



# กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 16 ฉบับที่ 186 เดือนมิถุนายน 2552 <http://www.dmh.go.th>



## ประชุมคณะกรรมการอำนวยการ โครงการรณรงค์ป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติด (TO BE NUMBER ONE)

### สารในเล่ม

- 2 “ประชุมคณะกรรมการอำนวยการ โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด” (TO BE NUMBER ONE)
- 3 ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่ความเป็นหนึ่ง
- 4 บาดแผล “ทางใจ” ร่องรอยที่มองไม่เห็น “จากวิกฤติทางการเมือง” ผนึกพลังใจ ตนเอง-ชุมชน เขียวยา เพื่อยั่งยืน
- 6 บทความพิเศษ อย่าเป็นคนหนีโลก !
- 7 มหกรรม IQ EQ สัญจร
- 8 บทความพลังสุขภาพจิตเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส
- 11 พลังพ่อแม่ ฮีต-ฮีต-สู้...ฝ่าวิกฤติสู่โอกาส เป็นต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนไทย
- 12 กิจกรรมงานสุขภาพจิต
- 14 ยาเสพติดกับโรคจิตเวช
- 16 รพ.สวนปรุง จัดคอนเสิร์ตการกุศล



ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี  
เสด็จเป็นองค์ประธานการประชุมคณะกรรมการอำนวยการ  
โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด  
(TO BE NUMBER ONE)

ประจำปี 2552

วันพฤหัสบดีที่ 23 เมษายน 2552 เวลา 15.00 น. ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จเป็นองค์ประธานการประชุมคณะกรรมการอำนวยการโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ครั้งที่ 6 ประจำปี 2552 ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร อาคาร 1 ชั้น 2 สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

การประชุมคณะกรรมการอำนวยการฯ เพื่อติดตามผลการดำเนินงานโครงการปี 2551 ของหน่วยงานหลัก และให้คณะกรรมการอำนวยการฯ จากทุกภาคส่วนได้รับทราบแนวทางการดำเนินงานในปี 2552 จากองค์ประธานและนำไปปฏิบัติในส่วนที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งกระตุ้นให้เกิดการบูรณาการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และเป็นขวัญ

กำลังใจแก่คณะกรรมการอำนวยการฯ โดยมีนายวิทยา แก้วภราดัย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กราบทูลรายงานวัตถุประสงค์ของการประชุม ปลัดกระทรวงหลัก ได้แก่ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงยุติธรรม และกรุงเทพมหานคร กราบทูลรายงาน ผลการดำเนินงาน ปี 2551 และแผนปี 2552 เลขาธิการคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด และปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กราบทูลเสนอแนวทางการสนับสนุนการดำเนินงานโครงการ ฯ ปี 2552 และอธิบดีกรมสุขภาพจิต กราบทูลรายงานกิจกรรมเด่นในโครงการ ปี 2551 และเสนอการขยายผลต่อเนื่องในปี 2552 ดังนี้

1) ปัจจุบันสมาชิก TO BE NUMBER ONE ทั่วประเทศ มีเพิ่มขึ้นเป็น 37,839,007 คน แยกเป็นนักเรียน / นักศึกษา 18,428,765 คน ผู้ใช้แรงงานในสถานประกอบการ 2,357,462 คน เยาวชนและประชาชนทั่วไป 17,052,780 คน และสมาชิกโคริตติดยากมีขึ้น 330,322 คน และชมรม TO BE NUMBER ONE ทั่วประเทศ เพิ่มขึ้นเป็น 322,004 แห่ง แยกเป็นในสถานศึกษา 90,640 แห่ง สถานประกอบการ 100,360 แห่ง และชุมชน 130,940 แห่ง และวัยรุ่นและเยาวชนอายุ 10 - 24 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักเป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE จำนวน 10,790,493 คน คิดเป็นร้อยละ 82.40

2) ขยายผลการจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น โดยเฉพาะในสถานศึกษา ในปัจจุบันมีศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นทั่วประเทศ 5,223 แห่ง 3) ริเริ่มจัดและพัฒนารูปแบบค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่วิถีชีวิตใหม่ หรือ TO BE NUMBER ONE CAMP เพื่อพัฒนาศักยภาพสมาชิก TO BE NUMBER ONE จากสถานศึกษาและชุมชนทั้งในเขตกรุงเทพฯ และภูมิภาค 4) ติดตามผลการดำเนินงานรณรงค์เลิกยาเสพติด 980 ชีวิต เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล ตั้งแต่เดือนเมษายน 2550 ถึงมีนาคม 2552 มีผู้สมัครเข้าร่วมทั้งหมด 1,899 คน และได้รับการบำบัดครบทุกขั้นตอน 1,718 คน คิดเป็นร้อยละ 90.5 และหลังการติดตามผลพบ ไม่กลับไปเสพซ้ำ 1,447 คน คิดเป็นร้อยละ 97.1

สำหรับแนวทางการดำเนินงาน ปี 2552 ให้ขยายผลการจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษาให้ครอบคลุมทุกจังหวัดทั่วประเทศ ให้สรุปผลการดำเนินงานรณรงค์เลิกยาเสพติด 980 ชีวิต เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้แล้วเสร็จภายในเดือนกันยายน 2552 ให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องร่วมมือกันอย่างจริงจังในการจัดเก็บและรวบรวมข้อมูลในโครงการ TO BE NUMBER ONE ให้จัดกิจกรรมรณรงค์และประชาสัมพันธ์โครงการอย่างต่อเนื่อง และให้ทุกกระทรวงหลักที่เกี่ยวข้อง ได้มีส่วนร่วมบูรณาการด้วยการสนับสนุนงบประมาณเพื่อดำเนินงานในโครงการ TO BE NUMBER ONE ร่วมกัน ☺



## ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จทรงปิด

### “ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่วิทยฐานะหนึ่ง”

วันศุกร์ที่ 24 เมษายน 2552 เวลา 17.00 น. ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จทรงปิด “ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่วิทยฐานะหนึ่ง รุ่นที่ 3” และพระราชทานเกียรติบัตรแก่เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมค่าย ณ เดอะไพน์ รีสอร์ท จังหวัดปทุมธานี

โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ได้พัฒนารูปแบบการให้บริการศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นเป็นรูปแบบค่ายใน 2 กลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มอาสาสมัครแกนนำเยาวชนในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น และกลุ่มเยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ทั่วไป โดยในกลุ่มเยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ทั่วไป ดำเนินการภายใต้ชื่อ โครงการ TO BE NUMBER ONE CAMP หรือ “ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่วิทยฐานะหนึ่ง” ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่วิทยฐานะหนึ่ง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้โอกาสเยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE คนรุ่นใหม่ทั่วประเทศได้รับการพัฒนาและฝึกฝนทักษะต่าง ๆ พร้อมไปกับได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้รับประสบการณ์ และได้เพื่อนใหม่ๆ จากจังหวัดต่างๆ ทำให้เกิดสังคม เกิดเครือข่ายสมาชิก TO BE NUMBER ONE ที่เอื้อต่อการสร้างกระแส “เป็นหนึ่งในโดยไม่พึ่งยาเสพติด” อย่างกว้างขวาง

การเรียนรู้และการฝึกทักษะในค่าย ประกอบด้วย เรื่องที่ต้องเรียนรู้ ได้แก่ ทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งนี้เพื่อให้เยาวชนกลุ่มนี้มีความสามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่เพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน ตามข้อเท็จจริงที่วัยรุ่นเมื่อมีปัญหา

มักไปปรึกษาเพื่อนเป็นอันดับแรก และได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจที่ดี นอกจากนี้การเรียนรู้และการฝึกทักษะในค่าย ยังมีเรื่องที่ต้องเรียนรู้ได้แก่การพัฒนาบุคลิกภาพ มารยาททางสังคม การพัฒนาด้านภาษาต่างประเทศ และเรื่องที่น่าเรียนรู้ได้แก่ การพัฒนาความสามารถในกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ตนเองสนใจ เช่น ด้านการแสดง การเต้น การร้องเพลง ด้านศิลปะดนตรี ด้านกีฬา เป็นต้น

จากการประเมินผลการดำเนินงานที่ผ่านมา พบว่าเยาวชนที่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรม ต่างประทับใจ สนุกสนาน และพึงพอใจต่อประโยชน์ที่ได้รับ สำหรับค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่วิทยฐานะหนึ่ง รุ่นที่ 3 ดำเนินการระหว่างวันอาทิตย์ที่ 19 - วันศุกร์ที่ 24 เมษายน 2552 รวม 6 วัน 5 คืน สมาชิกค่ายประกอบด้วย เยาวชนอายุระหว่าง 12 - 24 ปี ที่ได้รับคัดเลือกจากชมรม TO BE NUMBER ONE ทั่วประเทศ รวมทั้งสิ้น 214 คน

ในโอกาสนี้ ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ทรงพระกรุณาพระราชทานเกียรติบัตรแก่สมาชิกค่าย ทรงทอดพระเนตรวีดิทัศน์กิจกรรมในค่ายตลอดระยะเวลา 6 วัน 5 คืน และทรงทอดพระเนตรการแสดงความสามารถของเยาวชนที่ได้เรียนรู้ ฝึกฝนระหว่างการเข้าค่าย ได้แก่ การแสดง B-BOY การแสดงศิลปะป้องกันตัวเทควันโด การแสดงละครภาษาอังกฤษ การขับร้องเพลงจีน การ DANCE และการรำวงมาตรฐาน ซึ่งเยาวชนสามารถแสดงได้เป็นอย่างดี อันแสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นตั้งใจของเยาวชนในเรื่องที่พวกเขาชอบและสนใจ ☺

# บาดแผล “ทางใจ” ร่องรอยที่มองไม่เห็น

## “จากวิกฤติทางการเมือง”

### พนักงานจ้างใจตนเอง - ชุมชน เยียวยาเพื่อยับยั้ง



แม้ว่าวันนี้ ร่องรอยซากของเศษกระจกและทรัพย์สิน ที่ถูกทุบทำลาย รวมทั้งร่องรอยของการเผาไหม้ต่างๆ จาก วิกฤติเหตุการณ์ทางการเมืองเมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา ได้ถูก เก็บกวาด ซ่อมแซมให้กลับคืนสู่สภาพปกติเป็นที่เรียบร้อยแล้ว แต่ยังคงมีสิ่งหนึ่งที่จะต้องพลิกฟื้นให้กลับคืนมาและยังคง ต้องได้รับการเยียวยาช่วยเหลือ นั่นก็คือ “สภาพจิตใจ”

**โดยเฉพาะสภาพจิตใจของผู้ได้รับบาดเจ็บและได้รับความทุกข์ทรมานจากการสูญเสียบุคคลในครอบครัว จนเกิดเป็นแผลลึกอยู่ในใจ ยากที่ผู้ใดจะมองเห็นได้...**

จากการรายงานภาวะสุขภาพจิตและการให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบ โดยทีมผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ร่วมกับหน่วยงานบริการสาธารณสุขในเขตพื้นที่ ใน 3 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนพลตดินแดง ชุมชนเพชรบุรีตัดใหม่ ซอย 7 และ ชุมชนนางเลิ้ง ตั้งแต่เกิดเหตุการณ์จนถึงปัจจุบัน พบว่า **ชุมชนพลตดินแดง** ชาวชุมชนส่วนใหญ่กลับสู่ภาวะปกติ แต่ยังมีกลุ่มเสี่ยงที่ต้องเฝ้าระวังและติดตามอาการต่อ จำนวน 4 ราย อาการที่สังเกตได้ คือ เครียดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น วิตกกังวลนอนไม่หลับ คิดถึงภาพเดิมๆ กลัวเหตุการณ์จะเกิดขึ้นซ้ำอีก ส่วนที่ **ชุมชนเพชรบุรีตัดใหม่ ซอย 7** จากการประเมินกลุ่มตัวอย่างผู้ได้รับผลกระทบ จำนวน 31 ราย พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ เนื่องจากมีแหล่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจและชุมชนมีความเข้มแข็ง มีการจัดเวรยามตรวจตราความเรียบร้อยร่วมกับสารวัตรทหาร ขณะที่ **ชุมชนนางเลิ้ง** จากการประเมินกลุ่มตัวอย่างผู้ได้รับผลกระทบ จำนวน 65 ราย พบว่า ภาพรวมชุมชนส่วนใหญ่กลับสู่ภาวะปกติ แต่ยังคงมีความกลัว และความหวาดระแวงว่าจะเกิดเหตุร้ายในชุมชนขึ้นอีก ทั้งนี้ พบผู้เสี่ยงเป็น PTSD หรือ โรคเครียดภายหลังประสบเหตุการณ์วิกฤติจำนวน 13 ราย คิดฆ่าตัวตาย 2 คน เนื่องจากมีการสูญเสียชีวิตของบุคคลในครอบครัว ยังอยู่ในช่วงโศกเศร้าเสียใจ และเป็นชุมชนที่ถูกคุกคามเยอะ

**นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต** เปิดเผยว่า นับตั้งแต่เกิดเหตุการณ์ความขัดแย้งทางการเมืองเมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา ได้ส่งผลกระทบต่อจิตใจของประชาชนในวงกว้าง โดยเฉพาะประชาชนที่อยู่ในพื้นที่ที่เกิดเหตุการณ์ ซึ่งอาจจะเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความหวาดระแวง และความตื่นตระหนก ทั้งนี้ทางกรมสุขภาพจิต ได้มอบหมายให้ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 ทำหน้าที่เป็นทีมประสานงาน และลงพื้นที่ร่วมกับสำนักงานอนามัย กรุงเทพมหานคร ดำเนินการเยี่ยมเยียน และดูแลจิตใจผู้ได้รับผลกระทบ ในทุกๆ 2 สัปดาห์ต่อครั้ง ถึงแม้จะมีการประเมินแล้วพบว่าประชาชนมีอาการที่ดีขึ้น ทางกรมฯ ก็ยังคงจัดให้มีการเข้าไปดูแลจิตใจต่อไป เป็น 1 เดือน หรือ 3 เดือนครั้ง พร้อมกับทำการประเมินและเฝ้าระวัง ไปจนถึงขั้นตอนของการส่งต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อบำบัดรักษา ควบคู่ไปกับการจัดอบรมแกนนำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขให้มีความสามารถในการคัดกรอง และการดูแลเบื้องต้นทางจิตใจแก่ผู้ได้รับผลกระทบ รวมทั้งให้การสนับสนุนยาจิตเวชให้กับศูนย์บริการสาธารณสุขในชุมชนด้วย

ทางด้าน **พญ.มธุรดา สุวรรณโพธิ์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 13** ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า หลังเกิดเหตุการณ์วิกฤติทางการเมือง ทางศูนย์ฯ ได้ดำเนินงานตามที่ได้รับมอบหมายในทันทีโดยได้เข้าไปเยี่ยมผู้ได้รับบาดเจ็บ และผู้สูญเสียบุคคลในครอบครัว รวมทั้งมีการจัดทีมสหวิชาชีพเข้าไปประเมินสภาพชุมชน และทำการสุ่มสำรวจภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มชาวบ้านทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงหลัก ซึ่งได้แก่ ผู้บาดเจ็บ และญาติผู้เสียชีวิตในชุมชน โดยใช้แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต General Health Questionnaire Plus - R (GHQ12 Plus-R) ใช้ในการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเป็นแบบประเมินที่เคยใช้มาแล้วจากเหตุการณ์สึนามิ และจากเหตุการณ์ความรุนแรงใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยจะ



มีการสอบถามถึงสุขภาพทั่วไปของประชาชนในพื้นที่ในช่วง 2 - 3 สัปดาห์หลังเหตุการณ์ ถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพราะอาจเป็นปัญหาที่นำไปสู่อาการผิดปกติทางจิตใจหลังประสบเหตุวิกฤติ เช่น กระทบต่อการใช้ชีวิตและการประกอบหน้าที่การงานอย่างรุนแรง รวมถึงการประเมินตัวว่ามีการตีความแอลกอฮอล์มากขึ้นหรือไม่

“ผลจากการประเมินในกลุ่มคนทั่วไปหากพบว่ามีความเครียดต่ำ ทางทีมสุขภาพจิตจะพูดคุย และให้คำปรึกษาแนะนำเบื้องต้น เกี่ยวกับการจัดการความเครียด การผ่อนคลายตนเอง แนะนำช่องทางการติดต่อกับแหล่งบริการสุขภาพจิต ส่วนประชาชนกลุ่มที่ผลการประเมินออกมาว่ามีความเสี่ยงและน่าเป็นห่วง ทั้งเป็นผู้บาดเจ็บ ผู้คิดฆ่าตัวตาย ก็จะส่งต่อไปยังโรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิตเพื่อเข้ารับการรักษาและรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม” พญ.มธุรดา กล่าว

พญ.มธุรดา เผยด้วยว่า สำหรับผลประเมินความเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต พบว่า ประชาชนในพื้นที่ชุมชนนางเลิ้งมีความเสี่ยงต่ออาการ PTSD หรือภาวะเครียดหลังจากเหตุการณ์สูงกว่าชุมชนอื่นๆ ประมาณ 20% ขณะที่ชุมชนแฟลตดินแดงและชุมชนเพชรบุรี ช.7 มีค่าความเสี่ยงเพียง 6% ทั้งนี้ เป็นเพราะที่ชุมชนนางเลิ้งมีผู้เสียชีวิตด้วยการมีคนเสียชีวิต 1 คน จะกระทบต่อจิตใจของคนในครอบครัวทุกคน และนอกจากนี้ ยังมีปัจจัยเสริมที่เป็นเหตุการณ์วิกฤติที่ชุมชนนางเลิ้งต้องเผชิญบ่อยครั้ง เช่น ไฟไหม้ หรือเหตุการณ์พฤษภาคม 53 ซึ่งถือว่าเหตุเกิดใกล้กับแหล่งชุมชน จึงทำให้เกิดความเครียดจากการที่ต้องมีการระงับตัวกันมากขึ้น

นางบานเย็น ผลพันธ์ พัว ชุมชนนางเลิ้งผู้สูญเสียหัวหน้าครอบครัวจากเหตุวิกฤติทางการเมืองที่ผ่านมา บอกว่า ทุกวันนี้ยังมีความคิดถึงสามีอยู่ และยังรู้สึกเศร้าในบางครั้ง โดยเฉพาะเวลาที่ต้องเดินผ่านจุดเกิดเหตุ ซึ่งเป็นย่านชุมชนที่ตนเองอาศัยอยู่ บางครั้งอยู่บ้านเฉยๆ เห็นสิ่งของเครื่องใช้ที่เป็นของสามีก็รู้สึกที่ตัวเองเครียดขึ้นมาเอง แต่ก็ยังดีที่มีกรมสุขภาพจิตเข้ามาให้การดูแล และแนะนำให้พยายามหลีกเลี่ยงที่จะพูดถึงเรื่องที่เกิดขึ้นซ้ำๆ เพราะยิ่งพูดถึงบ่อยๆ ก็จะทำให้เครียด อีกทั้งเพื่อนบ้านก็คอยเป็นห่วงเข้ามาพูดคุยสอบถามทุกข์สุขเป็นประจำทำให้มีกำลังใจขึ้นมาบ้าง

นายมานิต ทองแสง โต้ะอิหม่ามชุมชนเพชรบุรีตีตีใหม่ ช.7 กล่าวว่า จากเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้สร้างความตื่นตระหนกให้กับชาวชุมชน แต่เรื่องของสุขภาพจิตนั้นพี่น้องชาวชุมชนไม่หวั่นไหวเท่าที่ควร เนื่องจากเรามีหลักศาสนาอิสลามเป็นที่ยึดเหนี่ยว โดยเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ตลอดเวลา ถือว่าเป็นบททดสอบจากพระเจ้าเป็นเจ้า เพื่อให้ทุกคนรู้จักอดทนอดกลั้น ไม่อ่อนแอ และรู้จักต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น สิ่งสำคัญก็คือ ความรักของคนภายในชุมชนจะเป็นสิ่งที่ช่วยฟื้นฟู สุขภาพจิตให้กลับมาเหมือนเดิม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่กรมสุขภาพจิตได้เข้ามาให้ความช่วยเหลือเยียวยาจิตใจแก่ผู้ได้รับผลกระทบ ยิ่งช่วยทำให้สภาพจิตใจของชาวชุมชนกลับมาเป็นปกติได้ดียิ่งขึ้น โดยการใช้หลักศาสนา 50% ควบคู่ไปกับหลักการแพทย์อีก 50%

นพ.วชิระ กล่าวปิดท้ายว่า หลักคิดในการรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง คือสิ่งที่ช่วยในการสร้างกำลังใจให้คนในชุมชนสามารถฟื้นกลับมาสู่สภาพจิตใจที่ดีขึ้น โดยต้องรู้จักการปรับตัวให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างกลมกลืน และคิดว่าตนเองยังมีสิ่งยึดเหนี่ยว คือ มีครอบครัวที่มีความรักความผูกพันซึ่งกันและกัน มีชุมชนเมื่อเวลาเกิดภัยก็จะช่วยกันดูแล รวมถึงมีศาสนาที่คอยสอนให้เตรียมใจรับมือเมื่อภัยมา รวมไปถึงการเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการดูแลตนเองได้ เช่น ในชุมชนเพชรบุรี ที่บางคนรถยนต์ บ้านเรือน หรือทรัพย์สินเสียหาย ก็ยินดีที่จะจ่ายชดเชยกันเองโดยไม่ได้มีการแจ้งความหรือเรียกร้องทดแทน

“การใช้ศักยภาพและความเข้มแข็งของชุมชนในการบำบัดทุกข์หรือเยียวยาตนเองเป็นแนวทางที่มีความสอดคล้องกับทฤษฎีสุขภาพจิต ที่กรมสุขภาพจิตได้เรียนรู้มาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่แม้ว่าจะเกิดเหตุต่อเนื่องมาถึง 4-5 ปี แต่จากการสำรวจประชากรจำนวนกว่า 2 ล้านคน พบว่ามากกว่า 50% ยังคงมีความสุขและยังคงดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ โดยมีปัจจัยมาจากแกนนำชุมชน ผู้นำศาสนา และชาวบ้านที่มีความเข้มแข็ง ทั้งนี้กรมสุขภาพจิต จะทำการรวบรวมข้อมูลความต้องการความช่วยเหลือของประชาชนใน 3 ชุมชน ไม่ว่าจะปัญหาสุขภาพกาย ปัญหาสุขภาพจิต เสนอต่อคณะกรรมการเยียวยาจิตใจ ที่มีปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี เป็นประธานต่อไป” รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าว

แม้พายุจากวิกฤติการเมืองจะเจียบสงบลงไปแล้ว ตามการหมุนของเข็มนาฬิกา แต่ก็ยังคงทิ้งไว้ซึ่งร่องรอยที่เป็นบาดแผลลึกในใจของผู้ประสบเหตุที่อาจหวนกลับมาระลึกใหม่ได้อีก พลังใจจากตนเองและคนรอบข้าง คือ สิ่งยึดเหนี่ยวสำคัญที่จะช่วยสร้างความเข้มแข็งในจิตใจให้ทุกคนสามารถยืนหยัดและอยู่ได้ 🙏

# อย่าเป็นคนหนีโลก!

เธอที่รักของฉันทุกคน ขณะนี้ผลกระทบ จากสิ่งที่เป็นความจริงอยู่ในสังคม มันทำให้คนทั่วไปเกิดความทุกข์หนัก บางคนก็เครียด ๆ จนกระทั่งอยากฆ่าตัวตายก็มีมาแล้ว !

ฉันอยากจะบอกกับเธอให้ทราบว่า จงพยายามเข้าใจ สัจธรรมบทหนึ่งทีกล่าวว่า อย่าเป็นคนหนีโลก แต่ควรเป็นคน เข้าใจโลก ซึ่งประเด็นนี้เองหากเธอสามารถปฏิบัติได้ คงต้องหวนกลับมาพิจารณาค้นหาความจริงจากผลที่สืบเนื่อง มาจากจิตใจตนเองที่เป็นรากเหง้าของการศึกษา ทำให้คน หนึ่งรู้ความจริงได้ว่า ปัญหาต่าง ๆ ซึ่งชีวิตเธอเองพบอยู่ใน กระแสประจำวันนั้น แท้จริงแล้วมันมีรากฐานอยู่ในใจเธอเอง ทั้งนั้น

หากเธอหยั่งรู้ได้ถึงมันแล้ว ย่อมเพียรพยายามมุ่งมั่น สู้กับใจเธอเองให้ได้ ฉันเคยพูดและเขียนไว้ในที่ต่างๆ ว่า บน เส้นทางชีวิตเราแต่ละคน มันไม่ได้ถูกโปรยไว้ด้วยกลีบกุหลาบ อันหอมหวาน หากเต็มไปด้วย ขวากหนามอันแหลมคม ซึ่งธรรมชาติได้กำหนดเอาไว้ให้เธอจำต้องก้าวเข้าไปหามัน ทั้ง ๆ ที่รู้ว่ามันพร้อมที่จะทิ่มแทงจิตใจเธอให้รู้สึกเจ็บปวด แต่เธอก็ต้องกล้าที่จะก้าวเข้าไปหามันอย่างรู้คุณค่า

แม้บางคนหลังจากพบกับปัญหาอย่างหนักหน่วงอีกทั้ง ซ้ำ ๆ ซาก ๆ เข้าแล้ว ก็คิดอยากหนีโลกไปบวชถ้าสามารถ อดทนอยู่ได้ จนกระทั่ง ถึงระดับหนึ่งย่อมรู้ความจริงได้เองว่า การไปบวชมันไม่ได้ช่วยให้ตนพ้นทุกข์ หากยังตกอยู่ในวังวน แห่งความสับสน จนกระทั่งทำให้รู้ได้ว่า แท้จริงแล้วอยู่ที่ไหน และเป็นอะไร ก็จำต้องสัมผัสกับกฎแห่งกรรม ดังนั้น การ บวชตามประเพณี จึงควรตั้งมั่นคงอยู่บนพื้นฐานของการ เรียนรู้ตามหลักความจริงที่ชี้แนะไว้ว่า สิ่งใดที่ยังไม่เคยเข้าไป สัมผัสด้านใน ย่อมควรเข้าไปสัมผัสเพื่อค้นหาความจริงให้ บังเกิดความสมบูรณ์พร้อมทั้งสองด้าน แต่หลังจากรู้แล้ว ก็ไม่ควรไปยึดติดอยู่กับมันอีกต่อไป

แม้การหนีโลกไปบวช มันก็อาจมีผลทำให้ยึดติดอยู่ กับคราบของสงฆ์ แทนที่จะคิดต่อสู้กับปัญหา ซึ่งอยู่ใน รากฐานจิตใจตนเองได้อย่างอิสระอันควรมีความภูมิใจใน ตนเอง อีกทั้ง ช่วยให้ชีวิตก้าวไกลต่อไป จนกระทั่ง มีความ ลุ่มลึกถึงอีกระดับหนึ่ง ซึ่งควรถือว่าเป็นการปูพื้นฐานตัวเอง เอาไว้ให้เป็นผู้หยั่งรู้ความจริงได้ทุกเรื่อง ซึ่งประเด็นน่าจะช่วยให้ตนเป็นคนसानเหตุและผลจากความเชื่อถือของแต่ละคน และให้บังเกิดความรู้อะไรเข้าใจถึงซึ่งกันและกันได้

อนึ่ง ถ้าชีวิตเธอดำเนินไปด้วยความมุ่งมั่น อีกทั้ง มี ความมานะอดทนบนพื้นฐานการสู้กับใจตนเองได้ถึงระดับหนึ่ง ควรจะเข้าถึงจุดที่หยั่งรู้ความจริงได้เองว่า ภายในวิถีการ

ดำเนินชีวิตของแต่ละคน สิ่งซึ่งทำให้เรารู้สึกว่า มันเป็นผล ร้ายแก่ตัวเองนั้น ในที่สุด ก็ย่อมคิดได้ว่า แท้จริงแล้วมันสอน ให้ชีวิตเราแต่ละคนมีโอกาสยกระดับจิตใจ ให้เป็นผู้ที่รู้บุญรู้ กรรม หรืออีกนัยหนึ่ง สามารถรู้เท่าทันต่อความรู้อ่อน และ ความรู้สึกเย็นสบาย ช่วยให้หยั่งรู้ความจริงได้ว่าความรู้อ่อน มันไม่ได้เกิดจากปัญหาที่คนอื่นก่อขึ้น หากอยู่ที่เงื่อนไข ซึ่ง อยู่ภายในรากฐานจิตใจตนเอง ส่วนความรู้สึกเย็นสบายมัน ก็ไม่ได้เกิดจากคนอื่นและสิ่งอื่น หากเกิดจากเงื่อนไขที่อยู่ใน รากฐานจิตใจตนเองเช่นกัน ดังนั้น ถ้าใครได้รับรสชาติ ดังกล่าวแล้ว ย่อมไม่ควรหลงยึดติดอยู่กับมัน จนกระทั่งมีผลหลง อยู่กับมันจนทำให้ชีวิต จำต้องได้รับความเสียหายในภายหลัง

อนึ่ง ชีวิตฉันเท่าที่เป็นมาแล้ว มักมีนิสัยกลัวที่จะต่อสู้ กับอิทธิพลอำนาจจากรากฐานจิตใจตนเอง โดยที่หยั่งรู้ ความจริงแล้วว่า การดำเนินชีวิตของตนทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ว่า ถ้ามีโอกาสสัมผัสกับกลิ่นอายของพื้นดิน รวมทั้งชีวิตที่อยู่ในระดับล่างของท้องถื่นแล้วย่อมบังเกิด ความสุขเสมอ

นอกจากนั้น หากมีรากฐานจิตใจอิสระ และมั่นคงอยู่ได้ รวมทั้งมีความสุขในการทำงานบนพื้นฐานดังกล่าว คุณค่า ของชีวิตตนเอง ย่อมไม่ถูกทำลายให้จำต้องสูญหายไปไหน หากยังทำงานก็ยิ่งตระหนักได้ถึงคุณค่าของประเด็นดังกล่าว ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ และทั้งนั้น เนื่องจากวิถีการเปลี่ยนแปลงของ ทุกสิ่งทุกอย่าง รวมทั้งชีวิตคนในสังคม หากไม่มองข้ามตัวเอง ย่อมมองเห็นการหมุนวนเป็นวัฏจักร ซึ่งเราผู้นำปฏิบัติบน พื้นฐานแนวคิดดังกล่าว ควรได้รับคุณประโยชน์จากสภาพที่ กล่าวมาแล้ว ซึ่งเข้าไปสัมผัสอยู่ในรากฐานจิตใจตนเอง หรือ อีกนัยหนึ่ง อาจกล่าวได้ว่า เป็นระบบความจำที่อยู่บนพื้นฐาน ธรรมชาติ

หลังจากการนำปฏิบัติ ซึ่งมีการสั่งสมข้อมูลเพิ่ม มากยิ่งขึ้น ความสนใจที่จะนำออกมาเขียนมาพูด เพื่อระบายข้อมูล เหล่านั้น ลงสู่แผ่นกระดาษหรือเข้าถึงผู้รับฟังโดยตรง ย่อมทำ ให้เกิดความทุกข์ ซึ่งอาจถูกมองว่า เป็นคนขยันเขียน หรือพูด แต่แท้จริงแล้ว ตัวเองน่าจะหยั่งรู้อยู่แก่ใจว่า ยิ่งเขียนหรือยิ่งพูด ก็ยิ่งมีความสุข เนื่องจากรู้ว่า หลังจากนำข้อมูลออกจากใจตนเอง เพื่อมาใช้เขียนหรือมาพูดก็ยิ่งช่วยให้สติปัญญาแตกฉานมากขึ้น

ดังนั้น แต่ละคนจึงควรมีรากฐานจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็ง เพื่อใช้เป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิต ซึ่งหากเป็นคนหนีโลก ชีวิตย่อมไร้คุณค่า และความหมายในที่สุด

## "IQ EQ สืบค้น...ถ้าพ่อแม่พัฒนา"



เมื่อวันศุกร์ที่ 3 เมษายน 2552 เวลา 08.30 - 16.30 น. ณ โรงเรียนเทศบาลท่าตูม อำเภอท่าตูม จังหวัดสุรินทร์ นายมานิต นพอมรบดี รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานในพิธีเปิดงานมหกรรมไอคิวอีควัสัญจร ปี 2552 และกล่าวรายงานโดยนายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นเวลาหลายปีแล้วที่กรมสุขภาพจิตได้ดำเนินงานโครงการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสติปัญญาของเด็กไทย ตั้งแต่วัยแรกเกิด - 5 ปี วัยเรียนและวัยรุ่น แต่ละปี จะมีการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อการรณรงค์ และสร้างกระแสสาธารณะ เพื่อกระตุ้นให้เกิดกระแสการพัฒนาไอคิวอีควัเด็กทั่วประเทศไทย

การจัดโครงการรณรงค์เพื่อสร้างกระแสสาธารณะมหกรรมไอคิวอีควัสัญจร ในปี 2552 นี้ จัดขึ้นที่ อำเภอท่าตูม จังหวัดสุรินทร์ เป็นการจัดงานมหกรรมไอคิวอีควัสัญจรที่กรมสุขภาพจิตร่วมกับศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 จังหวัดสุรินทร์, เทศบาลท่าตูม, สำนักงานพื้นที่เขตการศึกษาจังหวัดสุรินทร์เขต 2 และโรงพยาบาลท่าตูม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งกันและกันระหว่างงานวิชาการกับวัฒนธรรมในพื้นที่ และภูมิปัญญาท้องถิ่น รูปแบบของงานจัดแบ่งเป็นโซนกิจกรรมการแสดงบนเวที, บูธกิจกรรมวิชาการ และบูธกิจกรรมทั่วไปที่ได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายในพื้นที่มาร่วมจัดกิจกรรมและการแสดงในงานดังกล่าว โดยจัดขึ้นในพื้นที่ของโรงเรียนเทศบาลท่าตูม และปัจจัยสำคัญที่พบว่าส่งผลต่อไอคิวอีควัของเด็กอันเป็นผลลัพธ์ที่ได้จากการทำงานโครงการวิจัยร่วมกันระหว่างเรากับเครือข่ายที่เรียกว่า **"บัญญัติ 5 ประการ พลังสร้างปัญญาลูก"** เป็นเคล็ดลับง่ายได้แก่ **"รักลูกให้สัมผัส กอดรัดกันทุกวัน ขยันถามอยู่เป็นนิจ ช่วยลูกคิดหาคำตอบครอบครัวนักอ่าน รอบบ้านมีหนังสือ หนังสืออ่านให้ลูก ปลูกนิสัยออกกำลังกาย เสริมปัญญาทำทายลูกด้วยเกมวางแผน"** เป็นเครื่องมือให้พ่อแม่ได้นำไปใช้ได้อย่างกลมกลืนกับชีวิตประจำวันต่อไป ซึ่งการดำเนินงานรณรงค์ในครั้งนี้นอกจากจะเป็นการประสานการทำงานร่วมกันของหน่วยงานราชการกับพื้นที่แล้ว ยังเป็นการสร้างเครือข่ายให้เกิดความเข้มแข็งในการร่วมมือกันพัฒนาสติปัญญาของเด็กไทยให้ดีขึ้นต่อไปในอนาคต เห็นได้จากจำนวนผู้สนใจเข้าร่วมงานกว่า 3,000 คน ☺



ที่มา : สถาบันราชานุกูล [www.iqqekthai.com](http://www.iqqekthai.com)  
โทร. 0 2245 4601-5 ต่อ 4906,5801





## "พลังสุขภาพจิต เปลี่ยน วิกฤติเป็นโอกาส"

**ทุกบ้กาย** ต้อง สร้างสุขภาพ  
ด้วย ออกกำลังกาย  
**ทุกบ้ใจ** ต้อง  
สร้างพลังสุขภาพจิต  
ด้วย "อึด อึด สู้อึด"



**"RQ (Resilience Quotient)"** หรือที่เราเรียกว่า **"พลังสุขภาพจิต"** คือ ความสามารถทางอารมณ์ และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังจากที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต

### "พลังสุขภาพจิต"

เป็นความสามารถของคนเราที่มีอยู่แล้ว และนำมาใช้เมื่อต้องเอาชนะปัญหา อุปสรรคหรือความยากลำบาก ผู้มีพลังสุขภาพจิตจำนวนมาก สามารถใช้วิกฤติเป็นโอกาสสามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตินั้นผ่านพ้นไป

### "อึด อึด สู้อึด พลังสามตันตันวิกฤติ"

**อึด อึด สู้อึด** คือสามคำง่าย ๆ ที่ใช้อธิบายลักษณะทางอารมณ์และจิตใจสามด้านที่หลอมรวมกันเข้า แล้วเป็นพลังสุขภาพจิตที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้คนไทยเราต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤติต่างๆ ได้

**อึด** คือ **ทนต่อแรงกดดัน** มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน

**อึด** คือ **มีกำลังใจ** มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้างก็ได้

**สู้อึด** คือ **ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค** มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤติ ซึ่งความมั่นใจนี้ เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้ และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา

## “สี่ปรับ สามเติม” สูตรรับมือวิกฤติ

“สี่ปรับ สามเติม” เป็นแนวทางของกรมสุขภาพจิตที่แนะนำให้ประชาชนใช้เป็นหลักในการนำไปใช้กับสถานการณ์ต่างๆ

สี่ปรับ หมายถึง	สามเติม หมายถึง
1. ปรับอารมณ์	1. เติมศรัทธา
2. ปรับความคิด	2. เติมมิตร
3. ปรับการกระทำ	3. เติมจิตให้กว้าง
4. ปรับเป้าหมายชีวิต	

พลังอัด	พลังอัด	พลังสู้
การทนต่อแรงกดดัน	การมีความหวังและกำลังใจ	การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค
เพิ่มพลังโดย	เพิ่มพลังโดย	เพิ่มพลังโดย
ปรับอารมณ์ ปรับความคิด	เติมศรัทธา (เพิ่มความหวัง) เติมมิตร (ปรึกษาคนที่เราไว้วางใจ) เติมจิตให้กว้าง (เปิดมุมมอง)	ปรับการกระทำ/พฤติกรรม ปรับเป้าหมายชีวิต

## “ท่ามกลางวิกฤติ เราจะมีความหวังได้อย่างไร”

หัวใจสำคัญคือ “วิธีคิด”

สิ่งที่ทำให้คนเรามีความหวังอยู่เสมอ มี 4 ประการ

- 1. ความเชื่อ** เชื่อว่าปัญหาจะผ่านพ้นไปได้
- 2. ทศนคติ** มองด้านอื่นๆ ไม่ใช่มองแต่เรื่องที่เครียด เมื่อมีปัญหาด้านหนึ่งของชีวิต ก็ต้องแก้ปัญหาด้านนั้น อย่าให้ปัญหานั้นไปกระทบด้านอื่นของชีวิต เช่น พอเครียดก็คิดถึงแต่เรื่องเครียด จนลืมดูแลสุขภาพ
- 3. คิดทางบวก** เมื่อคิดทบทวนปัญหา สรุปบทเรียนกับตัวเองอย่าสรุปแบบโทษตัวเองว่าเราไม่มีดีเหลืออยู่เลย ควรสรุปบทเรียนเพื่อการปรับปรุงใหม่ ไม่เอาปัญหามาทำให้ท้อใจ
- 4. ความศรัทธา** ควรมีความศรัทธาต่อชีวิต ต่อสิ่งที่ตั้งตาม อาจใช้ความศรัทธาทางศาสนามาใช้ ใช้ความศรัทธาดังกล่าวพาให้ผ่านวิกฤติไปได้



## “ทำอะไรให้เรามีความสุขได้ ในเวลาที่เรามีวิกฤติเรื่องเงิน”

### หลักข้อที่หนึ่ง ความเชื่อเรื่องเงินกับความสุข

คนส่วนใหญ่ทั่วโลกเข้าใจว่าถ้าเรามีเงินจะมีความสุข แต่พบว่า ความสุขของคนเราก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเงิน

- ได้รับมรดก ถูกทอดทิ้งได้เงินจำนวนมาก มีความสุขอยู่ช่วงหนึ่ง แล้วก็ลดลงไประดับเดิม
- หุ่นทำงานหาเงิน แต่ชีวิตส่วนตัวล้มเหลว มีปัญหาสุขภาพ สิ่งที่ได้มาคือความว่างเปล่า เงินนำมาซึ่งความทุกข์

### ความสัมพันธ์ระหว่างเงินกับความสุข พบว่า

เงินช่วยเพิ่มความสุขจริงเมื่อปัจจัยสี่ในชีวิตยังไม่ครบ แต่เมื่อปัจจัยสี่ครบแล้ว เงินช่วยเพิ่มความสุขได้บ้าง แต่ไม่เร็วเท่าช่วงแรก และไม่ตรงไปตรงมาเหมือนช่วงแรก

หากเรายังห่วยหาเงินต่อไปหลังจากมีความสุขและเงินพอสมควรแล้ว เมื่อนั้น ความสุขจะลดลง **ดังนั้น** ราบใดที่เรามีปัจจัยสี่ เราจะมีสุขได้แม้จะมีเงินน้อย

### หลักข้อที่สอง ไม่จมกับความเครียด

เวลาเครียด คนเรามักจมอยู่กับความเครียดจนลืมทำสิ่งที่มีความสุข ผลก็คือ จะยิ่งเครียดมากขึ้น

หลักง่ายๆ คือ **ไม่ว่าจะเครียดอย่างไรก็ตาม อย่าลืมจัดเวลาทำกิจกรรมที่มีความสุขในชีวิตประจำวัน** เช่น ออกกำลังกาย เล่นกับลูกๆ คุยกับคนรัก อ่านหนังสือดีๆ แล้วจะพบว่าเราจะจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น

### หลักข้อที่สาม อย่ากลัวความลำบาก

ความยากลำบากไม่น่ากลัว หากเรารู้สึกว่ามันเป็นความท้าทายที่จะสร้างความสุขได้

คนทั่วไปมักคิดว่าความสุขเกี่ยวข้องกับความสะดวก ซึ่งเป็นภาพลวงตา และเป็นความเข้าใจผิด

พบว่า ความสุขที่เกิดจากการลงมือทำ มีความหมายมากกว่า

เช่น นักศึกษาออกค่ายทำกิจกรรมในชนบท ไปทำงานก่อสร้าง กินอาหารปรุงง่าย ๆ นอนไม่ได้สุขสบายนัก แต่นักศึกษาเหล่านั้นก็มีความสุข ซึ่งเป็นความลำบากที่มีคุณค่า และสร้างความสุขได้

### หลักข้อที่สี่ แหล่งความสุขที่สำคัญที่สุด คือ ครอบครัวของเรา

เคล็ดลับของแหล่งความสุขของคนเรา

คือ **ความสุขในครอบครัว**

บุคคลในครอบครัวเป็นคนที่ใกล้ชิดที่สุดที่เราสามารถพูดคุยได้ทุกเรื่อง และเป็นกำลังใจที่สำคัญเมื่อเรามีทุกข์ และอยู่กับเราตลอดชั่วชีวิตไม่ว่าเราจะมีทุกข์หรือสุข ☺



# "พลังพ่อแม่ อด-อด-สู้..."

## "พ่อกฎสิทธิโอกาส เป็นต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนไทย"

กระทรวงสาธารณสุข ยังคงเดินหน้าขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เสริมสร้างคุณค่าการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทยอย่างต่อเนื่อง ท่ามกลางวิกฤติของสังคม ด้วยโครงการประชุมวิชาการ “การพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย” ครั้งที่ 6 ประจำปี 2552 ในวันที่ 4 - 5 มิถุนายน 2552 ณ โรงแรมปรีห์พลาซ่า กรุงเทพมหานคร โดยได้รับเกียรติจากฯพณฯ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (นายวิทยา แก้วภราดัย) เป็นประธานเปิดงาน และแถลงข่าว

วันที่ 4 - 5 มิถุนายน 2552 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จัดประชุมวิชาการการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทยเป็นปีที่ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางวิชาการระหว่างบุคลากรสาธารณสุข บุคลากรทางการศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งภาคเอกชนและสื่อมวลชน ในการประชุมดังกล่าวจัดให้มีการบรรยาย อภิปราย นำเสนอผลงานทางวิชาการและการประชุมเชิงปฏิบัติการกลุ่มย่อย ซึ่งมุ่งเน้นความตระหนักถึงต้นทุนชีวิตเด็กไทย และการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีพลังชีวิตที่เข้มแข็งยั่งยืน

สถานการณ์ของเด็กไทยล่าสุดในปี 2551 ที่ผ่านมาพบว่าปัญหาของเด็ก และเยาวชนที่มีพฤติกรรมด้านร้าย ยังคงมีปัญหามั่วร้ายรุ่น คือ เด็กอายุต่ำกว่า 19 ปีที่มีบุตรแล้วไม่พร้อมในการเลี้ยงดูบุตรของตน ปัญหาเด็กถูกส่งเข้าสถานพินิจและคุ้มครองเด็กมากขึ้น ปัญหาเด็กเสพติดสื่อต่างๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ อินเทอร์เน็ต ฯลฯ เด็กไทยมีความเครียดสูงและไม่ชอบไปโรงเรียน

แต่ในท่ามกลางกระแสวิกฤตินี้ได้มีการเคลื่อนไหวทางสังคมระดับรากหญ้า อย่างเช่น โครงการ Child Watch เข้าไปร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกว่า 26 จังหวัด พัฒนาเด็กและเยาวชนภายใต้แนวคิดเมืองน่าอยู่สำหรับเด็ก การริเริ่มโครงการบ้านหลังเรียน การเปิดพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเยาวชน และเป็นที่น่ายินดีที่แนวโน้มการเสพเหล้าบุหรี่ของเยาวชนลดลง เป็นต้น

กรมสุขภาพจิตได้เข้าไปร่วมสนับสนุนทางด้านองค์ความรู้ทางวิชาการและเทคโนโลยีสุขภาพจิตเด็กหลายๆ เรื่อง โดยเฉพาะในขณะนี้ได้มีการพัฒนาเครื่องมือใหม่ที่เรียกว่า “เครื่องมือสำรวจต้นทุนชีวิตของเด็กวัยเรียน” (Developmental Assets) เครื่องมือวัดต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนไทยนี้ จะเป็นเครื่องมือที่จะช่วยกำหนดกลยุทธ์ในการสร้างเสริมต้นทุนชีวิตที่ดีให้แก่เด็กเยาวชน ครอบครัว ชุมชน และสังคมในทุกระดับ เครื่องมือนี้เป็นเครื่องมือที่ได้รับการพัฒนามาจากต่างประเทศ เพื่อให้มีความสอดคล้องกับบริบททางสังคมไทย เป็นลักษณะของตัวชี้วัดที่ดีที่มีคุณสมบัติของพลังสร้างภูมิคุ้มกันซึ่งแพทย์หญิงพรรณพิมล หล่อตระกูล จะนำเสนอผลงานวิชาการในเรื่องนี้อย่างละเอียด นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมหลากหลาย อาทิเช่น เสวนา เรื่อง “พลังใจพ่อ-แม่สู่ความสำเร็จของลูก” โดยแซกรับเชิญ คือ น้องดรีม (รายการดีสิบ) หรือเด็กหญิงเมธาวี ราชกุลทัต พร้อมกับคุณแม่อำไพ เป็นต้น

ผลลัพธ์ที่บ่งบอการจากการประชุม คือ ผู้เข้าร่วมประชุมจะได้รับทั้งแนวคิดและวิธีการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสุขภาพจิตที่เหมาะสมกับการพัฒนางานในพื้นที่ ตลอดจนเกิดเครือข่ายความร่วมมือทั้งภาคประชาชนถึงระดับรากหญ้า ภาครัฐและภาคเอกชนอันจะนำมาซึ่งความสำเร็จของสังคมไทยในมิติที่ยั่งยืนต่อไป ☺



# กิจกรรมงานสุขภาพจิต



## ข้าราชการพลเรือนดีเด่นกรมสุขภาพจิต

พิธีเชิดชูเกียรติข้าราชการพลเรือนดีเด่น ประจำปี 2551 เนื่องในวันข้าราชการพลเรือน ประจำปี 2552 โดยข้าราชการพลเรือนดีเด่นกรมสุขภาพจิต ได้เข้าร่วมรับมอบเกียรติบัตร และเข็มเชิดชูเกียรติ (ครุฑทองคำ) จาก ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี (นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ) ในวันจันทร์ 30 มีนาคม 2552 ณ ห้องประชุม กรมประชาสัมพันธ์ ☺



## ประชุมแกนนำภาคอีสานป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย

เมื่อวันที่ 7 เมษายน 2552 นพ.ทวี ตั้งเสรี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ให้เกียรติเป็นประธานในการประชุมคณะกรรมการแกนนำภาคอีสานในการดูแลผู้ป่วยโรควิตกกังวลระดับปฏิบัติการ ณ ห้องประชุมรจวิวัฒน์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ☺



## รดน้ำขอพรผู้อาวุโส

สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระยา จิตกิจกรรมประเพณีไทย เนื่องในงานสัปดาห์ผู้สูงอายุแห่งชาติและวันครอบครัว ประจำปี 2552 พร้อมพิธีรดน้ำขอพรผู้อาวุโส เพื่อเป็นสิริมงคลของชีวิต โดยมีนายแพทย์สินเงิน สุขสมปอง รักษาการแทนผู้อำนวยการสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระยา เป็นประธานเปิด เมื่อวันที่ 10 เมษายน 2552 กิจกรรมครั้งนี้ได้รับความสนใจจากบุคลากรชาวสมเด็จพระยาจำนวนมาก แม้ว่าจะเป็นวันหยุดราชการ กิจกรรมจัดขึ้น ณ ห้องประชุมตึกแสงสิงแก้ว ☺



## อบรมพัฒนาศักยภาพในการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยโรควิตกกังวล

รพ.จิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ ร่วมกับศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 จัดโครงการอบรมพัฒนาศักยภาพของบุคลากรในการดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยโรควิตกกังวล เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพแพทย์ พยาบาล ในการค้นหาผู้ป่วย บำบัดรักษาผู้ป่วยโรควิตกกังวล ติดตาม ดูแล ป้องกันการกลับเป็นซ้ำ และป้องกันการฆ่าตัวตาย ระหว่างวันที่ 23 - 24 เมษายน 2552 ณ โรงแรมบ้านสวนรีสอร์ท จังหวัดนครสวรรค์ ☺



เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2552 ณ โรงแรมปัญญาคารา จ.นครราชสีมา รพ.จิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 ร่วมกับสสจ.นครราชสีมา และวันที่ 22-23 เมษายน 2552 ณ ห้องประชุมเฉลิมพระเกียรติ รพ.บุรีรัมย์ ร่วมกับสสจ.บุรีรัมย์ จัดอบรมบุคลากร แกนนำ และผู้ปฏิบัติ เพื่อการดำเนินงานเชิงระบบในการดูแลและผู้ป่วยโรควิตกกังวล ☺



## โครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายสาธารณสุข

จัดประชุมเชิงปฏิบัติการโครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายสาธารณสุขในการดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชนครบวงจรปี 2552 ระหว่างวันที่ 14-15 พ.ค. 52 ณ โรงแรมโกลเด้น ดราگون จ.นนทบุรี โดยมีน.พ.ไพฑูรย์ สมุทรสินธุ์ รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์รพ.ศรีธัญญา ให้เกียรติเป็นประธานเปิดการประชุม ผู้เข้ารับการอบรมประกอบด้วย แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากโรงพยาบาลเครือข่ายต่างๆ ☺



### จัดอบรมสุขภาพดีไม่มีขาย แต่คุณสร้างได้

รพ.สวนสราญรมย์ จัดอบรมเรื่องสุขภาพดีไม่มีขาย แต่คุณสร้างได้ ตามโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรกิจกรรมเพื่อลดหยาดใจไร้มลพิษ ให้กับบุคลากรของรพ.ที่ยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ ทัศนคติของบุหรี่ และแนวทางในการช่วยเหลือ เมื่อวันที่ 3 เมษายน 2552 ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 4 อาคารอำนวยการ รพ.สวนสราญรมย์ ☺



### ประชุมเรื่องการใช้มาตรฐานใหม่กับการประเมินตนเอง

ศูนย์พัฒนาคุณภาพ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ได้ประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการใช้มาตรฐานใหม่กับการประเมินตนเอง เพื่อการพัฒนาคุณภาพงานและองค์กร โดยมี นพ.ศิริศักดิ์ ธิติติลภรณ์ ผอ.สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ให้เกียรติเป็นประธานในการเปิดการประชุมและร่วมชี้แจงการใช้มาตรฐานฉบับใหม่กับการประเมินตนเองในครั้งนี้ ระหว่างวันที่ 1-3 เมษายน 2552 ณ ห้องประชุมนายแพทย์สุรินทร์ ปิ่นรัตน์ ☺



### อบรมแกนนำในการดูแลเฝ้าระวังโรคซิกา

นายแพทย์ณัฐกร จำปาทอง รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ รพ.จิตเวชเลยราชนครินทร์ เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการอบรมแกนนำเพื่อการดำเนินงานเชิงระบบในการดูแลเฝ้าระวังโรคซิกาเมื่อวันที่ 27-28 เมษายน 2552 ณ โรงแรมฟอร์ราอัลลี รีสอร์ท จังหวัดเลย ☺



### โครงการ “อำเภอยิ้ม”

รพ.จิตเวชสระแก้วฯ ร่วมออกหน่วยเคลื่อนที่ เพื่อให้บริการประชาชน ตามโครงการ “อำเภอยิ้ม” และผูกใจประสานบริการประชาชนของจังหวัดสระแก้ว ณ อำเภอวัฒนานคร และอำเภอน้ำเย็น ☺



### โครงการแบ่งปันน้ำใจแก่ผู้สูงวัยที่ด้อยโอกาส

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 จัดโครงการกิจกรรมแบ่งปันน้ำใจแก่ผู้สูงวัยที่ด้อยโอกาส ในวันที่ 30 เมษายน 2552 ณ บ้านพักคนชรา บ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีบุคลากรศูนย์ฯ 10 ได้ร่วมกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุ ดังนี้ คือ มีการบรรยายให้ความรู้เรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิต โดยมีนักวิชาการของศูนย์ฯ เป็นวิทยากร มีการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ และให้ศึกษาในการใช้ชีวิตประจำวัน ให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมในการแสดงออก มีการมอบเงินเพื่อใช้เป็นทุนซื้อยาโรค มีการเลี้ยงอาหารว่าง มีการรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ และขอพรจากท่านและมีการเยี่ยมทอผู้ป่วยผู้สูงอายุ พร้อมทั้งมอบของที่ระลึกแก่ผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรม และบนทอผู้ป่วยทุกคน ☺



### ครบรอบ 10 ปี ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7

น.ส.นันทาวดี วรสวัสดิ์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 นำบุคลากรทำบุญเสี่ยงพระโนโอกาสครบรอบ 10 ปีของศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 พร้อมทั้งทำพิธีรดน้ำขอพรจากบุพการีผู้สูงวัยในครอบครัวของบุคลากรทุกคน เนื่องในเทศกาลสงกรานต์วันขึ้นปีใหม่ไทย เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต และสร้างความสุขให้การทำงาน ในวันที่ 7 เมษายน 2552 ณ ห้องประชุมศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 จ.อุบลราชธานี ☺



### โครงการสร้างสรรค์ภูมิปัญญา

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 จัดโครงการสร้างสรรค์ภูมิปัญญาพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงวัย กิจกรรมสรุปผลการดำเนินงานนี้เทศติดตามผล ในวันที่ 3 เมษายน 2552 ณ สถานีอนามัยตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ☺

# ยาเสพติด กับ โรคจิตเวช



จากประสบการณ์โดยตรงของผู้เขียนเอง และ สัมผัสได้จากสังคมทั่วไป และสังคมของผู้ป่วยจิตเวชใน โรงพยาบาลศรีธัญญา บอกได้เลยว่าผู้ที่เสพยาเสพติด ทุกคนมีอาการ และภาวะทางจิตบกพร่องโดยตรงแน่นอน

ส่วนใหญ่ยาเสพติดชนิดแรกที่ทุกคนเริ่มเสพ คือ บุหรี่ แล้วลามมาถึงเหล้า และต่อไปด้วยยาเสพติด ร้ายแรงขึ้น ก่อภาวะความรุนแรงกับผู้เสพ และสังคม โดยตรง รวมถึงปัญหาอาชญากรรม แต่ผมจะกล่าวถึง ยาเสพติดกับการเกี่ยวข้องกับโรคจิตเวช

ผมเริ่มสูบบุหรี่ตอนวัยรุ่น และเมื่อเข้าโรงเรียน อาชีวะ ก็เริ่มดื่มเหล้า เบียร์ และที่ร้ายแรงจนเป็นสาเหตุ ของความเจ็บป่วย และสูญเสีย คือ ภูเขา ซึ่งเมื่อก่อน ยาบ้ายังไม่ระบาดหนักถึงขั้นรุนแรงอย่างในสมัยนี้

เมื่อผมเริ่มสูบบุหรี่ก็พบว่ามีอาการทางจิตเกิดขึ้นกับตนเองติดตามมา คืออาการหูแว่ว ได้ยินเสียงหลอน เห็นภาพหลอน อารมณ์อ่อนไหวแปรปรวน ก้าวร้าว แต่ ยังไม่รู้ว่าเป็นตนเองป่วยเป็นโรคจิต มีครั้งหนึ่งเริ่มทดลองสูบบุหรี่ ผมสำลักและนอนแฉะหนึ่งไม่ไหวตั้ง หัวใจเต้นแรง รวกับว่าจะหลุดออกมานอกร่าง มองรอบกายหมุนวน ไปหมด คอแห้ง คิดว่าตนเองกำลังจะตาย ไม่รับรู้เรื่อง รอบกายทั้งสิ้น รอบตัวโครงกระดูกไปหมด เมื่อสร้างเมาก็ยังไม่เข็ด เพราะว่าอยากลองดี อยากเด่น อยากให้เพื่อน ยอมรับ จึงเสพอีกเป็นระยะ

มีครั้งหนึ่งเสพกัญชาแล้วออกจากบ้านเพื่อไป โรงเรียนพร้อมเพื่อน ผมลืมแม้กระทั่งกระเป๋าใส่ต่างค์ เข็มขัดก็ไม่คาด ถุงเท้าก็ไม่ใส่ ไม่ทริผม มาหนึ่งจ้องอยู่ที่ ป้ายรถเมล์ นั่งอยู่ตรงนั้น มองภาพแม่หมากำลังให้ นมลูก ผมนั่งซึ้งมองอยู่อย่างนั้นแล้วร้องไห้ตรงป้ายรถเมล์

เอาภาพที่เห็นมาผูกเป็นเรื่องความแตกแยกของครอบครัว เพราะเกิดวิกฤตเพราะผลจากการเสพกัญชา จนเพื่อน ต้องพาขึ้นรถ ตุ๊ก ตุ๊ก ไปโรงเรียนเพราะสายมาก

ผมเองในตอนนั้นไม่รู้หรอกว่าทำไมห้ามความคิด ไม่ได้ รู้ทีหลังว่านี่แหละอาการของโรจิตเภท ซึ่งแต่ละคน มีอาการแตกต่างกันแต่คล้ายคลึงกัน ในอาการหลัก คือ ประสาทหลอนต้องบำบัดรักษาด้วยยาจึงจะหาย

มีเพื่อนผู้ป่วยด้วยกันปัจจุบันตายเสียแล้ว เพราะ กระโดดให้รถไฟทับตายจากอาการประสาทหลอน เขาเคย เมาจนตัดท่อแก๊สในบ้านแล้วจุดไฟพ่นไปทั่วบ้าน จะเผา บ้านเพราะฤทธิ์ยา พอกับพี่ชายเห็นจึงรุมกันจับ และ ชกต่อยเพราะเขาขัดขืนจนสลบ และมาพื้นที่โรงพยาบาล เมื่อได้รับการรักษาจนอาการสงบลง เขาบอกว่ามีคนสั่ง ให้ทำจากเสียงหลอนที่เขาได้ยินและขาดสติ ขออภัยให้ เพื่อนด้วยจากใจ ครั้งหนึ่งเขาเคยพูดว่า ถ้าเป็นไปได้เขา ไม่น่าลองเสพยาเสพติดเลย ยาเสพติดที่เขาใช้ คือ ยาบ้า

ซึ่งทุกคนคงเคยพบเห็นจากทีวี หนังสือพิมพ์ บ่อย ๆ ในช่วงที่ยาบ้าระบาดหนัก เกี่ยวกับอาการคลุ้มคลั่ง ไล่ทุบตีฟันแทงทำร้ายผู้อื่นที่บริสุทธิ์ จับเด็กและผู้หญิง เป็นตัวประกัน หรือแม้แต่เอาเม็ดดาบฟันแทง ร่างกาย ตนเองเสมอ นี่แหละฤทธิ์ของยาบ้า

อีกรายหนึ่งสุดตมสารละเหยแล้วมารักษาที่ โรงพยาบาลศรีธัญญา ตอนอาการสงบเขาเหมือนคนปกติ ทำงานได้ แต่เมื่อกลับไปบ้านพบกับสังคมเดิม ๆ เขาจึง เสพอีก จนหนีเตลิดออกจากบ้านเดินเร่ร่อนขอทานเขาก็กิน ผมเผ้า หนวดเคลารูจรั้ง กลิ่นตัวแรงมาก นอนตามป้าย รถเมล์ จนสุดท้ายครอบครัวไปพบ จึงได้นำตัวมารักษา อาการทางจิต แต่ก็หายไป ไม่กลับคืนมาทั้งหมด

เหมือนเดิม แถมปอดมีปัญหา คือ ภูฏกฤษีของสารระเหย ทำลายจนเป็นแผลในปอด แถมเป็นโรคติดต่อรุนแรง คือ วัณโรค และร่างกายสิ้นเทาไม่มีเรี่ยวแรง

และปัจจุบันที่ผมประสบกับตนเองมาตลอด จากการพูดคุยกับผู้ป่วยทางจิตที่เพิ่มมากขึ้น คือ สุรา ไม่ว่าจะชนิด ราคาถูกจนถึงราคาแพงลิบลั้ว ป่วยทางจิตมากขึ้นทุกที เมื่อรักษาหายก็มักจะหยุดยารักษาเอง และกลับไปดื่มไปเสพอีก จนต้องเข้าออกโรงพยาบาลเป็นว่าเล่น และทุกครั้งที่เข้ามารักษาใหม่ อาการของโรคก็จะทรุดลงทุกที ยากต่อการรักษา เป็นที่น่าเบื่อหน่าย และเป็นผลให้ถึงขั้นป่วยเรื้อรัง

ถึงเวลาแล้ว เลิกเสพยาเสพติดเสียที่ถ้ารักชีวิต อ้อลืมไป ยาเสพติด เช่น ฝิ่น เฮโรอีน ยาอี และยาเสพติดทุกประเภทร้ายแรงทั้งนั้น เพราะมันเปลี่ยนนิสัยจิตใจทั้งหมด ให้ต้องทนทุกข์ทรมาน อยู่ในวังวนของการป่วย ทั้งทางจิตและทางร่างกาย มันเปลี่ยนให้มนุษย์กลายเป็น

สัตว์นรกได้ สังคมก็รังเกียจ จำไว้ผู้ที่ไม่เคยเสพยาอย่าคิดลอง แม้เพียงเริ่มคิดก็ตกนรกแล้ว แถมเป็นการตกนรกทั้งเป็นด้วย

อยากห่างจากโรคจิต อย่าคิดเสพยา ด้วยรักและปรารถนาดีจากสังคมคนดีที่อบอุ่น แล้วจะสุขสมหวังในชีวิต ที่ครั้งหนึ่งได้เกิดมา ชีวิตแสนสั้น หมั่นคิดดีและทำดี

ดี ร้านเพื่อน  
พงษ์ศักดิ์ แสงโพธิ์ศรี 🙏

<b>เจ้าของ</b>	: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข		
<b>ที่ปรึกษา</b>	: นายแพทย์อุดม	ลักษณะวิจารณ์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
	: นายแพทย์สุจิต	สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
	: นายแพทย์ชาติรี	บานชื่น	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
	: นายแพทย์วีระ	เพ็งจันทร์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
	: นายแพทย์ทวีศิลป์	วิชญ์โยธิน	ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม
<b>บรรณาธิการ</b>	: นางนันทนา	รัตนากร	สำนักสุขภาพจิตสังคม
<b>ผู้ช่วยบรรณาธิการ</b>	: 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

# มูลนิธิสงเคราะห์ผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลสวนปรุง นำศิลปินตั้งร่วมจัดคอนเสิร์ตการกุศล "ปลื้มรัก ปลื้มใจเพื่อผู้ป่วยจิตเวช"



มูลนิธิสงเคราะห์ผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลสวนปรุง ร่วมกับ มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ จัดงานคอนเสิร์ตการกุศล **"ปลื้มรัก ปลื้มใจเพื่อผู้ป่วยจิตเวช"** โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหารายได้สมทบทุนสนับสนุนการดำเนินงานเพื่อสงเคราะห์ผู้ป่วยจิตเวชที่ยากไร้ ในวันอาทิตย์ที่ 5 เมษายน 2552 เวลา 17.00 - 21.00 น. ณ หอประชุมอาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ โดยศิลปินเจนนิเฟอร์ คิม, โก้ แฉกแมน, วง ETC, วง A cappella 7 และวง AM-PM

เนื่องจากโรงพยาบาลสวนปรุงมีผู้ป่วยจิตเวชที่ไร้ญาติ และไม่สามารถออกไปใช้ชีวิตร่วมกับสังคมภายนอกโรงพยาบาลได้ หรือไม่มีที่พักอาศัยต้องเร่ร่อนไปตามสถานที่ต่างๆ อันเป็นปัญหายุ่งยากแก่สังคม นอกจากนี้ยังมีผู้ป่วยจิตเวชที่ได้รับการรักษาจนอาการทุเลาแล้วแต่ยากจนและไม่มีค่าพาหนะและค่าดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง โรงพยาบาลสวนปรุงจึงได้ก่อตั้งมูลนิธิสงเคราะห์ผู้ป่วยจิตเวชโรงพยาบาลสวนปรุงขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยจิตเวชที่ไร้ญาติและมีฐานะยากจนให้ได้รับการช่วยเหลือ และได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง โดยได้ดำเนินกิจกรรมต่างๆ อาทิ จัดที่อยู่อาศัยแก่ผู้ป่วยที่ไร้ญาติ ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยห้วยดินดำ โรงพยาบาลสวนปรุง ต.น้ำแพร่ อ.หางดง จ.เชียงใหม่ จัดทีมออกหน่วยตรวจ-รักษา-ให้คำปรึกษา และติดตามผู้ป่วยจิตเวชในพื้นที่เครือข่ายห่างไกล ร่วมกับสถานสงเคราะห์คนไร้ที่พึ่ง สันมหาพน อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ตรวจ-รักษา-ให้คำปรึกษา จัดกิจกรรมบันเทิงและจัดเลี้ยงอาหารกลางวันเป็นประจำทุก 3 เดือน ให้การช่วยเหลือผู้ป่วยจิตเวชที่มารับการรักษา ณ โรงพยาบาลสวนปรุง และไม่มีค่าใช้จ่ายเพียงพอรวมถึงค่าพาหนะต่างๆ ของผู้ป่วยและญาติ โดยการดำเนินการที่ผ่านมามูลนิธิฯ ได้ร่วมสมทบทุนจัดกิจกรรม และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยจิตเวชที่ยากไร้ตลอดมา การจัดคอนเสิร์ตการกุศลในครั้งนี้มีผู้ร่วมเข้าชมเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้รายได้ที่ได้ทั้งหมดจะได้นำเข้าสมทบทุนมูลนิธิฯ สำหรับผู้มีจิตศรัทธาจะร่วมบริจาคสมทบทุนมูลนิธิสงเคราะห์ผู้ป่วยจิตเวชโรงพยาบาลสวนปรุง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่สำนักงานมูลนิธิสงเคราะห์ผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลสวนปรุง โทร. 0 5328 0228 - 46 ต่อ 234, 459 หรือที่ งานประชาสัมพันธ์ โทร. 0 5328 0228 - 46 ต่อ 123,222 🙏

