



Rama
fungjai

รามามา ฟังใจ

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

Feel My Heart

ในช่วงที่ COVID-19 กำลังมีสถานการณ์ที่รุนแรงไปทั่วโลก

อีกหนึ่งสิ่งที่จะช่วยให้เราก้าวผ่านสถานการณ์ไปด้วยกันได้ คือการรับฟังและเข้าใจกัน ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ และ หน่วยจิตเวชศาสตร์ สถาบันการแพทย์จักรีนฤเบดินทร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดทำ Line official Ramafungjai (รามามา ฟังใจ) ขึ้นมาเพื่อส่งเสริมสุขภาพใจให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ที่ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจจากสถานการณ์ COVID-19 จึงได้มีโครงการส่งเสริมสุขภาพใจแก่บุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลขึ้น เพื่อหวังว่าจะมีส่วนหนึ่งในการส่งเสริมให้บุคลากรมีการดูแลสุขภาพใจที่ดีขึ้น

เราหวังว่า...รามามา ฟังใจ จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้บุคลากรรามาธิบดี เห็นความสำคัญของสุขภาพใจ มีความรู้ วิธีการทักษะที่ช่วยในการดูแลจิตใจตนเองได้ แม้ว่าสถานการณ์ข้างนอกจะเปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้หากบุคลากรท่านใดมีความตึงเครียดเราก็มีช่องทางในการให้คำปรึกษาเบื้องต้นรวมถึงการให้คำปรึกษารายบุคคลเมื่อเกิดภาวะตึงเครียดด้วย

หวังว่ารามามา ฟังใจจะเป็นอีกทางเลือกที่ช่วยให้ชาวรามามาธิบดีร่วมกัน "ฟังใจ" ตนเองและดูแลจิตใจตนเองต่อ ๆ ไปแม้ว่าสถานการณ์ COVID-19 จะคลี่คลายแล้ว สนใจเป็นเพื่อนกันได้ทาง

"รามามา ฟังใจ" มีบริการอะไรบ้าง..



Check สุขภาพใจ DIY-แบบประเมินสุขภาพจิตตนเอง ซึ่งบุคลากรประเมินสุขภาพจิตตนเองโดยใช้แบบประเมินต่าง ๆ รวมถึงมีคำแนะนำในการปฏิบัติตัว



สาระน่ารู้-ข้อมูลการดูแลสุขภาพจิตทั่วไป



เติมพลังใจ-คลิปเสียงเพื่อให้เพื่อนชาวรามามาธิบดี ลองปฏิบัติฝึการผ่อนคลาย เติมพลังใจ ได้ด้วยตนเอง



รามามา แบ่งปัน เป็นช่องทางที่ชาวรามามาธิบดีมาแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองในการทำงานช่วง COVID-19 เพื่อเป็นพลังใจให้เพื่อน ๆ ชาวรามามาธิบดี



แหล่งข้อมูลความช่วยเหลือ

- การช่วยเหลือทั่วไป (ค่าไฟ ค่าน้ำ การเงิน)
- การช่วยเหลือด้านจิตใจ (สามารถติดต่อขอรับคำปรึกษาเป็นรายบุคคลได้ โดยจิตแพทย์)
- ประกาศน่าสนใจ (รวบรวมข้อมูลจากประกาศของสื่อสารองค์กร)
- ข้อมูลรับบริจาค



ตอบคำถาม ให้คำปรึกษาเบื้องต้นทางไลน์แชท โดยบุคลากรของภาควิชาจิตเวชศาสตร์



+Add friend
LINE