

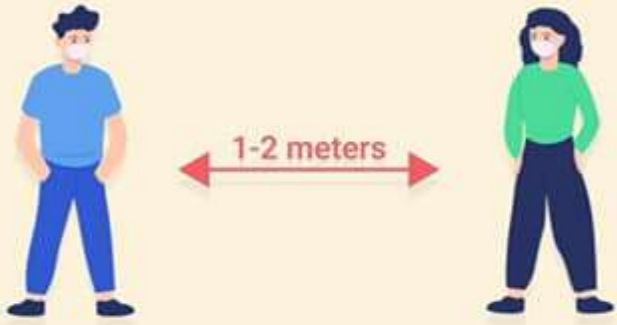


ที่มา : กรมสุขภาพจิต

4 สร้าง 2 ใช้ สู้ภัย COVID-19

1. สร้าง Sense of Safe ความรู้สึกปลอดภัย

เว้นระยะห่าง
ทางสังคม



หมั่นล้างมือด้วย
สบู่ / เจลแอลกอฮอล์



สวม
หน้ากากอนามัย



ทำความสะอาดพื้นผิว
ที่มือสัมผัส (โต๊ะ เก้าอี้ ที่หยิบจับ)



2. สร้าง Calm ความสงบ

รับส่งข่าวสารที่เชื่อถือได้
และใช้เวลาทำสื่ออย่างเหมาะสม
รวมทั้งการส่งเสริมการฝึกจิต
ให้มีคุณภาพ (สมาธิ สติ)
ให้จิตสงบ มั่นคง สมดุล



3. สร้าง Hope ความหวัง

เน้นย้ำการสื่อสารในองค์กรว่าเราป้องกันได้
และอุปสรรคต่าง ๆ เราจัดการได้
ผ่านเรื่องเล่าสะท้อน
การฝ่าฟันอุปสรรคของสมาชิก



4. สร้าง Destigmatization ความเห็นใจ

ส่งเสริมให้คนในองค์กรให้ความเห็นใจ ยอมรับและดูแลผู้ป่วย
กลุ่มเสี่ยงและเพื่อนบุคลากร ในฐานะเพื่อนมนุษย์
ตามหลักความปลอดภัย



1 ใช้ Efficacy พลังทำให้เกิดผลที่มีประสิทธิภาพ

พลังตนเอง ฝึกสมาธิ มีสติในการกิน / หยิบจับ และรับส่งข่าวสาร

พลังชุมชน / สังคม ควบคุมโรค เช่น วัดไข้ ใช้เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ
ทำหน้ากากอนามัยแจก

2 ใช้ Connectedness สายสัมพันธ์สร้างความเข้มแข็ง

ให้กำลังใจผู้ที่อ่อนแอ ใส่ใจ / ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน