

รายงานการศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย ในประเทศ และต่างประเทศ
(ระยะสั้นไม่เกิน ๙๐ วัน และ ระยะยาวตั้งแต่ ๙๐ วันขึ้นไป)

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑.๑ ชื่อ-สกุล นางสาวนงนุช พันธุ์หอม

อายุ ๓๙ ปี การศึกษา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

๑.๒ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หน้าที่ความรับผิดชอบ ให้การพยาบาลกับผู้ป่วยใช้บริการห้องอุบัติเหตุฉุกเฉิน

๑.๓ ชื่อเรื่อง / หลักสูตร การประชุมวิชาการ เรื่อง “Mental well-being in VUCA world”

(สุขภาพจิตที่ดีในโลกที่เปลี่ยนแปลง)

เพื่อ ศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย

งบประมาณ เงินงบประมาณกรุงเทพมหานคร เงินบำรุงโรงพยาบาล

จำนวนเงิน ๒,๕๐๐ บาท

ระหว่างวันที่ ๒๒ – ๒๓ กันยายน ในรูปแบบ Online

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย

๒.๑ วัตถุประสงค์

๒.๑.๑ เพื่อให้ผู้รับการอบรมเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตที่ดีของตนเองและภาวะสุขภาพจิตของผู้ป่วยในโลกที่เปลี่ยนแปลง

๒.๒ เนื้อหา

Art of Psychiatric Care in the VUCA world

VUCA เป็นคำที่เราได้ยินกันบ่อยมากขึ้น นับตั้งแต่ปี ๒๐๒๐ เป็นต้นมา อาจเป็นเพราะในปีที่ผ่านมา โลกของเราได้เผชิญกับเหตุการณ์และความเปลี่ยนแปลงมากมายหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็น COVID-๑๙ ที่ทำให้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนไป, New Norm ที่ทำให้พฤติกรรมของเราเปลี่ยนแปลง และอาจกล่าวได้ว่าขณะนี้คนส่วนใหญ่ก็เริ่มจะคุ้นชินกับ New Norm จนกลายเป็นวิถีชีวิตประจำวันไปแล้ว, การเข้ามาของ Generation ใหม่ ๆ ที่ได้นำเอาความคิดใหม่ ๆ และวัฒนธรรมการทำงานรูปแบบใหม่ ๆ เข้ามาด้วย รวมไปถึงการเข้ามาของเทคโนโลยีและเทรนด์ใหม่ ๆ ที่ได้เข้ามา Disruption ธุรกิจบางแห่ง และเกิดการ Transformation บางองค์กร ทำให้บางอาชีพหายไป ในขณะที่เดียวกันก็ก่อให้เกิดอาชีพใหม่ ๆ ขึ้นมา และนั่นเองที่ทำให้ เราต้องให้ความสนใจกับคำ ๆ นี้กันมากขึ้น เพราะในอนาคตเราอาจไม่สามารถล่วงรู้ได้อีกแล้วว่าอะไรจะเกิดขึ้นบ้าง แน่แน่นอนว่าในอดีตเราอาจจะพอทำนายได้ว่า อะไรจะเกิดขึ้นในอีก ๑๐ ปีหรือ ๒๐ ปีข้างหน้า แต่ในขณะนี้เวลานี้ เราไม่อาจรู้ว่าภายในปีหน้าหรือปีนี้ จะมีอะไรเกิดขึ้น เพราะความเปลี่ยนแปลงนับจากนี้ไปนั้นล้วนเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ความผันผวน และเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งหมดนี้มันหมายความว่า เราทั้งหมดกำลังอยู่ในโลกของ VUCA World นั่นเอง คำว่า VUCA นั้นถูกใช้ครั้งแรกใน U.S. Army War College ซึ่งนักศึกษาทหารได้ใช้คำย่อนี้ เพื่ออธิบายสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความผันผวน ยากจะคาดเดา มีความซับซ้อนสูง และคลุมเครือมากจนเกินกว่าจะอธิบายได้

ซึ่งมันก็...

ซึ่งมันก็คืออธิบายสถานการณ์หลังจากเหตุการณ์สงครามเย็น ในปี ๑๙๙๑ ที่เต็มไปด้วยความรุนแรงอย่างต่อเนื่องในช่วงที่มีสงครามอัฟกานิสถานและอิรักนั่นเอง ซึ่งในเวลาต่อมา คำว่า VUCA ก็เริ่มแพร่หลายมากขึ้นในวงการอื่น ๆ ด้วย เพื่อนำมาอธิบายสถานการณ์ที่ยากจะอธิบาย คาดเดาไม่ได้ และไม่แน่นอน โดยความหมายของ VUCA นั้น มาจากคำ ๔ คำ คือ

V - Volatility ความผันผวน ที่ยากจะคาดเดา ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันไม่ทันตั้งตัว

U - Uncertainty มีความไม่แน่นอนสูง ไม่ชัดเจน ยากจะอธิบาย

C - Complexity มีความซับซ้อนสูง มีปัจจัยมากมายที่ต้องนำมาพิจารณาเพื่อประกอบการตัดสินใจ

A - Ambiguity มีความคลุมเครือ เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ยากจะคาดเดาผลลัพธ์ได้

ซึ่งหากนำมาพิจารณาในสถานการณ์โลกปัจจุบัน ถือเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นมากที่จะต้องให้ความสำคัญ เพราะการที่องค์กรจะอยู่รอดภายใต้ความเปลี่ยนแปลงที่รุนแรงและรวดเร็วเช่นนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้นำองค์กรจะต้องรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง ทบทวนตัวเอง และปรับตัวอย่างต่อเนื่อง องค์กรทางการแพทย์ที่มีบุคลากรทางการแพทย์โดยเฉพาะทีมแพทย์ พยาบาล เทคนิคการแพทย์ เจ้าหน้าที่ทุกภาคส่วนด้านการสาธารณสุข เป็นผู้ให้การดูแลรักษาประชาชนทั่วไป ได้รับผลกระทบทางร่างกายและจิตใจจากสถานการณ์ระบาดของ COVID-๑๙ ยิ่งไปกว่าประชาชนทั่วไป นอกจากจะตั้งเครียดจากสถานการณ์ดังที่เกิดในประชากรทั่วไปแล้ว ยังต้องเป็นเสมือนด่านหน้าในการเข้าแก้ปัญหาการรักษาผู้ติดเชื้อ เพื่อแก่วิกฤตินี้ บุคลากรทางการแพทย์เหล่านี้มีลักษณะการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไป มีการทำงานที่หนักขึ้น มีความเสี่ยงมากขึ้นในการติดโรค การดูแลรักษาที่ยากขึ้น ซับซ้อนขึ้นเนื่องจากเป็นดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีโรคซึ่งมีการระบาดใหม่ ที่ยังไม่สามารถหาวิธีทางรักษาได้แน่ชัด มีความเสี่ยงในการติดโรคนี้นั้นมากกว่าคนทั่วไป การดำเนินชีวิตที่ไม่เป็นปกติในยุคที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ สุขภาพจิตของบุคลากรทางการแพทย์เป็นสิ่งสำคัญทั้งในการดำเนินชีวิต เพื่อให้มีความเข้าใจใน การดูแลสุขภาพจิตและในการปฏิบัติงานเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพได้เต็มที่

An Important Tools for Living in the VUCA world (การตระหนักรู้)

การตระหนักรู้ตนเอง (Self - Awareness) ความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจความรู้สึก อารมณ์และความต้องการของตนเอง ตลอดจนผลที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น เป็นสิ่งสำคัญในการปรับตัวเอง ให้อยู่สภาวะความไม่แน่นอนในยุค VUCA World ได้ รับรู้เหตุนำไปสู่ผล เข้าใจตนเองในด้านจุดแข็ง จุดที่ควรพัฒนา

โดยในการอบรมมีคำถามว่าในบทบาทของทีมสุขภาพ การตระหนักรู้เรามีบทบาทอย่างไร วิทยากรให้คำแนะนำว่า ก่อนที่จะแนะนำคนไข้ เราต้องถามตนเองก่อนเราทำได้ไหม ถ้าเราฝึกบ่อย ๆ เราจะรู้ว่าสิ่งที่แนะนำคนไข้ จะทำได้ไหม ในขณะที่เราทำไม่ได้ เราจะรู้และจะไม่ให้ความหวังกับผู้ใช้บริการ ก่อนที่เราจะดูแลคนไข้ เราต้องดูแลตนเองก่อน ในการบริการสุขภาพ ถ้ามีปัญหาในการบริการ ผู้ให้บริการที่ตระหนักรู้ รู้ว่าจะมีปัญหาเราก็ไม่พูดหรือไม่กระทำ ปัญหา ก็จะไม่มีเกิด ไม่มีข้อร้องเรียน ถ้าฝึกได้ เราจะอยู่ได้อย่างมีความสุข การฝึกสติไม่ใช่ต้องไม่หลุดไม่รั่ว แต่ต้องการให้หลุดให้รั่วน้อยลง ปัญหามีไว้แก้ ค่อย ๆ แก้ไป หากยอมรับได้ ย่อมจะมีความสุข

Attach...

Attachment-informed Grief Therapy

Grief and Bereavement คือความเศร้าโศกเสียใจที่เกิดจากการสูญเสีย โดยเฉพาะการสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก เป็นปฏิกิริยาทางจิตใจที่ถือว่าเป็นเรื่องปกติ แต่อาจมีผู้ป่วยบางรายที่ต้องการความช่วยเหลือในการปรับตัวกับการสูญเสียนั้น

ลักษณะทางคลินิก ผู้ที่สูญเสียจะมีการหลั่งฮอร์โมนของโรคซึมเศร้า คือมีอารมณ์เศร้า หงุดหงิด เบื่อหน่าย ไม่อยากเข้าสังคม นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร นอกจากนี้อาจมีความรู้สึกผิด รู้สึกโกรธ ยอมรับความเป็นจริงของการสูญเสียไม่ได้

การวินิจฉัยและการวินิจฉัยแยกโรค

การวินิจฉัยแยกโรคที่สำคัญคือ การแยกจากโรคซึมเศร้า ตามเกณฑ์การวินิจฉัยใน DSM-๕ โดยทั่วไปจะไม่ให้การวินิจฉัยว่ามี Major Depressive Disorder นอกจากจะมีอาการอยู่นานเกิน ๒ เดือน หรือมีอาการต่าง ๆ ที่ไม่ใช่ลักษณะปกติของปฏิกิริยาต่อการสูญเสียโดยทั่วไป

การรักษา

๑. การให้การปรึกษา จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาในผู้ที่มีปฏิกิริยาต่อการสูญเสียคือการช่วยให้เขาสามารถปรับตัวต่อการสูญเสียได้ตามที่ควรจะเป็น โดยจะเริ่มต้นจากการให้ผู้รับการปรึกษาพูดถึงการสูญเสียที่เกิดขึ้นโดยละเอียด และช่วยให้ผู้สูญเสียสามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างเต็มที่ แสดงความเห็นใจ เข้าใจ แล้วจึงเริ่มพูดถึงปัญหาต่างๆที่เกิดจากการสูญเสีย และร่วมกันหาแนวทางปรับตัวกับปัญหาโดยวิทยากรเน้นย้ำเรื่อง การให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยเป็นสิ่งสำคัญมากในผู้ป่วยกลุ่มนี้

๒. การรักษาด้วยยา ปกติไม่จำเป็นต้องใช้ยาในการรักษา แต่ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการนอนไม่หลับ หรือมีอาการตึงเครียดมาก อาจให้ยาคลายกังวลกลุ่ม Benzodiazepine ในขนาดที่ไม่สูงนัก เช่น Diazepam ๕ มก. ก่อนนอน ส่วนยาแก้เศร้าไม่นิยมใช้ นอกจากมีอาการรุนแรงถึงขั้นที่ให้การวินิจฉัยเป็นโรคซึมเศร้า

Imagining Psychiatry: from LAMO to VUCA

เป็นการเปรียบเทียบระหว่างโลกความเป็นจริง คือ VUCA แต่ความคิดของเรา คือ LAMO และผลลัพธ์จากความคิดที่ผิดพลาดอาจทำให้เกิดปัญหามากมาย

VUCA	LAMO
Volatile Uncertain Complex Ambiguous	Linear, Anthropocentric Mechanistic and Ordered
โลกแห่งความเป็นจริงนั้นไม่ได้ตรงไปตรงมา และมีการสะท้อนความคิด ข้อเสนอแนะ และมีความซับซ้อนสาเหตุของปัญหา...	แต่เราคิดในลักษณะที่เป็นเหตุเป็นผล
โลกแห่งความจริงนั้นไม่ได้เชื่อเรื่องพระเจ้า มีความเชื่อกับความพยายามของมนุษย์ (เราเป็นเพียงสิ่งเล็ก ๆ และไม่มีผลสำคัญ)	เรามักจะมองสิ่งต่างๆ ผ่านเลนส์ที่มีมนุษย์เป็นศูนย์กลาง (มานุษยวิทยา) (เราเป็นศูนย์กลางโลกรอบตัวเรา)
โลกแห่งความเป็นจริงมีความหลากหลายของ ความคิดหรือลักษณะนิสัย (และมีได้ทั้งถูกและผิด)	ถึงกระนั้น ความคิดของเราก็มีแนวโน้มที่จะเป็นได้ ทั้งสองส่วน (ไม่ว่าจะคิดหรือไม่คิดก็ตาม)
โลกแห่งความจริงคือ มีการปรับตัวและเป็นไปตามธรรมชาติ	แต่เรามักจะคิดแบบกลไก... (เช่น คำอุปมาที่เราใช้อ้างอิง จักรวาลก็เหมือนนาฬิกา ซึ่งมันไม่ใช่; จิตใจก็เหมือน คอมพิวเตอร์ ซึ่งมันก็ไม่ใช่)
โลกแห่งความเป็นจริงมีความเป็นเครือข่าย ซับซ้อน และมีการพัฒนาปรับตัวอย่างต่อเนื่อง...	แต่เราคิดถึงสิ่งต่าง ๆ เป็นหมวดหมู่และลำดับ

อนาคตเด็กไทยใน VUCA world

สำหรับเด็กยุคใหม่ที่ต้องเกิดและเติบโตมาพบกับสภาวะความไม่แน่นอน ในยุค VUCA World ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทุกคนอยู่ในสภาวะของความไม่แน่นอน คงเป็นเรื่องยากในการเผชิญหน้าด้วยตนเอง เนื่องจากยังขาดประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ต่างกับรุ่นพ่อแม่ที่พอจะรู้วิธีในการรับมือและปรับตัวให้ทันห่วงที่อยู่บ้าง ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองจึงมีหน้าที่ในการชี้แนะแนวทางให้กับลูก สอนให้ลูกรู้จักมองการณ์ไกล วางแผนอนาคตในหลาย ๆ ทาง โดยเริ่มจากความผันผวนที่เกิดขึ้น เมื่อโลกเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจนยากที่จะคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ พ่อแม่ในฐานะผู้ผ่านประสบการณ์ชีวิตมามากกว่าก็อาจจะสอนให้ลูกปรับวิสัยคิด (mindset) ของตนเอง ให้เปิดกว้างมากขึ้น เพื่อเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และพร้อมสู้กับความไม่แน่นอนข้างหน้า ไม่ยึดติดกับความคิดหรือวิถีปฏิบัติเดิมเพียงอย่างเดียว ไม่ได้เป็นไปในลักษณะของการตีกรอบ แต่ควรปล่อยให้ลูกได้มีโอกาสทดลองและเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอเพื่อให้ลูกสามารถเอาตัวรอดในโลกยุค VUCA ได้

Exercise...

Exercise and Psychological well being

การอยู่ได้ใน VUCA World อยู่กับความไม่แน่นอน ความซับซ้อนของสังคม นอกจากการตระหนักรู้ของสาเหตุนำไปสู่ผล แล้วนั้นสิ่งสำคัญ คือการผ่อนคลายทางจิตใจ การออกกำลังกายจึงเป็นตัวเลือกหนึ่งที่ช่วยให้เราคงอยู่ได้ในสังคม โดยมีการนำเสนอการใช้โยคะ เป็นตัวเลือกหนึ่ง ซึ่งเป็นการผสมผสานการหายใจร่วมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้เกิดความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ

๒.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

๒.๓.๑ ต่อตนเอง

- มีความเข้าใจในการดูแลสุขภาพจิตของตนเองในโลกที่เปลี่ยนแปลง และมีการดูแลสุขภาพจิตใจของตนเองที่ดีขึ้น

- นำมาพัฒนาการปฏิบัติงานให้มีคุณภาพมากขึ้น

๒.๓.๒ ต่อหน่วยงาน

- ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตของตนเองในโลกที่เปลี่ยนแปลงมากขึ้น

- ได้นำความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพจิตของตนเองในโลกที่เปลี่ยนแปลงจากการอบรมมาช่วยในการพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น

- ทำให้เกิดความเข้าใจในมุมมองของผู้ใช้บริการ และนำมาพัฒนาการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๒.๓.๓ อื่น ๆ

- สามารถนำความรู้และทักษะที่ได้จากการอบรมแบ่งปันกับเพื่อนร่วมวิชาชีพ

ส่วนที่ ๓ ปัญหาและอุปสรรค

๓.๑ การปรับปรุง

- ปัญหาในการอบรมแบบออนไลน์ ผู้เข้าอบรมไม่ได้รับเอกสารเนื้อหาการอบรม จึงทำให้ผู้รับการอบรมจดเนื้อหาข้อมูลไม่ทัน เกิดการเรียนรู้ที่ล่าช้า

- เนื่องจากเป็นระบบออนไลน์ มีบางช่วงการอบรมที่ระบบสัญญาณมีปัญหาติดขัด ทำให้การเรียนไม่ต่อเนื่องและไม่สัมพันธ์กัน

๓.๒ การพัฒนา

- นำองค์ความรู้ที่ได้จากการอบรมมาปรับใช้ในการปฏิบัติงานจริงและนำมาพัฒนาในองค์กรให้บุคลากรมีความรู้เท่าเทียมกันเพื่อประโยชน์ต่อผู้มาใช้บริการ

ส่วนที่ ๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ควรมีการจัดส่งเอกสารประกอบการบรรยายล่วงหน้าเพื่อให้ผู้รับการอบรมมีข้อมูลช่วงฟังการบรรยาย ทำให้การเรียนรู้อบรมเข้าใจได้มากขึ้น

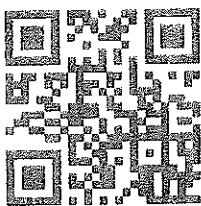
(ลงชื่อ) พันธ์หอม (ผู้รายงาน)
(นางสาวนงนุช พันธุ์หอม)

ส่วนที่ ๕ ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชา

สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการอบรม เกี่ยวกับการส่งเสริมให้บุคลากรทางการแพทย์และบุคคลทั่วไป มีความสามารถในการดูแลสุขภาพจิตที่ดีของตนเองและภาวะสุขภาพจิตในโลกที่เปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งนำมาเผยแพร่แก่เพื่อนร่วมงาน



(นายพรเทพ แซ่เฮ้ง)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์



<https://citly.me/AwHco>

MENTAL WELL-BEING IN VUCA WORLD



V- Volatility ความผันผวน ยากจะคาดเดา
U- Uncertainty มีความไม่แน่นอน ไม่ชัดเจน
C- Complexity มีความซับซ้อนสูง
A- Ambiguity มีความคลุมเครือ เห็นไม่ด้วยความไม่แน่นอน ยากจะคาดเดาผลลัพธ์ได้

LAMO to VUCA

เป็นการเปรียบเทียบระหว่างโลกความเป็นจริง คือ VUCA แต่ความคิดของเรา คือ LAMO และผลลัพธ์จากความคิดที่ผิดพลาดอาจทำให้เกิดปัญหา



Grief and Bereavement

ความเศร้าโศกเสียใจที่เกิดจากการสูญเสีย โดยเฉพาะการสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก เป็นปฏิกิริยาทางจิตใจที่ถือว่าเป็นเรื่องปกติ แต่อาจมีผู้ป่วยบางรายที่ต้องการความช่วยเหลือในการปรับตัวกับการสูญเสีย



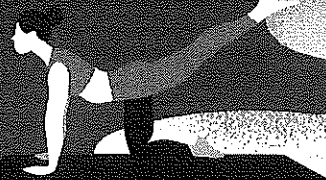
อนาคตเด็กไทยใน VUCA world

สอนให้ลูกปรับ mindset ให้เปิดกว้าง เพื่อเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและพร้อมสู้กับความไม่แน่นอนข้างหน้าไปยึดติดกับความดีหรือวิธีปฏิบัติเดิมเพียงอย่างเดียว ควรปล่อยให้ลูกได้มีโอกาสทดลองและเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ เพื่อให้ลูกสามารถเอาตัวรอดในโลกยุค VUCA ได้



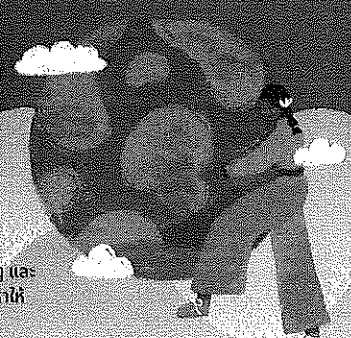
Exercise and psychological well being

การผ่อนคลายทางจิตใจ การออกกำลังกายซึ่งเป็นตัวเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้เราคงอยู่ในสังคม โดยมีการนำเสนอการใช้โยคะ ซึ่งเป็นการผสมผสานการหายใจร่วมกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้เกิดความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ



Need Help?

ชักชวนน้องสิ่งสี่ไม่ประเด็นต่าง ๆ และร่วมค้นหาแนวทางสู่การแก้ปัญหาให้เรายู่ในยุค VUCA world



น.ส.มณฑุษา พันธุ์หอม
ผู้เข้าอบรม