

สร้างสุขจิตอาสาเพื่อสุขภาพจิตดีที่หัวไทร
Creating happiness among volunteers for good mental health in Hua Sai
Nakhon Si Thammarat

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ชื่อ-นามสกุล	หน่วยงาน	หน้าที่	สัดส่วนความ รับผิดชอบ (%)
ผู้ช่วยศาสตราจารย์กำไล สมรักษ์	สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์	หัวหน้าโครงการ	5
อาจารย์วรรณภา กุมารจันทร์	สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์	ผู้รับผิดชอบ โครงการ	5
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิริกรานต์ สุทธิสมพร	สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์	ผู้รับผิดชอบ โครงการ	90

ที่มาและความสำคัญ

จากการวิเคราะห์สถานการณ์ชุมชนหัวไทร พบปัญหาด้านสุขภาพจิตของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงและความเครียดกังวล เกิดผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว และสังคม ส่งผลให้สัมพันธภาพครอบครัวและชุมชนลดลง เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น ความรุนแรง ยาเสพติด อาชญากรรม และการตกงาน จึงจัดทำโครงการสร้างสุขจิตอาสาเพื่อสุขภาพจิตดีที่หัวไทร แบบมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมมีความสัมพันธ์อันดี ประชาชนได้รับการคัดกรองความเสี่ยงทางสุขภาพจิต มีความรู้ในเรื่องของสุขภาพจิต และมีทัศนคติที่ดีกับกลุ่มผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต เพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการดูแลชุมชนลดการเกิดปัญหาซ้ำซ้อน ทีมวิจัยได้สนับสนุนโครงการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างแกนนำจิตอาสาด้านสุขภาพจิต 2) ส่งเสริมความรู้ ทักษะการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพจิต 3) ส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรม 4) กลุ่มเสี่ยงที่มีปัญหา มีภาวะเครียดและวิตกกังวลลดลง และ 5) บูรณาการหรือสร้างความร่วมมือระหว่างสำนักวิชา/หน่วยงานอื่น ๆ ภายในมหาวิทยาลัย

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนในชุมชนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่เสี่ยงและมีปัญหาสุขภาพจิต รวมทั้งผู้ปกครองหรือผู้ดูแลของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

กลยุทธ์และกิจกรรม กิจกรรมสำคัญ 3 กิจกรรมหลัก ประกอบด้วย

1) พัฒนาศักยภาพคณะทำงานให้เป็นผู้นำจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพจิตให้กลุ่มเป้าหมาย
สำรวจข้อมูลสถานการณ์ชุมชนร่วมกันจัดทำกติกาของกลุ่มเพื่อใช้เป็นแนวทางปฏิบัติร่วมกัน มีการประเมินสุขภาพจิตของคณะทำงานและผู้เข้าร่วมโครงการทุกเดือน

2) พัฒนาศักยภาพแกนนำ สร้างแกนนำสุขภาพจิตดี มีชัย ในชีวิต ให้ความรู้และทักษะให้ผู้ที่มีความเสี่ยง เครียด และวิตกกังวลด้านสุขภาพจิต จัดกิจกรรมให้กลุ่มเสี่ยงมาทำกิจกรรมร่วมกับคนปกติ จัดตั้งกลุ่มวิสาหกิจกลุ่มที่รับจ้าง กลุ่มอาชีพที่ลงทุนไม่มาก โดยมีปราชญ์ชาวบ้านเป็นคนสอนกันเองได้ เช่น ทำหมฝอย หมูหวาน กลุ่มออกกกำลังกาย กลุ่มสนทนาการ เรียนรู้ทักษะการดำเนินชีวิตลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ นอกจากนี้มีการผลิตแกนนำภาษารัก จากวิทยากรมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของครอบครัว

3) สร้างกลไกการติดตามอย่างต่อเนื่อง คณะทำงานติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตเครียดและวิตกกังวลทุกเดือน ผ่าน Application line เพื่อเพิ่มการเข้าถึง กำหนดนโยบายและหา

แนวทางการดำเนินงาน มอบรางวัลเกียรติบัตรเพื่อการยกย่องให้กับบุคคลต้นแบบ ด้านจิตอาสาสร้างเสริมสุขภาพจิต และด้านสร้างเสริมสุขจิตโดยกลุ่มออกกำลังกาย ผ่านกระบวนการมีส่วนร่วม ได้แก่ คณะกรรมการหมู่บ้าน คณะกรรมการกองทุนเงินล้าน แกนนำ อสม. แกนนำกลุ่มสตรี เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลหัวไทร ทั้งนี้ **มีภาคีร่วมสนับสนุนจากหลายหน่วยงาน** เช่น โรงพยาบาลหัวไทร องค์การบริหารส่วนตำบลหัวไทร ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอหัวไทร (กศน.หัวไทร) เทศบาลตำบลหัวไทร มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มูลนิธิ P2H และบริษัท Chevron เป็นต้น

ผลลัพธ์โครงการ 1) มีคณะทำงานเข้มแข็ง 15 คน แกนนำต่างตำบล 3 คน และแกนนำแรงงานจากภาคอีสาน 2) มีกฎ กติกา ข้อตกลงในการดำเนินงาน 3) กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 80 คน เข้าร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอและต่อเนื่อง มีความรู้และทักษะการจัดการสุขภาพจิตของตนเองและครอบครัว และมีสุขภาพจิตดีขึ้น 4) ไม่เกิดปัญหาสุขภาพจิต เครียดและวิตกกังวล รายใหม่ในครอบครัวกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโครงการ 5) มีกลไกการติดตามกลุ่มส่งเสริมสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง และ 6) เกิดการจัดการความรู้และถ่ายทอดรุ่นต่อรุ่น สถาบันการศึกษาสามารถนำข้อมูลจากโครงการสู่การวิจัย