



ดูแลจิตใจ Mental Health Check in



หน้าหลัก

แบบประเมิน

เกี่ยวกับเรา

ติดต่อผู้ดูแลระบบ

Administrator

ตรวจเช็คสุขภาพใจ



เครื่องมือประเมินจิตใจและดูแล
สุขภาพจิตตนเองเบื้องต้น พร้อม
ช่องทางการขอรับการปรึกษาจาก
ผู้เชี่ยวชาญทางออนไลน์

ลองตรวจเช็ค สุขภาพใจของท่านได้ที่นี้



MENTAL HEALTH CHECK-IN

MENTAL HEALTH CHECK IN เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตจากสถานการณ์ COVID-19 พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยให้บุคลากรสาธารณสุข/ อสม./ จิตอาสา ใช้ประเมินสุขภาพจิตประชาชน เพื่อค้นหากลุ่มเสี่ยงต่อปัญหา มาดูแลสุขภาพจิต ตลอดจนประชาชนและผู้มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตสามารถประเมินตนเองและเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็ว การประเมินประกอบไปด้วย SBSD



MENTAL HEALTH
CHECK-IN

checkin.dmh.go.th



MENTAL HEALTH CHECK-IN

ตรวจสอบสุขภาพใจ MENTAL HEALTH CHECK IN

"วันนี้คุณรู้สึกอย่างไร? เหนื่อยไหม? ไทหรือเปล่า?"

📍 เริ่มตรวจสอบสุขภาพใจ

📊 DASHBOARDS

💡 ความรู้สุขภาพจิต

📖 วิธีใช้งาน ?

📄 QR CODE

แบบประเมินที่ใช้ในการประเมินกลุ่มเสี่ยง

- 1 พลังใจ (RQ)
- 2 ภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout)
- 3 ความเครียด (Stress)
- 4 ภาวะซึมเศร้า (Depression)
- 5 ฆ่าตัวตาย (Suicide)




ประเมินตัวเอง



- ✓ ตรวจสอบสุขภาพใจให้กับตัวเอง
- ✓ ผู้ที่มีอายุมากกว่า 18 ปี ขึ้นไป

#เริ่มทำแบบประเมิน

ประเมินผู้อื่น



- ✓ ตรวจสอบสุขภาพใจให้กับผู้อื่น
- ✓ ผู้ที่มีอายุมากกว่า 18 ปี ขึ้นไป

#เริ่มทำแบบประเมิน

ประเมินเด็กและวัยรุ่น อายุไม่เกิน 18 ปี



- ✓ ตรวจสอบสุขภาพใจให้กับเด็ก
- ✓ ตรวจสอบสุขภาพใจให้กับวัยรุ่น
- ✓ ผู้ที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี

#เริ่มทำแบบประเมิน


องค์กรภาครัฐและเอกชน



- ✓ องค์กรภาครัฐที่ลงทะเบียน
- ✓ องค์กรเอกชนที่ลงทะเบียน
- ✓ สถาบันอุดมศึกษาที่ลงทะเบียน

#เริ่มทำแบบประเมิน


ผู้ได้รับผลกระทบสมาชิกในครอบครัว หรือคนใกล้ชิดเสียชีวิตจาก COVID-19



- ✓ สมาชิกในครอบครัว เสียชีวิตจาก COVID-19
- ✓ คนใกล้ชิด เสียชีวิตจาก COVID-19

#เริ่มทำแบบประเมิน

HOME ISOLATION



- ✓ ผู้ติดเชื้อมีอาการที่บ้าน

#เริ่มทำแบบประเมิน



สำหรับองค์กรภาครัฐ/เอกชน/สถาบันอุดมศึกษา



เริ่มทำแบบประเมิน

พนักงานในองค์กรภาครัฐ/เอกชน/สถาบัน
อุดมศึกษา(นักศึกษา/เจ้าหน้าที่)

ทำแบบประเมิน



รายงานการประเมิน

สำหรับองค์กรภาครัฐ/เอกชน/สถาบัน
อุดมศึกษา ที่ลงทะเบียน

รายงานการประเมิน



ลงทะเบียนหน่วยงาน

ลงทะเบียน 1 ครั้งต่อ 1 องค์กร

*สำหรับผู้ดูแลระบบในองค์กร

ลงทะเบียน

<< หน้าหลัก

1.ลงทะเบียนองค์กรภาครัฐและเอกชน

i กรุณาใส่ข้อมูลขององค์กรของท่าน

ประเภทองค์กร ▾

ชื่อองค์กร

ที่อยู่ปัจจุบันขององค์กร

เลือกจังหวัด ▾

เลือกอำเภอ ▾

เลือกตำบล ▾

2.รายละเอียดผู้ติดต่อ

i ใช้สำหรับเข้าสู่ข้อมูลผู้ประเมินในองค์กร

คำนำหน้า ▾

ชื่อ

สกุล

เบอร์โทรศัพท์

3.กำหนดชื่อผู้ใช้งานและรหัสผ่าน

i ใช้สำหรับเข้าสู่ข้อมูลผู้ประเมินในองค์กร

E-mail

รหัสผ่าน

ยืนยันรหัสผ่าน

บันทึก

1. ข้อมูลทั่วไป

- เลือกหน่วยงาน
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7**
- โรงเรียนกัลยาณวัตร
- มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- มหาวิทยาลัยศรีปทุม
- ศรีปทุม

i หากไม่พบชื่อองค์กรของท่าน
»ลงทะเบียนที่นี่«

**เลือกจังหวัดที่ตั้งหน่วยงานของท่าน
จะมีลิสต์รายการหน่วยงานแสดง**

3. ท่านเคยอยู่ในกลุ่มนี้เหล่านี้หรือไม่?

i ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคยอยู่ในกลุ่มเหล่านี้หรือไม่? (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

สำหรับองค์กรภาครัฐ/เอกชน/สถาบันอุดมศึกษา



เริ่มทำแบบประเมิน

พนักงานในองค์กรภาครัฐ/เอกชน/สถาบัน
อุดมศึกษา(นักศึกษา/เจ้าหน้าที่)

ทำแบบประเมิน



รายงานการประเมิน

สำหรับองค์กรภาครัฐ/เอกชน/สถาบัน
อุดมศึกษา ที่ลงทะเบียน

รายงานการประเมิน



ลงทะเบียนหน่วยงาน

ลงทะเบียน 1 ครั้งต่อ 1 องค์กร

*สำหรับผู้ดูแลระบบในองค์กร

ลงทะเบียน

<< หน้าหลัก

ตรวจเช็คสุขภาพใจสำหรับองค์กรภาครัฐ/เอกชน/สถาบันอุดมศึกษา(นักศึกษา/เจ้าหน้าที่)

กรุณากรอกข้อมูลให้ครบถ้วน

1. ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ
เพศ
เลือกจังหวัด

ข้อกำหนดและเงื่อนไข

MENTAL HEALTH CHECK IN เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตจากสถานการณ์ COVID-19 มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้นักสาธารณสุข อสม. จิตอาสา ใช้ประเมินค้นหากลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตมาดูแล ตลอดจนประชาชนสามารถประเมินสุขภาพจิตตนเองและเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็ว การประเมินประกอบไปด้วย 5 ส่วนคือ ข้อมูลทั่วไป, แบบประเมินพลังใจ, ภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ, ความเครียด, ภาวะซึมเศร้า, ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นการประเมินที่ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ โปรดอ่านคำถามโดยละเอียด และตอบคำถามให้ครบถ้วน

ทั้งนี้หากผลการประเมินของท่านพบว่ามีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต จะมีการขอความยินยอมในการให้ข้อมูลส่วนบุคคลอีกครั้ง เพื่อการติดตามดูแลโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หากท่านไม่ยินยอม ท่านยังคงมีสิทธิในการใช้บริการดูแลจิตใจแบบออนไลน์อื่นๆ ได้ ข้อมูลที่รวบรวมไว้จะมีการใช้เพื่อประมวลผลประกอบการเฝ้าระวังสถานการณ์สุขภาพจิต และการประเมินผลการพัฒนางานวิชาการด้านการดูแลฟื้นฟูเยียวยาจิตใจ และการเสริมสร้างพลังใจที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจจากสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับตามจรรยาบรรณวิชาชีพ ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) พ.ศ.2562 (อ่านนโยบายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของกรมสุขภาพจิต)

รับทราบ

นโยบายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (Personal Data Protection Policy)

2. ท่านเคยอยู่ในกลุ่มนี้เหล่านี้หรือไม่?

- ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคยอยู่ในกลุ่มเหล่านี้หรือไม่? (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
[] ว่างงาน/ถูกเลิกจ้าง/ตกงาน
[] ธุรกิจประสบปัญหาสภาพคล่อง/ล้มเหลว

ตรวจสอบสุขภาพใจสำหรับองค์กรภาครัฐ/เอกชน/สถาบันอุดมศึกษา(นักศึกษา/เจ้าหน้าที่)

กรุณากรอกข้อมูลให้ครบถ้วน

1. ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ นามสกุล

เพศ อายุ (ปี) โทรศัพท์มือถือ (10หลัก)

ขอนแก่น เมืองขอนแก่น ในเมือง

มหาวิทยาลัยขอนแก่น รหัสนักศึกษา

*กรณีไม่ใช่นักศึกษา/เป็นเจ้าหน้าที่

2. ท่านเคยอยู่ในกลุ่มนี้เหล่านี้หรือไม่?

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคยอยู่ในกลุ่มเหล่านี้หรือไม่? (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ว่างงาน/ถูกเลิกจ้าง/ตกงาน

[หน้าหลัก](#)[เกี่ยวกับ MHCI](#)[ทีมพัฒนา](#)[DASHBOARD](#)[ความรู้สุขภาพจิต](#)[ติดต่อ](#)[วิธีใช้งาน](#)[LOGIN](#) v

ขอนแก่น v

เมืองขอนแก่น v

ในเมือง v

มหาวิทยาลัยขอนแก่น v

รหัสนักศึกษา

 *กรณีไม่ใช่นักศึกษา/เป็นเจ้าของบ้านที่

2. ท่านเคยอยู่ในกลุ่มนี้เหล่านี้หรือไม่?

i ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคยอยู่ในกลุ่มเหล่านี้หรือไม่? (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.ว่างงาน/ถูกเลิกจ้าง/ตกงาน
- 2.ธุรกิจประสบปัญหาสภาพคล่อง/ล้มเหลว
- 3.รายได้น้อย/มีหนี้สิน
- 4.ผู้ป่วยจิตเวช/พิการทางจิต
- 5.ไม่อยู่ในกลุ่มที่ระบุข้างต้น

[ถัดไป >>](#)



แบบประเมินแรก : แบบประเมินพลังใจ(RQ)

👤 ประเมินตนเอง

ID Generator : 3538433

ประชาชน

เพศ : หญิง | อายุ : 26 ปี

ที่อยู่ : 81 ม 13 ตำบลท่าพระ ต.ท่าพระ อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น

ไม่อยู่ในกลุ่มผู้ได้รับผลกระทบ

คำถามส่วนที่ 1 : แบบประเมินพลังใจ(RQ)

📌 กดปุ่มเลือกคะแนน 1-10

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้เพียงใด โดย "1 หมายถึง เชื่อมมั่นน้อย และ 10 หมายถึง เชื่อมมั่นมาก"

1.) ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิต ได้

คะแนน กดเลือกคะแนน

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2.) ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

คะแนน กดเลือกคะแนน

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3.) ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้

คะแนน กดเลือกคะแนน

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ถัดไป >>

👤 ประเมินตนเอง

ID Generator : 3538433

ประชาชน

เพศ : หญิง | อายุ : 26 ปี

ที่อยู่ : 81 ม 13 ตำบลท่าพระ ด.ท่าพระ อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น

ไม่อยู่ในกลุ่มผู้ได้รับผลกระทบ

แบบประเมินที่ 2 : ภาวะเหนื่อยล้า หมดไฟ

คำถามส่วนที่ 2 : แบบประเมินภาวะเหนื่อยล้า หมดไฟ (Burnout)

- 1.) ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ รู้สึกหมดพลัง หมดหวัง สูญเสียพลังงาน ทางจิตใจหรือไม่
- แทบไม่มี
 - เป็นบางครั้ง
 - บ่อยครั้ง
 - เป็นประจำ

<< ย้อนกลับ

ถัดไป >>

คำถามส่วนที่ 3 : แบบประเมินความเครียด

1.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ "มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก"

- แทบไม่มี
- เป็นบางครั้ง
- บ่อยครั้ง
- เป็นประจำ

2.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ "มีสมาธิน้อยลง"

- แทบไม่มี
- เป็นบางครั้ง
- บ่อยครั้ง
- เป็นประจำ

3.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ "หงุดหงิด/กระวนกระวาย/รำคาญใจ"

- แทบไม่มี
- เป็นบางครั้ง
- บ่อยครั้ง
- เป็นประจำ

4.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ "รู้สึกเบื่อ เซ็ง"

- แทบไม่มี
- เป็นบางครั้ง
- บ่อยครั้ง
- เป็นประจำ

5.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ "ไม่อยากพบปะผู้คน"

- แทบไม่มี
- เป็นบางครั้ง
- บ่อยครั้ง
- เป็นประจำ

แบบประเมินที่ 3 : ความเครียด 5 ข้อ

👤 ประเมินตนเอง

ID Generator : 3538433

ประชาชน

เพศ : หญิง | อายุ : 26 ปี

ที่อยู่ : 81 ม 13 ตำบลท่าพระ ต.ท่าพระ อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น

ไม่อยู่ในกลุ่มผู้ได้รับผลกระทบ

แบบประเมินที่ 4 : 2Q พลัส

คำถามส่วนที่ 4 : แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q+)

- 1.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่? ไม่ใช่ ใช่
- 2.) ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่? ไม่ใช่ ใช่

คำถามส่วนที่ 4.1 : คำถามคัดกรองการฆ่าตัวตาย

- 1.) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา รวมถึงวันนี้ ท่านมีความรู้สึกทุกขใจจนไม่อยากมีชีวิตอยู่? ไม่ใช่ ใช่

« ย้อนกลับ

ถัดไป »

แบบประเมิน : 9Q (ในกรณี 2Q พลัส เสี่ยงข้อใดข้อหนึ่ง)

คำถามส่วนที่ 4 : แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาตลอดทั้งวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน?

- 1.) เมื่อ ไม่สนใจทำอะไร ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน
- 2.) ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้ ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน
- 3.) หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน
- 4.) เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน
- 5.) เมื่ออาหารหรือกินมากเกินไป ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน
- 6.) รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือ
ครอบครัวผิดหวัง ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน
- 7.) สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ
หรือทำงานที่ต้องใช้ความตั้งใจ ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน
- 8.) พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือ
กระสับกระส่ายไม่สามารถอยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน
- 9.) คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี ไม่มีเลย เป็นบางวัน(1-7 วัน) เป็นบ่อย(มากกว่า 7 วัน) เป็นทุกวัน

แบบประเมิน : 8Q

คำถามส่วนที่ 5 : แบบประเมินการฆ่าตัวตายด้วย 8 คำถาม

- 1.) ในเดือนที่ผ่านมา รวมทั้งวันนี้ คิดอยากตายหรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า ไม่ใช่ ใช่
- 2.) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ อยากร้ายตัวเองหรือทำให้ตัวเองบาดเจ็บ ไม่ใช่ ใช่
- 3.) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ไม่ใช่ ใช่
- 4.) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย ไม่ใช่ ใช่
- 5.) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตัวเองหรือเตรียมการจะฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจว่าจะให้ตายจริงๆ ไม่ใช่ ใช่
- 6.) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บ แต่ไม่ตั้งใจทำให้เสียชีวิต ไม่ใช่ ใช่
- 7.) ตั้งแต่เดือนก่อน จนถึงวันนี้ ได้พยายามฆ่าตัวตาย โดยคาดหวังตั้งใจที่จะให้ตาย ไม่ใช่ ใช่
- 8.) ตลอดชีวิตที่ผ่านมาท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย ไม่ใช่ ใช่

[« ย้อนกลับ](#)
[ถัดไป »](#)



สิ้นสุดการประเมิน ระบบจะให้แจ้งการบันทึกสำเร็จ

📄 ไม่ปลอดภัย | checkin.dmh.go.th/insert.php



ข้อความจาก checkin.dmh.go.th

บันทึกสำเร็จ!

ตกลง



ผลการประเมินสุขภาพใจ

Your ID : 124827

ข้อมูล ณ วันที่ 22 มีนาคม 2566 เวลา 09:48:17 น.
Ref.#124827.

มีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ :
เบอร์โทร : 065
ที่อยู่ปัจจุบัน : มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ตำบล : ในเมือง

รหัสนักศึกษา

LWF : หญิง

องหวัด : ขอนแก่น

!

ท่านมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต!

พลังใจ : **ดีมาก**
Burnout : **ไม่มี**
ความเครียด : **มากที่สุด**
อาการโรคซึมเศร้า : **ปานกลาง**
แนวโน้มฆ่าตัวตาย : **ไม่มี**

ควรได้รับคำแนะนำและดูแลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

! กด "ตกลง" เพื่อการแปลผลอื่นๆและคำแนะนำเพิ่มเติม

"ตกลง"



ผลประเมินประเมินพลังใจ (RQ)

พลังใจมาก


ผลการประเมินสุขภาพใจ

Your ID : 124827

ข้อมูล ณ วันที่ 22 มีนาคม 2566 เวลา 09:48:17 น.

Ref.#124827.

หน้าแสดงผลการประเมิน

⚠️ มีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ _____ รหัสนักศึกษา _____ อายุ: 20 ปี LWF: หญิง
เบอร์โทร : 065 _____
ที่อยู่ปัจจุบัน : มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ตำบล : ในเมือง อำเภอ : เมืองขอนแก่น จังหวัด : ขอนแก่น



ผลประเมินประเมินพลังใจ (RQ)

พลังใจมาก

ท่านมีพลังใจในระดับมาก



หน้าหลัก

เกี่ยวกับ MHCI

ทีมพัฒนา

DASHBOARD

ความรู้สุขภาพจิต

ติดต่อ

วิธีใช้งาน

LOGIN



ผลประเมินภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout)

ปกติ

ท่านไม่มีภาวะเหนื่อยล้าหมดไฟ (Burnout)

กดดูคำแนะนำ



ผลประเมินความเครียด ST-5

เครียดมากที่สุด

ท่านมีความเครียดมากที่สุด

กดดูคำแนะนำ



ผลประเมินอาการโรคซึมเศร้า

มีระดับปานกลาง

ท่านมีอาการโรคซึมเศร้าระดับปานกลาง

กดดูคำแนะนำ



ผลประเมินแนวโน้มต่อการฆ่าตัวตาย

ไม่มีแนวโน้มฆ่าตัวตาย

ท่านไม่มีแนวโน้มฆ่าตัวตาย

กดดูคำแนะนำ



ขนาดตัวอักษร

A- A A+

← → ↻ 🏠 📄 ไม่ปลอดภัย | checkin.dmh.go.th/result.php?id=216620

MENTAL HEALTH CHECK-IN

สามารถกดดูคำแนะนำในแต่ละผลการประเมินได้

👤 📱

ผลประเมินภาวะเหนื่อยล้า หมดไฟ (Burnout)

ปกติ

ท่านไม่มีภาวะเหนื่อยล้า หมดไฟ (Burnout)

กวดดูคำแนะนำ +

- ยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคล
- เปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่อาจไม่ตรงกัน ไม่ด่วนตัดสินคนอื่น
- พัฒนาทักษะในการจัดการปัญหา และความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
- พัฒนาทักษะการสื่อสาร เจรจาต่อรอง การยืนหยัดเพื่อรักษาสิทธิ์อันชอบธรรมของตนเอง
- ร่วมกิจกรรมทางสังคม พบปะผู้คน ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ให้มากขึ้น
- เพิ่มกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- พูดคุยกับบุคคลที่ไว้ใจ หรือปรึกษาบุคลากรสาธารณสุข
- สามารถโทรศัพท์ปรึกษา สายด่วนสุขภาพจิต 1323

🧠 🗨️

ผลประเมินความเครียด ST-5

เครียดปานกลาง

ท่านมีความเครียดปานกลาง

กวดดูคำแนะนำ +

ท่านมีความเครียดปานกลาง ในภาวะวิกฤตหรือภัยพิบัติบุคคลต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่างๆ จนทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติเพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา

* ปฏิบัติทางจิตใจที่เป็นผลมาจากความเครียดจะค่อยๆ หายไปเองใน 2-4 สัปดาห์เมื่อเวลาผ่านไป ถ้าอาการเหล่านี้รบกวนการทำงานหรือเกิดความเครียด ท่านควรขอไปรับบริการสุขภาพจิต อย่างกังวล หรืออาย เพราะจะช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้นและเข้าใจตนเองมากขึ้นด้วย ทั้งนี้หากไม่ดีขึ้น เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ใจสั่น ควรปรึกษาแพทย์ที่หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ หรือสถานพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้าน หรือ โทรสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

กรมสุขภาพจิต
ถนนจตุรทิศ 7 ถนนจตุร

ช่องทางการติดต่อสอบถามหรือรับคำปรึกษา



สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

☎️ กดที่นี่เพื่อโทร 1323



สถานบริการสุขภาพจิต

📍 กดที่นี่เพื่อดู



LINE@ "คุยกัน:KhuiKun"

👤 กดที่นี่เพื่อเพิ่มเพื่อน+

ข้อมูลหลังบ้าน
Dashboard





หน้าเว็บไซต์กรมสุขภาพจิต

ข้อมูลประเมินตัวเอง/ผู้อื่น
ข้อมูลองค์กรภาครัฐ/เอกชน/
สถาบันอุดมศึกษา

หน้า Admin ในการ Filter ข้อมูล



MENTAL HEALTH CHECK-IN

ตรวจสอบสุขภาพใจ

MENTAL HEALTH CHECK IN

"วันนี้คุณรู้สึกอย่างไร? เหนื่อยไหม? ไหวหรือเปล่า?"

เริ่มต้นตรวจสอบสุขภาพใจ

DASHBOARDS

สำหรับองค์กรภาครัฐ/เอกชน/สถาบันอุดมศึกษา



เริ่มทำแบบประเมิน

พนักงานในองค์กรภาครัฐ/เอกชน/สถาบัน
อุดมศึกษา (นักศึกษา/เจ้าหน้าที่)

[ทำแบบประเมิน](#)

รายงานการประเมิน

สำหรับองค์กรภาครัฐ/เอกชน/สถาบัน
อุดมศึกษา ที่ลงทะเบียน

[รายงานการประเมิน](#)

ลงทะเบียนหน่วยงาน

ลงทะเบียน 1 ครั้งต่อ 1 องค์กร

*สำหรับผู้ดูแลระบบในองค์กร

[ลงทะเบียน](#)[« หน้าหลัก](#)




เข้าสู่ระบบ

องค์กรภาครัฐและเอกชน

Username / E-mail ที่ลงทะเบียนไว้

Password

เข้าสู่ระบบ

 Forgot your password ? / ลืมรหัสผ่าน ?



ยินดีต้อนรับ : เขตสุขภาพที่ 7 [Logout]

หน้า Admin ในการ Filter ข้อมูล

เพศ : ชาย หญิง ทุกเพศ

ชื่อ : นามสกุล :

จากวันที่ : ถึงวันที่ :

ค้นหา สร้างค่า

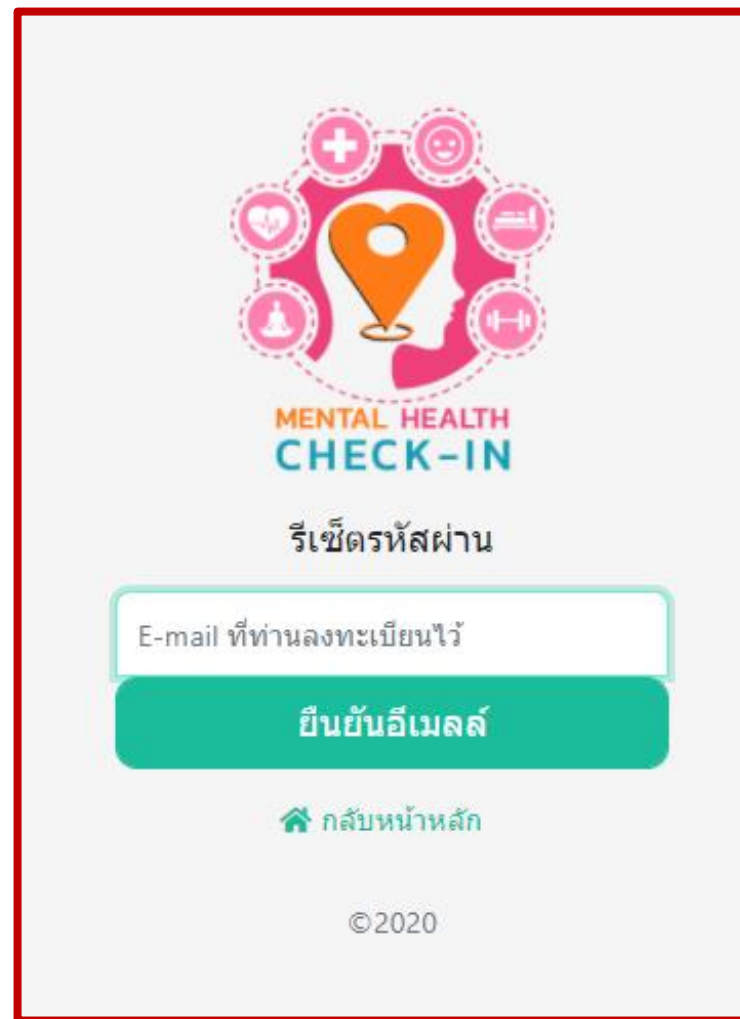
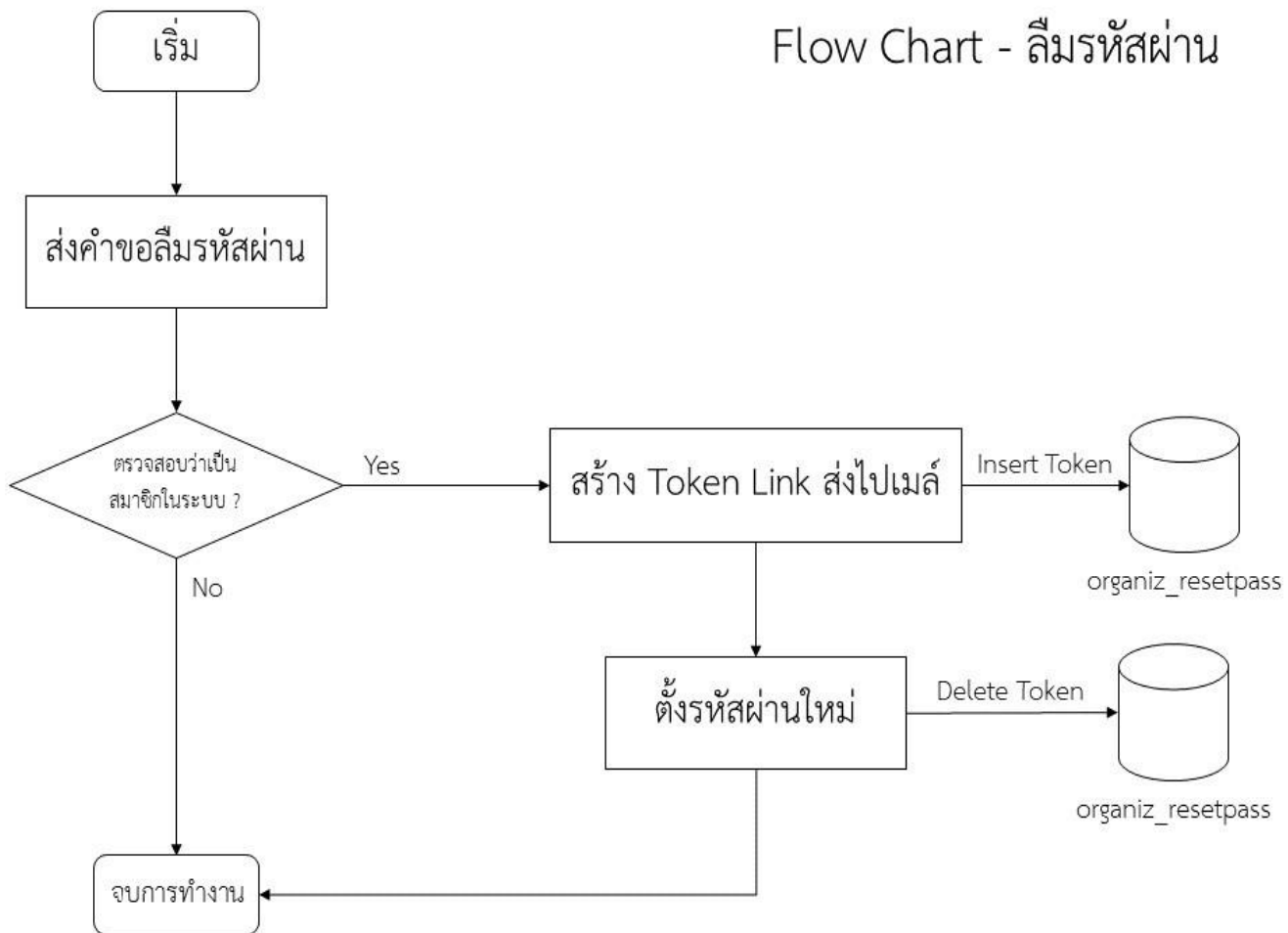
Show 10 rows Copy Excel Print

Previous 1 2 3 4 5 ... 431 Next Search:

Showing 1 to 10 of 4,304 entries

#	วันที่ ทำ	ชื่อ	นามสกุล	เพศ	อายุ	เบอร์โทร	พลัง ใจ(RQ)	คะแนน RQ	ภาวะ หมด ไฟ(Burn OUT)	คะแนน Burn OUT	ภาวะ เครียด(ST-5)	คะแนน ST-5	ซึม เศร้า เบื่อง ดัน(2Q)	คะแนน 2Q	ภาวะ เสี่ยงซึม เศร้า(9Q)	คะแนน 9Q	ภาวะ เสี่ยงฆ่า ตัว ดาย(8Q)	คะแนน 8Q	จังหวัด
1	22 มี.ค. 2566 09:48:17			หญิง	20	0653242289	มาก	27	ปกติ	2	มากที่สุด	10	เสี่ยง	2	ปานกลาง	13	ไม่มี	0	ขอนแก่น

Flow Chart - ลืมรหัสผ่าน





MENTAL HEALTH CHECK-IN



Thank you

ขอบคุณค่ะ

