



ที่ สธ ๐๘๐๙/๓๔๓

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
รับที่ ๒๕๓
วันที่ 7 เม.ย. 2564
เวลา 16.00 น.

ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒ กรมสุขภาพจิต
ตำบลแก่งโสภา อำเภอวังทอง
จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๒๒๐

๓๑ มีนาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์การสร้างวัดขึ้นใจและดูแลสุขภาพใจในสถานศึกษา เขตสุขภาพที่ ๒
เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

- | | | |
|------------------|------------------------------------------------------|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑. สถานศึกษาที่ดำเนินการสร้างวัดขึ้นใจในสถานศึกษา | จำนวน ๑ แผ่น |
| | ๒. แนวทางการสร้างวัดขึ้นใจในสถานศึกษา เขตสุขภาพที่ ๒ | จำนวน ๑ แผ่น |
| | ๓. แบบรายงานผลการดำเนินการสร้างวัดขึ้นใจ | จำนวน ๑ แผ่น |
| | ๔. สื่อเทคโนโลยีสุขภาพจิต | จำนวน ๑ ชุด |

ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ได้ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจของประชาชน ครอบครัว ชุมชน และสถานศึกษาโดยเฉพาะด้านสุขภาพจิตที่มีผลกระทบทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ซึ่งหากไม่ได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างเหมาะสมจะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงคือการฆ่าตัวตาย เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพใจและเฝ้าระวังป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิตของประชาชน กรมสุขภาพจิตจึงได้พัฒนาแนวทางการเสริมสร้างวัดขึ้นใจในชุมชนและสถานศึกษาเพื่อใช้ดำเนินการสร้างความเข้มแข็งทางใจแก่ บุคลากร และนักศึกษาโดยมีกิจกรรมสำคัญได้แก่ การประเมินคัดกรองสุขภาพจิตผ่านโปรแกรม Mental health check-in ออนไลน์ด้วยตนเอง แนวทางการดูแลจิตใจ การสร้างวัดขึ้นใจในสถานศึกษาและระบบบริการช่วยเหลือดูแลในกลุ่มเสี่ยงต่อไป

ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒ ขอความร่วมมือหน่วยงานดำเนินการ ดังนี้

๑. ประชาสัมพันธ์การดูแลสุขภาพใจอาจารย์ บุคลากร นักศึกษาในสถานศึกษา ผ่านโปรแกรม Mental Health Check-in ออนไลน์ที่เว็บไซต์ <https://checkin.dmh.go.th> (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑)

๒. แนวทางการสร้างวัดขึ้นใจในสถานศึกษา เขตสุขภาพที่ ๒ (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒)

โดยขอให้ดำเนินการจัดทำแบบรายงานผลการดำเนินการสร้างวัดขึ้นใจ (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๓) ส่งให้ ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒ ภายในวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๔ ทั้งนี้ ได้สนับสนุนสื่อเทคโนโลยีการดูแลสุขภาพจิต (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๔) โดยมี นายภูวนัย แสงบุญ ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๒๒๒๓ ๔๔๕๗ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นายชูพงษ์ สังข์ผลิพันธ์)

ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒

กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต

โทร. ๐ ๕๕๕๐ ๖๓๖๑

โทรสาร ๐ ๕๕๕๐ ๖๓๖๒

กองพัฒนานักศึกษา
รับที่ ๒๙๒
วันที่ 10 เม.ย. 64
เวลา 14.30 น.
วิภาวรรณ

ขอรับบริการ
ที่ แผนก ประช.
อ.แฉะ
10 เม.ย. 64

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
เพื่อโปรด () ทราบ (✓) ทราบและสั่งการ

- เรียน
1. ส่งเอกสารให้
2. ส่งรูป กทม. จทบ. อ. นนทบุรี
3. ส่งประชาสัมพันธ์

7 เม.ย. 2564
อธิบดี
จรน. ๕๐.๓.

จรน. ๕๐.๓. ๑๑๑๑



๑ เม.ย. ๖๔



แนวทางการสร้างวัคซีนใจในสถานศึกษา เขตสุขภาพที่ 2

ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แนวคิดการเสริมสร้างวัคซีนใจ
ในสถานศึกษา (4 สร้าง 2 ใช้)



<https://moph.cc/CxAtpUEGd>

ประเมินตนเอง

1.เจ้าหน้าที่ฝ่ายทรัพยากรบุคคลประเมินวัคซีนใจ
ในสถานศึกษา (4 สร้าง 2 ใช้)



<https://moph.cc/so87HJ4FB>

หน่วยงานสามารถจัดทำแผนเพื่อพัฒนาระดับการ
สร้างวัคซีนใจในสถานศึกษาตามเกณฑ์ประเมินตนเอง

2.ประเมินสุขภาพใจบุคลากรและนักศึกษา
ผ่านโปรแกรม Mentalhealth Check In



<https://mhc2.mh.go.th/assessment>

ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต
สามารถรับการช่วยเหลือได้ตามช่องทางดังนี้

สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่
นายภูวนัย แสงบุญ
เบอร์โทร 090-2716072
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 055-906361

- โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ฟรี 24 ชั่วโมง
- หน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่
- Application ให้คำปรึกษา



KhuiKun
รับคำปรึกษา 08:00 - 00:00 น.
053-247-131



Line Bot@srithanya
Hospital



สถานศึกษาที่ดำเนินการสร้างวัคซีนใจในสถานศึกษา

จังหวัด	สถานศึกษา	กลุ่มเป้าหมาย
พิษณุโลก	มหาวิทยาลัยนเรศวร ✓ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มหาวิทยาลัยพิษณุโลก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา พิษณุโลก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก	อาจารย์สถานศึกษา บุคลากรสถานศึกษา นักศึกษา
จังหวัดอุตรดิตถ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์	
จังหวัดสุโขทัย	มหาวิทยาลัยรามคำแหง วิทยาเขตสุโขทัย	
จังหวัดตาก	มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร วิทยาเขตตาก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตตาก	
จังหวัดเพชรบูรณ์	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา เพชรบูรณ์	
รวม	จำนวน ๑๓ แห่ง	

แบบรายงานผลการดำเนินการสร้างวัคซีนใจ

คำชี้แจง ให้หน่วยงานรายงานผลการดำเนินการสร้างวัคซีนใจในสถานศึกษา รายละเอียดดังตารางนี้

การดำเนินการสร้างวัคซีนใจ	ดำเนินการแล้ว	ยังไม่ได้ดำเนินการ	หมายเหตุ
๑. ประชาสัมพันธ์ความรู้เรื่องการสร้างวัคซีนใจในสถานศึกษา, การปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น, โรคมึนเศร้า			
๒. ประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรตรวจเช็คสุขภาพใจผ่านโปรแกรม MentalHealth Check - In			
๓. ประเมินการสร้างวัคซีนใจในสถานศึกษาโดยเจ้าหน้าที่ฝ่ายทรัพยากรบุคคล			
๔. จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ (ฮึด ฮึดสู้) ภายในสถานศึกษาเพื่อให้นักศึกษาและบุคลากรในสถานศึกษาเข้าร่วม			
๕. จัดให้มีศูนย์ช่วยเหลือบุคลากรในคณะ ให้ความช่วยเหลือดูแลจิตใจนักศึกษาที่ได้รับผลกระทบ เช่น การคัดกรองสุขภาพจิต และการให้คำปรึกษา การปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น			
๖. พัฒนาศักยภาพอาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์ที่มีหน้าที่ดูแลนักศึกษา ให้มีความรู้และทักษะการคัดกรองสุขภาพจิต การสังเกต ฝ้าระวังและช่วยเหลือทางจิตใจเบื้องต้น			

โปรดส่งแบบรายงานผลการดำเนินการสร้างวัคซีนใจ ภายในวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๔
มายังศูนย์สุขภาพจิตที่ ๒ ทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ Mentalhealthcenter2@gmail.com

โทร.๐ ๕๕๕๐ ๖๓๖๑,๐๘ ๒๒๒๓ ๔๔๕๗

โดยมีนายภวนัย แสงบุญ เป็นผู้ประสาน โทร. ๐๙ ๐๒๗๑ ๖๐๗๒

สื่อเทคโนโลยีสุขภาพจิต

ลำดับ	รายการสื่อสุขภาพจิต	จำนวน	หมายเหตุ
๑	สร้างพลังใจให้ตนเองในภาวะวิกฤตโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา - 19	๘	
๒	เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ(ฮัต ฮิต ฮู้)	๑	
๓	ตรวจเช็คสุขภาพใจกันเถอะ	๑๐	
๔	ฝึกสติคลายเครียด	๒๐	