

การดูแลใจผู้ที่ถูกรังแก



พว.พรทิพย์ ไชสะอาด

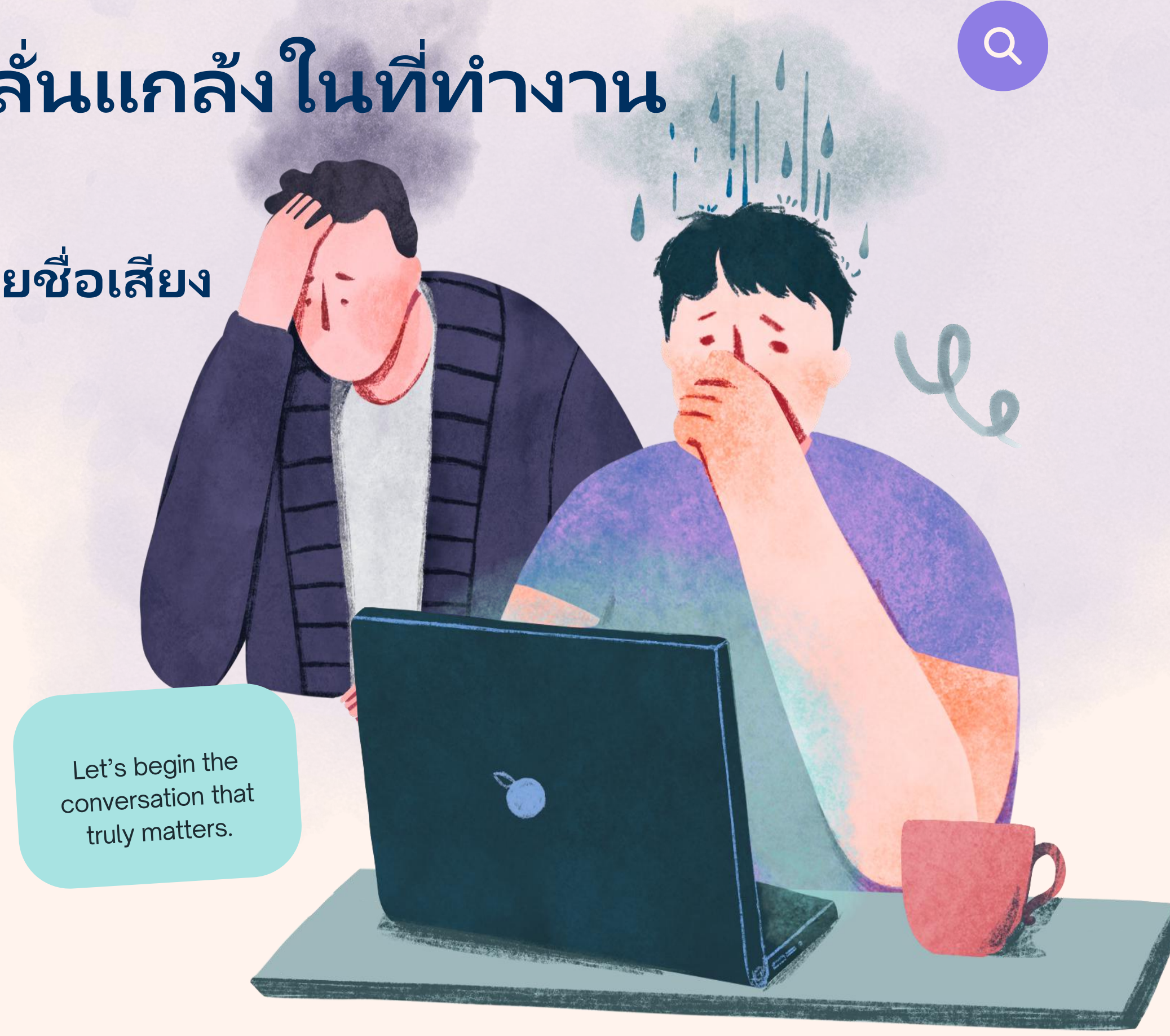
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามธิบดี

สถานการณ์การรังแก กลั่นแกล้งในที่ทำงาน



- การใช้คำพูดดูถูก/ ทำให้อับอาย/ทำลายชื่อเสียง
- การกีดกันออกจากกลุ่ม
- การมอบหมายงานไม่เป็นธรรม

Let's begin the conversation that truly matters.



การเซวเล่น

- หยอกล้อในความสัมพันธ์ที่เป็นมิตร
- ทั้งสองฝั่งรู้สึกสนุก ยอมรับได้
- ไม่มีเจตนาทำร้ายให้เจ็บปวด/อับอาย/ลดคุณค่า
- หยุดได้ บอกได้ถ้าไม่โอเค
- ไม่มีความต่างของอำนาจชัดเจน



การ Bully

- มีเจตนาทำร้ายให้เจ็บปวด/อับอาย/เสียความมั่นใจ
- ส่งผลกระทบต่อจิตใจ/function
- เกิดซ้ำ
- มีความไม่สมดุลของอำนาจ

เจตนา

ผลกระทบ

- อีกฝ่ายสนุก/หัวเราะด้วยหรือไม่
- หากเขาบอกให้หยุด เราหยุดได้หรือไม่
- มีการเกิดซ้ำ ๆ จนอีกฝ่ายรู้สึกแย่หรือไม่
- มีความต่างระหว่างอำนาจหรือจำนวนคนหรือไม่

ความต่อเนื่อง

สัมพันธ์ภาพ

สัญญาณเตือน

- ด้านอารมณ์ ซึมเศร้า กลัว กังวล ร้องไห้ง่าย หงุดหงิด
- ด้านพฤติกรรม แยกตัว พูดน้อย มาสาย ลาป่วยบ่อย function ลด
- ด้านร่างกาย นอนไม่หลับ เจ็บป่วยที่หาสาเหตุทางกายไม่พบ

Red flags

- พูดว่า “ไม่อยากมาทำงานอีกแล้ว” “รู้สึกสิ้นหวัง ไม่มีคุณค่า”
- ใช้การปรับตัวไม่เหมาะสม...ใช้สารเสพติด การพนัน
- Panic
- Suicide idea



ผลกระทบต่อองค์กร

Burnout

คุณภาพการบริการลด

ซึมเศร้า

Function ไม่ได้

ขาด..ลา..มาสาย

ลาออก

ทำงานผิดพลาด

ความผูกพันองค์กร

ความพึงพอใจผู้ป่วย/บุคลากร



วัฒนธรรมความปลอดภัยในองค์กร

- เคารพความต่าง
- สื่อสารอย่างสร้างสรรค์...รับฟัง ไม่ตัดสิน ไม่ Blame เหยื่อ ช่วยเสริม self esteem
- มีช่องทาง/ระบบการช่วยเหลือ
- สอนทักษะด้านอารมณ์/ความเห็นอกเห็นใจ





ก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้ท่านไม่มีกำลังใจในการปฏิบัติงาน และการดำเนินชีวิต

SSOS (Support System for Our Staff)



โครงการช่วยเหลือด้านจิตสังคมสำหรับบุคลากร คือโครงการพัฒนาการสร้างความปลอดภัยของผู้ป่วยและบุคลากร ซึ่งเป็นเป้าหมายความปลอดภัยของบุคลากรในด้าน M (Mental Health and Mediation) โดยกลุ่มเป้าหมายคือ "บุคลากรทางการแพทย์ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับอุบัติการณ์ไม่พึงประสงค์เกี่ยวกับข้อบกพร่องในการรักษา และหรืออาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วย จะถือเป็นผู้ถูกกระทำในมุมมองว่าเป็น ผู้ได้รับผลกระทบลำดับที่สอง (Second Victim) จากอุบัติการณ์ไม่พึงประสงค์ดังกล่าว" ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจจากการทำงานรวมถึงปัญหา และผลกระทบด้านอื่นๆ ที่สอดคล้องกันอีกหลายด้าน

จุดมุ่งหมายโครงการนี้ Project objective

จุดมุ่งหมาย คือ การให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสม ทันเวลา และสามารถเข้าถึงได้ แก่บุคลากรของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ที่ประสบเหตุหรือเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ (ผู้ได้รับผลกระทบลำดับที่สอง) โดยมีการช่วยเหลือ 2 ระดับ ดังนี้

1. การช่วยเหลือทันทีเมื่อเกิดเหตุการณ์ เพื่อให้บุคลากรกลับเข้าสู่การดำเนินชีวิตและการทำงานในสภาพปกติได้โดยเร็ว
2. การช่วยเหลือระยะต่อไปตามความเหมาะสม เพื่อให้



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลรามาธิบดี

หน้าหลัก | เกี่ยวกับเรา | บริการวิชาการ | Link ที่น่าสนใจ | ผลงานบริหารฝ่ายฯ



งานพัฒนาคุณภาพทางการพยาบาล

งานบริหารและพัฒนากุศลกรทางการพยาบาล

งานวิจัย นวัตกรรม การจัดการความรู้ และสารสนเทศทางการพยาบาล

แผนอุบัติภัยหมู่ Mass Casualty	Knowledge Management	Residency Training	มาตรฐานการพยาบาล
Audit เวชระเบียน	ปฏิทินอบรม	ระบบบริหารและประเมินผลการปฏิบัติงาน (Performance Management System)	แบบฟอร์มสำหรับบุคลากร
NSD Management	สมุดโทรศัพท์	สถิติ	คณะกรรมการ/อนุกรรมการ ตัวชี้วัด
Talk with Boss	RamaNSA ระบบบริหารตารางการปฏิบัติงานของพยาบาล	ตารางเวร ผู้ตรวจการพยาบาล นอกเวลาราชการ	Power BI ระบบธุรกิจอัจฉริยะ
Upload ผลงานขึ้นเว็บไซต์	Sharepoint	ลาออนไลน์	นิเทศทางการพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล คณะพยาบาลศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

“ศูนย์เต็มใจ”

Mental Health Well-being Center

วิตกกังวล Toxic relationship
เครียด Burn out
ซึมเศร้า
นอนไม่หลับ
ปัญหาความรัก

ถ้าคุณกำลังรู้สึกแบบนี้!!

คุณจุฬามาศ จิตติ-โมกข์ นักจิตวิทยา (พญาไท)
คุณศิริวดี อรุณจินดาตระกูล นักจิตวิทยา (พญาไท)

เริ่มให้บริการแล้ววันนี้ !!

นัดหมายผ่าน QR CODE

ขอคำปรึกษาได้ทั้ง onsite online CNMI & พญาไท

บริการของเรา

- บริการให้ความรู้และคำปรึกษา ด้านสุขภาพจิตและสุขภาพใจแก่บุคลากร ทั้งแบบ onsite และ online

สถานที่ให้คำปรึกษา

- พญาไท ห้อง 325 ชั้น 3 อาคารเรียนและปฏิบัติการรวม ด้านการแพทย์และโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี 0-2201-1789, 0-2201-1806 ต่อ 230 นักจิตวิทยา พญาไท