

โครงการสุขภาพจิต พิชิตสุขภาพใจ ปีงบประมาณ ๒๕๖๔

หลักการและเหตุผล

จากการสำรวจขององค์การอนามัยโลกพบว่าในประชากร ๔ คนจะมีผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ๑ คน และอีก ๒ คนเป็นผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหาสุขภาพจิต เช่น เป็นญาติพี่น้อง คนในครอบครัว เป็นต้น สำหรับโรคทางจิตเวชประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคทางจิตทั้งหมดจำนวน ๑,๑๕๒,๐๔๔ ราย ส่วนใหญ่จะเริ่มป่วยในช่วงปลายวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ อายุระหว่าง ๑๕-๓๕ ปี ซึ่งเป็นช่วงชีวิตของการทำ งานและการสร้างครอบครัว และจากการศึกษาดัชนีวัดความสูญเสียทางสุขภาพ หรือ DALYs พบว่า ในปี พ.ศ. ๒๕๖๒ คนไทยสูญเสียสุขภาพ (DALYs) ทั้งที่ควรจะมีชีวิตอยู่อย่างสุขภาพดี โดย ๑๐ อันดับแรกสำหรับเพศชายมีโรคซึมเศร้าอยู่ในอันดับที่ ๑๐ และในเพศหญิงโรคซึมเศร้าอยู่อันดับที่ ๓ การสำรวจระดับชาติล่าสุดในปี ๒๕๖๑ พบคนไทยร้อยละ ๑๔ หรือ ๙ ล้านกว่าคนมีปัญหาสุขภาพจิตและในภาวะวิกฤต เช่น ภัยธรรมชาติ แผ่นดินไหว จะเพิ่มจำนวนมากขึ้น จากข้อมูลสถานการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวชเป็นปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นกับประชาชนจำนวนมากโดยเฉพาะวัยรุ่นและวัยทำงาน เมื่อเกิดขึ้นแล้วส่งผลกระทบอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพทั้งของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตเอง คนใกล้ชิดและครอบครัว ชุมชนหากมีการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพจิตที่ดีและมีแนวทางในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตก็จะช่วยลดสถานการณ์ปัญหาและผลกระทบเหล่านั้นลงได้

การส่งเสริมสุขภาพจิตคือ การส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศวัยได้รับการดูแลทางสังคมจิตใจให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะในการดูแลตนเอง และอยู่ในสิ่งแวดล้อม ครอบครัว สังคม ชุมชน ที่เอื้ออำนวยต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิตจึงเกิดจากการที่สังคมชุมชนดูแลคุณภาพชีวิตของประชาชนการจัดบริการสุขภาพแบบองค์รวมทั้งร่างกายจิตใจและการที่ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลจิตใจตนเอง และการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต คือ การป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช โดยการลดปัจจัยเสี่ยง เช่น ความเครียดระยะยาว ความก้าวร้าวรุนแรง และเพิ่มปัจจัยปกป้อง เช่น การให้กำลังใจ การช่วยเหลือด้านการอาชีพ แก่ประชาชนทุกเพศวัย การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตดำเนินการในกลุ่มประชาชนทุกเพศวัยในกลุ่มปกติ เช่น การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายในที่ทำงานเพื่อลดความเครียด การจัดค่ายป้องกันยาเสพติดสำหรับวัยรุ่นและกลุ่มเสี่ยง เช่น การดูแลทางสังคมจิตใจกลุ่มวัยรุ่นตั้งครรภ์ การคัดกรองและดูแลทางสังคมจิตใจในผู้ป่วยโรคเรื้อรังการดูแลทางสังคมจิตใจผู้ดูแลผู้สูงอายุติดเตียง เป็นต้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนาศักยภาพกลุ่มเป้าหมายให้มีความรู้ สามารถดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และประชาชนในชุมชนให้มีสุขภาพจิตที่ดี
๒. เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

เป้าหมายการดำเนินการ

อาสาสมัครสาธารณสุขและประชาชนในชุมชนตำบลต้นหยงโป

จำนวน ๑๐๐ คน

วิธีการดำเนินการ

๑. รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาของสุขภาพจิตเพื่อวางแผนการดำเนินงาน
๒. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติโครงการและจัดทำแผนการดำเนินงาน
๓. ประสานงานและติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
๔. ประชาสัมพันธ์โครงการ
๕. ประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานแก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
๖. เตรียมเอกสาร วัสดุและอุปกรณ์ในการดำเนินโครงการ
๗. ดำเนินงานตามกิจกรรมโครงการที่กำหนด

วันที่ ๑

กิจกรรมที่ ๑ เสวนา “ปัญหาสังคมเปลี่ยนไว ใส่ใจสุขภาพจิต”(Rapid Social Change and Mental Health)

กิจกรรมที่ ๒ ให้ความรู้ในเรื่องของสารเสพติด

กิจกรรมที่ ๓ ให้ความรู้ทางด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

วันที่ ๒

กิจกรรมที่ ๔ ช่องทางการบริการสายด่วนสุขภาพจิต พรบ.สุขภาพจิต การส่งเสริมสุขภาพจิตในทุกช่วงวัย ทั้งในวัยเด็ก วัยรุ่น รวมถึงวัยสูงอายุ

กิจกรรมที่ ๕ เทคนิคการผ่อนคลายตนเองและเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต

ระยะเวลาการดำเนินงาน

พฤศจิกายน ๒๕๖๓

สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นหยงโป หมู่ที่ ๑ ตำบลต้นหยงโป อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

งบประมาณดำเนินการ

ขอสนับสนุนกองทุนระบบหลักประกันสุขภาพตำบลต้นหยงโป จำนวน ๒๕,๘๐๐ บาท (เงินสองหมื่นห้าพันแปดร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังนี้

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้าร่วมโครงการ (จำนวน ๑๐๐ คน x ๒๕ บาท x ๔ มื้อ)

เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท

๒. ค่าอาหารกลางวันวิทยากรและผู้เข้าร่วมโครงการ (จำนวน ๑๐๐ คน x ๗๐ บาท x ๒ มื้อ)

เป็นเงิน ๑๔,๐๐๐ บาท

๓. ค่าตอบแทนวิทยากร (จำนวน ๓ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท)

เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๕,๘๐๐ บาท

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายต่างๆ สามารถถัวเฉลี่ยกันได้ทุกรายการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

อสม. และประชาชนในชุมชนตำบลต้นหยงไปสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติใช้กับตนเองและสามารถดูแลสุขภาพของครอบครัวและชุมชนให้มีสุขภาพจิตที่ดี

ผู้เขียนโครงการ



(นายอุทษณ์ ถิ่นสตูล)
พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

ผู้เสนอโครงการ



(นายปรีสน รัชฎาปริวรรต)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นหยงไป

ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายกวนาด กัทธาภินนท์)
สาธารณสุขอำเภอเมืองสตูล

ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายสอาด กาศีโลน)
รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลต้นหยงไป

ผู้อนุมัติโครงการ



(นายกิตติ หมดธานี)
ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลต้นหยงไป

กำหนดการ

โครงการสุขภาพจิต พิชิตสุขภาพใจ

ปีงบประมาณ ๒๕๖๔

ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้นหยงโป

วันที่ ๑

เวลา	รายการ
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	- ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	- พิธีเปิดโครงการ
๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	- อบรมเรื่อง ปัญหาสังคมเปลี่ยนใจ ใส่ใจสุขภาพจิต
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	- อบรมเรื่อง สิวเสพติด

วันที่ ๒

เวลา	รายการ
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	- ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	- อบรมเรื่องการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	- อบรมเรื่องบริการสายด่วนสุขภาพจิต พบ.สุขภาพจิต การส่งเสริมสุขภาพจิตในช่วงวัยต่างๆ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	- อบรมเรื่อง เทคนิคการผ่อนคลายตนเองและเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต