



กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 15 ฉบับที่ 12 เดือนธันวาคม 2551 <http://www.dmh.go.th>

กรมสุขภาพจิตมอบรางวัลสื่อสร้างสรรค์
สุขภาพจิต ประจำปี 2551

“Mental Health Media Award”

เชิดชูสื่อมวลชนด้านแบบ ส่งเสริมสุขภาพจิตดีสู่สังคม
ในงานสปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ 5 – 7 พ.ย. 51

“พลังสุขภาพจิต เปเลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส”

ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



สปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2551

5 - 7 พฤศจิกายน

ณ กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข



สาระในเล่ม

- 2 กรมสุขภาพจิต มอบรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ประจำปี 2551
- “Mental Health Media Award” เชิดชูสื่อมวลชนด้านแบบ ส่งเสริมสุขภาพจิตดีสู่สังคม ในงานสปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ 5 – 7 พ.ย. 51 “พลังสุขภาพจิต เปเลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส”
- ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- 5 พลังสุขภาพจิต เปเลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส
- 8 ปาฐกถาพิเศษ “พลังสุขภาพจิต เปเลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส”
- 10 กิจกรรมกรมสุขภาพจิต
- 12 วิกฤตเศรษฐกิจ บริหารจิตและการเงินอย่างไร
- 14 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ “พรบ. สุขภาพจิต”
- 16 สื่อสารด้วยใจ ในงานสปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ



กรมสุขภาพจิตมอบรางวัลสื่อสร้างสรรค์ สุขภาพจิต ประจำปี 2551



“Mental Health Media Award”

เชิดชูสื่อมวลชนด้านแบบ ส่งเสริมสุขภาพจิตดีสู่สังคมในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ

5 – 7 พฤศจิกายน 2551

“พลังสุขภาพจิต เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส”

ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ 7 สมาคมด้านสื่อสารมวลชน และ 5 สมาคมวิชาชีพด้านสุขภาพจิต ได้ตัดสิน และมอบรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ประจำปี 2551 (Mental Health Media Award) แก่สื่อมวลชน 4 สาขา ที่ผลิตผลงาน สร้างสรรค์สุขภาพจิตเชิงบวกสู่สังคม โดยมีนายวิชาญ มีนชัยนันท์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธาน มอบรางวัล ในวันที่ 5 พฤศจิกายน 2551 ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวนันท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี



นายวิชาญ มีนชัยนันท์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยว่า งานด้านสื่อสารมวลชนมีบทบาทสำคัญ ในการสนับสนุนส่งเสริมงานด้านสุขภาพจิต สร้างความตระหนักรู้ประชาชนได้เห็นว่า เรื่องของสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่อยู่ รอบตัวเรา และการบริการทางด้านสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ การผลิตสื่อต่างๆ ที่สอดแทรกเรื่องราวที่สร้างความสุข สร้างเสริมสุขภาพจิตให้กับประชาชน หรือนำเสนอแนวความคิดในเชิงสร้างสรรค์ ผ่านทางการโฆษณา รายการโทรทัศน์ ละคร ภาพยนตร์ วิทยุ หรือแม้กระทั่งเพลง เป็นช่องทางที่สื่อมวลชนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมสร้างสรรค์สังคมไทยได้ กระทรวง สาธารณสุข โดยกรมสุขภาพจิตได้ผลักดันให้สังคมเห็นว่า มีสื่อหลากหลายเรื่องที่นำเสนอสิ่งดีๆ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตในสังคม สามารถเป็นตัวอย่างให้กับการผลิตและนำเสนออย่างสร้างสรรค์สังคมได้เป็นอย่างดี การให้ความรู้สุขภาพจิตโดยใช้สื่อต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติความเชื่อของประชาชนได้ ซึ่งหลายประเทศที่กำลังพัฒนาต่างนำมาใช้ในการ ส่งเสริมสุขภาพจิตของคนในประเทศ และประเทศไทยสามารถนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมได้

สำหรับรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ประจำปี 2551 ประกอบด้วย 4 สาขา และ 5 รางวัล แต่ละรางวัลจะได้รับโล่ ประกาศเกียรติคุณเพื่อเชิดชูผลงาน ดังนี้

สาขาสื่อโฆษณาทางโทรทัศน์ ได้แก่

- โฆษณาชื่อ คนตัวหน้าสู่ปลายหน้า
- โฆษณาชื่อ เครื่องจักรเพียง
- โฆษณาชื่อ โอกาส
- โฆษณาชื่อ Friend
- โฆษณาชื่อ รถดี ชุด ความรักคือ...

โดย เครือซิเมนต์ไทย (SCG)

โดย ธนาคารออมสิน

โดย บริษัท แอดวานซ์ อินฟอร์ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน)

โดย บริษัท เอ็มเค เรลสโตรองต์ จำกัด

โดย บริษัท อายิโนะโมะเต็ะเซลล์ (ประเทศไทย) จำกัด

สาขาสื่อภาพยนตร์ ได้แก่

- ภาพยนตร์เรื่อง รักแห่งสยาม
- ภาพยนตร์เรื่อง กอด
- ภาพยนตร์เรื่อง Dream Team
- ภาพยนตร์เรื่อง นาค
- ภาพยนตร์เรื่อง อรหันต์ซัมเมอร์

ผลิตโดย บริษัท สหมงคลฟิล์ม อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

ผลิตโดย บริษัท GTH (GMM Tai Hub Co., Ltd.)

ผลิตโดย บริษัท อาวอง จำกัด

ผลิตโดย บริษัท สหมงคลฟิล์ม อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

ผลิตโดย บริษัท เอ.จี.เอ็นเตอร์เทนเม้นท์ จำกัด

สาขาสื่อภาพข่าวหนังสือพิมพ์ ได้แก่

- ภาพข่าวชื่อ “สด”
- ภาพข่าวชื่อ “เหยื่อทมิฬ”
- ภาพข่าวชื่อ “รักนิรันดร์”
- ภาพข่าวชื่อ “หมอดำตายจำเป็น”
- ภาพข่าวชื่อ “นางเจี๊ยะเงาโบ เจี้ดีอราแม”

จากหนังสือพิมพ์ข่าวสด

จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ

จากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์

จากหนังสือพิมพ์สยามรัฐ

จากหนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์

สาขาสื่อละครโทรทัศน์ ได้แก่

- ละครเรื่อง ดั่งดวงตะวัน
- ละครเรื่อง ทางช้างเผือก
- ละครเรื่อง เกรดปีพี่กับน้อง
- ละครเรื่อง บ้านนี้มีรัก
- ละครเรื่อง น้องใหม่ร้ายบริสุทธิ์

ผลิตโดย บริษัท บรรดาคาชาท์ ไทย เทเลวิชั่น จำกัด

ผลิตโดย บริษัท ทีวีชีน จำกัด

ผลิตโดย บริษัท 559 ออนไลร์ จำกัด

ผลิตโดย บริษัท ชีเนริโอ จำกัด

ผลิตโดย บริษัท บรรดาคาชาท์ ไทย เทเลวิชั่น จำกัด



นายแพทย์ชาตรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้ให้ข้อแนะนำวิธีที่จะบริโภคสื่อให้มีความสุข ลดปัญหาที่อาจเกิดจากอิทธิพลของสื่อต่อสภาวะสุขภาพจิตของประชาชน โดยเฉพาะการบริโภคสื่อละครที่มีความรุนแรงไว้ดังนี้ **1. ผู้ปกครอง ควรนั่งดูโทรทัศน์ไปกับเด็กด้วย ไม่ควรใช้การดูด้วยกันล่างๆ แต่ควรสอนอย่างมีเหตุผล ให้ดูได้แต่ให้คำแนะนำไปด้วย เช่น ถ้าลูกว่า คิดว่าเหตุการณ์ในโทรทัศน์นั้นเป็นเรื่องจริงหรือเรื่องสมมุติ ควรนำเหตุการณ์นั้นมาปฏิบัติตามหรือไม่ เป็นต้น และไม่ควรนำโทรทัศน์ไปไว้ในห้องนอนเด็ก เพราะผู้ปกครองจะไม่ทราบเลยว่าลูกดูอะไรอยู่ อีกทั้งควรจำกัดเวลาในการดูโทรทัศน์ ประมาณ 2 ชั่วโมง ต่อวัน ตลอดจนควรช่วยลูกเลือกดูรายการที่ไม่มีความรุนแรง **2. นักวิชาการ ให้คำแนะนำ หรืออบรมให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง เพื่อให้รู้เท่าทันสื่อ และเข้าใจพัฒนาการของเด็กว่าอย่างไร ยกเว้นเป็นเรื่องธรรมชาติ และพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก****

แสดงออกมาได้ทั้งทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนแก่เยาวชนเรื่องอิทธิพลของสื่อที่มีต่อความคิดและพฤติกรรมให้เด็กธุรกันทร์ เข้าใจโลกของความจริงกับสิ่งที่เห็นในโทรทัศน์ได้ และนำเสนอบรรยากาศความรุนแรงมาเป็นเครื่องมือประกอบในการฝึกอบรมทักษะการควบคุมอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจ 3. ผู้ผลิตสื่อ ลดจากหรือเนื้อหาที่เกี่ยวกับความรุนแรงแบบไม่สมเหตุสมผล และเพิ่มเนื้อหาที่สอนให้ต่อต้านความรุนแรง โดยมีการรณรงค์การต่อต้านความรุนแรงให้แก่สาธารณะ และพึงตระหนักไว้ว่า เมื่อฉากรามรุนแรงได้เผยแพร่สู่สาธารณะ อาจก่อให้เกิดความเดือดร้อนหรือผลลัพธ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นกับบุคคลหรือคนรอบข้างที่รับสื่อนั้นได้เสมอ ตลอดจนพึงตระหนักไว้เสมอว่า การที่มีฉากรามรุนแรงที่เกินขอบเขตออกสู่สาธารณะนั้น แสดงถึงการขาดความรับผิดชอบต่อสังคมของผู้ผลิต 4. ผู้กำหนดนโยบาย ไม่ควรละเลยปัญหาอิทธิพลของสื่อที่มีต่อประชาชนโดยเฉพาะเยาวชน ควรเฝ้าระวังความรุนแรงที่ปัจจุบันออกมายในรูปแบบต่างๆ มากมาย ควรให้คำแนะนำและกำหนดบทลงโทษที่จริงจัง และควรกำหนดหลักสูตรในระบบการศึกษาของไทย เรื่อง “ความตระหนักรู้ท่าทันสื่อ” ให้ความสำคัญกับหลักสูตรนี้เป็นลำดับต้น

ทั้งนี้ ผลงานที่ได้รับรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ประจำปี 2551 นี้ จะเป็นแบบอย่างและต้นแบบให้แก่สื่อสารมวลชนทุกแขนง ในด้านการนำเสนอแนวคิดเชิงบวกสู่ผู้ชม ผู้ฟัง และผู้อ่าน รวมถึงแนวทางผลิตผลงานให้มีความสร้างสรรค์ทั้งภาพและเสียง ซึ่งจะเป็นการแสดงถึงศักยภาพของสื่อสารมวลชนในการมีส่วนช่วยดูแลสุขภาพจิตของคนในสังคมได้อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพต่อไป ☺



พลังสุขภาพจิต

เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส

กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

“วิกฤตชีวิต เป็นภาวะที่คนเราเผชิญกับปัญหาที่ไม่สามารถจัดการได้ และความพยายามใช้วิธีแก้ปัญหาที่คุ้นเคย ไม่ประสบผล ทำให้ชีวิตเสียสมดุลไปชั่วขณะ” คนเราทุกคนมีโอกาสเผชิญกับวิกฤตชีวิตได้เสมอ โดยเฉพาะในสังคม ยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง

สถานการณ์ที่นำไปสู่วิกฤตชีวิต จำแนกเป็น 2 ประการ คือ

- เกิดจากเหตุภายนอก ได้แก่ ปัญหาอย่างมากที่อยู่นอกเหนือการควบคุมมากระทบชีวิต ก่อให้เกิดอุปสรรคในรูปแบบต่างๆ เช่น คนรักเลี้ยงชีวิต ตกงาน เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ลูกติดยาเสพติด ประสบอุบัติเหตุ อุบัติภัย ทั้งจากธรรมชาติและการกระทำของมนุษย์ ตลอดจนวิกฤติการเมืองและสังคม เป็นต้น
- เกิดจากตนเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงตามวัยที่ต้องปรับตัวและจัดการชีวิตด้วยวิธีการใหม่ที่เหมาะสมกว่าเดิม เช่น คนที่ก้าวเข้าสู่วัยรุ่น คนวัยเกษียณ เป็นต้น

เมื่อพบกับวิกฤตชีวิต จะเกิดผลตามมาได้ 3 ประการ

- เกิดการเรียนรู้และปรับตัว มีความเข้มแข็งมากขึ้น (มีความสามารถจัดการชีวิตเพิ่มมากขึ้น)
- ปรับตัวกับสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วกลับเข้าสู่ภาวะเดิม (มีความสามารถเดิม)
- ปรับตัวไม่ได้ ทำให้ชีวิตตกต่ำลงกว่าเดิม หรือเกิดเป็นปัญหาเรื้อรัง เช่น มีปัญหาภูมิภาค ติดคุก ติดสุรา เป็นต้น

วิธีสร้างพลังสุขภาพจิต 7 ประการ (ปรับ 4 เติม 3)

จากการศึกษาวิจัย พบร่วมกัน 7 ประการ ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ การปรับตัว (ปรับ 4) และการใช้ต้นทุนเดิมที่มีอยู่ (เติม 3)

ปรับ 4 ได้แก่

- ปรับอารมณ์ : มีสติ ไม่ใช้อารมณ์
- ปรับความคิด : คิดทางบวก มองเห็นด้านดีของเหตุการณ์
- ปรับการกระทำ : เราทำอะไรได้ แม้จะเล็กน้อยเพื่อให้เหตุการณ์ดีขึ้น
- ปรับเป้าหมายชีวิต : ยึดหยุ่นตามสถานการณ์

เติม 3 ได้แก่

- เติมศรัทธา : เชื่อว่าชีวิตมีคุณค่า แม้จะถูกทอดสูบบ้าง แต่จะช่วยทำให้เข้มแข็งขึ้น
- เติมมิตร : มีคนพร้อมจะรับฟังและช่วยเหลือเรา
- เติมจิตให้กวาง : เข้าใจในความรู้สึกของอีกฝ่าย

เสริมสุขภาพจิตในวิกฤตการเมือง

ปรับ 4	สู่ในภาวะวิกฤตการเมือง
ปรับอารมณ์	ไม่โกรธแค้น ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา
ปรับความคิด (+)	มองเห็นด้านดี คือ ลังคมตื่นตัว / ไฟสันติ / ใช้เหตุผลข้อเท็จจริงมากขึ้น
ปรับการกระทำ	ติดตามข่าวสาร เลือกวิธีสื่อสารและแสดงความห่วงใยบ้านเมืองที่เหมาะสม
ปรับเป้าหมายชีวิต	มองความชัดแย้งเป็นเรื่องธรรมชาติ และต่างก็ห่วงใยบ้านเมือง
ปรับ 3	
เติมศรัทธา	เชื่อมั่นว่าบ้านเมืองจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น
เติมมิตร	พูดคุยกับคนที่ไว้ใจเพื่อหาทางออก
เติมจิตใจให้กวาง	รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ทำให้เรามีข้อมูลเพิ่มขึ้น มองอะไรได้รอบด้านขึ้น

เสริมสุขภาพจิตในวิกฤตเศรษฐกิจ

ปรับ 4	สู่ในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ
ปรับอารมณ์	ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง
ปรับความคิด (+)	มองด้านดี คือ ช่วยให้เราประหยัด
ปรับการกระทำ	ลดรายจ่าย หาทางเพิ่มรายได้
ปรับเป้าหมายชีวิต	ไม่ฟุ้งเฟ้อ/มีความสุขอย่างพอเพียง
ปรับ 3	
เติมศรัทธา	เศรษฐกิจย่อมมีขึ้นมีลง
เติมมิตร	ปรึกษาคนในครอบครัว
เติมจิตใจให้กวาง	คนอื่นก็ลำบากเช่นกัน

เสริมสุขภาพจิตในวิกฤตชีวิต/ครอบครัว

ปรับ 4	สู้ในภาวะวิกฤตชีวิต
ปรับอารมณ์	ไม่กรอเกลียด ให้อภัยกัน
ปรับความคิด (+)	ค้นหาด้านเดียวของอีกฝ่าย
ปรับการกระทำ	กล่าวคำขอโทษ/แสดงความห่วงใย
ปรับเป้าหมายชีวิต	ปรับเป้าหมายส่วนตัวให้เข้ากับครอบครัว ช่วยกันดูแลลูก
ปรับ 3	
เติมศรัทธา	ชีวิตย่อมมีอุปสรรคเป็นธรรมชาติ
เติมมิตร	ขอคำแนะนำจากญาติผู้ใหญ่
เติมจิตใจให้กวาง	อีกฝ่ายก็มีปัญหาและเหตุผลของเขาว่าที่เราต้องเข้าใจและเรียนรู้

ให้อภัย : เพื่ออิสรภาพกับชีวิต

ความสุขในชีวิตส่วนหนึ่งเกิดจากความพอใจในอดีตที่ผ่านมาและเราสามารถสร้างความพอใจให้เพิ่มมากขึ้นได้ด้วยการพัฒนา

- ความสามารถในการชี้ชนมลิ่งต่างๆ รอบตัว มองเห็นลิ่งเกือบทุกด้านที่มีอยู่มากมาย เก็บเป็นความทรงจำดีๆ มีความรู้สึกสำนึกรักคุณ
- ความสามารถในการให้อภัย ปล่อยวางเรื่องราวที่ช้ำเนื่องหรือแคร์ใจให้ผ่านพ้นไป เปิดโอกาสให้ใจเราได้เป็นอิสรารักครั้งหนึ่ง

การให้อภัยเป็นประโยชน์

ช่วยลดความกรอแคร์ ความหวาดระแวงภัยในใจ ลดอารมณ์วิตกกังวล ซึ่มเคร้าและความอ่อนไหวในความสัมพันธ์ลง ขณะเดียวกันก็ทำให้ความสัมพันธ์ฟื้นฟูกลับมาคืนดีกันได้ ในทางตรงข้าม การไม่ให้อภัย เก็บกดความกรอเคลื่อนไว้ในใจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด

ทำอย่างไรให้ “ปล่อยได้” “อภัยเป็น”

1. ทำใจยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้น
2. แยกตัวเองออกจากสถานการณ์ มองในฐานะ “ผู้ดู” แทนที่จะมองอย่าง “ผู้ถูกกระทำ”
3. ทำความเข้าใจในตัวผู้กระทำ มองเขาในฐานะเป็นคนๆ หนึ่งที่มีอารมณ์ความรู้สึก มีความต้องการ มีความอ่อนไหว
4. เลือกว่าจะเก็บความแคร์เดือดไว้ต่อไป หรือเลือกที่จะปล่อยออกไปจากใจ
5. แปลงความรู้สึกลบให้เป็นเป้าหมายเชิงบวก เช่น นักเรียนหญิงผู้สูญเสียพ่อในเหตุการณ์รุนแรง 3 จังหวัดชายแดนใต้ กล่าวในงานศพของพ่อว่า “หนูไม่กรอคนทำ โตขึ้นอย่างรับราชการช่วยแก่ไขปัญหาบ้านเมือง” เป็นต้น ☺



โดย ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเสริฐ รัตนการ
ประธานที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต

“พลังสุขภาพจิต เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส”

ปาฐกถาพิเศษ ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2551

วันที่ ๖ พฤศจิกายน 2551 ณ กรมสุขภาพจิต

การเปลี่ยนแปลงในทางโลกมีมาอย่างมากแต่ละยุคสมัยก็ต่างกันไป เมื่อพูดถึง “พลังสุขภาพจิตเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส” ทำให้นึกถึงเรื่องหนึ่งที่การประชุมองค์กรราษฎร์สถาบันทางแพทย์นานาชาติที่ผ่านตั้งขึ้นร่วมกับองค์กรอนามัยโลก โดยมีเพื่อนฝูงทางประเทศญี่ปุ่นร่วมสนับสนุน เช่น ดร.ทาโร ชิ่งเป็น รมต.ต่างประเทศ และเป็นแพทย์ รวมทั้งการสนับสนุน จากทางอังกฤษ เยอรมัน และฝรั่งเศส ครั้งหนึ่งเราได้เชิญวิคฤตอันหนึ่งจึงเรียกประชุมฉุกเฉินขึ้นมา ที่โօซาก้าและโกเบ คราวนั้นโกเบแผ่นดินไหว คุณตายายหลายพันคน แต่เขามีระบบ คือเตรียมการล่วงหน้าว่าภาวะฉุกเฉินจะทำอย่างไร มีการพิมพ์หนังสือมาเล่มหนึ่งเป็นปฏิญญาไว้ในประเทศ ว่าด้วยภาระภัยพิบัติกับพลังของประชาชนในการช่วยเหลือ

เรื่องนี้ชี้ว่า การทำงานทั้งหลายต้องอาศัยสิ่งสำคัญ นั่นก็คือ เหมือนคำโบราณที่ว่า บรรณาสารพัดในปฐพี เอาไม่ตรีแลกได้ดังใจ หลักก็ต้องสร้างความเป็นเพื่อนก่อน

การที่กรมสุขภาพจิตถูกเรียกร้องว่าให้เข้าไปช่วยรถตกรหัว น้ำท่วม ก็มีการขอให้กรมสุขภาพจิตไปปลอบใจอย่างนักอาจจะไม่ใช่ เพราะว่าในขณะเกิดน้ำท่วมอยู่อย่างนั้นจะไปปลอบใจอย่างไรได้ ผู้คนตัวผันมีทางออกที่ว่า กรมสุขภาพจิตจะวางแผนนโยบายอย่างไร ครอบงำของเรา เช่น นักเรียนรถตกรหัว ก็ต้องให้สถาบันสมเด็จเจ้าพระยา หรือศูนย์ที่อยู่ในพื้นที่ลงไปทำเรื่องนั้น ส่วนกรมสุขภาพจิตส่วนกลางต้องมาแก้ปัญหาความเสื่อมโทรมของสังคมมากกว่า แล้วก็ส่งเสริมด้านนี้แห่งความสุขให้เกิดขึ้น เช่นที่ภูฐาน ข้อแรกก็คือ อย่าให้สิ่งแวดล้อมเลี้ยงไป ประเทศไทยไม่ต้องไปเที่ยวเมืองมหาอำนาจ ส่อง คนไทยรักษาวัฒนธรรมประเพณี สาม เคลื่อนไหวให้คนไทยให้มีความพอใจตามอัตภาพ ทั้งนี้ คนเราจะมีความสุขได้ต้องมีความเมตตาเอื้ออاثรต่อ กัน คิดดี พูดดี ต่อคนอื่น

มีคนในโลกนี้อยู่สองคนที่โลกถือว่าเป็นคนสำคัญในรอบร้อยปี คนแรก คือคนนำทัพที่ชนะสงครามโลกครั้งที่สอง ส่วนคนที่สองคือผู้ชนะความพิการตาบอด หญูนวก พูดไม่ได้ แต่ฝึกฝน อดทน เรียนจนจบปริญญาเอก ฝึกพูดจนไปบรรยายทั่วโลก ได้รับปริญญาภิตติมศักดิ์จำนวนถึง 75 ปริญญา ในขณะที่มีอายุเพียงหกสิบปี

ทั้งสองคนเป็นผู้ชนะแต่่ว่าคนละเรื่อง คนละมิติ

มีคำกล่าวของคุณหลวงวิจิตรวาทการว่า มหาบุรุษนั้นจะอย่าสนใจเรื่องเคราะห์ดีเคราะห์ร้ายของตัวเรา มหาบุรุษ จะไม่บอกใครว่าเราเคราะห์ดีหรือร้าย และจะทำเคราะห์ร้ายให้เป็นเคราะห์ดี

ตอนนั้นเมเกษีญณ์ไปบริจาคเงินให้คิริราช ตอบแทนที่สอนผู้มา พบทมอรุณห้อง.librarycon บอกว่าขอให้น้องๆ ตรวจสอบสุขภาพประจำปีให้หน่อย ตรวจไปตรวจมา ในที่สุดพบว่า ผู้ชายมีอะไรไม่ดีดี ใจร้ายได้ต้องผ่าตัด

ผ่านแล้วก็เห็นว่าถ้าปล่อยไว้จะเป็นมะเร็ง มันก็สุขภาพดีมาเรื่อยๆ ก็ผ่านวิกฤติมาพอกลับคืน ถือว่าคราวนี้ วิกฤติเป็นโอกาส

กรมสุขภาพจิตก็ได้ปฏิบัติงานมาเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะในกรณีของปัญหาภาคใต้ และก็ตอนเกิดสึนามิ กรมสุขภาพจิต ก็ไปทำงานหนัก คุณหมอบาญชาร ก็ทำงานได้ดี

ผมเคยให้หลักไว้ว่าเรื่องสุขภาพจิตคือการทำให้สุขใจ ให้มีความต้านทาน อายุได้ อายุดีมีสุข ดังที่เขียนเป็นโคลงไว้ ดังนี้

จิตสะอาด จิตสว่าง คือทางสุข	บุญชนจะพันทุกข์ทั้งหลายได้
สุขภาพจิตคือประทุมสุ่ทางชัย	กุญแจไขคือศึกษาพาจิตดี

ที่จะยกมาอีกอย่างก็คือ พระราชนิพนธ์ของรัชกาลที่ทักษิณ ท่านว่า

ถึงล้อกอล้อเพียง กลเยี่ยงวิธีสหาย	บ่มีจะมุ่งร้าย บ่มีมุ่งประจันไคร
ใครออกจะผลัดท่า ก็จะล้อจะเลียนให้	ใครดีวิเศษใช้รัก ก็จะชุมประสมดี
ชมเราก็ Thank you ผู้ ะ ฉิว ก็ Sorry	แม้แม้นมีคืนดีก็จะเชิญ ณ คลองสาน

อย่างจะเล่าประวัติศาสตร์เรื่องหนึ่งเกี่ยวกับ คลิปฟอร์ด นีเวีย เป็นผู้เริ่มเรื่องสุขภาพจิตของโลก เขาเป็นคนที่เคยเล่นหุ้นแล้วเสียเงิน ต้องเข้าโรงพยาบาลรักษาจิตสามรอบ สุดท้ายเข้าเขียนหนังสือว่า คนเป็นโรคจิตรักษาได้ และป้องกันได้ เพราะมันเกิดจากการควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ผู้ชายหนังสือเล่มหนึ่งเป็นหนังสือที่เขาเขียนเป็นเล่มแรก หนังสือเล่มนี้ขายกามาก กรมน่าจะทำสำเนาเอาไว้ในห้องสมุด

แต่ก่อนกรมสุขภาพจิตเคยมีคำว่า Mental Hygiene ถ้าเราคิดถึงคำนี้เราจะทำงานได้กว้างขึ้น น่าจะมีการสนับสนุนกระทรวงศึกษาธิการให้สอนเรื่องสุขภาพมากขึ้น

ขอขอบคุณที่ให้โอกาสมาเล่าอะไรให้ฟัง คนเรามีความสุขได้สามประการ คือ รัก เมตตา ปราณາดีต่องกัน มีความพอใจตามอัตภาพ ตรงกับที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรับสั่งเรื่องความพอเพียง และสุดท้ายคือ ความลัน陀ษ พอดี พองาม พอสมควร และเราจะมีความสุข ☺



กิจกรรมสุขภาพจิต



รพ.ส่วนสราญรมย์



รพ.จิตเวชนครราชสีมาฯ รพ.สุราษฎร์ธานี

จัดกิจกรรมวันพยาบาลแห่งชาติ

รพ.ส่วนสราญรมย์ จัดกิจกรรมวันพยาบาลแห่งชาติ ได้แก่ ถวายสักการะพระบรมราชโւปัชกาลที่ 6 การถวายพานพุ่มสักการะ พระชายลักษณ์สมเด็จพระบรมราชชนนี การแสดงนิทรรศการ พระราชกรณียกิจของสมเด็จพระบรมราชชนนี และถวายถัตตาหาร เพลพระสงฆ์ ส่วน รพ.จิตเวชนครราชสีมาฯ รพ.สุราษฎร์ธานี ให้มีการจัดกิจกรรมวันพยาบาลแห่งชาติเช่นกัน โดยให้บริการ ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต จัดนิทรรศการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้มา รับบริการ เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2551



เขตพื้นที่สกลนคร หรือ สปสช. จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ การให้การปรึกษาเรื่องเอดส์ หลักสูตรการให้การปรึกษาขั้นสูง จำนวน 2 รุ่น ระหว่างวันที่ 7-10 และ 14-17 ตุลาคม 2551 ณ โรงแรมโนราห์ จังหวัดขอนแก่น โดยมีนายแพทย์ทวี ตั้งเรือง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น รพ.สุราษฎร์ธานี และ นายปรีดา แต้อารักษ์ ผู้อำนวยการสำนักงานหลักประกันสุขภาพ แห่งชาติ สาขาเขตพื้นที่สกลนคร ให้เกียรติเป็นประธานรุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 มีนางเพญศิริ สมใจ พยาบาลวิชาชีพ หัวหน้าหน่วย การแพทย์ทางเลือกเป็นผู้กล่าวรายงาน



เยี่ยมผู้ป่วยเด็ก ในพระราชนิมมานมุนี

นายแพทย์สมัย ศิริทองถาวร ผอ.สถาบันพัฒนาการเด็ก ราชคฤห์ และคณะเข้าตรวจเยี่ยม เพื่อส่งเสริมพัฒนาการให้แก่ ผู้ป่วยเด็ก ในพระราชนิมมานมุนีของโรงพยาบาลเจ้าครีรัคเมืองพระราชนิมมานมุนี ในสมเด็จพระบรมссสราธิราช สยามมกุฏราชกุமารฯ เมื่อวันที่ 8 ต.ค. 2551 ณ บ้านช่อแล ต.ช่อแล อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่



งานพวงมาลัยในวันปีymหาราช

คณะกรรมการสุขภาพจิต ร่วมพิธีวางพวงมาลัย เนื่องในวันปีymหาราช 23 ตุลาคม 2551 ณ หน่วยงานที่สังกัด เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ



รางวัลคุณภาพ การส่งข้อมูล e-Claim

นายแพทย์ศักดิ์ กาญจนวนิจเนกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาฯ รพ.สุราษฎร์ธานี เข้ารับรางวัลชนะเลิศ รางวัล คุณภาพการส่งข้อมูล e-Claim ประจำปี 2551 ของเขตบริการ สาธารณสุขที่ 13 จากนายแพทย์ศักดิ์ชัย กาญจนวัฒนา ผู้อำนวยการสำนักหลักประกันสุขภาพแห่งชาติสาขาเขตพื้นที่ (นครราชสีมา) เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2551 ณ โรงแรมชีฟ์ปาร์ค จังหวัดนครราชสีมา



จัดกิจกรรมงานสัปดาห์สุนภาพจิต

นายอวัชชัย ทิปปala พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลส่วนสราญรมย์ ร่วมสนับสนุนทางสถานีโทรทัศน์ NBT สุราษฎร์ธานี ในรายการแหล่งข่าวเช้านี้ ประเด็น “การจัดกิจกรรมสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2551 ของโรงพยาบาลส่วนสราญรมย์” เมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2551 ณ สถานีโทรทัศน์ NBT สุราษฎร์ธานี



สวัสดีป้อม

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ร่วมกับโรงพยาบาลเชื่องใน
อโກสหส่วนโรค กรณีผู้ป่วย ที่หมู 1 และ หมู 2 ต.เชื่องใน
อ.เชื่องใน เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2551 โดยมีนายแพทย์เจษฎา
ทองเดา หัวหน้ากลุ่มงานสุขภาพจิตชุมชน พร้อมทั้งนักจิตวิทยา
นักสังคมสงเคราะห์ และพยาบาลจิตเวช โดยมีประชาชนสนใจ
จำนวนมาก นอกจากนี้ยังได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิต
ตนเองแก่ประชาชนที่มาร่วมสังเกตการณ์ด้วย



ให้ความรู้เรื่อง “การฟีนฟายจิตเวชในชุมชน”

7 ต.ค. 2551 ที่มีสุขภาพจิตและจิตเวชชุมชน รพ.จิตเวช
สร้างแก้วราชนครินทร์ ร่วมกับสถานีอนามัยตำบลท่าเกวียน
ให้ความรู้เรื่อง “การพื้นฟูผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน” แก่ชุมชน
พิทักษ์จิต แغانนำชุมชน และ อสม. ในพื้นที่ตำบลท่าเกวียน
อำเภอวัฒนานคร จังหวัดสระบุรี เพื่อให้ชุมชนได้มีส่วนร่วม
ในการดูแลผู้ป่วยจิตเวช และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขอย่าง
ยั่งยืนสืบไป



จัดโครงงานหน่วยภาษาพิเศษฯ

สำนักงานหลักประกันสุขภาพจิตแห่งชาติร่วมกับสถาบันกัลยาณ์ราชานครินทร์ ได้จัดโครงการหน่วยสุขภาพจิตอาสา กัลปียาน์ราชานครินทร์ เพื่อถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ให้กับผู้ที่สนใจ พร้อมทั้งฝึกอบรมให้สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งการช่วยเหลือผู้อื่น ตลอดจนการสนับสนุนการดำเนินงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดความเข้าใจ ความรับรู้ และการปฏิบัติที่ดีด้านสุขภาพจิต ให้กับทุกคน ไม่เว้นแต่เด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ ทุกเพศ ทุกวัย



ชั้นเรียนกีฬาทางส่วนบุคคลสมรรถภาพร่างกาย

ชั่วโมงกีฬา โรงพยาบาลศรีอัญญาได้จัดทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายด้วยการวิ่ง 2.4 กิโลเมตร เมื่อวันที่ 13 - 17 ตุลาคม 2551 เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายของบุคลากร ให้มีความพร้อมในการทำงานให้แก่องค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ



งานมหากรรมสร้างสุนในวัยรุ่น ครั้งที่ 4/2551

โรงพยาบาลส่วนปูรุ่ง และศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ทุบปืนมเบอร์วัน
จังหวัดเชียงใหม่ จัดงาน “มหกรรมสร้างสุขในวัยรุ่น” ครั้งที่ 4/
2551 สำหรับเยาวชนที่สำเร็จการอบรมหลักสูตรกิจกรรมสร้างสุข
โดยมีพิธีมอบประกาศนียบัตรแก่เยาวชนที่สำเร็จการอบรม
วิทยากร การอบรม ผู้สนับสนุนการจัดงาน และการแสดงผลงาน
กิจกรรมสร้างสุขของวัยรุ่น พร้อมเปิดตัวผู้ฝ่ายเข้ารับการประกวด
ร้องเพลง Chiangmai Super Star On North Singing Award
2008 15 คน ในวันเสาร์ที่ 4 ตุลาคม 2551 ณ ลานโปรโมชั่น
ชั้น 2 เช็นทรัลพลาซาเชียงใหม่ แวร์พอร์ต โดยได้รับเกียรติจาก
นายชุมพร แสงมณี รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธาน
เปิดงาน และนายแพทท์สุวัฒน์ มหัตโนรันดร์กุล ผู้อำนวยการ
โรงพยาบาล เป็นผู้กล่าวรายงาน และให้การต้อนรับ



จัดนิทรรศการงานสังกحةสาขาวิชา

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชานครวินทร์ จัดงานนิทรรศการ
สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ โดยมีนิทรรศการความรู้ด้านสุขภาพจิต
และเกมเพื่อสร้างความสุขและความผ่อนคลาย ระหว่างวันที่
3 - 7 พ.ย. 51 ณ บริเวณประตูชาสัมพันธ์

“วิกฤตเศรษฐกิจ บริหารจัดและการเงินอย่างไร”

นายแพทย์ประเวช ตันติพิรัณสนกุล

ผู้ทรงคุณวุฒิกรรมสุขภาพจิต

เมื่อสักป้าหที่แล้ว (วันที่ 29 ต.ค.) คุณซูมแห่งไทยรัฐอ้างบทความจากหนังสือพิมพ์เดือนหนึ่ง ชี้พดหัวข่าวว่า “วิกฤตเศรษฐกิจรอบนี้ อาจทำให้มีคนต้องตกงานนับล้านคน และเราจะเห็นผลกระทบซับซ้อนมากขึ้นเรื่อยๆ” แม้ว่าตนเศรษฐศาสตร์ส่วนใหญ่จะเชื่อว่าวิกฤตรอบนี้จะไม่รุนแรงเท่ากับรอบที่แล้วเมื่อสิบปีก่อน แต่ก็คงจะสร้างปัญหาให้ไม่น้อย เราจึงจำเป็นต้องปรับวิธีใช้จ่ายเงินและการดำเนินชีวิตเพื่อให้เราอดผ่านพ้นช่วงเวลาอย่างานนี้ไปได้

ในการจัดการกับปัญหาหรือวิกฤตอะไรมีคือ การเงินกับส่วนที่เป็นการจัดการตัวเราเอง ซึ่งเป็นส่วนที่ว่าด้วยเรื่องการจัดการอารมณ์ ความเครียด ความหวัง ความสุข นั้นเป็นที่มาของหัวข้อวิกฤตเศรษฐกิจ บริหารจิต บริหารการเงินอย่างไร คือ ถ้าจะจัดการวิกฤตเศรษฐกิจได้ดี ต้องเรียนรู้ทั้งการบริหารการเงิน และการบริหารจิต

การบริหารจิต เรา มีจุดหมายสำคัญ คือ เพื่อลดความวิตกกังวล ความเครียด ความท้อแท้สิ้นหวัง และเพื่อเติมความสุข ความหวังให้กับชีวิตเรา และเพิ่มประสิทธิภาพของเราในการจัดการเรื่องราวต่างๆ ซึ่งผมจะตอบคำถามสำคัญสี่ข้อ คือ 1. เราจะสร้างความหวังได้อย่างไร 2. เราจะมีความสุขได้อย่างไร 3. เราจะจัดการความเครียดได้อย่างไร และ 4. กิจกรรมและเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมที่น่าจะทำคืออะไร

ความหวังของคนเราเกิดขึ้นได้อย่างไร ใช้หลักการมองโลกแง่ดี ซึ่งมีวิธีคิดที่สำคัญอยู่สี่ประการ

หนึ่ง เมื่อปัญหาเกิดขึ้น เรามองว่า ปัญหาที่เกิดจะอยู่กับเราไม่นาน มันจะผ่านไป (เศรษฐกิจมีขั้นมีลงเป็นธรรมดา ปัญหาผ่านมาก็จะผ่านไปได้)

สอง เมื่อปัญหาเกิดขึ้น เรามองว่า ชีวิตเรายังมีด้านอื่นที่ดี ไม่ปล่อยให้ปัญหาด้านหนึ่งของชีวิตมากระทบด้านอื่นๆ

สาม เมื่อปัญหาเกิดขึ้น ถ้าเรามีส่วนผิดพลาดก็มองเป็นบทเรียนและปรับปรุง ไม่ตำหนิต่อว่าตนเองให้รู้สึกห้อ

สี่ มีศรัทธาต่อชีวิตและความตีงาม เชื่อว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตย่อมมีเหตุ และเราจะเติบโตและเข้าใจชีวิตมากขึ้นจากปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา



เราจะมีความสุขได้อย่างไร ในช่วงวิกฤตเศรษฐกิจ

(ความเชื่อเรื่องเงินกับความสุข) คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า เงินคือความสุข คือ ถ้ามีเงินมาก ก็มีความสุขมาก พ่อจะไม่มีเงิน ก็เลยตกใจ กลัวว่าความสุขในชีวิตจะหมดหายไป แต่งานวิจัยทั่วโลกเกี่ยวกับเรื่องเงินและความสุขไม่ได้สรุปตามนี้

เงินช่วยให้เรามีความสุข เมื่อเราใช้จับจ่ายซื้อหาปัจจัยสี่ แต่เมื่อมีปัจจัยสี่ครบ เงินไม่ได้เพิ่มความสุขลักษณะเดิร์ไร ถูกหาย หรือได้รับผลกระทบโട ก็มีสุขเพิ่มขึ้นได้สักปีหนึ่ง ความสุขก็จะค่อยๆ ลดลง กลับไปอยู่ระดับประมาณเดิม และเมื่อเวลาเรื่อว่าเงิน คือความสุข และพยายามหาให้มากจนผลกระทบชีวิตด้านอื่น เมื่อนั้นเงินที่ได้มาก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขลดน้อยลง ดังนั้น อย่าไป เชื่อว่าเงินหายไปแล้วความสุขจะต้องลดลง

ฝึกที่จะมีความสุขอย่างง่ายๆ เพิ่มความสามารถในการมีความสุข ให้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกให้น้อยลง เราจะมีความสุข ได้ง่ายขึ้น ท่านพระพรหมคุณภรณ์ เคยกล่าวถึงเรื่องความสุขว่า เราวัดระดับการพัฒนาคนที่ความสามารถในการมีความสุขครับ ยิ่งพัฒนาหัวใจยิ่งมีความสุขได้ง่าย ไม่ใช่ยิ่งพัฒนาหัวใจยิ่งมีความสุขได้ยากขึ้น ดังนั้น ถ้าเรามีปัญหาการเงินจริงๆ ก็ถึงเวลาที่เรา จะได้พิสูจน์สมมติฐานนี้กัน แต่อย่าเพิ่งเชื่อว่า ถ้าไม่มีเงินเสียแล้ว ความสุขของเราจะต้องหมดหายไปด้วย เชื่อแบบนี้เมื่อไร ทุกชีวิ เมื่อนั้น “เรามีความสุขได้ แม้เงินในกระเป๋าจะไม่ค่อยมีก็ตาม” (ยกเว้นแต่จะฟีหนึ่สิน)

(กิจกรรมความสุข) เรื่องแปลกแต่จริง คือ เวลาคนเรายิ่งเครียด กลับยิ่งไม่ค่อยจะให้เวลาในการทำสิ่งที่ทำให้ตัวเรา เป็นสุข ดังนั้น ลองทบทวนดูว่ากิจกรรมอะไรที่ทำให้ท่านเป็นสุข กิจกรรมความสุขเดียวใช้เงินน้อย จดเวลาทำกิจกรรมเหล่านั้น ให้มากๆ ท่านจะค้นพบความจริงว่า ความสุขของท่านใช้เงินไม่มาก คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าเงินคือความสุข ทำให้ใช้เวลาและ พลังงานในการหาเงิน จึงไม่มีเวลา มีความสุขในแบบง่ายๆ แต่หากได้ลองทบทวนดูว่า กิจกรรมความสุขในชีวิตมีอะไรบ้าง ก็จะ พบรู้ว่า ความสุขส่วนใหญ่ใช้เงินไม่มากหรือแทบไม่ต้องใช้เลย

(ความสุขกับความสนับสนุนและความลำบาก) เราแยกเข้าใจว่าความสุขคือความสนับสนุน และความสนับสนุนส่วนใหญ่ต้องใช้ สิ่งอำนวยความสะดวก ทำให้เราต้องหาเงิน เพื่ออำนวยความสะดวกและให้ชีวิตสนับสนุน แต่มีความสุขอีกแบบที่เกิดจากการได้ลงมือ ทำสิ่งที่ยากแต่มีความท้าทายและมีคุณค่า เช่น นักศึกษาออกค่ายไปทำงานที่ต้องใช้แรงงาน การเป็นอยู่ไม่สุขสนับสนุน แต่เขามี ความสุข เราเดินป่าหรือปืนเข้า เห็นออย เมื่อย ยก แต่มีความสุข เพราะจิตใจของเราเมื่อจดจ่อ กับการกระทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ต่อเนื่อง แม้จะยาก แต่จะทำให้เรามีความสุขได้จากการกระทำนั้น

(ความสุขในครอบครัว) การวิจัยเรื่องความสุขจากทั่วโลก แสดงผลตรงกันว่า แหล่งความสุขที่สำคัญที่สุดในชีวิตคนเรา คือ ความสุขในครอบครัว ซึ่งเกิดจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ดังนั้น ในเวลา มีปัญหาหรือวิกฤตอย่างเล็กน้อย คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ตรงกันข้าม นี่คือต้นทุนสำคัญของชีวิตที่เราควรดูแลรักษาให้ดี มีความจริงอีกประการหนึ่งที่หลาย ครอบครัวประสบมา คือ ช่วงเวลาที่ยากลำบาก ทำให้ครอบครัวใกล้ชิดกัน กลับทำให้เรามีความสุขมากขึ้น สุขใจ แต่อาจจะไม่ สนับสนุน แต่พอเมื่อเงิน หลายครั้งกลับทำให้ครอบครัวห่างเหินกันไป สนับสนุน แต่ไม่สุขใจ ดังนั้น ช่วงที่เรามีปัญหาการเงินก็ได้ เวลากลับมาค้นพบความจริงข้อนี้ คือ แหล่งความสุขที่สำคัญที่สุดของมนุษย์เรา คือ ความรักความผูกพัน ความสัมพันธ์อันดี ภายในครอบครัว

ถ้าเราเริ่มเครียด จะทำอย่างไร จริงๆ เคล็ดลับที่สำคัญที่สุดในการจัดการความเครียด คือ การทำใจครับ แต่ทำใจที่ว่า “นี่ ทำอย่างไร อันนี้มีเคล็ดลับ

1. ผ่อนคลายร่างกาย
2. พักความคิดเป็น ไม่คิดวนเวียน ไม่มองเห็นแต่ปัญหา อันนี้เป็นทักษะอย่างหนึ่งที่ฝึกได้
3. หาคนช่วยคิด ช่วยเป็นกำลังใจ
4. หาอะไรทำ โดยเฉพาะการไปช่วยเหลือคนอื่น อย่าจมอยู่กับปัญหาของตัวเอง

(อ่านต่อหน้า 15)

เรื่องนำรู้เกี่ยวกับ “WSU. สุขภาพจิต” ผู้ต้องหาหรือผู้ก่อลาวหา : ใครกันที่ต้องได้รับความคุ้มครอง?

ແພທຍໍ່ຫຼັງດວງຕາ ໄກຣກສັສົນພົມ ສຕາບັນກລ້າຍານ໌ຮາໝານຄຣິນທີ່



นายสุธีและนายสุทธน์ภูมิ นายสมบัติแจ้งข้อกล่าวหาว่าร่วมกันทำร้ายร่างกาย สถานีตำรวจนครบาลแห่งหนึ่ง ส่งให้จิตแพทย์ตรวจสภาพจิตของผู้ภูมิกล่าวหาเนื่องจากบิดาของนายสุธีและนายสุทธน์แจ้งกับพนักงานสอบสวนว่าบิดาของตนวิกฤติ

เรื่องมืออยู่ว่าทั้งนายสุธีและนายสุทธศิลป์สองคนพื้นห้องมีปัญหาพัฒนาการช้าๆ ทุกด้านมาตั้งแต่เด็กมีปัญหาด้านการเรียน ไม่มีสมาร์ตในการเรียน อถูกบังคับให้เข้าเรียน ข่าวเหลือกระแสโลกแล้วเนื่องได้น้อยอุจาระร่าด ทั้งคู่เริ่มนึกถึงการเมืองอ่อนลอก ใครชัดใจไม่ได้จะร้องตะโกนเสียงดัง หลุดหนึ่งง่ายอาละวาด เท็นภาพหลอนเป็นภาพคนเดินอยู่ภายนอกบ้านของตนเองเป็นจำนวนมาก พูดเพ้อเจ้อ คนเดียว ยิ่งหัวเราะคนเดียว มีอาการเริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 8 ขวบ แต่นายสุธีดูเป็นมืออาชีพรุนแรงกว่า กล่าวคือ เริ่มทำร้ายตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ตั้งแต่อายุ 12 ปี ภายนอกจากเล่าเรื่องราวการเห็นภาพหลอนของตนเองให้บิดา-มารดาฟัง แต่บิดาไม่ยอมเชื่อ ภาพหลอนที่เห็นดวงแก้วสารพัดนึก มีลักษณะเป็นวงกลมบ้าง สี่เหลี่ยมบ้าง มีหลากรูปแบบ จับต้องไม่ได้ เห็นภาพยักษ์จะมาเหยียบตนเอง เห็นผีทั้งหลายใส่ชุดไทยมาเดินไปเดินมากวายในบ้านหรือ

เดินรอบบ้าน บางครั้งก็เห็นมานั่งอยู่ภายในบ้าน บางครั้งเห็นมาโบกมือให้และชวนขึ้นไปบนดาดฟ้าของบ้าน ภาพผู้หญิงที่เห็นเคยชวนให้ นายสุธีกระโดดลงมาจากดาดฟ้าประมาณ 2 ครั้ง บางครั้งเห็นสภาพหลอนเป็นเต็กทุกมารยาจิ่งเล่นภายในบ้านของตนเอง มีหัวเราะเป็นเสียง คนมาพูดคุยด้วย บางครั้งเป็นเสียงแ่าวะตะโงนเรียกซื่อ หูว่าได้ยินทุกวัน นอนไม่หลับ เดินไปเดินมาก หวานแรงแกล้งล้วนจะมาทำร้าย ไม่กล้าออกจากบ้านเพียงลำพัง เคยทำร้ายตนเงองด้วยวิธีการต่างๆ ทั้งนายสุธีและนายสุทธันไม่ aba hnā ไม่ดูแลความสะอาดของร่างกาย ใส่เสื้อผ้าหลวบวันติดต่อกัน บางครั้งนำเสื้อผ้าที่ใส่แล้วยังไม่ได้ซักมาใส่ต่อ นำไปส์สาวะและอุจจาระมาหันดู ผู้ป่วยมีอาการดังกล่าวเรื่อยมา จนกระทั่งถูกกล่าวว่าทำคดโดยไม่เคยได้รับการรักษาที่ดีมาก่อน เนื่องจากบิดามองว่าลูกชายของตนไม่ได้ทำความเดือดร้อนให้กับใคร

นายชัย บิดาของนายสุธีและนายสุทธคันธ์เล่าว่า ครอบครัวของตนเองกับนายสมบัติผู้ก่อจลาจลเมื่อวานนี้ เรื่องทะเลกันมาประมาณ 10 ปี โดยส่วนใหญ่ต้นเองและครอบครัวจะถูกผู้ก่อจลาจลลักทรัพย์แล้วกลั้งมาตลอด เช่น ผู้ก่อจลาจลจะพูดจากกลางดึก เหยียบบุคคลในครอบครัวของตน เคยนำอาจาระมาสอนให้หลังค้าบ้านของตน เมื่อประมาณ 4 - 5 ปีก่อน ครอบครัวของผู้ป่วยเคยแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจมาตรวจสอบเจ้าหน้าที่ตำรวจไม่รับแจ้งความ โดยบอกว่าไม่มีพยานหลักฐาน เคยจ้างให้เพื่อนบ้านนำกระถางต้นไม้มามโนนใส่ศีรษะของนายสุธีจนได้รับบาดเจ็บ เมื่อ 4 ปีก่อนโดยจ้างให้รับจ้างรายเดือนรับจ้างมาช่วยบิดาตน แต่ยอมจ่ายค่าเสียหายให้เป็นเงิน 1,500 บาท รวมทั้งมีพุกติกรรมนำขยะและของสกปรกมาทิ้งไว้ที่บ้านของตน โดยทำมาประมาณ 10 ปี

จากคำให้การของนายสมบัติที่ให้ไว้แก่พนักงานสอบสวน ให้การว่าตามวันเวลาที่เกิดเหตุ ขณะที่ตนกลับจากร้านสะดวกซื้อ เดินมาถึงหน้าบ้านพักของตนเอง ได้มีนายชัย บิดาของนายสุธีและนายสุทธัคณ์ ถือเหล็กแบบีท่อพันด้วยหังสือพิมพ์ ส่วนนายสุทธัคณ์ถือไม้เบสบอลยาวประมาณ 80 ซม. ยืนขวางทางไม่ให้ตนเข้าบ้าน ตนจึงพูดกับนายชัยและนายสุทธัคณ์ว่า “เดียวแจ้งตำรวจเลย” ทันใดนั้นนายชัยได้ใช้เหล็กแบบีท่อหังสือพิมพ์ใส่ต้นถุงที่ปลายคางจำนวน 1 ครั้ง จากนั้นนายสุทธัคณ์ได้ใช้มีดส่องสว่างตัดให้ขาด ไม่เป็นลักษณะที่หลังมือขวาได้รับบาดเจ็บ นอกจากนี้นายสุทธัคณ์ยังตีถุงกันสินค้าที่ต้นเข็มมาจนแตกเกลี้ยหาย จากนั้นนายสุธีใช้เหล็กแบบีท่อหังสือพิมพ์ใส่ต้นสามารถหลบได้ทันและรีบหลบเข้าบ้านพักไป

จากคำบอกเล่าของนายชัย เล่าไว้วันที่เกิดเหตุตนเองเห็นนายสมบัติเดินผ่านหน้าบ้านของตนเองประมาณ 2 รอบ รอบแรกไม่มีอะไรเกิดขึ้น จนกระทั่งรอบที่ 2 นายชัยได้เดินออกมายกบ้านเพื่อจะไปทำธุระ ในช่วงเวลาหนึ่งนายสมบัติได้นำเอกสารนึงที่ถือมาด้วยมาติดที่ศีรษะของตน และเหวี่ยงตนเองจนกระทั่งล้ม จนกระทั่งภรรยาเห็นเหตุการณ์จึงร้องให้บุตรออกมารช่วย หลังจากนายสุธีและนายสุทธศันทร์ออกมารช่วย นายสมบัติก็วิ่งหนีไปชนกับรถขายข้าวมันไก่ หลังจากนั้นก็ไปแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจว่าเกิดคดีชิงทรัพย์ของตนเองทำร้ายร่างกาย

การตรวจสอบสภาพจิตของนายสุธีและนายสุทัศน์โดยล้มภาษณ์แยกกันนั้น พบร่วมกับคู่มือลักษณะชี้อย่างพูดเห็นเด่นเต็กๆ แต่ก็ร่วมมือในการสัมภาษณ์ เเล่ำอาการทางจิตของตนได้ เเล่เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคดีได้ตรงกับบิดา มีความหาดกลัวนายสมบัติ กลัวการถูกดำเนินคดี การทดสอบทางจิตวิทยาพบว่าทั้งคู่มีภาวะปัญญาอ่อนและมีแนวความคิดผิดปกติแบบโรคจิตร่วมด้วย

นายชัยเล่าว่าครอบครัวของตนได้รับความเดือดร้อนจากการกระทำของนายสมบัติต่อเนื่องยาวนานนับสิบปี แม้ว่านายสมบัติจะไม่มีสัมพันธภาพกับโครในชุมชน แต่เป้าหมายของความแรงของนายสมบัติฟุ่งเป้ามาที่ครอบครัวของตน ตนเองพยายามปกป้องความบริสุทธิ์โดยแอบถ่ายภาพลักษณะบ้าน การใช้ชีวิตของนายสมบัติไปให้ทางตำรวจและทางที่มนติคิตเซห์ด้วย

จากการประมวลข้อมูลทั้งหมดพบว่าทั้งนายสุรีและนายสุทธันมีภาวะปัญญาอ่อนร่วมกับอาการของโรคจิตที่จำเป็นต้องได้รับการรักษา ทั้งนี้เนื่องจากนักจักษุพุติดกรรมที่เป็นอันตรายต่อต้นของขากรรไกรแล้วภาพหลอนสั่งให้ทำร้ายตนเองแล้วยังไม่สามารถตัดสุขอนามัยของตนได้ แต่ไม่พบข้อมูลที่ชี้บ่งว่ามีความก้าวร้าวต่อผู้อื่นล่าว่า ที่มันติดจิตเวชจึงได้แนะนำให้บีบด้าทรายความจำเป็นตั้งกล่าว และสั่งต่อไปรักษาทางจิตเวช ณ สถานพยาบาลใกล้บ้าน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ ทั้งประวัติพฤติกรรมและภาพถ่ายที่เกี่ยวข้องกับนายสมบัติ ผู้กล่าวหาในคดีนี้เน้นสันนิษฐานว่า นายสมบัติน่าจะป่วยเป็นโรคจิตเหตุระแวงเชื่อวังที่สมควรได้รับการรักษาเป็นอย่างยิ่ง ในรายงานการตรวจนิจฉัยทางนิติจิตเวชของนายสุธีและนายสุทธศักดิ์ที่ส่งให้พนักงานสอบสวนจึงได้เสนอความเห็นต่อพนักงานสอบสวนว่าควรจะนำผู้กล่าวหาส่งให้จิตแพทย์ตรวจสภาพจิตด้วยตามสาระสำคัญของพระราชบัญญัติสุขภาพจิตแห่งชาติ พ.ศ. 2551 เนื่องจากนายสมบัติมีลักษณะที่ควรได้รับการบำบัดรักษาเนื่องจากมีพฤติกรรมสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นจากความคิดหลงผิดหวังเหตุระแวงของตนเอง

ในคดีนี้พบว่าทั้งผู้ต้องหาและผู้กล่าวหาต่างก็เป็นเหยื่อของกันและกัน ทั้งนี้ เพราะต่างก็เป็นผู้อ่อนต้อຍจากความเจ็บป่วยทางจิต จึงสมควรเป็นผู้ที่ได้รับความคุ้มครองโดยใช้มาตรการบำบัดรักษามากกว่าการดำเนินคดีทางอาญา ในการจะทำเช่นนี้ได้จำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องทำให้พนักงานสอบสวนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องความผิดปกติทางจิตกับการกระทำความผิด การใช้มาตรการทางกฎหมายที่ เป็นคุณ ที่มีลักษณะแก่ที่สาเหตุ เช่น พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 แทนการใช้กฎหมายอาญา นอกจากนี้ยังต้องเปลี่ยนเจตคติ ของพนักงานสอบสวนที่มักจะสนใจที่จะทำให้คดีสิ้นสุดตามที่กำหนดไว้ในประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญามากกว่าการที่จะขยาย บทบาทของตนเองโดยพิจารณาข้อเท็จจริงทั้งหมดและดำเนินการตามกฎหมายในลักษณะคุ้มครองบุคคลที่อ่อนต้อຍในสังคม เพื่อให้เกิด ความสงบสุขของสังคมแบบสมานฉันท์ ส่วนผู้ให้บริการจิตเวชก็จะต้องเพิ่มบทบาทของตนเองในการประสานงาน ทำความเข้าใจ ให้ความรู้ กับเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยทางจิตในชุมชนให้มากขึ้น ทั้งนี้ เพราะผู้ที่มีความจำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษาที่ไม่สามารถเข้าถึงบริการ ได้ยังมีอยู่ เมื่อรับทราบข้อมูลแล้วก็ควรดำเนินการช่วยเหลือเชิงรุกด้วยความเอาใจใส่ (active) มากกว่าการให้บริการแบบตั้งรับ 

(ต่อจากหน้า 13)

ตัวอย่างกิจกรรมและสิ่งที่น่าทำ มีเป้าหมายให้กับชีวิตตัวเอง เราจะสร้างสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิตร懊อะไรบ้าง ช่วยให้มี
ทิศทาง กิจกรรมความสุขของตัวเองและครอบครัว เช่น หัดทำอาหารรับประทานเอง ประയัด ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ หาความสุขกัน
ในบ้าน ท่องเที่ยวแบบประยัด ค้นหารูปแบบความสุขใหม่ๆ ที่ไม่ต้องพึ่งปัจจัยภายนอก อย่ามัวแต่กิจหากาความสุขรูปแบบเดิม
ฝึกลูกให้เรียนรู้ความสุขแบบง่ายๆ และการประยัด

วิกฤตชีวิตมักบังคับให้คนต้องหันมาทบทวนชีวิตตัวเอง ถือเป็นโอกาสทบทวนสิ่งสำคัญในชีวิตะเลย อย่าคิดเบรี่ยบเทียบกับคนอื่น แต่ละคนได้รับผลกระทบไม่เหมือนกัน ต้นทุนการเงินก็ไม่เท่ากัน ถ้าจะมองให้มีกำลังใจให้มองไปที่คนที่ลำบากกว่าเรา แบ่งเวลาไปช่วยเหลือคนอื่น

เมื่อวันนี้บอกกับตัวเองในทางให้กำลังใจ พูดกับตัวเองอย่างไรให้มีกำลังใจ พูดให้กำลังใจกับตัวเอง แล้วว่า จะรอดได้ใหม่นี่ท่าจะไม่ใช่วันนี้ VS เป็นไปเป็นกัน (ต้องทำอะไรก็จะทำ ไม่ยึดติด)

สำหรับคนที่เป็นนักธุรกิจ อาจพบว่าในท่ามกลางวิกฤติมีโอกาสทางธุรกิจเกิดขึ้นได้ เช่น กัน โดยธุรกิจที่น่าพิจารณาคือ สิ่งพื้นฐาน ของกิน ของใช้ ที่ทุกคนยังคงจำเป็นต้องมี

ประการสุดท้าย หากมีหนี้ลิน หลักสำคัญคือ ให้เร่งใช้หนี้ที่มีดอกเบี้ยสูงก่อน และหลีกเลี่ยงการสร้างหนี้จากบัตรเครดิต หลีกเลี่ยงการกู้เงินนอกราบema แก้หนี้ในระยะยาว。

สื่อสารด้วยใจ

ในสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ

เมื่อวันพุธที่ 5 พฤศจิกายน 2551 ที่ผ่านมา นายแพทย์ชาตรี บานชื่น อธิบดี กรมสุขภาพจิต ได้เข้าเยี่ยมชมบูร “สื่อสารด้วยใจ” ของศูนย์ข้อมูลข่าวสาร ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2551 ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 5 - 7 พฤศจิกายน 2551 ประกอบด้วยการเปิดวิถีทัศน์เผยแพร่ความรู้ การแจกแผ่นพับและโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ เกมส์บิงโกของรางวัลของที่ระลึก จัดแฟ้มเอกสารตามมาตรา 9 ตาม พrn.ข้อมูลข่าวสารของราชการ 2540 ทำให้ประชาชนที่เข้าเยี่ยมชมบูรสามารถสืบค้นข้อมูลของราชการได้โดยสะดวกและรวดเร็ว นอกจากนี้นายแพทย์ปภัสสร เจียมบุญศรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ยังกรุณากล่าวให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการกิจกรรม ซึ่งนายประกอบ วงศ์ผลวัต เลขาธุการกรม ได้น้อมรับและกระตุนให้ทีมงานเกิดขวัญและกำลังในการปฏิบัติงาน ที่ผู้บริหารให้ความสำคัญกับข้อมูลข่าวสารของราชการ มีประชาชนผู้สนใจเข้าร่วมชมจำนวนมากถึง 856 ราย และเจ้าหน้าที่ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของหน่วยงานในสังกัดซึ่งผลัดเปลี่ยนกันเข้าร่วม 24 ราย ทั้งนี้นอกจากจะเป็นการปฏิบัติตามตัวชี้วัดที่ 5 ระดับความสำเร็จในการเปิดเผยข้อมูล ข่าวสารของราชการ ที่เป็นการประชาสัมพันธ์กิจกรรมข้อมูลข่าวสารแล้ว ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเครือข่ายของศูนย์ข้อมูลข่าวสารในสังกัดกรมสุขภาพจิตที่มุ่งมั่นในการพัฒนาการเปิดเผยข้อมูลข่าวสารของราชการที่เป็นระบบที่มีเครือข่ายเชื่อมโยงที่เข้มแข็ง ต่อไป ☺



เจ้าของ ที่ปรึกษา	กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข	
	นายแพทย์อุดม ลักษณวิจารณ์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
	นายแพทย์สุจิต สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
	นายแพทย์ชาตรี บานชื่น	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
	นายแพทย์วิชิระ เพ็งจันทร์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
	นายแพทย์ทวีศิลป์ วิชณุโยธิน	ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม
บรรณาธิการ	นางนันทนา รัตนากර	สำนักสุขภาพจิตสังคม
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	นางสาวปิยะดา ศรีปูงก	สำนักสุขภาพจิตสังคม

สามารถส่งข้อเขียน บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ ได้ที่

กองบรรณาธิการ : เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์ หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต

สำนักงาน : สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวนานห์ จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 8235, 0 2590 8168

โทรสาร 0 2951 1387, 0 2951 1365

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

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต