



กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 15 ฉบับที่ 11 เดือนพฤศจิกายน 2551 <http://www.dmh.go.th>



สาร:ในเล่ม

- 2 เปิดศุภณีย์เพื่อนใจวัยรุ่น ณ โรงเรียนท่าเกษมพิทยา จังหวัดสระแก้ว
- 3 หลักคิดในการเติม “พลังสุขภาพจิต เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส”
- 4 ผลการตัดสินการประกวดผลงานภาพถ่ายในหัวข้อ “จากเศร้า... สู่อุสุข” และผลงานผลิตภัณฑ์ที่ผลิตโดยผู้อยู่กับปัญหาสุขภาพจิต
- 6 วิกฤติสัมพันธ์... ความเชื่อที่แตกต่าง
- 7 ฐานข้อมูลแนะนำบริการอีกทางเลือกหนึ่งของการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร
- 8 บริโภคสื่ออย่างรู้เท่าทัน
- 10 กิจกรรมกรมสุขภาพจิต
- 12 ผลงานที่ได้รับรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ประจำปี 2551
- 14 “เติมความสุขเล็กๆ ให้ชีวิตด้วยการลงมือทำ”
- 16 ผากข้อคิดให้กับประชาชน “รับสื่ออย่างไรไม่ให้เครียด”

เปิดศุภณีย์เพื่อนใจวัยรุ่น

ณ โรงเรียนท่าเกษมพิทยา

จังหวัดสระแก้ว





ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จทรงเปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น “TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER” ณ โรงเรียนท่าเกษมพิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๑ เวลา ๑๗.๐๐ น. ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จทรงเปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นโรงเรียนท่าเกษมพิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว โรงเรียนท่าเกษมพิทยา เปิดสอนตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึงมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ปัจจุบันมีนักเรียน ๙๔๘ คน ข้าราชการครู และบุคลากร ๔๘ คน และได้ดำเนินโครงการตามพระดำริของทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี มาตั้งแต่ปี ๒๕๔๖ โดยได้รับคัดเลือกให้เป็นสถานศึกษา ๑ ใน ๑๕ จังหวัดนำร่อง ตามโครงการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในโครงการ TO BE NUMBER ONE ดำเนินการมุ่งเน้นกิจกรรมสร้างสรรค์และปลูกฝัง

ทัศนคติ “การเป็นหนึ่งโดยไม่พึ่งยาเสพติด” ให้แก่เยาวชน ด้วยการจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น “TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER” ภายใต้แนวคิด ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ สำหรับจังหวัดสระแก้ว ภายหลังที่ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จเยี่ยมการดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ครั้งแรก เมื่อวันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๔๖ ก่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจของทุกภาคส่วนในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในกลุ่มเยาวชน ตามแนวทางของโครงการ TO BE NUMBER ONE อย่างเข้มแข็งมากขึ้น ส่งผลให้ ณ ปัจจุบันจังหวัดสระแก้ว มีชมรม TO BE NUMBER ONE ทั้งสิ้น ๙๘๔ ชมรม และมีสมาชิก TO BE NUMBER ONE อายุ ๑๐ - ๒๔ ปี จำนวน ๑๑๕,๐๗๔ คน แยกเป็นในสถานศึกษา ๗๗,๕๖๐ คน ในชุมชน ๓๓,๘๓๒ คน และในสถานประกอบการ ๓,๖๘๒ คน โดยการดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ได้รับความร่วมมือจากส่วนราชการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เจ้าของและผู้จัดการสถานประกอบการทั้งภาครัฐและเอกชน

ในวโรกาสนี้ ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ได้ทอดพระเนตรนิทรรศการการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษาจังหวัดสระแก้ว จำนวน ๒๐ แห่ง ทอดพระเนตรการจัดกิจกรรมภายในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นโรงเรียนท่าเกษมพิทยา อาทิเช่น การให้คำปรึกษา การจัดกิจกรรมพัฒนา EQ และการจัดกิจกรรมสร้างสุข โดยมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญและศิลปินดารามาฝึกสอนทักษะต่างๆ ทอดพระเนตรการแสดงจากตัวแทนสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นโรงเรียนท่าเกษมพิทยา ที่ได้รับการฝึกทักษะจากกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น และทรงพระราชทานอนุญาตให้อาสาสมัครและสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นโรงเรียนท่าเกษมพิทยาและโรงเรียนเครือข่าย ถวายรายงานการดำเนินงานของศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นและซักถามปัญหาต่างๆ พร้อมทั้งทรงพระราชทานคำแนะนำในการดำเนินงาน แนวทางการแก้ไขปัญหา และกำลังใจแก่อาสาสมัครและสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ทำให้เกิดขวัญกำลังใจแก่อาสาสมัครและสมาชิกศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง 🙏

TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER



กรมสุขภาพจิต จัดงานสัปดาห์สุขภาพจิต ประจำปี 2551 ด้วยการชูประเด็น “พลังสุขภาพจิต เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส” เพื่อจุดประกายให้คนในสังคม ใส่ใจในสุขภาพจิต และแนะแนวทางในการดูแล ส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ให้ประชาชนมีภูมิคุ้มกันและความเข้มแข็งทางใจ พร้อมเผชิญวิกฤติการณ์ต่างๆ ได้อย่างมั่นคง โดยมีกิจกรรมและสารบันเทิงที่หลากหลาย อาทิ บริการให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต การจัดการความเครียด ตลก ทอล์คโชว์เกม ประชาชนที่สนใจ ชมฟรี! ตลอดงานระหว่างวันที่ 5 - 7 พฤศจิกายน 2551 ตั้งแต่เวลา 10.00 - 19.00 น. ที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี

ซึ่งกรมสุขภาพจิต แนะนำ 7 วิธีเสริมพลังสุขภาพจิต เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส เพื่อเผชิญวิกฤติการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นวิกฤติการเงิน วิกฤติความสัมพันธ์ในบ้าน วิกฤติปัญหาพฤติกรรมลูก วิกฤติจากภัยธรรมชาติหรือจากน้ำมือมนุษย์ คือ

1. ตั้งสติ ทำใจให้นิ่ง มองปัญหาอย่างรอบด้านด้วยความเข้าใจ หลีกเลี่ยงการมองจากมุมของตัวเองหรือมองจากมุมปัญหาแต่เพียงอย่างเดียว ควรมองจากมุมของมองฝ่ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง มองให้รอบด้านด้วยความเข้าใจ จะช่วยให้เข้าใจสถานการณ์ปัญหาและเห็นทางแก้ไขได้ชัดเจนขึ้น

2. มองโลกแง่ดี เติมความหวังและกำลังใจให้กับตัวเอง ด้วยวิธีการดังนี้

2.1 มองปัญหาและวิกฤติว่าจะต้องผ่านพ้นไปได้ อย่างแน่นอน เพราะสิ่งต่างๆ ในชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา เช่นเดียวกับปัญหาต่างๆ ก็ย่อมจะต้องเปลี่ยนแปลงไป ไม่อยู่นิ่ง การมองเห็นว่าปัญหาไม่ว่าจะหนักเพียงใดก็ตาม ย่อมจะต้องผ่านพ้นไปได้ จะช่วยให้เรามีกำลังใจในการฝ่าวิกฤติ ตรงกันข้าม หากเรามองปัญหาว่า จะคงอยู่กับเราไปตลอด ก็จะมีทัศนคติที่ท้อแท้หมดกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหา

2.2 มองปัญหาและวิกฤติว่าอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตในด้านหนึ่งก็จริง แต่ชีวิตยังมีอีกหลายด้านที่มีสิ่งดีๆ และต้องการการดูแลใส่ใจ จึงไม่ควรจมอยู่กับปัญหา คิดวนเวียนแบบภายในใจ หรือปล่อยให้ปัญหาด้านหนึ่งขยายวงไปกระทบด้านอื่นๆ หมั่นค้นหาและดูแลสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในชีวิต เรียนรู้การชื่นชมสิ่งต่างๆ รอบตัว เพื่อช่วยเติมพลังในการต่อสู้กับปัญหาต่อไป

2.3 มองปัญหาและวิกฤติที่เกิดขึ้น ว่าเกิดจากเหตุปัจจัยมากมาย ตัวเราเป็นเพียงส่วนหนึ่ง หากมีข้อผิดพลาดจากตัวเราก็ควรสรุปบทเรียนเพื่อปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น แต่อย่าโทษตนเองหรือคิดเปรียบเทียบกับในทางที่ทำได้ยิ่งเป็นทุกข์หรือท้อถอย อย่ามองว่าปัญหาเกิดขึ้นจากความบกพร่องที่แก้ไขไม่ได้ของตัวเอง เพราะจะเป็นการบั่นทอนกำลังใจของตนเอง แต่ควรมองหา เป้าหมายที่จะพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น จากปัญหาในครั้งนั้น

คาถารวมของการมองโลกแง่ดี อาจสรุปได้เป็น **“ให้เวลา ค้นหา พัฒนาดน”**

ให้เวลา คือ ให้เวลาตัวเอง ให้เวลากับปัญหาที่เกิดขึ้น ตระหนักว่าปัญหาจะไม่อยู่ตลอดไป

ค้นหา คือ ค้นหาและดูแลสิ่งดีๆ ในชีวิต ไม่มองแต่ด้านของปัญหา

พัฒนาดน คือ สรุปบทเรียน เพื่อตั้งเป้าหมายการพัฒนาตน แทนที่จะตำหนิต่อว่าตนเอง

3. เข้าใจธรรมชาติของปัญหา แต่ละประเภท ว่าปัญหาแต่ละประเภทแตกต่างกัน วิธีการแก้ไขย่อมจะต้องแตกต่างกัน ปัญหาทางเทคนิคต้องอาศัยความรู้ ปัญหาเกี่ยวกับคนต้องอาศัยความเข้าใจ ปัญหาเรื่องร้องต้องการวิธีการจัดการแบบใหม่ปัญหาบางปัญหาเราทำอะไรไม่ได้มากนัก ต้องเรียนรู้วิธีทำใจยอมรับและอยู่กับปัญหานั้นได้ ปัญหาหลายอย่างในชีวิตสะท้อนวิถีชีวิตของตัวเอง การเกิดปัญหาขึ้นจึงเป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงสิ่งที่เราควรพัฒนาตนเองต่อไป เมื่อเข้าใจธรรมชาติของปัญหาที่เป็นวิกฤติก็สามารถเลือกวิธีการจัดการที่เหมาะสมได้

4. หันมามองตัวเอง อย่างมีวุฒิภาวะ การหันมาพิจารณาตนเองว่ามีส่วนก่อให้เกิดปัญหาและวิกฤติหรือไม่อย่างไร และตนจะช่วยคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไร ไม่ว่าวิกฤตินั้นจะมีสาเหตุจากอะไรก็ตาม จะช่วยให้เราตัดสินใจลงมือทำเพื่อร่วมรับผิดชอบต่อการแก้ปัญหา โดยไม่หวังรออีกฝ่ายหรือผู้อื่นให้เริ่มต้นก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาความสัมพันธ์ควรเริ่มต้นแก้ไขที่ตัวเองก่อนเสมอ ไม่ควรคาดหวังให้คู่กรณีเป็นฝ่ายลงมือแก้ไขก่อน

5. มีความเชื่อมั่นศรัทธาต่อชีวิตและสิ่งดีงาม วิกฤติชีวิตมักทำให้คนเราต้องหันกลับมาทบทวนชีวิตตนเอง ตั้งคำถามพื้นฐานที่สำคัญกับตัวเองว่าชีวิตมีไปเพื่ออะไร อะไรคือสิ่งสำคัญสูงสุดของชีวิต เราควรใช้ชีวิตอย่างไรจึงจะมีคุณค่า ความเชื่อมั่นศรัทธาจะช่วยเป็นหลักยึดเหนี่ยวจิตใจคนเราในช่วงเวลาที่ยุ่งยาก และคนเราก็มักจะพัฒนาความเชื่อมั่นศรัทธาให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เมื่อต้องพบกับบททดสอบของชีวิตที่แผ่ตัวมาในรูปของปัญหาและวิกฤติ

6. ลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ ทำอย่างต่อเนื่อง ด้วยความเข้าใจและด้วยความอดทน จนกว่าจะเห็นผลที่ต้องการ อย่าหวั่นแต่คิดวนเวียนหรือนั่งพร่ำบ่น โดยไม่ลงมือทำอะไร สิ่งที่เราเลือกลงมือทำอาจเป็นการแก้ไขปัญหาก็เป็นเหตุวิกฤติ หรืออาจเป็นการทำเพื่อให้อึดใจของเราได้จดจ่อกับสิ่งอื่น ช่วยให้เรากลายออกจากอาการจมอยู่กับปัญหาได้ การจดจ่อกับการกระทำจะช่วยให้ เรามั่นคลายจากความตึงเครียดและยังช่วยให้เรารู้สึกดีจากผลของการกระทำนั้น

7. ดูแลสุขภาพร่างกายให้สดชื่นแข็งแรงอยู่เสมอ เพราะร่างกายและจิตใจสัมพันธ์กันอย่างแยกจากกันไม่ออก ในช่วงวิกฤติเราย่อมต้องการความเข้มแข็งทั้งทางร่างกายและจิตใจมากเป็นพิเศษ การดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอจะช่วยเป็นฐาน ให้กับจิตใจที่เข้มแข็งด้วยเช่นกัน

ผลการตัดสินการประกวดผลงานภาพถ่าย ในหัวข้อ “จากเศร้า... สู่มุมสุข”

และผลงานผลิตภัณฑที่ผลิตโดยผู้ที่อยู่กับปัญหาสุขภาพจิต

ในงานคล้ายทุกข์...สร้างสุข 15-16 กันยายน 2551

ประเภทผลงานภาพถ่าย

รางวัลชนะเลิศ “จากเศร้า... สู่มุมสุข”

โดย นายสมภพ ทั้งศรี

ภาพนี้ได้แรงบันดาลใจที่จะมอบให้คนที่มีความเศร้า รอยยิ้มที่สดใส กำลังใจที่เปี่ยมล้นจากคนในครอบครัวหรือคนรอบข้างจะเป็นยาวิเศษที่จะช่วยให้เขาเหล่านั้นดีขึ้น เปลี่ยนจากความเศร้าใจให้เป็นรอยยิ้มที่สดใสด้วยกำลังใจที่แข็งแรง



รางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่ง

“คนอ่ากั Happy”

โดย นางสาววลัยลักษณ์ สังขะทา

เน้นในเรื่องมุมมองที่แตกต่างจากการถ่ายภาพด้านหลัง โดยมีตัวหนังสือสื่อให้เห็นถึงความสุข แต่ในความสุขนั้น กลับเป็นสิ่งที่ขาดๆ รอกการทิ้งขว้าง ซึ่งเปรียบได้กับความเศร้า ภาพนี้ใช้สัญลักษณ์และการเปรียบเทียบที่สื่อความหมายแทนความรู้สึกได้เป็นอย่างดี



รางวัลรองชนะเลิศอันดับสอง

“ดอกทานตะวันและรอยยิ้ม”

โดย นางสาวอัจฉิมา พิศดารังกุล

สัญลักษณ์แห่งความสุขและความหวังที่หญิงสาวได้รับ หลังเผชิญกับสิ่งเลวร้ายที่เข้ามาในชีวิต



รางวัลชมเชย “ปริดาแห่งจิต”

โดย นายปริวรรต ศิริเวชพันธ์

กำลังใจและความห่วงใยจากครอบครัวและคนรอบข้างเป็นสิ่งสำคัญอันจะนำพาความสุขมาสู่สมาชิกในครอบครัว

รางวัลชมเชย “ถึงอย่างไรก็อารมณ์ดี”

โดย นายสุทัศน์ ชัยทวีทรัพย์

ไม่ว่าร่างกายจะต้องทนทุกข์สักเพียงใด ไม่ว่าสภาพจิตใจจะหมองหม่นแค่ไหน ไม่ว่าจะต้องทนเศร้าอีกนานเท่าไร แต่ ณ เวลานั้นคือ ช่วงเวลาแห่งความสุขของเรา



รางวัลชมเชย “มนุษย์เพนกวิน”

โดย นายเจริญวุฒิ ขวัญเจริญ

“ผมไม่ได้แค่วาดรูป แต่วาดความฝัน” มนุษย์ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา แม้จะเกิดมาไม่สมบูรณ์อย่างคนอื่น แต่ด้วยความเป็นนักสู้ ปัจจุบันนอกจากจะเป็นนักศึกษา วิชาเอกเพาะช่าง สาขาจิตรกรรม เป็นนักประชาสัมพันธ์ประจำวิทยาลัย เป็นครูสอนศิลปะแก่เด็กตามโรงเรียนมัธยมต่างๆ ทั่วประเทศ “เราไม่ได้สร้างจุดเด่น แต่เราช่วยเหลือตัวเองได้ สร้างประโยชน์ให้สังคม ผมไม่ได้สร้างภาระให้ใคร”



รางวัลชมเชย

“สุขได้ด้วยกำลังใจจากหลาน”

โดย นายสัญญาชัย บัวทรง

คนเราเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยชรา ร่างกายก็ร่วงโรยทำให้เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยกลายเป็นทุกข์ แต่ทุกข์จะมลายกลายเป็นสุขได้ด้วยกำลังใจจากคนรอบข้างโดยเฉพาะลูกหลาน



รางวัลชมเชย

“คู่รักคู่สุข”

โดย นายชนะศักดิ์ ชุ่มนุมาวรรณ

ต้องการสื่อให้เห็นถึงความสุขสดใสของคุณตาคุณยายที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมา และแม้จะเหนื่อยยากลำบากแค่ไหนทุกคนก็ต้องการสุขมาเติมเต็มให้กับชีวิต และจะจดจำมันไปตราบนานเท่านาน

ประเภทผลงานผลิตภัณฑ์ที่ผลิตโดยผู้ที่อยู่กับปัญหาสุขภาพจิต



รางวัลชนะเลิศ “ถาดเอนกประสงค์”
โดย นายชรินทร์ เมืองช้าง

รางวัลรองชนะเลิศอันดับหนึ่ง “ไก่แจ้”
โดย นางสาวภัสสรีย์ พูนศิลป์



รางวัลรองชนะเลิศอันดับสอง
“แกนทิชชูแปลงโฉม”
โดย นายเอกรินทร์ อนันตศรีณย์

รางวัลชมเชย ๕ รางวัล



“ภาพวาด คนที่ฉันรอคอย”
โดย นายธนพร กิจค้ำพลู



“ชุดมโนราห์”
โดย นางสาวศศิธร เลิศวุฒิวงศา



“โอ่งสลักลายดอกไม้”
โดย นางสาวธิตีรัตน์ ขวัญคง



“ต้นไม้มงคลพร้อมตุ้”
(ดอกไม้สีชมพู)
โดย นางสาวยุภาวดี สุขสุวรรณ

“บ้านทรงไทย”
โดย นายฐิรวัดน์ ต่อรัตนวิทยา



เก็บตก... จากการอบรมหลักสูตรการพัฒนาทักษะ
และแนวคิดพื้นฐานการไกล่เกลี่ยด้านสาธารณสุขด้วยสันติวิธี

เรียบเรียงโดย : นิภา ขาญสวัสดิ์
โรงพยาบาลศรีธัญญา

วิกฤติสัมพันธ์...

ความเชื่อที่แตกต่างกัน

ในอดีต... ความสัมพันธ์ระหว่างหมอกับคนไข้เป็นแบบเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเมตตา กรุณา ผู้ป่วยรู้คุณและไว้วางใจหมอ

ปัจจุบัน... กฎหมายใหม่ออกมา เปลี่ยนความสัมพันธ์จากความเป็นหมอกับคนไข้ เป็นผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ มีเงินเป็นเป้าหมาย จนปิดบังคุณค่าของชีวิต เมื่อผู้รับบริการไม่พอใจบริการ จึงเกิดการเรียกร้องในเชิงกฎหมาย

สาเหตุของการเรียกร้องในเชิงกฎหมายหรือที่เรียกกันว่า ฟ้องร้อง เกิดจากความเชื่อที่ต่างกัน ชาวสาธารณสุขเชื่อว่า... ทำดีที่สุดแล้ว ทำตามมาตรฐาน ไม่ได้ประมาท เป็นเรื่องสุดวิสัยไม่มีเจตนาร้าย แต่คนไข้มาก เวลาพูดคุยน้อย เครื่องมือจำกัดโรคต่าง ๆ บางครั้งยากต่อการวินิจฉัย ทำให้มีการเสียชีวิต

ผู้ป่วย/ญาติ/สังคมเชื่อว่า... เกิดจากความผิดพลาดของหมอ โรงพยาบาลให้การดูแลโดยคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ป่วย โรคหมอกทำ (malpractice) มีจริง

“ไม่อยากฟ้อง... แต่... ที่ต้องฟ้องเพราะแพทย์พูดจาไม่ดี ไม่ยอมขอโทษ ไม่ใส่ใจป้องกันความพิการหรือการเสียชีวิตที่ป้องกันได้”

ทำอย่างไร... จึงจะไม่ถูกฟ้องร้อง ต้องขจัดความขัดแย้งโดยปฏิบัติดังนี้

ข้อปฏิบัติ ๗ ประการเพื่อป้องกันการถูกฟ้องร้อง

๑. บันทึกเวชระเบียนให้สมบูรณ์และสอดคล้องกันระหว่างวิชาชีพ
๒. ชักประวัติ ตรวจร่างกาย ส่งตรวจวิเคราะห์ วินิจฉัยและบันทึกการดำเนินของโรคด้วยความละเอียดถี่ถ้วน
๓. ดูแลรักษาด้วยความไม่ประมาท คำนึงถึงความปลอดภัย ให้คนไข้และญาติมีส่วนร่วมตัดสินใจ
๔. ให้ความสำคัญกับการสื่อสาร ทำความเข้าใจกับผู้ป่วยและญาติเป็นระยะ โดยเฉพาะช่วงวิกฤติ อย่าพูดคุกคาม ช่มชู้ แม้จะทำด้วยความหวังดี อธิบายโดยยกตัวเองเป็นตัวอย่าง
๕. อุดหนุนที่จะรับฟังความรู้สึกและอารมณ์ของคนไข้และญาติ
๖. อย่ากลัวที่จะเผชิญปัญหาและพูดคุยไกล่เกลี่ยเมื่อเริ่มรู้สึกว่าเกิดความขัดแย้ง
๗. พร้อมทั้งจะขอโทษที่แสดงถึงความรับผิดชอบ (บนพื้นฐานความจริงที่ว่า ในความสูญเสียไม่มีผู้ใดผิดหรือถูกทั้งหมด)

สุดท้าย ฟังระลึกไว้เสมอว่า

แพ้ ด้วยกันทุกฝ่าย หากเผชิญหน้าต่อสู้อัน

ชนะ ด้วยกันทุกฝ่าย หากร่วมกันตกลงหาทางออก 🙌

ฐานข้อมูลแนะนำบริการ อีกทางเลือกหนึ่งของการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร



นายเกรียงศักดิ์ เชื้อมงาม

สำนักงานเลขาธิการกรม กรมสุขภาพจิต

สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุกท่าน จากการพัฒนาที่กรมสุขภาพจิต โดยสำนักงานเลขาธิการกรม ได้พัฒนาระบบฐานข้อมูลแนะนำบริการขึ้นในปีงบประมาณ 2551 ที่ผ่านมา ผู้บริหารของกรมสุขภาพจิตมุ่งหวังให้ฐานข้อมูลดังกล่าวเป็นช่องทางให้ประชาชนสามารถเข้าถึงการบริการง่ายขึ้น ทั้งนี้จากสถิติการให้คำแนะนำ

บริการแก่ผู้โทรศัพท์เข้ามาสอบถามเป็นจำนวนกว่า 80 รายต่อวัน โดยส่วนใหญ่จะเป็นการสอบถามเกี่ยวกับแหล่งในการขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเป็นภาระงานของเจ้าหน้าที่ศูนย์ข้อมูลข่าวสารอย่างมาก เพราะต้องมีการทบทวนข้อมูลเกี่ยวกับการให้บริการข้อมูลข่าวสารตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 อย่างสม่ำเสมออีกด้วย ทั้งนี้การนำฐานข้อมูลแนะนำบริการมาใช้ ทำให้เกิดการลดภาระงานการแนะนำบริการลงอีกทั้งประชาชนสามารถตรวจสอบบริการของกรมสุขภาพจิตได้โดยตรง ผลจากการมีฐานข้อมูล ผู้เขียนขอสรุปผลดีของการมีฐานข้อมูลดังกล่าวได้ 4 ดี คือ

1. ดีในแง่ของการพัฒนาระบบที่สอดคล้องกับความต้องการ ที่ทำให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูลข่าวสารการบริการของกรมสุขภาพจิตได้ง่ายขึ้น
2. ดีในแง่ของรูปแบบการค้นหาที่สะดวกและรวดเร็ว ประชาชนเข้าเว็บไซต์ศูนย์ข้อมูลข่าวสารเพื่อเข้าฐานข้อมูลเองได้
3. ดีในแง่ของการลดขั้นตอนที่ประชาชนไม่ต้องโทรศัพท์เข้ามาติดต่อสอบถาม เจ้าหน้าที่ไม่ต้องเสียเวลาในการติดต่อกับหน่วยงานเพื่อสอบถามการบริการ และ
4. ดีในแง่ของระบบบริหารจัดการ ที่ทำให้ศูนย์ข้อมูลข่าวสารมีสถิติการให้บริการแนะนำบริการ โดยใช้ระบบอิเล็กทรอนิกส์แทนระบบการจดบันทึกที่มีอยู่เดิม

ทั้งนี้ การพัฒนาระบบดังกล่าวยังเป็นความมุ่งมั่นในการพัฒนาระบบการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของผู้บริหารกรมสุขภาพจิต ให้ประชาชนในการเข้าถึงข้อมูลของกรมสุขภาพจิตได้สะดวกมากขึ้น หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือมีข้อสงสัยในการดำเนินงานสามารถติดต่อได้ที่งานศูนย์ข้อมูลข่าวสาร สำนักงานเลขาธิการกรม กรมสุขภาพจิต โทร. 0 2590 8222 หรือที่ www.dmh.info.go.th หรือส่ง dmh_datacenter@dmh.go.th ขอขอบคุณครับ ☺

บริโภคสื่ออย่างรู้เท่าทัน

ปัจจุบัน “สื่อ” มีความหลากหลายและเข้าถึงผู้คนได้มากขึ้น ข้อมูลข่าวสารทั้งหลายที่ส่งออกไปถึงผู้รับสารนั้นมีแทบตลอด 24 ชั่วโมงต่อวัน ผู้ส่งข่าวสารจึงกลายเป็นผู้กำหนดการรับรู้ข่าวสารของผู้รับไปโดยปริยาย ในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา ได้มีการวิจัยมากมายที่ทำให้เชื่อได้ว่า “สื่อ” มีอิทธิพลยิ่งนักต่อความเชื่อของผู้คน สื่อเหล่านี้เป็นได้ทั้งกระจกสะท้อนคุณค่าของสังคม และยังสามารถหล่อหลอมทัศนคติ มุมมอง ความเชื่อของผู้คนเกี่ยวกับความเห็นที่ว่า สิ่งใดเหมาะสม สิ่งใดน่าสนใจ และน่าปรารถนาได้ด้วย

ใครก็ตามที่ได้รับสารจากสื่อ ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้หญิง ผู้ชาย หรือผู้สูงอายุ อาจเป็นคนที่กำลังนั่งอ่านหนังสือพิมพ์อยู่เพียงลำพังคนเดียว หรืออยู่ภายในโรงพยาบาลนครที่มีผู้ชมอยู่มากมาย หรือกำลังนั่งดูละครโทรทัศน์อยู่ที่บ้านกับครอบครัว หรือได้ชมโฆษณาทางโทรทัศน์ระหว่างค้นรายการ ล้วนแล้วแต่เป็น “ผู้รับสาร” ด้วยกันทั้งนั้น

“สื่อ” มีความสัมพันธ์กับจิตใจของคนเราค่อนข้างมาก สิ่งที่สื่อได้นำเสนอออกมาให้ผู้รับสารได้รับชม รับฟังกัน ไม่ว่าจะออกมาในรูปแบบใดก็ตาม ย่อมมีผลกระทบต่อทั้งด้านบวกและด้านลบ อยู่ที่แนวคิดของแต่ละคนว่าสามารถวิเคราะห์ พิจารณา และนำสิ่งที่ได้รับจากสื่อมาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตได้มากน้อยแค่ไหน

การนำเสนอข่าวสารต่างๆ ในปัจจุบันของสื่อมวลชนขณะนี้ เป็นไปในลักษณะที่สะท้อนถึงความรุนแรงและความขัดแย้งในสังคมค่อนข้างมาก รวมไปถึงละครโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ที่มีการนำเสนอภาพการแก่งแย่ง ชิงดีชิงเด่น ตลอดจนใช้ความรุนแรงในหลายรูปแบบ สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อประชาชนผู้บริโภคสื่อ โดยอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบ จนกระทั่งอาจกลายเป็นการปลุกฝังค่านิยมที่ผิดๆ ได้ หากมีการนำเสนออย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม หากเราใช้วิจารณญาณในการเลือกรับบริโภคสื่อ รู้จักคิด และรู้จักคัดกรอง เราจะสามารถแยกแยะสิ่งต่างๆ ที่รับรู้ได้อย่างถูกต้อง

มีการวิจัยอย่างชัดเจนในส่วนของภาพข่าวอาชญากรรมกับกลุ่มผู้เป็นอาชญากร พบว่า ความรู้ที่ได้จากข่าวสามารถเป็นแหล่งเรียนรู้ทำให้เกิดพฤติกรรมเลียนแบบได้ และความก้าวร้าวรุนแรงจากอิทธิพลของสื่อที่สามารถส่งผลได้ทั้งต่อเด็กและผู้ใหญ่

จากการศึกษาติดตามอิทธิพลของสื่อที่นำเสนอภาพความรุนแรงกับเด็ก พบว่า

- เด็กจะมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงนั้นอย่างชัดเจน
- เด็กจะติดการใช้ความรุนแรงเป็นนิสัย เมื่อเกิดปัญหาเด็กจะดึงพฤติกรรมเหล่านั้นออกมาใช้ เช่น การตบตีกันในละคร เป็นต้น
- เด็กกลุ่มนี้จะเกิดความซาบซึ้ง และเพิ่มความรุนแรงนั้นขึ้นเรื่อยๆ



สำหรับกลุ่มผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต พบว่า ภาพข่าวอาชญากรรมที่น่าส่นอในเชิงอคติ เช่น ข่าวที่น่าส่นอว่าผู้ป่วยทางจิตก่ออาชญากรรม ทั้งที่ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าผู้ป่วยทางจิตหรือไม่ ทำให้คนทั่วไปเกิดความหวาดกลัวรังเกียจผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต และเกิดความอายไม่กล้าพาผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตมารับการรักษา การถูกอคติทำให้ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตปฏิเสธการเจ็บป่วย ทำให้เกิดการเก็บงำอาการไม่บอกผู้อื่น ไม่ยอมรับการรักษา แม้เป็นเรื่องเล็กน้อย ซึ่งอาจนำไปสู่อาการในระดับที่เป็นอันตรายต่อทั้งตนเอง ครอบครัว และสังคมได้

กรณีชานักศึกษาเกาหลี โซ ชุง ฮุย ยิ่งเพื่อนและอาจารย์เสียชีวิตจำนวนมาก มีนักวิชาการออกมาวิเคราะห์ว่า อาจได้รับอิทธิพลความรุนแรงมาจากการดูภาพยนตร์เกาหลี เรื่อง The Old Boy เนื่องจากมีภาพความรุนแรงของผู้ก่อเหตุปรากฏออกมาคล้ายกับภาพที่แสดงในภาพยนตร์

ดังนั้น เราควรบริโภคสื่ออย่างมีสติ รู้เท่าทัน เลือกใช้ให้ถูกต้องและเกิดประโยชน์ เพราะสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์ โฆษณา ละครโทรทัศน์ เพลง ภาพยนตร์ หนังสือ ฯลฯ ล้วนมีผลกระทบต่อทั้งทางบวกและลบต่อจิตใจทั้งสิ้น

หากเราบริหารจัดการกระบวนการรับรู้เสียใหม่ การจัดช่วงเวลาที่เหมาะสม เลือกและวิเคราะห์ข่าวสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ ทุกเรื่องราวมี่คุณค่าและมีสิ่งดีๆ ซ่อนอยู่มากมาย หากเรารู้จักคิด รู้จักวิเคราะห์คัดกรองออกมาเป็นประเด็นต่างๆ พร้อมกับตั้งกฎกับตัวเองว่า เราจะรับรู้ข่าวสารเพื่อเพิ่มพูนความรู้ รับรู้เพื่อให้เกิดสติ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิต และดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท



เมื่อเรารู้เท่าทันและเลือกใช้สื่ออย่างถูกต้องในทางที่ดีย่อมเกิดประโยชน์ได้อย่างมากมาย เราก็จะได้รับประโยชน์คุ้มค่าจากสื่อเหล่านั้นๆ ทำให้เกิดความสุขทางใจอีกทางหนึ่งด้วย ✍

กิจกรรมสุขภาพจิต



ประกวดผลงานดีเด่นด้านการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ ทรงประทานรางวัลการประกวดผลงานดีเด่นด้านการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมแก่สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา โดยได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ประเภทชมรมจริยธรรมดีเด่น ในงานการประชุมวิชาการจริยธรรมกระทรวงสาธารณสุข ประจำปี 2551 เรื่อง “รัฐรัก สามัคคี มีคุณธรรม นำสาธารณสุขไทย” ระหว่างวันที่ 9 - 11 กันยายน 2551 จัดโดยสถาบันพระบรมราชชนก ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ

มอบรางวัลคนดีของหน่วยงาน

นายแพทย์ศักดิ์ กาญจนาวโรจน์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนครินทร์ เป็นประธานในการจัดกิจกรรมมอบรางวัลแก่ผู้ได้รับคัดเลือกให้เป็นคนดีของหน่วยงานประจำปี 2551 ซึ่งจัดโดยคณะกรรมการยกย่องเชิดชูคนดีของหน่วยงาน เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2551 ณ ห้องประชุม นพ.สุพล รุจิรพัฒน์ ชั้น 4 อาคารผู้ป่วยนอกและอำนวยการ



ประชุมคณะกรรมการจริยธรรมโรงพยาบาล

โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนครินทร์ โดยชมรมจริยธรรมโรงพยาบาล จัดประชุมคณะกรรมการจริยธรรมโรงพยาบาล วันที่ 4 กันยายน 2551 ณ ห้องประชุมของโรงพยาบาล



เดิน-วิ่ง 116 วัน

โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต ได้ส่งบุคลากรเข้าร่วม “โครงการจากวันแม่ถึงวันพ่อ 116 วัน สร้างความสามัคคี” เมื่อวันที่ 1 - 2 กันยายน 2551 ณ ศาลากลางจังหวัดเลย



เปิดศูนย์บริการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวช

นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต และคณะ แวะเยี่ยมชมและให้กำลังใจแก่บุคลากร และให้เกียรติเป็นประธานเปิดป้าย “ศูนย์บริการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวช ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” และปลูกไม้ยืนต้นที่แปลงสาธิตบริการฟื้นฟูสมรรถภาพฯ โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชชนครินทร์



จัดกิจกรรมงานวันเยาวชนแห่งชาติ

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ร่วมกับศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ร่วมจัดกิจกรรมและจัดนิทรรศการ เนื่องในงานวันเยาวชนแห่งชาติ ในวันที่ 20 กันยายน 2551 ซึ่งจังหวัดอุบลราชธานี จัดขึ้น ณ บริเวณลานกิจกรรมทุ่งศรีเมือง จังหวัดอุบลราชธานี



ประกอบอาชีพอิสระสำหรับผู้ป่วย

ร้านเพื่อน โรงพยาบาลศรีธัญญาร่วมกับสมาคมเพื่อผู้บกพร่องทางจิต จัดโครงการพัฒนาทักษะทางสังคมและการประกอบอาชีพอิสระสำหรับผู้ป่วย ครอบครัวหรือผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวช เรื่องการหล่อสิ่งประดิษฐ์จากเรซิน เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้รับการพัฒนาทักษะการประกอบอาชีพที่ทำให้มีรายได้ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถพึ่งพาตนเองได้ เมื่อวันที่ 8 - 10 กันยายน 2551 ณ ร้านเพื่อน โรงพยาบาลศรีธัญญา



สนับสนุนบทบาทพ่อในการดูแลส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนรินทร์ จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การสนับสนุนบทบาทพ่อในการดูแลส่งเสริมพัฒนาการเด็ก โดยมี น.พ.สมัย ศิริทองถาวร ผู้อำนวยการสถาบันฯ เป็นประธานในพิธีเปิด และ Father Adam. เป็นวิทยากรให้ความรู้ ระหว่างวันที่ 25 - 27 สิงหาคม 2551 ณ ห้องประชุม นายแพทย์ชูติทย์ ปานปรีชา ชั้น 3 อาคารอำนวยการ



โครงการประชุมวิชาการการบริการสุขภาพจิตและจิตเวช แก่สังคม

เมื่อวันที่ 2 กันยายน 2551 กลุ่มงานทรัพยากรมนุษย์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จัดโครงการประชุมวิชาการการบริการสุขภาพจิตและจิตเวชแก่สังคม ครั้งที่ 1/2551 เมื่อวันที่ 2 กันยายน 2551 เรื่อง เป็นอยู่อย่างไรให้มีสุขในยุคเศรษฐกิจฝืดเคือง โดยได้รับเกียรติในการรับกนิมนต์เทศนาบรรยายธรรม โดยหลวงพ่อดุสิต กุลยาโน เจ้าอาวาสวัดสวนแก้ว ณ ห้องประชุมลักษณะวิจารณ์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์



ดูงานการให้บริการผู้สูงอายุของโรงพยาบาล

คณะผู้แทนจาก JICA นำโดย Dr. Yutaka Horie ที่ปรึกษาทางวิชาการของโครงการพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการระบบบริการสุขภาพและสวัสดิการสังคมเชิงบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย ศึกษาดูงานการให้บริการผู้สูงอายุของโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2551 ณ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

สาขาสื่อโฆษณาโทรทัศน์



1. ชื่อผลงานโฆษณา :
เศรษฐกิจพอเพียง
บริษัท/หน่วยงาน :
ธนาคารออมสิน

เหตุผลของคณะกรรมการ :

เนื้อหาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความพอเพียง เพื่อให้ชีวิตมีความสุข

.....

2. ชื่อผลงานโฆษณา :

คนต้นน้ำสู่ปลายน้ำ
บริษัท/หน่วยงาน :
เครือซีเมนต์ไทย (SCG)



เหตุผลของคณะกรรมการ :

เนื้อหาเป็นเรื่องของการอนุรักษ์ธรรมชาติ มีวิธีการนำเสนอที่สามารถนำมาปรับใช้กับสังคมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมให้เห็นประโยชน์ของน้ำที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต



3. ชื่อผลงานโฆษณา :

ให้โอกาส
บริษัท/หน่วยงาน :
บริษัท แอดวานซ์ อินโฟร์ เซอร์วิส จำกัด
(มหาชน)

เหตุผลของคณะกรรมการ :

เนื้อหาเป็นการให้โอกาสแก่คนพิการและผู้ด้อยโอกาสในสังคม ให้ใช้ชีวิตได้มากขึ้น

.....

4. ชื่อผลงานโฆษณา :

Friend
บริษัท/หน่วยงาน :
บริษัท เอ็มเค เรสโตรองด์ จำกัด



เหตุผลของคณะกรรมการ :

เนื้อหาเป็นเรื่องความสัมพันธ์ของเพื่อนและความพยายามช่วยเหลือทางบ้าน โดยสามารถนำเสนอเรื่องราวของเด็กวัยรุ่นคนหนึ่งที่มีแง่คิดที่ดี



.....

5. ชื่อผลงานโฆษณา :

รสดี ชุดความรัก คือ...
บริษัท/หน่วยงาน :
บริษัท อายโนะโมะโตะเซลส์
(ประเทศไทย) จำกัด

เหตุผลของคณะกรรมการ :

เนื้อหาเชื่อมโยงความรักของแม่ให้เข้ากับความรักของลูก ที่สื่อถึงความรักและความอบอุ่นของครอบครัวได้เป็นอย่างดี ☺

สาขาภาพข่าวหนังสือพิมพ์

1. ชื่อภาพ : สลด
หนังสือพิมพ์ข่าวสด
ตีพิมพ์ 10 มี.ค. 51
ประเภทภาพข่าว : อาชญากรรม



เหตุผลของคณะกรรมการ :

เป็นภาพข่าวที่ไม่มีการนำเสนอภาพศพของผู้เสียชีวิต มืดมิดประกอบภาพที่มีรถจักรยานยนต์ถูกชนล้มอยู่ในที่เกิดเหตุ สะท้อนให้เห็นถึงอารมณ์ และความรักของพ่อที่มีต่อลูก

.....

2. ชื่อภาพ : เทื่อทมิฬ

หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ตีพิมพ์ 2 ก.ย. 50
ประเภทภาพข่าว : 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้



เหตุผลของคณะกรรมการ :

เป็นภาพเหตุการณ์ที่ไม่มีความสยดสยองหรือสะท้อนขวัญ ไม่เห็นภาพศพ และไม่เห็นหน้าของเพื่อนที่ไปยื่นดูศพ ลักษณะท่าทางของเพื่อนๆ ที่เอามือปิดหน้านั้นสะท้อนให้เห็นได้ชัดเจนว่า เขากำลังเสียใจ สามารถสื่อความหมายของเหตุการณ์ได้

.....

3. ชื่อภาพ : รักนิรันดร์

หนังสือพิมพ์เดลินิวส์
ตีพิมพ์ 13 ก.พ. 51
ประเภทภาพข่าว :
ครอบครัว



เหตุผลของคณะกรรมการ :

เป็นภาพที่แสดงถึงความรักความผูกพันระหว่างสามีภรรยาที่ใช้ชีวิตร่วมกันมายาวนาน ไม่ทอดทิ้งกันและยังคอยช่วยเหลือดูแลกันอยู่แม้กระทั่งเจ็บป่วย เป็นการนำเสนอภาพที่มีมุมมองแปลกใหม่ออกไป

.....

4. ชื่อภาพ : หมอตาแยจจำเป็น

หนังสือพิมพ์สยามรัฐ
ตีพิมพ์ 8 ก.พ. 51
ประเภทภาพข่าว : สังคม-ทั่วไป



เหตุผลของคณะกรรมการ :

ภาพนี้นำเสนอภาพลักษณะของตำรวจในอีกหนึ่งมุมมอง ซึ่งเป็นบทบาทที่ดีสามารถเป็นที่พึ่งของประชาชนได้ โดยองค์ประกอบภาพตำรวจใช้ลูกยางดูดเสมหะทารก ซึ่งถือว่าตำรวจมีความรู้ ความสามารถ มีการเตรียมความพร้อมในการช่วยเหลือประชาชนในภาวะฉุกเฉิน อีกทั้งสามารถสื่อให้เห็นถึงน้ำใจของคนไทยด้วยกัน



5. ชื่อภาพ : นางเงือกเงาะโบ เงาะดีอราแม หนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์ ตีพิมพ์ 24 ธ.ค. 50

ประเภทภาพข่าว : การเมือง

เหตุผลของคณะกรรมการ

เป็นภาพที่บ่งบอกเรื่องราวๆ สามารถสื่อให้เข้าใจได้อย่างทันทีว่าหญิงมุสลิมทั้งสองคนกำลังออกไปเลือกตั้ง ซึ่งถือเป็นหน้าที่ของประชาชน แม้ว่าน้ำจะท่วมแต่ทั้งสองแม่ลูกก็ไม่ย่อท้อ การนำเสนอภาพแสดงให้เห็นถึงการสนับสนุนในการลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง 🇹🇭

สาขาละครโทรทัศน์

1. ชื่อละครโทรทัศน์ :

เกรตบีพีกับน้อง

สถานีโทรทัศน์ :

สถานีโทรทัศน์สีกองทัพบก ช่อง 7

บริษัทผู้ผลิต : บริษัท 559 ออนแอร์ จำกัด

เหตุผลของคณะกรรมการ

เป็นละครที่มีการนำเสนอความคิดที่ดี แปลกใหม่ สื่อถึงการแก้ปัญหาและการปรับตัว



4. ชื่อละครโทรทัศน์ :

บ้านนี้มีรัก

สถานีโทรทัศน์ :

โมเดิร์นไนน์ทีวี

บริษัทผู้ผลิต : บริษัท ชินารีโอ จำกัด

เหตุผลของคณะกรรมการ

มีเนื้อหาที่น่ารักจากการแสดงของตัวละคร ดูแล้วสามารถยิ้มได้ พร้อมให้แง่คิดในการดำเนินชีวิตของคนรอบคร้วได้เป็นอย่างดี



2. ชื่อละครโทรทัศน์ :

ทางช้างเผือก

สถานีโทรทัศน์ :

สถานีโทรทัศน์สี ช่อง 3

บริษัทผู้ผลิต : บริษัท ทีวีซีน จำกัด

เหตุผลของคณะกรรมการ

มีเนื้อหาเกี่ยวกับการอบรมสั่งสอนให้แง่คิดในการดำรงชีวิต และให้คิดสอนใจในตอนสุดท้าย



5. ชื่อละครโทรทัศน์ :

น้องใหม่ร้ายบริสุทธิ์

สถานีโทรทัศน์ :

สถานีโทรทัศน์สี ช่อง 3

บริษัทผู้ผลิต : บริษัท บรอดคาซท์ ไทย เทเลวิชั่น จำกัด

เหตุผลของคณะกรรมการ

มีเนื้อหาที่สอนการใช้ชีวิตของวัยรุ่นที่อยู่ในวัยศึกษาหาความรู้ สัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน 🇹🇭



3. ชื่อละครโทรทัศน์ :

ตั้งดวงตะวัน

สถานีโทรทัศน์ :

สถานีโทรทัศน์สี ช่อง 3

บริษัทผู้ผลิต : บริษัท บรอดคาซท์ ไทย เทเลวิชั่น จำกัด

เหตุผลของคณะกรรมการ

มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมสั่งสอนบุตรให้เป็นคนดีของสังคม



สาขาสื่อภาพยนตร์

1. ชื่อภาพยนตร์ :

กอด

บริษัทผู้ผลิต :

GTH (GMM Tai Hub Co., Ltd.)

เหตุผลของคณะกรรมการ

สอนให้คนเรารับได้กับสิ่งที่มีหรือสิ่งที่เราเป็น ทุกคนจะต้องรับสิ่งที่เรามีให้ได้ และต้องอยู่กับมัน



2. ชื่อภาพยนตร์ : รักแห่งสยาม

บริษัทผู้ผลิต :

บริษัท สหมงคลฟิล์ม อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

เหตุผลของคณะกรรมการ

เห็นความเข้าใจของคนในครอบครัว เป็นความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกและพ่อกับแม่ ซึ่งทุกคนล้วนมีความลับ แต่ถ้าความลับถูกเปิดเผย ทุกคนจะต้องหันกลับมามอง และแก้ไขปัญหานั้น



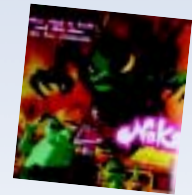
4. ชื่อภาพยนตร์ : นาค

บริษัทผู้ผลิต :

บริษัท สหมงคลฟิล์ม อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

เหตุผลของคณะกรรมการ

เนื้อหาเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวกับความรักระหว่างแม่กับลูก ซึ่งให้แง่คิดสำหรับเด็กในการสอนเรื่องการทำความดีให้มีความกล้าในการตัดสินใจ การให้ความสำคัญของคนในสังคม ให้ใช้ชีวิตอย่างเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน



3. ชื่อภาพยนตร์ : Dream Team

บริษัทผู้ผลิต :

บริษัท อวอง จำกัด

เหตุผลของคณะกรรมการ

สอนเรื่องพ่อแม่ดูแลลูก ในแง่ความคาดหวังของพ่อแม่ที่มีมากเกินไปกับลูกให้แง่คิดและความสนุกสนานได้ดี



5. ชื่อภาพยนตร์ : อรหันต์ซัมเมอร์

บริษัทผู้ผลิต :

บริษัท เอ.จี.เอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด

เหตุผลของคณะกรรมการ

สอนเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับลูก ในการที่ลูกพยายามให้พ่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งท้ายสุดพ่อก็สามารถปรับพฤติกรรมได้ การนำเสนอเรื่องเข้าใจง่าย และง่ายต่อการเข้าถึง



“เติมความสุขเล็กๆ ให้ชีวิตด้วยการลงมือทำ”



เมื่อพูดถึงคำว่าความสุขหลายคนจะคิดถึงการทำในสิ่งที่ชอบในแบบสบายๆ เช่น นั่งดูทีวี นอนฟังเพลง ได้รับประทานอาหารอร่อย เป็นความสุขในประเภท “นั่งกิน นอนกิน” ไม่ต้องทำอะไรมาก สบายๆ มีสิ่งอำนวยความสะดวก คนส่วนใหญ่จึงเข้าใจว่าความสุขเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยเงินทองและวัตถุ ในการวิจัยเรื่องความสุข พบว่า ยังมีความสุขอีกประเภทหนึ่งที่มีพลังมากยิ่งขึ้นกว่าความสุขแบบสบาย นั่นคือ ความสุขจากการลงมือทำ ซึ่งเกิดจากการเลือกทำกิจกรรมใด กิจกรรมหนึ่ง

นักวิจัยพบว่าความสุขจากการลงมือทำ นอกจากจะทำให้เรามีความสุขเพลิดเพลินในสิ่งที่เลือกทำแล้ว ยังเป็นปัจจัยให้เราทำในสิ่งที่เลือกได้ดีเป็นพิเศษ จนถึงขั้น “เข้าถึง” ขีดความสามารถสูงสุดของตัวเองในเรื่องนั้นๆ ได้เลยทีเดียว

7 ข้อควรคำนึงในการเลือกลงมือทำ “กิจกรรมแห่งความสุข”

1. ทำในสิ่งที่มีโอกาสประสบความสำเร็จ ไม่ยากจนเกินไป
2. มีเป้าหมายที่ชัดเจน ทำท่าย ไม่ง่ายจนเกินไป
3. มีข้อมูลป้อนกลับบอกเราได้ในทันทีว่าเราทำได้ดีเพียงใด
4. สามารถควบคุมการกระทำของตนเองได้
5. เป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความ “กลมกลืน” “ลื่นไหล”
6. ไม่คิดถึงตัวเองในระหว่างทำ สัมผัสตัวตนไปชั่วขณะ แต่รู้สึกดีต่อตัวเองเมื่อสำเร็จแล้ว
7. เป็นกิจกรรมที่ทำให้มีสมาธิจดจ่อจนลืมเวลาไปชั่วขณะ

สุขจากการลงมือทำ สุขจากความสบาย

ความสุขในแบบลงมือทำ แม้จะมีแรงกดดันหรือความเครียดอยู่บ้าง แต่ด้วยความรู้สึกทำท่าย ต้องการทำให้ได้ จึงเป็นความสุข ความพอใจที่ได้ต่อสู้ ได้พยายาม และรู้สึกดีเมื่อทำสำเร็จ

ตรงข้ามกับความสุขจากความสบาย ไร้ความกดดัน เพราะถึงแม้จะสบาย แต่ก็จะขาดโอกาสในการขยายขีดความสามารถ รวมถึงการบรรลุผลสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องละทิ้งความสุขจากความสบายไปทั้งหมด หากควรจัดสรรให้ชีวิตแต่ละวันมีกิจกรรมที่เราได้ลงมือทำด้วยตัวเองบ้าง อาจเป็นงานอดิเรก เล่นกีฬา งานบ้าน หรือการทำงานตามความรับผิดชอบที่ทำท่าย

กิจกรรมความสุขจากการลงมือทำ จึงเป็นอีกหนึ่งรูปแบบของความสุขง่าย ๆ ที่สามารถเติมเต็มชีวิตให้มีความหมาย และคุณค่าได้ด้วยตัวของเราเอง 🙌

เจ้าของ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา : นายแพทย์อุดม ลักษณะวิจารณ์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์วีระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม

บรรณาธิการ : นางนันทนา รัตนากร สำนักสุขภาพจิตสังคม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : นางสาวปิยะดา ศรีโปฏก สำนักสุขภาพจิตสังคม

สามารถส่งข้อเขียน บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ ได้ที่

กองบรรณาธิการ : เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์ หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต

สำนักงาน : สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 8235, 0 2590 8168

โทรสาร 0 2951 1387, 0 2951 1365

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

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

ฝากข้อคิดให้กับประชาชน

“รับสื่ออย่างไรไม่ให้เครียด”

ผู้คนมากมายมีความวิตกกังวลในสถานการณ์บ้านเมืองในปัจจุบัน ซึ่งถือเป็นปฏิกิริยาความเครียดที่ปกติ เหตุการณ์ดังกล่าวเป็นเพียงกระบวนการพัฒนาทางการเมืองของไทย แต่ทุกคนมีดุลยพินิจของตนเอง อาจมีความคิดเห็นที่ต่างกัน ความคิดเห็นในเชิงวิพากษ์วิจารณ์ดีขึ้น

กรมสุขภาพจิตห่วงใยและพร้อมเข้าใจทุกคน ขอฝากข้อคิดให้กับประชาชน ประกอบด้วย 5 ต. ดังนี้

1. “แตกต่าง” แต่ไม่ “แตกแยก”

- เคารพความคิดแบบประชาธิปไตยที่มีความแตกต่างหลากหลายได้ แต่ในความคิดเห็นที่แตกต่างนั้น ต้องไม่ก่อให้เกิดความแตกแยก ซึ่งจะพาไปสู่ความล่มสลายของครอบครัวและประเทศชาติ

2. “ติดตาม” แต่อย่า “ติดใจ”

- การติดตามข่าวสารบ้านเมืองเป็นเรื่องที่ดี ทำให้ได้รับทราบข้อมูลต่างๆ เพื่อมาพิจารณาตัดสินใจ แต่หากผู้ใดมีจิตใจโน้มเอียงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมากเกินไป การรับฟังข้อมูลของอีกฝ่ายควรใช้ดุลยพินิจของตนเอง รู้จักปล่อยวางไม่ติดใจ

3. “ตรง” แต่อย่า “ตรม”

- การคิดพิจารณาในข้อมูลต่างๆ หรือการไตร่ตรองเป็นเรื่องที่ดีในการใช้สมองรับรู้ แยกแยะ และเก็บรวบรวมข้อมูล แต่ไม่ควรให้ข้อมูลต่างๆ ระดมใส่จำนวนมาก จนไม่ได้พักผ่อน หรือการมีอารมณ์ร่วมในคำพูดที่อาจทำให้จิตใจแย่ลง หรือ “ตรม” ได้ ควรเปิดใจกว้าง และให้ความสำคัญกับข้อมูลมากกว่าการใช้อารมณ์

4. “ตระหนัก” แต่ไม่ “ตระหนก”

- ความตึงเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้น จากการได้รับข้อมูลต่างๆ ถือเป็นปฏิกิริยาทางจิตที่ปกติอาจทำให้ตื่นตกใจกลัวและกังวลในเรื่องไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งทำให้สุขภาพจิตของคนแย่ลงได้ ควรคิดแบบมีเหตุผล และสนใจดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ

5. “ตื่นตัว” แต่ไม่ “ตื่นตูม”

- สำหรับผู้ที่มีส่วนร่วมในเหตุการณ์ หากแค่มีการปล่อยข่าวลือหรือการได้ยินเสียงดัง เช่น เสียงลูกโป่งแตก อาจทำให้คิดว่าเป็นระเบิดและตื่นตูม วิ่งหนีลี้ภัย หนีภัยกันจนบาดเจ็บหรือล้มตายได้ ดังนั้น ควรตื่นตัวอยู่เสมอ พิจารณาข้อมูลต่างๆ อย่างรอบด้านเสียก่อนว่า เกิดเหตุการณ์เช่นนั้นจริงหรือไม่ และควรหาจุดที่ปลอดภัยที่อยู่ใกล้เตรียมความพร้อมไว้ก่อน ที่สำคัญควรเน้นการพักผ่อนและผ่อนคลายตัวเองด้วย หากคิดว่าสภาพร่างกายไม่ไหว ควรกลับไปพักผ่อนก่อน แล้วค่อยกลับมาใหม่ได้ 🙌