



ข่าวสารกรมสุขภาพจิต

<http://www.dmh.go.th>

ปีที่ 14 ฉบับที่ 8 สิงหาคม 2550

ISSN 0125-6475

กรมสุขภาพจิต เปิดเวทีนานาชาติ ร่วมสร้าง ร่วมคิด เสริมสุขภาพจิตชาวเมือง

รายละเอียดหน้า 2



สุขภาพจิตน่ารู้

การสร้างแรงจูงใจในตนเอง	หน้า 4
คุณค่าแห่งตน...สร้างคนสู่ฝัน	หน้า 10
สวัสดีค่ะ สวัสดีครับ	หน้า 13
เตรียมใจจากการเมือง	หน้า 16

สาระในเล่ม

กิจกรรมทูปีนัมเบอร์วัน	หน้า 5
กิจกรรมกรมสุขภาพจิต	หน้า 6
ศูนย์ข้อมูลข่าวสาร กรมสุขภาพจิต เปิดเผย	
ข้อมูลข่าวสารตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสาร	
ของราชการ พ.ศ.2540	หน้า 15



แถลงข่าวเนื่องในวันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก
(World Suicide Prevention Day)

รายละเอียดหน้า 8



กรมสุขภาพจิต เปิดเวทีนานาชาติ ร่วมสร้าง ร่วมคิด เสริมสุขภาพจิตชาวเมือง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จัดประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 6 ประจำปี 2550 “สุขภาพจิต : ชีวิตชาวเมือง” (Mental Health in the City) เปิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อเสริมการมีสุขภาพจิตที่ดีของคนเมือง ระหว่างวันที่ 1 - 3 สิงหาคม 2550 ณ โรงแรมปรีณซ์ พาเลซ ททท. พร้อมมอบรางวัล Mental Health Award แก่บุคคลและหน่วยงานผู้มีผลงานดีเด่นด้านสุขภาพจิต

นพ.วัลลภ ไทยเหนือ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข แถลงภายหลังเป็นประธานเปิดการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 6 “สุขภาพจิต : ชีวิตชาวเมือง” (Mental Health in the City) ว่า จากการคาดการณ์จำนวนประชากรโลกขององค์การสหประชาชาติ คาดว่า ในอีก 23 ปีข้างหน้า (พ.ศ.2573) จะมีประชากร 4,910 ล้านคน หรือ 60% ของประชากรโลก อาศัยอยู่ในเขตเมือง ทั้งนี้ จำนวนประชากรในเขตเมืองของประเทศไทยมีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้นเช่นกัน เป็นร้อยละ 54 ในขณะที่ปัจจุบัน คาดประมาณได้ว่า ประชากรเมืองทั้งหมดในประเทศไทย มีประมาณ 51% ของประชากรไทยทั้งหมด ซึ่งการเติบโตของเมืองเช่นนี้ ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของชาวเมืองอีกมากมาย ที่ไม่เฉพาะในกรุงเทพมหานครเท่านั้น แต่ยังลุกลามเป็นปัญหาของเมืองอื่นๆ ได้ อาทิ ปัญหาชุมชนแออัด การจราจรติดขัด ปัญหามลพิษ ความเหลื่อมล้ำในการกระจายรายได้ ปัญหาด้านการศึกษา

ปัญหาความยากจน การว่างงาน ปัญหาเด็กเร่ร่อน ฯลฯ ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของประชาชนที่อาศัยในเมืองทุกกลุ่มอย่างเลี่ยงไม่ได้



รมช.สส. กล่าวต่อว่า การจัดประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติครั้งนี้ เปรียบเสมือนเวทีในการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ ตลอดจนเทคโนโลยีที่ดีในและต่างประเทศด้านสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องกับชาวเมือง เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแล รักษา ป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตของคนเมือง ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ในการส่งเสริมและสนับสนุนการระดมศักยภาพของหน่วยงาน องค์กรและเครือข่ายต่างๆ ที่ทำงานด้านสุขภาพ เพื่อประสานการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพร่วมกัน อันจะนำไปสู่การมีสุขภาวะหรือความอยู่เย็นเป็นสุขของประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประชาชนในชนบทและ



ชุมชนแออัดในเขตเมือง และในวันนี้ ได้มีการมอบรางวัล Mental Health Award ให้กับบุคคลและหน่วยงานที่มีผลงานด้านสุขภาพจิตดีเด่น ได้แก่ 1. Dr. Peter J. Prendergast พช.ศ. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยโตรอนโต ประเทศแคนาดา 2. หน่วยงานสาธารณสุข ขอมณฑลซานซี สาธารณรัฐประชาชนจีน และ 3. นายอภิรักษ์ โกษะโยธิน ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร นอกจากนี้ ยังมีมอบรางวัลเกียรติยศ ศ.นพ.ประสพ รัตนการีให้กับ นพ.สมัช สิริทองถาวร พอ.สถาปนพัฒนาการเด็กทรานครินทร์ และรางวัลเกียรติยศ นพ.อุดม ลัทธชนวิจารย์ ให้กับ นพ.ดำรงศักดิ์ แวอาสี โรงพยาบาลชะลา จัหวัดยะลา



นพ.ม.ล.สมชาย จิตรพันธ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวเสริมว่า การมีสุขภาพจิตที่ดีนำไปสู่การมีความสุขที่ยั่งยืนได้ ทั้งนี้ จากการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่” ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งเป็นการสำรวจระดับประเทศของประชากรที่มีอายุ 15 - 60 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองและเขตชนบท จำนวน 2,402 คน พบว่า คนในชนบทมีความสุขทางกายมากกว่าคนในเมืองเล็กน้อย กล่าวคือ คนในเขตเมืองโดยเฉลี่ยมีปัญหาทางด้านสุขภาพกายจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มากกว่าคนในชนบทคิดเป็นร้อยละ 28.7 และ ร้อยละ 24.0 ตามลำดับ พบคนเมืองประสบกับปัญหาจากโรคทางจิตเวช ร้อยละ 0.43 ขณะที่ คนชนบท ประสบปัญหาจากโรคทางจิตเวช ร้อยละ 0.35 นอกจากนี้ ยังพบว่า ระดับความสุขเฉลี่ยของคนเมืองกับคนชนบทใกล้เคียงกัน คิดเป็น ร้อยละ 5.5 และ ร้อยละ 5.6 ตามลำดับ ในขณะที่ คนเมืองมีระดับความพึงพอใจในชีวิต ร้อยละ 70.1 คนชนบทมีระดับความพึงพอใจในชีวิต ร้อยละ 70.6 และเมื่อถามถึงความสบายใจ พบว่า คนเมืองมีความสบายใจคิดเป็น ร้อยละ 65.7 ขณะที่ คนชนบทมีความสบายใจคิดเป็น ร้อยละ 69.8 ซึ่งสรุปได้ว่า ประชากรในประเทศไทยโดยเฉลี่ยมีความสุขมากกว่าความทุกข์ โดยเฉพาะประชากรในชนบท โดยความสุขที่เกิดขึ้นนั้นมาจากระดับความสบายใจและความพึงพอใจในชีวิตที่พบว่าคนชนบทมีสูงกว่าคนเมือง



การสร้างแรงจูงใจ ในตนเอง

วุฒิพงศ์ ภาวะพิงค์
โรงพยาบาลสวนปรุง



แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายที่ผลักดันให้เกิดการขับเคลื่อนของพฤติกรรมต่างๆ ทั้งในทางสร้างสรรค์และทำลายล้างในทางจิตวิทยาชีวิตมนุษย์ต่างถูกจูงใจด้วยวิธีการต่างๆ ทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ เช่น การให้รางวัลในรูปแบบต่างๆ และการลงโทษ ทั้งสิ่งที่เป็นวัฏธรรรม เช่น ทรัพย์สิน เงินทอง และนามธรรม เช่น ชื่อเสียง เกียรติยศ แต่แรงจูงใจส่วนใหญ่ที่มนุษย์มักคาดหวังว่าจะได้รับล้วนเป็นแรงจูงใจจากภายนอก กล่าวคือ เป็นปัจจัยจากภายนอกตัวตนหรือนอกจิตใจของตนเอง ซึ่งยากที่จะกำหนดและควบคุม รวมทั้งเป็นแรงจูงใจที่ไม่ยั่งยืน ส่วนแรงจูงใจที่มีคุณภาพและยั่งยืนนั้น คือ แรงจูงใจจากภายในตนเอง เพราะไม่ว่า สถานการณ์ภายนอกจะเป็นอย่างไร แต่แรงจูงใจจากภายในก็ยิ่งยั่งยืนอยู่กับตัวเองได้ยาวนาน การสร้างแรงจูงใจในตนเองเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถฝึกคิดฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้ โดยมีหลักการดังต่อไปนี้

1. เรียนรู้จักตนเอง การเรียนรู้จักตนเองให้มากที่สุดทุกด้าน ทั้งความชอบ ความไม่ชอบ อารมณ์ความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่างๆ ความคาดหวังต่อสิ่งต่างๆ ในชีวิต ทั้งส่วนตัว ครอบครัว หน้าที่การงานและสังคม การพิจารณาที่จะรับรู้และเรียนรู้ดังกล่าว ควรพิจารณาด้วยใจที่เป็นกลางและมีสติ เพื่อจะได้พบทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จะนำมาพัฒนาแรงจูงใจในลำดับต่อไป

2. ค้นหาข้อดีของตนเองและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การมองตนเองให้รอบด้านนั้น ควรค้นหาข้อดีเด่นของตัวเอง ทั้งเรื่องความรู้ ความสามารถในงานอาชีพ การจัดการกับอารมณ์ และ

ความขัดแย้งต่างๆ ในชีวิตว่าเป็นอย่างไร อะไรที่ตนเองปฏิบัติแล้วรู้สึกชื่นชอบ ฟังพอใจและมีความสุข รวมทั้งพิจารณาว่าอะไรบ้างในตัวเราที่มักได้รับการชื่นชมและยอมรับจากผู้อื่น สิ่งเหล่านี้แหละ คือ ข้อดีของตนเองที่ควรยึดเป็นสาระหลักของชีวิตที่จะพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพราะตัวเองก็รู้สึกชื่นชอบและเป็นสุขที่จะทำ หากทำแล้วเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสาธารณชนด้วยยิ่งเกิดประโยชน์สูงที่จะสร้างความภาคภูมิใจแก่ตนเองได้

3. ค้นหาคุณค่าและความหมายในข้อดีของตนเอง การค้นหาคุณค่าและความหมายจากจุดดีเด่นของตนเองนั้นมิใช่เรื่องยาก ซึ่งสามารถทำได้โดยพิจารณาว่า ข้อดีของเรามีคุณค่าและความหมาย สำหรับตัวเราและสิ่งแวดล้อมของเราอย่างไร เช่น พบว่าตนเองเป็นคนคิดเก่ง พูดเก่ง จึงเป็นเหตุให้ได้รับเลือกเป็นประธานนักศึกษา เป็นต้น นั่นคือ ตัวเรามีความสัมพันธ์กับตำแหน่งประธานนักศึกษาและสัมพันธ์ต่อหน้าที่ในตำแหน่งนั้น และสัมพันธ์

ต้องงานและผลงานที่จะทำ ซึ่งจะยังประโยชน์ทั้งต่อตนเองและงานของกิจการนักศึกษาที่จะรับผิดชอบ เป็นต้น

4. ตั้งเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เมื่อค้นหาข้อดีหรือความสามารถของตนเองพบแล้ว หากจะตั้งเป้าหมายในชีวิต ควรตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับข้อดีหรือความสามารถ ความถนัดของตนเองที่เหมาะสมกับความรู้ ความสามารถและปัจจัยส่วนตัวต่างๆ เช่น ค้นพบว่าตนเองชอบดนตรีเป็นชีวิตจิตใจ และมีความสามารถด้านดนตรีด้วย เมื่อตั้งเป้าหมายว่าจะเป็นนักดนตรีชื่อดังของประเทศหรือของโลก ก็อาจสอดคล้องกับข้อดีที่ตนเองมี จึงควรรำเรียนและฝึกปฏิบัติมากๆ ในด้านนี้ เพราะตัวเองก็รู้สึกชื่นชอบและมีความสุขที่ได้ทำ เมื่อพัฒนาอย่างต่อเนื่องและหากได้มีการสนับสนุนอย่างดีก็อาจจะช่วยให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ในที่สุด

5. จูงใจภายใต้คุณธรรมจริยธรรม การจะค้นหาข้อดีเด่นของตนเองแล้วค้นหาคุณค่า และความหมาย

ในตัวเองให้พบและตั้งเป้าหมายในชีวิตได้นั้น ควรเป็นสิ่งที่อยู่บนพื้นฐานของคุณธรรมจริยธรรม กล่าวคือ ทำในสิ่งที่ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ทั้งกาย วาจา ใจ ดำเนินชีวิตโดยอยู่บนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรมทั้งโดยส่วนตัวและในระดับวิชาชีพ และอาจสอดคล้องกับศาสนาที่ตนเองนับถือ

6. สร้างแรงจูงใจในศานาร่วมด้วย การสร้างแรงจูงใจในแนวศานาในที่นี้ คือ แนวพุทธศานา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญภาวนาทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพราะการปฏิบัติกรรมฐานทั้ง 2 รูปแบบ เป็นหลักการมองที่ตนเอง น้อมเข้าหาตนเอง (โอปถนิโก) จะเกิดปัญญาในระดับภาวนามยปัญญา ซึ่งเกิดในตนเอง สัมผัสได้ด้วยตนเอง รับรู้ได้ด้วยตนเอง ปรับเปลี่ยนวิธีคิดด้วยตนเอง รวมทั้งจูงใจได้ด้วยตนเองในสิ่งที่ถูกต้องและเป็นมงคลในที่สุด

หลักการสร้างแรงจูงใจในตนเองทั้ง 6 ประการดังกล่าวเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถปฏิบัติและพัฒนาได้ ขอเพียงแต่มีความตั้งใจจริง แล้วจะพบว่าตัวเรานั้นเข้มแข็ง ยืนหยัดต่อสัพัญญาต่างๆ ที่กระหน่ำเข้ามาในชีวิต เราจะเป็นเสมือนหอคอยที่เข้มแข็ง ยืนหยัด ต่อต้านพายุ ดิน ฟ้า อากาศที่อาจแปรปรวนอยู่เสมอ แต่ตัวเรายังแข็งแรงและเจริญอย่างต่อเนื่อง อันเนื่องมาจากพลังใจหรือแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายในตัวเรานั่นเอง.

กิจกรรมทูปีนัมเบอร์วัน



เที่ยว 4 ภาคห่วงไกลยาเสพติด

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ร่วมกับกรมสุขภาพจิต จัดกิจกรรมส่งเสริมการท่องเที่ยวในกลุ่มเยาวชน TO BE NUMBER ONE “เที่ยวทั่วไทย ห่วงไกลยาเสพติด” โดยมี ดร.สุวิทย์ ยอดมณี รัฐมนตรีว่าการกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา พร้อมด้วย นพ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ร่วมแถลงข่าว เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2550 ณ โรงแรมอมารี เอเทรียม กรุงเทพฯ



เยาวชนทูปีนัมเบอร์วัน 3 จังหวัดภาคใต้ท่องเที่ยว

นายปานชัย บวรรัตนปราชญ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดขอนแก่น กล่าวต้อนรับเยาวชน TO BE NUMBER ONE จำนวน 100 คน จาก 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เข้าร่วมโครงการ “เที่ยวทั่วไทย ห่วงไกลยาเสพติด” ณ ศาลากลางจังหวัดขอนแก่น ก่อนเยี่ยมชมและทัศนศึกษาสถานที่สำคัญต่างๆ ของจังหวัดขอนแก่น ในระหว่างวันที่ 16-19 สิงหาคม 2550

กิจกรรมกรมสุขภาพจิต



เปิดอาคารฝึกอบรมเด็กและครอบครัว

นพ.วัลลภ ไทยเหนือ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นพ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิตและคณะ ให้เกียรติมาเป็นประธานเปิดอาคารฝึกอบรมเด็กและครอบครัวเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ และให้โอวาทพร้อมมอบใบเกียรติบัตรและรางวัลการประกวดภาพยนตร์สั้น แก่ผู้เข้าร่วมประชุมสัมมนาเครือข่ายสุขภาพจิตและพัฒนาการเด็ก ณ ห้องประชุม นายแพทย์ชูติศย์ ปานปรีชา ชั้น 3 สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2550



ปลูกต้นไม้เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล

นพ.วินัย วิริยะกิจจา อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต พร้อมคณะแวะเยี่ยมชมให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติงานด้านจิตเวช โดยมี นพ.วันชัย กิจอรุณชัย ผอ.รพ.จิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ พร้อมคณะให้การต้อนรับ และร่วมปลูกต้นไม้บริเวณสนามกีฬา เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล เฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคมบรมราชินีนาถ เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2550



พิธีมอบประกาศนียบัตร

สถาบันราชานุกูล จัดพิธีมอบประกาศนียบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษา โครงการอบรมหลักสูตรเฉพาะทางประกาศนียบัตร สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ร่วมกับคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยได้รับเกียรติจากนพ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธี พร้อมกล่าวให้โอวาทแก่ผู้สำเร็จการศึกษา และร่วมถ่ายภาพพร้อมคณาจารย์ เมื่อวันที่ 31 สิงหาคม 2550 ณ สถาบันราชานุกูล



โครงการอบรมความรู้สุขภาพจิตแก่เครือข่ายสุขภาพจิต NGO บุคลากรครู ผู้นำศาสนา และผู้นำชุมชน

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 จัดโครงการอบรมความรู้สุขภาพจิตแก่เครือข่ายสุขภาพจิต NGO บุคลากรครู ผู้นำศาสนา และผู้นำชุมชน ในจังหวัดสงขลาและสตูล วันที่ 1 วันที่ 8 สิงหาคม 2550 อบรมผู้นำศาสนา และผู้นำชุมชน จำนวน 100 คน วันที่ 2 วันที่ 9 สิงหาคม 2550 อบรมบุคลากรครู จำนวน 200 คน ณ โรงแรมกรีนเวิลด์ พาเลซ อำเภอมือเมือง จังหวัดสงขลา โดยมีนายธีรเทพ ศรียะพันธ์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา เป็นประธานในพิธีเปิดนางสาวสุรพันธ์ ปราบกริ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 กล่าวรายงาน



จัดสัมมนาพัฒนาองค์กร

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จัดการสัมมนาพัฒนาองค์กร : ชาวพระศรีผู้ผูกพันมุ่งมั่น HA จำนวน 5 รุ่น ระหว่างวันที่ 4 - 14 สิงหาคม 2550 ณ ห้องประชุม 50 ปี พระศรีมหาโพธิ์ โดยมีนายแพทย์ปภัตสร เจียมบุญศรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นวิทยากรในการสัมมนาดังกล่าว



จัดอบรมโครงการชีวิตสดใส พลังใจเข้มแข็ง

นายแพทย์ศักดิ์ กาญจนาวีโรจน์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนกรินทร์ เป็นประธานในการจัดการอบรมโครงการชีวิตสดใส พลังใจเข้มแข็ง แก่บุคลากรสาธารณสุข ในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 2 รุ่น รุ่นที่ 1 วันที่ 8 - 10 สิงหาคม 2550 และรุ่นที่ 2 วันที่ 22 - 24 สิงหาคม 2550 ณ โรงแรมทวาราวดีรีสอร์ท จังหวัดปราจีนบุรี



แนวทางการป้องกันและช่วยเหลือผู้มีภาวะซึมเศร้า

โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องแนวทางการป้องกันและช่วยเหลือผู้มีภาวะซึมเศร้าและผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยกระบวนการจัดการองค์ความรู้ (KM) วันที่ 6 - 7 สิงหาคม 2550 นางสาวศิริลักษณ์ แก้วเกียรติพงษ์ หัวหน้ากลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 เป็นวิทยากร ร่วมกับเครือข่าย และอาสาสมัครในพื้นที่โรงพยาบาลสุรินทร์ อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์



ชมรมจริยธรรม

ชมรมจริยธรรม โรงพยาบาลศรีรัชญา โดย พญ.อรวรรณ ศิลปกิจ นำทีมคณะผู้บริหารโรงพยาบาลและเจ้าหน้าที่ เข้ารับการอบรมเจริญสติ ณ สวนพุทธธรรม จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในระหว่างวันที่ 29 - 31 สิงหาคม 2550 เพื่อนำมาใช้ในการทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยผู้เข้ารับการอบรมทุกคนตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าดีมาก



โครงการพัฒนาคุณภาพการศึกษาปฐมวัย

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนกรินทร์ สนับสนุนบุคลากร คุณอภิญา ปัญญาพร เป็นวิทยากรบรรยายตามโครงการพัฒนาคุณภาพการศึกษาปฐมวัย ศูนย์ปฐมวัยต้นแบบประจำอำเภอพยุหะคีรี โรงเรียนอนุบาลพยุหะคีรี (วัดพระปรารักษ์เหลือง) เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2550

แถลงข่าวเนื่องในวันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก (World Suicide Prevention Day)



วันที่ 27 สิงหาคม 2550 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสมาคมสมาพันธ์แห่งประเทศไทย จัดแถลงข่าวเนื่องในวันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก (World Suicide Prevention Day) ที่จะมีขึ้นในวันที่ 10 กันยายน 2550 “การป้องกันการฆ่าตัวตายกับทุกช่วงวัยของชีวิต” ชี้สถิติคนไทยฆ่าตัวตายลดลง แต่ภาคเหนือยังคงมีสถิติการฆ่าตัวตายสูงสุด

นพ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า วันที่ 10 กันยายนของทุกปี องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดให้เป็นวันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก ซึ่งในปีนี้ได้เน้นความจริงที่ว่า “การป้องกันการฆ่าตัวตายกับทุกช่วงวัยของชีวิต” (Suicide Prevention Across the Life Span) ดังนั้น การประยุกต์รูปแบบการป้องกันตลอดจนการเฝ้าระวังเรื่องนี้ จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมในทุกช่วงวัยของชีวิต

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า จากรายงานของต่างประเทศ พบว่า ประมาณ 3%

ของคนทั้งโลกเผชิญกับปัญหาการเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ซึ่งในเด็กวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุต่ำกว่า 15 ปี - 24 ปี) พบ การฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิต และในหลาย ๆ ประเทศ ความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย มีอัตราที่เพิ่มขึ้นตามอายุ โดยช่วงอายุที่ฆ่าตัวตายมากที่สุดคือ วัยสูงอายุ (อายุ 85 ปีขึ้นไป) ทั้งนี้ สถิติการฆ่าตัวตายของไทย นับแต่ปี 2541 - 2549 เป็นต้นมา จะพบว่า ลดลงตามลำดับ โดยในปี 2549 อัตราการฆ่าตัวตายอยู่ที่ 5.7 ต่อประชากรแสนคน หรือมีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จราว 3,500 คนต่อปี ซึ่งก็ถือว่ายังต่ำกว่าอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จของประเทศในแถบเอเชียด้วยกัน ซึ่งเป็นเลข 2 หลัก อาทิ ศรีลังกา 35.0 คนต่อแสนประชากร ญี่ปุ่น 25.3 คนต่อแสนประชากร เกาหลี 25.2 คนต่อแสนประชากร (ข้อมูลปี 2547 จาก National Strategies for suicide Prevention Project Hong Kong, November 5-7, 2006) ทั้งนี้ ประเทศไทยผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จอยู่ในช่วงอายุ 30 -

39 ปีมากที่สุด สาเหตุมาจากโรคซึมเศร้า ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว การเมืองและสังคม ซึ่งอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุดใน 5 อันดับแรกยังคงอยู่ในภาคเหนือ ได้แก่ จังหวัดลำพูน เชียงใหม่ เชียงราย พะเยา และแม่ฮ่องสอนตามลำดับ ขณะที่อัตราการฆ่าตัวตายต่ำสุด อยู่ที่จังหวัดนครราชสีมา กรมสุขภาพจิตได้ดำเนินการและสนับสนุนการจัดระบบการป้องกันหลายรูปแบบ โดยสร้างการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วน

ท้องถิ่นในการจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่ให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย ที่มีความเครียด และในวันที่ 10 กันยายน ซึ่งเป็นวันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก กรมสุขภาพจิต โดยโรงพยาบาลสวนปรุง กำหนดจัดงานรณรงค์ป้องกันการฆ่าตัวตายที่ จังหวัด

เชียงราย ซึ่งก่อนหน้านี้ได้รณรงค์ไปแล้วที่ จังหวัดเชียงใหม่และลำพูน โดยการจัดประชุมวิชาการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับปัญหาการฆ่าตัวตาย การป้องกันการฆ่าตัวตายในแต่ละช่วงอายุ ตลอดจนการช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในภาวะคิดฆ่าตัวตาย อธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าว

ภก.ธีระ ฤกษ์โรดม นายกษมาตม สมาริตันส์แห่งประเทศไทย กล่าวเสริมว่า สมาริตันส์แห่งประเทศไทย เป็นองค์การป้องกันการฆ่าตัวตาย โดยให้บริการรับฟังและเป็นเพื่อนกับผู้ที่กำลังเผชิญกับวิกฤตในชีวิตและอาจคิดฆ่าตัวตาย ทั้งนี้ จากการรวบรวมข้อมูลสถิติของผู้โทรศัพท์เข้ามาใช้บริการระหว่างเดือนมกราคม - มิถุนายน 2550 จำนวน 3,706 สาย พบ เป็นหญิงมากกว่าชาย คิดเป็นร้อยละ 52.3 และร้อยละ 35.6 ตามลำดับ ช่วงอายุ 31 - 45 ปี โทรศัพท์เข้ามาใช้บริการมากที่สุด รองลงมา อายุ 20 - 30 ปี และ 46 - 60 ปี ปัญหาที่นำมาบอกเล่ามากที่สุด ได้แก่ ปัญหาความเครียด วิตกกังวล รองลงมา เป็นปัญหาด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความเหงา ความกดดัน ปัญหาครอบครัว ปัญหา ด้านสุขภาพร่างกาย ความพิการ ปัญหาหนี้สิน ปัญหาทางเพศ ปัญหาด้านการเรียน ทั้งนี้ อัตราเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของผู้รับบริการ พบร้อยละ 1.3 คิดและวางแผนจะฆ่าตัวตาย ร้อยละ 5.5



เคยพยายามฆ่าตัวตาย และร้อยละ 0.2 กำลังฆ่าตัวตาย ทั้งนี้ สามารถรับบริการได้ที่ **หมายเลขโทรศัพท์ 02-713-6793 เฉพาะวันจันทร์ อังคาร พุธ ศุกร์ และเสาร์ เวลา 18.00 - 22.00 น., 053-225-977 ถึง 78 ทุกวันจันทร์ - อาทิตย์ เวลา 12.00 - 22.00 น. และ 076-255-467 เฉพาะวัน พุธ ถึง อาทิตย์ 17.00 - 22.00 น.**

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวเพิ่มเติมว่า การเสียชีวิตด้วยการฆ่าตัวตายของบุคคลหนึ่ง ๆ นั้น ย่อมส่งผลกระทบต่อเกิดบาดแผลทางจิตใจอย่างมากกับผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่น้อง ญาติ เพื่อน ที่เกิดความรู้สึกสูญเสีย รู้สึกผิด โทษตนเองที่ไม่สามารถป้องกันได้ โกรธ

ตนเองและ โกรธผู้เสียชีวิต อับอายไม่กล้าพบผู้คน บางคนอาจย้ายถิ่นที่อยู่ ซึมเศร้าถึงขั้นฆ่าตัวตายตามไปก็มี ซึ่งนับว่าเป็นบุคคลกลุ่มเสี่ยงอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามด้วยเช่นกัน

วิกฤตการณ์เมือง ภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทำให้ประชาชนต้องเผชิญกับความเครียด ความกดดัน เกิดผลกระทบต่อจิตใจเสี่ยงต่อการหาทางออกด้วยการฆ่าตัวตาย ดังนั้นจึงจำเป็นที่ทุกฝ่ายต้องร่วมมือกันช่วยดูแลคนใกล้ชิดอย่าให้เกิดความเครียด คอยดูแลเอาใจใส่สังเกตสัญญาณบอกเหตุ อาทิ เก็บตัว อยากรู้คนเดียว บ่นอยากตาย เบื่อหน่ายชีวิต มองตัวเองไร้ค่า ทำพินัยกรรม พุดวนอยู่กับปัญหาที่หาทางแก้ไขไม่ได้ ซึ่งถ้าพบสัญญาณเหล่านี้ อย่านิ่งนอนใจหรือคิดว่าเป็นการเรียกร้องความสนใจ ต้องคอยให้ความช่วยเหลือรับฟังปัญหาอย่างเข้าใจและไม่ทอดทิ้ง และไม่ซ้ำเติมผู้ที่กำลังมีปัญหา รมั้ดระวังเรื่องการสื่อสาร ตลอดจนช่วยคิดหาทางออกที่เหมาะสม หรือพาไปพบผู้เชี่ยวชาญหรือจิตแพทย์เพื่อให้คำปรึกษาและให้การบำบัดรักษาต่อไป ทั้งนี้ สามารถรับบริการได้ที่หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต 17 แห่งทั่วประเทศ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวทิ้งท้าย.



คุณค่าแห่งตน... สร้างคนสู่ฝัน

ตติยา ทุมเสน สำนักสุขภาพจิตสังคม

“รู้ใหม่ว่า ยาเสพติดเป็นสิ่งไม่ดี” กว่า 80% ตอบว่ารู้ แต่ทำไม...จึงยังคงมีผู้เสพยาอยู่ หรือ...จากข้อเท็จจริงที่ว่า ผู้เสพยาเสพติดจำนวนหนึ่งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีการเรียนรู้ที่ดี มีประสบการณ์ที่ดี แต่ทำไม...จึงยังเสพยาอยู่

อาจเป็นเพราะขาดแรงจูงใจ ขาดสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น อันเนื่องมาจากการคิด และการประเมินคุณค่าตนเองในทางลบ มองว่าตัวเองต่ำด้อยไร้คุณค่า ไม่สนใจกับเรื่องใดๆ ส่งงานช้า และงานนั้นก็ขอแค่ผ่านๆ ทั้งๆ ที่สามารถทำได้ดีกว่านี้ ถ้าพยายาม

พ่อ แม่ เป็นคนสำคัญยิ่ง ในการช่วยให้เยาวชนเห็นภาพลักษณ์ที่ดีของตนเอง เพื่อเสริมพลังให้เขาก้าวสู่ความสำเร็จ ซึ่งสามารถสร้างได้ด้วยวิธีการต่อไปนี้

ช่วยให้ค้นพบตนเอง ให้พัฒนาทักษะ ความสามารถ ในด้านต่างๆ อย่างหลากหลาย ให้สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นๆ โดยการสื่อสารเชิงบวก เช่น คำชมเชยที่เหมาะสม เพื่อจะได้รู้สึกว่าเป็นคนมีความสามารถ จะทำให้เด็กเป็นสุข และมั่นใจ

กระตุ้น และให้คำปรึกษา จัดกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กได้สำรวจว่าเขาชอบ หรือไม่ชอบทำอะไร ให้โอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับครู ผู้ปกครอง หรือเพื่อนๆ เมื่อเขามีประสบการณ์เชิงบวก ก็จะสามารถพัฒนาทักษะต่างๆ ได้ดี มีความรู้สึกดีๆ กับตนเอง ซึ่งจะช่วยให้มีภูมิคุ้มกันของจิตใจที่แข็งแกร่ง เห็นว่าตนเองมีค่า เกิดความกระตือรือร้นในชีวิต แสวงหา และพยายามใช้โอกาสในการพัฒนางานอย่างสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจ มีพลัง มีเป้าหมาย เมื่อทำได้สำเร็จก็ยิ่งมองเห็นคุณค่าของงาน มีความภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่นในการดำรงชีวิต

ช่วยตั้งเป้าหมาย ความคาดหวังในตนเองเป็นพลังภายในที่ผลักดันให้บุคคลทำสิ่งต่างๆ ด้วยความสุข ความกระตือรือร้น หรือด้วยความเฉื่อยชา การตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมกับงาน ไม่ต่ำไป หรือสูงไปจะทำให้คนก้าวสู่ความสำเร็จ มีกำลังใจที่จะเพียรพยายาม

ช่วยจัดการกับข้อขัดแย้ง ความขัดแย้งอาจเกิดขึ้นได้ทั้งความขัดแย้งในตนเอง และกับคนอื่นๆ ทั้งในครอบครัว โรงเรียน เพื่อนบ้าน และสังคม การจัดการกับข้อขัดแย้งไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องอาศัยเวลา เด็กที่มองเห็นตนเองด้อยจะไม่มี ความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ จึงควรหาโอกาสให้เด็กได้ค่อยๆ เรียนรู้ถึงสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ในชีวิตจริง ไม่ตั้งความหวังเกินจริง และไม่กลัวความล้มเหลว เพราะหลายๆ เรื่องเรียนรู้ใหม่ได้ ปรับเปลี่ยนได้ หากการกระทำหรือถ้อยคำตำหนิ ทำให้เด็กได้อายหรือรู้สึกผิด เขาก็จะฉลาดกลัว ไม่กล้า ตัดสินใจ ความเจ็บปวด จะเป็นบาดแผลที่ทำให้เขาขาดความมั่นใจ ควรให้เขาเรียนรู้ว่าเมื่อทำผิดเขาก็มีโอกาสทำใหม่ และมีโอกาสทำได้ดีกว่าเดิม

การเปลี่ยนแปลงความคิดที่มีต่อตนเองในด้านดีๆ เป็นส่วนที่ช่วยให้เด็กมีกำลังใจที่จะก้าวต่อไปได้อย่างมาก ช่วยให้เขา**เห็นคุณค่าของตัวเอง คิดว่าเขาเป็นอย่างไร (ปัจจุบัน) ควรจะเป็น หรือน่าจะเป็นอย่างไร** (อนาคต) เป็นนักวิทยาศาสตร์ผู้ยิ่งใหญ่ เป็นผู้บริหารระดับสูง เป็นศิลปิน ดารา เป็นนักกีฬา ระดับแนวหน้า เหมือนใครหลายๆ คนที่ได้ให้สัมภาษณ์ไว้ในคอลัมน์หนุ่มสาวในฝัน women.sanook.com ที่จะขอกล่าวถึง เพื่อเป็นตัวอย่าง ต่อไปนี้

เส้นทางสู่พิธีกร... สุริวิภา พูนพิพัฒน์ (กุลดั่งวัฒนา) งานพิธีกรบอก เป็นสูตรสำเร็จไม่ได้ ขึ้นอยู่กับเรื่องราวที่เราทำ ต้องมีประสบการณ์ ไม่ใช่มีแค่พรสวรรค์ หรือปฏิภาณไหวพริบอย่างเดียว ต้องมีการฝึกฝนด้วย ถึงจะมีพัฒนาการที่ดีได้ พิธีกรรุ่นใหม่ทุกคนต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง แต่ทั้งนี้ การเรียนรู้สามารถดูคนอื่นเป็นตัวอย่างได้ แต่ต้องไม่ลอก ต้องเป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด ที่สำคัญคือต้องชอบดู ชอบฟัง และชอบอ่าน เราเป็นคนที่มีความสามารถในการเก็บรายละเอียดของคนเล่ามาเล่าต่อให้สนุกได้ นำสิ่งที่ได้เห็น ได้ฟัง มาต่อยอดให้สนุกได้ ไม่ได้เปลี่ยนแปลง แต่ใส่อารมณ์ให้สนุกขึ้น อันนี้คือสิ่งที่เรามีอยู่ในตัว นำสิ่งที่มีอยู่ในตัวมาทำให้ดีที่สุด แล้วเวลาพูดเสียงต้องไม่น่ารำคาญ อันนี้สำคัญมาก จังหวะพูดต้องน่าสนใจ ดึงให้คนดูอยู่กับเราได้หรือไม่ วันหนึ่งก็ทำให้เรารู้โดยธรรมชาติเองว่า เราเหมาะกับการเป็นพิธีกร เพราะเป็นงานที่ทำให้เราเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

ชีวิตที่วาดเอง... เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ ไม่รู้หรือว่าศิลปินเขาเป็นไง แต่ชอบวาดรูปไป ตอนเด็กเป้าหมายคือ อยากวาดรูปโรงเรียนเท่านั้นเอง ...เมื่อต้องการเขียนรูปหน้าโรงเรียน ต้องทำให้ได้ เป็นคนอย่างนั้นเลย ฝึกที่บ้านด้วย อยู่ในโรงเรียนยังไม่ได้เขียนไม่เป็นไร ช่วยติตาราล้างผ้าใบ ทาสีให้ กลับบ้านมาเขียนที่บ้าน เอาเพื่อนนักเรียนตัวเองตัวเก่าจิกซิงเฟรม โดนแม่ตำ แม่ตี ช่างไม่สน บ่นจกรยานไปเขียนรูปที่เสียงแสน วันเสาร์

...มีที่เส้นทางที่คิดจะไป ขอให้ตามหัวใจไป ไม่ว่าฝันเธอจะไกลแค่ไหน คงต้องจริงสักวัน...

-อาทิตย์ออกจากโรงเรียน 4 โมงเย็น ไม่ให้แม่รู้ บ่นไปกับเพื่อน 3 คน เขียนโรงหนัง 15 บาท เขียนตั้งแต่ไม่ได้สตางค์ จนได้สตางค์ เราทำทุกอย่างเพราะความรัก มุ่งมั่นอย่างเดียว ชอบจะเขียน ก็เขียน ได้เงินหรือไม่ช่างมัน จากสมองล้วนๆ ฝีมือล้วนๆ

โอกาสสำคัญที่สุดเลย... มณีนุช เสมรสุต “ครูอ้วน” ผู้ใช้เสียงเพลงกับประสบการณ์ เป็นแนวทางและแรงบันดาลใจให้กับเด็ก ๆ ที่รักในเสียงเพลง “มันมีความสุข และมีคุณค่ามาก” แม่เล่าว่าอ้วนชอบร้องเพลงมาตั้งแต่เล็กเลย ขวบสองขวบสามขวบก็ร้อง พอโตขึ้นอยู่ชั้นประถมต้น เพื่อนๆ ก็จะเป็นคนบอกว่าเธอต้องร้องเพลง ฉันทชอบ...อ้วนยอมรับว่า อ้วนได้รับโอกาสในสังคมของเพื่อนที่ยอมรับให้เราเป็นผู้ที่ทำได้ทำตรงนั้นอยู่บ่อยๆ ครูที่สอนสนับสนุนโอกาสให้เกิดขึ้นอยู่เสมอ เช่น นำสวดมนต์ ร้องเพลงประจำโรงเรียน อะไรต่างๆ มันก็บิวด์เรามาเรื่อยๆ จนกระทั่งได้มาประกวดนักร้องสมัครเล่นยอดเยี่ยมแห่งประเทศไทย และที่ฮ่องกง เราทำไปตามโอกาสที่เราได้เท่านั้น ไม่เคยเรียนทางด้านการขับร้องอะไรต่างๆ มาก่อน ทุกอย่างเป็นพรสวรรค์หมด

กำลังใจ... ศรัทธา ศรัทธาทิพย์ ในวันที่ใครๆ ก็เรียกเขาว่า... “ครูรัก” ในฐานะครูพิเศษประจำบ้าน เป็นผู้มีหน้าที่สอนจริยธรรมและสอนการใช้ชีวิตในโลกความเป็นจริง เพื่อให้เด็กกล้าฝันก้าวออกไปใช้ชีวิตบนเส้นทางที่ตนฝันอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ ชีวิตตอนนี้มีความสุขดี มีพี่น้องที่ดีที่จะอยู่เคียงข้าง คอยช่วยเหลือทุกเรื่อง งาน เงินทอง การให้คำปรึกษาบ่าบัดจิตใจ ผมรู้สึกชีวิตมีแต่มีแต่มีเพื่อนดี ๆ เยอะ มีพี่น้องที่ดี ได้รับคำชื่นชมจากผู้ใหญ่ หรือคนที่เรารู้สึกว่าเขาเก่ง และจากอีกหลายคนมากที่เคยร่วมงานกันก็โทร. มาชื่นชม ตรงนี้คือ กำลังใจที่ดีที่สุด

แล้วน้องๆ ละคะรู้หรือยัง ว่าเรามีจุดดี มีความสามารถด้านไหน (เห็นคุณค่าของตัวเอง) เราเป็นอย่างไร... ในปัจจุบันควรจะเป็น หรือ น่าจะเป็นอย่างไร... ในอนาคต ให้เวลาตนเองคิด พิจารณาและใช้โอกาสที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ที่สุด เพื่อก้าวสู่เส้นทางที่เราใฝ่ฝัน ไม่พลาดพลั้งกับอันตรายที่อยู่รอบตัว และยาเสพติดในที่สุด.



โครงการสัมมนาวิเคราะห์และประเมินผลโครงการการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย

นายแพทย์อภิชัย มงคล รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติเป็นประธานในโครงการสัมมนาวิเคราะห์และประเมินผลโครงการการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย ปีงบประมาณ 2550 โดยมีนายแพทย์ทวี ตั้งเสรี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ เป็นผู้กล่าวรายงาน ณ โรงแรมรอยัลแม่โขง จังหวัดหนองคาย ระหว่างวันที่ 20 - 23 สิงหาคม 2550



โครงการสานสายใยรัก สำหรับผู้ป่วย

องค์กรอาชีวบำบัด สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ได้จัดโครงการสานสายใยรัก สำหรับผู้ป่วยในสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ปี 2550 เพื่อให้ผู้ป่วยในสถาบันฯ ได้แสดงออกถึงความรักต่อมารดา และช่วยเพิ่มความรู้ความเข้าใจในการปรับเจตคติของญาติ และสังคม สร้างภาพลักษณ์และปรับภาพลักษณ์ของผู้ป่วยทางจิตให้เป็นที่ยอมรับ โดยได้รับเกียรติจากแพทย์หญิงดวงตา ไกรภัสสรพงษ์ รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์เป็นประธานในพิธีเปิด เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2550 ณ ห้องประชุมนายแพทย์ปริชา อินโท



จัดรายการเผยแพร่ความรู้สุขภาพจิต

ฝ่ายสุศึกษาและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลสวนปรุง ร่วมกับสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย ช่อง 11 จังหวัดเชียงใหม่ จัดทำรายการเผยแพร่ความรู้สุขภาพจิต รายการชีวิตนี้ยังมีหวัง ตอน โรคคิดสุรา วิทยากรโดย นพ.ปริทรรศ ศิลปกิจ รองผอ.ฝ่ายการแพทย์โรงพยาบาลสวนปรุง และตามติดชีวิตวัยรุ่นกิจกรรมสร้างสุขด้วยมายากล พร้อมการแสดงมายากลในรายการ โดยด.ช.ณัฐภัทร ธิสานักเรียนชั้น ม.2 ร.ร.วัดโนนทัยพายัพเชียงใหม่ ในวันที่ 8 สิงหาคม 2550 ณ สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย ช่อง 11 จังหวัดเชียงใหม่ ดำเนินรายการโดย วุฒิพงศ์ ฉายะพิงค์ หัวหน้าฝ่ายสุศึกษาและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลสวนปรุง



โครงการ “ให้ความรู้และสิทธิการเป็นปากเป็นเสียงแทน”

กลุ่มตะวันใหม่ร่วมกับสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา จัดโครงการ “ให้ความรู้และสิทธิการเป็นปากเป็นเสียงแทน” เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้และปรับทัศนคติแก่ผู้ป่วย ชุมชน และสังคม โดยได้รับเกียรติจากนายแพทย์บุญชูชัย นวมมงคลวัฒนา ผู้อำนวยการสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการ วันเสาร์ที่ 18 สิงหาคม 2550 ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา



จัดสัมมนาประเมินผลการดำเนินงานสุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 จัดโครงการสัมมนาประเมินผลการดำเนินงานสุขภาพจิตระดับเขตตรวจราชการที่ 2 ขึ้น ณ ภูแก้วรีสอร์ท อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ในระหว่างวันที่ 27 - 29 สิงหาคม 2550 โดยได้รับเกียรติจาก อาจารย์สุพรรณิ ภูคำชัย ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต มาร่วมเป็นคณะกรรมการในครั้งนี้ เพื่อประกวดผลการดำเนินงานภายในเขตตรวจราชการที่ 2 และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการดำเนินงาน เพื่อพัฒนางานสุขภาพจิตในปีต่อไป



สวัสดีค่ะ สวัสดีครับ

ญาดา อังธรรมรัตน์

โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์



หากเราเคยเข้าไปในห้องเรียนระดับชั้นอนุบาล เด็กๆ ส่วนใหญ่มักเข้ามาส่งเสียงทักทายแข่งกันจนฟังไม่ได้ศัพท์ นั่นคือธรรมชาติของการสื่อสารของเด็กปฐมวัย ที่อยากรู้จัก อยากรู้จักเข้าไปทักทายและอยากรู้จักเข้าไปพูดคุย เป็นการเริ่มต้นเรียนรู้ ทักษะทางสังคมและการเรียนรู้ภาษาตามธรรมชาติ

ตามทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ เด็กปฐมวัยต้องการมีเพื่อนเพื่อจุดประสงค์ดังต่อไปนี้

- เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม
- เพื่อพัฒนาความเป็นตัวตนของเด็ก
- เพื่อพัฒนาความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง
- เพื่อต้องการความสนิทสนมและความรัก
- เพื่อพัฒนาทักษะการช่วยเหลือและการขอความช่วยเหลือ
- เพื่อพัฒนาความรู้สึกเป็นมิตรแท้
- เพื่อพัฒนามิตรภาพและกำลังใจ

ส่วนเด็กออทิสติกปฐมวัยนั้นแล้ว ไม่ว่าจะใครๆ เข้ามาในห้อง บางครั้งแม้แต่พ่อหรือแม่ของตนเอง เข้ามาจนเกือบถึงตัวก็ไม่ค่อยสนใจที่จะทักทาย เด็กบางคนขยตามองเล็กน้อยแล้วก็เล่นของเล่นที่ตนเองสนใจต่อไป เด็กบางคนก็สนใจคนเข้ามาแต่ก็ทักทายไม่เป็น บางคนทักทายด้วยการดม มองจ้องหน้า หมุนตัว สะบัดมือ สะบัดแขนไปมา เด็กบางคนก็เดินหลบไปอยู่มุมห้องเสียเลย

การสอนให้เด็กรู้จักทักทาย หรือบอกกลานั้น เป็นการสอนให้เด็กสนใจบุคคลอื่น โดยเริ่มต้นจากการสนใจมอง แม้จะเป็นมองด้วยหางตา หรือมองเพียงครู่เดียวก็ตาม ช่วยกระตุ้นให้เด็กสนใจมองเวลาที่มีคนเดินเข้ามาในห้อง สนใจมองเวลาคนเดินเข้ามาหา สนใจมองเมื่อพบปะผู้คนใหม่ๆ ที่ตนเองไม่รู้จัก และเป็นการสอนให้เด็กเรียนรู้เพื่อแยกแยะว่า คนมีความแตกต่างจากวัตถุ สิ่งของ

การสอนการทักทาย หรือบอกกลานั้น เป็นการสอนให้เด็กรู้จักมารยาทที่ดีทางสังคม เมื่อพบคนที่รู้จักคุ้นเคย หรือเพื่อนใหม่ๆ ทั้งของตนเองและของพ่อ แม่ รู้จักเข้าไปทักทายและรู้จักบอกกลาเมื่อต้องจากกัน เด็กจะคุ้นเคยกับการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นการเปิดให้เด็กเข้าหาผู้อื่นมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการทักทาย หรือบอกกลาด้วยสีหน้า ท่าทาง คำพูด

การทักทายหรือบอกกลานั้น นอกจากสอนให้เด็กรู้จักสนใจบุคคลอื่น และเรียนรู้มารยาทสังคมแล้ว ยังเป็นการฝึกให้เด็กใช้ภาษาง่ายๆ จากกิจวัตรประจำวัน โดยการออกเสียง “สะ-หวัด-ตี-ค่ะ/ครับ” “บาย บาย” หรือคำอื่นๆ ในภาษาท้องถิ่น หรือการทักทายตามศาสนา ขนชาติของตนเองอีกด้วย

มีงานวิจัยพบว่า โอกาสในการรับฟังการพูดคุยกันของผู้ใหญ่ หรือการเริ่มพูดคุยกับผู้อื่นของเด็กมีผลต่อพัฒนาการทางภาษา และการพูดคุยเพื่อกระตุ้นให้เด็กเกิดการคิดหาคำพูดมาโต้ตอบ ตัวอย่างเช่น เด็กพูดว่า “สวัสดีครับ” แม่ตอบว่า “สวัสดีครับ แม่ชื่อต๋อย และหนูชื่อน้อง...” เพื่อกระตุ้นให้เด็กบอกชื่อตนเอง หรือ เด็กพูดว่า “แม่ครับหิวข้าว” แม่ตอบว่า “หนูอยากทาน...” เป็นต้น ทำให้เด็กมีคำศัพท์เพิ่มมากขึ้น

เห็นได้ว่าการเริ่มต้นพูดคุยกับผู้อื่นนั้น มีผลต่อการพัฒนาการภาษาค่อนข้างมาก แต่หากว่าเด็กยังไม่สามารถเริ่มต้นที่จะทักทายกับผู้อื่นได้นั้น โอกาสในการพูดคุยกับผู้อื่นก็ยิ่งลดน้อยลง แน่แน่นอนว่าสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อพัฒนาการทางภาษา และทักษะทางสังคมของเด็กด้วยเช่นกัน.

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า ผลการวิเคราะห์ที่น่าสนใจที่เกิดขึ้น คือ ปัจจัยด้านสถานภาพสมรส ที่พบว่า คนที่สมรสแต่แยกกันอยู่ มีความพึงพอใจในชีวิต ความสบายใจ และระดับความสุขน้อยกว่าคนโสด และผู้ที่สมรสที่อยู่ด้วยกัน ซึ่งมีอยู่วิเคราะห์ร่วมกับความเป็นเมือง สามารถชี้ให้เห็นว่า หากส่วนประกอบของเมืองเปลี่ยนไปในทิศทางที่มีการแข่งขันกันมากขึ้น คู่สมรสมีโอกาสด้อยลงด้วยกัน หรือมีอัตราการหย่าร้างมากขึ้น อาจทำให้คนเมืองมีความสุขสบายใจน้อยลงได้ในอนาคต



ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิต ได้ดำเนินโครงการและกิจกรรมต่างๆ มากมาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้กับชาวเมือง อาทิ โครงการป้องกันและช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า และผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โครงการพัฒนาสุขภาพจิตครอบครัว โครงการสร้างสรรคภูมิปัญญาพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูบบุหรี่ โครงการแก้ปัญหาระดับจิตสุขภาพจิตในจังหวัดชายแดนใต้ ฯลฯ และนอกจากนี้ ยังได้ร่วมมือกับกรุงเทพมหานครในการดำเนินงานโครงการจัดตั้งศูนย์การวิจัยสำหรับเด็กและครอบครัวในเขตกรุงเทพมหานคร โครงการบูรณาการงานสุขภาพจิตโดยเครือข่ายสู่ชุมชนเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อสร้างเครือข่ายและขยายการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดูแลสุขภาพจิตในชุมชนเมือง 10 แห่ง 8 เขต ได้แก่ เขตบางซื่อ ดินแดง วัฒนา สีพระยา บางเขน หนองจอก ลาดกระบัง และจอมทอง เพื่อเป็นต้นแบบให้เมืองอื่นๆ นำแนวทางไปประยุกต์ใช้ตามสภาพปัญหาของแต่ละชุมชนต่อไป อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าว



การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติครั้งนี้ จัดขึ้น ระหว่างวันที่ 1 - 3 สิงหาคม 2550 ณ โรงแรมปรีณิพลาเลข ททท. ผู้เข้าร่วมประชุม ประกอบด้วย นักวิชาการและผู้ทำงานด้านสุขภาพจิตทั้งในและต่างประเทศ อาทิ สาธารณรัฐประชาชนจีน ประเทศสหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย แคนาดา ภูฏาน ญี่ปุ่น มาเลเซีย สิงคโปร์ เวียดนาม ฮ่องกง รวมกว่า 1,200 คน กิจกรรมภายในงาน ประกอบด้วย การบรรยาย การเสวนา การนำเสนอผลงานวิชาการทั้งในและต่างประเทศ Workshop ห้องต่างๆ อาทิ การบรรยายพิเศษ มุมมอง...ชีวิตชาวเมือง, Mental Health in the City : in focus, การเสวนาความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในเขตททท. การนำเสนอผลงาน การดูแล...แก้ไข...โรคซึมเศร้าแบบไทย...ไทย โครงการวิจัยโรคซึมเศร้าที่เป็นการดำเนินการที่มีรูปแบบชัดเจนครั้งแรกของประเทศไทย, Workshop ชีวิตสดใส...พลังใจเข้มแข็ง, สถานการณ์ชายแดนใต้ ต่อการวางแผนจำหน่ายผู้ป่วย และการเตรียมความพร้อมญาติให้มีส่วนร่วมในการป้องกันผู้ป่วยคดี ฯลฯ



**ศูนย์ข้อมูลข่าวสาร กรมสุขภาพจิต แจ้งเรื่องการ
เปิดเผยข้อมูลข่าวสารตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. ๒๕๔๐
ตามมาตรา ๙ ดังนี้**

.....
มาตรา ๙ ภายใต้บังคับมาตรา ๑๔ และมาตรา ๑๕ หน่วยงานของรัฐต้องจัดให้มีข้อมูลข่าวสารของราชการอย่างน้อยดังต่อไปนี้ให้ประชาชนเข้าตรวจสอบได้ ทั้งนี้ ตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่คณะกรรมการ กำหนด
(๑) ผลการพิจารณาหรือคำวินิจฉัยที่มีผลโดยตรงต่อเอกชน รวมทั้งความเห็นแย้งและคำสั่งที่เกี่ยวข้องในการพิจารณาวินิจฉัยดังกล่าว

(๒) นโยบายหรือการตีความที่ไม่เข้าข่ายต้องลงพิมพ์ในราชกิจจานุเบกษา ตามมาตรา ๗ (๔)

(๓) แผนงาน โครงการ และงบประมาณรายจ่ายประจำปีของปีที่กำลังดำเนินการ

(๔) คู่มือหรือคำสั่งเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ของรัฐ ซึ่งมีผลกระทบต่อสิทธิหน้าที่ของเอกชน

(๕) สิ่งพิมพ์ที่ได้มีการอ้างอิงถึงตามมาตรา ๗ วรรคสอง

(๖) สัญญาสัมปทาน สัญญาที่มีลักษณะเป็นการผูกขาดตัดตอนหรือสัญญาร่วมทุนกับเอกชนในการจัดทำ บริการสาธารณะ

(๗) มติคณะรัฐมนตรี หรือมติคณะกรรมการที่แต่งตั้งโดยกฎหมาย หรือโดยมติคณะรัฐมนตรี ทั้งนี้ ใ้ระบุรายชื่อรายงานทางวิชาการ รายงานข้อเท็จจริง หรือข้อมูลข่าวสารที่นำมาใช้ในการพิจารณาไว้ด้วย

(๘) ข้อมูลข่าวสารอื่นตามที่คณะกรรมการกำหนด

สิทธิได้รับรู้ตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารราชการ พ.ศ. ๒๕๔๐

มีขึ้นเพื่อรับรองสิทธิสาธารณสุขชนในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของราชการ เปิดโอกาสให้ประชาชนมีสิทธิในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของราชการเกี่ยวกับการบริหารงานและการดำเนินการต่าง ๆ ของรัฐ เพื่อที่ประชาชนจะสามารถตรวจสอบ แสดงความคิดเห็นและใช้สิทธิทางการเมืองได้โดยถูกต้อง โปร่งใส ตรวจสอบได้ และตรงกับความเป็นจริง อันเป็นการส่งเสริมให้มีความเป็นรัฐบาลโดยประชาชนมากยิ่งขึ้น.

(มีข้อสงสัยหรือต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อได้ที่ ศูนย์ข้อมูลข่าวสาร กรมสุขภาพจิต โทร ๐๒ ๕๕๐ ๙๒๒๒-๓ โทรสาร ๐๒ ๕๕๑ ๑๓๖๙ Email : dmh_datacenter@hotmail.com)

เจ้าของ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา : นายแพทย์วิริยะ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม

บรรณาธิการ : นางนันทนา รัตนากร สำนักสุขภาพจิตสังคม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : นางสาวปิยะดา ศรีไปฏุก สำนักสุขภาพจิตสังคม

**สามารถส่งข้อเขียน บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิต
ทั่วประเทศ ได้ที่**

กองบรรณาธิการ : เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์

หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต

สำนักงาน : สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-8569, 0-2590-8233

โทรสาร 0-2951-1365, 0-2951-1374

หรือ e-mail : nantana_34@yahoo.com, wankhem@hotmail.com

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

เครียด...จากการเมือง

ช่วงที่พายุทางการเมืองโหมกระหน่ำอย่างรุนแรงเช่นนี้...หลายๆ คนที่สนใจปัญหาการเมืองติดตามสถานการณ์บ้านเมืองอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา หรือกลุ่มบุคคลที่มีความคิดเห็นเอนเอียงไปทางกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง อาจส่งผลให้เกิดความเครียด ซึ่งวงการจิตเวชเรียกว่า “กลุ่มอาการเครียดจากการเมือง” (Political Stress Syndrome : PSS) จิตแพทย์ยืนยันว่าไม่ใช่โรคทางจิตเวช กลุ่มอาการเครียดจากการเมือง (PSS) เป็นปฏิกิริยาของอารมณ์ และจิตใจ เกิดขึ้นกับกลุ่มบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเมืองหรือหมกมุ่นเรื่องการเมืองจนทำให้ส่งผลกระทบต่อจิตใจ-ร่างกาย และสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จากการสำรวจพบอุบัติการณ์ 1 ใน 4 ของประชากรไทย กำลังประสบภาวะเครียดจากการเมือง

คุณล่ะ!!! เป็นหนึ่งในจำนวนนั้นหรือไม่??? ลองทำแบบสอบถามความเครียดที่เกิดจากความขัดแย้งทางการเมือง (ที่มา : พัฒนาโดย นพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต และ ดร.นพ.พิทักษ์พล บุญยมาลิก โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมสุขภาพจิต) จากอาการและความรู้สึกต่อไปนี้ ให้คุณเลือกข้อที่ตรงกับความเป็นจริงในภาวะปัจจุบันมากที่สุด

อาการและความรู้สึก	ไม่มี 0	บางครั้ง 1	บ่อย 2	ทุกวัน 3
1. ท่านรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ทางการเมืองที่เกิดขึ้น				
2. การรับรู้เหตุการณ์ทางการเมืองทำให้ท่านรู้สึกหงุดหงิด/โกรธ/โมโหง่าย				
3. ท่านรู้สึกใจสั่นเมื่อรับรู้เหตุการณ์ทางการเมือง				
4. ท่านรู้สึกกังวลเมื่อต้องแสดงความคิดเห็นทางการเมือง				
5. ท่านคิดวนเวียนเรื่องสถานการณ์ทางการเมือง				
6. ท่านไม่มีสมาธิในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ เมื่อนึกถึงการเมือง				
7. เหตุการณ์ทางการเมืองทำให้ท่านนอนไม่หลับหรือหลับยาก				
8. การเมืองทำให้ท่านทะเลาะหรือโต้เถียงกับคนอื่น				
รวมคะแนน				

การแปลผล คะแนนรวมตั้งแต่ 9 คะแนนขึ้นไป

ถือว่าเครียดรุนแรง ควรปฏิบัติดังนี้

- หันเหความสนใจไปเรื่องอื่น โดยอาจใช้หลักธรรมทางศาสนาเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย
- ลดความสำคัญของปัญหาเรื่องการเมืองที่เกิดขึ้น มองความสำคัญปัญหาเรื่องเร่งด่วนอื่นๆ บ้าง
- ระบายออกโดยพูดคุยกับบุคคลที่มีแนวคิดทางการเมืองใกล้เคียงกัน
- ดูแลสภาพร่างกายด้วยการรับประทานอาหาร พักผ่อน และออกกำลังกาย
- ผ่อนคลายตัวเองโดยฝึกสมาธิ โยคะ หรือฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการกำหนดลดหายใจเข้า-ออก

อาการดังกล่าวจะหายไปได้เอง เมื่อสถานการณ์คลี่คลายลง หรือละความสนใจลง หากมีอาการเกิน 1 สัปดาห์ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาหรือจิตแพทย์

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขอรับบริการปรึกษาได้ที่

- www.dmh.go.th
- คลินิกคลายเครียดในสถานบริการสุขภาพจิตทั่วประเทศ
- โทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิต 1323 (17 คู่สาย) กรณีที่สายไม่ว่างหรือติดต่อไม่ได้ให้ฝากข้อความได้ที่ โทรศัพท์อัตโนมัติ หมายเลข 1667 (140 คู่สาย)
- บริการให้การปรึกษาผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ (msn) ทาง e-mail address : counseling_sty@hotmail.com
- จันทร์-ศุกร์ (16.00-24.00 น.) เสาร์-อาทิตย์ (08.00-24.00 น.)

ข้อมูล : นิภา ชาญสวัสดิ์ โรงพยาบาลศรีธัญญา