



# ข่าวสารกรมสุขภาพจิต

ปีที่ 15 ฉบับที่ 2 กุมภาพันธ์ 2551 ISSN 0125-6475

## เปิดห้องสมุด



นายแพทย์หมื่นหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิดห้องสมุดนายแพทย์หมื่นหลวงสมชาย จักรพันธุ์ เมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2551 ณ ตึกอำนวยการชั้น 4 สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

### สาระในเล่ม

สรุปสถานการณ์ความไม่สงบ ในจังหวัดชายแดนใต้	บ. 2	กิจกรรมกรมสุขภาพจิต	บ. 13
Psychology of Love มองรัก... ผ่านจอ	บ. 5	โรงพยาบาลสวนปรุงจัดอบรม	บ. 14
รักอย่างไร ไม่ให้ใจเป็นทุกข์	บ. 10	“การบูรณาการเสริมสร้างความเข้มแข็ง ทางใจ เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย”	
โถรดพท์มือถือกับการบริการ นิติจิตเวช	บ. 12	กรมสุขภาพจิต จับมือกรมส่งเสริม บ. 16	
		การปกดรองท้องถิ่น พัฒนางาน สุขภาพจิตในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	

# สรุปสถานการณ์ความไม่สงบ

## ในจังหวัดชายแดนใต้

แพทย์หญิงเพชรดา โต๊ะมีนา  
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 15

ข้อมูลจากศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ชายแดนใต้ นับตั้งแต่เดือนมกราคม 2547 จนถึงเดือนธันวาคม 2550 นับเวลาผ่านมาเกือบ 50 เดือนแห่งความรุนแรง มีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้นรวม 7,823 ครั้ง มีผู้เสียชีวิตจำนวน 2,786 คน ผู้ได้รับบาดเจ็บจำนวน 4,476 คน รวมบาดเจ็บและเสียชีวิต 7,262 คน ยังไม่รวมผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์แต่ปลดภัยประมาณ 2,000 คน รวมผู้ประสบเหตุในช่วง 4 ปีที่ผ่านมาเกือบหนึ่งหมื่นคน ในจำนวนนี้มีสตรีผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก 1,232 คน และเด็กกำพร้าที่เกิดจากเหตุการณ์จำนวน 2,311 คน

### การดำเนินงานเยียวยาจิตใจ ที่ผ่านมา

#### สำนักนายกรัฐมนตรี

#### กระทรวงสาธารณสุข

คณะกรรมการนโยบายและอำนวยการเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบสืบเนื่องจากสถานการณ์ไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ (กยต.)

คณะกรรมการศูนย์บริหารการพัฒนาสุขภาพจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ศบ.สต.)

คณะกรรมการโครงการดูแลเยียวยาจิตใจ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธาน

สสจ. / รพ.  
3 จังหวัดชายแดนภาคใต้

การเยียวยาเป็นความคาดหวังของลังคอม ฝึกการเยียวยาในรูปแบบต่างๆ จากหลายหน่วยงาน ไม่ว่าจะเป็นเงินชดเชย เปี้ยยังชีพ ทุนการศึกษา รายปีจน江北ดับปริญญาตรี

จากการทำงาน 3 ปี ที่ผ่านมา ทำให้เราทราบว่า เงินไม่ใช่คำตอบสุดท้ายของการเยียวยา การเยียวยาต้องคำนึงถึง กลุ่มเป้าหมาย ความเข้าใจ เข้าถึง วิธีการที่เหมาะสม และที่สำคัญที่สุด คือความจริงใจ จริงจัง และความต่อเนื่อง

(ต่อจากหน้า 3)



สาธารณสุขระดับสถานีอนามัยในการเข้ารับการอบรม เมื่อ สิงหาคม 2550 มีเหตุการณ์บุกยิงเจ้าหน้าที่สาธารณสุข บนสถานีสถานีอนามัยประจำจัง อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี เลี้ยซีวิต 2 ท่าน ในช่วงเวลาเที่ยงวัน และสถานีอนามัยนี้อยู่ติดถนนใหญ่ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่สร้างความหวาดกลัวให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นอย่างมาก และเหตุการณ์นี้ถือว่า เป็นเหตุการณ์ครั้งแรกในรอบ 4 ปีของความรุนแรงที่บุคลากร สาธารณสุขต้องสังเวยชีวิตในสถานที่ทำงานของตนเอง

ส่วนเจ้าหน้าที่รักษาภัยกลุ่มอื่นๆ เช่น ข้าราชการครู อสม.

ผู้นำศาสนา แกนนำชุมชน และเครือข่ายเยี่ยวยา ได้มีการจัดอบรม การช่วยเหลือฉุกเฉินระดับเบื้องต้นให้ และมีการจัดจ้างนักจิตวิทยาประจำศูนย์เยี่ยวยาในโรงพยาบาล 35 แห่ง ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ และ 4 โรงพยาบาล ในจังหวัดสงขลา เริ่มรับรุ่นแรก ในปี 2549 เป็นลูกจ้างชั่วคราว ต่อมากางกพ.ได้อనุมติดำเนินพนักงานราชการให้กับจิตวิทยา 74 อัตรา โดยนักจิตวิทยาเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นคนในพื้นที่ ได้รับการฝึกอบรมอย่างเข้มข้นก่อนที่จะลงไปทำงานในฐานะด่านแรกของกรมสุขภาพจิตในพื้นที่

**3. กลุ่มผู้ได้รับผลกระทบโดยตรง เช่น ผู้ได้รับบาดเจ็บ ญาติผู้สูญเสีย จะมีทีมเยี่ยมบ้านซึ่งประกอบด้วย แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา ผู้นำชุมชน ฝ่ายปกครอง ร่วมทีมด้วย และมีระบบส่งต่อให้กับจิตแพทย์ในกรณีที่มีปัญหารุนแรง และชับช้อน กลุ่มเด็กที่ได้รับผลกระทบด้านจิตใจจากสถานการณ์ความไม่สงบ อธิบดีกรมสุขภาพจิตมีนโยบายในการจัดตั้งเครือข่ายเยี่ยวยาและพัฒนาเด็กจากความรุนแรงในจังหวัดชายแดนใต้ นำร่องที่โรงพยาบาลศูนย์ยะลา โดยมีทีมผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ และสถาบันราชานุกูลร่วมจัดตั้งเครือข่ายดังกล่าว.**

# Psychology of Love

## มองรัก...ผ่านจอ

นพ.ลัญจันต์กัตตี้ อรรມยากร จิตแพทย์โรงพยาบาลจิตเวชครุฑารักษ์



เริ่มตั้งแต่เราเกิดมา มีช่วงชีวิตและการมโนในวัยเด็ก ความสูญเสีย กับพ่อแม่ ผู้ใกล้ชิด ซึ่งในการมโนนั้นเองยังคงฝังแน่นติดตรึงใจเราเสมอมา

ไม่ว่าจะเป็นเหมือนสิ่งที่หลอกลวง อารมณ์ที่ดูเหมือนไม่ว่าเนื้อรู้ตัว การกระทำที่เกิดจากการตัดสินใจข้าแล้วข้าเล่า เมื่อตนกับโรคประสาท ชนิดหนึ่ง หรือห่วงหายห่วงอารมณ์ และบางครั้งเป็นเหมือนดังพฤติกรรม ที่ดูเหมือนไม่ยอมจะโต (immaturity) ล้วนแล้วแต่ถูกบัญญัติไว้ในบทความ และหนังสือหลายเล่มที่ว่าด้วย “ความรัก”

สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดคำถามต่อ พลังงานอำนาจของสิ่งที่เรียกว่า “ความรัก” ว่าในประสบการณ์หลายต่อหลายครั้งและหลายๆ คนหลายๆ คู่ที่สัมผัสมันแล้วพบว่าเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่มาก ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการให้ความหมายและตัดสินการดำเนินชีวิตของเขามาได้จริงหรือ ทั้งที่ไม่สามารถ มีครัวดบนาด หรือระบุตัวตนที่จับต้องได้ของสิ่งๆ นี้ได้เลย

จากศาสตร์การบำบัดคู่สมรส และครอบครัว เราไม่สามารถจะวัด และสำรวจได้ถึงความรักที่แน่นอน แต่สามารถจะตระหนักและเรียนรู้ได้ จาก 2 ปัจจัย คือเรื่องของจิตพลวัตตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่นี่เป็นการ อธิบายลักษณะการแสดงออกทางความสัมพันธ์ในปัจจุบันที่ล้วนแล้วแต่ สะท้อนถึงความสัมพันธ์และการตัดสินใจที่คนๆ นั้นได้ประสบการณ์ใน วัยเด็ก ทั้งแห่งความพ้อใจและความบัดயั่งใจ ส่วนอีกปัจจัยหนึ่งเป็นเรื่อง ของพฤติกรรมศาสตร์ที่เกิดขึ้นในคนสองคนขึ้นไปที่มาอยู่ร่วมกันและ สามารถพัฒนาฐานรูปแบบการตอบสนองต่อความต้องการของแต่ละฝ่าย ซึ่งสามารถสำเร็จได้จากการเจรจาต่อรองที่เหมาะสม ซึ่งความรักอาจจะ แสดงออกโดยการกระทำได้หรือคำพูดได้ ที่บักคลัง หรือความสัมพันธ์ที่มี เหตุผลได้มีอ่อนไหวทางสงบ และเป็นที่ชี้งก่อให้เกิดข้อสรุปได้

แน่นอนที่ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต ความคิดความเชื่อนั้นมีอิทธิพลต่อ ความสัมพันธ์ในปัจจุบัน แต่นั่นไม่สามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ได้ทั้งหมด ถ้าไม่ได้กล่าวถึง ปฏิกิริยาที่มีต่อ กันซึ่งเกิดขึ้นไปพร้อมๆ กันกับการ ต่อรองตั้งกันไว้ และทั้งนี้การต่อรองก็ยังมีส่วนที่สำคัญอยู่นิด เมื่อเทียบ

กับพันธะหรือความสูญเสีย ความสูญเสียของคนคู่หนึ่ง ๆ ขึ้นอยู่ กับสิ่งสองสิ่ง นั่นคือ ความเข้าใจ+เข้าถึง และความรับผิดชอบซึ่ง เป็นหนึ่งในหลักการของทฤษฎีความสูญเสีย (Attachment theory) ซึ่งก่อกำเนิดขึ้นจากจิตแพทย์ชาวอังกฤษ John

Bowlby ในรา 40 ปีก่อนและถูกนำมาขยายความ สนับต่อ โดยนักจิตวิทยา Mary Ainsworth ใน สหรัฐอเมริกา โดยทฤษฎีนี้มีชื่อเสียงมากและเป็น ที่นิยมนำมาอธิบายในความสัมพันธ์ ในลักษณะ พันธะระหว่างแม่และเด็ก หรือพ่อและเด็กสมบูรณ์ พอแล้ว และความรู้ความเข้าใจนี้จะแสดงให้เห็นว่า ความสัมพันธ์รูปแบบใดที่มีผลต่อความสูญเสียและทำอะไร ได้บ้างนั้นเอง

John Bowlby เขาได้สังเกตเห็นความ ต้องการในการเข้าใกล้เข้าหาของเด็กและมารดา เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการช่วยให้บรรลุเป้าหมาย ของการมีชีวิตในโลกแวดล้อมที่โหดร้าย ซึ่งผู้เลี้ยงดู ที่สามารถตอบสนองได้จะสร้างความรู้สึกปลอดภัย แก่ลูกน้อยได้ ทฤษฎี Attachment นั้นกล่าวว่า กำลังใจที่จะสูญเสียเบื้องต้นของชีวิตคือการติดต่อ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และมันคือสิ่งปลดปล่อยสิ่งเดียวที่จะ สามารถหาได้ในขณะนั้น แล้วเด็กสามารถที่จะ สร้างความรู้สึกปลอดภัยในสิ่งแวดล้อมต่อไปพร้อม ที่จะแข็งแกร่งกับสิ่งใหม่ๆ (secure attachment) เกิด เป็นพลังในการสร้างความสัมพันธ์ใหม่ขึ้นมาและ พร้อมเสมอที่จะกลับมาสู่อ้อมกอดแม่ใหม่เมื่อพบกับ สิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย โดยสรุปแล้วใน secure attachment นั้นจะประกอบด้วย การพัฒนาของความ เชื่อมั่นแห่งตน (self-esteem) การเริ่มสร้างสรรค์ (initiative), และความเป็นตัวของตัวเอง (independence) ในที่สุด

Mary Ainsworth เป็นผู้ชี้แจงทำการวิจัย ต่อเนื่องเพื่อพิสูจน์ attachment theory โดย ออกแบบสถานการณ์ที่คุ้นเคย (strange situation) เด็กค้นพบและ อธิบายพฤติกรรมการแยกจาก

(มีต่อหน้า 6)

ข่าวสารกรมสุขภาพจิต 5



และการกลับเข้าหากันใหม่ (separation and reunion) Ainsworth พบว่าเด็กส่วนใหญ่เป็นลักษณะ securely attachment คือ เมื่อเด็กเกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยเวลาแม้ไม่อยู่จะแสดงพฤติกรรมเรียกร้อง มองหา ร้องไห้ เพื่อให้ได้มาซึ้ง แม่ และเมื่อเด็กและแม่สามารถกลับเข้าหากันได้ พร้อมสร้างความสัมพันธ์ให้ดีจะมีลักษณะของการกอด หยุดร้อง การสงบ การเกาะกีบไว้กัน และยื้อมอคลายให้หลังจากนั้นไม่นานสามารถกลับเข้าไปเล่นในสิ่งแวดล้อมนั้นได้ใหม่ ซึ่งแน่นอนเด็กกลุ่มนี้ได้รับการเอาใจใส่ดูแลอย่างเพียงพอโดยแม่ที่เข้าใจและไวต่ออารมณ์เด็ก เรียนรู้ว่าในอีกทางหนึ่งคือเด็ก insecurely attachment (40%) จะมีลักษณะวิตกกังวล สองจิตสองใจ (anxious/ambivalent) มีแสดงออกถึงความรู้สึกแย่มากๆ ต่อการแยกจากเวลาการกลับมาใหม่ก็มีข้อกังวลไม่นานก็จะต่อต้านแม่ออก เมื่อวิเคราะห์แล้วพบว่า แม่ของเด็กมีลักษณะอารมณ์ที่ไม่ค่อยจะมั่นคงและคงที่ในการเข้าหากัน บางครั้งก็ไม่ดึงหันทิ้งร้าย ส่วนในเด็กกลุ่มที่ ๓ คือ avoidant attachment ซึ่งจะแสดงลักษณะของการนิ่งเฉยต่อแม่ไม่ว่าแม่จะอยู่หรือจะไป远ก็ตาม ดูเก็บความรู้สึกไม่ปลอดภัยไว้ข้างในไม่แสดงออก และมักมีปัญหาความสัมพันธ์ได้ง่าย เรียนรู้ว่าเด็กกลุ่มนี้ได้รับการเลี้ยงดูจากแม่ที่ไม่ใส่ใจเวลาเด็กเข้าหา หรือต่อต้านการเข้าหาของเด็ก ไม่ค่อยแสดงออกความรักหรือภาษาภายในรินัก

ในหลาย ๆ งานวิจัยก็กล่าวอ้างถึงการเปลี่ยนแปลงของสารต่อประสาทภายในสมองที่แตกต่างกันในเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูในลักษณะที่แตกต่างกันดังกล่าว ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม Attachment theory นั้นมีผลกระทบต่อรูปแบบการเข้าหาและสร้างสัมพันธภาพใหม่เสมอเมื่อชีวิตดำเนินไป รวมทั้งมีผลต่อการตีความสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ด้วย โดยเฉพาะคุณค่าแห่งตนเอง และคนที่เป็นพี่รัก ในเมื่อการเรียกร้องจากส่วนลึกของจิตใจที่เกิดขึ้นนั้นมีมาตั้งแต่วัยเด็กของแต่ละคน ก็ไม่ยิ่งที่เราหลาย คนกำลังพยายามหานักเรียนตามความสัมพันธ์ที่

เคยมี หรือขาดหายไปอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน การได้มาซึ้งการสนับสนุนใจ ใส่ใจ การสัมผัส ล้วนแต่นำมาซึ่งความรู้สึกอบอุ่นและปลดปล่อยนั่นเอง และเมื่อไรก็ตามที่เราพบกับสถานการณ์ที่คุกคาม น่ากลัวก็จะส่งผลให้ความต้องการส่วนนี้มากขึ้น

จึงสามารถสรุปได้ในประtent นี้ว่าความรักนั้นเป็นความต้องการพื้นฐานทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ คือ ความต้องการอย่างจำเป็นที่ว่า ขอเพียงใครซักคนเข้ามาในเวลานั้นที่คุกคาม น่ากลัวเพื่อแสดงออกว่าสามารถอยู่ด้วยได้ เข้าใจและพร้อมที่จะตอบสนองก็พอ ซึ่งแน่นว่าต้องเป็นการตอบสนองต่อความต้องการตอนนั้น ๆ มิใช่เพียงแค่ว่านั้นเป็นสิ่งที่ดีแล้ว ทำตลอด ในทางตรงกันข้ามกรณีที่ผู้นั้นไม่ได้มีซึ่งความรู้สึกตอบสนองก็สามารถจะคิด และรู้สึกว่าสิ่งแวดล้อมนี้ไม่น่าอยู่ไม่ปลอดภัย และส่งผลต่อการเจริญเติบโตของจิตใจของผู้นั้นได้

**ความรักนั้นเกิดขึ้นและคงอยู่ตลอดการเดินทางของชีวิต** โดยเริ่มต้นที่การถูกปฏิเสธของมาตรการที่มิได้ออก แต่เด็กก็พยายามในการกลับเข้าหากันการเดือดร้อนซึ่งจะเป็นอย่างไรก็ขึ้นกับการตอบสนองของมาตรการ หรือผู้เป็นแม่ ว่า ต้องการให้เข้าเหล่านั้นมองชีวิตและความรักความสัมพันธ์อย่างไรต่อไป ผู้ใหญ่ที่ยิ่งหวังในความรักก็ไม่ต่างอะไรกับเด็กที่ไม่มีแม่ให้ตอบสนองความสัมพันธ์ และอาจจะเกิดความรู้สึกว่าไร้ทางออก จำต้องถอนตัวจากสังคมได้ และความต้องการอันยิ่งขึ้นนี้ ก่อให้เกิดการพึงพิง ซึ่งกันและกันกับอีกชีวิตหนึ่งแน่นอน ซึ่งการจะอธิบายด้วยเรื่องของการเดิมเด็มด้วยตัวของตัวเองนั้น (Self-sufficiency) อาจจะไม่เข้าได้กับทฤษฎีนี้

**ความรักเป็นความมุกพันทางอารมณ์** (Emotional Attachment) ที่แสดง ใน ๓ ด้าน คือ ด้านความรู้สึก ความคิด และการกระทำ

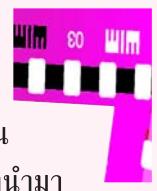
- **ความรู้สึก :** รู้สึกรัก ชอบ รู้สึกเป็นสุขที่ได้อยู่ใกล้ ทำให้ใจเต้น มองเห็นโลกเป็นสีชมพู...

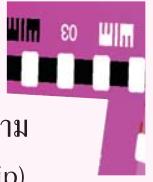
- **ความคิด :** การมองผู้ที่ตนรักในแง่ มองเห็นคุณค่าและความหมายของเขา อยากทำสิ่งที่ดีให้ และอยากให้เขารับแต่ความสุข

- **การกระทำ :** การปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างอ่อนโยน การดูแล เอาใจใส่ การสัมผัส กอดจูบ และมีเพศสัมพันธ์

ปัญหาที่พบบ่อย คือ คนจำนวนมากไม่ได้มองความรักในภาพรวม แต่มองเพียงด้านเดียว (ผู้ชายบางคน ก็อาจจะเคยมีประสบการณ์ที่ว่า พอกลีมวันเกิดแฟ้มแค่ครั้งเดียว ก็เกิดอาการงอน น้อยใจ หรือร้องห่มร้องไห้ ปานโภกจะถล่มทลายว่าเขามิได้รักแล้ว ทั้งๆ ที่ความรักก็ยังมีเท่าเดิม ยังพาไปกินข้าว ดูหนัง รับส่งเหมือนเดิม เพียงแต่ลีมวันเกิด เพราะทำงานหนักไปหน่อยเท่านั้นเอง)

ความรักจะต้องแสดงออกมาทางการกระทำด้วย หากสามีภูมิว่าด้วยรักภาระมาก แต่ไม่เคยแสดงน้ำใจหรือช่วยเหลืองานบ้านเลย (กลับมาถึงก่อนอีกดดด...ถุงเท้าไปทาง





รองเท้าไปทาง เสื้อการนักท่องเที่ยว ตะโภนให้คุณภารยาสุดที่รักมา เสิร์ฟน้ำต่อตัวยันนี่ ต่อให้คุณพี่รักหนาแค่ไหน หนูคงไม่เชื่อแน่ๆ ความรักที่ไม่เคยแสดงออกให้เห็นเลย ไม่เคยบอกรัก ไม่เคยพูดหวาน ไม่เคยเลี้ยงข้าว (มาถึงก็ให้เราจ่ายเองตลอด) ไม่เคยให้อะไรดีๆ ในวันวาเลนไทน์ ไม่เคยมอบดอกไม้หรือของขวัญให้... ก็อาจทำให้คุณของเราไม่มั่นคงได้... และในที่สุดก็ต้องมีดังหัว

อย่างไรก็ตาม มันมันย์บางประเภทอาจมีข้อจำกัดในการแสดงออก ซึ่งความรัก เช่น ถูกเลียงดูมาว่า ไม่ให้บอกรักผู้ชายก่อน... มันไม่ดี อย่าถูกเนื้อต้องตัวกันโดยที่ยังไม่ได้แต่งงาน... มันไม่งาม

ในการนี้จะเป็นอย่างยิ่งที่อีกฝ่ายหนึ่งจะต้องเข้าใจในข้อจำกัดนั้น มีผู้อธิบายองค์ประกอบของความรักไว้หลายอย่าง



Sternberg (1986) กล่าวว่า ความรักมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความใกล้ชิดผูกพัน (Intimacy) การอุทิศตัวต่อกัน (Commitment) และอารมณ์รัก (Passion) องค์ประกอบของความรักที่สำคัญ มีดังนี้

- การอุทิศตนต่อ กัน
- ความผูกพัน
- ความสนิทสนมอย่างลึกซึ้ง
- การมองเห็นคุณค่าและส่วนที่ดีของอีกฝ่ายหนึ่ง
- ความอดทน
- การให้อภัย
- อารมณ์รัก

**ความรักคือรูปแบบหนึ่งของอารมณ์** โครงงานคนได้เคยกล่าวไว้ว่า ความรักคือ อารมณ์ที่สร้างปัญหาให้กับมนุษย์ ความรักเป็นอารมณ์ขัน ที่มีฐานของมนุษย์ อันประกอบไปด้วยหลายขั้นและหลายองค์ประกอบที่ซับซ้อน ซึ่งได้แก่ Companionate และ Romantic Love

Romantic Love เป็นรูปแบบความรักที่มีความสอดคล้องกับ วัฒนธรรมมาเดิมรัตนโดยมีรูปแบบที่แตกต่างกันไปในแต่ละยุคสมัย Romantic Love มีส่วนเกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้น ความต้องการทางกายและสัญชาตญาณในการสืบสืบพันธุ์ จึงเป็นรากฐานของ Romantic Love

Love โดยทั่วไปหมายถึงความสัมพันธ์ในสังคม (social relationship) มากกว่าขบวนการหรือสภาพทางอารมณ์ (Emotional process or state) เมื่อเราล่าງว่า คนสองคนเป็นคู่รักกัน เราจะหมายถึงความสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่มั่นคง ซึ่งอาจจะเป็นความรู้สึก “รัก” ภายใต้ภาวะที่เหมาะสม แต่ไม่จำเป็นว่าความรู้สึกนั้นจะต้องคงที่

ในความรักที่แท้จริง อาจจะมีความรู้สึกหลายๆ แบบปะปนกัน ตั้งแต่ความหวัง ความหลงใหล ความโกรธ การวางแผน ความเบื่อ

ความรู้สึกยัง ความทุกข์ ขึ้นอยู่กับรูปแบบของปฏิสัมพันธ์กันระหว่างคู่รักในช่วงเวลาต่างๆ ความสัมพันธ์อาจเปลี่ยนจาก Romantic Love ไปเป็น Companionate Love หรือจาก Companionate Love ไปเป็น Romantic Love ได้

Sternberg (1987) กล่าวว่า ความรัก มี องค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ความผูกพัน (Intimacy) ความหลงใหล (Passion) และข้อผูกมัด (Decision Making) องค์ประกอบดังกล่าวเปรียบเสมือนมุมทั้งสามของรูปสามเหลี่ยมด้านเท่า อันเป็นตัวกำหนดรูปแบบของความรัก ดังนี้ ได้แก่

1. เนย (nonlove) เป็นความรู้สึกของคนที่ไม่รู้จักกันมาก่อน

2. ชอบ (Liking) หมายถึง ความรู้สึกใกล้ชิดผูกพันต่ออีกบุคคลหนึ่ง แต่ปราศจากความหลงใหล หรือข้อผูกมัด

3. รักแรกพบ (Infatuated Love) เกี่ยวข้องกับความรู้สึกหลงใหล แต่ปราศจากความผูกพันหรือผูกมัด

(มีต่อหน้า 8)

ข่าวสารกรมสุขภาพจิต 7





4. หมดรัก (Empty Love) เกิดจากการตัดสินใจบุกมัดที่ปราศจากความมุ่งพันและความหลงใหล พบได้ในคู่รักที่คบกันมาสักระยะจนความรู้สึกถูกใจในรูปร่างหน้าตาเริ่มหมดไป

5. รักโรแมนติก (Romantic Love) ประกอบด้วยความหลงใหล มุ่งพัน โดยปราศจากข้อบุกมัด

6. Fatuous Love เป็นความรักที่มีข้อบุกมัดและความรู้สึกหลงใหล แต่ปราศจากความมุ่งพัน

7. Consummate Love เป็นความรักที่มีองค์ประกอบครบถ้วนตามด้าน คือ ทั้งความหลงใหล ข้อบุกมัด และความใกล้ชิดมุ่งพัน

**Freud** กล่าวว่า ความรัก ทำให้ได้มา ซึ่งพลัง อำนาจ และความรุนแรง

ฟรอยด์คิดว่าประสบการณ์และความรู้สึกจากวัยเด็ก จะมีผลต่อความสัมพันธ์ และความเข้าใจในความสัมพันธ์อื่นๆ ในชีวิต นอกจากนั้นแล้วยังมีอิทธิพลต่อการเลือกบุคคลที่ตนจะมีความสัมพันธ์ด้วย (object choice) ดังที่ฟรอยด์ได้เคยอธิบายว่าการเลือกบุคคลที่จะมีความสัมพันธ์ด้วยอาจเป็นแบบ anaclitic ซึ่งเป็นการเลือกเพราบุคคลที่ตนเลือกนั้นกระตุ้นให้รัลิกถึงบุคคลที่มีความสำคัญในอดีต หรือการเลือกแบบ narcissistic โดยการเลือกบุคคลที่มีลักษณะบางอย่างเหมือนตนเอง โดยที่ทั้งสองแบบนั้นอาจเป็นแบบบวก (positive way) คือเลือกคนที่เหมือนบุคคลในอดีตหรือเหมือนตน แบบลบ (negative way) คือเลือกคนที่ตรงกันข้ามกับบุคคลในอดีตหรือต้นเอง และแบบอุดมคติ (ideal way) คือบุคคลที่ตนเลือกนั้นเป็นเหมือนตั้งที่ตนเองอยากให้บุคคลในอดีตหรือต้นเองเป็น

#### ความรักกับพระพุทธศาสนา

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านได้จำแนกเรื่องรักไว้เป็นสองประเภท คือ

1. ความรักที่เกิดจาก กามจันกะ คือ ความเราร้อน ความกระหาย ที่อยากรู้สึกได้ในสิ่งที่ตนพึงประสบนา หากได้ตามใจประสบนาแล้ว ผู้นั้นก็จะมีความชื่นชมยินดี มีความสุขทั้งกายและ

ใจ ถ้าต้องประสบกับความยิดหวัง จิตของผู้นั้นจะมีแต่ความ

โภมนัส เศร้าโศกเสียใจ บังเกิดเป็นความทุกข์กายติดตามมากินไม่ได้ นอนไม่หลับ ร่างกายชูบชิดเครื่องของ เนื้อโลกา เนื่องจากเบื้องการ มีอาการหนูหงิด ฉุนเฉียบง่าย ขาดสติสัมปชัญญะ ทางทางเบี้ยดเบียนคู่ต่อสู้ด้วยวิธีการและรูปแบบต่างๆ ซึ่งเป็นการนิดศีล หากยังไม่สมประ oran อีก บางคนก็อาจจะคิดสั่นก่ออุคุลกรรม สร้างทุกข์ โภมให้แก่ตัวเอง คือ การอัตโนมัติกรรม และหรือแก่ผู้อื่นด้วยวิธีการอื่นๆ เท่าที่อุคุลเจตนาจะพาไป

2. ความรักที่เกิดจากเมตตา ซึ่งมีอยู่ในจิตวิญญาณของมนุษย์ โดยล้วนหน้า โดยไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา ชนชั้น วัย เวลา สถานที่ และสามารถแบ่งรายได้ทุกหนทุกแห่งอย่างไม่มีขอบเขต เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตวิญญาณของมนุษย์ตั้งแต่ต้น ยกเว้นผู้ที่มีความพิการทางสมอง ซึ่งไม่สามารถกระตุ้นจิตวิญญาณให้เกิดอารมณ์ในลักษณะนี้ขึ้นได้

นิยามของความรัก ที่ที่บูธรรมในทางพุทธที่ใกล้เคียงที่สุดคือ พรหมวิหาร 4 (พรหม = ที่พึง, วิหาร = เครื่องอยู่) = อธรรมของความเป็นที่พึงพาได้ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

- เมตตา คือ ความรัก, ความประ oran ให้けばไม่ความสุข, แยกตัว จิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า (ข้อ 1 ในพรหมวิหาร 4, ข้อ 2 ใน อารักขารกรรมฐาน 4)

- กรุณา คือ ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์, ความหวังใจ เมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ คิดหาทางช่วยเหลือปลดปล่อยทุกข์ของเข้า

- มุทิตา คือ ความพلوยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี, เห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข, ก็แบ่งเช่นเบิกบานใจด้วย เห็นเขาประสบความสำราญเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พلوยยินดีบันเทิงใจ พร้อมที่จะส่งเสริมสนับสนุนไม่กีดกันริษยา

- อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลางไม่เออนเอียงด้วยชอบหรือชัง, ความวางใจเฉยได้ไม่ยินดียินร้าย เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นผลอันเกิดขึ้น โดยสมควรแก่เหตุ และรู้ว่าพึงปฏิบัติต่อไปตามธรรม หรือตามควรแก่เหตุนั้น (ข้อ 4 ในพรหมวิหาร 4, ข้อ 7 ในโพธลังค์ 7, ข้อ 10 ในบารมี 10, ข้อ 9 ในวิปัสสนาปุกิเลส 10)

เมื่อนิยามความรักแล้ว คำบรรยายความรักในทางโลกสำหรับผู้ยังมีกิเลส (กิเลส สิ่งที่ทำใจให้เครื่องของ, ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึก นึกคิดทำให้จิตใจบุ่มบ้าไม่บริสุทธิ์) ยังไม่ใช่ความรักที่บริสุทธิ์ตามพรหมวิหาร ธรรมล้วนๆ ยังเจือปนไปด้วยอุปกิเลส (คือโหหเครื่องเครื่องของ, สิ่งที่ทำจิตใจให้เครื่องของบุ่นบ้า รับคุณธรรมได้ยาก)

ความสุขจากการกระทำการดีร่วมกันมาจะส่งผลก่อ่อน ดึงคนสองคนเข้ามาหากัน และหลังจากนั้นกรรมไม่ดีจะเริ่มแสดงตัวที่ทำให้เกิดความทุกข์รบwang กัน ทะเลกันความรักทุกชนิดของบุตรุ่น จะเจือปนด้วยกิเลสได้เสมอแม้แต่การรักลูก ทราบที่ยังมีลูกของเรา (ต้องดี ต้องเก่ง ต้องเยี่ยม ต้องสวย ต้องหล่อโภคคุณอื่น) จน

ความรักกลายเป็นการลักดันลูกให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้



## โดยอ้างความรัก

ความรักของบุคุกนหนุ่มสาวที่ยังมีกิเลส มีความราคะ (ความพึงใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) เริ่มจากตาเห็นรูป แล้วจิตที่ยังมี อวิชชา มีความหลงครอบงำ เริ่มปรุงแต่งว่า เมื่อรูปข้างนอกสวยงาม จิตใจข้างใน ต้องดีด้วยเป็นแน่ (คิดเอา คาดเอาเอง) จึงพยายามสร้างปัจจัยทุกทางเพื่อ ให้ได้ครอบครอง เพื่อเสพสิ่งที่ตน (คิดเอาเอง) ว่าดีนั้น เริ่มจากการเสพรูป (ผ่านทางตา) เสพรส (ผ่านทางปากหรือลิ้น) เสพกลิ่น (ผ่านทางจมูกโดย การดมกลิ่น) เสพเสียง (ผ่านทางหู) สัมผัส (ผ่านทางกายโดยการจับมือ ถือแขน ลูบไล้ กอดรัด รวมถึงการร่วมประเวณี) นี่เป็นการบรรยายในมุม ของการเสพ คือมองจากภายนอก ถ้าจะบรรยายจากมุมมองของสติและ สัมปชัญญะที่เห็นภาพรวมจากภายนอกภายนอกนั้น ต้องเริ่มจาก จิตที่มีอวิชชา-ความไม่รู้นังไม่ให้เห็นว่าจิตกำลังหลง เริ่มจากมีสิ่งกระทบ (ผัสดะ) มากระทบกับกายด้วยดัง (เครื่องดึงดูดให้จิตส่งออกนอก มีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) ไม่รู้จะเป็นรูปกระทบด้วยเสียงกระทบหู กลิ่นน้ำหอมหรือ กลิ่นกายกระทบจมูกได้ขึ้นรถต่างๆ (ในการถวายของอาหาร) ทางลิ้น ได้สัมผัส ทางกาย (กายของเพศตรงข้าม หมอน เบาะหรือที่นอนนุ่มๆ ตลอดจน การปรุงแต่งของสังหารขันธ์หรือใจ ที่ทำการ amplify จนความยืดมั่นใน คนหรือวัตถุที่จิตไปเกาะยึดอยู่รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ) ส่งให้จิตปรุงแต่งหารวิ ครอบครองคนหรือจิตหรือวัตถุนั้นๆ จนเกิดเป็นมโนกรรม วจีกรรม ตลอดจนภัยกรรมต่อไป และถ้าบุคคลไม่มีศีลแล้ว ก็สามารถกระทำการ ที่ลงเม็ดบุคคลอื่นจนเกิดเป็นกรรมไม่ตีขึ้นมาได้ต่อไป

ความรักจะเป็นพิษ เมื่อบุคคลยึดกับวัตถุสิ่งของหรือ บุคคลอื่นมากจนขาดสติและสัมปชัญญะ ไม่ได้สำรวจตรวจสอบ

03

## ภาพข่าวเปิดการอบรม

หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต จัดอบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาวิชาการพยาบาล ศุนภารจิตและจิตเวช หลักสูตร 4 เดือน เพื่อให้ความรู้แก่พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในหน่วยงาน

สังกัดกรมสุขภาพจิต และสำนักงานปลัดกระทรวง สาธารณสุขทั่วประเทศ



ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา วันที่ 4 ก.พ. 51



ณ สถาบันกัลยาณ์ราชบุรินทร์ วันที่ 4 ก.พ. 51



ณ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ วันที่ 1 ก.พ. 51



## ตนเองไปปลอมเม็ดบุคคลอื่น

เริ่มจาก ปานาดิบาน(การตัดชีวิตสัตว์อื่น ให้ลืมไป) อทินนาทาน(ถืออาบองที่เจ็บของ ไม่ได้มอบให้มาเป็นของตน) ภameสุมิจจาจาร (ความประพฤติผิด ในการทั้งหลาย ผิดประเพณี คือไปแย่งของรัก ละเมิดคู่รักผู้อื่น) มุสาวาหา (ผู้ดไม่จริงที่ทำให้เกิดความเคยชินกับการผิดศีล ทำให้ลดความรู้สึกผิด เวลาผิดศีลลงไปเรื่อยๆ) หรือสุรามรรย (ดีมสุราเกินพอตีจนทำให้ขาดสติ)

## Reference :

- \* Psychology today in the name of love, Susan Johnson, Hara Estroff Marano
- \* ศาสตราจารย์ พญาอุมาพร ตรังคสมบติ (2545). จิตวิทยาชีวิตคู่ และการบำบัดคู่สมรส (The Psychology of Marriage and Marital Therapy). กรุงเทพมหานคร : คุณยิ่งจัยและบำบัดครอบครัว : 9 - 19.
- \* ชนรมพุทธศิลปศึกษาและประเพณี โสมสร นักศึกษาวิทยาลัยเชียงใหม่. สารครอบครัว ชาวพุทธ. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- \* Richard S. Lazarus (1991). Emotion and Adaptation. New York : Oxford, 274-280.



# เก็บตกจากรายการ “มองรัก...ผ่านจอ” รักอย่างไร ไม่ให้เป็นทุกข์

นิภาพร พูลแสงทรัพย์

นักสังคมสงเคราะห์ สำนักสุขภาพจิตสังคม

ถ้าหากจะมองความรัก หรือหานิยาม ความรัก ก็คงจะอยู่ที่ว่า ใครจะมองอย่างไร อย่างเช่น บางคนอาจจะคิดว่า ความรัก เมื่อonya เมื่อยอนสิ่งที่ขับเคลื่อนชีวิต เมื่อยอนกับว่า ชีวิตขับเคลื่อนไปได้ ด้วยความรักเป็นตัวการสำคัญ ซึ่งจริงๆ แล้วมันก็มีองค์ประกอบอื่นๆ แต่ความรักมักจะเป็นตัวขับเคลื่อนให้เราทำสิ่งต่างๆ เสมอ มนุษย์เราทุกคนมีชีวิตอยู่ มีเรื่องให้เจอกันมา มากมาย มีบาดแผลต้องเยียวยา ซึ่งความรักเป็นตัวการที่เยียวยาให้เราเสมอ

หรืออาจจะมีครอบครัว ทุกคนต้องมีความรัก และความรักเป็นตัวหล่อเลี้ยงให้คนดำเนินชีวิตอยู่ได้และสุดท้าย อาจจะมีคนบอกว่า ความรัก คือ คนเราทุกคนเกิดมา ก็ต้องการที่ได้รับความรัก ต้องการที่จะมีความรัก เพราะความรักจะทำให้เราเติบโตขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วแต่ว่า เราจะหยิบมาดูในมุมไหน คนเราเกิดมาไม่ต้องมีเหตุผลก็รัก พ่อแม่ก็รักลูก เมื่อยอนกับเปิดคลอดลูกออกมากลูกเปิดก็เดินตามมัน เป็นความผูกพันที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่แรกเริ่ม เพราะฉะนั้นถ้าความผูกพันเกิดขึ้นในทางที่ดี ความรักที่เกิดขึ้นก็ต้องดี

ถ้าหากเราไปดูหนังสักเรื่อง แล้วเราอยากนำมาใช้ในชีวิตรักของเรางาน คงจะมองในหลายๆ มุม อย่างเช่น หนังรักบางเรื่อง หรือมีหลายๆ เรื่อง ที่พูดถึงความรัก หรือบางเรื่องไม่ได้พูดถึง ความรัก แต่ทำให้เราเห็นความรักมากขึ้น มีหนังอยู่เรื่องหนึ่ง เป็นหนังของคนที่เกิดมา ท่ามกลางการไม่มีคนรัก แต่เข้าเกิดมาพร้อมกับกลิ่น สิ่งที่เขายังพึ่งคือ กลิ่น สิ่งที่ตามมาคือเขารักใครไม่เป็น แม้กระทั่งรักตัวเองก็รักไม่เป็น แต่เขาจะรักและมีความผูกพันกับกลิ่น ซึ่งกลิ่นนั้นเป็นตัวแทนของจุดมุ่งหมายของเขามันขึ้นกับว่า สุดท้ายเราจะมองมุมไหนถ้าเราไม่มอง

ในเรื่องของคำจำกัดความ ความรักก็จะมีหลายๆ อย่าง ซึ่งการที่คนเราจะรักกันได้นั้น มี 3 ระยะ ซึ่ง หนังรักทุกเรื่องก็จะสืบถึง 3 ระยะนี้ คือ

ระยะที่ 1 คนเริ่มมาปี๊กัน เริ่มมาซุบพอกัน อาจจะเป็นเพราะเหมือนกัน ต่างกัน คนเราต้องเกิดมีระยะนี้

ระยะที่ 2 คือความผูกพัน แต่ถ้าหากปี๊กันแล้วเดินฝันไป ก็จะไม่เกิดระยะต่อไป

ระยะที่ 3 คือเมื่อวักกันแล้วก็ตกลงปลงใจกัน ในชีวิตคนก็เหมือนหนังรัก หนังรักที่ดีจะทำให้เราเชื่อว่า ความรักเกิดขึ้นจริง ความรักทำให้ทุกคนได้เติบโต ไม่ว่ามันจะเจ็บปวด หรือสมหวัง ซึ่งมนุษย์ทุกคนจะรู้สึกว่า ตัวเองมีค่า ก็ต่อเมื่อเกิดความรู้สึกว่า ใครสักคนนั้นมา บางครั้งความรักก็เกิดขึ้นได้โดยมิใช่ของการแรกพบรู้จัก ซึ่งมันมีกำแพงกันอยู่ระหว่างคนที่ไม่รู้จักกัน แล้วในที่สุดก็มาพบกัน มันก็โดนทำลายลง หนังรักบางเรื่องมันว่า ด้วยเรื่องความรักของการมีชีวิต ความรักในมนุษย์ด้วยกันเอง ซึ่งความรัก มันต้องมีความศรัทธา ความเชื่อมั่น เพราะเมื่อไหร่ที่มันสูญเสียตรงนี้ไป ยากที่มันจะประคองตัวเองได้ ซึ่งในที่สุดแล้วคนที่ดีใจก็ไม่ใช่เฉพาะคนในครอบครัว คนรอบข้างก็ต้องด้วยความรักความเป็นครอบครัวมันไม่มีเหตุผลมันไม่มีเงื่อนไข มันมีแต่ความประณานาทที่จะทำให้คนที่อยู่กับเรา มีรอยยิ้ม

ยกตัวอย่างหนังเรื่องหนึ่ง ที่ผู้ชายกับผู้หญิง คบกัน พอกลิกัน เขาก็สมมุติว่า มีเครื่องฯ หนึ่งที่สามารถตอบความทรงจำของคนเรารอไว้ได้ ก่อนที่เราจะลบหนังเรื่องต้องย้อนกลับไปตั้งแต่จุดเริ่มแรกที่ เรารู้จักกัน ซึ่งพอย้อนกลับไปแล้ว เราจะพบว่า ในทุกๆ ความทรงจำ เกี่ยวกับความรัก มันไม่มีความรัก ที่สมบูรณ์แบบ ที่ว่าดีเลิศ ที่มันจะต้องสุขสมหวัง ทุกอย่าง ทุกๆ ความรักมันจะต้องมีปัญหา มีเรื่อง มีความทะเลเบาะ แห้งกันบ้าง แต่สุดท้ายแล้วอยู่ที่ เราจะเลือกเก็บความทรงจำส่วนไหน ไว้กับเราต่อ ขณะบางคนที่เลิกกันก็เลือกที่จะเกลี่ยดที่จะกรอกัน ซึ่งมักที่จะพึ่งสิ่งดีๆ ไป แต่เมื่อเวลาผ่านไป พ่อเราได้กลับมาเจอกันอีก ความรู้สึกต่างๆ มันก็ลับมา เมื่อเดิมเพราะความรักบางครั้ง เรายังคงจำ

ออกໄປໄດ້ ແຕ່ໃນເຮືອງຂອງຄວາມຜູກພັນ ຄວາມຮູ້ສຶກ  
ເຮັດບມັນໄມ້ໄດ້ຊື່ພອທັ້ງສອງຄົນໄດ້ມາຮູ້ຈັກກັນເກີລັບມາ  
ຮັກກັນໃໝ່ ໂດຍທີ່ຄວາມທຽບຈຳເກົ່າໄດ້ຖຸກລົບໄປໜົດແລ້ວ  
ສິ່ງສຸດທ້າຍ ຄື່ອ ເມື່ອກລັບມາຄົກກັນໃໝ່ ແລ້ວທັ້ງສອງຄົນ  
ກົດເປັນເໜື່ອນເດີມ ຄື່ອ ຕ່າງຄົກຕ່າງເປັນຕົວຂອງຕົວເອງ  
ສຸດທ້າຍກົດຕ້ອງເລີກກັນໄປ ເພຣະໄມ້ມີການປັບປຸງແປ່ລິຍືນ  
ຫີ່ອການປັບຕົວເຂົ້າຫາກັນໄມ້ມີການພຸດຄຸຍກັນ ແຕ່ສໍາ  
ຄົນສອງຄົນເວີ່ມທີ່ຈະຮູ້ວ່າຄົນເວີ່ມເໜື່ອນກັນ ແຕ່ເຮົາກົ່າ  
ພວ່ອມທີ່ຈະຍອມຮັບໃນຄວາມແຕກຕ່າງຂອງແຕ່ລະຄົນ  
ສຸດທ້າຍແລ້ວເມື່ອເຮົາເຈອງຈຸດວິກຸດໃນຄວາມຮັກມັນກົມ  
ທາງເລືອກທັ້ງໃນດ້ານກາຣເລີກລາໄປ ແລ້ວທາງເລືອກທີ່ວ່າ  
ມັນສາມາດຮັບໃຈທີ່ຂຶ້ນໄດ້ ດ້ວຍພວ່ອມທີ່ຈະປຸງແປ່ລິຍືນແປ່ລົງ  
ຫີ່ອພວ່ອມທີ່ຈະຍອມຮັບໃນຈຸດແຕກທັກ ເພຣະບາງຄັ້ງທີ່  
ຄວາມຮັກເຈອງຈຸດວິກຸດມີຫລາຍຄົນທີ່ສຶກຕູ້ດີ້ຂຶ້ນ ແລ້ວ  
ຄວາມຮັກມັນກົມເຕີບໂຕຂຶ້ນ ທີ່ມັນຈະທຳໄໝເຮັມອົງເຫັນ  
ອາຮັນໂຂອງຮັກມາກາມຍັງ ເຊັ່ນ ຮັກຂອງຄວາມເຈັບປວດ  
ຮັກຂອງຄຣອບຄຣວ້າ ຮັກຂອງເພື່ອນນຸ່ງໝູ້ ຮັກຂອງກາຣຈາກ  
ເພື່ອໃຫ້ກລັບມາສມ່ວງ

ໜຶ່ງຈະມີຄົນຫອບພຸດວ່າເມື່ອໄວ່ຮູ້ສຶກວ່າອົກຫັກ  
ຫີ່ອພົດທວງຈາກຄວາມຮັກ ຈະຕ້ອງໄປດູໜັນຫີ່ອຟັງເພັງ  
ເພຣະໜັນຫີ່ອຟັງທີ່ໄປແລ້ວມີຄວາມເປັນແພັນຕາສີ  
ໜຶ່ນດີທີ່ນີ້ ມັນທຳໄໝເຮົາໄດ້ໜັບໜົນໄປສັກພັກທີ່ນີ້ ທຳໄໝ  
ຜ່ອນຄລາຍໄດ້ ຈຶ່ງໃນແໜ່ງຂອງໜັນຮັກໂດຍທີ່ໄປແລ້ວເປັນ  
ໜັນທີ່ວ່າດ້ວຍສຶກໃນໜັນຮັກທີ່ດີມັນຕ້ອງເປັນໜັນທີ່ວ່າ  
ດ້ວຍມຸມອົງຂອງສຶກຕູ້ມາກາ ແລ້ວກົ່າມີຄວາມຮັກທີ່ກ່າວ່າມາກ  
ໜຶ່ງໜັນຮັກທີ່ດີ ແກ່ທຳໄໝເຮົາຮູ້ຈັກຄວາມຮັກມາຂຶ້ນກົ່າ  
ເປັນໜັນຮັກທີ່ແລ້ວ ຮູ້ສຶກວ່າຄວາມຮັກມີຫລາຍຫລາຍ  
ໜັນທີ່ສ່ວັງສ່ວນໃໝ່ຮັກສ່ວັງມາຈາກເຮື່ອຈົງສ່ວນໜີ້  
ໜຶ່ງຄືດວ່າ ລັກໆ ແລ້ວຄົນເຮົາກົ່າມີພື້ນສູານຄວາມຮັກອູ່  
ເກີດມາກົດຕ້ອງມີຄວາມຮັກ ໃຊ້ສຶກຫຼູ້ກົດຕ້ອງເຈັດກັບ  
ຄວາມຮັກໃນຈຸດແບບຕ່າງໆ ດັນເຮົາດູໜັນກົມເພື່ອສະຫຼອນ  
ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົວເອງ ກົດຍາກໃຫ້ທຸກຄົນເມື່ອດູໜັນ  
ແລ້ວໄໝ້ອັນກລັບມາດູ້ຄວາມຮັກຂອງຕົວເອງວ່າເປັນຍ່າງໄວ  
ເຮົາຈະໃຊ້ສຶກຫຼູ້ຍ່າງໄວໃໝ່ມີຄວາມຮັກຍ່າງມີຄວາມສຸຂ  
ໜັນທຸກເຮືອງມັນສາມາດປັບປຸງແປ່ລິຍືນແປ່ລົງສຶກຕູ້ໄດ້ ຈະ  
ປັບປຸງແປ່ລິຍືນແປ່ລົງໄປໃນທີ່ຕໍ່ຂຶ້ນຫີ່ອຟັງແລ້ວ ມັນຂຶ້ນອູ່  
ກັບຄົນຮັກແລ້ວຄົນມອບສາວັນອອກມາ ອ່າງເຊັ່ນ  
ໜັນເຮືອງ The break up ເປັນໜັນທີ່ວ່າດ້ວຍເຮືອງຂອງ  
ປຸງຫາໃນສຶກຕູ້ວ່າ ດັນເວລາມີປຸງຫາມັນເກີດຂຶ້ນຢັງໄວ  
ແລ້ວມັນຈະປັບປຸງແປ່ລິຍືນສຶກຕູ່ໄດ້ ດ້ວຍຄົນຮູ້ຈັກທີ່ຈະມອງ

ຕົວເອງແລ້ວເປົ້າປັບປຸງແປ່ລິຍືນແປ່ລົງຕົວເອງ ສຸດທ້າຍແລ້ວເວົາຕ້ອງດູ  
ວ່າໜັນຫີ່ອຟັງແຕ່ລະເວົາໄດ້ຂ້ອງໃກ້ບັນດູ ອ່າງເຊັ່ນ  
ກາຣແສດງຂອງຄວາມຮັກນັ້ນມີມາກາມຍ  
ເຫັນກາຣອດກັນມັນຈະແສດງໃຫ້ເຫັນວ່າຄົນທີ່ມີຄວາມຮັກ  
ໃຫ້ແກ້ກັນ ບາງຄັ້ງແຕ່ກອດກັນທີ່ນັ້ນກົດແລ້ວ ທີ່ກາຣ  
ກອດກັນມັນແສດງໃຫ້ເຫັນທັ້ງໃນຈຸດແບບຄວາມຮັກຂອງ  
ພ່ອແມ່ລູກ ເພື່ອ ແລ້ວຄວາມຮັກຂອງໝາຍຫຼົງ ກອດມັນ  
ແສດງໃຫ້ເຫັນເໜື່ອນກັບວ່າເມື່ອໄວ່ທີ່ເຮົາມີປຸງຫາຫີ່ອ  
ມີຄວາມທຸກ໌ຂອງໄສກົດຍ່າງ ແລ້ວໄວ່ໃຈດີເນັ້ນມາກອດເຈາ  
ສັກຄົນ ຄວາມທຸກ໌ເຮົານັ້ນກົດຫຍາໄປ

ສຸດທ້າຍ ດ້ວຍມີໄຄຣຄາມກ່າວຮັກຍ່າງໄວ ໄນໄໝໃຫ້  
ໄຈເປັນທຸກ໌ສິ່ງແກຣເຈັດຕ້ອງຄາມຕົວເອງກ່ອນວ່າເຮົາຈະ  
ມີຄວາມຮັກແບບໃໝ່ ຈະຮັກຍ່າງໄວ ບາງຄົນເລືອກທີ່ຈະຮັກ  
ຕົວເອງມາກວ່າຮັກຄົນນີ້ ບາງຄົນກົດເລືອກທີ່ຈະຮັກຄົນນີ້  
ມາກວ່າຕົວເອງ ຫີ່ອບາງຄົນກົດເລືອກທີ່ຈະຮັກແບບໃໝ່  
ຄວາມຮັກທີ່ນີ້ແລ້ວກັນ ສຸດທ້າຍແລ້ວຄົນຂຶ້ນອູ່ກັບຕົວເວາ  
ເອງວ່າຈະມີຄວາມຮັກແບບໃໝ່

ຂອຂອບຄຸນກາຣວ່າມີຂອງທັ້ງສາມອອກຄົກ  
ຄື່ອ ກະຮົມສຸຂພາພິຈິຕ ກະທຽວສາຫະລຸນສຸຂ  
ຮາຊີທີ່ພາລັຍຈິຕແພທຍແຮ່ງປະເທດໄທ ແລ້ວສາມາຄມ  
ຈິຕແພທຍແຮ່ງປະເທດໄທ ທີ່ໄດ້ຈັດທຳໂຄຮກາຣໃໝ່  
ຄວາມຮູ້ດ້ານສຸຂພາພິຈິຕຝາກ ສີ່ກາພຍນຕົກ “ມອງຈິຕ  
ຝາກຈອ” ໃນກາຣເສວາໜັນເກີຍກັບຄວາມຮັກທີ່  
ຫລາຍໝູ້ມຸມ ໃນປະເທດທີ່ວ່າ “ມອງຮັກ ຝາກຈອ” ທີ່  
ເກີດໄວ້ຮັບຄວາມຮູ້ຍ່າງມາກຈາກວິທາກຮັກທັ້ງ 3 ທ່ານດັ່ງນີ້

1. ຄຸນຄົງເດັຊ ຈຸດວັນຕົວສົມ ຜູ້ກຳກັບ  
ກາພຍນຕົກ

2. ອາຈານຍື່ມສິທີ ຕິຣິພານິຫ ອາຈານຍື່ມ  
ປະຈຳກາຄວິຫາກພາພຍນຕົກ ແລ້ວກາພນິ້ງ ດັນ  
ນິເທັກສຳສົດ ຈຸ່າລັງກາຮົມທຳວິທາກ

3. ນາຍແພທຍີ່ວິພລ ວັດນຸ່າພຣ ນັກວິຫາກາ  
ຈິຕແພທຍ ໂງພຍາບາລະຍອງ

ຂອຂອບຄຸນວິທາກຮັກທີ່ໃຫ້ເຮົາໄດ້ເຫັນມຸມອົງ  
ຂອງຄວາມຮັກທີ່ຫລາຍໝູ້ມຸມ ແລ້ວກ່າວ່າດ້ວຍ  
ກາຣທີ່ຈະໃຊ້ສຶກຕູ້ວ່າມີຄວາມຮັກກົດຕ້ອງກັບໄຄຣສັກຄົນ.



# เรื่องเล่า จากชาร์กรมสุขภาพจิต



## โทรศัพท์มือถือกับ การบริการนิติจิตเวช

พญ.ดวงตา ไกรภัสสรพงษ์  
สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

มีเรื่องเล่าสู่กันฟัง 2 เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการใช้โทรศัพท์มือถือให้เป็นประโยชน์ในการให้บริการนิติจิตเวช

เรื่องที่ 1 : เกลี้ยกล่อมผู้ป่วยที่ศาลส่งรักษาตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 56 ให้รับการฉีดยาต้านโรคจิต

ผู้ป่วยชาย เคยมีคดีทำร้ายร่างกายเพื่อนบ้าน บ้านตรงข้ามกันอยู่ในซอยที่แอบ เรียกว่า ภูมิประเทศอยู่ใกล้ชิดกัน ผู้ป่วยมีความคิดเห็นว่าธรรมเนียมที่มารับการรักษาไม่ยอมรับความเจ็บป่วยของตนเองและไม่ยอมรับคดีน้องสาวและมาตรามาติดต่อขอช่องทางการจำหน่ายโดยจะขอຍ້າไปอยู่ที่จังหวัดพิษณุโลก (รอให้น้องสาวຍ້າที่ทำงานได้ก่อน) เมื่อผู้ป่วยอาการสงบก็ จำหน่ายแล้วตรวจสอบว่าสูญดีแล้ว น้องสาวและ มาตรานไปคุ้มครองและขอให้ส่งผู้ป่วยไปรักษาที่จังหวัดพิษณุโลก

ทีมนิติจิตเวชชุมชนได้จัด trip ไปส่งผู้ป่วยนิติจิตเวชรายอื่นที่กลับบ้านเองไม่ได้ (ปัญญาอ่อน) บนเส้นทางเดียวกันนั้น จึงถือโอกาสไปเยี่ยมผู้ป่วยรายนี้ ปรากฏว่ามีอาการหลงยึดขัดเจน ยังร้องแรงเพื่อนบ้านคนเดิมอยู่ และมักจะมาดูการรักษา รวมทั้งแจ้งกับแพทย์ผู้รักษาว่าอาการตนเองดีขึ้นมากแล้ว บอกให้ลดยา ระหว่างที่ทีมได้ไปเยี่ยมนั้น ได้มีการติดต่อ กับแพทย์เจ้าขององไข้ (ผู้เขียน) รายงานให้ทราบสภาพของผู้ป่วย และบอกว่าผู้ป่วยยังพูดถึงหมอบอกว่าต้องให้เห็นหม้ออาหารที่ว่า วันรุ่งขึ้นทีมจะไปพบผู้ป่วยอีกครั้ง และหมอบอกว่าจะได้ไปทำบุญให้หมอด้วย เวลาที่ไปวัด หมอก็พูดถึงความห่วงใยที่มีต่อผู้ป่วย ความจำเป็นของการรักษา เนื่องจากมีพยาธิสภาพทางสมอง ถ้าไม่รักษา จะทำให้สมองเสื่อมเร็วน่าจะฉีดยา\_rักษาเหมือนกับเมื่อได้เคยรักษากับหมอผู้ป่วยก่อนยอมให้หมอน (แพทย์ประจำบ้านที่ไปกับทีม) ได้ฉีดยาตามที่แพทย์เจ้าของไข้แนะนำ ต่างฝ่ายต่างขอบคุณซึ่งกันและกันที่ต่างก็มีความปรารถนาดีต่อกัน แพทย์ให้ลาผู้ป่วยทางโทรศัพท์ ขณะที่ทีมนิติจิตเวชชุมชนลาผู้ป่วยพร้อมกับให้หนังสือส่งตัวที่รับบุปผาหารที่พบและความคิดเห็นต่อการปรับแผนการบำบัดรักษาให้แพทย์ที่ผู้ป่วยไปติดตามการรักษาได้พิจารณาดูแลรักษาต่อไป

เรื่องที่ 2 : เหตุเกิดวันนี้ของ ศาลโทรศัพท์มาความเห็นแพทย์เพื่อประกอบการพิจารณา โดยไม่ได้ไปเบิกความในชั้นศาล

ผู้ป่วยหญิงรายนี้ มีคดีทำร้ายร่างกายเพื่อนบ้านที่อยู่ในแฟลตเดียวกัน แต่ต่อผู้บ้านคนละชั้น เนื่องจากมีความคิดหลงยึดและเห็นภาพหลอน ตำรวจในพื้นที่ส่งรักษาและขอความเห็น ก่อนจำหน่ายได้แนะนำเกลี้ยกล่อมหั้งผู้ป่วยและญาติให้เห็นความจำเป็นในการรักษา รวมทั้งทีมฯ ได้เคยติดตามเยี่ยมในชุมชนได้พบญาติ แต่ไม่พบผู้ป่วยผู้ป่วยมาพบแพทย์ที่แยกผู้ป่วยนักแบบไม่สม่ำเสมอ และไม่แน่ใจว่าได้กินยาตามที่แพทย์สั่งหรือไม่

ศาลได้ให้ผู้ป่วยมาขอประวัติการรักษาจากสถาบันฯ ในวันนี้ศาลได้โทรศัพท์มาถามความเห็นเรื่องของการใช้กัญชาบังคับรักษา โดยช่วงแรกศาลคิดว่าจะใช้มาตรฐานคุณประพฤติ ซึ่งน่าจะเป็นการส่งรักษาแบบผู้ป่วยนอก พร้อมหั้งคุณประพฤติ ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 56 แพทย์ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า ถ้าเห็นนั้นต้องขออนุญาตบังคับรักษาโดยการฉีดยา\_rักษาโรคจิตด้วย เนื่องจากที่ผ่านมาผู้ป่วยไม่ยอมกินยา และเริ่มกลับไปอยู่ที่ติดแรงงานผู้เสียหายอีก สิ่งที่ห้ามและแพทย์อภิปรายและคำนึงถึงคือสมดุลระหว่างการป้องกันภาวะอันตรายอันเนื่องมาจากความยึดปกติทางจิตของผู้ป่วย (จำเลย) และการจำจัดสิทธิของผู้ป่วยโดยการรักษาแบบผู้ป่วยใน (ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 48) แพทย์ได้ให้ข้อมูลถึงแผนการรักษา รวมทั้งการรายงานให้ศาลทราบเป็นระยะเพื่อที่ศาลจะได้ใช้ตุลปินิจตามกฎหมายต่อไป ศาลจะตัดสินเป็นประการใด? มีการนำความเห็นจากการพูดคุยทางโทรศัพท์นี้ไปใช้หรือไม่? อย่างไร? ก็จะได้ติดตามกันต่อไป โดยติดตามดูว่าศาลพิพากษาเมื่อไร? จะส่งตัวผู้ป่วยมารักษาหรือไม่? ในรูปแบบใด? คำตามเพื่อการพัฒนาต่อไป คือ การ identify ผู้ที่โทรศัพท์ทั้งสองฝ่ายว่าเป็นบุคคลที่เชื่อถือได้จริงๆ หรืออาจจะต้องมีการสาบานแต่งต่างทางโทรศัพท์?

สรุป การใช้โทรศัพท์มือถือเป็นประโยชน์ต่อการรักษาทางจิตเวชอย่างต่อเนื่องได้ และยังช่วยให้การให้ความเห็นต่อกระบวนการการยุติธรรมสะดวก รวดเร็ว.

# กิจกรรมกรมสุขภาพจิต



## พิธีเปิดสถานีวิทยุชุมชน

นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ รอง อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดสถานีวิทยุชุมชน มูลนิธิสถานบันกกลยาณ์ราชนครินทร์ FM 98.75 MHz คลื่นความรู้สุขภาพจิตสู่ประชาชน เมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2551 ณ ศึกษาสถานีวิทยุชุมชน สถาบันกัลยาณ์ฯ



### รับมอบของบริจาคจากชุมชน

นพ.ทวี ดึงเสรี ผอ.รพ.จิตเวชอนแก่น ราชานครินทร์ รับมอบชุดเครื่องเสียงจำนวน 1 ชุด ประกอบด้วย ลำโพง เครื่องเสียง เครื่องเล่น VCD และไมโครโฟน จากร.ต.ต.สพจน์ ศรีษะประธาน ชุมชนหน้ารพ.สุนย์ขอนแก่นและคณะกรรมการ เพื่อใช้ในหน่วยแพทย์ทางเลือก รพ.จิตเวช ขอนแก่นฯ เมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2551 ณ อาคารแพทย์ทางเลือก



## ตรวจเยี่ยมโรงพยาบาลจิตเวชเลยฯ

นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ รอง อธิบดีกรม สุขภาพจิต และคณะ เข้าตรวจเยี่ยม โรงพยาบาลจิตเวชราชานครินทร์ ใน การสนับสนุนงาน ด้านการจัดการความรู้ โดยมีนพ.ประภาส อุครานันท์ ผอ.รพ.จิตเวชเลยฯ และบุคลากร ให้ การต้อนรับ ณ ห้องประชุมรพ.จิตเวชเลยฯ เมื่อ วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2551



## ตัดสินการประกวด To Be Number One

รพ.จิตเวชราชานครินทร์ส่ง บุคลากรร่วม เป็นคณะกรรมการตัดสินการประกวด กิจกรรมโครงการ To Be Number One ประเภท สถานศึกษา ระดับพื้นที่ ภาคเหนือ ตอนล่าง จังหวัดอุตรดิตถ์ อุทัยธานี สุโขทัย นราธิวาส ตาก กำแพงเพชร พิจิตร พิษณุโลก เพชรบูรณ์ ระหว่างวันที่ 20-25 ก.พ. และวันที่ 5-7 มี.ค.51



## จัดนิทรรศการเกี่ยวกับวัยรุ่น

รพ.พระคริมมาโพธิ์ ร่วมจัดนิทรรศการ เกี่ยวกับวัยรุ่น การเผยแพร่องค์ความรู้ และ การจัดกิจกรรมสำหรับวัยรุ่น เนื่องในโอกาสที่ สมัชชาสุขภาพ อุบลราชธานี ร่วมกับหน่วยงาน สุขภาพของจ.อุบลราชธานี จัดการเสนาตลด ให้รุ่งในฝัน โดยมีประชาชนและเยาวชนให้ความสนใจในกิจกรรมดังกล่าว โดยกิจกรรมจัดขึ้น เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2551 ณ บริเวณตลาด โต้รุ่ง ถนนราชบุตร จ.อุบลราชธานี



## ญี่ปุ่นศึกษาดูงานการให้บริการงานสุขภาพจิต

DR.HIROCHI KATO จากประเทศญี่ปุ่นศึกษาดูงาน การให้บริการงานสุขภาพจิตและจิตเวชแก่ผู้ประสบภัยพิบัติ สึนามิในจังหวัดพังงาและภูเก็ตของโรงพยาบาลส่วนราชการญี่ปุ่น ให้การต้อนรับ เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2551 ณ ห้องประชุมชั้น 1 อาคารอำนวยการ โรงพยาบาลส่วนราชการญี่ปุ่น



## รายการช่วยห้ามยาเสพติด ตอน สุขภาพจิตกับสารเสพติด

ฝ่ายสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลส่วนบุคคล ร่วมกับบริษัท เวิลด์ อีเนอร์เทนเม้นท์ จำกัด (WE.TV เคเบิลทีวี) ผลิตรายการ “ช่วยห้ามยาเสพติด” รายการเพื่อเผยแพร่ ความรู้สุขภาพจิต ตอน สุขภาพจิตกับสารเสพติด ในวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2551 ทาง WE.TV เคเบิลทีวี ช่อง 25 CHANNEL โดย ออกอากาศเป็นประจำทุกวันพฤหัสบดีทาง WE.TV เคเบิลทีวี : ช่อง 25 CHANNEL

(มีต่อหน้า 15)

ข่าวสารกรมสุขภาพจิต 13

ศูนย์ป้องกันการผ่าตัวตายโรงพยาบาลส่วนปรุง จัดโครงการอบรม “การบูรณาการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เพื่อป้องกันการผ่าตัวตาย” ในวันที่ 26 - 28 กุมภาพันธ์ 2551 ณ ห้องประชุม ศ.นพ.ฟน แสงสิงแก้ว ชั้น 4 อาคารจิตสันติ โรงพยาบาลส่วนปรุง

นายแพทัยสุวรรณ์ มหัตโนรรคุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่วนปรุง กล่าวว่า อัตราการผ่าตัวตาย เป็นตัวชี้วัดหนึ่งของการดำเนินงานสุขภาพจิต แม้ว่าในภาพรวมปัญหาการผ่าตัวตายของประเทศไทยจะไม่อยู่ในระดับสูงเมื่อเทียบกับต่างประเทศ แต่ในภาคเหนือ ตอนบนของประเทศไทยมีสถิติการผ่าตัวตายที่ยังสูงอยู่ โดยเฉพาะพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการผ่าตัวตายสูง 3 จังหวัด แรกในภาคเหนือ ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน และ พะเยา ทั้งนี้การผ่าตัวตายเป็นตัวชี้วัดถึงระดับ สุขภาพจิตและเป็นดัชนีบ่งชี้ถึงคุณภาพชีวิตประชากร ในสังคมอย่างหนึ่ง สังคมใดที่มีอัตราการผ่าตัวตายทวีสูงขึ้นเรื่อยๆ ยังชี้ชัดว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ



## โรงพยาบาลส่วนปรุงจัดอบรม “การบูรณาการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เพื่อป้องกันการผ่าตัวตาย”

ที่ก่อให้เกิดปัญหาในสังคมนั้นๆ การดำเนินงานเพื่อลดอัตราการผ่าตัวตายลงจึงเป็นประเด็นสำคัญ กรมสุขภาพจิตจึงได้มอบหมายให้ศูนย์ป้องกันการผ่าตัวตายโรงพยาบาลส่วนปรุง เป็นผู้จัดการอบรมโครงการต่างๆ ที่จะตอบสนองปัญหาของแต่ละพื้นที่ในภาคเหนือ

น.ส.ลัดดาวัลย์ พิบูลย์ศรี พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลส่วนปรุง ผู้รับผิดชอบโครงการ กล่าวว่า ศูนย์ป้องกันการผ่าตัวตายโรงพยาบาลส่วนปรุงได้จัดโครงการอบรม เรื่อง การสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกันการผ่าตัวตาย สำหรับบุคลากรทางสาธารณสุข สถานศึกษาและผู้นำชุมชน

มาแล้วماอย่างต่อเนื่อง ในปี 2550 โดยได้เลิ่งเห็นว่า บุคลากรที่เข้ารับการอบรมเป็นตัวแปร สำคัญที่ช่วยดำเนินการต่างๆ เพื่อลดอัตราการผ่าตัวตายให้น้อยลงได้ สำหรับในครั้งนี้ ศูนย์ป้องกันการผ่าตัวตายโรงพยาบาลส่วนปรุง จะได้จัดการอบรม “การบูรณาการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เพื่อป้องกันการผ่าตัวตาย” ขึ้น ในวันที่ 26 - 28 กุมภาพันธ์ 2551 ณ ห้องประชุม ศ.นพ.ฟน แสงสิงแก้ว ชั้น 4 อาคารจิตสันติ โรงพยาบาลส่วนปรุง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) สามารถพัฒนาศักยภาพในการจัดการวิกฤตและปัญหาได้อย่างเหมาะสม โดยผู้เข้ารับการอบรม ได้แก่ พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชนและศูนย์บริการชุมชนในจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน และพะเยา จำนวน 60 คน ทั้งนี้กรมสุขภาพจิตและโรงพยาบาลส่วนปรุงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า โครงการอบรมดังกล่าว จะช่วยให้ผู้อบรมมีความรู้ความเข้าใจถึงเหตุกระตุ้นปัจจัยที่ทำให้เกิดความคิดผ่าตัวตาย และได้พัฒนาระบบวิธีคิดต่อการเผชิญปัญหา และวิกฤตในชีวิต เพื่อร่วมกันลดปัญหาและลดอัตราการผ่าตัวตายลงได้.

## (กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 13)



### กิจกรรม วาเลนไทน์ X ต้อง sex education

โครงการก้าว่าย่างอ่าย่างเข้าใจ ร่วมกับโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 และเครือข่ายเยาวชนเพศศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี และศรีสะเกก ได้จัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2551 กิจกรรมประกอบด้วยขบวนรณรงค์ love troop และเวทีแสดง ณ ห้างสรรพสินค้าชั้นนำเชียงรายปาร์ค จ.อุบลราชธานี



### จัดตั้งชมรมพิทักษ์จิต

โรงพยาบาลจิตเวชสาระแก้วราชนครินทร์ ร่วมกับแกนนำชุมชนและผู้ตัวแทนนักเรียน ได้จัดตั้งชมรมพิทักษ์จิต อีก 1 ชมรม ซึ่งนับเป็นชมรมที่ 25 ของกรุํการขยายเครือข่าย ณ บ้านค่าน อ.อรัญประเทศ จ.สาระแก้ว เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีให้ชุมชนและครอบครัวผู้ป่วย ได้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยจิตเวชได้อย่างรอบคุณและเข้มแข็งยิ่งขึ้น



### โครงการวันแห่งความหวัง

โรงพยาบาลจิตเวชราชนครินทร์ จัดโครงการวันแห่งความหวัง (A Meaningful Day) แก่ผู้ป่วยของ โรงพยาบาลเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยรับประทานยาอย่างต่อเนื่องและลดความเสี่ยงในการใช้ยา เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2551 ณ ห้องประชุมกลังใจ ชั้น 1 อาคารสัมมนาการ



### โครงการอุ่นรัก อุ่นใจ สายใยครอบครัว

นางนาถยา ทฤษฎีกุณ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 และคณะ ร่วมเป็นเกียรติในโครงการอุ่นรัก อุ่นใจ สายใยครอบครัว จังหวัดสุรินทร์ปี 2551 ภายใต้ครอบครัวพัฒนาสุขภาพจิต ครอบครัวประจำปี ประจำปี 2551 ระหว่างวันที่ 16-17 กุมภาพันธ์ 2551 ณ องค์การบริหารส่วนตำบลกันต旺ระมาล อำเภอปราสาท จ.สุรินทร์

**เจ้าของ :** กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

**ที่ปรึกษา :** นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต

นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม

**บรรณาธิการ :** นางนันทนา รัตนากร สำนักสุขภาพจิตสังคม

**ผู้ช่วยบรรณาธิการ :** นางสาวปิยะดา ศรีปோภู สำนักสุขภาพจิตสังคม

**สามารถส่งข้อเขียน บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ ได้ที่**

**กองบรรณาธิการ :** เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์

หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต

**สำนักงาน :** สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวนานท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-8235, 0-2590-8186

โทรสาร 0-2951-1387, 0-2951-1365

หรือ e-mail : nantana\_34@yahoo.com, piyada\_tukta@hotmail.com

**พิมพ์ที่ :** โรงพิมพ์องค์การส่งเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

กรมสุขภาพจิต ร่วมกับ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น บูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช เพื่อให้เกิดการพัฒนางานสุขภาพจิต ทั้งด้านส่งเสริม ป้องกัน บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพให้แก่ผู้ป่วยทางสุขภาพจิตในชุมชนพื้นที่เขตเมืองและชนบท

## กรมสุขภาพจิต จับมือ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น พัฒนางานสุขภาพจิตในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



นายธีรเดช วงศ์ราษฎร์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรธานี กล่าวในโอกาสเป็นประธานพิธีเปิดโครงการบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช โดยเครือข่ายสู่ชุมชน เขตตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขที่ 10, 11 และ 12 ว่า จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของประชาชน ทำให้ประชาชนเกิดความเครียด วิตกกังวล ซึ่งหากประชาชนไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ จะทำให้เกิดอาการทางกายและทางจิตตามมา เช่น การติดสารเสพติด และปัญหาการฟ่าตัวตาย กรมสุขภาพจิตในฐานะหน่วยงานที่ดูแลรับผิดชอบสุขภาพจิตของประชาชน จึงจำเป็นต้องปรับบทบาทการดำเนินงานเชิงรุกมากขึ้น และพัฒนาがらไก่ที่จะทำให้ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและกลุ่มเสี่ยงลดลง ตลอดจนการให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาของชุมชน ทั้งนี้ การบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช โดยเครือข่ายสู่ชุมชนเป็นกลไกหนึ่ง ที่จะทำให้เกิดการเชื่อมโยงงานสุขภาพจิตทั้งในระดับภาครัฐ เอกชน และชุมชน ทั้งเขตเมืองและชนบท โดยผ่านเครือข่ายสาธารณะสุข ซึ่งประกอบด้วย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป สาธารณสุขอำเภอ โรงพยาบาลชุมชน

ศูนย์สุขภาพชุมชน สถานีอนามัย และเครือข่ายภาคประชาชน ได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งแกนนำชุมชน โดยให้เครือข่ายทั้ง 2 ส่วน สามารถสนับสนุนและประสานงานร่วมกันอย่างจริงจัง ทั้งนี้ มุ่งเน้นให้องค์กรในท้องถิ่นทุกระดับมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน เพื่อให้เกิดการพัฒนางานสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างแท้จริง

รองผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรธานี กล่าวเพิ่มเติมว่า โครงการบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวชโดยเครือข่ายสู่ชุมชน เป็นแนวทางสำคัญในการผลักดันให้งานสุขภาพจิตเข้าถึงประชาชนในทุกพื้นที่ได้อย่างครอบคลุมและมีความชัดเจน การมีส่วนร่วมในทุกภาคส่วนทั้งองค์กรภาครัฐและภาคประชาชนจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งมีความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งนี้ การให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาในชุมชนของตนเองตามศักยภาพและส่งเสริมบทบาทของแกนนำในชุมชนให้เข้มแข็ง นับเป็นยุทธศาสตร์เชิงรุกที่สำคัญที่จะก่อให้เกิดพลังในการสร้างเสริมสุขภาพที่ยั่งยืน ลั่นผลให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่ “คนไทยแข็งแรง ชุมชนเข้มแข็ง” สืบต่อไป.

