



# ข่าวสารกรมสุขภาพจิต

ปีที่ 15 ฉบับที่ 8 สิงหาคม 2551 ISSN 0125-6475



## ตลาดนัด ความรู้ สู่สุขภาพจิตดี

หน้า 2



### สาระในเล่ม

- |  |      |   |       |
|--|------|---|-------|
| เปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น จังหวัดนครราชสีมา                         | น. 4 | กิจกรรมกรมสุขภาพจิต                           | น. 10 |
| หลังม่านความไม่สงบในพื้นที่กับการเยียวยา<br>หญิงหม้ายและเด็กกำพร้า | น. 5 | ชีวิตที่ห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์               | น. 12 |
| ทำให้สุขกับยุคปัจจุบัน   | น. 6 | การดำเนินชีวิตตามหลักธรรม (สร้างรั้วกันภัย)   | น. 14 |
| ความรักของแม่  | น. 8 | ร่วมเผยแพร่ความรู้สุขภาพจิต ในประเทศแคนาดา    | น. 15 |
|  |      | โครงการเพื่อนที่แสนดี (Best Buddies Thailand) | น. 16 |



# ตลาดนัดความรู้ สู่สุขภาพจิตดี ครั้งที่ 3 ปี 2551

ข้อมูล : กลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

เรียบเรียง : สำนักสุขภาพจิตสังคม

.....

กรมสุขภาพจิต ได้นำการจัดการความรู้ (Knowledge Management : KM) มาใช้เป็นเครื่องมือในการนำพากรมสุขภาพจิตไปสู่การเป็นส่วนราชการแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization : LO) ที่มีวัฒนธรรมของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีบุคลากรที่ใฝ่รู้ เต็มเปี่ยมไปด้วยศักยภาพ สามารถสร้างความรู้ขึ้นมาใช้เองในองค์กรได้ และมีความสุขในการทำงาน ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้ใช้กระบวนการจัดการความรู้นี้มาอย่างต่อเนื่องกว่าสามปี

การจัดงานตลาดนัดความรู้ สู่สุขภาพจิตดี เริ่มจัดครั้งแรกในปี 2549 การจัดงานในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา ได้มุ่งเน้นการเพิ่มความตระหนักในคุณค่าของการจัดการความรู้ จึงได้กำหนดให้งานนี้เป็นเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ต่อยอดความรู้และทักษะที่ทันสมัย เพื่อให้บุคลากรของหน่วยงานได้นำการจัดการความรู้ไปเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคน พัฒนางาน และพัฒนาองค์กร พุดให้ง่ายขึ้นก็คือ เมื่อใช้ KM เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาแล้ว คนจะเก่งขึ้น งานจะสำเร็จมากขึ้น มีการทำงานเป็นทีมบนฐานความรู้ หรือทีมแห่งการเรียนรู้ (Learning Team) มากขึ้น

ซึ่งหลังจากที่หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต ใช้เครื่องมือ KM มาพัฒนางานเพียง 3 ปี ต่างก็มีผลผลิตอันเป็นสินทรัพย์ที่เกิดจากการจัดการความรู้ (KM) ในรูปแบบต่างๆ ที่มีคุณค่าแต่ยังไม่มีกรรวบรวมไว้งานตลาดนัดความรู้ สู่สุขภาพจิตดี ครั้งที่ 3 ที่จัดขึ้น เมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 2551 ณ โรงแรมริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี จึงเป็นโอกาสอันดีที่จะนำสินทรัพย์ความรู้ที่ได้จากการจัดการความรู้ในรอบ 3 ปีที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี 2549 - 2551 มาเผยแพร่และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน



รูปแบบของการจัดงานตลาดนัดความรู้ในครั้งนี้ มีรูปแบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 4 รูปแบบ คือ

1. การฉายวิดีโอ เรื่อง KM กรมสุขภาพจิต ยิ่งก้าว ยิ่งเติบโต
2. การอภิปราย เรื่อง KM กับการบูรณาการเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพองค์กร
3. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในห้องย่อย จำนวน 5 ห้องย่อย ได้แก่ ห้องย่อยที่ 1 “การวางแผนจำหน่ายผู้ป่วยจิตเภท : การประยุกต์ใช้” ห้องย่อยที่ 2 “สุนทรียวาจา” ห้องย่อยที่ 3 “ลีลาการร้อยเรียงสู่สินทรัพย์ความรู้ขององค์กร”

ห้องย่อยที่ 4 “Strategic KM : Outcome Mapping” และห้องย่อยที่ 5 “ทักษะการถามแบบ Appreciative Inquiry หรือ AI”

4. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านนิทรรศการผลงานการจัดการความรู้ มีจำนวนหน่วยงานที่ส่งผลงานการจัดการความรู้มาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งสิ้น 35 แห่ง ซึ่งมากกว่าการจัดตลาดนัดความรู้ สุขภาพจิตดี ครั้งที่ 2 ในปี 2550 ถึง 9 แห่ง

5. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านการนำเสนอสินทรัพย์ผลงานการจัดการความรู้ตั้งแต่ปี 2549 - 2551 แบ่งออกเป็น 7 หมวดหมู่ มีหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตส่งผลงานมานำเสนอทั้งสิ้น 26 หน่วยงาน จำนวน 108 เรื่อง 229 รายการ



ผลการประกวดผลงานการจัดการความรู้ในรูปแบบนิทรรศการ มีดังนี้

1. ประเภทการจัดการความรู้กับการพัฒนาคุณภาพการให้บริการ รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา จัดการความรู้เรื่อง “การบริหารระบบการจัดการด้านจิตเวชให้มีคุณภาพตามมาตรฐาน HA” และรางวัลชมเชย ได้แก่ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จัดการความรู้เรื่อง “สบาย ปลอดภัย เมื่ออยู่ในสวนสราญรมย์”

2. การจัดการความรู้กับการสร้างนวัตกรรม รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ จัดการความรู้เรื่อง “การดูแลผู้ป่วยจิตเวชร่วมกับเครือข่ายผ่านระบบ Internet” และรางวัลชมเชย ได้แก่ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 จัดการความรู้เรื่อง “โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจิต สำหรับประชาชนใน 4 จังหวัดชายแดนใต้”

3. การจัดการความรู้กับการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ กองแผนงาน จัดการความรู้เรื่อง “แนวทางการปฏิบัติงานตามระบบงานของกองแผนงานสำหรับบุคลากรของกองแผนงานและเครือข่ายในสังกัดกรมสุขภาพจิต” และรางวัลชมเชย ได้แก่ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 จัดการความรู้เรื่อง “KM กับการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย... ก็ไปด้วยกันได้”

4. การจัดการความรู้กับการเรียนรู้และการพัฒนาบุคลากร รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 จัดการความรู้เรื่อง “โครงการปลูกฝังลูกรักเป็นนักอ่านระดับปฐมวัย” และรางวัลชมเชย ได้แก่ โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ จัดการความรู้เรื่อง “ทุ่มเทหมดใจ”

นอกจากนี้ ยังมีกรมอบรางวัลเกียรติยศให้แก่หน่วยงาน 2 หน่วยงาน คือ โรงพยาบาลศรีธัญญา และศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 ในฐานะเป็นหน่วยงานที่ผลักดันการจัดการความรู้เพื่อสนับสนุนประเด็นยุทธศาสตร์ตามคำรับรองการปฏิบัติราชการกรมสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง ทั้งในปีงบประมาณพ.ศ. 2550 และ 2551 จนมีผลงานเป็นที่ประจักษ์และโดดเด่น แก่ชาวกรมสุขภาพจิตและองค์กรอื่นๆ

การดำเนินงานการจัดการความรู้ที่พัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดสินทรัพย์ความรู้ที่เป็นรูปธรรมที่ผ่านกระบวนการพัฒนาด้วยหลักวิชาการ และเป็นสินทรัพย์ทางปัญญาอันล้ำค่ายิ่งต่อกรมสุขภาพจิต นับเป็นอีกก้าวอย่างหนึ่ง แม้จะเป็นก้าวเล็กๆ แต่ก็มั่นคง มีทิศทางและสร้างเสริมพลังร่วมภายในองค์กรมากขึ้น สามารถเพิ่มพูนความรู้และเติมเต็มความอึดใจจากผลสำเร็จที่เห็นเป็นรูปธรรมให้กับผู้ปฏิบัติงาน และเป็นนิมิตหมายที่ดีของการก้าวไปสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ของกรมสุขภาพจิตต่อไป.

# เปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ณ โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย



ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จทรงเปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น “TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER” และทรงเป็นองค์ประธานในการแสดงคอนเสิร์ต TO BE NUMBER ONE ณ โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

วันอังคารที่ 15 กรกฎาคม 2551 ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จทรงเปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นโรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย ก่อตั้งขึ้นเมื่อปีพุทธศักราช 2542 เปิดสอนตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปัจจุบันมีนักเรียน 4,404 คน ข้าราชการครูและบุคลากร 210 คน และได้ดำเนินโครงการตามพระดำริของทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี มาตั้งแต่ปี 2545 โดยมุ่งเน้นกิจกรรมสร้างสรรค์และปลูกฝังทัศนคติ “การเป็นหนึ่งโดยไม่พึ่งยาเสพติด” ให้แก่เยาวชนด้วยการจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น “TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER” ภายใต้แนวคิด ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ ขยายเครือข่ายไปยังโรงเรียนต่างๆ จัดอบรมอาสาสมัครครูและนักเรียนแกนนำ ดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นรูปธรรมหลายรูปแบบเพื่อให้คำปรึกษา ช่วยแก้ไขปัญหา พัฒนาเยาวชน โดยส่งกิจกรรมเข้าประกวดแข่งขัน จนได้รับรางวัลชนะเลิศระดับประเทศในปีพุทธศักราช 2548 และ 2550 ซึ่งนำความภาคภูมิใจมาสู่โรงเรียนและจังหวัดนครราชสีมา

สำหรับจังหวัดนครราชสีมา ภายหลังที่ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จเยี่ยมการดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ครั้งแรก เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2547 ก่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจของทุกภาคส่วนอย่างเข้มแข็งมากขึ้น โดยในปัจจุบันจังหวัดนครราชสีมา มีสมาชิก TO BE NUMBER ONE อายุ 10 - 24 ปี จำนวน 509,966 คน แยกเป็น

ในสถานศึกษา 333,380 คน ในชุมชน 150,007 คน และในสถานประกอบการ 26,479 คน

ในโอกาสนี้ ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ได้ทอดพระเนตรนิทรรศการการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 12 แห่ง ทอดพระเนตรการจัดกิจกรรมภายในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นโรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย อาทิเช่น การให้คำปรึกษา การจัดกิจกรรมพัฒนา EQ และการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ โดยมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญและศิลปินดารามาฝึกสอนทักษะต่างๆ ทอดพระเนตรการแสดงจากตัวแทนสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นโรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย ที่ได้รับการฝึกทักษะจากกิจกรรมสร้างสรรค์ในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น และทรงเป็นองค์ประธานในการแสดงคอนเสิร์ต TO BE NUMBER ONE ณ โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา.

วันที่ 12 สิงหาคมของทุกปี วันแม่แห่งชาติ ลูกๆ ทุกคนคงจะเตรียมของขวัญเอาไว้มอบให้คุณแม่ หรือถ้าหากไม่มีโอกาสกลับไปบอกรัก มอบของขวัญ และกราบแม่ได้ สามารถใช้การพูดคุยโทรศัพท์ ส่งบัตรอวยพร เขียนจดหมาย ฝากข้อความเอสเอ็มเอส ไปถึงแม่ให้แม่ได้รับรู้ว่า เรายังรัก คิดถึง และเป็นห่วงท่านอยู่เสมอ ซึ่งความสัมพันธ์ในครอบครัวไทยยังมีความเข้มแข็งอยู่ ส่วนหนึ่งมาจากการที่คนไทยมีจิตใจที่ดีงาม มีส่วนน้อยที่ยังมีปัญหาในครอบครัว เจกเช่นเดียวกับหญิงหม้ายและเด็กกำพร้าที่อยู่ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ที่ยังคงประสบปัญหาครอบครัวอยู่ในขณะนี้

## หลังผ่านความไม่สงบในพื้นที่กับ การเยียวยาหญิงหม้ายและเด็กกำพร้า

จากการศึกษาผลงานวิจัยของนางสาวอัลอัษมา เจอะอามะ จิตวิทยาและการแนะแนว โรงพยาบาลยะรัง อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี ซึ่งทำการศึกษาหญิงหม้ายและครอบครัวต่อสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี ตั้งแต่ปี 2547 - 2549 ประชากรที่สำรวจคือ หญิงหม้ายและเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ฯ จำนวน 40 คน ในพื้นที่เป้าหมาย 72 หมู่บ้าน วิธีการประเมินผล ประเมินจากระดับความเครียด การได้ประกอบอาชีพ การมีเครือข่ายในการสร้างภูมิคุ้มกันสุขภาพจิตของหญิงหม้ายที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ พบว่า ในเดือนแรกที่ดำเนินการหญิงหม้ายที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบฯ มีความเครียดอยู่ในระดับที่สูงกว่าปกติ ร้อยละ 60 และจากจำนวน 24 ราย ที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ จะมีอาการนอนไม่หลับเพราะคิดมากมากที่สุด ร้อยละ 29.17 แต่หลังจากเข้ากระบวนการ Group Therapy อย่างต่อเนื่อง พบว่า อาการที่เป็นอยู่ประจำๆ มีแนวโน้มลดลง และกลุ่มเป้าหมายมีความสุขในการดำรงชีพเพิ่มขึ้น ยกเว้น จำนวน 3 ราย จาก 7 ราย ที่ยังมีอาการนอนไม่หลับเพราะคิดมาก ซึ่งได้ดำเนินการบำบัดรักษาผสมผสานกับการให้ยา ส่วนหญิงหม้ายที่ขาดรายได้จุนเจือครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วม ในกระบวนการร่วมฝึกทักษะ พัฒนาอาชีพ และเป็นแกนนำร่วมกับภาคีเครือข่ายสร้างเครือข่ายภูมิคุ้มกันสุขภาพจิตในชุมชน ร้อยละ 52.50 โดย ชุมชนตอบสนอง และสามารถสร้างเครือข่ายสุขภาพจิต จำนวน 17 หมู่บ้าน ร้อยละ 23.61

และเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจแก่หญิงหม้ายและครอบครัว ให้สามารถยืนหยัดในสังคมได้ตามปกติสุข จึงมีการบูรณาการการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม นำศาสนา สังคม เศรษฐกิจ เชื่อมโยงผสมผสานกับการดูแลทางด้าน Psychological First Aid พัฒนาอาชีพ และพัฒนาเครือข่ายภูมิคุ้มกันสุขภาพจิตที่เข้มแข็งในชุมชน โดยนำกลุ่มผู้ที่ได้รับผลกระทบและภาคีเครือข่ายเข้ามามีส่วนร่วม จะเป็นการวางระบบรากเหง้าของการแก้ไขปัญหาในระยะยาวให้ยั่งยืนได้.

# ทำให้สุขกับยุคปัจจุบัน

ณัฐ บุตรพันธ์

โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์

.....

โธษิต! เดี่ยวนี้หันไปทางไหนก็เจอแต่คำว่า “เครียด” ลอยมา กระแทกหูเป็นระยะๆ ไม่ว่าจะเดินไปทางไหน หันไปทางซ้าย ก็เหนื่อย! เงินไม่พอใช้ จ่ายมากกว่ารับ ไหนจะค่าน้ำมันที่ลอยตัวแพงขึ้นเป็นระยะๆ ไหนจะค่าอาหาร ค่าเทอมลูก อื่นๆ อีกรึปล่า **เครียด!** ปวดหัว หันไปทางขวา ก็โธษิต! แม่เนี่ย ไม่รู้จะบ่นอะไรนักหนา แค่เล่นเกมสัปดาห์เดียว ไม่ไปโรงเรียน วันสองวันไม่เป็นไรรอกน่า **เซ็ง!** เดินไปข้างหน้า ก็เบื่อจริงๆ สามเณย์ต้อง คอยนำทางตลอด ไม่เคยคิดอะไรเองเลย! ฉันท่านทำสักคนอะไรจะเกิดขึ้น **เครียด!** พอลอยหลังไป เซ็งเซมิด พอๆ ไม่ทำแล้ว เจ้านายไม่ยุติธรรมเลย ทุ่มเท่งงานตั้งมากมายไม่มีความหมาย ไม่ได้อะไรเลย **เครียด!** ท่านเคย ได้ยินสิ่งเหล่านี้จากคนใกล้ตัว หรือผู้ที่เดินผ่านไปพร้อมกับคำพูดเหล่านี้ บ้างหรือไม่? หากได้ยินท่านลองแนะนำตามวิธีที่ผู้เขียนจะแนะนำต่อไปนี้ครับ



## 1. การมองโลกในแง่ดี คิดมุมมองจากท่าน ว.วชิรเมธี

- เวลาเจอศัตรูคอยกลั่นแกล้ง ให้บอกตัวเองว่า “นี่คือบททดสอบที่ว่า “มารไม่มี บารมีไม่เกิด”
- เวลาเจอความจน ให้บอกตัวเองว่า “นี่คือวิธีที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้ต่อสู้กับชีวิต
- เวลาเจอความป่วยไข้ ให้บอกตัวเองว่า “นี่คือการเตือนให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพให้ดี
- เวลาเจอความพลัดพราก ให้บอกตัวเองว่า “นี่คือบทเรียนของการรู้จักหยัดหยินด้วยตัวเอง
- เวลาเจอลูกหัวดื้อ ให้บอกตัวเองว่า “นี่คือโอกาสทองของการพิสูจน์ความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง
- เวลาเจอแฟนทิ้ง ให้บอกตัวเองว่า “นี่คือความเป็นอนิจจังที่ทุกชีวิตมีโอกาสพานพบ
- เวลาเจอคนที่ใช่แต่เขามีคู่แล้ว ให้บอกตัวเองว่า “นี่คือประจักษ์พยานว่าไม่มีใครได้ทุกอย่างดังใจหวัง
- เวลาเจอภาวะหลุดจากอำนาจ ให้บอกตัวเองว่า “นี่คืออนัตตาของชีวิตและสรรพสิ่ง

2. การขยับ อดทน คนที่เกิดมาเป็นคนขยันที่ถูกวิธี หนักเอาเบาสู้อย่างไรก็ตาม ก็จะมีคุณค่าในสังคม ตั้งคำถามของท่าน สมณะที่ว่า “ความยากจนจะไม่มี ในหมู่ของคนขยัน” เช่น คนจีน หลายคน ที่หนีสงคราม มาอยู่บ้านเรา เมื่อห้าสิบปีก่อน เขาไม่มีสมบัติอะไร ติดตัวมาด้วยเลย แต่อยู่มาจนถึงทุกวันนี้ มีหลายคนเป็นถึงเจ้าของบริษัทใหญ่ๆ เลยหละ คนขยันที่รู้จัก อดออมด้วยจะไม่ยากจน ควรทำให้พอประมาณพออยู่พอกิน ไม่โลภมากจนเกินไป ก็จะพบกับความสุขแน่นอนครับ

3. การประหยัด อดออม ปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่ มักจะบริโภคสิ่งอำนวยความสะดวกสมัยใหม่มากขึ้นกว่าเดิม เราลอง นึกย้อนไปถึงปู่ย่า ตายายของเราดูว่าท่านอยู่ได้อย่างไรในสมัยนั้น ทั้งๆ ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงน้อยนิด แต่ชีวิตมี คุณภาพมาก ยุคนี้เป็นยุคที่ข้าวยากหมากแพง ใครจะคิดว่าราคาราคาน้ำมันจะแพงขึ้น สิ่งของเครื่องใช้ก็ขยับขึ้นตามไปด้วย ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องรัดเข็มขัด เริ่มประหยัดกัน ดังนั้นเราจงพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ สิ่งอำนวยความสะดวกควรจะซื้อเฉพาะ ที่จำเป็นจริงๆ ไม่ควรซื้อในสิ่งที่เราต้องการแต่ไม่จำเป็น ส่วนเรื่องการประหยัดน้ำมัน ท่านลองใช้บริการรถเมย์/รถโดยสาร บ้างก็ได้ (ท่านลองคิดดูมีคนขับรถให้หนึ่ง เงินก็เสียน้อย คุ้มกว่ากันเยอะเลย) เสื้อผ้าเก่าที่เก็บเข้าตู้ไป ลองค้นออกมาประยุกต์ ใหม่ให้เข้ากับยุค เเก้ไปอีกรูปแบบ และที่สำคัญควรทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายในครัวเรือนแต่ละเดือน เพื่อจะได้คำนวณค่าใช้จ่าย

ในเดือนต่อไปให้เพียงพอ โดยไม่ต้องเสียดอกเบี้ยจากการกู้ยืมเงินผู้อื่น หากเงินเหลือก็ยังมีไว้ใช้เมื่อเวลาที่เราจำเป็นหรือถูกเงินจริง ๆ



4. การใส่ใจครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญมากอย่างหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงเสมอ เมื่อพูดถึงบ้าน ท่านคิดว่าอะไรคือหัวใจของคำว่าบ้านหลังใหญ่ หรือสวยงาม หรือแพง หรือมีเครื่องประดับเฟอร์นิเจอร์หรู ๆ ดี ๆ หรือมีเครื่องอำนวยความสะดวกครบครัน หรือบ้านที่ปราศจากความรักและความอบอุ่นจากคนที่อยู่ในบ้าน สิ่งเหล่านี้ ล้วนไม่มีความหมายหากบ้านนั้นขาดความรักความสุข และความอบอุ่น แล้วบ้านที่อบอุ่นคือบ้านแบบไหนกัน มีผู้กล่าวว่า บ้านที่อบอุ่นคือ

- บ้านที่มีคนรักเราและคนที่เรารัก พร้อมทั้งจะรับฟังเรื่องราวความกังวล ความทุกข์ร้อนที่เราได้รับมา คอยให้กำลังใจ คอยปลอบโยน เมื่อเราท้อแท้ ผิดหวัง
- บ้านที่ไว้วางใจกันและกัน ไม่มีความระแวง สงสัย มีความจริงใจ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน
- บ้านที่เราได้ร่วมทุกข์ร่วมสุข หัวเราะ ได้ร้องไห้ เศษใจและฟันฝ่ามารอุปสรรคในชีวิตร่วมกัน
- บ้านที่เราได้พักผ่อน นอนหลับได้อย่างมีความสุข ไร้กังวลใดๆ
- บ้านที่มีคำว่า อภัยให้เราเสมอ ไม่ว่าจะทำอะไรผิดร้ายแรงเพียงใด

แล้วจะเกิดขึ้นได้อย่างไรละ เกิดได้เพราะทุกคนในบ้านลองหันหน้าเข้าหากัน หยุดรับฟังซึ่งกันและกัน โดยไม่ตัดสินว่าใครผิดหรือถูก ใส่ใจกับรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ของสมาชิกในครอบครัว เช่น วันพ่อ วันแม่ หรือวันเกิดของสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น สื่อสารกันด้วยความเข้าใจ พูดจากันด้วยภาษาดอกไม้ รู้สึกอย่างไรก็พูดกันตรงๆ ไม่ควรพูดจาประชดประชันเสียดสีกัน เพียงเท่านั้นบ้านนั้นก็อบอวลไปด้วยความสุขแล้วละครับ

5. **ชีวิตเริ่มต้นใหม่ได้ทุกวัน** เมื่อต้องพบกับความพ่ายแพ้ล้มเหลว ไม่ประสบความสำเร็จ ย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ทั้งกายและใจให้กับตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้าง เพื่อให้มีชีวิตที่ดีกว่าเดิม จงคิดว่าความล้มเหลวที่เกิดขึ้นนั้นเป็นบทเรียนที่ช่วยให้ได้เรียนรู้และฝึกความแข็งแกร่งให้กับจิตใจ เพราะหากพบกับความผิดหวังและล้มเหลวอีกครั้งจะทำให้สามารถรับมือได้อีกทั้งยังได้เรียนรู้วิถีแก้ไขจากประสบการณ์ที่ผ่านมา พร้อมกันนั้นตัวเราเองก็ต้องเร่งสำรวจตนเองว่ามีข้อผิดพลาดในส่วนใดบ้าง แล้วพยายามแก้ไขให้ดีขึ้น **“อย่ามัวเสียเวลากับความล้มเหลว เพราะชีวิตใหม่เริ่มต้นได้ทุกวัน”**

การสร้างความสุขให้กับตนเอง บางคนอาจจะได้มาจากการพักผ่อนนอนหลับอยู่กับบ้าน บางคนอาจได้มาจากการได้ไปเที่ยวนอกบ้านหรือในที่ต่างๆ แล้วแต่วิถีของแต่ละคน หลายคนอาจคิดว่าการที่มีทรัพย์สินสมบัติ มีเงินทองมากมายทำให้มีความสุขได้ แต่แท้จริงแล้วเราจะมีมีความสุขหรือทุกข์ก็อยู่ที่ใจของเราเอง **ตัวเราเป็นผู้กำหนดทั้งสิ้น**

**“คนเรามักมองไม่เห็นของดีที่ตนมีอยู่**

**ไม่เห็นคุณค่าของสองแขน จนกระทั่งแขนอยู่ในฝีก**

**ไม่เห็นคุณค่าของงาน (ที่เราว่าแย่งๆ) จนกระทั่งตกงาน**

**ไม่เห็นคุณค่าของคนรัก (ที่เราว่าไม่ดีพอ) จนกระทั่งเธอ/เขาแต่งงานกับคนอื่น**

**ไม่เห็นคุณค่าของพ่อแม่ (ที่เราว่าขี้บ่น) จนกระทั่งไม่มีท่านอยู่ในโลกใบนี้แล้ว”**

เวลา ล่วงเลยมา 30 กว่าปี ฉันรู้สึกที่เวลาผ่านไปรวดเร็วเหลือเกิน เมื่อนึกย้อนไปฉันคิดว่าฉันโชคดีและตัดสินใจถูก ที่เลือกทำงานในโรงพยาบาลจิตเวช เพราะนอกจากจะทำให้ฉันได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสที่มีความทุกข์ระทมจากปัญหาสุขภาพจิตแล้ว ฉันยังได้ความรู้ และได้เรียนรู้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์จากการทำงาน ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่ายิ่ง



ทำไมฉันจึงพูดอย่างนี้ ประสบการณ์สอนฉัน ฉันจึงอยากจะทำสิ่งที่ฉันประทับใจและไม่เคยลืม เป็นการให้การปรึกษาทางโทรศัพท์แก่ผู้ที่โทรมาขอคำปรึกษารายหนึ่ง

แม่ ทุกคนรักลูก ห่วงลูก หวังดีต่อลูก เป็นคำพูดที่เราได้ยินกันจนคุ้นหู แต่จะมีซักกี่คนที่เข้าใจ และซาบซึ้งกับคำพูดเหล่านี้ คนส่วนใหญ่โดยเฉพาะวัยรุ่นและหรือคนที่ไม่เคยเป็นแม่ มักจะมองข้ามความรัก ความห่วงใยของแม่ แต่กลับคิดว่าแม่ไม่เข้าใจ หัวโบราณ ควบคุมมากเกินไป ทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูกตามมา

วันนั้นเมื่อหลายปีก่อน แต่ยังคงอยู่ในความทรงจำของฉัน เสียงโทรศัพท์ดังขึ้นในห้องให้การปรึกษา เมื่อฉันรับสาย แล้วกล่าวทักทาย แนะนำบริการและบอกว่ายินดีให้บริการ เสียงจากปลายสายก็เล่าเรื่องราวของเธอให้ฉันฟัง

เธอเล่าว่า “หนูอยู่กับแม่สองคน แม่เป็นคนจีนอายุมากแล้ว หนูอยากออกไปเที่ยวนอกบ้าน บ้างแม่ก็ไม่ให้ไป หนูเพิ่งทะเลาะกับแม่มา เพราะแม่

ไม่ยอมให้ไปเที่ยว”

ฉันขอให้เธอเล่าข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อจะได้ช่วยกันคิดหาทางออก

เธอจึงเล่าต่อว่า “หนูมีพี่น้องสามคน พี่สาวและพี่ชายแยกครอบครัวไปหมดแล้ว หนูเป็นลูกคนสุดท้อง หนูสนิทกับพี่สาว มีอะไรก็จะเล่าให้พี่สาวฟัง หนูเคยไปเที่ยวเธอกับเพื่อนชาย และถูกหลอกให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย หลังจากนั้นเพื่อนชายก็ห่างหายไป หนูเล่าเรื่องนี้ให้พี่สาวฟัง แต่ไม่กล้าบอกแม่ ครั้งนี้อยากจะไปเที่ยวเธอกับเพื่อนแต่แม่ไม่ให้ไป จึงทะเลาะกับแม่และไม่พูดกับแม่”

เมื่อฉันฟังเรื่องราวของเธอจบ ฉันคิดว่าเธอไม่เข้าใจถึงความรักความห่วงใยของแม่ที่มีต่อลูก ทำให้เธอโกรธแม่ ที่ไม่ยอมให้เธอไปเที่ยว

ฉันจึงพูดกับเธอด้วยประโยคที่คนส่วนใหญ่ชอบพูดกันเสมอว่า “แม่ทุกคนรักลูก ห่วงลูก การที่แม่ไม่ยอมให้ไปเที่ยวเพราะเป็นห่วงคุณ ทั้ง ๆ ที่แม่ไม่รู้ว่าคุณ เคยพลาดทำเพื่อนชายมาก่อน คุณฟังแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง...จะไปพูดกับแม่ไหม นี่ก็ใกล้จะปีใหม่แล้ว แม่จะได้ดีใจ”

เธอพูดว่า “ไม่ หนูจะไม่พูดกับแม่”

ฉันฟังแล้วเห็นว่าวิธีนี้ใช้ไม่ได้ผล จึงเริ่มคิดหาแนวทางใหม่ ที่จะทำให้เธอเข้าใจแม่ และยอมพูดกับแม่ และในที่สุดฉันก็คิดได้

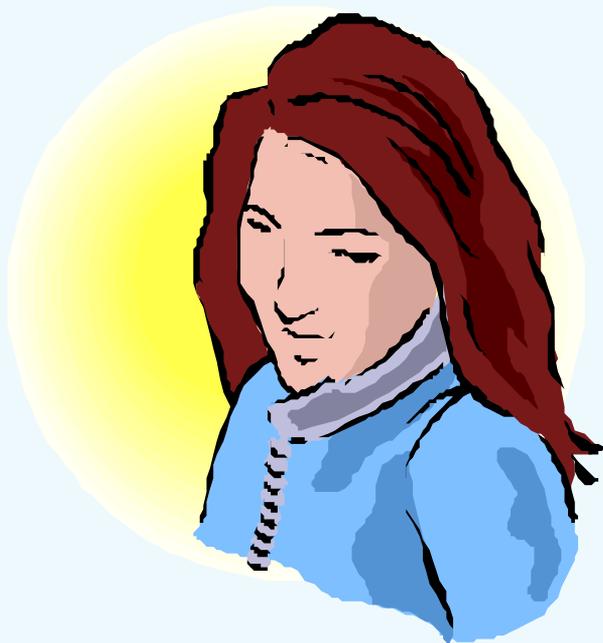
ฉันจึงพูดว่า “ปกติคุณพูดแทนตัวคุณกับแม่ว่าอย่างไร”

เธอบอกว่า “แทนตัวว่าหนูเวลาพูดกับแม่”

ฉันจึงพูดว่า “ต่อไปนี้ให้คุณแสดงเป็นแม่ ส่วนดิฉันจะเป็นตัวคุณ ตอนที่คุณขอแม่ไปเที่ยว คุณพูดกับแม่ว่าอย่างไร ดิฉันจะพูดประโยคนั้นแทนคุณ ถ้าคุณอยากจะพูดตอบก็พูดได้”

เธอบอกว่า “แม่ หนูจะขอไปเที่ยวเธอค็นี่ แม่ให้หนูไปนะ”

ฉันจึงพูดเหมือนกับที่เธอพูดกับแม่ว่า “แม่ หนูจะขอไปเที่ยวเธอค็นี่ แม่ให้หนูไปนะ”



หลังจากพูดจบ ฉันรออยู่ครู่หนึ่ง เพื่อให้เธอพูดตอบ แต่เธอกลับเงียบ

ฉันจึงถามเธอว่า “คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อได้ยินว่าลูกขอไปเที่ยว”

เธอบอกว่า “รู้สึกเป็นห่วง ความเป็นห่วงมันเล่นเป็นรีว ๆ ขึ้นมาในอก เมื่อได้ยินลูกขอไปเที่ยว ทั้ง ๆ ที่หนูเป็นแม่อายุแค่นี้ ตอนที่หนูเข้าใจความรู้สึกของแม่แล้ว หนูจะไม่ไปเที่ยวเธคแล้ว”

ฉันจึงถามเธอว่า “หลังจากนี้จะไปพูดกับแม่ไหม”

เธอบอกว่า “หนูจะไปพูดกับแม่”

ในการปรึกษาผู้ใช้บริการรายนี้ แม่ในตอนแรกการให้ข้อมูลและคำแนะนำจะใช้ไม่ได้ผล แต่ฉันก็ไม่ยอมแพ้ ฉันจึงหาวิธีการใหม่ โดยการใช้เทคนิคสลับบทบาท (Role reversal) ทำให้ผู้ใช้บริการเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของแม่ นั่นคือ ความรักความห่วงใยของแม่ที่มีต่อเธอ

การให้การปรึกษา จึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ นอกจากผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความรอบรู้แล้ว ยังต้องมีทักษะ คือ ความชำนาญหรือประสบการณ์ในการปรึกษา ต้องรู้จักนำเทคนิควิธีการต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ด้วย จึงจะช่วยให้ผู้ใช้บริการสามารถแก้ไขปัญหาได้.

# กิจกรรมกรมสุขภาพจิต



## ประชุมปรึกษาการบังคับใช้พรบ.สุขภาพจิต

สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ นำทีมโดยนพ.ศิริศักดิ์ ธิติฉิลกรัตน์ ผอ.สถาบันกัลยาณ์ฯ ได้เข้าร่วมประชุมปรึกษา การบังคับใช้พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ.2551 ในส่วนที่ เกี่ยวข้องระหว่างอธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กับ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เพื่อร่วมมือในการศึกษาและผลักดัน ความเสมอภาคในการรักษาพยาบาลของผู้มีความผิดปกติ ทางจิต เมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2551 ณ ห้องประชุมชั้น 2 อาคาร 1 กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ



## ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อการควบคุมและป้องกันโรคติดต่อ

โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ ได้จัด ประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อการควบคุมและป้องกันโรค ติดต่อ โดยศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ นำโดยแมลง จังหวัด สระแก้ว โดยมีนายแพทย์วันชัย กิจอรุณชัย ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ เป็นประธานใน การจัดประชุม ในวันที่ 9 กรกฎาคม 2551 ณ โรงพยาบาล จิตเวชสระแก้วราชนครินทร์



## โครงการสัมมนาประเมินผลฯ

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 จัดโครงการสัมมนาประเมินผล การดำเนินงานสุขภาพจิตและยาเสพติด เขตตรวจราชการ ที่ 3 ปีงบประมาณ 2551 เพื่อให้ผู้เข้าสัมมนาได้นำเสนอ ผลการดำเนินงานสุขภาพจิตและยาเสพติด ในวันที่ 28 กรกฎาคม 2551 ณ โรงแรมพิมาน จังหวัดนครสวรรค์ โดยมี นายแพทย์บัวเรศ ศรีประทีภย์ นายแพทย์สาธารณสุข จังหวัดนครสวรรค์เป็นประธานในพิธีเปิด



## เยี่ยมและให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตแก่ผู้ป่วย

นพ.ปริทรรศ ศิลปกิจ รองผอ.ฝ่ายการแพทย์รพ. สนวนปรุง นำทีมศูนย์วิกฤตสุขภาพจิตรพ.สวนปรุง โดยมี จิตแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ออกเยี่ยมและให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตแก่ผู้ป่วยเหตุการณ์ กินลาบดิบและหลู้ดิบ เกิดการเจ็บป่วยทั้งหมู่บ้านและ บางคนเสียชีวิต ในอ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ ในวันที่ 9 กรกฎาคม 2551 ณ รพ.จอมทอง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่



## จัดโครงการสัมมนาประเมินผลการดำเนินงานสุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 จัดโครงการสัมมนาประเมิน ผลการดำเนินงานสุขภาพจิต ปี 2551 ในวันที่ 14 - 15 สิงหาคม 2551 ณ โรงแรมพรพิงค์ทาวเวอร์เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่



## ให้สัมภาษณ์ เรื่อง การสดถวนยักษ์โรคทางจิตเวช

รพ.จิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ โดยนพ. วรวัฒน์ ไชยชาญ ได้ให้สัมภาษณ์กับสถานีโทรทัศน์เบสทีวี เคเบิลทีวีนครสวรรค์ ในหัวข้อเรื่อง การสดถวนยักษ์ โรคทางจิตเวช เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2551 ณ รพ.จิตเวช นครสวรรค์



### จัดกิจกรรม “งดเหล้าเข้าพรรษา ทำดีถวายในหลวง”

นพ.ศักดิ์ กาญจนาวีโรจน์กุล ผอ.รพ.จิตเวช นครราชสีมาราชชนินทร์ สนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรม “งดเหล้าเข้าพรรษา ทำดีถวายในหลวง” โดยมีการจัดบอร์ด นิทรรศการและเผยแพร่ธรรมทางระบบเสียงตามสายของ รพ.ระหว่างวันที่ 14 - 25 กรกฎาคม 2551 ณ อาคารผู้ป่วย นอกและอำนวยการ



### จัดประชุมเรื่อง การติดตามอาการไม่พึงประสงค์จากยา

กลุ่มงานเภสัชกรรม รพ.สวนสราญรมย์ จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การติดตามอาการไม่พึงประสงค์จากยาทางจิตเวช เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคทางจิตเวชที่พบในชุมชน อาการไม่พึงประสงค์จากยาทางจิตเวชที่พบได้บ่อย ระหว่างวันที่ 2 - 3 กรกฎาคม 2551 ณ โรงแรมไคมอนด์พลาซ่า จังหวัดสุราษฎร์ธานี



### จัดอบรมฟื้นฟูการดูแล ผู้ระวังโรคซึมเศร้า

รพ.พระศรีมหาโพธิ์ โดยกลุ่มงานพัฒนาและถ่ายทอดเทคโนโลยีสุขภาพจิต จัดการอบรมฟื้นฟูการดูแล ผู้ระวังโรคซึมเศร้าสำหรับแพทย์และบุคลากรสาธารณสุข ในสถานบริการสาธารณสุข จังหวัดยโสธร ณ โรงแรมเจทีเอ็มเมอรัลย์ จังหวัดยโสธร ในวันที่ 3 กรกฎาคม 2551 โดยคณะวิทยากรจากรพ.พระศรีมหาโพธิ์



### สัมมนาการตรวจประเมินสถาบันฝึกอบรมแพทย์

ศูนย์การสอนและฝึกอบรม สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระยาจัดการสัมมนาการตรวจประเมินสถาบันฝึกอบรมแพทย์ประจำบ้าน เพื่อรับรองมาตรฐานการฝึกอบรมแพทย์ประจำบ้าน สาขา จิตเวชศาสตร์ เมื่อวันที่ 3 - 4 กรกฎาคม 2551 ณ ห้องประชุม ศาสตราจารย์นายแพทย์ อรุณ ภาคสุวรรณ ตึกวิชาการจิตเวช สถาบันจิตเวชศาสตร์ฯ



### วิ่งทดสอบสมรรถภาพ

หน่วยการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชชนินทร์ จัดกิจกรรมวิ่งทดสอบสมรรถภาพให้กับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลและเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ โดยจัดกิจกรรมระหว่างวันที่ 23 - 25 กรกฎาคม 2551 ณ บริเวณพื้นที่โดยรอบภายในโรงพยาบาล



### นิเทศงานการพัฒนาศูนย์ข้อมูลข่าวสาร

นายธนิต วรมรรคไพสิฐ เลขานุการกรมสุขภาพจิต นำทีมเข้านิเทศงานการพัฒนาศูนย์ข้อมูลข่าวสารของรพ. ศรีชัยัญญา ซึ่งตั้งอยู่ที่ตึกอำนวยการชั้น 2 ฝ่ายบริหารงานทั่วไป โดยมีนางเพ็ญ บัวรุ่ง รองผอ.ฝ่ายบริหารและคณะกรรมการข้อมูลข่าวสาร รพ.ศรีชัยัญญา ให้การต้อนรับและตอบข้อซักถาม เมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2551

“เอ๊ะ! ผู้ชายคนนั้นเข้ามาในห้องนอนฉันทำไม? ไป...ไป...ออกไปจากห้องฉันเดี๋ยวนี้!”  
หญิงชราคนหนึ่ง โบกมือไล่ชายคนหนึ่งออกไปจากห้องอย่างอารมณ์เสีย เธอจำไม่ได้เลยว่า เขาคือ  
ลูกชายคนโปรดที่เธอเคยรักทะนุถนอมมาแต่อ่อนแอแต่ออกจนเป็นหนุ่มใหญ่!  
ใช่แล้ว! เธอกำลังป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์

# ชีวิตที่ห่างไกลจาก “โรคอัลไซเมอร์”



โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's) เป็นโรคทางจิตเวชชนิดหนึ่ง ซึ่งมีชื่อตามชื่อของนายแพทย์ชาวเยอรมัน คือ นพ.อ้าวส์ อัลไซเมอร์ (Alois Alzheimer) โรคนี้เป็นโรคที่ทำให้ผู้ป่วยเสียความทรงจำที่ร้ายแรงที่สุดโรคหนึ่ง ผู้ป่วยอาจจำเหตุการณ์เมื่อ 20 ปีได้เป็นบางเรื่อง แต่จะจำไม่ได้ว่าได้กินอาหารอะไรไปเมื่อเช้านี้

ประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา โรนัลด์ เรแกน ก็ป่วยเป็นโรคนี้ เขาจำไม่ได้แม้แต่เลดี เรแกน และญาติสนิทมิตรสหายที่เคยรู้จักคุ้นเคยกันมาก่อน

โรคอัลไซเมอร์ เป็นอาการของสมองเสื่อมชนิดหนึ่ง ซึ่งมีความผิดปกติที่มีผลโดยตรงต่อสมองที่เป็นศูนย์กลางการสื่อสาร มีหน้าที่ควบคุมความคิด ความรู้สึก และการตอบสนองในการสื่อสาร โดยปฏิบัติการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ในร่างกายจะถูกส่งข้อมูลผ่านสมองที่มีสารเคมีอยู่เรียกว่า สารสื่อประสาท (Neurotransmitter) เป็นตัวสื่อสาร สารนี้จะช่วยนำคำสั่งจากสมองไปยังอวัยวะ สั่งให้อวัยวะนั้นๆ ทำงาน สารสื่อประสาทที่มีความสำคัญต่อระบบความจำของมนุษย์เราคือ สารอะเซทิลโคลีน (Acetylcholine) ซึ่งเป็นสารที่ช่วยให้มนุษย์มีความสามารถในการจำ ถ้าสมองมีสารชนิดนี้ลดน้อยลง จะทำให้เซลล์สมองมีปัญหาในการสื่อสาร เกิดอาการตายของเซลล์ในสมอง

โรคอัลไซเมอร์นี้เกิดจากกรรมพันธุ์ ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคนี้มีโอกาสป่วยเป็นโรคนี้มากกว่าคนทั่วไป

ผู้ป่วยโรคนี้ในระยะแรก ๆ จะมีพฤติกรรมซึมเศร้า นอนไม่หลับ ตกใจง่าย ก้าวร้าว ไม่สนใจตนเอง หลง ๆ ลืม ๆ ซึ่งเป็นผลจากการทำงานของสมองเสื่อมลง ส่งผลให้การทำกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วยผิดปกติไป

ร่างกายไม่สามารถสร้าง หรือฟื้นฟูเซลล์สมองขึ้นมาใหม่ได้ โดยปกติมนุษย์เราตั้งแต่เกิดมีเซลล์สมองประมาณ 1 แสนล้านเซลล์ ขณะที่ดำเนินชีวิตอยู่เซลล์สมองนี้จะค่อย ๆ ตายไป

โดยธรรมชาติ มนุษย์เราเมื่อมีอายุมากขึ้นจะสูญเสียความทรงจำไปในระดับหนึ่ง มีอาการหลง ๆ ลืม ๆ แต่ถ้าเรารู้จักฝึกสมองให้รู้จักคิด และใช้ความจำเสียแต่เนิ่น ๆ ฝึกคิด ฝึกจำ แก้ปัญหา คิดค้น สร้างสรรค์ เพื่อกระตุ้นให้มีการใช้สมองอยู่เสมอจะช่วยป้องกันการสูญเสียความทรงจำ ไม่ให้สมองเสื่อมลง และสามารถรักษาสุขภาพจิตที่ดีไว้ได้

สำหรับบางคน ถึงแม้ว่าพลังทางร่างกายและจิตใจจะลดน้อยถอยลงไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น แต่สมองก็มีหลายส่วนที่ยังคงความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ เพื่อ

เสริมสร้างให้สมองปลอดโปร่งแจ่มใส สุขภาพอนามัยแข็งแรง ตัวอย่างเช่น จอร์จ เบิร์นส์ นักแสดงตลกชาวอเมริกัน ได้ตึกตาทองจากเรื่อง The Sunshine Boys เมื่ออายุ 79 ปี เขาได้แสดงภาพยนตร์ต่อมาตลอดชีวิต และได้เสียชีวิตลงเมื่ออายุ 100 ปี จอร์จ เบอร์นาร์ด ชอ นักเขียนชาวไอริส ซึ่งได้รับรางวัลโนเบล เขาได้เขียนหนังสือตลอดชีวิต จนอายุ 93 ปี สำหรับเมืองไทยไม่ว่าจะเป็น ดร.สาธิต อินทรกำแหง นพ.เจก ชนะสิริ ตลอดจนพระคุณเจ้าที่มีพรรษาต่างๆ หลายรูป ยังคงมีสุขภาพจิตดี ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีความจำดี สามารถต่อสู้กับความเสื่อมของเซลล์ในสมองในวัยชราได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษาของนักวิจัยในประเทศแคนาดา พบว่า ผู้ที่มีการศึกษาสูงมีโอกาสทุกข์ทรมานจากอาการสมองตายน้อยกว่าประชากรในประเทศที่ไม่ได้รับการศึกษาถึง 4 เท่า ดังนั้นสมองจึงเปรียบได้กับกล้ามเนื้อ ถ้าเราได้ใช้และพัฒนาบ่อย ๆ จะคงความแข็งแรง และใช้งานได้ดี แต่กล้ามเนื้อส่วนใดที่ไม่ค่อยได้ใช้งานก็จะเสื่อมลงไปตามกาลเวลา ดังนั้นเราจึงต้องพยายามรักษาความแข็งแรงของสมองไว้เพื่อป้องกันการเสื่อมของสมองและจิตใจ เพื่อที่จะได้ไม่เป็นภาระของคนรอบข้าง และเมื่อถึงเวลาสุดท้ายของชีวิตจะได้จากโลกนี้ไปอย่างมีสติ ไม่หลงตาย.



นิภา ผ่องพันธ์  
โรงพยาบาลสวนปรุง

ต้นโพธิ์ ต้นไทร หากปลูกไว้ในกระถาง ถึงไม่ตายก็กลายเป็นไม้ที่แคระแกรน แต่ถ้านำไปปลูกในดินที่อุดมสมบูรณ์ ก็สามารถโตวันโตคืนแผ่กิ่งก้านสาขาได้เต็มที่ ชีวิตของคนเราก็เหมือนกัน ถ้าหากขาดหลักธรรมนำทางแล้ว ชีวิตนั้นจะหาความเจริญก้าวหน้ายาก การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมนั้น คือการปฏิบัติตัวอยู่กับ **ธรรมชาติ** ชีวิตในวันหนึ่งๆ ของคนเราจะประกอบไปด้วย ความสุขบ้าง ความทุกข์บ้าง ดีใจ เสียใจ ร้องไห้ สลับกันไป ความทุกข์ ความสุข ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นผลของการกระทำทั้งสิ้น ทำเหตุไว้ดี ก็จะได้รับผลเป็นสุข ทำเหตุไว้ไม่ดีก็ได้รับผลเป็นทุกข์ ซึ่งเป็นกฎแน่นอน ถ้าหากเราไม่เข้าใจเหตุผลของชีวิตก็มักจะเป็นทุกข์ และจะทำความผิดอยู่เรื่อยๆ โดยไม่คิดพิจารณาว่าทำไปแล้ว เราได้รับผลตอบแทนอย่างไร คนเราเกิดมาทุกคน จะมีกายและใจเป็นส่วนประกอบของคำว่าคน เมื่อเป็นคนแล้ว เราจะทำอะไรจึงจะดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ไม่ว่าจะเป็น สับสน วิตกกังวล เรามาช่วยกันสร้างรั้วเพื่อป้องกันภัย ไม่ให้เข้าถึงตัวเรา โดยการประพฤติ ปฏิบัติตัวตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งทรงตรัสไว้ คือ อินทรีย์สังวร ซึ่งหมายถึง การสำรวม ระวังรักษา กาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์

## การดำเนินชีวิตตามหลักธรรม (สร้างรั้วกันภัย)

- **ประพฤติกาย** คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียน สัตว์ ทรมานสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติดินในกาม คือ ไม่ล่วงละเมิดในภรรยาหรือสามีของผู้อื่น

- **ประพฤติกาย** คือ ไม่พูดปด ไม่พูดยุยง ส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพื่อเจ้อ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

- **ประพฤติทางใจ** คือ ไม่คิดโลภอยากได้ของคนอื่น ไม่คิดพยาบาทปองร้ายผู้อื่น ไม่คิดอิจฉาริษยาผู้อื่น เมื่อเราปฏิบัติตัวได้อย่างนี้จะป็นรั้วป้องกันภัย ชีวิตของเราก็จะพบแต่ความสุข สงบ ไม่ว่าจะเป็นในจิตใจ มีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้อยู่เสมอว่า ขณะนี้เรากำลังจะโกรธนะ จะโลภนะ จะหลงนะ ซึ่งเป็นหนทางที่ทำให้จิตใจเราเศร้าหมอง การหมั่นเพียรฝึกสติ ทำสมาธิวิปัสสนาบ่อยๆ ทุกวันจะทำให้จิตใจเกิดความสงบขึ้นได้ (ความสงบสยบความวุ่นวาย)



ขอให้ทุกท่านลองฝึกปฏิบัติดู วันละ 20-30 นาที ก่อนออกจากห้องนอน แล้วท่านจะทราบด้วยตัวท่านเองว่าเกิดอะไรขึ้น

**ฝึกจิตทุกวัน ผิวพรรณผ่องใส**

**สุขกาย สุขใจ อนามัยสมบูรณ์ เพิ่มพูนโภคทรัพย์**

**ข้อมูล : กระแสร์ ฉิมมาลี โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์**

# ร่วมเผยแพร่ความรู้สุขภาพจิต ในประเทศแคนาดา



แพทย์หญิงอภิสมัย ศรีรังสรรค์ จิตแพทย์จากโรงพยาบาลศรีธัญญา ร่วมจัดบู๊ทนิทรรศการ เผยแพร่ความรู้สุขภาพจิตแก่ประชาชน ทั้งชาวไทยและแคนาดา ที่เข้าร่วมงาน The taste of Thailand festival เมื่อวันที่ 19 - 20 กรกฎาคม 2551 ที่เมืองโตรอนโต ประเทศแคนาดา ภายใต้หัวข้อ “สุขภาพจิตเป็นเรื่องของทุกคน : Mental Health is Everyone's Business” มีผู้สนใจเข้าเยี่ยมชมบู๊ทสุขภาพจิตเป็นจำนวนมาก



**เจ้าของ :** กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
**ที่ปรึกษา :** นายแพทย์อุดม ลักษณะวิจารณ์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต  
นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต  
นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต  
นายแพทย์วัชรระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต  
นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม  
**บรรณาธิการ :** นางนันทนา รัตนากร สำนักสุขภาพจิตสังคม  
**ผู้ช่วยบรรณาธิการ :** นางสาวปิยะดา ศรีโปฏก สำนักสุขภาพจิตสังคม  
**สามารถส่งข้อเขียน บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ ได้ที่**

**กองบรรณาธิการ :** เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์  
หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต

**สำนักงาน :** สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ 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 :** โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

# โครงการเพื่อนที่แสนดี (Best Buddies Thailand)

โครงการเพื่อนที่แสนดี (Best Buddies Thailand) เป็นการร่วมมือระหว่างสถาบันราชานุกูลและ Best Buddies International สำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ที่ ไมอามี รัฐฟลอริดา ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นโครงการที่เปิดโอกาสให้กับผู้บกพร่องทางสติปัญญา ได้สร้างสัมพันธภาพความเป็นเพื่อนแบบหนึ่งต่อหนึ่งกับอาสาสมัครที่เป็นบุคคลปกติ ส่งเสริมให้ได้รับประสบการณ์และเรียนรู้ทักษะทางสังคม

## ข้อตกลงของการสร้างสัมพันธภาพ

1. สัมพันธภาพร่วมกันอย่างน้อย 1 ปี
2. พุดคุยทางโทรศัพท์ จดหมาย อย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง
3. พบปะทำกิจกรรมระหว่างคู่บัดดี้อย่างน้อย 2 ครั้ง/เดือน
4. ทำกิจกรรมกลุ่มอย่างน้อย 4 ครั้ง/ปี

## รับสมัครสมาชิก

1. อาสาสมัคร อายุ 15 ปีขึ้นไป
2. ผู้บกพร่องทางสติปัญญา ระดับกลาง อายุ 15 ปีขึ้นไป

## สนใจศึกษารายละเอียด/สมัครสมาชิก

4737 สถาบันราชานุกูล แขวงดินแดง  
เขตดินแดง กทม. 10400

โทร. 0 2640 2034, 0 2245 4601-5  
ต่อ 4901

ผู้ประสานงาน นางธัญหทัย จันทะโยธา

<http://www.bestbuddies.org>

E-mail : [thailand@bestbuddies.org](mailto:thailand@bestbuddies.org)

[t\\_chantayotha@yahoo.com](mailto:t_chantayotha@yahoo.com)

การทำกิจกรรมในโครงการเพื่อนที่แสนดี (Best Buddies Thailand) นำทีมโดยแพทย์หญิงพรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล และนางสาวพรราว ก้องธรนินทร์ ได้จัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้บกพร่องทางสติปัญญา สร้างสรรค์สัมพันธภาพกับเพื่อนปกติร่วมกันตลอด 1 ปี อาทิเช่น เทียวสวนสนุกดรีมเวิลด์ สยามพารากอน สวนรถไฟ “ชีวิตหนึ่งขอมีเพื่อนแท้สักคน”



พญ.พรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล  
และนางสาวพรราว ก้องธรนินทร์



สมาชิกเทียวดรีมเวิลด์



เทียวสยามพารากอน



แฟนท์กระถางปลูกต้นไม้



เทียวสวนรถไฟ



ข้อมูล : สถาบันราชานุกูล