



ที่ ศก ๒๐๓๒/ว. ๑๗

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพยุห์
ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร.๙ ตำบลพยุห์
จังหวัดศรีสะเกษ ๓๓๒๓๐

๑๗

มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือในการนำเครื่องมือประเมินสุขภาพจิต (MENTAL HEALTH CHECK IN) ไปใช้คัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตให้กับอาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนในพื้นที่

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง

ด้วยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ ได้รับแจ้งจากศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ อุบลราชธานี ได้ขอความร่วมมือในการนำเครื่องมือประเมินสุขภาพจิต ประเมินความเครียด ภาวะหมดไฟ ความเสี่ยงฆ่าตัวตาย ภาวะซึมเศร้า และพลังใจ โดยสามารถทราบผลการประเมินทันที มีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว และมีช่องทางขอรับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางออนไลน์ เพื่อเป็นประโยชน์ในการค้นหากลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตสามารถส่งต่อระบบการดูแลช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็ว และสามารถติดตามแนวโน้มสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตได้ตลอดเวลา โดยนำไปใช้คัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนในพื้นที่

ในการนี้ เพื่อให้การดังกล่าว ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยตามวัตถุประสงค์ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพยุห์ จึงขอความร่วมมือจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง แจ้งให้อาสาสมัครสาธารณสุขในพื้นที่ ได้ดำเนินการประเมินสุขภาพจิตตนเองและประชาชนในพื้นที่ รายละเอียด ขั้นตอน ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายฤทธิรงค์ โนนใหญ่)
สาธารณสุขอำเภอพยุห์

ตรวจเช็คสุขภาพใจ



Mental Health Check in

เครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต โดยการประเมินประกอบไปด้วย $S_tBS_uD + RQ$

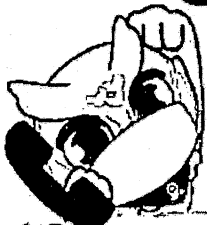
S Stress (เครียด)

S Suicide (เสี่ยงฆ่าตัวตาย)

B Burnout (ภาวะหมดไฟ)

D Depression (ซึมเศร้า)

RQ Resilience Quotient (พลังใจ)



โดยทราบผลการประเมินทันที และมีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว
พร้อมมีช่องทางการขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

สายด่วนสุขภาพจิต โทร 1323



กรมสุขภาพจิต
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายละเอียดขั้นตอนและวิธีการประเมินสุขภาพจิตออนไลน์
ด้วยโปรแกรม "MENTAL HEALTH CHECK IN"



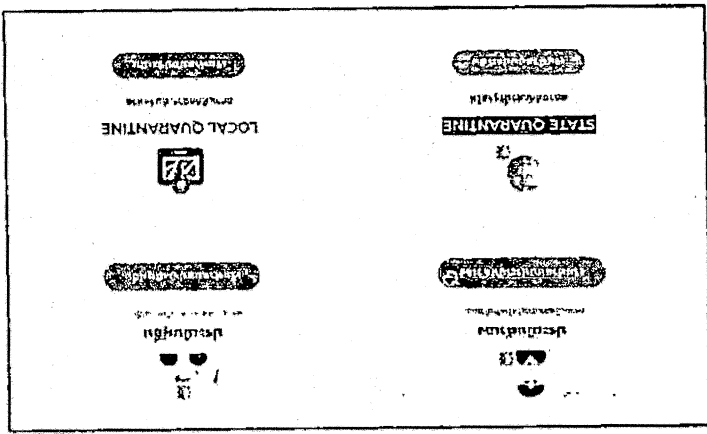
MENTAL HEALTH CHECK IN (ในโหมด เซลท์ เซลล์) เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น
และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตจากสถานการณ์โควิด-19 (COVID-19) พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยให้
บุคลากรสาธารณสุข / อสม. / จัดอาสาสมัครสุขภาพจิตประชาชน เพื่อค้นหาผู้เสี่ยงต่อปัญหา นำไปสู
การดูแลสุขภาพจิต ประชาชนและผู้ที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตสามารถประเมินตนเองและเข้ารับบริการ
ได้อย่างรวดเร็ว การประเมินประกอบไปด้วย "S, B, S, D + RQ" คือ S : Stress (เครียด) B : Burnout (ภาวะ
หมดไฟ) S : Suicide (เสี่ยงฆ่าตัวตาย) D : Depression (ซึมเศร้า) RQ : Resilience Quotient (พลังใจ) โดย
ทราบผลการประเมินทันที มีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว พร้อมมีช่องทางขอรับบริการจากผู้เชี่ยวชาญ
ทางออนไลน์ พัฒนาโดย กลุ่มศูนย์สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต มีขั้นตอนและวิธีการประเมิน/ใช้งาน ดังนี้

1.) การประเมิน ใช้งานโดยเชื่อมคอมพิวเตอร์ในโทรศัพท์มือถือ หรือ เครื่องคอมพิวเตอร์ พิมพ์ไปรษ
www.checkin.dmh.go.th หรือ สแกน QR Code



2.) กดข้อความ "เริ่มทำแบบประเมิน"

- การประเมินตนเอง
 - การประเมินในทีมผู้อื่น
 - การประเมินในกลุ่มสถานศึกษาที่รัฐจัดให้ (State Quarantine)
 - การประเมินในกลุ่มสถานศึกษาที่ระดับจังหวัด (Local Quarantine)
- 3.) เลือก ลักษณะประเภทของแบบประเมิน (ตามลักษณะประเภทของผู้ประเมิน) ประกอบไปด้วย



11.) เมื่อผู้ประเมิน ประเมินเสร็จเรียบร้อยแล้ว นำไปสู่หน้า “ผลการประเมินสุขภาพใจ” แจ้งผลการประเมินด้านต่าง ๆ ได้แก่ ผลประเมินภาวะเหนื่อยล้า หมดไฟ (Burnout) ผลประเมินความเครียด ST-5 ผลประเมินอาการโรคซึมเศร้า ผลประเมินแนวโน้มต่อการฆ่าตัวตาย ผลประเมินประเมินพลังใจ (RQ) โดยสามารถทราบผลการประเมินได้ทันที พร้อมคำแนะนำในการปฏิบัติตัว ทั้งนี้ในกรณีที่มีความเสี่ยงสุขภาพจิต มีระบบดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ได้แก่ การให้คำปรึกษาและติดตามเยี่ยม การดูแลช่วยเหลือรายการนี้ ตามที่ผู้ประเมินได้ให้ข้อมูลไว้ *

The screenshot shows a digital form for mental health assessment. It includes sections for 'บุคคล' (Person) and 'เขตปทุมกลาง' (Pathumthani District), followed by 'ประวัติส่วนตัว' (Personal History) and 'ประวัติการรับยา' (Medication History). There are input fields for dates and names, and a heart icon at the bottom.

12. ข้อมูลแนะนำช่องทางการติดต่อสอบถาม หรือ รับคำปรึกษา ช่องทางอื่น ๆ ด้วยตนเอง ตลอด 24 ชั่วโมง ได้แก่ สายด่วนสุขภาพจิต “1323” ข้อมูลสถานบริการสุขภาพจิต และ โลกนี้เพื่อกันkhuikun”

ช่องทางการติดต่อสอบถามหรือรับคำปรึกษา



สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

โลกนี้เพื่อกัน 1323



สถานบริการสุขภาพจิต

โลกนี้เพื่อกัน



LINE@ "คุณกั๊กkhuikun"

โลกนี้เพื่อกันเพื่อน

* หมายเหตุ การกรอกข้อมูลใน Mental Health Check In นี้ ข้อมูลของท่านจะเป็นประโยชน์ในการได้รับการดูแลด้านสุขภาพจิตหากพบว่าท่านมีความเสี่ยง ซึ่งจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับตามจรรยาบรรณของวิชาชีพและเก็บรักษาเป็นความลับตามพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) พ.ศ. 2562

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี

เลขที่ 212 ถ.แจ้งสนิท ต.ในเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี (ภายในโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์)

Website : www.mhc10.go.th Facebook : www.facebook.com/mhc10ub

หมายเลขโทรศัพท์สำนักงาน โทร. 045352500 ต่อ 61594 ผู้รับผิดชอบ : นายกฤษณ์ ลำพุกธา โทร. 0945494559