ข่าวสารกรมสุขภาพจิต

ปีที่ 13 ฉบับที่ 11 พฤศจิกายน 2549 ISSN 0125 - 6475

งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ 1-7 พ.ย. 2549

"ตามล่า...หาความสุข" หน้า 8-9

ความสุขคนไทย....ความสุขที่พอเพียง (นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์) หน้า 2

กรมสุขภาพจิตจับมือพันธมิตรสำรวจ IQ, EQ เด็กไทย หน้า 16

กรมสุขภาพจิตลงพื้นที่ฟื้นฟูจิตใจผู้ประสบภัยน้ำท่วม เน้นเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตป้องกันการฆ่าตัวตาย หน้า 12

ความสุขคนไทย...ความสุขที่พอเพียง

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์
อธิบดีกรมสุขภาพจิต

.....

ท่ามกลางความเจริญก้าวหน้าด้านวัตถุ เทคโนโลยีที่ทันสมัย ดูเหมือนจะทำให้ชีวิตมนุษย์สุขสบายขึ้น แต่หลายคนกลับพบว่า เรายังคงต้องทำงานหนัก ยังคงเหน็ดเหนื่อย ว้าวุ่น เครียด และเป็นทุกข์กับชีวิตมากขึ้น

ทางด้านการแพทย์ มนุษย์ในปี ค.ศ.2000 มีอายุยืนยาวขึ้นหนึ่งเท่าตัวของบรรพบุรุษเรา ในปี ค.ศ.1900 โรคติดต่อหลายชนิดถูกกวาดล้างจนหมดไป วิชาการทางการแพทย์ การพัฒนาเครื่องมือทางการแพทย์และยาต่าง ๆ ที่ใช้รักษาโรค มีความก้าวหน้า มนุษย์มีสุขภาพดีขึ้น อายุยืนยาวขึ้น แต่กลับพบว่ามนุษย์ต้องเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บที่มาจากชีวิตประจำวัน โรคที่เกิดจากความเครียด ความทุกข์ และสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษภัย อัตราการตายจากการฆ่ากันตายและฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้น โรคซึมเศร้าจะเป็นปัญหาที่เป็นภาระโรค และเสียค่าใช้จ่ายมหาศาล เป็นลำดับ 2 รองจากโรคหัวใจในอีก 10 กว่าปีข้างหน้า

ในทางการแพทย์เอง ตลอดเวลาที่ผ่านมา ตัวชี้วัดที่ใช้ในการดูความเจริญก้าวหน้า ยังคงเป็นเรื่องของความทุกข์ เราดูอัตราป่วย อัตราตาย ตัวเลขความพิการ ในทางสุขภาพจิตเช่นกัน เรามักจะมองผู้ป่วยทางจิตว่ามาจากความผิดพลาดบางอย่างในสมอง ความบกพร่องของพัฒนาการ และการเจริญเติบโตในครอบครัว ข้อเสีย ปมด้อยของผู้คนที่มาเป็นผู้ป่วยของเรา จนทำให้คนมองว่าแพทย์ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา หรือคนที่ทำงานกับผู้มีปัญหาทางสุขภาพจิต มองโลกในแง่ลบ ใช้จิตวิทยาด้านลบรักษาผู้ที่มีปัญหาทางจิต จากติดลบให้เป็นศูนย์ ทำอย่างไรเราถึงจะทำให้สภาพจิตใจ อารมณ์ ของผู้คนอยู่ในทางบวกให้มากขึ้น เราควรส่งเสริมสภาพจิตใจให้แข็งแรง สมบูรณ์ และมีความสุขเหมือนทางร่างกายหรือไม่ เราน่าจะศึกษา และใช้จิตวิทยาในทางบวก (Positive Psychology) ให้มากขึ้น

ได้มีการพูดถึงความสุข (Happiness) ในแง่มุมต่าง ๆ Robert Cloninger จากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยวอชิงตัน ได้พูดถึงการพยายามช่วยเหลือผู้ป่วยทางจิตให้มีอารมณ์ในทางบวก มีการพัฒนาของบุคลิก มีความพึงพอใจในชีวิตและจิตวิญญาณของตนเอง โดยใช้ Psychoeducation program ที่เรียกว่า “The happy life : voyages to well-being”

Dr.Edward Diener แห่งมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ หรือที่คนทั่วไป เรียกว่า Dr.Happiness ได้ใช้เวลามากกว่า 20 ปี ศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้คนมีความสุขหรือไม่มีความสุข เช่น

- เงินทอง ความร่ำรวย หลายคนคิดว่าเมื่อมีเงิน มีความร่ำรวยมากขึ้นแล้วจะมีความสุข แต่การศึกษาพบว่า เมื่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์สมบูรณ์แล้ว เช่น มีอาชีพ มีบ้าน มีรถ มีครอบครัว ความร่ำรวยที่เพิ่มขึ้นไม่ได้ทำให้คนมีความสุขมากขึ้น ศาสตราจารย์ทางเศรษฐศาสตร์ Richard Layard พบว่าในสังคมประเทศทางตะวันตก ในช่วง 50 ปีที่ผ่านมา รายได้เฉลี่ยต่อหัวจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องถึงสองเท่าตัว

- ระดับสติปัญญาและการศึกษา ไม่มีส่วนสัมพันธ์กับความสุข ในทางตรงข้ามพ่อแม่หรือผู้คนในยุคสมัยก่อนไม่ได้รับการศึกษามากนัก แต่พวกเขาก็มีความสุข

- อายุและสภาพสมรส คนสูงอายุจะมีความสุขมากกว่าคนหนุ่มสาว คนที่กำลังจะแต่งงานมีความสุข รวมทั้งคนที่แต่งงานแล้วจะมีความสุขมากกว่าคนโสด

- ความเชื่อในศาสนา การมีความเชื่อในศาสนา ทำให้จิตใจมีความสุข อาจเป็นเพราะพระธรรม คำสั่งสอน หรือการเข้าไปอยู่ในกลุ่มคนที่คอยให้กำลังใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

- สัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและคนในครอบครัว มีส่วนทำให้คนมีความสุข โดยเฉพาะการสนับสนุนจากคนในครอบครัวและชุมชน

- การได้ทำสิ่งที่ชอบในชีวิต ทำให้คนมีความสุขได้

จากการสำรวจของ World Value Survey โดยมหาวิทยาลัยมิชิแกน ในปี ค.ศ.2004 ใน 82 ประเทศทั่วโลก เกี่ยวกับ Subjective well being โดยดู Happiness และ Life satisfaction score พบว่าคนฟิลิปปินส์มีความสุขมากที่สุดในเอเชีย มากกว่าคนในประเทศที่ร่ำรวย เช่น ญี่ปุ่น ไต้หวัน และมากกว่าประเทศในกลุ่มอาเซียน เช่น ไทย มาเลย์ และสิงคโปร์ โดยพบข้อสังเกตที่สำคัญในคนฟิลิปปินส์ คือ มีความยืดหยุ่นสูง และพึ่งพาตนเอง พึ่งพาครอบครัวมากกว่าคนภายนอก

การประเมินหรือหาตัวชี้วัดด้านความสุข ความพึงพอใจในชีวิตของประชาชนเป็นสิ่งที่มีผู้สนใจมากขึ้น ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สภาพแวดล้อม และสุขภาพอนามัย ตัวอย่างเช่น

- สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) ได้พัฒนาเครื่องมือดัชนีความก้าวหน้าของมนุษย์ (Human Achievement Index-HAI) และดัชนีการพัฒนามนุษย์ (Human Development Index-HDI)

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้พัฒนาดัชนีชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Index-SDI) ที่ครอบคลุมมิติการพัฒนาด้านเศรษฐกิจสังคม และสิ่งแวดล้อม

- ดัชนีความอยู่ดีมีสุข (Well-Being Index-WBI) ที่ครอบคลุมมิติทางสุขภาพ ความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจ ครอบครัว สิ่งแวดล้อม และการบริหารข้าราชการที่ดี

นอกจากนี้ยังมีตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ) ของกรมพัฒนาชุมชน ตัวชี้วัดความสุขของเครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านภาคอีสาน และตัวชี้วัดเมืองไทยแข็งแรง (Healthy Thailand) โดยตัวชี้วัดทั้งหมดนี้ ให้ความสำคัญกับตัวชี้วัดด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม ความภาคภูมิใจของครัวเรือน และชุมชนไทยเป็นตัวชี้วัดทางอ้อมของความสุข

กรมสุขภาพจิตเองได้พัฒนาตัวชี้วัดความสุขของจิตใจ หรือสุขภาพจิต ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 โดยดูถึง

- สภาวะสุขภาพทางจิต (Mental State)
- สมรรถภาพทางจิตใจ(Mental Capacity)
- คุณภาพของจิตใจ (Mental Quality)
- สิ่งสนับสนุน (Supporting factor)

ได้พัฒนาตัวชี้วัดทั้งหมดเพียง 15 ข้อ

ภูฏานเป็นประเทศเดียวในโลกนี้ได้ประกาศใช้ตัวชี้วัดความสุขของชาติ Gross National Happiness หรือ GNH ซึ่งเริ่มพัฒนาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2518 โดยกษัตริย์ Jigme Single Wangchuk ที่มีแนวคิดในการนำศาสนา วัฒนธรรม วิถีชีวิต และความเป็นอยู่มาเป็นเครื่องชี้วัดในการพัฒนาประเทศควบคู่ไปกับตัวเลขความเติบโตทางเศรษฐกิจ โดยตัวชี้วัดความสุขจะรวมถึง

(มีต่อหน้า 13)

กิจกรรมกรมสุขภาพจิต

นายแพทย์ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีมอบประกาศนียบัตรแก่ผู้สำเร็จการอบรมหลักสูตรการพยาบาลนานาชาติ ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สถาบันโรคทรวงอก จังหวัดนนทบุรี เมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 2549

เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2549 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 จัดงานแถลงข่าว เปิดโครงการรู้ทันรัก กับเชริง และกรมสุขภาพจิต ณ บริเวณลานสยาม เซ็นเตอร์พอยต์ เป็นโครงการที่จัดขึ้นเพื่อให้ความรู้แก่เยาวชนในช่วงเข้าสู่วัยรุ่น โดยได้รับเกียรติจากนายแพทย์มาโนช ลีโทชวลิต รองปลัดกรุงเทพมหานคร นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ร่วมเป็นประธาน โดยได้รับความสนใจจากนักเรียน นักศึกษา และสื่อมวลชนที่เข้าร่วมงานดังกล่าวเป็นอย่างมาก

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้การต้อนรับคณะผู้บริหารจาก Heilongjiang Provincial Health Commission สาธารณรัฐประชาชนจีน ณ ห้องประชุมกรมสุขภาพจิต ในโอกาสนี้คณะผู้บริหารจากสาธารณรัฐประชาชนจีนได้ศึกษาดูงานด้านสุขภาพจิต ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา โดยมีนายแพทย์บุญชัย นวมงคลวัฒนา และคณะผู้บริหารสถาบันฯ ให้การต้อนรับ เมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน 2549

โรงพยาบาลสวนปรุง จัดงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2549 “ตามล่า...หาความสุข” ในวันที่ 2-5 พฤศจิกายน 2549 เวลา 10.00-20.00 น. ณ ชั้น 3 ศูนย์การค้าเซ็นทรัล แอร์พอร์ต พลาซาเชียงใหม่ โดยมีนายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงาน

นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดการประชุมคณะกรรมการเครือข่ายรณรงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพคนพิการทางจิต ครั้งที่ 3 สำหรับเครือข่ายผู้บกพร่องทางจิตในเขตภาคเหนือ เมื่อวันที่ 22 - 24 พฤศจิกายน 2549 ณ วัดหนองตอง ตำบลหนองตอง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่

แพทย์หญิงพรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล เป็นประธานในพิธีเปิดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาคู่มือการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้สำหรับเด็กและครอบครัว โดยมีการบรรยายพิเศษ เรื่อง "แนวคิดในการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้สำหรับเด็กและครอบครัว" ณ ห้องประชุมอาคารพลานามัย โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมเป็นแกนนำ ผู้นำองค์การบริหารส่วนตำบล บุคลากรศูนย์สุขภาพจิตเขต จำนวน 30 คน เมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2549

นายแพทย์บุญชัย นวมงคลวัฒนา ผู้อำนวยการสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา เป็นประธานในพิธีทำบุญครบรอบ 117 ปี สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2549 ณ ห้องประชุมศาสตราจารย์นายแพทย์หลวงวิเชียรแพทยาคม สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 และคณะเจ้าหน้าที่ ได้ออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ให้ความช่วยเหลือแก่ประชาชนที่ได้รับผลกระทบด้านเสียง จากสนามบินสุวรรณภูมิ ณ หมู่บ้านร่มฤดี ถนนร่มเกล้า เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2549

นายแพทย์ปริทรรศ ศิลปกิจ รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์โรงพยาบาลสวนปรุง ให้การต้อนรับผู้เข้ารับการอบรม คณะวิทยากรและคณะทำงาน ศูนย์สะมาริตันส์เชียงใหม่ ในโอกาสที่ร่วมกับโรงพยาบาลสวนปรุง จัดโครงการอบรมให้การปรึกษาอย่างไรให้คลายทุกข์ สำหรับอาสาสมัครศูนย์สะมาริตันส์เชียงใหม่ รุ่นที่ 20 ในวันที่ 18-19 พฤศจิกายน 2549 ณ อาคารอุบลรัตนราชกัญญา โรงพยาบาลสวนปรุง

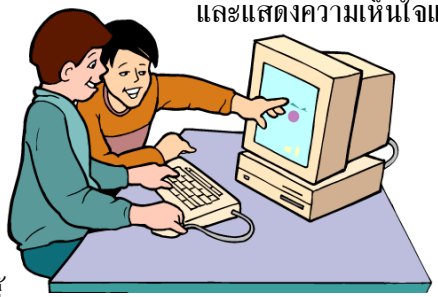
ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 ร่วมกับโรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ และโรงพยาบาลสวนปรุง จัดสัมมนาสรุปบทเรียนจากประสบการณ์ให้การช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ประสบภัยพิบัติ เพื่อจัดทำแนวปฏิบัติระดับจังหวัด อำเภอและตำบล ในเครือข่ายจังหวัดอุตรดิตถ์และสุโขทัย ณ โรงแรมฟรายเดย์ จังหวัดอุตรดิตถ์ ระหว่างวันที่ 2-3 พฤศจิกายน 2549

(มีต่อหน้า 10)

ความสุขของฉัน

ศิริจันทร์ สุขใจ
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

หลายครั้งที่ถามตัวเองว่า ความสุขของคนเราอยู่ที่ไหน เพราะเห็นเพื่อนรอบข้างมักจะบ่น เรื่องลูก เรื่องสามี เรื่องเงินทอง เรื่องงาน และเรื่องอื่นๆ อีกมากมาย ทำให้คิดว่าแล้วที่จริงความสุขของคนเราอยู่ที่ไหนกันแน่...แล้วพออ่านหนังสือธรรมะท่านก็จะบอกว่าอยู่ที่ใจของเราเองว่าคิดดี ทำดีแล้วจิตใจก็จะเป็นสุข รู้สึกสงบ ถ้าความสุขของคนเราต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ แบบนี้คงต้องล่า...ตามหาความสุขกันอย่างมากมายทีเดียวแหล่ะ...แต่อย่างไรก็ตามความสุขของตัวเราก็ต้องขึ้นอยู่กับตัวเราเป็นสำคัญ...ถ้าอย่างนั้นเราจะทำอย่างไรดี ก็ต้อง

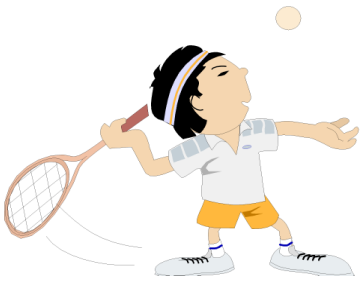


1. ดูแลร่างกายให้ร่างกายแข็งแรง สิ่งนี้สำคัญอย่างยิ่ง อาหารต้องครบทุกหมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน

2. ทำใจให้ชอบงานที่ทำ หรือได้รับมอบหมาย เพราะว่าบางครั้งเราไม่สามารถเลือกงานได้ ก็ต้องทำใจให้ยอมรับ แต่ถ้าใครได้ทำงานที่ตนเองชอบหรือมีความถนัดก็ดีไป เรื่องงานนั้นเป็นปัจจัยหลักที่นำมาซึ่งรายได้ในการดำรงชีพ

3. รู้จักชื่นชมตนเองเมื่อประสบความสำเร็จ

4. รู้จักให้กำลังใจตนเอง เมื่อผิดหวังหรือท้อแท้



5. ชื่นชมคนอื่นเมื่อเขาประสบความสำเร็จและแสดงความเห็นใจและให้การช่วยเหลือ เมื่อเพื่อน พี่ น้อง หรือคนรอบข้างร้องขอ เพราะคนเราเป็นสัตว์สังคม อยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

6. เอาใจเขามาใส่ใจเรา ทุกคนมีความแตกต่างกันแต่ที่เหมือนกันคือ ทุกคนจะแสวงหาความสุขความพอใจให้ตนเอง ดังนั้นถ้าอยากมีความสุขต้องเห็นใจคนอื่นด้วย

7. ถ้าเหนื่อยนักก็พักซะบ้าง...ด้วยการ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ ท่องเที่ยวไปตามสถานที่ต่างๆ ตามอัธยาศัย เพราะคนเราชอบไม่เหมือนกัน

8. ไปทำบุญหรือสวดมนต์ให้จิตใจสงบ

เพราะคนเรานั้นแสวงหาความสุขไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ดังนั้น สิ่งที่เราทำง่ายที่สุดคือการปรับเปลี่ยนที่ใจเรานี้แหละสำคัญมาก ถ้าทำได้ตามที่กล่าวมาก ความสุขก็คงไม่หายไปไหน ไม่ต้องตามล่าให้เหนื่อยกายเหนื่อยใจหรอก แล้วความสุขของตัวคุณเองล่ะอยู่ที่ไหน อย่าลืมตามหาให้เจอะแล้วกัน...

ประมวลภาพโครงการทูบีนัมเบอร์วัน

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นผู้แทนพระองค์ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี มอบเงินและสิ่งของแก่ผู้ประสบอุทกภัย ณ วัดปทุมวัน ตำบลหลักชัย อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2549

กรมสุขภาพจิต จัดการแข่งขัน To Be Number One Teen Aerobics & Dancercise Championship 2007 รอบชิงชนะเลิศ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยมีคุณสุชาดา จักรพันธุ์ ผู้แทนอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานมอบรางวัล ณ ศูนย์การค้ามาบุญครองเซ็นเตอร์ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 11 - 12 พฤศจิกายน 2549

นายแพทย์พันธ์ศักดิ์ วราอัศวปติ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต เป็นประธานมอบรางวัลการแข่งขัน To Be Number One Teen Aerobics & Dancercise Championship 2007 รอบชิงชนะเลิศ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ณ ศูนย์การค้าเดอะมอลล์ จังหวัดนครราชสีมา เมื่อวันที่ 18 - 19 พฤศจิกายน 2549

กรมสุขภาพจิต ชวนคนไทยสร้างสุขทุกเวลา

วันที่ 1 พฤศจิกายน 2549 ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงานมหกรรมตามล่า...หาความสุข เนื่องในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2549 ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

นายแพทย์ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า "ความสุข" เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา เพราะความสุขทำให้คนมีพลังกายพลังใจ ที่จะประกอบการงานให้ประสบความสำเร็จและพร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ต่างๆ ได้ ทั้งนี้ ความสุขเป็นประสบการณ์ที่สามารถวัดได้หลายวิธี เช่น การสอบถาม การวัดคลื่นกระแสไฟฟ้าในสมอง และการแสวงหาความสุขก็ถือเป็นธรรมชาติของคน ซึ่งความต้องการของแต่ละคนนั้นไม่คงที่ เปลี่ยนแปลง ไปตามสภาพจิตใจและสิ่งแวดล้อมต่างๆ

ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวต่อว่า สังคมที่ดี คือ สังคมที่มีความสุขสงบ มีความสามัคคีและเอื้ออาทรกัน หากทุกคนมีความสุข ก็จะมีกำลังกายกำลังใจ ในการประกอบอาชีพและดูแลใส่ใจให้ความรักความอบอุ่นกับสมาชิกในครอบครัว เมื่อครอบครัวร่มเย็นเป็นสุข ประชาชนมีความไว้วางใจกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทั้งในภาวะปกติและภาวะวิกฤตต่างๆ ก็จะส่งผลให้ประเทศไทยของเรากลับมาเป็นสยามเมืองยิ้ม เป็นประเทศแห่งความสุขและน่าอยู่ เพราะปัจจัยแวดล้อมทางธรรมชาติของประเทศเราดีอยู่แล้ว

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวเพิ่มเติมว่า การจัดงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติครั้งนี้ เป็นปีที่ 18 ซึ่งในปีนี้ ชูประเด็น "ตามล่า...หาความสุข" เพื่อกระตุ้นเตือนให้ครู อาจารย์ นักเรียน นิสิต นักศึกษา สื่อมวลชน และประชาชนที่เข้า

ร่วมงาน ได้มีความเข้าใจในเรื่องของความสุข ว่า แท้จริงแล้ว “จิตใจ” ของแต่ละคนเป็นผู้แปลความหมายว่ามีความสุขหรือไม่ ซึ่งความสุขที่ยั่งยืนนั้น มักมาจากความรู้สึกภาคภูมิใจว่าตนเองมีความสามารถ สร้างความสำเร็จให้ตนเองหรือมีความสามารถเกื้อกูลช่วยเหลือผู้อื่นได้ การรู้จักให้และรู้จักรับ จึงเป็นหนทางสำคัญที่จะสร้างความสุขที่ยั่งยืนได้

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า กิจกรรมภายในงาน ประกอบด้วย การประเมินความสุขด้วยตนเอง และกิจกรรมเติมเต็มความสุขที่หายไปผ่านกิจกรรมฝึกทักษะต่างๆ อาทิ ซุ้มมหัศจรรย์แห่งสัมพันธภาพระหว่างคนรัก พ่อแม่ลูก หรือเพื่อนร่วมงานแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ยังมีเวทีเสวนาวิชาการแบบสบายๆ กับดารานักแสดงและผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิต นิทรรศการ “ความสุขอยู่แสนใกล้...คุณคว้าได้ทุกเวลา” บริการปรึกษา ความสุขทางเลือก ตลอดจนกิจกรรมสาระบันเทิงอีกมากมาย เพื่อให้ผู้ร่วมงานได้เลือกแนวทางการสร้างความสุขที่ตนเองสามารถนำกลับไปปฏิบัติ เพื่อพัฒนาตนเองเสริมเพิ่มศักยภาพความเข้มแข็งด้านจิตใจ ให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างมีความสุขทุกเวลา.

(กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 5)

โรงพยาบาลสวนปรุง ร่วมกับสาธารณสุขจังหวัดลำพูน จัดโครงการรณรงค์สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2549 “ตามล่า...หาความสุข”ในวันที่ 3 พฤศจิกายน 2549 เวลา 10.00-20.00 น. ณ จังหวัดลำพูน โดยมีชมรมทูบีนัมเบอร์วันโรงเรียนจักรคำคณาทร สถานศึกษาในจังหวัดลำพูน และหน่วยงานทั้ง ภาครัฐ เอกชนร่วมรณรงค์

นายแพทย์วันชัย กิจอรุณชัย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ ได้เยี่ยมชมเด็กนักเรียนที่กำลังทำกิจกรรมเนื่องในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ณ โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ ระหว่างวันที่ 1 - 7 พฤศจิกายน 2549

วันที่ 2 พฤศจิกายน 2549 โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ร่วมกับองค์กรแพธ จัดงานเสวนา เรื่อง รู้รักในวัยเรียน เพียรสร้างสุข ณ ห้องประชุม 50 ปีพระศรีมหาโพธิ์ ตามโครงการรณรงค์สัปดาห์สุขภาพจิต

แพทย์หญิงพรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล เป็นประธานมอบเก้าอี้แบบเปเปอร์มาเช่ นวัตกรรมจากวัสดุเหลือใช้ แก่กลุ่มงานฟื้นฟูสมรรถภาพและกลุ่มงานการพยาบาล เพื่อนำไปใช้ฝึกทักษะเด็ก เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2549 ณ อาคารพลานามัย สถาบันราชานุกูล

ชมรมผู้สูงอายุ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ได้จัดเลี้ยงอาหารกลางวันผู้ป่วยใน เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2549 ณ ตึกผู้ป่วยใน สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ ร่วมกับศูนย์สุขภาพจิตที่ 8, 9 จัดทีมออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ให้การช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม ในพื้นที่จังหวัดอุทัยธานี และจังหวัดนครสวรรค์ ตลอดทั้งเดือนพฤศจิกายน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ จัดงานมหกรรม CQI มีการนำเสนอผลการพัฒนาคุณภาพในการปฏิบัติงาน เพื่อการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างบุคลากรจากหน่วยงานต่างๆ ของโรงพยาบาล ในวันที่ 8 พฤศจิกายน 2549

กลุ่มการพยาบาลโรงพยาบาลศรีธัญญา ส่งบุคลากรเข้าร่วมบันทึกเทปรายการ วี.ไอ.พี. ตอนเปิดรั้วศรีธัญญา โดยคุณอุไร ธวัชกิตติวุฒิ และคุณสุณี หมื่นปราบ ออกอากาศเมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2549 ทางช่อง 9 ได้รับคำชื่นชมว่า สามารถสะท้อนชีวิตการทำงานที่ยากลำบากของบุคลากรในการดูแลผู้ป่วยจิตเวชได้เป็นอย่างดี

กลุ่มงานฟื้นฟูสมรรถภาพโรงพยาบาลสวนปรุง นำผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยร่วมกิจกรรมลอยกระทง ในวันที่ 3 พฤศจิกายน 2549 เวลา 17.00 น. ณ แจ่งกู่เฮือง โรงพยาบาลสวนปรุง

เมื่อวันที่ 22-23 พฤศจิกายน 2549 สำนักพัฒนาสุขภาพจิต ได้ลงพื้นที่เพื่อทำความเข้าใจกับแกนนำชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน อสม. อบต. ในจังหวัดนครนายก และนครราชสีมา ตามโครงการทดลองใช้เทคโนโลยีสุขภาพจิตในชุมชน

(มีต่อหน้า 13)

กรมสุขภาพจิตลงพื้นที่ฟื้นฟูจิตใจผู้ประสบภัยน้ำท่วม เน้นเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตป้องกันการฆ่าตัวตาย

นายแพทย์อภิชัย มงคล รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เปิดเผยถึงแผนการฟื้นฟูสุขภาพจิตประชาชนหลังน้ำลด เน้นการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตและป้องกันการฆ่าตัวตาย พบประชาชนมีความคิดอยากฆ่าตัวตายสูงถึง 17 ราย

นายแพทย์อภิชัย มงคล รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า จากภัยพิบัติน้ำท่วมที่เกิดขึ้นตั้งแต่เดือนกันยายนเป็นต้นมา ส่งผลให้ประชาชนได้รับความเดือดร้อน เกิดภาวะเครียดจากปัญหาการเจ็บป่วยทางกายและการสูญเสียทรัพย์สินตลอดจนบุคคลอันเป็นที่รัก กรมสุขภาพจิต ได้จัดทีมสุขภาพจิตเคลื่อนที่ร่วมกับหน่วยงานระดับจังหวัดออกให้บริการปรึกษาและฟื้นฟูสภาพจิตใจผู้ประสบภัยน้ำท่วม ทั้งนี้ พบว่า ประชาชนในเขตพื้นที่ภาคกลาง 8 จังหวัด มีผู้ประสบภัยน้ำท่วมมาขอรับบริการด้านสุขภาพจิต จำนวน 3,694 ราย มีปัญหาสุขภาพจิต มากถึง 436 ราย มีภาวะซึมเศร้า 27 ราย โดยมีความคิดอยากฆ่าตัวตายสูงถึง 17 ราย และมีครอบครัวที่ต้องได้รับการฟื้นฟูสภาพจิตใจและเฝ้าระวังปัญหาการฆ่าตัวตาย มากถึง 138 ครอบครัว โดยเฉพาะจังหวัดอ่างทอง พระนครศรีอยุธยา และจังหวัดนนทบุรี

รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า จากผลการศึกษาด้านระบาดวิทยาของพฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ระหว่างปี 2547 - 2548 ของกรมสุขภาพจิต พบว่า จังหวัดที่ประสบน้ำท่วมในเขตภาคกลาง จัดอยู่ในกลุ่มจังหวัดพื้นที่สีเหลืองที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ อยู่ระหว่าง 7 ถึง 14 ต่อแสนประชากร โดยเฉพาะจังหวัดอ่างทอง พบว่า ในปี 2549 นี้ มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าปีที่ผ่านมาถึง 11.29 ต่อแสนประชากร ซึ่งประชากรกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเอง ได้แก่ กลุ่มผู้สูญเสียด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ป่วยจิตเวช ซึ่งภัยพิบัติในครั้งนี้ ทำให้ปริมาณของกลุ่มประชากรที่ต้องทำการเฝ้าระวังและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาการฆ่าตัวตายทวีความรุนแรงมากขึ้น

กรมสุขภาพจิต จึงได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง บทบาททีมสุขภาพจิตในการดูแลช่วยเหลือและฟื้นฟูสภาพจิตใจผู้ประสบภัยน้ำท่วมเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายขึ้นให้กับเครือข่ายบุคลากรสาธารณสุขทุกระดับ เพื่อประสานแผนการฟื้นฟูสุขภาพจิตและป้องกันการฆ่าตัวตายอย่างเป็นรูปธรรม ตลอดจนเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจถึงแนวทางดังกล่าว ซึ่งกรมสุขภาพจิตจะเป็นแกนหลักในการประสานงาน และสนับสนุนด้านวิชาการแก่ผู้ปฏิบัติงาน และที่สำคัญ นอกจากผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิตแล้ว สื่อมวลชนยังนับเป็นสื่อกลางที่สำคัญยิ่งในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและความรู้ต่าง ๆ ด้านสุขภาพจิตให้กับประชาชน เพื่อให้เกิดความตระหนักและใส่ใจสังเกตสุขภาพจิตของตนเองและบุคคลใกล้ชิด ก่อนที่ปัญหาสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายจะทวีความรุนแรงมากขึ้น ทั้งนี้ หากพบการเจ็บป่วย สามารถขอรับบริการได้จากหน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน รองอธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าว

• •

(ความสุขคนไทย ต่อจากหน้า 3)

ความสุขที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก (Hedonic Happiness) กับความสุขภายใน (Eudaimonic Happiness) ที่เกิดจากความสงบภายใน การตระหนักรู้ตนเอง และการอยู่ดีมีสุข Well-being

ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ ฉบับที่ 10 ที่จะใช้ในปี 2551 - 2555 ได้เน้นถึงสภาพสังคมที่มีความสุข รวมทั้งการใช้ระบบเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นความสุขที่พอเพียงของคนไทย เราคงต้องมาช่วยกันคิดและหาตัวชี้วัด เพื่อทำให้ความสุขที่พอเพียงของคนไทยเป็นจริง

(ได้ตีพิมพ์ลงหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันศุกร์ที่ 13 ตุลาคม 2549 หน้า 5 กรอบบ่าย)

(กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 11)

หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต ร่วมกันจัดงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2549 "ตามล่า...หาความสุข" ในหน่วยงาน ระหว่างวันที่1-7 พฤศจิกายน พร้อมกันทั่วประเทศ

เมื่อชีวิตเกิดความทุกข์

ยุทธ แก้วควรชุม
สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

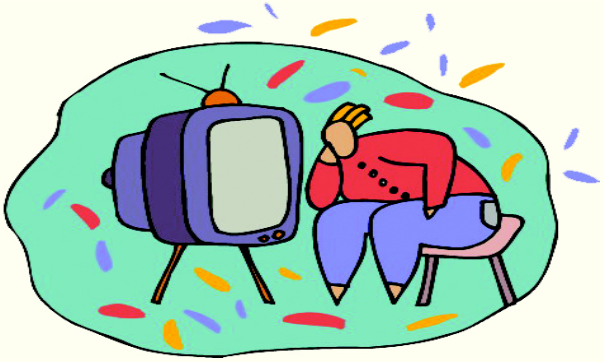
ความรู้สึกที่สามารถรับรู้ได้ว่าทุกข์และสุขเป็นของคู่กัน สังเกตไหมว่าความสุขที่เกิดขึ้นเป็นช่วงระยะเวลาสั้นแต่ความทุกข์จะเกิดขึ้นเป็นเวลานานมาก เช่น สุขจากการได้ถูกรางวัลที่ 3 ก็ดีใจที่ไม่เคยได้รับมาก่อนในชีวิต แต่ไม่นานญาติพี่น้องคนที่ไม่เคยรู้จักก็รู้จัก บ้างก็ขอยืมเงิน ขอให้ช่วยจัดเลี้ยงสารพัด นอกจากนี้บางคนอาจจะทุกข์กับโรคประจำตัว โรคทางจิตเวชอันอาจจะต้องรักษาตลอดชีวิต บางคนที่คบกันเป็นแฟนมาหลายปีต้องถอยตัวออกห่างโดยไม่ทราบสาเหตุ ทั้งที่สองคนอาจวางแผนจะแต่งงานในระยะเวลาอันใกล้นี้ บางคนอาจทะเลาะกับเจ้านายอาจถึงกับต้องขอย้ายที่ทำงานเพราะร่วมงานกันไม่ได้

จะเห็นว่าทุกข์เกิดขึ้นไม่มีที่สิ้นสุด ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นคนละแบบกัน บางคนกล่าวว่า เป็นวิบากกรรมอันยิ่งใหญ่ที่ต้องเผชิญและหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในช่วงเวลาดังกล่าวสารหลั่งความสุขจะไม่หลั่งออกมา จะมีแต่สารหลั่งความทุกข์ ซึ่งหากหลั่งออกมามากจนร่างกายปรับสภาพไม่ได้ อาจหาทางออกโดยการคิดมาก แยกตนเอง จนเกิดเป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด

การเผชิญกับความทุกข์ หรือการหาทางออกอาจทำได้โดย

1. เผชิญกับปัญหาที่เกิด ยอมรับว่าเกิดขึ้นแล้วหลีกหนีไม่ได้ ต้องรบกวนทั้งด้านร่างกายและจิตใจ นอนไม่หลับ แต่จงมีสติที่ว่ารู้ว่านี่คือความทุกข์จากการกระทำของตนเอง สุดท้ายอาจจะผุดขึ้นมาบ้าง เวลาจะช่วยขัดเกลารู้จักตัวเองดีขึ้น

2. หาหนทางระบายกับคนใกล้ชิด แต่หากว่าไม่มีก็ไม่เป็นไร แต่จงอดทนและจงต่อสู้กับปัญหานั้นนั้น รับรู้ว่าจะต้องมีทางออกสักวันหนึ่ง



3. การมองโลกในแง่ดี คิดว่าเวลาที่ทุกข์กับปัญหาที่เกิดขึ้นยังสามารถทำเรื่องอื่น ๆ ให้ดีได้ อย่าไปหมกมุ่นให้มากและให้คิดอีกนิดว่า ดีเหมือนกันหากไม่เกิดก็จะไม่รู้จักชีวิตและปัญหาที่มากกว่านี้

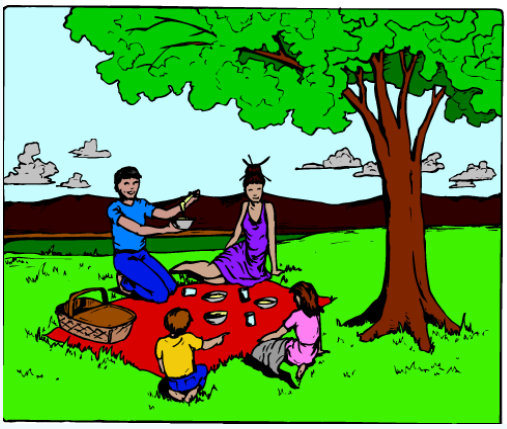
4. การหาสิ่งทดแทน เพื่อให้ลืมความทุกข์ เช่น ไปเที่ยวต่างจังหวัด ดูหนัง ฟังเพลง บางคนอาจไปปฏิบัติธรรม เพื่อให้จิตใจได้ผ่อนคลาย

5. อยู่กับตนเอง ทบทวนปัญหา เรื่องราวที่เกิดขึ้นว่าความทุกข์มีสาเหตุและตัวกระตุ้นมาจากสิ่งใด เวลาเท่านั้นที่จะช่วยได้

จะเห็นว่าไม่มีใครปฏิเสธได้ว่าชีวิตที่ดำเนินอยู่ปัจจุบันจะไม่มีความทุกข์ จะทุกข์มาก ทุกข์น้อยก็ทุกข์เหมือนกัน อยู่ที่ว่าจะจัดการได้ในช่วงระยะเวลานานเท่าไร หากรู้จักแก้ และเข้าใจ เมื่อเกิดปัญหาแบบเดียวกันขึ้นอีกก็จะผ่านไปได้ด้วยดี แต่ถ้าไม่รู้จักหาทางออกก็นำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ที่ตามมามากมาย ขอให้คิดว่านี่แหละคือชีวิต จงน้อมรับ ยิ้มต่อสู้ พยายามปรับสภาพจิตใจให้เข้มแข็ง และสักวันหนึ่งเมื่อปัญหาผ่านไปนั่นแหละจะเป็นวันของเรา แต่ก็มีคำพูดบอกว่า “จะทุกข์จะสุข อยู่ที่ใจ ไม่ใช่ทรัพย์”

ตามล่า...หาความสุข กับกรมสุขภาพจิต

ตอน ลักษณะของความสุข



สุขที่สนุก

สนุกในงานที่ทำ

สนุกในการเล่าเรียน

สนุกในกิจกรรมต่างๆ เช่น ร้องเพลง

สุขที่สบาย

สบายในชีวิตความเป็นอยู่ในระดับพอเพียง

สบายในความรู้ปลอดภัยจากอันตรายต่างๆ

สุขเพราะอิ่มเอิบ

อิ่มเอิบที่ประสบความสำเร็จสมหวังในสิ่งที่ต้องการ

อิ่มเอิบที่ได้รับการชื่นชมยินดี

อิ่มเอิบที่ได้ทำบุญ ทำความดี เสียสละ และได้เป็นผู้ให้

สุขเพราะสงบ

สงบในอารมณ์ที่มั่นคง

สงบในจิตใจที่มั่นคง

สงบเมื่อทำสมาธิ สวนมนต์ ภาวนา

เจ้าของ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา : นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม

บรรณาธิการ : นางนันทนา รัตนากร สำนักสุขภาพจิตสังคม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : นางสาวปิยะดา ศรีโปฎก สำนักสุขภาพจิตสังคม

กองบรรณาธิการ : เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์

หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต

สำนักงาน : สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-8569, 0-2590-8233

โทรสาร 0-2951-1365, 0-2951-1374

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

กรมสุขภาพจิตจับมือพันธมิตรสำรวจ IQ, EQ เด็กไทย

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิตพร้อมคณะ แถลงข่าวความร่วมมือในการลงพื้นที่สำรวจเชาว์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 2 - 15 ปี

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า เชาวน์ปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีบทบาทสำคัญและได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในปัจจุบัน เพื่อหาสาเหตุว่า ทำไม และเพราะอะไรเด็กบางคนจึงเรียนไม่ทันเพื่อน เด็กบางคนแม้ไม่มีท่าทีจะปัญญาอ่อนแต่กลับคิดเลขหรือตอบปัญหาในชั้นเรียนไม่ได้ บางคนหนีเรียน บางคนพูดปด นั่งใจลอย อารมณ์ฉุนเฉียว ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ฯลฯ การทดสอบเชาวน์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์จึงนับเป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยให้เกิดความเข้าใจในตัวเด็กทั้งการวินิจฉัยโรค การประเมินปัญหาด้านการเรียนและปัญหาด้านพฤติกรรม เพื่อจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับความสามารถของเด็ก ช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูมีแนวทางในการคิดหาวิธีที่จะค้นหาสาเหตุและให้การช่วยเหลืออย่างเหมาะสม เพื่อคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้น

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า จากงานวิจัยระดับประเทศที่ผ่านมา ในปี พ.ศ. 2539 - 2540 กระทรวงสาธารณสุขได้สำรวจระดับเชาวน์ปัญญาของเด็กไทย อายุ 6 - 12 ปี โดยใช้แบบทดสอบเชาวน์ปัญญาชนิดคัดกรอง (Test of Nonverbal Intelligence Second Edition) พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับเชาวน์ปัญญาโดยรวม เท่ากับ 91 และได้สำรวจอีกครั้งในปี พ.ศ.2545 พบค่าเฉลี่ย อยู่ที่ 88.5 นอกจากนี้จากการศึกษาของ แพทย์หญิงเบญจพร ปัญญายง พบว่า คะแนนพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคมและจริยธรรมในเด็กอายุ 10 - 18 ปี มีคะแนนต่ำสุด 5 อันดับแรก คือ ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์ วิจารณ์และตระหนักรู้ในตนเอง การแก้ปัญหาและการควบคุมอารมณ์ กรมสุขภาพจิต จึงได้พยายามคิดหาวิธีที่จะป้องกันและแก้ไขปัญหา รวมทั้งค้นคว้าหาแนวทางที่จะส่งเสริมคุณภาพและศักยภาพของเด็กไทยให้สามารถแข่งขันกับนานาประเทศได้

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวเพิ่มเติมว่า เพื่อให้ทราบข้อมูลและสถานการณ์ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างระดับเชาวน์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยในภาพรวมอย่างเป็นทางการ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ จึงได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือประเมินเชาวน์ปัญญา “แบบประเมินความสามารถทางเชาวน์ปัญญาเด็กอายุ 2 - 15 ปี” ขึ้น เพื่อสำรวจเด็กเล็ก (อนุบาล 1 - 3) และนักเรียนประถมศึกษา (ประถมศึกษาปีที่ 1- 6) จำนวน 8,437 ราย ใน 15 จังหวัด ที่ผ่านแผนการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิหลายขั้น (Stratified Multi -stage sampling) โดยความร่วมมือจากสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ นอกจากนี้ แบบประเมินดังกล่าวยังเป็นการระดมความร่วมมือจากนักจิตวิทยาคลินิกทั่วประเทศเป็นครั้งแรก ซึ่งเป็นวิชาชีพที่ชำนาญเฉพาะทางในการใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยา มีความเชี่ยวชาญในวิธีการทดสอบ การให้คะแนน การแปลผล การวางตัวเป็นกลาง ส่งผลให้ผลการทดสอบถือเป็นมาตรฐานที่เชื่อถือได้ด้วยหลักวิชาชีพและจรรยาบรรณ ร่วมด้วยการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งนี้ ผลการสำรวจที่ได้จะนำไปใช้ในการวางแผนและพัฒนาโครงการ ตลอดจนกิจกรรม และสื่อเทคโนโลยีต่างๆ ที่มุ่งส่งเสริมและพัฒนาสติปัญญาเด็กไทยให้ฉลาดและดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เป็นประชากรที่มีคุณภาพต่อไปในสังคมไทย.