



MENTAL HEALTH CHECK - IN



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1

ตรวจเช็คสุขภาพใจด้วย Mental Health Check-In (กรมสุขภาพจิต)

ประเมินภาวะสุขภาพจิต

- RQ : ความเข้มแข็งทางใจ
- Burnout : ภาวะหมดไฟ
- Stress : ความเครียด
- Depression : ภาวะซึมเศร้า
- Suicide : เสี่ยงฆ่าตัวตาย

โดยทราบผลการประเมินทันที
มีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว
พร้อมมีช่องทางการขอรับการ
ปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางออนไลน์



สแกนสิคะ



เริ่มตรวจสุขภาพใจ

ประเมิน
ตนเอง

ประเมิน
ผู้อื่น

ประเมิน
เด็กต่ำกว่า
18 ปี

คำแนะนำ

กรอกข้อมูลทั่วไป และประเมินภาวะสุขภาพจิต ให้ครบถ้วน

ผลการประเมิน ปกติ

1. ฝึกสติ คิดบวก มองโลกในแง่ดี
2. ประเมินภาวะสุขภาพจิตตนเอง และคนในครอบครัวเป็นประจำ เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นได้
3. หากิจกรรมที่เราชอบทำเพื่อผ่อนคลายความกังวล และความเครียด



ผลการประเมิน เสี่ยงน้อย

1. ถ้ายังมีความเครียด ความกังวลอยู่คงต้องแปลงความเครียดเป็นพลังโดยการทำกิจกรรมเช่นทำงานบ้าน ออกกำลังกาย ทำบุญ เป็นจิตอาสา
2. นั่งสมาธิ สวดมนต์ ฝึกจิต ฝึกการผ่อนคลายด้วยการหายใจ
3. พุดคุยปรึกษากับคนที่เราไว้วางใจ เช่น คนในครอบครัว หรือเพื่อนสนิท เพื่อปรึกษาพุดคุยในเรื่องที่เครียดและกังวล

ผลการประเมิน เสี่ยงสูง

ควรต้องไปพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน เช่น โรงพยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ เพื่อปรึกษา ประเมินอาการ และได้รับการรักษาต่อไป หรือ โทรปรึกษา สายด่วนสุขภาพจิต 1323
โรงพยาบาลสวนปรุง โทร. 094-6317373
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 โทร. 080-1910353
ส.พัฒนาการเด็กฯ โทร. 063-3216688



มานอก สบายใจ ไปกับเขา...จาวศูนย์สุขภาพจิตที่ 1

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 เชียงใหม่ เลขที่ 131 ถนนช่างหล่อ
ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100 โทร 053203675

เว็บไซต์ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
mhc1.dmh.go.th

