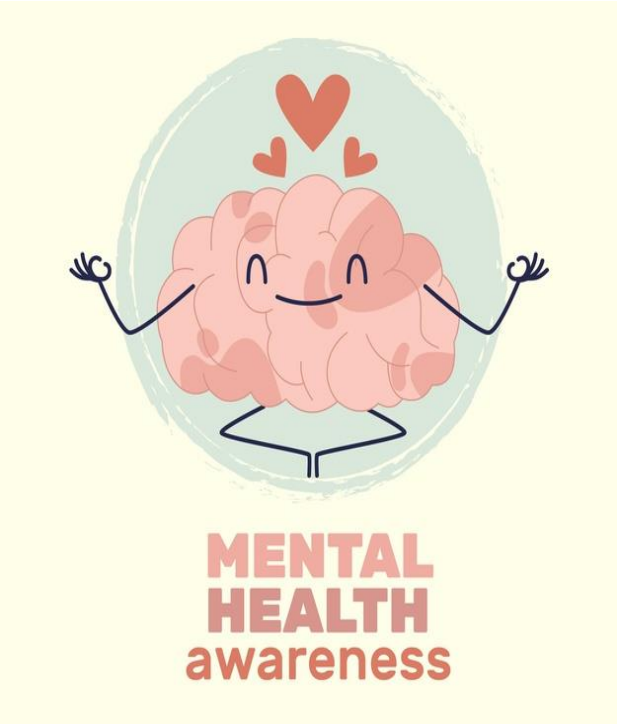


MENTAL HEALTH CARE

การดูแลสุขภาพใจ... ปัญหา ‘ใจ’ ใครว่าไม่สำคัญ

KM 18 ธันวาคม 2563 ; งานจิตวิทยา ศูนย์บริการสาธารณสุข 6 สโมสรวัฒนธรรมหญิง

ปัญหาทางใจสำคัญอย่างไร

ความเครียด ความกังวล และความไม่สบายใจ เป็นปัญหาในชีวิตที่ปกติเราต้องพบเจอและจำเป็นต้องเผชิญหน้า แต่ก็มีหลายครั้งที่เราพบเจอกับปัญหาแล้วไม่สามารถแก้ไขได้ จนกลายเป็นความทุกข์ในใจที่บอกกับใครก็ไม่ได้ เพราะกลัวว่าจะกลายเป็นภาระหรือได้รับความเห็นต่างที่ยากจะยอมรับกลับมาแบบไม่รู้ตัว จนท้ายที่สุดอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางใจที่ยากจะเยียวยา

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่า ปัญหาทางใจ ที่กำลังพบเจออยู่ในจุดที่ยากจะเยียวยา ?

แค่ไหนถึงควรไปพบแพทย์

- ❑ การนอนหลับ
- ❑ อารมณ์ความรู้สึก
- ❑ ความคิด
- ❑ การทำงานของสมอง
- ❑ พฤติกรรม

การประเมินสุขภาพจิตด้วยตนเอง

- ❑ ปกติ
- ❑ ปานกลาง
- ❑ มาก

กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ขอนแก่น

ดูแลจิตใจ Mental Health Check Up

เครื่องมือประเมินจิตใจและดูแลสุขภาพจิตตนเองเบื้องต้น
พร้อมช่องทางการขอรับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางออนไลน์

MENTAL HEALTH CHECK UP

ตรวจเช็คสุขภาพใจให้กับตัวเอง...

MENTAL HEALTH CHECK UP

Mental health Check Up เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาจิตเวช จากสถานการณ์ COVID-19 พัฒนาขึ้นเพื่อให้ประชาชนและผู้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตสามารถเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็ว การประเมินประกอบไปด้วย ความเสี่ยงเกี่ยวกับ COVID-19, ภาวะหมดไฟ(Burnout), ความเครียด, ภาวะซึมเศร้า, แนวโน้มฆ่าตัวตาย

โดย ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 - 13 กรมสุขภาพจิต

ลองตรวจเช็ค สุขภาพใจของท่านได้ที่นี่

MENTAL HEALTH CHECK UP

http://covid19.mhc7.go.th/index.php

ดูแลใจ สุขภาพ กันหน่อยนะ

มาประเมินสุขภาพจิต ของเรากันเถอะ

ประเมินความเครียด และซึมเศร้า

ประเมินคุณภาพชีวิต

ประเมินความสุข

เพียงแค่สแกน QRCode แล้วตอบแบบประเมิน ผ่านโทรศัพท์มือถือ

สายด่วนสุขภาพจิต 1323

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12

Website : mhc12.go.th

Facebook Fanpage : ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

แบบประเมิน ความเครียด ด้วยตนเอง

By...คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์เจษฎา ☺ www.facebook.com/D2JED

ในช่วง2สัปดาห์ที่ผ่านมา(รวมทั้งวันนี้) ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน?	แทบไม่เป็นเลย	เป็นบางวัน (1-7วัน)	เป็นบ่อยๆ (>7วัน)	เป็นแทบทุกวัน
1. มีปัญหาการนอน (นอนไม่หลับ/นอนมากกว่าปกติ)	0	1	2	3
2. มีสมาธิน้อยลง หลงลืมง่าย	0	1	2	3
3. หงุดหงิดง่าย ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3
4. รู้สึกเบื่อหน่าย เซ็ง	0	1	2	3
5. ไม่อยากพบปะผู้คน (เก็บตัว อยากอยู่คนเดียว)	0	1	2	3

รวมคะแนน ☐

คะแนนรวม	การแปลผล	คำแนะนำ
0-4	เครียดน้อย ไม่เครียด	ควรดูแลสุขภาพจิตให้ดีแบบนี้ไปตลอด
5-7	เครียดปานกลาง	ควรฝึกผ่อนคลายความเครียด และจัดการสาเหตุของความเครียดให้คลี่คลาย
8-9	เครียดมาก	ควรได้รับการประเมิน/ค้นหาความไม่สบายทางจิตเวชจากบุคลากรสาธารณสุข
10-15	เครียดมากที่สุด	ต้องได้รับการประเมิน/ค้นหาความไม่สบายทางจิตเวชจากบุคลากรสาธารณสุข

*ความเครียดเป็นเพียงกลุ่มอาการ ยังไม่ใช่ชื่อโรค
**เพื่อยืนยันผลที่ถูกต้อง ควรหาเวลาพบแพทย์/จิตแพทย์

* ดัดแปลงจาก"แบบประเมินความเครียด" (ST- 5) ของ กรมสุขภาพจิต

แบบประเมิน โรคซึมเศร้า ด้วยตนเอง

By...คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์เจษฎา ☺ www.facebook.com/D2JED

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา(รวมทั้งวันนี้) ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน?	ไม่เป็นเลย	เป็นบางวัน (1-7 วัน)	เป็นบ่อยๆ (> 7วัน)	เป็นแทบทุกวัน
1. รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่สนใจทำอะไร (แม้ในสิ่งที่เคยชอบทำมากๆ)	0	1	2	3
2. รู้สึกเศร้าใจ ท้อแท้ใจ ไม่เป็นสุขใจ	0	1	2	3
3. นอนไม่หลับ หลับยาก หลับๆตื่นๆ (หรือนอนมากกว่าปกติ)	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่าย ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหาร (หรือกินจุกว่าปกติ)	0	1	2	3
6. ตำหนิตนเองบ่อยๆ คิดว่าตนเองเป็นภาระ	0	1	2	3
7. หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ	0	1	2	3
8. เชื่องช้ากว่าปกติ (หรือกระสับกระส่ายกว่าปกติ)	0	1	2	3
9. คิดอยากตาย คิดทำร้ายตนเอง คิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

รวมคะแนน ☐

คะแนนรวม	การแปลผล	คำแนะนำ
0-6	ปกติ	ควรดูแลสุขภาพจิตให้ดีแบบนี้ไปตลอด
7-12	ซึมเศร้าเล็กน้อย	ควรได้รับการปรึกษาหรือบำบัดรักษาทางจิตเวช
13-18	ซึมเศร้าปานกลาง	ต้องได้รับการปรึกษาและบำบัดรักษาทางจิตเวช
19-27	ซึมเศร้ารุนแรง	ต้องได้รับการบำบัดรักษาทางจิตเวชอย่างเร่งด่วน

*ใช้สำหรับประเมินตนเองในเบื้องต้น
**เพื่อยืนยันผลที่ถูกต้อง ควรหาเวลาพบแพทย์/จิตแพทย์

* ดัดแปลงจาก"แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า9คำถาม"(9Q) ของ กรมสุขภาพจิต

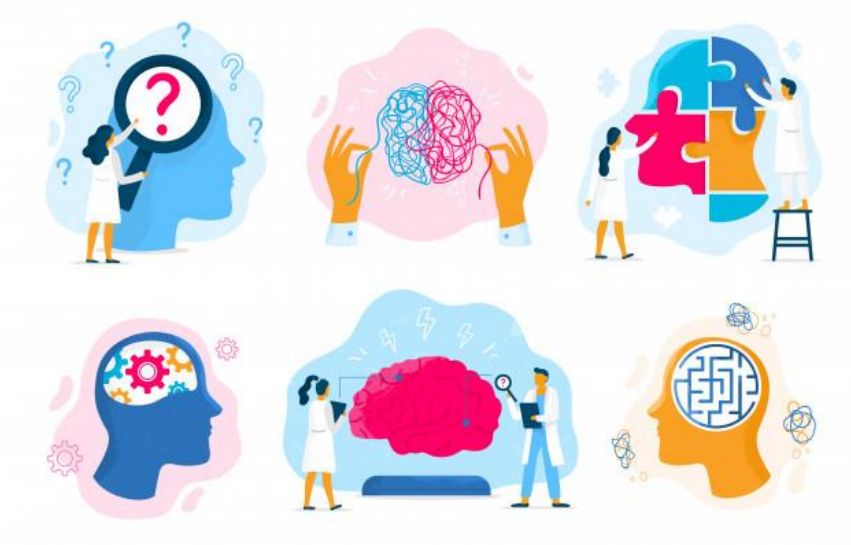
การสร้างสุขภาพจิตที่ดี ต้องเริ่มต้นจากตัวเองก่อน

เริ่มต้นใส่ใจ ***“self–care”***

การกิน การนอน มีระเบียบวินัยในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย

การมีความสัมพันธ์กับคนรอบตัวที่ดี ฯลฯ

สิ่งเหล่านี้เป็นวิธีง่าย ๆ ที่เราสามารถทำได้เพื่อเป็นการป้องกัน และดูแลตัวเองเบื้องต้น



BDMS WELLNESS CLINIC

นอนอย่างมีคุณภาพ ด้วยเคล็ดลับจากคุณหมอ

ปรับการเข้านอนและตื่นนอน
ให้ตรงเวลาเป็นประจำ
สม่ำเสมอทุกวัน

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
หลัง 14.00 น. งดอาหารหนัก
และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ในเวลาใกล้นอน

ก่อนเข้านอน 2-3 ชั่วโมง
ควรให้ร่างกายอยู่ในภาวะ
ผ่อนคลาย เช่น เดินจงกลม
นั่งสมาธิ หรือถักไหมพรม

ปรับอุณหภูมิในห้องนอน
ให้นอนสบายที่สุด

หากวันไหนง่วงนอน สามารถ
งีบหลับระหว่างวัน 25-30 นาที
(Power Nap) เวลาที่เหมาะสม
คือ 13.00-14.00 น.

งดใช้อุปกรณ์ Electronic
อย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนนอน

งดสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ 1 มวน
ส่งผลให้เรานอนหลับลึก
ได้น้อยลง 1-2 นาที

"นอนไม่หลับ" ต้องปรับพฤติกรรม

โรงพยาบาลศิริราช
ปิยมหาราชการุณย์

1.

ตื่นนอนเป็นเวลา ปรับวงจร
การนอนทำให้หลับง่ายขึ้น

2.

จัดห้องนอนให้ดี และ
ใช้เตียงสำหรับนอนเท่านั้น

3.

ควรนอนเมื่อรู้สึกง่วง
อย่าบังคับให้ตัวเองนอนหลับ

4.

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ห้ามออกกำลังกายก่อนนอน

5.

งดดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม
และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

6.

อาบน้ำอุ่น ดื่มนมอุ่นๆ และ
ผ่อนคลายด้วยการนั่งสมาธิ

7.

อย่านอนชดเชยตอนกลางวัน
เพราะจะทำให้นอนไม่หลับ

8.

ไม่ควรใช้ยาเพื่อทำให้หลับ
ยกเว้นกรณีแพทย์เป็นผู้สั่งยา

9.

ควรพามาพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ
และแก้ไขโดยเร็ว

6 ประตู สู่ ความสุข

วิธีการสร้างความสุขพื้นฐานที่สามารถนำไปปฏิบัติต่อเนื่องได้ในทุกวัน

"จัดการทุกข์ สนุกชีวิต คิดบวกเพิ่ม เสริมร่างกาย ใจมีพลัง ฟังและเล่า"

www.สุขภาพใจ.com

3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ

ช่วยคลายเครียดและวิตกกังวล

1. ฝึกหยุดความคิด

ให้นั่งตัวตรง ศีรษะตรง หลับตาเบา ๆ หายใจ เข้าออกยาว ๆ สัก 5-6 ครั้ง รับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก ข้างที่ชัดที่สุด การรู้ลมหายใจ จะช่วยให้หยุดคิด เมื่อรับรู้ได้แล้วให้หายใจ ตามปกติ

2. ฝึกจัดการความคิด

ให้รู้ตัวว่าคิด แต่อย่าคิดตาม ปล่อยความคิดนั้นไป และกลับมารู้ลมหายใจ แต่ไม่ควรสั่งตัวเองให้หยุดคิด เพราะจะทำให้จิตไม่สงบ

3. ฝึกจัดการความง่วง

พยายามยืดตัวให้ตรง ร่างกายจะได้ตื่นตัว หายใจ เข้าออกยาว ๆ 5-6 ลมหายใจ เมื่อหายง่วงก็ให้กลับมารับรู้ ลมหายใจที่ปลายจมูก เหมือนเดิม

ที่มา : กลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต

1 พฤษภาคม วันแรงงานแห่งชาติ National Labour Day

COVID-19

กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

ดูแลสุขภาพใจ •วัยแรงงาน•

1 ตั้งสติ ด้วยพลังใจที่เข้มแข็ง

เริ่มด้วยการตั้งสติ เพราะจะทำให้ใจสงบเมื่อใจสงบ
จะเห็นทางแก้ปัญหามากขึ้น

2 ปรับตัว ปรับใจ

ยอมรับก่อนว่าปัญหาเกิดขึ้นแล้วและจะเกิดความ
เปลี่ยนแปลงหลังจากนี้ แต่เราจะพยายาม
ควบคุมการเปลี่ยนแปลงนั้นให้ดีที่สุด

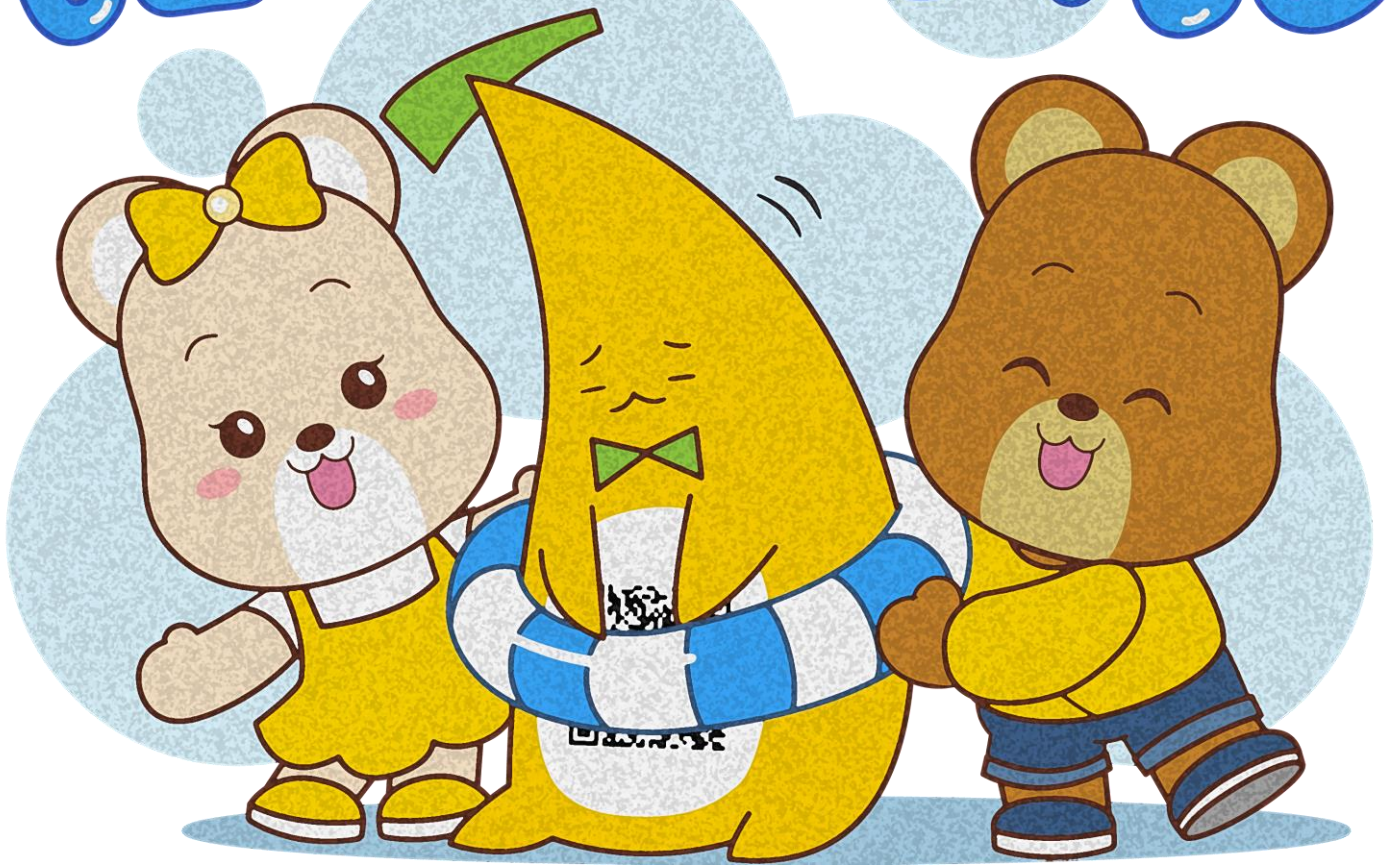
3 สำรวจตัวเอง

สำรวจตัวเองมีความสามารถแอบแฝงอะไร
เรามีความสามารถพอที่จะสู้มันได้
ลองสู้ดูสักครั้งหรือหลายๆครั้ง

4 หมั่นกระตุ้น พลังใจของตัวเอง

บอกตัวเองบ่อยๆว่าฉันทำได้ ฉันมีความสามารถ
ฉันจะผ่านพ้นไปให้ได้ ถ้าผิดพลาดฉันจะลุกขึ้นอีกครั้ง
ให้กำลังใจตัวเองเมื่อทำสำเร็จแม้เพียงเล็กน้อย

5 ส่งต่อพลังใจ ให้ผู้อื่นรอบตัว

บอกเล่าประสบการณ์ของตัวเองในอดีต
ที่ช่วยให้ผ่านวิกฤตไปได้ รับฟังโดยไม่ด่วนตัดสินใจ
และให้กำลังใจคนรอบข้างสม่ำเสมอ

เป็นห่วงนะ