

การปฐมพยาบาลทางใจ  
(PSYCHOLOGICAL FIRST AID)



การปฐมพยาบาลทางใจ = Psychology  
WY160 ส293ก 2565



B0012838  
bib:13399117394



การปฐมพยาบาลทางใจ  
(PSYCHOLOGICAL  
FIRST AID)

## คำนำ

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นหนังสือคู่มือประกอบการอบรม เรื่องการปฐมพยาบาลทางใจ ที่จัดขึ้นโดยสมาคมอีเอ็มดีอาร์ ประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้ช่วยเหลือที่อาจจะเป็นบุคคลทั่วไปหรือผู้ประกอบวิชาชีพทางด้านสุขภาพจิตได้มีแนวทางในการให้การปฐมพยาบาลทางใจแก่ผู้ประสบเหตุทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยสามารถนำหลักการในหนังสือเล่มนี้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้ ผู้จัดทำหวังว่าความรู้และแนวทางปฏิบัติในหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการช่วยเหลือผู้คน รวมถึงพัฒนาผู้สนใจการช่วยเหลือผู้คนที่มีความเสี่ยงตั้งแต่จุดวิกฤต

ผู้จัดทำ

เลขเรียกหนังสือ..... WY 160

..... ส 293 ก 2565

เลขทะเบียนหนังสือ..... B0012838

วันที่ลงทะเบียน..... 5 เม.ย. 2567

ได้มาจาก..... งบประมาณ 2567



## สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
ความหมายและจุดประสงค์ของการปฐมพยาบาลทางใจ	1
ผู้ที่ควรเรียนเรื่องการปฐมพยาบาลทางใจ	2
ผู้ที่จำเป็นต้องได้รับการปฐมพยาบาลทางใจ	3
ช่วงเวลาและสถานที่ให้การปฐมพยาบาลทางใจ	5
ข้อควรรู้ก่อนให้การปฐมพยาบาลทางใจ	6
1) ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียดหลังเผชิญเหตุการณ์	6
• ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียดในผู้ใหญ่	7
• ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียดในเด็ก	8
2) ปัจจัยที่ทำให้คนเราตอบสนองต่อความเครียดแตกต่างกัน	16
3) การสื่อสารกับผู้ที่อยู่ในภาวะตึงเครียด	17
หลักการ 6 ข้อในการปฐมพยาบาลทางใจ	21
หลักปฏิบัติในการปฐมพยาบาลทางใจ	48
สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำในการปฐมพยาบาลทางใจ	53
ทัศนคติของผู้ช่วยเหลือ	54
บรรณานุกรม	57