



กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 16 ฉบับที่ 185 เดือนพฤษภาคม 2552 <http://www.dmh.go.th>



อัด อัด สู่

พลังสุขภาพจิต สู้วิกฤติเศรษฐกิจไทย



สาระในเล่ม

- 2 กรมสุขภาพจิตจัดงานรณรงค์ “อึด อึด สู้ พลังสุขภาพจิต สู้วิกฤติเศรษฐกิจไทย”
- 5 เปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น จังหวัดชลบุรี
- 6 จัดเสวนา “น้อมรำลึกถึง ศาสตราจารย์นายแพทย์ ผน แสงลิงแก้ว”
- 8 120 ปี สุขภาพจิตไทย
- 10 กิจกรรมงานสุขภาพจิต
- 12 ปฏิบัติการช่วยใจ : กรณีแผ่นดินไหว ในประเทศไทย
- 14 การสร้างพลังจิตให้แก่ตนเอง
- 15 มหากรรมรณรงค์ กลับบ้านปลอดภัย มอบความสุขใจ แด่ผู้สูงวัยที่คุณรัก
- 16 ประมวลภาพกิจกรรม งานครบรอบ 17 ปี สถาปนากรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิตจัดงานรณรงค์ อีด อีด สู้ พลังสุขภาพจิต สู้วิกฤติเศรษฐกิจไทย



วันที่ 30 เมษายน 2552 นายมนต์ พอมรบดี รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงานรณรงค์ “อีด สืด สู้ พลังสุขภาพจิตสู้วิกฤตเศรษฐกิจไทย” จัดขึ้นระหว่างวันที่ 30 เมษายน – 1 พฤษภาคม 2552 ณ ศูนย์การค้าสยามพารากอน



นายมนต์ พอมรบดี กล่าวว่า ปัจจุบันคนไทยต้องเผชิญกับวิกฤติรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นวิกฤติเศรษฐกิจ วิกฤติความชัดแย้งทางการเมือง วิกฤติชีวิต หรือแม้แต่การเผชิญกับการแพร่ระบาดของเชื้อโรคสายพันธุ์ใหม่ๆ ที่ลุวนแล้ว ก่อให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ส่งผลกระทบต่อความสุขของคนไทย ซึ่งรู้บาล มิได้นั่งนอนใจเร่งหามาตรการดำเนินการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างจริงจัง และเร่งด่วน โดยเฉพาะปัญหาปากท้องของประชาชนการถูกเลิกจ้าง ว่างงาน ที่เป็นผลลัพธ์เนื่องจากวิกฤติความชัดแย้งภายในประเทศและวิกฤติเศรษฐกิจโลก ที่ทำให้การขยายตัวทางเศรษฐกิจชะลอตัวลง และมีการลดการจ้างงานไปทั่วโลก



นายมานิต กล่าวว่าต่อว่า สำหรับประเทศไทยเองจากการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร ช่วงเดือน มกราคม 2552 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบร้า มีผู้ว่างงาน 8.8 แสนคน คิดเป็นร้อยละ 2.4 เป็นชาย 4.9 แสนคน หญิง 3.9 แสนคน จากจำนวนแรงงานทั้งหมด 37.30 ล้านคน และเมื่อเทียบกับช่วงเดือน มกราคมปีที่ผ่านมา พบร้า มีอัตราการว่างงานเพิ่มขึ้นร้อยละ 0.7 หรือเพิ่มขึ้น 2.5 แสนคน ภาคใต้มีอัตราการว่างงานสูงสุด รองลงมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคเหนือ และ กทม. ซึ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อสุขภาพจิตคนไทย เกิดความเครียดวิตกกังวล และอาจถึงขั้นทำร้ายตนเอง กระทรวงสาธารณสุขจึงได้เร่งให้กรมสุขภาพจิตดำเนินการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิต อีด ฮีด สุข ให้กับคนไทยโดยเร็ว เพื่อให้คนไทยสามารถปรับตัวปรับใจ เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้อย่าง เหமาระสมและมั่นคง

นายแพทย์ชาตรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวเพิ่มเติมว่า กระทรวงสาธารณสุขได้มอบหมายให้กรมสุขภาพจิตดำเนินการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับประชาชนโดยเร่งด่วน ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้ดำเนินการรณรงค์เสริมสร้างพลังสุขภาพจิต “อีด ฮีด สุข” ให้กับประชาชนอย่างต่อเนื่อง ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ด้วยความร่วมมือจากเครือข่ายต่างๆ ซึ่งการจัดงานในส่วนกลางครั้งนี้ ถือเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับคนไทยก้าวผ่านวิกฤติเศรษฐกิจอย่างมั่นคง ตลอดจนเป็นการร่วมรณรงค์เนื่องในโอกาสครบรอบ 120 ปี งานสุขภาพจิตไทย ซึ่งกิจกรรมภายในงานตลอด 2 วันนี้ ได้รับความร่วมมืออย่างติดจาก 16 หน่วยงาน ได้แก่ สมาคมเพื่อผู้บกพร่องทางจิต สมาคมสายใยครอบครัว คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กรมการจัดหางาน กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต สำนักพัฒนาสุขภาพจิต โรงพยาบาลศรีอัญญา ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2, 3, 4, 13 สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชวิถี สถาบันโครงการ To Be Number One และสำนักสุขภาพจิตสังคม กิจกรรมประกอบด้วย Workshop สร้างพลัง อีด ฮีด สุข เสวนา “แรงใจสร้างได้... ด้วยตనเอง” โดยผู้มีประสบการณ์ผ่านวิกฤติเศรษฐกิจ คุณจะม้อย หอยเหล็ก ทอล์กโชว์ “ไม่เลือกงาน ไม่ตกงาน” โดย อ.พนม ปួយเจริญ “ใช้ชีวิตให้สุขได้อย่างไร ในยุคสมัยที่เกิดวิกฤติเศรษฐกิจ” โดย อ.จตุพล ชุมพูนิช เสนากับผู้ผลิตสื่อฯพยนต์/สื่อโฆษณาสุขภาพ นิทรรศการภาพยนต์สร้างกำลังใจ การบริการด้านสุขภาพจิต การสาอิตอาชีพ ทางเลือกใหม่ เกมร่วมสนุก และกิจกรรมต่างๆ อีกมากมาย ที่สำคัญร่วมสมัครงานกับ





กรรมการจัดงาน และโครงการบันทึกอาสาเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตคนไทย และจะร่วมจัดงานรณรงค์ในส่วนภูมิภาค เพื่อแรงงานไทยอีกครั้ง ในวันที่ 8 พฤษภาคม ที่จังหวัดราชบุรี โดยมีรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานตลอดจนกำหนดจัดเสวนาเยียวยาจิตใจในภาวะวิกฤติ วันจันทร์ที่ 4 พฤษภาคม ร่วมกับผู้เกี่ยวข้อง ที่โรงพยาบาลชุมชน จังหวัดนนทบุรี เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และหาแนวทางเยียวยาจิตใจประชาชนในทุกสถานการณ์วิกฤติ

สำหรับแนวทางการรับมือกับวิกฤติเศรษฐกิจที่เกิดขึ้น อธิบดีกรมสุขภาพจิตได้แนะนำให้ใช้พลัง อึด ฮึด สู้ โดยการตั้งสติ หามุมมองบวก เราไม่ใช่คนเดียว ที่ตอกงาน พยายามหาข้อดีและให้ความสุขกับชีวิตช่วงตกรุงให้ได้ เช่น อุยกับครอบครัวและทำกิจกรรมร่วมกันให้มากขึ้น หรือถือเป็นโอกาสฝึกฝนตนเองในด้านอื่นๆ อีกทั้งอย่ากรอโทรศัพต์ โทรศัพต์ตัวเอง หรือโทรศัพต์นายจ้าง เพราะความกรอจะทำร้ายความคิดดีๆ ของตนเองมากขึ้น และช่วยแก้ปัญหาอะไรไม่ได้ ขอให้คิดแก้ปัญหาให้รอบคอบ มองหลายด้านแบบมีเหตุผล ถ้าคิดไม่ออกหยุดพักสักนิด เมื่อสมองปลดปล่อยคือกลับมาคิดทางออกใหม่ ที่สำคัญต้องเชื่อว่าชีวิตยังมีหวัง เรายังมีคุณค่า มีความสามารถมีครอบครัวที่จะเป็นพลังสำคัญที่จะช่วยคิด ช่วยทำปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจ ทำมาหากินตามความสามารถอื่นที่พอเมื่อย หรือถอยหลังกลับไปตั้งหลักลักษณะแต่อย่างปลักกับความทุกข์ แล้วค่อยกลับมาสู่ใหม่ ซึ่งการก้าวผ่านวิกฤติเหล่านี้ไปได้เบรียบเสมือนเสริมภูมิคุ้มกันขั้นดี ที่จะช่วยให้เราฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคต่างๆ ของชีวิตได้อย่างสบายโดยไม่ต้องกลัว ☺





ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพารุณวดี

ทรงติดตามการดำเนินงาน **TO BE NUMBER ONE** และทรงเปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

ณ โรงเรียนบ้านสวน (จันทนุสรณ์) อำเภอเมือง

และโรงเรียนเทคโนโลยีภาคตะวันออก (อีเทค) อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี

วันพุธที่ 4 มีนาคม 2552 เวลา 17.00 น. ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพารุณวดี ทรงติดตามผลการดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ณ จังหวัดชลบุรี และทรงเด็จเปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ณ โรงเรียนบ้านสวน (จันทนุสรณ์) อำเภอเมือง และโรงเรียนเทคโนโลยีภาคตะวันออก (อีเทค) อำเภอพานทอง ทรงเยี่ยมชมผลการดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ของสถานศึกษาต่างๆ ในจังหวัดชลบุรี และทรงพระราชทานคำปรึกษาแก่เยาวชนแกนนำชั้นปฐบดิตาในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

ปัจจุบันจังหวัดชลบุรีมีสมาชิก TO BE NUMBER ONE อายุ 10 - 24 ปี จำนวนทั้งสิ้น 236,345 คน คิดเป็นร้อยละ 87.24 ของเยาวชนกลุ่มนี้ทั้งหมดของจังหวัด กลยุทธ์สำคัญในการดำเนินโครงการ TO BE NUMBER ONE ของจังหวัดชลบุรี คือ การบริหารจัดการโดยการบูรณาการภาคส่วนต่างๆ เพื่อดำเนินงานป้องกันปัญหายาเสพติดในกลุ่มเยาวชน พัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเยาวชนในจังหวัด จัดการรณรงค์เพื่อสร้างกระแส “การเป็นหนึ่งโดยไม่พึงยาเสพติด” ในกลุ่มเยาวชน เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแก่เยาวชน โดยพัฒนาและขยายการให้บริการตามรูปแบบศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น เพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนได้รับบริการให้คำปรึกษา บริการพัฒนา EQ และบริการเสริมสร้างทักษะสร้างสรรค์

โรงเรียนบ้านสวน (จันทนุสรณ์) อำเภอเมือง และโรงเรียนเทคโนโลยีภาคตะวันออก (อีเทค) อำเภอพานทอง เป็นสถานศึกษานำร่องของจังหวัดชลบุรี ในโครงการ TO BE NUMBER ONE คือมีการพัฒนา กิจกรรมในชั้นเรียน TO BE NUMBER ONE เป็นรูปแบบ “ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น” มีการพัฒนานักเรียนเพื่อทำหน้าที่เป็นแกนนำอาสาสมัครประจำศูนย์ โดยนักเรียนแกนนำอาสาสมัครประจำศูนย์ จะต้องมีการพัฒนาในหลายด้าน เช่น ด้านความเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบ ความเลี้ยงดู ด้านความรู้ และทักษะในเรื่องการให้คำปรึกษา การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนา EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้บริการกับเพื่อนๆ ที่เข้ารับบริการในศูนย์ รวมทั้งพัฒนาความสามารถในด้านการบริหารจัดการภายในศูนย์ เพื่อจัดกิจกรรมเสริมทักษะสร้างสรรค์ ให้สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของสมาชิก

ในโอกาสนี้ นายวีระฉัตร สายสวัสดิ์กุล ผู้จัดการศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นโรงเรียนบ้านสวน (จันทนุสรณ์) จังหวัดชลบุรี กราบถูลรายงานการดำเนินงานของศูนย์ ว่า ปัจจุบันศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นโรงเรียนบ้านสวน (จันทนุสรณ์) มีแกนนำอาสาสมัครประจำศูนย์ รวม 40 คน หมุนเวียนให้บริการสมาชิก ซึ่งเป็นนักเรียนในโรงเรียนทุกวันทร์ถึงวันศุกร์ โดยมีผู้มาใช้บริการในศูนย์ เฉลี่ยวันละ 120 คน ซึ่งกิจกรรมที่สมาชิกนิยมเข้ามาใช้บริการมากที่สุด คือกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์ หรือกิจกรรมสร้างสุข เช่น การเรียนเทคโนโลยี การเต้น B - BOY ป้องกันชีวิต การฝึกแสดงละคร การแสดงดนตรี การวาดภาพงานประดิษฐ์ การฝึกร้องเพลง เป็นต้น ນ

จัดเสวนา

“น้อมรำลึกถึง ศาสตราจารย์นายแพทย์ฟัน แสงสิงแก้ว

บิดาแห่งจิตเวชศาสตร์ของไทย”

ผู้เป็นต้นแบบทางคุณธรรม จริยธรรม ของข้าราชการกรมสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิตได้จัดให้มีโครงการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และธรรมาภิบาลในการสร้างต้นแบบที่เป็นรูปธรรม และจัดกิจกรรมยกย่องเชิดชูเกียรติผู้เป็นต้นแบบคุณธรรม จริยธรรม เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจให้ข้าราชการได้เรียนรู้และปฏิบัติตาม ซึ่งคณะกรรมการพิจารณาคัดเลือกข้าราชการพลเรือนดีเด่น กรมสุขภาพจิตได้มีมติเป็นเอกฉันท์ประกาศยกย่องเชิดชูเกียรติ ศาสตราจารย์นายแพทย์ฟัน แสงสิงแก้ว ผู้เป็นต้นแบบคุณธรรม จริยธรรม ของข้าราชการกรมสุขภาพจิต ประจำปี พ.ศ. 2552

ศาสตราจารย์นายแพทย์ฟัน แสงสิงแก้ว เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม ในการปฏิบัติราชการด้วยความซื่อสัตย์

สุจริต เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน ดำเนินชีวิตอย่างสม lokale และเรียบง่าย เพียบพร้อมด้วยความรู้ และความประพฤติ มีอธิรั权ยสุขุม เยือกเย็น พูดจาสุภาพ อ่อนโยน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ด้วยกาย วาจา เป็นที่ประทับใจของผู้ที่ได้พบปะสนทนากัน และเป็นที่ครองท้องแก่ผู้ที่ได้พบเห็น มีความเอื้อเฟื้อเพื่อแผ่นดิน รอบอ้อมอารี เลี้ยงล่อ ความสุขส่วนตัวเพื่อผู้อื่นป่วยทางจิตเวช จนได้ชื่อว่า “หมอมของประชาชน” ท่านเป็นผู้ให้ผู้อื่นตลอดเวลา โดยมิได้คิดถึงตัวเองเลย ท่านจะให้วิชา ให้ความรู้ ให้การสนับสนุน และให้โอกาสแก่ทุกคน ผู้ได้มีโอกาสเข้าใกล้จะรู้สึกตรงกันว่า “ยามร้อนมาจะเย็น ยามหนาวมาจะอุ่น”





ท่านจะมุ่งมั่นในการสร้างคนและสร้างงานเป็นหลัก ท่านมีความสามารถในการสร้างคนโดยการจูงใจ และสร้างแรงบันดาลใจให้คนมาทำงานด้านจิตเวชและสุขภาพจิต มากยิ่งขึ้น ท่านมีความคิดว่าบุคลากรทางด้านสุขภาพจิต และจิตเวชมีน้อย ขาดความรู้ความชำนาญและประสบการณ์ ในการให้บริการคนทั้งประเทศไม่ทั่วถึง ท่านจึงได้วางแนวทางว่า จะต้องส่งบุคลากรที่มีอยู่น้อยนี้ไปต่างประเทศ เพื่อไปศึกษาหาความรู้และประสบการณ์จากหลาย ๆ ประเทศ ให้ครอบคลุมทุกด้านของการให้บริการจิตเวช แม้กระทั้ง การเรียนภาษาอังกฤษ ท่านก็จะส่งไปเรียนก่อนที่จะไปต่างประเทศ ใน การสร้างคนนั้น นอกจากท่านจะสนับสนุน ส่งเสริมให้เรียนภาษาอังกฤษแล้ว ท่านยังให้เรียนทักษะชีวิตด้วย ให้ทราบนักถึงการมองออกไปนอกกรอบโรงพยาบาล สู่สังคม ไม่ใช่แค่สร้างคนมาทำงาน แต่สร้างคนให้เป็นคนด้วย

นอกจากนี้ ท่านได้สร้างงานจิตเวชให้สามารถรองรับ และให้บริการผู้ป่วยจิตเวชให้ทั่วทุกภูมิภาค โดยได้ขยายงานจิตเวชและได้ผลักดันให้เกิดหอผู้ป่วยจิตเวชในโรงพยาบาล ทั่วไป เพื่อกระจายงานจิตเวชออกไปสู่ระบบสาธารณสุข

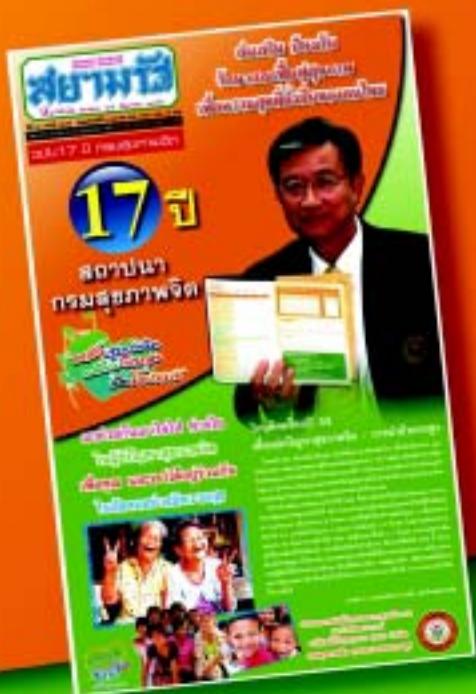
ศาสตราจารย์นายแพทย์ฟัน แสงสิงแก้ว ได้เลี้ยงสละทั้งกำลังกาย กำลังสติปัญญา และทุ่มเทความสามารถฝ่าฟัน อุปสรรคหน้าประการตลอดระยะเวลาอันยาวนาน เพื่อให้โรงพยาบาลจิตเวชและผู้ป่วยทางจิตเวชจนเป็นที่ยอมรับของสาธารณะ และท่านได้ผลักดันให้มีการบรรจุวิชาจิตเวชศาสตร์ไว้ในหลักสูตรของโรงพยาบาลอย่างสมบูรณ์

จากคุณงามความดีของผู้มีคุณธรรม จริยธรรม ใน การสร้างคนและสร้างงานของศาสตราจารย์ นายแพทย์ ฟัน แสงสิงแก้ว ดังกล่าวข้างต้น กรมสุขภาพจิตจึงจัดเสวนา “น้อมรำลึกถึงศาสตราจารย์นายแพทย์ฟัน แสงสิงแก้ว” ขึ้น ในวันอังคารที่ 28 เมษายน 2552 ณ กรมสุขภาพจิต เพื่อระลึกถึงคุณงามความดีของท่าน ซึ่งอธิบดีกรมสุขภาพจิต นายแพทย์ชาตรี บานชื่น ให้เกียรติเป็นประธานในการเสวนา สำหรับวิทยากร ได้แก่ นายแพทย์เจริญ วัฒนสุชาติ รองศาสตราจารย์สมศร เชื้อพิรัญ อาจารย์สมทรง สุวรรณเลิศ อาจารย์ทัศนีย์ ตันทเววงศ์ และนายแพทย์ทวีศิลป์ วิชณุโยธิน ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม เป็นผู้ดำเนินการเสวนา ในครั้งนี้ ☺



120 ปี
สุขภาพจิตไทย

ส่งเสริม ป้องกัน รักษาและพัฒนาสุขภาพ เพื่อความสุขที่ยั่งยืนของคนไทย



วิกฤติคนไทยปี 52

เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต - การช่าตัวตายสูง

ในรอบปี 2551 ที่ผ่านพ้นไปมีเหตุการณ์เกิดขึ้นมากมายในเมืองไทย มีทั้งเรื่องที่น่าจดจำ และไม่น่าจะจดจำ ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของคนไทยเป็นอย่างมาก เช่น วิกฤติความขัดแย้งทางการเมือง วิกฤติเหตุรุนแรงที่เกิดขึ้น ในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ รวมถึงผลพวงต่อเนื่องจากวิกฤติเศรษฐกิจ ปัญหาการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญ ปัญหานี้ในปัจจุบัน ที่อาจจะลุกลามบนปลายกลไกเป็นปัญหาใหญ่ที่กระทบต่อสุขภาพจิตของคนไทยทั่วทั้งประเทศ

ทิศทางวิกฤติสุขภาพจิตของคนไทยในปี 2552 ที่นับว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวคนไทยทุกคน จากการสำรวจข้อมูลของ กรมสุขภาพจิต ในปี 2551 พบภาพรวมของผู้ป่วยจิตเวชในประเทศไทย มีผู้ป่วยร้อยละ 20 ของประชากร หรือประมาณ 12 ล้านคน ขณะที่มีผู้เข้าถึงบริการเพียงร้อยละ 4 หรือประมาณ 480,000 คน แบ่งเป็นโรคจิตเภท 6 แสนคน โรคซึมเศร้า 1.2 ล้านคน โรคอารมณ์แปรปรวน 240,000 คน โดยคาดการณ์ว่าในปี 2552 จะมีผู้ป่วยมากขึ้นถึง 1.1 ล้านคน ทางกรมสุขภาพจิตขอให้ทุกคนมีพลังใจที่เข้มแข็ง และพร้อมรับมือกับวิกฤตต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในปี 2552 นี้ โดยจะมีการจัดทำข้อมูลการให้คำแนะนำ แบบทดสอบสุขภาพจิตเพื่อใช้ในการประเมินตนเอง รวมถึงแนวทางการปฏิบัติตัว ให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจะใช้หลักการสร้าง “พลังสุขภาพจิต เปเลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส” เพราะปัญหาสุขภาพจิต เป็นเรื่องใกล้ตัวที่สามารถป้องกันและแก้ไขได้ หากเราและคนใกล้ชิดให้ความใส่ใจ

รายงานจาก นายแพทย์ชาตรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต

120 ปี สุขภาพจิตไทย

ร่วมสร้างภูมิคุ้มกัน อึด ฮึด สู้ ด้วยพลังสุขภาพจิต 120 ปี งานสุขภาพจิตไทย

งานสุขภาพจิตในประเทศไทย ได้เริ่มก่อตั้งโดยพระราชาดำริของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2432 นับถึงปัจจุบันครบรอบ 120 ปี

งานสุขภาพจิตได้พัฒนาระบบบริการประชาชนตลอดมา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว ทำให้ประชาชนรับผลกระทบจน 1 ใน 5 ของคนไทยมีทุกข์ทางใจ ปัญหาสุขภาพจิตเป็นเรื่องใกล้ตัวที่สามารถป้องกันได้ ถ้าเราและคนใกล้ชิดร่วมสร้าง “พลังสุขภาพจิต อึด ฮึด สู้”



“ซึ่มเคร้า... รักษาหายได้”

“คนไทยทุกคนยอมหนีไม่พ้นที่จะต้องประสบความทุกข์ต่อวิถีชีวิต การรู้จักปรับความคิดและความรู้สึกให้ฟื้นกลับคืนมาเข้มแข็งมั่นคงมากขึ้น จะทำให้เรามีพลังที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ หรือดำเนินชีวิตอยู่ในสถานการณ์วิกฤตต่อไปได้”



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ : 0 2951 1300-29 www.dmh.go.th สายด่วนสุขภาพจิต 1323
สายอัตโนมัติ 1667



กิจกรรมงานสุขภาพจิต



สร้างสรรค์ภารกิจปัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 จัดโครงการสัมมนาการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สร้างสรรค์ภูมิปัญญา พัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงวัย ประจำปีงบประมาณ 2552 ในวันที่ 24 เมษายน 2552 ณ โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพมหานคร มีผู้เข้าร่วมสัมมนาจำนวน 200 คน โดยมี พ.ช.ชาตรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธีเปิด



ແຄລງຂ່າວ “Open House” ແກ່ສື່ອມວລະນ

โรงพยาบาลส่วนรวมร่มย์ จัดแต่งข่าว “Open House” แก่สื่อมวลชน เพื่อเป็นการลดอคติต่อโรงพยาบาลจิตเวชและผู้ป่วยจิตเวช โดยมีนายแพทย์ชาตรี บานเช่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รัจิต รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต และนายแพทย์พงศ์เกشم ไชมุกต์ พอ.รพ.ส่วนรวมร่มย์กล่าวแต่ง เมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2552 ณ ห้องประชุมชั้น 3 อาคารอำนวยการ โรงพยาบาลส่วนรวมร่มย์



อบรมความรู้สุขภาพจิต แก่สื่อห้องถีน

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 ได้จัดโครงการอบรมความรู้สุขภาพจิต แก่สื่อท้องถิ่นในเขตตรวจราชการที่ 17 เรื่อง สื่อมวลชนท้องถิ่น พากนไทยฝ่าวิกฤต โดยดำเนินการอบรมระหว่างวันที่ 30 - 31 มีนาคม 2552 ณ โรงแรมไพลิน จังหวัดสุโขทัย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สื่อมวลชนท้องถิ่นทุกสาขา มีความรู้ ความเข้าใจวิกฤติ สุขภาพจิตอย่างถูกต้องและสามารถเผยแพร่ความรู้ในการเสริมสร้าง พลังสุขภาพจิตผ่านสื่อไปสู่ชุมชนได้อย่างเหมาะสม โดยได้รับเกียรติ จากรองอธิบดีกรมสุขภาพจิต (นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รติจ) บรรยายพิเศษ และให้สัมภาษณ์สื่อมวลชนที่เข้าร่วมโครงการ



ต้อนรับผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่

นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตโนรันดร์กุล ผอ.รพ.ส่วนปูง ให้การต้อนรับนายอมรพันธุ์ นิมานันท์ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ ในโอกาสเป็นประธานการประชุมตรวจเยี่ยมและมอบนโยบายแก่หน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดเชียงใหม่ จัดโดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ ในวันที่ 27 มีนาคม 2552 ณ ห้องประชุมพโลยไฟลิน ชั้น 5 อาคารอุบลรัตนราชกัญญา โรงพยาบาลส่วนปูง



จัดโครงการ “รักษ์สุขภาพในวัยสองอายุ”

กลุ่มงานประชาทิศเวชศาสตร์ จัดโครงการ “รักษ์สุขภาพ ในวัยสูงอายุ” ภายใต้การดำเนินการจัดให้มีการตรวจสุขภาพ กิจกรรม การเสวนานำเสนอความรู้และสุขภาพของผู้สูงอายุจากスマาร์ทิตาฟาร์ โดยมีนายแพทย์พนัส อัญญะกิจไพศาล หัวหน้ากลุ่มงานประชาทิศเวชศาสตร์ เป็นประธานเปิดงาน เมื่อวันที่ 21 เมษายน 2552 กิจกรรมครั้งนี้ได้รับความสนใจจากประชาชนทั่วไป ณ ห้องประชุม นพ.ปรีชา ศดวารรษ์อิรัง อาคารราชธานีส สภานันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จเจ้าพระยา



สัมมนาวิชาการสุขภาพจิตกับสื่อมวลชน

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 จัดโครงการสัมมนาวิชาการสุขภาพจิต กับสื่อมวลชน เผด็จการฯ ที่ 18 เพื่อให้สื่อมวลชนมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องสุขภาพจิตและจิตเวช และสร้างเครือข่ายสื่อมวลชน ห้องถันให้มีการบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวชเข้ากับงาน ของตนในระดับเขตตรวจราชการที่ 18 ระหว่างวันที่ 19 - 20 มีนาคม 2552 ณ โรงแรมไมค์การ์เด้น พัทยา จังหวัดชลบุรี โดยมีนายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานเปิดการสัมมนา

อบรมให้ความรู้เรื่อง การปลดโซ่ตรวจผู้ป่วยจิตเวช



เมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2552 สำนักผู้ช่วยผู้อำนวยการ จังหวัด โรงพยาบาลจิตเวชของแก่นราชนครินทร์ ร่วมกับ โรงพยาบาลลาเปปุ่ม จังหวัดมหาสารคาม จัดโครงการอบรม เพื่อให้ความรู้เรื่องการปลดโซ่ตรวจผู้ป่วยจิตเวชที่ถูกล่ามขัง ในชุมชน ให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข 有所. ผู้นำชุมชน ญาติ และครอบครัวของผู้ป่วยที่ถูกล่ามขัง ซึ่งมีจำนวน 4 ราย ณ ห้องประชุม รพ.ลาเปปุ่ม พร้อมทั้งลงพื้นที่เยี่ยมผู้ป่วยและญาติ โดยการทำ Focus group เพื่อให้ทราบถึงปัญหาของการถูกล่ามขัง และความรู้สึกต่อผู้ป่วยที่ถูกล่ามขัง อีกทั้งยังร่วมกัน หาแนวทางในการช่วยเหลือผู้ป่วยที่ถูกล่ามขังให้กลับคืนสู่สังคม ได้อย่างปกติสุข และเป็นการฝึกทักษะการมีส่วนร่วมในการดูแล ช่วยเหลือผู้ป่วย ขณะที่ทำการรักษาด้วยยาฉีด พร้อมทั้งหา แนวทางร่วมกันในการดูแลผู้ป่วยให้รับประทานยา ซึ่งรวมไปถึง การวางแผนร่วมกับสถานีอนามัย จัดทำทะเบียนผู้ป่วยโรคจิต เพื่อป้องกันการกลับมาป่วยข้ามเนื่องจากการขาดยา



การพัฒนา IQ, EQ เด็กปฐมวัย

วันที่ 28 - 29 มีนาคม 2552 โรงพยาบาลจิตเวชสร้างแก้ว ราชนครินทร์ ร่วมกับ อบต.หันทราย และโรงพยาบาลเรียนประตอนใน พื้นที่จัดโครงการ “การพัฒนา IQ, EQ เด็กปฐมวัย” ณ ห้องประชุม อบต.หันทราย อ.วัฒนานคร จ.สระแก้ว มีผู้ปกครองนำบุตรหลาน เข้าร่วมโครงการจำนวนมาก



โครงการจิตอาสา

รพ.จิตเวชนครราชสีมา ราชนครินทร์ จัดโครงการจิตอาสา โดยเปิดโอกาสให้เยาวชนจากโรงพยาบาลเรียนมารอยในจังหวัดนครราชสีมา และประชาชนทั่วไป ที่สมัครเข้าร่วมโครงการอาสาฯร่วมกัน ดูแลสุขภาพจิตในโรงพยาบาล ระหว่างวันที่ 1 - 31 มีนาคม 2552



โครงการธรรมสวัสดิ์

งานคลินิกกลางวัน ได้จัดโครงการธรรมสวัสดิ์เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ครั้งที่ 1 เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะทางสังคมและพัฒนา ความคิดอารมณ์ พฤติกรรม และคุณธรรม ให้ผู้ป่วยในสถาบัน กัลยาณ์ราชนครินทร์ มีการแสดงพระธรรมเทศนา และสอนในการเจริญสติปัฏฐาน โดยมีพระอาจารย์จากวัดหนองเวศกวัน มาแสดงธรรมเทศนาในครั้งนี้ เมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2552 ณ อาคารนันทนาการ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์



พัฒนาศักยภาพเครือข่าย สุขภาพจิตและจิตเวช

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 จัดโครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่าย สุขภาพจิตและจิตเวช และการพัฒนาการบริการเด็กที่มีปัญหา พัฒนาการและอ托ทสติก ประจำปี 2552 ระหว่างวันที่ 18 - 20 มีนาคม 2552 ณ โรงแรมเอเชียนหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้สุขภาพจิตแก่บุคลากร เครือข่าย ทั้งในและนอกสังกัดสาธารณสุข



จัดนิทรรศการ KM

รพ.จิตเวชนครราชสีมา ราชนครินทร์ โดยคณะกรรมการ การจัดการความรู้ในองค์กร เดินทางไปร่วมจัดนิทรรศการ ณ รพ.พระศรีมหาราโพธิ์ เมื่อวันที่ 18 - 20 ก.พ. 52 จากการ จัดนิทรรศการ KM เรื่อง OPEN MIND OPEN WARD รพ.จิตเวช นครราชสีมา ราชนครินทร์ ได้รับรางวัลจากการให้คะแนนของ ผู้เข้าชมนิทรรศการ POPULAR VOTE และได้นำผลงานการจัด นิทรรศการมาจัดตั้งไว้ที่ตึกอำนวยการ รพ.จิตเวชนครราชสีมา บริเวณประชาสัมพันธ์ เพื่อให้ผู้รับบริการและบุคลากรของ โรงพยาบาลได้ชมนิทรรศการตลอดเดือนมีนาคม 2552 🌟

เปลี่ยนศักดิ์การซื้อขายใจ : งานในประเทศไทย



เมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2551 เวลา 14.28 น. เกิดแผ่นดินไหว 8 ริกเตอร์ ที่อำเภอเวียงจาว محافظลเชียงราย ประเทศไทย รายงานข่าวจากกระทรวงมหาดไทยของจีน รายงานสถิติต่างๆ จนถึงวันที่ 2 มิถุนายน 2551 ว่ามีผู้เสียชีวิตแล้ว 69,107 คน บาดเจ็บ 373,577 คน สูญหาย 18,230 คน มีผู้รอดชีวิตจากการถูกภัย 89,818 คน ผู้ไร้ที่อยู่อาศัย 5,000,000 คน เต็กกำพร้ากว่า 4,000 คน และตั้งแต่เกิดแผ่นดินไหวจนถึงวันที่ 29 พฤษภาคม 2551 เวลา 12.00 น. ในเขตเสฉวนได้เกิดอาฟเตอร์ช็อก 7,904 ครั้ง ในจำนวนนี้มีขนาด 4.0 – 4.9 ริกเตอร์ 151 ครั้ง 5.0 – 5.9 ริกเตอร์ 23 ครั้ง 6.0 – 6.1 ริกเตอร์ 4 ครั้ง อาฟเตอร์ช็อกครุณแรงที่สุด มีขนาด 6.1 ริกเตอร์

ພານຈຸນໄດ້ເຂົ້າໃນໜັງສືອຈິນແຜ່ນດີນໄຫວພລັງໃຈເໜີອກຍົບຕົວໆ ພຣ້ມາ ກັບປະລຸບຕິກາຮ່ວຍເຫຼືອດ້ານຮ່າງກາຍ
ຜູ້ປະສົບກົຍໃຫ້ຢ່ຽນຄວາມປົດປອດກົຍປະລຸບຕິກາຮ່ວຍໃຈ” ທີ່ສຳຄັງໄໝແພັກນ ກີ່ໄດ້ເຮີ່ມໜີ້ ຕາມແຜນກາຮ່ວຍໃຈທີ່ເປັນຮະບບແລະມີ
ເອກກາພຂອງຮູບາລຈິນ

“ปฏิบัติการครั้งนี้เป็นสิ่งที่ยากลำบากอย่างไม่เคยมีมาก่อน เป็นปฏิบัติการครั้งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ของจีน ในการเข้าช่วยเหลือพื้นฟูจิตใจผู้ประสบภัย” ศาสตราจารย์เยี่ยฟูจุน ผู้อำนวยการสถาบันสาธารณสุขทางจิตเวชแห่ง มหาวิทยาลัย Tsinghua กล่าว “เจ้าหน้าที่ชุดแรกประกอบด้วย จิตแพทย์ 10 คน ได้เข้าไปทำงานพื้นฟูจิตใจที่เขตประสบภัย ใน มหาวิทยาลัย Tsinghua ตามคำสั่งแล้ว หลังจากนั้นจิตแพทย์นับพันคนจากที่ต่างๆ ทั่วประเทศจีนต่างก็เดินทางเข้าสู่เขตประสบภัย อย่างต่อเนื่อง รัฐบาลจีนไม่เพียงแต่จะทำให้ผู้ประสบภัยมีร่างกายอยู่รอดปลอดภัยเท่านั้น แต่ยังต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง ควบคู่กันไปด้วย”



ศาสตราจารย์เจียกlayerอีกว่า “ปฏิบัติการช่วยใจต้องให้ความช่วยเหลือตามหลักทางวิทยาศาสตร์ การปลอบชวัญผู้ประสบภัยด้วยถ้อยคำที่อบอุ่นและอ่อนโยนมีความสำคัญมาก แต่การพื้นฟูจิตใจให้ได้ผลนั้นต้องทำมากกว่าการปลอบชวัญ”

ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชได้เรียบเรียง “ประโยชน์ปลอบชวัญ” แก่เจ้าหน้าที่ภูมิภาคและอาสาสมัคร เช่น “นี่ไม่ใช่ความผิดของคุณหรอก” “เห็นสิ่งเหล่านี้แล้วคุณคงทรมาณใจมาก” ประโยชน์เหล่านี้จะทำให้ผู้ประสบภัยเปิดใจและช่วยผ่อนคลายความรู้สึกผิดของพวกรเขา

นอกจากประโยชน์ที่ต้องพูดแล้ว ยังมีประโยชน์ที่ห้ามพูดเด็ดขาด เพราะจะไปกระทบกระเทือนจิตใจผู้ประสบภัย เช่น ห้ามพูดว่า “คุณอดทนได้ก็โชคดีแล้ว อย่าเสียใจไปเลย” “คุณยังหนุ่มยังสาวอยู่ มีลูกได้อีกแน่ๆ” ประโยชน์เหล่านี้จะทำให้ผู้ประสบภัยหมกหมุ่นอยู่กับความตาย เกิดความเจ็บปวดที่คนในครอบครัวเลียชีวิต และบางรายอาจโทษว่า เป็นความผิดของตัวเอง

จิตแพทย์หยินผิง รองผู้อำนวยการแผนกจิตเวช ของโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยตุ้ง เสนอแนะว่า เจ้าหน้าที่พื้นฟูจิตใจต้องไม่อยู่กับผู้ประสบภัยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องมี “ช่องว่าง” ไว้บ้าง เพื่อให้พวกรเข้าได้อยู่กับเพื่อนบ้าง ได้คุยกันหรือให้กำลังใจกันเองบ้าง หรือจะพิงค์ดนตรีเพื่อผ่อนคลายความกังวลก็ได้ เป็นการค่อยๆ ปรับอารมณ์จิตใจไปเรื่อยๆ

ศาสตราจารย์เฉียนยี จากคณะจิตเวช มหาวิทยาลัยปักกิ่ง ชี้ให้เห็นว่าปฏิบัติการ “ช่วยใจ” ต้องทำทั้งแบบระยะสั้นและระยะยาว ระยะสั้นเป็นงานเร่งด่วนที่ต้องรับทำ สิ่งสำคัญยิ่งในขณะนี้คือการสร้างความปลอดภัยทางจิตใจ ต้องรับช่วยผ่อนแรงกดดันทางจิตใจของผู้ประสบภัย การฟ่าตัวตายของผู้รอดชีวิตจะเริ่มมีประมาณ 3 เดือนหลังแผ่นดินไหว บาดแผลทางจิตใจนี้จะอยู่ต่อไปอีกหลายปีและก่อให้เกิดผลกระทบในรูปแบบต่างกัน ดังนั้น ต้องดำเนินการพื้นฟูจิตใจในระยะยาวตามหลักวิทยาศาสตร์ด้วย

จากการนำเสนอตั้งกล่าวเป็นกรณีศึกษาที่น่าชื่นชม ยิ่งที่ประเทศไทยเราอาจนำมาเป็นข้อคิดด้านการวางแผนอย่างเป็นระบบเพื่อเตรียมการช่วยเหลือผู้ประสบภัยต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในประเทศไทย ตั้งแต่วางแผนการใช้คำพูดเพื่อปลอบโยน และให้กำลังใจเฉพาะหน้า จนถึงการติดตามช่วยเหลือหลังภัยพิบัติ เพราะหากผู้ประสบภัยมีความเข้มแข็ง ด้านจิตใจหรือมีพลังสุขภาพจิตที่ดี ก็จะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตภายหลังได้เป็นอย่างดี

วุฒิพงศ์ ถายะพิงค์
หัวหน้าฝ่ายสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลสวนปฐุ 

การสร้างพลังจิตให้แก่ตัวเอง



สรรัษษณ์ ประเจียด

นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ โรงพยาบาลบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

คำว่า “**พลังจิต**” ในทางการแพทย์และทางวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับสิ่งไม่มีตัวตน สิ่งที่สัมผัสมิได้หรือเป็นเรื่องของการร่ายเวทมนต์ เสกคาถาให้มีมนต์ชั้งแต่อย่างใด ความหมายของคำว่า “**จิต**” ที่ถูกต้อง หมายถึง **สมอง** ซึ่งเป็นศูนย์รวมบัญชาการลั่นการระบบการทำงานของร่างกาย สมองเป็นกระบวนการทางความคิด อารมณ์ และความรู้สึก ดังนั้นคำว่า “**จิต**” จึงมีความหมายรวมถึง **ความคิด อารมณ์ และความรู้สึก**

พลังจิตที่ดีก็คือ การมีความคิดที่ดีในทางสร้างสรรค์ มีความรู้สึกที่ดีและมีอารมณ์ที่ดี เมื่อเรามีพลังความคิดและความรู้สึกดีแล้ว พฤติกรรมหรือการกระทำที่ดี ๆ ก็จะเกิดขึ้นตามมาเสมอ สร้างสรรค์ผลงานใหม่ได้บ่อยๆ

คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต จะมีผลงานสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นผลจากการมีพลังจิตที่ดี ในทางตรงกันข้าม คนที่มีพลังจิตอ่อนแอก็คิดแต่เรื่องไม่ดี คิดแต่เรื่องทางลบ ทำให้รู้สึกหดหู่ ห่อเหี้ยวใจ มีความหวาดกลัว ขาดความกระตือรือร้น วิตกกังวล ได้ง่าย และรู้สึกอิจฉาริษยาผู้อื่น ถ้าอย่างมีพลังจิตที่ดีช่วยสร้างเสริมศักยภาพให้แก่ตนเอง สามารถทำได้ดังนี้

1. พลังจิตที่ดีเข้มแข็ง ต้องมาจากความเชื่อในความดีของตนเองตามความเป็นจริง สิ่งสำคัญที่สุดที่จะเกิดมีพลังจิตที่ดีคือ พื้นฐานการอบรมเลี้ยงดู การได้รับความรัก ยกย่อง ชื่นชม จะทำให้จิตของเรามีพลังเข้มแข็ง มีความตระหนักรในความมีคุณค่าของตนเอง และนับถือตนเอง ภูมิใจตนเอง ไม่มีความรู้สึกด้อยหรือเบรี่ยบเทียบกับผู้อื่น

2. ใช้กฎแห่งกรรมช่วยพัฒนาให้เกิดพลังจิตที่ดี การทำความดีมากขึ้น โดยเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม และเชื่อว่า ความสำเร็จและความล้มเหลวในปัจจุบัน เป็นผลจากการกระทำในอดีต จะทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีค่ามากที่ได้ทำดี เกิดการต่อมตัวทำดีโดยไม่เหลือ มีความกล้าลงมือทำสิ่งที่ดีๆ สร้างสรรค์

3. ต้องเชื่อว่าอนาคตเป็นสิ่งที่ดี การสร้างความเชื่อว่าชีวิตในอนาคตจะดีขึ้น สามารถทำให้เกิดพลังจิตที่ดีได้มีบุคคลบางรายที่ชอบคิดและเชื่อว่าอนาคตจะ Leweray แต่ก็พบ ความคิดลักษณะเช่นนี้จะทำให้พลังจิตอ่อนแอลง ไม่มีกำลังใจ ห้อแท้ ไม่มีความกล้าที่จะลงมือกระทำการสิ่งต่างๆ ในทางสร้างสรรค์

4. มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน และยอมรับความจริง การไม่ยึดติดและจมอยู่กับอดีต ไม่คาดเดาอนาคต และไม่คาดหวังสิ่งใดจนมากเกินไป เพราะทุกอย่างตามธรรมชาติมีความไม่แน่นอน ตั้งป้าหมายและความหวังแบบไม่สูง ใช้ชีวิตอยู่กับวันและเวลาในปัจจุบันให้มีความสุข และผ่อนคลายอารมณ์ จะทำให้พลังจิตมีความกล้าแกร่ง ไม่เหงา ไม่รู้สึกว้าเหว่ ไม่รู้สึกโชคดี และไม่โวยวายตีโพยตีพายไปกับสิ่งที่ไม่เป็นจริงและสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

5. หมั่นฝึกฝนทำสมาธิวันละ 30 นาที ให้เกิดพลังจิต การทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังทางจิตที่ดี หมายความว่า การทำให้สภาวะอารมณ์ ความคิด และความรู้สึก มีความสงบนิ่ง ไม่วอกแวก และผ่อนคลายทางอารมณ์ สารสื่อประสาทในสมองหลังฮอร์โมนเป็นปกติ ทำให้จิตสงบ เกิดพลังจิตที่ดี และมีความสุข ผ่อนคลาย

พลังจิตไม่ใช่เป็นเรื่องสัมผัสที่ 6 เรื่อง แบลกพิสดาร ตามที่หลายคนเข้าใจ ทุกคนสามารถสร้างพลังจิตขึ้นได้ด้วยวิธีการง่ายๆ คือ การมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง มีการพัฒนาปรับปรุงข้อเสียตนเอง กระทำในสิ่งที่ดีถูกต้องไม่เบรี่ยบเทียบ ตนเองกับผู้อื่นที่สูงกว่า ต่ำกว่า เก่งกว่า หรือฉลาดกว่า ซึ่งถ้าได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เรามีพลังทางจิตที่เข้มแข็ง หรือเรียกว่ามีสุขภาพจิตที่ดี ไม่หวาดกลัว และย่อท้อกับอุปสรรคได้ง่ายๆ ช่วยเพิ่มความสุข และยังเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ให้แก่ตนเองอีกด้วย ☺

มหกรรมรณรงค์ กลับบ้านปลอดภัย มอบความสุขใจ แด่ผู้สูงวัยที่คุณรัก

นายแพทย์ชาตรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธีเปิดงานมหกรรมรณรงค์กลับบ้านปลอดภัย มอบความสุขใจแด่ผู้สูงวัยที่คุณรักในวันผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความตระหนักรักคนไทยให้เกิดความสำคัญ แสดงความกตัญญูต่อผู้สูงอายุ และให้ผู้ชราที่รักครอบครุณารมณ์ความคิด และการกระทำเพื่อการเดินทางกลับบ้านอย่างปลอดภัย ในงานมีการเสวนาเรื่องสามวัยแต่หัวใจเดียวกัน โดยมีครอบครัวเมกะนี และครอบครัวเค้ามูลคดี ให้เกียรติร่วม เสวนา ซึ่งมีการออกแจกใบปลิวรณรงค์ทั่วทั้งกรุงเทพฯ และจังหวัดนนทบุรีด้วย เมื่อวันที่ 8 เมษายน 2552 โรงพยาบาล ศรีจันญา ☺



เจ้าของ ที่ปรึกษา	กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข	
	นายแพทย์อุดม ลักษณวิจารณ์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
	นายแพทย์สุจิริต สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
	นายแพทย์ชาตรี บานชื่น	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
	นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
	นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน	ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม
บรรณาธิการ	นางนันทนา รัตนากร	สำนักสุขภาพจิตสังคม
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	นางสาวปิยะดา ศรีโปวັກ	สำนักสุขภาพจิตสังคม

สามารถส่งข้อเชียน 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 : โรงพิมพ์องค์การส่งเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

ประมวลภาพกิจกรรม

งานครบรอบ ๑๗ ปี สถาปนากรุงสุขภาพจิต

๕ เมษายน ๒๕๕๒ ณ กรุงสุขภาพจิต



พรธิไหว้สั่งคักดีสิกธ์



พิธีลงบูชาสวดพระพุทธมนต์ ด้วยเครื่องไทยธรรม สรงน้ำพระพุทธรูป



พิธีมอบโล่ประกาศเกียรติคุณแด่บุคลากรการผลเรือนดีเด่น ประจำปี ๒๕๕๑ และมอบของที่ระลึก



พิธีรดน้ำขอพรอดีตพยู้บธารกรุณสุขภาพจิต