

วารสารกรมสุขภาพจิต

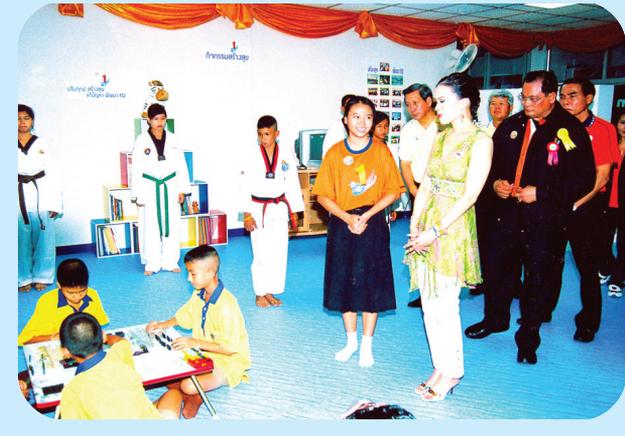
ปีที่ 13 ฉบับที่ 8 สิงหาคม 2549 ISSN 0125 - 6475

กรมสุขภาพจิตตั้งเป้า ภายใน 2 ปี เด็กไทย ๑๐ ไม่ต่ำกว่ามาตรฐาน หน้า 16



คุณระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
เสด็จเปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
(TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)
ณ ศูนย์การค้าเดอะมอลล์ บางแค
เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2549

คุณระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
เสด็จติดตามผลการดำเนินงาน
โครงการ TO BE NUMBER ONE และเปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
(TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)
ณ โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร
เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2549



สุขภาพจิตน่ารู้

การนอนไม่หลับ	หน้า	4-5
จิตแค้นใส่กายสวยงาม	หน้า	8
ตื่นตระหนก	หน้า	10
สอนลูกอย่างไรให้คิดเป็น	หน้า	11
ความเพียงพอ.....ก่อเกิดสุข	หน้า	15



กิจกรรมสุขภาพจิต



อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานการสัมมนาโครงการระบบบริหารคลังเวชภัณฑ์

โรงพยาบาลสวนปรุง จัดการสัมมนาโครงการพัฒนาระบบบริหารคลังเวชภัณฑ์ สำหรับผู้บริหาร เกษัชกร บุคลากรทางการแพทย์ และบุคลากรที่เกี่ยวข้องจากหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ โดยมี นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธาน ณ โรงแรมเซ็นทรัลคิงดอมตะวันออกเฉียงใต้ ระหว่างวันที่ 1-2 สิงหาคม 2549

สถาบันฯ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงมหมาทปรังค์พร “หายนะหลอดเลือด”

คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและสวัสดิการบุคลากร สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงมหมาทปรังค์พร จัดโครงการบรรยายพิเศษ “หายนะหลอดเลือด” โดยมีนายแพทย์บุญชัย นวมงคลวัฒนา ผู้อำนวยการสถาบันฯ เป็นวิทยากร ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา เมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2549



โรงพยาบาลศรีธัญญา จัดโครงการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วย

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีธัญญา เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวชด้านกิจกรรมบำบัด / อาชีวะบำบัดในชุมชน ณ โรงพยาบาลศรีธัญญา เมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 2549

โรงพยาบาลสวนปรุง จัดอบรมพัฒนาบุคลากรในการดูแลผู้มีปัญหายุ่งยากซับซ้อน

โรงพยาบาลสวนปรุง จัดการอบรม การพัฒนาบุคลากรในการดูแลผู้มีปัญหายุ่งยากซับซ้อน : ในรูปแบบการจัดการรายกรณี (Case Management) สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ และบุคลากรที่เกี่ยวข้องจากโรงพยาบาลสวนปรุงและโรงพยาบาลเครือข่าย โดยมี นายแพทย์ สุวัฒน์ มหัตถ์นรินทร์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลฯ เป็นประธาน ณ โรงแรมโนโวเทล เชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 3-4 สิงหาคม 2549



ผู้อำนวยการศูนย์ฯ 5 ร่วมสัมมนาประเมินผลโครงการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย

นางนงนุช ทฤษฎีคุณ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 และคณะเจ้าหน้าที่ ร่วมกันจัดนิทรรศการและเข้าร่วมสัมมนาประเมินผลโครงการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ปีงบประมาณ 2549 ณ โรงแรมอมารี แอร์พอร์ต กรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 9-10 สิงหาคม 2549



ผอ. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาฯ ได้รับรางวัลชนะเลิศผลงานตลาดนัด
ความรู้สู่สุขภาพจิตดี

นายแพทย์ศักดิ์ กาญจนาวีโรจน์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา
ราชนครินทร์ ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับ 1 ในการจัดนิทรรศการแสดงผลงานการจัดการความรู้
ของหน่วยงาน ณ งานตลาดนัดความรู้สู่สุขภาพจิตดี ครั้งที่ 1 ณ โรงแรมริชมอนด์
นนทบุรี เมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2549

โรงพยาบาลจิตเวชฯ จัด โครงการ The Star 5 รวมฝันปั้นดาว

โรงพยาบาลจิตเวชฯ ราชนครินทร์ จัดโครงการ The Star 5 รวมฝันปั้นดาว โดยมี
นายแพทย์ประภาส อุครานันท์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลฯ เป็นประธาน ณ โรงพยาบาล
จิตเวชฯ ราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2549



โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จัดโครงการการนำเสนอผลงานพัฒนาคุณภาพ
ของหน่วยงานภายในองค์กร

ศูนย์พัฒนาคุณภาพ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จัดโครงการการนำเสนอผลงาน
พัฒนาคุณภาพของหน่วยงานต่างๆ ภายในองค์กร โดยมีนายแพทย์กอบโชค จวงษ์
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลฯ เป็นประธาน ณ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ระหว่างวันที่
7-8 สิงหาคม 2549

สถาบันกัลยาณ์ฯ จัดกิจกรรมสานสายใยรักเนื่องในวันแม่แห่งชาติ

องค์กรอาชีวบำบัด สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ จัดกิจกรรมสานสายใยรัก
เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ โดยมีนายแพทย์ศิริศักดิ์ ชาติดิถรัตน์ ผู้อำนวยการสถาบันฯ
เป็นประธาน ณ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2549



โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จัดอบรมโครงการพัฒนาความสามารถเชิงสมรรถนะ

คณะกรรมการบริหารและพัฒนาทรัพยากรบุคคล โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
จัดการอบรมโครงการพัฒนาความสามารถเชิงสมรรถนะหลักสำหรับบุคลากร โดยมี
นายแพทย์ธรรณิทร์ กองสุข ผู้อำนวยการโรงพยาบาลฯ เป็นประธาน ณ โรงพยาบาล
พระศรีมหาโพธิ์ เมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2549

สุขภาพจิตน่ารู้

การนอนไม่หลับ

สำลี จันทร์เสนา
สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์



ก การนอนหลับและการตื่นนอน เป็นธรรมชาติของมนุษย์ เป็นสิ่งจำเป็นทางสรีรวิทยา

ในการดำรงชีวิตและพัฒนาการของมนุษย์เท่าๆกับการกิน เป็นภาวะที่เกิดสลับหมุนเวียนกันไปตั้งแต่แรกเกิด แต่เมื่อเกิดปัญหาการนอนไม่หลับเกิดขึ้น เช่น ภาวะหลับยาก หรือ หลับๆ ตื่นๆ การนอนไม่หลับเป็นเงื่อนไขที่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตประจำวันของคน มีผลต่อประสิทธิภาพ ในการทำวานาจดสมาธิและก่อให้เกิดความเครียด

ปัญหาการนอนไม่หลับอาจเกิดขึ้นได้จากหลาย สาเหตุ เช่น การอดนอนจากการทำวานาจดสมาธิ การนอนหลับ กลางวันมากเกินไป เวลาในการนอนไม่เพียงพอ เหล่านี้ ล้วนมีผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจ มีแนวโน้ม ที่จะเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ เช่น ก่อให้เกิดอุบัติเหตุ ในการทำวานาจดสมาธิหรือทางจราจร ดังนั้น การค้นหาสาเหตุของ การนอนไม่หลับจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก

ปัญหาการนอนไม่หลับแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

❖ **กลุ่มที่ 1** หลับยากภาวะเริ่มเข้าเฝ้านอน คือ ขาดคน นอนเฝ้านอนตอน 2-3 ทุ่ม หลับตาก็แล้ว ทุ่มตาก็ หลับก็แล้วก็ยังไม่หลับ จะหลับจริงๆ ก็ตอนเที่ยงคืน ไขแล้ว นอนตื่นเช้าขึ้นมาก็อ่อนเพลียมากไม่อยากจะทำอะไร ไม่มีความกระตือรือร้น เนื่องจาก การทำวานาจดสมาธิไม่มีประสิทธิภาพ

❖ **กลุ่มที่ 2** ตื่นบ่อยๆ ในระหว่างการนอน กลุ่มนี้ เฝ้านอนแล้วก็นอนหลับได้แต่ก็หลับๆ ตื่นๆ ขาดสติถูกลุก มาตีมน้ำ ลุกปัสสาวะ แล้วก็พยายามหลับต่อกว่าจะหลับ ได้อีกก็ตอนตี 1 ตี 2

❖ **กลุ่มที่ 3** ตื่นเช้ากว่าปกติ คือ เฝ้านอนก็หลับได้ แต่จะไปตื่นตอนตี 3 ตี 4 จะนอนก็นอนต่อไม่ได้ต่อตัวตาวตาว ตื่นเช้า ทำให้สมองมีแนวโน้มไม่แจ่มใส

การนอนไม่หลับมีสาเหตุหลายอย่างด้วยกัน คือ

1. **สาเหตุจากจิตใจและสรีรวิทยา** ซึ่งอาจแยก ตามช่วงเวลาการนอนไม่หลับ ได้แก่

- การนอนไม่หลับช่วงกลางวันและสัมพันธ์กับ สถานการณ์บางอย่าง เช่น การสูญเสียคนรัก พ่อ แม่ ทรัพย์สินเงินทอง เกิดจากความขัดแย้งทางอารมณ์ หรือ เกิดจากความวิตกกังวลว่าจะสอบไม่ผ่าน เตรียมตัวสอบ ไม่ทันทำให้รู้สึกกังวลมากจนนอนไม่หลับ เป็นต้น

การรักษา ส่วนใหญ่ที่ดำเนินการขึ้นกับตัวได้ อาจจะมีทั้งยาไป หรือเมื่อสิ่งที่เริ่มต้นเหตุการนอน ไม่หลับนั้นถูกแก้ไขเรียบร้อยแล้ว คนนั้นก็หลับได้ เช่น การวิตกกังวลว่าจะสอบไม่ผ่านก็ ปรึกษาครูแก้ไขตนเอง ด้วยการใช้เทคนิคการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนสอบก็จะทำให้ไม่เกิด ความวิตกกังวลมาก ซึ่งโดยทั่วไปญาติจะให้การปลอบ ใจและให้กำลังใจ ชี้แนะแนวทางการแก้ปัญหา ตอนเย็น ออกกำลังกายให้พอดีกับร่างกายตนเองสม่ำเสมอ ปรึกษาครู สถานการณ์นอนให้สะดวกมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก หลีกเลี่ยง เสี่ยงขงกวนเวลานอน อาจอ่านหนังสือที่ชอบ มีเพลงเบาๆ สวดมนต์ทำจิตใจให้สงบตามศาสนาที่ตนถนัดก็ ปลอดภัยช่วยตนเองให้นอนหลับ เพราะถ้าเราช่วยตัวเอง ให้นอนหลับจะยังมีปัญหาการนอนไม่หลับตามมา





ปัจจัยสำคัญอีกอย่างก็คือ ไม่ควรดื่ม น้ำชา กาแฟ หรือกินของหมักดองและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งจะมีผลไปรบกวนการนอนทำให้นอนไม่หลับ ก่อนนอน ควรดื่มน้ำอุ่นหรือนมอุ่นๆ สักแก้วหนึ่งแก้ว เพื่อที่จะไม่เกิดอาการหิวในตอนกลางคืนจะได้หลับสบายขึ้น

- การนอนไม่หลับแบบต่อเนื่อง มีลักษณะหลับยากเกิน 3 สัปดาห์ขึ้นไปจนพบได้บ่อยที่สุดในกลุ่มนี้ ชาวที่มีสิ่งมากระทบเล็กน้อยก็เกิดการนอนไม่หลับรุนแรงและยืดเยื้อ ซึ่งมักจะแสดงว่าคนกลุ่มนี้มีปัญหาเป็นโรคจิตหรือโรคประสาทอยู่แล้ว หรือมีลักษณะเฉพาะตัวของเขาที่มีปัญหา

นอกจากนี้ยังพบว่าอาการนอนไม่หลับนั้น ยาวนานอยู่ แม้เหตุการณจะผ่านไปแล้วก็ตาม พวกนี้มีลักษณะเครียดง่าย มีความรู้สึกอ่อนไหวง่าย คิดวนเวียนซ้ำไปซ้ำมา ใจน้อยเก่ง ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขชาวที่อาจกลายเป็นนอนไม่หลับเรื้อรัง

การรักษา หลักการเช่นเดียวกับการนอนไม่หลับแบบชั่วคราว ต่อเมื่อได้ปฏิบัติแล้วไม่ได้ผลอาจต้องมาพบแพทย์หรือจิตแพทย์ ซึ่งจะมีวิธีการรักษาโดยเฉพาะเพิ่มขึ้น เช่น การให้ยาช่วยการักษาโดยจิตบำบัด และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัดในการใช้ยาเพื่อความปลอดภัย

2. การนอนไม่หลับซึ่งสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติด

เช่น แอลกอฮอล์ ยาต้านโรคจิต ยาต้านซึมเศร้า ฮานอนหลับ ยาฆ่า (แอมเฟตตามีน) ฮาลอน้ำหนัก กาแฟ ผีน กัญชา เฮโรอีน เป็นต้น ในกลุ่มนี้การรักษาจะสลับซับซ้อน ทาวที่ดีควรมาพบแพทย์

3. การนอนไม่หลับที่สัมพันธ์กับโรคทางจิตเวช

เช่น บุคลิกภาพแปรปรวน หนาวใจว้าวาย วิตกกังวลง่าย และโรคจิต เมื่อเกิดสัณญาณของกึ่งการนอนไม่หลับต้องรักษาก่อนที่อาการจะกำเริบรุนแรงต่อไป

การรักษา ควรพาไปพบจิตแพทย์และที่มวาน ซึ่งจะให้การรักษาเฉพาะทางแก่ผู้ป่วย รวมทั้งแนะนำญาติจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมมาอยู่

4. การนอนไม่หลับเนื่องจากโรคทางกาย

เช่น เป็นไข้หวัด หลอดลมอักเสบ เป็นต้น การนอนไม่หลับมักเป็นชั่วคราวจะดีขึ้นเมื่อโรคทางกายหายไ

การรักษา รักษาได้ตามโรควายาลทั่วไป หรือสภาวะอนาถมัยใกล้เคียง

สำหรับเกณฑ์ในการนอนหลับในช่วงอายุแต่ละวัย มีดังนี้

- เด็กทารก	12	ชั่วโมง
- วัยรุ่น	6-10	ชั่วโมง
- ผู้ใหญ่	6-8	ชั่วโมง
- ผู้สูงอายุ	4-6	ชั่วโมง

จากสาเหตุที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ทราบว่า เราควรหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับ แต่เมื่อปฏิบัติแล้วยังไม่ดีขึ้นควรปรึกษาจิตแพทย์และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด





โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นฯ จัดโครงการสัมมนาจัดทำแผนยุทธศาสตร์

นายแพทย์ทวี ตั้งเสรี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ เป็นประธานในโครงการสัมมนาจัดทำแผนยุทธศาสตร์ ของโรงพยาบาลฯ ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ระหว่างวันที่ 10-11 สิงหาคม 2549

โรงพยาบาลสวนปรุง จัดประชุมการพัฒนาารูปแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพ

กลุ่มงานฟื้นฟูสมรรถภาพ โรงพยาบาลสวนปรุง จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนารูปแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพที่เหมาะสมกับผู้ป่วยจิตเวชในโรงพยาบาลสวนปรุง สำหรับหัวหน้าทีมผู้ดูแลและบุคลากรงานฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยมี นายแพทย์พิทักษ์พล บุญมาลิก ผู้อำนวยการศูนย์เตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับสถานการณ์ภัยพิบัติ ด้านสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต เป็นวิทยากร ณ โรงพยาบาลสวนปรุง เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2549



ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 ร่วมพิธีเปิดโรงพยาบาลพระทองคำ

นางนาคยา ทฤษฎีคุณ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 ร่วมพิธีเปิดโรงพยาบาลพระทองคำ กิ่งอำเภอพระทองคำ จังหวัดนครราชสีมา เมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2549

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ร่วมกับศูนย์ฯ 7 ประชุมหาแนวทางกรณีแก๊งค์เด็กนรก

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ร่วมกับ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 จัดประชุมเพื่อหาแนวทางการช่วยเหลือ กรณีแก๊งค์เด็กนรก ที่จังหวัดอุบลราชธานี โดยมี แพทย์หญิงมานิดา สิงห์จิว รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ เข้าร่วมประชุม ณ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ระหว่างวันที่ 24-25 สิงหาคม 2549



สถาบันกัลยาณ์ฯ จัดกิจกรรม Big Cleaning Day

สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ จัดกิจกรรม Big Cleaning Day โดยมี นางวิไลลักษณ์ เลิศสมบุรณ์ รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร เป็นประธาน ณ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 24 สิงหาคม 2549



โรงพยาบาลศรีธัญญา จัดประชุมการเรียนรู้และทบทวนการดูแลผู้ป่วย

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีธัญญา เป็นประธานในการประชุมเชิงปฏิบัติการเรียนรู้และทบทวนการดูแลผู้ป่วยของทีมสาขาชีพดูแลผู้ป่วย ณ โรงพยาบาลศรีธัญญา ระหว่างวันที่ 1-3 สิงหาคม 2549

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นฯ จัดอบรมการป้องกันอัคคีภัย ครั้งที่ 1

นางสาวกัศรา เชมฐ์โชติศักดิ์ รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ เป็นประธานในโครงการอบรมปฏิบัติการป้องกันอัคคีภัย ครั้งที่ 1 ปีงบประมาณ 2549 ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2549



สถาบันฯ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ จัดโครงการให้ความรู้เรื่อง “หลับสบายคลายกังวล”

กลุ่มงานผู้ป่วยนอกจิตเวช สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ จัดโครงการให้ความรู้แก่ญาติผู้ป่วย เรื่อง “หลับสบายคลายกังวล” โดยมี นายแพทย์สินเงิน สุขสมปอง รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ เป็นประธาน ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ เมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 2549

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นฯ จัดประชุมแนวทางปฏิบัติการดูแลผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อวิพากษ์แนวทางปฏิบัติสำหรับแพทย์ทั่วไปในการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยมี ศาสตราจารย์นายแพทย์พิเชษฐ อดุมรัตน์ นายกสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย เป็นประธาน ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2549



สถาบันฯ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ จัดอบรมทักษะ 4อ.

คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและสวัสดิการบุคลากร สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ จัดโครงการพัฒนาบุคลากรด้านสุขภาพ “การอบรมทักษะ 4 อ.” โดยมี นายแพทย์เกษม ตันติผลาชีวะ เป็นวิทยากร ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอฯ เมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2549

จิตแจ่มใสกายสวยงาม



พันธุทิพย์ โกศลวัฒน์
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

มนุษย์เราทุกคนต้องการความสวยงาม ต้องการพบเห็นสิ่งสวยงามไม่ว่าจะเป็นวัตถุสิ่งของหรือตัวบุคคลที่เราเกี่ยวข้องเพราะการได้พบได้เห็นสิ่งสวยงาม ทำให้เกิดความสบายตา สบายใจ จิตใจแจ่มใส ดังนั้น ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีความงดงาม อ่อนน้อม จึงเป็นที่พึงพอใจของตนเองและผู้อื่น

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีผลต่อสุขภาพกายอย่างไรบ้าง

หลายคนอาจจะขำมอไม่ออกว่าเกี่ยวข้องกันอย่างไร สุขภาพจิตทำให้มีความมั่นใจในตัวเอง มีแรงจูงใจที่จะรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรงสดชื่นอยู่เสมอ การสนใจและปรับปรุงตัวเองทำให้บุคคลละมีดวงรั้วหรือดวงวันสิ่งของ หรืออาหารที่จะเป็นพิษภัยต่อร่างกายและแสวงหาวิถีการต่างๆ ที่จะทำให้ง่ายกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การบำรุงร่างกาย ด้วยอาหารที่มีประโยชน์ รวมถึงการพักผ่อนที่ถูกต้อง **เมื่อคนเรามีสุขภาพกายและจิตดีแล้ว อารมณ์ย่อมแจ่มใสสำราญ มองโลกในด้านดี พร้อมทั้งจะเป็นมิตรกับผู้อื่น** แต่สิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องอยู่ย่อมมีทั้งที่สบอารมณ์ และไม่สบอารมณ์

ดังนั้น อารมณ์เศร้า หงุดหงิด โกรธ พัดหวัง ไม่พอใจ จึงอาจเกิดขึ้นบ่อยๆ อารมณ์ต่างๆ ที่ไม่ดีนี้มีผลต่อความงามอย่างไร เวลาคนเราโกรธนั้นจะเห็นได้ชัดเจนว่าหน้าตาบูดบึ้ง มีการเกร็งกล้ามเนื้อใบหน้า กล้ามเนื้อต้องทำงานมาก โดยเฉพาะบริเวณคิ้ว รอบดวงตา ถ้าโกรธบ่อยๆหน้าจะเหี่ยวย่นเร็วขึ้น นอกจากนี้สายตายังแข็งกร้าวแข็งกระด้าง ใครเห็นก็จะหลบเลี่ยงไม่อยากเข้าใกล้ ถึงแม้จะแต่งตัวดีสวยงามปานใดก็จะทำให้มองแล้วไม่สวย คนไม่กล้าสบตาด้วยเลย



อารมณ์ไม่ดียังมีผลกระทบต่อระบบย่อยอาหาร และการหมุนเวียนของโลหิตด้วย ทำให้ท้องอืด ท้องผูก อาหารย่อยยาก ถ้าเกิดขึ้นบ่อยๆ ย่อมนำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บได้ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ หรือแม้แต่โรคทางอารมณ์ เช่น โรคจิต โรคประสาท

ทำอย่างไรจึงจะขจัดอารมณ์ไม่ดีทิ้งหลายได้ ลองขจัดอารมณ์โกรธก่อน เพราะความสวยจะหมดงามทันทีเมื่อมีอารมณ์โกรธ **หลักการควบคุมอารมณ์โกรธ มีดังนี้**

1. ต้องเข้าใจว่าอารมณ์โกรธเป็นภาวะหนึ่งที่เกิดขึ้นได้เมื่อผิดหวัง หรือถูกข่มขู่ถูกกระตุ้นให้เกิดความด้อย เกิดการเปรียบเทียบกับ ไม่ยอมรับ ดังนั้น ทุกคนอาจจะแสดงภาวะนี้ได้ เมื่อแสดงภาวะนี้เราต้องรู้ตัวว่ากำลังโกรธแต่เราจะไม่เป็นทาสความโกรธ



2. รู้ว่าการโกรธมีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งเสียบุคลิก เสียประโยชน์

3. ระงับและหลีกเลี่ยงภาวะที่ทำให้โกรธ เช่น การอยู่ใกล้ขัดหรือคบคนเจ้าอารมณ์มากเรื่อง อาจทำให้อารมณ์เสียบ่อยๆ

4. รู้จักระบายออก เช่น ออกแรง ออกกำลังกาย หรือพูดคุยระบายความรู้สึก เขียนระบายความรู้สึก ก็อาจช่วยลดความขุ่นมัวอารมณ์ก้าวร้าวลงได้บ้าง

5. นึกถึงส่วนที่ดีของกลุ่ม หรือเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ เช่น คนนี้เคยดีกับเราเมื่อเราไม่อยู่บ้าน เขาช่วยดูแลบ้านให้ หรือนั้นรถเมล์เสียป้าย ต้องคิดว่าดีนะได้มาลงอีกป้ายที่ไม่เคยมา

6. การให้อภัย ทำให้ใจอ่อนโยน

ถ้าทำได้ทั้ง 6 ข้อ ทำบ่อยๆ จะทำให้เราทันกับความโกรธ และยับยั้งไม่ให้ความรุนแรงเกิดขึ้นได้ คนส่วนมากต้องมีหลักยึดเหนี่ยวหรือแนวทางของความคิด และการบริหารจัดการ เพราะส่วนมากแล้วเราคิดว่าจิตไม่ทุกข์ก็คงสุขภาพจิตดี แม้ไม่มีทุกข์ แต่จิตมักหวั่นไหวตามสิ่งรอบข้างง่าย จะหาความสงบนิ่งยาก ดังนั้น จึงต้องมีทิศทางและสิ่งยึดเกาะไว้บ้าง คนส่วนใหญ่เกิดมาพร้อมกับศาสนาประจำตัว ศาสนาของแต่ละศาสนาที่นับถืออยู่เป็นสิ่งที่เราสามารถยึดเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ ผู้ที่จะงดงามอ้อมแอ้มสบายใจ ย่อมต้องมีศีลธรรมประจำตนก่อน





โรงพยาบาลสวนปรุง จัดอบรมการให้การปรึกษาขั้นพื้นฐาน

โรงพยาบาลสวนปรุง จัดการอบรมการให้การปรึกษาขั้นพื้นฐานเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย สำหรับบุคลากรทางการสาธารณสุขทั้งภาครัฐและเอกชน ในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมี อาจารย์ลัดดาวัลย์ พิบูลย์ศรี หัวหน้างานบริการปรึกษา กลุ่มการพยาบาล เป็นวิทยากร ณ โรงพยาบาลสวนปรุง ระหว่างวันที่ 16-18 สิงหาคม 2549

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ฯ จัดสัมมนาบุคลากรด้านคุณธรรมจริยธรรม

กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ จัดสัมมนาบุคลากรด้านคุณธรรมจริยธรรม ณ ค่ายพระมหาเจษฎาราชเจ้า อำเภออัสสัมชัญ จังหวัดชลบุรี ระหว่างวันที่ 3-4 สิงหาคม 2549



บุคลากร โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาฯ เข้าร่วมกิจกรรมวันแม่แห่งชาติ

บุคลากร โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ ร่วมกิจกรรมวันแม่แห่งชาติ ณ ลานนวมินทร์ สวนน้ำทุ่งตาหัว (ค่ายสุรนารี) เมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2549

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ฯ จัดประชุมทำแผนปี 2550

กลุ่มงานแผนงาน โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ จัดทำแผนปี 2550 ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 28 สิงหาคม 2549



โรงพยาบาลจิตเวชฯ จัดโครงการอบรมการช่วยฟื้นคืนชีพ

โรงพยาบาลจิตเวชฯ ราชนครินทร์ จัดโครงการอบรมช่วยฟื้นคืนชีพ ให้แก่เจ้าหน้าที่และบุคลากร ณ โรงพยาบาลจิตเวชฯ ราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 18 สิงหาคม 2549

ต้นตอระหนก

วุฒิพงศ์ ภาวะพิงค์
โรงพยาบาลสวนปรุง

นวลปรางสุภาพสตรีวัย 35 ปี เธอมีอาการใจสั่น หายใจไม่ต่อออก เหงื่อออก หัวตกลัวไม่มั่นใจที่จะเดินทางไปไหนคนเดียวเพราะกลัวจะมีอาการช็อคและไร้คนช่วยเหลือ นวลปรางพร้อมกับสามีตระเวนไปหาหมอที่คลินิกหลายแห่งด้วยความวิตกกังวลและเข้าใจว่าตัวเองจะป่วยเป็นโรคหัวใจ นวลปรางได้รับการตรวจการทำงานของคลื่นหัวใจพบว่าปกติ แต่เธอก็ไม่เชื่อเพราะอาการของเธอก็ยังเกิดขึ้นเป็นระยะๆ จึงเป็นเหตุให้เธอตระเวนเปลี่ยนหาหมอไปเรื่อยๆ จนสุดท้ายเธอได้รับคำแนะนำจากหมอดคลินิกแห่งล่าสุดว่าควรจะไปพบจิตแพทย์ นวลปรางคิดตรึงตรองอยู่พอสมควร สุดท้ายเธอก็ตัดสินใจมาตรวจที่โรงพยาบาลจิตเวชเพื่อพบจิตแพทย์ เธอตัดสินใจถูกแล้วจริงๆ ที่มารับการรักษาจากจิตแพทย์ จิตแพทย์และทีมงานสุขภาพจิตต่างก็ช่วยกันดูแลเธอเป็นอย่างดี เธอตระเวนเข้าออกโรงพยาบาลจิตเวชเพื่อบำบัดรักษาประมาณ 6 เดือน นวลปรางก็มีอาการดีขึ้น และดำรงชีวิตอย่างมีความสุขกับครอบครัวและทำหน้าที่การทำงานได้ตามวัยของชีวิต



อาการป่วยของนวลปรางเป็นโรคหนึ่งทางจิตเวชเรียกว่าโรคตื่นตระหนก ซึ่งพบอยู่มากในสังคมปัจจุบันโดยพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย 3:2 มักพบว่าเริ่มมีอาการชัดเจนในวัยประมาณ 20 ปีขึ้นไป และเป็นโรคเรื้อรังเพราะผู้ป่วยมักไม่ค่อยมารักษาด้านจิตเวชเพราะเข้าใจว่าเป็นโรคทางร่างกาย

อาการของโรคตื่นตระหนก ผู้ป่วยมักมีอาการใจสั่น หายใจไม่ออก ใจตุ้บตุ้บ เหงื่อออก หน้าแดงหรือซีดผิปกติ กลัวจะตายหรือบางรายอาจถึงขั้นช็อคหมดสติคล้ายเป็นลม มักมีอาการดังกล่าวยาวนานประมาณ 10-20 นาที คนที่มีอาการหนักอาจมีอาการดังกล่าววันละ 2-3 ครั้ง บางคนอาจจะนานๆ ครั้งถึงจะมีอาการ ความถี่ของอาการขึ้นอยู่กับความรุนแรงและเรื้อรังของอาการป่วยของผู้ป่วยแต่ละรายซึ่งอาจไม่เท่ากัน

สาเหตุของการป่วยด้วยโรคตื่นตระหนก โรคตื่นตระหนกมีสาเหตุการป่วย 4 ประการ คือ

1. จากกรรมพันธุ์ คือ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือ พ่อแม่ อาจมีอาการป่วยด้วยโรสดังกล่าว ซึ่งอาจถ่ายทอดมาสู่ลูกหลานทางกรรมพันธุ์ได้

2. เกิดจากประสบการณ์ในวัยเด็กที่ถูกทำให้หวาดกลัว เช่น ถูกทำโทษให้นอนอยู่คนเดียว ถูกขังในห้องมืด ติดอยู่ในลิฟท์หรืออื่นๆ

3. เกิดจากความรู้สึกที่พลัดพราก เช่น เด็กถูกทอดทิ้งพลัดพรากจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง

4. เกิดจากความรู้สึกสะท้อนใจต่อเหตุการณ์ที่รุนแรง เช่น เคยประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินถล่ม ดินสลายภัยสึนามิ ไฟไหม้ ได้รับอุบัติเหตุทางจราจร เป็นต้น สาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยป่วยด้วยโรคตื่นตระหนกส่วนใหญ่เกิดจากหลายสาเหตุรวมกัน

วิธีการบำบัดรักษา โรคตื่นตระหนกเป็นการป่วยทางจิตเวชที่สามารถรักษาให้หายได้ด้วยการใช้ยาและทำพฤติกรรมบำบัดควบคู่กันไป เช่น ฝึกหายใจ ฝึกให้รู้จักผ่อนคลายและสร้างความมั่นใจให้กับผู้ป่วยว่าจะไม่เกิดอาการเช่นนี้อีกเพราะหากผู้ป่วยไม่มีความมั่นใจและรู้สึกว่า จะมีอาการขึ้นมาเมื่อไรอาการก็จะปรากฏขึ้นทันทีสัมพันธ์กับความคิดและจิตใจ ดังนั้น การสร้างความมั่นใจในตนเองแก่ผู้ป่วยโรคนี้นจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

จะป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคตื่นตระหนกได้อย่างไร

การป้องกันที่ดีที่สุดต้องเริ่มตั้งแต่การเลี้ยงดูในวัยเด็ก ต้องทำให้เด็กได้รับความอบอุ่นและความมั่นคงทางจิตใจ ไม่ชมเชยไม่ทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว และไม่ทำโทษเด็กด้วยการกักขังหรือทอดทิ้ง นอกจากนั้นการได้ระบายอารมณ์และอาการที่ตัวเองหวาดกลัวก็สามารถช่วยป้องกันโรคตื่นตระหนกได้

โรคตื่นตระหนกเป็นโรคทางจิตเวชที่สามารถรักษาได้ ขอเพียงแต่อย่าไปตระหนกต่ออาการป่วยว่าเป็นการป่วยด้านจิตใจ เพราะการป่วยด้านจิตใจทุกคนมีโอกาสป่วยด้วยกันทั้งนั้นเพียงแต่อาจแตกต่างกันไปตามความรุนแรงและรูปแบบของอาการป่วยเท่านั้น ซึ่งบางคนอาจป่วยไม่มากนักสามารถรักษาด้วยตัวเองได้ในพระพุทธศาสนาคนที่ไม่มีอาการป่วยทางจิตใจเลยคือคนที่ละกิเลสได้ทั้งหมดซึ่งก็คือพระอรหันต์เท่านั้น เพราะเมื่อเรายังเป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดาเมื่อป่วยก็ควรมาปรึกษาจิตแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่ามัวแต่บอขายและคิดว่าการป่วยทางจิตใจเป็นตราบาปของชีวิต เพราะความคิดเช่นนั้นคืออุปสรรคขวางกั้นการเข้าถึงแหล่งบริการสุขภาพจิตนั่นเอง



ตรวจเยี่ยม ศึกษาดูงาน



รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ลงพื้นที่จังหวัดน่าน

นายพินิจ จารุสมบัติ รักษาการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมคณะ ลงพื้นที่ให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมพื้นที่จังหวัดน่าน โดยได้จัดส่งหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ให้บริการตรวจรักษาประชาชนที่ประสบภัย ณ สถานีอนามัยบ้านคอนตัน อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน เมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2549

อธิบดีกรมสุขภาพจิต ลงพื้นที่ดูแลจิตใจผู้ประสบภัยน้ำท่วม

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต พร้อมคณะผู้บริหาร นำทีมช่วยเหลือด้านจิตใจผู้ประสบภัยพิบัติจากหน่วยงานต่างๆ ลงพื้นที่ดูแลจิตใจผู้ประสบภัยน้ำท่วม จังหวัดน่าน โดยมีทีมจิตแพทย์ นักจิตวิทยาให้บริการตรวจรักษา พร้อมทั้งให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต ณ สถานีอนามัยบ้านคอนตัน ระหว่างวันที่ 27-28 สิงหาคม 2549



รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ลงพื้นที่ช่วยเหลือด้านจิตใจผู้ประสบภัยพิบัติ

นายแพทย์วัชรระ เฟื่องจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต นำทีมเจ้าหน้าที่ลงพื้นที่ให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจผู้ประสบภัย ติดตาม ประเมินผล ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต พร้อมทั้งตรวจร่างกายแก่ผู้ประสบภัยพิบัติ ณ วัดดำนานาขาม บ้านดำนานาขาม อำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี ระหว่างวันที่ 18-20 สิงหาคม 2549

ผอ.สถาบันพัฒนาการเด็กฯ ให้การต้อนรับคณะครูจากโรงเรียนรังษีวิทยา

นายแพทย์สมัย ศิริทองถาวร ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาการเด็กราชชนรินทร์ ให้การต้อนรับและบรรยายสรุปแก่คณะครู จากโรงเรียนรังษีวิทยา อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ในโอกาสเข้าศึกษาดูงานเกี่ยวกับการจัดเตรียมสื่อและพัฒนาเด็กพิเศษ ณ สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนรินทร์ เมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2549



ผอ. โรงพยาบาลศรีรัชัญญา ให้การต้อนรับคณะข้าราชการจากประเทศจีน

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีรัชัญญา ให้การต้อนรับคณะข้าราชการจากมณฑลหนูนาน ประเทศจีน ในโอกาสเข้ามาศึกษาดูงานด้านการให้บริการและการบำบัดรักษาผู้ป่วยจิตเวช ณ โรงพยาบาลศรีรัชัญญา เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2549



ผอ.สถาบันพัฒนาการเด็กฯ ให้การต้อนรับจิตแพทย์จากประเทศญี่ปุ่น

นายแพทย์สมัย สิริทองถาวร ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ให้การต้อนรับ Prof. Dr. Naoyasu Motomura จิตแพทย์จากประเทศญี่ปุ่น ในโอกาสมาเยี่ยมชม และบรรยายพิเศษแก่เจ้าหน้าที่ของสถาบันฯ ณ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2549

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ให้การต้อนรับทีมประเมินหน่วยบริการระดับเขต

นายแพทย์ธรณินทร์ กองสุข ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ให้การต้อนรับ ทีมประเมินหน่วยบริการระดับเขต สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สาขาเขตพื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี ในโอกาสมาตรวจเยี่ยม ณ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2549



นักศึกษาแพทย์จากประเทศออสเตรเลีย เข้าศึกษาดูงานสถาบันพัฒนาการเด็กฯ

นายแพทย์อากร แสนไชย รองผู้อำนวยการกลุ่มบริการทางการแพทย์ ให้การต้อนรับ และบรรยายสรุปแก่นักศึกษาแพทย์จากประเทศออสเตรเลีย ในโอกาสเข้าศึกษาดูงาน ณ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2549

สถาบันพัฒนาการเด็กฯ ให้การต้อนรับคณะจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นายแพทย์อากร แสนไชย รองผู้อำนวยการกลุ่มบริการทางการแพทย์ ให้การต้อนรับ และบรรยายสรุปแก่นักศึกษาแพทย์จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในโอกาส เข้าศึกษาดูงานกับทางสถาบันฯ ณ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 18 สิงหาคม 2549



สถาบันพัฒนาการเด็กฯ ให้การต้อนรับคณะจากสำนักงานเทศบาลตำบลเสริมงาม

อาจารย์ศิวิมล รัตนธรรม หัวหน้ากลุ่มงานวิชาการ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ให้การต้อนรับคณะจากสำนักงาน เทศบาลตำบลเสริมงาม จังหวัดลำปาง ในโอกาส เข้าศึกษาดูงานเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ณ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2549



โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ฯ ลงพื้นที่ช่วยเหลือด้านจิตใจผู้ประสบภัยพิบัติ

บุคลากร โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนรินทร์ ลงพื้นที่ปฏิบัติงานดูแลช่วยเหลือสภาพจิตใจ ผู้ประสบภัยน้ำท่วม ณ พื้นที่อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ ระหว่างวันที่ 9 - 11 สิงหาคม 2549

เจ้าหน้าที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เข้าศึกษาดูงาน โรงพยาบาลสวนปรุง

นางกรองจิตต์ วงศ์สุวรรณ รองหัวหน้ากลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลสวนปรุง ให้การต้อนรับพร้อมรับรองของที่ระลึกจากเจ้าหน้าที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ในโอกาสนำนักสังคมสงเคราะห์ทั่วประเทศ เข้าศึกษาดูงานกลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ ณ โรงพยาบาลสวนปรุง เมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2549



สโมสรไลออนส์ จังหวัดนครปฐม เลี้ยงอาหารกลางวันผู้ป่วยสถาบันกัลยาณิฯ

ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ สถาบันกัลยาณิราชชนรินทร์ ให้การต้อนรับคณะบุคลากรจากสโมสรไลออนส์ จังหวัดนครปฐม ในโอกาสที่มาเลี้ยงอาหารกลางวันผู้ป่วย ณ สถาบันกัลยาณิราชชนรินทร์ เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2549

คณะนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เข้าเยี่ยมผู้ป่วยจิตเวชโรงพยาบาลสวนปรุง

นายปองพล ชูชนะโชติ นักจิตวิทยา โรงพยาบาลสวนปรุง ให้การต้อนรับพร้อมบรรยายสรุป แก่คณะนักศึกษาชมรมจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 80 คน ในโอกาสเข้าเยี่ยมผู้ป่วยจิตเวชและจัดกิจกรรมสนทนากาแฟผู้ป่วย ณ โรงพยาบาลสวนปรุง เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2549



โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ให้การต้อนรับคณะนักเรียนเทศบาลเมืองนาสาร

นางบุญพา ณ นคร พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ให้การต้อนรับคณะนักเรียนในสังกัดเทศบาลเมืองนาสาร ในโอกาสเข้าศึกษาดูงานด้านยาเสพติด ณ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ เมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2549

ความเพื่องพอ.....ก่อเกิดสุข

นินา ชาญสวัสดิ์
โรงพยาบาลศรีธัญญา

♥ ความสุข คืออะไร ใครเป็นคนสร้าง จะสร้างและจะเก็บกันอย่างไร

ความสุขของคนเราที่แท้จริงแล้วก็คือ ความเป็นอิสระของชีวิตที่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์อารมณ์และความรู้สึกนึกคิด

♥ สุขที่พอเพียง

“...คนเราถ้าพอในความต้องการ ก็จะมีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิด-อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ-มีความคิดว่า จะทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่า พอประมาณ ไม่สุดโต่ง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข พอเพียงนี้ อาจจะมีมาก อาจจะมีของหรูหราก็ได้ แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น ต้องให้พอประมาณตามอัตภาพ พูดจา ก็พอเพียง ปฏิบัติตน ก็พอเพียง...”

พระราชดำรัสพระราชทานแก่คณะบุคคลากรต่างๆ ที่เข้าเฝ้าฯ ถวายชัยมงคล เนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๗๕ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๑

แนวทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข จำเป็นต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง นั่นก็คือต้องเป็นตัวของตัวเอง ไม่ยึดติดกับความสะดวกสบายใดๆ ไม่คิดจะเปลี่ยนนิสัยใคร หรือไม่ให้ใครมาเปลี่ยนนิสัยคุณ เพราะหากคุณต้องการจะให้เขาเปลี่ยน เกิดเขาไม่ยอมเปลี่ยน คุณจะรู้สึกพรั่งพล่าน ขุ่นเคืองใจ เพราะไม่ปล่อยให้ชีวิตให้ เป็นอิสระและไม่รู้จักความพอเพียงนั่นเอง

♥ การสร้างความสุข

ต้องทำเองไม่มีใครทำให้ใครได้เจ้าตัวต้องทำเองโดยเริ่มจาก

1. ตั้งสติ ระวัง เมื่อเกิดความรู้สึกเร่าร้อน โลกโกรธ หลง ขึ้นเมื่อใด ให้พวงพวงตั้งสติรู้ให้เร็วที่สุด
2. มีขันติ ไม่น่วนไหว วุ่นวาย สงบใจ อดทนต่อความเร่าร้อน ไม่แสดงออกให้ปรากฏทั้งทางกาย-วาจา-ใจ
3. ใช้ปัญญาจับจ้องอย่าปล่อยไว้ เสมือนไฟไหม้บ้าน จึงดับช้าก็ดับยาก

เมื่อสร้างความสุขได้แล้ว คุณก็อย่าลืมที่จะเก็บความสุขเหล่านั้นเอาไว้ด้วย โดยให้คุณบันทึกความสุขสดชื่น รอยยิ้ม วินาทีที่คุณรู้สึกสุขใจ เก็บไว้ข้างในเป็นการถ่ายภาพในใจ เมื่อนั้นใบหน้าของคุณก็จะเปื้อนยิ้ม โดยอัตโนมัติ และการยิ้มนี้แหละที่สามารถหนึ่งจูงนำให้สมองและร่างกายผ่อนคลายเกิดความรู้สึกเป็นสุขได้อย่างน่าอัศจรรย์



กรมสุขภาพจิตตั้งเป้า ภายใน 2 ปี เด็กไทย ๑๐ ไม่ต่ำกว่ามาตรฐาน

นายอนุทิน ชาญวีรกูล รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานเปิดการสัมมนาประเมินผลการดำเนินงานพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ปีงบประมาณ 2549 ตั้งเป้าเด็กไทย ๑๐ ไม่ต่ำกว่ามาตรฐาน ภายใน 2 ปี

นายอนุทิน ชาญวีรกูล รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่าจากคำปราศรัยและเป้าหมายยุทธศาสตร์เมืองไทยแข็งแรง คนไทยแข็งแรง (Healthy Thailand) เมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2549 รัฐบาลจะพัฒนาให้เด็กไทย มีความฉลาดทางสติปัญญา(ไอ) และความฉลาดทางอารมณ์(อี) เพิ่มมากขึ้นในระดับที่ไม่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานสากล กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสุขภาพจิต จึงได้พยายามคิดหาวิธีที่จะป้องกันและแก้ไข ปัญหา รวมทั้งค้นคว้าหาแนวทางที่จะส่งเสริมคุณภาพและศักยภาพของเด็กไทยให้สามารถใช้สติปัญญาในการป้องกัน และแก้ไขวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

นายอนุทิน กล่าวต่อว่า จากงานวิจัยระดับประเทศที่ผ่านมา มีการสำรวจภาวะสุขภาพของคนไทย ในปี 2542 พบว่าเด็กปฐมวัยทุกกลุ่มอายุ มีพัฒนาการสมวัยทุกด้าน ร้อยละ 71.69 ในปี 2544 มีการวิจัยพัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย อายุ 1-3 ปี พบ เด็กมีพัฒนาการสมวัยทุกด้าน ร้อยละ 79.3 และต่อมาในปี 2546 ข้อมูลจากรายงานการวิจัย เด็กมีพัฒนาการทุกด้านสมวัย ร้อยละ 79.9 ซึ่งเป้าหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 9 เด็กปฐมวัยควรมีพัฒนาการสมวัยไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 นอกจากนี้ยังพบว่า เด็กปฐมวัยมีคะแนนด้านสมาธิ ความอดทน การมีวินัยและแรงจูงใจไฟสำเร็จต่ำ ระดับเซาว์ปัญญามีแนวโน้มต่ำลง ทุกกลุ่มอายุ ในปี 2544 ค่าเฉลี่ยระดับเซาว์ปัญญาเท่ากับ 88.1 (ซึ่งค่ามาตรฐานที่ควรเป็น คือ 100) จากการประสานความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายที่รับผิดชอบงานด้านการพัฒนาสติปัญญา อาทิ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงมหาดไทย องค์กรท้องถิ่น และองค์กรเอกชน ตลอดจนครูและผู้ปกครองร่วมกันดำเนินการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย โดยการทำงานเป็นทีมในรูปของเครือข่ายภาคี ช่วยให้เด็กได้เจริญ

เติบโตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีพัฒนาการด้านสติปัญญา และอารมณ์ที่สมวัยเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ทั้งนี้ คาดว่าภายใน 2 ปี (2550-2551) เด็กไทยมี ๑๐ ไม่ต่ำกว่าค่ามาตรฐาน

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวเพิ่มเติมว่า การดำเนินงานพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ประกอบด้วย 4 ยุทธศาสตร์ คือ 1. การพัฒนาเทคโนโลยี และรูปแบบการบริหารจัดการ 2. การอบรมและถ่ายทอดเทคโนโลยี 3. การรณรงค์เพื่อสร้างพลังทางสังคม และ 4. การวิจัยและพัฒนา ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิตได้ดำเนินโครงการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย มาอย่างต่อเนื่อง นับแต่ปี 2548 โดยดำเนินการกับกลุ่มเด็กปกติ อายุแรกเกิด - 5 ปี และกลุ่มเด็กป่วย (กลุ่มเด็กออทิสติกและเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการ) โดยกลุ่มเด็กปกติ ได้ดำเนินการนำร่องในพื้นที่เป้าหมาย 20 จังหวัด 16 ศูนย์สุขภาพจิตเขต 86 โรงเรียนอนุบาล 85 ศูนย์พัฒนาการเด็กเล็ก ส่วนกลุ่มเด็กป่วย ได้จัดทำโครงการพัฒนาการแบบองค์รวม เพื่อพัฒนาศักยภาพเครือข่ายการดูแลบุคคลออทิสติกและเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการในระบบเครือข่ายสาธารณสุข 32 จังหวัด โดยเริ่มต้นจากการพัฒนาครูต้นแบบ (ครู ก) จากนั้น ครู ก พัฒนา ครู ข ซึ่งเป็นบุคลากรครูโรงเรียนอนุบาล ต่อจากนั้น ครู ข จะบูรณาการองค์ความรู้ผู้ปกครอง ซึ่งเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุด ทั้งนี้ ระหว่างวันที่ 9-10 สิงหาคม 2549 กรมสุขภาพจิต กำหนดจัดสัมมนาประเมินผลการดำเนินงานพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ณ โรงแรมอมารี แอร์พอร์ตทกม. เพื่อติดตามผลการดำเนินงาน ตลอดจนแลกเปลี่ยนรูปแบบ และเทคนิคการดำเนินงานพัฒนาสติปัญญาเด็กไทยในกลุ่มเด็กปกติ รวมทั้งเทคนิคการดูแลช่วยเหลือกลุ่มเด็กป่วย ซึ่งผู้เข้าร่วมสัมมนาประกอบด้วย ครู พี่เลี้ยงเด็ก และผู้บริหารโรงเรียนอนุบาล และศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ผู้แทนจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนำร่อง วิทยากรในพื้นที่ผู้รับผิดชอบงานในศูนย์สุขภาพจิตเขต ผู้ปกครองเด็ก บุคลากรสาธารณสุข ผู้รับผิดชอบ งานการให้บริการคลินิกส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ออทิสติกและเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการ ตลอดจนผู้สนใจทั่วไป รวม 320 คน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้นำรูปแบบและเทคนิคต่างๆ ไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่ตามความเหมาะสมต่อไป