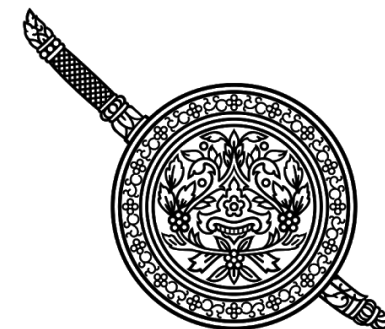


คู่มือการดูแลสุขภาวะทางจิตใจ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด
โรงพยาบาลตำรวจ





คู่มือการดูแลสุขภาวะทางจิตใจ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ



จัดทำโดย

กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด โรงพยาบาลตำรวจ

บทที่ ๑

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพจิต

บทที่ ๒

ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย และแนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้น

บทที่ ๓

การช่วยเหลือจิตใจเบื้องต้น (Psychological First Aid)

บทที่ ๔

การประเมินและคัดกรองภาวะสุขภาพจิต และแนวทางวิธีการใช้
เครื่องมือคัดกรอง

บทที่ ๕

โรงพยาบาลรัฐบาลที่มีจิตแพทย์ประจำ

บทที่ ๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพจิต

1. สุขภาพจิตคืออะไร
2. การรู้และยอมรับตนเองด้านบวก
3. การรู้และยอมรับผู้อื่น
4. การยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ

บทที่ ๒ ปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อย และแนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้น

1. ปัญหาสุขภาพจิตและแนวทางการช่วยเหลือ
2. การพยายามทำร้ายตนเองและฆ่าตัวตาย
3. การดูแลผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว
4. ปฏิกริยาอ่อนล้าและเครียดจากการปฏิบัติงานเป็นเวลานานหรืออยู่ในภาวะกดดัน

บทที่ ๓ การช่วยเหลือจิตใจเบื้องต้น (Psychological First Aid)

1. วิธีการสร้างสัมพันธภาพและเข้าถึงจิตใจผู้เผชิญภาวะวิกฤต (Engagement)
2. วิธีการประเมินผู้ได้รับผลกระทบ (Assessment)
3. ทักษะในการช่วยเหลือผู้ที่เผชิญเหตุการณ์วิกฤต (Skills)
4. การให้สุขภาพจิตศึกษาและข้อมูลที่จำเป็น (Education)

บทที่ ๔ การประเมินและคัดกรองภาวะสุขภาพจิต และแนวทางวิธีการใช้เครื่องมือคัดกรอง

1. แบบประเมินความเครียด ๕ คำถาม (ST-๕)
2. แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า ๒ คำถาม (๒Q)
3. แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย ๙ คำถาม (๙Q)
4. แบบประเมินการฆ่าตัวตาย ๘ คำถาม (๘Q)
5. แนวทางการประเมินสุขภาพจิต

ส่วนที่ ๑ แบบประเมินความเครียด (ST-๕)

ข้อ	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ ๒ - ๔ สัปดาห์	แทบ ไม่มี	เป็น บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ
๑	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก	๐	๑	๒	๓
๒	มีสมาธิน้อยลง	๐	๑	๒	๓
๓	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ	๐	๑	๒	๓
๔	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	๐	๑	๒	๓
๕	ไม่อยากพบปะผู้คน	๐	๑	๒	๓
คะแนนรวม					

หมายเหตุ

ระดับอาการแทบไม่มี หมายถึง ไม่มีอาการหรือเกิดอาการเพียง ๑ ครั้ง

ระดับอาการบ่อยครั้ง หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน

ระดับอาการเป็นบางครั้ง หมายถึง มีอาการมากกว่า ๑ ครั้ง แต่ไม่บ่อย

ระดับอาการเป็นประจำ หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นทุกวัน

การแปลผล

๐ - ๔ คะแนน หมายถึง เครียดน้อย

๕ - ๗ คะแนน หมายถึง เครียดปานกลาง

๘ - ๙ คะแนน หมายถึง เครียดมาก

๑๐ - ๑๕ คะแนนขึ้นไป หมายถึง เครียดมากที่สุด

ส่วนที่ ๒ แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (๒Q)

ข้อแนะนำ ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่นหรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ โดยถามให้ได้คำตอบที่ละเอียด ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติม และให้ผู้ประเมินเขียนเครื่องหมาย " ✓ " ในช่องที่ตรงกับคำตอบของผู้รับบริการ

ข้อ	คำถาม	มี	ไม่มี
๑	ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านรู้สึกหดหู เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่		
๒	ใน ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านรู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่		

วิธีการแปลผลและดำเนินการต่อไป

- ถ้าตอบ "ไม่มี" ทั้ง ๒ คำถาม ถือว่าปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าตอบ "มี" ในข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้ง ๒ ข้อ (มีอาการใดๆในคำถามที่ ๑ และ ๒) แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความเสี่ยง หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ให้ดำเนินการแจ้งผลและแนะนำความรู้เรื่องโรคซึมเศร้า จากนั้นให้ประเมินเพิ่มเติมด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙Q) โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการประเมินดังนี้

ส่วนที่ ๓ แบบประเมินโรคซึมเศร้า ๙ คำถาม (๙Q)

ลำดับ คำถาม	ในช่วง ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน ๑ - ๗ วัน	เป็นบ่อย > ๗ วัน	เป็นทุกวัน
๑	เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	๐	๑	๒	๓
๒	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	๐	๑	๒	๓
๓	หลับยาก หรือหลับๆตื่นๆ หรือหลับมากไป	๐	๑	๒	๓
๔	เหนื่อยง่าย หรือไม่ค่อยมีแรง	๐	๑	๒	๓
๕	เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	๐	๑	๒	๓
๖	รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	๐	๑	๒	๓
๗	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือ ทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	๐	๑	๒	๓
๘	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือ กระสับกระส่าย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	๐	๑	๒	๓
๙	คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	๐	๑	๒	๓
คะแนนรวมทั้งหมด					

การแปลผล

คะแนน < ๗	หมายถึง	ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้า
คะแนน ๗ - ๑๒	หมายถึง	มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อย
คะแนน ๑๓ - ๑๘	หมายถึง	มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับปานกลาง
คะแนน ≥ ๑๙	หมายถึง	มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับรุนแรง

วิธีการแปลผลและการดำเนินการต่อไป

- ถ้าได้คะแนนรวมทั้ง ๗ คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย จำเป็นต้องได้รับการประเมินเพิ่มเติมด้วยแบบประเมินการฆ่าตัวตาย ๘ คำถาม (๘Q) โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการประเมิน ดังนี้
“ใครก็ตามที่เป็นโรคซึมเศร้า เขาอาจรู้สึกว่ามันไม่คุ้มค่า หรือไม่มีประโยชน์ที่จะต้องทนมีชีวิตอยู่ต่อไป ดังนั้นขอให้ท่านทำแบบประเมินต่อไปนี้เพื่อช่วยให้ท่านได้ทราบว่าตัวท่านเองมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายอยู่ในระดับใด”

ส่วนที่ ๔ แบบประเมินการฆ่าตัวตาย ๘ คำถาม (๘Q)

ข้อที่	ระยะเวลา	คำถาม	ไม่มี	มี	
๑	ในช่วง ๑ เดือน ที่ผ่านมา	คิดอยากตาย หรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า	๐	๑	
๒		อยากทำร้ายตัวเอง หรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	๐	๒	
๓		คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	๐	๖	
		(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายให้ถามต่อ) ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้น ได้หรือไม่ หรือบอกได้ไหมว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้น ในขณะที่นั้นๆ	ได้ ๐	ไม่ได้ ๘	
		๔	มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	๐	๘
		๕	ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือเตรียมการจะ ฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	๐	๙
๖		ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	๐	๙	
๗		ได้พยายามฆ่าตัวตาย โดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	๐	๑๐	
๘	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	๐	๙	
คะแนนรวมทั้งหมด					

การแปลผลและการดำเนินการต่อไป

- ถ้าได้คะแนนรวม ๑ - ๘ คะแนน ให้การช่วยเหลือทางสังคมและจิตใจ
- ถ้าได้คะแนนระหว่าง ๙ - ๑๖ คะแนน จัดให้มีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด บอกญาติให้เข้าใจวิธีการช่วยเหลือ เผื่อหวังที่
ถูกต้อง ช่วยแก้ไขปัญหาทุกจิตใจที่เร่าร้อน และนัดติดตามเพื่อให้การช่วยเหลือทางสังคมและจิตใจอย่างต่อเนื่อง
- ถ้าได้คะแนนรวมทั้งตั้งแต่ ๑๗ คะแนน ให้รีบส่งตัวไปพบจิตแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้เคียง

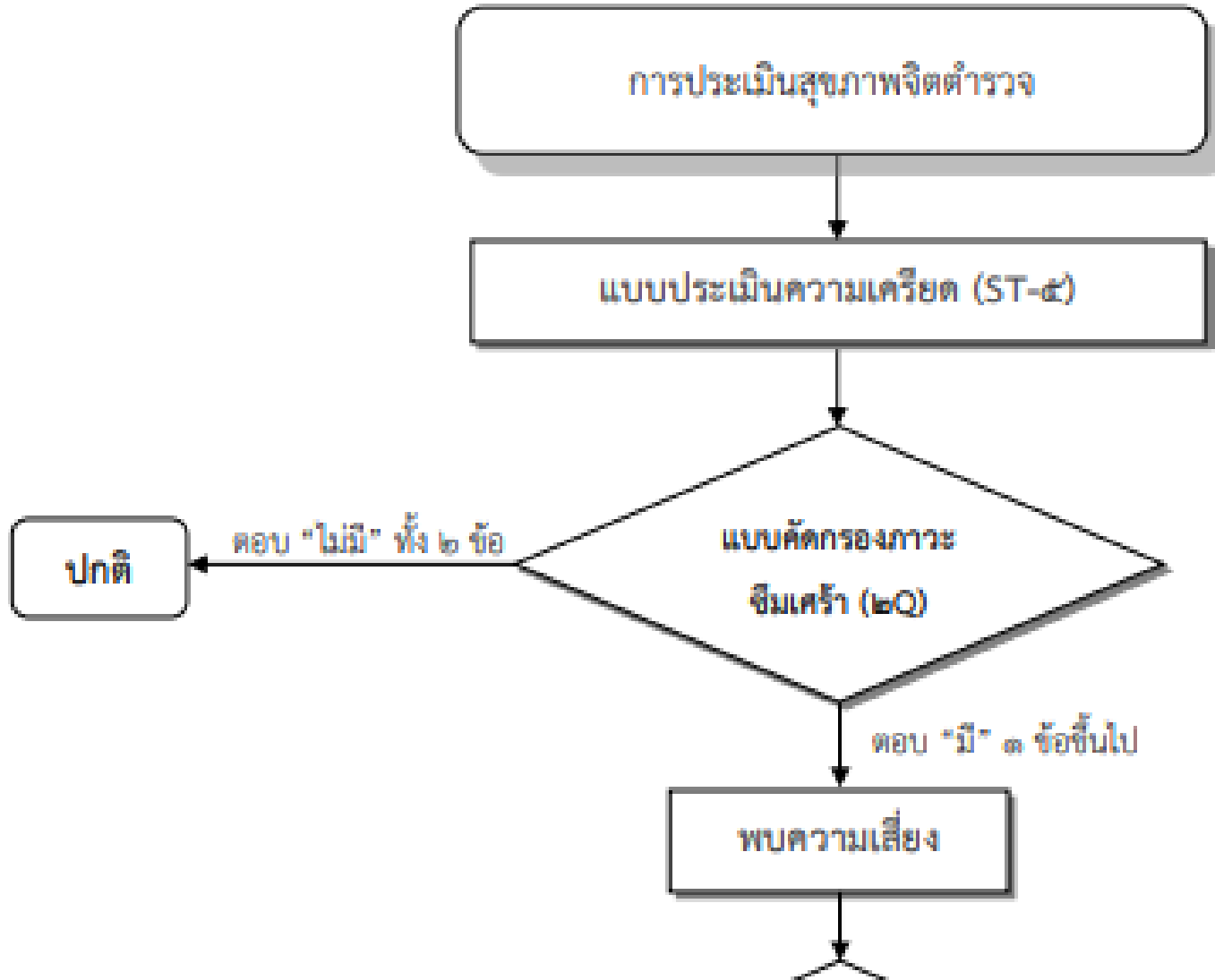
การแปลผล

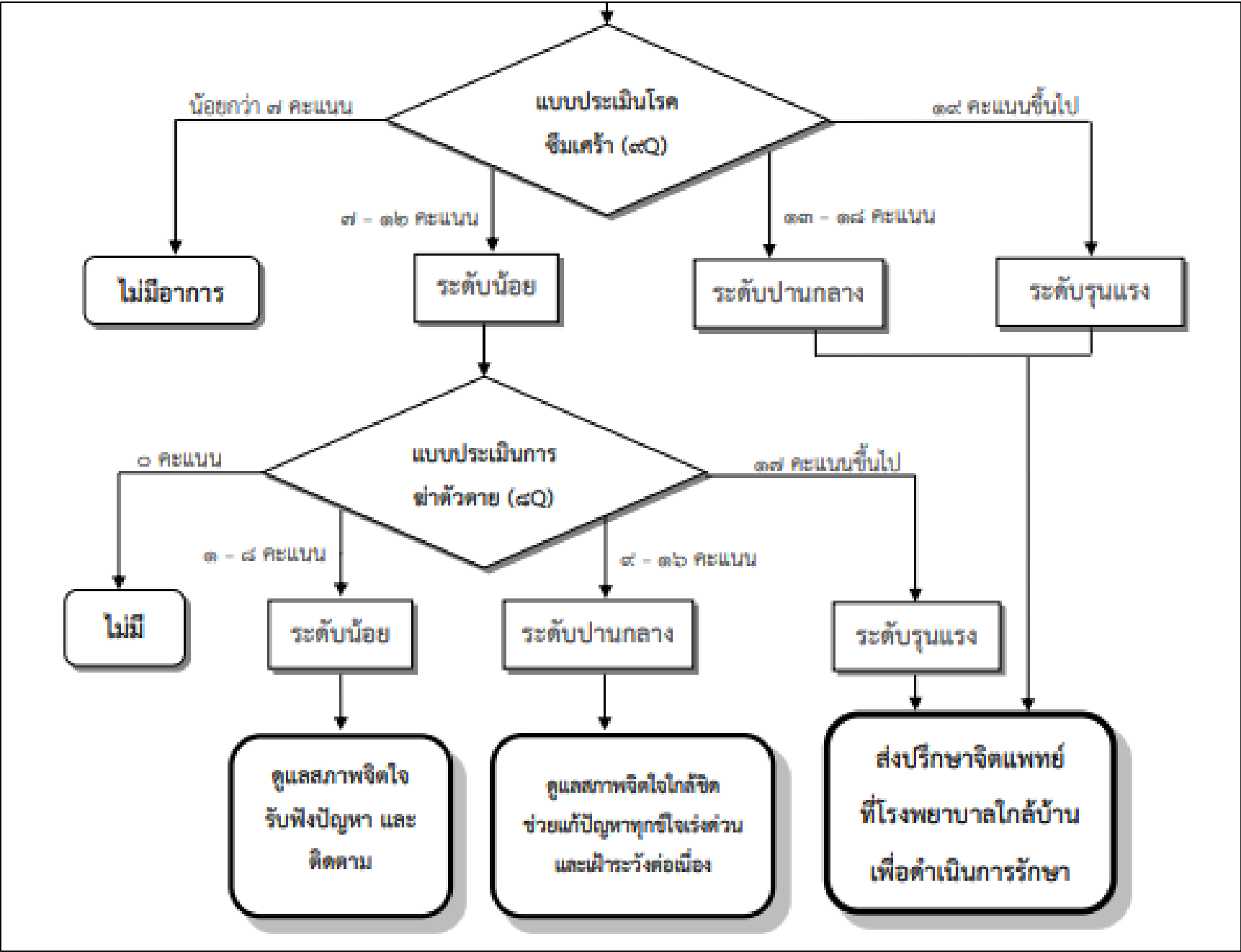
- ๐ คะแนน หมายถึง ไม่มีแนวโน้มฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
- ๑ - ๘ คะแนน หมายถึง มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบันระดับน้อย
- ๙ - ๑๖ คะแนน หมายถึง มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบันระดับ ปานกลาง
- ≥ ๑๗ คะแนน หมายถึง มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบันระดับรุนแรง

ข้อจำกัดในการใช้ : ข้อคำถามที่ ๑ - ๗ ใช้ประเมินการฆ่าตัวตาย ในช่วง ๑ เดือน ที่ผ่านมาเท่านั้น

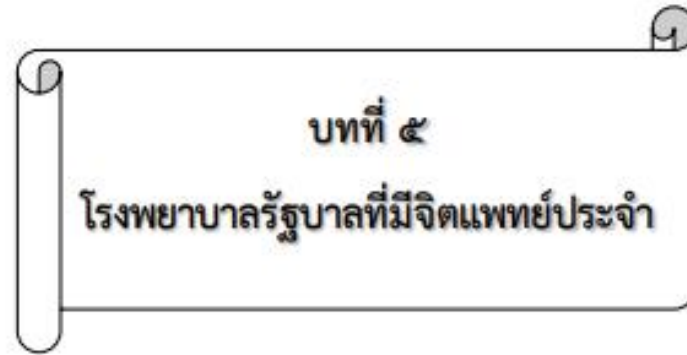
ข้อคำถามที่ ๘ ใช้ประเมินการฆ่าตัวตายในตลอดชีวิตที่ผ่านมา

แนวทางการประเมินสุขภาพจิต





บทที่ ๕ โรงพยาบาลรัฐบาลที่มีจิตแพทย์ประจำ



ในกรณีที่ต้องส่งต่อปรึกษาจิตแพทย์ เพื่อให้มีความเสี่ยงทางสุขภาพจิต ผู้รับมิตชอบควรโทรติดต่อสอบถามเจ้าหน้าที่ล่วงหน้าเกี่ยวกับตารางการออกตรวจของจิตแพทย์ โดยเลือกโรงพยาบาลที่คุณจะสามารถไปพบแพทย์ได้สะดวก เพราะกระบวนการรักษาต้องอาศัยความต่อเนื่อง รายชื่อโรงพยาบาลรัฐในแต่ละจังหวัดมี ดังนี้

จังหวัด	โรงพยาบาล	หมายเลขโทรศัพท์
กรุงเทพมหานคร	สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระยา	02-442-2500
	โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์สภากาชาดไทย	02-256-5180, 02-256-5182
	คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล ม.นวมินทราชินา	02-244-3667, 02-244-3185
	โรงพยาบาลกลาง	02-220-8000
	โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์	02-289-7000
	โรงพยาบาลตากสิน	02-437-0123



Depress



We care

ซึมเศร้า เราใส่ใจ

สอบถามข้อมูล การให้บริการด้านสุขภาพจิต

ในช่วงที่มีภาวะการระบาดของไวรัสโควิด-19
ข้าราชการตำรวจ และประชาชนสามารถสอบถามข้อมูล
ผ่าน ช่องทางOnline ได้ที่...



 Facebook Fanpage
Depress We Care

 สายด่วน Depress we care
081-932-0000



แอดมินเพจ พร้อมให้บริการด้านข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์

ในสถานการณ์ช่วงที่มีภาวะการระบาดของไวรัสโควิด-19 อาจทำให้มีปัญหาด้านความเครียดและวิตกกังวล
เราขอเป็นอีกช่องทางในการติดต่อสื่อสาร และให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพจิต ได้ตลอด **24** ชั่วโมง

“ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนผ่านช่วงเวลานี้ไปด้วยกัน”