

## แผนเพจ คลินิกสุขภาพจิต รพ.มทส.

### การให้บริการทางสุขภาพจิต จากกรณีความรุนแรงในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา

เรียน คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา มทส. ทุกท่าน

จากเหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้น อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจของท่าน  
ทีมสุขภาพจิต รพ.มทส. มีความห่วงใย และขอเสนอแนวทางดูแลตนเองและผู้อื่น ดังนี้



**Look** สังเกตอาการเครียด วิตกกังวล เศร้า ใจสั่น นอนไม่หลับ  
เบื่ออาหาร ฝันร้าย เห็นภาพเหตุการณ์ตลอดเวลา หรือ  
ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต



**Listen** มีสติในการเสพข่าว หลีกเลี่ยงการรับข่าวมากเกินไป



**Link** ระบายนความรู้สึกับผู้ที่ท่านไว้วางใจ



หากไม่ดีขึ้น สามารถขอรับคำปรึกษา โดยโทร 081-265-0655, 063-045-5582, 044-376-555 ต่อ 3630  
หรือ มาด้วยตนเอง ณ อาคารสร้างเสริมสุขภาพ รพ.มทส. ในเวลาราชการทุกวัน (9.00 - 15.00 น.)  
และนอกเวลา ในวันอังคาร (17.00 - 20.00 น.) หรือ Facebook คลินิกสุขภาพจิต รพ.มทส.

Department of Mental Health, Suranaree University of Technology Hospital Announcement

#### Dear SUT lecturers, staff, and students

According to the shooting incident occurred in Korat, some people may be affected. Those who are impacted by this incident may have various symptoms such as stress, anxiety, depression, sadness, grief, bad dream, difficulty sleeping, restless, or unwell.

#### To cope with your stress, you can

1. Take care of your daily life, i.e., get enough sleep, eat and try to do normal activity.
2. Aware and observe your own feelings and emotions.
3. Avoid receiving news that make yourself feeling down.
4. Talk to someone you trust.



If you cannot manage these symptoms, please call 081-265-0655, 063-045-5582, 044-376-555: Ext. 3630, or walk in to counseling clinic at SUT hospital every day (9.00 am.-15.00 pm.) and Tuesday (17.00 pm.-20.00 pm.). Other channels is hotline number 1323 of Department of Mental Health or contact your nearest hospital.

LIKE US  
ON FACEBOOK

**f** **คลินิกสุขภาพจิต รพ.มทส.**

พร้อมให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต  
จากภาวะวิกฤติ เหตุการณ์รุนแรง ในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา

**ร่วมด้วยช่วยกัน งดแชร์ งดเผยแพร่ งดส่งต่อ ภาพเหตุการณ์ความรุนแรง ในทุกกรณี**