

จะรู้ได้ว่าการอบรมครูของท่านมีความสุข  
ถ้า .....



- ☀️ อบอุ่นใจเมื่อได้อยู่ที่บ้าน
- ☀️ มีสุขภาพหรือทุกขกณิกถึงคนที่บ้านเป็นอันดับแรก
- ☀️ คัดถิ่นบ้าน เมื่อต้องจากบ้านไปไกล

# สร้างสุขในบ้าน



กรมศึกษาธิการ  
กระทรวงศึกษาธิการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพใจ  
ในชุมชนโดยชุมชน

ชื่อหนังสือ : สร้างสุขในบ้าน

จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000  
โทร. 0 2951 1387  
โทรสาร 0 2951 1384

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2546

จำนวนพิมพ์ : 65,000 เล่ม

ISBN : 974-296-178-6

ออกแบบและผลิตโดย : ห้างหุ้นส่วน จำกัด อุดมศึกษา  
201 ถ.บำรุงเมือง สำราญราษฎร์  
พระนคร กทม. 10200  
โทร. 0 2222 2762

## คำนำ

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการ แหล่งสร้างความสุขที่ดีที่สุดคือ ครอบครัว เพราะครอบครัวมีทั้งความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจและเห็นใจให้แก่คนทุกเพศทุกวัย แต่จากสภาพสังคม ชุมชนในปัจจุบันที่มีแต่ความเคร่งเครียด และเปลี่ยนแปลง ทำให้ความสุขในบ้านถูกบั่นทอนให้น้อยลง

หนังสือเรื่อง “สร้างสุขในบ้าน” จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติง่ายๆ ให้ประชาชนทั่วไปได้นำไปใช้ในการสร้างความสุขให้กับตนเองและสมาชิกครอบครัว

กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ประชาชนได้ดูแลตนเองและปฏิบัติตัวต่อกันด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจและอยู่ร่วมกันในครอบครัวได้อย่างมีความสุขมากขึ้น



(นายแพทย์ปราชนันท์ บุญวงษ์โรจน์)

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

## สารบัญ

ครอบครัวที่มีความสุข.....	3
ครอบครัวจะมีความสุข...ถ้ามีความมั่นคง	4
ครอบครัวจะมีความสุข...ถ้ารู้วิธีอยู่ร่วมกัน	5
ครอบครัวจะมีความสุข...ถ้าทุกคนสุขภาพจิตดี	6
❖ การเลี้ยงดูลูกให้สุขภาพจิตดี	9
❖ การเลี้ยงดูลูกเล็ก (แรกเกิด - 6 ปี)	11
❖ การเลี้ยงดูลูกวัยเรียน (7-12 ปี)	12
❖ การเลี้ยงดูลูกวัยรุ่น (13-18 ปี)	13
❖ สุขภาพจิตวัยผู้ใหญ่	16
▶ เรื่องของความเครียด	16
▶ การเลิกคู่	18
▶ การสร้างความสุขในชีวิตคู่	21
❖ สุขภาพจิตผู้สูงอายุ	23
▶ การเตรียมตัวสู่วัยสูงอายุ	23
▶ ผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพจิตตนเองได้อย่างไร	23
▶ ลูกหลานจะดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุขได้อย่างไร	24



## ครอบครัวที่มีความสุข.....

- 😊 จะเป็นศูนย์รวมความรักความผูกพัน เอาใจใส่ และเอื้ออาทรกัน
- 😊 จะช่วยให้ไม่ต้องเผชิญทุกข์ตามลำพัง
- 😊 ยามท้อแท้เหนื่อยล้า ครอบครัวคือแหล่งพักพิงให้กำลังใจ และแก้ปัญหา
- 😊 ยามผิดพลาด ครอบครัวจะเป็นคนกลุ่มแรกที่ให้อภัย



## ครอบครัวจะมีความสุข...ถ้ามีความมั่นคง

ครอบครัวที่มั่นคงคือครอบครัวที่พึ่งตัวเองได้ เลี้ยงดูครอบครัวได้ มีชีวิตความเป็นอยู่ที่พอเพียง ภูมิใจที่ยินบนขาของตัวเองได้ การสร้างครอบครัวที่มั่นคงทำได้โดย

- ❖ อุดหนุน ช่วยกันสร้างฐานะครอบครัวให้มีกินมีอยู่
- ❖ มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตัวเองที่มีต่อครอบครัว
- ❖ พอใจในสิ่งที่ตัวเองมี
- ❖ มีกฎเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกัน เช่น ซื่อสัตย์ต่อกัน ไว้ใจกันได้ ไม่ก้าวร้าวรุนแรง



## ครอบครัวจะมีความสุข...ถ้ารู้วิธีอยู่ร่วมกัน

ครอบครัวจะน่าอยู่และมีความสุข ถ้าร่วมมือร่วมใจกัน ปฏิบัติดังนี้

- ★ ทำงานบ้านร่วมกัน ช่วยกันคนละไม้คนละมือ
- ★ ทำสิ่งที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน หรือกิจกรรมในโอกาสพิเศษของครอบครัวร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ เทียบงานประเพณี รดน้ำผู้สูงอายุ ไม่หาความสุขที่สร้างปัญหาเพิ่มขึ้น เช่น ดื่มเหล้า เล่นการพนัน
- ★ พุดจาถนอมน้ำใจกัน พุดชื่นชมเมื่อทำสิ่งดีๆ ขอบคุนเมื่อคนอื่นเอื้อเฟื้อ ขอโทษเมื่อทำผิด
- ★ ยิ้มแย้มให้กันอยู่เสมอ จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในครอบครัว

### เมื่อคนในครอบครัวขัดแย้งกันมีแนวทางแก้ไขได้ดังนี้

- ▶ อย่าพุดกันขณะอารมณ์ร้อน ให้อารมณ์สงบแล้วค่อยพุดกัน
- ▶ ผลัดกันแสดงความคิดเห็นเมื่อฝ่ายหนึ่งชี้แจงอีกฝ่ายควรรับฟัง
- ▶ พยายามหาทางออกในการแก้ปัญหาที่ส่งผลเสียต่อทุกคนน้อยที่สุด
- ▶ บางปัญหาอาจจะแก้ไขได้ยาก ควรหาคนที่ครอบครัวให้ความนับถือช่วยให้คำแนะนำหาทางออก



## ครอบครัวจะมีความสุข... ถ้าทุกคนสุขภาพจิตดี

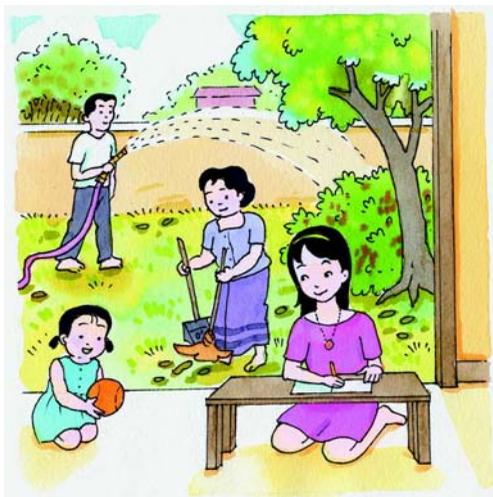
หากทุกคนในครอบครัวได้รับการดูแลสุขภาพจิต ให้มีจิตใจที่ดี อยู่ร่วมกับคนอื่นได้ เมื่อมีปัญหาที่รู้จักปรับตัวปรับใจ ครอบครัวก็จะไม่ค่อยมีปัญหา และมีแต่ความสงบสุข ทุกคนในครอบครัวควรได้รับการดูแลจิตใจดังนี้

- ★ เด็กแต่ละวัยได้รับการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม
- ★ ผู้ใหญ่รู้จักผ่อนคลายความเครียดและเลือกคู่ครองที่เหมาะสม
- ★ ผู้สูงอายุได้รับการดูแลทางด้านจิตใจ





สิ่งที่อยู่ข้างหลังความสำเร็จ  
คือ ครอบครัว



บ้านคือวิมาน...  
ถ้าสื่อสารกันด้วยความรัก



พ่อแม่สอนอย่าง แต่ทำอย่าง  
ลูกจะไม่เชื่อสิ่งที่พ่อแม่สอน

ลูกที่อยู่ในร่ม จะบ่มไม่สุก



## การเลี้ยงดูลูกให้สุขภาพจิตดี

เด็กจะสุขภาพจิตดีและมีความสุขถ้าพ่อแม่เลี้ยงดูอย่างเหมาะสม 3 ประการ คือ

- ★ เป็นเด็กดี มีความอดทน รู้อะไรควรไม่ควร มีน้ำใจ
- ★ เป็นเด็กเก่ง พึ่งตัวเองได้ คิดเป็นทำเป็น
- ★ ให้เด็กรู้จักเล่นสนุกสนาน และทำสิ่งที่ภาคภูมิใจ

### หลักสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูลูกให้มีสุขภาพจิตดี

- ★ พ่อแม่ต้องให้ความรักและดูแลปกป้องคุ้มครองลูก
- ★ พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูกอย่างสม่ำเสมอ
- ★ พ่อแม่ควรให้ลูกได้เรียนรู้จากประสบการณ์อื่นๆ นอกจากการเรียนในชั้นเรียน เช่น ค้าขาย ทำไร่ ทำสวน
- ★ พ่อแม่ควรมีอารมณ์มั่นคงและปฏิบัติต่อลูกอย่างเสมอต้นเสมอปลาย





## ข้อพึงระวังในการอบรมเลี้ยงดูลูก

- ★ **อย่า** เปรียบเทียบลูกกับเด็กอื่นหรือลำเอียง จะเป็น การสร้างปมด้อยให้ลูก
- ★ **อย่า** ตามใจลูก ทะนุถนอมลูกมากเกินไป ลูกจะ เอาแต่ใจ พึ่งตัวเองไม่ได้
- ★ **อย่า** ลงโทษลูกรุนแรงเกินความผิด ลูกจะคิดว่า พ่อแม่เกลียดชัง และหาทางออกที่ผิดๆ
- ★ **อย่า** ให้สิ่งของหรือเงินทองทดแทนความรัก ลูกจะ กลายเป็นคนเรียกร้อง เอาสิ่งต่างๆ จากพ่อแม่



## การเลี้ยงดูลูกเล็ก (แรกเกิด- 6 ปี)

การเลี้ยงดูลูกเล็กให้มีสุขภาพจิตดี พ่อแม่ควรปฏิบัติ ดังนี้

- ★ โอบกอดลูก พูดคุยเล่นสนุกสนานกับลูกเสมอ ลูกจะมีความอบอุ่นใจ อารมณ์ดี และเข้ากับคนอื่นได้
- ★ หัดให้ลูกอดทน รอคอยบ้าง เช่น กินข้าวให้เสร็จก่อนค่อยไปเล่น ลูกจะได้รู้จักอดทน ควบคุมอารมณ์ตัวเอง
- ★ ฝึกให้ลูกทำสิ่งต่างๆ เองตามวัย และรับผิดชอบเรื่องของตัวเอง เช่น เล่นของเล่นแล้วเก็บเข้าที่ กินข้าวเอง พ่อแม่ควรให้คำชมเชย กอดรัดสัมผัสเมื่อเด็กทำได้ดี เด็กจะภาคภูมิใจในตัวเอง
- ★ สอนให้ลูกมีน้ำใจ เห็นอกเห็นใจ แบ่งปันคนอื่น เช่น ช่วยเหลือผู้สูงอายุ
- ★ ตอบเรื่องที่ลูกซักถาม จะกระตุ้นให้ลูกอยากรู้อยากเรียนในวันหน้า



## การเลี้ยงดูลูกวัยเรียน (7-12 ปี)

เมื่อลูกเข้าสู่วัยเรียน พ่อแม่ควรส่งเสริมสุขภาพจิตลูก  
ดังนี้

- ★ ส่งเสริมให้ลูกรักการอ่านหนังสือ หาหนังสือที่มีเนื้อหาที่ดีให้ลูกอ่าน เช่น บทกลอน ตัวอย่างของคนดี ลูกจะเป็นเด็กดี และรักการเรียน
- ★ สอนลูกเรื่องกฎ กติกา มารยาทสังคม และการพูดจา กับคนอื่นจะทำให้ลูกเป็นเด็กที่น่ารัก รู้กาลเทศะ อยู่ร่วมกับคนอื่นได้
- ★ ลองตั้งคำถามให้ลูกได้คิด ได้แก่ ปัญหาด้วยตัวเองบ้าง เช่น ถ้าเดินหลงทางไปจะหาทางกลับบ้านได้อย่างไร
- ★ สนใจ ชมเชยสิ่งที่ลูกทำได้ดีหรือทำสำเร็จ จะทำให้ลูกอยากทำดี
- ★ มอบหมายให้ลูกรับผิดชอบเรื่องของตัวเองและช่วยพ่อแม่ เช่น ทำการบ้านให้เสร็จทุกวัน เก็บที่นอนพับผ้า
- ★ สอนลูกผู้หญิงให้รักนวลสงวนตัว ระวังการแต่งเนื้อแต่งตัว สอนลูกผู้ชายให้เกียรติปฏิบัติต่อผู้หญิงด้วยความสุภาพ



## การเลี้ยงดูลูกวัยรุ่น (13-18 ปี)

การเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นให้มีสุขภาพจิตดี ทำได้โดย

- ★ ให้ความรัก ความสนใจ ใกล้ชิดกับลูกเหมือนลูกวัยอื่นๆ ฟังลูกให้มากขึ้นและพยายามหากิจกรรมทำกับลูกเสมอ เช่น ไปซื้อของด้วยกัน ไปเที่ยวด้วยกัน และชมเชยลูกเมื่อลูกคิดดี ทำดี
- ★ วัยรุ่นอยากรู้ อยากลอง ทำให้บางครั้งทำสิ่งที่ผิดพลาดหรือแตกต่างจากที่พ่อแม่คุ้นเคย พ่อแม่ไม่ควรแสดงความหวังดีหรือความรักด้วยการดุด่า เพราะวัยรุ่นเข้าใจว่าการดุด่าคือ การแสดงความเกลียดชัง แต่การเตือนและการให้อภัยคือ ความหวังดี
- ★ พูดคุยกับลูก ชักจูงให้ลูกรู้จักใช้ชีวิตอย่างฉลาด วางเป้าหมายชีวิตของตัวเอง ให้คิดถึงอนาคต อย่าคิดแต่ความสุขเฉพาะหน้า
- ★ สนับสนุนให้ลูกพัฒนาความสามารถส่วนตัว เช่น งานช่าง ดนตรี กีฬา เพื่อให้ลูกใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ และมีความภาคภูมิใจในตัวเอง
- ★ ยอมรับและชื่นชมในสิ่งที่ลูกมี ไม่คาดหวังในสิ่งที่เกินความสามารถของลูก
- ★ พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต จะทำให้วัยรุ่นเชื่อถือไว้วางใจและปรึกษาหารือเมื่อมีปัญหา



## พ่อแม่ควรทำอะไรเมื่อขัดแย้งกับวัยรุ่น

บางครั้งวัยรุ่นอาจมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ติดเกมตู้ ใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย กลับบ้านดึก ทำให้มีเรื่องขัดแย้งกับพ่อแม่ แนวทางสำหรับพ่อแม่ในการแก้ไขความขัดแย้งกับลูกวัยรุ่นคือ

- พ่อแม่ไม่ควรพูดจากับลูกเมื่อต่างฝ่ายต่างมีอาการโกรธ ควรพูดจากันเมื่ออารมณ์สงบแล้ว
- รับฟังเหตุผลของลูกก่อนจะตัดสินว่าลูกผิดหรือถูก อย่าใช้วิธีชกใช้ ตบหรือจิก จับผิด ลูกจะปิดบัง ไม่พูดความจริง
- ชี้แจงให้ลูกเข้าใจว่าสิ่งที่ทำจะเกิดผลเสียต่อตัวเอง และผู้อื่นอย่างไร
- กำหนดกฎเกณฑ์ที่ลูกปฏิบัติตามได้ เช่น กลับถึงบ้านไม่เกิน 6 โมงเย็น ซื้อเสื้อผ้าใหม่ไม่เกินปีละ 1 ครั้ง



## แนวทางการปฏิบัติตัวของวัยรุ่น เพื่อป้องกันและแก้ไขความขัดแย้งกับพ่อแม่

- ★ หากวัยรุ่นอยากมีอิสระก็ต้องรับผิดชอบในหน้าที่ที่มีด้วย เช่น อยากร่วมกับเพื่อนก็ต้องทำงานบ้านให้เสร็จเรียบร้อย
- ★ วัยรุ่นมีความต้องการอะไรก็ควรพูดให้พ่อแม่เข้าใจ อย่าคิดว่าพ่อแม่จะเข้าใจเองได้ เพราะวัยและยุคสมัยต่างกัน
- ★ วัยรุ่นควรเข้าใจว่าถึงแม้พ่อแม่จะจู้จี้ ซักไซ้เรื่องส่วนตัวมาก ก็เป็นเพราะความรักและความห่วงใย
- ★ หากวัยรุ่นมีเรื่องขัดแย้งกับพ่อแม่และแก้ไขไม่ได้ไม่ควรใช้วิธีการแก้ไขที่ไม่เหมาะสม เช่น หนีออกจากบ้าน ดื่มสุรา ใช้ยาเสพติด แต่ควรรหาเพื่อนหรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจช่วยเหลือ หรือปรึกษาหาทางออก



## สุขภาพจิตวัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ชีวิตจะประกอบด้วยเรื่องสำคัญๆ คือ การสร้างครอบครัวและการทำงาน ซึ่งทั้งสองสิ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดที่บั่นทอนความสุขในชีวิต

### เรื่องของความเครียด

ความเครียดเกิดจากการเผชิญปัญหาชีวิต เช่น เงินทองไม่พอใช้จ่าย ทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว หากปัญหาไม่เกินกำลังแก้ไข เราก็จะไม่เครียด แต่ถ้าปัญหาหนัก ก็จะทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้

ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ปวดศีรษะ คิดมาก นอนไม่หลับ กินข้าวไม่ลง หงุดหงิด ทะเลาะกับคนรอบข้าง น้อยใจง่าย ซึมเศร้า บางคนพยายามหาทางผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีผิดๆ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา จะทำให้เกิดปัญหาอื่นตามมามากขึ้น



## วิธีผ่อนคลายความเครียดที่ถูกต้องและ ทำได้ง่าย คือ

- ★ เลือกทำสิ่งที่เพลิดเพลิน มีความสุข เช่น เล่นกีฬา ดูหนัง พุดคุยกับเพื่อน
- ★ ปรับความคิดเสียใหม่
  - ◇ คิดอย่างมีเหตุผล ไม่คิดฟุ้งซ่าน
  - ◇ คิดในแง่ดี คิดว่าคนลำบากกว่าเรายังมี
  - ◇ คิดให้อภัย เพราะไม่มีใครทำถูกต้องเหมาะสมทุกอย่าง
- ★ ปรึกษาหารือคนที่ไว้ใจหรือมีประสบการณ์
- ★ ถ้าเครียดมากให้ปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน



## การเลือกคู่

คนส่วนใหญ่เมื่ออย่างเข้าวัยหนุ่มสาว มีงานอาชีพมั่นคง ก็จะนึกถึงการหาคู่ครอง การเลือกคู่เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ เพราะคู่ครองที่เหมาะสมกันย่อมทำให้ชีวิตคู่และครอบครัวมีความสุข การเลือกคู่ครองควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

- ★ เลือกคนที่รักและเข้าใจซึ่งกันและกัน อย่าเลือกเพราะทดแทนการสูญเสีย จากการอกหัก หรือต้องการหนีความเป็นโสด
- ★ เลือกคนที่มีอารมณ์มั่นคง มีเหตุผล เป็นผู้ใหญ่
- ★ เลือกคนที่ยอมรับข้อบกพร่องกันได้ เพราะเมื่อแต่งงานแล้วข้อบกพร่องนี้ก็ยังคงอยู่
- ★ เลือกคนที่เลี้ยงตัวเองและครอบครัวได้ มีความรับผิดชอบและเสียสละเพื่อครอบครัว
- ★ ก่อนใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน ควรตรวจสุขภาพและปรึกษาแพทย์เรื่องโรคติดต่อ หรือโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม



คู่ที่มีการเตรียมตัวเตรียมใจ  
ย่อมได้กำไร ในการใช้ชีวิตคู่



ชีวิตคู่มีคุณค่า....  
เกินกว่าจะปล่อยให้หลุดลอยไป



**ความร้อนพิสูจน์ทอง นาก  
ความทุกข์ยาก พิสูจน์คน**

**ความอ่อนโยนมีชัยต่อความแข็งกระด้าง**



## การสร้างความสุขในชีวิตคู่

สามี ภรรยาจะร่วมกันสร้างความสุขสดชื่นให้แก่กันโดย

- ★ ให้ความสำคัญแก่กันและกัน สนใจเรื่องที่อีกฝ่ายพูดคุยหรือต้องการ
- ★ สร้างอารมณ์ขันหรือความสนุกสนานเมื่อได้อยู่ร่วมกัน
- ★ ใช้คำพูดที่แสดงความรักชื่นชม หรือฟังแล้วสบายใจเสมอ
- ★ เป็นเพื่อนร่วมสุขร่วมทุกข์ เมื่อมีความทุกข์ปลอบใจให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเติมกำลังใจ
- ★ ยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น
- ★ ซื่อสัตย์ให้เกียรติซึ่งกันและกัน



## หากมีความขัดแย้งกันควรใช้วิธีการ

- ★ พูดคุยปรึกษาหารือกันเมื่อทั้งสองฝ่ายควบคุมอารมณ์โกรธได้แล้ว
- ★ บางเรื่องที่อาจจะตกลงกันไม่ได้ ควรใช้วิธีขอร้องกัน
- ★ บางเรื่องที่แก้ไขได้ยาก จำเป็นต้องอดทน ให้พยายามคิดถึงส่วนที่ดีของอีกฝ่ายซึ่งมีอยู่อีกมาก ก็จะเป็นกำลังใจให้สามารถระงับชีวิตคู่อยู่ได้

### ข้อพึงระวังสำหรับคู่สมรส

- ★ **อย่า** จ้องจับผิด ควรมองส่วนที่ดีของคู่สมรส
- ★ **อย่า** คิดว่าตัวเองเก่ง ไม่มีเขาเราก็อยู่ได้ ควรภาคภูมิใจในคุณความดีและคุณค่าของคู่สมรส
- ★ **อย่า** ทำให้อีกฝ่ายหมดความอดทน ควรคิดถึงจิตใจของเขาบ้าง



## สุขภาพจิตผู้สูงอายุ

### การเตรียมตัวผู้สูงอายุ

การเตรียมตัวผู้สูงอายุจะช่วยให้ใช้ชีวิตยามแก่เฒ่าอย่างมีความสุข ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนควรเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุ ดังนี้

- ★ เก็บเงินทองเพื่อใช้จ่ายในวัยสูงอายุ เพราะโอกาสที่จะทำมาหากินมีน้อยลง
- ★ พยายามรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ดูแลจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ
- ★ วางแผนการใช้ชีวิตในช่วงสูงอายุ เช่น เข้าชมรมผู้สูงอายุ หางานอดิเรกที่จะทำแก้เหงา

### ผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพจิตตนเองได้อย่างไร

ผู้สูงอายุควรดูแลตนเองให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี ดังนี้

- ★ พยายามดูแลรักษาสุขภาพร่างกายเช่น กินอาหารที่มีประโยชน์ อยู่ในที่โปร่งสบาย เจ็บป่วยต้องรีบรักษาอย่างถูกต้อง
- ★ ไม่คิดเรื่องที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ พยายามทำสิ่งที่ดีช่วยให้จิตใจสงบ
- ★ มีใครสักคนเป็นเพื่อนพูดคุยเสมอ เช่น เพื่อนบ้าน
- ★ หางานอดิเรกหรือสิ่งที่ชอบทำ หรือทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ไม่อยู่เฉยปล่อยเวลาให้ผ่านไป



- ★ พยายามทำตัวให้ทันสมัยโดยติดตามข่าวสารเสมอ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ
- ★ คอยเป็นที่ปรึกษา ให้กำลังใจ และช่วยเหลือเมื่อ ลูกหลานต้องการ

### ลูกหลานจะดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุขได้อย่างไร

- ★ ปฏิบัติต่อท่านด้วยความเคารพ ให้เกียรติยกย่อง ท่านเสมอ
- ★ เอาใจใส่ทุกข์สุขของท่าน ยามเจ็บป่วยดูแลพาไปรับ การรักษา จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกอบอุ่นใจ
- ★ มีน้ำใจช่วยเหลือในกิจกรรมต่างๆ ที่ท่านไม่สามารถ ทำเองได้
- ★ พุดคุย รับฟัง เปิดโอกาสให้ท่านได้เล่าประสบการณ์ ในอดีต บางเรื่องอาจจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนิน ชีวิตของคนรุ่นหลัง
- ★ ผู้สูงอายุชอบซักถาม ย้ำเตือนเรื่องต่างๆ เป็นการ แสดงความรักความห่วงใยที่ท่านมีต่อลูกหลาน ลูกหลานควรเข้าใจท่าน
- ★ สนับสนุนให้ท่านได้มีกิจกรรมทำตามความสนใจ และตามกำลัง



## รายชื่อคณะที่ปรึกษาและคณะทำงาน จัดทำหนังสือ “สร้างสุขในบ้าน”

### ที่ปรึกษาทางวิชาการ

- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. นายแพทย์ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์   | อธิบดีกรมสุขภาพจิต                |
| 2. นายแพทย์สุจิต สุวรรณชีพ          | ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต             |
| 3. แพทย์หญิงศรีวรรณ พูลสุวรรณสิทธิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต             |
| 4. นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล   | ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต    |
| 5. นางสุชาดา สาครเสถียร             | รองผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 6. นางสาวสมพร อินทร์แก้ว            | กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต     |

### คณะทำงาน : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. นางสาววิไล เสรีสิทธิพิทักษ์ | กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต |
| 2. นางเยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ  | กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต |
| 3. นางสาวจุฑาธิป วัชรานนท์     | กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต |
| 4. นางสาวสิริกุล จุลศรี        | กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต |
| 5. นางสาวนันท์นภัส ประสานทอง   | กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต |
| 6. นางสาวพัชริน คุณค้ำชู       | กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต |