



## การปฐมพยาบาลทางใจ



**การปฐมพยาบาลทางใจ** หมายถึง การช่วยเหลือเบื้องต้นแก่ผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น เครียด วิตกกังวล ไม่สบายใจ แยกตัว บ่นอยากทำร้ายตนเอง โดยให้ความช่วยเหลือเพื่อลดและบรรเทาอาการเจ็บปวดทางจิตใจ ด้วยการสังเกต ค้นหา คัดกรองผู้มีปัญหาสุขภาพจิต รับฟังให้กำลังใจ และส่งต่อระบบบริการสาธารณสุข



## การประชุมพยาบาลทางใจ ด้วยหลัก 3 ส.



## LOOK สอดส่องมองหา

“สอดส่องมองหา” สังเกตตัวเรา ครอบครัว และคนรอบข้าง หากพบว่ามีอารมณ์เศร้า หดหู่ ก้อแท้ สิ้นหวัง มีความคิดทำร้ายตัวเอง พฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิมแยกตนเองออกจากสังคม ให้ตรวจเช็คสุขภาพใจตนเองด้วย

ไปรษณู Mental health Check In



## LISTEN ใส่ใจรับฟัง



“ใส่ใจรับฟัง” หากว่ามีเรื่องไม่สบายใจ ก้อแท้ สิ้นหวังมีปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ควรหาคนใกล้ชิด ivo วางใจได้เพื่อรับฟังและร่วมหาทางแก้ไขปัญหาหรือ โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 โทรฟรี 24 ชั่วโมง และเราสามารถเป็นผู้รับฟังคนในครอบครัว คนรอบข้างโดยรับฟังอย่างมีสติ ตั้งใจ รับรู้อารมณ์ ความรู้สึก ช่วยให้ผู้ที่ปัญหาสุขภาพจิตได้ระบายความรู้สึกออกมาทำให้คลายความทุกข์ใจและจัดการกับอารมณ์ได้เหมาะสม

“ไม่ขัดแย้งแต่สามารถให้ข้อมูลที่จริงได้ ไม่แนะนำ”



## LISTEN~

# LINK

## ส่งต่อเชื่อมโยง (ข้อมูล)



“ส่งต่อเชื่อมโยง” หากมีความเครียด ไม่สบายใจ มีปัญหาทุกหัวใจ จนส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตควรขอความช่วยเหลือ จากบุคคลที่ใกล้ชิด ได้แก่ เพื่อนสนิท ครอบครัว อาจารย์ที่ปรึกษา บุคลากรสาธารณสุข หากมีความเสี่ยงสูงควรรับบริการในหน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน



## ระบบส่งต่อเข้ารับบริการ ในหน่วยบริการสาธารณสุข


จังหวัดพิษณุโลก โรงพยาบาลพุทธชินราช  
แผนกจิตเวช โทรศัพท์ 055 270 300 ต่อ 15415 16

จังหวัดอุดรธานี โรงพยาบาลอุดรดิตถ์  
โทรศัพท์ 055 409 999 ต่อ 2109

จังหวัดเพชรบูรณ์ โรงพยาบาลเพชรบูรณ์  
โทรศัพท์ 056 717 606

 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2

 [www.mhc2.go.th](http://www.mhc2.go.th)

 โทรศัพท์ 0-5590-6361

 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 พิษณุโลก



สายด่วนสุขภาพจิต  
1323 โทรฟรี  
24 ชั่วโมง



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

# การประชุมพยาบาล ทางใจ 3 ส (สอดคล้องมองหา ใส่ใจรับฟัง ส่งต่อเชื่อมโยง)

