



Next Step

โครงการศูนย์จัดการความรู้การดูแลพฤติกรรมและจิตสังคมในระบบสาธารณสุข

Knowledge Management Center for
Behavioral and Psychosocial Care in Public Health System



นพ. ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์
ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

1 CO-Share ขยายผล BPSC

- เขต
- สสจ.
- รพ.

2 CoP 3 วง

1. BPSC
2. สติบำบัด
3. วิจัย

3 ทุนวิจัย

- ✓ เขตละ 1-2 ทุน

4 E- Learning

- ❖ BA/BI
- ❖ MBBI

รายชื่อโรงพยาบาลในเขตสุขภาพที่เป็น Learning Center



เขตสุขภาพที่	โรงพยาบาล	จังหวัด	ติดต่อผู้ประสานงาน
1	เวียงหนองล่อง 	ลำพูน	พณ.มัลลิกา โมกษะสมิต
2	หล่มเก่า เพชรบูรณ์ 	เพชรบูรณ์	คุณรัชนิวรรณ แก้วเป็ยง
3	กำแพงเพชร 	กำแพงเพชร	คุณเสาวภา ศรีภูสีโต
4	พระนารายณ์มหาราช 	ลพบุรี	คุณภาวิณี วิไลพันธ์
5	เดิมบางนางบวช 	สุพรรณบุรี	คุณวรากรณ์ บุญประเสริฐ
6	พนมสารคาม 	ฉะเชิงเทรา	คุณอรุณรัตน์ เตริอเนตร
7	น้ำพอง 	ขอนแก่น	คุณสมจิตร สมทวง
8	หนองบัวลำภู 	หนองบัวลำภู	คุณกัลจิพร ชัยประทานพงษ์
9	พิมาย 	นครราชสีมา	คุณกุลพันธ์ เพ็ชรเพ็ง
11	ลานสกา 	นครศรีธรรมราช	คุณจิณห์มนัส อดจรรยกาญจน์
12	ยี่งอเฉลิมพระเกียรติ 	นราธิวาส	คุณมาเรียม อิสลามธรรมธาดา

การฝึกพื้นฐานจะอยู่ใน 7 วันแรก

ตั้งแต่วันที่ 8 จะเป็นการฝึกทุกวันให้เป็นวิถีชีวิต

วันที่ 1 ฝึกสมาธิ ช่วยลดความว้าวุ่นใจจากโรคโควิด-19

วันที่ 2 ฝึกสติพื้นฐาน ช่วยให้เราทำกิจต่างๆโดยไม่รับและแพร่เชื้อโควิด-19

วันที่ 3 สติในการกิน ช่วยให้เราดูแลสุขภาพได้ดีและปลอดภัยจากโรค

วันที่ 4 สติควบคุมอารมณ์ ช่วยจัดการกับอารมณ์ ลบที่เกิดขึ้น

วันที่ 5 สติใคร่ครวญ เราได้อะไรจากวิกฤติ เปลี่ยนความคิดลบเป็นความคิดบวก

วันที่ 6 สติสื่อสาร ช่วยให้เราสื่อสารถึงใจกับคนใกล้ชิด

วันที่ 7 สติเมตตาให้อภัย ช่วยให้เราใจเปิดกว้าง แม้ในยามวิกฤติ

วันที่ 8 สติเป็นวิถี สร้างความเข้มแข็งในจิตใจเรา และเป็นพลังใจให้ผู้อื่น

Playlist VDO

หลักสูตรการดูแลจิตใจ 8 วัน



YouTube

จิตวิทยาสติ (Mindfulness Psychology)

Playlist : Podcast จิตวิทยาสติกับสุขภาพกายใจ



Play list จิตวิทยาสติ

- EP18 : สมาธิ/สติ ป้องกันและบำบัดโรคหัวใจ ความดัน เบาหวานได้
- EP46 : จัดการ NCD ด้วยจิตวิทยาสติ
- EP47 : ฝึกสติอย่างไร ทำให้เบาหวาน ความดัน ขึ้นมาอยู่ในระดับดีได้
- EP48 : โปรแกรมฝึกสติแบบสั้น ช่วยทำให้ผู้ป่วยเบาหวานดีขึ้น
- EP49 : ความดัน เบาหวาน มะเร็ง ดูแลโรคเรื้อรังด้วยสติ
- EP50 : เรียนรู้จิตวิทยาสติเพื่อป้องกันและแก้ไขโรคเรื้อรัง



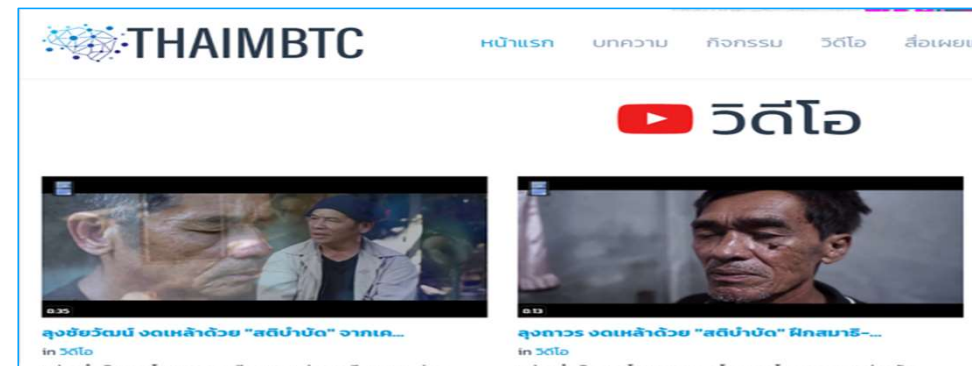
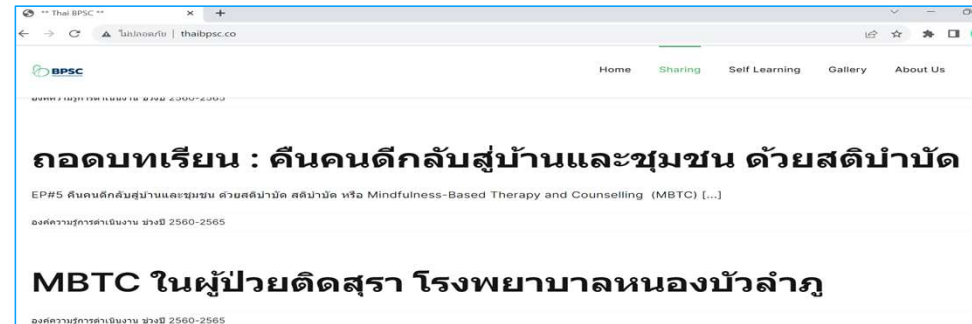
แหล่งข้อมูลเรียนรู้การดำเนินงาน BPSC

Website : thaibpsc.co

<http://THAIMBTC.com/>

สติบำบัด ➡

Youtube Channel: ThaiBPSC ระยะที่ 3



แหล่งติดต่อสำหรับหน่วยงานที่สนใจจะดำเนินงาน BPSC

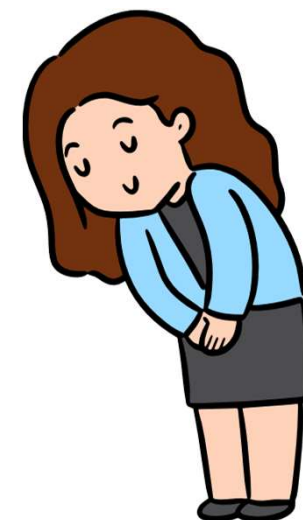
1. โรงพยาบาลต้นแบบ BPSC ในแต่ละเขตสุขภาพ (Learning Center)

**2. โครงการศูนย์จัดการความรู้การดูแลพฤติกรรมและจิตสังคม
ในระบบสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต**

อาคาร 4 ชั้น 3 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถ. ดิوانนท์ ต. ตลาดขวัญ อ. เมือง จ. นนทบุรี 11000

E-mail: psc.dmh 2017@gmail.com



แบบประเมินความดีเห็นต่อการเข้าร่วมประชุม