



## แบบประเมินความเดือด (ST-5)

### การแปลผลและคำแนะนำ

#### ● คำถามข้อ 1 – 6

\* ถ้าตอบว่า “มี” ตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไป หมายถึง มีภาวะซึมเศร้า ควรได้รับการบริการปฐมภูมิหรือพนแพทช์ เพื่อการบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้า ถ้าน้อยมากกว่า 3 ข้อ แสดงว่าเป็นโรควิตกังวล ควรได้รับคำแนะนำในการคลายเครียด และยาคลายกังวล ถ้ามีอาการนอนไม่หลับ ปวดศรีษะและใจสั่น

#### ● คำถามข้อ 7 – 8

\* ถ้าตอบว่า “มี” แม้เพียง 1 ข้อ หมายถึงมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ควรได้รับบริการปฐมภูมิจากบุคลากรสาธารณสุข หรือพนแพทช์เพื่อการบำบัดรักษาต่อไป

รับการปรึกษาการล้างพิษทางจิตได้ที่หมายเลขอ

**1323**



ตลอด 24 ชั่วโมง (พร)

หรือรับบริการที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด มีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่พอเพียง หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งระยะโชน์ และโตก หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0 – 3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง แบบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 - 4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด / กระบวนการเรียนรู้ / จำไม่ได้				
4	รู้สึกเบื่อ เต็ม				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				

คะแนนรวม .....

### การแปลผล

คะแนน 0 – 4 เครียดน้อย

คะแนน 5 – 7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8 – 9 เครียดมาก

คะแนน 10 – 15 เครียดมากที่สุด

## การแปลผลและคำแนะนำ

1. **เครียดน้อย** เป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละคนสามารถปรับตัวได้เองโดยไม่เกิดปัญหา กับสุขภาพ และท่านยังสามารถช่วยดูแลคนอื่นๆ ได้

2. **เครียดปานกลาง** เป็นความเครียดที่ทำให้ต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่างๆ จนทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติ เพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา

3. **เครียดมาก** เป็นความเครียดที่อาจทำให้เกิดการตอบสนองเหตุการณ์ที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว และมักจะลดลงมาเป็นปกติภายในหลังเหตุการณ์ อย่างไรก็ตาม ท่านควรระวังการจัดการกับความเครียดดังต่อไปนี้

- หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ ทำต่อเนื่องกันไปจนรู้สึกผ่อนคลาย และความเมื่อยล้าในหัวบอ่าย่างเพียงพอ

- ควรพูดคุยกับคนใกล้ชิด ใช้หลักศาสนาทำให้คลายกังวลช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา จะช่วยให้ความเครียดลดลง

- มีความหวังว่าเราจะฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาครั้งนี้ไปได้ และมองเห็นด้านบวก เช่น อย่างน้อยก็ยังรักษาชีวิตไว้ได้ มีคนเห็นใจ และมีการช่วยเหลือจากฝ่ายต่างๆ

- มองข้ามความขัดแย้งเก่าๆ ในอดีตและช่วยกันแก้ไขผ่านเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดไปให้ได้

- ภายใน 2 สัปดาห์ ถ้ารู้สึกไม่ดีขึ้น แสดงว่าความเครียดไม่ลดลง ท่านควรไปพบบุคลากรสาธารณสุข หรือแพทย์เพื่อประเมินช้า เพื่อความเครียดที่มากและต่อเนื่องอาจจำเป็นต้องรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์เพื่อช่วยเหลือ

## 4. เครียดมากที่สุด เป็นความเครียด

ที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย ทำให้อ่อนแอก เจ็บป่วยง่าย และต่อภาวะจิตใจจนอาจทำให้เกิดโรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ท่านจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ทันทีเพื่อรับการดูแลต่อเนื่องไปอีก

3 - 6 เดือน



## แบบประเมินภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงเบื้องต่อ<sup>๑</sup> การม้าตัวตาย (DSM)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีอาการหรือนึกคิดดังต่อไปนี้หรือไม่ มี ไม่มี

- 1 รู้สึกจิตใจหม่นหมองหรือเป็นทุกข์จนอยากร้องไห้ (เกือบทลอดทั้งวัน)
- 2 รู้สึกหมดอาลัยตายอยาก
- 3 รู้สึกไม่มีความสุข หมดสนุก กับสิ่งที่ชอบและเคยทำ
- 4 คิดอะไรได้ช้ากว่าปกติ
- 5 รู้สึกอ่อนเพลียง่ายเหมือนไม่มีแรง
- 6 นอนหลับฯ ตื่นฯ หลับไม่สนิท
- 7 รู้สึกสิ้นหวัง เป็นทุกข์จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป
- 8 กำลังคิดฆ่าตัวตาย