

ด่วนที่สุด

ที่ ศธ ๐๔๐๔๒/๗๕๗



สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชุมพร เขต ๒
อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร ๘๖๑๑๐

๕ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหานักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า ครั้งที่ ๑

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A)	จำนวน ๑ ฉบับ
๒. แบบสรุปข้อมูลภาวะซึมเศร้ารายชั้นเรียน	จำนวน ๑ ฉบับ
๓. QR Code สํารวจจำนวนนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า	จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชุมพร เขต ๒ มีความห่วงใยต่อสถานการณ์ความเปราะบางทางสุขภาพจิตที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น เด็กและเยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี มีภาวะเสี่ยงจากการฆ่าตัวตายและซึมเศร้า ซึ่งภาวะซึมเศร้านั้นเป็นปัญหาสำคัญที่นำไปสู่สถานการณ์การทำร้ายตนเองและการฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะเมื่อนักเรียนถูกกลั่นแกล้ง (bullying) เกิดความกดดันจากสังคม และบางรายอาจมีปัญหาคอครบครันร่วมด้วย ภาวะซึมเศร้าจึงเป็นปัญหาทางสังคมที่ไม่ควรมองข้าม

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชุมพร เขต ๒ ขอให้โรงเรียนในสังกัด ดำเนินการดังนี้

๑. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - มัธยมศึกษาปีที่ ๓ ประเมินภาวะซึมเศร้าด้วยตนเอง โดยใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A) (หน้า ๒ เอกสารแนบ ๑)

๒. ครูประจำชั้นแปลผลการประเมินภาวะซึมเศร้าของนักเรียน (หน้า ๑ เอกสารแนบ ๑) เก็บรวบรวมข้อมูลแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A) ของนักเรียน และสรุปข้อมูลภาวะซึมเศร้ารายชั้นเรียน (เอกสารแนบ ๒)

๓. โรงเรียนมอบหมายผู้รับผิดชอบ รวบรวมแบบสรุปข้อมูลจากครูประจำชั้นและตอบแบบสำรวจจำนวนนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า ผ่าน QR Code สํารวจจำนวนนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า (ครั้งที่ ๑) ภายในวันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๗

หากมีข้อสงสัยติดต่อ นางสาวอรรรณ ล่องลือฤทธิ์ นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เบอร์โทรศัพท์ ๐๖๔-๙๖๙๖๙๘๘๙

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นางศรีแพ ไกยเทียม)

รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ปฏิบัติราชการแทน
ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชุมพร เขต ๒

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

โทร. ๐ ๗๗๕๔ ๑๒๒๒ ต่อ ๑๔

www.cpn2.go.th

แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

(Thai version of The Patient Health Questionnaire for Adolescents: PHQ-A)

ผู้พัฒนา	นางสาววิมลวรรณ ปัญญาว่อง, พญ. โชษิตา ภาวสุทธิไพศิรัฐ และนายรัตนศักดิ์ สันติธาดากุล
หน่วยงาน	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
ปีที่พัฒนา	พ.ศ. 2561
กลุ่มเป้าหมาย	วัยรุ่น อายุ 11-20 ปี
วิธีการใช้	

แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น พัฒนามาจาก The Patient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A) เป็นแบบประเมินแบบ self-report ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ เพื่อบอกความรุนแรงของอาการของภาวะซึมเศร้าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ไม่มีเลย มีบางวัน มีมากกว่า 7 วัน และมีแทบทุกวัน คะแนนรวม ตั้งแต่ 0 - 27 คะแนน

นอกจากนี้ ผู้พัฒนาเครื่องมือ ได้เพิ่มข้อคำถามอีก 2 คำถาม กรณีวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย และทำร้ายตัวเอง โดยไม่ต้องคิดคะแนน

การให้คะแนน

การให้คะแนน ตามระดับความถี่ของอาการที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย ไม่มีเลย 0 คะแนน; มีบางวัน 1 คะแนน; มีมากกว่า 7 วัน 2 คะแนน; มีแทบทุกวัน 3 คะแนน

การแปลผล

คะแนนรวม	ระดับภาวะซึมเศร้า	คำแนะนำ
0 - 4	ไม่มีภาวะซึมเศร้า	ขณะนี้ยังไม่พบภาวะซึมเศร้าที่ชัดเจน
5 - 9	มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย	ควรหากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ หรือปรึกษาบุคคลใกล้ชิดที่ไว้ใจ
10 - 14	มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง	ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อวินิจฉัยและบำบัดรักษา
15 - 19	มีภาวะซึมเศร้ามาก	
20 - 27	มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง	

หมายเหตุ: หากพบความเสี่ยงต่อการคิดฆ่าตัวตาย จากข้อ 9 หรือ 2 ข้อคำถามเพิ่ม วัยรุ่นควรได้รับการประเมินความเสี่ยงการฆ่าตัวตายและเฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย แม้คะแนนรวมจะไม่ถึงเกณฑ์ก็ตาม

การใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเพื่อประกอบการวินิจฉัยโรคซึมเศร้า

แบบประเมิน PHQ-A อาจนำมาใช้ประกอบการวินิจฉัยโรคซึมเศร้าได้ โดยอ้างอิงตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า คือ ถ้ามีการให้ 2 คะแนน (มีมากกว่า 7 วัน) 5 ใน 9 ข้อขึ้นไป และหากข้อ 9 (ความคิดอยากตาย) มีคะแนน 1 คะแนนขึ้นไป ให้นำมารวมด้วย โดยหนึ่งในนั้นจะต้องมี ข้อ 1 (อารมณ์เศร้า) หรือ ข้อ 2 (หมดความสนใจ) รวมอยู่ด้วย

แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

(Thai version of The Patient Health Questionnaire for Adolescents: PHQ-A)

อายุ _____ ปี เพศ: ชาย หญิง วันที่ _____

คำชี้แจง: ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีอาการต่อไปนี้บ่อยแค่ไหน? โปรดกาเครื่องหมาย "/" ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

	(0) ไม่มีเลย	(1) มีบางวัน	(2) มีมากกว่า 7 วัน	(3) มีแทบ ทุกวัน
1. รู้สึกซึมเศร้า หงุดหงิด หรือสิ้นหวัง				
2. เบื่อ ไม่ค่อยสนใจหรือไม่เพลิดเพลิน เวลาทำสิ่งต่างๆ				
3. นอนหลับยาก รู้สึกง่วงทั้งวัน หรือนอนมากเกินไป				
4. ไม่อยากอาหาร น้ำหนักลด หรือกินมากกว่าปกติ				
5. รู้สึกเหนื่อยล้า หรือไม่ค่อยมีพลัง				
6. รู้สึกแย่กับตัวเอง หรือรู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ตัวเองหรือครอบครัวผิดหวัง				
7. จัดจ้อกับสิ่งต่างๆ ได้ยาก เช่น ทำการบ้าน อ่านหนังสือ หรือดูโทรทัศน์				
8. พุดหรือทำอะไรซ้ำลงมาจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือในทางตรงกันข้ามคือ กระสับกระส่ายหรือกระวนกระวาย จนต้องเคลื่อนไหวไปมามากกว่าปกติ				
9. คิดว่าถ้าตายไปเสียจะดีกว่า หรือคิดจะทำร้ายตัวเอง ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง				
รวมคะแนน				

ใน 1 เดือนที่ผ่านมา มีช่วงไหนที่คุณมีความคิดอยากตาย หรือไม่อยากมีชีวิตอยู่อย่างจริงจังหรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

ตลอดชีวิตที่ผ่านมา คุณเคยพยายามที่จะทำให้ตัวเองตาย หรือลงมือฆ่าตัวตายหรือไม่

ใช่ ไม่ใช่

แบบสรุปข้อมูลภาวะซึมเศร้ารายชั้นเรียน
จากการประเมินตนเองโดยใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A)
(ครั้งที่ ๑)

ชื่อ-สกุล ครูประจำชั้น

ชั้น

จำนวนนักเรียนทั้งหมดคน

คะแนนรวม	ระดับภาวะซึมเศร้า	จำนวนนักเรียน (คน)
๐ - ๔	ไม่มีภาวะซึมเศร้า	
๕ - ๙	มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย	
๑๐ - ๑๔	มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง	
๑๕ - ๑๙	มีภาวะซึมเศร้ามาก	
๒๐ - ๒๗	มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง	

รายชื่อนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย

๑.
๒.
๓.
๔.
๕.

รายชื่อนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง

๑.
๒.
๓.
๔.
๕.

รายชื่อนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้ามาก

๑.
๒.
๓.
๔.
๕.

รายชื่อนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง

๑.
๒.
๓.
๔.
๕.

QR Code

แบบสำรวจจำนวนนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า

สังกัด สพป.ชุมพร เขต ๒

(ครั้งที่ ๑)

