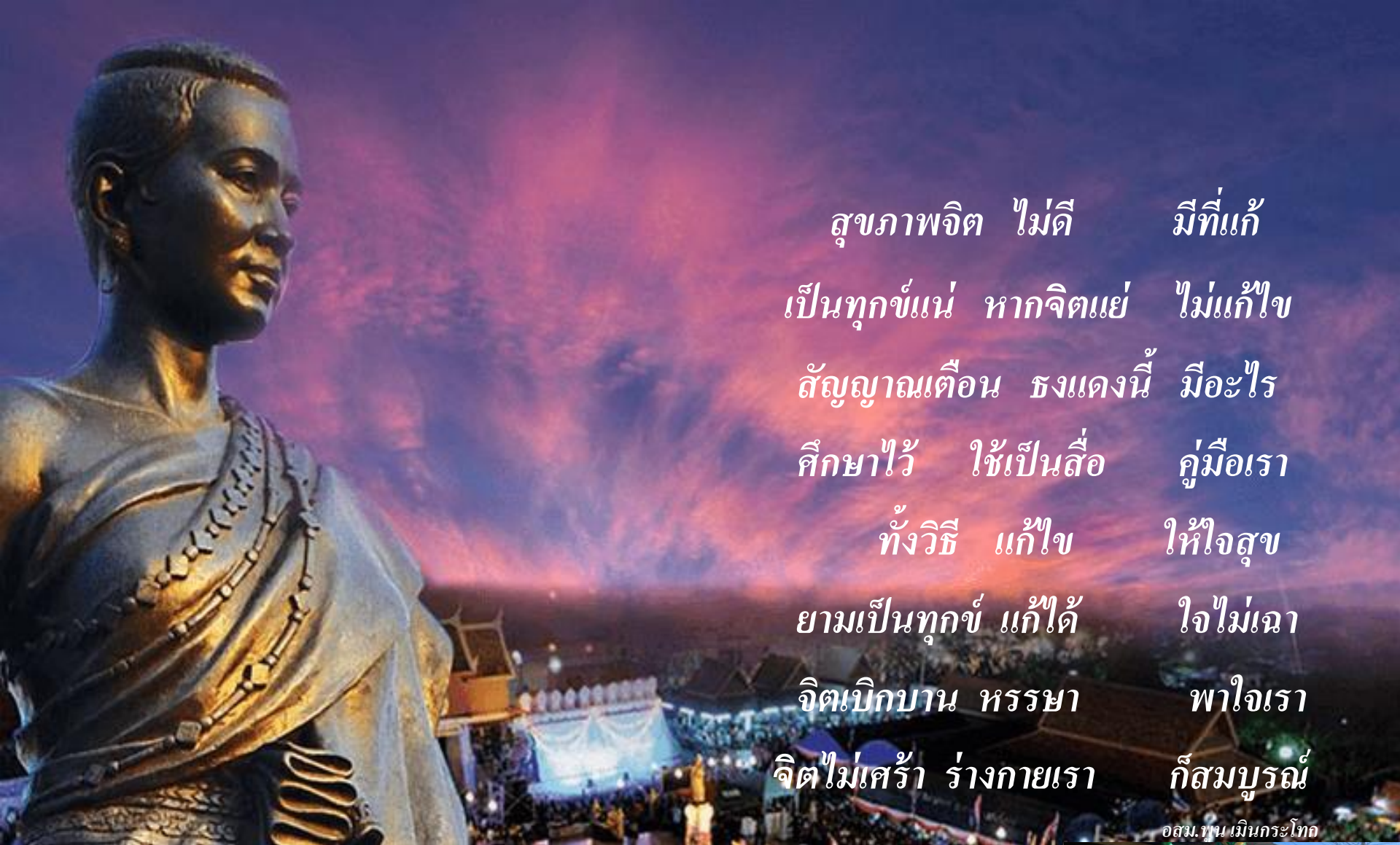




สุขภาพจิต ไม่ดี มีที่แก้
เป็นทุกข์แน่ หากจิตแย่ ไม่แก้ไข
สัญญาณเตือน ธงแดงนี้ มีอะไร
ศึกษาไว้ ใช้เป็นสื่อ คู่มือเรา
ทั้งวิธี แก้ไข ให้ใจสุข
ยามเป็นทุกข์ แก้ได้ ใจไม่เฉา
จิตเบิกบาน หารรษา พาใจเรา
จิตไม่เศร้า ร่างกายเรา ก็สมบูรณ์

อสม.พน.เมืงกระโทก



อาสาสมัครสาธารณสุขสุขดีเด่น
จังหวัดนครราชสีมา สาขา สุขภาพจิตชุมชน

นายพูน เมินกระโทก
บ้านหนองไผ่พัฒนา หมู่ 9
ตำบลท่าอ่าง อำเภอโชคชัย
จังหวัดนครราชสีมา
รพ.สต.ท่าอ่าง



ประวัติส่วนตัว

นายพูน เมินกระโทก

เกิดวันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2494 อายุ 72 ปี

สถานภาพ สมรส มีบุตรธิดา 2 คน

หลาน 3 คน

การศึกษา ป.ตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ความรู้พิเศษ จบนักธรรมเอก

คติพจน์การทำงาน พุดจริง ทำจริง

ทำให้ถูกดี ทำให้ถึงดี ทำให้พอดี



บทบาทรหน้าที่

- ❖ เป็น ผสส. และเป็น อสม. เมื่อ ปี พ.ศ. 2532
- รวมทำงาน อสม. - ปัจจุบันเป็นเวลา 34 ปี
- ❖ เป็นคณะกรรมการกองทุนหมู่บ้าน
- ❖ เป็นวิทยากรให้ความรู้คณะกรรมการหมู่บ้าน กขคจ.
- ❖ เป็นประธานเครือข่าย โคกหนองนา โมเดล อ.โชคชัย



ผ่านการอบรมหลักสูตร

- ❖ ปี 2562 อสม.หมอบริการบ้าน
- ❖ ปี 2563 ผู้นำต้นแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- ❖ โคกหนองนา โมเดล
- ❖ ปี 2565 ผู้ดูแลผู้สูงอายุ
- ❖ ปี 2565 การขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคม



ฐานรากหลังโควิด ด่วนเศรษฐกิจ BCG

- ❖ ปี 2566 การดูแลผู้ป่วยระยะท้าย
 - ❖ ปี 2566 การเฝ้าระวัง ป้องกัน แก้ปัญหา
- สุขภาพจิตและจิตเวช



คู่มือเฝ้าระวัง ป้องกัน แก้ไข
ปัญหา สุขภาพจิต - จิตเวช
อสม.ได้รับแจก / เป็นคู่มือใน
การทำงาน

การครองตน

❖ ใช้หลัก 3 ร. (รู้จักดูแลสุขภาพตนเอง รู้กฎหมาย
รัฐธรรมนูญ) ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ตรวจสุขภาพประจำปี เป็นแบบอย่างที่ดี

❖ ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

❖ พัฒนาตนเอง ใส่ใจหาความรู้อยู่เสมอ

❖ มีความภาคภูมิใจในการเป็น อสม.

และภรรยา เป็น อสม.

❖ สิ่งที่ภาคภูมิใจสูงสุด ได้รับคัดเลือกให้เป็น

พ่อตัวอย่างแห่งชาติ พ.ศ. 2564

ภรรยา : แม่ดีเด่นจังหวัดนครราชสีมา ปี 2562



การครองคน

- ❖ ใช้หลักธรรม สังกหัตถ์ 4 (ทาน ,ปิยวาจา ,อิตถจริยา ,สมานัตตา)
- ❖ ทำงานนั้นเป็นทีมงาน อาศัยความร่วมมือจากภาคี เครือข่าย
- ❖ เป็นแกนนำ อสม จัดกิจกรรมทำโครงการต่างๆ
- ❖ เป็นประชาสัมพันธ์ ออกหอกระจายข่าว พืชกรในงานต่างๆ ในชุมชน
- ❖ ให้บริการแก่ประชาชน ผู้มาติดต่องานด้วยความเป็นธรรม
- ❖ ให้ชุมชนมีส่วนร่วม ยอมรับและสนับสนุนในการทำงาน
- ❖ ด้านประชาธิปไตยไปใช้สิทธิเลือกตั้งทุกครั้ง



ได้รับความไว้วางใจจากผู้นำชุมชน ให้ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ในหมู่บ้าน



บ้านมีหอกระจายข่าว



พิธีกรงานฌาปนกิจ (ไม่รับค่าตัว)



พิธีกรงานบุญ



ร่วมจัดรายการวิทยุ เสริมธุรกิจพอเพียง

ร่วมช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาความยากจน สร้างบ้านที่อยู่อาศัย บริจาคครัวเรือนยากจน

เพื่อให้มีที่อยู่อาศัย มีสุขภาพจิตที่ดี



การดำเนินงาน

- ❖ ใช้หลักอิทธิบาท 4 (ฉันทะ ,วิริยะ ,จิตตะ ,วิมังสา)
- ❖ ร่วมจัดทำแผนสุขภาพชุมชน
- ❖ ได้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ ให้ชุมชน
- ❖ มีทักษะในการพัฒนาชุมชน
- ❖ ของบประมาณท้องถิ่นจัดทำโครงการ



แรงบันดาลใจ ในการทำงานสาขาสุขภาพจิตชุมชน

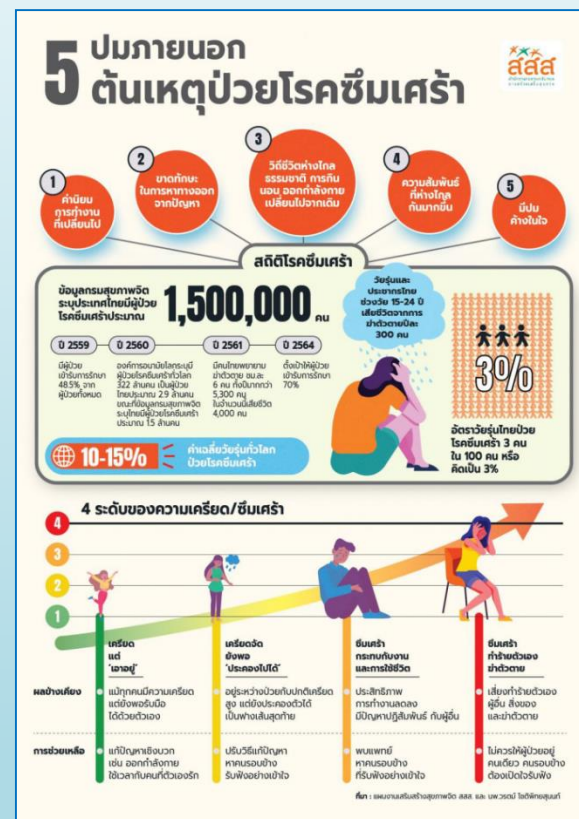
❖ ช่วงการเกิดโรคระบาด โควิด ในหมู่บ้าน
มีผู้เสียชีวิต 1 ราย พบความเสี่ยงปัญหา
ด้านสุขภาพจิต

(จิตแพทย์ห่วงช่วงโควิด 19 คนไทยฆ่าตัวตายพุ่ง
เทียบเท่าวิกฤตต้มยำกุ้ง)

❖ ในเขต ต.ท่าอ่าง ปี 2566

- มีฆ่าตัวตายสำเร็จ ใน 2 ราย
- ผู้พยายามฆ่าตัวตาย 9 ราย

สาเหตุการฆ่าตัวตายในตำบลท่าอ่าง
เป็นผู้สูงอายุ ไม่มีผู้ดูแล ครอบครัวไม่อบอุ่น , พ่อแม่หย่าร้าง
ปัญหาเศรษฐกิจ ป่วยเป็นโรคทางจิตเป็นโรคซึมเศร้า



มีคนไทยพยายามฆ่าตัวตาย ชม.ละ 6 คน
ทั้งปีมากกว่า 5,300 คน ในจำนวนนี้
เสียชีวิต 4,000 คน
(ข้อมูลกรมสุขภาพจิต ปี 2564)

ข้อมูลทั่วไป บ้านหนองไผ่พัฒนา หมู่ 9

ที่ตั้ง : ห่างจากอำเภอ 8 กม. ห่างตัวจังหวัด 30 กม. ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ค้าขายหินทราย

จำนวน 192 หลังคาเรือน

ประชากร ทั้งหมด 832 คน

ชาย 394 คน หญิง 438 คน

วัยเด็กอายุ 0-5 ปี 39 คน

วัยเรียน 71 คน

วัยรุ่น 74 คน

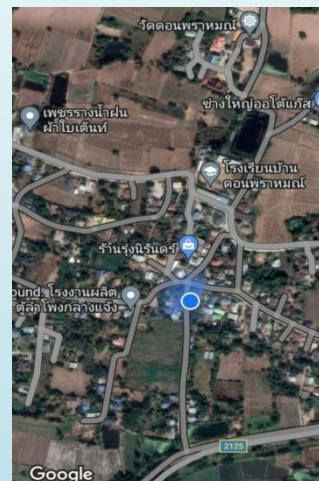
วัยทำงาน 500 คน

ผู้สูงอายุ 148 คน

ผู้พิการ 6 คน

ร้านค้า 6 ร้าน

จำนวน อสม. 18 คน



ข้อมูลด้านสุขภาพ บ้านหนองไผ่พัฒนา

โรค	จำนวน
ความดันโลหิตสูง	39 คน
โรคเบาหวาน	23 คน
ผู้ป่วยติดเตียง	5 คน
<u>ผู้ป่วยจิตเวช</u>	4 คน
ผู้พิการ	6 คน
หญิงตั้งครรภ์	1 คน

อสม. ทำงานร่วมกับภาคีเครือข่าย

ผู้ใหญ่ ผู้ช่วย /ส.อบต. /รพ.สต. /สสอ. / รพ.โชคชัย /สภ.อ. / หน่วยกู้ภัย



งานสุขภาพจิตชุมชน

การคัดกรองโรคซึมเศร้าในชุมชน

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2Q

21

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

คำถาม	มี	ไม่มี
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมนับนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่		
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมนับนี้ท่านรู้สึก 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" ให้ประเมินด้วยแบบประเมิน โรคซึมเศร้า 9Q

แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมนับนี้	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน				
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยากหรือหลับตื้นๆ หรือหลับไม่มากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ได้ เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความคิด	0	1	2	3
8. พยายามทำอะไรบางอย่างจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดว่าร้ายตนเอง หรือคิดว่าอยากตายไปเลย	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



ผลการคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 Q ที่พบมีความเสี่ยง



ลำดับ	กลุ่มเป้าหมาย	ปี พ.ศ.		
		2564	2565	2566
1	กลุ่มหญิงตั้งครรภ์	0	0	0
2	กลุ่มเด็ก 0-5 ปี	0	0	0
3	กลุ่มวัยเรียน	1	1	0
4	วัยรุ่น	1	0	0
5	กลุ่มวัยทำงาน	4	5	3
6	กลุ่มผู้สูงอายุ	4	1	1
7	ผู้พิการ	1	1	0
	รวม	11	8	4

สรุปจากข้อมูล 3 ปีย้อนหลัง พบผู้มีความเสี่ยงโรคซึมเศร้ามีแนวโน้มลดลง

ปี 2566 พบผู้มีความเสี่ยงโรคซึมเศร้า 4 คน ในกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ ส่ง รพ.สต. ประเมิน 9Q ผลปกติ

อสม. นำชุมชนมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี ร่วมกับภาคีเครือข่ายดำเนินโครงการดังนี้

- ❖ โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
และส่งเสริมสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ❖ โครงการคัดกรองโรคเบาหวาน ความโลหิตสูง โรคซึมเศร้า
- ❖ โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
- ❖ โครงการจัดการขยะในชุมชน



ภาพประกอบจัดทำโครงการ ปี 2566

โครงการ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม ที่มีผลกระทบต่อ
สุขภาพ และการส่งเสริม การดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน



อสม. ช่วยกันจัดทำแผ่นพับแจกผู้เข้าร่วมโครงการ

ภาพโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ



ตรวจคัดกรองสุขภาพ



ภาพอบรมการจัดการขยะในชุมชน



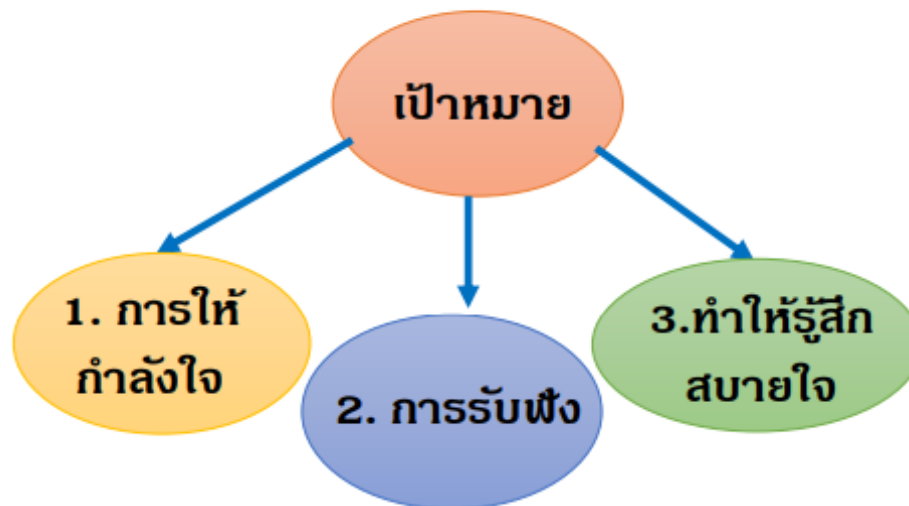
สิ่งแวดล้อมมีผลต่อสุขภาพจิต



บทบาท อสม ในการพัฒนางาน สุขภาพจิตชุมชน



อสม. การให้คำปรึกษาเบื้องต้น





ส่งต่อ เชื่อมโยง



อสม. อาสาด้วยใจ ดูแลทุกกลุ่มวัย



การช่วยเหลือเบื้องต้น

- การถาม
- การฟัง
- การสังเกต
- การผ่อนคลายความเครียด



อสม. นำพาชุมชนมีส่วนร่วมดูแลผู้ป่วยจิตเวช

1. ช่วยติดตาม กินยาต่อเนื่อง
2. เผื่อระวังสังเกตอาการ
3. หากิจกรรมให้ทำ
4. ให้กำลังใจ



การดูแลผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน

ยึดหลัก ผู้ป่วยโรคจิต อย่าคิดผลลัทธิ ไส ควรเอาใจใส่ ห่วงใยเยียวยา

กลุ่มผู้ป่วยจิตเวช

กลุ่มสีแดง



กลุ่มเหลือง



กลุ่มสีเขียว



ไม่ได้รับการรักษา ก่อความรุนแรงในชุมชน



ได้รับการรักษาไม่ต่อเนื่อง มีแนวโน้มก่อความรุนแรงในชุมชน



ได้รับการรักษาต่อเนื่อง อาการปกติ



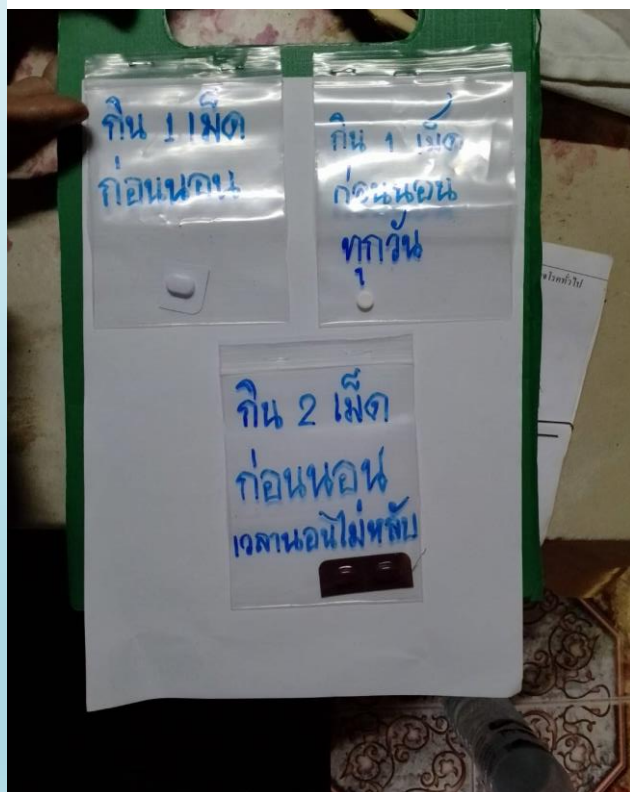
จำนวนกลุ่มผู้ป่วยจิตเวช

ปี	จำนวนผู้ป่วยจิตเวช (คน)			รวม
	กลุ่มสีแดง	กลุ่มสีเหลือง	กลุ่มสีเขียว	
ปี 2564	1	1	2	4
ปี 2565	0	1	3	4
ปี 2566	0	0	4	4

ความภาคภูมิใจ

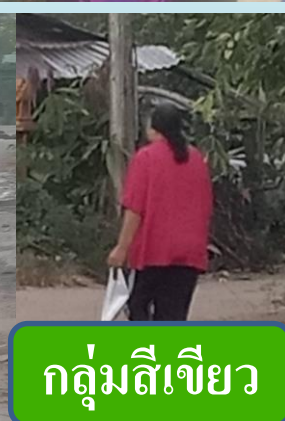
ใช้เวลาติดตาม 2 ปี เติบโตแสดงอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรงมาก
ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้

กลุ่มสีแดง



มีแผ่นเตือนติดตามการกินยา

ภาพปัจจุบัน ผู้ป่วยรายนี้ ใช้ชีวิตประจำวันได้ปกติ



กลุ่มสีเขียว

- ทีม อสม.เยี่ยมให้กำลังใจ มอบต้นดอกไม้
- ผู้ป่วยได้รับการรักษาต่อเนื่อง
- กินยาสม่ำเสมอ ชุมชนรับรู้ ช่วยเหลือ ดูแล

1.นวัตกรรม โคนหนองนา พาเพลิน

อสม.พูน เมินกระโทก เจ้าของแปลง



ผู้นำต้นแบบ
การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักทฤษฎีใหม่รูปแบบประยุกต์
“โคก หนอง นา โมเดล”
นายพูน เมินกระโทก
บ้านเลขที่ 25 หมู่ที่ 9 ตำบลท่าอ่าว
อำเภอโคกโพธิ์ไชย จังหวัดขอนแก่น

วัตถุประสงค์

- ใช้ธรรมชาติบำบัด อยู่ดี มีความสุข
ตนเอง ครอบครัว ชุมชน
- แหล่งเรียนรู้ ศาสตร์พระราชา
(พออยู่ พอกิน พอใช้ พอร่มเย็น)
- สถานที่ท่องเที่ยวเชิงเกษตร



2.นวัตกรรม พิพิธภัณฑ์คนต้นแบบ

อสม.พูน เมินกระโทก ผู้ก่อตั้งที่นาตนเอง



พิพิธภัณฑ์คนต้นแบบ



- สถานที่เก็บของเก่าทรงคุณค่า
- สุขทางใจของตนเอง ครอบครัว
- ที่ท่องเที่ยว ชมงานศิลปะในชุมชน
- ห้องอบรมคนในชุมชน



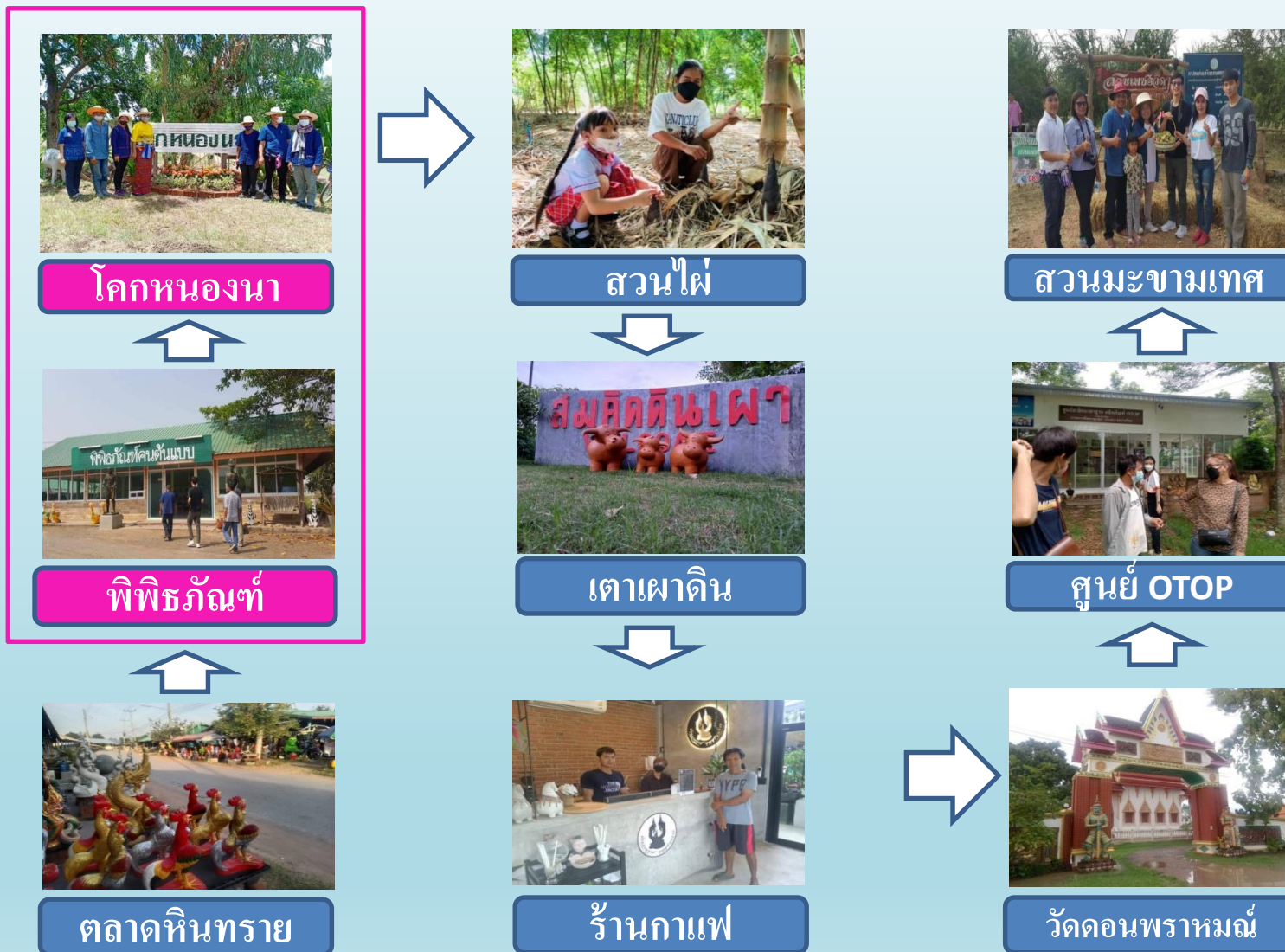
สถานที่อบรมโครงการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมฐานรากหลังโควิด ด้วยเศรษฐกิจ BCG



BCG Model เป็นการพัฒนาเศรษฐกิจแบบองค์รวมที่มุ่งเน้นการพัฒนา 3 เศรษฐกิจไปพร้อมกัน ได้แก่ เศรษฐกิจชีวภาพ (Bioeconomy) มุ่งสร้างมูลค่าเพิ่มของทรัพยากรชีวภาพ เชื่อมโยงกับเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) คำนึงถึงการใช้ทรัพยากรให้เกิดความคุ้มค่าหรือยาวนานที่สุด และเศรษฐกิจสีเขียว (Green Economy) การพัฒนาเศรษฐกิจโดยคำนึงถึงความยั่งยืนของทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม



โคกหนองนา/พิพิธภัณฑ์ อยู่ในเส้นทางท่องเที่ยวชุมชนสุขใจ



ด้าน
เกรียน

3.นวัตกรรม วงล้อเสริมสุข เรียนรู้ สู้เครียด

- จากการทำงานในชุมชน มีผู้ป่วยและผู้ดูแลที่มีความเครียด อสม.เข้าไปช่วยเหลือเบื้องต้น คือการผ่อนคลายความเครียด ให้กำลังใจ
- มองเห็นปัญหาการใช้ สื่อให้ความรู้รูปแบบแผ่นพับตัวหนังสือขาว/ดำ คนไม่ค่อยอ่าน ไม่น่าสนใจ (บางคนไม่ชอบอ่าน / อ่านไม่ออก)



การสร้างนวัตกรรม



จากวัสดุที่มีในบ้าน

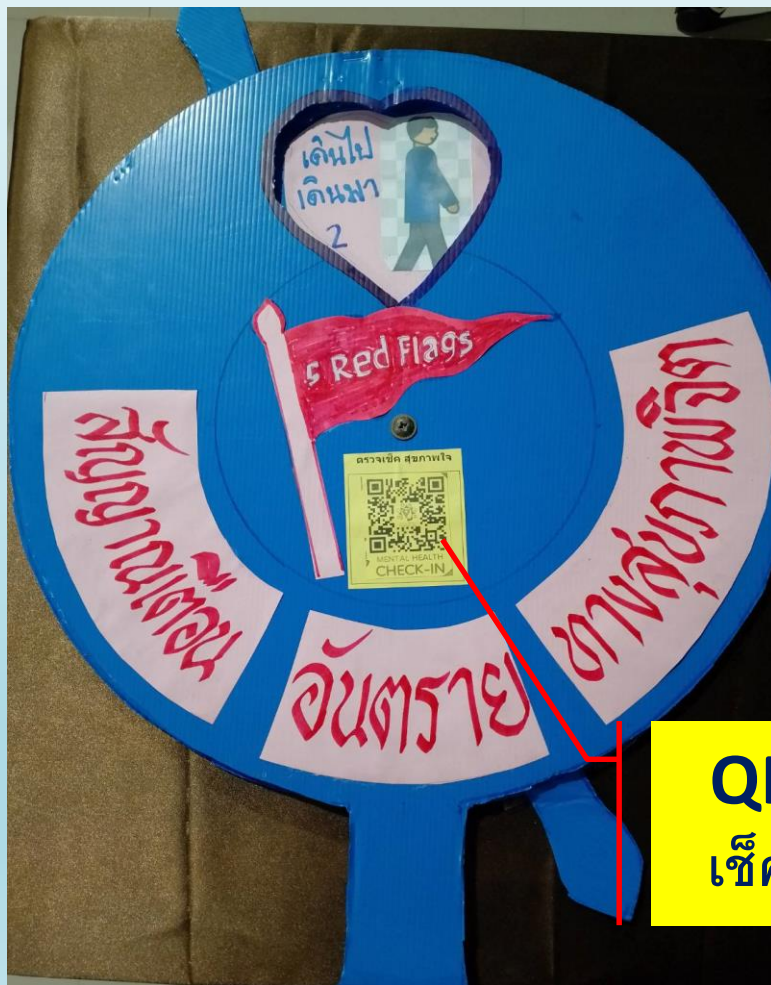
วงล้อที่ 1

สัญญาณเตือนอันตรายทางสุขภาพจิต

วงล้อที่ 2

9 วิธี แก้เครียดอย่างง่ายที่สุดในโลก

วงล้อที่ 1 สัญญาณเตือนอันตรายทางสุขภาพจิต 5 ธงแดง



QR Code
เช็คสุขภาพใจ

วงล้อที่ 2 9 วิธี แก่เครียดอย่างง่ายที่สุดในโลก



ภาพการนำนวัตกรรมไปใช้

วงล้อเสริมสุข **สัญญาณเตือนอันตรายทางสุขภาพจิต**



ทีม อสม.ในหมู่บ้าน/ใกล้เคียง
เจ้าหน้าที่ รพ.สต.
บุคคลทั่วไปในชุมชน



ภาพการนำนวัตกรรมไปใช้

วงล้อเสริมสุข 9 วิธี แก่เครียดอย่างง่ายที่สุดในโลก



บุคคลทั่วไป

ผู้ป่วยติดเตียง/ผู้ดูแล



สายด่วนสุขภาพจิต **1323** ,งานจิตเวช รพ.อำเภอ, อสม.



สายด่วนสุขภาพจิต 1323
กลุ่มงานจิตเวช/ยาเสพติดโรงพยาบาล
โซคชัย
คลินิก โรคมึนเศร้า ให้บริการทุกวันพุธ
คลินิก จิตเวช ให้บริการวันศุกร์
โทรศัพท์ **044-491-084** ต่อ 104
มือถือ **099-565-5930**



099-565-5930
Line รพ.โซคชัย งานจิตเวช

061-128-4840
อสม. นายพูน เมินกระโทก

QR Code

เช็คสุขภาพใจ พร้อมประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเอง



Line > MENTAL HEAL CHECK - IN

เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้นและคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต เพื่อช่วยให้บุคลากร
สาธารณสุข/อสม./จิตอาสา ใช้ประเมินสุขภาพจิตประชาชน เพื่อค้นหากลุ่มเสี่ยงต่อปัญหา มาดูแลสุขภาพจิต
ตลอดจนประชาชนผู้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต สามารถประเมินตนเองและเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็ว

สายด่วนสุขภาพจิต 1323

งานสุขภาพจิตชุมชน ทีม อสม. หมู่ 9 ต.ท่าอ่าง อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา



ประเมินผลการใช้ นวัตกรรม วงล้อเสริมสุข

ประเมินในกลุ่มเสี่ยง **10** คน กลุ่มคนทั่วไป **25** คน รวม **35** คน

ลำดับ	หัวข้อ	ร้อยละ
1	น่าสนใจ	91
2	เข้าใจง่าย	92
3	มีประโยชน์	91
	พึงพอใจโดยรวม	91

ผลการประเมิน มีคะแนนความพึงพอใจโดยรวม ระดับดีมาก

ประชาสัมพันธ์การใช้นวัตกรรมวงล้อเสริมสุข

- : แนะนำให้ อสม. ในกลุ่มอื่นๆ ได้ทดลองใช้ในชุมชนใกล้เคียง
- : ทีม อสม.เดินแนะนำการใช้ QR Code ในชุมชน/สื่อออนไลน์ที่
- : ทำแผ่นสแกน QR Code ติดที่ร้านค้าพร้อมแนะนำการใช้งาน และให้ร้านค้าช่วยแนะนำลูกค้าต่อ





นวัตกรรมงานสุขภาพจิตชุมชน

ลำดับ	นวัตกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	วัตถุประสงค์	ผลลัพธ์	การขยายผล
1	โคกหนองนาพาเพลิน	ครอบครัว ชุมชน ประชาชนทุกกลุ่มวัย	1.แปลงต้นแบบการทำเกษตรทฤษฎีใหม่ 2.ที่ท่องเที่ยว ผักผ่อน ชมศิลป์ในสวน ทานอาหารปลอดภัย จิตใจดี	คนในชุมชนและผู้มาท่องเที่ยว/ทำกิจกรรมมีความสุข (สังเกต)	เส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ, มีเครือข่ายร่วม
2	พิพิธภัณฑ์คนต้นแบบ	ครอบครัว ชุมชน ประชาชนทุกกลุ่มวัย	1.สถานที่เก็บของเก่าทรงคุณค่า 2.ที่ท่องเที่ยว ผักผ่อน ชมศิลป์ 3.ห้องอบรมคนในชุมชน	คนในชุมชนและผู้มาท่องเที่ยวมีความสุข(สังเกต)	เส้นทางท่องเที่ยวอารยธรรมอีสานใต้, มีเครือข่ายร่วม
3	วงล้อเสริมสุข เรียนรู้สู่ชีวิต	ประชาชนทั่วไป ผู้ป่วยและผู้ดูแล	1.เป็นสื่อเผยแพร่ข้อมูลความรู้ในการเฝ้าระวังสังเกตอาการ ผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน 2. เป็นเครื่องมือในการดูแลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชในชุมชน	คนในชุมชนได้เรียนรู้สัญญาณเตือนอันตรายทางสุขภาพจิตและวิธีการคลายเครียดร้อยละ 50	แอปพลิเคชัน (Application) วิถีแก้เครียด เชื่อม (Link) ที่เกี่ยวข้อง เช่น การท่องเที่ยว

จุดมุ่งหมายการทำงานสุขภาพจิตชุมชน เพื่อป้องกันและช่วยเหลือให้ผู้ป่วยที่มีปัญหา สุขภาพจิตและจิตเวช ให้กลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้ อย่างปกติ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ลดจำนวนผู้ป่วยจิตเวชรายใหม่ได้ ลดปัญหาการฆ่าตัวตายในกลุ่มวัยทำงาน
ช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์รุนแรง ป้องกันและลดจำนวน
ผู้ป่วยภาวะซึมเศร้า ส่งเสริมดูแลและสภาพจิตใจของผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้พิการ ผู้ป่วย
ภาวะวิกฤตให้กลับมาเป็นปกติสุข



สำนวนไทย

คนโบราณให้ความสำคัญกับสุขภาพจิต
จึงมีคำว่า คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก
ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว
คนทุกข์ย่อมเศร้า คนเหงาย่อมเครียด

... วงล้อเสริมสุข
ช่วยท่านได้



ขอบคุณครับ

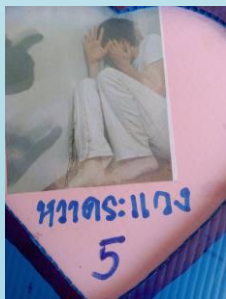
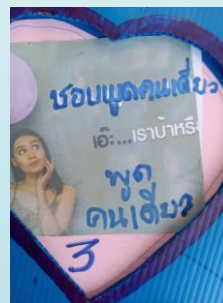


อสม.พูน เมินกระโทก
อาสาสมัครสาธารณสุขดีเด่น
จังหวัดนครราชสีมา สาขาสุขภาพจิตชุมชน

ภาคผนวก

• ขั้นตอนการใช้วงล้อเสริมสุข เรียนรู้ รู้เครียด

วงล้อที่ 1 สัญญาณเตือนอันตรายทางสุขภาพจิต 5 ธงแดง



แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2Q

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า

ชื่อ-นามสกุล: _____

วันที่ตรวจ: _____

1. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีอาการต่อไปนี้หรือไม่?

2. ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีอาการต่อไปนี้หรือไม่?

หมายเหตุ:

- 1. 0 = ไม่มีเลย 2. 1 = น้อย 3. 2 = ปานกลาง 4. 3 = มาก
- 5. 4 = มากเกินไป 6. 5 = มากเกินไปมาก

รวมผลได้คะแนน (0-10)

ข้อ	ไม่มี	น้อย	ปานกลาง	มาก
1. รู้สึกเบื่อหน่าย	0	1	2	3
2. รู้สึกหงุดหงิด	0	1	2	3
3. รู้สึกเหนื่อยง่าย	0	1	2	3
4. รู้สึกนอนไม่หลับ	0	1	2	3
5. รู้สึกอยากตาย	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่อยากทำอะไร	0	1	2	3
7. รู้สึกเศร้า	0	1	2	3
8. รู้สึกวิตกกังวล	0	1	2	3
9. รู้สึกกลัว	0	1	2	3
10. รู้สึกหงุดหงิด	0	1	2	3

รวมผลได้คะแนน: _____

หมายเหตุ:

1. 0-4: ไม่มีอาการ

5-10: มีอาการเล็กน้อย

11-15: มีอาการปานกลาง

16-20: มีอาการมาก

21-25: มีอาการมาก

26-30: มีอาการมาก



- ขั้นตอนการใช้วงล้อเสริมสุข เรียนรู้ รู้เครียด

วงล้อที่ 2 **9** วิธี แก่เครียดอย่างง่ายที่สุดในโลก



ที่จับหมุน