



ที่ มส ๐๐๒๓.๖/ว ๕๗๖

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ถนนขุนลุมประพาส มส ๕๘๐๐๐

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ประชาสัมพันธ์สื่อสัญญาณเตือนผู้ป่วยทางจิตและผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

เรียน นายกเทศมนตรีเมืองแม่ฮ่องสอน และท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่ มส ๐๐๓๓.๐๑๒/๑๔๓๑

ลงวันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๖

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอนแจ้งว่า ที่ประชุมคณะกรรมการประสานงานเพื่อการบังคับใช้กฎหมายว่าด้วยสุขภาพจิตจังหวัดแม่ฮ่องสอน ในการประชุม ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๖ ให้มีการขับเคลื่อนงานป้องกันการฆ่าตัวตายและงานสุขภาพจิตผ่านหน่วยงานภาคีเครือข่าย องค์กรภาครัฐและเอกชน ผู้นำทางศาสนา ผู้นำชุมชน โดยจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางต่าง ๆ เพื่อเป็นการเฝ้าระวังในบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายและมีความเสี่ยงต่อการป่วยโรคทางจิต ซึ่งนำไปสู่การก่อความรุนแรง ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ตัวเอง ครอบครัวและชุมชน สังคมที่อาศัยอยู่ และจากสถิติข้อมูลย้อนหลัง ๕ ปี พบว่าจังหวัดแม่ฮ่องสอน มีอัตราการฆ่าตัวตายที่สูง ติดอันดับ ๑-๑๐ มาอย่างต่อเนื่องและพบผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ป่วยทางจิต เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี

ดังนั้น จึงให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอแจ้งประชาสัมพันธ์สัญญาณเตือนและแนวทางการประสานงานส่งต่อผู้ป่วยไปยังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่ง เพื่อเป็นแนวทางในการเฝ้าระวัง ดูแล ช่วยเหลือ ส่งต่อเยาวชนในพื้นที่ต่อไป สำหรับเทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอนขอประชาสัมพันธ์เช่นเดียวกัน รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายพนรัตน์ ศรีพวก)

นักส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน
ท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอน

กลุ่มงานบริการสาธารณะท้องถิ่นและประสานงานท้องถิ่นอำเภอ

โทร. ๐ ๕๓๖๑ ๒๘๔๑ ต่อ ๓๓

ผู้ประสานงาน : นางสาวชลธิชา ทัดชัย

ที่ มส ๐๐๓๓.๐๑๒/๑๕๑๑



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน
ถนนขุนลุมประพาส มส.๕๘๐๐๐

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
จังหวัดแม่ฮ่องสอน
เลขที่รับ ๓๒๑๖
วันเดือนปี ๒๖ พค ๖๖
๕๒๓
๒๖ พค ๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์สื่อสัญญาณเตือนผู้ป่วยทางจิตและผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

เรียน ท้องถิ่นจังหวัดแม่ฮ่องสอน

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. ๖ สัญญาณเตือนอาการผิดปกติทางจิตจากการใช้ยาเสพติด	จำนวน ๑ แผ่น
	๒. ๑๐ สัญญาณเตือนเสี่ยงฆ่าตัวตาย	จำนวน ๑ แผ่น
	๓. ๖ สัญญาณด้านจิตใจ ถ้าพบไวไม่เรื้อรัง	จำนวน ๑ แผ่น
	๔. ๕ สัญญาณเตือนเสี่ยงฆ่าตัวตาย “ในโลกโซเชี่ยล”	จำนวน ๑ แผ่น
	๕. ๘ สิ่งที่ต้องทำ เมื่อสัญญาณเตือนเสี่ยงฆ่าตัวตาย “บนโลกโซเชี่ยล”	จำนวน ๑ แผ่น
	๖. แนวทางการรับแจ้งเหตุกรณีผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤตสุขภาพจิตฯ	จำนวน ๑ แผ่น

ตามมติ ที่ประชุมคณะกรรมการประสานงานเพื่อการบังคับใช้กฎหมายว่าด้วยสุขภาพจิต จังหวัดแม่ฮ่องสอน ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน (ชั้น ๓) ให้มีการขับเคลื่อนงานป้องกันการฆ่าตัวตายและงานสุขภาพจิตผ่านหน่วยงานภาคีเครือข่าย องค์กรภาครัฐและเอกชน ผู้นำทางศาสนา ผู้นำชุมชน โดยจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางต่างๆ เพื่อเป็นการเฝ้าระวังในบุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายและมีความเสี่ยงต่อการป่วยโรคทางจิต ซึ่งนำไปสู่การก่อความรุนแรง ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ตัวเอง ครอบครัวและชุมชน สังคมที่อาศัยอยู่ และจากสถิติข้อมูลย้อนหลัง ๕ ปี พบว่าจังหวัดแม่ฮ่องสอน มีอัตราการฆ่าตัวตายที่สูง ติดอันดับ ๑-๑๐ มาอย่างต่อเนื่อง และพบผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ป่วยทางจิต เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน จึงขอความร่วมมือจากท่านในการประชาสัมพันธ์สัญญาณเตือนและแนวทางการประสานงานส่งต่อผู้ป่วยไปยังเครือข่ายเทศบาลทุกแห่งและองค์การบริหารส่วนตำบลทุกตำบล เพื่อเป็นแนวทางในการเฝ้าระวัง ดูแล ช่วยเหลือ ส่งต่อเยาวชนในพื้นที่ต่อไป รายละเอียดปรากฏตาม QR Code ในท้ายหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป จักขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ



(นายปฐม นวลคำ)

นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ(ด้านส่งเสริมพัฒนา)
ข้าราชการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน

QR Code ไฟล์เอกสาร

กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อฯ

โทร. ๐ ๕๓๖๑ ๑๒๘๑ ต่อ ๑๑๓

โทรสาร ๐ ๕๓๖๑ ๑๓๒๒



6 สัญญาณเตือน



กรมสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต

อาการผิดปกติทางจิตจากการใช้ยาเสพติด



ญาติ คนใกล้ชิด ประชาชนทั่วไป ผู้นำชุมชน และอสม./อสส.

“ต้องคอยเฝ้าระวัง สังเกตสัญญาณเตือนเหล่านี้

ถ้ามีให้สงสัยว่าอาจมีความผิดปกติทางจิต



1. แยกตัวจากสังคม



2. ประสาทหลอน



3. ไม่หลับไม่นอน เดินไปเดินมา



4. พูดจาคนเดียว



5. จุนเจียวหงุดหงิด



6. คิดหวาดระแวง

ถ้ามี “สัญญาณเตือน” เหล่านี้
ญาติหรือคนใกล้ชิด

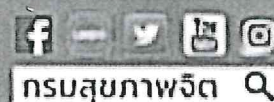
“ประเมินความรุนแรง สังเกตซ้ำ 1 เดือน”

หากมีแนวโน้มรุนแรง

“ต้องแจ้งเหตุและดูแลช่วยเหลือเบื้องต้น และควรอยู่ห่าง 10 ก้าว”



“ตระหนัก ไม่ตระหนก”



กรมสุขภาพจิต



10 สัญญาณเตือน เลี่ยงฆ่าตัวตาย

1 ประสบปัญหาชีวิต เช่น ล้มละลาย
สูญเสียคนรัก ทะเลาะกัน หึง พิจารณาจากอุบัติเหตุ

2 ใช้สุราหรือยาเสพติด

3 มีประวัติคนในครอบครัว
เคยฆ่าตัวตาย

4 แยกตัว ไม่พูดกับใคร

5 นอนไม่หลับเป็นเวลานาน

6 พุดจาด้วยน้ำเสียงวิตกกังวล
หน้าตาเศร้าหมอง

7 ชอบพูดว่าอยากตาย
หรือไม่อยากมีชีวิตอยู่

8 มีอารมณ์แปรปรวน
จากซึมเศร้าหรือหุดหิดมานาน
เป็นสบายใจ อย่างผิดปกติ

9 เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน

10 มีการวางแผนการฆ่าตัวตายไว้ล่วงหน้า

- ▶ พุดจาจากปากผิงคนข้างหลัง
- ▶ จัดการงานและทรัพย์สินให้เรียบร้อย
- ▶ แจกจ่ายของรักให้คนอื่น

หากพบสัญญาณเตือนดังกล่าว ญาติพี่น้องคนสนิทต้องดูแลอย่างใกล้ชิด
พูดคุยและให้กำลังใจเพื่อให้คลายความเศร้า กังวล

สายด่วน
กรมสุขภาพจิต
1323



กรมสุขภาพจิต



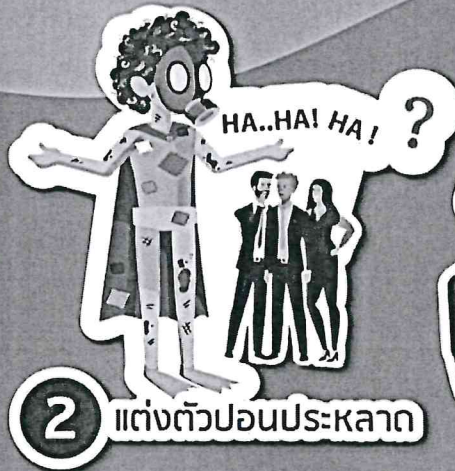
กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

6 สัญญาณด้านจิตใจ ถ้าพบไวไม่เรื้อรัง



แบบสังเกตอาการด้านจิตใจ (Mind6)

ใช้คัดกรองผู้มีอาการด้านจิตใจ ซึ่งอาจมีแนวโน้มจะป่วยเป็นโรคจิตเภท

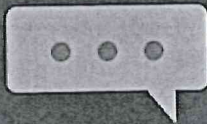


“ช่วยเหลือ เข้าใจ พาไปหาหมอ”

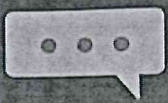
- การแปลผล :
- มีอาการ 0 ข้อ หมายถึง ไม่มีความผิดปกติด้านจิตใจ
 - มีอาการ 1 ข้อ หมายถึง สงสัยว่าอาจมีความผิดปกติด้านจิตใจ ให้ประเมินซ้ำภายใน 1 เดือน
 - มีอาการ 2 ข้อขึ้นไป หมายถึง มีความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติด้านจิตใจ
 - ให้แจ้งบุคลากรสาธารณสุขใกล้บ้าน เพื่อประเมินซ้ำและให้การดูแลรักษาต่อไป



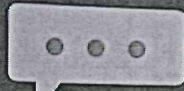
5 สัญญาณเตือน... เสี่ยงฆ่าตัวตาย ในโลกโซเชียล



โพสต์ข้อความสั่งเสียเป็นนัยๆ
เช่น ขอบคุณ ขอโทษ ลาก่อน



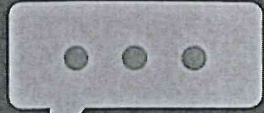
โพสต์ข้อความเกี่ยวกับ
ความตาย ไม่อยากอยู่
อีกต่อไปแล้ว



โพสต์ข้อความเกี่ยวกับ
ความเจ็บปวด
ความทุกข์ทรมาน



โพสต์ข้อความว่า...
รู้สึกผิด
ล้มเหลว
หมดหวังในชีวิต



โพสต์ข้อความว่า...
เป็นภาระของผู้อื่น

ที่มา : โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

สายด่วนสุขภาพจิต
1323
บริการออนไลน์

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา



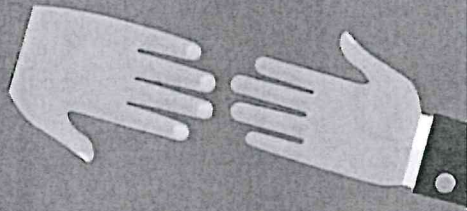
กรมสุขภาพจิต

สแกนด้วย CamScanner

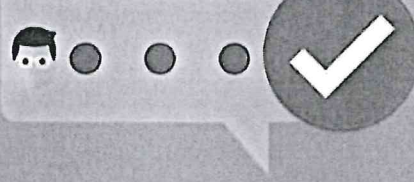
8 สิ่งที่เราควรรับทำ...

เมื่อเห็นสัญญาณเตือนเสี่ยงฆ่าตัวตาย

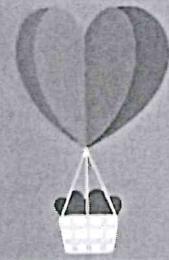
ในโลกโซเชียล



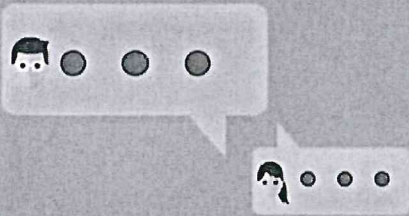
แสดงความเต็มใจ
ช่วยเหลือ หรือ
ให้คำแนะนำอย่างจริงจัง



ยอมรับว่าสิ่งที่เขา
โพสต์นั้นเป็นปัญหา
ของเขาจริงๆ
ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น



ให้กำลังใจ ทำให้
เขาเห็นว่าปัญหานั้น
สามารถแก้ไขและ
ผ่านไปได้



พิมพ์ข้อความให้
คำปรึกษาปลอมใจ
ให้มีสติ ค่อยๆ คิดหา
ทางแก้ไขปัญหา



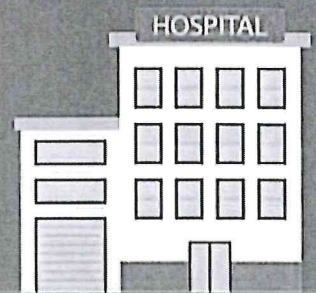
ชักชวนให้ออกมาทำ
กิจกรรมข้างนอก
อย่าให้อยู่คนเดียว



ถ้าไม่ใช่คนในครอบครัว
ให้บอกญาติเขาดูแล
อย่างใกล้ชิด และให้
อยู่ห่างจากอุปกรณ์
ที่เขาเตรียมไว้ทำร้ายตัวเอง



แนะนำช่องทางการ
ขอรับคำปรึกษา เช่น
สายด่วนสุขภาพจิต 1323
หรือคลินิกให้การปรึกษา



ติดต่อหาแหล่งช่วยเหลือ
ในพื้นที่เท่าที่จะทำได้ เช่น
ผู้นำชุมชน, SW.สต.

ที่มา : โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์



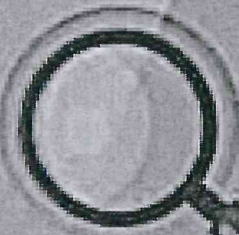
สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา





3ส.

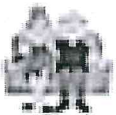
ช่วยคนใกล้ตัว...
ดูข่าว ไม่เครียด



สอดส่องมองหา

Look

ค้นหาผู้ที่เครียด
เกินไม่ได้นอนไม่หลับ
โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง



ผู้สูงอายุ



ผู้พิการ



ผู้เจ็บป่วยเรื้อรัง



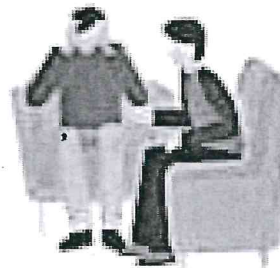
ผู้ป่วยจิตเวช



ใส่ใจรับฟัง

Listen

มีสติรับฟังอย่างตั้งใจ
รวมทั้งใช้ภาษากาย
เช่น จับมือ โอบกอด



เพื่อช่วยให้ผู้ที่กำลังเครียด
ได้บอกเล่าอารมณ์
ความรู้สึก
คลายความทุกข์ในใจ

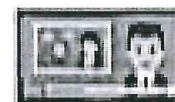
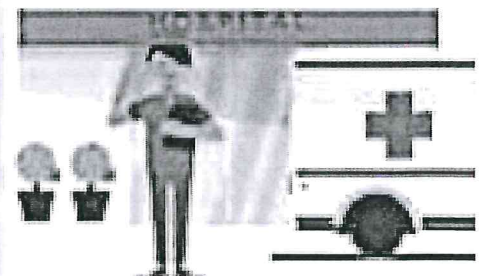


ส่งต่อเชื่อมโยง

Link

ให้ความช่วยเหลือ
ตามความจำเป็น หาก
ไม่ดีขึ้น เช่น ควบคุม
อารมณ์ตัวเองไม่ได้

เครียดรุนแรง
มีความคิดฆ่าตัวตาย
ให้รีบส่งต่อ
โรงพยาบาลใกล้บ้าน



1323

Mental health is happy life



กรมสุขภาพจิต



MENTAL HEALTH CHECK - IN



Mental Health Center :
Department of Mental Health

ตรวจเช็คสุขภาพใจ MENTAL HEALTH CHECK-IN (กรมสุขภาพจิต)

ประเมินด้วย SBSD 4 ปัจจัย

S : Stress (เครียด)

B : Burnout (ภาวะหมดไฟ)

S : Suicide (เสี่ยงฆ่าตัวตาย)

D : Depression (ซึมเศร้า)

โดยทราบผลการประเมินทันที มีคำแนะนำ
ในการปฏิบัติตัว พร้อมมีช่องทางการขอรับ
การปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางออนไลน์



เลือกลักษณะของแบบประเมิน

- ☐ 1.ประเมินตนเอง
- ☐ 2.ประเมินผู้อื่น
- ☐ 3.สถานที่กักตัวที่รัฐจัดให้
- ☐ 4.สถานที่กักตัวระดับจังหวัด



กรอกข้อมูล และทำการประเมินให้ครบตาม 4 ปัจจัย ใน MENTAL HEALTH CHECK-IN

คำแนะนำ

ผลการประเมิน ปกติ

1. ติดตามข้อมูลข่าวสารอย่างมีสติ
2. รักษาระยะห่างทางสังคม สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกนอกที่พักอาศัย อย่าสัมผัสด้วยมือที่สัมผัสกับผู้อื่นบ่อยๆ และที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงไปสถานที่แออัด
3. หากิจกรรมที่เร้าใจทำเพื่อผ่อนคลาย ความกังวล และความเครียด



ผลการประเมิน เสี่ยงน้อย

1. ถ้ายังมีความเครียด ความกังวลอยู่ คงต้องแปลงความเครียดเป็นพลัง เช่น เตรียมตัวหากต้องอยู่ที่บ้าน ออกไปไหนไม่ได้
2. นั่งสมาธิ สวดมนต์ ฟังจิต ฟังการผ่อนคลายด้วยการหายใจ
3. พูดคุยปรึกษากับคนที่เราไว้วางใจ เช่น คนในครอบครัว หรือเพื่อนสนิท เพื่อปรึกษาพูดคุยในเรื่องที่เครียดและกังวล

ผลการประเมิน เสี่ยงสูง

ควรต้องไปพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต นะครับ ไม่ว่าจะเป็น พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ เพื่อปรึกษา ประเมินอาการ และได้รับการรักษาต่อไป หรือ โทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 โรงพยาบาลสวนปรุง โทร. 094-6317373 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 โทร. 080-1910353 ส.พัฒนาการเด็ก โทร. 063-3216688



สายด่วนสุขภาพจิต

1323



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1

“ Working Together สุขภาพจิตไทย ก้าวไปพร้อมกัน ”

จัดทำโดย งานสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์

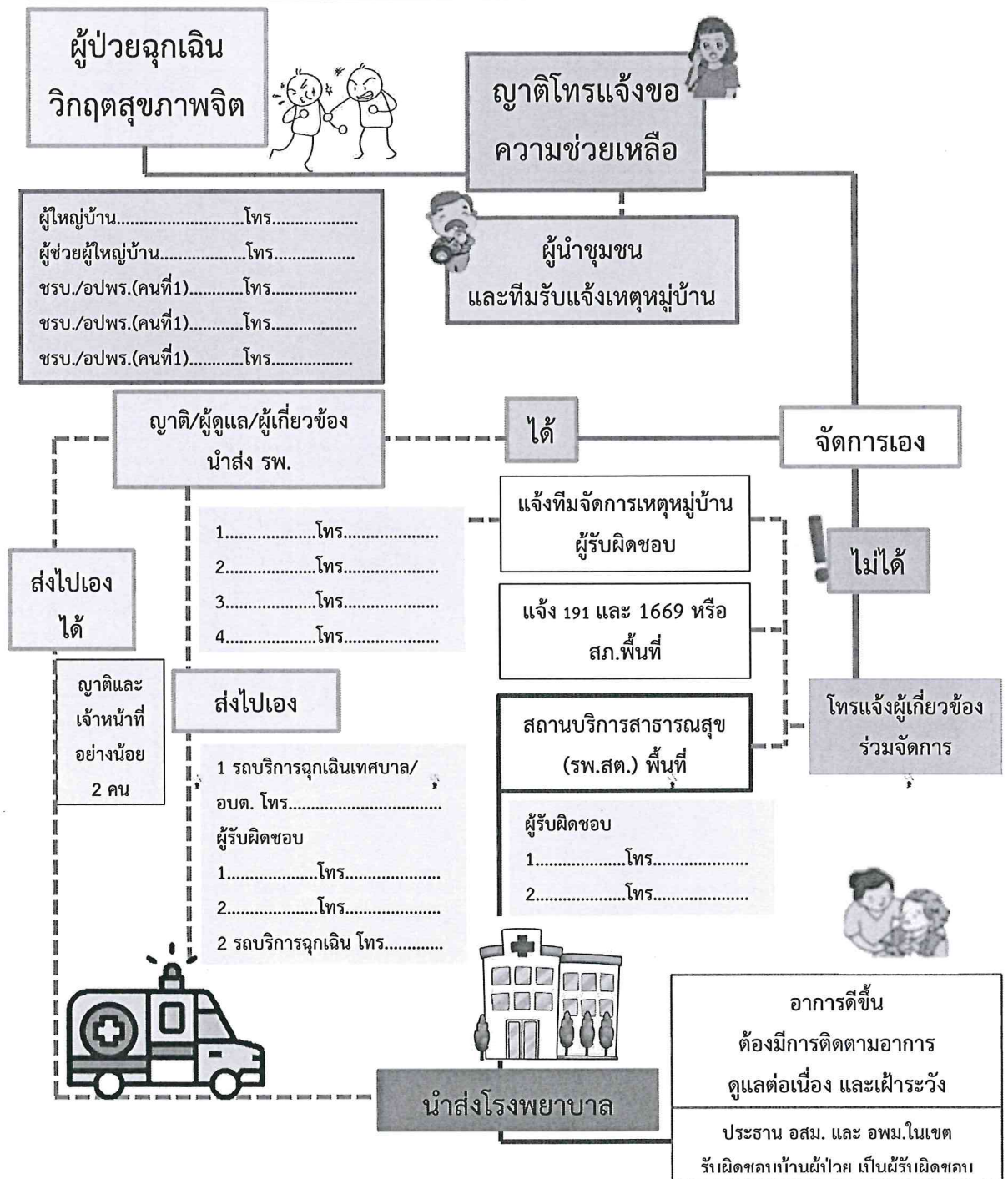
กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



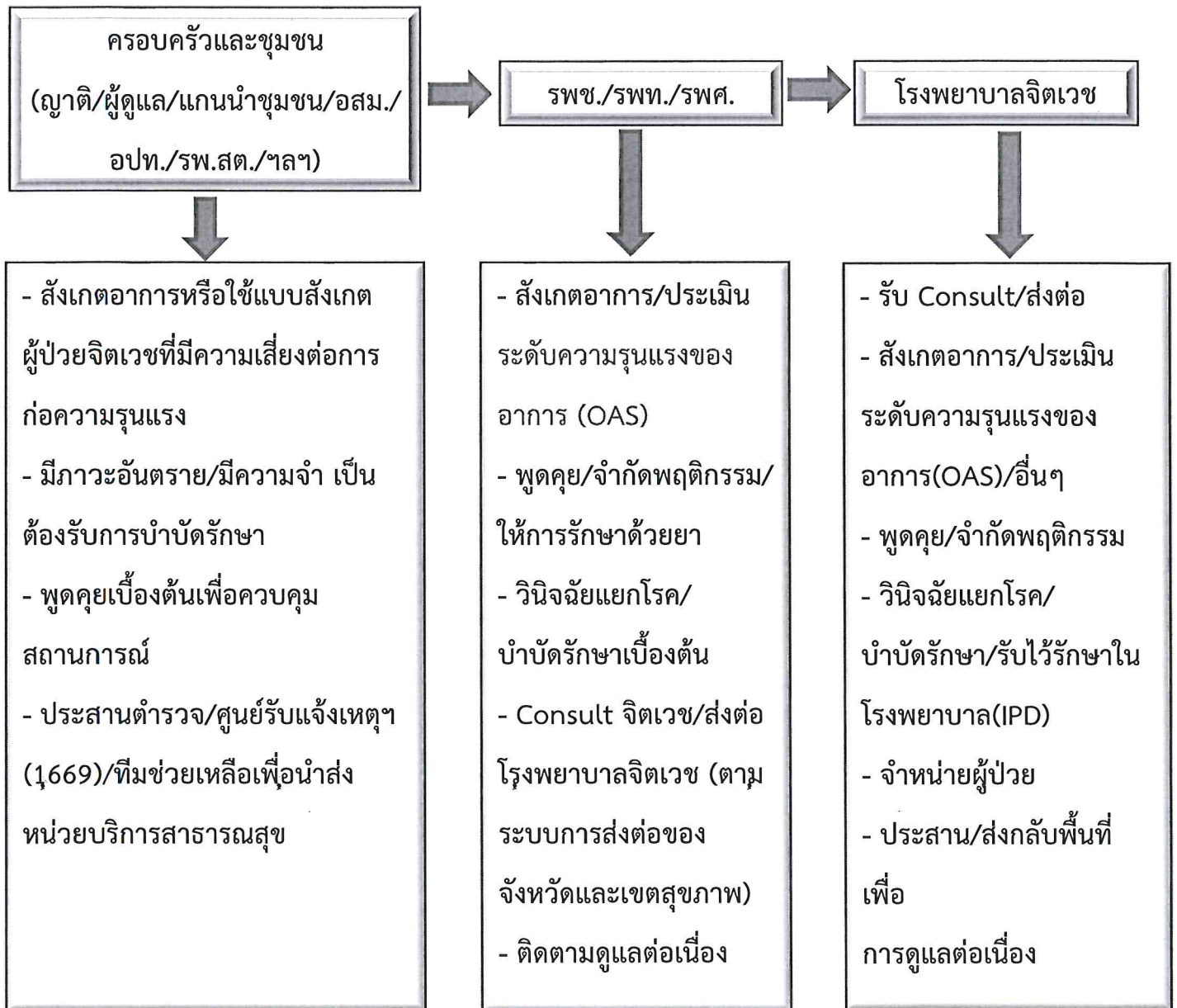
แบบประเมิน

สแกนด้วย CamScanner

แนวทางการรับแจ้งเหตุกรณีผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤตสุขภาพจิต ในระบบการแพทย์ฉุกเฉิน จังหวัดแม่ฮ่องสอน

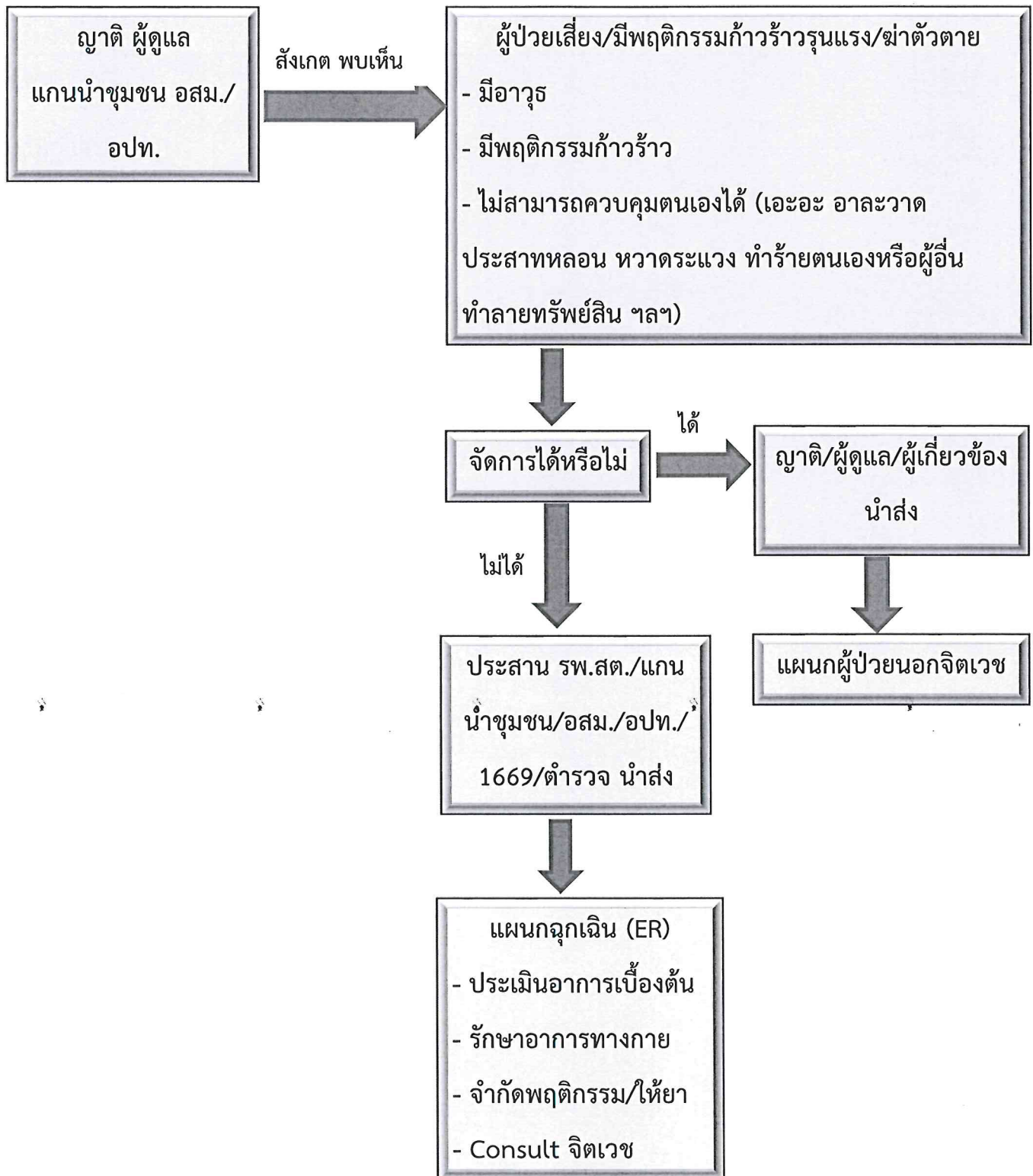


กระบวนการดูแลผู้ป่วยจิตเวชฉุกเฉิน



แนวทางการดูแลผู้ป่วยจิตเวชฉุกเฉิน (Acute Care) สำหรับหน่วยบริการสาธารณสุข (ระดับ A, S, M1 และ M2)

การดูแลผู้ป่วยจิตเวชฉุกเฉินโดยครอบครัว/ชุมชน



แนวทางการดูแลผู้ป่วยจิตเวชฉุกเฉิน (Acute Care) สำหรับหน่วยบริการสาธารณสุข (ระดับ A, S, M1 และ M2)

แนวทางการประสานงานการส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤตสุขภาพจิต จังหวัดแม่ฮ่องสอน

พบเหตุการณ์ผู้ป่วยฉุกเฉินวิกฤตสุขภาพจิต

แจ้งผู้นำชุมชน / ทีมรับแจ้งเหตุหมู่บ้าน

