

# แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (ST-5) รายบุคคล : ในสถานประกอบการ

ชื่อ.....อายุ.....บ้านเลขที่.....ทำงานที่สถานประกอบการชื่อ.....

ที่	ในระยะ 2-4 สัปดาห์ ให้ผู้ถูกประเมินตอบให้ตรงตามความรู้สึก	คะแนน (มี 4 ระดับ คือ 0, 1, 2, 3 คะแนน)				การแปลผล
		แทบไม่มี 0	เป็นบางครั้ง 1	บ่อยครั้ง 2	เป็นประจำ 3	
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก					คะแนนรวม & ข้อได้.....คะแนน ( ) 0-4 คะแนน เครียดน้อย ( ) 5-7 คะแนน เครียดปานกลาง ( ) 8-9 คะแนน เครียดมาก ( ) 10-15 คะแนน เครียดมากที่สุด
2	มีสมาธิน้อยลง					
3	หงุดหงิด / กระวนกระวายใจ / ว้าวุ่นใจ					
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง					
5	ไม่อยากพบปะผู้คน					

## 1. เครียดน้อย

เป็นความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละคน สามารถปรับตัวได้เอง ไม่เกิดปัญหาสุขภาพของตนเอง และท่านยังสามารถช่วยเหลือดูแลบุคคลอื่นๆ ในครอบครัวและชุมชนได้ด้วย

## 2. เครียดปานกลาง (ถือว่าเป็นปกติ)

ในภาวะวิกฤติ หรือภัยพิบัติ ๆ จะทำให้บุคคลต้องเตรียมพร้อมในการจัดการกับปัญหาต่างๆ จนทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นในระดับปานกลาง ซึ่งยังถือว่าเป็นปกติ เพราะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการเผชิญปัญหา

## 3. เครียดมาก (ต้องหาวิธีจัดการความเครียด)

ในภาวะวิกฤติหรือภัยพิบัติต่างๆ อาจทำให้เกิดการตอบสนองที่รุนแรงขึ้นชั่วคราว ซึ่งมักจะลดลงมาเป็นปกติหลังเหตุการณ์ อย่างไรก็ตาม ท่านควรมีการจัดการกับความเครียด ดังต่อไปนี้ 3.1) การฝึกการหายใจ คลายเครียด (หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ) โดยการสาธิต และให้ฝึกปฏิบัติ 3.2) การพูดคุยกับคนใกล้ชิด การสวมดนตรีไหว้พระ การช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบปัญหา จะทำให้ความเครียดลดลง

3.3) การมีความหวังว่า เราจะฝ่าฟันอุปสรรคหรือปัญหานี้ไปได้ และมองเห็นด้านบวก (มองในแง่ดี) เช่น อย่างน้อยก็ยังรักษาชีวิตไว้ได้ มีคนเห็นใจเห็นใจ และมีการช่วยเหลือจากฝ่ายต่างๆ 3.4) มองข้ามความขัดแย้งเก่าๆ ในอดีต และรวมตัวกันช่วยให้ชุมชนผ่านวิกฤติไปได้

3.5) ภายใน 2 สัปดาห์ ท่านควรไปพบแพทย์เพื่อประเมินซ้ำว่าความเครียดลดลงหรือไม่ เพราะความเครียดที่มากและต่อเนื่องนำไปสู่โรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ ซึ่งจะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์

## 4. เครียดมากที่สุด (พบแพทย์)

เป็นความเครียดที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย ทำให้อ่อนแอเจ็บป่วยง่าย และมีผลกระทบต่อภาวะจิตใจ จนอาจทำให้เกิดโรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย จะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ทันที และได้รับการดูแลต่อเนื่องไปอีก 3-6 เดือน

## แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (DS 8)

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่อง มีหรือ ไม่มี ที่ท่านเลือกว่าตรงหรือใกล้เคียงกับความรู้สึกจริงของท่านมากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อ

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีอาการและความรู้สึกนึกคิดต่อไปนี้หรือไม่	มี 1 คะแนน	ไม่มี 0 คะแนน	คะแนนที่ได้
<b>ข้อ 1-6</b> คัดกรองซึมเศร้า 3 ข้อขึ้นไปถือว่ามีความเสี่ยง ให้คำปรึกษาและพบแพทย์	<b>3</b> ข้อขึ้นไป (เสี่ยง)		รวม.....คะแนน <b>ซึมเศร้า</b>
1. รู้สึกจิตใจหม่นหมองหรือเป็นทุกข์จนอยากร้องไห้ (เกือบตลอดทั้งวัน)			( ) ไม่เสี่ยง ( ) เสี่ยง 3 ข้อ
2. รู้สึกหมดกำลังใจอยาก			
3. รู้สึกไม่มีความสุข หมดสนุก กับสิ่งที่ตนชอบ และเคยทำ			
4. คิดอะไรได้ช้ากว่าปกติ			
5. รู้สึกอ่อนเพลียง่าย เหมือนไม่มีแรง			
6. นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ หลับไม่สนิท			
<b>ข้อ 7-8</b> เป็นคำถามคัดกรองความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ถ้าตอบมีตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไปถือว่ามีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ควรให้คำปรึกษา และหรือพบแพทย์เพื่อบำบัดรักษา	<b>1</b> ข้อขึ้นไป (เสี่ยง)		<b>ฆ่าตัวตาย</b> รวม.....คะแนน
7. รู้สึกสิ้นหวัง เป็นทุกข์จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป			( ) ไม่เสี่ยง
8. กำลังคิดฆ่าตัวตาย			( ) เสี่ยง 1 ข้อ

