

ข่าวสารกรมสุขภาพจิต

<http://www.dmh.go.th>

ปีที่ 14 ฉบับที่ 9 กันยายน 2550

ISSN 0125-6475



มหกรรม “ตรวจวัด ความดัน ป้องกัน ภัยเงียบ”

(รายละเอียด หน้า 2)

สุขภาพจิตน่ารู้

อายุเฉลี่ยผู้สูงอายุไทยยืนยาวขึ้น	หน้า 4
ธรรมะกับการดำเนินชีวิต	หน้า 10
ทำอย่างไร? เมื่อใกล้เกษียณ	หน้า 14

สาระในเล่ม

เตรียมพบกับ... “มหกรรมสื่อสร้างสุข”	หน้า 8
ร้อยดวงใจ สานสัมพันธ์.....วันเกษียณ	หน้า 12
ตลาดนัดความรู้สู่สุขภาพจิตดี	หน้า 13
คนดี ได้ร่วมพระบารมี	หน้า 16



มหกรรม “ตรวจวัดความดัน ป้องกันภัยเงียบ”

ปัจจุบันโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวัน กำลังทวีความรุนแรงและเป็นภัยเงียบที่ค่อยๆ สะสมโดยไม่รู้ตัว จะรู้ตัวก็ต่อเมื่อปรากฏอาการรุนแรงแล้ว เช่น โรคหลอดเลือดสมองตีบ/ตัน สมองขาดเลือด ทำให้เกิดโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ โดยพบว่า มีคนไทยเป็นโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ ปีละ 150,000 ราย และเสียชีวิตจากโรคนี้นี้อีกกว่า 45,000 ราย ที่เหลืออีกร้อยละ 80 จะพิการ ต้องใช้ระยะเวลาพักฟื้นนาน และเสียค่าใช้จ่ายรายละ 1 แสนบาทต่อปี

กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดกิจกรรมรณรงค์ “ตรวจวัดความดัน ป้องกันภัยเงียบ” ขึ้นระหว่างวันที่ 2 - 8 กันยายน 2550 ดำเนินการโดย อสม.ที่ผ่านการอบรมทั่วประเทศ โดยมีเป้าหมายให้ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป สนใจและใส่ใจในการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูงที่เป็นภัยเงียบ และเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและอัมพาตในอนาคต โดยได้จัดพิธีเปิดงานมหกรรม “ตรวจวัดความดัน ป้องกันภัยเงียบ” ในส่วนกลางขึ้นเมื่อวันอาทิตย์ที่ 2 กันยายน 2550 ณ สวนลุมพินี กทม. และพร้อมกันทุกจังหวัดทั่วประเทศ

ในส่วนของกรมสุขภาพจิต ได้เข้าร่วมในกิจกรรมในวันดังกล่าวด้วย ใช้ชื่อกิจกรรมว่า “ความดันลดได้ เมื่อคลายเครียด” ด้วยการตรวจวัดความเครียดของประชาชน ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดด้วยการฝึกการหายใจ และให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต.



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5



โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์



โครงการรณรงค์การป้องกันการฆ่าตัวตาย เนื่องในวันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก ประจำปี 2550

นพ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานเปิดโครงการรณรงค์การป้องกันการฆ่าตัวตาย เนื่องในวันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก ประจำปี 2550 จัดโดยศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลสวนปรุง ร่วมกับ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย โดยมีกิจกรรมการเดินรณรงค์เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายจากองค์กรต่างๆ ในจังหวัดเชียงราย กว่า 1,000 คน และการเสวนาปัญหาการฆ่าตัวตาย ในวันที่ 10 กันยายน 2550 ณ โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม อ.เมือง จ.เชียงราย โดยมีนพ.เทพนฤมิตร เมธนาวิณ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงราย นพ.สุวัฒน์ มหัตถินวัชรกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง นำคณะให้การต้อนรับ และนำอธิบดีกรมสุขภาพจิตและคณะลงพื้นที่เยี่ยมและให้กำลังใจหน่วยงานและประชาชนที่ร่วมโครงการการป้องกันการฆ่าตัวตาย

ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นจังหวัดเชียงใหม่ จัดงานมหกรรมสร้างสุขในวัยรุ่น ครั้งที่ 2/2550



ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นจังหวัดเชียงใหม่ โดยโรงพยาบาลสวนปรุง จัดงาน “มหกรรมสร้างสุขในวัยรุ่น” ครั้งที่ 2/2550 สำหรับเยาวชนที่สำเร็จการอบรมหลักสูตรกิจกรรมสร้างสุข โดยมีพิธีมอบประกาศนียบัตรแก่เยาวชนที่สำเร็จการอบรม และการแสดงผลงานกิจกรรมสร้างสุข ในวันเสาร์ที่ 8 กันยายน 2550 เวลา 13.00 - 18.00 น. ณ ลานโปรโมชั่น ชั้น 4 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า เชียงใหม่แอร์พอร์ต อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โดยได้รับเกียรติจากนายธงชัย วงษ์เหรียญทอง รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานเปิดงาน นางลลิตกษณา พลอยเลื่อมแสง ผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลสวนปรุง กล่าวรายงาน



ปัจจุบันวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และวิชาการทางการแพทย์ได้เจริญก้าวหน้าไปอย่างมาก ได้มีการประดิษฐ์คิดค้นอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ไฮเทค สามารถวินิจฉัยโรคและรักษาโรคที่สมัยก่อนไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่ปัจจุบันสามารถรักษาได้อย่างไม่น่าเชื่อ ผลทำให้มนุษย์เรามีคุณภาพชีวิตในด้านสุขภาพพลานามัยดีขึ้น แข็งแรงขึ้น แก่ช้าลง และมีอายุยืนยาวขึ้น จากการประมาณอายุเฉลี่ยของคนไทยพบว่า คนไทยเรามีแนวโน้มที่จะมีอายุยืนยาวมากขึ้น เมื่อเทียบกับสมัยก่อนนี้ กล่าวคือ ผู้หญิงไทยเรามีอายุเฉลี่ยยืนยาวมากกว่าผู้ชายไทยประมาณ 7 ปี โดยอายุเฉลี่ยของผู้หญิง 75 ปี ส่วนอายุเฉลี่ยของผู้ชาย 68 ปี

อายุเฉลี่ย ผู้สูงอายุไทย ยืนยาวขึ้น

นิภา ผ่องพันธ์

โรงพยาบาลสวนปรุง

.....



จากการคาดประมาณจำนวนประชากรขององค์การสหประชาชาติ ปี 2547 และจากการคาดประมาณของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ปี 2546 พบว่า ประมาณปี 2568 หรืออีก 18 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะมีประชากรเพิ่มขึ้นประมาณ 72.6 ล้านคน เมื่อเทียบกับปี 2548 ประเทศไทยมีประชากรเพียง 64.2 ล้านคน ในจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นนี้ จะเป็นผู้สูงอายุถึง 14 ล้านคน (ปี 2568) จากเดิมเมื่อปี 2548 มีประชากรผู้สูงอายุเพียง 6.7 ล้านคนเท่านั้น

จากปี 2548-2568 เป็นระยะเวลา 20 ปี จำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น จาก

6.7 ล้านคน เป็น 14 ล้านคน เท่ากับ 115% เทียบกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นมีเพียง 10% เท่านั้น จะเห็นได้ว่า การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุมีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว มากกว่าการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรในประเทศไทยแบบก้าวกระโดด

ในอนาคต ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะมีอายุยืนยาวขึ้น จึงเป็นการสมควรที่ผู้สูงอายุในวันข้างหน้าจะต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจที่จะมีชีวิตอยู่กับครอบครัว อยู่กับลูก-หลาน-เหลน-โหล่น อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิต นอกเหนือไปจากการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตัวหรือวางตัวให้เหมาะสม

กับวัยวุฒิที่เพิ่มมากขึ้น ให้สมกับสถานภาพที่เป็นสุข เป็นปฐนียบุคคลให้ลูก-หลาน-เหลนได้เคารพ นับถือ อยากรู้โดย

1. ช่องว่างระหว่างวัยของผู้สูงอายุ และลูก-หลาน-เหลนในปัจจุบันและอนาคต จะมีมากขึ้น จากการก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ผู้สูงอายุจะต้อง**ปรับตัวลดช่องว่างระหว่างวัย** เข้ากับคนรุ่นใหม่ให้ได้ จึงจะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

2. จงเป็นผู้ที่พร้อมให้**คำปรึกษาแนะนำ** ในฐานะผู้ผ่านโลกมานาน มากด้วยประสบการณ์ชีวิต สามารถชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ลูกหลานได้อย่างถูกต้อง

3. จงเป็น**ที่พึ่งทางด้านจิตใจ** เมื่อลูกหลานอยู่ไกลแล้วรู้สึกปลอดภัย อบอุ่นใจ ทั้งนี้ทั้งนั้นผู้สูงอายุจะต้องเป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ สุขุม เยือกเย็น รู้จักเป็นผู้ให้

ข้อควรระวัง

บุคลิกภาพของผู้สูงอายุที่ลูก-หลานถอยห่างไม่อยากรู้หา ได้แก่ การเป็นคน

1. **จู้จี้ ขี้บ่น** วันหนึ่งๆ พอเห็นหน้าลูกหลาน เป็นต้องบ่น บ่น...ว่าคนนั้น ตำหนิคนนี้ จนลูกหลานไม่อยากรู้ฟัง

2. **ชอบทวงบุญคุณ** อ้างว่า “เลี้ยงมาตั้งแต่ตื่นเท่าฝ่าหอย” อะไรก็อ้างว่า “อาบน้ำร้อนมาก่อน” ห้ามพูดห้ามเถียง ห้ามออกความคิดเห็น

3. **ตระหนี่ ขี้เหนียว** จนเกินเหตุ ลูกหลานจะกินจะใช้อะไรห้ามไปหมด จนลูกหลานรู้สึกอึดอัด ไม่มีอิสระภาพ

4. **ชอบเรียกร้อง** จะเอาโน่นจะเอานี่ เอาแต่ใจ เรียกร้องความสนใจ อยากรู้ให้ลูกหลานเอาอกเอาใจตลอดเวลา

5. **ชอบควบคุมแกมบังคับ** ตั้งเงื่อนไข ข้ออ้าง ข้อแม้ เอะอะอะไรก็อ้างว่า

“แม่แก่แล้ว เห็นแก่แม่เถอะ” นานๆ ครั้ง ลูกหลานก็พอจะอะลุ่มอล่วย แต่ถ้าบ่อยครั้งขึ้นลูกหลานก็เอือมระอา จำคาญ เปื่อไม่อยากรู้ เข้าใกล้ หนีหายหน้ากันไปที่ละคนสองคน สุดท้ายท่านก็ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเดียวดายไร้คุณค่า ไม่มีความหมาย ไม่มีลูกหลานคนใด สนใจท่านอีกต่อไป

การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าและมีความสุข เป็นยอดปรารถนาของผู้สูงอายุ และเป็นสิทธิของผู้สูงอายุทุกคนที่สมควรจะได้รับ ทั้งนี้เพราะท่านได้อุทิศตนเอง เลี้ยงดู อบรมสั่งสอน ลูกหลานมาเกือบตลอดชีวิต จึงสมควรที่จะได้รับเกียรติ การยกย่อง นับถือให้เป็น**“ปฐนียบุคคล”** เป็น**“บุคคลตัวอย่าง”** เป็นแบบอย่างที่ดี เพื่อให้ลูกหลานได้เจริญรอยตาม จงอย่าลืมนะว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในการที่จะช่วยเหลือสืบสานวัฒนธรรม สิ่งที่ดีงามในสังคม จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งได้อย่างดีเยี่ยม โดยเฉพาะความเป็นคนไทย ภูมิปัญญาไทย วัฒนธรรมพื้นบ้าน อันเป็นเอกลักษณ์ของไทยที่สืบทอดกันมายาวนาน เพื่อให้วัฒนธรรมของชาติไทยได้ดำรงคงสืบต่อไป ชั่วลูกหลาน และตลอดไป.



กิจกรรมกรมสุขภาพจิต



ตรวจเยี่ยมให้กำลังใจผู้ประสบภัย

นพ.มงคล ฒ สงขลา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นพ.ปลัดสร เจียมบุญศรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ทีมศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 และทีมสุขภาพจิตจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้ทำการตรวจเยี่ยมผู้ได้รับบาดเจ็บจากอุทกภัย เยี่ยมบ้านผู้ประสบภัยที่ได้รับผลกระทบรุนแรง และให้กำลังใจแก่ทีมช่วยเหลือในพื้นที่จังหวัดเพชรบูรณ์ เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2550



สัมมนาการพัฒนาเทคโนโลยีการช่วยเหลือผู้ประสบภาวะวิกฤตจากฝิ่บอบ

นพ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติเป็นประธานในการสัมมนาการพัฒนาเทคโนโลยีการช่วยเหลือผู้ประสบภาวะวิกฤตจากฝิ่บอบและความเชื่ออื่นๆ ระยะที่ 2 โดยมี นพ.ทวี ตั้งเสรี ผอ.รพ.จิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ เป็นผู้กล่าวรายงาน ระหว่างวันที่ 20-21 กันยายน 2550 ณ โรงแรมโซะ: ขอนแก่น



เปิดศูนย์ให้คำปรึกษาผู้ป่วยและญาติ

นพ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานเปิดศูนย์ให้คำปรึกษาผู้ป่วยและญาติ โรงพยาบาลป่าซาง อ.ป่าซาง จ.ลำพูน ในวันที่ 27 กันยายน 2550 ณ โรงพยาบาลป่าซาง อ.ป่าซาง จ.ลำพูน โดยมี นพ.สุวัฒน์ มหัตถ์นรินทร์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง นำลงพื้นที่ นพ.ธีรศักดิ์ คทวมิจ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลป่าซางและคณะให้การต้อนรับ



เกษียณอายุราชการ พร้อมส่งมอบงาน

นพ.กอบ โโชค จวงษ์ ผอ.รพ.สวนสราญรมย์ สักการะพระบรมราชานุสาวรีย์ รัชกาลที่ 6 เนื่องในวันเกษียณอายุราชการ และส่งมอบงานให้กับ นพ.พงศ์เกษม ไช้มุกด์ นายแพทย์ 9 วช. (ด้านเวชกรรม สาขาประสาทวิทยา) รักษาการในตำแหน่ง ผอ.รพ.สวนสราญรมย์ ณ ลานพระบรมราชานุสาวรีย์ รัชกาลที่ 6 และห้องประชุม 1 ชั้น 4 อาคารอำนวยการ รพ.สวนสราญรมย์ ตามลำดับ เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2550



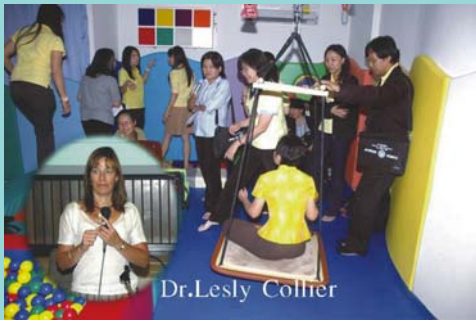
บรรยายพิเศษ

นพ.ปลัสสร เจียมบุญศรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติบรรยายพิเศษ เรื่องการปรับเปลี่ยนกระบวนการทัศน์ แก่บุคลากรของโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนครินทร์ เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2550 โดยมีนายแพทย์ศักดิ์ดา กาญจนาวีโรจน์กุล ผอ.โรงพยาบาลให้การต้อนรับ



โครงการอบรมสร้างเสริมการเรียนรู้คุณภาพชีวิต

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลหูช้าง อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี ได้จัดโครงการอบรมสร้างเสริมการเรียนรู้คุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ เมื่อวันที่ 18-19 กันยายน 2550 ณ องค์การบริหารส่วนตำบลหูช้าง อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี โดยมีพญ.อินทิรา พัวสกุล ประธานที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต และคณะเป็นวิทยากร



Dr.Lesly Collier

การรักษาด้วยวิธี Snozelen Multi-sensory Approach

นพ.สมัย ศิริทองถาวร ผอ.สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์ เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง เทคนิคการรักษาด้วยวิธี Snozelen Multi-sensory Approach โดยมี Dr.Lesly Collier เป็นผู้บรรยายให้แก่เจ้าหน้าที่สถาบันฯ และเครือข่ายสุขภาพจิตและพัฒนาการเด็กทั่วประเทศ ระหว่างวันที่ 17-18 กันยายน 2550 ณ ตึกอำนวยการ สถาบันพัฒนาการเด็กฯ



ลงพื้นที่ดูแลจิตใจผู้ประสบเหตุในจังหวัดยะลา

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนครินทร์ ส่งทีมบุคลากรของโรงพยาบาล ประกอบด้วย นพ.วรวัฒน์ ไชยชาญ นางจริญญา เปาะทองคำ และ น.ส.กรรณิการ์ วุฒิพงษ์วร โสค ลงพื้นที่ในจังหวัดยะลา เพื่อให้การดูแลจิตใจกับผู้ประสบเหตุในเหตุการณ์ไม่สงบของภาคใต้



พิธีวางพวงมาลาดอกไม้สดวันมหิดล

คณะเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชชนครินทร์ ร่วมพิธีวางพวงมาลาดอกไม้สด เนื่องในวันมหิดล เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2550 ณ โรงพยาบาลราชชนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น



อบรมหลักสูตรการบูรณาการทักษะการช่วยเหลือเยียวยา

สถาบันกัลยาณ์ราชชนครินทร์ ได้จัดโครงการอบรมหลักสูตรการบูรณาการทักษะการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจ ผู้ประสบภัยพิบัติสำหรับเครือข่ายสาธารณสุข 4 ภาค เพื่อให้เครือข่ายสาธารณสุขมีองค์ความรู้และทักษะในการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภัยพิบัติ ระหว่างวันที่ 5-7 กันยายน 2550 ณ โรงแรมเอสดีอเนวา

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เตรียมจัดงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2550 “มหกรรม สื่อสร้างสุข” ระหว่างวันที่ 31 ตุลาคม - 2 พฤศจิกายน 2550 เวลา 10.00 - 20.00 น. ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จัดงานในรูปแบบต่างๆ อาทิ ประชุมวิชาการ เสวนา บรรยาย อภิปราย Workshop และ นิทรรศการ ซึ่งท่านจะได้พบกับ “สื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต” “มองจิต ผ่านจอ” “เคล็ดไม่ลับกับการแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมส์/ติดอินเทอร์เน็ต” “เทคนิคการฝึกวินัยลูกดูโทรทัศน์” “เรตติ้งรายการโทรทัศน์ จำเป็นจริงหรือ??” “เท่ากันสื่อ เท่ากันใจคน” พร้อมทั้งการให้บริการปรึกษาคลายเครียดทุกรูปแบบ เข้าร่วมงานได้ฟรี! ตลอดงาน

เตรียมพบกับ....



“มหกรรมสื่อสร้างสุข”

ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ

31 ต.ค. - 2 พ.ย.50 ณ กรมสุขภาพจิต

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จัดประกวดผลงาน เรียงความและภาพวาด ในหัวข้อ “สื่อกับสุขภาพจิต และชีวิตของฉัน” ซึ่งทุนการศึกษามูลค่ารวมกว่า 200,000 บาท พร้อมใบประกาศเกียรติคุณ จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จึงขอเชิญ นักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไปที่สนใจเข้าร่วม ประกวด ส่งผลงาน เรียงความ ความยาวไม่เกิน 2 หน้ากระดาษ A4 หรือภาพวาด ขนาด A4 พร้อมชื่อ ที่อยู่ มาที่สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 (วงเล็บมุมซองว่า “ส่งเรียงความ/ภาพวาด เข้าประกวด”) ภายในวันที่ 22 ตุลาคม 2550 และจะประกาศผล พร้อมรับรางวัล ในวันที่ 1 พฤศจิกายน 2550 ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ

และเตรียมพบกับอีกหนึ่งผลงานดี ๆ ของโครงการรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ประจำปี 2550 โดยได้รับความร่วมมือ จากสมาพันธ์ สมาคม องค์กร นักวิชาการด้านสื่อสารมวลชนและสุขภาพจิต จำนวน 10 องค์กร ได้พิจารณาคัดเลือกผลงานสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ประจำปี 2550 ทั้ง 4 สาขา สาขาภาพยนตร์ สาขาภาพข่าวหนังสือพิมพ์ สาขาโฆษณาโทรทัศน์ และสาขายุคคล รวม 20 ผลงาน ซึ่งได้แก่

สาขาภาพยนตร์

1. โคตรรักเอ็งเลย



2. Season Change เพราะอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย



3. มะหมา 4 ขาครึ่ง



4. Final Score 365 วัน ตามติดชีวิตเด็กเอ็นท์



5. เขาชนไก่



สาขาภาพข่าวหนังสือพิมพ์

1. ภาพคาถอน



2. ภาพอาลัย



3. ภาพยิงครู



4. ภาพสังเวชนีย์รำพึง



5. ภาพสาววินีขอขมา



สาขาโฆษณาโทรทัศน์

1. ปาดิทาน



2. คนดีหัวใจแกร่ง



3. คุณค่าของการมีชีวิตอยู่



4. My Girl



5. ถนนสีขาว ของขวัญปีใหม่



สาขาศิลปะบุคคล

1. คุณบัณฑิต อึ้งรังษี



2. คุณวนิษา เรช



3. คุณเสาวลักษณ์ สีละบุตร



4. คุณก่าพล ทองบุญน่ม



5. คุณเสาวนีย์ ฤทธิโชค



ซึ่งพบกับผลงานทั้งหมดนี้ได้ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2550 วันที่ 31 ตุลาคม - 2 พฤศจิกายน 2550 ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 02 590 8054 หรือ www.kumlungjai.com

ธรรมะกับการดำเนินชีวิต

จันทร์เพ็ญ พิลาสมบัติ

โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชชนครินทร์

ในชีวิตประจำวันของบุคคล ซึ่งต่างปรารถนาความสุข และสิ่งดี ๆ ในชีวิต แต่จะสมหวังหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการกระทำหรือกรรมที่ตนได้ทำไว้ ทั้งในอดีต (ชาติ) และในปัจจุบัน (ชาติ) เป็นสำคัญ การเข้าใจเรื่องกรรมอย่างถูกต้อง จะนำไปสู่ความเข้าใจ เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ตลอดจนเข้าใจถึงความเป็นไปทั้งดีและร้ายในชีวิตของตนเองและผู้อื่นได้อย่างกว้างขวาง ขณะเดียวกันก็ หลีกเลี่ยงที่จะไม่กระทำการอันเป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลให้ชีวิตของแต่ละบุคคลดำเนินไปตามครรลองคลองธรรม นำสันติสุขให้เกิดขึ้น ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ

ไม่ว่าท่านจะเชื่อหรือไม่กับเรื่องดังกล่าว มากน้อยเพียงใด ก็ตาม แต่ทุกชีวิตที่อุบัติขึ้นมาในโลก ต่างก็ตกอยู่ใต้กฎแห่งกรรม ที่ตนกระทำและแม้บางคนไม่ค่อยจะเชื่อว่าชาติหน้ามีจริง แต่เวลา อธิษฐานก็ขอร้องขอขมาเมื่อไว้ว่า หากชาติหน้ามีจริงขอให้เกิดมาเป็น... (ล้วนแต่ขอสิ่งที่ดีๆ ทั้งนั้น)

ทำไมถึงต้องยกประเด็นนี้ขึ้นมา “**ธรรมะกับการดำเนินชีวิต**” หรือต้องการสื่ออะไรแล้วทำไมต้องกล่าวถึงเรื่องกรรม กฎแห่งกรรม อดีต (ชาติ) ขอยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจน อย่างเช่น เรื่องของการทำบุญใส่บาตร ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวเรา บางคนสงสัย ว่าทำบุญใส่บาตรทุกวันแต่ไม่รวย หรือขยันทำงานด้วยความ ซื่อสัตย์สุจริต แต่ไม่รวย อธิบายได้ดังนี้ (พระชาลยชัย อธิปัญญา)

บุญที่ทำให้เกิดผลทันทีทางนามธรรมใจจะเป็นผู้บันทึก บุญเอาไว้ ส่วนทางรูปธรรมที่ยังไม่รวยนั้น ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย หลายอย่าง เป็นต้นว่าอกุศลกรรมที่เคยทำไว้ในอดีต (ทั้งชาตินี้ และหรือชาติก่อน) สงก่าลังเข้ามาทำให้ขวางกั้นบุญที่ทำยังไม่ มากพอที่จะส่งผลให้รวยได้ หรือเป็นเพราะก่าลังของบุญที่ทำยังไม่ มากพอที่จะส่งผลให้รวยได้ เปรียบได้กับก้อไฟต้มน้ำ ถ้าใช้ เชื้อเพลิงขึ้นเล็ก ๆ ไม่ก็ขึ้น จะให้ความร้อนไม่มากนักน้ำจึงไม่เดือด แม้ว่าจะคอยเติมเชื้อเพลิงไปเรื่อยๆ แต่ไฟไม่แรงพอที่จะต้มน้ำให้ เดือดได้ แต่ก้อไฟอยู่กลางแจ้งมีลมพัดอยู่ตลอดเวลา น้ำจึงเดือด ช้า ผิดกับย้ายไปก้อไฟในที่กำลังลม แม้ปริมาณเชื้อเพลิงเท่ากัน แต่ไฟแรงกว่า น้ำก็เดือดเร็ว เป็นต้น

การให้ผลของกรรมที่ไม่ส่งผลทันที ต้องใช้เวลานานจึงจะ เห็นผลและมีตัวแปรต่างๆ เข้ามาแทรก เปรียบได้กับการนำเม็ด มะม่วงมาปลูก ถ้าปลูกเม็ดมะม่วงพันธุ์เขียวเสวยลงไปในดิน กว่าที่จะออกขึ้นมาเป็นต้นอ่อนต้องใช้เวลาหลายวัน จะออกช้าหรือ

เร็วย่อมขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยต่างๆ อันได้แก่ สภาพของดิน ความชุ่มชื้น อากาศ เมื่องอก ขึ้นมาแล้วกว่าจะโตเป็นลำต้นที่แข็งแรง ผลิดอกออกผลก็กินเวลาหลายปี ในระหว่าง เป็นต้นอ่อนอาจจะตายไปเสียก่อนก็ได้ หากไม่ดูแลรักษา ต้นมะม่วงเขียวเสวย จะให้ผลช้าหรือเร็ว ย่อมขึ้นอยู่กับการบำรุง รักษา ผลจะดกหรือไม่ จะโตเท่าต้นแม่พันธุ์ หรือไม่ ตลอดจนจะมีรสมันอร่อยเท่าต้น แม่พันธุ์หรือไม่ ล้วนมีเหตุปัจจัยต่างๆ มากมาย

ชีวิตก็เช่นกัน ต่างมุ่งหวังจะให้ชีวิต ของตน ผลิดอกออกผลงดงามดังผลมะม่วง เขียวเสวย ลำพังแต่ความหวังที่วาดไว้ หาก ไม่ลงมือสร้างเหตุปัจจัยที่ดีเจกเช่นชาวสวน แล้ว ผลดีย่อมไม่เกิดขึ้นอย่างที่หวัง ทำกรรม ดีให้เห็นผลในชาตินี้ หากมีปัญญา อุปลรรค ไตๆ ก็พยายามแก้ไขอย่าย่อท้อ กรรมใน อดีตเราไม่สามารถแก้ไขและเปลี่ยนแปลงได้ แต่ถ้าทำปัจจุบันให้ดีแล้ว อนาคตดีแน่นอน

“...เราไม่สามารถแก้ไขหรือ เปลี่ยนแปลงการกระทำที่ผ่านไปแล้ว ทั้งในปัจจุบันและอดีต (ชาติ) ได้ แต่เรา เลือกที่จะสร้างสิ่งดี ๆ ให้กับชีวิตในวันนี้ และวันหน้า เพื่อวิถีชีวิตที่ดีของเราได้ พระพุทธศาสนาสอนให้ยอมรับตาม ความเป็นจริงในผลของกรรม ขณะ เดียวกันก็สอนให้มีสติปัญญาที่จะไม่ กระทำกรรมชั่ว ให้ทำแต่กรรมดีเพื่อจะ ได้รับผลดีตอบสนอง...”





โครงการเรื่อง “การซ้อมอัคคีภัยและอพยพในอาคารสูง”
 คณะกรรมการบริหาร สิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย (ENV) โดยทีมป้องกันระงับอัคคีภัยและภัยพิบัติ (ERT) ร่วมกับสถานีดับเพลิงปากคลองสานและสถานีดับเพลิงตลาดพลู จัดโครงการเรื่อง “การซ้อมอัคคีภัยและอพยพในอาคารสูง” โดยมีทันตแพทย์หญิงสุวรรณี ตุ่มทอง ประธานคณะกรรมการป้องกันระงับอัคคีภัยและภัยพิบัติ (ERT) เป็นประธานในพิธี งานนี้จัดขึ้นเพื่อให้บุคลากรในสถาบันมีทักษะในการระงับอัคคีภัยในอาคารสูง เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2550 ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา



เผยแพร่ความรู้สุขภาพจิต
 แพทย์หญิงสุวรรณี เรืองเดช รองผู้อำนวยการ โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชสีมาราชนครินทร์ เผยแพร่ความรู้สุขภาพจิตผ่านสถานีโทรทัศน์กองทัพบกช่อง 5 เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2550 ณ โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชสีมาราชนครินทร์



ทำบุญตักบาตร เนื่องในวันเปิดบริการครบรอบ 7 ปี

โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ ทำบุญตักบาตร เนื่องในวันเปิดบริการครบรอบ 7 ปี และทำพิธีเปิดร้านขายของชำ “จิตอาสา” ที่อาคารผู้ป่วยนอก เพื่อสนับสนุนกิจกรรมให้ผู้ป่วยที่เข้ารับการฟื้นฟูได้เตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจก่อนกลับคืนสู่ชุมชน และช่วงบ่ายวันเดียวกันยังได้จัดกิจกรรมรณรงค์ 5 ส โดยบุคลากรของโรงพยาบาลทุกคนร่วมกันทำความสะอาดบริเวณรอบๆ ตัวอาคารผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน เพื่อร่วมถวายแด่องค์ในหลวง เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา



ศึกษาดูงานการรักษาพยาบาลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

เมื่อวันที่ 11 กันยายน 2550 คณะอบต.อสม., เจ้าหน้าที่สอ. เครือข่ายศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 จำนวน 45 คน ศึกษาดูงานการรักษาพยาบาลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ระบบการส่งต่อและสุขภาพจิตชุมชน ณ ห้องประชุมชั้น 1 อาคารอำนวยการ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์



“ร้อยดวงใจ สานสัมพันธ์ สุขวัยชึ่ง แต่ เพชรหนึ่ง รักผูกพัน วันเกษียณ”

สุขซี สุขไซ สุขซัง สุขพลัง หลังเกษียณอายุนะเจ้าคะ
 ผ่านไปด้วยดี สำหรับงานเลี้ยงส่งผู้เกษียณอายุราชการ
 ของกรมสุขภาพจิต เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2550 ที่ไข่มุกอันดามัน
 หรือ จังหวัดภูเก็ต นั่นเอง งานนี้มีผู้ร่วมงานนับไม่ถ้วน เท่าที่นับได้ก็ประมาณ 480 คน
 โดยมี อธิบดีกรมสุขภาพจิต คนดี คนเก่งของเราเป็นประธาน งานนี้ สนุกกันทั้งผู้เกษียณ
 ผู้ใกล้จะเกษียณ และผู้ยังไม่เกษียณ ตั้งแต่เที่ยงวันยันเที่ยงคืน เป็นสิ่งที่ประทับใจสุดๆ
 แถมยังมี Hi Light ของงาน รถสามล้อถีบ ที่จอดอยู่หน้างาน
 หากคนถีบตัวจริงไม่เจอ เจอแต่ผู้โดยสารนั่งรถถ่ายรูป
 โอ้โฮ! มีแต่สวยๆ หล่อๆ ทั้งนั้นเลย ไม่เชื่อดูภาพประกอบ
 ปีกหน้าฟ้าใหม่ เจอกันที่จังหวัดใด จะไปเลี้ยงส่งที่ไหน
 โปรดติดตามความสนุก ความประทับใจ รอคุณอยู่แล้ว!
 ขอขอบคุณ และ สวัสดีเจ้าค่ะ

“รักผูกพัน ไม่ไกลนี้ มิเลือนผดสาย จากหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต



ตลาดนัดความรู้สู่สุขภาพจิตดี

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิตได้ดำเนินงานจัดตลาดนัดความรู้สู่สุขภาพจิตดี ครั้งที่ 2 ประจำปี 2550 เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2550 ณ โรงแรมริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี ในรูปแบบของเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ขนาดใหญ่ด้านงานสุขภาพจิตในระดับกรม โดยมีวัตถุประสงค์ให้บุคลากรจากทุกหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความรู้อันก้าวหน้าทั้งในด้านแนวคิด การบริหารจัดการ วิธีการ เทคนิค เครื่องมือ ผลสำเร็จของการดำเนินงานจัดการความรู้จากผู้เชี่ยวชาญและผู้ปฏิบัติงานหน่วยงานต่างๆ ในสังกัดกรมสุขภาพจิต ภาคเอกชนและเครือข่ายภาคีภาคราชการ รูปแบบการจัดงานประกอบด้วย การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ใน 5 รูปแบบ คือ

1. การฟังการบรรยายพิเศษ รวม 3 เรื่อง ได้แก่ 1) คุณค่าของการสร้างความรู้ขึ้นมาใช้เองในองค์กร 2) ทิศทางงาน KM ภาคราชการ ในปี 2551 และ 3) องค์กรอัจฉริยะ

2. การชมวีดิทัศน์ เรื่อง “KM ค่าของคน ค่าของงาน คุณค่าที่ได้รับ”

3. การเข้าร่วมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ใน 5 หัวข้อย่อย

4. การนำเสนอนิทรรศการผลงานการจัดการความรู้ของกรมสุขภาพจิตและผลงานการจัดการความรู้ที่สนับสนุนประเด็นยุทธศาสตร์ รวม 3 เรื่อง คือ 1) KM กรมสุขภาพจิต ในปี 2550 2) การวางแผนจำหน่ายผู้ป่วยจิตเวช และ 3) เทคนิคการถ่ายทอดความรู้สุขภาพจิต เรื่อง ความเครียดและการจัดการกับความเครียด

5. การนำเสนอผลสำเร็จ หรือ Best Practice ในรูปแบบของนิทรรศการที่หน่วยงานในสังกัดได้ใช้กระบวนการจัดการความรู้เป็นเครื่องมือในการจัดการความรู้ รวม 26 หน่วยงาน/ 43 เรื่อง ซึ่งเป็นเวทีให้บุคลากรมีโอกาสแบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกัน ภายใต้บรรยากาศของผู้พร้อมใจและผู้ใฝ่รู้อย่างเป็นมิตร



กรมสุขภาพจิตมีการมอบรางวัล 3 ประเภท เพื่อยกย่องและประกาศเกียรติคุณให้แก่หน่วยงานที่มีส่วนร่วมในการผลักดันและพัฒนาการจัดการความรู้ระดับกรมและของหน่วยงานต้นสังกัด ดังนี้

1. รางวัลเกียรติคุณให้แก่สองหน่วยงานที่ดำเนินงานการจัดการความรู้ เพื่อสนับสนุนประเด็นยุทธศาสตร์ ตามคำรับรองการปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ 2550 คือ โรงพยาบาลศรีธัญญา ซึ่งเป็น



แกนนำของกลุ่มสถาบัน/โรงพยาบาลในการดำเนินงานจัดการความรู้ เรื่อง “การวางแผนจำหน่ายผู้ป่วยจิตเวช” และศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 ซึ่งเป็นแกนนำของกลุ่มศูนย์สุขภาพจิตในการดำเนินงานจัดการความรู้ เรื่อง เทคนิคการถ่ายทอดความรู้สุขภาพจิต เรื่อง “ความเครียดและการจัดการกับความเครียด”

2. เกียรติบัตรให้แก่ทุกหน่วยงานที่นำผลงานจากการจัดการความรู้มาเสนอในรูปแบบของป้ายสนเทศ (นิทรรศการ) รวม 26 หน่วยงาน จำแนกเป็น สำนัก/กอง/กลุ่มในส่วนกลาง 7 แห่ง สถาบัน/โรงพยาบาล 13 แห่ง และศูนย์สุขภาพจิต 6 แห่ง

3. รางวัลชนะเลิศอันดับ 1,2,3 และชมเชยให้แก่หน่วยงานที่ได้รับการพิจารณาให้คะแนนตามเกณฑ์จากคณะกรรมการตัดสินการประกวดผลงานด้วยป้ายสนเทศ โดยเรียงลำดับหน่วยงานที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ ดังนี้

- อันดับ 1 : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต เรื่อง จากคำว่า “บ้า”..สู่ความเข้าใจ “สุขภาพจิตที่ยั่งยืน”
- อันดับ 2 : โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ เรื่อง “กว่าจะมาเป็น การดูแลผู้ป่วยวังโรคซึมเศร้าแบบไทยอีสาน”
- อันดับ 3 : สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา เรื่อง “การจัดการความรู้ในสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา” และกองคลัง เรื่อง “กระบวนการ KM กับระบบ GFMIS”

- ชมเชย : โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา ราชนครินทร์ เรื่อง “การจัดการความรู้กับการพัฒนาคุณภาพมาตรฐานการให้บริการ”

ในตลาดนัดความรู้ฯ ครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมงานทั้งสิ้น 500 คน ผลการประเมิน พบว่าผู้เข้าร่วมงานมีความพึงพอใจโดยรวมต่อการจัดงานครั้งนี้อยู่ในระดับมากขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 85.



ทำอย่างไร? เมื่อใกล้เกษียณ

จรัสกร ญัฐรังสี

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์



คำว่า วัยชรา ผู้สูงอายุ ไม่วัยฝิ่ง หรือวัยแรกแย้ม (ฟาโลง) มีความหมายเดียวกัน เพราะนั่นคือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตตอนปลาย บางคนรู้สึกเศร้าใจเมื่อใกล้จะถึงวันคล้ายวันเกิดของตน คือ รู้สึกตัวว่าแก่ลงทุกที บางคนเคยคิดอยากตาย เพราะเคยมีชีวิตที่ดี เกียรติยศ ชื่อเสียง มีลูกน้องห้อมล้อม มีบารมีมากมาย เคยมีคนกล่าวไว้ว่า “ทุกข์ของมนุษย์นี้มีอยู่ทุกขณะจิต หากแต่ทุกข์วัยชรานี้ยิ่งใหญ่กว่านัก” เพราะฉะนั้นท่านที่ใกล้จะเกษียณอายุราชการจึงจำเป็นต้องใส่ใจในทุกข์ พร้อมกับเข้าใจในกฎของธรรมชาติด้วยการเข้าใจตัวเองเป็นประการสำคัญ โดยยึดหลักปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. เตรียมใจก่อนจะเกษียณอายุ ยิ่งเตรียมตัวล่วงหน้าเท่าไรยิ่งดี ยิ่งรอบคอบยิ่งดี นั่นคือ รู้ชอบ เห็นชอบ ตามกฎของธรรมชาติตามความเป็นจริง คือ เตรียมการที่จะใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุ ใช้เวลาทดแทนอย่างไร

2. เตรียมจัดสรรรายรับ-รายจ่ายอย่างรอบคอบ พยายามปลดหนี้ให้หมดก่อนเกษียณอายุ

3. พิจารณาถึงชีวิตของท่านว่า ไม่มีอะไรที่ยุ่งแค้นแน่นอน และมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย

4. ฝึกให้เป็นคนมีพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

5. ตรวจร่างกายเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้ความสำคัญในเรื่องการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำทุกวัน

6. ฝึกให้เป็นผู้มีอารมณ์เย็น คือ ทำใจให้เป็นพระพรหม ทำตัวให้อยู่เหนือความทุกข์ ไม่มีใครจะเตือนใจของเราดีกว่าตัวเราเอง

7. ลดละความโลภ ความโกรธ ความหลง เพื่อให้ใจสงบ สว่าง สะอาด ด้วยการไม่ยึดตัวเราว่าเรามีความสำคัญ ควรปล่อยวางความสำคัญของเราลงบ้าง

8. ให้ความสำคัญในเรื่องอาหาร พยายามลดเนื้อสัตว์แต่ให้เพิ่มผัก ผลไม้ ในการรับประทาน และรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย

9. หางานอดิเรกที่ท่านชอบทำ เพราะงานอดิเรกทำให้เกิดความสนใจอยู่เป็นนิจ ความดีไม่ฝ่อ

10. ผู้สูงอายุควรทำตัวให้เป็นที่เคารพรักของลูกหลาน คือ จะต้องไม่จู้จี้ ชับบ่น หวง งก เข้าชู้ซ้ำซาก ควรทำตัวเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลาน สมบัติที่มีอยู่ก็น่าจะแบ่งปันให้ลูกหลานไว้เป็นบุญคุณ

ถ้าหากท่านทำได้แบบนี้แล้ว โอกาสที่จะได้รับความอบอุ่นจากลูกหลานย่อมมีมากกว่าแน่นอน การเรียนรู้ชีวิตที่เป็นตัวของตัวเอง พัฒนาความชื่นชอบส่วนตัว ท่านจะได้ชื่อว่าเป็นผู้สูงอายุที่ปลดแต่ไม่เกษียณ ขอให้ชีวิตช่วงปลายเกษียณของท่านเต็มไปด้วยแก่นสารเกอะนະตะ “ผู้สูงวัยที่ใกล้จะเกษียณอายุราชการ”.



อ้าว! ผู้มีจิตศรัทธา หรือ ผู้มีใจอยากจะทำบุญ เชิญอ่านทางนี้ค่ะ

อธิบดีกรมสุขภาพจิต ขอเชิญ ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่กรมสุขภาพจิต ร่วมเป็นเจ้าภาพทำบุญทอดกฐินสามัคคีกรมสุขภาพจิต เพื่อรวบรวมปัจจัยบูรณะพระอุโบสถ ณ วัดโบสถ์ อำเภอท่าช้าง จังหวัดสิงห์บุรี ในวันที่ 4 พฤศจิกายน 2550 เวลา 10.09 น. บริจาคเงินทำบุญโดย โอนเงินเข้าธนาคารกรุงไทย จำกัด สาขาย่อยกระทรวงสาธารณสุขติวานนท์ บัญชีเงินฝากกระแสรายวัน ชื่อบัญชี กรมสุขภาพจิต เลขที่บัญชี 142-6-00672-1 หรือ ฌาณัติส่งจ่าย ปณ.นนทบุรี ในนาม ผู้อำนวยการกองคลัง กรมสุขภาพจิต ขอบคุณและสวัสดิ์เจ้าค่ะ

เจ้าของ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา : นายแพทย์วัชร พึ่งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม

บรรณาธิการ : นางนันทนา รัตนกร สำนักสุขภาพจิตสังคม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : นางสาวปิยะดา ศรีโปฏก สำนักสุขภาพจิตสังคม

สามารถส่งข้อเขียน บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ ได้ที่

กองบรรณาธิการ : เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์
หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต

สำนักงาน : สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-8569, 0-2590-8233

โทรสาร 0-2951-1365, 0-2951-1374

หรือ e-mail : nantana_34@yahoo.com, wankhem@hotmail.com

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

คนดี ไตร่ร่มพระบารมี



คนบ้าหรือผู้ป่วยจิตเวช คุณอาจคิดว่าพวกเขา เหล่านั้นเป็นบุคคลอันตราย ที่ใครๆ ก็ไม่อยากจะ เจียดกายเข้าใกล้ แต่จะมีสักกี่คนที่ลองมองกลับไปอีก ด้านหนึ่งของชีวิตพวกเขาว่า แท้ที่จริงแล้ว เขาก็มีชีวิตจิตใจ และสามารถทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ไม่ต่างจาก คนปกติเลย

คุณพงษ์ศักดิ์ แสงโพธิ์ศิริ เป็นผู้ช่วยบกพร่อง ทางจิต แต่เขาก็เป็นผู้ป่วยที่สามารถดูแลตัวเองได้เป็น อย่างดี สามารถประกอบอาชีพ หารายได้เลี้ยงตัวเอง และ แบ่งรายได้ส่วนหนึ่งให้กับมารดาของเขา มาโดยตลอด

“เราต้องสู้ ต้องสู้กับชีวิตและสังคมที่มันเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งกำลังใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ผมอยู่กับ ผู้ป่วยทางจิต ทุกคนที่นี่เป็นเหมือนเพื่อน เหมือนพี่ น้อง อยู่ด้วยกันเหมือนครอบครัว เราต้องให้กำลังใจซึ่งกันและ กัน ยามใดที่เราขาดกำลังใจแล้ว ก็เหมือนกับเราหมดอาลัยทั่วทั่ว และถ้าหากเราแม้แต่เฝ้ารอกำลังใจจากใคร ก็จะไม่ ได้ประโยชน์อะไรเลย เราต้องรู้จักสร้างกำลังใจขึ้นมาเอง” คุณพงษ์ศักดิ์กล่าว

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา คุณพงษ์ศักดิ์ ยังอุทิศตัว เพื่อทำงานให้สังคม โดยร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับผู้บกพร่อง ทางจิตอีกมากมาย ถึงแม้วันนี้เขาจะเป็นผู้ช่วยบกพร่อง ทางจิต แต่คุณประโยชน์ที่เขาได้สร้างกลับทวีคูณค่ามากมาย แก่สังคม

คุณพงษ์ศักดิ์กล่าวว่า “อย่ามองผู้ป่วยทางจิตเป็น คนไม่ดี เขาไม่ใช่ผู้ก่อการร้าย เขาไม่ใช่ผู้ร้ายในสังคม แต่ว่า โรค บางครั้งก็มาเอง มาเองโดยที่เขาไม่ได้ตั้งใจ เพราะฉะนั้น อยากรให้สังคมหรือครอบครัว ตัวคนไข้เองให้โอกาสซึ่ง กันและกัน”

การได้เป็นส่วนหนึ่งเพื่อช่วยเหลือสังคม ทำให้ **คุณพงษ์ศักดิ์ แสงโพธิ์ศิริ** ในวันนี้ คือ อีกหนึ่งคนดีของ สังคมไทย



กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคง ของมนุษย์ ร่วมกับ บริษัท อสมท จำกัด (มหาชน) ขอมอบประกาศเกียรติคุณ เพื่อแสดงว่า นายพงษ์ศักดิ์ แสงโพธิ์ศิริ ได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติให้เป็น “คนดีรายวัน” เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2550 เพื่อร่วม สร้างสังคมที่ดีงามและอยู่เย็นเป็นสุข สังคมไม่ ทอดทิ้งกัน

นิยามคนดี

“ความกตัญญูและความซื่อสัตย์ เมื่อมีในตนเอง คุณธรรมทุกอย่างก็จะตามมา”

และนี่คือนิยามคนดีของคุณพงษ์ศักดิ์ แสงโพธิ์ศิริ ผู้ป่วยจิตเวชโรงพยาบาลศรีธัญญา

ถอดเทปจากรายการภัยร้ายวัน ช่วงรายการพบคนดี ไตร่ร่มพระบารมี ออกอากาศทางช่อง 9 วันศุกร์ที่ 21 กันยายน 2550 เวลา 10.00 - 11.00 น.