

ปารณพัตน์ แอน์นุ้ย, (2566, กุมภาพันธุ์), สุขภาพจิตดีไม่มีขายแต่ประเมินได้ง่าย ๆ ผ่าน Mental Health Check Up : หมอชาวบ้าน (526) : 61-63

หากใครกำลังสงสัยว่าตัวเองกำลังป่วยทางใจ อยู่หรือไม่ ทุกวันนี้สามารถตรวจสอบและคัดกรอง เบื้องต้นได้แล้ว ผ่านสมาร์โฟน เพราะมีหลายแอปพลิเคชั่นที่สร้างขึ้นมาเพื่อให้ประชาชนตรวจสอบ เบื้องต้นมากมายเต็มไปหมด

แต่แอปฯ ที่จะขอแนะนำในครั้งนี่ชื่อว่า Mental Health Check Up ซึ่งเป็นแอปฯ ที่สถาบัน จิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จัดทำขึ้นเพื่อให้คนไทยได้ **ประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาจิตเวช**

จากที่ไหน เมื่อไหร่ก็ได้ เพียงดาวน์โหลดผ่านระบบ iOS และ Android ลงใน สมาร์โฟน จากนั้นกรอกชื่อ อายุ รวมถึงภูมิลำเนา ก็สามารถประเมินได้เลยว่า เรากำลังมีความเสี่ยงที่จะป่วยด้านใดอยู่หรือไม่

สำหรับหมวดหมู่การประเมินบนแอปฯ Mental Health Check Up สามารถประเมินได้ทั้งความเครียด ภาวะซึมเศร้า ภาวะความจำ ภาวะหมดไฟในการทำงาน หรือจะใช้เพื่อวัดดัชนีวัดความสุข หรือ EQ เป็นต้น ก็ได้เช่นกัน

ทั้งนี้ในแต่ละหมวดจะมีชุดคำถามสำหรับการประเมินแตกต่างกันไป หากใครมั่นใจว่าไม่มีอาการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า แต่อยากลองประเมินตัวเองดู ก็อาจได้ตอบคำถามสั้น ๆ เพียง ๒-๓ ข้อเท่านั้น ส่วนคนที่รู้สึกว่าตัวเองมีปัญหา ยิ่งตอบคำถามไปเรื่อย ๆ ก็อาจเจอคำถามมากถึง ๒๐ ข้อเลยทีเดียว

Mental Health Check Up เป็นแอปฯ ที่ใช้ งานง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ข้อคำถามที่ใช้สำหรับ การประเมินไม่ได้ อ่านยากเกินกว่าความเข้าใจ และ เมื่อประเมินเสร็จก็จะได้รับคำแนะนำกลับไปด้วย ว่า **เราควรทำอย่างไรต่อไปเพื่อ เยียวยาอาการ ป่วยไข้ให้ดีขึ้น**

อย่างไรก็ตาม แอปฯ นี้สร้างขึ้นมามีไว้ใช้ประเมินอาการเพียงคร่าว ๆ เท่านั้น หากใครที่ได้ผล ๆ ว่ามีแนวโน้ม จะป่วยด้านสุขภาพจิตด้านใดด้านหนึ่ง **สิ่งสำคัญที่ควรทำก็คือเข้าพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ** เพื่อให้ความช่วยเหลือที่ดีที่สุด

หรือจะโทรปรึกษาผ่านสายด่วนสุขภาพจิตเบอร์ ๑๓๑๒ เพื่อขอคำแนะนำประกอบก็เป็นอีกตัวเลือกที่ดีเช่นกัน ดังนั้น หากใครที่รู้ตัวว่ากำลังป่วยเป็นโรคเหล่านี้ ก็อย่ากลัวการรักษาเลย รีบดูแลตัวเองเร็วเท่าไร ก็จะช่วย ช่วยให้มีเวลาใช้ชีวิตอย่างมีความสุขขึ้นอีกนานแสนนาน

