



กรมสุขภาพจิต
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13

Mental Health Care

ดูแลสุขภาพใจ
วัยรุ่น TEEN



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิต

แหล่งปรึกษาปัญหาสุขภาพใจ

1



โทรสายด่วนสุขภาพจิต
(บริการปรึกษาได้ตลอด 24 ชั่วโมง)

เบอร์ 1323

2



ปรึกษาเฟซบุ๊กแฟนเพจ
ชื่อเพจ : 1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต

@helpline1323

รายชื่อโรงพยาบาลและคลินิกที่มีจิตแพทย์ กรุงเทพมหานคร



สังกัดกรมสุขภาพจิต

เขตดินแดง

+ สถาบันราชานุกูล
โทร. 02-248-8900

เขตพญาไท

+ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
โทร. 02-248-8999

เขตคลองสาน

+ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา
โทร. 02-442-2500

เขตทวีวัฒนา

+ สถาบันกัลยาณิราชนครินทร์
โทร. 02-441-6100



สังกัดสำนักการแพทย์ กทม.

เขตประเวศ

+ โรงพยาบาลสิรินธร
โทร. 02-328-6900-19 ต่อ 10142

เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย

+ โรงพยาบาลกลาง
โทร. 02-220-8000

เขตคลองสาน

+ โรงพยาบาลตากสิน
โทร. 02-437-1206 ต่อ 1234

เขตบางคอแหลม

+ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์
โทร. 02-289-7000

รายชื่อโรงพยาบาลและคลินิกที่มีจิตแพทย์ กรุงเทพมหานคร



สังกัดสำนักงานการแพทย์ กทม. (ต่อ)

เขตหนองจอก

- ➕ โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมี
โทร. 02-543-1150

เขตลาดกระบัง

- ➕ โรงพยาบาลลาดกระบัง
โทร. 02-220-8000



สังกัดมหาวิทยาลัย/เอกชน

เขตห้วยขวาง

- ➕ โรงพยาบาลปิยะเวท
โทร. 02-129-5555
- ➕ โรงพยาบาลพระราม 9
โทร. 02-202-9999

เขตราชเทวี

- ➕ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
โทร. 1415
- ➕ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
โทร. 02-763-9300
- ➕ โรงพยาบาลรามารินทร์
โทร. 02-201-1000
- ➕ โรงพยาบาลพญาไท 1
โทร. 02-201-4600

เขตวังทองหลาง

- ➕ คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา
โทร. 02-308-7600

เขตพญาไท

- ➕ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ
โทร. 02-265-7777
- ➕ โรงพยาบาลพญาไท 2
โทร. 02-271-6700
- ➕ โรงพยาบาลวิมุต
โทร. 02-079-0000
- ➕ โรงพยาบาลเปาโล
โทร. 02-271-7000



สังกัดมหาวิทยาลัย/เอกชน (ต่อ)

เขตคูสิต

- ➕ โรงพยาบาลวชิระ
โทร. 02-244-3000

เขตจตุจักร

- ➕ โรงพยาบาลวิภาวดี
โทร. 02-561-1111
- ➕ มายด์ แอน มู๊ด คลินิก
โทร. 061-401-2274

เขตดอนเมือง

- ➕ โรงพยาบาลภูมิพล
โทร. 02-534-7000

เขตบางเขน

- ➕ โรงพยาบาลเซ็นทรัลเอนเนอรัล
โทร. 02-552-8777
- ➕ โรงพยาบาลนนทเวช
โทร. 02-596-7888
- ➕ ชันชายนีมาย์คลินิก
โทร. 080-553-5215

เขตบางกะปิ

- ➕ โรงพยาบาลเวชธานี
โทร. 02-734-0000
- ➕ โรงพยาบาลกรุงเทพ
โทร. 02-310-3000

เขตมีนบุรี

- ➕ โรงพยาบาลเสรีรักษ์
โทร. 02-761-9888

เขตคันนายาว

- ➕ โรงพยาบาลสินแพทย์
โทร. 02-793-5099, 02-793-5000

เขตประเวศ

- ➕ เต็มสุขคลินิก
โทร. 02-322-3535

เขตบางขุนเทียน

- ➕ โรงพยาบาลนครธน
โทร. 02-450-9999

รายชื่อโรงพยาบาลและคลินิกที่มีจิตแพทย์ กรุงเทพมหานคร



สังกัดมหาวิทยาลัย/เอกชน (ต่อ)

เขตภาษีเจริญ

- + โรงพยาบาลบ้านสวน (บ้านสวนสหคลินิก)
โทร. 02-865-8114
- + โรงพยาบาลพญาไท 3
โทร. 02-467-1111

เขตบางกอกน้อย

- + โรงพยาบาลศิริราช
โทร. 0-2419-7323, 0-2419-9990
- + โรงพยาบาลเจ้าพระยา
โทร. 02-434-1111, 02-884-7000
- + โรงพยาบาลธนบุรี 1
โทร. 0-2487-2000
- + โรงพยาบาลธนบุรี 2
โทร. 02-487-2100
- + โรงพยาบาลบางปะกอก 1
โทร. 02-109-1111

เขตบางพลัด

- + โรงพยาบาลยันฮี
โทร. 02-879-0300

เขตธนบุรี

- + โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า
โทร. 02-460-0000, 02-8766120-29,
02-475-2995,

เขตหลักสี่

- + โรงพยาบาลจุฬารณีย์
โทร. 02-576-6000

เขตปทุมวัน

- + โรงพยาบาลตำรวจ
โทร. 02-207-6000
- + โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
โทร. 02-649-4000
- + กายใจคลินิก Body&mind Clinic
โทร. 093-332-2511, 02-160-5389

เขตบางรัก

- + โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน
โทร. 02-625-9000
- + โรงพยาบาล BKH (บีเอ็นเอช)
โทร. 02-022-0700

เขตสาทร

- + ศูนย์การแพทย์นวมบุตรเพื่อสตรีและเด็ก
โทร. 02-677-7177
- + โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์
โทร. 02-838-5555

เขตสวนหลวง

- + โรงพยาบาลสมิติเวชศรีนครินทร์
โทร. 02-022-2222

เขตวัฒนา

- + โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
โทร. 02-066-8888
- + โรงพยาบาลสุขุมวิท
โทร. 02-391-0011
- + Joy of minds clinic
โทร. 090-959-9304
- + โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท
โทร. 02-022-2222

เขตบางนา

- + โรงพยาบาลบางนา 1
โทร. 02-746-8630
- + โรงพยาบาลมนารมย์
โทร. 02-725-9595
- + โรงพยาบาลไทยนครินทร์
โทร. 02-340-7777

เส้นทางการเข้าถึงจิตแพทย์



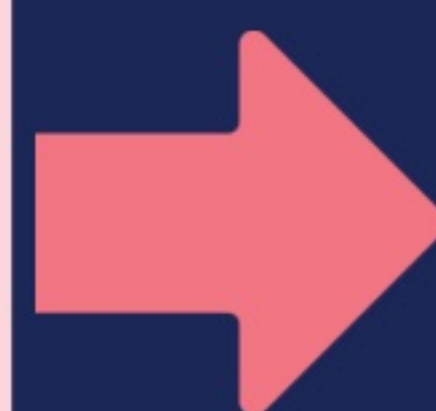
ขั้นตอนการเข้าถึงจิตแพทย์

1



ตรวจสอบสิทธิการรักษาของตนเอง

- **สิทธิบัตรทอง** 📞 1330
โรคซึมเศร้า และโรคจิตเวชทุกประเภทรักษาฟรี
- **ประกันสังคม** 📞 1506
โรคซึมเศร้า และโรคจิตเวชทุกประเภทรักษาฟรี
- **ประกันกลุ่มของที่ทำงาน หรือประกันสุขภาพอื่น ๆ**
บางบริษัทต้องตรวจสอบเงื่อนไขของบริษัทก่อน



2



ตรวจสอบรพ. ใกล้บ้าน

มีจิตแพทย์หรือไม่?

โทร. ตรวจสอบว่ามีจิตแพทย์
หรือนักจิตวิทยา ให้บริการ
อยู่ในโรงพยาบาลที่ต้องการหรือไม่
พร้อมนัดคิวตรวจ



4



หากย้ายการรักษา ต้องมีข้อมูลเดิมมาด้วย

ควรขอข้อมูลการรักษาที่เคย
มาด้วยเสมอจะดีที่สุด ให้หมอที่เคย
สรุปประวัติมาให้ รวมถึงควรนำ
ยาที่เคยใช้รักษามาด้วย



3



เข้าพบจิตแพทย์

ต้องเตรียมข้อมูลให้พร้อม

ควรบอกอาการ และเรียบเรียง
เรื่องราว "ที่ทำให้ทนไม่ไหว"
จนต้องมาหาหมอ ข้อมูลนี้ต้องบอกก่อน
ข้อมูลอื่น ๆ

ที่มา : กรมสุขภาพจิต



ประเมินสุขภาพใจและคุณภาพชีวิตโดยรวม

คำถามวัดสุขภาวะขององค์การอนามัยโลก (WHO-5)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีพฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวคุณ ตามความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อ	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ					
		ตลอดเวลา (5)	เป็นส่วน ใหญ่ (4)	มากกว่า ครึ่งหนึ่ง (3)	น้อยกว่า ครึ่งหนึ่ง (2)	มีบ้าง บางเวลา (1)	ไม่เคยเลย (0)
1	ฉันรู้สึกเบื่อบาน และอารมณ์ดี						
2	ฉันรู้สึกสงบผ่อนคลาย						
3	ฉันรู้สึกกระฉับกระเฉง และมีพลัง						
4	ฉันตื่นขึ้นมาด้วยความ รู้สึกสดชื่นและได้พักผ่อน เพียงพอ						
5	ชีวิตประจำวันของฉัน เต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ						
รวมคะแนน							

เมื่อคุณตอบแบบประเมินครบ 5 ข้อแล้ว ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

ตลอดเวลา = 5 คะแนน

เป็นส่วนใหญ่ = 4 คะแนน

มากกว่าครึ่งหนึ่ง = 3 คะแนน

น้อยกว่าครึ่งหนึ่ง = 2 คะแนน

มีบ้างบางเวลา = 1 คะแนน

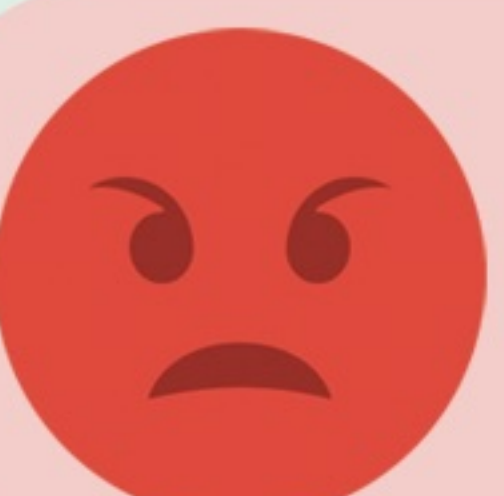
ไม่เคยเลย = 0 คะแนน

แปลผล



มากกว่าหรือ
เท่ากับ 15 คะแนน

หมายถึง มีภาวะสุขภาพจิตที่ดี



น้อยกว่า 15 คะแนน

หมายถึง มีภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ดี

ตรวจเช็คสุขภาพใจ



checkin.dmh.go.th



ประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีอาการ หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวคุณ ตามความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อ	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
		ไม่มีเลย (0)	มีบางวัน (1)	มีมากกว่า 7 วัน (2)	มีแทบ ทุกวัน (3)
1	รู้สึกซึม เศร้า หดหู่ หรือสิ้นหวัง				
2	เบื่อ ไม่ค่อยสนใจ หรือไม่เพลิดเพลิน เวลาทำสิ่งต่าง ๆ				
3	นอนหลับยาก รู้สึกง่วงทั้งวัน หรือนอนมากเกินไป				
4	ไม่อยากอาหาร น้ำหนักลด หรือกินมากกว่าปกติ				
5	รู้สึกเหนื่อยล้า หรือไม่ค่อยมีพลัง				
6	รู้สึกแย่กับตัวเอง หรือรู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ตัวเอง หรือครอบครัวผิดหวัง				
7	จดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ ได้ยาก เช่น ทำการบ้าน อ่านหนังสือ หรือดูโทรทัศน์				
8	พูดหรือทำอะไรช้าลงมากจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือในทางตรงกันข้ามคือ กระสับกระส่าย หรือกระวนกระวาย จนต้องเคลื่อนไหวไปมา มากกว่าปกติ				
9	คิดว่าถ้าตายไปเสียจะดีกว่า หรือคิดจะทำร้ายตัวเองด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง				
รวมคะแนน					

ประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (ต่อ)

ใน 1 เดือนที่ผ่านมา มีช่วงไหนที่คุณมีความคิดอยากตาย หรือไม่อยากมีชีวิตอยู่อย่างจริงจังหรือไม่

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

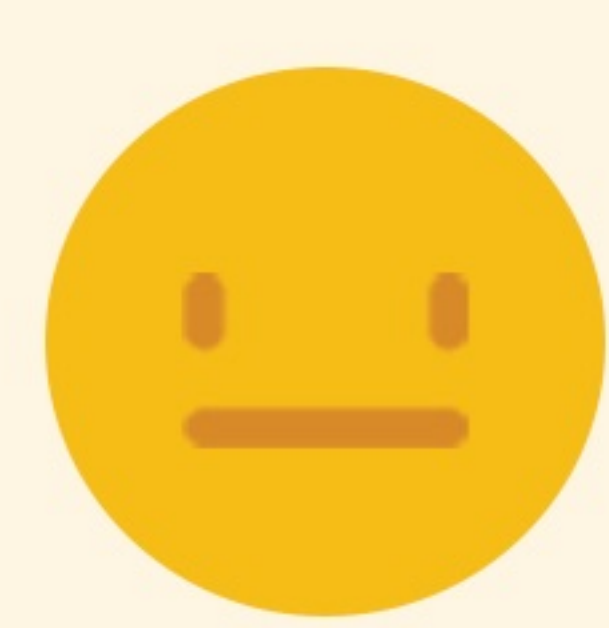
ตลอดชีวิตที่ผ่านมา คุณเคยพยายามที่จะทำให้ตัวเองตาย หรือลงมือฆ่าตัวตายหรือไม่

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่

เมื่อคุณตอบแบบประเมินครบ 9 ข้อแล้ว ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้

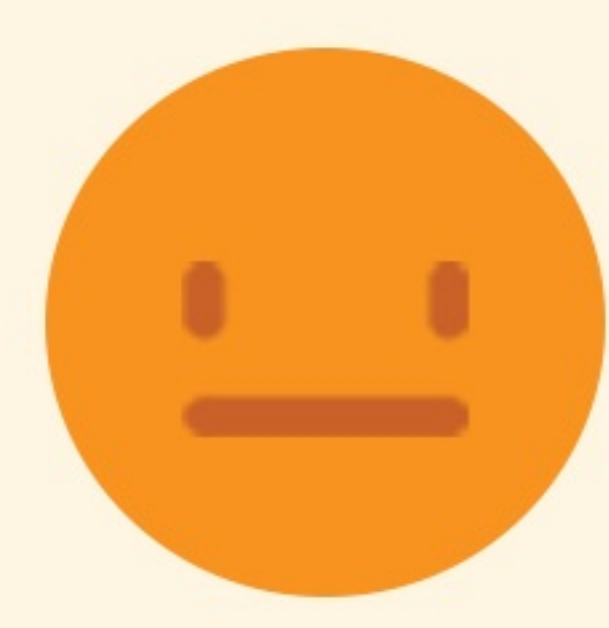
ไม่มีเลย	= 0 คะแนน	มีมากกว่า 7 วัน	= 2 คะแนน
มีบางวัน	= 1 คะแนน	มีแทบทุกวัน	= 3 คะแนน



0 – 4 คะแนน

คุณไม่มีภาวะซึมเศร้า

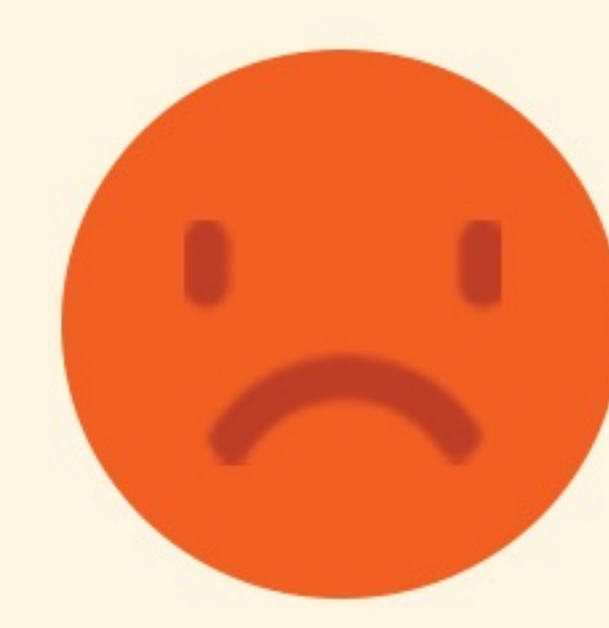
คำแนะนำ : ขณะนี้ยังไม่พบภาวะซึมเศร้าที่ชัดเจน



5 – 9 คะแนน

คุณมีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย

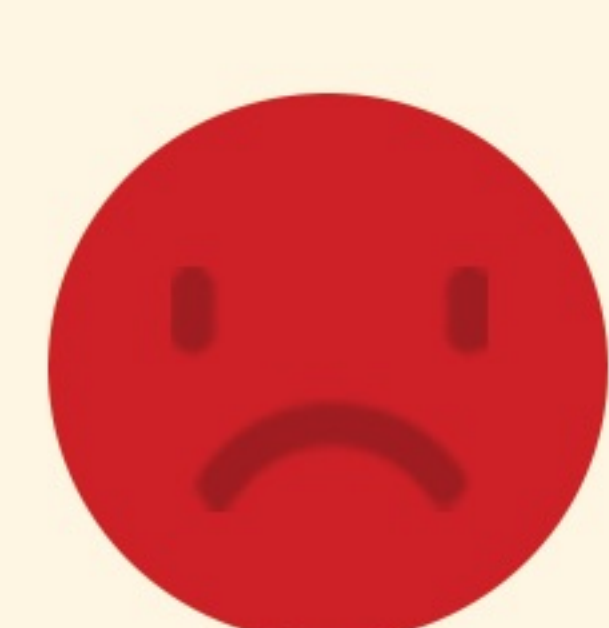
คำแนะนำ : ควรหากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ หรือปรึกษาบุคคลใกล้ชิดที่ไว้ใจ



10 – 14 คะแนน

คุณมีภาวะซึมเศร้าปานกลาง

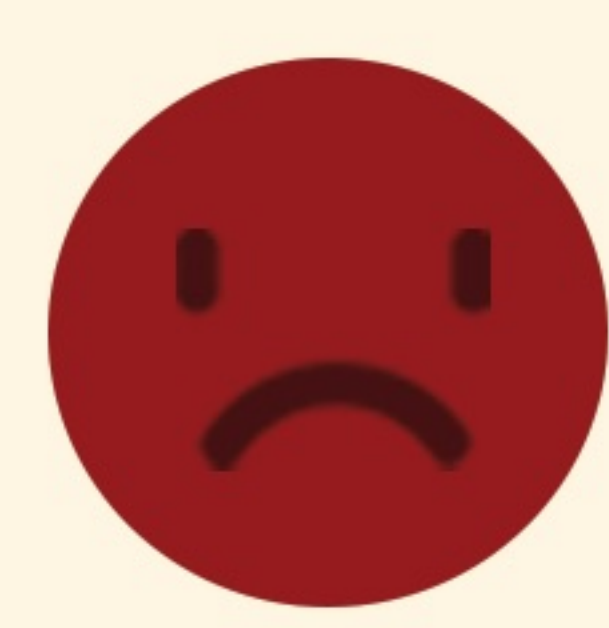
คำแนะนำ : ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อวินิจฉัยและบำบัดรักษา



15 – 19 คะแนน

คุณมีภาวะซึมเศร้ามาก

คำแนะนำ : ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อวินิจฉัยและบำบัดรักษา



20 – 27 คะแนน

คุณมีภาวะซึมเศร้ารุนแรง

คำแนะนำ : ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อวินิจฉัยและบำบัดรักษา



หมายเหตุ:
หากพบความเสี่ยงต่อการคิดฆ่าตัวตาย จากข้อ 9 หรือ 2 ข้อคำถามเพิ่ม ควรได้รับการประเมินความเสี่ยงการฆ่าตัวตายและเฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย แม้คะแนนรวมจะไม่ถึงเกณฑ์ก็ตาม

ตรวจเช็คสุขภาพใจ

checkin.dmh.go.th

Mood TRACKER

Day	Mood			
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Day	Mood			
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				



กรมสุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13

www.mhc13.dmh.go.th
โทร. 02-236-9446