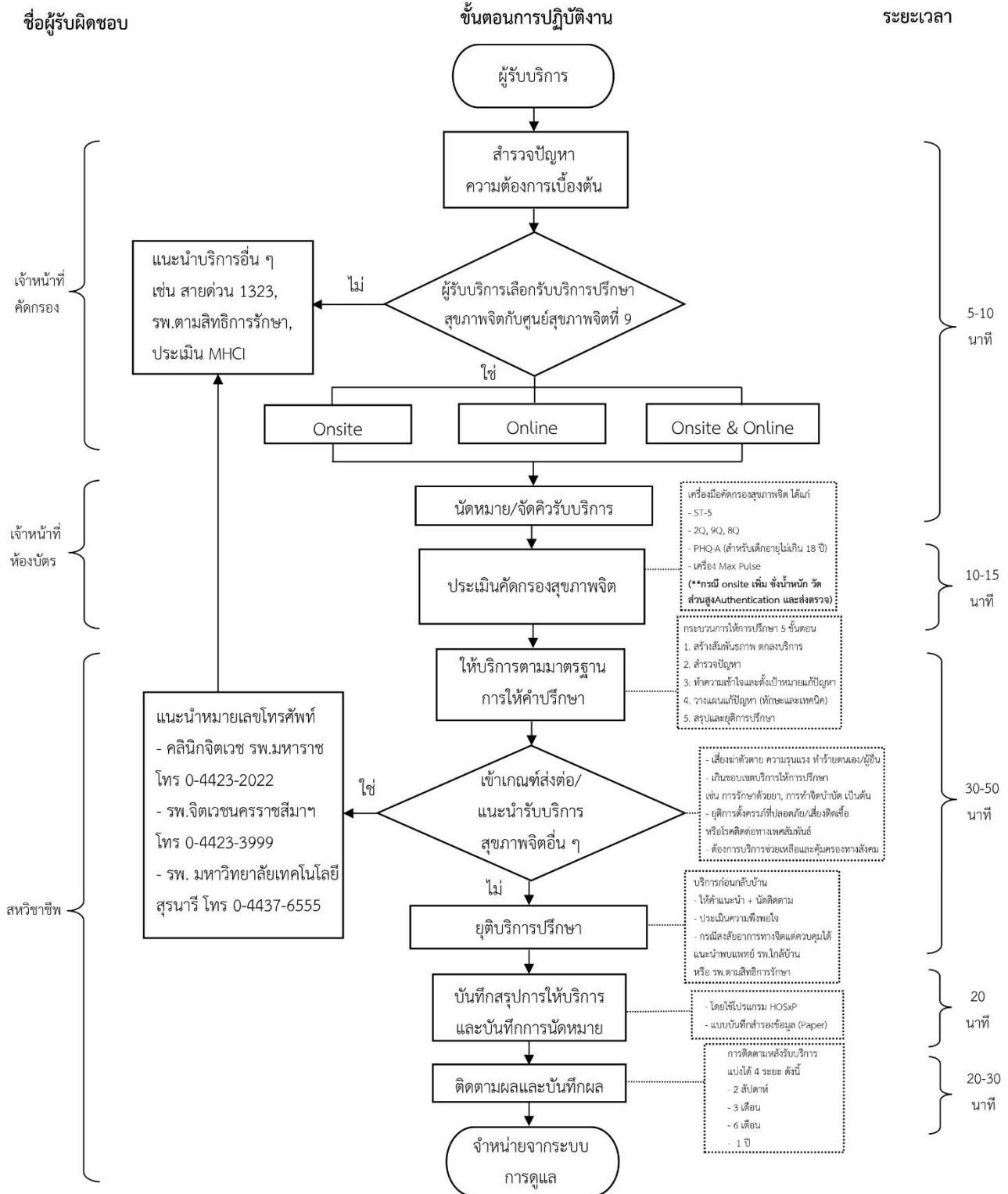


แนวทางการให้บริการศูนย์ให้การศึกษาสุขภาพจิต

1. ชื่องาน : ศูนย์ให้การศึกษาสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9

2. วิธีการขั้นตอนการขอรับบริการ

ผังไหลบริการศูนย์ให้คำปรึกษา
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 กรมสุขภาพจิต



ผู้รับบริการ

1. ประชาชนทั่วไป อายุ 12 ปีขึ้นไป
2. มีความเสี่ยงสุขภาพจิตที่ต้องได้รับการปรึกษา

การสำรวจปัญหาและความต้องการเบื้องต้น

เจ้าหน้าที่คัดกรองดำเนินการสอบถามข้อมูลทั่วไป เช่น ชื่อ-สกุล, อายุ, หมายเลขโทรศัพท์, สภาพปัญหาและความต้องการเบื้องต้นของผู้รับบริการ เพื่อทำความเข้าใจบริบทชีวิต สถานการณ์ปัจจุบัน และระดับความเร่งด่วนของปัญหา โดยเน้นการรับฟังอย่างตั้งใจและไม่ตัดสิน

การพิจารณาความประสงค์รับบริการ

หากผู้รับบริการ ไม่ประสงค์รับบริการปรึกษากับศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 เจ้าหน้าที่จะดำเนินการให้คำแนะนำเกี่ยวกับแหล่งบริการอื่นที่เหมาะสม เช่น สายด่วนสุขภาพจิต 1323, โรงพยาบาลตามสิทธิการรักษา หรือการประเมินสุขภาพจิตด้วยเครื่องมือ Mental Health Check In ของกรมสุขภาพจิต และยุติกระบวนการให้บริการของศูนย์ให้การศึกษา

หากผู้รับบริการ ประสงค์รับบริการปรึกษากับศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 เจ้าหน้าที่จะดำเนินการเข้าสู่ขั้นตอนการให้บริการอย่างเป็นทางการ

การเลือกรูปแบบการรับบริการ

เจ้าหน้าที่อธิบายรูปแบบการให้บริการแก่ผู้รับบริการ เพื่อให้สามารถเลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับบริบทและความสะดวกของผู้รับบริการ ได้แก่

1. การรับบริการ ณ ที่ตั้งศูนย์ให้การศึกษา ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 (Onsite)
2. การรับบริการผ่านระบบออนไลน์ หมายเลขโทรศัพท์ 08-1340-3734 (Online)
3. การรับบริการแบบผสมผสาน (Onsite & Online)

การนัดหมายและจัดคิวรับบริการ

1. การนัดหมายผ่านหมายเลขโทรศัพท์ 08-1340-3734 (Online: Telephone)

เจ้าหน้าที่รับการติดต่อจากผู้รับบริการทางโทรศัพท์ ดำเนินการสอบถามข้อมูลเบื้องต้น ได้แก่ ชื่อ-สกุล ช่องทางการติดต่อ ความประสงค์ในการรับบริการ และความสะดวกด้านวันและเวลา จากนั้นตรวจสอบตารางเวลาของผู้ให้บริการ และจัดสรรช่วงเวลานัดหมายที่เหมาะสม

การจัดคิวรับบริการในกรณีนี้ เจ้าหน้าที่พิจารณาจัดคิวตามลำดับการติดต่อเข้ามา โดยคำนึงถึงระดับความเร่งด่วนของปัญหา หากพบว่าผู้รับบริการมีความเสี่ยงหรือความจำเป็นเร่งด่วน เช่น มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการเกิด

อันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น จะพิจารณาจัดคิวในลำดับต้น หรือประสานผู้ให้บริการเพื่อให้การช่วยเหลืออย่างเหมาะสม

เมื่อดำเนินการนัดหมายเรียบร้อยแล้ว เจ้าหน้าที่แจ้งวัน เวลา รูปแบบการรับบริการ ให้ผู้รับบริการทราบอย่างชัดเจน พร้อมบันทึกข้อมูลการนัดหมายลงในระบบ

2. การนัดหมายผ่าน Facebook Chat (Online: Social Media)

เจ้าหน้าที่รับข้อความจากผู้รับบริการผ่านทางช่องทาง Facebook ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 โดยตอบกลับด้วยข้อความที่สุภาพเป็นทางการ และไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลเกินความจำเป็น

เจ้าหน้าที่ดำเนินการสอบถามข้อมูลที่จำเป็นต่อการนัดหมาย เช่น ความประสงค์รับบริการ ความสะดวกด้านวันและเวลา และช่องทางติดต่อเพิ่มเติม จากนั้นตรวจสอบตารางเวลาผู้ให้บริการ และเสนอช่วงเวลานัดหมายที่เหมาะสมให้ผู้รับบริการเลือก

การจัดคิวรับบริการผ่านทางช่องทาง Facebook ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 จะพิจารณาตามลำดับเวลาที่มีการติดต่อเข้ามาเป็นหลัก ควบคู่กับการประเมินระดับความเร่งด่วนของปัญหา ทั้งนี้ เจ้าหน้าที่ต้องระมัดระวังการสื่อสารโดยหลีกเลี่ยงการสนทนาเชิงลึกด้านปัญหาสุขภาพจิตในช่องทางสาธารณะ และเมื่อจำเป็นต้องสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมให้เปลี่ยนเป็นการสนทนาผ่านโทรศัพท์

เมื่อผู้รับบริการยืนยันการนัดหมายแล้ว เจ้าหน้าที่แจ้งรายละเอียดการนัดหมาย และบันทึกข้อมูลลงในระบบอย่างครบถ้วน

3. การนัดหมายและจัดคิวรับบริการแบบ Onsite

กรณีผู้รับบริการหรือผู้ที่เกี่ยวข้องมาติดต่อขอรับบริการ ณ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 เจ้าหน้าที่สอบถามความประสงค์ในการรับบริการ พร้อมตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้น

การจัดคิวรับบริการแบบ Onsite เจ้าหน้าที่ดำเนินการจัดลำดับคิวตามลำดับการเข้ารับบริการ ณ สถานที่ โดยคำนึงถึงระยะเวลาที่ใช้ และความเร่งด่วนของปัญหา

กรณีผู้รับบริการที่มีการนัดหมายล่วงหน้า จะได้รับการจัดคิวตามเวลานัดหมายเป็นลำดับแรก

กรณี Walk-in จะพิจารณาจัดคิวตามลำดับการเข้ารับบริการ และความพร้อมของผู้ให้บริการ

เจ้าหน้าที่แจ้งลำดับคิว ระยะเวลารอคอยโดยประมาณ และขั้นตอนการรับบริการให้ผู้รับบริการทราบ เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถเตรียมความพร้อมและลดความกังวลระหว่างรอรับบริการ

เมื่อจัดคิวเรียบร้อยแล้ว เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูลการนัดหมายหรือการเข้ารับบริการลงในระบบ เพื่อใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงและติดตามการให้บริการ

การประเมินคัดกรองสุขภาพจิต

เจ้าหน้าที่ดำเนินการประเมินและคัดกรองสุขภาพจิตของผู้รับบริการอย่างเป็นระบบ โดยเลือกใช้เครื่องมือประเมินที่มีความเหมาะสม สอดคล้องกับช่วงวัย ลักษณะปัญหา และบริบทของผู้รับบริการ ทั้งนี้เพื่อคัดกรอง

ความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต ประเมินระดับความรุนแรงของปัญหา และใช้ประกอบการวางแผนให้บริการหรือการส่งต่อที่เหมาะสม

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินและคัดกรองสุขภาพจิต ประกอบด้วยแบบประเมินมาตรฐานที่กรมสุขภาพจิตกำหนดหรือรับรอง ได้แก่ แบบประเมินความเครียด (ST-5) แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (2Q, 9Q, 8Q) และแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่น (PHQ-A) สำหรับผู้รับบริการอายุต่ำกว่า 18 ปี โดยเจ้าหน้าที่จะอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และวิธีการตอบแบบประเมินให้ผู้รับบริการเข้าใจอย่างชัดเจน ก่อนดำเนินการประเมินทุกครั้ง

การให้บริการแบบ Onsite เจ้าหน้าที่ดำเนินการประเมินทางกายเพิ่มเติมตามความจำเป็นและตามแนวทางที่กำหนด เช่น การวัดสัญญาณชีพ การสังเกตพฤติกรรม อารมณ์ และการแสดงออกของผู้รับบริการ เพื่อประกอบการพิจารณาภาวะสุขภาพโดยรวมและความพร้อมในการเข้ารับบริการปรึกษา

ผลการประเมินและคัดกรองดังกล่าวจะถูกนำมาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลจากการทำทะเบียนประวัติ เพื่อใช้ประกอบการให้บริการปรึกษา การกำหนดแนวทางการดูแลช่วยเหลือ หรือการพิจารณาส่งต่อผู้รับบริการไปยังหน่วยบริการที่เหมาะสมต่อไป ทั้งนี้เจ้าหน้าที่จะดำเนินการบันทึกผลการประเมินไว้เป็นฐานข้อมูลตามระบบ

การให้บริการปรึกษาด้านสุขภาพจิต

การให้บริการปรึกษาด้านสุขภาพจิต เป็นกระบวนการช่วยเหลือทางจิตใจอย่างเป็นระบบ โดยผู้ให้บริการปรึกษาที่มีความรู้ ความสามารถ และยึดหลักจริยธรรมวิชาชีพ ทั้งนี้ การให้บริการดำเนินการตามกระบวนการมาตรฐาน 5 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ

ผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นด้วยการต้อนรับผู้รับบริการด้วยท่าทีสุภาพ เป็นมิตร สร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อความรู้สึกปลอดภัยและความไว้วางใจ อธิบายวัตถุประสงค์ ขอบเขต และแนวทางการให้บริการ รวมถึงการรักษาความลับ เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความมั่นใจ กล่าวเปิดเผยความรู้สึก ความคิด และปัญหาของตนเองอย่างเต็มที่

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา

ผู้ให้การปรึกษาใช้การถาม รับฟัง และสังเกตพฤติกรรมของผู้รับบริการอย่างตั้งใจ เพื่อสำรวจปัญหาความต้องการ ความคาดหวัง และบริบทชีวิตที่เกี่ยวข้อง อาจใช้เครื่องมือประเมินสุขภาพจิตที่เหมาะสมตามเกณฑ์มาตรฐาน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน ถูกต้อง และเข้าใจปัญหาของผู้รับบริการอย่างรอบด้าน

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหา

ผู้ให้การปรึกษานำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจมาวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม รวมถึงปัจจัยด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม เพื่อระบุสาเหตุ ความรุนแรงของปัญหา และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการวางแผนช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนและช่วยเหลือในการแก้ไขปัญา

ผู้ให้การปรึกษาร่วมกับผู้รับบริการกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญา โดยคำนึงถึงศักยภาพ ความพร้อม และทรัพยากรของผู้รับบริการเป็นสำคัญ มีการส่งเสริมทักษะการจัดการอารมณ์ การแก้ไขปัญา และการปรับตัว ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการเชื่อมโยงหรือส่งต่อไปยังบริการด้านสุขภาพจิตหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เมื่อพบว่า ปัญาเกินขอบเขตการให้บริการปรึกษา

ขั้นตอนที่ 5 การสรุปผลและยุติการให้บริการในครั้งนั้น

ผู้ให้การปรึกษาสรุปประเด็นสำคัญของการให้บริการ ชวนให้ผู้รับบริการทบทวนแนวทางการแก้ไขปัญา และย้าแผนการดูแลตนเอง เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการถามข้อสงสัยหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม จากนั้น ดำเนินการยุติการให้บริการในครั้งนั้น พร้อมบันทึกข้อมูลการให้บริการ และกำหนดแนวทางการติดตามผลหรือ การนัดหมายครั้งต่อไปตามความจำเป็น

การพิจารณาการส่งต่อหรือแนะนำบริการอื่น

ภายหลังการให้บริการ ผู้ให้บริการพิจารณาความจำเป็นในการส่งต่อผู้รับบริการหากเข้าข่ายต้องได้รับการดูแลต่อเนื่องหรือเฉพาะทาง จะให้คำแนะนำและประสานการส่งต่อไปยังหน่วยบริการที่เหมาะสม หากไม่เข้าข่าย ส่งต่อ จะมีการประเมินความพึงพอใจหลังรับบริการผ่านแบบฟอร์มของศูนย์ให้การปรึกษา จากนั้นดำเนินการยุติ การให้บริการในครั้งนั้น พร้อมให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น

การบันทึกข้อมูลและการนัดหมาย

เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูลการให้บริการ ผลการคัดกรอง และแผนการดูแล ลงในระบบ HOSxP หรือเอกสาร ที่กำหนด เพื่อใช้เป็นข้อมูลด้านสุขภาพจิตเฉพาะบุคคลและการติดตามผล

การติดตามผล

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 ดำเนินการติดตามผลผู้รับบริการภายหลังการให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิต โดยใช้ วิธีการติดตามผ่านโทรศัพท์ หมายเลข 08-1340-3734 ร่วมกับการทำแบบประเมินและคัดกรองสุขภาพจิต ที่มีความเหมาะสม สอดคล้องกับช่วงวัย ลักษณะปัญา และบริบทของผู้รับบริการ ตามระยะเวลาที่กำหนด ได้แก่ 2 สัปดาห์, 3 เดือน, 6 เดือน และ 1 ปี ทั้งนี้ เพื่อประเมินผลลัพธ์ของการให้บริการ ความต่อเนื่องในการดูแล และความเหมาะสมของแนวทางการช่วยเหลือ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การติดตามผลระยะ 2 สัปดาห์ เป็นการติดตามผลในระยะเริ่มต้น โดยเน้นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ การเข้าใจปัญาและแนวทางการแก้ไขปัญาของผู้รับบริการ รวมถึงการนำคำแนะนำหรือแผนการดูแลตนเอง ไปปฏิบัติจริง นอกจากนี้ควรมีการประเมินความจำเป็นในการให้คำปรึกษาเพิ่มเติมหรือปรับแผนการช่วยเหลือ

การติดตามผลระยะ 3 เดือน เป็นการติดตามผลในระยะกลาง เพื่อประเมินความต่อเนื่องและความมั่นคงของผลลัพธ์การให้บริการ โดยพิจารณาความสามารถในการจัดการปัญหาและอารมณ์ของผู้รับบริการ การปรับตัวในชีวิตประจำวัน อาการหรือปัญหาทางสุขภาพจิตที่ลดลง รวมถึงพิจารณาความจำเป็นในการส่งต่อหรือรับบริการด้านสุขภาพจิตเพิ่มเติม

การติดตามผลระยะ 6 เดือน เป็นการติดตามผลในระยะยาว เพื่อประเมินความยั่งยืนของผลการให้บริการ โดยเน้นความคงที่ของสภาวะสุขภาพจิต การเผชิญและแก้ไขปัญหาใหม่ที่อาจเกิดขึ้น การใช้ทรัพยากรสนับสนุนทางสังคม ควรมีการประเมินความเสี่ยงต่อการกลับไปเป็นซ้ำของปัญหาสุขภาพจิต

การติดตามผลระยะ 1 ปี เป็นการติดตามผลระยะสุดท้าย เพื่อประเมินผลลัพธ์โดยรวมของการให้บริการในระยะยาว โดยพิจารณาภาพรวมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้รับบริการ ความสามารถในการดูแลตนเอง และจัดการปัญหาอย่างเหมาะสม รวมถึงพิจารณาความจำเป็นในการกลับเข้าสู่ระบบการดูแลหรือรับบริการเพิ่มเติม

ผู้ให้การปรึกษามั่นใจว่าผลการติดตามลงในระบบหรือแบบบันทึกที่กำหนดอย่างครบถ้วน ถูกต้อง และเป็นปัจจุบัน โดยข้อมูลที่ได้จะถูกนำไปใช้เพื่อประกอบการประเมินผลการให้บริการรายบุคคล วางแผนการดูแลต่อเนื่องหรือการส่งต่อ อีกทั้งยังสามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์และพัฒนาคุณภาพการให้บริการปรึกษาด้านสุขภาพจิตของศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 ได้

การจำหน่ายออกจากระบบการดูแล

เมื่อผู้รับบริการมีภาวะสุขภาพจิตที่เหมาะสม ไม่มีความจำเป็นต้องได้รับการดูแลต่อเนื่องศูนย์ให้การปรึกษาจะดำเนินการจำหน่ายผู้รับบริการออกจากระบบการดูแล พร้อมบันทึกผลการดำเนินงานอย่างเป็นทางการ

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการขอรับบริการ

1. ระยะเวลาโดยประมาณของการเข้ารับบริการ 60 – 90 นาที ในครั้งแรกของการขอรับบริการ
2. ตั้งแต่ครั้งที่ 2 เป็นต้นไปใช้เวลาในการรับบริการ 50 – 70 นาที โดยประมาณ
3. ระยะเวลาในการติดตามผล 20 – 30 นาที โดยประมาณ

หมายเหตุ: ระยะเวลาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับบริบท ความซับซ้อนของสภาพปัญหา

4. ช่องทางให้บริการ

ผู้รับบริการติดต่อขอรับบริการปรึกษาด้านสุขภาพจิตกับศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 ผ่านช่องทางที่กำหนด โดยอาจเป็นการติดต่อด้วยตนเอง ณ ที่ตั้งศูนย์สุขภาพจิตที่ 9, หมายเลขโทรศัพท์ 08-1340-3734 หรือระบบออนไลน์ผ่าน Facebook ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9

5. ค่าธรรมเนียม

1. มีการกำหนดอัตราค่าบริการ 153 บาท ต่อครั้ง รวมกรณีที่มีการส่งต่อ (อยู่ระหว่างดำเนินการขับเคลื่อน)
2. ปัจจุบันให้บริการปรึกษาสุขภาพจิต โดยไม่มีการเรียกเก็บค่าบริการ

6. รายการเอกสารหลักฐานประกอบการยื่นคำขอรับบริการ

1. บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรประจำตัวอื่นที่ทางราชการออกให้
2. แบบฟอร์มทะเบียนประวัติของศูนย์ให้การปรึกษาสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9
3. แบบประเมินและแบบคัดกรองสุขภาพจิต
4. หนังสือยินยอมและการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (Consent form)
5. เอกสารอื่น ๆ (ถ้ามี) เช่น เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบริบททางสังคม ครอบครัว หรือการทำงาน ที่เป็นประโยชน์ต่อการประเมินและการให้บริการ เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑

ศูนย์ให้การปรึกษาสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9
แบบกรอกประวัติผู้รับบริการ

ลงวันที่...../...../.....



วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลงนาม.....ผู้รับบริการหรือผู้ให้ความยินยอมแทน
 (.....)
 ลงนามพยาน
 (.....)

หมายเหตุ : ในกรณีที่อายุต่ำกว่า 18 ปี จำเป็นต้องมีผู้ปกครองให้ความยินยอม

ตัวอย่างเอกสารที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)



แบบบันทึกการให้บริการปรึกษาด้านสุขภาพจิต

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

รหัสผู้รับบริการ..... ชื่อ..... นามสกุล.....

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ อื่น ๆ อายุ..... ปี โทรศัพท์.....

สถานภาพ ☐ โสด ☐ สมรส ☐ หย่า ☐ หม้าย ☐ แยกกันอยู่ ☐ อื่น ๆ ระบุ.....

สิทธิการรักษา ☐ ข้าราชการ ☐ ประกันสังคม ☐ หลักประกันสุขภาพ ☐ อื่น ๆ ระบุ.....

ประวัติการรักษา/ความเจ็บป่วย.....

ประวัติการรักษา/ความเจ็บป่วยในครอบครัว.....

ส่วนที่ 2 การประเมินสุขภาพจิต

☐ ST-5 คะแนน..... การแปลผล.....

☐ 2Q คะแนน..... การแปลผล.....

☐ 9Q คะแนน..... การแปลผล.....

☐ 8Q คะแนน..... การแปลผล.....

☐ อื่น ๆ ระบุ..... คะแนน..... การแปลผล.....

ระบุ..... คะแนน..... การแปลผล.....

ระบุ..... คะแนน..... การแปลผล.....

ส่วนที่ 3 การให้บริการปรึกษาด้านสุขภาพจิต

ประเภทของปัญหาสุขภาพจิต.....

.....

รายละเอียดของปัญหา.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อมูลด้านครอบครัว

การช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

การส่งต่อ (ถ้ามี) () รพ.จิตเวช เนื่องจาก.....

() หน่วยงานอื่น ๆ ระบุ.....

การนัดติดตามผล

.....

สรุปผลการปรึกษา.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้ให้การศึกษา.....

ตำแหน่ง.....

วันที่ให้บริการ.....

การประเมินหลังรับบริการให้การศึกษา

คำชี้แจง ประเมินการรับรู้ตนเองของผู้รับบริการและประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ

ระดับความเครียด ก่อน-หลัง บริการ	ก่อน										หลัง											
	ไม่มี										มากที่สุด											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ความวิตกกังวลด้วย ก่อน-หลัง บริการ	ก่อน										หลัง											
	ไม่มี										มากที่สุด											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

					
ความรู้สึกสบายใจ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ความพึงพอใจหลังรับบริการ					
	ปรับปรุง	พอใช้	ปานกลาง	ดีมาก	ดีเยี่ยม
เพิ่มเติม/ข้อเสนอแนะ					

ความรู้สึกสบายใจ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด

ความพึงพอใจหลังรับบริการ ปรับปรุง พอใช้ ปานกลาง ดีมาก ดีเยี่ยม

เพิ่มเติม/ข้อเสนอแนะ

.....
.....

แบบประเมินและคัดกรองสุขภาพจิต

แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอหนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษหากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน ๐ - ๓ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- คะแนน ๐

หมายถึง

เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
- คะแนน ๑

หมายถึง

เป็นบางครั้ง
- คะแนน ๒

หมายถึง

เป็นบ่อยครั้ง
- คะแนน ๓

หมายถึง

เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ ๒ - ๔ สัปดาห์	คะแนน			
		๐	๑	๒	๓
๑	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
๒	มีสมาธิน้อยลง				
๓	หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ				
๔	รู้สึกเบื่อ เหนื่อย				
๕	ไม่อยากพบปะผู้คน				
คะแนนรวม					

การแปลผล

- คะแนน ๐ - ๔

ความเครียดน้อย
- คะแนน ๕ - ๗

ความเครียดปานกลาง
- คะแนน ๘ - ๙

ความเครียดมาก
- คะแนน ๑๐ - ๑๕

ความเครียดมากที่สุด

แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

(Thai version of The Patient Health Questionnaire for Adolescents: PHQ-A)

อายุ _____ ปี เพศ: ☐ ชาย ☐ หญิง วันที่ _____

คำชี้แจง: ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีอาการต่อไปนี้บ่อยแค่ไหน? โปรดกาเครื่องหมาย “/” ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

	(0) ไม่มีเลย	(1) มีบางวัน	(2) มีมากกว่า 7 วัน	(3) มีแทบ ทุกวัน
1. รู้สึกซึมเศร้า หงุดหงิด หรือสิ้นหวัง				
2. เบื่อ ไม่ค่อยสนใจหรือไม่เพลิดเพลิน เวลาทำสิ่งต่างๆ				
3. นอนหลับยาก รู้สึกง่วงทั้งวัน หรือนอนมากเกินไป				
4. ไม่อยากอาหาร น้ำหนักลด หรือกินมากกว่าปกติ				
5. รู้สึกเหนื่อยล้า หรือไม่ค่อยมีพลัง				
6. รู้สึกแย่กับตัวเอง หรือรู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ตัวเองหรือครอบครัวผิดหวัง				
7. จดจ่อกับสิ่งต่างๆ ได้ยาก เช่น ทำการบ้าน อ่านหนังสือ หรือดูโทรทัศน์				
8. พูดหรือทำอะไรช้าลงมากจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือในทางตรงกันข้ามคือ กระสับกระส่ายหรือกระวนกระวาย จนต้องเคลื่อนไหวไปมามากกว่าปกติ				
9. คิดว่าถ้าตายไปเสียจะดีกว่า หรือคิดจะทำร้ายตัวเองด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง				
รวมคะแนน				

ใน 1 เดือนที่ผ่านมา มีช่วงไหนที่คุณมีความคิดอยากตาย หรือไม่อยากมีชีวิตอยู่อย่างจริงจังหรือไม่

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

ตลอดชีวิตที่ผ่านมา คุณเคยพยายามที่จะทำให้ตัวเองตาย หรือลงมือฆ่าตัวตายหรือไม่

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

แบบประเมินและคัดกรองสุขภาพจิต (ต่อ)

แบบคัดกรอง/ประเมินโรคซึมเศร้าและแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (2Q 9Q 8Q)

ผู้ถูกประเมินวัน/เดือน/ปี ที่ประเมิน

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

ข้อแนะนำ ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่นหรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ควรถามให้ได้คำตอบทีละข้อ ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติมและให้ผู้ประเมินกาเครื่องหมาย “✓” ในช่องที่ตรงกับคำตอบของผู้รับบริการ

คำถาม	เครื่องมือการคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2Q	มี	ไม่มี
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ “ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่”		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ “ท่านรู้สึก เบื่อ ท้ออะไรที่ไม่เล็ดเพลินหรือไม่”		

- ☐ ถ้าคำตอบ “ไม่มี” ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ☐ ถ้าคำตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (เมื่อการใด ๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง เป็นผู้มีความเสี่ยง หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

ข้อแนะนำ ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่นหรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรถามให้ได้คำตอบทีละข้อ ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติม พยายามให้ได้คำตอบทุกข้อ จากนั้นรวมคะแนน แล้วแปลผลตามตารางแปลผล พร้อมให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวหรือการดูแลสุขภาพ ในขั้นตอนต่อไป

หมายเหตุ เน้นการถามเพื่อค้นหาอาการที่มีในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ลำดับ	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1	เบื่อ ไม่สนใจทำอะไร	0	1	2	3
2	ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3	หลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ หรือหลับมากไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่าย หรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ติดกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดช้า ทำอะไรช้าลง จนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่ เคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเองหรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
รวม					

หมายเหตุ - กรณีคะแนน 9Q ≥ 7 ให้ประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถามต่อ

- กรณีคะแนน 9Q ≥ 13 ให้พิจารณาส่งพบจิตแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม

- การแปลผล
- ☐ 0-6 ไม่มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ 7-12 มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย
- ☐ 13-18 มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง
- ☐ ≥19 มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

ลำดับ	ระยะเวลา	รายการประเมิน	ไม่มี	มี
1	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	คิดอยากตาย หรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	อยากทำร้ายตัวเอง หรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	0	6
		(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ให้ถามต่อ) ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือบอกได้ไหมว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	ได้ 0	ไม่ได้ 8
4	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือเตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	0	9
6	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ได้ทำไ้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ได้พยายามฆ่าตัวตาย โดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
รวม				

- การแปลผล
- 0 คะแนน ไม่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน
- 1-8 คะแนน มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับน้อย
- 9-16 คะแนน มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับปานกลาง
- ≥17 คะแนน มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับรุนแรง