

# การปฐมพยาบาล ทางจิตใจ (Psychological First Aid)



## ทักษะการช่วยเหลือ (Skill)

1. เรียกขวัญคืนสติ
2. ลดความเจ็บปวดทางใจ
3. เสริมสร้างทักษะ

### 1. เรียกขวัญคืนสติ ประกอบด้วย

1. ฝึกกำหนดลมหายใจ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์
2. ให้สัมผัส(กรณีที่เหมาะสม) เช่น แตะบ่า แตะมือ บีบนวดเบาๆ เพื่อให้รู้ว่ามีคนอยู่ด้วย
3. ช่วยพูดคุยให้สังเกตสิ่งแวดล้อมรอบตัว ตามความเป็นจริง เพื่อลดอารมณ์ต่างๆที่ท่วมทับ



### 2. ลดความเจ็บปวดทางใจ ประกอบด้วย

1. การฟังอย่างตั้งใจ
2. สะท้อนความรู้สึก
3. ใช้การจับ
4. ทวนซ้ำในสิ่งที่ผู้ประสบภัยเล่า

3. การเสริมสร้างทักษะ คือ เพื่อลดความรู้สึก ปฏิภิกิริยาที่เป็นทุกข์ แก้ไขสถานการณ์ได้อย่างยืดหยุ่นและปรับตัวได้ ช่วยให้ผ่านพ้นช่วงเวลาที่เลวร้าย ให้การผ่อนคลายอารมณ์ เช่น เดินเล่น อาบน้ำเย็น หรืออาบน้ำอุ่น ว่ายน้ำ ฟังเพลงเบาๆ ทำสมาธิ เลิกดูข่าวที่น่ากลัว ทำกับข้าว และหลีกเลี่ยง การดื่มสุรา สูบบุหรี่ สารเสพติด กิจกรรมเสี่ยงที่มีผลเสียต่อตัวเอง

## การให้สุขภาพจิตศึกษา (Education)

หมายถึง การให้สุขภาพจิตศึกษาและข้อมูลที่จำเป็น เพื่อให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ ประกอบด้วย 3 ต.

### ต.1 ตรวจสอบความต้องการ

โดยถามและให้ความช่วยเหลือเร่งด่วน

### ต.2 เต็มเต็มความรู้

ให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาการที่เกิดจากความเครียด ทักษะการสังเกตอารมณ์ตนเอง ช่องทางที่จะเข้าถึงบริการสุขภาพจิต

### ต.3 ติดตามต่อเนื่อง

ติดตามดูปัญหาสุขภาพจิตที่ยังหลงเหลือหรือรุนแรงขึ้นเพื่อส่งต่อรักษาได้อย่างเหมาะสม

หากมีปัญหาปรึกษา  
สายด่วนสุขภาพจิต 1323  
[www.dmh.go.th](http://www.dmh.go.th)

