

คู่มือการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

สำหรับ

ผู้นำกระบวนการในชุมชน



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

คำนำ

คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้แก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือ ผู้นำชุมชนที่จะเป็นผู้นำกระบวนการในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน ภายใต้สถานการณ์วิกฤต เช่น การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019, วิกฤตจากภัยธรรมชาติ, วิกฤติจากน้ำมือมนุษย์ เป็นต้น เพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในทุกภาคส่วนในชุมชน รวมถึงประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมและวางแผนปฏิบัติการเพื่อให้เกิดการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน

คู่มือเล่มนี้ประกอบด้วย 3 ส่วนด้วยกันคือ

1) คำอธิบายการใช้คู่มือ

ในส่วนนี้จะอธิบายวิธีการใช้งานคู่มือ การเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรม และข้อแนะนำสำหรับผู้นำกระบวนการในการจัดกิจกรรมในชุมชน

2) เส้นทางเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

ในส่วนนี้จะอธิบายรายละเอียดของการจัดกิจกรรมภายใน 1 วัน (หรือสามารถจัดกิจกรรมครึ่งวันได้ตามความเหมาะสมกับปฏิทินชุมชน) โดยประกอบด้วยวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม คำอธิบายและเทคนิคสำหรับผู้นำกระบวนการ สไลด์ประกอบกิจกรรม คำชี้แจงในการทำกิจกรรมกลุ่มและการอภิปรายกลุ่ม

3) สื่อ/เนื้อหา สนับสนุนการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

ในส่วนนี้จะ เป็นภาคผนวกที่มีการรวบรวมสื่อ โปรแกรมและเนื้อหาที่ใช้สำหรับการดำเนินกิจกรรมเพื่อสร้างวัคซีนใจในชุมชน



คู่มือการเสริมสร้างทัศนคติในชุมชน สำหรับผู้นำกระบวนการ

สารบัญ

คำนำ	2
คำอธิบายการใช้คู่มือ	5
เส้นทางการเสริมสร้างวัดชั้นนำในชุมชน	9
บทนำ	11 – 16
1. ต้อนรับและบทนำ	12
2. กิจกรรมละลายพฤติกรรม	15
ส่วนที่ 1 วัดชั้นนำในชุมชน	17 – 27
1. ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพจิตในภาวะวิกฤต	18
2. ทำความรู้จักกับการสร้างวัดชั้นนำในชุมชน	20
ส่วนที่ 2 ทบทวนชุมชน	28 – 32
1. ชุมชนของคุณมีวัดชั้นนำหรือยัง?	29
2. ทบทวนจุดแข็ง จุดอ่อนของชุมชน	31
ส่วนที่ 3 สร้างแผนชุมชน	33 – 37
1. จัดทำแผนการสร้างวัดชั้นนำในชุมชน	34
2. ทบทวนแผนการสร้างวัดชั้นนำในชุมชน	37
ส่วนที่ 4 สรุปบทเรียนจากแผนการสร้างวัดชั้นนำในชุมชน	38 – 39
ภาคผนวก	40
สื่อ/เนื้อหาสนับสนุนการเสริมสร้างวัดชั้นนำในชุมชน	41
ตัวอย่างเพลงในกิจกรรมละลายพฤติกรรม	43
แบบสำรวจภูมิคุ้มกันทางใจในชุมชน	44–45
รายชื่อคณะทำงาน	46

คำอธิบายการใช้คู่มือ

1. วิธีการใช้คู่มือ

เนื้อหาในคู่มือเล่มนี้ใช้สำหรับการจัดกิจกรรมหนึ่งวันรวมเวลาพัก โดยผู้นำกระบวนการสามารถประยุกต์ใช้เนื้อหาในเล่มนี้ให้เหมาะสมกับการจัดกิจกรรมใน **บริบทวัฒนธรรมและภาษาของตนเองได้** ทั้งนี้มี **เป้าหมาย** เพื่อ...

- 1) สร้างการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างวัดชื่นใจในชุมชนภายใต้สถานการณ์วิกฤต เช่น การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือวิกฤตจากภัยธรรมชาติ เป็นต้น
- 2) ให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในทุกภาคส่วนในชุมชน เช่น ผู้นำชุมชนทั้งในระดับตำบล ระดับหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. พัฒนาสังคม กลุ่ม/ชมรมต่าง ๆ ในชุมชน NGOs รวมถึงประชาชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมและวางแผนปฏิบัติการในชุมชนเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตและลดผลกระทบทางสุขภาพจิตจากสถานการณ์วิกฤต

2. กลุ่มเป้าหมายในการใช้คู่มือฯ

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลหรือผู้นำชุมชนที่ผ่านการอบรมการเสริมสร้างวัดชื่นใจในชุมชนมาแล้ว และสามารถเป็นผู้นำกระบวนการในการจัดกิจกรรมได้

3. ทักษะของผู้นำกระบวนการ

ผู้นำกระบวนการจะต้องเป็นคนที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชนทั้งในเหตุการณ์ปกติและในเหตุการณ์วิกฤต โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักการเสริมสร้างวัดชื่นใจในชุมชน (4 สร้าง 2 ใช้) และจะมีประโยชน์อย่างมาก หากผู้นำกระบวนการมีทักษะในการจัดกิจกรรมกลุ่ม หรือการจัดเวทีประชุมในชุมชน นอกจากนี้ยังมีทักษะอื่นๆ ที่สำคัญ เช่น

- ทักษะการสื่อสารกับคนในชุมชนหรือการพูดคุยกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะพร้อมกับความมั่นใจ
- ทักษะการสังเกต การศึกษาชุมชน และกลุ่มเป้าหมายที่มาเข้าร่วม
- ทักษะการปรับตัวการเป็นส่วนร่วมและการเข้าถึงชุมชน

4. กลุ่มเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรม

แกนนำชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน กรรมการหมู่บ้าน อสม. และภาคีเครือข่ายต่างๆที่เกี่ยวข้องในชุมชน โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้จะต้อง

- เต็มใจเข้าร่วมกิจกรรม
- เต็มใจที่จะดำเนินงานเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน
- เต็มใจในการติดต่อสื่อสารกับประชาชนกลุ่มอื่นๆ และผู้นำชุมชนเพื่อการติดตามการดำเนินงานในชุมชน
- สามารถผลักดันให้นำกิจกรรมที่ได้ตามแผนไปปฏิบัติได้จริงในชุมชนต่อไป

5. สิ่ง que ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เรียนรู้

- 1) การสร้างความเข้าใจในหลักการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน
- 2) การทบทวนบริบทของชุมชน จุดอ่อน จุดแข็ง และสิ่งที่มีอยู่แล้วในชุมชน
- 3) การสร้างแผนปฏิบัติการในชุมชนโดยยึดหลัก“4 สร้าง” เพื่อให้เกิดความรู้สึก

ปลอดภัย ความรู้สึกสงบ ความหวัง และความเข้าใจให้โอกาสในชุมชน โดยใช้ศักยภาพและสายสัมพันธ์ที่มีอยู่ในชุมชน

- 4) การวางแผนการติดตามประเมินผลและผู้รับผิดชอบอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรม

6. การเตรียมจัดกิจกรรมการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

- ผู้นำกระบวนการควรศึกษาความรู้หรือเนื้อหาในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน
- เตรียมอุปกรณ์การจัดกิจกรรม เช่น ปากกา กระดาษ หน้าจอโปรเจคเตอร์ และสื่อประกอบการจัดกิจกรรม (สามารถปรับได้ตามความเหมาะสมและสามารถประยุกต์ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่มีอยู่ในชุมชน)
- เตรียมสถานที่จัดกิจกรรม ซึ่งต้องคำนึงถึงความปลอดภัย คือ สถานที่จัดประชุมจะต้องเป็นพื้นที่โล่ง อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีจุดบริการล้างมือและเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ มีการเว้นระยะห่างระหว่างที่นั่ง และผู้เข้าร่วมทุกคนต้องใส่หน้ากากอนามัยตลอดการประชุม รวมถึงความสะดวกในการเดินทาง

- ระยะเวลา งบประมาณ อาหาร เครื่องดื่ม
- เตรียมกลุ่มเป้าหมายและประชาสัมพันธ์โครงการ
- ปฏิทินชุมชน เพื่อเลือกวันเวลาที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
- พาหนะรับส่ง หากจำเป็น
- ประสานงานผู้ที่เกี่ยวข้อง จัดทำหนังสือเชิญ หากจำเป็น
- แบ่งหน้าที่รับผิดชอบกับทีม

7. เทคนิคสำหรับผู้นำกระบวนการการเสริมสร้างวัดขึ้นใจในชุมชน

ในการจัดกิจกรรมในชุมชนนี้จำเป็นต้องอย่างยิ่งที่ผู้นำกระบวนการต้องกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดย 3 องค์ประกอบสำคัญที่ผู้นำกระบวนการจะต้องสร้างให้เกิดขึ้น มีดังนี้

- การสร้างบรรยากาศของความเท่าเทียมและความรู้สึกปลอดภัยในการแสดงความคิดเห็น
- การใช้กระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม
- การจัดการเวลาที่ดี



การสร้างบรรยากาศของความเท่าเทียม

และความรู้สึกปลอดภัยในการแสดงความคิดเห็น

ผู้นำกระบวนการจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและสนับสนุนต่อการจัดกิจกรรม โดยการสร้างกฎในการทำกิจกรรม ให้ทุกคนมีความเท่าเทียมกันที่จะแสดงความคิดเห็น และมีการรับฟังกันอย่างไม่ว่างคั่นว่าถูกหรือผิด

การใช้กระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม

- เริ่มต้นด้วยการแนะนำตัวเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักและจดจำชื่อผู้เข้าร่วมด้วยกันได้ เช่น ให้ติดป้ายชื่อตลอดเวลาที่ทำกิจกรรม
- ถามคาดหวังของผู้เข้าร่วมจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้
- ใช้เกมส์เพื่อละลายพฤติกรรมและดึงดูผู้เข้าร่วมไม่รู้สึกเบื่อในระหว่างทำกิจกรรม
- จำกัดเวลาบรรยาย แต่ให้ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ผ่านบทสนทนา
- ระวังอยู่เสมอว่าผู้เข้าร่วมมีระดับความรู้และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ที่แตกต่างกัน
- ให้กำลังใจและคิดบวกเมื่อผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็น
- เปิดรับความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำกิจกรรมและปรับเปลี่ยนได้ตามความจำเป็น

การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

- กำหนดเวลามาถึงและลงทะเบียนก่อนเริ่มทำกิจกรรม
- เริ่มต้นและสิ้นสุดตรงเวลา
- ทหารหรือเกี่ยวกับกำหนดการทำกิจกรรมกับผู้เข้าร่วมก่อนเริ่มทำกิจกรรม
- อย่าใช้เวลากับสไลด์มากเกินไป แต่ต้องแน่ใจว่ามีเวลาเพียงพอสำหรับการสนทนา
- จัดการระยะเวลาของการละลายพฤติกรรมเพื่อไม่ให้ยาวนานเกินไป
- ใช้เวลากับการคิดแผนปฏิบัติการร่วมกันและการทบทวนแผนอย่างเหมาะสม ไม่น้อยหรือนานเกินไป



Tips: การทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม

- ให้ความสนใจกับผู้เข้าร่วมที่เงียบหรือขี้อายหรือผู้ที่ครอบงำการสนทนา พยายามให้ทุกคนมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น
- ควรจำกัดจำนวนสมาชิกในกลุ่มให้มีขนาดเหมาะสม (ผู้เข้าร่วม 8–10 คน) เพื่อให้ได้ผลดีต่อการสนทนาและการมีส่วนร่วมของทุกคนในกลุ่ม



Tips: การปรับกิจกรรมให้เข้ากับบริบททางวัฒนธรรมและสังคม

- กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมคิดถึงตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับบริบทในชุมชนของผู้เข้าร่วม
- ให้โอกาสผู้เข้าร่วมได้แสดงความคิดเห็นและปรับแนวทางการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนให้เข้ากับบริบทของตน



เส้นทางการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

กำหนดการการจัดกิจกรรม 5 ชม. 20 นาที

(สามารถปรับเวลาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทชุมชนได้)

กำหนดการ	ระยะเวลา	เนื้อหา/กิจกรรม
ก่อนประชุม		ลงทะเบียน
บทนำ (30 นาที)	10 นาที	1. ต้อนรับและแนะนำตัว <ul style="list-style-type: none"> ▪ แนะนำตัวและความคาดหวัง ▪ วัตถุประสงค์และกำหนดการ ▪ กฎการทำกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วม
	20 นาที	2. กิจกรรมละลายพฤติกรรม <ul style="list-style-type: none"> ▪ เขียนป้ายชื่อ ▪ กิจกรรมนับเลข ▪ กิจกรรมแบ่งกลุ่ม : หาฉันให้เจอ
ส่วนที่ 1 วัคซีนใจในชุมชน (30 นาที) ความหมาย กรอบแนวคิด และตัวอย่างกิจกรรม	10 นาที	1. ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพจิตในภาวะวิกฤต
	20 นาที	2. ทำความรู้จักกับการสร้างวัคซีนใจในชุมชน <ul style="list-style-type: none"> ▪ เมื่อพูดถึงวัคซีนใจ คุณคิดถึงอะไร? ▪ ความหมาย ▪ กรอบแนวคิด ▪ ตัวอย่างกิจกรรม
ส่วนที่ 2 ทบทวนชุมชน (50 นาที) ทบทวนจุดแข็ง จุดอ่อนของชุมชน และการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน	50 นาที	1. ชุมชนของคุณมีวัคซีนใจแล้วหรือยัง? 2. ทบทวนจุดแข็ง/จุดอ่อนในชุมชน (โดยเฉพาะศักยภาพและสายสัมพันธ์ในชุมชน)
ส่วนที่ 3 สร้างแผนชุมชน (2 ชม.) ร่วมกันสร้างแผนปฏิบัติการในชุมชน	60 นาที	1. จัดทำแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน
	60 นาที	2. ทบทวนแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน
ส่วนที่ 4 สรุบทบทเรียนจากแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (20 นาที)	20 นาที	สรุบทบทเรียนจากแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน



บทนำ

40 นาที

บทนำ

1. ต้อนรับและบทนำ (10 นาที)

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง...

- เข้าใจภาพรวมของกิจกรรม กำหนดการ และกระบวนการของการจัดกิจกรรมนี้ ตลอดทั้งวัน
- ตกลงที่จะใช้กฎ/กติกาของกลุ่มของกิจกรรมในวันนี้

วัสดุ/อุปกรณ์

- กำหนดการ

ดาวน์โหลดสไลด์ประกอบกิจกรรมได้ QR Code ในภาคผนวก

การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน



แนะนำตัวและความคาดหวัง

ผู้นำกระบวนการแนะนำตัวเอง หน่วยงาน และบอกเล่าประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องโดยสังเขป จากนั้นเริ่มต้นกิจกรรมแนะนำตัวโดยให้ผู้เข้าร่วมยืนขึ้น ล้อมกันเป็นวงกลม และแนะนำตัวเอง

- 1) ให้บอกชื่อและหมู่บ้านที่อยู่ รวมถึงตำแหน่งในหมู่บ้าน (ถ้ามี)
- 2) ความคาดหวังของการมาเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้

วัตถุประสงค์และกำหนดการ

อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในวันนี้: โดยเน้นประเด็นสำคัญดังนี้ “เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างวัคซีนใจในชุมชน ประโยชน์ของวัคซีนใจในชุมชน และมาร่วมกันสร้างแผนปฏิบัติการในชุมชน เพื่อให้เกิดการดูแลซึ่งกันและกันในชุมชนทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ”

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในวันนี้

1. สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับวัคซีนใจในชุมชน
2. สร้างความเข้าใจถึงประโยชน์ของวัคซีนใจในชุมชน
3. เรียนรู้วิธีการสร้างวัคซีนใจในชุมชน
4. ร่วมกันสร้างแผนปฏิบัติการในชุมชน

อธิบายกำหนดการของกิจกรรมในวันนี้ (จะแจกเอกสารกำหนดการหรือไม่ก็ได้): โดยอธิบายชื่อกิจกรรม ระยะเวลา และรูปแบบของการทำกิจกรรมทั้ง 5 ส่วนของกำหนดการ

กำหนดการของกิจกรรมในวันนี้

ส่วนที่ 1 วัคซีนใจในชุมชน (30 นาที)
ความหมาย กรอบแนวคิด และตัวอย่างกิจกรรม

ส่วนที่ 2 ทบทวนชุมชน (30 นาที)
ทบทวนจุดแข็ง จุดอ่อน รวมถึงทรัพยากรที่มีในชุมชน
และกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

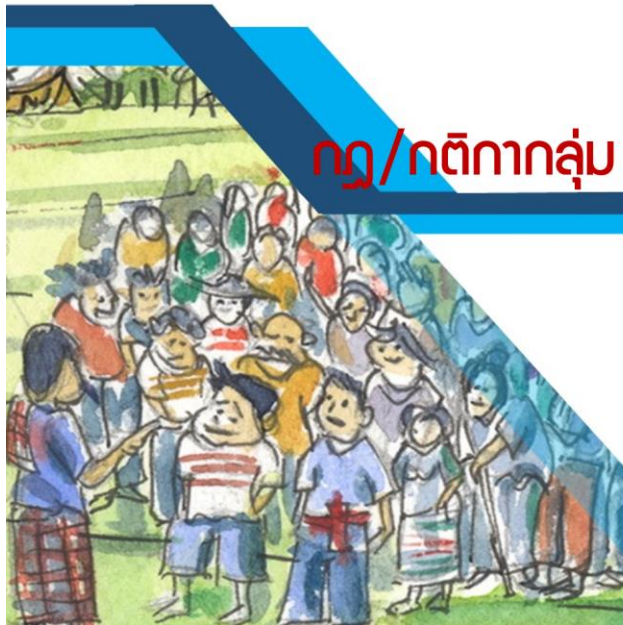
ส่วนที่ 3 สร้างแผนชุมชน (3 ชม.)
ร่วมกันสร้างแผนปฏิบัติการในชุมชน

ส่วนที่ 4 การติดตามประเมินผล (10 นาที)

สรุปทบทวนจากแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (20 นาที)

กฎการทำกิจกรรมอย่างมีส่วนร่วม

ให้ผู้เข้าร่วมอ่านกฎ/กติกากลุ่มร่วมกันดังๆ และเมื่ออ่านจบให้สอบถามผู้เข้าร่วมว่า “เห็นด้วยกับกฎนี้หรือไม่ หรือใครคิดว่าควรมีข้อไหนที่ควรลดหรือเพิ่มเข้าไป เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมกับกิจกรรมในวันนี้?”



1. ทุกความคิดมีคุณค่า
2. ไม่บ่งความคิดใคร
3. ไม่มีความคิดใดผิดถูก
4. ยอมรับความคิดของกันและกัน
5. เขียนบัตรความคิดทุกคน
6. 1 คน 1 บัตรความคิด
7. เขียนตัวโตๆ อ่านง่าย
8. ชัดเจน มีความหมาย
9. เป็นคำหรือวลีก็ได้
10. รักษากติกา/รักษาเวลา

2. กิจกรรมละลายพฤติกรรม (20 นาที)

วัตถุประสงค์

กิจกรรมนี้ประกอบไปด้วยการเขียนป้ายชื่อเพื่อให้ทุกคนสามารถจดจำชื่อกันได้ และร่วมเล่นเกม 2 เกมด้วยกันเพื่อทำลายกำแพงกันความสุขของการอยู่ร่วมกัน แสดงความเป็นตัวเอง แสดงตัวตน ทำความรู้จักและเปิดเผยตัวเองออกมาให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น ถือเป็นกิจกรรมเริ่มต้นที่ต้องทำก่อนเริ่มกิจกรรมอื่น ๆ

วัสดุ/อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟ้ำ เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอน หน้า 150 gram) คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คนต่อ 1 ม้วน

เขียนป้ายชื่อ



เกมส์ที่ 1: นับเลข

มีกติกา ดังนี้

- ให้ทุกคนยืนล้อมกันเป็นวงกลม 1 วงใหญ่
- ให้เริ่มนับจำนวนคนในวง โดยให้ทุกคนนับเลขต่อกันเสียงดังฟังชัด (เช่น หนึ่ง! สอง! สาม! สี่! ห้า!.....)
- กำหนดเลขอันตรายขึ้นมาหนึ่งหมายเลข ถ้าเรานับเลขที่ลงท้ายด้วยเลขที่กำหนดไว้ หรือตัวเลขที่เลขอันตรายหารลงตัว จะต้องถูกลงโทษ ยกตัวอย่างเช่น กำหนดเป็นเลข 5 จะห้ามพูด เลขที่ลงท้ายด้วย 5 และหารด้วย 5 ลงตัว ให้ปรบมือแทน
- คนถัดไปให้นับเลขต่อไปเรื่อย ๆ เช่น 1..2..3..4..(ปรบมือ)..6..7..8..9..(ปรบมือ)
- ใครทำผิด ไม่ว่าจะเป็น พูดเลขที่กำหนด หรือไม่ตบมือ หรือตอบช้า ให้ออกมาเป็น VIP และให้เติมประกอบเพลงง่ายๆ เช่น เพลงช้าง หรือเพลงไก่ย่าง
- เมื่อผ่านไปซักระยะให้เปลี่ยนเลขอันตรายให้ยากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น เลข 7 เป็นต้น

เกมส์ที่ 2: หาฉันให้เจอ!

มีกติกา ดังนี้

- เรียงกระดาษบัตรคำโดยสลับสี 4 สี จนครบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- แจกกระดาษบัตรคำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามสีที่สลับไว้
- ให้ทุกคนพับกระดาษออกเป็น 4 ส่วน
 - **ส่วนที่ 1** ให้วาดรูปตัวเองให้เหมือนที่สุด
 - **ส่วนที่ 2** ให้เขียนชื่อดาราคือตนเองขึ้นชอบ
 - **ส่วนที่ 3** ให้เขียนชื่อดาราคือคิดว่าเหมือนตนเองที่สุด
 - **ส่วนที่ 4** ให้เขียนคติประจำใจ
- เมื่อเขียนเสร็จให้พับกระดาษเก็บไว้ในกระเป๋าเสื้อหรือกระเป๋าทางอกของตัวเอง
- จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กันและให้หนึ่งคนเข้ามาเป็นวงกลมชั้นใน หันหน้าเข้าหากัน
- ร้องเพลงที่ผู้นำกระบวนการสามารถร้องได้ และเป็นเพลงที่ทุกคนสามารถเต้นตามได้
(ดูตัวอย่างเพลงในภาคผนวก)
- เมื่อจบเพลงให้เวลาผู้เข้าร่วมได้ทักทายกัน และแลกเปลี่ยนกระดาษของตน โดยห้ามเปิดเผยกระดาษ
- ก่อนจะร้องเพลงรอบใหม่ให้ผู้ที่อยู่ในวงกลมชั้นใน ย้ายตำแหน่งไปทางขวามือ 1 ตำแหน่งเพื่อสลับคู่
- ร้องเพลงและสลับกระดาษไปเรื่อย ๆ ประมาณ 10 รอบ
- ให้ทุกคนหยุด อ่านกระดาษในมือของตนและหาเจ้าของเดิมให้พบ
- เมื่อพบแล้วให้ทุกคนย้ายไปนั่งประจำกลุ่มตามสีของกระดาษ



ส่วนที่ 1 วัคซีนใจในชุมชน

ความหมาย กรอบแนวคิด และตัวอย่างกิจกรรม

30 นาที



วัดชื่นใจในชุมชน: ความหมาย กรอบแนวคิด และตัวอย่างกิจกรรม

1. ความสำคัญของสุขภาพจิตในภาวะวิกฤต (10 นาที)

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง...

- เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิตในสถานการณ์วิกฤต

อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟ้ำ เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอน หน้า 150 gram) คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คน ต่อ 1 ม้วน

ความสำคัญของสุขภาพจิตในภาวะวิกฤต

ในกรณีนี้ผู้นำกระบวนการสามารถเปลี่ยนข้อคำถามให้สอดคล้องกับวิกฤตที่ชุมชนของท่านกำลังเผชิญอยู่ เช่น ปัญหาผู้ป่วยจิตเวชรุนแรงในชุมชน ปัญหาสุขภาพจิตภายใต้สถานการณ์ภัยธรรมชาติ เป็นต้น

ผู้ช่วยจิตเวชรุนแรงในชุมชน

**ท่านคิดว่ากรณีที่มีผู้ช่วยจิตเวชรุนแรงในชุมชน
ส่งผลกระทบต่อคนในชุมชนอย่างไรบ้าง?**

**ท่านคิดว่าปัญหานี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต
ของคนในชุมชนอย่างไรบ้าง?**

- ผู้นำกระบวนการถามคำถาม 2 คำถามนี้ แก่ผู้เข้าร่วม โดยให้ผู้เข้าร่วมเขียนความคิดเห็นของตนเองลงบัตรความคิด แล้วนำไปติดที่กระดานหรือผนังสำหรับติดกระดาษ เพื่อให้ทุกคนได้เห็นทุกความคิดเห็น
- ขอตัวแทนผู้เข้าร่วมอ่านทุกความคิดเห็นต่างๆ
- ผู้นำกระบวนการเสริมพลังการแสดงความคิดเห็น อาทิ ชื่นชมความคิดเห็นที่หลากหลายและทำให้เราเข้าใจว่าปัญหาส่งผลกระทบต่อคนในชุมชนอย่างไร รวมถึงปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นในชุมชน
- สรุปความสำคัญของสุขภาพจิตในภาวะวิกฤตในประเด็นสำคัญที่ได้จากชุมชน



2. ทำความรู้จักกับการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (20 นาที)

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง...

- เข้าใจความหมายและความสำคัญของวัคซีนใจในชุมชน
- เข้าใจกรอบแนวคิดและวิธีการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

วัสดุ/อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟ้ำ เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอน หน้า 150 gram)
คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คนต่อ 1 ม้วน
- วีดีโอวัคซีนใจในชุมชน
- วีดีโอตัวอย่างการสร้างวัคซีนใจในชุมชน



เมื่อพูดถึงวัคซีนใจในชุมชน ท่านคิดถึงอะไร?

- ผู้นำกระบวนการถามคำถามนี้ แก่ผู้เข้าร่วม โดยให้ผู้เข้าร่วมเขียนความคิดเห็นของตนเองลงบัตรความคิด แล้วนำไปติดที่กระดานหรือผนังสำหรับติดกระดาษ เพื่อให้ทุกคนได้เห็นทุกความคิดเห็น
- ขอตัวแทนผู้เข้าร่วมอ่านทุกความคิดเห็นต่างๆ
- ผู้นำกระบวนการเสริมพลังการแสดงความคิดเห็น อาทิ ชื่นชมความคิดเห็นที่หลากหลาย

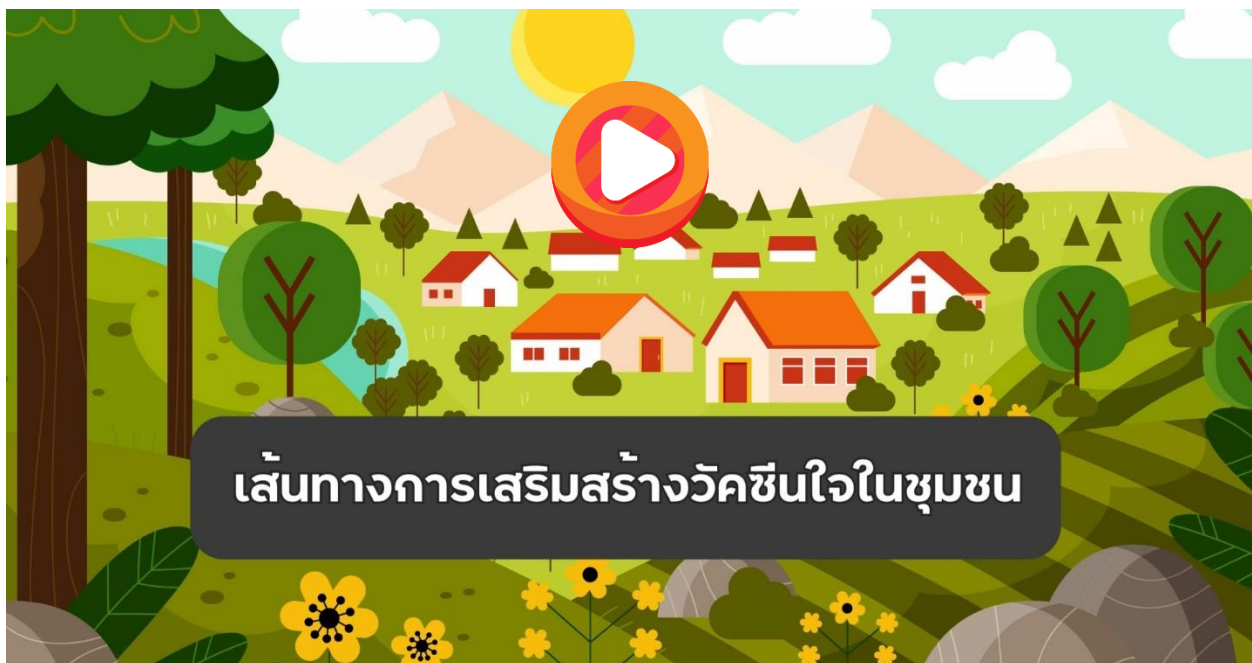
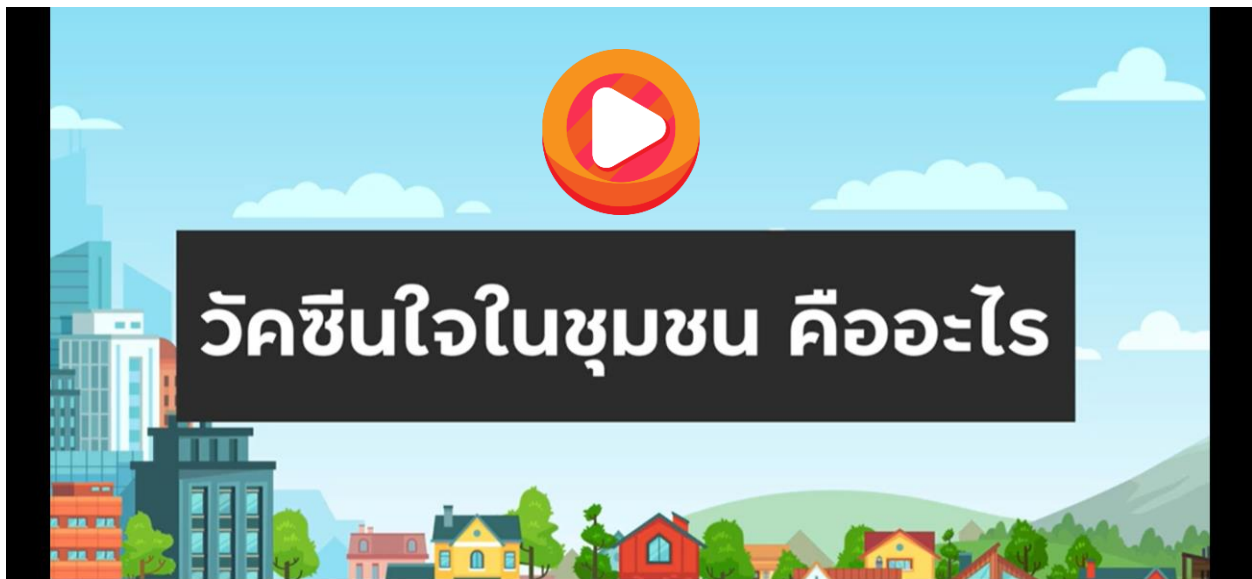
ผู้นำกระบวนการอธิบายความหมายของวัคซีนใจในชุมชน ดังนี้

“โรคทางใจในสถานการณ์วิกฤตไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ที่เกิดจากภัยธรรมชาติหรือเกิดจากน้ำมือมนุษย์ สามารถป้องกันได้ ด้วยการเสริมสร้างความรู้สึก 4 อย่างให้เกิดขึ้นในระดับบุคคล นั่นคือ ความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกสงบ ความรู้สึกมีความหวัง และความเข้าใจดูแล ซึ่งทั้ง 4 ความรู้สึกนี้ เปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันทางใจที่ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวและสามารถเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตได้ นอกจากนี้ยังป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาวได้อีกด้วย ดังนั้นกิจกรรมหรือสิ่งใดที่ส่งเสริมให้บุคคลเกิดภูมิคุ้มกันทางใจเหล่านี้ จึงเปรียบเสมือนวัคซีนทางใจที่ช่วยสร้างความเข้มแข็งทางใจ”

การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนด้วยหลักการ 4 สร้าง 2 ใช้

ผู้นำกระบวนการเปิดวิดีโอ “วัคซีนใจในชุมชน คืออะไร?” และ “เส้นทางการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน” เพื่อให้คนในชุมชนเข้าใจ ในความหมายมากยิ่งขึ้น และเน้นย้ำหลักการเสริมสร้างวัคซีนใจ และอธิบายแต่ละ 4 สร้าง และ 2 ใช้ โดยใช้เนื้อหาตัวอย่าง หน้าถัดไป

(ดาวน์โหลดวิดีโอประกอบกิจกรรมได้ QR Code ในภาคผนวก)



การเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

1. การสร้างความรู้สึกปลอดภัย (Promote sense of safety)

- สร้างมาตรการความปลอดภัยในชุมชน และมีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ
- ส่งเสริมความรู้และทักษะในการดูแลความปลอดภัย ให้แก่ตนเองครอบครัวและสมาชิกของชุมชน
- สื่อสารเรื่องความปลอดภัยในชุมชนและการฟื้นคืนสู่ภาวะปกติ

ความรู้สึกปลอดภัย

การใช้ศักยภาพชุมชน
Community Efficacy



3. การสร้างความหวัง (Promote hope)

- สนับสนุนการแก้ไขปัญหา เชื้อวยหา และเชื่อมโยงแหล่งทรัพยากรเพื่อช่วยเหลือให้คนในชุมชนกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ
- ให้การสนับสนุนด้านเศรษฐกิจท้องถิ่น สร้างอาชีพและรายได้ของคนในชุมชน
- จัดกิจกรรมตามประเพณีและศาสนา กิจกรรมแบ่งปันประสบการณ์และสร้างขวัญกำลังใจในชุมชน

ความหวัง

การใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน
Community Connectedness

4 สร้าง — 2 ใช้

2. การสร้างความรู้สึกสงบ (Promote calming)

- คัดกรองและช่วยเหลือประชาชนที่มีความวิตกกังวลหรือปัญหาสุขภาพจิต
- ส่งเสริมความรู้และทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ครอบครัว และชุมชน
- สื่อสารข่าวสารที่เน้นการสร้างความเป็นต้นตระกูล และเป็นข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องมาจากแหล่งที่เชื่อถือได้

4. การสร้างความเข้าใจดูแล (Promote care)

- ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันในครอบครัว คนที่รักและคนในชุมชน
- มีการเยี่ยมบ้านเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา
- ให้อาสาสมัครและผู้เปราะบางได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในการใช้ชีวิตร่วมกับชุมชน และได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

การใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในชุมชน (Community Efficacy)

การดึงทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนมาบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์ เช่น จัดระบบจิตอาสา สร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกชุมชนในการแลกเปลี่ยนทรัพยากรร่วมกัน ฯลฯ

การใช้สายสัมพันธ์ที่มีอยู่ในชุมชน (Community Connectedness)

ความผูกพันของคนในชุมชนเป็นฐานในการมีเครือข่ายให้เด็กระบบการดูแลช่วยเหลือกัน ช่วยให้การยอมรับได้ของร่วมกันและดูแลกัน รักษาความสัมพันธ์ทางสังคม โดยเฉพาะกับผู้เปราะบาง และระบบอาสาสมัครในชุมชน

วัคซีนใจในชุมชน หมายถึง วัคซีนใจในชุมชน (Community Mental Health Vaccines) เป็นมาตรการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนในชุมชนร่วมแรงร่วมใจกันในการแก้ไขปัญหาหรือวิกฤตต่างๆที่เกิดขึ้นจนสามารถผ่านพ้นไปได้ และยังทำให้ชุมชนฟื้นคืนสู่ภาวะปกติได้ ประกอบไปด้วย หลักการ “4 สร้าง” ได้แก่ 1. สร้างความรู้สึกลปลอดภัย (Safety) 2. สร้างความตระหนักไม่ตระหนก (Calm) 3. สร้างความหวัง (Hope) 4. สร้างความเข้าใจ ดูแล (Care) และนำหลัก “2 ใช้” มาเป็นฐานสำคัญในการเสริมสร้างให้คนในชุมชนมีภูมิคุ้มกันทางใจที่เข้มแข็ง ซึ่งประกอบด้วย 1.ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในชุมชน (Efficacy) ร่วมกับการ 2.ใช้สายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันของคนในชุมชน (Networks And Relationships) นำไปสู่การลดปัญหาสุขภาพจิตและการแพร่กระจายของโรคโควิด -19 ได้ รายละเอียดหลักการ **4 สร้าง 2 ใช้** มีดังนี้

มาตรการ “4 สร้าง” ในชุมชน

1. **สร้างความรู้สึกลปลอดภัย (Safety)** หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความรู้สึกลปลอดภัยภายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

1.1 มีมาตรการความปลอดภัยในชุมชนและมีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ เช่น

- มีการจัดเวรยามคอยตรวจตราคอยแจ้งเหตุในชุมชน/มีการสังเกตสัญญาณ ความรุนแรง

- มีระบบแจ้งเหตุและส่งต่อผู้ป่วยหรือผู้ได้รับบาดเจ็บ

- มีศูนย์อำนวยความสะดวก ศูนย์อพยพ ศูนย์แจ้งเหตุและหน่วยงานปฐมพยาบาลในชุมชน

1.2 ส่งเสริมความรู้และทักษะในการดูแลความปลอดภัยให้แก่ตนเองครอบครัว และสมาชิกของชุมชน เช่น

- สื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ของชุมชนเกี่ยวกับวิธีการดูแลตนเอง ครอบครัว และเพื่อนบ้านในกรณีที่เกิดปัญหาความรุนแรง เช่น สถานที่หลบภัย การขอรับความช่วยเหลือจากชุมชน หรือมาตรการความปลอดภัยของชุมชน อาทิ ช่วงเวลาที่ไม่ควรออกจากบ้านเรือน เป็นต้น

- ช่องทางการแจ้งเหตุหรือการขอรับความช่วยเหลือในชุมชนมีการจัดระยะห่างตามสถานที่ต่าง ๆ

1.3 สื่อสารเรื่องความปลอดภัยในชุมชนและการฟื้นคืนสู่ภาวะปกติ เช่น

- สื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ของชุมชนเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหาของพื้นที่และมาตรการฟื้นฟูเยียวยาผู้เดือดร้อนเพื่อกลับคืนสู่ภาวะปกติ

- สื่อสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ของชุมชนเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหาของพื้นที่เน้นย้ำถึงการป้องกันปัญหาโดยชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมและการช่วยเหลือดูแลครอบครัวผู้ที่มีการฆ่าตัวตาย/ผู้สูงอายุ/ผู้ป่วยในชุมชน

2. สร้างความรู้สึกสงบ (Calm) หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความรู้สึกสงบ ลดความตื่นตระหนกภายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

2.1 คัดกรองและช่วยเหลือประชาชนที่มีความวิตกกังวลหรือปัญหาสุขภาพจิต

2.2 ส่งเสริมความรู้และทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ครอบครัว และชุมชน เช่น

- ทักษะการผ่อนคลายความเครียด
- ทักษะการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ
- ทักษะการปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น(สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง)
- ความรู้เกี่ยวกับบริการสุขภาพจิตใกล้บ้าน
- ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของปัญหาสุขภาพจิตและการดูแลรักษา

2.3 สื่อสารข่าวสารที่เน้นการสร้างคามไม่ตื่นตระหนกและเป็นข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องมาจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่น

- จัดรายการวิทยุ/เสียงตามสาย สื่อสารให้กับประชาชนในชุมชน

- สื่อสารข้อมูลที่ต้องการ จากแหล่งที่น่าเชื่อถือให้กับประชาชน

3. สร้างความหวัง (Hope) หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความหวังภายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

3.1 สนับสนุนการแก้ไขปัญหา เยียวยาและเชื่อมโยงแหล่งทรัพยากรเพื่อช่วยเหลือให้คนในชุมชนกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ เช่น

- มีการติดตามเยี่ยมบ้านผู้ป่วยหรือครอบครัวของผู้ป่วยและสนับสนุนการแก้ไขปัญหาทางสังคมที่จำเป็น
- มีการดูแลผู้สูงอายุ/ผู้ป่วย/ผู้ที่ได้รับผลกระทบ ให้ได้รับสิทธิหรือสวัสดิการทั้งของภาครัฐและเอกชน
- มีการระดมทุนเพื่อจัดตั้งกองทุนช่วยเหลือผู้ป่วย/ผู้ที่ได้รับผลกระทบ//ผู้ที่ยากไร้
- มีศูนย์อพยพ ศูนย์แจ้งเหตุและหน่วยงานปฐมพยาบาลในชุมชน

3.2 ให้การสนับสนุนด้านเศรษฐกิจท้องถิ่น สร้างอาชีพและรายได้ของคนในชุมชน

3.3 จัดกิจกรรมตามประเพณีและศาสนา กิจกรรมแบ่งปันประสบการณ์และสร้างขวัญกำลังใจในชุมชน

4. สร้างความเข้าใจดูแล (Care) หมายถึง การสร้างมาตรการหรือกิจกรรมในชุมชนที่ช่วยส่งเสริมให้คนในชุมชนมีความรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ความผูกพันและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชนภายใต้สถานการณ์ปัญหาหรือวิกฤตที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่

4.1 ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันในครอบครัว คนที่รักและคนในชุมชน

4.2 มีการเยี่ยมบ้านเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา

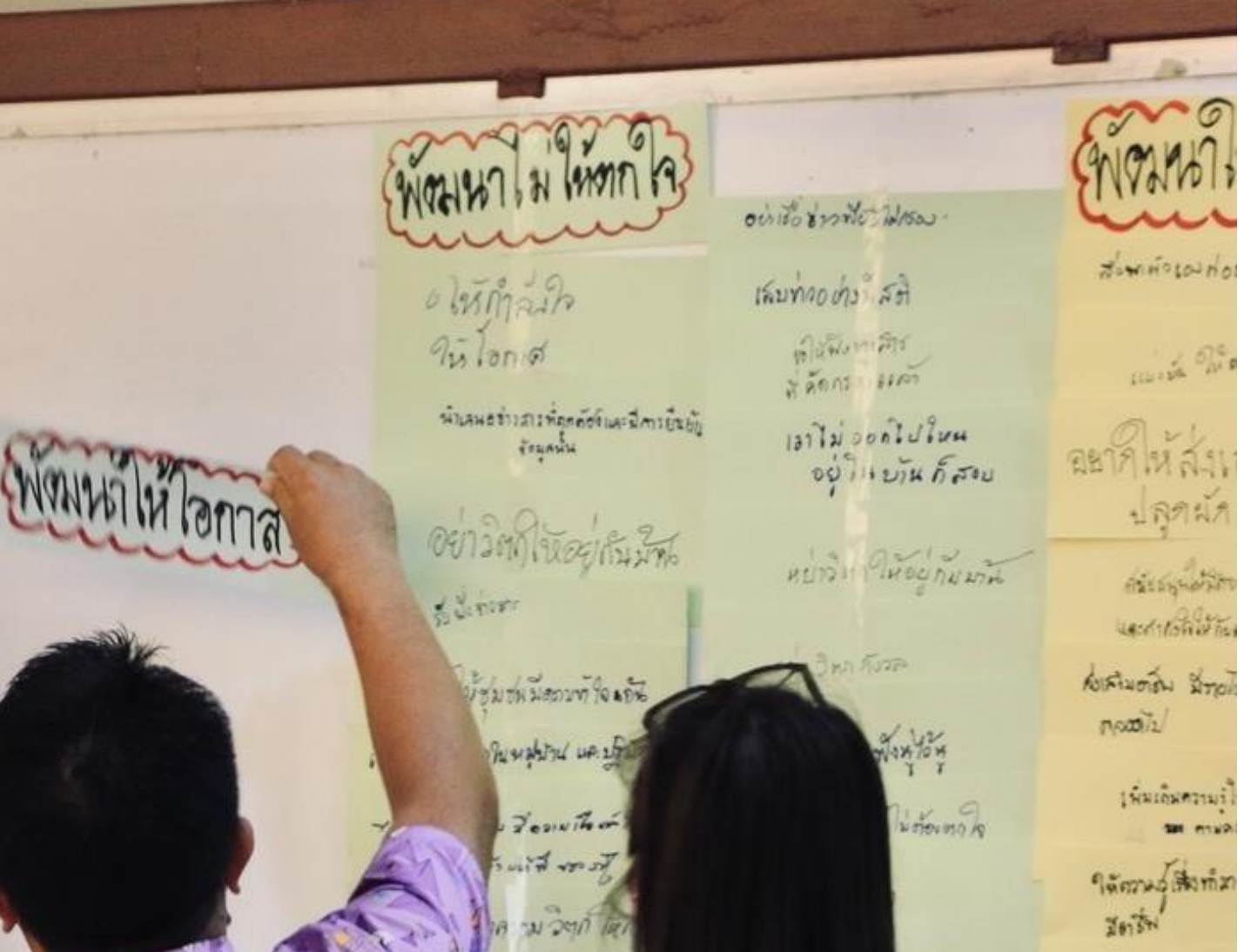
4.3 ให้โอกาสผู้ป่วยและผู้เปราะบางได้มีกิจกรรม มีการใช้ชีวิตร่วมกับชุมชนและได้รับการดูแลเป็นพิเศษ

การสร้าง 4 วัคซีนโดย 2 ใช้ในชุมชน

แต่ละสร้างจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัย 2 ใช้ ในชุมชน

ใช้ศักยภาพชุมชน การดึงทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนมาบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์ เช่น จัดระบบจิตอาสา สร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกชุมชนในการแบ่งปันทรัพยากร ร่วมกัน ฯลฯ เช่น ชุมชนร่วมกันจัดทำแผนหรือช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ระดมทรัพยากรและสร้างเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกชุมชนเพื่อบริหารจัดการทรัพยากรที่สำคัญ ตลอดจนช่วยเหลือคนในชุมชนการจัดระบบจิตอาสาในชุมชน เพื่อช่วยเหลือคนในชุมชน

ใช้สายสัมพันธ์ในชุมชน ความผูกพันของคนในชุมชนเป็นฐานในการขับเคลื่อนให้เกิดระบบการดูแลช่วยเหลือกันช่วยให้ครอบครัวได้อยู่ร่วมกันและดูแลกัน รักษาระบบความสัมพันธ์ทางสังคม โดยเฉพาะผู้นำชุมชน และระบบอาสาสมัครในชุมชน เช่น การมีผู้นำที่เข้มแข็ง สื่อสารและให้กำลังใจคนในชุมชน มีปราชญ์ชาวบ้าน แกนนำ หรือจิตอาสา ให้ความรู้ที่ถูกต้อง แก่คนในชุมชน การส่งเสริมให้เพื่อนบ้านและครอบครัวช่วยเหลือเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน



ส่วนที่ 2 ทบทวนชุมชน

30 นาที



ทบทวนชุมชนและการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

1. ชุมชนของคุณมีวัคซีนใจหรือยัง? (30 นาที)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนการปฏิบัติงานที่ผ่านมาของชุมชน และวิเคราะห์ช่องว่างและแนวทางในการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

วัสดุ/อุปกรณ์

- แบบประเมินวัคซีนใจในชุมชน (Checklist)
- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คนต่อ 1 ม้วน

ทบทวนสิ่งที่มีอยู่แล้วในชุมชน

- ผู้นำกระบวนการแจก **แบบประเมินวัคซีนใจในชุมชน (Checklist)** ให้ผู้เข้าร่วมทุกคน (Checklist หน้า 44-45) ประเมินวัคซีนใจในชุมชนของตนเอง (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)
- จากนั้นเตรียมกราฟใยแมงมุม (ดูตัวอย่างหน้าต่อไป) โดยระบุเลข 1-12 ตามจำนวนข้อที่มีในแบบประเมินลงในกระดาษฟลิปชาร์ต เพื่อนำมาวิเคราะห์ร่วมกัน
- ผู้นำกระบวนการสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมว่ากิจกรรมในแต่ละข้อนั้น แต่ละคนให้คะแนนเท่าไร หากให้คะแนนไม่ตรงกัน ให้เลือกคะแนนที่ต่ำที่สุดในแต่ละกิจกรรมมาลงในกราฟใยแมงมุม
- เมื่อทำครบทุกกิจกรรมแล้ว ให้สรุปพร้อมกัน ว่ามีมาตรการ/กิจกรรมอะไรบ้างในแต่ละด้านที่เราทำแล้ว แล้วยังมีมาตรการ/กิจกรรมอะไรบ้างที่ยังไม่ได้ทำ หรือต้องพัฒนาต่อ เพื่อให้กราฟใยแมงมุมของชุมชนในทุกด้านครบสมบูรณ์

กราฟใยแมงมุมการเสริมสร้างวัดชื่นใจในชุมชน

การสร้างความรู้สึกลดภัย

1. มีมาตรการความปลอดภัยในชุมชนและมีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ
2. มีการส่งเสริมความรู้และทักษะในการดูแลความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสมาชิกของชุมชน
3. มีการสื่อสารเรื่องความปลอดภัยในชุมชนและการฟื้นคืนสู่ภาวะปกติ

การสร้างความรู้สึกลสงบ

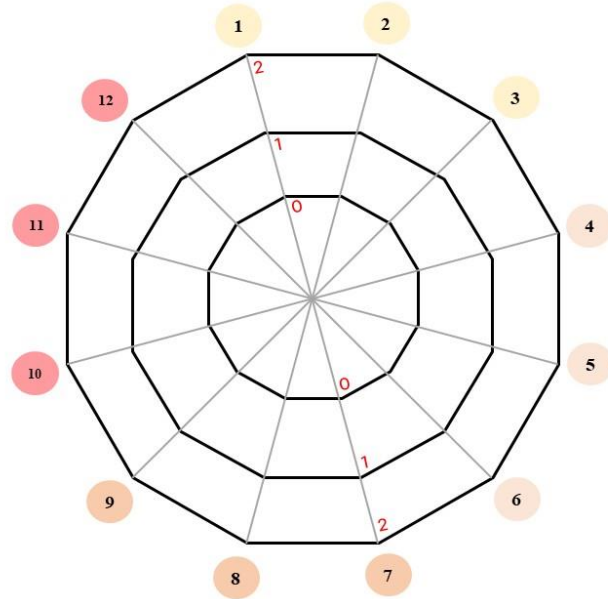
4. มีการคิดรองและช่วยเหลือประชาชนที่มีความวิตกกังวลหรือปัญหาสุขภาพจิต
5. มีการส่งเสริมความรู้และทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ครอบครัว และชุมชน
6. มีการสื่อสารข่าวสารที่เน้นการสร้างความเป็นที่น่ในตระหนักและเป็นข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องมาจากแหล่งที่เชื่อถือได้

การสร้างความหวัง

7. มีการสนับสนุนการแก้ไขปัญหายาเสพติดและเชื่อมโยงแหล่งทรัพยากรเพื่อช่วยเหลือผู้คนที่อยู่ในชุมชนกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ
8. มีการให้การสนับสนุนด้านเศรษฐกิจท้องถิ่น สร้างอาชีพและรายได้ของคนในชุมชน
9. มีการจัดกิจกรรมตามประเพณีและศาสนา กิจกรรมแบ่งปันประสบการณ์และสร้างขวัญกำลังใจในชุมชน

การสร้างความเข้าใจดูแล

10. มีการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันในครอบครัว คนที่รักและคนในชุมชน
11. มีการเยี่ยมบ้านเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา
12. มีการให้โอกาสผู้ช่วยและผู้เปราะบางได้มีกิจกรรมมีการใช้ชีวิตร่วมกับชุมชน และได้รับการดูแลเป็นพิเศษ



ตัวอย่างกราฟที่ให้คะแนนแล้ว

การสร้างความรู้สึกลดภัย

1. มีมาตรการความปลอดภัยในชุมชนและมีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ
2. มีการส่งเสริมความรู้และทักษะในการดูแลความปลอดภัยให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสมาชิกของชุมชน
3. มีการสื่อสารเรื่องความปลอดภัยในชุมชนและการฟื้นคืนสู่ภาวะปกติ

การสร้างความรู้สึกลสงบ

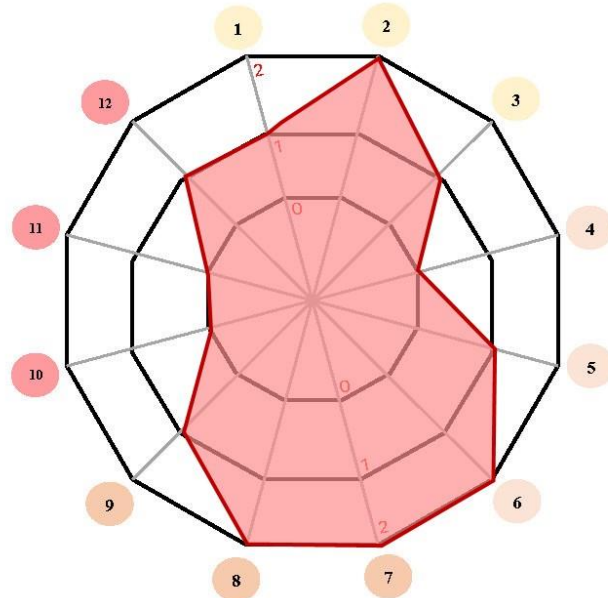
4. มีการคิดรองและช่วยเหลือประชาชนที่มีความวิตกกังวลหรือปัญหาสุขภาพจิต
5. มีการส่งเสริมความรู้และทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ครอบครัว และชุมชน
6. มีการสื่อสารข่าวสารที่เน้นการสร้างความเป็นที่น่ในตระหนักและเป็นข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องมาจากแหล่งที่เชื่อถือได้

การสร้างความหวัง

7. มีการสนับสนุนการแก้ไขปัญหายาเสพติดและเชื่อมโยงแหล่งทรัพยากรเพื่อช่วยเหลือผู้คนที่อยู่ในชุมชนกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ
8. มีการให้การสนับสนุนด้านเศรษฐกิจท้องถิ่น สร้างอาชีพและรายได้ของคนในชุมชน
9. มีการจัดกิจกรรมตามประเพณีและศาสนา กิจกรรมแบ่งปันประสบการณ์และสร้างขวัญกำลังใจในชุมชน

การสร้างความเข้าใจดูแล

10. มีการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันในครอบครัว คนที่รักและคนในชุมชน
11. มีการเยี่ยมบ้านเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา
12. มีการให้โอกาสผู้ช่วยและผู้เปราะบางได้มีกิจกรรมมีการใช้ชีวิตร่วมกับชุมชน และได้รับการดูแลเป็นพิเศษ



คู่มือการเสริมสร้างวัดชื่นใจในชุมชน สำหรับผู้นำกระบวนการ

2. ทบทวนจุดแข็ง จุดอ่อนของชุมชน (20 นาที)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมองเห็นจุดแข็งจุดอ่อนและโอกาสที่มีในชุมชนที่จะนำไปสร้างเสริมให้เกิดนวัตกรรมในชุมชน

วัสดุ/อุปกรณ์

- บัตรความคิด 4 สี (เขียว พ้า เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอน หน้า 150 gram)
คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- เทปกาวย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คนต่อ 1 ม้วน

1. ชุมชนเรามีปัญหาหรืออุปสรรคอะไร
ที่จะทำให้การดำเนินงานไม่สำเร็จ?

2. ชุมชนเรามีจุดแข็ง/ข้อได้เปรียบอะไร
ที่จะช่วยให้การดำเนินงานนั้นสำเร็จได้?

- ผู้นำกระบวนการตั้งคำถาม 2 คำถามนี้ โดยถามทีละคำถาม โดยให้ผู้เข้าร่วมทบทวนชุมชนตนเองตามคำถามทั้ง 2 ข้อ
- ให้ผู้เข้าร่วมเขียนความคิดเห็นของตนเองลงบัตรความคิด แล้วนำไปติดที่กระดานหรือผนังสำหรับติดกระดาษ เพื่อให้ทุกคนได้เห็นทุกความคิดเห็น
- ขอตัวแทนผู้เข้าร่วมอ่านทุกความคิดเห็นต่างๆ



ส่วนที่ 3 สร้างแผนชุมชน

120 นาที



สร้างแผนชุมชน

จัดทำแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน (60 นาที)

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง...

- มีแผนกิจกรรมการสร้างวัคซีนใจในชุมชนของชุมชนตนเอง
- มีผู้รับผิดชอบหลักในแต่ละกิจกรรม ที่นำกิจกรรมภายในแผนไปปฏิบัติได้จริง

วัสดุ/อุปกรณ์

- 1. บัตรความคิด 4 สี (เขียว ฟ้ำ เหลือง ชมพู ขนาด A4 ตัดครึ่งแนวนอน หน้า 150 gram) คนละ 2-3 แผ่นต่อสี
- 2. ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม
- 3. เทปกาวย่นขนาด 1.5 นิ้ว 5-10 คนต่อ 1 ม้วน

- ผู้นำกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม ตาม 4 สร้าง ได้แก่ 1) สร้างความรู้สึกลดภัย 2) สร้างความรู้สึกลงบ 3) สร้างความหวัง 4) สร้างความเข้าใจดูแล โดยแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจของผู้เข้ากิจกรรม อย่างไรก็ตามควรให้แต่ละกลุ่มมีจำนวนสมาชิกใกล้เคียงกัน (5 นาที)
- ผู้นำกระบวนการให้แต่ละกลุ่มพิจารณาผลการประเมินกราฟใยแมงมุมการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชนในส่วนเฉพาะ “สร้าง” ที่กลุ่มตนเองรับผิดชอบ และให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มเขียนกิจกรรมที่ตนเองคิดว่าควรพัฒนา/ควรมี (Brainstorm) เพื่อให้กราฟใยแมงมุมนั้นมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ลงในบัตรความคิดอย่างน้อยคนละ 1 บัตร (5 นาที)
- ให้แต่ละกลุ่มพิจารณาคำตอบของทุกคนร่วมกัน แล้วจัดกลุ่ม/ประเภทกิจกรรมที่ได้ โดยมีเกณฑ์สำคัญดังนี้ 1) ต้องพิจารณาของทุกบัตรความคิด ไม่ละทิ้งความคิดของใคร 2) กิจกรรมที่ตอบเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันนำมารวมอยู่ในกลุ่มเดียวกัน 3) ตั้งชื่อกลุ่มของกิจกรรมนั้นๆ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ (10 นาที)

คำตอบจากบัตรความคิด	ชื่อกลุ่มกิจกรรม
1) มีทีมเฝ้าระวังในชุมชน	จัดเวรยามดูแลความปลอดภัย

2) จัดให้มีเวรยามคอยดูแลความปลอดภัย	
3) มีคนคอยดูแลความปลอดภัยในชุมชน	
1) อสม.เยี่ยมบ้านผู้ได้รับผลกระทบ	เยี่ยมบ้านดูแลให้กำลังใจ
2) เยี่ยมบ้านให้กำลังใจ	
3) ผู้นำชุมชนติดตามดูแลผู้ป่วยที่บ้าน	

- เมื่อแต่ละกลุ่มได้กิจกรรมหลักที่จะต้องดำเนินการแล้ว ผู้นำกระบวนการให้แต่ละกลุ่มกำหนดแผนการพัฒนาวัดชื่นใจในชุมชน โดยนำชื่อกลุ่มกิจกรรมระบุในหัวข้อ “กิจกรรมสำคัญ” ในตารางแผน และให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มบรรยายละเอียดให้ครบตามหัวข้อในตารางแผน โดยผู้นำกระบวนการสรุปจุดแข็งของชุมชนอีกครั้ง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำจุดแข็งมาสร้างสรรค์เป็นกิจกรรมในแต่ละ “สร้าง” รวมถึงจุดอ่อนที่ต้องก้าวผ่าน (35 นาที)

ตัวอย่างตารางแผน

กิจกรรมสำคัญ	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	การติดตามประเมินผล	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
จัดเวรยามดูแลความปลอดภัย					
เยี่ยมบ้านดูแลให้กำลังใจ					

- ผู้นำกระบวนการสรุปผลการจัดทำแผนการสร้างวัดชื่นใจในชุมชนที่มาจากการมีส่วนร่วมของชุมชน (5 นาที) โดยจุดเน้นสำคัญของการสรุปคือ การมีส่วนร่วมของชุมชน ในการวางแผนกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาในชุมชน ตามบริบทปัญหา ความต้องการอย่างแท้จริง

ตัวอย่างแผนชุมชน

องค์ประกอบสำคัญที่ต้องมีในแผนแต่ละสร้างของชุมชน...

กิจกรรมสำคัญ + วัตถุประสงค์ + ขั้นตอน + การติดตามประเมินผล + งบประมาณ + ผู้รับผิดชอบ

กลุ่มที่ 1 สร้างความปลอดภัย

กิจกรรมสำคัญ	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	การติดตามประเมินผล	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
1. มีมาตรการป้องกัน/ควบคุมดูแลการจราจรในเขตชุมชน	- เพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่ชุมชน - ปลอดภัย	- ตั้งจุดสกัดจราจรในเขตชุมชน - 200 คน	- จากมรราชวงษ์ - 200 คน, ปร. 7 - นพ. 1 คน - อ. 1 คน	- 0 บาท - ผู้รับผิดชอบ - ส.ป.ส.ช. - พ.ต.ท. 1 คน	- อ. 1 คน - ร.ท. 1 คน - อ. 1 คน
2. ให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยแก่ชุมชน	- ให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยแก่ชุมชน - ให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยแก่ชุมชน	- ให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยแก่ชุมชน - ให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยแก่ชุมชน - ให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยแก่ชุมชน - ให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยแก่ชุมชน	- ศึกษากับชุมชน - ศึกษากับชุมชน	- กองทุน - ปร. 1 คน - 1 คน	- อ. 1 คน - ร.ท. 1 คน - อ. 1 คน
3. มีจุดสกัดจราจรในชุมชน	- เพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่ชุมชน - ปลอดภัย	- ตั้งจุดสกัดจราจรในเขตชุมชน - 200 คน - 200 คน - 200 คน	- จากมรราชวงษ์ - 200 คน, ปร. 7 - จากมรราชวงษ์ - 200 คน	- 0 บาท - ร.ท. 1 คน - อ. 1 คน	- อ. 1 คน - ร.ท. 1 คน - อ. 1 คน

...จุดเน้นสำคัญของการทำแผนคือพัฒนาจากมาตรการเดิมที่มีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้นหรือเพิ่มจากเดิมที่ยังไม่มี **ไม่ใช่** เขียนแผนในสิ่งที่ชุมชนมีอยู่แล้ว

2. ทบทวนแผนการสร้างวัดชื่นใจในชุมชน (60 นาที)

วัตถุประสงค์

หลังจากจบกิจกรรมนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมประชุมจะต้อง...

- เพื่อให้ได้แผนการเสริมสร้างวัดชื่นใจที่ผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง
- เพื่อให้แผนมีความชัดเจน เป็นรูปธรรมและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

วัสดุ/อุปกรณ์

- 1.กระดาษฟลิปชาร์ต กลุ่มละ 2-3 แผ่น
- 2.ปากกาเคมีสำหรับเขียนคนละ 1 ด้าม

- แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่มตามเดิม ผู้นำกระบวนการให้โจทย์ดังนี้
 1. ให้แต่ละกลุ่มเลือกผู้แทนกลุ่มละ 2 คนประจำกลุ่มของตนเอง เพื่อคอยอธิบายแผนของกลุ่มตนเอง (อย่างกระชับ ควรใช้เวลาอธิบายแผนให้สมาชิกกลุ่มอื่นไม่เกิน 3 นาที) ให้กับกลุ่มอื่น
 2. สมาชิกกลุ่มที่เหลือให้เดินวนไปยังกลุ่มอื่น เวียนตามเข็มนาฬิกา เพื่อรับฟังการอธิบายและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้แผนสมบูรณ์และเกิดการมีส่วนร่วมสูงสุด ดังนี้
 - 2.1 เติมเต็มรายละเอียดของกิจกรรมเดิมที่มีอยู่ในแผนให้ละเอียด ครบถ้วนยิ่งขึ้น
 - 2.2 ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มกิจกรรม หากแผนเดิมขาดกิจกรรมบางอย่างไป
 - 2.3 ให้ข้อเสนอแนะ/ข้อคิดเห็นอื่นๆ ที่พบเพิ่มเติมกิจกรรมในแผน/ให้ข้อเสนอปรับปรุง (ใช้เวลา 10 นาที ต่อรอบ รวม 3 รอบ เป็นเวลา 30 นาที)
 3. เมื่อครบกำหนดเวลาในแต่ละรอบให้สมาชิกกลุ่มเดินเวียนไปยังกลุ่มถัดไปจนครบทุกกลุ่มและเดินกลับไปยังกลุ่มเดิมของตนเอง
 4. ผู้แทน 2 คนในกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการทบทวนแผนที่ได้จากสมาชิกกลุ่มอื่นและให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันปรับแก้แผนของกลุ่มตนเองตามประเด็นที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข (10 นาที)
 5. ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอแผนของกลุ่มตนเองที่ได้รับการทบทวนแล้ว กลุ่มละ 5 นาที (รวม 20 นาที)



ส่วนที่ 4 สรุปทเรียน
จากแผนการสร้างวัคซีนใจในชุมชน
20 นาที

สรุปบทเรียนจากแผนการสร้างวัดชื่นใจในชุมชน (20 นาที)

วัตถุประสงค์

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

1. ท่านรู้สึกอย่างไรกับแผนของชุมชน?
2. ท่านคิดว่าแผนนี้จะสำเร็จได้เพราะอะไร?



- ผู้นำกระบวนการถามคำถาม 2 คำถามนี้ที่ละข้อ โดยให้ผู้เข้าร่วมเขียนความคิดเห็นของตนเอง ลงบัตรความคิด แล้วนำไปติดที่กระดานหรือผนังสำหรับติดกระดาษ เพื่อให้ทุกคนได้เห็นทุกความคิดเห็น
- ขอตัวแทนผู้เข้าร่วมอ่านทุกความคิดเห็นต่างๆ
- ผู้นำกระบวนการเสริมพลังการแสดงความคิดเห็น อาทิ ชื่นชมความคิดเห็นที่หลากหลาย และทำให้เราเข้าใจว่าปัญหาของชุมชนส่งผลกับคนในชุมชนอย่างไร รวมถึงปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นในชุมชน
- ผู้นำกระบวนการสรุปประเด็นสำคัญที่พบจากการตอบคำถามทั้ง 2 คำถามข้างต้น

ภาคผนวก

สื่อ/เนื้อหาสนับสนุนการเสริมสร้างวัคซีนใจในชุมชน

สื่อประกอบการสื่อสารวิธีดูแลสุขภาพจิตให้กับประชาชน

- เว็บไซต์ “สุขภาพใจ” <http://www.thaimentalhealth.com/สื่อใจ-ใกล้ตัว/มัลติมีเดีย.html>



คัดกรองสุขภาพจิตและดูแลจิตใจประชาชน

- ช่องทาง การขอรับบริการด้านสุขภาพจิต หรือ ช่องทางการประเมินสุขภาพจิต
ตนเอง : เว็บไซต์พลิเคชัน Mental Health Check-In ของกรมสุขภาพจิต



คัดกรองสุขภาพจิตและดูแลจิตใจประชาชน

- หลักสูตรการเสริมสร้างวัดวีนใจในชุมชนฉบับออนไลน์ พร้อมสื่อประกอบกิจกรรม

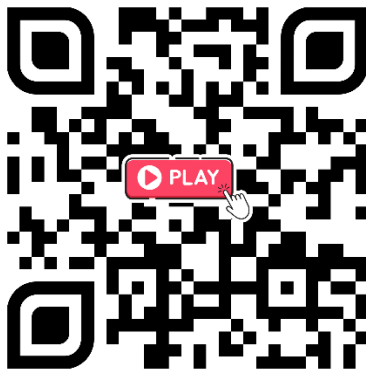


หลักสูตรพัฒนาศักยภาพการดูแลสุขภาพจิตให้กับทีมในชุมชน

- พัฒนาทักษะ การปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น (PFA) ให้กับเจ้าหน้าที่รพ.สต./อสม. เพื่อให้การดูแลจิตใจแก่คนในชุมชน ผ่าน <http://www.thaimentalhealth.com/สื่อใจ-ใกล้ตัว/elearning/การปฐมพยาบาลทางใจ-สำหรับสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19.html>



- พัฒนาทักษะ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (RQ) ให้กับเจ้าหน้าที่รพ.สต. เพื่อให้การดูแลแก่กลุ่มเปราะบาง เช่น กลุ่มตงงาน กลุ่มรายได้น้อย ฯลฯ



- พัฒนาทักษะ การผ่อนคลายความเครียด ให้กับเจ้าหน้าที่รพ.สต./อสม. เช่น การคลายเครียดด้วยสติ (MIO) การให้การปรึกษาเบื้องต้น เป็นต้น (<https://www.dmh.go.th/covid19/video/>)

ตัวอย่างเพลงในกิจกรรมละลายพฤติกรรม

เพลง สวัสดี

“ สวัสดี สวัสดี

วันนี้เรามาพบกัน

เจอกับฉัน เรามาพบกัน

สวัสดี... ”

(ซ้ำทั้งหมด)

.....

“ ฉันและเธอเจอกัน แทบทุกวันเลยเชียวนะ

เมื่อเจอกันเรารักกัน ต่างสมานไมตรี

ยิ้มให้กันทีไร สุขฤทัยยินดี

ต่างพูดจาพาที สวัสดีเพื่อนเอ๋ย ”

(ซ้ำทั้งหมด)

เพลง ยินดีที่รู้จัก

“ ยินดีที่รู้จัก เพื่อนรักขอเชิญร่วมจิต

เรารักกันฉันท์มิตร

รักสนิทเหมือนพี่น้องกัน

ยินดีที่รู้จัก เพื่อนรักขอร่วมใจมัน

ขอให้ผูกสัมพันธ์

เรารักกันให้นานเถิดเอ๋ย ”

(ซ้ำทั้งหมด)

แบบสำรวจทัศนคติในชุมชน (สำหรับผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่รพ.สต. อสม.)

คำชี้แจง...ให้ท่านลองทบทวนว่าชุมชนของท่านมีการดำเนินงานเหล่านี้แล้วหรือไม่? และถ้ามีการดำเนินงานอยู่แล้ว ท่านคิดว่าควรที่จะมีการพัฒนาให้ดีขึ้นหรือพึงพอใจแล้ว?

รายการสำรวจ	ดำเนินงาน สมบูรณ์แล้ว (2)	ดำเนินงานแล้ว แต่ ยังมีบางส่วนต้อง พัฒนา (1)	ยังไม่มี การดำเนินงาน (0)
สร้างความรู้สึกลดภัยในชุมชน			
1. มีมาตรการความปลอดภัยในชุมชนและมีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ			
2. มีการส่งเสริมความรู้และทักษะในการดูแลความปลอดภัยให้แก่ตนเองครอบครัวและสมาชิกของชุมชน			
3. มีการสื่อสารเรื่องความปลอดภัยในชุมชนและการฟื้นคืนสู่ภาวะปกติ			
สร้างความรู้สึกสงบ			
4. มีการคัดกรองและช่วยเหลือประชาชนที่มีความวิตกกังวลหรือปัญหาสุขภาพจิต			
5. มีการส่งเสริมความรู้และทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเอง ครอบครัว และชุมชน			
6. มีการสื่อสารข่าวสารที่เน้นการสร้างคามไม่ตื่นตระหนกและเป็นข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องมาจากแหล่งที่เชื่อถือได้			
สร้างความหวัง			
7. มีการสนับสนุนการแก้ไขปัญหา เยียวยาและเชื่อมโยงแหล่งทรัพยากรเพื่อช่วยเหลือให้คนในชุมชนกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ			
8. มีการให้การสนับสนุนด้านเศรษฐกิจท้องถิ่น สร้างอาชีพและรายได้ของคนในชุมชน			
9. มีการจัดกิจกรรมตามประเพณี/ศาสนา กิจกรรมแบ่งปัน ประสพการณ์และสร้างขวัญกำลังใจในชุมชน			
สร้างความเข้าใจ ดูแล			
10. มีการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันในครอบครัว คนที่รัก และคนในชุมชน			
11. มีการเยี่ยมบ้านเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา			
12. มีการให้โอกาสผู้ป่วยและผู้เปราะบางได้มีกิจกรรมมีการใช้ชีวิตร่วมกับชุมชนและได้รับการดูแลเป็นพิเศษ			

การให้คะแนนระดับวัคซีนใจในชุมชน

ภาพรวม คะแนนเต็ม = 24 คะแนน (2x12)

19-24 คะแนน ชุมชนของคุณมีวัคซีนใจในระดับสูง (A) ชุมชนของคุณมีความเข้มแข็ง มีการเสริมสร้างวัคซีนใจและจัดการกับปัญหาในชุมชนได้ดีเยี่ยม ชุมชนของคุณควรพยายามคงระดับวัคซีนใจในระดับนี้ต่อไปให้นาน ๆ

12-18 คะแนน ชุมชนของคุณมีวัคซีนใจในระดับปานกลาง (B) ชุมชนของคุณมีความสามารถในการเสริมสร้างวัคซีนใจและจัดการกับวิกฤตได้ระดับดี แต่ยังมีบางประเด็นที่ต้องพัฒนาให้ดีขึ้น

0-11 คะแนน ชุมชนของคุณมีวัคซีนใจในระดับต่ำ (C) ชุมชนของคุณมีหลายประเด็นที่ต้องพัฒนาให้ดีขึ้น

ช่วงคะแนนแต่ละด้าน 0-6 คะแนน		
แต่ละองค์ประกอบ รายด้าน	สูง	5-6 คะแนน
	กลาง	3-4 คะแนน
	ต่ำ	0-2 คะแนน

๖. ผู้ร่วมพัฒนาหลักสูตร

1. นายศรชัย	ลาหอม	กำนันตำบลหนองแสง อ.ปากพลี จ.นครนายก
2. น.ส.ลักขณา	มิ่งไทยสงค์	ประธาน อสม.รพ.สต.บ้านหนองหัวลิงใน จ.นครนายก
3. น.ส.นิภา	สุดแสง	อสม. ม.2 อ.ปากพลี จ.นครนายก
4. นางนพพร	เกษาชาติ	ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 1 ต.หนองแสง อ.ปากพลี จ.นครนายก
5. นายประดิษฐ์	เกิดใจบุญ	ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 2 ต.เกาะโพธิ์ อ.ปากพลี จ.นครนายก
6. นางนพวรรณ	ระวังป่า	ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 3 ต.หนองแสง อ.ปากพลี จ.นครนายก
7. นายสง	เทียนงาม	ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ที่ 4 ต.เกาะโพธิ์ อ.ปากพลี จ.นครนายก
8. นางดารา	เลขพัฒน์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.บ้านไผ่ล้อม จ.นครนายก
9. นางทวิรัตน์	หะมณี	ผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านดงข่า จ.นครนายก
10. นางณัฐพร	จำปาทอง	ผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านไผ่ล้อม จ.นครนายก
11. นายปราโมทย์	สร้างชัย	รักษาการผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านสะแกชิง จ.นครนายก
12. นางรุ่งนภา	บุญเขียน	ผู้อำนวยการ รพ.สต.บ้านหนองหัวลิงใน จ.นครนายก

คณะทำงาน

1. นางสาวนันทาวดี	วรวิสุวัต	ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
2. นายปองพล	ชัชณะโชติ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
3. นางสาวนาวิณี	เครือหงษ์	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
4. นางสาวชิวานันท์	เกาทันท์	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
5. นายไพฑูรย์	มูลจันทา	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต