

# สรุปขั้นตอน

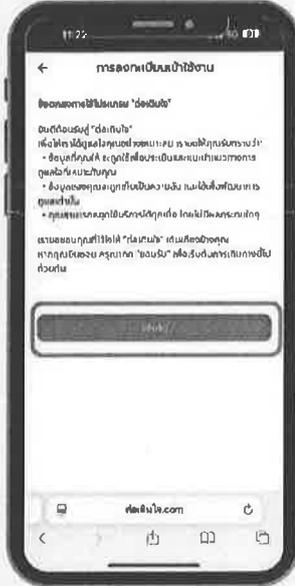


## ลงทะเบียนเว็บแอปฯ

scan ME!



**1.เปิดเว็บแอปฯ ต่อเติมใจ แล้วเลือก ลงทะเบียน ใช้งาน**



**2.อ่านข้อตกลงการใช้โปรแกรม ต่อเติมใจ แล้วกด ยอมรับ**



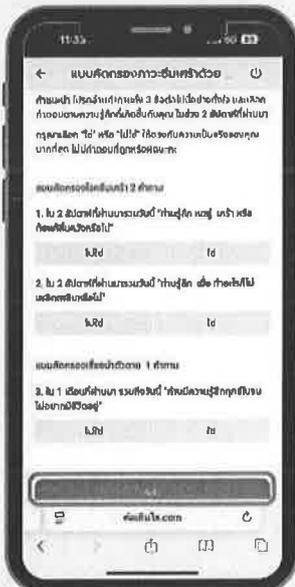
**3.กรอกข้อมูล การลงทะเบียน แล้วกด ลงทะเบียน**



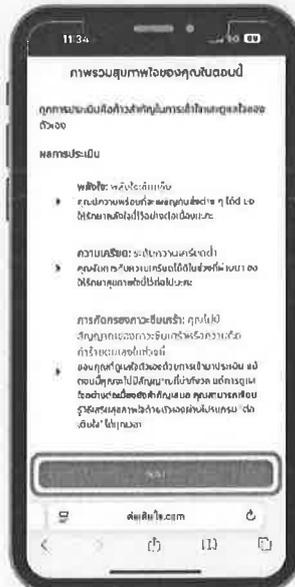
**4.ทำแบบประเมิน พลังใจ (RQ) แล้วกด ต่อไป**



**5.ทำแบบประเมิน ความเครียด 5 ข้อ แล้วกด ต่อไป**



**6.ทำแบบคัดกรอง ภาวะซึมเศร้า แล้วกด ต่อไป**



**7.ผลการประเมิน แล้วกด ต่อไป**



**8.ลงทะเบียนสำเร็จ พร้อมเข้าสู่ เส้นทางดูแลใจ**



# ต่อเติมใจสุข เติมใจสู้



แบบประเมินสุขภาพ  
เช็คสถานะใจได้ง่ายๆ รู้ทันทีว่า  
“ใจเราโอเคไหม”

โปรแกรมฝึกใจคลายเครียด  
เทคนิคดูแลใจง่าย ทำตามได้จริง ฝึกได้ด้วยตัวเอง  
อย่างเป็นระบบ ก้าวต่ออย่างมั่นใจทีละขั้น

**E-Helper** ผู้ช่วยออนไลน์ที่พร้อมเคียงข้างคุณ  
เพื่อสนับสนุนให้คุณสามารถดูแลใจด้วยตัวเองได้ถูกทางอย่างมั่นใจ

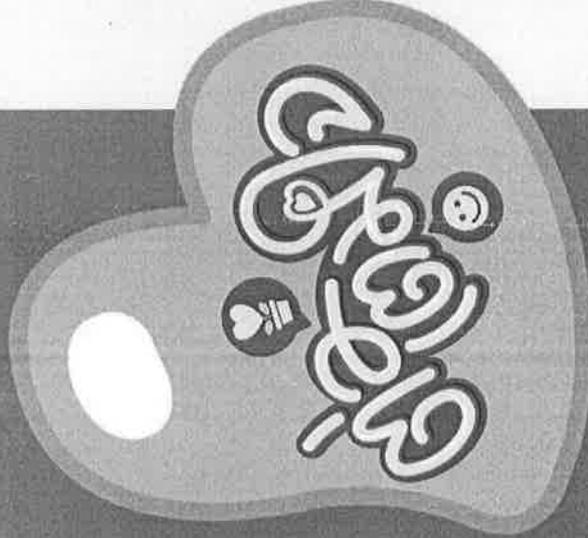
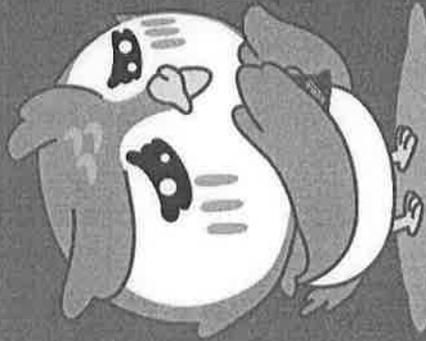
ใช้ต่อเติมใจ แล้วคุณก็จะ... รู้เท่าทันใจตัวเอง  
เห็นการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก มีทักษะดูแลใจที่ใช้ได้จริง  
พร้อมรับมือทุกสถานการณ์อย่างมั่นใจ

เข้าใช้งานได้ง่ายๆ โดยเข้าไปที่ เว็บไซต์

🔍 [www.ต่อเติมใจ.com](http://www.ต่อเติมใจ.com) ✕



เข้าถึงง่าย  
ลดเครียด  
คลายกังวล  
ไม่เปิดเผยตัวตน  
ดูผลใจได้ทุกที่



เข้าใช้งานได้ง่ายๆ ผ่านมือถือ หรือคอมพิวเตอร์ โดยเข้าไปที่ เว็บไซต์

[www.ดอทเอ็มไอ.com](http://www.ดอทเอ็มไอ.com)



Scan Me

