

โครงการ

“ทักษะชีวิตดี...ชีวิตมีความสุข”

เสนอโดย

โรงพยาบาลนาหมื่น จังหวัดน่าน

หลักการและเหตุผล

- บุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดน่านมีการ
ฆ่าตัวตายสำเร็จจำนวน 4 ราย แพทย์ 2 ราย
พยาบาล 2 ราย และการพยายามทำร้าย
ตนเองอีกจำนวนหนึ่ง

หลักการและเหตุผล(ต่อ)

■ อำเภอนาหมื่น เดือนต.ค.2550 - เม.ย. 2551

-มีลูกจ้างหญิงประจำสถานีนีออนามัยฆ่าตัว

ตายสำเร็จ จำนวน 1 ราย

-ผู้ช่วยเหลือคนไข้พยายามทำร้ายตนเอง

จำนวน 1ราย

วิเคราะห์ปัญหา

- 1.ขาดการสื่อสารที่ดีของบุคคลในครอบครัว
- 2.มีความเครียดจากภาวะเศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป
- 3.การเผชิญปัญหาและการแก้ไขปัญหามิได้ถูกต้องเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มแม่บ้านมีทักษะในการสื่อสารภายในครอบครัว
2. เพื่อให้กลุ่มแม่บ้านรู้จักใช้ทักษะในการเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้กลุ่มแม่บ้านรู้จักใช้วิถีคลายเครียด
4. เพื่อเสริมสร้างให้กลุ่มแม่บ้านมีการดูแลตนเองที่ดี

เป้าหมาย

- บุคลากรสาธารณสุขที่เป็นแต่งงาน
แล้วหรือเคยแต่งงานที่ปฏิบัติงานใน
คปสอ. นานหมื่น จำนวน 48 คน

วิธีการดำเนินงาน

- จัดอบรมกลุ่มเป้าหมาย มีระยะเวลา 1 วัน

- วัดภาวะสุขภาพจิตโดยใช้แบบวัด **Thai**

Mental Health Indicator
(**TMHI-66**) ก่อน-หลังการอบรม 1 ปี

ทักษะชีวิตดี

- คิดอย่างไรไม่ให้เครียด / วิธีคลายเครียด
- ทักษะการสื่อสาร
- การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ
- การเสริมบุคลิกภาพ/เทคนิคการแต่งตัว-
แต่งหน้า ให้ดูดี มีความมั่นใจ

ทักษะชีวิตดี(ต่อ)

- ความรู้-ทักษะด้านการประเมินภาวะสุขภาพจิต การสังเกต การรับสัญญาณเตือน ของตนเอง ครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน ในการป้องกันการทำร้ายตนเอง
- ช่วยกันกำหนดการเข้าถึงแหล่งช่วยเหลือในหน่วยงาน การติดตามที่ต่อเนื่อง

บรรยายภาคการอบรม

9.00-9.20 น. สถานการณ์ด้านสุขภาพจิตของอำเภอนาหมื่น



บรรยายภาคการอบรม (ต่อ)

9.20-9.30น.

ผู้เข้าร่วมอบรมทำแบบ

วัดความสุขของคนไทย

9.30- 10.30น.

คิดอย่างไรไม่ให้เครียด

31.07.2008



10.15-11.00น วิธีการคล้ายเครียด

31.07.2008



11.00-12.00น. ทักขะการสื่อสารในครอบครัว

นพ.สุทธิชัย เชื้อสุวรรณ จิตแพทย์ โรงพยาบาลน่าน

31.07.2008



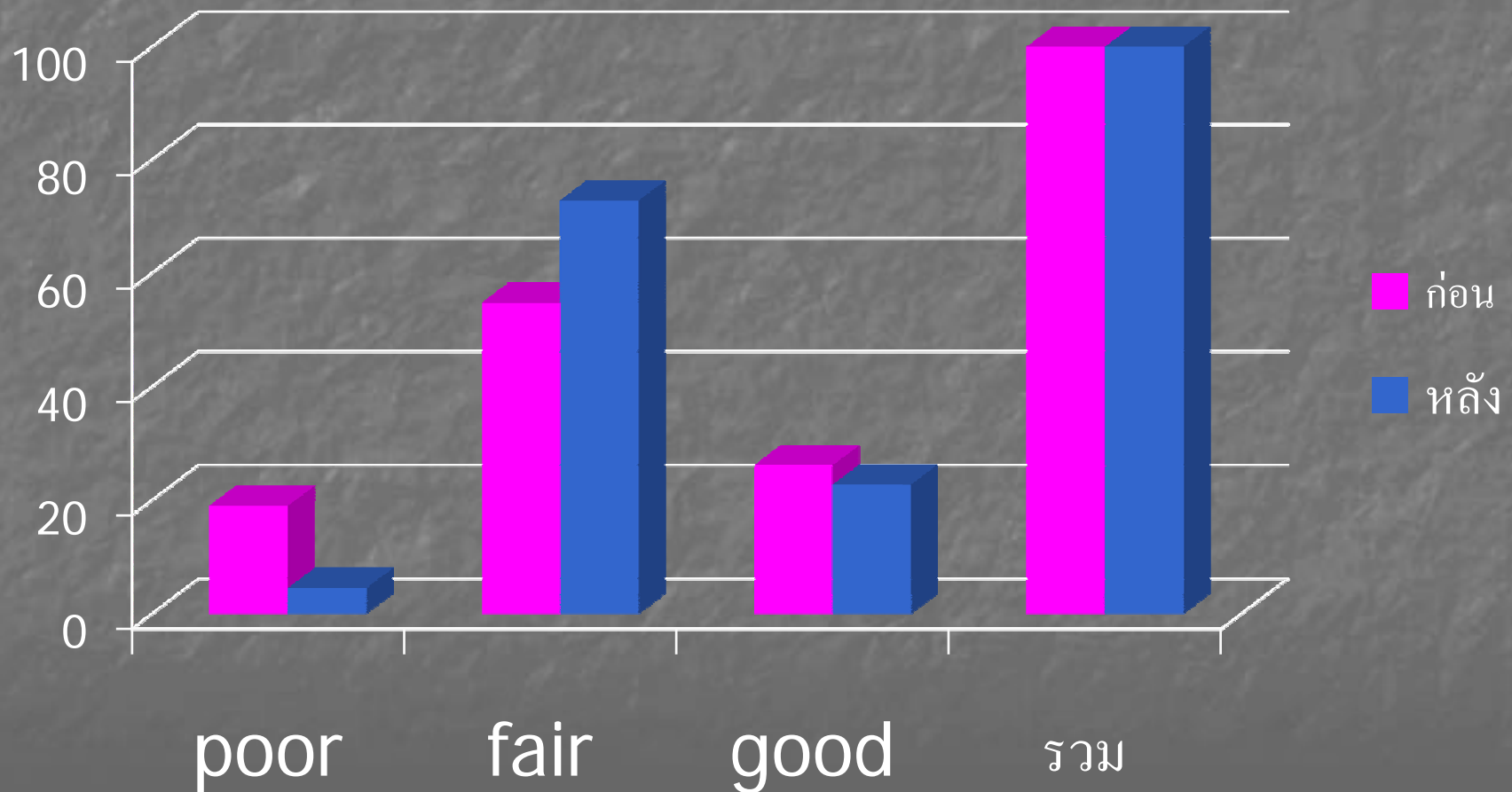
13.00-14.00น การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ



การประเมินผล

1. จากการสังเกตการณ์มีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม พบว่ามีคนสนใจเข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ 92.3 (52 คน มา 48 คน)
2. จากการประเมินแบบวัดความสุขของคนไทย (ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย **TMHI-66**) หลังการอบรม 1 ปี

ภาวะสุขภาพจิต



ข้อเสนอแนะ

- ควรจัดกิจกรรมกระตุ้นการส่งเสริมสุขภาพจิตแก่บุคลากรหญิง อย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อเป็นการเปิดโลกทัศน์ที่กว้างไกล โดยเฉพาะความเหมาะสมของการแต่งตัว การเสริมภาพลักษณ์ให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม
- น่าจะประเมินภาวะสุขภาพจิตและเสริมทักษะชีวิตให้กับบุคลากรชาย



“ไม่มีการทำร้ายตนเองซ้ำ ของบุคลากรที่เคยทำร้ายตนเองมาก่อน
บุคลากรที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป” ได้รับการดูแลจาก
จิตแพทย์และทีมจิตเวชของอำเภอนาหมื่น 07.08.2009