



ประกาศสถานีตำรวจภูธรมวกเหล็ก  
เรื่อง ช่องทางการทดสอบสุขภาพจิตของตนเอง

ด้วยความห่วงใยต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของข้าราชการตำรวจ และบุคลากรในสังกัด ซึ่งสุขภาพจิตที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต และการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ หน่วยงานจึงขอประชาสัมพันธ์ช่องทางการทดสอบ และประเมินสุขภาพจิตของตนเอง เพื่อให้สามารถเฝ้าระวัง ดูแล และเข้ารับการช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสมตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

**ช่องทางการทดสอบสุขภาพจิต**

๑. เว็บไซต์ : <https://www.dmh.go.th> (เช่น แบบประเมินความเครียด แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า และแบบประเมินสุขภาพจิตทั่วไป)

๒. แอปพลิเคชัน “Mental Health Check In” สามารถดาวน์โหลดได้ทั้งระบบ iOS และ Android เพื่อประเมินสถานะสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเอง

๓. สายด่วนสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต โทร. ๑๓๒๓ ให้คำปรึกษา รับฟังปัญหา และแนะนำแนวทางการดูแลสุขภาพจิต ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

ทั้งนี้ การประเมินดังกล่าวเป็นการประเมินเบื้องต้น หากพบว่ามีอาการเครียด ภาวะซึมเศร้า หรือปัญหาสุขภาพจิตอื่นใด ขอให้รีบปรึกษาผู้บังคับบัญชา หรือหน่วยงาน/บุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือและดูแลอย่างเหมาะสมต่อไป

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๕ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๙

พันตำรวจเอก

  
( ชานนภาค สุวรรณชิน )

ผู้กำกับการสถานีตำรวจภูธรมวกเหล็ก