

ที่ ๓ / ๒๕๖๖

ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านปากทรง
 หมู่ ๔ ตำบลปากทรง อำเภอยะไข่ จังหวัดชุมพร

๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ส่งรายงานผลการดำเนินงานโครงการ

เรียน ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ปากทรง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบรายงานผลการดำเนินแผนงานและหลักฐานการเบิกจ่ายงบประมาณ
 จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ อาสาสมัครสาธารณสุขบ้านปากทรง ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากเงินกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปากทรง เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายดำเนินกิจกรรมตามโครงการสุขภาพจิตดี ชีวีมีสุขบ้านปากทรง หมู่ ๔ ตำบลปากทรง อำเภอยะไข่ จังหวัดชุมพร ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ตามความที่ทราบแล้วนั้น บัดนี้ การดำเนินโครงการดังกล่าวเสร็จสิ้นแล้ว จึงขอส่งรายงานผลการดำเนินงานโครงการและหลักฐานการเบิกจ่ายงบประมาณ รวมเป็นเงิน ๑๗,๒๐๕ บาท(หนึ่งหมื่นเจ็ดพันสองร้อยห้าบาทถ้วน) ดังรายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยพร้อมหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

เรียน นายกองเอก...

- เพื่อโปรดทราบ/พิจารณา

- พ.อ.สม.๓.ปากทรงส่งมอบเอกสาร
 โครงการทำของบส่วน อบต.ปากทรง
 จากกองทุน สปสช. อบต.ปากทรง

- จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลายเซ็น)

(นายเกียรติศักดิ์ ภูมิดี)

ผู้อำนวยการศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนบ้านปากทรง

ขอแสดงความนับถือ

(ลายเซ็น)

(นางพรทิพย์ ชูรัตน)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลปากทรง

- เห็นควรพิจารณา งบฯ กองทุนเพื่อโครงการ
 และ พิจารณา กองทุนเพื่อโครงการต่อไป

(ลายเซ็น)

นางสาวพรทิพย์ ชูรัตน

นักบริหารงานสาธารณสุข ๖ กองสาธารณสุขและป้องกันโรค
 องค์การบริหารส่วนตำบลปากทรง

- ททบ

- ตามที่ทราบ กู้ยืม ๑๐๐,๐๐๐ บาท
 ทราบต่อไป

(ลายเซ็น)

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการสุขภาพจิตดี ชีวีมีสุขบ้านปากทรง

๑. ผลการดำเนินงาน

การจัดอบรมแก่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๑ วัน ในวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากทรง มีผู้เข้าร่วมเป็นประชาชนหมู่ ๔ บ้านปากทรง ทั้งวัยรุ่น วัยทำงาน วัยผู้สูงอายุ และผู้ที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน ๗๐ คน วิทยากรให้ความรู้จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอพะโต๊ะและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากทรง ผู้เข้ารับการอบรม ร่วมกันทำกิจกรรมอย่างสนุกสนาน ได้รับความรู้ ความเข้าใจ สามารถเฝ้าระวังและดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และประชาชนในชุมชนให้มีสุขภาพจิตที่ดี

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

- บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ
 ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ เพราะ

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ๑๗,๒๐๕..... บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง๑๗,๒๐๕..... บาท คิดเป็นร้อยละ.....๑๐๐.....
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ บาท คิดเป็นร้อยละ.....

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี
 มี

๕. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี
 มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

(ลงชื่อ) ผู้รายงาน

(นางพรทิพย์ ชูรัตนา)

ตำแหน่ง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลปากทรง

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๖ ๓.๑. ๖๖

ภาพโครงการสุขภาพจิตดี ชีวิตมีสุขบ้านปากทรง

วันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๖ ณ รพ.สต.ปากทรง

ป้ายไวนิล

โครงการสุขภาพจิตดี ชีวิตมีสุข

ประจำปีงบประมาณ 2566

วันที่ 27 กันยายน 2566

บ้านปากทรงหมู่ 4 ตำบลปากทรงอำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร

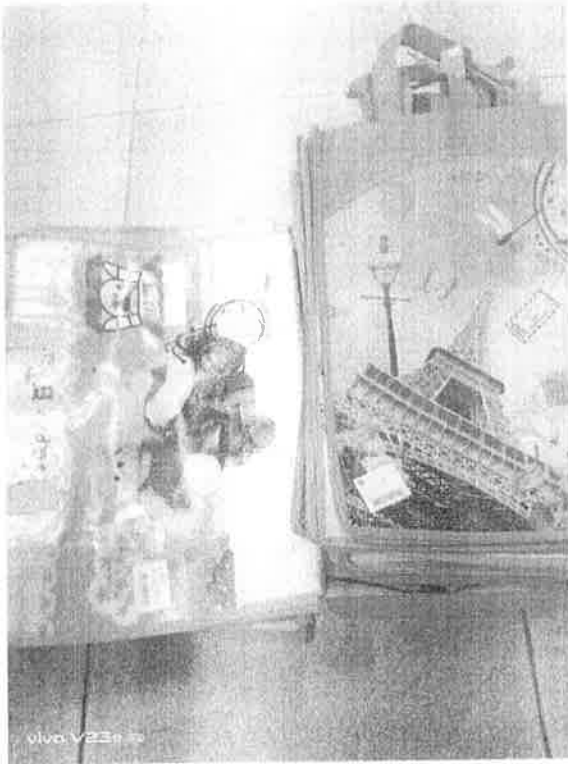
ประจำปี 2566 วันที่ 27 กันยายน 2566

สนับสนุนโดย : กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปากทรง

วัสดุอุปกรณ์ในการอบรม



ถุงผ้า



อาหารว่างและเครื่องดื่มเข้า



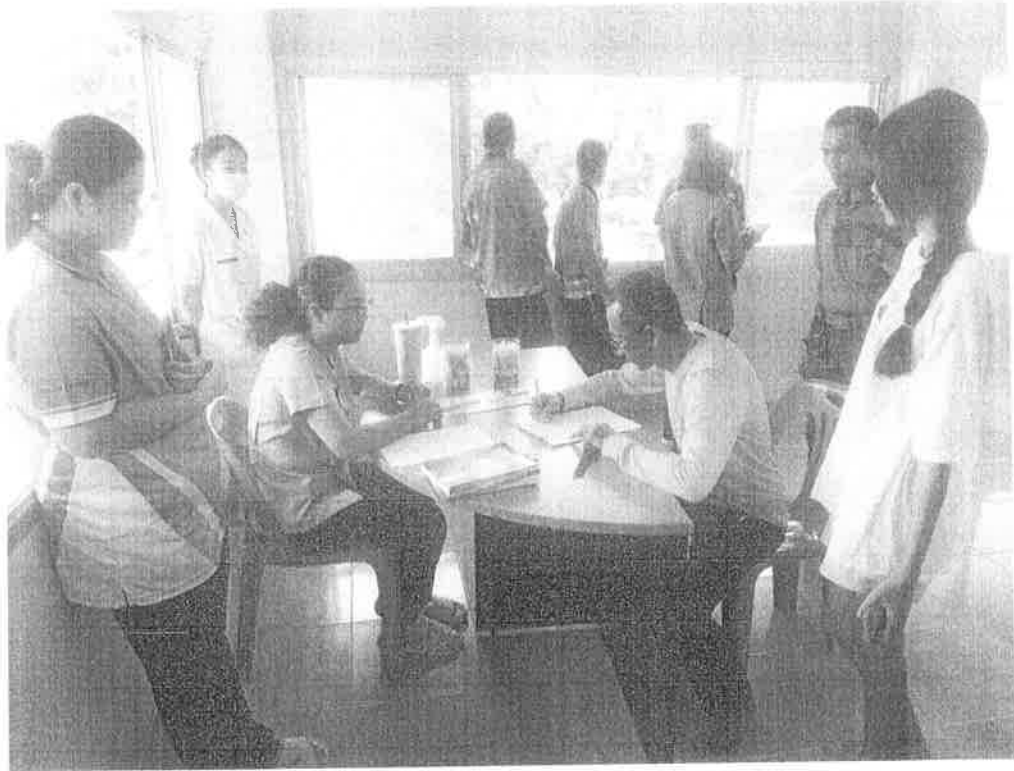
อาหารว่างมือบาย



อาหารกลางวัน



ลงทะเบียน



ประธานในพิธีเปิด : นายก อบต.ปากทรง



วิทยากร จาก สสอ.พะโต๊ะ/รพ.สต.ปากทรง



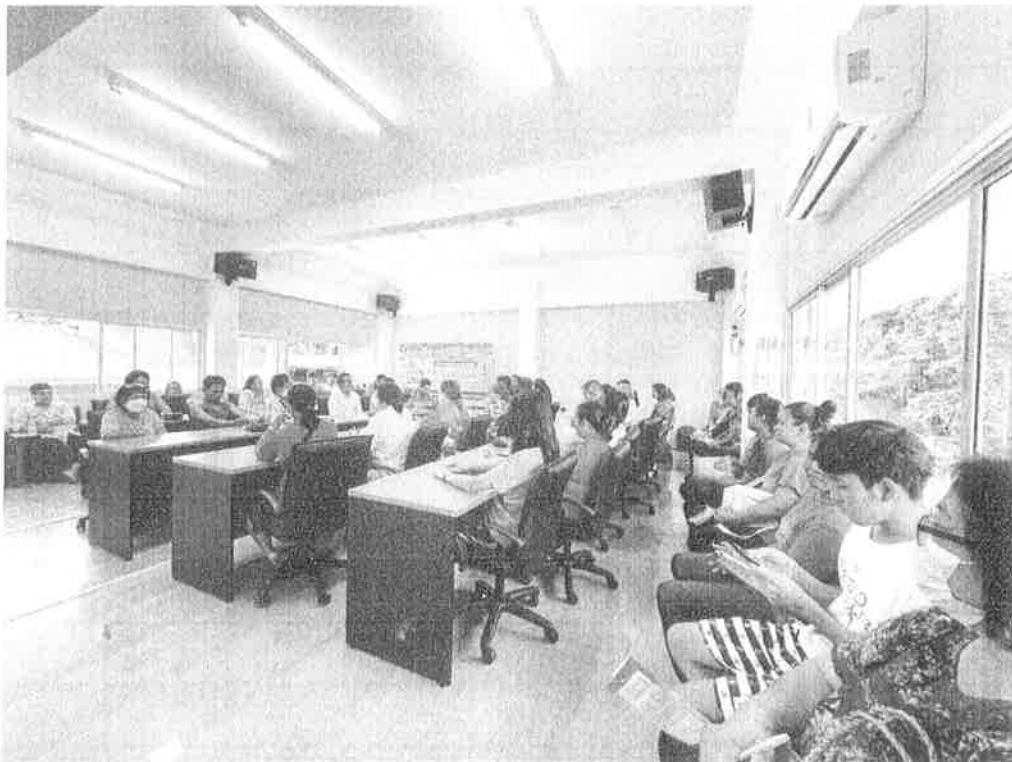
กิจกรรมการอบรม



กิจกรรมการอบรม



กิจกรรมการอบรม



บิลเงินสด



บริษัท นิวเด็น 360 ปริ้นตัง จำกัด (สำนักงานใหญ่)

เลขที่ 1 ถ.ประชาราษฎร์ ต.หลังสวน อ.หลังสวน จ.ชุมพร 86110

โทร.077-581264, 086-6821478 FAX. 077-581264

ชื่อ อ.ว. นพ/ช วันที่ 25 / 11 / 66

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร.....

ที่อยู่ หมู่ที่ 4 ม.ชะอำ ต.ชะอำ อ.ชะอำ จ.ประจวบคีรีขันธ์

ลำดับที่	รายการ	จำนวน	ราคา/หน่วย	จำนวนเงิน	
				บาท	สต.
	- ค่าไฟ โอน โด. โด. โทรศัพท				
	จัดซื้อ วัสดุสำนักงาน				
	ขนาด 1.2 x 2.4 เมตร	1	655	655	

จำนวนเงิน (ตัวอักษร)
 หกร้อยห้าสิบบาทถ้วน

รวมเงิน 655

ผู้รับเงิน จิรัชต์

เล่มที่ 1

บค. หมิงชา ๕๕
321/2 ถนนสีลม ถนนวิภาวดี
ถนนวิภาวดี จ. ภูเก็ต

เลขที่ 25

現兌單

บิลเงินสด
CASHSALE

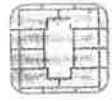
นาม NAME ๐ฉม. นย/กช.
วันที่ DATE 24 ก.ย. ๖๖
ที่อยู่ ADDRESS ๒. ๔ ต. ภูเก็ต อ. ภูเก็ต จ. ภูเก็ต เลขประจำตัวผู้เสียภาษี ๒ ๕๖๖๖๖๖

จำนวน 數量 Quantity	รายการ 貨名 Description	หน่วยละ 價格 Unitprice	จำนวนเงิน 金額 Amount
70	ถุงผ้า	28	1960
70	ส้ม	10	700
70	ปากก	7	490
1	กระดาษ A4	185	185
10	กระดาษบริษ.	5	50
1 หีด.	ปากกเดือ	115	115
รวมเงิน 共銀 TOTAL			3500

ผู้รับเงิน
收銀人
RECEIVER หมิงชา ๕๕

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number 3 8608 00166 34 2

ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. ขนิษฐา ชนะ
Name Miss Khanittha
Last name Chana
เกิดวันที่ 1 ต.ค. 2506
Date of Birth 1 Oct. 1963
ศาสนา พุทธ
ที่อยู่ 321/2 อ.หลังสวน ต.หลังสวน
อ.หลังสวน จ.ชุมพร
12 ก.ย. 2559
Date of Issue 12 Jul. 2016
Date of Issue
30 ก.ย. 2567
วันหมดอายุ
30 Sep. 2024
Date of Expiry
8698-02-07121141



สำเนาจากบัตร
8698-02-07121141

BORA-7.2-04-2559



ประเทศไทย
THAILAND

คู่มือโรงเรียน
51/2 2.21 ๓.๒๑๓๓๓.

เล่มที่ 1
เลขที่ 21
บิลเงินสด
CASH SALE

นาม Customer: ๓.๒๑๓๓๓. ๗๗/4 ที่อยู่ Address: ๓.๒๑๓๓๓ ๐.๒๑๓๓๓ วันที่ Date: 25 11.๒๕๖๖			
จำนวน Quantity	รายการ Description	หน่วยละ Unit Price	จำนวนเงิน Amount
40	ผ้าด้าย 100กร	15	1050 -
หมายเหตุทำสำเนาทุกคืน		รวมเงิน Total	1050

ผู้รับเงิน Salesmans Rec: ๓.๒๑๓๓๓ จันทศักดิ์

โรคซึมเศร้า

เพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด
สามารถช่วยได้

Mental
Health
Thailand



อาการของโรคซึมเศร้า

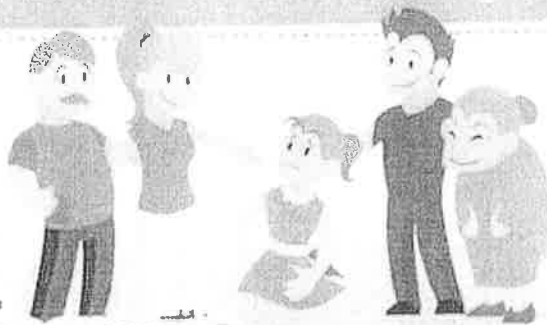
เศร้า เบื่อ เซ็ง

คิดวนเวียน จนรู้สึกไร้ค่า

มองโรคในแง่ร้าย

นอนไม่หลับ

แยกตัว ชังตัวเองในท้อง



มือที่อยู่ใกล้...

กำลังใจก็ใกล้ตัว

วิธีช่วยเหลือ

ประเมินความเสี่ยง

ลดการร้ายตัวเอง/คิดฆ่าตัวตาย

คำขอ: โทรปรึกษา สายด่วนสุขภาพจิต 1323



รับฟังอย่างใส่ใจ

ไม่ตำหนิ ไม่ตัดสิน ไม่บอกให้เลิก

ให้ข้อมูลเรื่องโรคและการรักษา

คำขอ: แนะนำให้ลองทำแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า

ในเชิงโรคทางสุขภาพจิต



ให้ไปพบแพทย์



ให้กำลังใจ

เพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด ร่วมให้กำลังใจ

และแนะนำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย



สุขภาพจิตดี เริ่มต้นที่ตัวเรา



กรมสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

เครียดได้ คลายเป็น

คุณมีอาการแบบนี้หรือไม่?

จิตใจ

วิตกกังวล คิดมาก ไม่มีสมาธิ หุดหวิด
โมโหง่าย ซึมเศร้า สิ้นหวัง เบื่อหน่าย

ร่างกาย

ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องอืด
กรดไหลย้อน นอนไม่หลับ
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ใจสั่น
เบื่ออาหาร เหงื่อออกมือ
ประจำเดือนมาไม่ปกติ
หมดอารมณ์ทางเพศ



พฤติกรรม

สูบบุหรี่/ดื่มสุรามากขึ้น
ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ
กัดเล็บ กัดฟัน ดึงผม จู้จี้ขี้บ่น
ชวนทะเลาะ ชอบเก็บตัว
ไม่อยากทำอะไร

ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้
แสดงว่าคุณกำลัง “**เครียด**”

แนะนำให้คุณเช็คว่า...คุณมีความเครียดมากแค่ไหน
ด้วยการสแกนคิวอาร์โค้ดนี้ ➡



วิธีคลายเครียดทั่วไป

เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา นอนหลับพักผ่อน
ฟังเพลง ร้องเพลง ทำงานศิลปะ ปลูกต้นไม้
เล่นกับสัตว์เลี้ยง ถ่ายรูป จัดห้อง ตกแต่งบ้าน





กรมสุขภาพจิต
OF DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

เสริมสร้างพลังใจ



จัด

ทำใจให้สงบ ใต้อารมณ์
อดทนต่อเรื่องราว
ที่มากระทบ

จัด

สร้างกำลังใจ
มีความหวัง

สู้

ใช้ร่างกาย แรงแจ้ว
สติ ปัญญา ร่วมกัน
ต่อสู้โควิด-19

6 วิธีสร้าง “จัด จัด สู้”

1

พูดให้กำลังใจตนเอง



2

ใช้เทคนิคปรับอารมณ์
ให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย

การทำสมาธิ การฝึกหายใจเข้าออกยาวๆ
รับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก



3

เพิ่มความรู้สึก
มีคุณค่าให้ตัวเอง



การเป็นจิตอาสา
การให้กำลังใจ
การให้โอกาส
การให้รอยยิ้ม

4

สร้างความหวังและกำลังใจ
ด้วยการค้นหา
ศักยภาพที่เคยมี

ทบทวนว่าตัวเองก้าวผ่าน
ความลำบากในชีวิตที่ผ่านมา
ได้อย่างไร ใครสำคัญกับเรา
และเราสำคัญกับใคร



5

เรียนรู้และลงมือทำสิ่งใหม่
ที่ไม่เคยทำมาก่อน

เย็บผ้า
ทำอาหาร ทำขนม
เรียนหลักสูตรออนไลน์
ฯลฯ



6

ติดต่อกับคนในครอบครัว
เพื่อนฝูง คนรู้จัก

เพื่อพูดคุยปรึกษา
หาความรู้และ
แหล่งช่วยเหลือ





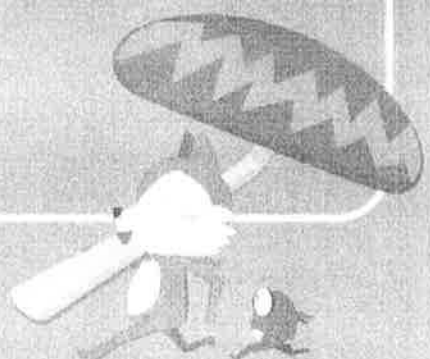
LOVECARE



lovecarestation
(แอปพลิเคชัน)

บริการออนไลน์

กังวลท้อง
ท้องไม่พร้อม
คุมกำเนิด
ชายรักชาย
สัมพันธ์ภาพ
โดนรังแก
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
สุขภาพจิต
ปัญหาวัยรุ่น



ให้บริการปรึกษา 4 โมงเย็น - เก้าเย็น



สุขภาพจิตดี เริ่มที่ใส่ใจ



กรมสุขภาพจิต



แบบประเมินสุขภาพจิต



ตรวจเช็คสุขภาพใจ



ประเมินตัวเอง

ประเมินผู้อื่น

ประเมินผู้ป่วย



LOCAL QUARANTINE

STATE QUARANTINE

<https://checkin.dmh.go.th>

စိတ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း



စိတ်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း

စိတ်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း



စိတ်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း

စိတ်ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း

<https://checkin.dmh.go.th/burma>



02-4416100 ต่อ 58252 (วันจันทร์, พุธ)
 02-4416100 ต่อ 58137 (วันอังคาร, พฤหัสบดี)
 02-4416100 ต่อ 58268 (วันศุกร์)

092-369-1945
 1323



MENTAL HEALTH CHECK-IN

ตรวจเช็คสุขภาพใจ MENTAL HEALTH CHECK-IN



<http://checkin.dmh.go.th/>

เครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น
และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต
โดยทราบผลการประเมินทันที พร้อมคำแนะนำในการปฏิบัติตัว



MENTAL HEALTH
CHECK-IN



1663

กรมสุขภาพจิต

บริการด่วน 24 ชั่วโมง

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1

กรมสุขภาพจิต

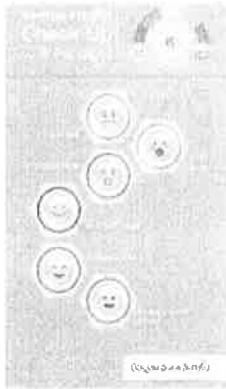


Mindful Health Check Up

แบบประเมินความเครียดด้วยตัวเอง

1

เลือกแบบประเมินความเครียด



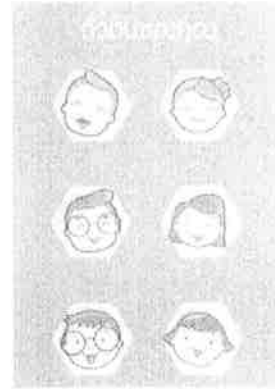
2

อ่านคำแนะนำ



3

เลือกตัวตนของคุณ



4

อ่านคำชี้แจง



5

ทำแบบประเมิน



6

กรณีได้ผลเครียดสูงกว่าปกติ จะได้รับการทำแบบประเมินความเครียด 20 ข้อ



หากประเมินความเครียดได้ในระดับที่สูงมาก แนะนำให้พบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อปรึกษาปัญหาและขอรับการช่วยเหลือเป็นการเฉพาะ หรือโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323



สุขภาพจิตดี เริ่มที่ใส่ใจ



แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน ๐ - ๓ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน ๐	หมายถึง	เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
คะแนน ๑	หมายถึง	เป็นบางครั้ง
คะแนน ๒	หมายถึง	เป็นบ่อยครั้ง
คะแนน ๓	หมายถึง	เป็นประจำ

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

การแปลผล

คะแนน	๐ - ๔	ความเครียดน้อย
คะแนน	๕ - ๗	ความเครียดปานกลาง
คะแนน	๘ - ๙	ความเครียดมาก
คะแนน	๑๐ - ๑๕	ความเครียดมากที่สุด

แบบคัดกรอง/ประเมินโรคซึมเศร้า และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (2Q 9Q 8Q)

ชื่อ/สกุล ผู้ถูกประเมิน

วัน/เดือน/ปี ที่ประเมิน

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

ข้อแนะนำ ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่น หรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรถามให้ได้คำตอบที่ละเอียด ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติม และให้ผู้ประเมินกาเครื่องหมาย "✓" ในช่องที่ตรงกับคำตอบของผู้รับบริการ

คำถาม	เครื่องมือการคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2Q	มี	ไม่มี
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ "ทำรู้สึก หดหู่เศร้าหรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่"		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้ "ทำรู้สึกเบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่"		

• ถ้าคำตอบ "ไม่มี" ทั้ง 2 คำถาม ถือว่า ปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า

• ถ้าคำตอบ "มี" ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใด ๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง เป็นผู้มีความเสี่ยง หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ให้ประเมินต่อด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q และแบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

แบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q)

ข้อแนะนำ ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่น หรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรถามให้ได้คำตอบที่ละเอียด ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติม พยายามให้ได้คำตอบทุกข้อ จากนั้นรวมคะแนนแล้วแปลผลตามตารางแปลผล พร้อมให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวหรือการดูแลสุขภาพในขั้นตอนต่อไป หมายเหตุ เน้นการถามเพื่อค้นหาอาการที่มีในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ลำดับ	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาวันนี้มีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน	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	หลับยากหรือหลับๆ ตื่นๆ หรือหลับมากไป	0	1	2	3
4	เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5	เบื่ออาหาร หรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6	รู้สึกไม่ตีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ตนเองหรือครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7	สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8	พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลง จนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้ เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9	คิดทำร้ายตนเองหรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
รวม					

หมายเหตุ - กรณีคะแนน 9Q ≥ 7 ให้ประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถามต่อ

- กรณีคะแนน 9Q ≥ 13 ให้พิจารณาส่งพบจิตแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม

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

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย (8Q)

ลำดับ	ระยะเวลา		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 หรือบอกได้ไหมว่าจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	ได้	ไม่ได้
4	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเอง หรือเตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	0	9
6	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7	ช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ได้พยายามฆ่าตัวตาย โดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8	ตลอดชีวิตที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
รวม				

0 ไม่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน

1-8 มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับน้อย

9-16 มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับปานกลาง

≥ 17 มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับรุนแรง

แบบประเมินคัดกรองกลุ่มเสี่ยง ที่มีความคิดฆ่าตัวตาย (2Q plus)



ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่
*(ตอบมีอย่างน้อย 1 ข้อ = เสี่ยงซึมเศร้า)

1. ไม่สบายใจ เชิง ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย

ไม่มี

มี

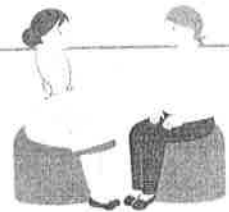
2. เบื่อ ไม่อยากพูดไม่อยากทำอะไร
หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม

ไม่มี

มี



ใน 1 เดือนที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้
*(ตอบมี = เสี่ยงฆ่าตัวตาย)



ท่านมีความรู้สึกทุกข์ใจ
จนไม่อยากมีชีวิตอยู่หรือไม่?



ไม่มี

มี

ถ้าเสี่ยงซึมเศร้า และเสี่ยงฆ่าตัวตาย
ส่งพบบุคลากรทางการแพทย์
เพื่อประเมินเพิ่มเติม



แนวทางการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งโรคมะเร็ง

1. การดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีผลปกติจากการคัดกรอง

กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มที่มีผลปกติจากการคัดกรองโรคมะเร็งด้วย 2Q (2Q = 0)

1. แจ้งผลการคัดกรองโรคมะเร็งและให้สุขภาพจิตศึกษาเรื่องโรคมะเร็ง
2. สามารถแจกเอกสารที่มีความรู้เรื่องโรคมะเร็งหรือสื่อสุขภาพจิตเรื่องโรคมะเร็ง เช่น แผ่นพับ หนังสือ ฯลฯ
3. แนะนำให้สำรวจ/ประเมินโรคมะเร็งด้วย 2Q ด้วยตนเอง เมื่อพบว่าผลมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคมะเร็ง ให้ไปพบบุคลากรสาธารณสุขเพื่อประเมินโรคมะเร็งอีกครั้ง

2. การดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีโอกาสหรือมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคมะเร็ง

กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มที่มีผลมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคมะเร็งจากการคัดกรองโรคมะเร็งด้วย 2Q (ให้คำตอบ "มี" ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ) และมีผลรวมคะแนนจากการประเมินโรคมะเร็งด้วย $9Q < 7$ คะแนน

1. แจ้งผลการประเมินและให้สุขภาพจิตศึกษา โดยการทวนสอบความถูกต้องและพอเพียงในความรู้เรื่องโรคมะเร็งแล้วเพิ่มเติมในส่วนขาดหรือไม่ถูกต้อง อาจมอบเอกสารที่มีความรู้เรื่องโรคมะเร็งหรือสื่อสุขภาพจิตเรื่องโรคมะเร็ง เช่น แผ่นพับ หนังสือ ฯลฯ
2. ควรประเมินว่า มีปัญหาด้านสังคมจิตใจหรือไม่ ถ้ามีควรให้การปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว
3. แนะนำให้สำรวจ/ประเมินโรคมะเร็งด้วย 2Q ด้วยตนเอง เมื่อพบว่าแนวโน้มป่วยเป็นโรคมะเร็ง ให้ไปพบบุคลากรสาธารณสุขเพื่อประเมินโรคมะเร็งอีกครั้ง

3. การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยโรคมะเร็งที่มีความรุนแรงระดับน้อย

กลุ่มเป้าหมาย: กลุ่มที่มีผลรวมคะแนน จากการประเมินโรคมะเร็งด้วย $9Q = 7-12$ คะแนน

1. ประเมินการฆ่าตัวตายด้วยแบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)
2. แจ้งผลการประเมินโรคมะเร็งและการฆ่าตัวตาย และให้สุขภาพจิตศึกษาโดยการทวนสอบความถูกต้องและพอเพียงในความรู้เรื่องโรคมะเร็งแล้วเพิ่มเติมในส่วนขาดหรือไม่ถูกต้อง อาจมอบเอกสารที่มีความรู้เรื่องโรคมะเร็งหรือสื่อสุขภาพจิตเรื่องโรคมะเร็ง เช่น แผ่นพับ หนังสือ ฯลฯ
3. ประเมินว่า มีปัญหาด้านสังคมจิตใจหรือไม่ ถ้ามีควรให้การปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว
4. แนะนำให้/ส่งต่อเพื่อรับการวินิจฉัยและตรวจรักษาเพิ่มเติมที่โรงพยาบาลชุมชนหรือโรงพยาบาลทั่วไป ใกล้บ้านหลังพ้นโทษ

4. การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยโรคมะเร็งที่มีความรุนแรงระดับปานกลาง

กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มที่มีผลรวมคะแนน จากการประเมินโรคมะเร็งด้วย $9Q = 13 - 18$ คะแนน

1. ประเมินการฆ่าตัวตายด้วยแบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)
2. แจ้งผลการประเมินโรคมะเร็งและการฆ่าตัวตาย และให้สุขภาพจิตศึกษาโดยการทวนสอบความถูกต้องและพอเพียงในความรู้เรื่องโรคมะเร็งแล้วเพิ่มเติมในส่วนขาดหรือไม่ถูกต้อง อาจมอบเอกสารที่มีความรู้เรื่องโรคมะเร็งหรือสื่อสุขภาพจิตเรื่องโรคมะเร็ง เช่น แผ่นพับ หนังสือ ฯลฯ
3. ประเมินว่า มีปัญหาด้านสังคมจิตใจหรือไม่ ถ้ามีควรให้การปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว
4. พิจารณาส่งพบจิตแพทย์เพื่อให้การวินิจฉัยและตรวจเพิ่มเติม

5. การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีความรุนแรงระดับรุนแรง

กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มผู้ต้องขังที่มีผลรวมคะแนน จากการประเมินโรคซึมเศร้าด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้า ด้วย 9Q ≥ 19 คะแนน

1. ประเมินการฆ่าตัวตายด้วยแบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)
2. แจกผลการประเมินโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย และให้สุขภาพจิตศึกษาโดยการทวนสอบความถูกต้องและพอเพียงในความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าแล้วเพิ่มเติมในส่วนขาดหรือไม่ถูกต้อง อาจมอบเอกสารที่มีความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าหรือสื่อสุขภาพจิตเรื่องโรคซึมเศร้า เช่น แผ่นพับ หนังสือ ฯลฯ
3. ประเมินว่า มีปัญหาด้านสังคมจิตใจหรือไม่ ถ้ามีควรให้การปรึกษาเพื่อแก้ไขปัญหา
4. พิจารณาส่งพบจิตแพทย์เพื่อให้การวินิจฉัยและตรวจเพิ่มเติม

การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีความเสี่ยง/มีแนวโน้มการฆ่าตัวตาย

กลุ่มเป้าหมาย : กลุ่มที่มีผลรวมคะแนน จากการประเมินโรคซึมเศร้าด้วยแบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q ≥ 7 คะแนน และมีคะแนนจากการประเมินการฆ่าตัวตายด้วย 8Q > 1 คะแนนขึ้นไป

การดำเนินการตามความรุนแรง

1. ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับน้อย (8Q = 1-8 คะแนน)
 - 1.1 ประเมินความเจ็บป่วยทางจิตเวช ถ้ามีโรคซึมเศร้าให้ดูแลตามแนวทางที่กำหนดไว้
 - 1.2 ควรปรึกษาหรือส่งต่อผู้ชำนาญด้านให้การปรึกษาหรือผู้ทำงานด้านสุขภาพจิตเพื่อให้การช่วยเหลือทางสังคมจิตใจ
2. ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับปานกลาง (8Q = 9-16 คะแนน)
 - 2.1 ให้การช่วยเหลือทางสังคมจิตใจ ช่วยแก้ไขปัญหาทุกข้อใจที่เร่งด่วน
 - 2.2 ประเมินโรคจิตเวช หากมีโรคซึมเศร้าให้ดูแลรักษาตามแนวทางที่กำหนดไว้
 - 2.3 ควรจัดให้มีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดและแนะนำญาติให้เข้าใจวิธีการช่วยเหลือเฝ้าระวังที่ถูกต้อง
 - 2.4 ควรนัดติดตามเฝ้าระวังเพื่อให้การช่วยเหลือทางสังคมจิตใจอย่างต่อเนื่อง
3. ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มีแนวโน้มจะฆ่าตัวตายในปัจจุบันในระดับสูง (8Q > 17 คะแนน)
 - 3.1 ควรรักษาในโรงพยาบาลและเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิดตลอด 24 ชั่วโมงหรือพิจารณาส่งต่อโรงพยาบาลจิตเวช
 - 3.2 ให้การช่วยเหลือทางสังคมจิตใจ และช่วยแก้ไขปัญหาทุกข้อใจที่เร่งด่วน
 - 3.3 กรณีที่มีโรคซึมเศร้า ประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9Q ได้คะแนน > 13 ให้ส่งต่อโรงพยาบาลจิตเวชทันที

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2557). แนวทางการดูแลเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าระดับจังหวัด (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 3/2557).

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

แบบประเมินคัดกรองกลุ่มเสี่ยง ที่มีความคิดฆ่าตัวตาย (2Q plus)



ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่
*(ตอบมีอย่างน้อย 1 ข้อ = เสี่ยงซึมเศร้า)

1. ไม่สบายใจ เชิง ทุกข์ใจ เศร้า ท้อแท้ ซึม หงอย

ไม่มี

มี

2. เบื่อ ไม่อยากพูดไม่อยากทำอะไร
หรือทำอะไรก็ไม่สนุกเพลิดเพลินเหมือนเดิม

ไม่มี

มี



ใน 1 เดือนที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้
*(ตอบมี = เสี่ยงฆ่าตัวตาย)



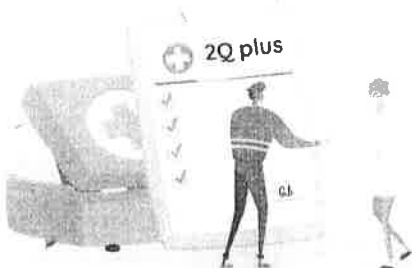
ท่านมีความรู้สึกทุกข์ใจ
จนไม่อยากมีชีวิตอยู่หรือไม่?



ไม่มี

มี

ถ้าเสี่ยงซึมเศร้า และเสี่ยงฆ่าตัวตาย
ส่งพบบุคลากรทางการแพทย์
เพื่อประเมินเพิ่มเติม



แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)



1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเองคิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือ ครอบครัวผิดหวัง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซา ทำอะไรช้าลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้หรือ กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

คะแนนรวมทั้งหมด

คะแนนรวม

การแปลผล



<7

7-12

13-18

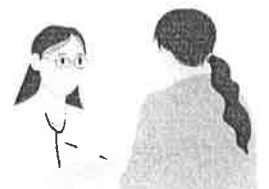
≥19

ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก

มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อย

มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับปานกลาง

มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับรุนแรง



คะแนน 9Q > 7 ให้ประเมินตามแนวเดิน
การฆ่าตัวตาย ด้วย 8Q

กรมสุขภาพจิต

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

คำถาม	ไม่ใช่	ใช่
1. ในเดือนที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้คิดอยากตายหรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2. ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้อยากทำร้ายตัวเองหรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3. ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายให้ถามต่อ....)	0	6
- ท่านสามารถควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่หรือ	ได้	ไม่ได้
- บอกไม่ได้ว่าคงจะไม่ทำตามความคิดนั้น ในขณะที่	0	8
4. ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5. ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตัวเองหรือเตรียมการจะฆ่าตัวตายโดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ	0	9
6. ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บแต่ไม่ตั้งใจที่ทำให้เสียชีวิต	0	4
7. ตั้งแต่เดือนก่อนจนถึงวันนี้ ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8. ตลอดชีวิตที่ผ่านมาท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
รวมคะแนน		



หมายเหตุ ตั้งแต่ 1 คะแนนขึ้นไป ถือว่ามีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ควรได้รับการบำบัดรักษาและดูแลตามระดับความรุนแรง ซึ่งแบ่งได้ ดังนี้
 คะแนน 1-8 คะแนน หมายถึง แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายระดับน้อย
 คะแนน 9-16 คะแนน หมายถึง แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายระดับปานกลาง
 คะแนน ≥ 17 คะแนน หมายถึง แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายระดับรุนแรง

การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย
 แนวทางการจัดการตามระดับค่าคะแนน ดังนี้

คะแนน 8Q = 1- 8 คะแนน

1. ประเมินอาการทางจิตเวชที่สำคัญได้แก่ หลงผิด หวาดระแวง หูแว่ว
2. ติดตามเฝ้าระวังพฤติกรรมทำร้ายตนเองโดยแนะนำให้ญาติดูแลใกล้ชิด

คะแนน 8Q = 9 -16 คะแนน

1. ประเมินอาการทางจิตเวชที่สำคัญได้แก่ หลงผิด หวาดระแวง หูแว่ว
2. ให้การช่วยเหลือทางสังคมจิตใจช่วยแก้ไขปัญหาคือจิตใจที่เร่งด่วน
3. แนะนำให้ญาติดูแลใกล้ชิดและให้ความรู้แก่ญาติเรื่องวิธีการช่วยเหลือและเฝ้าระวังที่ถูกต้อง
4. ติดตามประเมินอาการทุกสัปดาห์ หากมีอาการรุนแรงมากขึ้นให้ปรึกษาโรงพยาบาลเครือข่าย

คะแนน 8Q > 17 คะแนน

1. ควรรับไว้รักษาในโรงพยาบาล และเฝ้าระวังอาการอย่างใกล้ชิดตลอด 24 ชั่วโมง
2. ประเมินอาการทางจิตเวชที่สำคัญ ได้แก่ หลงผิด หวาดระแวง หูแว่ว
3. ให้การช่วยเหลือทางสังคมจิตใจช่วยแก้ไขปัญหาคือจิตใจที่เร่งด่วน
4. หากมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายไม่ลดลง พิจารณาปรึกษาหรือส่งต่อโรงพยาบาลจิตเวช





อาการที่พบเห็น

มี

ไม่มี

1. แยกตัว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร
2. แต่งตัวแปลกๆ สกปรกรกรุงรัง
3. พูดคนเดียว เหมือนโต้ตอบกับคนอื่น
4. หวาดระแวงโดยไม่สมเหตุผล
5. ทำอะไรแปลกๆ ผิดจากคนปกติ
6. พูดหรือบอกคนรอบข้างว่าเห็นภาพที่คนอื่นไม่เห็น

แปลผล



- มีอาการ 0 ข้อ หมายถึง ไม่มีความผิดปกติด้านจิตใจ
- มีอาการ 1 ข้อ หมายถึง สงสัยว่าอาจมีความผิดปกติด้านจิตใจให้ อสม. ประเมินซ้ำภายใน 1 เดือน
- มีอาการ 2 ข้อขึ้นไป หมายถึง มีความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติด้านจิตใจ ให้ อสม. แจ้งบุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อประเมินซ้ำ และให้การดูแลรักษาต่อไป

ให้ความสำคัญ
กับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

หลีกเลี่ยงการรับข่าว
ที่มากเกินไป

แบ่งปัน
ความรู้สึก

การดูแลจิตใจ

เยียวยาอาการหรือ
เห็นภาพความรุนแรง

ต้องทำอะไร?

ถ้ารู้สึกไม่ไหว
ขอคำปรึกษา

สายด่วนสุขภาพจิต
ตลอด 24 ชม.

 **1323**

หยุดส่งต่อภาพ
ความรุนแรง

ข้อมูลจาก - กรมสุขภาพจิต

 thainews.prd.go.th

 สำนักข่าว กรมประชาสัมพันธ์

 [nnthotnews](https://twitter.com/nnthotnews)

 [nnt_thainews](https://www.instagram.com/nnt_thainews)

5 อย่า^x 3 ควร[✓]

เมื่อเห็นคนไลฟ์สด สด 2:45 4.3K ทำร้ายตัวเอง

นี่คือสิ่งที่ควรระวัง หากเห็นไลฟ์สด หรือคลิปวิดีโอ ที่แสดงเป็นฉาก
การฆ่าตัวตาย การกระทำความผิด หรือการทำร้าย

5 อย่า



อย่าก้าวกาย
เช่น "ก้าเลย" "กล้าทำหรือเปล่า"
เพราะจะยิ่งกระตุ้นให้ทำมากขึ้น



อย่าแชร์ต่อ
เพราะจะยิ่งกระตุ้นให้คนที่คิดจะ
ทำร้ายตัวเองเลียนแบบ



อย่าฉิ่งเฉย
เพราะเป็นการสนับสนุนทางอ้อม



อย่าติดตามจนจบ
เพราะจะทำให้รู้สึกสะเทือนใจ
เก็บไปเป็นความเครียดฝังใจ
จนนอนไม่หลับ



อย่าใช้คำพูดเยาะเย้ย คำว่า เช่น "โง่" "บ้า"
เพราะจะยิ่งทำให้คิดลบและเพิ่มโอกาสทำมากขึ้น

3 ควร



ควรห้าม หรือขอให้
หยุดพฤติกรรมดังกล่าว
เพราะโดยส่วนใหญ่
คนที่คิดทำร้ายตัวเองจะลังเลใจ



ควรชวนคุย
ให้เขามีโอกาสบอกจนตัวเอง
รับฟัง และไม่ปล่อยให้อยู่คนเดียว



ควรติดต่อขอความช่วยเหลือ
เช่น คนใกล้ชิดเขาที่สุดในขณะนั้น
สายด่วนสุขภาพจิต 1323
หรือโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

ที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (ฉบับปรับปรุง 2561)



สุขภาพจิตดี... ชีวิตดี... เรา



100 มอลีน กลมสี
98/2 2.2 ต. 2/3000
อ.ม./อ. ๙. ๙๙๙๙

เล่มที่ 1

เลขที่ 18

**บิลเงินสด
CASH SALE**

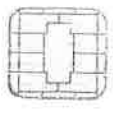
นาม อ.ม. 100/ก วันที่ 27 ก.ย. 66
Customer 2.4 ต. 2/3000 อ.ม./อ. ๙. ๙๙๙๙ Date ๙. ๙๙๙๙
ที่อยู่ อ.ม./อ. ๙. ๙๙๙๙
Address

จำนวน Quantity	รายการ Description	หน่วยละ Unit Price	จำนวนเงิน Amount
70	ตาข่ายพลาสติกดำ 2 สี	120	8,400 -
รวมเงิน			8400 -

จำนวน ๗๖๖ มอลีน กลมสี
Salesmans Rec

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
เลขประจำตัวประชาชน Identification Number: 3 8604 00204 49 2

ชื่อต้นและชื่อสกุล นาง มาลินี กลีบดี
Name Mrs. Maltnee
Last name Glubdee
เกิดวันที่ 27 มิ.ย. 2515
Date of Birth 27 Jun. 1972
ศาสนา พุทธ
ที่อยู๋ 96/2 หมู่ที่ 2 ต.ปากทรง
อ.พะโต๊ะ จ.ชุมพร
29 ก.ย. 2556
วันออกใช้ 29 Sep. 2016
Date of Issue



รับรองสำเนาถูกต้อง

นาง มาลินี กลีบดี

BORA-3.2-01-2559



ประเทศไทย
THAILAND

ลงทะเบียนการอบรมโครงการสุขภาพจิตดี ชีวีมีสุขบ้านปากทรง

หมู่ 4 ตำบลปากทรง อำเภอยะไข่ จังหวัดชุมพร ประจำปี 2566

วันที่ 27 กันยายน 2566 เวลา 08.30-16.30 น. ณ ศาลาหมู่บ้านปากทรง

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1	พันพิดา น้อยมาตรี	81/2	พันพิดา	
2	สว่างผล ตาบุญ	99/1	สว่างผล	
3	วิรุฬห์ บณเดียง	130	วิรุฬห์	
4	รุ่งนภา บณเดียง	130	รุ่งนภา	
5	ลีลาภรณ์ ลีล๊ะ	48/8		
6	กนกวรรณ ลีล๊ะ	48/8	กนกวรรณ	
7	ศิริพร โปธิพงษ์	45/4	ศิริพร	
8	กรรณิศา มรินทร์รัมย์	99/2	กรรณิศา	
9	อำพร สมิษฐ์ชา	78/1	อำพร	
10	ศศิธร สมิษฐ์ชา	78/1	ศศิธร	
11	สิริวรรณ มรินทร์รัมย์	99/2	สิริวรรณ	
12	ประทุม ไสยดี	22/1	ประทุม	
13	กนกวรรณ กุณนทวีพร	82/1	กนก	
14	น.ส. ศิพร เต็มสวัสดิ์	51	ศิพร	
15	น.ส. สุกัญญา บงกชใจ	60	สุกัญญา	
16	น.ส. เสาวณี นัยนอม	16/8	เสาวณี	
17	นาง สุรอนงค์ มาลาศรี	16/7		
18	นาง ธาตรี นนชัย	99/3	ธาตรี	
19	นาง อังคนา จันทน	17/6	น	
20	นางสาว กัญญาตา ลาวง	118/2	กัญญาตา	
21	นาง สิทธิชัย สันจิว	118/4	สิทธิชัย	
22	นางรุ่งนภา ไชยดี	61	รุ่งนภา	
23	ฉยม อังคนา เต็มสวัสดิ์	19/6		
24	นางวันเพ็ญ นนชัย	54 ม. 4	วันเพ็ญ	
25	นางวาริฉารรณ สันจิว	118/4 ม. 4	วาริฉารรณ	
26	นาย อังคนา อังคนา	84/3 ม. 4	อังคนา	
27	นาง สันจิว สันจิว	118/1 ม. 4		
28	นางสาว อังคนา อังคนา	84/3 ม. 4	อังคนา	
29	นางฉวีพร ประไพ		ประไพ	

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
30	นาง นิตยา วัฒนศิริ	32/1	นิตยา	
31	นาง พิษณุ วัฒนศิริ	123	พิษณุ	
32	นาง นิตยา วัฒนศิริ	18	นิตยา	
33	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	21	วัฒนศิริ	
34	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	69/2	วัฒนศิริ	
35	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	69/2	วัฒนศิริ	
36	นาย นิตยา วัฒนศิริ	77/1	นิตยา	
37	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	49/9	วัฒนศิริ	
38	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	136	วัฒนศิริ	
39	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	84/1	วัฒนศิริ	
40	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	68/3	วัฒนศิริ	
41	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	22/4	วัฒนศิริ	
42	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	118/2	วัฒนศิริ	
43	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	118/2	วัฒนศิริ	
44	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	22/1	วัฒนศิริ	
45	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	118/2	วัฒนศิริ	
46	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	118/2	วัฒนศิริ	
47	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	118/2	วัฒนศิริ	
48	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	64/0	วัฒนศิริ	
49	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	64/5	วัฒนศิริ	
50	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	69/2	วัฒนศิริ	
51	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	1	วัฒนศิริ	
52	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	49/2	วัฒนศิริ	
53	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	61/1	วัฒนศิริ	
54	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	๑๐๓.๓๓๓๓	วัฒนศิริ	
55	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	80/1	วัฒนศิริ	
56	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	80	วัฒนศิริ	
57	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	137	วัฒนศิริ	
58	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	37/2 2.4	วัฒนศิริ	
59	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	37/4 2.4	วัฒนศิริ	
60	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	92/4 2.4	วัฒนศิริ	
61	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	120/1 2.4	วัฒนศิริ	
62	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	84/1 2.4	วัฒนศิริ	
63	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	56/4 2.4	วัฒนศิริ	
64	นาย วัฒนศิริ วัฒนศิริ	51 2.4	วัฒนศิริ	

ใบสำคัญรับเงิน

สำหรับวิทยากร

ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม..... อสม. 0๐๗ หมู่ ๒๒

โครงการ/หลักสูตร..... โครงการสุขภาพจิตอาสา อสม. ๐๐๗ หมู่ ๒๒ ต.มท.

วันที่ ๒๗ เดือน ก.ย. พ.ศ. ๒๕๖๖

ข้าพเจ้า นางสุพรรณิศา นนทคุณ อยู่บ้านเลขที่ ๔๒/๑ ม. ๗

ตำบล/แขวง หมู่ ๖ อำเภอ/เขต มท. จังหวัด กทม.

ได้รับเงินจาก..... อสม. ๐๐๗ หมู่ ๒๒ ต.มท. ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
ค่าสมนาคุณวิทยากร อสม. ๐๐๗ หมู่ ๒๒ ๖๐๐ บาท	๖๐๐	-
	}	
บาท	๖๐๐	

จำนวนเงิน (๖๐๐ บาทถ้วน)

ลงชื่อ.....
(นางสุพรรณิศา นนทคุณ)

ผู้รับเงิน

ลงชื่อ.....
(นางพรวิมล นนทคุณ)

ผู้จ่ายเงิน

๓๐ ก.ย. ๐๐๗. ๒/๕


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน 3 8606 00064 34 1
 Identification Number: 3 8606 00064 34 1

ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง สุพรรณิ เหล่าอุบล
 Name Mrs. Supanee
 Last name Laubol

เกิดวันที่ 9 เม.ย. 2524
 Date of Birth 9 Apr 1981


ที่อยู่ 42/1 หมู่ 7 ต.พระโต๊ะ
 อ.พระโต๊ะ จ.สมุทร
 1 ก.พ. 2566
 วันหมดอายุ
 1 Feb 2023
 Date of expiry

เลขประจำตัวประชาชน 3 8606 00064 34 1
 Identification Number: 3 8606 00064 34 1

6 เม.ย. 2573
 วันหมดอายุ
 6 Apr 2030
 Date of Expiry 8606-05-02011117



นางสุพรรณิ เหล่าอุบล
นาง สุพรรณิ เหล่าอุบล


 (นางสุพรรณิ เหล่าอุบล)

ที่ ๒ / ๒๕๖๖

ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานบ้านปากทรง

หมู่ ๗ ตำบลปากทรง อำเภอพะโต๊ะ จังหวัดชุมพร

๒๐ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์วิทยากร

เรียน สาธารณสุขอำเภอพะโต๊ะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการและกำหนดการอบรม จำนวน ๑ ชุด

ด้วย อสม.บ้านปากทรง หมู่ที่ ๔ ได้จัดทำโครงการสุขภาพจิตดี ชีวีมีสุขบ้านปากทรง ประจำปี ๒๕๖๖ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปากทรง

ในการนี้ อสม.บ้านปากทรง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์วิทยากร จากสำนักงานสาธารณสุขพะโต๊ะ เพื่อให้ความรู้ตามโครงการดังกล่าว จำนวน ๑ ราย คือ นางสาวพรณี เหล่าอุบล ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน ในวันพุธ ที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๖ เวลา ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น. ณ ศาลาหมู่บ้านปากทรง รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยพร้อมหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาต่อไป

ขอแสดงความนับถือ



(นางพรทิพย์ ชูรัตน)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลปากทรง

เรียน สาธารณสุขอำเภอพะโต๊ะ

- ๒๗ ก.ย. ๒๕๖๖ ๐๙.๐๐ น.
- อสม. หมู่ที่ ๔ บ้านปากทรง ขอสนับสนุนวิทยากร ๑ ท่าน เป็นวิทยากรในการอบรมสุขภาพจิตดี ชีวีมีสุขบ้านปากทรง ในวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๖ ณ ศาลาหมู่บ้านปากทรง
- ขอเอกสารใบวิทยากรให้ด้วย วันที่ ๑๙ ก.ย. ๒๕๖๖

ทราบ / อนุมัติ



(นายอภิชัย ศรีสุวรรณ)
สาธารณสุขอำเภอพะโต๊ะ
25 ก.ย. 66



26 ก.ย. 66

ตารางการอบรมโครงการสุขภาพจิตดี ชีวิตมีสุขบ้านปากทรง

วันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๖

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากทรง ตำบลปากทรง

เวลา	รายการ	วิทยากร
๐๘.๓๐ - ๐๘.๕๐ น.	ลงทะเบียน	คณะผู้จัดการอบรม
๐๘.๕๐ - ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดการอบรม	นายอิทธิพล พูลศรี นายก อบต.ปากทรง
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	-การส่งเสริมสุขภาพจิตในภาวะวิกฤต -การคัดกรองสุขภาพจิต	นางสุพรรณิ เหล่าอุบล/สสอ.พะโต๊ะ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	-การผ่อนคลายความเครียด ลดความกังวล -การเสริมสร้างพลังใจในระดับบุคคลและครอบครัว	นางสุพรรณิ เหล่าอุบล/สสอ.พะโต๊ะ นางสาวนันทนา ทาระการ/รพ.สต.ปากทรง
๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	อภิปราย ชักถาม	วิทยากรและคณะผู้จัดการอบรม

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.และ ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.