

คู่มือความรู้



อาสาสมัครสาธารณสุข

กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12

ประจำหมู่บ้านเขียวชาญ

สาขาสุขภาพจิตชุมชน



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือความรู้

อาสาสมัครสาธารณสุข

กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12

ประจำหมู่บ้านเขียวชาญ

สาขาสุขภาพจิตชุมชน



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ : คู่มือความรู้ สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
เชี่ยวชาญ สาขาสุขภาพจิตชุมชน

บรรณาธิการ : แพทย์หญิงเพชรดาว โต๊ะมีนา

กองบรรณาธิการ : ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2561 จำนวน 3,000 เล่ม

สำนักงาน : ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 สงขลา

โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์

472 ถ.ไทรบุรี ต.บ่อยาง อ.เมือง จ.สงขลา 90000

โทรศัพท์ 074-324782 โทรสาร 074-324781

: ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 ปัตตานี

59/3 ถ.ปากน้ำ ซ.21 ต.สะบารัง อ.เมือง จ.ปัตตานี 94000

โทรศัพท์ 073-337462 โทรสาร 073-337463

E-mail : mhc12dmh@gmail.com

Website : mhc12.go.th

คำนำ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความสำคัญต่อปัญหาสุขภาพจิต และโรคทางจิตเวช ใช้กลไกการสร้างความตระหนัก ความรู้และความเข้าใจต่อปัญหาสุขภาพจิต โดยอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นผู้ขับเคลื่อนในระดับหมู่บ้าน เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย

คู่มือความรู้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเชี่ยวชาญสาขาสุขภาพจิตชุมชน ได้มีการพัฒนาเนื้อหาให้มีความเหมาะสม เพื่อพัฒนาศักยภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านให้มีความรู้ การให้คำปรึกษาเบื้องต้น รวมทั้งการปฐมพยาบาลทางใจ และได้ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ในระดับตนเอง ครอบครัวและชุมชน ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพจิตดี ชุมชนมีความสุข

คณะผู้จัดทำ



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
Department of Mental Health
12th Mental Health Center

สารบัญ

บทบาท อสม.เชี่ยวชาญสาขาสุขภาพจิตชุมชน	1
บทบาท อสม.ในการส่งเสริมสุขภาพจิต	
• เด็กปฐมวัย	3
• วัยเรียน	10
• วัยรุ่น	18
• วัยทำงาน	20
• วัยสูงอายุ	26
การดูแลจิตใจเมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤติ	28
แนวทางการให้คำปรึกษาเบื้องต้น	29

ภาคผนวก

แนวทางการดำเนินงานสุขภาพจิตสำหรับ อสม. เชี่ยวชาญ	32
แบบประเมินความเครียด (ST-5)	33
แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)	34
เวชระเบียนสำหรับผู้ประสบภาวะวิกฤต/ภัยพิบัติ ต่ำกว่าอายุ 18 ปี	35
เวชระเบียนสำหรับผู้ประสบภาวะวิกฤต/ภัยพิบัติ อายุ 18 ปี ขึ้นไป	38
รายชื่อผู้เข้าร่วมพิจารณาเนื้อหาคู่มือ	39



บทบาท **อสม.** เชี่ยวชาญสาขาสุขภาพจิตชุมชนด้วย 3 ส

“สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง”

1. สอดส่อง มองหา (Look)

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต โดยการมองหา สังเกต และ เข้าถึงผู้ที่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน เช่น เด็กปฐมวัยที่มีพัฒนาการล่าช้า วัยรุ่นที่ท้องไม่พร้อม วัยทำงานที่มีภาวะเครียด ซึมเศร้า วัยสูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ผู้พิการที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ และผู้ที่ประสบภาวะวิกฤติ เป็นต้น

2. ใส่ใจ รับฟัง (Listen)

การดูแลด้านจิตใจคนในชุมชน ได้แก่ การบรรเทาหรือแก้ไขปัญหา และการส่งเสริมให้ความรู้ด้านสุขภาพจิต ซึ่งการบรรเทาหรือแก้ไขปัญหา เช่น รับฟัง ให้คำปรึกษา แนะนำให้ข้อคิด เตือนใจแก่คนที่ทุกข์ใจ ปลอบโยนให้กำลังใจ เยี่ยมบ้านถามไถ่อาการ ส่วนการส่งเสริมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจิต ตนเอง ครอบครัว ชุมชน อาจสื่อสาร ผ่านหอกระจายข่าว หรือวิทยุชุมชน

3. ส่งต่อ เชื่อมโยง (Link)

การส่งต่อผู้ป่วยให้ได้รับการรักษาต่อเนื่อง โดยการพูดคุยกับผู้ป่วยและญาติให้เห็นความสำคัญของการกินยาหรือปฏิบัติตัวตามแพทย์สั่ง การประสานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการส่งต่อการติดตามเยี่ยมบ้านร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การสื่อสาร ให้คนในชุมชนรับทราบ บริการสายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323 บริการ 24 ชั่วโมง

การประชุมพยาบาลทางใจ

ดูแลจิตใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วย 3ส



สอดส่อง มองหา (LOOK)



มองหาคนที่ต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน



โทรกรรณาเสียใจรุนแรง



กินไม่ได้



นอนไม่หลับ

สำรวจกลุ่มเสี่ยง ที่แสดงอาการ
ความสูญเสีย เช่น



เด็ก



ผู้สูงอายุ



ผู้พิการ



ผู้เจ็บป่วยเรื้อรัง

ใส่ใจ รับฟัง (LISTEN)



มีสติ

รับฟังอย่างตั้งใจ

ใช้ภาษากาย เช่น
สบตา จับมือ สัมผัส



เพื่อช่วยให้คนนั้นบอกเล่าอารมณ์
ความรู้สึก คลายความทุกข์ในใจ
และจัดการอารมณ์ให้สงบ

ส่งต่อ เชื่อมโยง (LINK)



ช่วยเหลือ
ตามความจำเป็นพื้นฐาน

เช่น น้ำ อาหาร ยา



หากควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้
โทรกรรณารุนแรง มีความคิด
อยากฆ่าตัวตาย ให้ส่งต่อ



ติดต่อครอบครัว
หรือชุมชนของคนนั้น



บทบาทของ อสม. ในการส่งเสริมสุขภาพจิตเด็กปฐมวัย

เน้น “ติดตามกระตุ้นพัฒนาการ ดูแลเด็กอย่างต่อเนื่อง
ทั้งในเด็กกลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาพัฒนาการ และเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า”

1. สอดส่อง มองหา

อสม.สามารถสอดส่อง เพื่อค้นหาเด็กที่มีอายุ 9, 18, 30, 42, 60 เดือน

- ☛ การสังเกต ถาม ทดสอบดูพฤติกรรม/พัฒนาการสมวัยทุกระยะ โดยพ่อแม่
เจ้าหน้าที่ อสม. ถือเป็นส่วนหนึ่งของคลินิกสุขภาพเด็กดี

- ☛ ร่วมกับการเฝ้าระวังการเติบโต ตรวจร่างกาย ให้วัคซีน และแนะนำ
การอบรมเลี้ยงดู

2. ใส่ใจ รับฟัง

โดยการพูดคุยให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองเพื่อให้ผู้ปกครองสามารถ
ส่งเสริมพัฒนาการให้กับเด็กตามช่วงอายุได้

3. ส่งต่อ เชื่อมโยง

ในรายที่พิจารณาแล้วว่าเด็กมีพัฒนาการล่าช้า หรือมีปัญหาพฤติกรรม
ที่ซับซ้อน หรือเกินความสามารถของอสม. ให้ส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือ
เจ้าหน้าที่เกี่ยวข้องเพื่อดูแลอย่างต่อเนื่อง ต่อไป

แบบคัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (ตามช่วงอายุเด็ก) โดย อสม.
อายุ 9 เดือน (หมายถึง อายุที่เต็มเดือนและนับต่ออีก 29 วัน คือ 9 เดือน 29 วัน)

ด้านการเคลื่อนไหว	ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา	ด้านการเข้าใจภาษา	ด้านการใช้ภาษา	ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม
<p>1. ลุกขึ้นนั่งได้จากท่านอน</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>2. ยืนอยู่ได้โดยใช้มือเกาะเครื่องเรือนสูงระดับอก</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>3. หยิบก้อนไม้จากพื้น และถือไว้มือละชิ้น หรือถือก้อนไม้ 2 ก้อน เคาะกัน</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>4. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วอื่น ๆ หยิบของชิ้นจากพื้น</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>5. ทำตามคำสั่งง่าย ๆ เมื่อใช้ท่าทางประกอบ</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>6. เด็กรู้จักการปฏิเสธด้วยการแสดงท่าทาง</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>7. เลียนเสียงคำพูดที่คุ้นเคยได้อย่างน้อย 1 เสียง เช่น หม่าจ๊ะ</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>8. ใช้นิ้วหยิบอาหารกินได้</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>
<p>วิธีฝึกทักษะ</p> <p>ตัวอย่างการฝึกลุกขึ้นนั่งจากท่านอน</p> <p>1. จัดเด็กในท่านอนคว่ำ จับเข่าของทั้ง 2 ข้าง จับมือเด็กทั้ง 2 ข้างขึ้นพื้น</p> <p>2. กดที่สะโพกเด็ก เพื่อให้เด็กยันตัวลุกขึ้นมาอยู่ในท่านั่ง</p> <p>กระตุ้นให้เด็กลุกขึ้นนั่ง เช่น ใช้ลูกบอลยางบีบ กระตุ้น หรือตบมือ/ใช้ท่าทางเรียก</p> <p>ของเล่นที่ใช้แทนได้ : อุปกรณ์ที่มีสีและเสียง เช่น กริ่งกริ่งทำด้วยพลาสติก/ผ้าลูกบอลยางบีบ/สไตรียางบีบ ขวดพลาสติกใสเม็ดแก้ว/ทรายพ่นให้แน่น</p>	<p>ตัวอย่างการฝึกหยิบก้อนไม้</p> <p>1. บำบัดจุดยึดขาตามประมาณ 1 นิ้ว เช่น ก้อนไม้ 2 ก้อน (ใช้วัตถุเหมือนกัน 2 ชิ้น)</p> <p>2. เคาะของเล่นกับโต๊ะที่ละชิ้น เพื่อกระตุ้นให้เด็กหยิบ</p> <p>3. ถ้าเด็กไม่หยิบช่วยจับมือเด็กให้หยิบ</p> <p>วัสดุที่ใช้แทนได้: กล้องเล็ก ๆ เช่น กล้องสปู กล้องนม</p>	<p>ตัวอย่างการฝึกโบกมือ</p> <p>1. เล่นกับเด็กโดยใช้คำสั่งง่าย ๆ เช่น โบกมือ ตบมือ พร้อมทั้งทำท่าทางประกอบ</p> <p>2. ถ้าเด็กไม่ทำ ให้จับมือทำและค่อยๆ ลดความช่วยเหลือลง โดยเปลี่ยนเป็นจับข้อมือ จากนั้นเปลี่ยนเป็นแตะข้อศอก เมื่อเริ่มตบมือเองได้แล้ว ลดการช่วยเหลือลง เป็นบอกหรือสั่งให้ทำอย่างเดียว</p>	<p>ตัวอย่างการฝึกปฏิเสธ</p> <p>เมื่อเด็กรับประทานอาหารหรือขนมอิ่มแล้ว ลามเด็กว่า “กินอีกไหม” แล้วสิ้นศรัทธาพร้อมกับพูดว่า “ไม่เอา” ให้เด็กเลียนแบบตาม ทำเช่นนี้กับสถานการณ์อื่น ๆ เพื่อให้เด็กเรียนรู้เพิ่มขึ้น</p>	<p>ตัวอย่างการฝึกใช้นิ้วหยิบอาหารกินได้</p> <p>1. วางอาหารที่เด็กชอบและหยิบง่าย ขนาด 1 คำ เช่น ขมมปังกรอบ ตรงหน้าเด็ก</p> <p>2. จับมือเด็กหยิบอาหารใส่ปาก แล้วปล่อยให้เด็กทำเองฝึกบ่อย ๆ จนสามารถหยิบอาหารกินได้เอง</p>
<p style="text-align: center;">เด็กอายุ 9 เดือน พบว่าการใช้นิ้วหยิบอาหารกินเองได้ด้วยตนเอง ทำไม่ค่อยได้ ผู้ปกครองจึงต้องใส่ใจ เพราะถ้าฝึกช้า จะมีผลให้เด็กในช่วงอายุต่อไป จะมีพัฒนาการด้านอื่น ๆ ช้าลงไปด้วย</p>				

อายุ 18 เดือน (หมายถึง 1 ปี 6 เดือน 29 วัน)

ด้านการเคลื่อนไหว	ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา	ด้านการเข้าใจภาษา	ด้านการใช้ภาษา	ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม
<p>1. วิ่งได้ <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>2. เดินถือลูกบอลไปได้ไกล 3 เมตร <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>3. เปิดหน้าหนังสือที่ทำด้วยกระดาษแข็งที่ละแผ่นได้เอง <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>4. ต่อก้อนไม้ 2 ชั้น <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>5. เลือกวัตถุตามคำสั่งได้ถูกต้อง 3 ชนิด <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>6. ชื่อวัยยะได้ 1 ส่วน <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>7. พูดเลียนคำที่เด่นหรือคำสุดท้ายของคำพูด <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>8. พูดเป็นคำ ๆ ได้ 4 คำ เรียกชื่อสิ่งของหรือทักทาย (เป็นคำอื่นที่ไม่ใช่ พ่อแม่ ชื่อของนกคนเคยในบ้าน หรือชื่อของสัตว์เลี้ยงในบ้าน) <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>9. สนใจ/มองตามสิ่งที่ใหญ่ขึ้นที่อยู่ไกลออกไปอย่างน้อย 3 เมตร <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>10. ตื่นน้ำจากแก้วโดยไมเทก <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>
<p>วิธีฝึกทักษะ ตัวอย่างการฝึกลูกขึ้นนั่งจากท่านอน</p> <p>1. ฝึกให้เด็กเดินโดยถือของมือเดียว</p> <p>2. เมื่อเด็กทำได้แล้วให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง วางตะกร้าไว้ในระยะห่าง 3 เมตร แล้วถือของที่มียขนาดใหญ่อื่นด้วยสองมือและเดินเอาของไปใส่ตะกร้าให้เด็กดู แล้วบอกให้เด็กทำตาม</p> <p>3. ถ้าเด็กทำไม่ได้ ให้ช่วยตะกร้าให้ใกล้ขึ้น และจับมือเด็กถือของช่วยพยุงหากเด็กยังทรงตัวไม่ได้</p> <p>4. เมื่อเด็กทรงตัวได้แล้วถือของได้ด้วยตนเองให้เพิ่มระยะทางจนถึง 3 เมตร</p> <p>ของเล่นที่ใช้แทนได้ : วัสดุในบ้าน เช่น ตุ๊กตา หมอน</p>	<p>ตัวอย่างการฝึกเปิดหน้าหนังสือ</p> <p>1. เปิดหนังสือที่ละหน้าแล้วชี้ให้เด็กดูรูปภาพและปิดหนังสือ</p> <p>2. บอกให้เด็กทำตาม</p> <p>3. ถ้าเด็กทำไม่ได้ให้ช่วยจับมือเด็กพลิกหน้าหนังสือละหน้า</p> <p>4. เล่นิทานประกอบรูปภาพ เพื่อเสริมสร้างจินตนาการของเด็ก</p> <p>หนังสือที่ใช้แทนได้ : หนังสือเด็กที่ทำด้วยพลาสติก ผ้า หรือกระดาษหนา ๆ</p>	<p>ตัวอย่างการฝึกเลือกวัตถุตามคำสั่ง</p> <p>1. เตรียมของเล่นหรือวัตถุที่เด็กคุ้นเคย 2 ชนิด และบอกให้เด็กรู้จักชื่อวัตถุทีละชนิด</p> <p>2. ถามเด็ก "...อยู่ใน..." โดยให้เด็กชี้หรือหยิบ</p> <p>ถ้าเด็กเลือกไม่ถูกต้องให้เลื่อนของเข้าไปใกล้และจับมือเด็กชี้หรือหยิบ</p> <p>3. เมื่อเด็กสามารถเลือกได้ถูกต้องเพิ่มของเล่นหรือวัตถุที่เด็กคุ้นเคยเป็น 3 ชนิด และถาม</p> <p>4. เพิ่มวัตถุชนิดอื่นที่เด็กสนใจชี้ให้เด็กดู แล้วพูดให้เด็กชี้ เพื่อเพิ่มการเรียนรู้ภาษาของเด็ก</p> <p>วัสดุที่ใช้แทนได้ : ของใช้ในบ้าน ชนิดอื่น ๆ ที่ไม่เป็นอันตราย</p>	<p>ตัวอย่างการฝึกพูดเลียนคำ</p> <p>1. พูดกับเด็กก่อนแล้วค่อยทำกริยานั้นให้เด็กดู เช่น เมื่อแต่งตัวเสร็จ พูดว่า "ไปกินข้าว" แล้วออกเสียง "กิน" หรือ "ข้าว" ให้เด็กฟัง แล้วจึงพาไป</p> <p>2. สนองให้เด็กพูดตามความจริง เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ขณะแต่งตัว เมื่อเด็กให้ความร่วมมือดีให้ชมเชยว่า "เด็ก" หรือ "ดี" ได้ - เมื่อแต่งตัวเสร็จ พูดว่า "ไปกินข้าว" รอให้เด็กออกเสียง "กิน" หรือ "ข้าว" ก่อนแล้วจึงพาไป <p>3. ถ้าเด็กไม่ออกเสียงพูดตาม ให้ซ้ำคำเด่นหรือคำสุดท้ายนั้นจนเด็กสามารถเลียนคำพูดสุดท้ายนั้นได้</p> <p>4. เมื่อเด็กพูดได้แล้ว ให้ความสนใจและพูดโต้ตอบกับเด็ก เปลี่ยนใช้คำอื่น ๆ ในสถานการณ์ต่างๆ</p> <p>* ขณะกำลังดูหนังสือฝึกให้เด็กพูดคำต่าง ๆ ตามรูปภาพ เช่น "ปลา" "โต๊ะ" "แมว"</p>	<p>ตัวอย่างการฝึกใช้นิ้วหยิบอาหารกินได้</p> <p>- ชี้สิ่งที่อยู่ใกล้ตัวให้เด็กมองตาม หากเด็กยังไม่มองให้ประคองหน้าเด็กให้หันมองตามแล้วค่อยชี้ของที่อยู่ไกลออกไป จนถึง 3 เมตร</p> <p>ตัวอย่างการฝึกดื่มน้ำ</p> <p>1. ประคองมือเด็กให้ยกแก้วน้ำขึ้นดื่ม ค่อย ๆ ลดการช่วยเหลือจนเด็กสามารถถือแก้วน้ำยกขึ้นดื่มโดยไมเทก</p> <p>2. ฝึกเด็กดื่มนมและน้ำจากแก้ว (เล็ที่ใช้ขวดนม)</p> <p>ของที่ใช้นแทนได้ : ขันน้ำ</p>
<p>เด็กอายุ 1 ปีครึ่ง ส่วนใหญ่ด้านที่ไม่ค่อยได้ มี 3 เรื่อง คือ รู้จักอวัยวะอย่างน้อย 1 ส่วน พูดได้อาจน้อย 4 คำ และดื่มน้ำได้เอง</p>				

อายุ 30เดือน (หมายถึง 2 ปี 6 เดือน 29 วัน)

ด้านการเคลื่อนไหว	ด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา	ด้านการเข้าใจภาษา	ด้านการใช้ภาษา	ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม
<p>1. กระโดดข้ามเชือกบนพื้นไปข้างหน้าได้ <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>2. ขว้างลูกบอลขนาดเล็กได้ โดยยกมือขึ้นเหนือศีรษะ <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>3. ต่อก้อนไม้สี่เหลี่ยม ลูกบาศก์เป็นทูลสูงได้ 8 ก้อน <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>4. ยื่นวัตถุให้ผู้ทดสอบได้ 1 ชิ้น ตามคำสั่ง (รู้จำนวนเท่ากับ 1) <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>5. สนใจฟังนิทานได้ นาน 5 นาที <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>6. วางวัตถุไว้ “ข้างบน” และ “ข้างใต้” ตามคำสั่งได้ <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>7. พูดยุติต่อนัก 2 คำ อย่างมีความหมายโดยใช้คำกริยาได้ถูกต้องอย่างน้อย 4 กริยา <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>8. ร้องเพลงได้บางคำ หรือร้องเพลงคลอตามน้าอง <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>9. เด็กรู้จักรอให้ถึงรอบของตนเองในการเล่นโดยมีผู้ใหญ่คอยบอก <input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>
<p>วิธีฝึกทักษะ</p> <p>ตัวอย่างการฝึกกระโดดเชือก</p> <ol style="list-style-type: none"> กระโดดอยู่กับที่ ให้เด็กดู จับมือเด็กไว้ทั้ง 2 ข้าง แล้วฝึกกระโดดมาจากบันไดขั้นที่ติดกับพื้นหรือจากขั้นต่างระดับ กระโดดข้ามเชือกให้เด็กดู ยื่นหนังสือเข้าหาเด็กโดยวางเชือกกั้นกลาง และจับมือเด็กพยุงไว้ตั้งมือให้เด็กกระโดดข้ามเชือกฝึกบ่อย ๆ จนเด็กมั่นใจและสามารถกระโดดข้ามเชือกได้เอง พ่อแม่ ผู้ปกครอง อสม. ครู ธรรมะระวังในระหว่างการกระโดด <p>วัสดุที่ใช้แทนได้: ริบบิ้น เชือกพาง ใช้ไม้ขีดเส้นตรงบนพื้นดิน หรือใช้ถ่านขีดเส้นตรงบนพื้น</p> <p>ผ่าน: เด็กสามารถกระโดดข้ามเชือกได้ โดยเท้าไม่ต้องลงพื้นพร้อมกัน</p>	<p style="text-align: center;">ตัวอย่างการฝึกต่อก้อนไม้</p> <ol style="list-style-type: none"> ใช้วัตถุที่เป็นทรงสี่เหลี่ยม เช่น ก้อนไม้ กล่องสบู่วางต่อก้อนในแนวตั้งให้เด็กดู กระตุ่นให้เด็กทำตาม ถ้าเด็กทำไม่ได้ให้จับมือเด็กวางก้อนไม้ก้อนที่ 1 ที่พื้น และวางก้อนที่ 2 บนก้อนที่ 1 วางไปเรื่อย ๆ จนครบ 8 ชั้น ทำซ้ำหลายครั้งและลดการช่วยเหลือลง จนเด็กต่อก้อนไม้ได้เอง หากเด็กทำได้แล้วให้ชมเชย <p>ตัวอย่างการฝึกย่นวัตถุ 1 ชั้น</p> <ol style="list-style-type: none"> วางวัตถุชนิดเดียวกัน 3 ชิ้นตรงหน้าเด็ก เช่น ช้อน 3 ชิ้น และพูดว่า “หยิบช้อนให้แม่ 1 ชิ้น” ถ้าเด็กหยิบไปเกิน 1 ชิ้น ให้พูดว่า “พอแล้ว” หรือจับมือเด็กไว้เพื่อไม่ให้ส่งเพิ่ม 	<p>ตัวอย่างการฝึกเลือกวัตถุตามคำสั่ง</p> <ol style="list-style-type: none"> อ่านนิทานสั้น ๆ ให้เด็กฟังทุกวันด้วยน้ำเสียงที่สนุกสนาน ให้เด็กดูรูปภาพ และแต่งเรื่องเล่าจากรูปภาพเพื่อให้เด็กสนใจ เช่น “กระต่ายน้อยมีขนสีขาวมีหูยาว ๆ กระโดดได้ไกล และวิ่งได้เร็ว” ในระยะแรกใช้นิทานสั้น ๆ ที่ใช้เวลา 2-3 นาที ต่อเรื่องก่อนต่อไปจึงเพิ่มความยาวของนิทานให้มากขึ้นจนใช้เวลาประมาณ 5 นาที <p>ตัวอย่างการฝึกวางวัตถุบน - ล่าง</p> <ol style="list-style-type: none"> วางของเล่น เช่น บอล ไม้ที่ตำแหน่ง “ข้างบน” แล้วบอกเด็กว่า “บอลอยู่ข้างบนโต๊ะ” สั่งให้เด็ก หยิบของเล่นอีกชิ้นหนึ่งมาวางไว้ข้างบนโต๊ะถ้าเด็กทำไม่ได้ ให้จับมือเด็กทำ ทำซ้ำโดยเปลี่ยนเป็นตำแหน่ง “ข้างใต้” 	<p>ตัวอย่างการฝึกพูดติดต่อกัน</p> <p>ฝึกให้เด็กพูดตาม สถานการณ์จริง เช่น ขณะรับประทานอาหารถามเด็กว่า “หนูกำลังทำอะไร” รอให้เด็กตอบ “กินข้าว” หรือขณะอ่านหนังสือ ถามเกี่ยวกับรูปภาพในหนังสือ เช่น “ไปที่รูปร่าง แล้วถามว่า “แมวทำอะไร” รอให้เด็กตอบ เช่น “แม่วิ่ง” ถ้าเด็กตอบไม่ได้ช่วยตอบนำและถามซ้ำ เพื่อให้เด็กตอบเองในสถานการณ์อื่น ๆ โดยเด็กต้องใช้ 2 คำขึ้นไป ที่ใช้คำกริยาได้ถูกต้อง เช่น “ตอบจากรูปภาพคำกริยาได้แก่ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน เป็นต้น</p> <p>ของเล่นที่ใช้แทนได้: ตุ๊กตาคนหรือตุ๊กตาสัตว์ที่มีอยู่ในบ้าน</p>	<p>ตัวอย่างการฝึกรอ</p> <ol style="list-style-type: none"> ผลัดกันเล่นกับเด็ก จนเด็กคุ้นเคยก่อน ฝึกให้เด็กเล่นเป็นกลุ่มด้วยกันโดยมีพ่อแม่ ผู้ปกครองบอกเด็ก เช่น “..(ชื่อเด็ก)..” เอาห่วงใส่หลัก “แล้วรอก่อนนะ” พ่อแม่ ผู้ปกครองบอกให้เด็กคนต่อไปเอาห่วงใส่หลัก ถ้าเด็กรอไม่ได้ให้เตือนทุกครั้งจนเด็กรอได้เอง ฝึกเล่นเกมส้อย่างอื่น เช่น ร้องเพลง/นับเลขพร้อมกันก่อนแล้วค่อยกินขนม หรือในสถานการณ์อย่างอื่นที่ต้องมีการรอให้ถึงรอบของตนเองกับเด็ก เช่น พ่อแม่ผู้ปกครองเข้าแถวรอจ่ายเงินเวลาซื้อของ <p>วัสดุที่ใช้แทนได้: ตะกร้าใส่ของ/กล่อง/จาน และของเล่นต่าง ๆ ที่มีในบ้าน</p>

อายุ 42 เดือน (หมายถึง 3 ปี 6 เดือน 29 วัน)

๑

ด้านการเคลื่อนไหว	ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา	ด้านการเข้าใจภาษา	ด้านการใช้ภาษา	ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม
<p>1. ยืนขาเดียว 5 วินาที</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>2. ใช้เขนรับลูกบอลได้</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>3. แยกรูปทรงเรขาคณิตได้ 3 แบบ</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>4. ประชิ้นส่วนของรูปภาพที่ถูกต้องออกเป็น 3 ชิ้นได้</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>5. เขียนรูปร่างกลมตามแบบได้</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>6. วางวัตถุไว้ข้างหน้าและข้างหลังได้ตามคำสั่ง</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>7. เลือกจัดกลุ่มวัตถุตามประเภทเสื้อผ้าได้</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>8. พูดถึงเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านไป ใหม่ ๆ ได้</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>9. พูด “ขอ” หรือ “ขอบคุณ” หรือ “ให้ตัวเอง”</p>	<p>10. บอกเพศของตนเองได้ถูกต้อง</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>11. ใส่เสื้อผ้าหน้าตัวเองโดยไม่ต้องติดกระดุม</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>
<p>วิธีฝึกทักษะ</p> <p>ตัวอย่างการฝึกยืนขาเดียว</p> <p>1. ยืนบนขาข้างเดียวให้เด็กดู</p> <p>2. ยืนหันหน้าเข้าหากัน และจับมือเด็กไว้ทั้งสองข้าง</p> <p>3. ยกขาข้างหนึ่งขึ้นแล้ว บอกให้เด็กทำตาม เมื่อเด็กยืนได้ให้เปลี่ยนเป็นเด็กข้างเดียว</p> <p>4. เมื่อเด็กสามารถยืนด้วยขาข้างเดียวได้ค่อย ๆ ปล่อยมือให้เด็กยืนทรงตัวได้ด้วยตนเองเปลี่ยนเป็นยกขาอีกข้างหนึ่งโดยทำซ้ำเช่นเดียวกัน</p> <p>ผ่าน: เด็กยืนขาเดียวได้นาน 5 วินาทีอย่างน้อย 1 ใน 3 ครั้ง</p>	<p>ตัวอย่างการฝึกต่อก้อนไม้</p> <p>1. สอนให้เด็กรู้จัก รูปทรงวงกลม รูปทรงสี่เหลี่ยม รูปทรงสามเหลี่ยม</p> <p>2. วางจาน 3 ใบไว้ข้างหน้าเด็ก แยกรูปทรงทั้งสามรูปทรงไว้ในจานอย่างละ 1 ชิ้น</p> <p>3. บอกให้เด็กหยิบรูปทรงกลมใส่ในจานวงกลม ถ้าเด็กทำไม่ได้ให้ชี้ไปที่จานที่มีรูปทรงวงกลม แล้วให้เด็กหยิบวงกลมใส่จานเหมือนกัน หากเด็กทำไม่ได้ ให้ชี้ไปที่จานที่มีรูปทรงนั้น ๆ ให้เด็กหยิบรูปทรงใส่จาน จนครบทั้งหมด</p> <p>5. อดการช่วยเหลือจนเด็กสามารถทำได้เอง</p> <p>วัสดุที่ใช้แทนได้ : สิ่งของในบ้านชนิดอื่นๆที่ไม่เป็นอันตราย</p> <ul style="list-style-type: none"> - รูปทรงวงกลม เช่น ส้ม  - รูปทรงสี่เหลี่ยม เช่น กล่อง  - รูปทรงสามเหลี่ยม เช่น ขนมหั้นย่นพับใบตองเป็นสามเหลี่ยม  <p>ถ้าเด็กวาดไม่ได้ ให้ช่วยจับมือเด็กวาดจนได้</p>	<p>ตัวอย่างการฝึกวางของหน้า-หลัง</p> <p>1. खेलเล่นหลาย ๆ ชนิดที่สามารถวางของข้างหน้าและข้างหลังได้ เช่น เก้าอี้ โต๊ะ ถ้วย ก้อนไม้ แสดงวิธีให้เด็กดูพร้อมอธิบาย และชวนให้ทำตาม เช่น “ดูซิก้อนไม้อยู่หน้าโต๊ะ ก้อนไม้อยู่ข้างหลังโต๊ะ” ส่งเด็ก “วางก้อนไม้ ไว้ข้างหน้าโต๊ะ”</p> <p>2. ถ้าเด็กไม่ทำตามหรือทำตามไม่ถูก ให้แสดงให้ดูซ้ำพร้อมทั้งช่วยจับมือเด็กทำหรือชี้พร้อมกับพูดเน้น “ข้างหน้า” และ “ข้างหลัง”</p> <p>3. ขณะเล่นกับเด็กให้วางของเล่นที่คล้ายกันไว้ข้างหน้า 1 ชิ้น และข้างหลัง 1 ชิ้น พูดบอกให้เด็กหยิบ เช่น “หยิบรถที่อยู่ข้างหลังเก้าอี้”</p>	<p>ตัวอย่างการฝึก “ขอ” “ขอบคุณ”</p> <p>1. พ่อแม่ ผู้ปกครองทำตัวอย่างการพูด “ขอ” “ขอบคุณ” “ให้” ให้เด็กได้ยินบ่อยๆ เช่น</p> <p>1.1 แม่พูดคำว่า “ขอ...ให้แม่มะจ๊ะ” กับลูกก่อนเวลาที่จะเอาของเล่นหรือขนมจากมือลูก โดยที่ไม่แย่งของจากเด็กก่อน</p> <p>1.2 เมื่อเด็กยื่นของที่อยู่บนมือให้แล้วแม่พูดคำว่า “ขอใจจ๊ะ เป็นเด็กดีมากที่รู้จักแบ่งของให้คนอื่น”</p> <p>1.3 เวลาแม่มีขนมต้องการแบ่งให้ลูกรับประทานให้พูดกับเด็กว่า “วันนี้แม่ซื้อขนมมาด้วย จะแบ่งให้หนูและพี่ ๆ กินด้วยกินมะจ๊ะ กินด้วยกันหลายคนสนุกดี”</p> <p>2. สอนและกระตุ้นให้เด็กพูด “ขอ” “ขอบคุณ” “ให้” เช่น ฝึกเด็กให้รู้จักขอการแบ่งปันและการให้ เช่น แบ่งขนม ของเล่น ให้เพื่อน ๆ หรือคนรอบข้าง แล้วบอกให้เด็กพูดว่า “ให้”</p>	<p>ตัวอย่างการฝึกบอกเพศ</p> <p>1. สอนให้เด็กรู้ความแตกต่างของเพศชายและหญิง จากการ์ตูนต่าง ๆ</p> <p>2. บอกให้เด็กรู้สิ่งเพศของสมาชิกในครอบครัว เช่น แม่เป็นผู้หญิง พ่อเป็นผู้ชาย หนูเป็นผู้หญิง</p> <p>ควรมีให้เด็กบอก ชื่อจริงและนามสกุลเดิมได้</p>

7

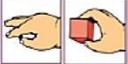
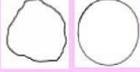
อายุ 60 เดือน (หมายถึง 5 ปี)

ด้านการเคลื่อนไหว	ด้านการใช้กล้ามเนื้อเล็กและสติปัญญา	ด้านการเข้าใจภาษา	ด้านการใช้ภาษา	ด้านการช่วยเหลือตัวเองและสังคม
<p>1. เดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงไปข้างหน้าได้ 4 ก้าวขึ้นไป โดยไม่ต้องช่วยพยุง และสั่นเท้ากับปลายนิ้วเท้าอีกข้างหนึ่งห่างกันไม่เกิน 1 นิ้ว</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>2. วาดรูป <input type="checkbox"/> ได้</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p><u>ตัวอย่าง</u></p> <p>3. วาดรูปคนได้ 6 ส่วน</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p><u>ตัวอย่าง</u></p>	<p>4. จับใจความเมื่อฟังนิทานหรือเรื่องเล่า</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>5. นับก้อนไม้ 5 ก้อน</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>6. อ่านออกเสียงพยัญชนะได้ถูกต้อง 5 ตัว ดังนี้ “ก” “ง” “ค” “น” “ย”</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p> <p>7. รู้จักพูดอย่างมีเหตุผล เช่น “ทำไม่ต้องกินข้าว”/ “ทำไม่ต้องนอน”</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>	<p>8. แสดงความคิดเห็นออกเห็นใจ เมื่อเห็นเพื่อนเจ็บหรือโศกเศร้า เช่น “เมื่อหนูเห็นเพื่อนร้องไห้ เพราะเสียใจหรือเจ็บ หนูจะทำอย่างไร”</p> <p><input type="checkbox"/> ผ่าน <input type="checkbox"/> ไม่ผ่าน</p>

<p>วิธีฝึกทักษะ</p> <p>1. ชื่อให้เด็กเดินทรงตัวบนพื้นที่มีมัลายเป็นเส้นขนาน ห่างกันประมาณ 8 นิ้ว โดยทำไม่ออกนอกเส้น ถ้าพื้นไม่มีมัลยาใช้เทปสีติดเป็นแนวขนานแทน</p> <p>2. เมื่อเด็กเดินได้คล่องลดระยะห่างลงเหลือ 4 นิ้ว และต่อไปให้เดินเหยียบบนเส้นตรงเส้นเดียว โดยวางเส้นเท้าให้ต่อกับปลายนิ้วของอีกข้างหนึ่ง โดยพ่อ แม่ ผู้ปกครองและคุณดูแลเด็กทำให้เด็กถูกต้อง ถ้าเด็กไม่มั่นใจให้ช่วยเหลือโดยการจับมือและค่อยๆลดการช่วยเหลือลงจนกระทั่งเด็กเดินได้ด้วยตัวเอง</p>	<p>ตัวอย่างการฝึกทักษะการวาดรูป □</p> <p>1. เอารูปภาพที่มีรูปสี่เหลี่ยมให้เด็กดู หรือชี้ให้เด็กดูสิ่งของในบ้านที่เป็นรูปสี่เหลี่ยม เช่น กรอบรูป ปฏิทิน และบอกว่านี่คือรูปสี่เหลี่ยมแล้วชี้วันเวลาตามเส้นสี่เหลี่ยม</p> <p>2. วาดสี่เหลี่ยมตั้งแต่มุมจนจบ โดยให้ด้านกว้างและยาวมีความยาวใกล้เคียงกัน ให้เด็กดูและให้เด็กทำตาม</p> <p>3. หลังจากนั้นชี้ชวนให้เด็กสังเกตหรือรู้จักสี่เหลี่ยมแบบอื่นๆ เช่น ประตู หน้าต่าง โต๊ะ ตู้ แผ่นกระเบื้องในบ้าน เป็นต้น แล้วให้เด็กหัดวาดสิ่งที่ป็นรูปสี่เหลี่ยมเหล่านั้น</p> <p>ตัวอย่างการฝึกทักษะการวาดรูป</p> <p>1.ชี้ชวนเด็กให้ดูตัวคน/รูปคนว่ามีส่วนประกอบอะไร</p> <p>2.วาดวงกลม แล้วให้เด็กวาดเพิ่มส่วนประกอบของใบหน้าหลังจากนั้นพูดคุยกับเด็กเกี่ยวกับส่วนต่างๆว่ามีหน้าที่อะไร</p> <p>3.ให้เด็กมองดูคนว่านอกจากหน้าแล้วมีส่วนประกอบของร่างกายอื่นๆได้แก่ คอ ลำตัว แขน ขา มือ เท้า แล้วให้เด็กลองวาดดู</p> <p>4.แสดงความสนใจและชมเชยเมื่อเด็กพยายามวาด และพูดคุยขยายความเข้าใจการรับรู้และทักษะในการวาด โดยมีผู้ใหญ่ชี้แนะแล้วให้เด็กวาดรูปลิงต่างๆเองโดยอิสระ และเล่าว่าวาดรูปอะไร</p>	<p>ตัวอย่างวิธีการฝึกการจับใจความเมื่อฟังนิทาน</p> <p>1.พูดคุยนานานให้เด็กฟัง ชวนเด็กพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องที่เขาให้เด็กพูดถึงสิ่งที่ชอบในเรื่องนั้น โดยพ่อแม่ผู้ปกครองสรุปใจความว่าเป็นเรื่องอะไร ใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร</p> <p>2. ให้เด็กเล่าเรื่องนั้นให้กับคนในครอบครัวฟัง โดยผู้ใหญ่แสดงความสนใจฟัง และชวนพูดคุยขยายความต่อยอดหรือชักชวนเด็กเพิ่มเติมเพื่อโอกาสแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนกัน</p> <p>ตัวอย่างวิธีการฝึกทักษะนับก้อนไม้</p> <p>1.เล่นกับเด็ก สอนให้นับสิ่งของเพิ่มขึ้นทีละชิ้น</p> <p>2.ฝึกเด็กให้รู้จักจำนวน โดยนำสิ่งของมากกว่า 5 ชิ้นมาวางไว้นับให้ดูเป็นตัวอย่าง แล้วฝึกให้เด็กหยิบสิ่งของ มา</p> <p>2 ชิ้น แล้วค่อยๆเพิ่มจำนวนเป็น 5 ชิ้น</p> <p>3.เมื่อเด็กรู้จักจำนวน 5 ชิ้นแล้ว ค่อยเพิ่มจำนวนมากขึ้น</p> <p>4.สอนให้เด็กรู้จักตัวเลขอารบิก 1-5 แล้วนำเอาสิ่งของมาเรียงตามจำนวนของตัวเลขนั้นๆ เมื่อเด็กทำได้แล้ว เพิ่มจำนวนตัวเลขเป็น 6-10</p>	<p>ตัวอย่างการฝึกทักษะการออกเสียงพยัญชนะ</p> <p>1.นำหนังสือหรือแผ่นภาพที่มีพยัญชนะไทย ชื่อตัวพยัญชนะแล้วอ่านให้เด็กฟัง เพื่อให้เด็กรู้จักและพูดตาม</p> <p>2.ให้เด็กชี้ตัวพยัญชนะ ผู้ใหญ่อ่าน แล้วให้เด็กอ่านตาม</p> <p>3.ให้เด็กชี้ตัวพยัญชนะและอ่านเอง</p> <p>4.พูดถึงคำที่ใช้เสียงพยัญชนะนั้นๆ เป็นเสียงต้น/พยัญชนะต้น เช่น ก ออกเสียง กอ เป็นเสียงต้น/พยัญชนะต้นของคำว่า ไก่ กบ แก้ว กล้วย กิน เป็นต้น</p> <p>5.ต่อไปค่อยๆเพิ่มให้เด็กได้เรียนรู้รูปและเสียงพยัญชนะตัวอื่นๆและสระต่างๆ เช่น สระ อา</p> <p>ตัวอย่างวิธีการฝึกทักษะการพูดอย่างมีเหตุผล</p> <p>1.พ่อ แม่ ผู้ปกครองอธิบายถึงเหตุผลและทำเป็นตัวอย่างเกี่ยวกับการทำกิจวัตรในชีวิตประจำวัน เช่น ทำไม่ต้องแปรงฟัน ทำไม่ต้องล้างมือ ทำไม่ต้องรับประทานผัก</p> <p>2.พ่อแม่ต้องไม่ให้เหตุผลผิดๆหรือหลอกลูก เช่น ไม่รับประทานข้าวให้หมดเดี๋ยวตำราวจับ ตุ๊กแกกินคืบ ผีหลอก แต่ควรอธิบายด้วยเหตุผลง่ายๆ และทำเป็นตัวอย่าง</p>	<p>ตัวอย่างการฝึกทักษะ</p> <p>1.ทำตัวเป็นแบบอย่างในการแสดงความรู้สึกเห็นใจ และช่วยเหลือผู้อื่น</p> <p>2.เล่านิทาน หรือเล่นบทบาทสมมติในเรื่องการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น เมื่อเห็นเพื่อนหรือญาติ ทักส้ม</p> <p>3.ส่งเสริมหรือชี้แนะให้เด็กรู้สึกเห็นใจและแนะนำให้เด็กแสดงความห่วงใยด้วยการพูดหรือแสดงความเห็นอกเห็นใจเข้าช่วยเหลือ</p> <p>4.ในกรณีที่พบอุบัติเหตุร้ายแรง เก็บกำลังใจให้เด็กรู้จักบอกให้ผู้ใหญ่เข้ามาช่วยเหลือ</p> <p>5.ชมเชยและชี้ให้เห็นผลการกระทำ</p>
<p>เด็กอายุ 3 ปีครึ่ง พบว่าพัฒนาการที่ล่าช้ามี 3 เรื่อง คือ การวาดรูปร่างกลมตามแบบได้ การรู้จักขอบคุณ และการใส่เสื้อผ้าได้ด้วยตนเอง</p>				

สรุปพัฒนาการที่ต้องติดตามเฝ้าระวัง (RED FLAGS)

Red flag

	9 เดือน	18 เดือน	30 เดือน	36 เดือน
Social/Emotional พัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์  Social/Emotional	ยังไม่หันหาเสียงตามทิศทางของเสียง	ไม่ชี้บอกสิ่งที่ต้องการ หรือไม่ชี้ชวนให้ผู้อื่นดูสิ่งที่สนใจ 	เล่นสมมุติง่ายๆไม่ได้ 	เล่นร่วมกับคนอื่นไม่ได้ 
Communication พัฒนาการด้านการสื่อสาร 	ไม่เป่าปากเล่นน้ำลาย (bubbling)	ยังไม่พูดคำเดียวที่มีความหมาย	ยังพูดเป็นวลีสั้นๆไม่ได้	พูดเป็นประโยคไม่ได้
Fine motor/Cognition พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อเล็ก 	ยังไม่สามารถใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วอื่นในการหยิบของได้ 	imitate scribble ไม่ได้ 	imitate vertical stroke 	วาดรูปร่างกลมไม่ได้ 
Gross motor พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว 	นั่งเองไม่ได้ 	เดินเองไม่ได้ 	กระโดด 2 เท้าไม่ได้ 	ขึ้นบันไดสลับเท้าไม่ได้ 
Red Flag (ไม่ว่าอายุเท่าใด) การเฝ้าระวังที่ต้องติดตาม 	ไม่ตอบสนองต่อเสียง มีทักษะด้านต่างๆถดถอยลง มีกล้ามเนื้อที่อ่อนแรง/มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ			



บทบาท อสม. ในการส่งเสริมสุขภาพจิตวัยเรียน

การระวัง และดูแลช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์

ปัญหา	อาการแสดงสำคัญ	วิธีกระตุ้นและดูแล
สมาธิสั้น	<p>⇒</p> <p>ซนเกินไป ใจลอย คอยไม่ได้</p> <p>⇒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ดึงความสนใจ : ลดสิ่งเร้า สบตา สัมผัสตัว 2. บอกความต้องการ : สั้น ชัด หนักแน่น จำกัดเวลา สิ่งทีละอย่าง 3. เช็คความถูกต้อง ให้พูดทวน
เรียนรู้บกพร่อง	<p>⇒</p> <p>อ่านเพี้ยน เขียนผิด คิดเลขพลาด</p> <p>⇒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เลี่ยงดูตามปกติไม่ให้สิทธิพิเศษ หากจุดเด่น ของเด็กมาสร้างความภูมิใจ 2. ช่วยการฝึกอ่านเขียนคำนวณให้ถูกต้อง
สติปัญญาบกพร่อง	<p>⇒</p> <p>เชื่องช้า ไร้ไหวพริบ คิดอ่านช้า</p> <p>⇒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ฝึกสอนตามระดับความสามารถจริง : การช่วยเหลือตนเอง ทักษะสังคม ฝึกอาชีพ 2. ส่งเสริมความสามารถด้านอื่นเพื่อสร้างความภาคภูมิใจ เช่น ดนตรี กีฬา งานช่าง งานฝีมือ
ออทิสติก	<p>⇒</p> <p>ไม่สบตา ไม่พาที่ไม่ชี้นิ้ว</p> <p>⇒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระตุ้นให้เด็กสื่อสาร 2. ให้ความสนใจเด็ก เช่น สบตา พูดซ้ำๆ ชัดๆ ทำเสียงให้น่าสนใจ 3. ให้รางวัล ชมเชย เมื่อมีพฤติกรรมเหมาะสม เพิกเฉยเมื่อองแง

เรามาทำความรู้จักทั้ง 4 โรค



สมาธิสั้น



เรียนรู้บกพร่อง

สติปัญญาบกพร่อง



ออทิสติก



1. โรคสมาธิสั้น

เป็นความผิดปกติของสมอง (Neuropsychiatric disorder) ที่ทำให้เด็กมีความบกพร่องของสมาธิและ ความสามารถในการควบคุมตัวเอง

อาการแสดงสำคัญ

ซนอยู่ไม่นิ่งหยุดหยิกขยับตัวตลอดเวลา วอกแวกง่าย เบื่อง่าย เปลี่ยนความสนใจบ่อย ใจร้อนรอคอยอะไรได้ไม่นาน ใจลอย

การดูแลช่วยเหลือ :

1) การปรับพฤติกรรมที่บ้าน

- จัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้มีระเบียบแบบแผนและกำหนดเวลาสำหรับกิจวัตรประจำวันให้ชัดเจน
- จัดสถานที่ที่สงบและไม่มีสิ่งรบกวนสมาธิสำหรับการทำการบ้านหรืออ่านหนังสือ
- แบ่งงานที่มากหรือที่เด็กเบื่อ ให้ทีละน้อยและช่วยกำกับดูแลให้ทำงานเสร็จ
- ควรบอกล่วงหน้าให้ชัดเจนถึงสิ่งที่ต้องการให้เด็กปฏิบัติและชื่นชมทันทีเมื่อเด็กทำได้ โดยหลีกเลี่ยงการพูดบ่นหรือตำหนิถ้าเด็กทำไม่ได้ตามที่ต้องการหรือมีพฤติกรรมที่เป็นจากอาการความบกพร่องของโรคสมาธิสั้น
- ติดต่อและประสานงานกับครูอย่างสม่ำเสมอในการช่วยเหลือเด็กด้านการเรียน

2) การปรับพฤติกรรมที่โรงเรียน

- ให้เด็กนั่งหน้าหรือใกล้ครูเพื่อจะได้คอยกำกับให้เด็กมีความตั้งใจในการทำงานที่ดีขึ้น ไม่ควรให้เด็กนั่งหลังห้องหรือใกล้ประตูหน้าต่างซึ่งจะมีโอกาสถูกรบกวนให้เสียสมาธิได้ง่าย
- ให้การชื่นชมทันทีที่เด็กตั้งใจทำงานหรือทำสิ่งที่เป็นประโยชน์
- เมื่อเด็กเบื่อหน่ายหรือเริ่มหมดสมาธิควรหาวิธีเตือนหรือเรียกให้เด็กกลับมาสนใจบทเรียนโดยไม่ทำให้เด็กเสียหน้า

2. เรียนรู้บกพร่อง

เป็นความผิดปกติในการเรียนรู้ในทักษะบางอย่างต่ำกว่าเด็กวัยเดียวกันอย่างชัดเจนโดยทักษะที่บกพร่องนั้นต่ำกว่าระดับเขาวนปัญญาที่เด็กมีและเรียนรู้ได้

อาการของภาวะบกพร่องทางการเรียนรู้ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1) **ความบกพร่องด้านการอ่าน** เด็กมีความบกพร่องในการจดจำ พยัญชนะ สระ ขาดทักษะในการสะกดคำและเรียนรู้คำศัพท์ใหม่ๆ ได้อย่างจำกัดจึงอ่านหนังสือไม่ออกหรืออ่านแต่คำศัพท์ง่ายๆ อ่านผิดใช้วิธีการเดาคำเวลาอ่าน อ่านได้แต่คำที่เห็นบ่อยเนื่องจากใช้วิธีการจำคำไม่อาศัยการสะกดอ่าน

2) ความบกพร่องด้านการเขียนสะกดคำ เด็กมีความบกพร่องในการเขียนพยัญชนะ สระ ตัวสะกด วรรณยุกต์ และการันต์ไม่ถูกต้องตามหลักภาษาไทยจึงเขียนหนังสือและสะกดคำผิดมีปัญหาการเลือกใช้คำศัพท์การแต่งประโยคและการสรุปเนื้อหาสำคัญทำให้ไม่สามารถถ่ายทอดความคิดผ่านการเขียนได้ตามระดับชั้นเรียนแต่สามารถถอดตัวหนังสือตามแบบได้ ดังตัวอย่าง

ชดง	→	ชดง
ดอกไม้ง		
ตึง	→	ตึง
ข้าว	→	ข้าว
สุหะก	→	สุหะก
ไม้กั้ม	→	ไม้กั้ม
ขะน หกปละท	→	ขะน หกปละท

3) **ความบกพร่องด้านคณิตศาสตร์** เด็กขาดทักษะและความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเลขการนับจำนวน การจำสูตรคูณการใช้สัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์จึงไม่สามารถคิดหาคำตอบจากการบวกลบคูณหาร ตามกฎเกณฑ์ทาง คณิตศาสตร์ได้ การดูแลช่วยเหลือ

36 ₊	72 ₊	26 ₊	35 ₊	55 ₊
<u> 7</u>	<u> 9</u>	<u> 8</u>	<u> 6</u>	<u> 9</u>
213	711	214	311	64

การดูแลช่วยเหลือ :

- 1) **ทางการศึกษา** ครูประจำชั้นหรือครูการศึกษาพิเศษจะวางแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล มีการนำสื่อเทคโนโลยีต่างๆ เข้ามาประกอบในการเรียนการสอนตามสภาพปัญหาของเด็ก เช่น เครื่องคอมพิวเตอร์ เทปวีดีทัศน์ เครื่องคิดเลข ฯลฯ
- 2) **ทางการแพทย์** โดยแก้ไขปัญหาเฉพาะที่เกิดร่วมด้วยเช่นโรคสมาธิสั้น ปัญหาการประสานงานของ กล้ามเนื้อปัญหาในด้านการพูดและการสื่อสาร
- 3) **การลดความรุนแรง** ของผลกระทบที่ตามมา เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาทางอารมณ์ปัญหาพฤติกรรมและปัญหาการปรับตัวโดยคัดกรองปัญหาแต่แรกเริ่มให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือ ตามแนวทางที่เหมาะสม
- 4) **การช่วยเหลือด้านจิตใจ** โดยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับครอบครัวเพื่อให้เกิดความเข้าใจว่าเป็นความบกพร่องที่ต้องให้การช่วยเหลือไม่ตำหนิติเตียนว่าเป็นความไม่เอาใจใส่ของเด็ก

3.สติปัญญาบกพร่อง

อาการแสดงสำคัญ

- 1) มีปัญหาการเรียน
- 2) คิดซ้ำพูดซ้ำ
- 3) เล่นกับเด็กวัยเล็กกว่า
- 4) แก้ปัญหาไม่เป็น
- 5) ทักษะต่างๆต่ำกว่าเด็กวัยเดียวกัน เช่น การสื่อสาร การดูแลตนเอง

ทักษะทางสังคม การควบคุมตนเอง

การดูแลช่วยเหลือ :

เป้าหมายของการดูแลช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้เพื่อให้เด็กสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้ใกล้เคียงกับคนปกติมากที่สุดช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวและสังคมมาก ดังนี้

1) ฝึกสอนตามระดับความสามารถจริง

- การศึกษาพิเศษ
- การช่วยเหลือตนเอง
- ทักษะสังคม
- ฝึกอาชีพ

2) ส่งเสริมความสามารถด้านอื่นเพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

- ดนตรี
- กีฬา
- ศิลปะ
- งานช่าง, งานฝีมือ

4. ออติสติก

เป็นความผิดปกติของพัฒนาการที่มีลักษณะสำคัญคือมีความผิดปกติด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นรวมทั้งการสื่อ ความหมายและพฤติกรรมหรือความสนใจซ้ำๆ

อาการ : 1) ด้านปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Social Interaction)

- ไม่ใช้ภาษาท่าทาง เช่น ไม่สบตาไม่แสดงสีหน้า
- สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนไม่เหมาะสมกับอายุ
- ไม่อยากเข้าร่วมสนุกพร้อมทำสิ่งที่สนใจกับคนอื่น ๆ
- ไม่มีอารมณ์ตอบสนองกับสังคม

2) ด้านภาษาและการสื่อสาร (Language and Communication)

- พัฒนาการในการพูดช้าหรือไม่พูดเลย
- ไม่สามารถเริ่มพูดหรือสนทนาต่อเนื่องได้
- ใช้คำพูดซ้ำๆหรือใช้ภาษาที่ไม่มีใครเข้าใจ
- ไม่มีการเล่นสมมุติหรือเล่นตามจินตนาการ

3) ด้านกิจกรรมที่ทำความสนใจ (Activities and Interest)

- หมกมุ่นกับพฤติกรรมซ้ำๆและมีความสนใจอย่างจำกัด
- ติดกับกิจวัตรหรือย่ำทำบางอย่างที่ไม่มีประโยชน์โดยไม่ยืดหยุ่น
- ทำกิริยาซ้ำๆ เช่น เล่นสะบัดมือหมุนโยกตัวแข็งทื่อ
- สนใจหมกมุ่นกับเพียงบางส่วนของวัตถุ

การดูแลช่วยเหลือ :

1. ส่งเสริมพัฒนาการทักษะการเรียนรู้ด้านต่างๆปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกิจกรรมบำบัดแก้ไขการพูด
2. กระตุ้นให้เด็กสื่อสาร
3. ให้ความสนใจเด็ก เช่น สบตา พูดซ้ำๆชัดๆ ทำเสียงให้น่าสนใจ
4. ให้รางวัลชมเชย เมื่อมีพฤติกรรมเหมาะสม เพิกเฉยเมื่อองแง

บทบาท อสม. ในการส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงรอยต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ที่จะต้องเตรียมความพร้อมทั้งทักษะและความรู้ในการเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ช่วงวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกายและจิตใจ ร่างกายจะเจริญเติบโตเต็มที่ ฮอร์โมนเพศทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงสู่การเป็นหนุ่มสาว จึงทำให้คนส่วนใหญ่มองว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยง เพราะมักจะมีปัญหาหลายรูปแบบ เช่น มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย ท้องไม่พร้อม ต้มสุรา ใช้ยาเสพติด ทะเลาะวิวาท ใช้ความรุนแรง หนีออกจากบ้าน ฆ่าตัวตาย อสม.ควรส่งเสริมป้องกันสุขภาพจิตกลุ่มวัยรุ่น ดังนี้

1. สอดส่องมองหาและคัดแยกกลุ่มวัยรุ่น

กลุ่มวัยรุ่น	ความหมาย	คำแนะนำ
เด็กปกติ	คือวัยรุ่นที่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมได้ถูกต้อง	หลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดี ประพฤติปฏิบัติตามระเบียบสังคม
เด็กเสี่ยง	คือวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสิ่งแวดล้อม	หลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมเดิมๆที่นำไปสู่สิ่งที่ไม่ดี แนะนำให้ทราบในสิ่งที่ถูกต้อง
เด็กกลับตัว	คือวัยรุ่นที่เคยปฏิบัติตัวในทางที่ผิด	ให้กำลังใจ เริ่มต้นชีวิตใหม่ ไม่ทำผิดซ้ำ

2. ใส่ใจรับฟัง

ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือวัยรุ่นและครอบครัวที่ประสบปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3. ส่งต่อเชื่อมโยง

ในรายที่พิจารณาแล้วว่า มีวัยรุ่นหรือครอบครัวมีปัญหา เช่น ปัญหาความรุนแรง ปัญหาเสพติด พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือมีปัญหาพฤติกรรมที่ซับซ้อนหรือเกินความสามารถของอสม. ให้ส่งต่อเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเพื่อดูแลอย่างต่อเนื่อง ต่อไป



บทบาท อสม. ในการส่งเสริมสุขภาพจิตวัยทำงาน

วัยทำงานเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญมากที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต เป็นช่วงวัยที่มีบทบาทสำคัญต่อเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ แต่ในการทำงานนั้นก็มักจะพบกับสิ่งคุกคามสุขภาพหลากหลายแตกต่างกันในแต่ละอาชีพ ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว วัยนี้จึงเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้มาก เช่น ภาวะเครียด ภาวะซึมเศร้า ปัญหาครอบครัว หนี้สิน หรือปัญหาส่วนตัวอื่นๆ อีกทั้งประชากรวัยทำงานยังเป็นกลุ่มคนที่มีการฆ่าตัวตายสูงที่สุดอีกด้วย ดังนั้น อสม.ผู้ใกล้ชิดคนในชุมชน จึงควรมีบทบาทในการดูแลและป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในวัยนี้เช่นกัน



สอดส่อง มองหา “กลุ่มเสี่ยง”

1. ผู้ที่มีภาวะเครียด
2. ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า
3. กลุ่มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ซึมเศร้า ป่วยเรื้อรัง เป็นโรคจิต ติดสุรายาเสพติด คิดหรือเคยฆ่าตัวตาย มีปัญหาครอบครัว ปรับตัวไม่ได้

4. ผู้ช่วยเหลือ และผู้ดูแลสุขภาพ

9วิธี...จัดการกับความเครียด



1



หมั่นสังเกตพฤติกรรม
ที่เกิดจากความเครียด
เช่น นอนไม่หลับ วิตกกังวล
หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ สุขุมหู่

2



ผ่อนคลายความ
เครียด เช่น
การนวดคลายเครียด
การฝึกการหายใจ
การทำกิจกรรมทาง
ศาสนา

3



จัดสิ่งแวดล้อม
รอบตัวทั้งที่บ้าน
และที่ทำงาน ให้สะอาด
สวยงาม น่าอยู่
น่าทำงาน

4



ทำกิจกรรมที่ชอบ
เช่น ออกกำลังกาย
ท่องเที่ยว สังสรรค์
กับเพื่อน ทำบุญให้ทาน
ฟังเพลง เล่นดนตรี

5



พยายามหาทาง
แก้ไขปัญหาคำ
ทำให้เครียดโดยเร็ว

6



ฝึกทักษะที่จำเป็น
เช่น ทักษะการสื่อสาร
การสร้างสัมพันธ์ภาพกับ
ผู้ร่วมงาน การตัดสินใจ
การแก้ไขปัญหา

7



ปรับเปลี่ยน
ความคิดจากแง่ลบ
เป็นแง่บวก

8



พูดคุยระบาย
ความทุกข์ใจ
กับคนที่ไว้ใจ

9



รับบริการที่คลินิก
คลายเครียด หรือใช้
บริการปรึกษาทางโทรศัพท์
ที่สายด่วนสุขภาพจิต
โทร 1323

ที่มา : สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต



สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา



ซึมเศร้า “เราคุยกันได้”

ใครๆก็รู้...ซึมเศร้ารักษาได้

ซึมเศร้า เป็นโรคทางจิตเวชด้านความผิดปกติทางอารมณ์ที่พบได้บ่อย
สาเหตุหลัก เกิดจากความผิดปกติของสารเคมีในสมอง
 สาเหตุอื่น ๆ เช่น พันธุกรรม สารเสพติด ความเครียด ความผิดหวัง การสูญเสียคนรัก

คุณเป็นโรคซึมเศร้า...หรือไม่



โรคซึมเศร้ารักษาหายได้

รักษาด้วยยาต้านเศร้าอย่างน้อย 6-9 เดือน หรือ รักษาด้วยจิตบำบัด

10 สัญญาณเตือนเสี่ยงฆ่าตัวตาย



1. **ประสบปัญหาชีวิต** เช่น ล้มละลาย สูญเสียคนรักกะทันหัน พิการจากอุบัติเหตุ



2. **ใช้สุรา หรือ ยาเสพติด**



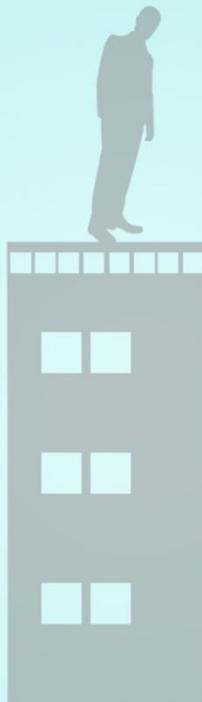
3. **มีประวัติคนในครอบครัว เคยฆ่าตัวตาย**



4. **แยกตัว ไม่พูดกับใคร**



5. **นอนไม่หลับเป็นเวลานาน**



6. **โทษข้อความ เสี่ยงฆ่าตัวตายในโลกโซเชียล**



7. **พุดจาด้วยน้ำเสียงวิตกกังวล หน้าตาเศร้าหมอง**



8. **มีอาการฉุนเฉียวแปรปรวน จากยิ้มเศร้าหรือหงุดหงิดมานาน เป็นสหายใจ อย่างพุดหุพุดตา**



9. **ชอบพุดว่าอยากตาย หรือไม่อยากมีชีวิตอยู่**



10. **เคยพยายาม ฆ่าตัวตายมาก่อน**



11. **มีการวางแผนการ ฆ่าตัวตายล่วงหน้า**



หากพบสัญญาณเตือนดังกล่าว **ญาติพี่น้องคนสนิท** ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด พุดคุยและให้กำลังใจเพื่อให้คลายความเศร้า กังวล



รู้ใช้ พ.ร.บ.สุขภาพจิต คุ้มครองสิทธิผู้ป่วย



ความผิดปกติทางจิตที่ควรสังเกตและควรได้รับการรักษา



ทำร้ายตนเอง



หวาดระแวง



หูแว่ว



เครียด



เห็นภาพหลอน



อยากฆ่าผู้อื่น



พูดเพ้อเจ้อ



ทำร้ายผู้อื่น

กรณีไม่เร่งด่วน



ปรึกษาแพทย์ที่สถานพยาบาล

อาการทางจิตทุกเวลา

อาการทางจิตไม่ทุกเวลา



ส่งกลับบ้าน

ส่งต่อ

- sw.จิตเวช
- sw.ที่ขึ้นทะเบียนเป็นสถานบำบัด



ส่งกลับบ้าน ← มีญาติ

ส่งสถานสงเคราะห์ ← ไม่มีญาติ

อาการทุเลาหรือหาย
ส่งกลับบ้าน

กรณีเร่งด่วน

เมื่อพบบุคคลมีความผิดปกติทางจิต มีภาวะอันตราย และจำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษา

หากไม่สามารถควบคุมอาการได้ ให้แจ้งบุคคล ต่อไปนี้

- ผู้ใกล้ชิด เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อบต.
- พนักงานเจ้าหน้าที่ ที่ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นพนักงานเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรทางการแพทย์
- พนักงานฝ่ายปกครอง หรือตำรวจ
- สถานบริการแพทย์ฉุกเฉิน (สวฉ.) สายด่วน 1669



นำส่งสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด (ส./สถานบำบัดรักษา)



สายด่วนสุขภาพจิต
1323
ปรึกษาออนไลน์

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
 สวมชุดขาวจาก กระทรวงสาธารณสุข
www.mhc12.go.th
mhc12dmh@gmail.com

ระบบบริการสุขภาพจิตในชุมชน



สายด่วนสุขภาพจิต
1323
ปรึกษาออนไลน์

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
www.mhc12.go.th
mhc12dmh@gmail.com

บทบาท อสม. ในการส่งเสริมสุขภาพจิตวัยสูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย มีความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อ สายตาแยลง และเรื่องของจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน เนื่องจากผู้สูงอายุจะประสบกับการสูญเสียในชีวิตมากขึ้น เช่น สูญเสียคนใกล้ชิด คู่ชีวิต หน้าที่การงาน ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวมากเมื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ และสะสมเป็นเวลานาน จะพบปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ระวัง และความจำเสื่อม

ผู้สูงอายุที่เสี่ยง
ต่อการเกิด
ปัญหาสุขภาพจิต



1. ป่วยเรื้อรัง
2. อยู่ลำพังไร้คู่
3. ไม่มีผู้ดูแล
4. ผู้สูงอายุติดเตียง
5. ผู้สูงอายุทั่วไป
6. ผู้ดูแลผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุกลุ่มปกติ (ติดสังคม)	ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยง (ติดบ้าน/ติดเตียง)
<ol style="list-style-type: none"> 1. ส่งเสริมให้มีกิจกรรมเสริมสร้างความสุข ลดความเศร้า เหงา ว่าเหว่ในชุมชน 2. ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกาย เน้น การออกกำลังกายและอาหารที่มีประโยชน์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ประเมินความเครียดด้วย แบบประเมิน ST5 2. ประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย แบบประเมิน 2Q (สองคำถาม) 3. ติดตาม เยี่ยมเยียน ถามไถ่ สร้างกำลังใจ ให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

การส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
และป้องกันภาวะสมองเสื่อมด้วยกิจกรรม “ความสุข 5 มิติ”



ความสุข 5 มิติ

กิจกรรม

2. สุขสบาย ร่างกาย
แข็งแรง
ทานอาหารเหมาะสม

ออกกำลังในชุมชน และกิน
อาหารรสจัด
ลดอาหาร หวาน มัน เค็ม

2. สุขสนุก บันเทิง
รื่นเริง ร้องรำ ทำเพลง

กิจกรรมดนตรีในชุมชน
การร้องรำทำเพลง

3. สุขสง่า ภูมิใจตนเอง
แบ่งปัน สังคม

กิจกรรมช่วยเหลือผู้อื่น
เช่น จิตอาสา
กิจกรรมทางศาสนา

4. สุขสว่าง ความจำดี
มีเหตุผล

กิจกรรมบริหารสมอง
เช่น ชวนคิดเลขง่าย ๆ
ในใจ

5. สุขสงบ สงบข้างใน
ใจต้องนิ่ง

กิจกรรมเสริมการรับรู้และ
จัดการของอารมณ์ เช่น
กิจกรรมทางศาสนา
ฝึกควบคุมอารมณ์

การดูแลจิตใจเมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤติ

เมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤติขึ้นในพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นภัยพิบัติจากธรรมชาติ เช่น สึนามิ น้ำท่วม แผ่นดินไหว ดินถล่ม พายุ ภัยแล้ง ภัยพิบัติจากการกระทำของมนุษย์ เช่น การก่อการร้าย ตีกล่มเพลิงไหม้ เครื่องบินตก อุบัติเหตุหมู่ รวมถึงภาวะวิกฤติ เช่น ฆ่าตัวตาย อุปทานหมู่ ความขัดแย้งทางการเมือง เป็นต้น

เหตุการณ์วิกฤติเหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีผลกระทบอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย และด้านจิตใจ โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงเท่านั้น แต่รวมถึงญาติ ผู้ใกล้ชิด และผู้เห็นเหตุการณ์ ดังนั้น อสม.ผู้อยู่ใกล้ชิดกับคนในชุมชน ควรใช้หลักการปฐมพยาบาลทางใจ (3ส) ในการดูแลช่วยเหลือ



สอดส่อง มองหา

Look

ดูความปลอดภัย

และปฏิกิริยาทางจิตใจที่ก่อกวนกับคนนั้น กามถึงความต้องการช่วยเหลือเร่งด่วน

การปฐม
พยาบาลทางใจ

ด้วย
3L

ส่งต่อเชื่อมโยง

Link

ด้านความต้องการพื้นฐาน การเข้าถึงบริการ การให้ข้อมูล และช่วยเหลือทางสังคม

ใส่ใจรับฟัง

Listen

ฟังอย่างตั้งใจ
ช่วยให้รู้สึกสงบ

และจัดการกับอารมณ์ได้



แนวทางการให้คำปรึกษาเบื้องต้น



การให้คำปรึกษา เป็นการ
พูดคุย เพื่อช่วยเหลือผู้มีปัญหา
ให้สามารถระบายความทุกข์ใจ
และคิดแก้ไขปัญหของตนเอง
ด้วยวิธีการที่เหมาะสม



5 หลักการให้คำปรึกษา

1. ถามเพื่อให้เข้าใจเรื่องราวความเป็นมาอย่างชัดเจน
2. ฟังเพื่อจับใจความและสะท้อนความรู้สึกของผู้ที่มาปรึกษา
3. ร่วมกันค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา
4. ส่งเสริมให้คิดหาทางออกหลาย ๆ ทางเพื่อแก้ไขปัญหา
5. ให้ข้อคิดและกำลังใจให้ฟันฝ่าอุปสรรคต่อไปได้



ทักษะการพูด ฟัง สังเกต ให้กำลังใจ
เพื่อให้การช่วยเหลือผู้มีปัญหาทางจิตใจ

1. การตั้งคำถาม ที่เหมาะสมจะทำให้เรื่องที่เป็นปัญหาหรือสับสนมีความชัดเจนขึ้น ผู้ที่มีความทุกข์ใจจะสามารถเข้าใจเรื่องราวตนเองได้มากขึ้นด้วย

ประเภทคำถาม	ตัวอย่างคำถาม
1.1 ตั้งคำถามปลายเปิด ให้ผู้ตอบขยายความ	“เรื่องราวเป็นมาอย่างไร” “เธอคิดอย่างไร” “ที่เรื่องเป็นอย่างนี้ เธอรู้สึกอย่างไร”
1.2 ตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบความ เข้าใจ	“ที่ว่าทุกข์ใจ ไม่สบายใจ หมายถึงคุณรู้สึกกังวลใจกับ เรื่องที่เกิดขึ้น ใช่ไหม” “คุณคิดว่าคุณเป็นต้นเหตุของเรื่องนี้หรือ” “สรุปว่าคุณตกลงใจที่จะทำตามที่เขาแนะนำใช่ไหม”

2.การสังเกต สีหน้า แววตา น้ำเสียง ว่ามีอารมณ์แบบไหน เช่น ดีใจ เศร้าหมอง
ท้อแท้ หรือ โกรธ เป็นต้น

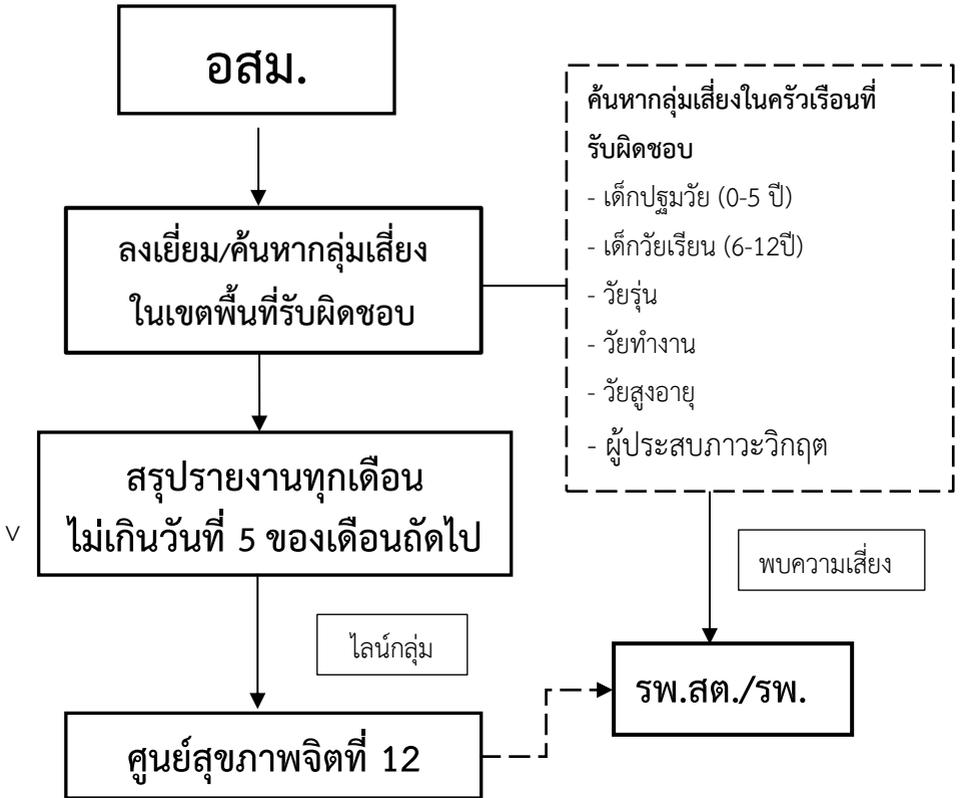
3.การฟังตั้งใจฟัง จดจ่อเรื่องที่ฟัง ฟังให้ตลอดเรื่องราว ไม่ขัดหรือเปลี่ยนเรื่องฟัง
ให้เข้าใจเรื่องราวความรู้สึกของผู้ที่ทุกข์ใจ

4.ท่าทีที่เหมาะสม มีท่าทีสงบ สุขภาพ ไม่สับสน ใสใจ เต็มใจให้ความช่วยเหลือ

5. การให้กำลังใจและเสริมสร้างความภูมิใจให้สู้กับปัญหาต่อไป

ภาคผนวก

แนวทางการดำเนินงานสุขภาพจิตสำหรับ อสม. เชี่ยวชาญ



หมายเหตุ

แบบรายงานผลการปฏิบัติงาน อสม.เชี่ยวชาญ สาขาสุขภาพจิตชุมชน

แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ประเมินโดยให้คะแนน 0 - 3 ที่ตรงกับความรู้สึก

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง
 คะแนน 1 หมายถึง บางครั้ง คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 - 4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1.	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2.	มีสมาธิน้อยลง				
3.	หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
4.	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				

การแปลผล

คะแนน 0 - 4 เครียดน้อย คะแนน 5 - 7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8 - 9 เครียดมาก คะแนน 10 - 15 เครียดมากที่สุด

เมื่อประเมินแล้วพบว่ามีความเครียดในระดับมากถึงมากที่สุด (คะแนนตั้งแต่ 8 ขึ้นไป)

***อสม.ควรให้คำแนะนำการจัดการความเครียด และส่งต่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข**

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q)

ข้อแนะนำ ถามด้วยภาษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่นหรือเหมาะสมกับผู้ถูกสัมภาษณ์ ควรถามให้ตอบทีละข้อ ถ้าไม่เข้าใจให้ถามซ้ำ ไม่ควรอธิบายขยายความเพิ่มเติม และให้ผู้ถูกประเมินกาเครื่องหมาย “√” ในช่องที่ตรงกับคำตอบของผู้รับบริการ

คำถาม	ไม่ใช่	ใช่
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้ สิ้นหวังหรือไม่	0	1
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่	0	1

การแปลผล และดำเนินการต่อไป

- ถ้าคำตอบ “ไม่มี” ทั้ง 2 คำถาม ถือว่าปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า
- ถ้าคำตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่ง หรือ 2 ข้อ หมายถึง เป็นผู้มีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ให้แจ้งผลและแนะนำให้พบบุคลากรสาธารณสุขหรือแพทย์

ระยะหลังได้รับผลกระทบ (2 สัปดาห์ – 3 เดือน) วันที่ประเมิน/...../.....	ระยะฟื้นฟู (หลังเกิดเหตุการณ์ 3 เดือนขึ้นไป) วันที่ประเมิน/...../.....
<p>B1 ใ้ระบุสาเหตุ หากไม่สามารถติดตามกลุ่มสิ่งในระบะนี้ได้</p> <p><input type="checkbox"/> คาย <input type="checkbox"/> ย้ายถิ่นไปที่..... <input type="checkbox"/> ส่งต่อไปที่.....</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิเสธการช่วยเหลือ <input type="checkbox"/> อื่น ๆ</p> <p>.....</p>	<p>C1 ใ้ระบุสาเหตุ หากไม่สามารถติดตามกลุ่มสิ่งในระบะนี้ได้</p> <p><input type="checkbox"/> คาย <input type="checkbox"/> ย้ายถิ่นไปที่..... <input type="checkbox"/> ส่งต่อไปที่.....</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/> ปฏิเสธการช่วยเหลือ <input type="checkbox"/> อื่น ๆ</p> <p>.....</p>
<p>B2 การประเมินอาการสำหรับเด็กตามกลุ่มอายุ (Symptoms checklist)</p> <p>เด็กอายุแรกเกิด – 5 ปี (ถ้าพบตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป ถือว่ามีความเสี่ยง)</p> <p><input type="checkbox"/> มีท่าที่หวาดกลัว/วิตกกังวล/หลีกเลี่ยงที่เกิดเหตุ</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ยอมนอน <input type="checkbox"/> พฤติกรรมเด็กก้าวร้าว เช่น กลับไปดูคนนู้น ปีศาจระรตที่นอน</p> <p><input type="checkbox"/> ก้าวร้าวกว่าปกติ <input type="checkbox"/> ดัดแหม่หรือผู้ดูแลหรือครูมากกว่าปกติ</p> <p>เด็กอายุ 6 – 12 ปี (ถ้าพบตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป ถือว่ามีความเสี่ยง)</p> <p><input type="checkbox"/> มีท่าที่หวาดกลัว/วิตกกังวล/หลีกเลี่ยงที่เกิดเหตุ</p> <p><input type="checkbox"/> พฤติกรรมเด็กก้าวร้าว เช่น กลับไปดูคนนู้น ปีศาจระรตที่นอนคิดผู้ใหญ่</p> <p><input type="checkbox"/> เศร้าชอบอยู่คนเดียว/ไม่ร่าริง <input type="checkbox"/> ฟันร้าว/กรรือรง/ผวาตื่น/นอนละเมอกลางคืน <input type="checkbox"/> ก้าวร้าว/อาละวาด <input type="checkbox"/> การเรียนแย่ง</p> <p>เด็กอายุ 13 – 17 ปี (ถ้าพบตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป ถือว่ามีความเสี่ยง)</p> <p><input type="checkbox"/> วิตกกังวลหวาดกลัว/หลีกเลี่ยงที่เกิดเหตุ <input type="checkbox"/> กินไม่ได้/นอนไม่หลับ/ฝันร้าย</p> <p><input type="checkbox"/> หงุดหงิด/ฉุนเฉียวง่าย/ก้าวร้าว/ทะเลาะกับผู้อื่นบ่อย <input type="checkbox"/> เฝียบ/ไม่พูดคิดจากปกติ <input type="checkbox"/> สัมพันธภาพที่ไม่ดีกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน <input type="checkbox"/> การเรียนแย่ง</p> <p>สรุปผลการประเมินตามช่วงอายุ <input type="checkbox"/> เสีย <input type="checkbox"/> ไม่เสีย</p> <p>กรณีพบความเสี่ยงในเด็กอายุ 6-12 ปี ให้ประเมิน CDI ต่อ (หากอายุ ≥ 8 ปี ให้ประเมิน CRIES-13 ร่วมด้วย)</p> <p>กรณีพบความเสี่ยงในเด็กอายุ 13-17 ปี ให้ประเมิน CRIES-13 และ CES-D ต่อ</p> <p>ระยะหลังได้รับผลกระทบ (2 สัปดาห์ – 3 เดือน) (ต่อ)</p>	<p>C2 การประเมินอาการสำหรับเด็กตามกลุ่มอายุ (Symptoms checklist)</p> <p>เด็กอายุแรกเกิด – 5 ปี (ถ้าพบตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป ถือว่ามีความเสี่ยง)</p> <p><input type="checkbox"/> มีท่าที่หวาดกลัว/วิตกกังวล/หลีกเลี่ยงที่เกิดเหตุ</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่ยอมนอน <input type="checkbox"/> พฤติกรรมเด็กก้าวร้าว เช่น กลับไปดูคนนู้น ปีศาจระรตที่นอน</p> <p><input type="checkbox"/> ก้าวร้าวกว่าปกติ <input type="checkbox"/> ดัดแหม่หรือผู้ดูแลหรือครูมากกว่าปกติ</p> <p>เด็กอายุ 6 – 12 ปี (ถ้าพบตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป ถือว่ามีความเสี่ยง)</p> <p><input type="checkbox"/> มีท่าที่หวาดกลัว/วิตกกังวล/หลีกเลี่ยงที่เกิดเหตุ</p> <p><input type="checkbox"/> พฤติกรรมเด็กก้าวร้าว เช่น กลับไปดูคนนู้น ปีศาจระรตที่นอนคิดผู้ใหญ่</p> <p><input type="checkbox"/> เศร้าชอบอยู่คนเดียว/ไม่ร่าริง <input type="checkbox"/> ฟันร้าว/กรรือรง/ผวาตื่น/นอนละเมอกลางคืน <input type="checkbox"/> ก้าวร้าว/อาละวาด <input type="checkbox"/> การเรียนแย่ง</p> <p>เด็กอายุ 13 – 17 ปี (ถ้าพบตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป ถือว่ามีความเสี่ยง)</p> <p><input type="checkbox"/> วิตกกังวลหวาดกลัว/หลีกเลี่ยงที่เกิดเหตุ <input type="checkbox"/> กินไม่ได้/นอนไม่หลับ/ฝันร้าย</p> <p><input type="checkbox"/> หงุดหงิด/ฉุนเฉียวง่าย/ก้าวร้าว/ทะเลาะกับผู้อื่นบ่อย <input type="checkbox"/> เฝียบ/ไม่พูดคิดจากปกติ <input type="checkbox"/> สัมพันธภาพที่ไม่ดีกับคนในครอบครัวหรือเพื่อน <input type="checkbox"/> การเรียนแย่ง</p> <p>สรุปผลการประเมินตามช่วงอายุ <input type="checkbox"/> เสีย <input type="checkbox"/> ไม่เสีย</p> <p>กรณีพบความเสี่ยงในเด็กอายุ 6-12 ปี ให้ประเมิน CDI ต่อ (หากอายุ ≥ 8 ปี ให้ประเมิน CRIES-13 ร่วมด้วย)</p> <p>กรณีพบความเสี่ยงในเด็กอายุ 13-17 ปี ให้ประเมิน CRIES-13 และ CES-D ต่อ</p> <p>ระยะฟื้นฟู (หลังเกิดเหตุการณ์ 3 เดือนขึ้นไป) (ต่อ)</p>
<p>B3 สรุปผลการประเมิน(หากพบความเสี่ยงอย่างน้อย 1 เครื่องมือต้องติดตามต่อ)</p> <p>Symptoms checklist (มีอย่างน้อย 1 อาการ = เสีย) <input type="checkbox"/> ไม่เสีย <input type="checkbox"/> เสีย</p> <p>CRIES-13.....คะแนน (≥ 25 คะแนน = เสีย) <input type="checkbox"/> ไม่ได้ประเมิน <input type="checkbox"/> ไม่เสีย</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> เสีย</p> <p>CDL.....คะแนน (≥ 16 คะแนน = เสีย) <input type="checkbox"/> ไม่ได้ประเมิน <input type="checkbox"/> ไม่เสีย</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> เสีย</p> <p>CES-D.....คะแนน (≥ 23 คะแนน = เสีย) <input type="checkbox"/> ไม่ได้ประเมิน <input type="checkbox"/> ไม่เสีย</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> เสีย</p> <p>สรุป/ <input type="checkbox"/> จำเป็นต้องติดตามต่อในระยะฟื้นฟู <input type="checkbox"/> ไม่ต้องติดตามต่อ</p> <p>หมายเหตุ พิจารณาส่งพบแพทย์กรณีพบความเสี่ยง 2 เครื่องมือขึ้นไป</p>	<p>C3 สรุปผลการประเมิน (หากพบความเสี่ยงอย่างน้อย 1 เครื่องมือ ต้องส่งพบแพทย์)</p> <p>Symptoms checklist (มีอย่างน้อย 1 อาการ = เสีย) <input type="checkbox"/> ไม่เสีย <input type="checkbox"/> เสีย</p> <p>CRIES-13.....คะแนน (≥ 25 คะแนน = เสีย) <input type="checkbox"/> ไม่ได้ประเมิน <input type="checkbox"/> ไม่เสีย</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> เสีย</p> <p>CDL.....คะแนน (≥ 16 คะแนน = เสีย) <input type="checkbox"/> ไม่ได้ประเมิน <input type="checkbox"/> ไม่เสีย</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> เสีย</p> <p>CES-D.....คะแนน (≥ 23 คะแนน = เสีย) <input type="checkbox"/> ไม่ได้ประเมิน <input type="checkbox"/> ไม่เสีย</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> เสีย</p> <p>สรุป/ <input type="checkbox"/> ส่งพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและการรักษา <input type="checkbox"/> ไม่ต้องส่งพบแพทย์</p>

B3 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)		มี	ไม่มี	C3 แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (2Q)		มี	ไม่มี		
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณมี ท่านรู้สึกหงุดหงิดหรือที่สับสนหรือไม				1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณมี ท่านรู้สึกหงุดหงิดหรือที่สับสนหรือไม					
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีวันนี้ ท่านรู้สึกเบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม				2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีวันนี้ ท่านรู้สึกเบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม					
หากตอบ <u>มี</u> อย่างน้อย 1 ข้อ ให้ประเมินด้วย <u>แบบคัดกรอง 9Q</u>				หากตอบ <u>มี</u> อย่างน้อย 1 ข้อ ให้ประเมินด้วย <u>แบบคัดกรอง 9Q</u>					
หากตอบ <u>ไม่มี</u> ทั้ง 2 ข้อ ให้ประเมินด้วย <u>แบบคัดกรอง 9Q "เฉพาะข้อ 9"</u> *แล้วข้ามไปประเมิน <u>B5 (แบบคัดกรอง 2P)</u>				หากตอบ <u>ไม่มี</u> ทั้ง 2 ข้อ ให้ประเมินด้วย <u>แบบคัดกรอง 9Q "เฉพาะข้อ 9"</u> *แล้วข้ามไปประเมิน <u>C5 (แบบคัดกรอง 2P)</u>					
B4 แบบคัดกรอง 9Q ในช่วง 2 สัปดาห์	ไม่มีเลย	เป็นบางครั้ง(เร่ร่อน)	เป็นบ่อยกว่า	เป็นประจำ	C4 แบบคัดกรอง 9Q ในช่วง 2 สัปดาห์	ไม่มีเลย	เป็นบางครั้ง(เร่ร่อน)	เป็นบ่อยกว่า	เป็นประจำ
รวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้บ้างหรือไม่					รวมทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้บ้างหรือไม่				
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3	1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3	2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยาก หรือ หลับๆ ตื่นๆ หรือ หลับมากไป	0	1	2	3	3. หลับยาก หรือ หลับๆ ตื่นๆ หรือ หลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3	4. เหนื่อยง่าย หรือ ไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3	5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ติดกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหัว	0	1	2	3	6. รู้สึกไม่ติดกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหัว	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3	7. สมาธิไม่ดีเวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ	0	1	2	3
8. พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่าย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3	8. พูดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่าย ไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
*9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3	*9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3

ระยะหลังได้รับผลกระทบ (2 สัปดาห์ – 3 เดือน) (ต่อ)				ระยะฟื้นฟู (หลังเกิดเหตุการณ์ 3 เดือนขึ้นไป) (ต่อ)					
B5 แบบคัดกรอง 2P (ถ้าตอบไม่ใช่ข้อใดข้อหนึ่งให้ข้ามไปข้อ B7)	ใช่	ไม่ใช่		C5 แบบคัดกรอง 2P (ถ้าตอบไม่ใช่ข้อใดข้อหนึ่งให้ข้ามไปข้อ B7)	ใช่	ไม่ใช่			
1. ไม่พอใจ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลให้เกิดอาการ เช่น พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้คิดถึงเหตุการณ์ รู้สึกตื่นตัวระแวงระวังตลอดเวลา หรือหวนระลึกถึงหรือฝันถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำ ๆ หรือไม่			ข้ามไปข้อ B7	1. ไม่พอใจ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลให้เกิดอาการ เช่น พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้คิดถึงเหตุการณ์ รู้สึกตื่นตัวระแวงระวังตลอดเวลา หรือหวนระลึกถึงหรือฝันถึงเหตุการณ์นั้นซ้ำ ๆ หรือไม่			ข้ามไปข้อ C7		
2. ไม่พอใจ อาการที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อหน้าที่งาน การดูแลตัวเอง การทำงาน หรือความสัมพันธ์กับคนอื่นหรือไม่			ข้ามไปข้อ B7	2. ไม่พอใจ อาการที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อหน้าที่งาน การดูแลตัวเอง การทำงาน หรือความสัมพันธ์กับคนอื่นหรือไม่			ข้ามไปข้อ C7		
หากตอบ ใช่ ทั้ง 2 ข้อ ให้ประเมินด้วย แบบประเมิน PISCES-10				หากตอบ ใช่ ทั้ง 2 ข้อ ให้ประเมินด้วย แบบประเมิน PISCES-10					
B6 แบบประเมิน PISCES-10 จากอาการต่อไปนี้ กรุณารวกลบหมายเลขคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงในปัจจุบันของท่านมากที่สุด	ไม่มีอาการ	อาการเล็กน้อย	มีอาการมาก	มีอาการ	C6 แบบประเมิน PISCES-10 จากอาการต่อไปนี้ กรุณารวกลบหมายเลขคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงในปัจจุบันของท่านมากที่สุด	ไม่มีอาการ	อาการเล็กน้อย	มีอาการมาก	มีอาการ
1. ตึงเครียด	0	1	2	3	1. ตึงเครียด	0	1	2	3
2. ไม่มีความสุข ไม่ร่าเริง	0	1	2	3	2. ไม่มีความสุข ไม่ร่าเริง	0	1	2	3
3. กังวล/หวาดเสียว/เกรงว่าเหตุการณ์รุนแรงจะเกิดขึ้นอีก	0	1	2	3	3. กังวล/หวาดเสียว/เกรงว่าเหตุการณ์รุนแรงจะเกิดขึ้นอีก	0	1	2	3
4. คิดถึงเหตุการณ์หรือภาพเหตุการณ์ผุดขึ้นมาซ้ำ ๆ ทั้งคืน และหลับ (ฝันถึง)	0	1	2	3	4. คิดถึงเหตุการณ์หรือภาพเหตุการณ์ผุดขึ้นมาซ้ำ ๆ ทั้งคืน และหลับ (ฝันถึง)	0	1	2	3
5. วิดกังวล คิดวนเวียนซ้ำ ๆ เรื่องเดิม	0	1	2	3	5. วิดกังวล คิดวนเวียนซ้ำ ๆ เรื่องเดิม	0	1	2	3
6. ขาดความมั่นใจ/ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง	0	1	2	3	6. ขาดความมั่นใจ/ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง	0	1	2	3
7. ระแวงระวัง ไม้ไว้ใจสิ่งแวดล้อม	0	1	2	3	7. ระแวงระวัง ไม้ไว้ใจสิ่งแวดล้อม	0	1	2	3
8. รู้สึกตนเองหรือสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป	0	1	2	3	8. รู้สึกตนเองหรือสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป	0	1	2	3
9. เมื่อขำ ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	0	1	2	3	9. เมื่อขำ ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	0	1	2	3
10. อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง	0	1	2	3	10. อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง	0	1	2	3
B7 สรุปผลการประเมิน (หากพบความเสี่ยงอย่างน้อย 1 เครื่องมือ ต้องติดตามต่อ) ระดับความเครียด.....คะแนน (≥ 4 คะแนน = เสี่ยง) <input type="checkbox"/> ไม่เสี่ยง <input type="checkbox"/> เสี่ยง 9Q.....คะแนน (≥ 7 คะแนน = เสี่ยง) <input type="checkbox"/> ไม่ได้ประเมิน <input type="checkbox"/> ไม่เสี่ยง <input type="checkbox"/> เสี่ยง เสี่ยงจำตัวตาย.....คะแนน (9Q ข้อ 9 ≥ 1 คะแนน = เสี่ยง) <input type="checkbox"/> ไม่เสี่ยง <input type="checkbox"/> เสี่ยง PISCES-10.....คะแนน (≥ 9 คะแนน = เสี่ยง) <input type="checkbox"/> ไม่ได้ประเมิน <input type="checkbox"/> ไม่เสี่ยง <input type="checkbox"/> เสี่ยง สรุป <input type="checkbox"/> จำเป็นต้องติดตามต่อในระยะฟื้นฟู <input type="checkbox"/> ไม่ต้องติดตามต่อ หมายเหตุ ควรส่งพบแพทย์พบความถี่ 2 เครื่องมือขึ้นไปหรือเสี่ยงจำตัวตาย	C7 สรุปผลการประเมิน (หากพบความเสี่ยงอย่างน้อย 1 เครื่องมือ ต้องส่งพบแพทย์) ระดับความเครียด.....คะแนน (≥ 4 คะแนน = เสี่ยง) <input type="checkbox"/> ไม่เสี่ยง <input type="checkbox"/> เสี่ยง 9Q.....คะแนน (≥ 7 คะแนน = เสี่ยง) <input type="checkbox"/> ไม่ได้ประเมิน <input type="checkbox"/> ไม่เสี่ยง <input type="checkbox"/> เสี่ยง เสี่ยงจำตัวตาย.....คะแนน (9Q ข้อ 9 ≥ 1 คะแนน = เสี่ยง) <input type="checkbox"/> ไม่เสี่ยง <input type="checkbox"/> เสี่ยง PISCES-10.....คะแนน (≥ 9 คะแนน = เสี่ยง) <input type="checkbox"/> ไม่ได้ประเมิน <input type="checkbox"/> ไม่เสี่ยง <input type="checkbox"/> เสี่ยง สรุป <input type="checkbox"/> ส่งพบแพทย์ที่ปรึกษาวินิจฉัยและการรักษา <input type="checkbox"/> ไม่ต้องส่งพบแพทย์								

<p>B8 การให้ความช่วยเหลือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p><input type="checkbox"/> Psychological First Aid</p> <p><input type="checkbox"/> Psychoeducation</p> <p><input type="checkbox"/> Crisis counselling</p> <p><input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....</p> <p><input type="checkbox"/> ส่งต่อเพื่อ.....</p>	<p>B9 ผลกระทบทางสังคมและความ ต้องการความช่วยเหลือ</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี ระบุปัญหา</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/> ส่งต่อแหล่งช่วยเหลือ</p> <p>.....</p>	<p>C8 การให้ความช่วยเหลือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p><input type="checkbox"/> Psychological First Aid</p> <p><input type="checkbox"/> Psychoeducation</p> <p><input type="checkbox"/> Crisis counselling</p> <p><input type="checkbox"/> อื่นๆ ระบุ.....</p> <p><input type="checkbox"/> ส่งต่อเพื่อ.....</p>	<p>C9 ผลกระทบทางสังคมและความ ต้องการความช่วยเหลือ</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่มี <input type="checkbox"/> มี ระบุปัญหา</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/> ส่งต่อแหล่งช่วยเหลือ</p> <p>.....</p>
<p>B10 สำหรับแพทย์</p> <p>อาการสำคัญ.....</p> <p>การวินิจฉัยโรค.....</p> <p>การรักษา</p> <p>สถานที่ส่งต่อผู้ป่วย.....สาเหตุของการส่งต่อ.....</p> <p>แพทย์ผู้วินิจฉัย.....หน่วยงาน.....</p>		<p>C10 สำหรับแพทย์</p> <p>อาการสำคัญ.....</p> <p>การวินิจฉัยโรค.....</p> <p>การรักษา</p> <p>สถานที่ส่งต่อผู้ป่วย.....สาเหตุของการส่งต่อ.....</p> <p>แพทย์ผู้วินิจฉัย.....หน่วยงาน.....</p>	
<p>ผู้ประเมิน.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....</p>		<p>ผู้ประเมิน.....หน่วยงาน.....โทรศัพท์.....</p>	

คณะทำงาน

พัฒนาคู่มือความรู้สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเชี่ยวชาญ
สาขาสุขาภพจิตชุมชน ปี 2561

ที่ปรึกษาคณะทำงาน

1. น.ต.นพ.บุญเรือง	ไตรเรืองวรรณ	อธิบดีกรมสุขาภพจิต
2. นายแพทย์ชินโรส	ลีส์วส์ดี	รองอธิบดีกรมสุขาภพจิต
3. นายแพทย์พงศ์เกษม	ไข่มุกด์	รองอธิบดีกรมสุขาภพจิต
4. นายแพทย์สมัย	ศิริทองถาวร	รองอธิบดีกรมสุขาภพจิต

คณะทำงาน

1	แพทย์หญิงเพชรดาว โต๊ะมีนา	นายแพทย์เชี่ยวชาญ	ศูนย์สุขาภพจิตที่ 12
2	นางสาวสุวัฒนา ลิ้มยุ่นทรง	นวก.สาธารณสุขชำนาญการ	ศูนย์สุขาภพจิตที่ 12
3	นางจุฑามาส วงศ์สุวรรณ	นักจัดการงานทั่วไป	ศูนย์สุขาภพจิตที่ 12
4	นายอัสอาดี้ ลิ้มะ	นักวิชาการคอมพิวเตอร์	ศูนย์สุขาภพจิตที่ 12
5	นายอภิรักษ์ วิภูศักดิ์	พนักงานบริการ	ศูนย์สุขาภพจิตที่ 12
6	นางดลยาวดี ธนากุลรังสี	อสม.รพ.สต.พะวง	จ.สงขลา
7	นายสุนพ ศรีทวีกุล	อสม.รพ.สต.เกาะใหญ่	จ.สงขลา
8	นางพร สุวรรณรัตน์	อสม.รพ.สต.พะวง	จ.สงขลา
9	นายประสิทธิ์ ชูแป้น	อสม.เทศบาลเมืองพัทลุง	จ.พัทลุง
10	นางณิชนันท์ สิมสุต	อสม.รพ.สต.ทะเลน้อย	จ.พัทลุง
11	นางโสภา จันทร์ครบ	อสม.รพ.สต.บ้านปากคลอง	จ.พัทลุง
12	นางแสงเดือน เพ็ชรภาค	อสม.รพ.สต.บ้านปรางหมู่	จ.พัทลุง
13	นางเพ็ญศิริ ธรรมปรีชา	อสม.รพ.สต.นาท่ามเหนือ	จ.ตรัง
14	นางสาวประภา บุญชั้น	อสม.รพ.สต.บ้านโพธิ์	จ.ตรัง

15	นางสาวคุณิณีย์ แก้วพิทักษ์	อสม.รพ.สต.บางเป้า	จ.ตรัง
16	นายกริศิพล บุญชิต	อสม.รพ.สต.บ้านหนองปรือ	จ.ตรัง
17	นางสาวณัชฌา รุบามา	อสม.รพ.สต.วังประจัน	จ.สตูล
18	นางสาวสุวรรณี ลิงาหลา	อสม.รพ.สต.วังประจัน	จ.สตูล
19	นางสาวอรัถนยา โอสถาน	อสม.เทศบาลเมืองสตูล	จ.สตูล
20	นางสาวอามีนา สุปรานี	อสม.เทศบาลเมืองสตูล	จ.สตูล
21	นายบราเฮ็ม ดาระปูปี	อสม.รพ.สต.บาลอ	จ.ยะลา
22	นางอาดิละ ปาทาน	อสม.รพ.ยะหา	จ.ยะลา
23	นางประภา ประไพพิศ	อสม.รพ.สต.บ้านตอหลัง	จ.ปัตตานี
24	นางสุพร ลอยเมฆ	อสม.รพ.สต.บ้านตอหลัง	จ.ปัตตานี
25	นางธนพร ชุมทอง	อสม.รพ.สต.นาประดู่	จ.ปัตตานี
26	นางพนิดา ลาเตะ	อสม.รพ.กะพ้อ	จ.ปัตตานี
27	นางคอสิยะะ วานี	อสม.รพ.สต.เตราะบอน	จ.ปัตตานี
28	นางฮาปียะ สาและ	อสม.รพ.สต.บูโยะ	จ.นราธิวาส
28	นางสาวซูไอนี ดอเลาะ	อสม.ศูนย์สุขภาพชุมชนกำบังบารู	จ.นราธิวาส
29	นางวาสนา แวดอเลาะ	อสม.เทศบาลต.ยี่งอ	จ.นราธิวาส

และอสม.เชี่ยวชาญ สาขาสุขภาพจิตชุมชนในพื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง

บทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข

ประจำหมู่บ้านเชิงเวชชาล

สาขาสุขภาพจิตชุมชน

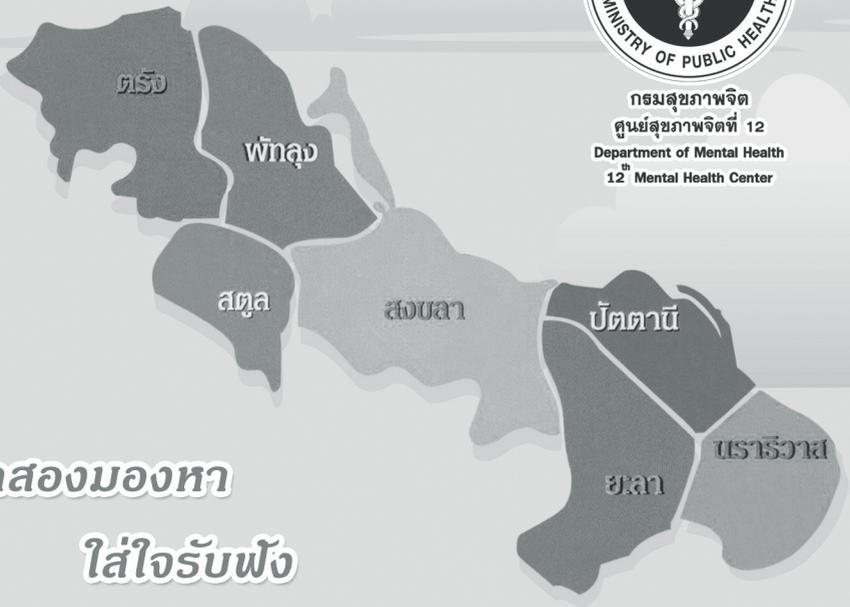


กรมสุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12

Department of Mental Health

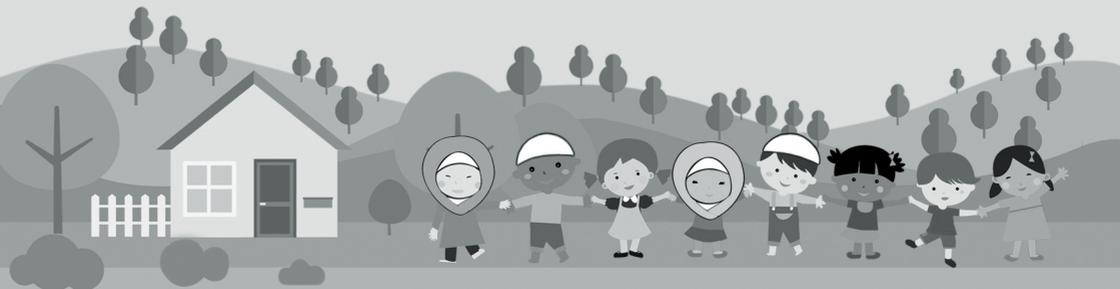
12 Mental Health Center



สอดส่องมองหา

ใส่ใจรับฟัง

ส่งต่อเชื่อมโยง



บทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุข

ประจำหมู่บ้านเชิงวิชาการ

สาขาสุขภาพจิตชุมชน



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12
Department of Mental Health
12 Mental Health Center



สอดส่องมองหา

ใส่ใจรับฟัง

ส่งต่อเชื่อมโยง

