3 สรุปการดำเนินงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน : บทเรียนจากการดำเนินงานสุขภาพจิตในพื้นที่ (ปีงบประมาณ 2547)

ในปีงบประมาณ 2547 กรมสุขภาพจิต ได้จัดทำโครงการ พัฒนารูปแบบการดำเนินงานสุขภาพจิต ในศูนย์สุขภาพชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดรูปธรรมของการดำเนินสุขภาพจิตและเป็นการสร้างเครือข่ายผู้ปฏิบัติสุขภาพจิตในพื้นที่ได้กำหนดให้มีศูนย์สุขภาพชุมชนนำร่องใน 12 เขต รวมทั้งสิ้น 29 ศูนย์สุขภาพชุมชน ดังรายชื่อต่อไปนี้

เขต	ศูนย์สุขภาพชุมชน	จังหวัด
เขต 1	1. PCU บ้านใหม่ อ.เมือง	จ. พระนครศรีอยุธยา
	2. PCU บางสีเมือง อ. เมือง	จ. นนทบุรี
	3. PCU ชะไว อ. ไชโย	จ. อ่างทอง
เขต 2	4. PCU หัวเด่น ต. บางขุด อ.สรรคบุรี	จ. ชัยนาท
	5. PCU วัดสิงห์ อ.วัดสิงห์	จ. ชัยนาท
เขต 3	6. PCU ตะพง อ.เมือง	จ. ระยอง
	7. PCU ลากตะเคียน อ.กระบินทร์บุรี	จ. ปราจีนบุรี
เขต 4	8. PCU กาหลง อ.เมือง	จ. สมุทรสาคร
	9. PCU คลองวาฬ ต.คลองวาฬ อ. เมือง	จ. ประจวบคีรีขันธ์
	10. PCU คลองมะเดื่อ ต.คลองมะเดื่อ อ.กระทุ่มแบน	จ. สมุทรสาคร

เขต	ศูนย์สุขภาพชุมชน	จังหวัด
เขต 5	11. PCU โนนรัง ต.บ้านโพธิ์ อ.ยางสีสุราช	จ. มหาสารคาม
	12. ศูนย์แพทย์หัวทะเล ต.หัวทะเล อ.เมือง	จ. นครราชสีมา
เขต 6	13. PCU ใหม่ไชยา อ.โพนนาแก้ว	จ. สกลนคร
	14. PCU บ้านเลื่อม อ.เมือง	จ. อุดรธานี
เขต 7	15. PCU ปลาค้าว ต. ปลาค้าว อ. เมือง	จ. อำนาจเจริญ
	16. PCU หนองชน ต.หนองชน อ.นาทม	จ. นครพนม
เขต 8	17. PCU วัดไทรใต้ อ.เมือง	จ. นครสวรรค์
	18. PCU คลองพิไกร อ.พรานกระต่าย	จ. กำแพงเพชร
เขต 9	19. PCU น้ำชำ อ.เมือง	จ. แพร่
	20. PCU น้ำเลา อ.ร้องกวาง	จ. แพร่
เขต 10	21. PCU แม่อาย อ.แม่อาย	จ. เชียงใหม่
	22. PCU ฮ่องห้า อ.แม่ทะ	จ. ลำปาง
	23. PCU อุโมงค์ อ.เมือง	จ. ลำพูน
เขต 11	24. PCU หนองหลุมพอ อ.อ่าวลึก	จ. กระบี่
	25. PCU เฉลิมพระเกียรติ ต. ฉลอง อ.เมือง	จ. ภูเก็ต
	26. PCU ดอนคา อ.พรหมคีรี	จ. นครศรีธรรมราช
	27. PCU พรหมโลก อ.พรหมคีรี	จ. นครศรีธรรมราช
เขต 12	28. PCU โรงพยาบาลระโนด อ.ระโนด	จ. สงขลา
	29. PCU บ้านโฉลง ต.ปุโรง กิ่งอำเภอกรงปินัง	จ. ยะลา

ในการดำเนินงานสุขภาพจิตนั้น เปิดโอกาสให้พื้นที่วิเคราะห์สภาพปัญหาสุขภาพจิต และความจำเป็นในการดำเนินงานสุขภาพจิตของตนเองโดยเลือกนำร่องในกิจกรรมที่เป็นปัญหาเร่งด่วนของพื้นที่โดยกรมสุขภาพจิตได้สนับสนุนงบประมาณและสื่อ/เทคโนโลยีสุขภาพจิต พร้อมแบบฟอร์มการรายงานผลประจำเดือนและจัดให้มีการนิเทศทางวิชาการ และประเมินผลงาน ซึ่งได้ข้อสรุปการดำเนินงาน ดังนี้

▶ ศูนย์สุขภาพชุมชน/สถานีอนามัย ◀

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
เด็ก	1. คัดกรอง/ประเมิน • ออทิสติก/ลมชัก/ปัญญาอ่อน • อีคิว • พัฒนาการ 2. โรงเรียนพ่อแม่/ให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง ผู้เลี้ยง และครู 3. บูรณาการกับงาน well Baby clinic	1. ให้การปรึกษา ผู้ปกครองและพี่เลี้ยง 2. การช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาส 3. การส่งต่อเพื่อรักษา 4. จัดทำทะเบียนเด็กกลุ่มเสี่ยง	1. การเยี่ยมบ้านในกลุ่มเสี่ยง 2. จัดกิจกรรมกระตุ้นพัฒนาการ 3. การให้ชุมชน/องค์กรท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการดูแล
วัยรุ่น	1. เฝ้าระวังและประเมินเด็กกลุ่มเสี่ยง • ความเครียด • ซึมเศร้า/ฆ่าตัวตาย • ยาเสพติด 2. การจัดทำค่ายทักษะชีวิต 3. โครงการ To Be Number One Friend Corner ทุกพื้นที่ในชุมชนและโรงเรียน • ยาเสพติด • ให้การปรึกษาวัยรุ่น • จัดมุมเพื่อนใจวัยรุ่น 4. การให้ความรู้ • ผู้ปกครองในการเลี้ยงดูบุตร • สอนทักษะสำหรับวัยรุ่นเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร 5. ส่งเสริมการเล่นกีฬา ดนตรี ออกกำลังกาย 6. ส่งเสริมอาชีพ	1. ให้การปรึกษาทั้งวัยรุ่นและผู้ปกครอง • ยาเสพติด • เพศสัมพันธ์ /เอดส์ 2. การส่งต่อ/รับการรักษา	1. เยี่ยมบ้าน 2. จัดทำค่ายฟื้นฟูจิตใจในชุมชน 3. การเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตโดยชุมชน

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
ผู้ใหญ่	1. เฝ้าระวัง และประเมิน • ความเครียด • ซึมเศร้า/ฆ่าตัวตาย • สุขภาพจิตหญิงตั้งครรภ์ 2. ส่งเสริมสุขภาพใจในชุมชน 3. ให้ความรู้ • ความเครียด • การดูแลสุขภาพ • การออกกำลังกาย 4. ส่งเสริมอาชีพ	1. การให้การปรึกษา	1. เยี่ยมบ้าน 2. การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ • สมุนไพรไทย • นวดแผนไทย 3. ค่ายคุณธรรม
ผู้สูงอายุ	1. จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ 2. ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ • การออกกำลังกาย • 5 อ. (อาหาร, อนามัยสิ่งแวดล้อม, ออกกำลังกาย, อารมณ์, อโรคยา) • การดูแลสุขภาพจิต • สำหรับญาติและผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุ 3. คัดกรองกลุ่มเสี่ยง • ความเครียด • ซึมเศร้า	1. ประสานกับองค์กรต่างๆ เพื่อหาเบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุ 2. คลินิกให้การปรึกษา 3. ส่งต่อ	1. เยี่ยมบ้าน 2. ให้ชุมชนมีส่วนร่วม 3. ค่ายธรรมะ

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
เด็ก	1. คัดกรอง/ประเมิน • EQ • ออทิสติก • พัฒนาการ 2. ให้ความรู้ผู้ดูแล/ผู้ปกครอง 3. มีกิจกรรมส่งเสริมสังคมและเศรษฐกิจโดยชมรมสร้างสุขภาพในชุมชน 4. ส่งเสริมพัฒนาการโดยนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ เช่น • การเล่านิทาน • การส่งเสริมการเล่นต่างๆ	1. การให้การปรึกษาผู้ปกครอง/ผู้ดูแลเด็ก 2. การส่งต่อ	1. เยี่ยมบ้าน
วัยรุ่น	1. จัดตั้งชมรม To Be Number One ในชุมชน • มุมเพื่อนใจวัยรุ่น • ส่งเสริม กีฬา ดนตรี การออกกำลังกาย 2. ส่งเสริมอาชีพ OTOP ในชุมชน 3. ส่งเสริมจริยธรรม และศาสนา • ฝึกสมาธิ • บำเพ็ญประโยชน์ 4. การเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน • ยาเสพติด • ฆ่าตัวตาย • พฤติกรรมก้าวร้าว	1. การให้การปรึกษาโดยกลุ่มวัยรุ่น (Peer Group) 2. การส่งต่อ	1. จัดทำค่ายฟื้นฟูจิตใจในชุมชน 2. เยี่ยมบ้าน

ปัญหา	ส่งเสริม/ป้องกัน	บำบัด/ช่วยเหลือ	ฟื้นฟู
ผู้ใหญ่	1. คัดกรอง/ประเมิน • ความเครียด • ซึมเศร้า/ฆ่าตัวตาย 2. ให้ความรู้ • การคลายเครียด • สุขภาพจิตในครอบครัว 3. การส่งเสริมชมรมสร้างสุขภาพในชุมชน 4. จัดกิจกรรมสร้างความอบอุ่นในครอบครัว • โครงการรักมั่นใจ • กอดกันวันละนิดจิตแจ่มใส 5. การให้ความรู้ผ่านหอกระจายข่าว 6. ส่งเสริมอาชีพตามความรู้ความสามารถ	1. ให้การปรึกษา 2. ส่งต่อ 3. ให้ความรู้กับญาติในการดูแลช่วยเหลือ 4. การผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่น • นวดแผนไทย • สมุนไพร	1. เยี่ยมบ้าน 2. ค่ายคุณธรรม 3. ชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ที่มีปัญหา
ผู้สูงอายุ	1. ประเมินกลุ่มเสี่ยง • ความเครียด • ซึมเศร้า 2. ส่งเสริมและให้ความรู้ • การออกกำลังกาย • สุขภาพจิต • การดูแลผู้สูงอายุแก่ญาติ	1. ให้การปรึกษา 2. สนับสนุนให้เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ 3. ส่งต่อรับการรักษา 4. ให้ความรู้แก่ญาติ/ผู้ดูแล 5. การรักษาแบบแพทย์แผนไทย/แผนจีน 6. จัดกิจกรรมกลุ่ม	1. เยี่ยมบ้าน 2. จัดค่ายตามความสนใจ

แนวทาง/ขั้นตอนการดำเนินงานสุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพชุมชน/สถานีอนามัย	ชุมชน
I. ขั้นเตรียมการ 1. บุคลากร • ประชุมชี้แจงนโยบาย , ทิศทางการดำเนินงานสุขภาพจิต แก่เจ้าหน้าที่ทุกคน • การพัฒนาศักยภาพบุคลากรในงานสุขภาพจิต ในกลุ่มเด็ก • EQ • Autistic ในผู้ใหญ่ • ปัญหาสุขภาพจิตซึมเศร้า/ฆ่าตัวตาย • การให้การปรึกษา ฯลฯ • สร้างทีมงาน และเครือข่ายทั้งใน PCU/สอ. และแกนนำประชาชน 2. สื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยีสุขภาพจิต • แบบประเมิน/คัดกรองและแบบฟอร์มต่างๆ • ประสานหน่วยงานเพื่อขอรับการสนับสนุน • จัดเตรียมสื่อให้เหมาะสมตามกลุ่มเป้าหมาย	**I. ขั้นเตรียมการ** 1. จัดประชุมชี้แจงนโยบายและการดำเนินงานสุขภาพจิตแก่ผู้นำชุมชน/องค์กรปกครองท้องถิ่น 2. ประชาคมเพื่อค้นหาปัญหาและจัดลำดับความสำคัญของปัญหาโดยประชาชน 3. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการผู้รับผิดชอบ 4. สร้างเครือข่ายการดำเนินงานสุขภาพจิต ใน อบต.ผู้นำชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน/อสม./พระ/ตำรวจ/ครู ฯลฯ โดยการให้ความรู้ฝึกทักษะที่จำเป็น
II. ขั้นดำเนินการ 1. ประเมินสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่รับผิดชอบ • ปัญหาสุขภาพจิตสำคัญๆ • กลุ่มเสี่ยง 2. วางแผนการดำเนินงาน และกำหนดผู้รับผิดชอบชัดเจน ในการให้บริการดังนี้ • การคัดกรองกลุ่มเสี่ยง • การให้บริการตรวจ • การให้การปรึกษา • การบูรณาการกับระบบสุขภาพทุกกลุ่มเป้าหมาย • การเยี่ยมบ้าน	**II. ขั้นดำเนินการ** 1. ผู้นำชุมชน/องค์กรปกครองท้องถิ่น • นำเสนอแผนงาน/โครงการ • จัดประชุมเพื่อร่วมกันแก้ปัญหาตามความเร่งด่วน • ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานตามแผน 2. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน/แกนนำ • คัดกรอง • ให้บริการ • ส่งต่อ 3. ประชาชน • ให้ความร่วมมือ ในการเข้าร่วมประชาคม

ศูนย์สุขภาพชุมชน/สถานีอนามัย	ชุมชน
• การส่งต่อ (ไป - กลับ) • การประสานความช่วยเหลือจากเครือข่ายสุขภาพจิตทุกระดับ 3. ดำเนินการโดยผสมผสานงานสุขภาพจิตในระบบบริการสุขภาพ โดยมีระบบบันทึกชัดเจน	
III. ขั้นประเมินผล	**III. ขั้นประเมินผล**
1. ติดตามประเมินผล • รายงานประจำเดือน • สรุปผลการดำเนินงาน ทุก 3/6 เดือน • สรุปผลการดำเนินงานประจำปี 2. การปรับปรุงแก้ไข สรุปบทเรียนและเตรียมการสำหรับปีต่อไป	ติดตามประเมินผลการดำเนินงาน ปรับปรุง และแก้ไข

ความรู้ด้านสุขภาพจิตที่จำเป็นในการดำเนินงานสุขภาพจิต และรูปแบบการให้ความรู้บุคลากรศูนย์สุขภาพชุมชน/สถานีอนามัย และประชาชน

บุคลากร	ความรู้	รูปแบบ
บุคลากรศูนย์สุขภาพชุมชน/สถานีอนามัย	1. การคัดกรองสุขภาพจิตเบื้องต้น • พัฒนาการ • ออทิสติก • อีคิว • ความเครียด • โรคจิต • ซึมเศร้า 2. การให้การปรึกษา 3. ความรู้ด้านสุขภาพจิตและจิตเวชทุกช่วงวัยและการช่วยเหลือ • อาการ • รักษา • ดูแล 4. เทคนิคการทำงานในชุมชน 5. ทักษะชีวิต 6. การดูแลผู้ป่วยโรคจิต • โรคจิต • ซึมเศร้า/ฆ่าตัวตาย • การดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่บ้าน 7. การช่วยเหลือวิกฤติสุขภาพจิต 8. ความรู้เกี่ยวกับการเยี่ยมบ้าน	1. จัดอบรม/ชี้แจง 2. การจัดกิจกรรมกลุ่มให้ความรู้ 3. สื่อสุขภาพจิต • คู่มือ • ภาพพลิก แผ่นพับ โปสเตอร์ • VCD 4. การนิเทศ และติดตามการดำเนินงาน

บุคลากร	ความรู้	รูปแบบ
แกนนำ / ประชาชน	1. การให้การปรึกษาพื้นฐาน 2. ความรู้สุขภาพจิต จิตเวช และการช่วยเหลือเบื้องต้น 3. แหล่งให้การช่วยเหลือ 4. การคัดกรองกลุ่มเสี่ยงเบื้องต้น • ความเครียด • EQ • พัฒนาการเด็ก • โรคจิต 5. การดูแลผู้ป่วยเรื้อรังในชุมชน	1. สื่อสุขภาพจิต • คู่มือ • แบบคัดกรอง • CD VCD • แผ่นพับ ภาพพลิก โปสเตอร์ 2. การให้ความรู้/กิจกรรมกลุ่ม 3. การจัดอบรม

ปัจจัยการสนับสนุนการดำเนินงานสุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพชุมชน/สถานีอนามัย	ชุมชน
1. จัดให้มีทีมงานสาธารณสุขที่เพียงพอ	1. ผู้นำชุมชน และประชาชนให้ความสำคัญ และมีส่วนร่วมในการดำเนินงานสุขภาพจิต
2. บุคลากรสาธารณสุขได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง • สนับสนุนการศึกษาดูงาน • การฝึกอบรมเฉพาะทางในหลักสูตรระยะสั้น • ต้องการให้มีเวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานของศูนย์สุขภาพชุมชน	2. มีการประสานความร่วมมือของชุมชน เพื่อตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต โดยมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำ
3. มีการบริหารจัดการที่ดี ได้แก่เรื่อง 3.1 บุคลากร 3.2 งบประมาณ 3.3 ระบบบริหารจัดการ 3.4 กลวิธีการดำเนินงาน 3.5 ทรัพยากรที่เหมาะสม	3. มีเครือข่ายการดำเนินงานครอบคลุมในพื้นที่
4. เพิ่มพลังขับเคลื่อนในการทำงานเป็นระยะๆ	4. องค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น ให้การสนับสนุนการดำเนินงาน และงบประมาณ
5. มีการประสานความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชนทุกระดับ	5. ใช้ทรัพยากรในพื้นที่ เช่น หมอพื้นบ้าน หมอผี พระ หรือ แกนนำมาเป็นแนวร่วมในการดำเนินงาน
6. มีแผนปฏิบัติงานที่ชัดเจน	6. ส่งเสริมอาชีพให้กับผู้มีปัญหาสุขภาพจิต และจิตเวช
7. มีระบบพี่เลี้ยงหรือผู้นิเทศงานทางวิชาการ เช่น การเยี่ยมผู้ป่วยที่มีปัญหาซับซ้อนร่วมกับทีมจิตเวช	7. จัดให้มีรางวัลแก่ผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิต ได้แก่ ประกาศนียบัตรและเข็มเชิดชูเกียรติ
8. คู่มือเกี่ยวกับโรคทางสุขภาพจิตและจิตเวชที่สำคัญๆ พร้อมแนวทางการรักษา	8. ประชาชนได้รับสื่อสุขภาพจิตอย่างทั่วถึง

นวตกรรมสุขภาพจิต

1. การใช้ทรัพยากรท้องถิ่น (บุคคล) ในโครงการยุวชนร่วมใจห่วงใยในชุมชน
   - มุมเพื่อนใจวัยรุ่น
   - วิทยุชุมชน
   - วารสารชุมชน
   - ส่งเสริมผลิตภัณฑ์จากการดำเนินงานสุขภาพจิตในชุมชน
   - วัยรุ่นดูแลผู้สูงอายุ และคนพิการ
   - สภากาแฟ
   - พิทักษ์สิ่งแวดล้อมส่งเสริมสุขภาพจิต
2. เสริมดวงสร้างปัญญาพัฒนาอีคิว (จ.ภูเก็ต)
3. กล่องคุณธรรม (ส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับบุคลากร และประชาชน) จ. สงขลา
4. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้มารับบริการใน PCU จ. นครศรีธรรมราช
5. ชุมชนให้โอกาสผู้ป่วยโรคจิต
   - การช่วยเหลือเบื้องต้น
   - การให้ความรู้สุขภาพจิต/ผู้ดูแล
   - การส่งต่อผู้ป่วย
6. เครื่องมือสร้างความผูกพันในครอบครัวและชุมชน

บทเรียน/ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานสุขภาพจิต

บทเรียน

1. การสร้างเครือข่ายในการดำเนินงานสุขภาพจิตในชุมชน
   - บุคลากรใน PCU
   - แกนนำ/อสม.
   - หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
2. ชุมชนมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำ ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่
3. มีการพัฒนาระบบรายงานและแบบฟอร์มต่างๆ ชัดเจน และเป็นรูปธรรมมากขึ้น
4. มีระบบการนิเทศ/พี่เลี้ยงเกี่ยวกับงานสุขภาพจิตและจิตเวช ทั้งในด้านวิชาการและการให้ขวัญและกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติงาน

5. ต้องการการสนับสนุน

- งบประมาณ
- สื่อ/เทคโนโลยี สุขภาพจิตในทุกช่วงวัย

6. ให้ความรู้เกี่ยวกับชุมชนในการดูแลผู้ป่วย และยอมรับผู้ป่วย

7. ให้รางวัล/เกียรติบัตร และหน่วยงาน

8. มีการนำเสนอผลการดำเนินงานสุขภาพจิตโดยผู้ปฏิบัติงานทุกปี

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้บริหารมีนโยบายในการดำเนินงานสุขภาพจิตชัดเจน

2. งบประมาณสนับสนุนไม่ควรมีขั้นตอนซับซ้อน และล่าช้า (งบประมาณส่งตรงที่ PCU และ สอ.)โดยตรงและต่อเนื่อง

3. สื่อเทคโนโลยีไม่ตรง และไม่ทันสมัย ต่อความต้องการ

4. แบบฟอร์ม แบบรายงาน แบบประเมินต่างๆ น่าจะมีการเผยแพร่ทาง Website ของกรมสุขภาพจิต

5. จัดทำคู่มือเกี่ยวกับการใช้ยาทางจิตเวชแก่ PCU

4 เทคโนโลยีสุขภาพและแบบคัดกรอง/แบบประเมินสุขภาพจิต

เทคโนโลยีสุขภาพจิต

เทคโนโลยีสุขภาพจิตเป็นเทคโนโลยีที่จัดทำขึ้นในรูปสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเลคทรอนิกส์ สื่อต่างๆ เหล่านี้มีทั้งสื่อที่ใช้ในกระบวนการอบรม และสื่อที่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง อาจกล่าวได้ว่าเทคโนโลยีสุขภาพจิตเป็นผลลัพธ์ที่ได้จากการสกัดองค์ความรู้สุขภาพจิตที่สำคัญๆ เพื่อสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานสุขภาพจิตด้านต่างๆ เช่น การส่งเสริม การป้องกัน การบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ

เทคโนโลยี สุขภาพจิต แบ่งตามวิธีการใช้เป็น 3 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 เทคโนโลยีที่ถึงกลุ่มเป้าหมาย (Target group) โดยตรง เช่น บริการให้ความรู้สุขภาพจิตทางโทรศัพท์อัตโนมัติ หมายเลข 1667 เป็นความรู้ที่เผยแพร่สู่ประชาชนโดยตรง การประเมินความเครียดด้วยตนเอง การส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในสถานที่ทำงาน เป็นต้น

ประเภทที่ 2 เทคโนโลยีที่ถึงกลุ่มเป้าหมายโดยผ่านทางผู้ใช้เทคโนโลยี (Users) ซึ่งผู้ใช้เทคโนโลยีต้องผ่านกระบวนการฝึกอบรมเพื่อนำไปใช้ดำเนินการกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น บริการให้คำปรึกษา บริการในคลินิกคลายเครียด การพัฒนาตนเองตามแนวพุทธ

ประเภทที่ 3 เทคโนโลยีที่ถึงกลุ่มเป้าหมายโดยอาศัยกระบวนการฝึกอบรมวิทยากรกลาง (Training of Trainer) และวิทยากรกลางเป็นผู้ถ่ายทอดให้แก่ผู้ใช้เทคโนโลยี (Users) อีกต่อหนึ่งก่อนที่ผู้ใช้เทคโนโลยีจะนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายต่อไป เช่น การให้การปรึกษา การสอนทักษะชีวิต การทำจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน การสอบถามปากคำ และสืบพยานเด็ก การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตโดยพระสงฆ์ การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตครอบครัว การทำจิตสังคมบำบัดสำหรับผู้ติดยาบ้า

ถ้าจัดหมวดหมู่ของเทคโนโลยีแต่ละเรื่องตามองค์ประกอบ อาจแบ่งได้เป็น 4 ประเภท คือ

1. หลักสูตรการอบรม
2. คู่มือ/เอกสารการเรียนรู้ด้วยตนเอง
3. เครื่องมือ เช่น แบบคัดกรอง แบบประเมิน แบบทดสอบ ฯลฯ
4. สื่อ/อุปกรณ์ เช่น วิดีทัศน์ วีซีดี ภาพพลิก โปสเตอร์ เทปเสียง ฯลฯ

เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานสุขภาพจิต

1. เทคโนโลยีเพื่อการบริการ การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในสถานบริการ

เทคโนโลยีที่พัฒนาขึ้นสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในระดับต่างๆ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานมี 3 เรื่องใหญ่ๆ คือ

1.1 การดูแลด้านสังคมจิตใจและการให้การปรึกษา

การที่ผู้ป่วยจะได้รับการดูแลในลักษณะองค์รวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จำเป็นต้องมีการให้บริการทางด้านสังคมจิตใจควบคู่ไปพร้อมกันกับการดูแลทางกายด้วย ซึ่งบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดกับการให้การดูแลผู้ป่วยที่สำคัญ 4 กลุ่ม คือ แพทย์ พยาบาล ผู้ให้การปรึกษา และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ประกอบด้วยหลักๆ คือ

- คู่มือการให้การปรึกษาขั้นพื้นฐาน
- คู่มือการให้การปรึกษาเรื่องเอดส์
- คู่มือการให้การปรึกษาสำหรับประชาชน
- คู่มือการให้การปรึกษาสำหรับผู้บริหาร
- คู่มือการดำเนินการสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน
- การให้การปรึกษาในศูนย์สุขภาพชุมชน
- คู่มือการดูแลด้านจิตใจเด็กที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์
- คู่มือป้องกันการฆ่าตัวตายในชุมชน
- คู่มือการดำเนินงานป้องกัน และแก้ไขปัญหาฆ่าตัวตาย
- คู่มือความรู้สุขภาพจิตสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในศูนย์สุขภาพชุมชน
- แผ่นพับ สุขภาพจิตทุกช่วงวัย
  - สุขภาพจิตเด็ก
  - สุขภาพจิตวัยรุ่น
  - สุขภาพจิตวัยผู้ใหญ่

- ■ สุขภาพจิตวัยทอง
- ■ สุขภาพจิตผู้สูงอายุ

▶ แบบคัดกรอง และแบบประเมิน

- ■ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง
- ■ แบบคัดกรองโรคจิต
- ■ แบบคัดกรองปัญหาสังคมจิตใจ
- ■ แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า และฆ่าตัวตาย

▶ คู่มือและแผ่นพับคลายเครียด

▶ คู่มือการสื่อสารและช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ระยะสุดท้าย

▶ คู่มือการพัฒนามาตรฐานการดูแลทางสังคมจิตใจในระบบสาธารณสุข

1.2 การดูแลช่วยเหลือและป้องกันปัญหาสารเสพติด ได้แก่ เทคโนโลยีเกี่ยวกับการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสารเสพติด และจิตสังคมบำบัด

เทคโนโลยีเกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือและป้องกันปัญหายาเสพติดในสถานบริการสาธารณสุข เน้นการดูแลด้านจิตใจ สังคมของผู้ติดยาเสพติด และครอบครัว รวมทั้งแหล่งการสนับสนุนทางสังคม เป็นองค์ความรู้ที่มีเนื้อหาครอบคลุมที่สามารถนำไปใช้กับผู้เกี่ยวข้องและผู้เสพยาบ้าทุกกลุ่มทั้งกลุ่มที่เสพเป็นครั้งคราว เสพประจำ กลุ่มที่กลับไปเสพซ้ำและกลุ่มเสพติดเรื้อรัง ซึ่งเทคโนโลยีชุดนี้ได้ผ่านการทดลองและปรับปรุงให้เหมาะสมกับสังคมไทยประกอบด้วยเรื่องหลักๆ ดังนี้

▶ คู่มืออบรมหลักสูตรการปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด

▶ คู่มือการปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติดสำหรับผู้ปฏิบัติงาน

▶ คู่มือผู้ปฏิบัติงานการป้องกันและแก้ปัญหาสารเสพติด 4 รายการ

- ■ แนวคิดในการป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติด
- ■ การป้องกันการใช้ยาเสพติดในเด็กและวัยรุ่น
- ■ หลักการบำบัดผู้ติดสารเสพติด แนวทางจากผลการวิจัย
- ■ การอบรมแกนนำเยาวชนในการให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิตและสารเสพติด

▶ คู่มืออยู่อย่างไรให้ไกลสารเสพติด

▶ คู่มือการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต และป้องกันสารเสพติดในวัยรุ่นสำหรับบุคลากร

▶ คู่มือเรื่องยาบ้าสำหรับประชาชน

▶ คู่มือวัยรุ่นเส้นทางรอด.....ปลอดยาบ้า

▶ คู่มือ "พูดด้วยรัก ทักด้วยใจครอบครัวร่วมใจ ห่างไกลยาเสพติด"

▶ คู่มือมาตรฐานการดูแลผู้ป่วยยาเสพติด ที่มีปัญหาจิตเวชร่วม

2. เทคโนโลยีเพื่อการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในสถานศึกษา

เทคโนโลยีที่พัฒนาสำหรับบุคลากรในสถานศึกษาเพื่อดูแลช่วยเหลือนักเรียนและพัฒนาศักยภาพทางจิตใจ อารมณ์และสังคมของเด็ก ประกอบด้วยเรื่องหลักๆ ดังนี้ คือ

2.1 ความฉลาดทางอารมณ์ ได้แก่

- แบบประเมินและคู่มือกิจกรรม เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กอายุ 3 - 5 ปี และ 6 - 11 ปี ให้ผู้ปกครอง และครู/พี่เลี้ยงเป็นผู้ประเมิน
- แบบคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี
- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์อายุ สำหรับผู้ใหญ่ อายุ 12 - 60 ปี
- เทปและซีดีเพลงเรื่องความฉลาดทางอารมณ์เด็ก 3 - 5 ปี
- แผ่นพับเรื่อง "พ่อแม่ยุคใหม่ใส่ใจลูกรัก พัฒนาอีคิว"
- หนังสือภาพสำหรับพ่อแม่
- คู่มือความฉลาดทางอารมณ์
- คู่มือฝึกอบรมสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก อายุ 3 - 11 ปี
- หนังสือ EQ ความฉลาดทางอารมณ์
- ไอคิว และ อีคิว ช่องทางสู่ความสำเร็จ
- คู่มือความรู้เรื่องการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 11 ปี สำหรับนักวิชาการ
- ซีดีโปรแกรมคอมพิวเตอร์ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี และ 6 - 11 ปี สำหรับ พ่อแม่/ผู้ปกครอง และสำหรับครู/ผู้ดูแลเด็ก
- ก้าวทันเกมไฮเทค คู่มือสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกนิยมชมชอบเกมส์คอมพิวเตอร์

2.2 ระบบการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ซึ่งประกอบด้วยเทคโนโลยี 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 ระบบการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต ซึ่งประกอบด้วย คู่มือครู คู่มือวิทยากร และคู่มือผู้บริหาร

ชุดที่ 2 ระบบดูแลช่วยเหลือเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาและจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน ซึ่งประกอบด้วย หลักสูตรเพื่อพัฒนาศักยภาพครูแนะแนว และคู่มือกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียนสำหรับครู และนักเรียน

- คู่มือการบริหารงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
- คู่มือครูระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
- คู่มือวิทยากรระบบดูแลช่วยเหลือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา
- คู่มือการพัฒนาศักยภาพครูแนะแนว

- คู่มือครูที่ปรึกษากิจกรรมพัฒนาผู้เรียนด้านสุขภาพ
- คู่มือผู้บริหารสนับสนุนกิจกรรม พัฒนาผู้เรียนด้านสุขภาพ
- คู่มือครูช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต
- คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน สำหรับครู
- คู่มืออาสาสมัครแกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
- คู่มือการจัดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาอีคิว
- คู่มือวิทยากรฝึกอบรมอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
- เพื่อนช่วยเพื่อน
- สานสายใยหัวใจรัก
- สะท้อนภาพวัยใส สะท้อนใจวัยทีน
- สอนวัยรุ่น ไม่วุ่นอย่างที่คิด
- คู่มือความรู้สุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่น สำหรับผู้ปฏิบัติงานเครือข่ายสุขภาพจิต
- คู่มือนักเรียนการทำกิจกรรม กลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน
- คู่มือวิทยากรการอบรมเรื่อง ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ด้านสุขภาพจิต และป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา
- คู่มือครูการทำกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน
- วีซีดี จิตสังคมบำบัดในโรงเรียน

3. เทคโนโลยีเพื่อการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในสถานที่ทำงาน

ประกอบด้วยเรื่องหลัก 3 เรื่อง คือ

1. การส่งเสริมสุขภาพจิต ได้แก่ การเสริมสร้างความสุขในการทำงาน การประเมินความพึงพอใจในการทำงาน การพัฒนาสถานที่ทำงานให้น่าอยู่น่าทำงาน อีคิวกับความสำเร็จในการทำงาน

2. การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ การประเมินความเครียด และเทคนิคการคลายเครียด การให้การช่วยเหลือเบื้องต้น

3. การป้องกันปัญหายาบ้า ได้แก่ การปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อผู้ติดยาบ้า ความรู้และทักษะเบื้องต้นในการป้องกัน และช่วยเหลือผู้ติดยาบ้า

- คู่มือการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตผู้ใช้แรงงาน
- วิดีทัศน์ประกอบคู่มือการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตผู้ใช้แรงงาน
- มาตรฐานการบริการดูแลทางสังคมจิตใจในสถานประกอบการ
- คู่มือคลายเครียด
- สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน
- คู่มือการปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน

- เทปเสียง การปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน
- โปสเตอร์ การปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน
- วิดีทัศน์เรื่อง วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน
- วิดีทัศน์ชุดการเสริมสร้างความสุขในการทำงาน
- โปสเตอร์ชุดการเสริมสร้างความสุขในการทำงาน
- แผ่นพับการเสริมสร้างความสุขในการทำงาน
- สติกเกอร์การเสริมสร้างความสุขในการทำงาน
- หนังสือแบบสังเกตแบบประเมินสุขภาพจิตของบุคคลวัยทำงาน
- คู่มือหลักสูตรการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อสร้างรอยยิ้มในสถานประกอบกิจการ
- คู่มือหัวหน้างาน สำหรับการป้องกันปัญหายาบ้าในสถานประกอบกิจการ

4. เทคโนโลยีเพื่อการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในครอบครัวและชุมชน

- สุขภาพจิตครอบครัว
- สุขภาพจิตชุมชน
- สร้างเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมในชุมชน
- สร้างสุขในบ้าน
- คู่มือจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพใจในชุมชน
- คู่มือบริหารจัดการงานสร้างเสริมสุขภาพใจในชุมชน
- คู่มือพัฒนาความรู้และทักษะการสร้างเสริมสุขภาพใจสำหรับ อสม./อสส. ฯลฯ

แบบประเมินภาวะเสี่ยงโรคออทิซึมในเด็กอายุ 1 - 6 ปี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อเด็ก..... เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง HN.....

วันเดือนปีเกิด.....อายุ.....ปี.....เดือน.....

ที่อยู่.....โทรศัพท์.....

ผู้ตอบ ☐ 1 บิดา ☐ 2 มารดา ☐ 3 ญาติ/ผู้ปกครอง

การศึกษาผู้ตอบ ☐ 1 ประถม ☐ 2 มัธยมต้น ☐ มัธยมปลาย/ปวช.

☐ 4 ปริญญาตรี/สูงกว่า ☐ 5 อื่นๆ .....ไม่ได้เรียน

ผู้ตอบอ่านหนังสือออกหรือไม่ ☐ 1 อ่านไม่ออก ☐ 2 อ่านออก

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องสี่เหลี่ยมหลังข้อความแต่ละข้อ โดยเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมของเด็กมากที่สุด **กรุณาทำทุกข้อ**

	ใช่/ทำบ่อย	ไม่ใช่/ไม่ค่อยทำ
1. ยิ้มเวลาเห็นหน้าคุณ หรือยิ้มตอบเวลาเห็นคุณยิ้มให้	☐ 0	☐ 1
2. ชี้หรือแสดงท่าทางบอกความต้องการ	☐ 0	☐ 1
3. อวดของเล่นหรือสิ่งที่ชอบให้คุณดู	☐ 0	☐ 1
4. ชอบเล่นคนเดียวหรืออยู่คนเดียวตามลำพัง	☐ 1	☐ 1
5. หันหน้ามามองเมื่อคุณเรียกชื่อ	☐ 0	☐ 1
6. เวลาชี้ให้ดูสิ่งต่างๆ เด็กสนใจมองตาม	☐ 0	☐ 1
7. มองหน้า สบตาเวลาที่คุณพูดคุยหรือเล่นด้วย	☐ 0	☐ 1
8. ทำท่าทาง (เช่น สะบัดมือ เขย่งเท้า หมุนตัว ฯลฯ) ซ้ำๆ	☐ 1	☐ 0
9. เล่นสมมติ เช่น ทำท่าป้อนข้าวตุ๊กตา เล่นขายของ ทำท่าโทรศัพท์	☐ 0	☐ 1
10. พูดช้า หมายถึง มีข้อใดข้อหนึ่งต่อไปนี้	☐ 1	☐ 0
ก. ไม่พูดคำเดี่ยวที่มีความหมาย เช่น หม่ำ เมื่ออายุ 18 เดือน		
ข. ไม่พูดกลุ่มคำที่มีอย่างน้อย 2 คำต่อกัน เช่น กินข้าว ไปเที่ยว เมื่ออายุ 2 ปี		
	รวมคะแนน =	**คะแนน**

แนวทางการปฏิบัติโครงการคัดกรองเด็กที่มีความเสี่ยงต่อโรคออทิสติก

1. ใช้แบบคัดกรองกับเด็กอายุ 1 - 6 ปี ทุกรายที่มี Well baby คลินิก
2. หากเด็กมีคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 5 ให้พิจารณาร่วมกับลักษณะผิดปกติที่พบในเด็กออทิสติก ดังนี้
   - ขาดความสนใจกับบุคคลรอบข้าง
   - ไม่เล่นกับเพื่อน
   - รวมกลุ่มเฉพาะ เมื่อมีผู้กระตุ้นหรือช่วยเหลือ
   - ไม่สบตาผู้อื่น
   - ชอบเล่นหรือหมุนวัตถุ
   - ทำท่าทางแปลกๆ
   - หัวเราะโดยไม่สมเหตุ
   - จับมือผู้ใหญ่ทำแทนในสิ่งที่ต้องการ
   - ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงในชีวิต
   - ใช้ภาษาและวิธีสื่อสารที่คนอื่นไม่เข้าใจ
   - พูดเรื่องเดียวซ้ำๆ
   - พูดเลียนแบบเหมือนนกแก้วนกขุนทอง
   - ขาดจินตนาการและการสมมุติ
   - แต่บางคนสามารถทำงานประเภทได้ดีมากและรวดเร็ว โดยที่งานนั้นไม่ต้องอาศัยการปรับตัวเข้ากับสังคม

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมานี้ ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใดโปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน ตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

ระดับคะแนน 0 - 5

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ อาจมีความหมายว่า

- ท่านตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง หรือ
- ท่านอาจเข้าใจคำถามคลาดเคลื่อนไป
- ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจ มีความเฉื่อยชา
- ชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน 6 - 17

ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมรู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18 - 25

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ชีวิตประจำวันอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวแต่ในที่สุดท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้และความเครียดระดับนี้ไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต

ในกรณีนี้ ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการหากิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือทำงานอดิเรกต่างๆ หากท่านต้องการป้องกันไม่ให้ความเครียดมากขึ้นในอนาคต ท่านอาจฝึกความเครียดตามวิธีในหัวข้อต่อไป

อย่าลืมพูดคุยกับผู้ที่ไว้วางใจ พิจารณาและลงมือแก้ไขปัญหาตามลำดับความสำคัญอย่างรอบคอบและมีสติ

ระดับคะแนน 26 - 29

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือนร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤตการณ์ในชีวิตเป็นสัญญานเตือน ขั้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความลำบากลักษณะดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานจำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใด อย่างหนึ่ง

สิ่งแรกที่ต้องรีบจัดการคือ ท่านต้องมีวิธีคลายเครียดที่ดีและสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 1-2 ครั้งๆ ละ 10 นาที โดยนั่งในท่าทีสบาย หายใจลึกๆ ให้หน้าท้องขยาย หายใจออกช้าๆ นับ 1-10 ไปด้วย ท่านจะใช้วิธีนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ก็ได้

ท่านควรแก้ไขปัญหาให้ดีขึ้น โดยค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง หาวิธีแก้ไขปัญหาหลายๆ วิธี พร้อมทั้งพิจารณาผลดี ผลเสียของแต่ละวิธี เลือกวิธีที่เหมาะสมกับภาวะของตนเองมากที่สุด ทั้งนี้ต้องไม่สร้างปัญหาให้เพิ่มขึ้น หรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน วางแผนแก้ไขปัญหาเป็นลำดับขั้นตอนและลงมือแก้ปัญหา

หากท่านไม่สามารถจัดการคลี่คลาย หรือแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ควรปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตตามหน่วยงานต่างๆ

ระดับคะแนน 30 - 60

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก กำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรงเรื้อรัง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ความคิดฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย บางครั้งอาจมีพฤติกรรม ก้าวร้าวรุนแรง เช่น เอะอะโวยวาย ขว้างปาข้าวของ

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ ในระดับนี้ท่านต้องไปปรึกษาหรือใช้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ ซึ่งอาจจะช่วยให้ท่านมองเห็นปัญหาและแนวทางแก้ไขที่ชัดเจนและเหมาะสมต่อไป

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน รวมคะแนนไม่เกิน 60 คะแนน โดย จำนวนคำถาม 20 ข้อ ตอบว่า

ไม่เคยเลย =	0 คะแนน	เป็นบ่อยๆ =	2 คะแนน
เป็นครั้งคราว =	1 คะแนน	เป็นประจำ =	3 คะแนน

รวมคะแนน

0 - 5	คะแนนแสดงว่า ผู้ตอบไม่จริงใจ ไม่แน่ใจคำถาม
6 - 17	คะแนนแสดงว่า ปกติ/ไม่เครียด
18 - 25	คะแนนแสดงว่า เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
26 - 29	คะแนนแสดงว่า เครียดปานกลาง
30	คะแนนขึ้นไปแสดงว่า เครียดมาก

การรับบริการคลายเครียด

- ระดับความเครียด 18 - 25 สูงกว่าปกติเล็กน้อย ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองตามคำแนะนำ
- ระดับความเครียด 26 - 29 สูงกว่าปกติปานกลางและระดับความเครียดมากกว่า 30 ขึ้นไป ท่านสามารถใช้บริการ Hotline และคลินิกคลายเครียดได้จากสถานบริการทั่วประเทศ

ช่วง 2 สัปดาห์คุณรู้สึกหรือมีอาการต่อไปนี้บ้างหรือไม่ ซึ่งผิดไปจากปกติวิสัย

รายการประเมิน	มี	ไม่มี
ส่วน ก. (2 คะแนน)		
รู้สึกหดหู่ใจ ไม่มีความสุข เศร้าหมองเกือบทุกวัน หรือเบื่อหน่ายไม่อยากพบปะผู้คน	☐	☐
ส่วน ข. (ข้อละ 1 คะแนน)		
1. น้ำหนักลด	☐	☐
2. นอนไม่หลับเพราะคิดมาก กังวลใจ หรือตื่นบ่อย	☐	☐
3. วุ่นวายใจหรือรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร	☐	☐
4. รู้สึกอ่อนเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร	☐	☐
5. รู้สึกหมดหวังในชีวิต ตนเองไม่มีคุณค่า	☐	☐
6. รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ ตัดสินใจเรื่องต่างๆ ไม่ได้	☐	☐
7. มีความคิดเกี่ยวกับความตายหรือรู้สึกอยากตายบ่อยๆ	☐	☐

การแปลผล

- ถ้าผู้ใช้บริการตอบ **มี** ในส่วน **ก** และ **มี** ในส่วน **ข** ตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไปหมายถึง มีภาวะซึมเศร้ามาก ให้ส่งแพทย์ เพื่อรับการรักษา
- ถ้าผู้ใช้บริการตอบ **มี** ในส่วน **ก** และ **มี** ในส่วน **ข** จำนวน 1 - 2 ข้อหมายถึง มีภาวะซึมเศร้า ควรให้การปรึกษา

แบบประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

รายการประเมิน	มี	ไม่มี
1. คุณมีเรื่องกดดันหรือคับแค้นใจหรือไม่	☐	☐
2. คุณรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่ายสิ้นหวังหรือไม่	☐	☐
3. คุณรู้สึกเป็นทุกข์จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปหรือไม่	☐	☐
4. ขณะนี้คุณมีความคิดฆ่าตัวตายหรือหาวิธีฆ่าตัวตายหรือไม่	☐	☐

การแปลผล

- **ถ้าผู้รับบริการตอบ มี ใน ข้อ 1 หรือ 2**

  หมายถึง ผู้ป่วยอาจจะมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายหรือเป็นโรคซึมเศร้า ควรประเมินโรคซึมเศร้าตามแบบประเมิน

- **ถ้าผู้รับบริการตอบมีในข้อ 3 หรือ 4**

  หมายถึง มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง

แบบคัดกรองโรคจิต

ชื่อ.....สกุล.....

อายุ.....ปี เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง การศึกษา.....

สถานภาพสมรส.....อาชีพ.....

จงกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับอาการที่พบเห็น (ภายใน 1 เดือนจนถึงปัจจุบันมีอาการเหล่านี้หรือไม่ ถ้ามีอาการต้องมีอาการอย่างน้อย 6 เดือน และอาการที่เกิดขึ้นต้องมีอาการติดต่อกัน 1 เดือน)

อาการที่พบเห็น	จากสัมภาษณ์ญาติ	
	ไม่มี (0)	มี (1)
1. พูดเพ้อเจ้อ	☐	☐
2. แต่งกายที่มีลักษณะแปลกไม่เหมาะสม	☐	☐
3. ก้าวร้าว วุ่นวาย ทำร้ายผู้อื่น	☐	☐
4. แยกตัวเองออกจากสังคม ไม่สุงสิงกับใคร	☐	☐
5. หวาดระแวงโดยไม่มีเหตุผล	☐	☐
6. คิดว่าตนเองมีความสามารถพิเศษกว่าคนธรรมดา	☐	☐
7. หูแว่วหรือเห็นภาพหลอน	☐	☐
8. มีพฤติกรรมอื่นๆ ที่ผิดปกติจากคนทั่วไป	☐	☐

คะแนนรวมคะแนนรวมทั้งหมด	

โรคจิต หรือตามความเข้าใจของชาวบ้านว่า ผีบ้า บ้า ภายใน 1 เดือน จนถึงปัจจุบันนี้ มีอาการเหล่านี้หรือไม่ (มีอาการอย่างน้อย 6 เดือน และอาการที่เกิดขึ้นต้องมีอาการติดต่อกัน 1 เดือน)

แบบสัมภาษณ์ญาติหรือบุคคลใกล้ชิด

1. **พูดเพ้อเจ้อ** หมายถึง ลักษณะการพูดที่ผิดปกติข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้
   1. พูดคนเดียวไปเรื่อยๆ
   2. เปลี่ยนเรื่องพูดไปเรื่อยๆ เนื้อหาไม่สัมพันธ์กัน
   3. พูดมากหรือพูดเร็วกว่าปกติ

2. **แต่งตัวที่มีลักษณะแปลกไม่เหมาะสม** ได้แก่ ความผิดปกติของการแต่งกายข้อใดข้อหนึ่งดังต่อไปนี้
   1. สวมเสื้อผ้าที่สกปรกโดยไม่ยอมเปลี่ยนหรือเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่วันละหลายๆ ครั้ง
   2. ไม่สนใจความสะอาดของร่างกาย เช่น ไม่อาบน้ำ หนวดเครา หรือ ผมเผ้ารุงรังสกปรก มีคราบไคลตามตัว หรืออาบน้ำบ่อยๆ
   3. แก้ผ้าในที่สาธารณะ
   4. ใส่เสื้อผ้าสีฉูดฉาด และแต่งตัวด้วยเครื่องประดับมากไปกว่าเดิมจนผิดกาละเทศะ เช่น แต่งชุดลิเกซึ่งไม่ใช่งานเทศกาลต่างๆ

3. **ก้าวร้าว วุ่นวาย ทำร้ายผู้อื่น** ได้แก่ เอะอะอาละวาด ทำลายข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น โดยไม่มีเหตุผล

4. **แยกตัวเองออกจากสังคม** ไม่สุงสิงกับใคร หมายถึง พฤติกรรมข้อใดข้อหนึ่ง ดังต่อไปนี้
   1. เก็บตัวอยู่แต่ในห้อง
   2. แยกตัวเองอยู่คนเดียว ไม่สุงสิงกับใคร

5. **หวาดระแวงโดยไม่มีเหตุผล** มีพฤติกรรมข้อใดข้อหนึ่ง ดังต่อไปนี้
   1. หวาดระแวงกลัวคนจะมาปองร้ายหรือทำร้าย
   2. คิดว่าตนเองถูกกลั่นแกล้งหรือถูกจับผิด
   3. ระแวงว่ามีคนคอยติดตาม
   4. มีความคิดมีอำนาจบางอย่างมาบังคับ
   5. คิดว่าคนรอบข้างมักนินทาหรือพูดถึงตนเอง
   6. มีความเชื่อหรือมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลและไม่สอดคล้องกับวัฒนธรรม
   7. สะสมอาวุธไว้ป้องกันตัวจากความระแวง

6. คิดว่าตนเองมีความสามารถพิเศษกว่าคนธรรมดา ได้แก่ ผู้ที่

1. เป็นผู้วิเศษ มีอิทธิฤทธิ์
2. คิดว่าตนเองร่ำรวย แจกจ่ายเงิน โดยไม่มีเหตุผลอันสมควร
3. คิดว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญหรือมีความสัมพันธ์กับผู้สูงศักดิ์

7. หูแว่วหรือเห็นภาพหลอน

1. ได้ยินเสียงโดยไม่เห็นตัวคนพูด หรือได้ยินเสียงเพียงคนเดียว
2. เห็นภาพที่คนอื่นไม่ทันเห็น
3. พูดคนเดียวเหมือนกับโต้ตอบใคร
4. ทำตามเสียงแว่วที่สั่ง

8. มีพฤติกรรมอื่นที่ผิดปกติจากคนทั่วไป

1. หัวเราะหรือร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล
2. อารมณ์เปลี่ยนไปมา
3. กราบไหว้บ่อยโดยไม่มีเหตุผล
4. เก็บสะสมสิ่งของที่ไม่มีประโยชน์ เช่น เศษขยะ เศษกระป๋อง เศษขวด ฯลฯ

แบบสัมภาษณ์ผู้ป่วย

1. มีอาการหวาดระแวง มีพฤติกรรมข้อใดข้อหนึ่ง ดังต่อไปนี้

1. หวาดระแวงกลัวคนจะมาปองร้ายหรือทำร้าย
2. คิดว่าตนเองถูกกลั่นแกล้งหรือถูกจับผิด
3. ระแวงว่ามีคนคอยติดตาม
4. มีความคิดว่ามีอำนาจบางอย่างมาบังคับหรือควบคุม
5. คิดว่าคนรอบข้างมักนินทาหรือพูดถึงตนเอง
6. มีความเชื่อหรือมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลและไม่สอดคล้องกับวัฒนธรรม
7. สะสมอาวุธไว้ป้องกันตัวจากความระแวง

2. คิดว่าตนเองมีความสามารถพิเศษกว่าคนธรรมดา ได้แก่ ผู้ที่

1. เป็นผู้วิเศษ มีอิทธิฤทธิ์
2. คิดว่าตนเองร่ำรวย คิดอยากแจกจ่ายเงินทองโดยญาติไม่เห็นด้วย
3. คิดว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญหรือมีความสัมพันธ์กับผู้สูงศักดิ์

3. หูแว่วหรือเห็นภาพหลอน

1. ได้ยินเสียงโดยไม่เห็นตัวคนพูด หรือได้ยินเสียงเพียงคนเดียว
2. เห็นภาพที่คนอื่นไม่ทันเห็น
3. พูดเพื่อโต้ตอบกับเสียงที่ได้ยิน
4. ทำตามเสียงแว่วสั่ง

การแปลผลและการให้คะแนนแบบคัดกรองโรคจิต

การให้คะแนน แบบคัดกรองโรคจิตทั้งหมด 11 ข้อ โดยสัมภาษณ์ญาติผู้ป่วย 8 ข้อ และสัมภาษณ์ผู้ป่วยหรือบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง 3 ข้อ ให้คะแนน ดังนี้

ตอบ	ไม่มี	ให้	0	คะแนน
ตอบ	มี	ให้	1	คะแนน

การแปลผล เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด คือแบบคัดกรองโรคจิต มีจุดตัดที่เหมาะสมที่ 1 คะแนน โดยให้ 1 คะแนน ขึ้นไปให้สงสัยว่าเป็นโรคจิต ควรแนะนำให้ไปรับบริการ ณ โรงพยาบาลใกล้บ้านเพื่อเป็นการรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรก

แบบคัดกรองความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 - 5 ปี

ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของเด็กในช่วงเดือนที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย ✗ ในช่องที่คิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด

	องค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์	ใช่	ไม่ใช่
ดี	1. บอกความรู้สึกของตนเองได้เมื่อถูกถาม เช่น รู้สึกดีใจ เสียใจ โกรธ ไม่ชอบ ไม่พอใจ	☐	☐
	2. เต็มใจแบ่งปันสิ่งของให้คนอื่นๆ เช่น ขนม ของเล่น	☐	☐
	3. บอกขอโทษหรือเข้ามาประจบเมื่อทำผิด	☐	☐
เก่ง	4. มักอยากรู้อยากเห็นกับของเล่นหรือสิ่งแปลกใหม่	☐	☐
	5. ยอมรับคำอธิบายเมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการ	☐	☐
	6. กล้าพูด กล้าคุย ทักทายตอบกลับผู้อื่น	☐	☐
สุข	7. ช่วยเหลือตนเองมากขึ้นเมื่อได้รับคำชม	☐	☐
	8. รู้จักเผื่อแผ่ความรักให้ผู้อื่น เช่น กอด ปลอบน้องหรือเด็กที่เล็กกว่า	☐	☐
	9. แสดงอารมณ์สนุกร่วมไปกับสิ่งที่เห็น เช่น ร้องเพลง กระโดด โลดเต้น หัวเราะเฮฮา	☐	☐

▶ ถ้าตอบว่า **"ใช่"** ตั้งแต่ 2 ข้อขึ้นไป

ในแต่ละองค์ประกอบหลัก (ดี เก่ง สุข) ควรส่งเสริมและรักษาความฉลาดทางอารมณ์ให้คงไว้

▶ ถ้าตอบว่า **"ใช่"** น้อยกว่า 2 ข้อขึ้นไป

ในแต่ละองค์ประกอบหลัก (ดี เก่ง สุข) ควรได้รับการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับสมบูรณ์เพิ่มเติมเพื่อวางแผนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้านให้เหมาะสมกับวัย

หมายเหตุ ไม่ควรนำผลคัดกรองไปเปรียบเทียบกับเด็กอื่นกล่าวตำหนิหรือใช้เป็นข้อตัดสินใจในการคัดเลือกเด็กในโอกาสต่างๆ

ดัชนีความสุขคนไทย
Thai Happiness Indicators (THI - 15)

ความสุข

คำจำกัดความ ความสุขในที่นี้คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีโดยครอบคลุมถึงความดีภายในจิตใจภายใต้สังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

คำชี้แจง

กรุณากาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา โดยให้ท่านสำรวจตนเองและประเมินเหตุการณ์ อาการความคิดเห็นความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1.	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข				
2.	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3.	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
4.	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5.	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
6.	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
7.	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
8.	ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
9.	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ด้วยตัวท่านเอง				
10.	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11.	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
12.	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน์				
13.	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
14.	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
15.	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				

การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติของดัชนีความสุขคนไทย (15 ข้อ)

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ	1	2	4	5	6	7	9	10	11	13	14	15

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ	3	8	12

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

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

เมื่อท่านรวมคะแนนทุกข้อแล้วสามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

- **คะแนน 33 - 45 คะแนน**
  หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (good)
- **คะแนน 27 - 32 คะแนน**
  หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (fair)
- **26 คะแนน หรือน้อยกว่า**
  หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (poor)

ในกรณีท่านมีคะแนนอยู่ในกลุ่มที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ท่านอาจช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น โดยขอรับบริการจากสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านของท่านได้

แบบประเมินปัญหาด้านสังคมจิตใจ

1. คุณมีปัญหาหนักใจกลุ้มใจหรือไม่อย่างไร

☐ ไม่มี

☐ มี

- ○ ไม่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต
- ○ มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตแต่สามารถแก้ไขเองได้
- ○ มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตมากและต้องการความช่วยเหลือ
- ○ มีผลกระทบรุนแรงไม่สามารถทนต่อไปได้

2. ให้ระบุปัญหาที่มีผลกระทบต่อตัวท่านมากที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

2.1 ปัญหาเกี่ยวกับการทำงาน

2.2 ปัญหาเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน

2.3 ปัญหาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2.4 ปัญหาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม

2.5 ปัญหาเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย

2.6 ปัญหาเกี่ยวกับเศรษฐกิจและฐานะ

2.7 ปัญหาสัมพันธภาพกับครอบครัว

2.8 ปัญหาของสมาชิกในครอบครัว

2.9 อื่นๆ

3. ท่านต้องการใช้บริการปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวหรือไม่

☐ ต้องการ ☐ ไม่ต้องการ

4. ความช่วยเหลืออื่นๆ ที่ท่านต้องการ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก

แบบสำรวจข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพจิต

ข้อมูลทั่วไป

1. บุคลากร

   1.1 จำนวนบุคลากรสาธารณสุขในศูนย์สุขภาพชุมชน..... คน

   1.2 จำนวนผู้ดำเนินงานสุขภาพจิต ..... คน

   1.3 บุคลากรสาธารณสุข ผ่านการฝึกอบรมด้านสุขภาพจิต

   1.3.1 หลักสูตรการให้การปรึกษา..... คน

   1.3.2 หลักสูตรความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต (ระบุ) ..... คน

2. ปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญในพื้นที่เรียงลำดับ 1 - 3 (ระบุ)

   2.1 .....

   2.2 .....

   2.3 .....

การให้บริการสุขภาพจิต

3. ที่ผ่านมาหน่วยงานของท่านให้บริการสุขภาพจิตหรือไม่ (1ปีที่ผ่านมา)

   ☐ ให้ ☐ ให้บ้าง ☐ ไม่ได้ให้

   ถ้าให้ส่วนใหญ่ให้ในรูปแบบใด และกลุ่มเป้าหมายใด

ลำดับ	กิจกรรม/รูปแบบกิจกรรมสุขภาพจิต	กลุ่มเป้าหมาย	เรื่อง
1.	การส่งเสริม/ป้องกันปัญหาสุขภาพจิต	.....	.....
	• ให้ความรู้	.....	.....
	• การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์	.....	.....
	• อื่นๆ (ระบุ).....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....

ลำดับ	กิจกรรม/รูปแบบกิจกรรมสุขภาพจิต	กลุ่มเป้าหมาย	เรื่อง
2.	การบำบัด/การรักษา/การช่วยเหลือ	.....	☐ EQ
	• การคัดกรอง/การประเมิน	.....	☐ ออทิสติก
		.....	☐ โรคจิต
		.....	☐ โรคซึมเศร้า
		.....	ความเสี่ยงต่อการ
		.....	ฆ่าตัวตาย
		.....	☐ ความเครียด
		.....	☐ อื่นๆ
		.....	.....
		.....	.....
		.....	.....
	• การให้การปรึกษา	.....	☐ ปัญหาสุขภาพ
		.....	☐ ปัญหาครอบครัว
		.....	☐ โรคเอดส์
		.....	☐ ปัญหาวัยรุ่น
		.....	☐ ยาเสพติด
		.....	☐ อื่นๆ ระบุ
		.....	.....
		.....	.....
		.....	.....
3.	การฟื้นฟูทางจิตใจ	.....	
	• บริการเยี่ยมบ้าน	.....	☐ ปัญหาสุขภาพ
		.....	☐ โรคเรื้อรัง
		.....	☐ โรคจิต ★
		.....	☐ อื่นๆ ระบุ
		.....	.....
		.....	.....
		.....	.....

4. เทคโนโลยีสุขภาพจิตที่หน่วยงานของท่านนำมาใช้ในงานสุขภาพจิตอะไรบ้าง ระบุ

4.1 .....

4.2 .....

4.3 .....

5. เครือข่ายที่สนับสนุนการดำเนินงานสุขภาพจิตในหน่วยงานของท่านมีหรือไม่

☐ มี ถ้ามีให้ระบุ ☐ ไม่มี

☐ ระดับเขต (ระบุ)

☐ ระดับจังหวัด

☐ ระดับ รพศ./รพท.

☐ ระดับ รพช.

☐ ระดับ ตำบล

☐ ระหว่างศูนย์สุขภาพชุมชน

6. ความต้องการการสนับสนุนเรื่องใดบ้าง (ระบุ)

6.1 .....

6.2 .....

6.3 .....

6.4 .....

6.5 .....

7. ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงานสุขภาพจิต

.....

.....

.....

.....

.....

ระเบียนข้อมูลสุขภาพจิตประจำครอบครัว

1. ปัญหาสุขภาพจิตในครอบครัว
   - ☐ ไม่มี
   - ☐ มี ระบุ
     - ☐ โรคจิต
     - ☐ ลมชัก
     - ☐ ภาวะปัญญาอ่อน
     - ☐ นอนไม่หลับ/โรคเครียด/วิตกกังวล
     - ☐ ซึมเศร้า
     - ☐ ฆ่าตัวตาย
     - ☐ ยาเสพติด ระบุ.....
     - ☐ อื่นๆ .....

2. ปัญหาครอบครัว
   - ☐ มี ระบุปัญหา
     - ☐ ความสัมพันธ์ระหว่าง.....
     - ☐ ความแตกแยก/หย่าร้าง
     - ☐ ความรุนแรงในครอบครัว
     - ☐ อื่นๆ .....
   - ☐ ไม่มี

3. กรณีที่มีปัญหาการฆ่าตัวตายในครอบครัว

   3.1 ประวัติการฆ่าตัวตายในครอบครัว
   - ☐ เคยมีประวัติการฆ่าตัวตาย ในครอบครัวมาก่อน
   - ☐ ไม่เคยมีประวัติการฆ่าตัวตาย ในครอบครัวมาก่อน

   3.2 การฆ่าตัวตาย
   - ☐ สำเร็จ ระบุสาเหตุ.....
   - ☐ ไม่สำเร็จ ระบุสาเหตุ.....

   3.3 การดูแลรักษา / การบริการทางการแพทย์
   - ☐ ได้ ระบุ
     - ☐ บริการทางการแพทย์
     - ☐ การให้การปรึกษา (Csg.)
   - ☐ ไม่ได้

4. กรณีที่มีผู้ป่วยโรคจิตในครอบครัว

   4.1 ผู้ป่วยได้รับการรักษาหรือไม่
   - ☐ ได้ ระบุ
     - ☐ ต่อเนื่อง
     - ☐ ไม่ต่อเนื่อง
   - ☐ ไม่ได้

   4.2 มีการล่ามหรือขังผู้ป่วยหรือไม่
   - ☐ มี ระบุสาเหตุ
     - ☐ กลัวไปทำร้ายผู้อื่น
     - ☐ กลัวถูกผู้อื่นทำร้าย
     - ☐ กลัวหาย
     - ☐ อื่นๆ .....
   - ☐ ไม่มี

   4.3 การเยี่ยมบ้าน
   - ☐ ได้รับการเยี่ยมบ้าน ระบุระยะเวลา.....ครั้งปี
   - ☐ ไม่ได้รับการเยี่ยมบ้าน

   4.4 การให้การปรึกษา
   - ☐ ได้รับ
   - ☐ ไม่ได้รับ

5. ในกรณีที่มีผู้ป่วยเรื้อรังในครอบครัว เช่น โรคเบาหวาน ความดันโรคไต โรคเรื้อรังโรคเอดส์
   - ☐ ได้รับการรักษา ระบุ
     - ☐ ต่อเนื่อง
     - ☐ ไม่ต่อเนื่อง
   - ☐ ไม่ได้รับการรักษา

   5.1 การเยี่ยมบ้าน
   - ☐ ได้รับการเยี่ยมบ้าน ระบุระยะเวลา.....ครั้ง/ปี
   - ☐ ไม่ได้รับการเยี่ยมบ้าน

   5.2 การให้การปรึกษา (Csg.)
   - ☐ ได้รับ
   - ☐ ไม่ได้รับ

แบบรายงานผลการดำเนินงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน.....

ประจำเดือน.....2547

ลำดับที่	กลุ่มเป้าหมาย	ลำดับปัญหา/เรื่อง	งานบริการสุขภาพจิต			การส่งต่อ/รับผู้ป่วย
			การส่งเสริม/ป้องกัน	การบำบัด/ช่วยเหลือ	การฟื้นฟู/เยี่ยมบ้าน	
1.	หญิงตั้งครรภ์และหลังคลอด	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	☐ เยี่ยมบ้าน ☐ ไม่ได้เยี่ยม ☐ อื่นๆ ระบุ.....	☐ ส่งต่อผู้ป่วย ..... ราย ☐ รับผู้ป่วย ..... ราย ☐ ไม่มี
2.	เด็กอายุ 0 - 5 ปี	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	☐ เยี่ยมบ้าน ☐ ไม่ได้เยี่ยม ☐ อื่นๆ ระบุ.....	☐ ส่งต่อผู้ป่วย ..... ราย ☐ รับผู้ป่วย ..... ราย ☐ ไม่มี
3.	เด็กอายุ 6 - 12 ปี	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	☐ เยี่ยมบ้าน ☐ ไม่ได้เยี่ยม ☐ อื่นๆ ระบุ.....	☐ ส่งต่อผู้ป่วย ..... ราย ☐ รับผู้ป่วย ..... ราย ☐ ไม่มี
4.	เด็กอายุ 13 - 19 ปี	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	☐ เยี่ยมบ้าน ☐ ไม่ได้เยี่ยม ☐ อื่นๆ ระบุ.....	☐ ส่งต่อผู้ป่วย ..... ราย ☐ รับผู้ป่วย ..... ราย ☐ ไม่มี
5.	วัยผู้ใหญ่ 20 - 44 ปี	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	☐ เยี่ยมบ้าน ☐ ไม่ได้เยี่ยม ☐ อื่นๆ ระบุ.....	☐ ส่งต่อผู้ป่วย ..... ราย ☐ รับผู้ป่วย ..... ราย ☐ ไม่มี
6.	วัยทอง 45 - 59 ปี	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	☐ เยี่ยมบ้าน ☐ ไม่ได้เยี่ยม ☐ อื่นๆ ระบุ.....	☐ ส่งต่อผู้ป่วย ..... ราย ☐ รับผู้ป่วย ..... ราย ☐ ไม่มี
7.	วัยสูงอายุ	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	1..... 2..... 3.....	☐ เยี่ยมบ้าน ☐ ไม่ได้เยี่ยม ☐ อื่นๆ ระบุ.....	☐ ส่งต่อผู้ป่วย ..... ราย ☐ รับผู้ป่วย ..... ราย ☐ ไม่มี

หมายเหตุ : รายงานผลการดำเนินงานเริ่มต้นตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ - กรกฎาคม 2547 (6 เดือน)

รายนามวิทยากร/ผู้เข้าประชุม/คณะทำงาน

การประชุมปฏิบัติการเรื่อง การดำเนินงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพจิตชุมชน (2546)

รายนามวิทยากร

1. ผ.ศ.ดร.นพ.ประกอบ	ผู้วิบูลย์สุข	ผู้ช่วยศาสตราจารย์	คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
2. นพ.บุญชัย	นวมงคลวัฒนา	ผอ.รพ.พระศรีมหาโพธิ์	รพ.พระศรีมหาโพธิ์
3. นพ.ประเวช	ตันติพิวัฒนสกุล	ผอ.สำนักพัฒนาสุขภาพจิต	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
4. นางสีคิ้ว	ดิษริยะกุล	ผอ.ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9
5. นพ.นรชาติ	รัตนชาตะ	นายแพทย์ 8	รพ.จิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์
6. นางสุกัญญา	วชิรเพชรปราณี	พยาบาลวิชาชีพ 7	ร.พ.มหาราชนครราชสีมา
7. นางเสาวลักษณ์	สุวรรณไมตรี	หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาบริการสุขภาพจิต	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
8. นางอรวรรณ	ดวงจันทร์	นักสังคมสงเคราะห์ 8	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รายนามผู้เข้าร่วมประชุมปฏิบัติการ

1. น.ส.วารินทร์	คงคั่น	จพง.สาธารณสุขชุมชน 6	สสจ.นนทบุรี
2. นางนงเยาว์	ยาหิรัญ	พยาบาลวิชาชีพ 5	สสจ.นนทบุรี
3. น.ส.ณัฐพร	ช้างทอง	จพง.สาธารณสุขชุมชน 4	สสจ.นนทบุรี
4. นางอัมพร	บุญมาส	จพง.สาธารณสุขชุมชน 5	สสจ.พระนครศรีอยุธยา
5. นางเลิศลักษณ์	วงษ์พน	จพง.สาธารณสุขชุมชน 5	สสจ.พระนครศรีอยุธยา
6. นางอวยพร	จินาวงศ์	พยาบาลวิชาชีพ 7	สสจ.เชียงใหม่
7. นางนันทวัน	โสพันธ์	พยาบาลวิชาชีพ 7	สสจ.เชียงใหม่
8. นางปิยพร	ผดุงวงศ์	นักวิชาการสาธารณสุข 7	สสจ.พะเยา
9. น.ส.อุไรวรรณ	บุตรศรี	พยาบาลวิชาชีพ 7	สสจ.พะเยา
10. นางเพ็ญศรี	ปัญจพันธ์	พยาบาลวิชาชีพ 5	สสจ.พะเยา
11. นางอัมพร	เอ่งฉ้วน	พยาบาลวิชาชีพ 8	สสจ.กระบี่
12. นางอัญชลี	ลิ้มวิริยะกุล	พยาบาลเทคนิค 6	สสจ.กระบี่
13. น.ส.ประพิศ	ศักดิ์แก้ว	พยาบาลเทคนิค 3	สสจ.กระบี่
14. นางอุไร	วิชัยรัตน์	พยาบาลวิชาชีพ 7	ศูนย์สุขภาพชุมชน อ.พร้าว จ.เชียงใหม่
15. นางพนมพร	มูลยศ	จพง.สาธารณสุขชุมชน 5	ศูนย์สุขภาพชุมชน อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่
16. นางจรินทร์ทิพย์	บุญชด	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา
17. นางยุวดี	ทันบุตร	พยาบาลวิชาชีพ 6	รพ.สมเด็จพระบรมราชินีนาถ จ.สงขลา
18. นางนงเยาว์	วิสุทธิ	พยาบาลวิชาชีพ 6	สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา
19. นางเพ็ญทิพย์	เบญจมาศ	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.ศรีธัญญา
20. น.ส.จิราภรณ์	ดีประเสริฐ	พยาบาลวิชาชีพ 6	รพ.ศรีธัญญา
21. นางธีราพร	มณีนาถ	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.จิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
22. นางขนิษฐา	สนเท่ห์	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.จิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

23. น.ส.วิภูษิตา	มั่นเกษตรกิจ	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.จิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์
24. นางมงคลชัย	บุตรคาบุตร	พยาบาลวิชาชีพ 3	รพ.จิตเวชเลยราชนครินทร์
25. น.ส.นรินทร	ใจทน	พยาบาลวิชาชีพ 3	รพ.จิตเวชเลยราชนครินทร์
26. น.ส.หยกฟ้า	บุญชิต	พยาบาลวิชาชีพ 6	รพ.จิตเวชนครพนมราชนครินทร์
27. น.ส.มณีวรรณ	ศุภวรรณวิบูล	พยาบาลวิชาชีพ 6	รพ.จิตเวชนครพนมราชนครินทร์
28. น.ส.ดรุณี	คารพรหม	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.พระศรีมหาโพธิ์
29. น.ส.สุดารัตน์	พุฒพิมพ์	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.พระศรีมหาโพธิ์
30. น.ส.วิไล	สอนเกิด	นักสังคมสงเคราะห์ 4	รพ.จิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์
31. น.ส.วรรณี	ริมวิทยากร	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.สวนปรุง
32. นางฟองอุไร	ภูมิศิริรักษ์	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.สวนปรุง
33. นางเสาวภาค	บุญคมนัตน์	พยาบาลวิชาชีพ 8	รพ.สงขลาราชนครินทร์
34. นางกัณณวันท์	สกุลหรัง	นักจิตวิทยา 5	รพ.สงขลาราชนครินทร์
35. นางสนธยา	มณีรัตน์	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.สวนสราญรมย์
36. น.ส.วนารัตน์	ศรีอ่อน	นักจิตวิทยา 4	รพ.สวนสราญรมย์
37. น.ส.รัชวัลย์	บุญโฉม	นักวิชาการสาธารณสุข 7	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 1
38. น.ส.ประภาศรี	ปัญญาวชิรชัย	นักจิตวิทยา 5	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 2
39. น.ส.เฉลา	หนูตุ่นศรี	นักจิตวิทยา 7	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 3
40. นางภัทรา	ถิรลาภ	นักสังคมสงเคราะห์ 7 ว.	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 4
41. นางนาตยา	ทฤษฎิคุณ	นักวิชาการสาธารณสุข 7	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 5
42. น.ส.บังอร	ศรีเนตรพัฒน์	นักวิชาการสาธารณสุข 8 ว.	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 6
43. น.ส.รจิดา	ศิริวัฒนา	นักจิตวิทยา 5	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 8
44. นายรณสิงห์	รือเรือง	นักจิตวิทยา 6	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 10
45. นางกฤษฎา	ชลวิริยะกุล	นักจิตวิทยา 7	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 13
46. นางพิศมัย	พันธุ์ครุฑ	พยาบาลวิชาชีพ 7	ศูนย์สุขภาพจิตเขต 13

รายงามคณะทำงาน

1. นางเสาวลักษณ์	สุวรรณไมตรี	หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาบริการสุขภาพจิต
2. นางอรวรรณ	ดวงจันทร์	นักสังคมสงเคราะห์ 8
3. นางเทียนทอง	หาระบุตร	นักวิชาการสาธารณสุข 7
4. นางสาวอุษา	ลิ่มซิ้ว	นักจิตวิทยา 6
5. นางประนอม	นาคสุข	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป 6
6. น.ส.ธนเนตร	ฉันทลักษณ์วงศ์	นักสังคมสงเคราะห์ 5
7. น.ส.ปิ่นอนงค์	เครือซ้า	นักสังคมสงเคราะห์ 4

รายนามผู้เข้าประชุมคณะทำงาน

เรื่อง การดำเนินงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน (2547)

รายชื่อคณะทำงาน

1. นางณัฐวรรณ	รัศมีพรหม	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.ชลประทาน จ.นนทบุรี
2. น.ส.วาสนา	หิรัญอ่อน	พยาบาลเทคนิค 3	สถานีอนามัยวัดราชนิยม จ.นนทบุรี
3. นางณัฏภรณ์	เฟื่องฟุ้ง	พยาบาลเทคนิค 3	สถานีอนามัยตำบลบางตลาด จ.นนทบุรี
4. นางพชรพร	สุวิชาเชิดชู	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.มหาราช นครราชสีมา
5. นางสุกัญญา	วชิรเพชรปราณี	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.มหาราช นครราชสีมา
6. นางนันทวัน	โสพันธ์	นักวิชาการสาธารณสุข 7	สสจ.เชียงใหม่
7. นางประภัสสร	เชียรเจริญ	นักวิชาการสาธารณสุข 8	สสจ.เชียงใหม่
8. น.ส.สุภาพ	สิกขาพันธ์	นักวิชาการสาธารณสุข 5	รพ.ระโนด จ.สงขลา
9. น.ส.สุภา	ทองด้วง	นักวิชาการสาธารณสุข 5	ศูนย์สุขภาพชุมชนพังยาง จ.สงขลา
10. นางปิยพร	ผดุงวงศ์	นักวิชาการสาธารณสุข 7	สสจ.พะเยา
11. น.ส.อุไรวรรณ	บุตรศรี	พยาบาลวิชาชีพ 7	สสจ.พะเยา
12. นางพรรณา	เอี่ยนเล่ง	พยาบาลวิชาชีพ 6	รพ.เหนือคลอง จ.กระบี่
13. นางนฤมล	ศรีอ่อนนวล	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.กระบี่ จ.กระบี่
14. นางเพ็ญทิพย์	เบญจพงศ์	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.ศรีธัญญา จ.นนทบุรี
15. นางเสาวลักษณ์	สุวรรณไมตรี	หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนา	สำนักพัฒนาสุขภาพจิตบริการสุขภาพจิต
16. นางอรวรรณ	ดวงจันทร์	นักสังคมสงเคราะห์ 8	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
17. นางเทียนทอง	หาระบุตร	นักวิชาการสาธารณสุข 7	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
18. น.ส.อุษา	ลิ่มซิ้ว	นักจิตวิทยา 6	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
19. น.ส.ธนเนตร	ฉันทลักษณ์วงศ์	นักสังคมสงเคราะห์ 5	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
20. น.ส.ปิ่นอนงค์	เครือช้า	นักสังคมสงเคราะห์ 4	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

รายชื่อวิทยากรและผู้เข้าประชุม

ประเมินผลการดำเนินงานสุขภาพจิตในศูนย์สุขภาพชุมชน (2547)

รายนามวิทยากร

1. นพ.บุญชัย	นวมงคลวัฒนา	ผอ.รพ. พระศรีมหาโพธิ์	รพ.พระศรีมหาโพธิ์
2. นางเสาวนะ	พบสุข	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.ราชบุรี
3. นางวรรณระวี	ปัตโชติชัย	พยาบาลวิชาชีพ 7	ศูนย์สุขภาพชุมชนใหม่ไชยา อ.โพนนาแก้ว จ.สกลนคร
4. นางเสาวลักษณ์	สุวรรณไมตรี	นักจิตวิทยา 7	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

หน่วยงานสาธารณสุข สังกัดกรมสุขภาพจิต

5. น.ส.ชนกรรดา	ไทยสังคม	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.ศรีธัญญา จ.นนทบุรี
6. นางสุชาดา	หุณฑสาร	พยาบาลวิชาชีพ 7	สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา
7. พญ.ภัคนางค์	วาณิชย์เจริญ	นายแพทย์ 4	สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา
8. นางยุพิน	ตุ้มโหมด	พยาบาลวิชาชีพ 7	สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
9. นางประเสริฐ	แสวงสุข	พยาบาลวิชาชีพ 5	สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
10. นางกังสดาล	จิรอุไรพงศ์	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.จิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์
11. น.ส.ดุรณี	คชพรหม	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.พระศรีมหาโพธิ์ จ.อุบลราชธานี
12. นางสนาม	บินชัย	พยาบาลวิชาชีพ 8	รพ.จิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์
13. นางเขมา	ตั้งใจมั่น	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.สวนปรุง จ.เชียงใหม่
14. นางจลี	เจริญสงฆ์	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.สวนสราญรมย์ จ.สุราษฎร์ธานี
15. นางเสาวภาค	บุญคมรัตน์	พยาบาลวิชาชีพ 8	รพ.จิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จ.สงขลา
16. น.ส.ดาริน	บมพรมราช	นักจิตวิทยา	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
17. นางธิดา	จุลินทร	นักวิชาการสาธารณสุข 7	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2
18. นายปฏิวัติ	วงศ์ชนะสิทธิ์	นักวิชาการสาธารณสุข 5	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2
19. น.ส.ประภาศรี	ปัญญาวชิรชัย	นักจิตวิทยา 5	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2
20. นางสุดา	วงศ์สวัสดิ์	พยาบาลวิชาชีพ 7	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3
21. นางปัทมา	หลิมวัฒนา	นักวิชาการสาธารณสุข 6	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4
22. นางนาตยา	ทฤษฎิคุณ	นักวิชาการสาธารณสุข 7	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5
23. นายปรีชา	สุวังบุตร	นักวิชาการสาธารณสุข 5	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6
24. น.ส.พิรุฬลักษณ์	สุวรรณกูฎ	นักจิตวิทยา	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7
25. นายทินกร	กาใจ	นักจิตวิทยา 4	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8
26. นางศิริลักษณ์	อินอิ่ม	นักวิชาการสาธารณสุข	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8
27. นางสีคิ้ว	ดิษริยะกุล	ผอ.ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9
28. น.ส.ยุภาภรณ์	ไพรบูลย์	นักสังคมสงเคราะห์	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9
29. นายชูพงศ์	สังข์ผลิพันธ์	นักวิชาการสาธารณสุข 6	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

30. นางสุรพันธ์	ปราบกรี	ผอ.ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
31. นางภัทรา	ถิรลาภ	นักสังคมสงเคราะห์ 7 ว.	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13
32. นายรัตนศักดิ์	สันติธาดากุล	นักจิตวิทยา 4	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13

หน่วยงานสาธารณสุข สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

เขต 1

33. นางเกศินี	ดีไพร	นักวิชาการสาธารณสุข 7	สสจ.อ่างทอง
34. นางอัญชิสา	เทียมจันทร์	จพง.สาธารณสุขชุมชน 6	PCU
35. นางสลักจิต	ห่อคำ	พยาบาลวิชาชีพ 7	สสจ.อยุธยา
36. นางเพ็ญศรี	มากยาสุข	จนท.บริหารงานทั่วไป 7	สอ.บ้านใหม่ อ.เมือง จ.พระนครศรีอยุธยา
37. นางบุษบา	สอนนอก	พยาบาลวิชาชีพ 6	PCU
38. นางปมารี	อู่ยายโสม	พยาบาลวิชาชีพ 6	สสจ.นนทบุรี

เขต 2

39. นางชัญพร	อู่ดี	จพง.สาธารณสุขชุมชน 6	สสจ.ชัยนาท
40. น.ส.สุภัทรา	ไชยนันท์	พยาบาลวิชาชีพ	PCU หัวเด่น อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท
41. น.ส.นริศรา	ใจแสน	จพง.สาธารณสุขชุมชน	PCU หัวเด่น อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท
42. น.ส.พิสมัย	ประสงค์เงิน	พยาบาลวิชาชีพ 4	รพ.วัดสิงห์ อ.วัดสิงห์ จ.ชัยนาท

เขต 3

43. นางเจียรนัย	แสงอุทัย	นักวิชาการสาธารณสุข 7	สสจ.ระยอง
44. นายรุ่ง	คีรีแลง	นักวิชาการสาธารณสุข 6	PCU ตะพง อ.เมือง จ.ระยอง
45. นายวินัย	ไกรทอง	จนท.บริหารงานทั่วไป 7	PCU ลากตะเคียน อ.กระบินทร์บุรี จ.ปราจีนบุรี

เขต 4

46. นางฐิติรัตน์	ศิริพิบูลย์	นักวิชาการสาธารณสุข 7	สสจ.สมุทรสาคร
47. น.ส.สมพิศ	จันทร์เมฆา	จพง.สาธารณสุขชุมชน 6	สอ.คลองมะเดื่อ อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร
48. น.ส.มัลลิกา	เนตรวัฒวงศ์	นักวิชาการสาธารณสุข 6	สอ.กาหลง
49. นางชัชฎาภร	ทรัพย์นง	จนท.บริหารสาธารณสุข 7	PCU
50. นางกาญจนา	นันทไพบูลย์	พยาบาลวิชาชีพ 5	รพ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร
51. นายวินัย	โยธิโน	จพง.สาธารณสุขชุมชน 5	PCU คลองมะเดื่อ อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร
52. นางธัญญารัตน์	พูลสวัสดิ์	จพง.สาธารณสุขชุมชน 5	สสจ.ประจวบคีรีขันธ์
53. นางบุษรา	ไลวานิช	พยาบาลวิชาชีพ 6	PCU คลองวาฬ อ.เมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์

เขต 5

54. นางสุกัญญา	วชิรเพชรปราณี	พยาบาลวิชาชีพ 7	PCU หัวทะเล อ.เมือง จ.นครราชสีมา
55. นางวัลฉวี	กิตติสัตยกุล	พยาบาลวิชาชีพ 6	PCU หัวทะเล อ.เมือง จ.นครราชสีมา
56. นายสุดตา	เสนารินทร์	จนท.บริหารสาธารณสุข 6	PCU โนนรัง อ.ยางสีสุราช จ.มหาสารคาม

เขต 6

57. นางจริยา	เครือคำ	พยาบาลเทคนิค 5	สสจ.สกลนคร
58. นางฉันท์ธิป	แก้วโอกาส	พยาบาลวิชาชีพ 7	รพ.อุดรธานี
59. นางปิยมาส	ภิญโญชนม์	พยาบาลเทคนิค 5	ศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านเลื่อม จ.อุดร
60. นางดรุณี	ทีปสว่าง	พยาบาลเทคนิค 6	ศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านเลื่อม จ.อุดร

เขต 7

61. น.ส.เกษรา	จำปานนท์	พยาบาลวิชาชีพ 7	สสจ.อำนาจเจริญ
62. นายวิสุทธิ์	สุวิพล	นักวิชาการสาธารณสุข 6	PCU ปลาค้าว อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ
63. นางดารณี	ตั้งตรงมิตร	นักวิชาการสาธารณสุข 7	สสจ.นครพนม
64. นายประจักษ์	กุลวงศ์	จนท.บริหารสาธารณสุข 6	PCUหนองซน อ.นาทม จ.นครพนม

เขต 8

65. นายสุชาติ	รัตถา	นักวิชาการสาธารณสุข 5	PCU คลองพิไกร จ.กำแพงเพชร
66. นางจารุณี	วราหะ	นักวิชาการสาธารณสุข 6	PCU วัดไทรใต้ จ.นครสวรรค์

เขต 9

67. นายชายประเวสน์	สุนันสา	นักวิชาการสาธารณสุข 5	PCU น้ำเลา อ.ร้องกวาง จ.แพร่
68. น.ส.ทิพากร	ถิ่นสุข	นักวิชาการสาธารณสุข 6	PCU น้ำชำ อ.เมือง จ.แพร่

เขต 10

69. นางเกษร	กาญจนาธิวัฒน์	นักวิชาการสาธารณสุข 8	สสจ.ลำพูน
70. นางรำพรรณ	ชูชัย	จนท.บริหารงานสาธารณสุข 6	PCU อุโมงค์ อ.เมือง จ.ลำพูน
71. น.ส.ทัศนีย์	ศรีจันทร์	นักวิชาการสาธารณสุข	สสจ.ลำปาง
72. นางสีไหม	สมบูรณ์	จนท.บริหารสาธารณสุข 8	สสอ.แม่ทะ จ.ลำปาง

เขต 11

73. นางยุทธ	ปิยะพันธ์	นักวิชาการสาธารณสุข 8 ว.	สสจ.ภูเก็ต
74. นางกัญญาพร	โล่ห์แก้ว	จพง.สาธารณสุขชุมชน 4	PCU เฉลิมพระเกียติ อ.เมือง จ.ภูเก็ต
75. นางเสาวลักษณ์	เกศนาคินทร์	นักวิชาการสาธารณสุข 7	สสจ.นครศรีธรรมราช
76. นางศรีสุดา	ปานสังข์	จพง.สาธารณสุขชุมชน 6	PCU พรหมโลก อ.ดอนคา จ.นครศรีธรรมราช
77. นางจำเนียร	ขุนรัตน์	จพง.สาธารณสุขชุมชน 6	PCU พรหมโลก อ.ดอนคา จ.นครศรีธรรมราช
78. นายสกุนต์	สุระ	จพง.สาธารณสุขชุมชน 5	PCU ดอนคา อ.พรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช

เขต 12

79. นางสมนึก	วณิชชานนท์	จพง.สาธารณสุขชุมชน 5	สสจ.สงขลา
80. นางสุพร	ยุรพันธ์	พยาบาลวิชาชีพ 6	PCU รพ.ระโนด จ.สงขลา
81. นางวิภาวรรณ	ผ่องสว่าง	นักวิชาการสาธารณสุข 7 ว.	สสจ.กระบี่

คณะทำงาน

1.นางเสาวลักษณ์	สุวรรณไมตรี	หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาบริการสุขภาพจิต	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
2.นางเทียนทอง	หาระบุตร	นักวิชาการสาธารณสุข 7	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
3.น.ส.ปินอนงค์	เครือซ้า	นักสังคมสงเคราะห์ 4	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต