



กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 16 ฉบับที่ 192 เดือนธันวาคม 2552 <http://www.dmh.go.th>

กรมสุขภาพจิต จับมือ 12 สมาคมวิชาชีพ

มอบรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต
หนุนสื่อช่วยสร้างพลังใจ ให้คนไทยมีความสุข



สาระน่าอ่าน

- 2 กรมสุขภาพจิต จับมือ 12 สมาคมวิชาชีพ
มอบรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต
หนุนสื่อช่วยสร้างพลังใจ ให้คนไทยมีความสุข
- 5 ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE
สู่ความเป็นหนึ่ง

- 6 เรื่องเล่าจากชาวสุขภาพจิต “เอาใจใส่...ซอง”
- 7 เรื่องเล่าจากชาวสุขภาพจิต “แม่เล่าให้ฟังว่า...”
- 8 งานสปดาท์สุขภาพจิตแห่งชาติ
ประจำปี 2552
- 12 กิจกรรมงานสุขภาพจิต
- 14 เผยผลสำรวจ “สายใยสัมพันธ์รัก
จากพ่อถึงลูก”
- 16 มอบรางวัลบุคคลดีเด่น
พยาบาล - นักสังคม

กรมสุขภาพจิต จับมือ 12 สมาคมวิชาชีพ

มอบรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต

หนุนสื่อช่วยสร้างพลังใจ ให้คนไทยมีความสุข



วันที่ 2 พฤศจิกายน 2552 นายมานิต นาพรบดี รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานมอบรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ประจำปี 2552 (Mental Health Media Award 2009) ภายใต้โครงการ 120 ปี สุขภาพจิตไทย ณ ธาราเทพหอลล์ โรงแรมเจ้าพระยาปาร์ค กรุงเทพมหานคร เพื่อประกาศเกียรติคุณยกย่องเชิดชูคุณงามความดีให้กับผู้ผลิตสื่อ ที่ช่วยเสริมสร้างพลังใจให้คนไทยสามารถผ่านพ้นวิกฤตได้อย่างรอบด้าน เปเลี่ยนจากวิกฤตเป็นโอกาส ผู้ผลิตจะได้มีกำลังใจในการผลิตผลงานดีๆ ออกสู่สายตาสาธารณะอย่างต่อเนื่อง

นายมานิต กล่าวว่า งานสุขภาพจิตของไทยมีประวัติที่ต่อเนื่องยาวนาน นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2432 จนมาถึงปัจจุบัน ปี พ.ศ. 2552 ดำเนินงานมาครบรอบ 120 ปี ซึ่งจัดให้มีกิจกรรมรณรงค์เนื่องในงาน 120 ปี สุขภาพจิตไทยตลอดทั้งปี โดยงานสุขภาพจิตไทยได้มีการพัฒนาให้ก้าวหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง ทั้งองค์ความรู้ เทคโนโลยี และงานวิชาการ เพื่อสนับสนุนระบบบริการและเครือข่ายสุขภาพจิตให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพจิตที่มีคุณภาพได้อย่างรวดเร็วและทันเหตุการณ์ เน้นงานส่งเสริมป้องกันเพื่อเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักรถึงงานสุขภาพจิตว่าเป็นเรื่องใกล้ตัว ซึ่งต้องให้ความใส่ใจ ประชาชนทุกวัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและในภาวะวิกฤตต่างๆ ได้อย่างปกติสุข ท่ามกลางสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา อีกทั้งมีทีมงานเยี่ยวยาจิตใจ โดยให้ประชาชนมีส่วนร่วมสนับสนุนงานสุขภาพจิตเพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน รวมทั้งการดำเนินงานด้านส่งเสริมป้องกันเต็มรูปแบบผ่านโครงการและกิจกรรมรณรงค์ที่หลากหลาย ตลอดจนโครงการรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ภายใต้งาน 120 ปี สุขภาพจิตไทย ซึ่งจะทำให้ประชาชนสามารถรับข่าวสารในแบบที่ต้องการ รวมทั้งการดำเนินงานด้านส่งเสริมป้องกันเต็มรูปแบบผ่านอยู่กันได้อย่างมีความสุข



นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวเพิ่มเติมว่า จากการสำรวจของกรมสุขภาพจิต เดือนมิถุนายน 2552 โดยมีประชาชนกลุ่มตัวอย่าง 4,205 ราย ใน 2 ประเทศ คือ ภาวะความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด ผลการสำรวจพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศไทย (ร้อยละ 84) มีภาวะความเครียดในระดับปกติ แต่ประชาชนร้อยละ 16 หรือประมาณ 1 ใน 6 คน มีภาวะความเครียดในระดับสูงกว่าปกติ โดยเฉพาะกลุ่มอายุ 15 - 30 ปี เป็นกลุ่มอายุที่พบว่ามีภาวะเครียดสูงที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มอายุอื่นๆ ทั้งนี้ส่วนใหญ่ระบุสาเหตุความเครียดมาจากการปัญหาของตนเอง (ร้อยละ 79) เช่น ปัญหาทางด้านการเงิน ปัญหารေแรงงาน ในสัดส่วนมากกว่าปัญหาด้านครอบครัว (ร้อยละ 44) เช่น ปัญหารေแรงงานในครอบครัว ปัญหารေแรงงานในครอบครัว สำหรับวิธีการจัดการกับความเครียด 5 อันดับแรกที่ประชาชนเลือกใช้มีดังนี้ คือ 1. นอนพักผ่อน (ร้อยละ 73) 2. ดูหนังฟังเพลง (ร้อยละ 68) 3. ทำงานอดิเรกทำ (ร้อยละ 54) 4. ปรึกษาคนในครอบครัว (ร้อยละ 49) 5. ออกกำลังกาย (ร้อยละ 44) แต่หากพิจารณาจำแนกช่วงอายุพบว่า กลุ่มประชากรอายุ 15 - 30 ปี ที่มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติมักใช้วิธีการดูหนังฟังเพลงมากกว่าวิธีการอื่นๆ ในการจัดการกับความเครียด ซึ่งจะเห็นได้ว่าสื่อสามารถนำมาเป็นตัวช่วยเพื่อจัดการกับความเครียดได้

รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า เวลาที่เราเครียด เราตกใจมุ่งไปยังกับความเครียด จนลืมที่จะทำสิ่งที่ทำให้มีความสุข ผลก็คือ ทำให้เรายิ่งเครียดมากขึ้น ทำอย่างไรจึงก้าวผ่านวิกฤติไปสู่โอกาสให้ได้ โดยทางแนวทางแก้ปัญหาให้ถูกวิธี และหากเราสามารถจัดการกับปัญหาอย่างถูกวิธี จะทำให้เก็บไปปัญหาได้สำเร็จ ซึ่งวิธีการหนึ่งก็คือการรับรู้ข่าวสารจากสื่อ หากประชาชนได้รับสื่อต่างๆ ในแง่มุมเดียว จากสื่อโฆษณา สื่อภาพยนตร์ หรือสื่ออื่น จะเป็นอีกแนวทางหนึ่ง

ในการช่วยลดความเครียดได้ โดยสื่อที่นำเสนอออกแบบมาสู่สาธารณะอาจช่วยเป็นแรงบันดาลใจ สร้างพลังใจ ให้ข้อคิดหรือมุ่งมองทางออกของชีวิตในการแก้ไขปัญหาวิกฤติต่างๆ ให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี สามารถผ่อนคลายความเครียดลงได้ ทั้งปัญหาชีวิต ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ และปัญหัสังคม โดยการเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส “ทุกชีวิตมีวิกฤติ ทุกวิกฤติมีโอกาส” เป็นการจุดประกายให้ประชาชนนำเอารواท์ต่างๆ ที่ได้รับจากสื่อไปปรับใช้เป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิต ซึ่งผลสุดท้ายจะก่อให้เกิดความสุขแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม ดังนั้น สื่อที่เผยแพร่สู่สาธารณะเป็นการสื่อสารสู่สังคมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง นอกจากจะนำเสนอให้สังคมได้รับรู้สภาพปัญหาในปัจจุบันแล้ว ยังมีผลในด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่กระทบต่อสุขภาพจิตของประชาชนโดยรวมด้วย การสร้างสรรค์งานผ่านสื่อสารมวลชน โดยนำเสนอแง่มุมในด้านสุขภาพจิตที่ดีและถูกต้อง จะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดผลดีต่อสุขภาพจิตตามไปด้วย

นายแพทย์วชิระ กล่าวต่ออีกว่า กรมสุขภาพจิตได้เห็นถึงความสำคัญในการสร้างสรรค์สื่อต่างๆ ทั้งระดับตัวบุคคล ระดับองค์กร เช่น ผู้ผลิตสื่อทั้งสื่อภาพยนตร์ สื่อละครโทรทัศน์ สื่อโฆษณาทางโทรทัศน์ และสื่อภาพช่าวหนังสือพิมพ์ จึงได้จัดทำโครงการประกวดรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิตมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 เพื่อเป็นกำลังใจและแรงบันดาลใจให้ผู้ผลิตมีแนวคิดในการผลิตผลงานในเชิงสร้างสรรค์และมีคุณภาพ เป็นตัวอย่างที่ดีของสื่อสารมวลชนได้ศึกษาและดำเนินร้อยตาม เพื่อพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป



รางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต (Mental Health Media Award) เป็นรางวัลที่น่าภาคภูมิใจ และถือเป็นเกียรติอย่างสูงที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ 12 สมาคมวิชาชีพ ด้านสื่อสารมวลชน ด้านสุขภาพจิตและประชาสัมคม ได้แก่ สมาคมวิชาชีพวิทยุกระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์ สมาคมนักข่าวนักหนังสือพิมพ์แห่งประเทศไทย สภากาชาดไทย สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย สมาคมผู้กำกับภาพยนตร์ไทย สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมพยาบาลจิตเวชแห่งประเทศไทย สมาคมนักสังคมสงเคราะห์จิตเวช สมาคมนักจิตวิทยา clinician ไทย สมาคมเพื่อผู้บกพร่องทางจิต สมาคมสายใยครอบครัว และสมาคมผู้ป่วยองบุคคลอหิษ์มีไทย จัดขึ้นเพื่อค้นหาผลงานสื่อสาธารณะที่นำเสนออย่างสร้างสรรค์หรือเชิงบวกสู่ประชาชน สร้างความรู้ ความเข้าใจ เรื่องสุขภาพจิตอย่างถูกต้อง โดยสาขาของสื่อสาธารณะที่พิจารณารางวัลให้มี 4 สาขา ได้แก่ สาขาสื่อภาพยนตร์ สาขาสื่อละครโทรทัศน์ สาขาสื่อโฆษณาทางโทรทัศน์ และสาขาสื่อภาพข่าวหนังสือพิมพ์ เป็นผลงานที่เผยแพร่ระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม 2551 ถึง 30 มิถุนายน 2552 รองอธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าว

สำหรับผลการตัดสินรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ประจำปี 2552 รวม 19 รางวัล มีดังนี้ สาขาสื่อภาพยนตร์ ได้แก่ ก้านกลวย 2, ความจำสั้น แต่รักฉันຍາວ, ความสุขของกะทิ, ม.3 ปี 4 เรารักนาย และหนึ่งใจเดียวกัน สาขาสื่อละครโทรทัศน์ ได้แก่ โบตั้นกลีบสุดท้าย, เทวดาสาคร, พระจันทร์สีรุ้ง, ดงผู้ดี และสูผึ้นหิรันดร์ สาขาสื่อโฆษณาทางโทรทัศน์ ได้แก่ Big Daddy, ครอบครัวช่วยกัน ฝ่าฟันวิกฤติ, Melody of Life, แรงบันดาลใจ และเชิดชู... ครูผู้ปั้นคน สาขาภาพข่าวหนังสือพิมพ์ ได้แก่ ครูฮีโร่, อพยพ, แสงรุ้ง และเต็กตี

ภายในงาน ประกอบด้วย พิธีการประกาศผลและมอบรางวัล จัดนิทรรศการแสดงผลงาน การแสดงสื่อสร้างสรรค์สัมภาษณ์ผู้เข้ารับรางวัล ทั้งจากเจ้าของผลงาน ผู้กำกับ และดารานักแสดงมากมาย รายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 0 2590 8168 ☺



ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE

สุความเป็นหนึ่ง

ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จทรงปิด “ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สุความเป็นหนึ่ง” รุ่นที่ 4

วันศุกร์ที่ 30 ตุลาคม 2552 ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จทรงปิด “ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สุความเป็นหนึ่ง” รุ่นที่ 4 และพระราชทานเกียรติบัตรแก่สมาชิกค่ายจำนวน 312 คน จากทั่วประเทศ ณ เดอะไน์ รีสอร์ท จังหวัดปทุมธานี

“ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สุความเป็นหนึ่ง” ก่อกำเนิดจากแนวพระดำริของทูลกระหม่อมหญิง อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ที่มีพระประสงค์ให้เยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE จากทั่วประเทศ มีโอกาสได้รับการพัฒนาและฝึกฝนทักษะต่างๆ เช่นเดียวกับบริการในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ด้วยทรงเห็นว่า การเปิดโอกาส ให้เยาวชนได้รับการฝึกฝนทักษะในการช่วยเหลือเพื่อนๆ ด้วยทักษะการให้คำปรึกษา การพัฒนาบุคลิกภาพ และมารยาททางสังคม การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจให้กับเยาวชน รวมทั้งการเปิดโอกาสให้เยาวชนได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์กับเพื่อนๆ จากหลากหลายพื้นที่ ทำให้เกิดสังคม เกิดเครือข่ายสมาชิก TO BE NUMBER ONE ที่เอื้อต่อ การสร้างกระแส “เป็นหนึ่งโดยไม่เพ่งย่าเสพติด” ในกลุ่มเยาวชนอย่างกว้างขวาง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เลขานุการโครงการ TO BE NUMBER ONE รับสนองพระดำริ ดำเนินการจัด “ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สุความเป็นหนึ่ง” ปีละ 2 ครั้ง ในช่วงปิดภาคการศึกษาในเดือนเมษายน และตุลาคม การเรียนรู้และการฝึกทักษะในค่าย ประกอบด้วย เรื่องที่ต้องเรียนรู้ ได้แก่ ทักษะการให้คำปรึกษา และเทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เรื่องที่ควรเรียนรู้ ได้แก่ การพัฒนาบุคลิกภาพ มารยาททางสังคม การพัฒนา ด้านภาษาต่างประเทศ และเรื่องที่น่าเรียนรู้ ได้แก่ การพัฒนาความสามารถในกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ตนเองสนใจ เช่น ด้านการแสดง ด้านศิลปะ ด้านดนตรี ด้านกีฬา การเต้นและการร้องเพลง เป็นต้น

จากการดำเนินงาน 3 รุ่นที่ผ่านมา พบว่า เยาวชนที่มีโอกาสเข้าค่ายนี้ต่างประทับใจ สนุกสนาน และเพิ่งพอกใจ ต่อประโยชน์ที่ได้รับ โดยเฉพาะด้านการพัฒนา EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านการทำงานเป็นทีม ทักษะ การแก้ปัญหา การยอมรับผู้อื่น การกล้าเผชิญกับปัญหา และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การสื่อสารเชิงบวก เป็นต้น

ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สุความเป็นหนึ่ง รุ่นที่ 4 ดำเนินการระหว่างวันอาทิตย์ที่ 25 - วันศุกร์ที่ 30 ตุลาคม 2552 มีเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรม 312 คน

ในโครงการนี้ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ทรงทดสอบร่วมกับคุณกิจกรรมในค่าย และการแสดงความสามารถของสมาชิกที่ได้เรียนรู้ ฝึกฝนระหว่างการเข้าค่าย เช่น ความสามารถด้านภาษาต่างประเทศ การเต้น B-BOY, DANCE, ลีลาศ ศิลปะป้องกันตัวทุกวันโด และรำวงมาตรฐาน เป็นต้น 

เรื่องเล่า จากช้าวสุขภาพจิต

เอาใจใส่...ช้อป

พ.ญ.ดวงดาว ไกรภัสสรพงษ์

สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

วันที่ 9 กันยายน 2552 ผู้เขียนได้ออกตรวจผู้ป่วยนอกแทนเจตแพทย์ท่านหนึ่ง ได้พบกับหญิงวัยประมาณ สี่สิบปีเศษมารับยาแทนสามี ซึ่งได้รับการวินิจฉัยว่าป่วยเป็นโรคจิต ในบันทึกเวชระเบียนผู้ป่วยนอกนั้นพบว่าผู้ป่วยมากับภาระยาเพียงครั้งแรกหนึ่งครั้ง หลังจากนั้นภาระยาต้องเป็นผู้มารับยาแทนให้ เพราะเหตุว่าผู้ป่วยไม่ยอมรับว่าตนเองป่วย และโทรศัพท์หายใจที่พามาพบเจตแพทย์ เมื่อจิตแพทย์สั่งยาให้ผู้ป่วยก็ไม่ยอมรับประทาน มีความระแวงระมัดระวังในการรับประทานอาหารอย่างมาก ไม่ไว้ใจครอเรลย มีอาการนอนหลับดี แต่ตื่นนอนหลับดี หัวใจเต้นแรง หายใจลำบาก ต้องหายใจตื้นๆ ที่จะให้ผู้ป่วยได้รับประทานยา โดยเริ่มจากการบดยาใส่ไปในไข่นมกุยใช้ ภาระยาและลูกของผู้ป่วยได้สื่อสารกันว่าขนมชินได้มียาชินได้ไม่มียา ลูกของผู้ป่วยได้คายน้ำนมออกจากตัว ภาระยาและลูกของผู้ป่วยได้สื่อสารกันว่าขนมชินได้มียาชินได้ไม่มียา จนภาระยาของผู้ป่วยต้องสะกิดลูกไม่ให้คายน้ำนม ผู้ป่วยได้พยายามให้ยาที่ผู้ป่วยได้รับตามที่แพทย์สั่งมีผลช้าๆ เคียงทำให้ผู้ป่วยง่วงมาก ผู้ป่วยเป็นคนที่มักจะตื่มกาแฟทุกวันเป็นประจำ โดยเขาจะเป็นผู้ซึ่งกาแฟสำเร็จรูปชนิดที่เป็นของผู้คนสำเร็จเอง ภาระยาจึงคิด หาวิธีที่จะให้ผู้ป่วยได้รับประทานยา โดยบดยาทั้งหมดที่แพทย์สั่งอย่างละเอียด ค่อยๆ บรรจุเป็นช่องๆ ของกาแฟ ที่มีความต้านทานต่อการดูดซึมของยา แล้วใส่ยาลงไปในช่อง โดยแบ่งยาที่แพทย์สั่งให้ในหนึ่งวันออกเป็นสามส่วน ทั้งนี้ได้จากการณ์ว่า เมื่อผู้ป่วยตื่มกาแฟที่มีปริมาณยาทั้งหมดในช่องเดียว ผู้ป่วยจะมีอาการง่วงมาก เมื่อบรรจุยาซึ่งมีรสมลงในช่องกาแฟ เรียบร้อยแล้ว ก็ใช้กาปิดช่อง และทำตานให้เลือก เป็นเครื่องหมายที่รู้กันระหว่างภาระยาและลูก จากนั้นก็นำช่องกาแฟ ดังกล่าววางบนกระเบื้องหิน แล้วใส่ยาลงในช่อง สามารถดูดซึมยาได้โดยทันที โดยทุกคนในครอบครัวยกเว้นผู้ป่วยที่จะรู้และสังเกตเครื่องหมายที่เขียนข่อนไว้ที่ช่อง ช่วงใดที่ผู้ป่วยมีอาการหงุดหงิด เริ่มระวง ลูกๆ ก็จะตั้งข้อสังเกตและให้ภาระยาผู้ป่วยจัดลำดับของกาแฟเพื่อให้ผู้ป่วยมีโอกาสที่จะชงดื่ม เวลาที่ภาระยาผู้ป่วยใช้ในการบดยาและบรรจุใส่ช่อง ก็คือเวลาที่ผู้ป่วยหลับ ความชำนาญที่เกิดจากความตั้งใจทำงานที่ละเอียดลออ เช่นนี้ทำให้เธอสามารถทำได้ในเวลาที่รวดเร็วและประณีต

บทเรียนที่ได้จากภูมิปัญญาของผู้ดูแลผู้ป่วยรายนี้ คือ (1) การที่ผู้ดูแลสามารถนำผู้ป่วยมาพบเจตแพทย์และทีมสหวิชาชีพเพื่อให้ได้มีโอกาสซักประวัติ ตรวจสภาพจิต สามารถให้การวินิจฉัยและสั่งการรักษาได้ถูกต้อง (แม้ว่าจะต้องถูกผู้ป่วยโกรธ ต่อว่าและต่อต้าน) (2) ความเข้าใจถึงความจำเป็นของการบำบัดรักษา โดยผู้ดูแลมีประสบการณ์ ตรงว่าเมื่อผู้ป่วยได้รับการรักษาแล้วอาการทางจิตทุเลา (3) ความใส่ใจสังเกตผลของยาทั้งที่เป็นฤทธิ์ของการรักษา และผลข้างเคียงอันนำไปสู่กับบริหารยาให้เหมาะสมกับผู้ป่วย (4) ความเข้าใจวิถีการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยและสมาชิกครอบครัว ในที่นี้คือผู้คนในครอบครัวที่มีรสมในกาแฟที่ผู้ป่วยชอบบริโภคและต้องดูแลตนเอง อันนำไปสู่การบดและผสมยาลงในช่องกาแฟ (5) ความร่วมมือและการสื่อสารอย่างทั่วถึงของผู้ดูแลในครอบครัว ทำให้สมาชิกคนอื่นในครอบครัวสามารถเลือกช่องกาแฟของตนเองได้ถูกต้อง รวมทั้งการปรับลำดับของกาแฟ เพื่อปรับการบริหารยาตามสภาพอาการที่เปลี่ยนไปของผู้ป่วย เรียกว่าช่วยกันดูแลกันเป็นทีม

นี่แหล่ะที่เข้าเรียกว่า “เอาใจใส่ช่อง (กาแฟ)” ☺

เรื่องเล่า จากชาวสุขภาพจิต

แม่เหล็กในหัวใจ...

การเติบโตมาเป็นคนดีในสังคมนั้นเราทุกคนต่างเคยพบเจอทั้งเรื่องดีและเรื่องร้าย สำหรับฉันคุณแม่ ท่านเป็นผู้หญิงที่ใครหลายคนต่างบอกว่าเป็นคนที่เข้มแข็งและเด็ดเดี่ยวจนทุกคนยกย่อง สมกับเป็นคนที่มีพลังสุขภาพจิต อีกด้วย ลูกสาว จริงๆ ค่ะ

ตอนที่ฉันอายุ 20 ปี แม่ตัดสินใจเล่าเรื่องบางอย่างที่ตลอดเวลาฉันไม่เคยรู้เลยว่า ก่อนที่จะมีฉันและมีทุกวันนี้ได้ท่านต้องพบเจออุปสรรคต่างๆ เข้ามาทดสอบชีวิตเสมอ ตอนที่ท่านตั้งครรภ์ฉันได้ประมาณ 7 เดือน แม่ของฉันประสบอุบัติเหตุถูกรถชนและเกิดการพิษพลาบาดทางการแพทย์ ทำให้เกิดแผลกดทับและติดเชื้อ ทำให้เข้าไปสู่โรงพยาบาลอีกด้วยที่จะรักษาชีวิตของฉันได้คือต้องตัดขาเหน็บบริเวณหัวเข่าตามที่แพทย์วินิจฉัย ตอนนั้นแม่ตัดสินใจที่จะเลือกฉันและจำเป็นต้องตัดขา เพื่อรักษาชีวิตฉันไว้ จากนั้นท่านก็อุ้มห้องฉันทั้งๆ ที่มีขาเพียงข้างเดียว ท่านบอกกับฉันว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดมันไม่อยู่ที่จะมีวัยวะครบหรือไม่ เพียงแต่สิ่งที่ทำให้ท่านมีความสุขคือ ท่านคิดว่าเราจะทำยังไงให้ทุกๆ วันของท่านผ่านไปด้วยดี แต่สิ่งที่ฉันฟังและทำให้ฉันรู้สึกเสียใจคือตอนที่ท่านตั้งครรภ์และประสบอุบัติเหตุ คุณพ่อของฉันซึ่งในอดีตเจ้าชู้ได้มีครอบครัวใหม่ทำให้แม่ของฉันต้องเลี้ยงฉันเพียงลำพัง แต่ท่านก็ไม่เคยขอความช่วยเหลือจากใครท่านต่อสู้และหาเลี้ยงตนเองและฉัน ไม่เคยทำให้ฉันลำบาก สำหรับฉันฯ คิดว่าคนที่มีวัยวะครบ 32 บางคนเมื่อเจอปัญหาและอุปสรรค บางคนก็คงท้อใจและไม่คิดที่จะสู้มันต่อไป แต่สำหรับแม่ฉันท่านคิดเสมอว่าอุปสรรคคือสิ่งที่จะทำให้เราสามารถพิสูจน์ได้ว่าเรามีความสามารถและทนทานต่อสิ่งเร้าได้ อุปสรรคยังเป็นแรงผลักดันให้ท่านก้าวไปสู่ความสำเร็จได้เร็วกว่าคนอื่น เพราะท่านมีแรงศักดิ์ที่จะต่อสู้กับปัญหา บุคคลที่รู้จักแม่ของฉันต่างพากันยกย่องและยกเรื่องราวของท่านไปพูดในงานสำคัญต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของไทยฯ คน ท่านสามารถทำลายฯ อย่างที่บางครั้งฉันคิดว่าถ้าฉันเป็นท่านฉันจะรับมือกับปัญหาเหล่านั้นอย่างไร ท่านสอนฉันเสมอว่า เวลาที่เราแย่และคิดว่าไม่มีอะไร “จะมองดูคุณที่เข้ามากกว่าเราคนที่ลำบากกว่าเรา ว่าเขาเหล่านั้นยังคงใช้ชีวิตและมีความสุขในสังคมได้อย่างไร” และสอนฉันเสมอว่าไม่มีใครที่จะดูแลเราได้ตลอดชีวิต ไม่เคยสอนในสิ่งที่จะทำให้ฉันเป็นคนอ่อนแอ หลังจากที่ฉันฟังเรื่องราวทั้งหมดจบฉันได้แต่เงียบพร้อมกับมีน้ำตา ฉันได้แต่คิดว่าท่านผ่านเรื่องราวร้ายๆ มาได้ยังไง ถ้าท่านไม่มีพลังสุขภาพจิตที่ดี อดทน พันฝ่า เพื่อที่วันหนึ่ง เราจะประสบความสำเร็จอย่างที่เราตั้งใจไว้

ปัจจุบันคุณแม่ของฉันเปิดร้านเสริมสวยครบวงจรมา 20 ปีแล้ว ประสบความสำเร็จ สามารถขับรถยกตู้ได้ มีบ้านมีรถยนต์ อย่างที่คุณปกติทำได้ วันครบรอบวันคล้ายวันเกิดของฉันเมื่อวันที่ 21 ตุลาคมที่ผ่านมา ท่านได้ส่งข้อความมาอวยพรฉันว่า “สุขสันต์วันคล้ายวันเกิด สุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี โลกนี้ก็คงมีสิ่งดีดีเกิดขึ้นกับคุณ รักนะ” เรื่องแม่เล่าให้ฟังว่า... คำพูดทุกคำพูดที่แม่เล่าให้ฉันฟังมันยังก้องอยู่ในความรู้สึกของฉันตลอดเวลา ฉันพยายามก้าวและเจริญรอยตามในสิ่งที่ท่านสอนไว้ ด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง ฉันหวังว่าเรื่องราวทั้งหมดที่ท่านได้ฟัง น่าจะเป็นอุทาหรณ์และเป็นวิทยาทานในการดำเนินชีวิตของไทยฯ คน

อนัญญา นิลภูมิ

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ รพ.ศรีอัญญา

(เรื่องเล่าชั้น雷เลิศการประกวดงานสปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2552 รพ.ศรีอัญญา กรมสุขภาพจิต)

งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ

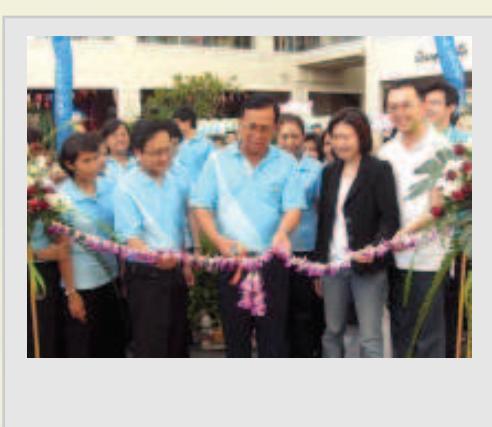
ประจำปี 2552

1 - 7 พฤษภาคม

หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ ร่วมจัดกิจกรรมงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2552 ภายในงานมีการเผยแพร่ความรู้และแนวทางปฏิบัติตน เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของจิตใจ รวมทั้งมีการจัดนิทรรศการ เสริมสร้างพลังสุขภาพจิต อีด ชีด สู้ ประเมินพลังสุขภาพจิต ความเครียด มีบริการให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต พร้อมด้วยการจัดเวทีสัมมนา เสวนาวิชาการ มีการประกวดคำขวัญ เรื่องเล่า อีด ชีด สู้ และแจกเอกสารความรู้ สุขภาพจิต โดยมีผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก เพื่อให้ประชาชนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปรับใช้ในชีวิตประจำวัน มองปัญหาในทางบวก ตลอดจนเชื่อมโยงกับสถานการณ์วิกฤต และเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส ดูแลจิตใจตนเองให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข



สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา



สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์



รพ.พระคริมมาโพธิ์



รพ.ศรีอธัญญา



รพ.จิตเวชนครราชสีมาราชธานครินทร์



รพ.ส่วนบุรี



รพ.จิตเวชสระแก้วราชธานครินทร์



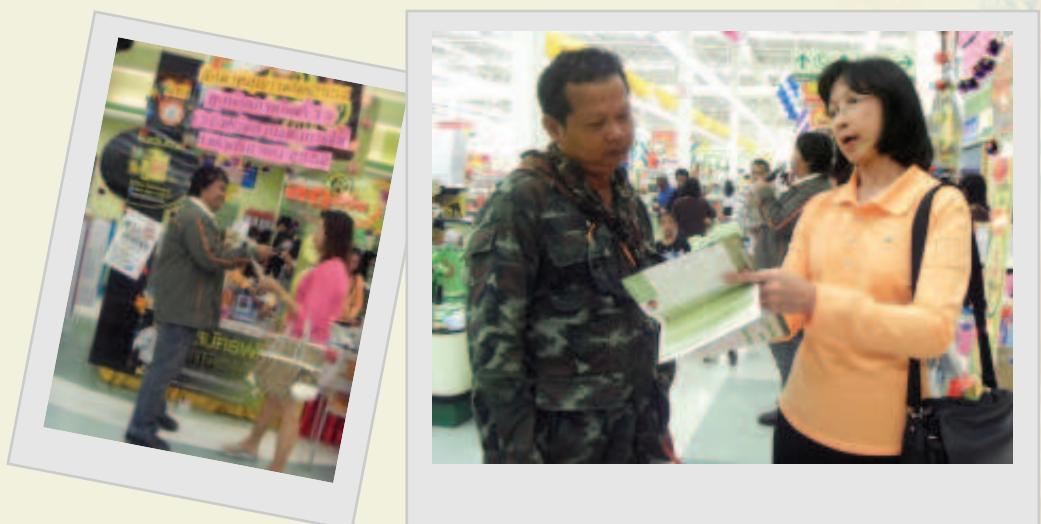
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 ร่วมกับ ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 บางเขน



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 ร่วมกับ รพ.จิตเวชส่งขลาราชนครินทร์



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 15



รพ.จิตเวชช่อนแก่นราชนครินทร์

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6



รพ.จิตเวชนครพนมราชนครินทร์



รพ.สوانสรายรุ่มย์

รพ.จิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์

กิจกรรมงานสุขภาพจิต



วางพวงมาลัย สักการะอนุสาวรีย์
นายแพทย์ชาตรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต วางพวงมาลัย สักการะอนุสาวรีย์ ศาสตราจารย์นายแพทย์ฟัน แสงสิงแก้ว และให้เกียรติเป็นประธาน ในพิธีเปิดการประชุมวิชาการ เรื่อง ความสุขของสังคมมหานคร เนื่องในวันอนุสรณ์ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ฟัน แสงสิงแก้ว เมื่อวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๕๒ ณ ห้องประชุมนายแพทย์ปรีชา ศตวรรษวัฒน์ อาคารราชสาทีส สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา



ช่วยเหลือเยียวยาจิตใจ ที่จังหวัดอุบลราชธานี

นพ.มล.สมชาย จักรพันธุ์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต เป็นประธานโครงการประสานความช่วยเหลือเยียวยาจิตใจ แก่ครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบจากการณ์ความไม่สงบ ในจังหวัดชายแดนภาคใต้กับภูมิลำเนาอกพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ ระหว่างวันที่ 12 - 14 ตุลาคม 2552 ณ ค่ายสรรพสิทธิประสงค์ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี



กิจกรรมฟื้นฟูและสืบทอดพุทธศาสนา

นายแพทย์ประภาส อุครานันท์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาฯ ร่วมเป็นประธานในกิจกรรมฟื้นฟูและสืบทอดพุทธศาสนา ครั้งที่ 1 ปีงบประมาณ 2553 โดยมีการบรรยายธรรมะแก่ผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2552 ณ ห้องประชุมนายแพทย์สุพล รุจิรพัฒน์



เยี่ยมผู้ประสบภัยพิบัติน้ำป่าไหลหลาก

นางจิราภรณ์ นาคุณชาร พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ รพ.สวนปุง นำทีมศูนย์วิกฤตสุขภาพจิตโรงพยาบาลสวนปุง (MCC) และทีมสุขภาพจิตเคลื่อนที่ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ออกหน่วยเยี่ยมผู้ประสบภัยพิบัติน้ำป่าไหลหลากในพื้นที่ อำเภอแม่พริก จังหวัดลำปาง พร้อมคัดกรองและให้คำปรึกษาการดูแลสุขภาพจิตเบื้องต้นแก่ผู้ประสบภัย ในวันที่ 12 ตุลาคม 2552 ณ บ้านห้วยชี้เหล็ก ต.แม่พริก อ.แม่พริก จ.ลำปาง



พัฒนางานการบริการสุขภาพจิตสู่การวิจัย

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ โดยยกกลุ่มงานพัฒนาวิชาการ จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการพัฒนางานการบริการสุขภาพจิตและจิตเวชสู่การวิจัยอย่างมีประสิทธิภาพ ระยะที่ 2 โดยมีวิทยากร 2 ท่าน จากคณะสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 25 - 26 พฤษภาคม 2552 ณ ห้องประชุมโรงพยาบาล



จัดกิจกรรมวันพยาบาลแห่งชาติ

กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลจิตเวชสระบัวราชนครินทร์ จัดกิจกรรมวันพยาบาลแห่งชาติ บริการวัดความดัน แจกสีอ และประเมินผลสุขภาพจิตแก่ผู้มารับบริการ เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2552



มะเร็งปากมดลูกป้องกันได้

กลุ่มงานพัฒนาวิชาการ โรงพยาบาลศรีอัญญา จัดกิจกรรมสโนร์วิชาการเรื่อง มะเร็งปากมดลูกป้องกันได้ โดยเชิญ ผศ. นพ. มนพชัย ธรรมดันโธ วิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้าน สูตินารีเวช จากโรงพยาบาลศรีราชา มาบรรยายความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งปากมดลูกและแนวทางการป้องกัน เมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2552 ณ ห้องประชุมแสงสิงแก้ว รพ.ศรีอัญญา เพื่อรับรองค์ส่งเสริมสุขภาพตามโครงการสุขภาพดีไม่มีขยะ ถ้าหากได้ต้องทำเอง



ลอยกระทงผู้ป่วยใน

กลุ่มงานฟื้นฟูสมรรถภาพ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ได้จัดงานสืบสานประเพณีลอยกระทงสำหรับผู้ป่วยใน ประจำปี 2552 เพื่อฟื้นฟูทักษะการดูแลตนเอง และทักษะทางสังคม แก่ผู้ป่วยใน สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ และเพื่อให้ผู้ป่วยได้เข้าร่วมกิจกรรมตามประเพณีวันลอยกระทงของไทย เมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2552 ณ สนามหน้าตึกผู้ป่วยใน ┘



"สายใยสัมพันธ์รักจากพ่อถึงลูก"



กรมสุขภาพจิต ร่วมกับ สำนักวิจัยເອແບຄໂພລ໌ ມາວິທາລ້າຍ ອັດສັນຊັ້ນ (ເອແບຄ) ເສນອພລວິຈີຍເຊີງສໍາວົງເຮື່ອງ “ສາຍໃຍສັມພັນອົກຈັກຈາກພ່ອດີເປັນລູກ” ການສຶກສາຕ້ວອຍ່າງພ່ອທີ່ມີອາຍຸ 25 ປີຂຶ້ນໄປ ໃນ 17 ຈັງຫວັດ ທົ່ວປະເທດ ພບພອໄທ 1 ໃນ 4 ຍັງໄມ່ເຄີຍບອກຮັກລູກ ແລະ 1 ໃນ 3 ຍັງໄມ່ເຄີຍໂອບກອດລູກເພື່ອແສດງຄວາມຮັກ ຂຶ້ນທັງສອງວິຊີລ້າວນທີ່ເປັນວັນຊີໃຈ ຄຸ້ມັກນັກຍາກຈາກ IT ໃຫ້ກັບລູກ

ดร.นพดล กรณิกร ພອ.ສຳນັກວິຈີຍເອແບຄໂພລ໌ ມາວິທາລ້າຍ ຍັດສັນຊັ້ນ ເປີດແຜຍພລສໍາວົງ “ເອແບຄເຮີຍລໄທມີໂພລ໌ (Real-Time Survey) ທີ່ເປັນການສໍາວົງຈາກຄວາມຮັກເຮື່ອນທີ່ສຸມຕ້ວອຍ່າງໄດ້ທົ່ວປະເທດຕາມຫລັກສົດຕິ ແບບແບ່ງກຸ່ມເຊິ່ງຂັ້ນງົມຫລາຍຂັ້ນ ແລະ ໄດ້ຕິດຕັ້ງໂທຣັກທີ່ໃຫ້ກັບຄວາມຮັກເຮື່ອນທີ່ເປັນຕ້ວອຍ່າງເພື່ອທຳການສັນກາຜົນໄດ້ຍ່າງ ວຽດເວົ້ວຈັບໄວ່ກາຍໃນຮະຍະເວລາປະມາດ 10 ຊົ່ວໂມງ ຈາກນັ້ນປະມາດຜົດດ້ວຍຮະບບເຄຣີອ່າຍຄອມພິວເຕອນແບບເຮີຍລໄທມີ ໂດຍຄົງນີ້ໄດ້ທຳການສໍາວົງເຮື່ອງ ສາຍໃයສັມພັນອົກຈາກພ່ອດີເປັນລູກ : ການສຶກສາຕ້ວອຍ່າງຄຸນພ່ອທີ່ມີອາຍຸ 25 ປີຂຶ້ນໄປ ໃນ 17 ຈັງຫວັດ ທົ່ວປະເທດ ໄດ້ແກ່ ກຽມເທັນທານຄຣ ຕາກ ພິທຼ່ນໂລກ ເຊີ່ງໃໝ່ ຂ້າຍນາທ ສະບຸຮຸ ປຸຖຸມອານີ ທລບຸຮຸ ອຳນາຈເຈົ້ນ ທນອອງຄາຍ ສກລັນຄຣ ດົກສະເກເຊ ອຸບລາຮອານີ ຂອນແກ່ນ ກະບື ສູງຮັກງົງຮອານີ ແລະ ສົງຂລາ ຈຳນວນທັງສິ້ນ 1,018 ຄວາມຮັກເຮື່ອນ ດຳເນີນການສໍາວົງໃນວັນທີ 24 ພ.ຍ. 2552 ພບ 7 ອັນດັບ ການແສດງອອກຄື່ງຄວາມຮັກ/ຄວາມໜ່ວຍໃຫ້ທີ່ມີຕ່ອລູກໃນໜ່ວຍ 3 ເດືອນ ທີ່ຝ່າຍມາ ໄດ້ແກ່ 1. ດູແລສຸຂພາພ ອີດເປັນຮ້ອຍລະ 83.2 2. ພຸດຄຸຍແລະໃຫ້ກຳລັງໃຈເມື່ອເກີດປັ້ງຫາ ຮ້ອຍລະ 83.2 3. ໃຫ້ເລາ ອູ້ຢ່າງດັກນອຍ່າງເພີ່ງພອໃນແຕ່ລະວັນ ຮ້ອຍລະ 72.9 4. ບອກຮັກ ຮ້ອຍລະ 64.5 ແລະ 5. ໂທຣັກທີ່ຄຸຍກັນ ຮ້ອຍລະ 63.8 6. ຊື່ອຂອງໃຫ້/ໃຫ້ຂອງຂວັງ/ໃຫ້ກັບຄວາມຮັກ ຮ້ອຍລະ 59.6 ຂະນະທີ່ການໂອບກອດ ອອມແກ້ມ ລູບຕີຮະະ ລູບໜ່າງ ມີເພີ່ງຮ້ອຍລະ 57.1

ເມື່ອຄາມດີການເປັນແບບຍ່າງທີ່ດີໃຫ້ກັບລູກ ພບ 5 ອັນດັບການເປັນແບບຍ່າງທີ່ດີຂອງພ່ອ ດັ່ງນີ້ 1. ທຳມະນຸຍາກ ພົມບັນຫຼຶງ ຮ້ອຍລະ 91.1 2. ຄວາມຮັກຕ່ອງຄຣອບຄວາມຮັກ/ຮັກລູກ/ການໃຫ້ຄວາມອຸ່ນກັບຄຣອບຄວາມຮັກ ຮ້ອຍລະ 89.7 3. ຄວາມໜ່ວຍສັດຍ໌ສຸຈົກຕິ ຮ້ອຍລະ 88.8 4. ສູ້ຂົວິຕ ເໝັ້ນແຂ້ງ ອົດທນ ໄມ່ຍອມແພ້ ຮ້ອຍລະ 87.6 ແລະ 5. ມີຄືລອຮົມ/ຄຸນອຮົມ ຮ້ອຍລະ 85.6 ສ່ວນສິ່ງທີ່ເຄຍີດພລາດໄປແລະອຍກເປີ່ຍິນແປລັງຕ້ວເອງໃນຂະນະນີ້ ພບພອໄທສ່ວນໃໝ່ ຮ້ອຍລະ 46.9 ອຍກມີເວລາໃຫ້ກັບຄຣອບຄວາມຮັກ ມີຄືລອຮົມ/ຄຸນອຮົມ ຮ້ອຍລະ 40.3 ແລະ ເລີກຍຸ່ງເກີຍກັບອາຍຸຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ຕື່ມເຫຼັກ ສູບບຸກ ການພັນ້ນ ອີດເປັນຮ້ອຍລະ 27.6 ພອ.ສຳນັກວິຈີຍເອແບຄໂພລ໌ ກລ່າວ

ນພ.ชาตรี บานชິ່ນ ອົບດີການສຸຂພາພຈິຕ ກລ່າວວ່າ ຈາກພລສໍາວົງທີ່ໃຫ້ເຫັນວ່າ ຖື່ນແມ່ພ່ອໄທຈະບອກຮັກລູກມາກີ່ນ ກີ່ຕາມ ແຕ່ກີ່ຍັງມີພ່ອໄທ 1 ໃນ 4 ທີ່ຍັງໄມ່ເຄີຍບອກຮັກລູກຂັດເຈນ ປະກອບກັບ 1 ໃນ 3 ຍັງໄມ່ເຄີຍໂອບກອດລູກເພື່ອແສດງ ຄວາມຮັກ ທັ້ງໆ ທີ່ການສື່ວັດທະນາຕ້ວຍຄຸມ ແລະ ການພາຍໃນເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະໜ່າຍກະຮັບຄວາມສັມພັນອົກທີ່ມີລູກໃຫ້ແນ່ນແພັນ ມາກຍິ່ງຂັ້ນ ຮວມທັ້ງເປັນການສ້າງງົມມີຄຸນກັນທີ່ດີທີ່ສຸດໃຫ້ກັບລູກໃນທຸກດ້ານ ໂດຍເພາະໃນເຮື່ອງຄືລອຮົມ ຈິງຍອຮົມ ທ່າມກລາງ ການເປີ່ຍິນແປລັງຂອງເສົາຮົງກິຈ ແລະ ສັງຄມໃນປັດຈຸບັນ ທີ່ພ່ອມີເວລາໃຫ້ລູກແລະ ຄຣອບຄວາມຮັກ ທີ່ສົ່ງສົດຄລ້ອງກັບຄວາມເຫັນ ຂອງພ່ອໄທເກີຍບອກຮັກ ທີ່ອຍກມີເວລາໃຫ້ກັບຄຣອບຄວາມຮັກ ມີຄືລອຮົມ/ຄຸນອຮົມ ຮ້ອຍລະ 57.1

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า การปลูกฝังศีลธรรม จริยธรรม ให้กับลูก พ่อจำเป็นต้องมีช่วงเวลาที่สื่อสัมพันธ์ กับลูก เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก ซึ่งความหนักแน่นของพ่อจะทำให้ลูกเชื่อมั่นและพร้อมที่จะปฏิบัติตามโดยการปลูกฝัง คุณธรรม จริยธรรม จำเป็นต้องสอนตามวัยของลูก เช่น การให้ความใกล้ชิดกับลูกที่ยังเล็ก ส่วนลูกวัยรุ่นก็ต้องกระตุ้น ให้ลูกฝึกคิด รับผิดชอบ แก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยมีพ่อเป็นที่ปรึกษา รับฟัง เข้าใจ และยอมรับ ขณะที่การสอนลูกให้รู้ ทันสื่อสมัยใหม่ พ่อต้องใช้วิธีการพูดคุยกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน ใช้สื่อร่วมกัน ซึ่งถ้าสามารถปฏิบัติตี้ดังนี้ สื่อสมัยใหม่ ที่จะเข้ามาในรูปแบบใดก็ตาม จะไม่สามารถทำร้ายลูกได้ ถ้าได้ภูมิคุ้มกันที่ดีจากพ่อแล้ว

นอกจากนี้ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้เผยแพร่คลิป 5 ข้อ ในการเลี้ยงลูกให้เก่ง ดี มีความสุข ว่า 1. พ่อต้องรักแม่ ของลูก ต้องรักกันมีความผูกพันกัน เพราะความสุขของพ่อแม่จะทำให้ลูกมีความสุขไปด้วย 2. คลุกคลีใกล้ชิดพูดคุยกับ ลูกบ่อยๆ เทคนิคการพูดคุยที่จะช่วยเพิ่มความเก่งให้กับลูก คือ สนใจตอบคำถามของลูก ใช้คำถามเพื่อส่งเสริมให้ลูกคิด เช่น ทำไม อย่างไร 3. มีเวลาให้เมื่อลูกมีปัญหา คอยรับฟัง และให้กำลังใจลูก 4. จัดทำประสบการณ์ที่หลากหลาย ให้ลูกได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ลูกจะได้ค้นพบตนเองว่าชอบอะไร ถนัดอะไร และ 5. อย่าสอนด้วยการสั่ง แต่ควรใช้การ ขอความเห็นหรือหารือเพื่อกระตุ้นให้ลูกคิดแก้ปัญหา โดยเฉพาะในคุณพ่อที่มีลูกวัยรุ่น ลูกควรเป็นส่วนหนึ่งในการ ตัดสินใจเรื่องต่างๆ ภายในบ้าน ทำตัวเป็นเพื่อน และถ่ายทอดประสบการณ์ในชีวิตพ่อให้ลูกฟังบันพันธุ์ฐานความสัมพันธ์ ที่ดีและลุյงใจให้ลูกคิดตามโดยไม่ยัดเยียด สิ่งสำคัญคือ ต้องยอมรับในตัวลูก มีเวลาใกล้ชิด และพูดคุยกันบ่อยๆ

เนื่องในโอกาสสมทางมงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 82 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ กรมสุขภาพจิต ขอเชิญคุณพ่อร่วมกิจกรรมรณรงค์ “พ่อลูกผูกพัน” ระหว่างวันที่ 3 - 4 ธันวาคม 2552 ตั้งแต่เวลา 09.00 - 16.00 น. ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี กิจกรรมภายในงาน ประกอบด้วย การเสวนา “ตอนรหัสพ่อลูก ผูกพัน” โดยจิตแพทย์ชื่อดังที่พูดได้สนุก มีอารมณ์ขันและมีสาระเต็มเปี่ยม นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์กิริมย์ศานติ นายแพทย์สุกมล วิภาวดีพลกุล และวิทยากรที่มีแนวคิดคิดคาย ดร.อมรรัชช์ นาครทรรพ มีการฉายภาพยนตร์และ วิเคราะห์หนังในหัวข้อเรื่อง “หนังดีๆ ที่ว่าด้วยความรักของพ่อ” การอภิปราย “ย้อนรอย.... พ่อผู้สร้างพลังใจ” จากพ่อ ผู้นำประสบการณ์วิกฤติชีวิต อย่าง ศศ.ดร.เกรียงศักดิ์ ศรีสุข (คุณพ่อของ ร.ต.อ.ธรณิศ หรือผู้กองแคน วีรบุรุษจาก แดนใต้) น.อ.สมปอง เกิดแสง และคุณพ่อจากการบันเทิงและธุรกิจ มีการฝึกทักษะ “Brain Gym เพื่อพ่อ” สำหรับ คุณพ่อที่ต้องการฝึกสมองประลองความคิด และเรียนรู้การบริหารสมองให้เฉียบคมอยู่เสมอ นอกจากนี้ยังมีเอกสาร ความรู้ที่หาซื้อไม่ได้ในห้องตลาด แต่แจกฟรีที่กรมสุขภาพจิต รวมทั้งชัมนิทรรศการความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกสำหรับ คุณพ่ออีกด้วย อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าว 



มอบรางวัลบุคคลดีเด่น

พยาบาล - นักสังคม

เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2552 ที่ผ่านมา นางสมจิตต์ ลุประสงค์ รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจบริการทางการพยาบาล โรงพยาบาลพระคริมมหาโพธิ์ นำทีมพยาบาลวิชาชีพ ร่วมแสดงความยินดีกับนางเพพินทร์ บุญกระจ่าง พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการพิเศษ และนางกัญญา อันชื่น นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลพระคริมมหาโพธิ์ ที่เข้ารับรางวัลบุคคลดีเด่น จากนายวิโรฒ มีแก้ว รองผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี เนื่องในวันเกิดพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ในวโรกาสครบรอบ 109 ปี แห่งการพระราชสมภพ ณ หอประชุมไพรพะยอม มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี และพร้อมกันนี้ในวันดังกล่าวยังเป็นวันสำคัญ 5 วัน ประกอบด้วย วันสังคมสงเคราะห์แห่งชาติ วันอาสาสมัครไทย วันพยาบาลแห่งชาติ วันทันตสาธารณสุข และวันรักดันไม่ประจำปีแห่งชาติ 🙏



เจ้าของ	: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข		
ที่ปรึกษา	: นายแพทย์อุดม ลักษณวิจารณ์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต	
	: นายแพทย์สุจิริต สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต	
	: นายแพทย์ชาตรี บานชื่น	อธิบดีกรมสุขภาพจิต	
	: นายแพทย์วิชิระ เพ็งจันทร์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต	
บรรณาธิการ	: นางนันทนा รัตนากร	สำนักสุขภาพจิตสังคม	
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	: นางสาวปิยะดา ศรีโพภก	สำนักสุขภาพจิตสังคม	

สามารถส่งข้อเขียน บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ ได้ที่

กองบรรณาธิการ : เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์ หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต

สำนักงาน : สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวนันท์ 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