

ภารกิจ พรส.
เลขรับที่ ๑๔๖/๖๙
วันที่ ๒๒ มิ.ย. ๒๕๖๙
เวลา ๑๕.๓๓ น.



โรงพยาบาลเกาะคา	
เลขรับ	5505
วันที่	18 มิถุนายน 2569
เวลา	09:01 น.

ที่ สธ ๐๒๒๖/ว๓๐๙๖

สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑
๒๐๓/๔ หมู่ ๓ ตำบลริมใต้
อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๘๐

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์การขับเคลื่อนเดือนแห่งสุขภาพใจ (Mind Month)

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทั่วไปทุกแห่งในเขตสุขภาพที่ 1

สิ่งที่ส่งมาด้วย หนังสือโรงพยาบาลสวนปรุง ที่ สธ ๐๘๒๙.๗/๑๘๕๐ จำนวน ๑ ฉบับ
ลงวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๙

ตามที่ กรมสุขภาพจิต โดยโรงพยาบาลสวนปรุง ได้ดำเนินการขับเคลื่อน “เดือนแห่งสุขภาพใจ (Mind Month)” โดยคณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบให้เดือนพฤษภาคมของทุกปีเป็นเดือนแห่งสุขภาพใจ และมอบหมายให้กรมสุขภาพจิตเป็นหน่วยงานหลักในการรณรงค์ รวมถึงประสานความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม เพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพจิตที่ดี ภายใต้แนวคิด “สุขภาพใจเริ่มได้ทันที (Mental Health is Now)” ผ่านสื่อในทุกช่องทางนั้น

ในการนี้ สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑ โดยกลุ่มงานพัฒนาระบบบริการสุขภาพ ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการประชาสัมพันธ์ และแจ้งหน่วยงานในสังกัด เพื่อเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์การรณรงค์ดังกล่าว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเกาะคา จึ่งเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑ ขอความอนุเคราะห์ในการ
ประชาสัมพันธ์การขับเคลื่อนเดือนแห่งสุขภาพใจ (Mind
Month)
เห็นควรมอบภารกิจด้านพัฒนาระบบบริการฯ กลุ่มงาน
พัฒนาทรัพยากรบุคคล ทราบและประชาสัมพันธ์ภายใน
จึ่งเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางสาวกิริมา แก้วร่วมวงศ์)
เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

• จึ่งเรียนมาเพื่อทราบและประชาสัมพันธ์ภายใน
หน่วยงาน

นายกิตติพงษ์ บำเพ็ญ
นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายวรินทร์เทพ เชื้อสำราญ)

สาธารณสุขนิเทศก์ เขตสุขภาพที่ ๑
ผู้อำนวยการสำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑

กลุ่มงานพัฒนาระบบบริการสุขภาพ
โทร ๐ ๕๓๘๙ ๐๒๔๐ ต่อ ๑๐๓
โทรสาร ๑ ๕๓๘๙ ๐๒๔๑

• เห็นชอบ

นางชุลีพร นนทสุติ
ผู้อำนวยการ

มอบกลุ่มงานพัฒนาระบบบริการบุคคล

ดำเนินการเผยแพร่

กัญญา

น.ส.กัญญา วิเศษการ
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ

กลุ่มงานพัฒนาระบบบริการสุขภาพ
เลขที่รับ.....๓๖๙.....
วันที่.....๕.พ.ค.๒๕๖๙.....
เวลา.....๐๙:๔๑ น.....



สำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑
เลขที่รับ.....๑๗๓๗.....
วันที่.....๑.พ.ค.๒๕๖๙.....
เวลา.....๑๖:๒๘ น.....

ที่ สธ ๐๘๒๙.๓/ ๖๔๕๐

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต
๑๓๑ ถนนช่างหล่อ ตำบลหายยา
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

๑ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการประชาสัมพันธ์การขับเคลื่อนเดือนแห่งสุขภาพใจ (Mind Month)

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตสุขภาพที่ ๑

สิ่งที่ส่งมาด้วย สื่อประชาสัมพันธ์ “สุขภาพใจ เริ่มได้ทันที (Mental Health is Now)” จำนวน ๑ แผ่น

ด้วย คณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบกำหนดให้เดือนพฤษภาคมของทุกปี เป็นเดือนแห่งสุขภาพใจ (Mind Month) โดยมีจุดร่วมเดียวกัน คือ “สุขภาพใจเป็นเรื่องของทุกคน” มอบหมายให้กระทรวงสาธารณสุข โดย กรมสุขภาพจิต เป็นหน่วยงานหลักในการดำเนินงานรณรงค์และประสานความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม จัดกิจกรรมเดือนแห่งสุขภาพใจ (Mind Month) ให้ทุกภาคส่วนร่วมกันขับเคลื่อนให้ ประชาชนมีสุขภาพจิตที่ดี โดยในปี พ.ศ.๒๕๖๙ กำหนดประเด็นการจัดกิจกรรมรณรงค์ภายใต้แนวคิด “สุขภาพใจ เริ่มได้ทันที (Mental Health is Now)” เพื่อลดการตีตรา (Stigma) สร้างความตระหนักรู้ (Awareness) เข้าถึง บริการสุขภาพจิต (How to seek help) และสร้างพื้นที่ปลอดภัย (Safe space) ผ่านสื่อทุกช่องทาง

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต จึงขอความอนุเคราะห์เผยแพร่ประชาสัมพันธ์การขับเคลื่อน เดือนแห่งสุขภาพใจ (Mind Month) เผยแพร่ไปยังสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน และหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในเขตสุขภาพที่ ๑ ทั้งนี้ โรงพยาบาลสวนปรุงได้ส่งสื่อเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ ตาม QR code ที่แนบมา หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถสอบถามได้ที่ กลุ่มงานการสร้าง ความรอบรู้ สารนิเทศและประชาสัมพันธ์ หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๕๓๙๐ ๘๕๐๐ ต่อ ๖๐๑๒๓

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ในการประชาสัมพันธ์ดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณ

- ☐ กลุ่มงานยุทธศาสตร์และสารสนเทศ
- ☐ กลุ่มงานบริหารการเงินและการคลัง
- ☐ กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล
- ☒ กลุ่มงานพัฒนาระบบบริการสุขภาพ
- ☐ กลุ่มงานอำนวยการ
- ☐ กลุ่มงานสุขภาพดิจิทัล

ขอแสดงความนับถือ

(นายอาทิตย์ เล่าสูงกุล)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง

(นางสาวนวล ชมพุดา)

นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ

๑ พฤษภาคม ๒๕๖๙

กลุ่มงานการสร้างความรู้ด้านสุขภาพจิต สารนิเทศและประชาสัมพันธ์

โทร. ๐ ๕๓๙๐ ๘๕๐๐ ต่อ ๖๐๑๒๓

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : prsuanprung.dmh@gmail.com



สื่อประชาสัมพันธ์



Mind Month

Mental Health is *Now*
สุขภาพใจ...เริ่มได้ทันที

พฤษภาคมของทุกปี
เป็นเดือนแห่งสุขภาพใจ

สุขภาพใจ
เป็นเรื่องของทุกคน

เริ่มดูแลใจได้ทันที...



เริ่มได้ทันที **ที่ตัวเอง**
Your Mental Health is Now



สำรวจอารมณ์
จัดการความเครียด
ฝึกหายใจ



เริ่มได้ทันที **ที่ครอบครัว**
Family Mental Health is Now



เวลาคุณภาพ
ใส่ใจรับฟัง
แรงเสริมทางบวก



เริ่มได้ทันที **ที่โรงเรียน**
School Mental Health is Now



กิจกรรมส่งเสริม
ระบบคัดกรอง
ต่อต้านความรุนแรง



เริ่มได้ทันที **ที่องค์กร**
Organizational
Mental Health is Now



นโยบายสุขภาพจิต
วัฒนธรรมปลอดภัย



เริ่มได้ทันที **ที่ชุมชน**
Community
Mental Health is Now



ปฐมพยาบาลทางใจ
ความรอบรู้สุขภาพจิต



สุขภาพใจดี...เริ่มที่เรา
ใส่ใจตัวเอง ใส่ใจคนรอบข้าง





กรมสุขภาพจิต
โรงพยาบาลสวนปรุง

Mind Month

Mental Health is Now
สุขภาพใจ...เริ่มได้ทันที



พฤษภาคมของทุกปี
เป็นเดือนแห่งสุขภาพใจ



1 ลดการตีตรา (Stigma)

- หยุดอคติ เปิดใจยอมรับผู้มีปัญหาสุขภาพจิต



2 สร้างความตระหนักรู้ (Awareness)

- เรียนรู้ เข้าใจ ดูแลสุขภาพใจตัวเองและผู้อื่น



3 เข้าถึงบริการสุขภาพจิต (How to seek help)

- รู้วิธีขอความช่วยเหลือ เข้าถึงเร็ว รักษาทัน



4 สร้างพื้นที่ปลอดภัย (safe Space)

- สร้างสังคมที่เปิดรับ ปลอดภัยและเป็นมิตร



เริ่มดูแลใจได้ทันที...



เริ่มได้ทันที ที่ตัวเอง
Your Mental Health is Now



สำรวจอารมณ์
จัดการความเครียด
ฝึกหายใจ



เริ่มได้ทันที ที่ครอบครัว
Family Mental Health is Now



เวลาคุณภาพ
ใส่ใจรับฟัง
แรงเสริมทางบวก



เริ่มได้ทันที ที่โรงเรียน
School Mental Health is Now



กิจกรรมส่งเสริม
ระบบคัดกรอง
ต่อต้านความรุนแรง



เริ่มได้ทันที ที่องค์กร
Organizational
Mental Health is Now



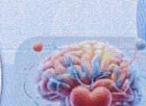
นโยบายสุขภาพจิต
วัฒนธรรมปลอดภัย



เริ่มได้ทันที ที่ชุมชน
Community
Mental Health is Now



ปฐมพยาบาลทางใจ
ความรอบรู้สุขภาพจิต



สุขภาพใจดี...เริ่มที่เรา
ใส่ใจตัวเอง ใส่ใจคนรอบข้าง

