

ด่วนที่สุด

ที่ สธ ๐๘๑๖/ว๓๙๑

ฝ่ายบริการสาธารณสุข
เลขรับ 1654 / 2568
วันที่ 3 / พ.ย.
เวลา 14.33



องค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ
รับที่ 16892 / 66
วันที่ 31 ต.ค. 2568
เวลา 15.12

ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๙

๘๖ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง

จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๐๐๐

๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรมงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติประจำปี ๒๕๖๘

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ

กองสาธารณสุข
รับที่ 3011 / 2568
วันที่ 3 พ.ย. ๖8
เวลา 09.58

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายงานแนวทางการจัดกิจกรรมงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ๒๕๖๘ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. QR Code แบบรายงานผลการจัดกิจกรรมงาน
สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ๒๕๖๘ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมสุขภาพจิต ได้จัดกิจกรรมรณรงค์งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติประจำปี ๒๕๖๘ ภายใต้นโยบาย “รอบรู้...เพื่ออยู่อย่างจิตดี” เพื่อสร้างความตระหนักรู้ให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการสร้างความรอบรู้สุขภาพจิตของตนเองและคนรอบข้าง สร้างทักษะให้ประชาชนสามารถเติมพลังใจได้อย่างถูกวิธีส่งเสริมให้เกิดสังคมแห่งการใส่ใจและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ผ่านการสร้างเครือข่ายความร่วมมือในทุกกระดับ ตลอดจนติดต่อปัญหาสุขภาพจิต และส่งเสริมการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิตอย่างทั่วถึง

ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๙ ขอความร่วมมือจากหน่วยงานและโรงพยาบาลในสังกัดของท่าน ร่วมจัดกิจกรรมรณรงค์งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๘ ในระหว่างวันที่ ๑ - ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ ตามรายงานแนวทางการจัดกิจกรรมงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ๒๕๖๘ ทั้งนี้ เมื่อสิ้นสุดการดำเนินงาน ขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานของท่านรวบรวมประมวลผลการดำเนินงาน ตามแบบรายงานผลการจัดกิจกรรมรณรงค์สัปดาห์สุขภาพจิต ผ่านระบบ Google Forms ภายในวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมทางโทรศัพท์ ๐๘ ๒๘๕๒ ๕๒๓๖ ผู้ประสานงานนางสาวเบญจมาภรณ์ จงกลนิธารณ์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ID line : benzjibbtc ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

- หม่อมฟ้าชมพู
ธธ/หมท

๑๒

(นายสังเวียน งาหัตถ์)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ รักษาราชการแทน

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข

ขอแสดงความนับถือ

๑. หมท

(นางสาวจุฑามาศ วรรณศิลป์)

ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๙

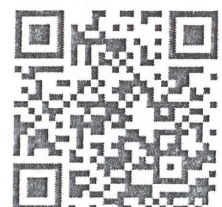
โทร.๐ ๔๔๒๕ ๖๗๒๙

โทรสาร.๐ ๔๔๒๕ ๖๗๓๐

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ mhcdmhc@gmail.com



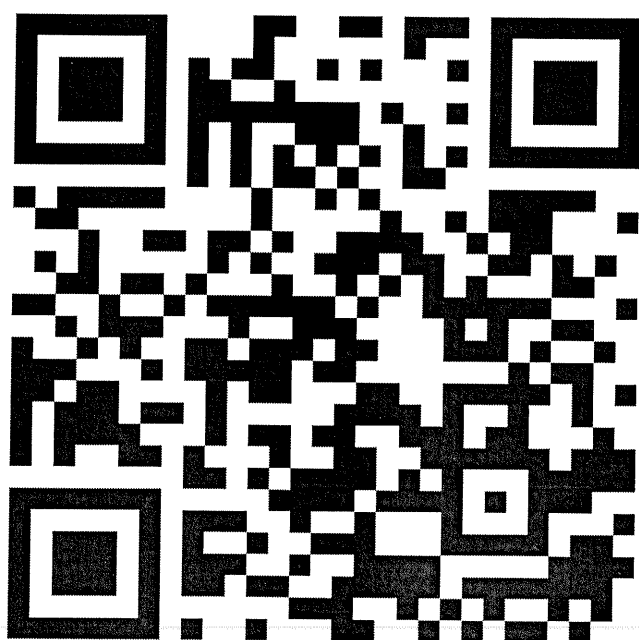
สื่อสัปดาห์สุขภาพจิต 2568



แบบรายงานผลการจัดกิจกรรม
สัปดาห์สุขภาพจิต 2568



สื่อสัปดาห์สุขภาพจิต 2568



แบบรายงานผลการจัดกิจกรรม
สัปดาห์สุขภาพจิต 2568

Concept Paper

สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2568

รอบรู้...เพื่ออยู่อย่างจิตดี

คณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบให้วันที่ 1-7 พฤศจิกายนของทุกปี เป็นสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 เป็นต้นมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้สังคมไทยตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพจิต และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการดูแลซึ่งกันและกัน

ในสถานการณ์ปัจจุบันที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน ปัญหาสุขภาพจิตมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขได้มอบนโยบาย "รอบรู้ เพื่ออยู่อย่างมีคุณภาพชีวิต" ซึ่งมุ่งเน้นให้ประชาชนมีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง ผ่าน 3 แนวทางสำคัญ คือ 1) การรอบรู้ข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง 2) การตระหนักถึงสถานะสุขภาพของตนเอง และ 3) การรอบรู้วิธีแก้ปัญหาสุขภาพ

นโยบายดังกล่าวสอดคล้องกับเป้าหมายสำคัญของกรมสุขภาพจิตในการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตของประชาชน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในจิตใจตนเองอย่างลึกซึ้งและสามารถจัดการได้อย่างเหมาะสม ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญของการมีสุขภาวะทางใจที่ยั่งยืน กรมสุขภาพจิตเชื่อมั่นว่า “ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต” (Mental Health Literacy) เป็นพลังขับเคลื่อนให้บุคคล ครอบครัว และสังคมสามารถดูแล ป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพจิตได้ด้วยตนเอง จึงได้กำหนดแนวคิดหลักในการจัดงาน สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2568 ภายใต้แนวคิด “รอบรู้ เพื่ออยู่อย่างจิตดี”

แนวคิดนี้สะท้อนความมุ่งหมายในการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตด้วย “ความรู้รอบด้าน” ครอบคลุมทั้งการรับรู้ เข้าถึง ทำความเข้าใจ ประเมิน และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม โดยกรอบแนวคิดดังกล่าวถูกพัฒนาเป็น “4 มิติแห่งความรอบรู้” หรือ 4 รู้ ได้แก่

รู้การเข้าถึง (Access) คือ สามารถเข้าถึงข้อมูล บริการ และแหล่งช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตได้อย่างทั่วถึง เช่น เว็บไซต์สุขภาพจิต.com, สายด่วนสุขภาพจิต 1323, หรือแพลตฟอร์มอื่นๆ การเข้าถึงยังหมายถึงการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตในพื้นที่ เช่น โรงพยาบาล ศูนย์สุขภาพจิต ไปจนถึงบริการของภาคประชาสังคม เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) กลุ่มอาสาสมัครด้าน สุขภาพจิต และผู้ช่วยเหลือพิเศษที่สามารถให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นได้ รวมถึงการทราบขั้นตอนเพื่อรับบริการสุขภาพจิตในรูปแบบต่าง ๆ

รู้เข้าใจ (Acquire) คือ เข้าใจหลักการและความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพจิตตนเองและผู้อื่น ได้แก่ รู้สัญญาณเตือนที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต รู้จักความเครียด รู้จักความสุข และรู้จักวิธีการจัดการเบื้องต้นรวมถึงหากไม่สามารถดำเนินการได้ด้วยตนเองก็ต้องมีความเข้าใจที่จะขอความช่วยเหลือสำหรับตนเอง และคนใกล้ชิด

รู้ประเมินได้ (Appraise) คือ มีทักษะคิดวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลที่ต้องการจากข่าวปลอม และพิจารณาข้อมูลเพื่อตัดสินใจความเกี่ยวข้อง และ ความน่าเชื่อถือของข้อมูลสุขภาพจิตที่ได้รับ และแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็นได้

รู้ใช้งานเป็น (Apply) คือ นำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตจริง การนำความรู้ที่เข้าใจและผ่านการประเมินแล้ว ไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพจิต สร้างสุขภาพจิตที่ดีให้ตนเอง ครอบครัว และชุมชน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความตระหนักรู้ให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการสร้างความรอบรู้สุขภาพจิตของตนเองและคนรอบข้าง
2. เพื่อสร้างทักษะให้ประชาชนสามารถเติมพลังใจได้อย่างถูกวิธี
3. เพื่อส่งเสริมให้เกิดสังคมแห่งการใส่ใจและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ผ่านการสร้างเครือข่ายความร่วมมือในทุกระดับ
4. เพื่อลดอคติต่อปัญหาสุขภาพจิต และส่งเสริมการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิตอย่างทั่วถึง

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป ทุกเพศ ทุกวัย

แนวคิด 4A เพื่อรณรงค์สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ

ประเด็น	เป้าหมาย	Key message	เครื่องมือ	แนวทางดำเนินงาน
รู้เข้าถึง	- ให้ประชาชนรู้จักช่องทางข้อมูลบริการ - แหล่งช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต	- รู้แหล่งข้อมูลสุขภาพจิต - แหล่งขอความช่วยเหลือ	เว็บไซต์สุขภาพจิต.com สายด่วน 1323	- ทำแคมเปญ “คลิกเดียวถึงสุขภาพใจ” ชวนคนเข้าชมเว็บไซต์ สุขภาพจิต.com - จัดทำ QR Code ติดตามจุดบริการสาธารณะ เช่น รพ.สต., โรงเรียน, ศูนย์ชุมชน - ประสาน อสม. และผู้นำชุมชนให้ช่วยแนะนำสายด่วน 1323 - ติดป้าย “ที่นี่มีคนรับฟัง” ในสถานที่ราชการและพื้นที่ชุมชน - influencer/Creator ช่วยบอกต่อช่องทางช่วยเหลือ
รู้เข้าใจ	ให้ประชาชนเข้าใจความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพจิต (MH101) อย่างถูกต้อง เข้าใจง่าย และนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน	- รู้สัญญาณเตือน - รู้ทักษะ - รู้จักความเครียด - รู้จักความสุข - รู้จัก RQ - รู้วิธีการขอความช่วยเหลือ	- องค์กรความรู้ Gentle parent เด็กและครอบครัว ในประเด็น 1) ใช้เวลาร่วมกัน สร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในบ้าน ด้วยหลักฉลาดรัก ฉลาดเลี้ยง ฉลาดดูแล 2) ความรู้สำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก ปฐมวัย เรื่อง พัฒนาการ และความฉลาดทางอารมณ์ 3) การกลั่นแกล้งรังแกกัน ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น	- ผลิตสื่อ TikTok “ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น” โดยใช้เรื่องจริงจากโรงเรียนไทย
รู้ประเมินได้	สร้างทักษะในการคิดวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลด้านสุขภาพจิตที่ถูกต้องจากข่าวปลอม และเข้าใจการเลือกบริการที่เหมาะสม	ไม่เผยแพร่ไม่ส่งต่อ	หยุดแชร์..ถ้ายังไม่ชัวร์	- จัดกิจกรรม “Fact or Fake?” ทดสอบข่าวสุขภาพจิตที่แชร์ในออนไลน์ - ทำอินโฟกราฟิก “เช็คให้ชัวร์ก่อนแชร์”

ประเด็น	เป้าหมาย	Key message	เครื่องมือ	แนวทางดำเนินงาน
รู้ใช้งานเป็น	- ดูแลสุขภาพจิตตัวเองได้ - ดูแลสุขภาพจิตของผู้อื่นได้	- วิธีการดูแลสุขภาพจิตตนเอง - วิธีการดูแลสุขภาพจิตผู้อื่น	- ความสุขก็สร้างได้.. เครียดก็คลายให้เป็น - RQ - PFA	- ความสุขก็สร้างได้.. เครียดก็คลายให้เป็น Challenge ให้คนเลือกทำวันละ 1 อย่างจาก 10 เคล็ดลับ ในสัปดาห์แห่งการลงมือทำ และมาแลกเปลี่ยนในวัน Kick off เพื่อลุ้นรับรางวัลและร่วมสนุกรอบรู้ดูแลใจ - กิจกรรม 3 อ. สร้างสุข (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) - ฝึกอบรมผู้ช่วยเหลือเบื้องต้นทางใจในชุมชน (Mental Health First Responders) - ทำคู่มือ “รับฟังเป็น ดูแลใจได้” สำหรับครูและผู้นำชุมชน

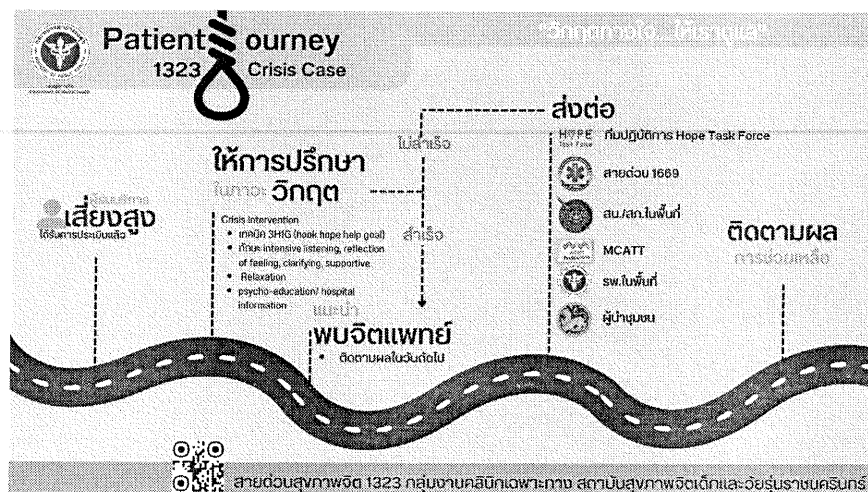
เนื้อหาและสื่อต้นแบบ

1. รู้เข้าถึง

1.1 เว็บไซต์สุขภาพจิต.com

สุขภาพจิต.com พัฒนาเป็นช่องทางกลางของประเทศในการให้ความรู้สุขภาพจิตที่ถูกต้อง เข้าใจง่าย และทันสมัย โดยมีเป้าหมายเพื่อเป็นศูนย์กลางสำหรับการเผยแพร่ข้อมูล เครื่องมือ สื่อสร้างสรรค์ และบริการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตสำหรับประชาชน www.สุขภาพจิต.com ตั้งเป้าจะสามารถเพิ่มการเข้าถึงได้มากถึง 1.5 ล้านครั้งภายใน 4 เดือนนี้

1.2 สายด่วน 1323



2. รู้เข้าใจ

- องค์ความรู้ Gentle parent เด็กและครอบครัว ในประเด็น

1) ใช้เวลาร่วมกัน สร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในบ้าน ด้วยหลักฉลาดรัก ฉลาดเลี้ยง ฉลาดดูแล”

ด้านดี
มีใจดี

- พ่อแม่ควรชื่นชมยินดีกับทุกความสำเร็จของเด็ก
- ชมเชยเด็กอย่างจริงใจ ชมเชยสิ่งที่เขาทำได้ดี
- สอนให้เด็กเข้าใจความดี เช่น ใจดี ใจกว้าง
- ทำใจดีต่อผู้อื่น เช่น แบ่งปันของเล่น
- สอนให้เด็กเข้าใจความดี เช่น ใจดี ใจกว้าง

ด้านดี
มีใจดี

- พ่อแม่ควรชื่นชมยินดีกับทุกความสำเร็จของเด็ก
- ชมเชยเด็กอย่างจริงใจ ชมเชยสิ่งที่เขาทำได้ดี
- สอนให้เด็กเข้าใจความดี เช่น ใจดี ใจกว้าง
- ทำใจดีต่อผู้อื่น เช่น แบ่งปันของเล่น
- สอนให้เด็กเข้าใจความดี เช่น ใจดี ใจกว้าง

ด้านเก่ง

- สอนให้เด็กเข้าใจความดี เช่น ใจดี ใจกว้าง
- สอนให้เด็กเข้าใจความดี เช่น ใจดี ใจกว้าง
- สอนให้เด็กเข้าใจความดี เช่น ใจดี ใจกว้าง
- สอนให้เด็กเข้าใจความดี เช่น ใจดี ใจกว้าง
- สอนให้เด็กเข้าใจความดี เช่น ใจดี ใจกว้าง

ด้านสวย

- สอนให้เด็กเข้าใจความดี เช่น ใจดี ใจกว้าง
- สอนให้เด็กเข้าใจความดี เช่น ใจดี ใจกว้าง
- สอนให้เด็กเข้าใจความดี เช่น ใจดี ใจกว้าง
- สอนให้เด็กเข้าใจความดี เช่น ใจดี ใจกว้าง
- สอนให้เด็กเข้าใจความดี เช่น ใจดี ใจกว้าง

ช่องทาง/แหล่งช่วยเหลือในการดูแลลูก

- Application
- Chat bot
- LINE @kubchamdee
- 1323

ใช้เวลาร่วมกัน

สร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในบ้าน

ฉลาด รัก เลี้ยง ดูแล

2) ความรู้สำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็กปฐมวัย เรื่อง พัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์

พัฒนาการคืออะไร?

การเปลี่ยนแปลงด้านหน้าที่ของร่างกายและจิตใจที่ช่วยให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น มีทักษะใหม่ และปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ครอบคลุมตั้งแต่แรกเกิดจนถึงโต

วิธีส่งเสริมพัฒนาการให้ลูกมีทักษะดี และมีอารมณ์ดี

1. สร้างความรักและผูกพันกับลูกอย่างใกล้ชิด เช่น เล่น อ่านหนังสือ
2. ให้ลูกได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เช่น เล่นของเล่น
3. ให้ลูกได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เช่น เล่นของเล่น

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) คืออะไร?

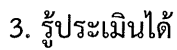
ความสามารถในการเข้าใจ ควบคุมอารมณ์ ปรับตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

ช่วยให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี ทำดี มีความสุข ควบคุมอารมณ์ตั้งแต่เด็ก โดยเล่นระหว่างอายุ 2-5 ปี ซึ่งเป็นวัยที่เรียนรู้ได้เร็ว

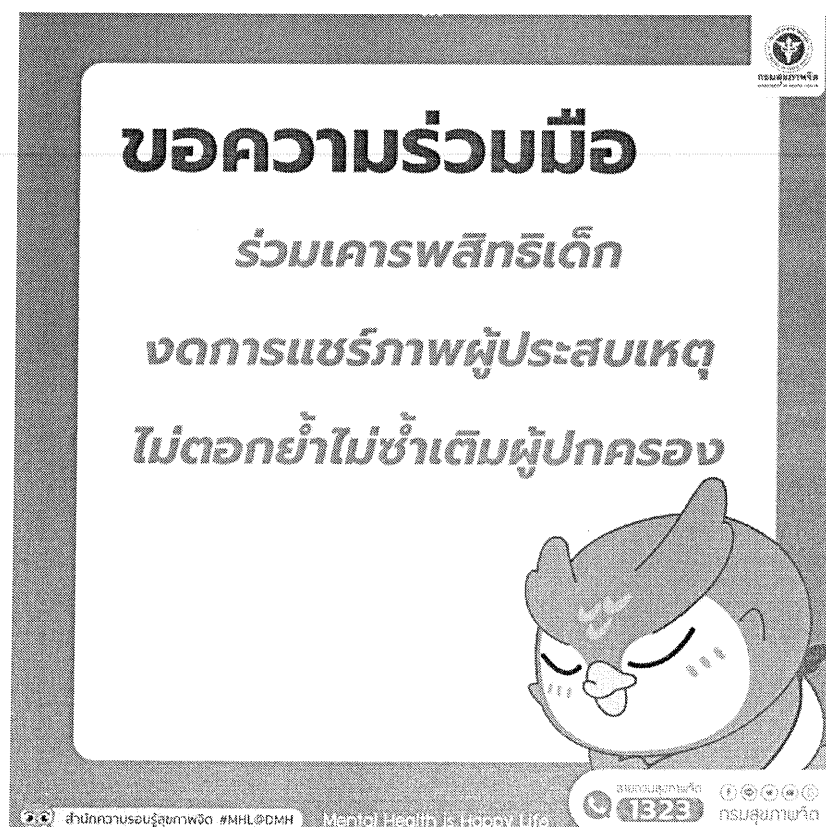
9 ลักษณะสำคัญที่ควรปลูกฝังในวัย 3-5 ปี

1. ด้านดี - เข้ากับผู้อื่นได้ดี คือ รู้จักอารมณ์ มีน้ำใจ แยกแยะถูกผิด
2. ด้านเก่ง - บรรลุเป้าหมาย คือ ใฝ่รู้ ปรับตัว กล้าแสดงออก
3. ด้านสวย - มีความสุขในตัวเอง คือ นอนใจ อบอุ่นใจ จำเริญ

4



หยุดแชร์..ถ้ายังไม่ชัวร์



4. รู้ใช้งานเป็น

4.1 ความสุขก็สร้างได้..เครียดก็คลายให้เป็น

- 3 อ. สร้างสุข

- อาหาร – อาหารสด สะอาด หลีกเลียงหวาน มัน เค็ม
- ออกกำลังกาย – ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยให้ร่างกาย หัวใจ และสมองแข็งแรง
- อารมณ์ – จัดการอารมณ์ด้วยกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง ทำสมาธิ พบปะเพื่อน

- วิธีการฝึกคิดบวก มองโลกในแง่ดี

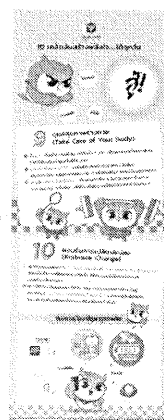
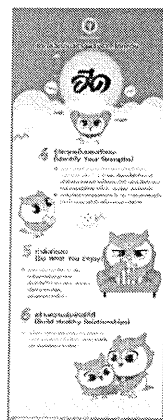
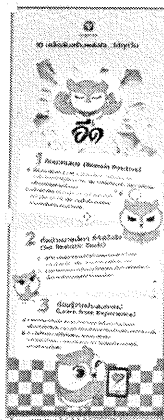
- คิดอย่างมีเหตุผล มองสิ่งต่าง ๆ ด้วยใจเป็นกลาง
- ฝึกคิดบวกสม่ำเสมอ ช่วยลดความเครียด
- ไม่ใช่การมองโลกสวย แต่คือการปรับมุมมองเพื่อจัดการอารมณ์และหาทางออกที่เหมาะสม

- การพัฒนาความคิดเชิงบวก

- รู้ทันอารมณ์และความคิด ฝึกสังเกตว่าเรากำลังคิดหรือรู้สึกอะไร เพื่อไม่เผลอปรุงแต่งความคิดลบต่อไป
- คิดมุมกลับ ลองมองจากมุมของคนอื่น จะเข้าใจเขามากขึ้น
- คิดหลายมุม เปิดใจมองรอบด้าน วิเคราะห์จากเวลา สถานที่ และบริบท เพื่อหาคำตอบที่หลากหลาย
- คิดแง่ดี มองหาสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ เพื่อสร้างกำลังใจในสถานการณ์ยากลำบาก
- คิดให้เป็นประโยชน์ มองปัญหาเป็นบทเรียน เพื่อเติบโตและพัฒนาตนเอง
- คิดอย่างมีเมตตา ให้อภัยตัวเองและผู้อื่น อยู่กับปัจจุบัน ไม่ยึดติดอดีตหรือกังวลอนาคต

4.2 RQ

- พลังจิต ความสามารถทางจิตใจ ความอดทน ต่อแรงกดดันและความเครียดโดยไม่ยอมแพ้ รอคอยเพื่อสิ่งที่ดีกว่า ช่วยให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยไม่ย่อท้อหรือหมดกำลังใจง่าย ๆ และมองโลกในด้านที่เป็นบวก เป็นคุณสมบัติที่ทำให้บุคคลไม่แตกสลายจากเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ
- พลังฮึด การรวบรวมพลังและทรัพยากรที่มีอยู่ ทั้งจากตัวเองและคนรอบข้าง ปลุกความมุ่งมั่น แรงจูงใจทั้งภายในและภายนอก โดยเปลี่ยนแปลงมุมมองที่สิ้นหวังต่ออุปสรรคให้มีความหวังมากขึ้น เห็นเป็นโอกาสในการเติบโต
- พลังสู้ สามารถวางแผนจัดการปัญหาได้อย่างรอบคอบ ใช้จุดดีจุดเด่น ความสามารถที่มีให้เกิดประโยชน์ เอาพลังใจและทรัพยากรที่มีอยู่ ร่วมกับการเรียนรู้ พัฒนาทักษะใหม่ๆ เข้าสู้กับปัญหาอย่างมุ่งมั่นและไม่ยอมแพ้ สามารถปรับเปลี่ยนวิธีสู้กับปัญหาได้อย่างยืดหยุ่น



การช่วยเหลือด้วยหลัก 3 ศ

“การช่วยเหลือต่อคนรอบข้าง”
ควรให้การช่วยเหลือด้วยหลัก 3 ศ หรือ 3L
ในการปฐมพยาบาลทางใจ

ศ1 สอดส่องมองหา

LOOK

ค้นหาผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน
เช่น ผู้ที่แสดงอาการเครียด โศกเศร้า รุนแรง กับไม่ได้ มอนไม่หลับ เครียด
กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มเปราะบาง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้เจ็บป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยจิตเวช
การสอดส่องมองหาที่มีประสิทธิภาพ ให้นิยามว่าถูกต้อง และลดความตึงเครียดในสังคม

ศ2 ใส่ใจรับฟัง

LISTEN

ฟังอย่างตั้งใจ รวมทั้งใช้ภาษากาย
เช่น จับมือโอบกอด เพื่อช่วยให้ผู้สูญเสีย
บอกเล่าอารมณ์ความรู้สึก คลายความทุกข์ในใจ

ศ3 ส่งต่อเชื่อมโยง

LINK

ให้ความช่วยเหลือตามความจำเป็น
เบื้องต้นให้ส่งต่อด้วยการแนะนำให้รู้จัก และเข้าถึงบริการ
ทางสุขภาพจิตตามสิทธิที่ควรได้รับ
ในกรณีหากไม่ดีขึ้น เช่น ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้
เครียดรุนแรง มีความคิดฆ่าตัวตาย
ให้ป้องกันส่งต่อเข้าสู่กระบวนการรักษา
และสามารถให้บุคลากรกรมสุขภาพจิตติดต่อกลับได้
เพื่อดูแลต่อเนื่องระยะยาว ก็เหมาะสมต่อไป

สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต #MHL@DMH

Mental Health is Happy Life

สายด่วนสุขภาพจิต 1323

กรมสุขภาพจิต

ประชุมชี้แจงการจัดกิจกรรม

สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ 2568

ในวันที่ 27 ต.ค. 68 เวลา 13.00 น. ทางระบบออนไลน์

โดย ดร.บพ.วรัตน์ ไซตพิทยสุนนท์
ผอ.สำนักความรอบรู้สุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health



งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2568

“รอบรู้ เพื่ออยู่อย่างมีคุณภาพชีวิต”

รอบรู้ข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง/ตระหนักถึงสุขภาพตนเอง/
รอบรู้วิธีแก้ปัญหาสุขภาพ

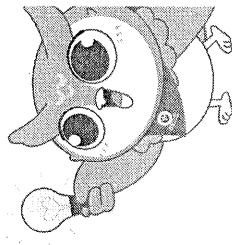
2

รอบรู้...เพื่ออยู่อย่างจิตดี



โดยมุ่งส่งเสริมให้ประชาชนเข้าใจ เข้าถึง และนำความรู้ด้านสุขภาพจิตไปใช้ได้จริง
ผ่าน 4 รู้ ได้แก่

- รู้การเข้าถึง (Access)** - เข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพจิตได้ทั่วถึง
- รู้เข้าใจ (Acquire)** - เข้าใจตนเองและผู้อื่น พร้อมขอความช่วยเหลือได้
- รู้ประเมินได้ (Appraise)** - แยกแยะข้อมูลจริงจากข่าวปลอม
- รู้ใช้งานเป็น (Apply)** - นำความรู้ไปใช้เพื่อสร้างสุขภาพจิตที่ดีในชีวิตจริง

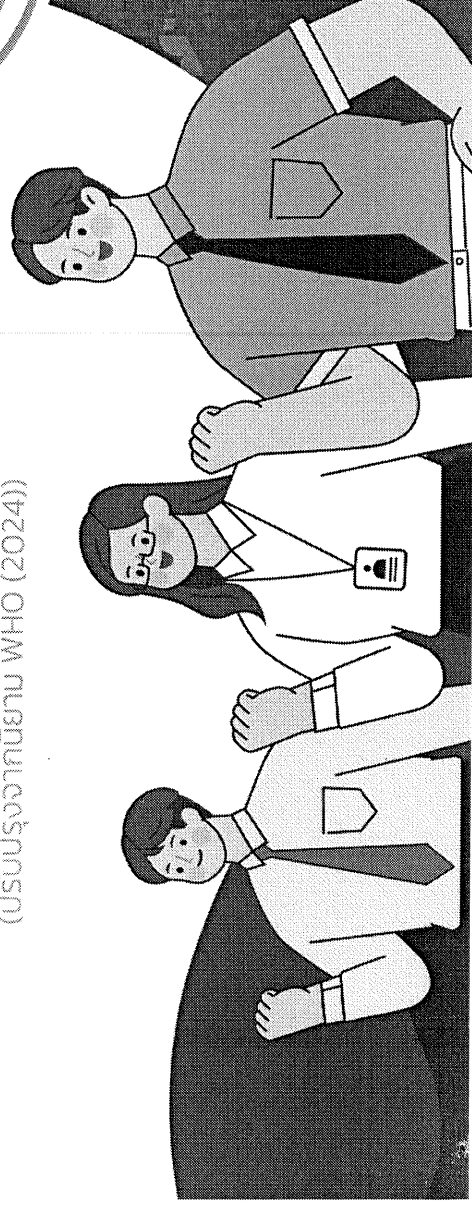
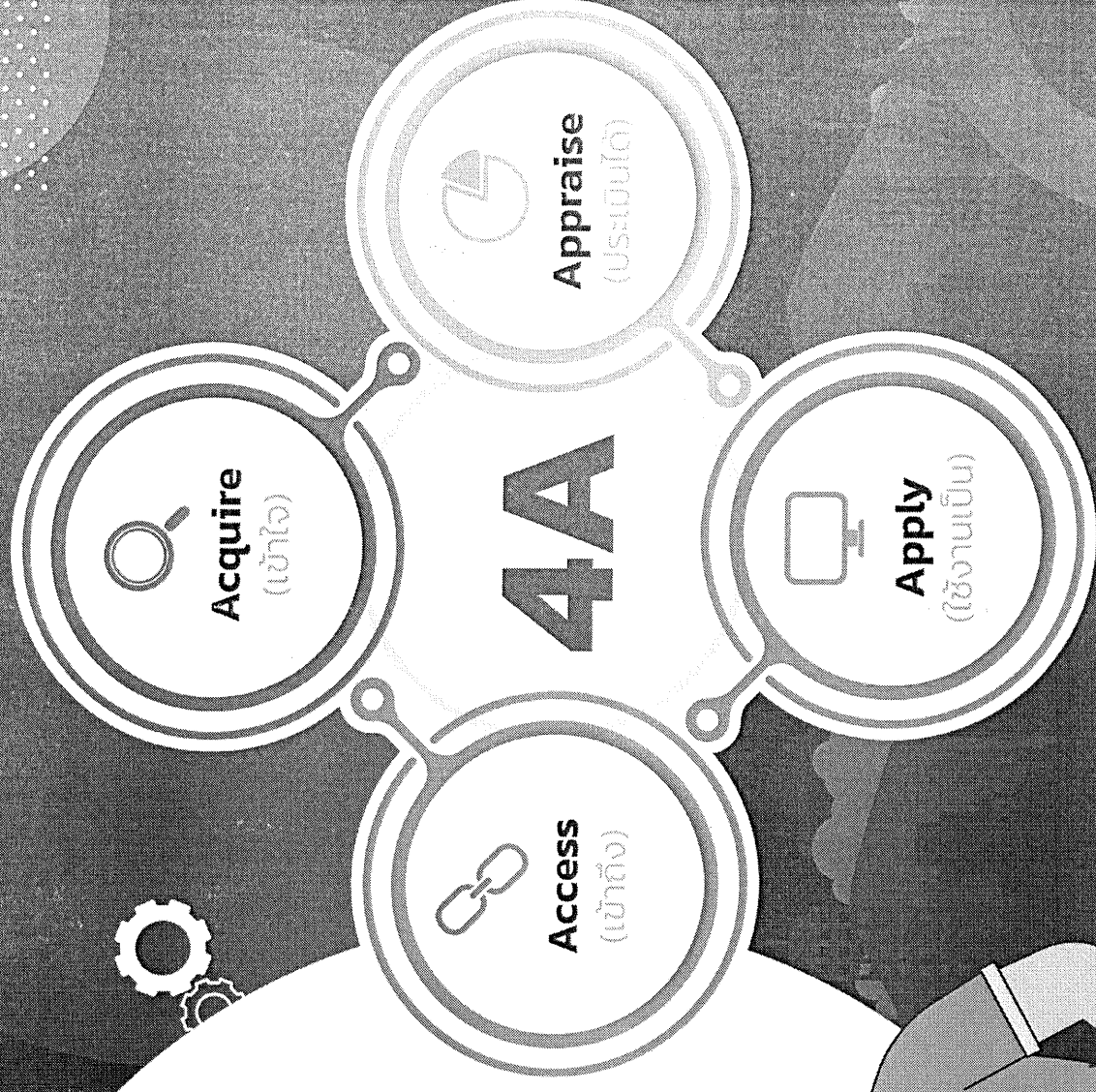


Mental Health Literacy Framework

"ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต"

หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และ
ใช้ข้อมูล เพื่อทำการตัดสินใจที่เหมาะสมเกี่ยวกับการส่งเสริมป้องกัน
และดูแลสุขภาพจิตของตนเอง และคนรอบข้าง รวมไปถึงการลดการ
ตีตราทางสังคมและการสนับสนุนด้านสุขภาพจิตในชุมชน

(ปรับปรุงจากนิยาม WHO (2024))

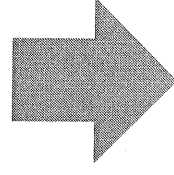


แนวคิด 4A เพื่อรณรงค์สัปดาห์จิตแห่งชาติ

ประเด็น	เป้าหมาย	Key message	เครื่องมือ	แนวทางดำเนินงาน
รู้เข้าใจ	- ให้ประชาชนรู้จักช่องทางขี้นุสบริการ - แพลตฟอร์มเพื่อค้นหาสุขภาพจิต	- ฟื้นฟูสมรรถนะสุขภาพจิต - แผลงระจความช่วยเหลือ	- เว็บไซต์สุขภาพจิต.com สายด่วน 1323	- ทำแคมเปญ "คลิกเดียวถึงสุขภาพใจ" ขวนคเข้าเขมเว็บไซต์ 1323 - จัดทำ QR Code ติดตามจุดบริการสาธารณะ เช่น รพ.สต. โรงเรียน ศูนย์ชุมชน - ประสาน อสม. และผู้นำชุมชนให้ช่วยแนะนําสายด่วน 1323 - ติดป้าย "ที่มีคนรับฟัง" ในสถานที่ราชการและพื้นที่ชุมชน - Influencer/Creator ช่วยบอกต่อช่องทางช่วยเหลือ
รู้เข้าใจ	- ให้ประชาชนเข้าใจความรูที่พื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพจิต (MH101) อย่างถูกต้อง เข้าใจง่าย และนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน	- ฟื้นฟูความเคือน - ฟื้นฟูทักษะ - ฟื้นฟูความเครียด - ฟื้นฟูความสุข - ฟื้นฟู RQ - ฟื้นฟูการขอความช่วยเหลือ	- องค์ความรู้ Gentle parent เห็นและครอบครัว ในประเด็น 1) ใช้เวลาร่วมกัน สร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในบ้าน ด้วยหลักความรัก อดทนเสียง อดทนดูแล 2) ความรู้สำหรับผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก ปฐมวัย เรื่อง พัฒนาการและความฉลาดทางอารมณ์ 3) การกลับแ่งสิ่งเร้าแก่กัน ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น	- ผลิตภัณฑ์ Tik Tok "ไม่ใช่เรื่องล้อเล่น" โดยใช้เรื่องจริงจากโรงเรียนไทย
รู้ประเมินได้	- สร้างทักษะในการคิดวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลด้านสุขภาพจิตที่ถูกต้องจากข่าวปลอม และเข้าใจการเลือกวิธีการที่เหมาะสม	- ไม่เผยแพร่สิ่งไม่สงค่อ	- เหตุผล. ถ้ายังไม่รู้หรือสงสัย. ถ้ายังไม่เข้าใจ	- จัดกิจกรรม "Fact or Fake?" ทดสอบข่าวสุขภาพที่เจอในออนไลน์ - ทำอินโฟกราฟิก "สิ่งที่ให้ชีวิตก่อนแชร์"

ประเด็น	เป้าหมาย	Key message	เครื่องมือ	แนวทางดำเนินงาน
รู้ใช้งานเป็น	- อุดมสุขภาพจิตตัวองได้ - อุดมสุขภาพจิตขอผู้อื่นได้	- ะสีการดูแลสุขภาพจิตตนเอง - ะสีการดูแลสุขภาพจิตผู้อื่น	- ความสุขที่สร้างได้... เครียดที่คลายให้เป็น - RQ - PEA	- ความสุขที่สร้างได้... เครียดที่คลายให้เป็นChallenge ให้คนเลิกพัววันละ 1 อย่างจาก 10 เคล็ดลับ ในสัปดาห์แห่งการลงมือทำ และมาแลกเปลี่ยนในวัน Kick off เพื่อสู้รับรางวัลและร่วมสนุกรอบรู้คู่ดูแลใจ - กิจกรรม 3 อ. สร้างสุข (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) - มีคอนบรมผู้ช่วยเหลือเบื้องต้นทางใจในชุมชน (Mental Health First Responders) - ทำคู่มือ "รับฟังเป็น ดูแลใจได้" สำหรับครูและผู้นำชุมชน

ดาวโหลดเอกสารที่เกี่ยวข้องได้



<https://url.in.th/LVmyU>

Kick Off

สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2568

"รอบรู้...เพื่ออยู่อย่างจิตดี"

3 พฤศจิกายน 2568 เวลา 08.30 - 11.30 น.

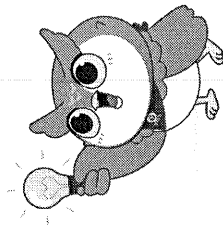
ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร

08.30 - 09.00 น.

พิธีเปิด Kick off สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ 2568
"Mental Health Literacy for all" รอบรู้...เพื่ออยู่อย่างจิตดี



- กล่าวเปิด โดย
นายพัฒนา พร้อมพัฒน์
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข
- กล่าวรายงาน โดย
นายแพทย์สมฤกษ์ จึงสมาน
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข



ช่วงบรรยาย

09.30 - 10.00 น.

"เรียนรู้หลัก 3 ส (สอดส่องมองหา ใส่ใจรับฟัง สันต่อเชื่อมโยง)"

วิทยากร ดร.นพ.พพร ตันติรังสี

ผู้อำนวยการกองบริหารบริการสุขภาพจิต

10.00 - 10.30 น.

"ความรอบรู้สุขภาพจิต...สู่พลเมืองสุขภาพจิตดี"

วิทยากร ดร.นพ.วรตม์ โชติพิทยสุนนท์

ผู้อำนวยการสำนักความรอบรู้สุขภาพจิต



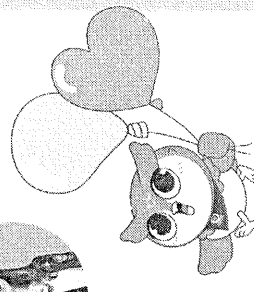
ช่วงเสวนา

10.30 - 11.30 น.

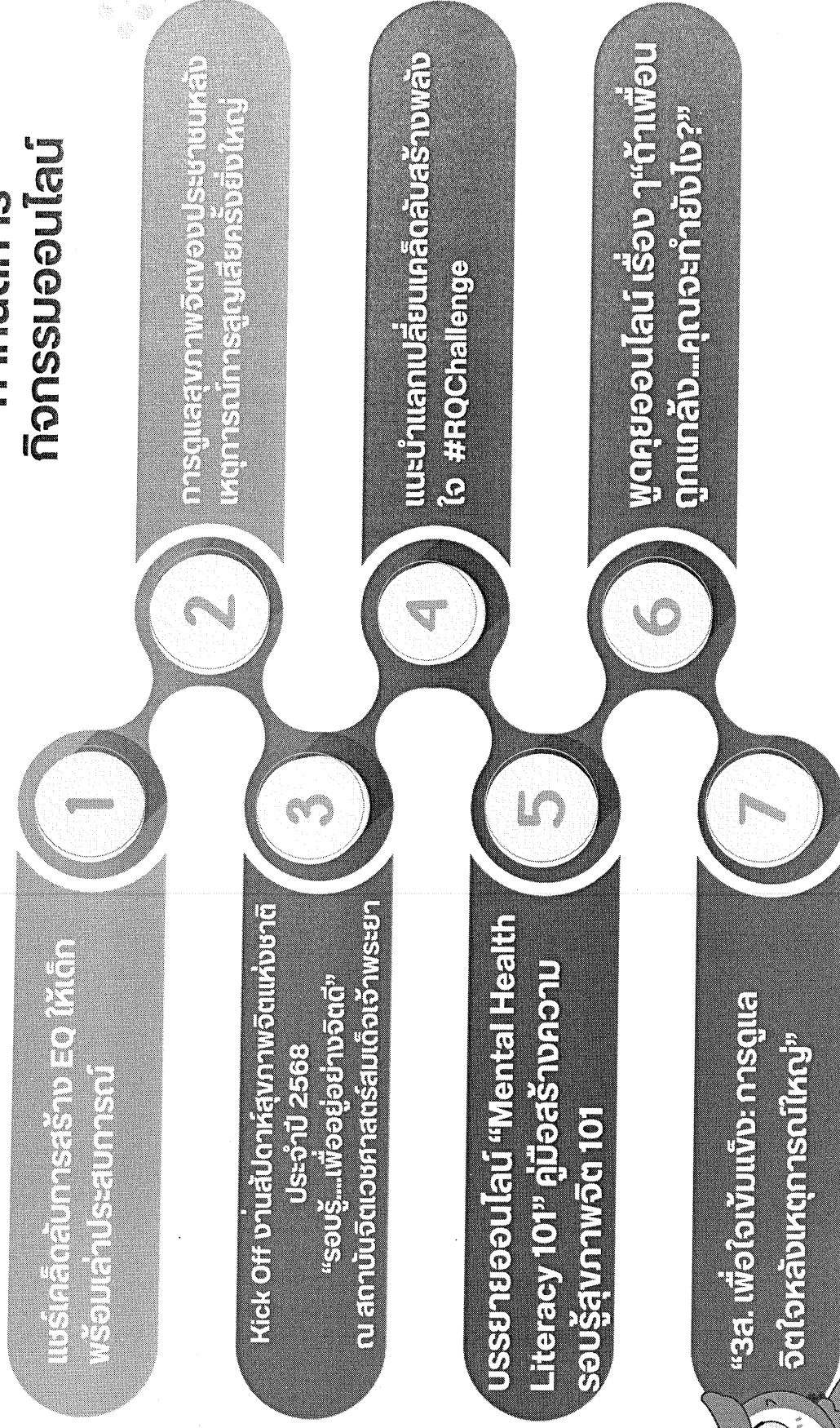
"แลกเปลี่ยนในโรงเรียนไม่ใช่แค่เรื่องล้อเล่นของเด็ก ๆ"

วิทยากร พญ.วิมลรัตน์ วันเพ็ญ

นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต / จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น



กำหนดการ กิจกรรมออนไลน์



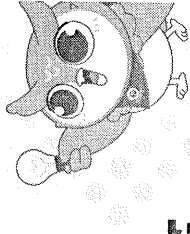
ผ่าน Facebook /TikTok กรมสุขภาพจิต และเครือข่าย



แผนกิจกรรมออนไลน์

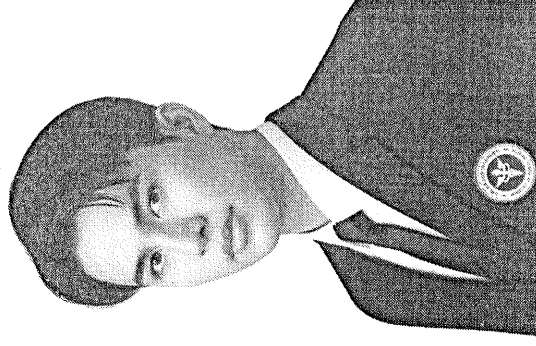
1 แอร์เคล็ดลับการสร้าง EQ ให้เด็ก พร้อมเล่าประสบการณ์

พฤศจิกายน • วิทยากร พญ.พรรณพิมล วิบูลลากร ที่ปรึกษากรมสูงกาพวจิต
เวลา 12.30 - 13.30 น. • ฟรีกร นายวัชรเรศร ปรีดาพาก



พญ.พรรณพิมล วิบูลลากร
วิทยากร

- พ่อแม่จะสังเกตได้อย่างไรว่าลูกมี EQ สมวัย
- ของเล่นที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย
- เกมส์ตัวการสำคัญที่ให้อูก EQ ไม่สมวัย
- เด็กเจน Z กับพฤติกรรมรอนานไม่ได้ เราจะปรับพฤติกรรมยังไ้ได้
- บทลงโทษเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว



นายวัชรเรศร ปรีดาพาก
ฟรีกร

ผ่าน Facebook /TikTok กรมสูงกาพวจิต และเครื่อง่าย

การดูแลสุขภาพจิตของประชาชนหลังเหตุการณ์การสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่

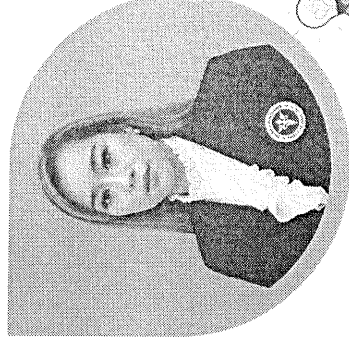
- วิทยากร นพ.บุรินทร์. สุรอรุณสัมฤทธิ์
- พรีกธ ด.ร.มรกต กองเปลี่ยน

- หลังเหตุการณ์การสูญเสียครั้งนี้ สภาพจิตใจของประชาชนโดยรวมเป็นอย่างไรบ้าง?
- การ “แสดงออกทางอารมณ์” เป็นสิ่งสำคัญในการเยียวยาใจ อยากให้อธิบายว่าทำไมการแสดงออกเช่นนี้จึงช่วยลดความทุกข์ได้จริง?
- ประชาชนกลุ่มไหนที่กรมสุขภาพจิตมองว่าต้องให้ความใส่ใจเป็นพิเศษในช่วงนี้?
- พ่อแม่ควรพูดคุยกับเด็กหรืออธิบายกับพวกเขาอย่างไรจึงจะเหมาะสม?
- ในยุคโซเชียลที่ข่าวสารแพร่กระจายรวดเร็ว กรมสุขภาพจิตมีแนวทางอย่างไรในการลดผลกระทบทางอารมณ์จากข่าวซ้ำหรือข่าวลวงที่อาจทำให้คนเครียดมากขึ้น?
- มีการจัดตั้งหน่วยหรือช่องทางพิเศษ เช่น สายด่วนหรือทีมเฉพาะกิจ เพื่อดูแลสุขภาพจิตของประชาชนในช่วงนี้หรือไม่?
- ท่านอยากฝากข้อความหรือคำแนะนำถึงพี่น้องประชาชนคนไทยในช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความโศกเศร้าและคิดถึงนี้อย่างไรบ้าง?

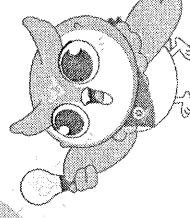
บันทึก 29 ตุลาคม 2568



นพ.บุรินทร์ สุรอรุณสัมฤทธิ์
วิทยากร



ดร.มรกต กองเปลี่ยน
พรีกธ



แผนกิจกรรมออนไลน์

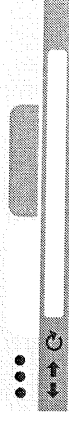
4

แนะนำแลกเปลี่ยนเคล็ดลับสร้างพลังใจ #RQchallenge

- วิทยากร นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง
- พิธีกร นายวัชรเรศร ปรีดาพาก

พฤศจิกายน

เวลา 11.00 - 11.30 ...

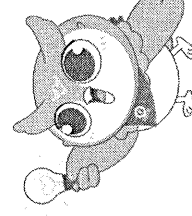


นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง
วิทยากร



นายวัชรเรศร ปรีดาพาก
พิธีกร

- RQ คืออะไร
- ทำไม เราต้องมี RQ
- RQ เป็นสิ่งที่สร้างได้หรือไม่



- พร้อมร่วมสนุกแชร์ เคล็ดลับสร้างพลังใจ ในช่องแชทสุ่มรับรางวัล จำนวน 10 รายชื่อ

ผ่าน Facebook /TikTok กรมสุขภาพจิต และเครือข่าย

แผนกิจกรรมออนไลน์

5

บรรยายออนไลน์ “Mental Health Literacy 101” คู่มือสร้าง ความรู้สุขภาพจิต 101

พศจิกายน

- วิทยากร นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์
- พรีกธ ดร.นรทล ทองเปลี่ยน

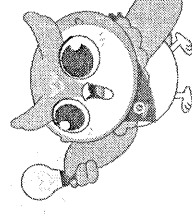
เวลา 14.00 - 15.00 น.



นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์
วิทยากร



ดร.นรทล ทองเปลี่ยน
พรีกธ



ผ่าน Facebook /TikTok กรมสุขภาพจิต และเครือข่าย

แผนกิจกรรมออนไลน์

6

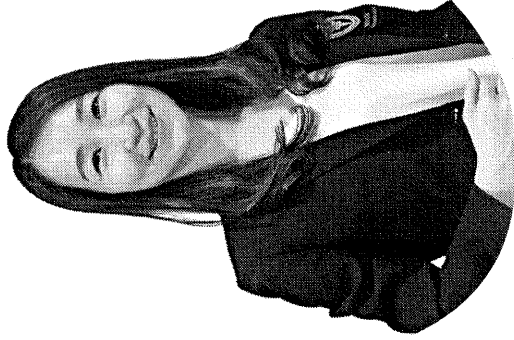
พูดคุยออนไลน์ เรื่อง “ถ้าเพื่อนถูกแกล้ง...คุณจะทำยังไง?”

พฤศจิกายน

• กิจกรรม แพทย์หญิงวิมลรัตน์ วันเพ็ญ

เวลา 12.30 - 13.30 น.

• พรีกธ นางสาวอัญชลี ตู่ทอง



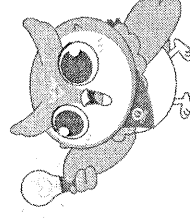
แพทย์หญิงวิมลรัตน์ วันเพ็ญ

วิทยากร



นางสาวอัญชลี ตู่ทอง

พรีกธ



- ร่วมสนทนา แชร์ เคล็ดลับรับมือเมื่อถูกแกล้ง ในช่วงแลกเปลี่ยนรางวัลความสำเร็จ Tok กรมสุขภาพจิต และเครือข่าย



นางสาวอัญชลี ตูทอง
พิธีกร

- วิทยากร ดร.นพ.วพพร ตันติรังสี
 - พรีกส นางสาวอัญชลี ตุทอง
- 3ส คืออะไร
- จริงหรือไม่ที่เราสามารถเป็นนักสอดส่อง ใส่ใจ ส่งต่อ ได้
 - การ “รับฟังด้วยใจ” สำคัญอย่างไรในช่วงที่คนกำลังเศร้าหรือสับสนจากเหตุการณ์ใหญ่
 - ในภาวะวิกฤติ เราควรสังเกตสัญญาณอะไรบ้างที่บ่งชี้ว่า คนใกล้ตัวกำลังมีภาวะเครียดหรือซึมเศร้าจนเริ่มไม่ไหว?
 - เด็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีภาวะเปราะบางทางใจ มีพฤติกรรมแบบไหนที่ควรเฝ้าระวังเป็นพิเศษ?
 - ปัจจุบันกรมสุขภาพจิตมีช่องทางหรือทีมช่วยเหลือใดบ้างที่ประชาชนสามารถติดต่อได้ทันทีเมื่อพบผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือด้านจิตใจ?
 - หลังเหตุการณ์วิกฤติผ่านไป จะมีแนวทางส่งเสริม “ภูมิคุ้มกันทางใจ” ให้คนไทยเข้มแข็งขึ้นอย่างไร เพื่อพร้อมรับมือกับความสูญเสียในอนาคต?