

แบบประเมินความเครียด (ST-5)

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

- คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี
- 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 / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				

คะแนนรวม

การแปลผล

- คะแนน 0 – 4 เครียดน้อย
- คะแนน 5 – 7 เครียดปานกลาง
- คะแนน 8 – 9 เครียดมาก
- คะแนน 10 – 15 เครียดมากที่สุด

การแปลผลและคำแนะนำ

1. **เครียดน้อย** เป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละคนสามารถปรับตัวได้เองโดยไม่เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ และท่านยังสามารถช่วยดูแลคนอื่นๆ ได้

2. **เครียดปานกลาง** เป็นความเครียดที่ทำให้ต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่างๆ จนทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติเพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา

3. **เครียดมาก** เป็นความเครียดที่อาจทำให้เกิดการตอบสนองเหตุการณ์ที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว และมักจะลดลงมาเป็นปกติภายหลังเหตุการณ์ อย่างไรก็ตาม ท่านควรมีวิธีการจัดการกับความเครียดดังต่อไปนี้

- หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ ทำต่อเนื่องกันไปจนรู้สึกผ่อนคลาย และควรมีเวลาผ่อนคลายอย่างเพียงพอ
- ควรพูดคุยกับคนใกล้ชิด ใช้หลักศาสนาทำให้คลายกังวล ช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา จะช่วยให้ความเครียดลดลง
- มีความหวังว่าเราจะฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหาครั้งนี้ไปได้ และมองเห็นด้านบวก เช่น อย่างน้อยก็ยังรักษาชีวิตไว้ได้ มีคนเห็นใจและมีการช่วยเหลือจากฝ่ายต่างๆ
- มองข้ามความขัดแย้งเก่าๆ ในอดีตและช่วยกันแก้ไขผ่านเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดไปให้ได้
- ภายใน 2 สัปดาห์ ถ้ารู้สึกไม่ดีขึ้น แสดงว่าความเครียดไม่ลดลง ท่านควรไปพบบุคลากรสาธารณสุข หรือแพทย์เพื่อประเมินซ้ำ เพราะความเครียดที่มากและต่อเนื่องอาจนำไปสู่โรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์

4. **เครียดมากที่สุด** เป็นความเครียดที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย ทำให้อ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย และต่อภาวะจิตใจจนอาจทำให้เกิดโรคจิตกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ **ท่านจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ทันทีเพื่อรับการดูแลต่อเนื่องไปอีก 3 - 6 เดือน**



แบบประเมินภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (DS8)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีอาการหรือนึกคิดดังต่อไปนี้หรือไม่ **มี** **ไม่มี**

- | | | | |
|---|--|--|--|
| 1 | รู้สึกจิตใจหม่นหมองหรือเป็นทุกข์จนอยากร้องไห้ (เกือบตลอดทั้งวัน) | | |
| 2 | รู้สึกหมดอาลัยตายอยาก | | |
| 3 | รู้สึกไม่มีความสุข หมดสนุกกับสิ่งที่ชอบและเคยทำ | | |
| 4 | คิดอะไรได้ช้ากว่าปกติ | | |
| 5 | รู้สึกอ่อนเพลียง่ายเหมือนไม่มีแรง | | |
| 6 | นอนหลับๆ ตื่นๆ หลับไม่สนิท | | |
| 7 | รู้สึกสิ้นหวัง เป็นทุกข์จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป | | |
| 8 | กำลังคิดฆ่าตัวตาย | | |

การแปลผลและคำแนะนำ

● คำถามข้อ 1 - 6

* ถ้าตอบว่า “มี” ตั้งแต่ 3 ข้อขึ้นไป หมายถึงมีภาวะซึมเศร้า **ควรได้รับการบริการปรึกษาหรือพบแพทย์เพื่อการบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้า** ถ้าน้อยมากกว่า 3 ข้อ แสดงว่าเป็นโรคจิตกังวล **ควรได้รับคำแนะนำในการคลายเครียด และยาคลายกังวล** ถ้ามีอาการนอนไม่หลับ ปวดศีรษะและใจสั่น

● คำถามข้อ 7 - 8

* ถ้าตอบว่า “มี” แม้เพียง 1 ข้อ หมายถึงมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย **ควรได้รับการบริการปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข หรือพบแพทย์เพื่อการบำบัดรักษาต่อไป**

รับการปรึกษาการล้างพิษทางจิตได้ที่หมายเลข

1323



ตลอด 24 ชั่วโมง (ฟรี)

หรือรับบริการที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน