

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๖/๙๘๕๐

ถึง เรือนจำ ทัณฑสถานและสถานกักขัง

กองบริการทางการแพทย์ ขอส่งสื่อความรู้ด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต เนื่องในโอกาสวันสุขภาพจิตเรือนจำ (๒๐ พฤษภาคม) ราชทัณฑ์ส่งเสริมสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ให้เรือนจำ ทัณฑสถาน และสถานกักขัง นำไปประชาสัมพันธ์ และเผยแพร่ให้ผู้ต้องขังได้เข้าถึงข้อมูล มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพจิต และเพื่อเป็นการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) ให้แก่ผู้ต้องขัง โดยการเปิดสื่อความรู้ให้กับผู้ต้องขังรับชมก่อนการเปิดรายการอื่น ๆ ในช่วงเวลาที่ผู้ต้องขังอยู่บนเรือนนอนเป็นประจำทุกวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ประจำเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ รายละเอียดปรากฏตามแผนการเผยแพร่สื่อความรู้ส่งเสริมสุขภาพที่แนบมาพร้อมนี้



กองบริการทางการแพทย์
โทร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๔๙
โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๐

แผนการเผยแพร่สื่อความรู้ส่งเสริมสุขภาพ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

สัปดาห์ที่	เรื่อง	ระยะเวลา (นาที)
๑	เราจะรู้ได้อย่างไรว่าคนข้างกายกำลังจะมีอาการทางจิต?	๔.๐๐
	๙ อาการเสี่ยงโรคซึมเศร้า เช็กได้... ก่อนสาย	๓.๒๒
๒	เช็กอาการอยู่ก็ได้ ตายก็ยินดี : CHECK-UP สุขภาพ	๔.๔๖
	เช็กอาการโควิด วิธีรับมือความเครียด และดูแลสุขภาพจิต	๓.๔๑
๓	เครียด	๔.๔๔
	เทคนิคการหายใจคลายเครียด	๔.๔๖
๔	เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	๒.๓๖
	เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง การนวดคลายเครียด	๑.๒๑
๕	การฝึกสมาธิ	๓.๒๔

QR code เพื่อดาวน์โหลดสื่อความรู้ส่งเสริมสุขภาพ