ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
Mental Health Center 10



CHECK-LIST CHECK-IN ใจ ในวันที่เราอ่อนแอ



พร้อมเคียงข้าง "ความรู้สึก" เปลี่ยนความกังวล เป็นความเข้าใจ

เพราะทุกความรู้สึกคือเรื่องสำคัญ
การเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต เป็น **กลไกสำคัญที่ช่วย**
ให้เข้าถึง และสามารถดูแลช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงที
และ ป้องกันเหตุวิกฤตที่อาจเกิดขึ้นก่อนที่จะสายเกินไป

"5 ภารกิจ โอบอุ้มใจ"

(แนวทาง บทบาทผู้เฝ้าระวังและช่วยเหลือสุขภาวะทางใจ)



✓ มองตาและท่าทีให้รู้ใจ

- การเฝ้าระวังสัญญาณเตือน แค่สังเกตความเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้น เช่น เงียบลงกว่าเดิม แยกตัว ไม่พบปะผู้คน หรือขาดงานขาดเรียนบ่อยผิดปกติ บางทีแค่ **"รู้สึกว่าไม่ใช่ตัวเอง"** ก็เป็นสัญญาณที่ต้องใส่ใจแล้ว



✓ สแกนใจเธอหน่อย

- ใช้ แบบประเมินมาตรฐาน ที่กรมสุขภาพจิตรับรอง (เช่น 2Q, 9Q, ST-5) เพื่อจำแนกระดับความเสี่ยงอยู่ในระดับไหน และวางแผนช่วยเหลืออย่างตรงจุด



✓ ฟังด้วยใจไม่ตัดสิน

- สร้าง **พื้นที่ปลอดภัยทางใจ** ให้รู้สึกว่าพูดได้ โดยไม่มีการตำหนิหรือตัดสิน รับฟัง รับรู้ความรู้สึก และถามว่าตอนนี้ต้องการอะไร สามารถช่วยให้เขาเบาลงได้มาก



✓ ส่งไม้ต่อถึงมือโปร

- ถ้ารู้สึกว่าเกินกำลังที่จะรับมือคนเดียว ไม่ต้องฝืน โดยเฉพาะเมื่อพบว่ามีความคิดอยากทำร้ายตัวเอง ส่งต่อทันทีไปยังนักจิตวิทยา จิตแพทย์ หรือโทรสายด่วน 1323 การส่งต่อไม่ใช่การละทิ้ง แต่คือการดูแลที่ดีที่สุด



✓ ไม่ทิ้งกัน... จนกว่าจะยิ้มได้

- ติดตามผลอย่างต่อเนื่อง คือ การดูแลและประคับประคองจนกว่าจะดีขึ้น ว่าเป็นยังไงบ้าง ดีขึ้นไหม ยังอยู่ตรงนั้นนะ การดูแลไม่ได้จบที่การส่งต่อ แต่รวมถึงการประสานงานกับทีมในสถาบันและบริการในพื้นที่ เพื่อให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อุบลราชธานี
045-352500 ต่อ61594
081-6609624
212 ถนนแจ้งสนิท ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี 34000