

สร้างเสริมสุขภาพจิตดีชีวิตเป็นสุขบ้านหัวไทร ตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กำไล สมรักษ์

นาปีลา ลีกิจโกศล

โครงการนี้มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมมีความสัมพันธ์อันดี มีความรู้ในเรื่องของสุขภาพจิต และคนในชุมชนมีทัศนคติที่ดีกับกลุ่มผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิตเพื่อต่อสู้กับสถานการณ์ เกิดความมุ่งมั่นของประชาชนในชุมชน การสนับสนุนจากหน่วยงานทั้งในและนอกชุมชน จัดการปัญหาสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้น ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี

กลุ่มเป้าหมายในโครงการนี้ ปัญหาด้านสุขภาพจิต ที่ส่งผลให้สภาวะจิตใจของคนในชุมชนเกิดความวิตกกังวล เกิดผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว และสังคมทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป สัมพันธภาพในครอบครัวและชุมชนลดลง เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น ความรุนแรง ยาเสพติด อาชญากรรม และการตกลงาน โดยเริ่มจาก กลุ่มคนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่เสี่ยงและมีปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะผู้ปกครองของผู้ป่วยสุขภาพจิต

จากปัญหาและสาเหตุของปัญหาในข้างต้นของชุมชนบ้านหัวไทร ชาวบ้านจึงเสนอให้มีการรวมตัวกันจัดการปัญหาของชุมชนภายใต้ทุนและศักยภาพที่มีอยู่ โดยจัดการให้กลุ่มที่เสี่ยงและมีความเครียด กังวล จำนวน 80 คน ได้มีความรู้ในการจัดการอารมณ์ การจัดการความเครียด เรียนรู้การใช้ภาษารักในครอบครัว มีการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดีขึ้น โดยใช้กิจกรรมสำคัญ 3 กิจกรรมหลัก ประกอบด้วย

1. พัฒนาศักยภาพคณะทำงานให้เป็นผู้นำจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพจิตให้กลุ่มเป้าหมายมีคณะทำงานเข้มแข็ง 15 คน มีการประชุมสม่ำเสมอทุกเดือน และมีการรายงานการประชุมทุกครั้ง ประชุมชี้แจงโครงการแก่สมาชิกผู้เข้าร่วม จำนวน 80 คน สสำรวจข้อมูลสถานการณ์ชุมชนร่วมกันจัดทำกติกาของกลุ่มเพื่อใช้เป็นแนวทางปฏิบัติร่วมกัน มีการประเมินสุขภาพจิตของคณะทำงานและผู้เข้าร่วมโครงการ 2)

2. ให้ความรู้และทักษะให้ผู้ที่มีความเสี่ยง เครียด และวิตกกังวลด้านสุขภาพจิต พัฒนาศักยภาพแกนนำ โดยการสร้างแกนนำสุขภาพจิตดี มีชัย ในชีวิต (ความรู้ด้านสุขภาพจิต) จัดกิจกรรมให้คนเครียด กังวล มาทำกิจกรรมร่วมกัน จัดตั้งกลุ่มวิสาหกิจจัดการงานรับจ้างทั่วไปให้กับกลุ่มที่รับจ้าง ได้แก่ พนักงานเสิร์ฟ งานซ่อม และงานอื่น ๆ กลุ่มอาชีพที่ลงทุนไม่มากโดยมีประชาชนชาวบ้าน เป็นคนสอนกันเองได้ เช่น ทำหมูฝอย หมูหวาน และการพัฒนาอาชีพพร้อมกับการรวมกลุ่มสนทนากัน เพื่อสร้างความสุขเพิ่มสุขภาพจิตไปด้วยกัน ร่วมกับการเรียนรู้ทักษะการดำเนินชีวิตลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ ผลิตแกนนำภาษารัก การใช้ภาษารักเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของครอบครัว วิทยากรจากมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ และสร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยการรวมกลุ่มออกกำลังกาย

3. สร้างกลไกการติดตามกลุ่มส่งเสริมสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง คณะทำงานลงติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่ม ผู้ที่มีความเสี่ยง เครียด และวิตกกังวลด้านสุขภาพจิตทุกเดือน เพื่อเป็นการกระตุ้นและให้กำลังใจ มีการติดตามประเมินผลทุก 3 เดือน เพื่อหาแนวทางการดำเนินงาน และมีการมอบรางวัลเกียรติบัตรเพื่อการยกย่องให้กับบุคคลต้นแบบ ด้านจิตอาสาสร้างเสริมสุขภาพจิต จำนวน 10 คน และด้านสร้างเสริมสุขจิตโดยกลุ่มออกกำลังกาย จำนวน 10 คน ผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมหลายส่วนได้แก่ คณะกรรมการหมู่บ้าน คณะกรรมการกองทุนเงินล้าน แกนนำ อสม. แกนนำกลุ่มสตรี เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลหัวไทร ทั้งนี้มีภาคีร่วมสนับสนุนจากหลายหน่วยงาน เช่น โรงพยาบาลหัวไทร องค์การบริหารส่วนตำบลหัวไทร ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอหัวไทร (กศน.หัวไทร) เทศบาลตำบลหัวไทร มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มูลนิธิ P2H บริษัทเชฟรอน Chevron เป็นต้น

ผลลัพธ์โครงการ 1) มีคณะทำงานเข้มแข็ง 15 คน 2) มีกฎ กติกาและข้อตกลงในการดำเนินงานที่ใช้ประโยชน์ในการพัฒนาชุมชนได้ 3) กลุ่มผู้ได้รับผลกระทบจำนวน 80 คน มีความรู้และทักษะการจัดการสุขภาพจิตของตนเองและครอบครัว 4) มีกลไกการติดตามกลุ่มส่งเสริมสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง 5) ผู้ที่มีความเสี่ยงและมีปัญหาความเครียด วิตกกังวล จำนวน 80 คน มีสุขภาพจิตดีขึ้น ส่งผลให้ครอบครัวและชุมชนมีความสุขมากขึ้น