




อาสาสมัครสาธารณสุข กับ งานส่งเสริมสุขภาพจิตชุมชน

นางฉัตรพร คงศักดิ์
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4

หลักสำคัญในการทำงาน สุขภาพจิตชุมชน ของ อสม.

- มีใจรักทำงาน
- มีความอดทน เสียสละต่อส่วนรวม
- ใฝ่หาความรู้และฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ
- เป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนในชุมชน
- สามารถประสานความร่วมมือจากหลายๆฝ่าย
เช่น บ้าน วัด โรงเรียน





บทบาท อสม. ในการสร้างชุมชน สุขภาพจิตดี



01

ช่วยส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

02

ช่วยบรรเทาหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต

03

ช่วยให้ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

04

ช่วยให้กำลังใจ/เยี่ยมบ้าน ผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

ช่วยส่งเสริมและป้องกัน ปัญหาสุขภาพจิต

คัดกรองสุขภาพจิตและสำรวจสุขภาพจิต
คนในชุมชน ด้วย

- แบบคัดกรองสุขภาพจิตเบื้องต้น
- แบบประเมินสุขภาพใจออนไลน์
Mental Health Check In





แบบประเมินคัดกรอง ภาวะสุขภาพจิต

แบบประเมินสุขภาพจิต

แบบประเมิน 5 สัญญาณเตือนผู้ป่วยจิตเวชก่อความรุนแรง

ส่วนที่ 2 แบบประเมิน 5 สัญญาณเตือน (V-SCAN)

ข้อ	อาการเตือน	มี	ไม่มี
1.	ไม่หลับไม่นอน : ไม่หลับ ไม่นอน นอนหลับยาก ไม่อยากนอนเยอะ ตื่นกลางดึกมาทำพฤติกรรมแปลกๆ		
2.	เดินไปเดินมา : เดินไปเดินมา เดินเรื่อยเปื่อย เดินไปเรื่อยๆ แบบไม่มีจุดหมาย เดินไปก่อกวนผู้อื่น		
3.	พูดจาคนเดียว : พูดจาคนเดียวพูดคนเดียวในลักษณะเหมือน โต้ตอบคู่สนทนาในจินตนาการ พูดเรื่อยเปื่อย ไม่สัมพันธ์กับบทสนทนา พูดบ่น พึมพำคนเดียว		
4.	หงุดหงิดฉุนเฉียว : หงุดหงิด ฉุนเฉียว ทำร้ายตนเอง พูดจาข่มขู่จะทำร้ายผู้อื่น ด่าคำหยาบคาย ตะโกนเสียงดังด้วยความโกรธ ทำตาขวาง ทำร้ายร่างกายผู้อื่นหรือทำท่าทางจะทำร้าย ทำลาย รื้อหรือขว้างปาสิ่งของ		
5.	เที่ยวหวาดระแวง : เที่ยวหวาดระแวง ระแวงว่าคนจะมาทำร้ายคิดว่ามีคนสะกดรอยตาม มีคนจะมาทำร้ายคิดว่ามีคนผู้ถึงตนเอง พกพาหรือสะสมอาวุธ ชอบเก็บตัวอยู่ในห้อง ไม่แสดงออกทางอารมณ์ สีหน้าเรียบเฉย พูดจាន้อยลง		

แบบประเมินความเครียด

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ให้ประเมินอาการของท่านในรอบ 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมทั้งวันนี้) โดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- คะแนน 0 หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่
- คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง
- คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง
- คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

อาการของท่านในรอบ 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมทั้งวันนี้	0	1	2	3
1. มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2. มีสมาธิน้อยลง				
3. หงุดหงิด / กระจวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ				
4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
คะแนนรวม				

การแปลผล คะแนน 0 - 4 เครียดเล็กน้อย

คะแนน 8 - 9 เครียดมาก

คะแนน 5 - 7 เครียดปานกลาง

คะแนน 10 - 15 เครียดมากที่สุด

ระดับความเครียดมากขึ้นไป ถือว่ามีความเสี่ยง

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและ ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (2Q PLUS)

ส่วนที่ 4 แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (2Q PLUS)

ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่	มี	ไม่มี
1. ไม่สบายใจ เซี้ง ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย		
2. เบื่อ ไม่อยากพูด ไม่อยากทำอะไร หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม		
ใน 1 เดือนที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ (ตอบมี = เสี่ยงฆ่าตัวตาย)		
3. ท่านมีความรู้สึกทุกข์ใจ จนไม่อยากมีชีวิตอยู่หรือไม่		

หมายเหตุ กรณีตอบ มี 1 ข้อขึ้นไป ให้ประเมิน 9Q ต่อ

แบบประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

ส่วนที่ 5 แบบประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

ข้อ	คำถาม	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1 - 7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็น ทุกวัน
1	เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือ กินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่า ตัวเองล้มเหลว หรือ ทำให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้ เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเอง หรือ คิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
		รวม.....			คะแนน

< 7 ไม่มีภาวะซึมเศร้า 7-12 มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย 13-18 มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง ≥ 19 มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรงมาก

หมายเหตุ คะแนน 9Q ≥ 7 ให้ประเมินแนวโน้มนำการฆ่าตัวตายด้วย 8Q และปฏิบัติตามแนวทางการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

ส่วนที่ 6 แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

ลำดับที่	คำถาม ในเดือนที่ผ่านมาวันนี้	ไม่ใช่	ใช่
1	คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2	อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ให้ถามต่อ) ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือ บอกไหมว่าคงจะไม่ทำตาม ความคิดนั้นในขณะนี้	0	6
		ได้	ไม่ได้
		0	8
4	มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5	ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือ เตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริง ๆ	0	9
6	ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7	ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
รวมคะแนน			

0 ไม่มีภาวะซึมเศร้า 1-8 แนวโน้มฆ่าตัวตายเล็กน้อย 9-16 แนวโน้มฆ่าตัวตายระดับปานกลาง ≥ 17 แนวโน้มฆ่าตัวตายรุนแรง
หมายเหตุ มีคะแนน ตั้งแต่ 1 ขึ้นไปให้รายงานแพทย์และปฏิบัติตามแนวทางการดูแลผู้ป่วยเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

สำรวจใจเรา

ด้วยโปรแกรมประเมินสุขภาพจิตออนไลน์

MENTAL HEALTH

CHECK-IN

เมนทอล เฮลท์ เช็คอิน



เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิต
และดูแลจิตใจตนเองเบื้องต้น
พร้อมช่องทาง
การขอรับคำปรึกษาจาก
ผู้เชี่ยวชาญทางออนไลน์



**MENTAL HEALTH
CHECK-IN**

เข้าถึงได้ทุกที่ ทุกเวลา
ผ่านโทรศัพท์มือถือ
แท็บเล็ต
และคอมพิวเตอร์

การประเมินประกอบไปด้วย ความเสี่ยงเกี่ยวกับสุขภาพจิต



ภาวะหมดไฟในการทำงาน/การเรื้อรัง (Burnout)



ความเครียด



ภาวะซึมเศร้า



พลังใจ (RQ)



แนวโน้มฆ่าตัวตาย

โดยทราบผลการประเมินทันที
และมีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว

ขั้นตอนการประเมิน



**MENTAL HEALTH
CHECK-IN**



1. สามารถเข้าได้จากการใช้โทรศัพท์มือถือสแกน
← QR Code นี้
หรือ เข้าเว็บไซต์ www.checkin.dmh.go.th
หรือ ค้นหา "วัดใจ.com" ใน Google

แบบประเมินแรก : พลังใจ (RQ)

ประเมินตนเอง

ID Generator : 3538433

ประชาชน

เพศ : หญิง | อายุ : 26 ปี

ที่อยู่ : 81 ม 13 ตำบลท่าพระ ต.ท่าพระ อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น

ไม่อยู่ในกลุ่มผู้ได้รับผลกระทบ

คำถามส่วนที่ 1 : แบบประเมินพลังใจ(RQ)

กดปุ่มเลือกคะแนน 1-10

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้เพียงใด โดย "1 หมายถึง เชื่อมั่นน้อย และ 10 หมายถึง เชื่อมั่นมาก"

1.) ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิต ได้

คะแนน	กดเลือกคะแนน									?
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

2.) ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

คะแนน	กดเลือกคะแนน									?
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

3.) ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้

คะแนน	กดเลือกคะแนน									?
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

ประเมินตนเอง

ID Generator : 3538433

ประชาชน

เพศ : หญิง | อายุ : 26 ปี

ที่อยู่ : 81 ม 13 ตำบลท่าพระ ด.ท่าพระ อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น

ไม่อยู่ในกลุ่มผู้ได้รับผลกระทบ

แบบประเมินที่ 2 : ภาวะเหนื่อยล้า หมดไฟ

คำถามส่วนที่ 2 : แบบประเมินภาวะเหนื่อยล้า หมดไฟ (Burnout)

1.) ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกหมดพลัง หมดหวัง สูญเสียพลังงาน ทางจิตใจหรือไม่

- แทบไม่มี
- เป็นบางครั้ง
- บ่อยครั้ง
- เป็นประจำ

<< ย้อนกลับ

ถัดไป >>

1.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ "มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอน
มาก" แทบไม่มี
 เป็นบางครั้ง
 บ่อยครั้ง

2.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ "มีสมาธิน้อยลง" เป็นบางครั้ง
 บ่อยครั้ง
 เป็นประจำ

3.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ "หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ" แทบไม่มี
 เป็นบางครั้ง
 บ่อยครั้ง
 เป็นประจำ

4.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ "รู้สึกเบื่อ เซ็ง" แทบไม่มี
 เป็นบางครั้ง
 บ่อยครั้ง
 เป็นประจำ

5.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ "ไม่อยากพบปะผู้คน" แทบไม่มี
 เป็นบางครั้ง
 บ่อยครั้ง
 เป็นประจำ

แบบประเมินที่ 3 : ความเครียด (5 ข้อ)

👤 ประเมินตนเอง

ID Generator : 3538433

ประชาชน

เพศ : หญิง | อายุ : 26 ปี

ที่อยู่ : 81 ม 13 ตำบลท่าพระ ต.ท่าพระ อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น

ไม่อยู่ในกลุ่มผู้ได้รับผลกระทบ

แบบประเมินที่ 4 : ซึมเศร้า 2Q พลัส

คำถามส่วนที่ 4 : แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q+)

- 1.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่? ไม่ใช่ ใช่
- 2.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่? ไม่ใช่ ใช่

คำถามส่วนที่ 4.1 : คำถามคัดกรองการฆ่าตัวตาย

- 1.) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีความรู้สึกทุกขใจจนไม่อยากมีชีวิตอยู่? ไม่ใช่ ใช่

<< ย้อนกลับ

ถัดไป >>

คำถามส่วนที่ 4 : แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

1.) เมื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน

2.) ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้ ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน

3.) หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน

4.) เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน

5.) เมื่ออาหารหรือกินมากเกินไป ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน

6.) รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือ
ครอมคร่ำผิดหวัง ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน

7.) สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ
หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน

8.) พุดซา ทำอะไรช้าลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือ
กระสันกระสายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน

9.) คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน

แบบประเมิน : 9Q ภาวะเสี่ยงซึมเศร้า (จะมาสู้หน้านี้ใหญ่กรณี 2Q พลัส เสี่ยงข้อใดข้อหนึ่ง)

แบบประเมิน : 8Q ความเสี่ยงฆ่าตัวตาย

คำถามส่วนที่ 5 : แบบประเมินการฆ่าตัวตายด้

1.) ในเดือนที่ผ่านมา รวมทั้งวันนี้ คิดอยากตายหรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า ไม่ใช่ ใช่

2.) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ อยากร้ายตัวเองหรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ ไม่ใช่ ใช่

3.) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ไม่ใช่ ใช่

4.) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย ไม่ใช่ ใช่

5.) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตัวเองหรือเตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ ไม่ใช่ ใช่

6.) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่ทำให้เสียชีวิต ไม่ใช่ ใช่

7.) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ ได้พยายามฆ่าตัวตาย โดยคาดหวังตั้งใจที่จะให้ตาย ไม่ใช่ ใช่

8.) ตลอดชีวิตที่ผ่านมาท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย ไม่ใช่ ใช่

สิ้นสุดการประเมิน ระบบจะให้กดตกลง แจ้งการบันทึกสำเร็จ

ไม่ปลอดภัย | checkin.dmh.go.th/insert.php



ข้อความจาก checkin.dmh.go.th

บันทึกสำเร็จ!

ตกลง

แสดงรายละเอียด ผลการประเมิน

ผลการประเมินสุขภาพใจ

Your ID : 124827

ข้อมูล ณ วันที่ 22 มีนาคม 2566 เวลา 09:48:17 น.

Ref.#124827.

มีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ : ██████████

เบอร์โทร : 065 ██████████

ที่อยู่ปัจจุบัน : มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ตำบล : ในเมือง

รหัสบันทึกผล

LWFT : หนัก

จังหวัด : ขอนแก่น



ท่านมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต!

พลังใจ : **ดีมาก**
 Burnout : **ไม่มี**
 ความเครียด : **มากที่สุด**
 อาการโรคซึมเศร้า : **ปานกลาง**
 แนวโน้มฆ่าตัวตาย : **ไม่มี**

ควรได้รับคำแนะนำและดูแลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

กด "ตกลง" เพื่อดูการแปรผลอื่นๆและคำแนะนำเพิ่มเติม

ตกลง



สามารถศึกษาเพิ่มเติม ดูคำแนะนำ ใหม่แต่ละผลการประเมินได้

ผลประเมินภาวะเหนื่อยล้า หมดไฟ (Burnout)

ปกติ

ท่านไม่มีภาวะเหนื่อยล้า หมดไฟ (Burnout)

กดดูคำแนะนำ +

- ยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคล
- เปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่อาจไม่ตรงกัน ไม่ด่วนตัดสินคนอื่น
- พัฒนาทักษะในการจัดการปัญหา และความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
- พัฒนาทักษะการสื่อสาร เจรจาต่อรอง การยืนหยัดเพื่อรักษาสิทธิอันชอบธรรมของตนเอง
- ร่วมกิจกรรมทางสังคม พบปะผู้คน ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ให้อีกขึ้น
- เพิ่มกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- พูดคุยกับบุคคลที่ไวใจ หรือปรึกษานักจิตวิทยาสาธารณสุข
- สามารถโทรสัทพ์ปรึกษา สายด่วนสุขภาพจิต 1323

ผลประเมินความเครียด ST-5

เครียดปานกลาง

ท่านมีความเครียดปานกลาง

กดดูคำแนะนำ +

ท่านมีความเครียดปานกลาง ในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติบุคคลต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่างๆ จนทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติเพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา

* ปฏิบัติทางจิตใจที่เป็นผลมาจากความเครียดจะค่อยๆ หายไปเองใน 2-4 สัปดาห์เมื่อเวลาผ่านไป ถ้าอาการเหล่านี้รบกวนการทำงานหรือเกิดความเครียด ท่านควรขอใช้บริการสุขภาพจิต อย่างกังวล หรืออาย เพราะจะช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้นและเข้าใจตนเองมากขึ้นด้วย ทั้งนี้หากไม่ดีขึ้น เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ใจสั่น ควรปรึกษาแพทย์ที่หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ หรือสถานพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้าน หรือ โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

ช่องทางการติดต่อสอบถามหรือรับคำปรึกษา



สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

กดที่นี่เพื่อโทร 1323



สถานบริการสุขภาพจิต

กดที่นี่เพื่อดู



LINE@ "คุยกัน:KhuiKun"

กดที่นี่เพื่อเพิ่มเพื่อน+

ช่วยบรรเทาหรือแก้ไข ปัญหาสุขภาพจิต

- สอดส่องมองหา
- ใส่ใจรับฟัง
- ส่งต่อเชื่อมโยง



การประชุมพยาบาลทางใจด้วยหลัก 3 ส.



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

การช่วยเหลือด้วยหลัก 3 ส

“การช่วยเหลือต่อคนรอบข้าง”

ควรให้การช่วยเหลือด้วยหลัก 3 ส หรือ 3 L ในการประชุมพยาบาลทางใจ



ส 1 สอดส่องมองหา



ค้นหาผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน
เช่น ผู้ที่แสดงอาการเศร้าโศกเสียใจรุนแรง กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เครียด

กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มเปราะบาง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้เจ็บป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยจิตเวช

การสอดส่องมองหาที่มีประสิทธิภาพ ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และลดความ ตื่นตระหนกในสังคม



ส 2 ใส่ใจรับฟัง



ฟังอย่างตั้งใจ รวมทั้งใช้ภาษากาย
เช่น จับมือโอบกอด เพื่อช่วยให้ผู้สูญเสียบอกเล่าอารมณ์ ความรู้สึก คลายความทุกข์ในใจ



ส 3 ส่งต่อเชื่อมโยง



ให้ความช่วยเหลือตามความจำเป็น
เบื้องต้นให้ส่งต่อด้วยการแนะนำให้รู้จัก และเข้าถึงบริการ ทางสุขภาพจิตตามสิทธิที่ควรได้รับ

ในกรณีหากไม่ดีขึ้น เช่น ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ เครียดรุนแรง มีความคิดฆ่าตัวตาย

ให้ป้องกันส่งต่อเข้าสู่กระบวนการรักษา และสามารถให้บุคลากรกรมสุขภาพจิต ติดต่อกลับได้ เพื่อดูแลต่อเนื่อง ระยะยาว ที่เหมาะสมต่อไป



- **ให้ข้อมูล**

ช่วยให้มั่นใจว่ามีหนทางแก้ปัญหา
วิธีปรับตัวอื่น ๆ
และข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งช่วยเหลือ



ช่องทางปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต สำหรับประชาชน

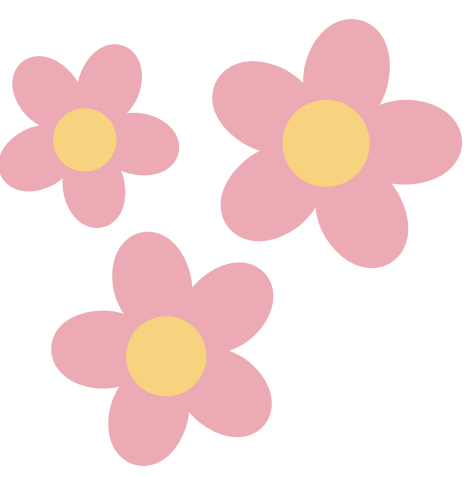


ระบบดิจิทัล



สายด่วน






• (ช่วยให้) เข้าถึงบริการ

ช่วยเหลือให้เขา/เธอ ได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ที่หน่วยบริการใกล้บ้าน เช่น แผนกฉุกเฉิน หรือ คลินิกสุขภาพจิต โรงพยาบาลชุมชน/โรงพยาบาลทั่วไป หรือ โรงพยาบาลจิตเวช สายด่วนสุขภาพจิต เป็นต้น

ผู้คิดฆ่าตัวตาย มักไม่ขอความช่วยเหลือด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น การตีตรา รู้สึกอาย สิ้นหวัง เชื่อว่าสถานการณ์ของตนไม่มีทางออก และไม่มีใครช่วยได้ ฯลฯ ถ้าบุคคลนั้น ลังเลที่จะขอความช่วยเหลือ ให้ใช้วิธีจูงใจ ให้กำลังใจเพื่อไปขอรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ พูดคุยถึงทางเลือกในการแสวงหา





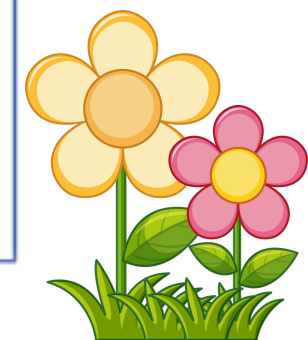
แหล่งช่วยเหลือ ด้านสุขภาพจิต

หากใครมีอาการเหล่านี้
อยู่...ควรรหาแหล่ง
ช่วยเหลือ

- ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ เครียดรุนแรง มีความคิดฆ่าตัวตาย
- มีความเครียด ไม่สบายใจ มีปัญหาทุกขใจ ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิต
- คนรู้สึกเศร้าเสียใจ ร้องไห้ตลอดเวลา เครียดมาก นอนไม่หลับ ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ และมีความคิดฆ่าตัวตาย

1. กรณีที่มีความเครียด หรือวิตกกังวล แนะนำแหล่งช่วยเหลือ ได้แก่ สายด่วนสุขภาพจิต 1323, Mobile Application สบายใจ, Line official ID @jvkkhelpline "คุยกัน Khuikun"

2. ถ้ามีความเครียด วิตกกังวลสูง หรือมีความคิดทำร้ายตนเอง แนะนำให้ญาติพาไปพบแพทย์



เพลง 3 ส

๖

หลักปฐมพยาบาลทางใจ



ช่องทางการติดต่อสอบถามหรือรับคำปรึกษา



สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

สถานบริการสุขภาพจิต

LINE@ "คุยกัน:KhuiKun"

ช่วยให้ได้รับการรักษา อย่างต่อเนื่อง

- เตือน (เตือนทานยาให้ครบ)
- ตาม (ติดตามการรักษาต่อเนื่อง)
- ต่อ (ส่งต่อหากไม่ดีขึ้น)



ช่วยให้กำลังใจ/เยี่ยมบ้าน ผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

- ปลอดภัย
- ให้กำลังใจ
- เยี่ยมบ้าน
- รวบรวมความช่วยเหลือจากแหล่งต่างๆ



thank
you