

# ข่าวสารกรมสุขภาพจิต

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4 เมษายน 2550

ISSN 0125-6475



## สาระในเล่ม

กิจกรรมทุบบันเบอร์วัน	หน้า 2
ครบรอบ 15 ปี	
การสถาปนากรมสุขภาพจิต	หน้า 3
มารัฐวิจกรรมสุขภาพจิตกันเดอะ	หน้า 4
เปิดบ้านศรีอัญญา จายกาพยนตร์	
ให้ความรู้ด้านสุขภาพจิต	หน้า 8
แจกคู่มือช่วยผ่อนแม่แก่ไขปัญหา	
ลูกติดเกมหรืออินเตอร์เน็ต	หน้า 16
สุขภาพจิตน่ารู้	
บุชาพระในบ้าน	หน้า 10
ความรู้ทั่วไป...เจอด้วยไม่รอด	หน้า 12
เราเลือกได้ว่า...จะสุขหรือทุกข์	หน้า 15
สุขอย่างไรก็จะยังยืน	หน้า 15

▲ ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จบันทึกเทปโทรศัพท์ค้นรายการ “TO BE NUMBER ONE VARIETY” ช่วงตอบจดหมาย Talk To The Princess ณ สถานีโทรทัศน์ช่อง 11 กรมประชาสัมพันธ์ โดยออกอากาศทุกวันเสาร์ เวลา 20.30 - 21.30 น. เมื่อวันที่ 19 เมษายน 2550



นพ.ประชญ์ บุณยวงศ์ รายงานนี้ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานการประชุมซึ่งการดำเนินโครงการ To Be Number One รณรงค์เลิกยาเสพติด 980 ชีวิต เพื่อพยายามเป็นพระราชกุศลในวโรกาส 5 ชั้นวนทางมงคลเฉลิมพระชนนี 80 พรรษา องค์ราชัน ณ โรงแรมริชمونด์ เมื่อวันที่ 3 เมษายน 2550



วันที่ 11 เมษายน 2550  
นพ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต 宣告ช่วงรายการ โทรทัศน์ “TO BE NUMBER ONE VARIETY” ณ หอประชุมกรมประชาสัมพันธ์ ออกอากาศทุกวันเสาร์ เวลา 20.30 - 21.30 น. เริ่มตั้งแต่วันเสาร์ที่ 28 เมษายน 2550 เป็นต้นไป ทางสถานีโทรทัศน์ช่อง 11

# ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จเป็นองค์ประธานการประชุมหกรณ์บินเนอร์วัน ระดับภาค ประจำปี 2550



ณ สถานที่ต่างๆ ดังนี้

1. ภาคเหนือ โรงแรมโลตัส ปางสุนแก้ว จังหวัด เชียงใหม่ (4 เมษายน 2550)
2. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โรงแรมโซฟิเทล ราชา จังหวัดขอนแก่น (10 เมษายน 2550)
3. ภาคใต้ โรงแรมรอยัล ภูเก็ต ชิตี้ อ่า自来เมือง จังหวัด ภูเก็ต (12 เมษายน 2550)
4. ภาคตะวันออกและภาคกลาง โรงแรมแอมباس ชาเดอร์ ชิตี้ หาดจอมเทียน จังหวัดชลบุรี (17 เมษายน 2550)
5. กรุงเทพมหานคร โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ (20 เมษายน 2550)

# กราบอน 15 ปี การสถาปนาการสุขภาพจิต



ในโอกาสส่วนที่ระลึกครบรอบ 15 ปี การสถาปนาการสุขภาพจิตปัจจุบันนี้ ท่านอธิบดีและชาวสุขภาพจิตทั้งมวลได้พร้อมใจกันทำพิธีการร่วมเจ้าที่และนำเพลิงกุศล เพื่อเป็นสิริมงคลรวมทั้งมีการสรงน้ำพระพุทธรูปและรดน้ำขอพรผู้อ่าุโส เพื่อจะได้อวยขยันเป็นสุขให้มีต่อไป ซึ่งได้ทำต่อเนื่องกันมาจนเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่ดีงามตลอดมา

ในรอบปีนี้ได้มีเหตุการณ์ที่น่าสนใจและมีผลการทบทวนต่อความรู้สึกของผู้ปฏิบัติงานโดยตรงกับผู้อำนวยการสหกิจ ดังนั้นชาวสุขภาพจิตทุกรุ่นชั้นควรให้ความสนใจเกี่ยวกับกฎหมาย ระเบียบวิธีการปฏิบัติที่ควรรู้ในการประกอบวิชาชีพ อาทิเช่น ความผิดต่อร่างกายและชีวิตตามประมวลกฎหมายอาญา และความผิดฐานละเมิดและการชดใช้ค่าเสื่อมให้ทดแทนตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ความรู้เนื้องต้นในแต่การนำคำเตือนสู่ศาล การให้ปากคำ การนำสืบพยานหลักฐาน เนื่องต้นทั้งหมดอยู่ในประมวลวิธีพิจารณาความอาญาและความแพ่ง ในการอนความคิดผู้นำร่องสังคมและผู้ปฏิบัติ ปลดภัยไม่ตกรเป็นจำเลยของสังคม และคาดว่าในอนาคตการเรียกร้องและการฟ้องร้องจะมากขึ้น

ในโอกาสนี้ ขออนุภาพแห่งคุณพระเครื่องตนตรัษฐ์รวมทั้งจิตแห่งนุสุนท์ให้นำเพลิงในครั้งนี้ จงอำนวยผลให้ทุกท่านเจริญด้วยจตุรพิรพัชย์และดำเนินชีวิตตามพระพุทธองค์ มีความรู้ ความดี และมีความเนินนานเป็นที่พึงแห่งตน เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ตนเอง และครอบครัวตลอดกาลนาน

นายแพทท์อุดม ลักษณวิจารณ์

ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิต

(7 ก.ค. 2535 - 30 ก.ย. 2535)



# มาตรฐานการสุขภาพจิตกันเถอะ

บริการสุขภาพจิตในประเทศไทย ได้ถือกำเนิดขึ้นเมื่อ วันที่ 1 พฤษภาคม 2432 โดยพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระบรมราชโองการจัดตั้ง “โรงพยาบาลคนเสียจิตปักษ์กลางสานขัน” ต่อมา มีการขยายงานบริการสุขภาพจิตและจิตเวช โดยจัดตั้ง “โรงพยาบาลจิตเวช กระจายออกไปในส่วนภูมิภาคทั่วประเทศ” ซึ่งหน่วยงานบริการสุขภาพจิต ทุกแห่งอยู่ภายใต้สังกัดกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ต่อมา มีประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่ม 109 ตอนที่ 45 วันที่ 9 เมษายน พุทธศักราช 2535 เรื่อง “สถาบันสุขภาพจิต” ได้ระบุเหตุผล ความจำเป็นในการจัดตั้งสถาบันสุขภาพจิตไว้ในข้อหมายเหตุตอนท้าย แห่งพระราชบัญญัติ ว่า...

“เหตุผลในการประกาศใช้พระราชบัญญัตินี้ คือ เนื่องจาก การพัฒนาองค์ความรู้และเทคโนโลยีในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกัน ความผิดปกติทางจิต รวมทั้งการพัฒนา บำบัด รักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ป่วยทางจิต ให้มีประสิทธิภาพเหมาะสม เป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อสุภาพ สังคม ในปัจจุบันเป็นอย่างมาก แต่กิจกรรมดังกล่าวอยู่ในความรับผิดชอบ ของหน่วยงานระดับกองในกรมการแพทย์ทำให้ไม่อาจสนองตอบความ ต้องการของสังคม ได้อย่างทั่วถึง และมีประสิทธิภาพ สมควรจัดตั้งสถาบัน สุขภาพจิตขึ้นเป็นหน่วยงานระดับกรม จึงจำเป็นต้องตราพระราชบัญญัตินี้”

ปี 2537 ได้เปลี่ยนชื่อ “สถาบันสุขภาพจิต” เป็น “กรมสุขภาพจิต” มีฐานะเป็นกรมวิชาการ ในกระทรวงสาธารณสุข ตามประกาศใน พระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม (ฉบับที่ 10) พ.ศ. 2537 เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2537

ปี 2545 มีการออกกฎหมายแห่งส่วนราชการกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2545 ระบุอำนาจหน้าที่ของกรมสุขภาพจิตให้เป็น หน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่ และความรับผิดชอบโดยตรงในการพัฒนางาน สุขภาพจิตของประเทศไทย ประกอบด้วยการกิจกรรมคือ การพัฒนาวิชาการ ถ่ายทอดองค์ความรู้ เทคโนโลยี การส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต บำบัด รักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมทั้งจัดให้มีบริการด้านสุขภาพจิตแก่ผู้ป่วย ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและประชาชน

โครงสร้างการบริหารงานของกรมสุขภาพจิต

อำนาจหน้าที่ของหน่วยงานในสังกัด กรมสุขภาพจิต ที่ระบุไว้ในกฎกระทรวง แบ่งส่วนราชการกรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข พ.ศ. 2545 มีดังนี้

## สถาบันการแพทย์

มีบทบาทการกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนา วิชาการ และถ่ายทอดองค์ความรู้ เทคโนโลยี ตลอดจนการให้บริการด้านสุขภาพจิตและจิตเวชเฉพาะทาง ดังนี้

1. สถาบันกัลยาณราชนครินทร์ (สถาบัน เฉพาะทางนิติจิตเวชและสุขภาพจิตภาวะวิกฤต)

2. สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา (สถาบันเฉพาะทางด้านจิตเวชศาสตร์และประสาทจิตเวชศาสตร์)

3. สถาบันราชนกุล (สถาบันเฉพาะทางด้าน การบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพบุคคล ปัญญาอ่อน รวมทั้งเป็นศูนย์วิจัยและพัฒนา องค์ความรู้ด้านพัฒนาศาสตร์ทางการแพทย์)

4. โรงพยาบาลครรภ์ชัยญา (สถาบันเฉพาะทาง ด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตเวช)

5. โรงพยาบาลจุฬาราชมิตรภาพ ไวยโยปัตมภ์ (สถาบันเฉพาะทางด้านอหิตสติกและจิตเวชเด็ก)

6. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (สถาบันเฉพาะทางการส่งเสริมและป้องกัน ปัญหาด้านสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น)

7. สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ (สถาบันเฉพาะทางด้านพัฒนาการและการ ส่งเสริมสุขภาพจิตเด็ก)

โรงพยาบาลจิตเวช มีบทบาท ภารกิจในการพัฒนาวิชาการและถ่ายทอดองค์ความรู้และเทคโนโลยี และการให้บริการด้านสุขภาพจิต และจิตเวชในระดับต่ำกว่าของพื้นที่ ได้แก่

1. โรงพยาบาลส่วนปฐุ จังหวัดเชียงใหม่
- 2 โรงพยาบาลพระคริมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี
- 3 โรงพยาบาลส่วนราษฎร์ย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
- 4 โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ จังหวัดสงขลา
- 5 โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ จังหวัดสระแก้ว
- 6 โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ จังหวัดนครสวรรค์
7. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น
- 8 โรงพยาบาลจิตเวชนครราษฎร์มาราชนครินทร์ จังหวัดนครราชสีมา
- 9 โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์ จังหวัดนครพนม
- 10.โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์ จังหวัดเลย  
กอง สำนัก มีภารกิจในการศึกษา ค้นคว้า วิจัย พัฒนา และสนับสนุนงานด้านการบริหารจัดการ เงินงบประมาณ บริหารงานบุคคล เพื่อให้การพัฒนาวิชาการสุขภาพจิตมีประสิทธิภาพ ได้แก่ สำนักสุขภาพจิตสังคม (กองสุขภาพจิตสังคม เดิม)

มีภารกิจในการพัฒนาพฤติกรรม สุขภาพจิตของประชาชนและสังคม ตลอดจน การส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ และสร้างความเข้าใจด้านพัฒนาระบบสุขภาพจิตแก่ประชาชน สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

มีภารกิจในการพัฒนาองค์ความรู้ และเทคโนโลยีด้านการส่งเสริมป้องกัน การให้

ความช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิต การกำหนดพัฒนาคุณภาพมาตรฐาน ด้านสุขภาพจิตและเครือข่ายผู้เชี่ยวชาญ/นักวิชาการด้านการส่งเสริมป้องกัน และการให้ความช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิต สำนักงานเลขานุการภารกิจ

มีภารกิจสนับสนุนด้านบริหารงานช่วยอำนวยการและงานเลขานุการของกรมสุขภาพจิต กองการเจ้าหน้าที่

มีภารกิจสนับสนุนการจัดระบบและการบริหารงานบุคคลของกรมสุขภาพจิต กองคลัง

มีภารกิจสนับสนุนงานด้านการเงิน งบประมาณและการพัสดุของกรมสุขภาพจิต กองแผนงาน

มีภารกิจในการกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ แผนงาน โครงการ การติดตามประเมินผล การประสานงานกับองค์กรหรือหน่วยงานต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศเกี่ยวกับความร่วมมือและความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต รวมทั้งเป็นศูนย์ข้อมูลและเทคโนโลยีสารสนเทศด้านสุขภาพจิต

### ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1-12 (ปัจจุบันมีศูนย์สุขภาพจิตทั้งหมด 15 ศูนย์)

เป็นศูนย์วิชาการในการถ่ายทอดองค์ความรู้และเทคโนโลยีด้านสุขภาพจิต ส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตชุมชนในพื้นที่รับผิดชอบ ครอบคลุมการแบ่งเขตของกระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทย ผลงานของกรมสุขภาพจิตที่ได้รับการยกย่อง

ปี 2546 - รางวัลรองชนะเลิศดีเด่นด้านการส่งเสริมและสนับสนุนการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในโครงการ **To Be Number One** จากสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

- รางวัลเชิดชูเกียรติหน่วยงานที่ปฏิบัติหน้าที่ต่อสู้เพื่ออาชญาเสพติดด้านส่งเสริมและป้องกันจากนายกรัฐมนตรี พ.ต.ก.ทักษิณ ชินวัตร

ปี 2547 - รางวัลกิตติมลังพันธ์ “สังข์เงิน” ประเภทหน่วยราชการที่มีการดำเนินงานด้านการประชาสัมพันธ์ดีเด่นจากสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย

- รางวัลคุณภาพการให้บริการประชาชนดีเด่น จากสำนักงาน ก.พ.ร.

ปี 2548 - กรมสุขภาพจิต ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณ จากรัฐ trưởngสาธารณสุข ในฐานะเป็นหน่วยงานที่ดำเนินการให้การช่วยเหลือด้านการแพทย์และสาธารณสุขอย่างดี。

# กิจกรรมกรมสุขภาพจิต



## มอบประกาศนียบัตรผู้สำเร็จการอบรม

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดี กรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธีมอบประกาศนียบัตรแก่ ผู้สำเร็จการอบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขา การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช รุ่นที่ 9 จำนวน 35 คน ณ โรงพยาบาลส่วนปูรุ่ง โดยมีนายแพทย์สุวัฒน์ มหาตินรันดร์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่วนปูรุ่ง ให้การต้อนรับ เมื่อวันที่ 5 เมษายน 2550



## ฝึกหัดกระบวนการสื่อสารเพื่อเป็นปากเป็นเสียงแทน

สมาคมสายใยครอบครัว จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการสื่อสารเพื่อการเป็นปากเป็นเสียงแทน : การเขียนแผนปฏิบัติการ ระหว่างวันที่ 16 - 18 เมษายน 2550 ณ โรงแรมเดอะเล็กซ์ฯ เพื่อให้ความรู้และฝึกหัดจะในการสื่อสารเพื่อเป็นปากเป็นเสียงแทน โดยมุ่งเน้นให้ผู้ที่อยู่กับโครงการร่วมประชุมกำหนดแผนปฏิบัติการครั้งนี้



## โครงการพัฒนาระบบการรับฟังการเรียนรู้

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีชัยญา ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการพัฒนาระบบการรับฟังการเรียนรู้ ความต้องการความคาดหวังของผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ในระหว่างวันที่ 25 - 27 เมษายน 2550 ณ ห้องประชุมนายแพทย์วิวัฒน์แสงสิงแก้ว กรมสุขภาพจิต



## รำลึกถึงบิดาแห่งวงการจิตเวชศาสตร์ไทย

สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ได้ขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่ของสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ในการจัดงาน 100 ปี ชาติการของ ศ.นพ.ฟ่น แสงสิงแก้ว โดยมีนพ.บุญชัย นำวงคอลัมนา ผู้อำนวยการสถาบันฯ ให้การต้อนรับ งานนี้จัดขึ้นเพื่อรำลึกถึง ศ.นพ.ฟ่น แสงสิงแก้ว บิดาแห่งวงการจิตเวชศาสตร์ไทย เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2550



#### มอบเกียรติบัตรแก่ผู้นำชุมชน

นายแพทย์วันชัย กิจอรุณชัย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชสระบุรีราชวิถี ได้เป็นประธานมอบเกียรติบัตรแก่ผู้นำชุมชนและเจ้าหน้าที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมครอบครัวอุปถัมภ์ตามโครงการ “ชุมชนเข้มแข็ง นำบัด” หลังจากผู้ติดสารเสพติดเข้ารับการบำบัดที่โรงพยาบาล แล้วกลับคืนสู่ชุมชน และการดูแลของครอบครัวต่อไป เมื่อวันที่ 10 เมษายน 2550



#### กิจกรรม SAY CLUB

นายแพทย์ประภาส อุครานันท์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชเลิรานครินทร์ ให้เกียรติเป็นประธานในการจัดกิจกรรม SAY CLUB ครั้งที่ 2 ณ โรงพยาบาลจิตเวชเลิรานครินทร์ เมื่อวันที่ 25 เมษายน 2550



#### กิจกรรมสัมมนาการจัดการความรู้

นายแพทย์ศักดา กาญจนวิโรจน์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนราธิราชนครินทร์ สนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมสัมมนาการจัดการความรู้ด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตแก่สมาชิกชุมชนผู้สูงอายุของโรงพยาบาล ณ อาคารสัมมนาคาร เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2550



โครงการจัดตั้งศูนย์การเรียนสำหรับเด็กและครอบครัว ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 ได้จัดโครงการจัดตั้งศูนย์การเรียนสำหรับเด็กและครอบครัว กิจกรรมที่ 2 ครอบครัว สัมพันธ์ ครั้งที่ 4 ณ องค์การบริหารส่วนตำบลนาบอน อำเภอนาบอน จังหวัดนครศรีธรรมราช มีวัตถุประสงค์ เพื่อการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทยวัยเรียน และเพื่อให้พ่อแม่ผู้ปกครอง ผู้เกี่ยวข้อง ได้ดูแลและเข้าถึงสื่อในการพัฒนาสติปัญญาเด็กวัยเรียน โดยมีครุจากรพ.เรียนประชาอุทิศ มูลนิธิและ โรงพยาบาลอัมพันวัน ร่วมเป็นวิทยากร เมื่อวันที่ 22 เมษายน 2550



22 ພຶສະພາບ 2550 ແຕ່ອຸ່ນ້າໄຮກ້ຕາມ ຄະຫວັດຄານີ້ເພື່ອໃຫ້ທັນກົບກຣະແສຕສັງລົມ ອັນກຣມສູງຄາພິຈີຕ່ວມຄົບໂຮງພາຍາບັດຮີຮັບຜູ້ໄດ້ຈັດກິຈກຣມເພື່ອໃຫ້ດວາມຮູ້ຄ້ານີ້ສູງຄາພິຈີຕ່ໄດ້ໃຫ້ຊ່ວຍຫາງຂອງສື່ອວິ່າງ ມານີ້ເສັ່ນໂພເທັນ ອາທິເໜ່າ ກາຣໃຫ້ສື່ອຄາພາຍະຕົວເປົ້ານີ້ຕົວແທນໃນ ກາຣປົດແຜຂຄືເຮືອງຮາວຕ່າງໆ ເຮືອງ ອຸ່ນບົວຕື່ມູດ ໄມດໍ (A Beautiful Mind) ເບີນຄາພາຍະຕົວຈາກ

## ກຣມສູງກາພິຕ່ເປີດບ້ານຄົວຮັບຜູ້ງາ ຄາຍກາພຍນຕົກໃຫ້ຄວາມຮູ້ດ້ານສູງກາພິຕ່

ວັນທີ 2 ເມສະພາບ 2550 ນັ້ນແພ່ນໍ້າ ແລ້ວມີຄວາມສົມພັນ ຈັກພົໍານົດ ອົບດີ ກຣມສູງຄາພິຈີຕ່ ເບີນປຣຂອງນິເປີດກາຣເສວນາ “ມອງຈີຕ່ ຜ່ານຈອ” ກາຣສ້າງດວາມເນົ້າໃຈ ໃນປຸນ້າໂຮດຫາງຈີຕ່ ຜ່ານສື່ອຄາພາຍະຕົວ ຄະຫວັດປະຫຼຸມອາດັກພິພົດແທ້ ໂຮງພາຍາບັດ ດົກລົງຜູ້ງາ

ນັ້ນແພ່ນໍ້າ ມີຄວາມສົມພັນ ຈັກພົໍານົດ ອົບດີກຣມສູງຄາພິຈີຕ່ ກຕ່ລ່ວວ່າ ຈາກ ກຣມນີ້ອອກດູຄະເໝອຫຼານໆນີ້ທີ່ມີອາກາຮັບເຈັບປ່ວຍ ຫາງຈີຕ່ ແລະຂົ້ນ້ຳຮັບກາຣບໍ່ບໍ່ມີຮັກຫຼາຍໃນ ໂຮງພາຍາບັດ ນີ້ມີມີ້ຮັບຄົມທີ່ກີ່ຂໍວຂ້ອງຄົມ ສົດຕາບັນທຶນທີ່ໄດ້ທີ່ກາຣຮັກຫຼາຍ ດືອ ໂຮງພາຍາບັດ ດົກລົງຜູ້ງາ ໃນດວາມເບີນຈອງໂຮງພາຍາບັດ ດົກລົງຜູ້ງາ ເບີນສົດຕາບັນທຶນກາຣຮັກຫຼາຍທີ່ມີປຣຂວິຕີຂອງນິເປີດ ແລ້ວກັບນີ້ນີ້ ໄດ້ໃຫ້ບໍ່ກາຣຮັກຫຼາຍດ້ວຍຄົມທີ່ກີ່ຂໍວຂ້ອງປຣຂວິຕີ ເບີນທີ່ພື້ນຂອງປຣຂວິຕີແລ້ວມາອ້າງຕ່ອງເນື່ອງຕົງ 05 ປີ ແລະໃນຫ່ວງວິນເກີດໂຮງພາຍາບັດຂອງທຸກປີຈະມີ ກາຣປົດບໍ່ນີ້ດົກລົງຜູ້ງາ ໃນປີນີ້ກຳໜາດໃນວັນທີ

ຕໍ່ອຸ່ນ້າໂພເທັນ ເນື້ອ້ານ້ອງເຮືອງມືບາດສ່ວນທີ່ ດັດຕໍ່ຢັດຕື່ກິດຕື່ເລີຍກົບຈິວຕົວຈິງຂອງໄດ້ຮັກຫຼາຍ ແລ້ວ ເບີນສ່ວນນີ້ທີ່ຈະຫ່ວຍຄວນໃຫ້ມີ ດວາມຮູ້ຄ້ານີ້ສູງຄາພິຈີຕ່ກົບປຣຂ່າຍນວ່າ ຜູ້ປ່ວຍຫາງຈີຕ່ໄໝຈຳເບີນຈອງເກີດຂຶ້ນກົບດຸນທີ່ໄດ້ກາຣສິກຫຼາຍ ສູານີ້ໄມ້ດີເຫັນ້ນີ້ ສະບັບ ແລ້ວສ່າມາຮັດເກີດຂຶ້ນໄດ້ກົບທຸກໆໜີ້ນີ້ ແລະສົດຄາພາຍອງອາກັນກົມ ກົມມີຄວາມແຕກຕ່າງກົນ ທີ່ຜົດໄປຈາກດວາມຮູ້ເດີມ່າ ບອດດຸນໃນສັງລົມທີ່ຮັບຜູ້ກົນ ນີ້ບໍ່ເປົ້າເຮືອງທີ່ດີເຮືອງໜີ້ ຈຶ່ງກຳໜາດໃຫ້ມີກາຣຮັບຜູ້ກົມກາພາຍະຕົວ ແລະຂັດເສວນາ “ມອງຈີຕ່ ຜ່ານຈອ” ກາຣສ້າງດວາມເນົ້າໃຈ ໃນປຸນ້າໂຮດຫາງຈີຕ່ ຜ່ານສື່ອຄາພາຍະຕົວຫຼື

ຜົດ.ນິພ.ສູນເຊີຣີ ຕື້ອງອະນຸມື່ໃຫຍ່ ຕົວແທນ ຮາຫວິທາຂ່າດີຈິຕ່ແພ່ນໍ້າແຫ່ງປຣຂ່າດໄຫຍ່ ກຕ່ລ່ວວ່າ ກາຣນີ້ກາພາຍະຕົວມາເບີນສື່ອໃນກາຣໃຫ້ດວາມຮູ້ຫາງດ້ວຍຄົມທີ່ກີ່ຂໍວຂ້ອງປຣຂວິຕີ ຈະສ່າມາຮັດເຫັນທີ່ມີຄົມໄດ້ ຈ່າຍກ່າວ່າ ແລະຂົ້ນ້ຳໃຈກ່າຍ້ນີ້ນີ້ ເນື້ອງຈາກເບີນກາຣນີ້ເສັ່ນອຸ່ນ້າໂຮງຮາວທີ່ມີກາພາຍະຕົວໄດ້ຕື່ອນໄຫວ



# บูชาพระในบ้าน

ยุทธ แก้วควรชุม  
สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

วัฒนธรรมประเพณีทางตะวันตก หลังไหลเข้ามาในเมืองไทยอยู่ตลอดเวลา ปรากรถจากหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และ อินเตอร์เน็ต จนบางครั้งแยกไม่ออกว่าเป็นของ ตะวันตกหรือตะวันออก หน่วยงานภาครัฐและ เอกชนพยายามรณรงค์ความเป็นไทย เช่น การ แต่งกาย คำพูดที่พูดภาษาไทยคำภาษา ต่างประเทศคำ แต่หากการกระทำที่ไม่จริงจัง และไม่ต่อเนื่องเห็นจะดียิ่ง เพราะอาจเขียนอยู่กับ อิทธิพล ทัศนคติของครอบครัว หรือสภาพ แวดล้อม ที่หล่อหลอมมา เพราะค่านิยมการ ปลูกฝังเป็นวัตถุนิยม เป็นความสบายนการได้ อะไรมาง่ายๆ เช่น การได้มีวัตถุบางอย่างมาบูชา หวังมีโชคลาภ รำรวยทางลั้ดเป็นเศรษฐีใน ช่วงพริบตา ด้วยความเพียรพยายามเพื่อให้ได้มาซึ่ง วัตถุในสิ่งที่ยกบูชา หรือการบูชาคนรวยทั้งที่ เขาร่ำล้นั้นจิตใจมีแต่ความเห็นแก่ตัวไม่มี ธรรมาภัย ใจที่ชั่ว ทางพุทธศาสนา บอกว่าเป็น การกระทำที่งมงาย ขาดสติ การบูชานั้นต้อง บูชาด้วยแรงกายและแรงใจ

สิ่งที่บูชาแล้วมีผล คือ พระในบ้าน คือ พ่อและแม่ของตนเอง แต่มากจะมองข้ามว่าเป็น คนใกล้ตัวจะทำได้เมื่อไหร่ก็ได้ บางคนก็บูชาเพื่อ หวังในทรัพย์สินของท่าน ในทางพุทธศาสนา ก็ลาก่อนล่าว่า ใครที่รู้จักบูชาฟอร์มแม่พระ

ของตนเองนั้นแหล่เป็นคนประเสริฐ ท่ามกลาง วิกฤตแห่งการบูชาไว้ตั้งแต่古以來เป็นภัยต่อครอบครัว อย่างยิ่ง พระพุทธศาสนาทำนายอนาคตไว้ว่า ในอนาคตที่น่องลงจากบันไดบ้านจะไม่รู้จักกัน และแนวโน้มในอนาคตลูกที่ลงจากบ้านจะไม่รู้จัก พ่อแม่ของตนเอง

บทบาทของครอบครัวมีความสำคัญที่ จะอบรมสั่งสอน การบูชาเกิดทุนพ่อแม่ด้วยการ เริ่มต้นในวัยเด็ก หมั่นแนะนำซึ้ง ให้รู้จัก บูญคุณของคน รู้จักกตัญญูกตเวทีกับคนที่มี บูญคุณไม่ใช่แต่พ่อแม่ แต่รวมถึงทุกคน อิทธิพล การหล่อหลอม อาจจะพูดว่า “พ่อกับแม่ที่แหล่ คือพระในบ้านที่ประเสริฐที่สุด ไม่ต้องบูชา ที่ไหน ทำบูญกับพ่อแม่ดีที่สุดแล้ว”

อิทธิพลเหล่านี้จะถูกสะสมหล่อหลอม เรื่อยมา เมื่อโตขึ้นก็จะสะสมห้องลับมาในที่สุด วันนี้ครอบครัวของท่านเริ่มทำแล้วหรือยัง ก่อนที่ทุกอย่างมันจะสายไป บางคนรับรู้ไม่ได้ เลยว่าพ่อแม่ของตนเองชอบทานอะไร ชอบ แต่งตัวแบบไหน รู้แต่ว่าอันไหนแพงๆ จะซื้อให้

คนทุกคนมีพระในบ้านอยู่แล้วคือ พ่อ กับแม่ ควรบูชาท่าน ดูแลท่านให้ความสำคัญ กับท่าน ก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้ทำ และควร บูชาเป็นอันดับแรก.

**ประมวลภาพหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต จัดกิจกรรมสืบสานประเพณีเนื่องใน  
วันสงกรานต์ วันพุธสูงวาย และวันตรุษจีน ระหว่างวันที่ 10 - 13 เมษายน 2550**



**ตามล่า...หาความสุข  
กับกรมสุขภาพจิต**

## EQ : กุญแจแห่งความสำเร็จในชีวิต

คนที่มีคุณภาพ ประสบความสำเร็จในชีวิต และมีชีวิตที่เป็นสุข จะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถทางเชาวน์ปัญญา (อีคิว : IQ) ที่ดี ควบคู่กับการมีความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว : EQ) ที่ดีด้วย ความสัมพันธ์ระหว่างไอคิว และอีคิว

อีคิวสูงอย่างเดียว อาจไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร  
ไอคิวรวมด้วย + อีคิวสูง ทำให้ประสบความสำเร็จ  
ไอคิวสูง + อีคิวสูง ยิ่งประสบความสำเร็จมาก  
อีคิวสูง ทำให้การเรียนรู้ในการดำเนินชีวิตดีขึ้น

อีคิว หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ มีองค์ประกอบ ดังนี้

1. ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และ มีความสงบทางใจ

# ความรู้ทั่วไป.....เอาตัวไม่รอด

นิภา ชาญสวัสดิ์  
โรงพยาบาลศรีชุมญา

คนเราหากเก่ง...ฉลาดอย่างเดียว อาจเอาตัวไม่รอด หรือไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตก็ได้ ทางจิตวิทยาเชื่อว่า คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตนั้น อาศัยไอกิว (ความฉลาดทางปัญญา) แค่ 20% อีก 80% เป็นผลจากอีคิว (ความฉลาดทางอารมณ์) ถ้าจะเปรียบเทียบให้เข้าใจง่ายขึ้น อีคิว ก็เหมือนกับ การขับขี่ยานพาหนะ ซึ่งจะต้องเรียนรู้วิธีขับเคลื่อนยานพาหนะให้ไปยังจุดหมายปลายทางที่ pracowników ได้อย่างปลอดภัย ดังนั้นคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง หรือได้รับการพัฒนาทักษะทางอารมณ์มาเป็นอย่างดี จะเป็นคนที่มีความสามารถในการเรียนรู้ เข้าใจและจัดการกับความรู้สึกของตนได้ดี รวมทั้งเข้าใจ ความรู้สึกของคนอื่น จึงมักจะประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในชีวิต อยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้อวย่างมีความสุข ตลอดจนสามารถผลิตและสร้างสรรค์ผลงานใหม่ๆ ออกมายield ตลอดเวลา

อีคิว (Emotional Quotient) หรือความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) จะเกิดขึ้นได้นั้นต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่างที่จะช่วยสนับสนุน ผลักดัน ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงดูของพ่อแม่ การอบรมสั่งสอนของครูบาอาจารย์ สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม เทคโนโลยี และค่านิยมทางสังคมที่มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมาก

จากการสำรวจพบว่า คนที่มีอีคิวสูง มักจะมีลักษณะนิสัย 10 ประการ (เอกสารเผยแพร่ เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

## ลองมาสำรวจตนเองกันค่ะ

1. รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่าการกล่าวโหงษ์ผู้อื่นหรือสถานการณ์
2. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้
3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่โหงษ์โน่นโหงนนี่
4. รู้จักใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ
5. ยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น
6. เมื่อยุ่งในสถานการณ์ที่รู้สึกว่าถูกกระตุ้นให้โกรธ จะสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธได้ และสามารถแบร์โกรธให้เป็นพลังในทางสร้างสรรค์ได้
7. เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น มีความเห็นอกเห็นใจ และยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น
8. รู้จักฝึกหาคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ
9. ไม่เป็นคนที่ชอบแนะนำ สั่ง ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ตัดสินหรือสั่งสอนผู้อื่น
10. หลีกเลี่ยงการประท้วงอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับ หรือไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น



ผลการสำรวจเป็นไปบ้างจะ ถ้าท่านได้คิดว่า อีคิวของตนเองน้อยเกินไป ยังไม่สายที่จะเริ่มต้น พัฒนาตนเอง พัฒนาจิตใจ และไม่ลืมที่จะเผื่อใจให้กับคนรอบข้าง มีหลักง่ายๆ ดังนี้ค่ะ

## พัฒนาตน

### 1. เป็นตัวของตัวเอง

ไม่หวั่นไหวง่ายๆ หรือค้อยแต่ทำตามความคิดของผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จนไม่เป็นตัวของตัวเอง พยายามยึดหลักการและเหตุผล เมื่อต้องตัดสินใจสิ่งใดให้ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์

## 2. พัฒนาข้อดี ลดข้อเสีย

- พยายามพัฒนาสิ่งที่ดีๆ ในตัวของเราราให้ดียิ่งขึ้น เช่น เราเป็นคนขยัน เก็บเงินเก่ง ชอบเรียนรู้ สิ่งใหม่ๆ ก็ควรทำต่อไป เพราะสิ่งเหล่านั้นจะช่วยทำให้ชีวิตของเราดี หรือก้าวหน้าขึ้นไปอีก

- สำรวจข้อบกพร่อง บันทึกไว้ และพยายามหาหนทางลดหรือจัดข้อบกพร่องนั้นออกไป เช่น หากว่าเป็นคนใจร้อน ชอบวุ่นวาย พูดจาด่าทอออกไปตามอารมณ์ อาจทำให้เกิดเรื่องขัดแย้งหรือ หรือทะเลาะวิวาท เป็นผลเสียต่อหน้าที่การงานได้

### พัฒนาใจ

#### 1. ทำใจเป็นกลาง

มองตนเองตามความเป็นจริง ลบความผิดใจในอดีตออกเสียให้หมด เด็กๆ อาจเคยถูกเพื่อน ล้อเลียน ถูกมองว่าโง่ เรียนไม่เก่ง หรือเป็นคนอ่อนแอ ขี้แย เมื่อโต เราเรียนจบและมีงานทำมาเลี้ยงตัวเองได้ แสดงว่าเราไม่ได้เป็นอย่างที่เขาเคยว่าอีกต่อไปแล้วนะ

#### 2. มองโลกในแง่ดี

มองด้านดีของสิ่งที่ประสบอยู่ เช่น ไม่ชอบงานที่ทำอยู่ ให้มองอีกมุมว่าโชคดีที่มีงานทำ งานก็คือเงิน งานช่วยให้เราได้ใช้ความรู้และทักษะความสามารถ คนเราไม่สามารถเลือกหัวหน้าหรือผู้ร่วมงานที่เราชอบได้ แต่ความสามารถเลือกที่จะทำงานให้ดีที่สุดได้ เมื่อเราตั้งใจทำงาน สิ่งที่ตามมาก็คือ ความสำเร็จ และตามมาด้วยความสุข ความชื่นใจที่รอเราอยู่



### เพื่อใจให้คนรอบข้าง

#### 1. เห็นอก เห็นใจผู้อื่น

คนทุกคนมีหลายมุมที่คุรมอง ดังนั้น เราจึงควรมองคนหลายๆ ด้าน การมองคนด้านเดียว ไม่ยุติธรรมและอาจทำให้เรารู้สึกไม่ดี หรือเกลียดเขาได้ ถ้ามองหลายๆ ด้าน อาจทำให้เข้าใจเห็นอกเห็นใจเขามากขึ้น เช่นมองว่า หัวหน้าฯลฯ ชอบจับผิด เราก็อาจไม่ชอบหัวหน้า แต่ถ้ามองอีกมุมว่า หัวหน้ามีเรื่องที่ต้องคิดมากมาย รับผิดชอบทุกสิ่งทุกอย่างมากกว่าเรา ปอยครั้งที่ต้องถูกกดดันจากคนที่อยู่เหนือกว่าขึ้นไป มองแบบนี้เราอาจจะรู้สึกสงสารและเห็นอกเห็นใจยอมรับหัวหน้ามากขึ้น

#### 2. ยกย่อง-ชมเชย-ช่วยเหลือผู้อื่นตามโอกาส

- ควรหาโอกาสยกย่องให้เกียรติผู้อื่น โดยแสดงกริยาที่สุภาพ อบอุ่นเป็นกันเอง แม้ผู้นั้นจะเป็นลูกน้อง ก็ไม่ควรยกตนข่มท่าน ไม่ทำให้เขาเสียหน้าหรืออับอาย

- ฝึกที่จะพูดให้ผู้อื่นเกิดกำลังใจ แสดงความยินดี ชมเชยด้วยความจริงใจ โดยพยายามคิดทุกครั้งก่อนพูด ละเว้นการพูดในขณะที่อารมณ์ไม่ดี เพราะอาจทำให้พูดอะไรที่ไม่สมควร ก่อให้เกิดความเสียหายหรือเสียใจภายหลัง

- เมื่อพบว่าผู้อื่นเดือดร้อน และตนเองอยู่ในวิสัยที่ช่วยเหลือเขาได้ ก็ควรเอื้อเพื่อแผ่ไม่เห็นแก่ตัว การให้และการแบ่งปัน ทำให้มีความสุขใจอิ่มเอิบ เป็นการสร้างกุศลและบารมีให้กับผู้ให้อีกด้วย

ลองพัฒนาให้ครบทั้ง 3 ด้าน จะช่วยให้คุณสามารถอยู่รอดปลอดภัยในสังคมได้อย่าง平安ๆ แม้จะมีความรู้ไม่ท่วมหัว ก็เอาตัวรอดได้ค่ะ

## (กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 7)



### พัฒนาคู่มือการคูແຜ່ປະບົບປັນປຸງຫາແລກອອລ໌

นางสาวศิริพร ทองบ่อ พยานาลวิชาชีพ รองหัวหน้าหน่วยจิตสังคมบำบัด โรงพยาบาลจิตเวชอนแก่น ราชนครินทร์ ดำเนินการประชุมโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาคู่มือการคูແຜ່ປະບົບປັນປຸງຫາແລກອອລ໌ สำหรับญาติ ณ ห้องประชุมลักษณ์วิจารณ์ เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2550



### นิสิตนักศึกษาภาควิชาจิตวิทยาชุมชนมาศึกษาดูงาน

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นำคณะนิสิตนักศึกษา ภาควิชาจิตวิทยาชุมชน คณะจิตวิทยามาศึกษาดูงานจิตวิทยา และจิตเวช ณ โรงพยาบาลจิตเวชนครสรรค์ราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 10 เมษายน 2550 โดยมีคุณอุดมรัตน์ คุณจริญญา เป็นวิทยกรบรรยาย



### ดูงานด้านการบำบัด รักษา ส่งเสริมและการป้องกัน

คณะนักศึกษา แผนกวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำนวน 25 คน ดูงานด้านการบำบัด รักษา ส่งเสริม และการป้องกันในผู้ป่วยที่มีภาวะทางด้านสุขภาพจิต ณ ห้องประชุมชั้น 3 อาคารอำนวยการ โรงพยาบาลส่วนราษฎร์ยม เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2550

บรรยายพิเศษ เรื่อง กฏหมายในการคูແຜ່ປ້າຍຈິຕເວີຊ ອົກສອນພະນັກງານກໍລາຍື່ງຮາ່ນຄຣິນທີ່ໄດ້ຈັດบรรยายພິເສດ ເຮື່ອງ ປັນຫາທາງກຸ່ມາຍໃນການຄູແຜ່ປ້າຍຈິຕເວີຊແລະແນວທາງປຶກກັນ ເພື່ອເປັນແນວທາງໃນການປົກປົງຕິດຕາມທີ່ລົດຄວາມເສື່ອງຈາກກຸ່ມາຍື່ງຮັງ ຂະແໜເດີວັກນຳສາມາດປົກປົງຕິດຕາມທີ່ນີ້ມາຕຽບແລະຜູ້ໃຊ້ບົດກິດໄດ້ຮັບການພິທັກໝໍລິທີ່ຕາມກຸ່ມາຍ ໂດຍ ສ.ແສວງ ບຸລູແລນິມວິກາສອາງຮັກຄະນິຕິສາສົກ ມາວິທາລະຍໍຮຽມສາສົກ ໃຫ້ເກີຍຮົດເປັນວິທີກາຣ ເມື່ອວັນທີ 3 ເມສານ 2550 ພ. หັ້ງປະຊຸມ ນາຍແພທຍີສຸຣິනທີ່ປິ່ນຮັກນີ້

เราเลือกได้ว่า...

## จะ "สุข" หรือ "ทุกข์"

ทุกข์จะอยู่กับตัวเราโดยไม่รู้สึกตัวเสมอ  
เมื่อสุขค่อยๆ หายไป  
ทุกข์จะเด่นชัดขึ้นมาทันที  
จนเลือกที่จะอยู่กับความสุข  
โดยไม่ยอมให้ความทุกข์เข้ามายำกับชีวิต  
การเลือกความสุข  
ทำโดยพยายามมองทุกเรื่องเป็นเรื่องบวก  
และเรียนรู้ที่จะพัฒนาจิตใจตนเอง  
ดังประชญา  
“พอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน”

แล้วคุณจะพบว่า...ความสุข...อยู่ที่ใจ

## สุขอย่างไรถึงจะยั่งยืน

ความสุขที่ยั่งยืน มาจากความสุขอย่างมีคุณค่า  
ความสุขที่มีคุณค่าและคงอยู่ตลอดไป มักมาจาก  
ความรู้สึกภาคภูมิใจว่าตนเองมี  
ความสุขสามารถสร้างความสำเร็จให้ตนเอง  
หรือมีความสามารถเกือบถูกหล่อเหลี่ยมอื่นได้  
การรู้จักให้และรู้จักรับ เป็นแนวทางสำคัญที่จะ  
สร้างความสุขที่ยั่งยืน ด้วยการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น  
รู้จักภูมิตร มีความรู้สึกเกี่ยวน้อง ญาพัน ทำให้เกิดพลัง  
สร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ได้ หรือแม้จะมีอุปสรรคเกิดขึ้นใน  
โอกาสใดก็ตาม ก็ยังรู้สึกว่ามีผู้คนอยู่เบื้องหลังให้ผ่านพ้น  
ไปได้  
การมองโลกในแง่ดี ช่วยให้มองเห็นส่วนที่ดีที่  
เป็นคุณค่าและโอกาสได้มาก และไม่ถูกรบกวนด้วย  
ความรู้สึกทางลบ ทำให้มีพลัง อิ่มเอิบใจ มีความคิดบันดาล  
ให้สร้างความสำเร็จให้กับตนเองและครอบครัวได้เป็น  
อย่างดี

เจ้าของ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา : นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม

บรรณาธิการ : นางนันทนา รัตนากร สำนักสุขภาพจิตสังคม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : นางสาวปิยะดา ศรีไปรยา สำนักสุขภาพจิตสังคม

กองบรรณาธิการ : เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์

หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต

สำนักงาน : สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวนานท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-8569, 0-2590-8233

โทรสาร 0-2951-1365, 0-2951-1374

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมสุขภาพจิต สำนักงานกองทุนสนับสนุนการพัฒนาเด็กและเยาวชน



## กรมสุขภาพจิต แจกคู่มือช่วยพ่อแม่แก้ไขปัญหา ลูกติดเกมหรืออินเตอร์เน็ต ต้อนรับวันครอบครัว

กรมสุขภาพจิต โดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชครินทร์ แจก “คู่มือพ่อแม่ดูแลลูกยุคไซเบอร์” 10 ข้อปฏิบัติในการป้องกันแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมหรืออินเตอร์เน็ต” จำนวน 2,000 ชุด ระหว่างวันที่ 3 - 12 เมษายน 2550 ที่สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชครินทร์ ถนนพระราม 6 กม.

นพ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ปัจจุบันสถานการณ์ปัญหาเด็กติดเกมและอินเตอร์เน็ตที่ความรุนแรงขึ้นเป็นลำดับ กรมสุขภาพจิตจึงได้มอบหมายสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชครินทร์ จัดตั้งศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมและอินเตอร์เน็ตขึ้น เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2547 เพื่อพัฒนางานด้านวิชาการในรูปแบบการอบรมหลักสูตร ต่างๆ ตลอดจนพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหา ซึ่งล่าสุดได้ พัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับพ่อแม่ในรูปแบบของวีดีโอความยาว 30 นาที พร้อมคู่มือพ่อแม่ดูแลลูกยุคไซเบอร์ ที่บรรจุเนื้อหาวิธีการปฏิบัติของพ่อแม่แบบง่ายๆ แต่ได้ผล 10 วิธี ได้แก่ 1. การสร้างวินัยและความรับผิดชอบตั้งแต่ยังเล็ก 2. ลดโอกาสการเข้าถึงคอมพิวเตอร์และอินเตอร์เน็ต 3. ใช้มาตรการทางการเงิน 4. พังและพูดดีต่องกัน 5. จับถูก ชื่นชม ให้กำลังใจ 6. ร่วมทดลองกิจการอย่างเป็นรูปธรรมและบังคับใช้อย่างหนักแน่นแต่อ่อนโยน 7. มีทางออกที่สร้างสรรค์ให้เด็ก 8. สร้างรอยยิ้มเล็กๆ ในครอบครัว 9. ควบคุมอารมณ์และสร้างความสุขเล็กๆ ในใจของพ่อแม่เอง และ 10. เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงที่ตัวเรา...ทันที ทั้ง 10 ข้อนี้ พ่อแม่ผู้ปกครองหลายคนได้นำไปปฏิบัติจริง โดยผลลัพธ์ที่ได้มีตั้งแต่ลูกเลิกเล่นเกม ลูกลดการเล่นเกม ลูกสามารถควบคุมการเล่นเกมได้ มีความรับผิดชอบ ไม่ก้าวร้าว พูดจาทักทายกับพ่อแม่ได้ขึ้นๆ ฯลฯ

นพ.บันทิต ศรีไพบูล ผอ.สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชครินทร์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ช่วงปิดเทอม เด็กจะเล่นเกมกันมาก ซึ่งเทคโนโลยีคู่มือพ่อแม่ดูแลลูกยุคไซเบอร์ฯ นี้ จะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยพ่อแม่ ในการรับมือกับปัญหาการติดเกมหรืออินเตอร์เน็ตของลูกได้ ทั้งนี้ สถาบันฯ ได้ผลิตเทคโนโลยีชุดนี้ขึ้น จำนวน 2,000 ชุด เพื่อจ่ายแจกให้กับพ่อแม่และผู้ปกครองที่สนใจโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กล่าวเสริมว่า ได้ร่วมกับสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชครินทร์พัฒนาเครื่องมือคัดกรองเด็กติดเกมอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ โดยพัฒนา เป็นแบบคัดกรองง่ายๆ 16 ข้อ มีทั้งฉบับพ่อแม่ประเมินพฤติกรรมลูกของตนเองว่าคลั่งไคล้หรือติดเกมหรือไม่ และฉบับเด็กและเยาวชน ที่จะใช้ประเมินว่าตนเองคลั่งไคล้หรือติดเกมระดับไหน ซึ่งการประเมินนี้ จะมีประโยชน์ต่อพ่อแม่และผู้ปกครองตลอดจนตัวเด็กเอง ที่จะได้ทราบถึงความรุนแรงในการติดเกม ซึ่งจะเป็นการเริ่มต้นไปสู่การเยียวยาแก้ปัญหาต่อไป

นางจินตนา เจริญสุข ตัวแทนผู้ปกครองที่ได้นำข้อปฏิบัติทั้ง 10 ข้อไปใช้และได้ผล ได้ย้ำว่า สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีในการนำข้อปฏิบัติไปใช้ คือ พ่อแม่ต้องมีความจริงใจที่จะช่วยเหลือลูก ต้องเข้าใจธรรมชาติของลูก หันหน้ามาคุยกันแบบเปิดอก ตลอดจนร่วมกันคิด แก้ไข และปรับปรุงสภาพครอบครัวให้ดีขึ้น.