผู้ใหญ่เป็นระยะๆ

กำกับดูแลโดยผู้ใหญ่ ขึ้นอยู่กับอายุ ความสามารถของเด็ก โดยท่าทีของพ่อแม่หรือครู จำเป็นต้องมีความยืดหยุ่น และจัดลำดับความสำคัญให้ชัดเจน ว่าสิ่งไหนคาดหวังให้เด็กทำงานเสร็จเมื่อใด โดยไม่คาดหวังความสมบูรณ์แบบดังเช่นในสภาวะปกติ

- เด็กอนุบาล ถึงประถมศึกษาตอนต้น ผู้ดูแลจำเป็นต้องนั่งกำกับเด็กตั้งแต่เช้า เพื่อตรวจสอบตารางเรียน สิ่งที่ต้องเตรียมให้พร้อมสำหรับการเรียน
- เด็กประถมศึกษาตอนปลาย เพิ่มความสามารถในการจัดบันทึกการเรียนรู้ด้วยตัวเอง
- เด็กมัธยมศึกษา แนะนำการตั้งเป้าหมายและทำให้บรรลุเป้าหมายในระยะสั้น และระยะยาว

สังเกตอารมณ์ พฤติกรรม และสังคมของบุตรหลานร่วมกับครู เพื่อป้องกันและช่วยเหลืออย่างทันทั่วถึง

จัดกิจกรรมและสร้างเวลาคุณภาพในครอบครัว สนับสนุนให้บุตรหลานทำกิจกรรมให้สำเร็จ เพื่อให้พร้อมต่อการที่จะเริ่มออกไปมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่โรงเรียน



# แผนเผชิญเหตุ

## เมื่อเกิดการติดเชื้อโควิด 19 ในโรงเรียน

- วางแผนร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุข และเจ้าหน้าที่ดูแลสุขภาพในสถานศึกษา ปรับปรุงรายชื่อที่ติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉิน ให้เป็นปัจจุบันอยู่เสมอ
- แยกนักเรียนและเจ้าหน้าที่ที่มีไข้ หรือมี ประวัติสงสัยป่วยด้วยโรคโควิด-19 ออกจากบุคคลอื่น โดยระวังไม่ให้เกิดการติดเชื้อ หรือความตื่นตระหนก
- มีกระบวนการประเมินภาวะเสี่ยงของ นักเรียนและครอบครัว ในการแจ้งให้ ผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็กทราบ
- สื่อสารขั้นตอนหรือกระบวนการที่มีอยู่ให้ เจ้าหน้าที่ ผู้ปกครอง และนักเรียนทราบ ล่วงหน้า อย่างตรงไปตรงมา ชัดเจนเป็น ลำดับขั้นตอน เพื่อลดความสับสนและความหวาดกลัว
- หาวิธีให้นักเรียนสามารถเข้าถึงการศึกษาที่มี คุณภาพได้อย่างต่อเนื่อง
- จัดเตรียมห้องพยาบาลสำหรับแยกนักเรียน ที่มีอาการป่วยเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ออกจากนักเรียนที่มีอาการป่วยอื่นๆ
- ตรวจสอบติดตามการขาดเรียนและการขาด งานอย่างเป็นระบบ เปรียบเทียบการขาดเรียน/ งานตามปกติของสถานศึกษา จากนั้นแจ้งให้ หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ทราบหากมีการ ลาป่วยของนักเรียนและเจ้าหน้าที่เพิ่มขึ้นเป็น จำนวนมากด้วยระบบทางเดินหายใจ
- ปรึกษาผู้ให้บริการ/หน่วยงานสาธารณสุข ซึ่งอาจต้องมีการส่งตัวเด็ก/เจ้าหน้าที่ไปยัง สถานพยาบาลโดยตรงตามแต่บริบทและ สถานการณ์ หรือส่งตัวกลับบ้าน
- พิจารณาปิดสถานศึกษาหากพบผู้ป่วยจำนวนมาก เช่น หลายห้องเรียน หลายชั้นเรียน

# เอกสารอ้างอิง

- ◆ กรมควบคุมโรค. สถานการณ์ โควิด-19 ในเด็กไทย (อายุ 0-18 ปี) ตั้งแต่มีการระบาดระลอกใหม่ 1 เมษายน-11 สิงหาคม 2564 (สัปดาห์ที่ 15-33) ฉบับที่ 5.
- ◆ นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต วัคซีนใจ (4สร้าง 2ใช้) ในโรงเรียนการเปิดเรียนใหม่ที่ปลอดภัยและกอบกู้การเรียนรู้
- ◆ The long-term effects of the Coronavirus (COVID-19) pandemic and what they mean for practitioners EMERGING MINDS, AUSTRALIA, JUNE 2020
- ◆ Cooper, K., Stewart, K. Does Household Income Affect children's Outcomes? A Systematic Review of the Evidence. Child Ind Res 14, 981–1005 (2021). <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09782-0>
- ◆ Headspace For school: Supporting student voice in disaster recovery เข้าถึงจาก Disaster recovery: Supporting student voice in schools - headspace (emergingminds.com.au) เมื่อ 27 ตุลาคม 2564
- ◆ Unicef. แนวทางปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาเพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด19 (COVID-19). เมษายน 2563.

