



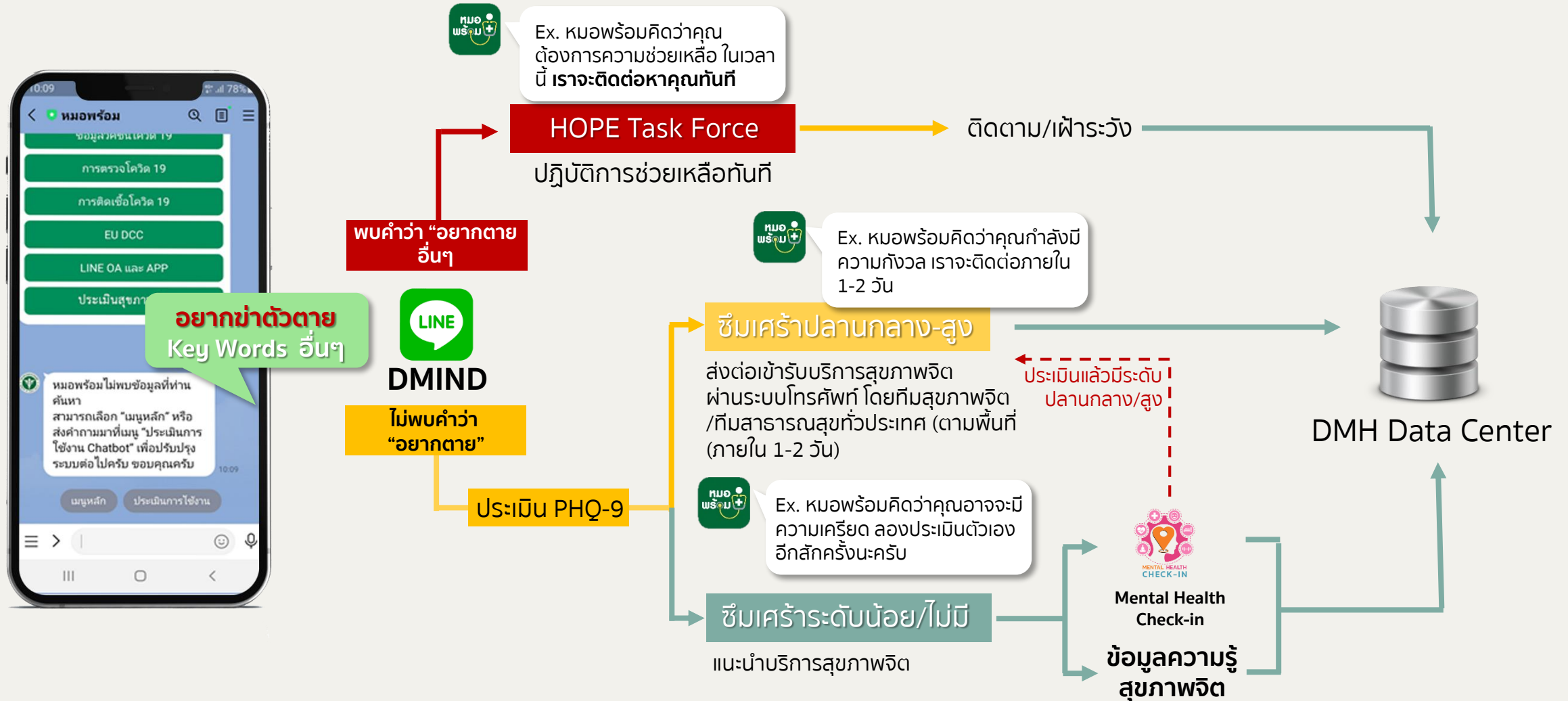
กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

# แนวทางการพัฒนาระบบ การให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตผ่านระบบ



# 1

## ระบบ Services อยู่บน “หมอพร้อม” โดยใช้ BOT DMIND



# 2

## ระบบ Services อยู่บน “หมอพร้อม”



อยากฆ่าตัวตาย

**ประเมินสุขภาพจิต**  
(ระบบโต้ตอบอัตโนมัติ)  
- ST 5            - 2Q  
- 9Q               - 8Q  
เป็นต้น



(ส่งข้อมูล CID, ชื่อ-นามสกุล, เบอร์โทรศัพท์, ที่อยู่ปัจจุบัน)

API ข้อมูลผู้ประเมินสุขภาพจิต

ให้คำปรึกษา



ทีมช่วยเหลือ



ส่งข้อมูลตามพื้นที่  
LINE เครือข่ายพื้นที่ 1  
LINE เครือข่ายพื้นที่ 2  
:  
LINE เครือข่ายพื้นที่ 13



# 3 รับข้อมูลส่วนบุคคลจาก“ หมอพร้อม”



อยากฆ่าตัวตาย

ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต  
ประเมินสุขภาพจิต

ให้คำปรึกษา



พบคำถามที่เกี่ยวข้อง  
กับความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต  
เช่น อยากฆ่าตัวตาย พอแล้วชีวิต ...  
(ระบบโต้ตอบอัตโนมัติ)

ส่งข้อมูล  
CID, ชื่อ-นามสกุล, เบอร์โทรศัพท์,  
ที่อยู่ปัจจุบัน

ประเมินสุขภาพจิต



เสี่ยง



+ MCATT

ส่งข้อมูลตามพื้นที่  
LINE เครือข่ายพื้นที่ 1  
LINE เครือข่ายพื้นที่ 2  
:  
LINE เครือข่ายพื้นที่ 13

# Keywords ในระบบ

ไม่มีเหยื่ออะไรดี	ชีวิตมันหมดความหมาย	ขอโทษนะครับทุกคน	ขอโทษพ่อกับแม่ที่มีลูกไม่ดี
อโหสิกรรมให้ด้วย	โลกนี้มีแต่สีดำ	กูไม่น่าอยู่เลย	ไม่มีอะไรแล้วชีวิต
เสียใจที่สุด	ผมอยู่ไม่ได้จริง ๆ	เมื่อฉันเศร้าไม่อยากหายใจ	ทรมานจังอยากนอนไม่ตื่น
เก็บศพด้วย	ตายไปทุกคนจะได้สบาย	เบื่อ	ขอบคุณ
อยู่ไปก็ไม่มีประโยชน์	ไร้ค่า	เมื่อไหร่จะหายจากโรคนี	อยู่ดี ๆ ก็เศร้า
ขอโทษ	โชคดี"(หรือมีอิมจิร้องไห้เป็นจำนวนมาก)	ผิดจนแก้ไม่ได้	จะตายให้ดู
เบื่อโลก	อยู่ก็ไม่มีอะไรดี	ขอโทษที่ไม่ได้ลา	ฉันผิดเอง
เหนื่อยแล้ว	อยากอยู่คนเดียว	ลาก่อนนะไม่เจอกันอีกแล้ว	ฉันไม่มีอะไรดี, เลวสุด ๆ
ขอบคุณสำหรับทุกอย่างที่มีให้	อ่อนแอเหลือเกินที่จะอยู่บนโลกใบนี้	ผมเป็นอะไรไปเค้าจะกลับมาไหม	ผมอยากรู้ว่าถ้า...ไม่มีผมอยู่ในโลกใบนี้
เป็นภาระของผู้อื่น	ไม่อยากทำอะไรเลยกับชีวิต	อย่างฉันก็คงทำได้เท่านี้	ไม่อยากอยู่แล้ว
ฉันต้องทนทุกข์ไปอีกนานเท่าไร	<b>อยากตาย</b>	ขอโทษพ่อ แม่ที่ทำให้สบายไม่ได้	ชีวิตนี้ไม่รู้จะเกิดมาเพื่ออะไร
หมดแรงใจ	พอแล้วชีวิต	ขอโทษที่เกิดมา	ชีวิตมันหมดความหมาย
ตาย ๆ ไปก็ดี	ไว้อาลัยให้ตัวเอง	ขอโทษที่ทำให้มีงผิดหวัง	ไม่เคยมีใครช่วยฉันได้
รอวันกลับบ้าน	ครั้งนี้จะเป็นโพสสุดท้าย	ขาดกูไปคนเดียวมันคงดีขึ้น	พยายามแค่ไหนก็ไม่เจอ
ไม่เคยคิดว่าเวลานี้จะมาถึง	มันอาจจะดูโง่งที่ท่าแบบนี้	ตอนนี้ฉันไม่มีความสุขฉันควรทำไงดี	สุขสันต์วันตายให้กับฉัน
เราแย่มากตอนนี้	ดีใจที่ได้ดูแลทุกคนนะ	คนไม่เป็นไม่รู้หรือเศร้า	โรคซึมเศร้าทำไม่ต้องเป็น
ถอดใจละหมดหวัง	วันนี้จะลาโลกใบนี้	ขอโทษที่เป็นลูกไม่ดี	ไม่รู้ชีวิตต่อไป
ไม่ต้องจัดงานศพ	ไม่ไหวแล้วกับหลาย ๆ อย่าง	ถ้าอยู่ต่อไปจะพากันลำบาก	ชาติหน้ามีจริง ขอเกิดมารักกันอีก
ดูแลตัวเองด้วย	ร้องไห้กันแทบทุกคืน	วันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต	ถ้ามันไม่มา กูจะกินยาฆ่าตัวตาย
จะขออะไรก่อนตาย	จะไม่ต้องเจ็บปวดทรมาน	ลาก่อนทุกคน	จะทำร้ายตัวเอง
ขอให้หลับฝันดี ไม่ต้องตื่น	พรุ่งนี้ผมอาจไปยังตัวตาย	ทำไมถึงไม่ให้ภัย	มันก็มาถึงที่สิ้นสุด
ถ้ามีโอกาสก็ไว้เจอกันใหม่ชาติหน้า	ขอโทษด้วยนะ ที่เราไม่สามารถพาไปได้ไกลกว่านี้	การเดินทางครั้งสุดท้าย	(วันที่)วันตายของเรา
หมดเวลาของเราแล้วสินะ	ไม่มีพรุ่งนี้สำหรับกูอีกต่อไป	หลับตาลงยังรู้สึกเจ็บ	ตั้งใจจะตายวันเกิด
เตรียมลาโลก	ทุกอย่างมันพังไปหมดสิ้นแล้ว	ขอโทษที่อ่อนแอ	ไว้เจอกันภพภูมิหน้า
อยู่หรือตายก็ไม่มีใครสน			

จดหมาย  
ลาตาย

Social  
Media

ความเห็น  
ของผู้ร่วม  
ประชุม  
วิชาการ

## Keywords

**อยากตาย** ไม่เหลือใคร

ไม่อยากอยู่ **หมดหนทาง** **อยากตาย** เหี้ยๆ  
**เซ็ง** **อยู่ไปทำไม** **เบื่อโลก** **อยู่ไปเพื่ออะไร**  
**เหงา** **กรีดข้อมือ** **โดน bully** **ตายซะดีกว่า**  
**กูไม่ทนแล้ว** **เบื่อชีวิต** **ไม่อยากเป็นภาระ**  
**ก่อแค้น** **สิ้นหวัง** **สิ้นแล้วทุกสิ่ง** **ลาก่อน**  
**ไม่ไหวแล้ว** **แหม่งชีวิตบัดซบ** **เบื่ออิหสิกรรม**  
**ให้ด้วย** **ไม่อยากอยู่แล้ว**  
**เครียดขอโทษกับทุกสิ่ง** **ฆ่าตัวตาย**  
**ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม** **ปัญหาครอบครัว**  
**อยากหายไปจากโลกนี้** **หดหู่**  
**อยากกลับไปนานๆ** **กูทนไม่ไหวแล้ว**  
**ชีวิตโคตรเหี้ย** **ซึมเศร้า**

**อยาก  
ตาย**

## ไม่เหลือใคร

ส่วนใหญ่เพลงใน youtube

## ฆ่าตัวตาย

รายงานข่าว

## กรีดข้อมือ

ส่วนใหญ่เป็น forum  
ที่พูดถึงประสบการณ์  
ของผู้ป่วยซึมเศร้า และ  
มีจำนวนน้อยมาก

## สิ้นหวังสิ้นแล้วทุกอย่าง ท้อแท้

โฆษณาการจัดบริการสำหรับผู้มีปัญหา  
Life Coach

## ซึมเศร้า

ได้case ซึมเศร้าที่มา review ประสบการณ์  
เจ็บป่วยและการรักษา Severity ระดับ 2

แม่งชีวิตบัดซบ ปัญหาครอบครัว

กูทนไม่ไหวแล้ว ชีวิตโคตรเหี้ย

โพสต์ระบายอารมณ์ บ่น ๆ ปัญหาทั่วไป

## อยากตาย/อยากตายเหี้ยๆ

คีย์เวิร์ดเหมาะสม case มี **Severity ระดับ 2-4**

แต่จะมีจุดอ่อนที่จะมี Case ที่ Irrelevant เข้ามา

มากถึงประมาณ 80-90 %

# Keywords

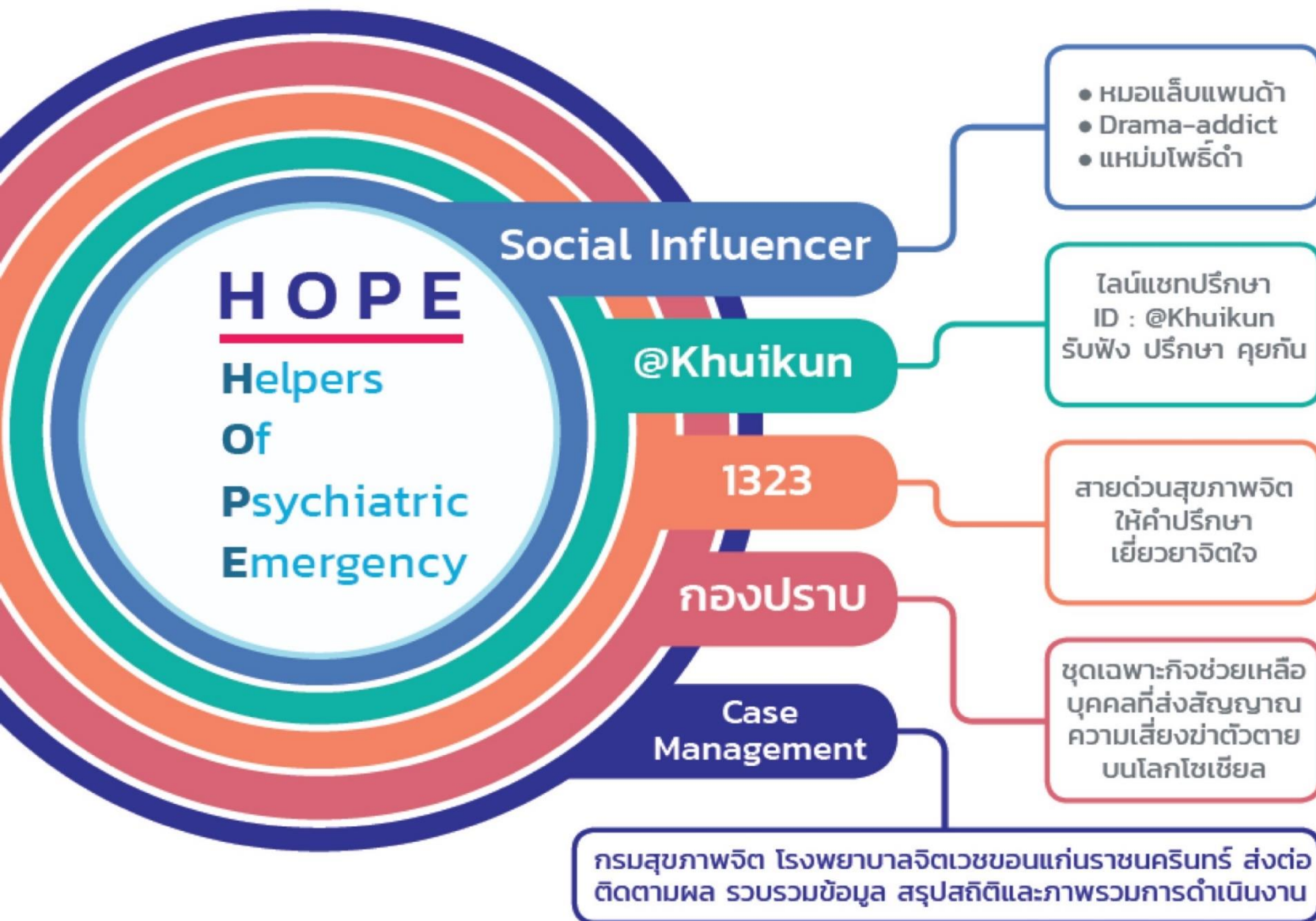
## อยากตาย

หมดหนทาง  
เบื่อชีวิตท้อแท้ สิ้น  
หวังสิ้นแล้วทุกอย่าง  
เป็น Irrelevant  
บางส่วนเป็นการบ่น

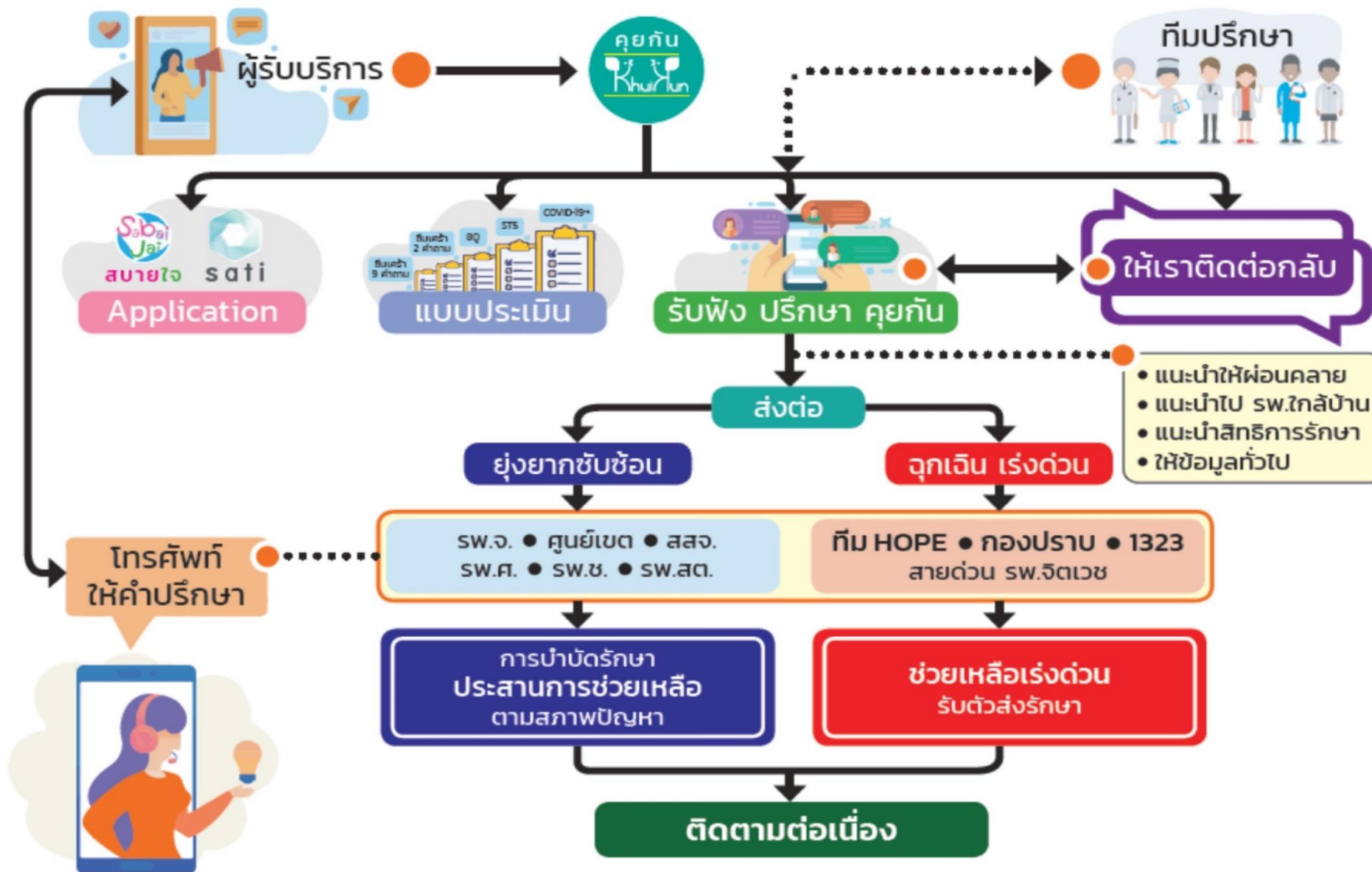
อโหสิกรรมให้ด้วย เปื่อ หดหู่  
อยากหลับไปนาน ๆ เครียด มีจำนวนน้อยเป็น  
Forum ระบายอารมณ์เศร้า

ไม่อยากอยู่/อยู่ไปทำไม/ ขอโทษกับทุกอย่าง  
อยากหายไปจากโลกนี้ /อยู่ไปเพื่ออะไร  
ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม /อโหสิกรรมให้ด้วย /  
มีจำนวนน้อยเป็น Forum ระบายอารมณ์เศร้า

# ทีมปฏิบัติการพิเศษป้องกันการฆ่าตัวตาย



# ระบบ Line OA : @Khuikun

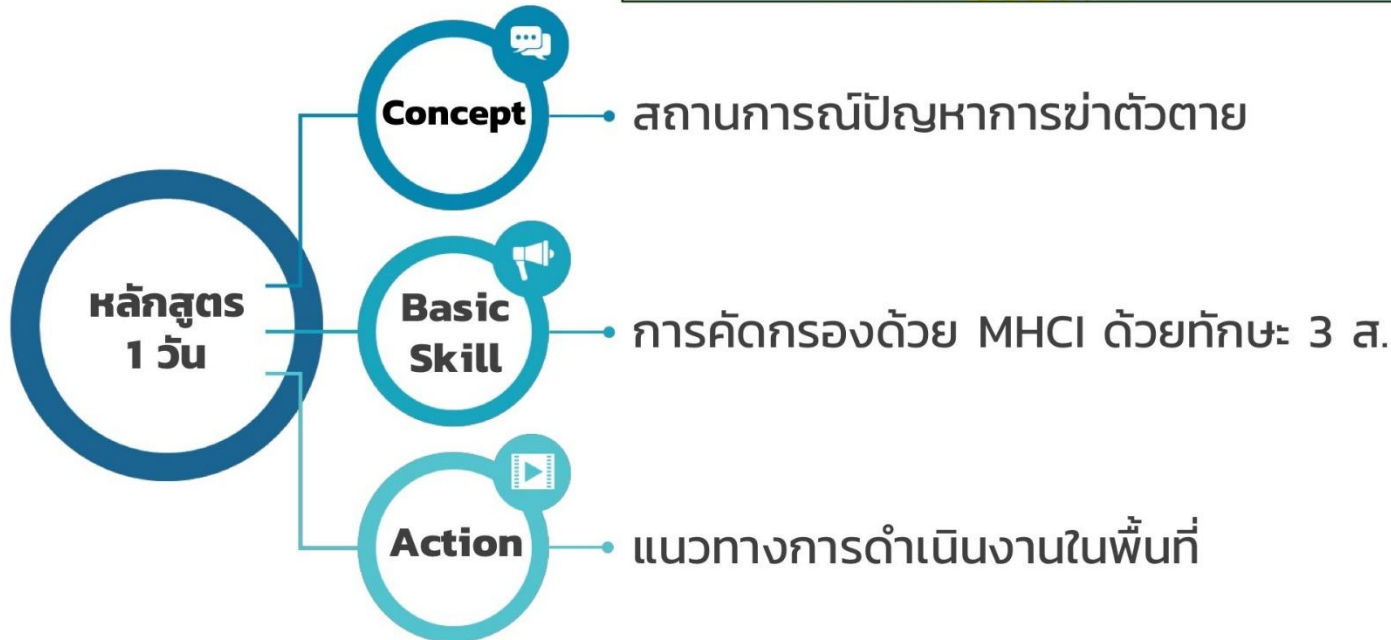


# Training for Gate Keeper : Active Listening



**“สุขภาพใจของคุณเป็นอย่างไร?”**  
 ตรวจสอบสุขภาพใจ ด้วย  
**MENTAL HEALTH CHECK-IN**





## การประชุมพยาบาลทางใจ

ดูแลจิตใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วย **3ส**

สอดส่อง มองหา (LOOK)	ใส่ใจ รับฟัง (LISTEN)	ส่งต่อ เชื่อมโยง (LINK)
 <p>มองหาคนที่ต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☹️ โศกเศร้าเสียใจรุนแรง</li> <li>🚫 กั้นไม่ได้</li> <li>🕒 นอนไม่หลับ</li> </ul> <p>สำรวจกลุ่มเสี่ยง ที่แสดงอารมณ์ ความสูญเสีย เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>👶 เด็ก</li> <li>👵 ผู้สูงอายุ</li> <li>♿️ ผู้พิการ</li> <li>👨‍👧‍👦 ผู้เจ็บป่วยเรื้อรัง</li> </ul>	 <p><b>มีสติ</b> รับฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>ใช้ภาษากาย เช่น สบตา จับมือ สัมผัส</p>  <p>เพื่อช่วยให้คนนั้นบอกเล่าอารมณ์ความรู้สึก คลายความทุกข์ในใจ และจัดการอารมณ์ให้สงบ</p>	 <p>ช่วยเหลือตามความจำเป็นพื้นฐาน เช่น 🍵 น้ำ 🥗 อาหาร 🩹 ยา</p>  <p>หากควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ โศกเศร้ารุนแรง มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ให้ส่งต่อ</p>  <p>ติดต่อครอบครัว หรือชุมชนของคนนั้น</p>
<p>หากมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น เครียด ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ควรรับบริการจากสถานบริการใกล้บ้าน หรือโทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323</p>		

สุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรา

# Mental Health Vaccine

## วัคซีนใจรายบุคคล



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

คู่มือสื่อสารความรู้ เสริมสร้างพลังใจ เล่ม 1

อึด อึด สู้

Illustration of a radio and people in a rural setting.

## วัคซีนใจครอบครัว



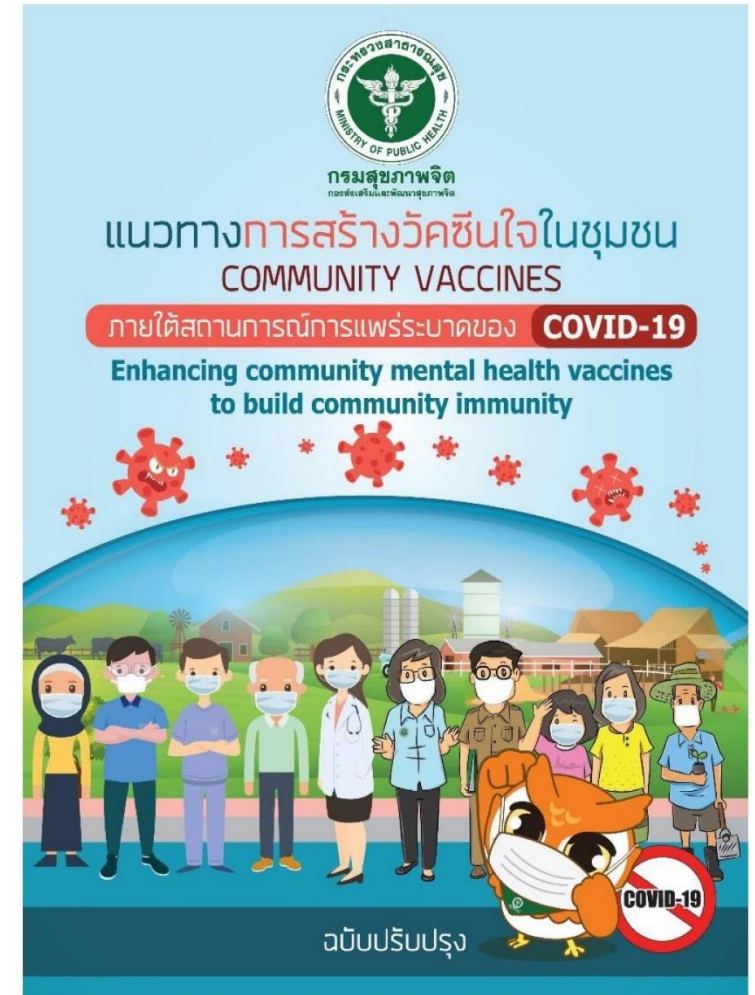
กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

วัคซีนครอบครัว

QR code

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
พฤษภาคม 2563

## วัคซีนใจในชุมชน



กรมสุขภาพจิต  
กรมส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

แนวทางการสร้างวัคซีนใจในชุมชน  
COMMUNITY VACCINES

ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19  
Enhancing community mental health vaccines  
to build community immunity

ฉบับปรับปรุง

COVID-19



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

- THANK YOU -

