

การส่งเสริมสุขภาพจิต ในสถานประกอบการ



นางสาวกนกวรรณ ชันเงิน
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4





เนื้อหาการเรียนรู้

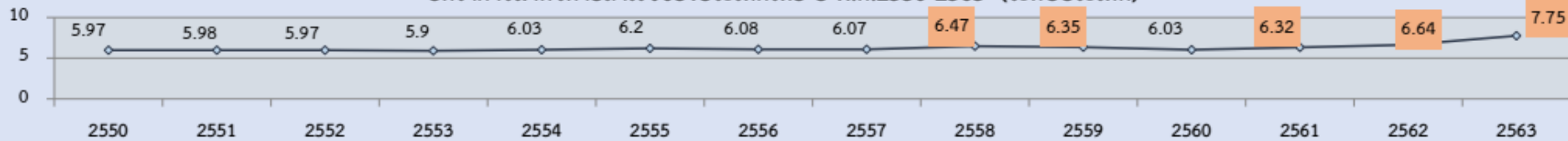


1. สถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิต
2. ประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น
3. การคัดกรองและสังเกตพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง
4. การปฐมพยาบาลทางใจ
5. สื่อเทคโนโลยีสุขภาพจิต
6. 10 วิธีสร้างสุขในการทำงาน
7. 10 สัญญาณเตือนฆ่าตัวตาย

อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จไม่เกิน 8 ต่อแสนประชากร

ต่อแสนประชากร

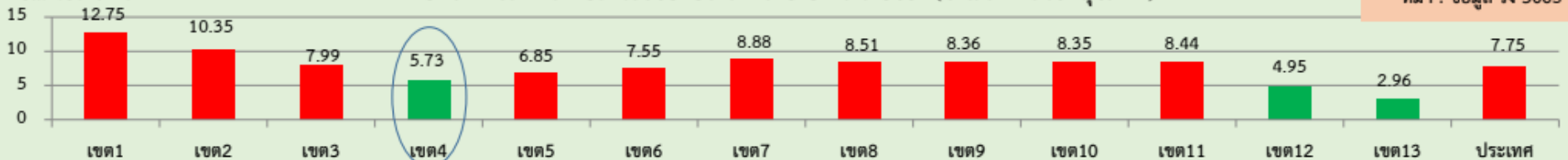
อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จของประเทศไทย ปี พ.ศ.2550-2563 (ระดับประเทศ)



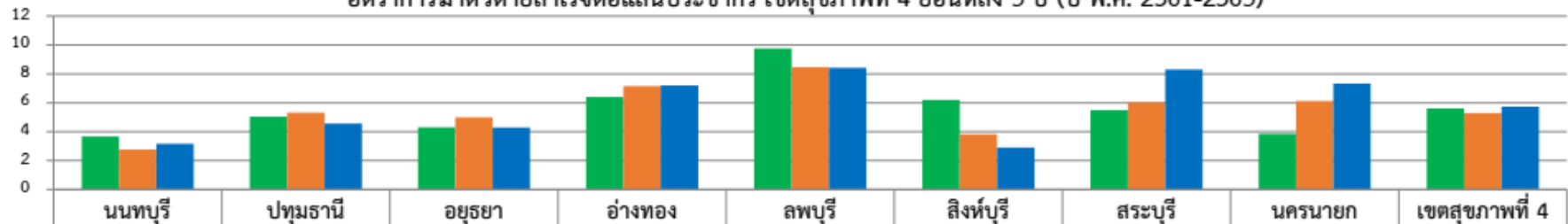
ต่อแสนประชากร

อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จของประเทศไทย ปี พ.ศ.2563 (จำแนกตามเขตสุขภาพ)

ที่มา : ข้อมูล รง 5065



อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จต่อแสนประชากร เขตสุขภาพที่ 4 ย้อนหลัง 3 ปี (ปี พ.ศ. 2561-2563)

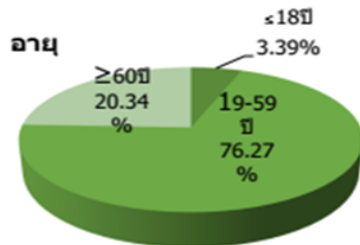


	นนทบุรี	ปทุมธานี	อยุธยา	อ่างทอง	ลพบุรี	สิงห์บุรี	สระบุรี	นครนายก	เขตสุขภาพที่ 4
ปี 2561	3.66	5.04	4.3	6.41	9.77	6.2	5.49	3.86	5.61
ปี 2562	2.76	5.32	4.99	7.15	8.47	3.83	6.03	6.13	5.28
ปี 2563	3.17	4.57	4.28	7.2	8.42	2.9	8.3	7.33	5.73

อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ เขตสุขภาพที่ 4 ปีงบประมาณ 2564



ข้อมูลพื้นฐานของผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จเขตสุขภาพที่ 4 ปีงบประมาณ 2564 (n=178 คน)



อาชีพ	จำนวน
รับจ้าง	88 (49.43%)
แม่บ้าน/ว่างงาน	28 (15.73%)
เกษตรกร	13 (7.30%)
นักเรียน/นักศึกษา	7 (3.93%)
ค้าขาย	6 (3.37%)
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	5 (2.81%)
นักมวย	1 (0.56%)
ไม่ระบุ	30 (18.75%)
รวม	178 (100%)

วิธีการ	จำนวน
ผูกคอต	137 (76.96%)
ใช้ปืน	11 (6.18%)
กินยาฆ่าแมลง	9 (5.56%)
กินสารเคมี	6 (3.37%)
กินยากำจัดวัชพืช	5 (2.81%)
กินยาเกินขนาด	4 (2.25%)
กระโดดจากที่สูง	3 (1.69%)
รมควัน	2 (1.12%)
กระโดดน้ำ	1 (0.56%)
รวม	178 (100%)

มีประวัติเป็นโรคทางกาย ร้อยละ 42.13
 มีประวัติเป็นโรคทางจิต ร้อยละ 16.85
 มีสัญญาณเตือนบ่งบอกการฆ่าตัวตาย ร้อยละ 32.02

สาเหตุการฆ่าตัวตาย 5 อันดับแรก ได้แก่

- อันดับ 1 : ปัญหาความสัมพันธ์ (46.63%)
- อันดับ 2 : ปัญหาที่มาจากการเจ็บป่วยกาย/จิต (18.13%)
- อันดับ 3 : ปัญหาเศรษฐกิจ (13.98%)
- อันดับ 4 : ปัญหาจากการใช้สุรา (11.88%)
- อันดับ 5 : ปัญหายาเสพติด (9.38%)



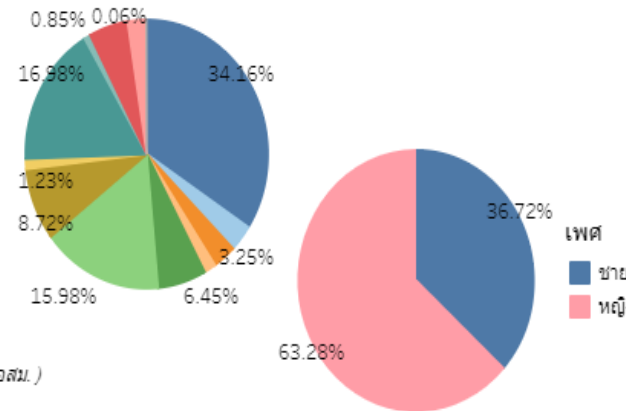
ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทย

[Download PDF](#) [Download Excel](#)

จำนวนผู้ตอบแบบประเมิน
3,416,829

วันที่ประเมิน
1 มกราคม 2020 - 1 กรกฎาคม 2022

ช่วงอายุ: (All) |
 เขตสุขภาพ: (Multiple value...) |
 จังหวัด: (All) |
 อำเภอ: (All) |
 ตำบล: (All)



เครียดสูง

7.16 %
244,739

เสี่ยงซึมเศร้า

8.48 %
289,800

เสี่ยงฆ่าตัวตาย

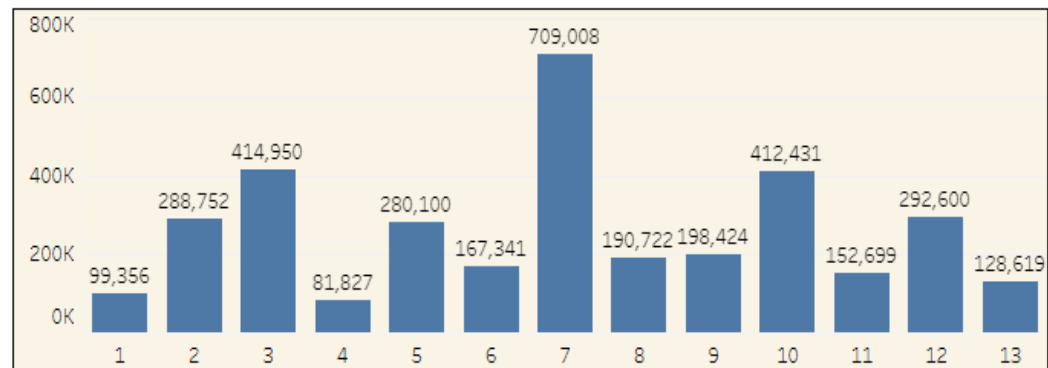
4.67 %
159,414

มีภาวะหมดไฟ

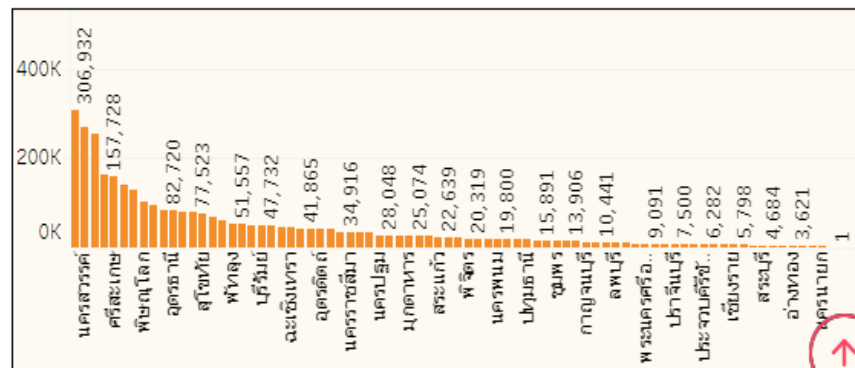
4.22 %
32,310

(เครียดระดับมากที่สุด) (เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า 9Q≥7) (เสี่ยงฆ่าตัวตาย 8Q≥1) (ภาวะหมดไฟ Burn out ≥3 กลุ่มบุคลากรทางการแพทย์และ อสม.)

จำนวนผู้ตอบแบบประเมินเขตสุขภาพ 1 - 13



จำนวนผู้ตอบแบบประเมินรายจังหวัด





ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทย

Download PDF

Download Excel

จำนวนผู้ตอบแบบประเมิน

81,827

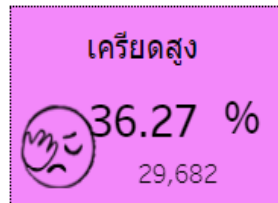
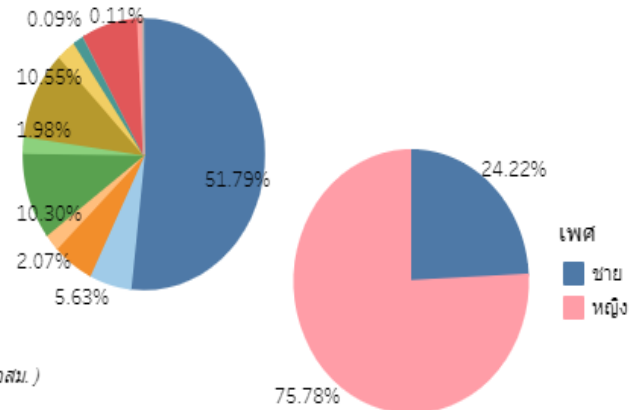


วันที่ประเมิน

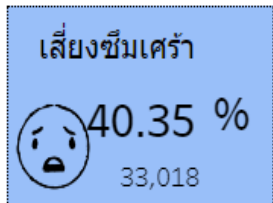
1 มกราคม 2020 1 กรกฎาคม 2022

อำเภอ

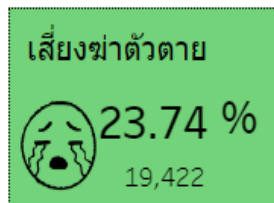
ช่วงอายุ (All) 4 เขตสุขภาพ (All) จังหวัด (All) ตำบล (All)



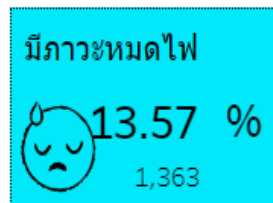
(เครียดระดับมากที่สุดถึงมากที่สุด)



(เสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า 9Q≥7)

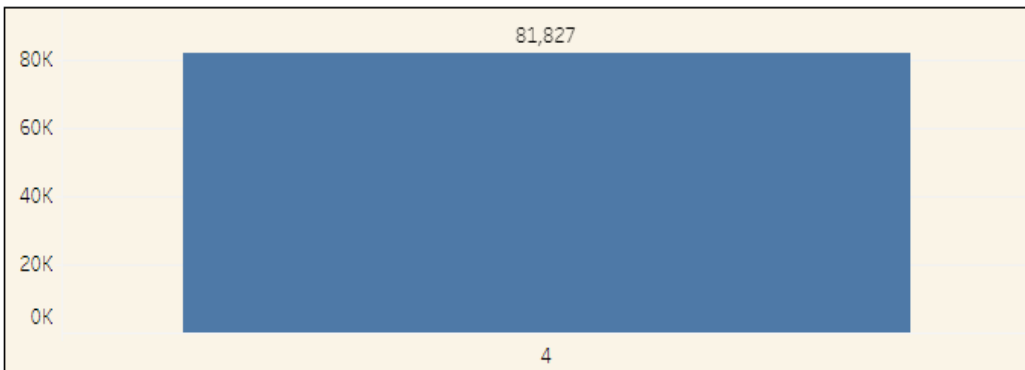


(เสี่ยงฆ่าตัวตาย 8Q≥1)

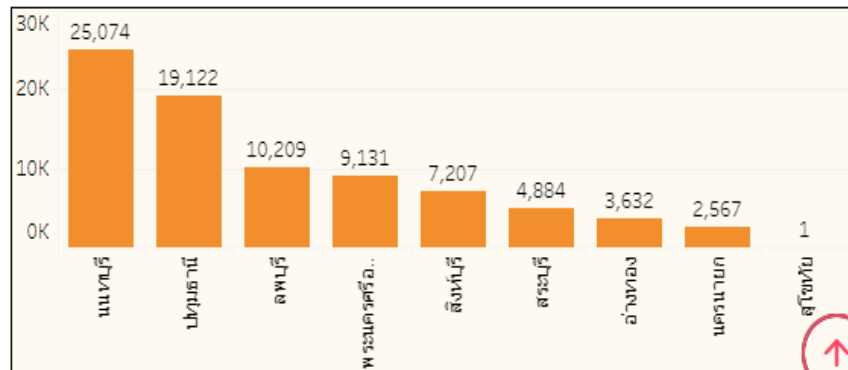


(ภาวะหมดไฟ Burn out ≥3 กลุ่มบุคลากรทางการแพทย์และ อสม.)

จำนวนผู้ตอบแบบประเมินเขตสุขภาพ 1 - 13



จำนวนผู้ตอบแบบประเมินรายจังหวัด



สุขภาพใจของคุณเป็นอย่างไร?



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 ราชบุรี

สุขภาพใจเป็นอย่างไร กันบ้าง

รวดเร็ว จับใจ สบายใจแน่นอนค่ะ



แบบประเมิน Online



ประเมินตัวเอง

www.dhsr.moph.go.th



ประเมินผู้อื่น

www.dhsr.moph.go.th

ความเครียด

โรคซึมเศร้า

เสี่ยงฆ่าตัวตาย

Burn out

หลังประเมินผลมีข้อความ
คำแนะนำตอบกลับอัตโนมัติทันที



ผลการประเมินจะตอบกลับท่านโดยอัตโนมัติ

- 1.กรณีพบ บ่อย/ปานกลาง พร้อมคำแนะนำการดูแลตนเอง
- 2.กรณีพบมีความเสี่ยงสูงและมีอาการเสี่ยง มีคำแนะนำวิธีการ
พร้อมแจ้งให้ท่านส่งความเห็นยินยอมให้อำนาจหน้าที่ติดต่อกลับ
จากนี้ยังบุคลากรประเมินจะส่งมาให้ Admin กับทีมให้คำปรึกษาช่วยเหลือ
- 3.Admin ตรวจสอบข้อมูลส่งทีมที่ปรึกษาให้การดูแลทางโทรศัพท์
ภายใน 72 ชั่วโมง

ขอบคุณที่ใช้บริการ

สุขภาพจิตไทย ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง..



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 ราชบุรี

ลอง SCAN เลยสุขภาพใจท่านเป็นอย่างไรกันบ้าง




ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4
Mental Health Center 4

ท่านสามารถ
ทำแบบประเมินสุขภาพจิต
ผ่าน QR Code นี้ได้เลยค่ะ





04/1 ม.3 หนองหญ้า ๑.เมือง ๑.ปทุมธานี 12000
โทรศัพท์ 02-1470902 / 02-1470903
โทรสาร 02-1470903 เว็บไซต์ www.mhcr4.go.th



1323

ปรึกษาสายด่วน
สุขภาพจิต



สุขภาพจิตไทย ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง

แนวทางการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตในสถานประกอบการ



ประเมินความสุข 15 ข้อ (แบบ TMHI-15)

สุขต่ำกว่าคนทั่วไป

≤27 คะแนน

สุขเท่ากับคนทั่วไป

คะแนน 28 - 34 คะแนน

สุขสูงกว่าคนทั่วไป

คะแนน 35 - 45 คะแนน

ให้คำแนะนำพิจารณาคะแนนความสุขรายด้าน

ประเมินความเครียด (แบบ ST-5)

เครียดน้อย

0-4

คะแนน

เครียด

ปานกลาง

5 - 7

คะแนน

เครียด

มากที่สุด

10 - 15

คะแนน

เครียดมาก

8 - 9

คะแนน

แบบคัดกรอง

โรคซึมเศร้า

ด้วย 2Q

ไม่มี

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 ปทุมธานี

<https://mhcr4.go.th>

โทรศัพท์ 0 2147 0902 โทรสาร 0 2147 0903

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี

<https://odpc4.ddc.moph.go.th>

โทรศัพท์ 0 3623 9302 ต่อ 70 โทรสาร 0 3623 9301

อ้างอิง : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข,
แนวทางการใช้เครื่องมือด้านสุขภาพจิต
สำหรับบุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาลชุมชน

สถานประกอบการ
ประสานเพื่อส่งต่อ
คลินิกจิตเวช
(รพช./รพท./รพศ.)

คำตอบ “มี”
ตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป

SW.

ถ้าค่าคะแนนความเครียด ≥ 8

1.

จป. HR พยาบาล พุดคุยให้คำปรึกษาแนะนำ
การจัดการกับความเครียดโดยฝึกหายใจ
คลายเครียดและวิธีการผ่อนคลายอื่นๆ เช่น
ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อน พุดคุยกับ
คนใกล้ชิด

2.

ติดตามโดยแบบสังเกตของหัวหน้างาน

3.

ติดตามด้วยการประเมินความเครียด
(แบบ ST-5) ทุก 1 เดือนติดต่อกัน 2 ครั้ง
ร่วมกับแบบสังเกตของหัวหน้างาน

แบบประเมินความสุขคนไทย

คำถามต่อไปนี้จะเป็คำถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

ข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2	ท่านรู้สึกสบายใจ				
3	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
4	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
5	ท่านรู้สึกผิดหวังในตนเอง				
6	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์				
7	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
8	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์ดับขันหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น				
9	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
10	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีความทุกข์				
11	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
12	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
13	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าคนในครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
15	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

การคำนวณคะแนนและการแปลผล

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1,2,3,7,8,9,10,11,12,13,14,15

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 0 คะแนน เล็กน้อย = 1 คะแนน
มาก = 2 คะแนน มากที่สุด = 3 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ 4,5,6

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 3 คะแนน เล็กน้อย = 2 คะแนน
มาก = 1 คะแนน มากที่สุด = 0 คะแนน

การแปลผลเมื่อรวมคะแนนทุกข้อ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

35-45 คะแนน หมายถึง มีความสุขสูงกว่าคนทั่วไป
28-34 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป
27 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป

ST5 แบบประเมินความเครียด

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่างเช่น รายได้ที่ไม่พอเพียง หนี้สิน กายพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วยเป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์ และโทษหากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี คะแนน,1 หมายถึง เป็นบางครั้ง คะแนน 2,หมายถึง บ่อยครั้ง คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิด ในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				

การแปลผล

คะแนน 0-4 เครียดน้อย

คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8-9 เครียดมาก

คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

คำถาม	มี	ไม่มี
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่		
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		

การแปลผล

- ถ้าคำตอบ **ไม่มี** ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ **มี** ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง “เป็นผู้มีความเสี่ยง” หรือ “มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า” ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมิน โรคซึมเศร้า 9Q

แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ห่อหุ้ม	0	1	2	3
3. หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหวัง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความ ตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถ อยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
คะแนนรวมทั้งหมด				

คะแนนรวม	การแปลผล
< 7	ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก
7-12	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับน้อย
13-18	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับปานกลาง
≥ 19	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับรุนแรง

คะแนน 9Q ≥ 7 ให้ประเมินแนวโน้มการฆ่าตัวตาย ด้วย 8Q

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

ลำดับ คำถาม	ระยะเวลา	คำถาม	ไม่มี	มี
1.		คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2.		อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3.	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึง วันนี้	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	0	6
		(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายให้ถามต่อ) ท่านสามารถ ควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่ ณ นั้นได้หรือไม่ หรือ บอกได้ไหมว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	ได้ 0	ไม่ได้ 8
4.		มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5.		ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเองหรือเตรียมการจะฆ่าตัวตายโดย ตั้งใจว่าจะให้ตายจริง ๆ	0	9
6.		ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บแต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7.		ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8.	ตลอดชีวิต ที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
คะแนนรวมทั้งหมด				

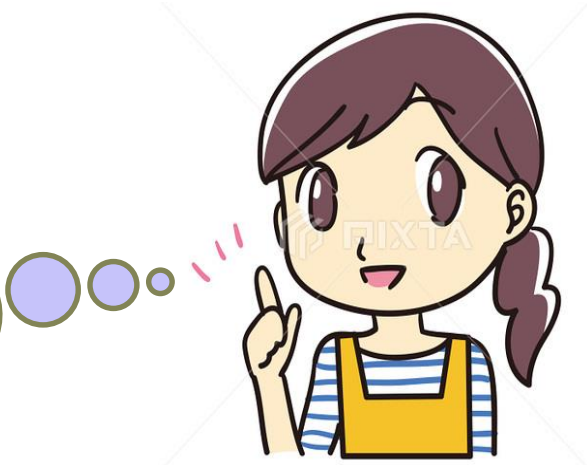
คะแนนรวม	การแปลผล
0	ไม่มีแนวโน้มฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
1-8	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับน้อย
9-16	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับปานกลาง
≥ 17	มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ระดับรุนแรง

ถ้าคะแนน 8Q ≥ 17 ส่งต่อโรงพยาบาลมีจิตแพทย์ด่วน



ปัญหาสุขภาพจิต
ส่วนใหญ่เกิดจาก ?

ความเครียด ก่อให้เกิด
ความทุกข์ใจและเจ็บป่วยทางใจ
เช่น โรดซึมเศร้า วิตกกังวล จิตเภท



✦ การตัดกรองและสังเกตพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยง ✦

กลุ่มเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต

ผู้ป่วย
โรคเรื้อรังทางกาย

ผู้ที่มีปัญหาจาก
การดื่มสุรา/
สารเสพติด

โรคทางจิตเวช

ได้แก่ โรคซึมเศร้า โรคจิตเภท
และผู้ที่เคยมีประวัติทำร้าย
ตนเองมาก่อน



การสังเกต เฝ้าระวังผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต



1

มาสาย

ลาป่วยหรือขาดงาน
บ่อยผิดปกติ

2

มาทำงานแต่มีอาการ
เจ็บป่วยให้สังเกตได้

ปวดศีรษะ ปวดท้อง
อ่อนเพลีย เป็นไข้

3

ขาดความรับผิดชอบ

หรือทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ

4

เซื่องซึม ใจลอย

ไม่มีสมาธิในการทำงาน

5

ทำทางอึดโรย
เหมือนนอนไม่พอ

และหลับในเวลางาน

6

ปลีกตัวจาก
เพื่อนร่วมงาน

ไม่สังสรรค์กับใคร
เหมือนแต่ก่อน



การสังเกต เฝ้าระวังผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต



7

รำเริง พูดมาก
ผิดปกติ

อยู่ไม่นิ่ง ชยันมาก
ผิดปกติ

8

พยายามหลบหน้า

ไม่สบตา เมื่อพูดด้วย

9

มีพฤติกรรมแปลก

เช่น กัดเล็บ กอนผมตัวเอง

10

หงุดหงิด
อารมณ์เสื่อง่าย

ก้าวร้าวกว่าปกติ

11

มีปัญหา
ทะเลาะวิวาท

หวาดระแวง
เพื่อนร่วมงาน

12

เข้าห้องน้ำครึ่งละ
นาน ๆ และบ่อย ๆ



การสังเกต เฝ้าระวังผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต



13

มีบาดแผลหรือรอย
ฟกช้ำตามร่างกาย

14

แอบสูบบุหรี่ในเวลางาน

15

ดื่มสุรามากกว่าปกติ

จนกระทบการทำงาน

16

เป็นหนี้สิน

ใช้จ่ายเงินมากผิดปกติ

17

ซุบซอม

น้ำหนักลด
อย่างผิดสังเกต

18

ไม่สนใจดูแลตนเอง

เช่น เสื้อผ้าสกปรก
กลืนตัวแรง ฯลฯ

19

ใบหน้าเศร้าหมอง บ่นอยากตาย

การแปลผล

ทุกข้อทั้ง 19 ข้อ มีความเสี่ยงในการมีปัญหาสุขภาพจิต แต่ที่มีความเสี่ยงมากที่ต้องพูดคุยเร่งด่วน

ได้แก่ ข้อ 6,10,11,15,16,19

หมายเหตุ บุคคลหนึ่งอาจจะมีพฤติกรรมหลายข้อได้ แต่ถ้าเจอพฤติกรรมเสี่ยงข้อใดข้อหนึ่ง
ต้องพูดคุยดูแลจิตใจตามความเร่งด่วนของพฤติกรรม



เพลง 3 ส หลักปฐมพยาบาลทางใจ

การปฐมพยาบาลทางใจ ด้วย 3 ส.



สอดส่อง มองหา

มองหาคนที่ต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน



เสียใจรุนแรง

ร้องไห้ไม่หยุด



เครียด



กินไม่ได้



นอนไม่หลับ

โดยเฉพาะ



เด็กเล็ก



ผู้สูงอายุ



ผู้ป่วยเรื้อรัง



ผู้ป่วยจิตเวช



ผู้พิการ

ที่อาจ

ได้รับผลกระทบทางจิตใจมากกว่าคนทั่วไป



ใส่ใจ รับฟัง

รับฟังอย่างตั้งใจ และมีสติ



ฟังแบบไม่ตัดสิน
ไม่ด่วนสรุป ไม่มีอคติ

สังเกตภาษากาย
และน้ำเสียง

เพื่อจับอารมณ์ความรู้สึก
ที่ซ่อนอยู่



ใช้ภาษากาย

เช่น สบตาจับมือ โอบกอด
เพื่อช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาได้
ระบายความรู้สึกออกมา
ช่วยให้เขาคลายความทุกข์
ในใจและจัดการอารมณ์ให้สงบ



ส่งต่อ เชื่อมโยง

หากช่วยเหลือแล้ว
อาการไม่ดีขึ้น



ควบคุมอารมณ์ไม่ได้
เอะอะ โวยวาย



ทำร้ายตัวเอง/คนอื่น



โคกเศร้ายรุนแรง

มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย



ให้รับส่งต่อ รพ.สต.
หรือ รพ.ใกล้บ้าน
หรือโทรปรึกษาได้ที่



สายด่วนสุขภาพจิต 1323
ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

Intervention



โปรแกรม
สร้างสุขวัยทำงาน
ในสถานประกอบการ



กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

หลักสูตร
เสริมสร้างพลังใจ
อึด ซัด สู้



"สุขภาพใจของคุณเป็นอย่างไร?"

ตรวจเช็คสุขภาพใจ ด้วย
MENTAL HEALTH
CHECK-IN



มาตรฐานประเมิน

ความเครียด กันเถอะ

FREE
ไม่มีค่าใช้จ่าย

ความเครียด ไม่ใช่เป็นเรื่องของจิตใจเท่านั้น

แต่เป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญ ทำให้เกิดโรคเรื้อรังที่อันตรายได้
เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง โรคซึมเศร้า เป็นต้น



ตรวจประเมินความเครียดอย่างไร

เราอาจทราบว่าหากมีความเครียดก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกาย บังคับการตรวจวัดทางการแพทย์ทันสมัยสามารถสะท้อนสภาพร่างกายเป็นสถานะความเครียดได้ โดย

- ➡ รายงานผลมีความแม่นยำสูง
- ➡ สะดวกในการตรวจวัดผ่านปลายนิ้วและรู้ผลเร็วเพียง 3 นาที
- ➡ รายงานผลตรวจได้ทั้งความเครียดและการไหลเวียนเลือด
- ➡ ผลงานวิจัยทางการแพทย์สนับสนุนแพร่หลาย



เทคโนโลยีเครื่องตรวจวัดทางการแพทย์

การตรวจวัดความแปรปรวนของการเต้นหัวใจ (Heart Rate Variability : HRV)



เพื่อประเมินการทำงาน และความสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) มุ่งชี้ถึง ระดับความเครียดทางกาย ความเครียดทางจิตใจ ความอดทนต่อความเครียด ความเหนื่อยล้าของร่างกายและอัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ย

การตรวจ APG (Accelerated Photoplethysmograph)



การวิเคราะห์ Pulse Wave จะบ่งชี้ภาวะเสื่อมของหลอดเลือด (Aging progress of blood vessel) และการไหลเวียนของเลือด (Peripheral Circulation) ช่วยค้นหาความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดแดงตีบ ได้เร็วขึ้น



สุขภาพดี

ตีบบางส่วน

หลอดเลือดตีบ



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 94/1 หมู่ 3 ถนนรังสิต - มฤมธานิต. บางพูน อ.เมือง จ.ปทุมธานี
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 ปทุมธานี

0 2147 0902



mhc04@hotmail.com



โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ 6 Module

โปรแกรม

สร้างสุขวัยทำงาน
ในสถานประกอบการ



กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ฝึกมองโลกในแง่ดี

ปรับเปลี่ยนความคิด

ความเข้มแข็งทางใจ

การสร้างวัฒนธรรมการมีส่วนร่วม เพื่อนำไปสู่องค์กรสร้างสุข

หลักพักใจในการดำเนินชีวิต (ความกตัญญู ศาสนา การให้อภัย)

ความพึงพอใจในสิ่งที่มี

หลักสูตร เสริมสร้างพลังใจ อัด ฮัด สู้

หลักสูตร
เสริมสร้างพลังใจ

อัด ฮัด สู้



MODULE 1 พลังใจ บนพื้นฐานพลังอัด

เรื่องที่ 1 ทำความรู้จักพลังใจ

เรื่องที่ 2 พลังอัด : ฉันทุกข์ขึ้นสู้ได้อีกครั้ง



MODULE 2 พลังฮึด : กำลังใจ

เรื่องที่ 3 พลังฮึด : ฉันทมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ



MODULE 3 พลังสู้ : ฉันททำได้

เรื่องที่ 4 การจัดการความเครียด

เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว

เรื่องที่ 6 ค้นหาลู่ทางใหม่ ในการแก้ปัญหา





เพลง พลังใจ อัด ฮีด สุ [Offi...



เรื่อง 3 พลังฮีด ฉันทมีสิ่งล้ำค่า...



เรื่องที่ 1 ทำความรู้จักพลังใจ...



เรื่องที่ 2 พลังฮีด ฉันทลุกขึ้นสู้...



เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว ...



เรื่องที่ 6 ค้นหารหนทางใหม่ ใน...



หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อี...



เรื่องที่ 4 การจัดการความเครี...

✦ 10 วิธีสร้างสุขในการทำงาน ✦



ทบทวนสิ่งดี ๆ
ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

มีอารมณ์ขันและส่งยิ้ม
ให้กับอยู่เสมอ



เอ่ยคำขอบคุณ
และขอโทษให้เป็นนิสัย

ตั้งเป้าหมาย
และลงมือทำ



.orry

ยอมรับข้อบกพร่อง
ของผู้อื่น

จัดสรรเวลาให้สมดุล 8-8-8
ทำงาน/นอนหลับ/ครอบครัว



✦ 10 วิธีสร้างสุขในการทำงาน ✦



ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน

ออฟไลน์จากโซเชียล
แล้วหันมาคุยกับคนใกล้ตัว



ทำงานอดิเรกหรือ
ทดลองทำอะไรใหม่ ๆ

ยึดหลักความพอเพียง
ในการดำเนินชีวิต
พอใจในทุกสิ่งที่ตนเองมี



มาฝึกหายใจคลายเครียดกันค่ะ

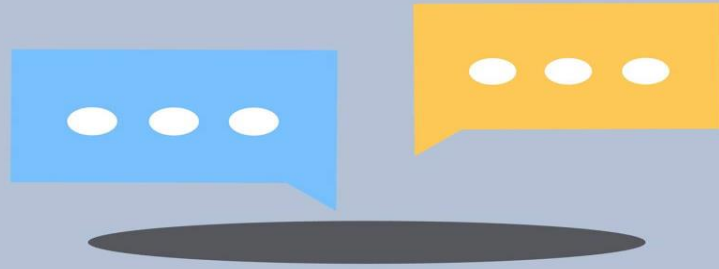


ทุก 40 วินาที มีคนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย 1 คนเราหยุดสิ่งนี้ได้.....

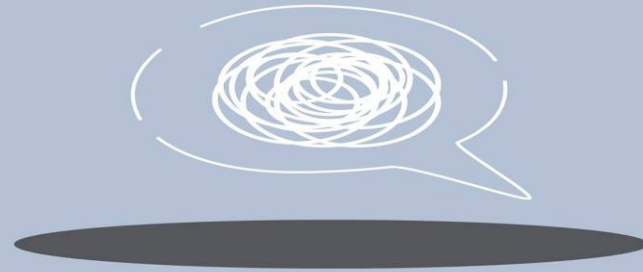




สัญญาณเตือน
เสี่ยงฆ่าตัวตาย



ชอบพูดว่าอยากตาย
ไม่อยากอยู่ พูดสิ่งเสียเป็นนัย ๆ
เช่น ขอบคุณขอโทษ ลาก่อน



มีปัญหาคาชีวิต เช่น
ไม่มีเงิน สูญเสียคนรักกะทันหัน
พิการจากอุบัติเหตุ



พุดด้วยน้ำเสียงวิตกกังวล
หน้าตาเศร้าหมอง



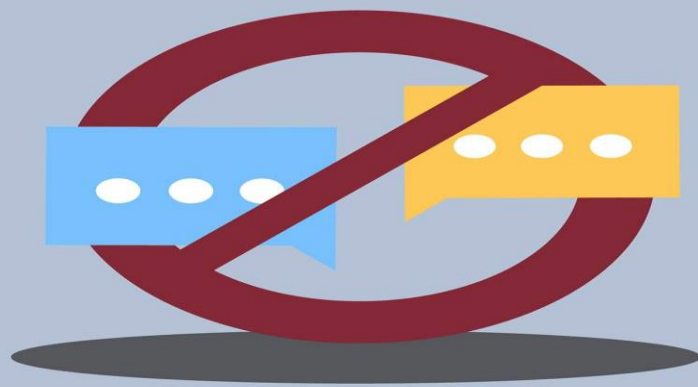
ดื่มสุราหรือเสพยาเสพติด
อย่างหนัก



มีอารมณ์แปรปรวน
จากซึมเศร้าหรือหงุดหงิดมานาน
เป็นสบายใจอย่างผิดหูผิดตา



มีประวัติคนในครอบครัว
เคยฆ่าตัวตาย



แยกตัว
ไม่พูดกับใคร



นอนไม่หลับเป็นเวลานาน



เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว



วางแผนฆ่าตัวตายไว้ล่วงหน้า
เช่น พุดผากฝังให้ช่วยดูแลคนที่เขารัก
จัดการงานและทรัพย์สินไว้เรียบร้อยแล้ว



แหล่งข้อมูลความรู้สุขภาพจิต

สุขภาพใจ.COM



www.สุขภาพใจ.com

“ไม่จำเป็นต้องเลือกทางที่ดีที่สุด
แต่ให้เลือกทางที่มีความสุขที่สุด”

เอกสารประกอบ



PDF โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงาน...



เพลง พลังใจ อัด ฮีต สู้ [Offi...



เรื่อง 3 พลังฮึด ฉันทสิ่งล้ำค่า...



เรื่องที่ 1 ทำความรู้จักพลังใจ...



เรื่องที่ 2 พลังฮึด ฉันทสิ่งล้ำค่า...



เรื่องที่ 4 การจัดการความเครียด...



เรื่องที่ 5 ชีวิตคือการปรับตัว ...



เรื่องที่ 6 ค้นพบนวัตกรรมใหม่ ...



PDF หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อัด...



“
ไม่ว่าจะเจอกับอะไร
กำลังใจจะต้องไม่ตก
”

“
ทุกครั้งที่เรายิ้ม
เราจะมีความสุข
”





ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4 ปทุมธานี



MHC 4



www.mhcr4.go.th



mhcr4@dmh.mail.go.th



02-1470902



94/1 หมู่ 3 ถนนรังสิต-ปทุมธานี
ตำบลบางพูน อำเภอเมือง
จังหวัดปทุมธานี 12000



นางสาวกนกวรรณ ชันเงิน



082-7536277