



กรมสุขภาพจิต
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

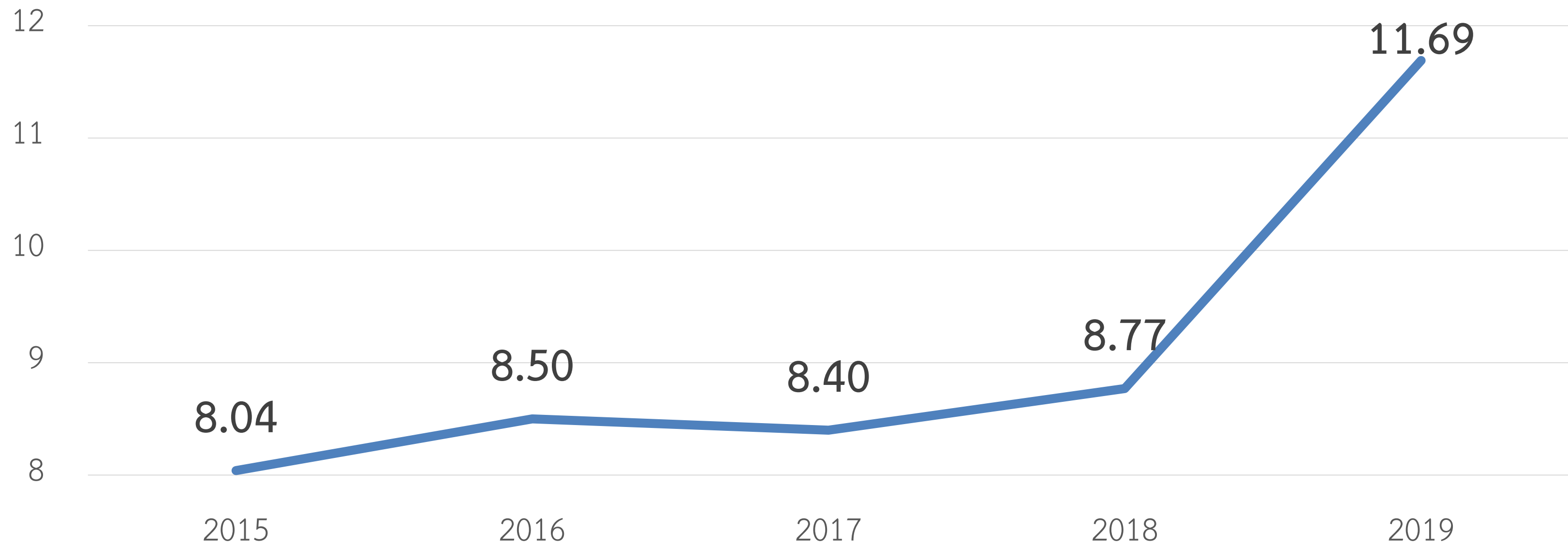
Empowering Teen with Life Skills to Prevent and Respond to Violence

Sankamon Gornnum, Ph.D.

Foreign Relations Officer, Senior Professional Level

Introduction

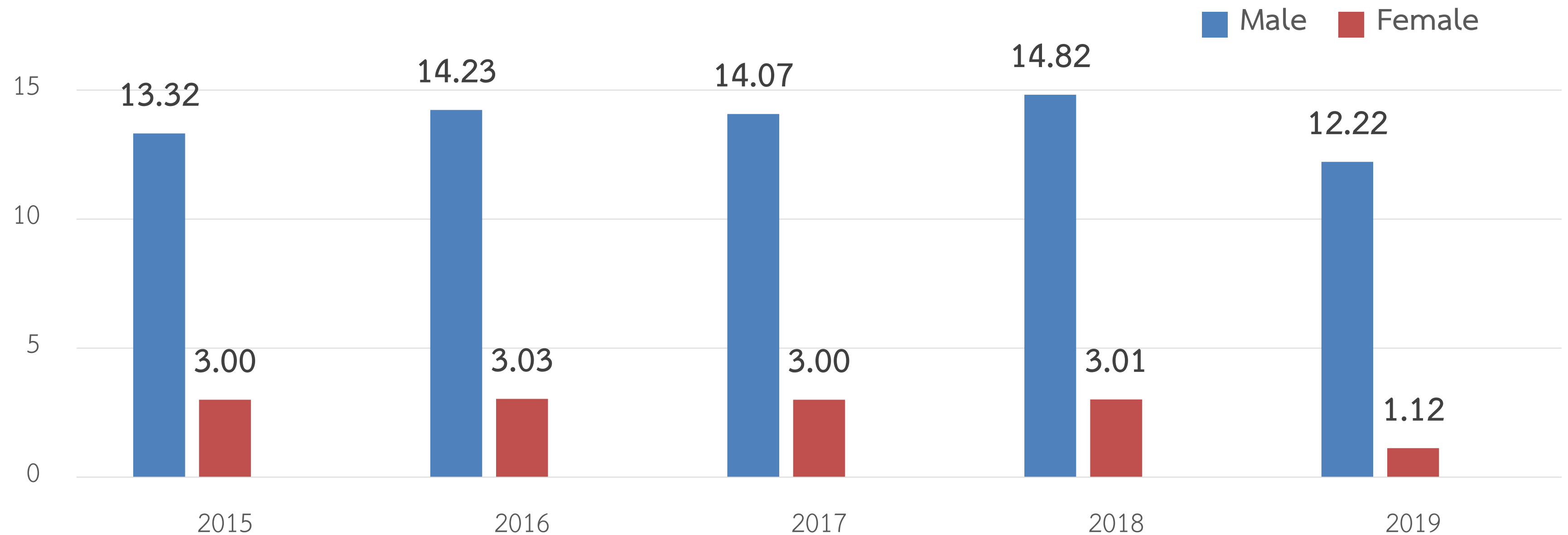
Suicide mortality rate, per 100,000 Thai population



Source: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/suicide-mortality-rate-\(per-100-000-population\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/suicide-mortality-rate-(per-100-000-population))

Introduction

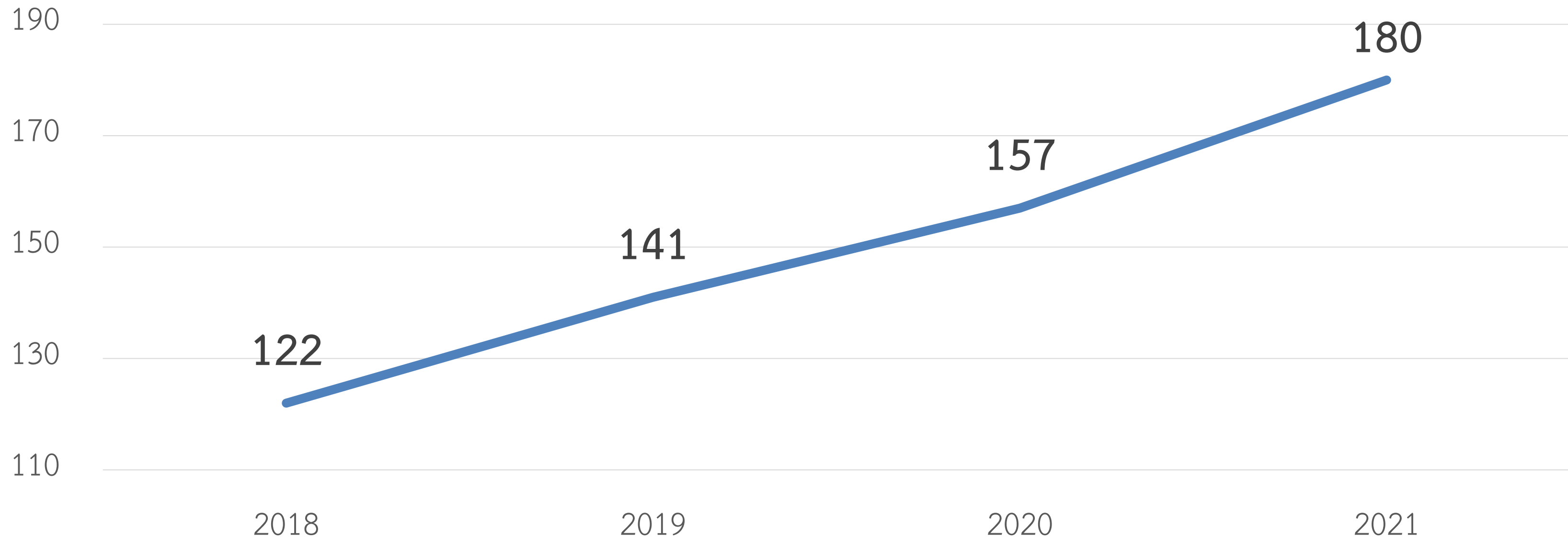
Suicide mortality rate, per 100,000 Thai population



Source: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/suicide-mortality-rate-\(per-100-000-population\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/suicide-mortality-rate-(per-100-000-population))

Introduction

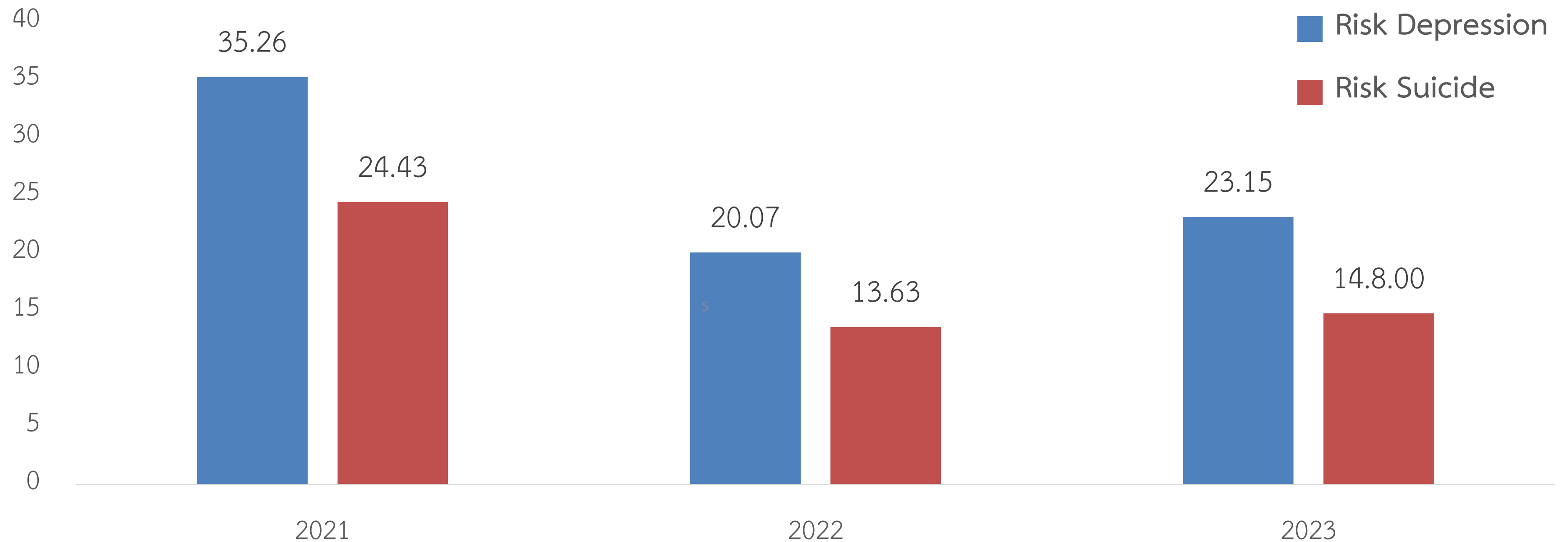
Number of Suicide Thai adolescents 15-19 years old



Source: <https://www.hiso.or.th/thaihealthstat/system/index.php?t=03>

Introduction

Percentage of Thai adolescents lower 20 years old



Source: <https://checkin.dmh.go.th/dashboards>

Introduction

Percentage of Thai adolescents lower 20 years old

จากการวิจัยประเมินผลโครงการการป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ (สมัย ศิริทองถาวร และคณะ, 2564) พบว่า

กลุ่มเสี่ยงฆ่าตัวตาย/กลุ่มพยายามฆ่าตัวตาย/กลุ่มฆ่าตัวตายสำเร็จ

กลุ่มประชาชนที่เสี่ยงฆ่าตัวตาย พบว่า พื้นที่ที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูง กล่าวคือ ในเขตสุขภาพที่ 1 มีประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิดระบาด ได้แก่ 1.กลุ่มวัยทำงาน คนตกงาน หนี้สิน การพนัน การหย่าร้าง เสพสารเสพติด และความรุนแรงในครอบครัว 2.กลุ่มวัยรุ่นที่อายุ 13-14 ปี และ 3.กลุ่มผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เด็กสมาธิสั้น/LD นอกจากนี้มีกลุ่มที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง วัยกลางคนและผู้สูงอายุ และผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าบางส่วน รวมถึงผู้ที่ยังไม่เข้าถึงบริการ สำหรับเขตสุขภาพที่ 6 มีกลุ่มอาชีพข้าราชการ ได้แก่ อาชีพครู และตำรวจ และกลุ่มประชาชนทั่วไป ดังตัวอย่างคำพูด

“แล้วเราก็จะเจอ Case ที่เข้ามาสู่ระบบบริการเยอะขึ้นในเรื่องของ Depression ในวัยรุ่น อายุเริ่มน้อยลง จากปกติ 15-16 ปี ซึ่งตอนนี้ถอยมา ลงมา 13 -14 ปี” (จิตแพทย์ ประจำจังหวัด)

Source: Evaluation research in National suicide prevention program (Sirithongthaworn et al, 2021)

Introduction

Percentage of Thai adolescents lower 20 years old

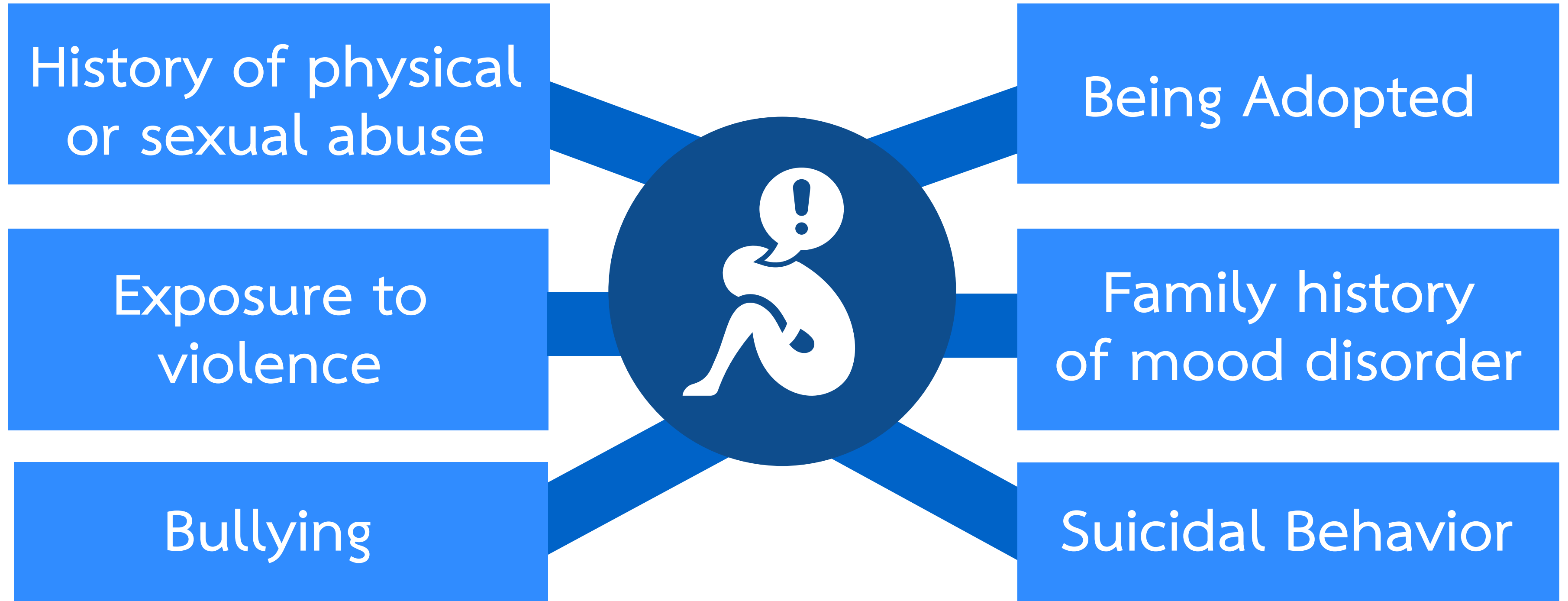
ส่วนพื้นที่ที่มีอัตราการฆ่าตัวตายต่ำ กล่าวคือ ในเขตสุขภาพที่ 4 มีประชากรกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ กลุ่มผู้ป่วยจิตเวชที่ลงมือฆ่า และกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น อายุ ตั้งแต่ 15 – 40 ปี สำหรับเขตสุขภาพที่ 12 มีประชากรกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ นักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 – 6 และกลุ่มตกงาน ดังตัวอย่างคำพูด

“คุยกับเด็กนี้ การเรียน Online มีผลนะค่ะ เพราะว่าแต่ละคนเค้ามาแบบเครียด คือมาแบบเค้านั่งวอลอะ บริบทที่เราเป็นชนบทเนาะ เราไม่คิดว่าเค้าจะเครียดขนาดนั้น แต่คือมันมีมาเยอะ คือล่าสุดที่เจอมาไม่ใช่ มัธยม แต่เป็นแบบ ป.5 - ป.6 ที่เค้ามาละบอกว่าเค้าเครียดอะค่ะ เราก็งงว่าเด็กตัวเท่านี้เค้ามีความเครียด เค้ามีความคิดอยากทำร้ายตัวเอง มีเพื่อนายท้อแท้”

Source: Evaluation research in National suicide prevention program (Sirithongthaworn et al, 2021)

Introduction

Life circumstances



Source: Center for disease control and prevention, 2019

Introduction

Suicide Prevention Program

1. General adolescents :

- A promotion of knowledge
- Adjustment of attitudes toward suicide
- Promotion of ability to observe warning signs of suicide.

2. Risk group among adolescents

- Suicide Prevention Program

Objectives

- To create suicide prevention program for Thai adolescent.
- To build a guideline of innovative digital mental health promotion.
- To increase their access to mental health services

Benefits

- The adolescents aged from 13 to 18 have changed suicide thoughts.
- There are the Suicidal Intervention Program in community.

Program

Conceptual Framework

Program

Using the concept of Resilience (e-Learning) consists of:

- Creative Problem Solving Skills
- Decision-Making Skills
- Positive Communication Skills
- Social Support



Risk Thai adolescents' group
will increase Resilience
and decrease depression



Reducing Suicide Thoughts

Program

Structure

Part 1



Part 2



Part 3

Pretest

- Resilience Quotient (RQ)
- Patient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A)
- Knowledge testing

Contents

- 4 Lessons
- 6 Practices
- 5 Short Video
- 5 Practices

Post-test

- Resilience Quotient (RQ)
- Patient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A)
- Knowledge testing

Program

e-Learning

บทนำ หลักสูตรห้องเรียนวัยรุ่น

3min 21sec

Lesson List Lesson Description

Video

แบบประเมิน

- ✓ แบบประเมินพลังใจก่อนเรียน
URL
- ✓ แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นก่อนเรียน
URL

แบบทดสอบก่อนเรียน

- ✓ แบบทดสอบก่อนเรียน (Pretest)
Quiz

บทที่ 1 ทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

- ✓ ความหมาย ประโยชน์และขั้นตอนการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์
Video
- ✓ แบบทดสอบ บทที่ 1
Quiz
- ✓ หนังสือเรื่อง การคบเพื่อน
Video

โครงการการพัฒนา
การส่งเสริมและป้องกันปัญหา
สุขภาพจิตในรูปแบบดิจิทัล
สำหรับเยาวชน

กรมสุขภาพจิต
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

World Health Organization
Thailand

Which focuses on adolescents 13–19 years old to have creative problem-solving skills and know how to contact people for help or other agencies (social support) in a timely manner.

0:44 / 3:30

< ก่อนหน้านี้ ถัดไป >

Program

Pretest/Post-test

แบบประเมินพลังใจก่อนเรียน

5sec

Lesson List

Lesson Description

แบบประเมินพลังใจ (RQ)
(Resilience Quotient)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่างๆต่อไปนี้เพียงใด
1 หมายถึง น้อย และ 10 หมายถึง มาก

1.ความยากลำบากทำให้ฉันแข็งแกร่งขึ้น (*)

2.ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง (*)

3.การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น (*)

ส่งแบบประเมิน

< ก่อนหน้านี้

ถัดไป >

บทนำ

✓ บทนำ หลักสูตรห้องเรียนวัยรุ่น

Video

แบบประเมิน

✓ แบบประเมินพลังใจก่อนเรียน

URL

✓ แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นก่อนเรียน

URL

แบบทดสอบก่อนเรียน

✓ แบบทดสอบก่อนเรียน (Pretest)

Quiz

บทที่ 1 ทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

✓ ความหมาย ประโยชน์และขั้นตอนการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

Video

✓ แบบทดสอบ บทที่ 1

Quiz

Program

Short Video

หนังสั้นเรื่อง มองเพื่อนออก

2min 33sec

Lesson List Lesson Description

บทนำ

- ✓ บทนำ หลักสูตรห้องเรียนวัยรุ่น
Video

แบบประเมิน

- ✓ แบบประเมินพลังใจก่อนเรียน
URL
- ✓ แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น
ก่อนเรียน
URL

แบบทดสอบก่อนเรียน

- ✓ แบบทดสอบก่อนเรียน (Pretest)
Quiz

เรื่อง
มองเพื่อนออก

CINEMA

0:03 / 2:42

Story 4 : Know Your Friend (Positive Communication)

< ก่อนหน้านี้ ถัดไป >

Program

Practices

ใบกิจกรรมที่ 2 มองวิกฤตเป็นโอกาส

1min

✕

➤

กิจกรรมที่ 2

“มองวิกฤตเป็นโอกาส”

วัตถุประสงค์
เพื่อให้ผู้เรียนปรับมุมมองต่อสถานการณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้นในชีวิต

สาระสำคัญ
แต่ละบุคคลมีมุมมองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานทางความคิดจากการอบรมเลี้ยงดู เพื่อน และสิ่งแวดล้อม ที่บุคคลนั้นได้เรียนรู้และมีการรับรู้ทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดีในชีวิต

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนเขียนประสบการณ์ของตนเองลงในใบกิจกรรม

- เหตุการณ์ใดในอดีตที่เคยผ่านเข้ามาในชีวิต ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ สำนึกใจ (*)
- ผู้เรียนผ่านประสบการณ์นั้นมาได้อย่างไร (*)
- ผู้เรียนได้เรียนรู้อะไรจากประสบการณ์นั้น (*)

Lesson List

Lesson Description

✓ ความหมาย ประโยชน์ และขั้นตอน การตัดสินใจ
Video

✓ แบบทดสอบ บทที่ 2
Quiz

✓ หนังสือเรื่อง เริ่มต้นใหม่ฝืนอยู่ไม่ ไกล
Video

✓ แบบทดสอบหนังสือ เรื่อง เริ่มต้น ใหม่ฝืนอยู่ไม่ไกล
URL

ใบกิจกรรมที่ 1 และ 2

✓ ใบกิจกรรมที่ 1 มองให้ออก บอกให้ เป็น
URL

✓ **ใบกิจกรรมที่ 2 มองวิกฤตเป็น โอกาส**
URL

บทที่ 3 ทักษะการสื่อสาร

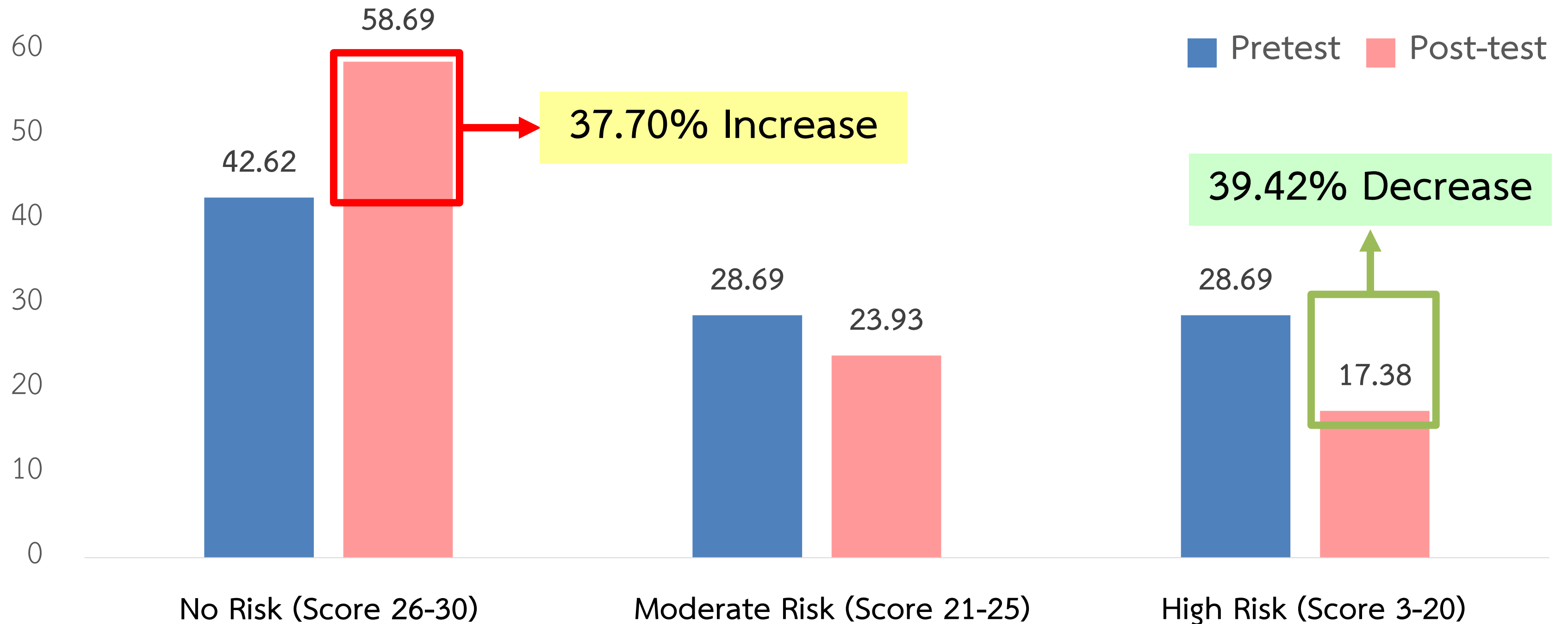
✓ ความหมาย ประโยชน์ และขั้นตอน

< ก่อนหน้านี้

ถัดไป >

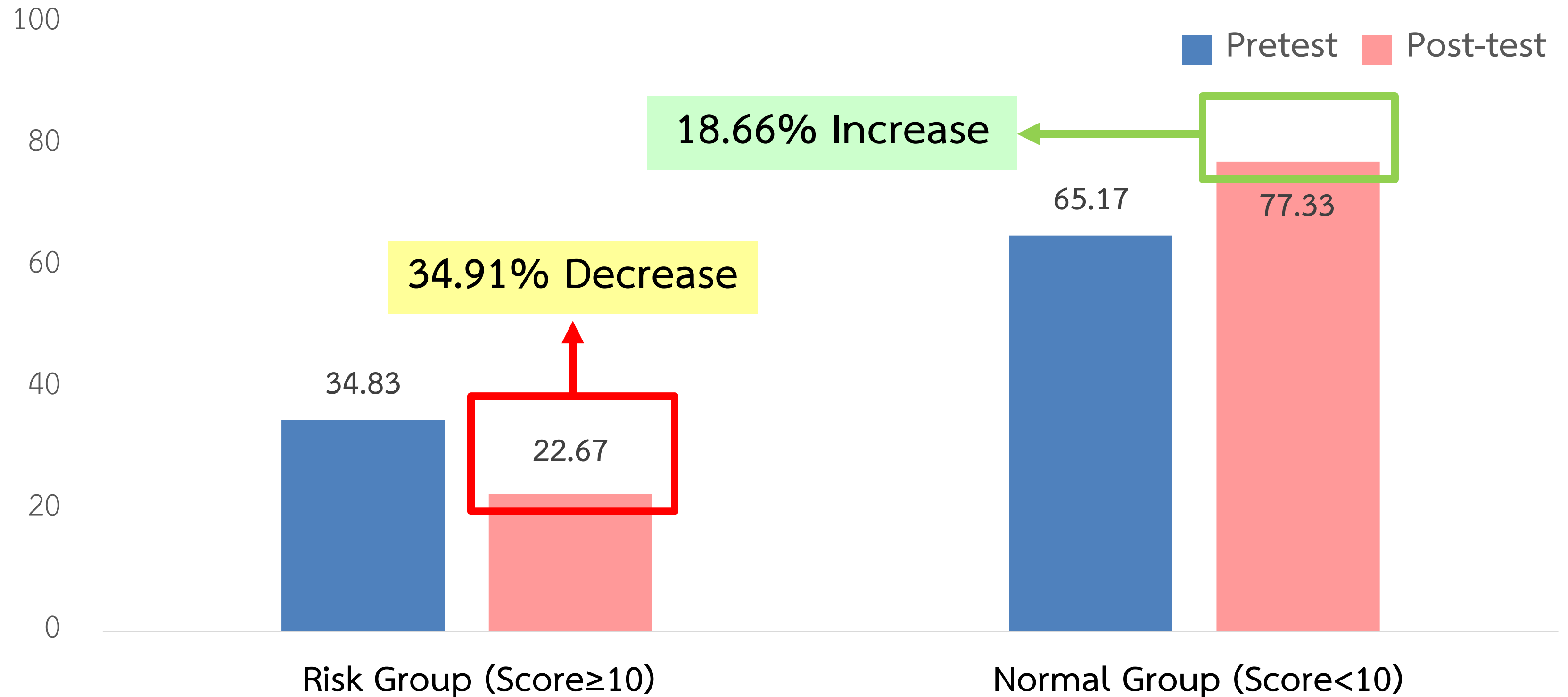
Outcomes

- Totally Enroll (N=534)
- Percentage of students' Resilience Quotient (RQ) Update 15/07/2023



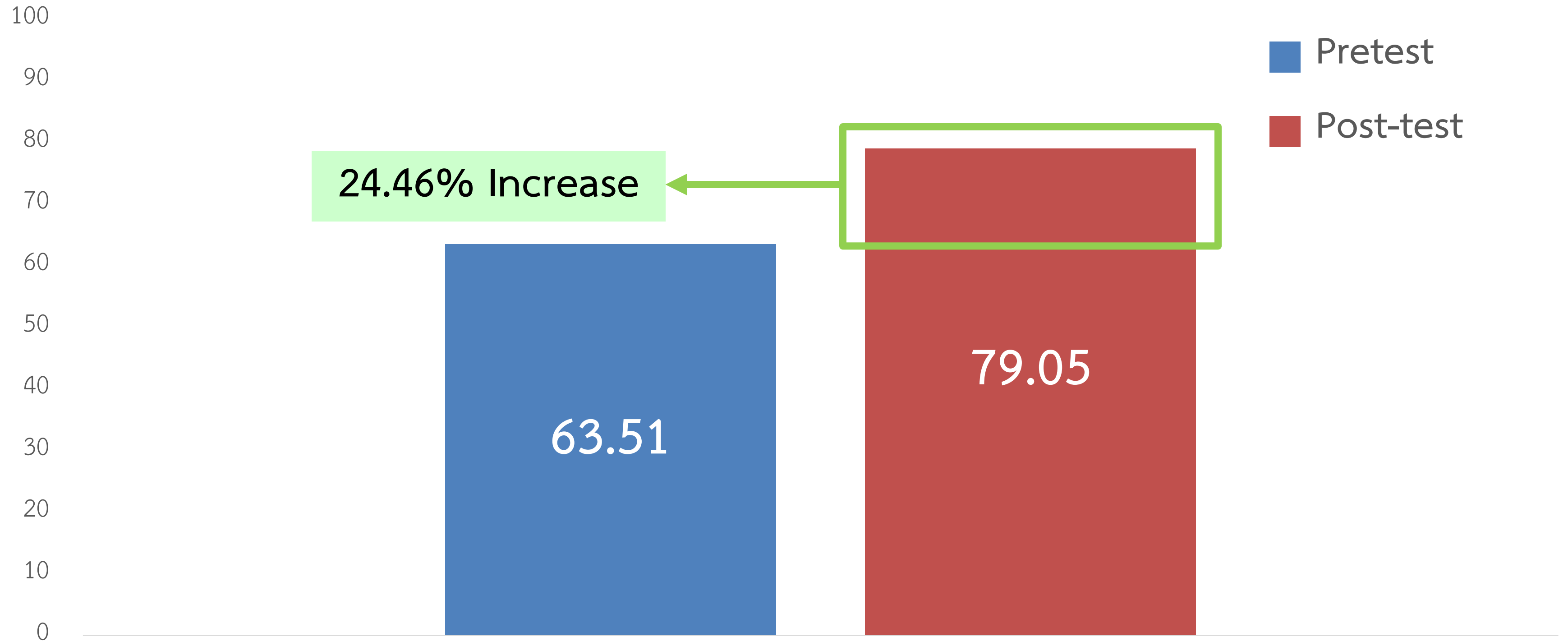
Outcomes

- Percentage of students' Patient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A)



Outcomes

Percentage of Knowledge testing



Thank You

For Your Attention

