

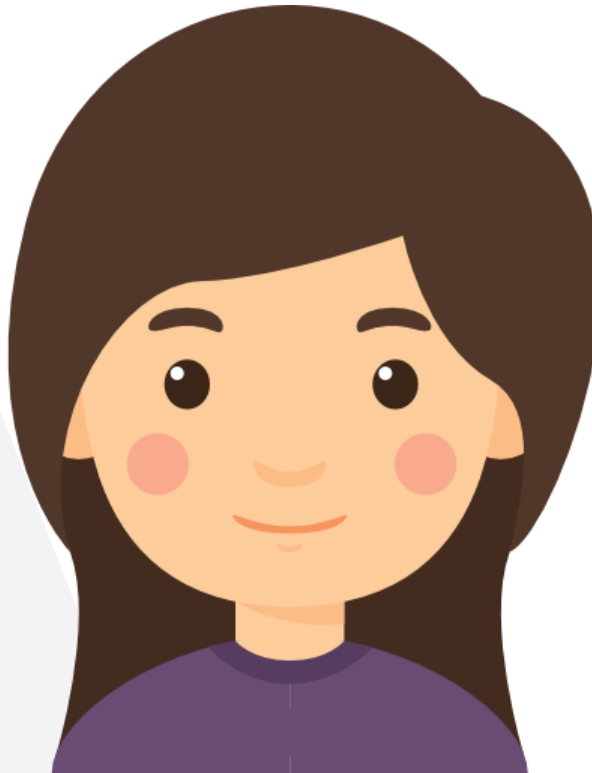


กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

# ประชาชนมีความรอบรู้สุขภาพจิต และมีพฤติกรรมสุขภาพจิตที่พึง ประสงค์

นางสาววรรณวิภา เจริญราษฎร์  
นักวิชาการสาธารณสุข ศูนย์  
สุขภาพจิตที่ 6

- ▶ **ประชาชน** ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ และพฤติกรรมสุขภาพจิต



“

► ความรอบรู้สุขภาพจิต



## ความสามารถในการตระหนักรู้

ถึงความผิดปกติทางจิตหรือแตกต่างของปัญหาสุขภาพจิตที่หลากหลาย

## ทัศนคติที่ส่งเสริมการตระหนักรู้

และค้นหาความช่วยเหลือที่เหมาะสม

## ความรู้ในการค้นหา

ข้อมูลสาระด้านสุขภาพจิต



## ความรู้และความเชื่อ

เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุ

## ความรู้และความเชื่อ

เกี่ยวกับการดูแลรักษาปัญหาสุขภาพจิตด้วยตนเอง

## ความรู้และความเชื่อ

ด้านความช่วยเหลือเกี่ยวกับผู้เชี่ยวชาญ



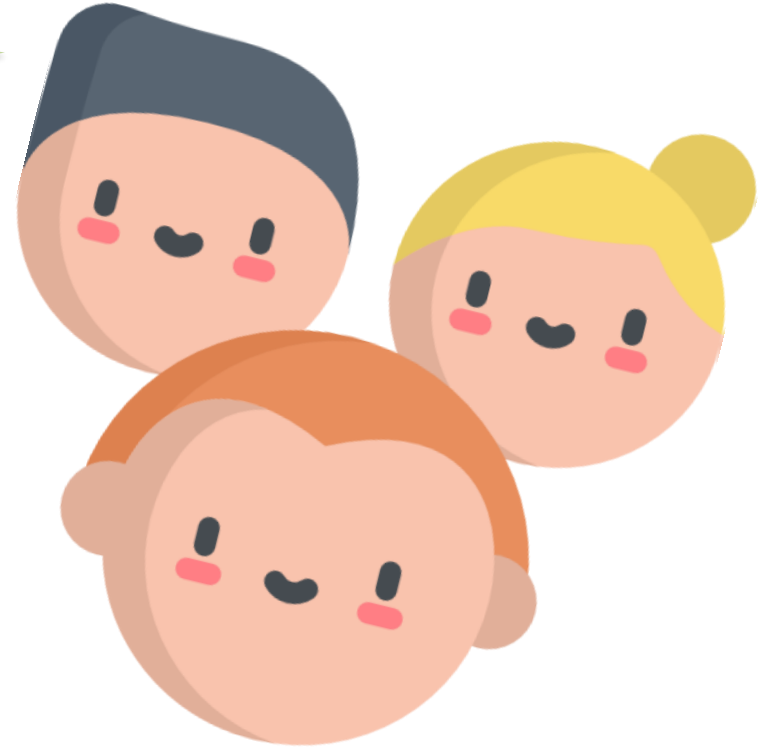
## พฤติกรรมสุขภาพจิตที่พึงประสงค์

มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น

จัดการความเครียดได้ จัดการอารมณ์เป็น

ดูแลสุขภาพตนเอง ค้นหา  
ศักยภาพตนเองได้ มองโลก  
ในแง่ดี บริหารเวลาและ  
ชีวิตสมดุล จัดการปัญหาได้

สนับสนุนทางจิตใจให้ตัวเองและผู้อื่น  
ชื่นชม มอบสิ่งดีให้ผู้อื่น หลีกเลี่ยงหนีวจิตใจ



# โปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ และพฤติกรรมสุขภาพจิต



กระบวนการส่งเสริมความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพจิต เรื่องการจัดการ  
อารมณ์และความเครียด โดยนำไปใช้กับประชาชนที่มีความเครียดสูงผ่าน  
กระบวนการสร้างความรอบรู้สุขภาพจิต ดังนี้

- ▶ สร้างแรงจูงใจให้เห็นความสำคัญของสุขภาพจิต
- ▶ สร้างทักษะในการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพจิต
- ▶ สร้างความสามารถให้เข้าใจเนื้อหาข้อมูลการจัดการอารมณ์และความเครียด
- ▶ สร้างทักษะสื่อสารเพื่อให้ได้รับข้อมูลสุขภาพจิต
- ▶ ตัดสินใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยเทคนิค **Motivational Interviewing**
- ▶ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจิต
- ▶ บอกต่อ

# สถานการณ์ปี 2561



ดำเนินการเก็บข้อมูลที่จังหวัดจันทบุรี ซึ่งเป็นจังหวัด  
ตัวแทนของเขต 6 โดยกรมสุขภาพจิตเป็นผู้สุ่ม  
จังหวัดของแต่ละเขต

ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพจิตที่พึงประสงค์ระดับสูง ร้อยละ 73.1

ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพจิตที่พึงประสงค์ระดับกลาง ร้อยละ  
26.9

# แนวทางการดำเนินงานปี 2562



ชี้แจงการดำเนินงานให้แก่เจ้าหน้าที่ในจังหวัดที่รับผิดชอบ และให้จังหวัดคัดเลือกพื้นที่ดำเนินการอย่างน้อยจังหวัดละ 1 รพ.สต.



พัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่รพ.สต. เรื่องโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพจิต



อบรมความรู้ประชาชนในตำบลเป้าหมายเรื่องโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพจิตอย่างน้อย รพ.สต. ละ 20 คน



ประเมินพฤติกรรมสุขภาพจิตประชาชนก่อนและหลังการดำเนินการโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพจิต

ธันวาคม 61 – กุมภาพันธ์ 62

เมษายน 62 – มิถุนายน 62



## สนับสนุนการเผยแพร่ความรู้เพื่อส่งเสริม ความรอบรู้ และพฤติกรรมสุขภาพจิตผ่าน ช่องทางต่าง ๆ



### ผลลัพธ์

ประชาชนที่ได้รับการส่งเสริมความรอบรู้  
และพฤติกรรมสุขภาพจิต  
มีความเครียดลดลง

ประชาชนที่ได้รับการส่งเสริมความรอบรู้และ  
พฤติกรรมสุขภาพจิต  
มีพฤติกรรมสุขภาพจิตที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น

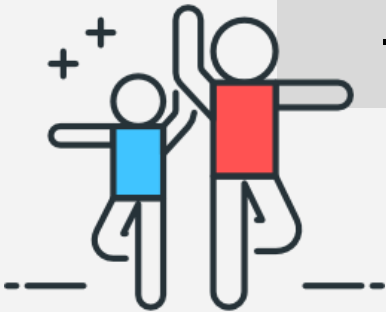
# คำเป้าหมาย



ประชาชนมีความรอบรู้สุขภาพจิต ไม่น้อยกว่าร้อยละ 47  
ของประชาชนกลุ่มเป้าหมายที่เก็บข้อมูล



ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพจิตที่พึงประสงค์ ไม่น้อยกว่า  
ร้อยละ 60 ของประชาชนกลุ่มเป้าหมายที่เก็บข้อมูล



\*หมายเหตุ : กรมสุขภาพจิตจะเป็นผู้ลงเก็บข้อมูลเอง

**THANK  
YOU**

