



กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 16 ฉบับที่ 181 เดือนมกราคม 2552 <http://www.dmh.go.th>

วันสถาปนากระทรวงสาธารณสุข 27 พฤศจิกายน 2551



สาระในเล่ม

- 2 วันสถาปนากระทรวงสาธารณสุข 27 พฤศจิกายน 2551
- 3 อธิบดีใหม่เปิดใจกับบุคลากรกรมสุขภาพจิต
- 4 เด็กไทยกับภัยออนไลน์
- 5 เก็บตกข่าวงานสัมมนาผู้เชี่ยวชาญ “การวิจัยการติดตามสภาวะการณ็ไอคิวและอีคิวของเด็กไทย”
- 6 สุขภาพจิตดีด้วย “นมแม่”
- 8 120 ปี สุขภาพจิตไทย
- 9 สิทธิในข้อมูลข่าวสาร และการร้องเรียน
- 10 กิจกรรมกรมสุขภาพจิต
- 12 สิทธิบัตรการออกแบบผลิตภัณฑ์ “เก้าอี้” เพื่อเด็กพิการ
- 13 หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ จัดกิจกรรมเนื่องในวันงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ
- 14 คำอวยพรที่เป็นจริง
- 16 กรมสุขภาพจิตเป็นเจ้าภาพทอดกฐินสามัคคี



วันสถาปนากระทรวงสาธารณสุข

วันที่ 27 พฤศจิกายน 2551



วันที่ 27 พฤศจิกายน 2461 เป็นวันที่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ประกาศตั้งกรมสาธารณสุขขึ้นในกระทรวงมหาดไทย และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งให้สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาชัยนาทนเรนทร เป็นอธิบดีกรมสาธารณสุขในวันเดียวกันนั้น ต่อมาได้ยกฐานะเป็นกระทรวงสาธารณสุขตั้งแต่วันที่ 10 มีนาคม 2485 และเปลี่ยนเป็นกระทรวงสาธารณสุขนั้น การสาธารณสุขไทยได้พัฒนาอย่างต่อเนื่อง **จึงถือว่าวันที่ 27 พฤศจิกายนของทุกปี เป็นวันสถาปนากระทรวงสาธารณสุข**

และเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2551 นายวิชาญ มีนชัยนันท์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข นายแพทย์ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข และคณะผู้บริหารระดับสูง ข้าราชการ เจ้าหน้าที่และผู้แทนหน่วยงาน/สมาคม/องค์กรต่างๆ ทำพิธีวางพานพุ่มถวายสักการะพระอนุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาชัยนาทนเรนทร ผู้ทรงวางรากฐานการสาธารณสุขไทยให้เจริญก้าวหน้า ที่บริเวณอนุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาชัยนาทนเรนทร กระทรวงสาธารณสุข เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนากระทรวงสาธารณสุข ซึ่งตรงกับวันที่ 27 พฤศจิกายนทุกปี ซึ่งในปีนี้ครบรอบปีที่ 90 ของการสาธารณสุขไทย โดยทำพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและพลังของแผ่นดิน และเปิดนิทรรศการเทิดพระเกียรติสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาชัยนาทนเรนทร จากนั้นได้ประกอบพิธีสงฆ์ อุทิศส่วนกุศลให้อดีตข้าราชการและเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขที่ล่วงลับไปแล้ว (ข้อมูลจากเว็บไซต์กระทรวงสาธารณสุข www.moph.go.th) 🙏



อธิบดีใหม่เปิดใจกับบุคลากรกรมสุขภาพจิต


30 วันของการเรียนรู้ในการรับตำแหน่งอธิบดีใหม่ของกรมสุขภาพจิตนับเป็นกำไรชีวิตของน.พ.ชาตรี บานชื่น ย้อนหลังประวัติความเป็นมาของน.พ.ชาตรี เรียนจบด้านศัลยแพทย์ ก่อนหน้าที่จะรับตำแหน่งอธิบดีกรมสุขภาพจิต ท่านเป็นเลขาธิการสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มาก่อน 6 เดือน การได้มาอยู่กรมสุขภาพจิตนับเป็น ความท้าทาย รู้สึกสนุก และพร้อมที่จะเรียนรู้กับงาน

“มาอยู่ที่นี่ 30 วัน ถือเป็นกำไรชีวิต จริง ๆ สนุก เรียนรู้กับงาน วันนี้ตั้งใจอยู่ทั้งวัน ต้องเรียนรู้ให้เร็ว ที่สุด” เป็นคำพูดของอธิบดีกรมสุขภาพจิตที่กล่าวกับผู้บริหารและบุคลากรกรมสุขภาพจิต ในงานสัมมนาประเมิน ผลการดำเนินงานกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2551 และแนวทางการติดตามประเมินผลการดำเนินงาน ปีงบประมาณ 2552 ในวันที่ 30 ตุลาคม 2551 ณ โรงแรมริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี

อธิบดีเปิดใจว่า ในปี 2552 มี 3 เรื่องสำคัญที่ต้องดำเนินการ

- 1) ทศวรรษป้องกันโรคซึมเศร้า
- 2) เด็กติดเกม และ
- 3) งาน 120 ปี สุขภาพจิตไทย สร้างภูมิคุ้มกันคนไทย ให้ทุกชั้นน้อยลง สุขมากขึ้น มุ่งเน้นให้กรมสุขภาพจิต เป็นองค์กรทางปัญญา เตรียมองค์ความรู้เพื่อเผยแพร่แก่ประชาชน เป้าหมายให้คนไทยมีความสุขมากขึ้น 70% ทำให้สังคมเครียดน้อยลง และมีความสุขมากขึ้นนั่นเอง

น.พ.ชาตรี กล่าวชื่นชมกรมสุขภาพจิต ถึงการมีระบบงานที่มีความเชื่อมโยงสูง บุคลากรเป็นนักวิชาการที่ เข้มแข็ง ซึ่งท่านชอบทำงานวิชาการ มีความสุข และตั้งใจที่ได้มาอยู่ที่นี่ มีภูมิคุ้มกันที่ดีด้วย.

เรียบเรียงโดย สำนักสุขภาพจิตสังคม 

ออนไลน์

นางสาวจันทร์เพ็ญ พิลาสมบัติ

โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์

ในยุคสมัยที่การสื่อสารแบบไร้สายมีความก้าวหน้า จนบางที่เราเองก็แทบจะตามไม่ทัน ไม่ว่าจะเป็นมือถือ หรืออินเทอร์เน็ต ที่ตอนนี้ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการทำงาน และรวมไปถึงมีบทบาทต่อการใช้ชีวิตประจำวันของเกือบทุกคนก็ว่าได้ อินเทอร์เน็ต ถือเป็น การสื่อสารที่ได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบัน เนื่องจากเป็นสื่อที่ใช้ได้ไม่จำกัด มีความสะดวก รวดเร็ว และยังประหยัดอีกด้วย และในขณะที่อินเทอร์เน็ตถูกใช้กันอย่างแพร่หลาย ธุรกิจเกมออนไลน์ก็เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายเช่นเดียวกัน

เกมออนไลน์ก็เป็นเกมส์คอมพิวเตอร์ชนิดหนึ่งที่เราสามารถเล่นโต้ตอบ พูดคุยกับคนอื่น ๆ ได้ทั่วประเทศหรือทั่วโลก โดยผ่านการเชื่อมต่อทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ดี ถ้าเราเล่นเกมออนไลน์เพื่อคลายเครียดในบางเวลา แต่ก็ไม่ได้เป็นเช่นนั้น เพราะปัจจุบันมีทั้งเด็กเล็ก เด็กโตที่ติดเกมออนไลน์กันอย่างอมแงม จนถึงขั้นต้องไปพบจิตแพทย์

เมื่อเรารู้ว่าภัยออนไลน์กำลังมาแรงในสังคมยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นยุคที่อินเทอร์เน็ตกลายมาเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในชีวิตไปเสียแล้ว ดังนั้น เมื่อหลีกเลี่ยงการใช้อินเทอร์เน็ตไม่ได้ เราควรจะเสริมภูมิคุ้มกันภัยออนไลน์ให้กับเด็ก ๆ ของเรา เพราะการที่เด็ก ๆ ตกเป็นเหยื่อของภัยออนไลน์เหล่านี้ สะท้อนให้เห็นความอ่อนแอของสังคม เพราะสถาบันครอบครัวอ่อนแอลง ทุกคนเน้นเป้าเรื่องบริโภคนิยม ดูแลเจ้านาย ดูแลลูกค้า ดูแลใครต่อใคร ยกเว้นดูแลลูก เด็ก ๆ จึงขาดความรัก เด็กอยู่ที่บ้าน ไม่มีคนทักว่ากินข้าวหรือยัง วันนี้ยิ้มบ้างหรือเปล่า แต่งตัวสวยไหม พ่อแม่ไม่เคยสนใจ แต่พอเข้าเน็ต มีคนให้ความสนใจ ใต้ถ่ม เขาก็ติดใจ อยากเข้าไปพูดคุยด้วยเรื่อย ๆ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วผู้ใหญ่อย่างเราต้องมาทบทวนและทำอะไรกันบ้างคะ

- เราต้องสนใจถึงพิษภัยของอินเทอร์เน็ตด้วย ไม่ใช่บอกแต่ประโยชน์อย่างเดียว สอนวิธีป้องกันภัยจากเน็ตให้บุตรหลานด้วย วิธีป้องกันตัวเองจากอินเทอร์เน็ต เช่น การแชท อย่าบอกข้อมูลส่วนตัว อย่าให้เขาเห็นหน้า อย่าบอกบ้านเลขที่ เบอร์โทร อีเมลล์ โรงเรียน ถึงสนิทสนมแค่ไหนก็ไม่ควรบอก คนส่วนใหญ่รู้จักบนเน็ตก็แต่ตัวอักษรคุยกันมาสามปีสี่เดือนก็แค่ตัวอักษรเท่านั้น ถ้าเขาบอกอย่างไรก็ไม่ควรเชื่ออย่างนั้น คนที่คบบนเน็ตหาความจริงยาก อย่าเชื่อดีกว่าให้คำนึงถึงว่าคนบนเน็ตเป็นอะไรก็ได้ทั้งหมดแล้วแต่เขาจะปั้นแต่งตัวเอง และที่สำคัญ พ่อแม่ผู้ปกครองควรให้เวลากับบุตรหลานมากๆ อย่าปล่อยให้เขาอยู่บนโลกอินเทอร์เน็ตคนเดียว

- การให้ “ความรัก ความอบอุ่น และความใส่ใจภายในครอบครัว” สิ่งนี้แหละที่เมื่อจัดการไม่เหมาะสมหรือให้บุตรหลานไม่พอ ก็จะกลายมาเป็นต้นตอของปัญหา



ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมอย่างไม่รู้จบสิ้น
ดังนั้น ภูมิภาคกันที่ดีไม่ว่าจะเป็นภัยออนไลน์
หรือภัยไหนๆ น่าจะเริ่มจากการที่พ่อแม่
ผู้ปกครองให้ความรัก ความเอาใจใส่กับลูก
เข้าใจและใช้เวลากับลูกบ้าง

- อย่าปล่อยให้บุตรหลานของท่าน
ขาดรัก จนเกิดความเหงา และต้องไปไขว่คว้า
หาความรักจากคนในอินเทอร์เน็ตมาเติมเต็ม
หัวใจที่ว่างเปล่าของพวกเขาแทน เพราะสิ่ง
ที่พวกเขาไขว่คว้ามาได้จากอินเทอร์เน็ต
อาจเป็นความรัก ความอบอุ่นใจลอมๆ
ที่สุดท้ายอาจก่อให้เกิดเหตุการณ์สะเทือนใจ
ได้โดยไม่คาดคิด

จากที่กล่าวมาข้างต้น ก็พอจะทำให้
เรารู้ว่า การที่เด็กๆ ติดเกมไม่ใช่เรื่อง
เล็กน้อยอีกต่อไปแล้ว ปัจจุบันถือเป็นปัญหา
สังคมแบบใหม่ ที่ทุกฝ่ายต้องหันมาให้ความ
สนใจและช่วยกันหาทางแก้ไขปัญหานี้ต่อไป
แต่ก็อย่าลืมนะคะว่าสิ่งหนึ่งที่พอจะทำให้
ปัญหาดังกล่าวเบาบางลงได้ นั่นก็คือ ความรัก
ความใส่ใจของครอบครัวนะคะ

...แล้วเด็กที่บ้านคุณล่ะคะ...

คุณให้ความรักความใส่ใจ

กับเขามากแค่ไหน?.....



เก็บตกข่าวงานสัมมนาผู้เชี่ยวชาญ “การวิจัยการติดตามสภาวะการไอคิว และอีคิวของเด็กไทย” (IQ/EQ Watch)

ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ กรุงเทพฯ

สถาบันราชานุกูล

กรมสุขภาพจิต

เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2551 มีพิธีการเปิดการสัมมนาผู้เชี่ยวชาญ
“การวิจัยการติดตามสภาวะการไอคิวและอีคิวของเด็กไทย”
(IQ/EQ Watch) ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ กรุงเทพฯ

การจัดสัมมนาผู้เชี่ยวชาญในครั้งนี้ เป็นการทำงานร่วมกัน
ระหว่างสถาบันราชานุกูลกับสถาบันรามจิตติ ภายใต้การสนับสนุนของ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) และสำนักงานกองทุน
สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อันเป็นผลสืบเนื่องจากใน
ปีงบประมาณ 2550 กรมสุขภาพจิตได้ดำเนินการวิจัยเพื่อติดตาม
สภาวะการไอคิวและอีคิวของเด็กไทย ซึ่งพบว่าสติปัญญาเฉลี่ยเด็กไทย
โดยรวมอยู่ที่ 103.09 (SD 16.98) ถือได้ว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ และ
มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติเช่นเดียวกัน

ในการสัมมนาผู้เชี่ยวชาญ มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอผลงาน
วิจัยที่มีผลต่อระดับไอคิวและอีคิวของเด็กไทยในภาพรวม และในแต่ละ
จังหวัด เพื่อจะได้นำผลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนดำเนินงานเสริมสร้าง
สติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยของสถาบันราชานุกูล
และกรมสุขภาพจิตต่อไปในอนาคต และจากผลการสำรวจพบว่า
“ไอคิวอีคิวของเด็กและพ่อแม่มีความสัมพันธ์กัน” คือ พ่อแม่ที่
สนับสนุนส่งเสริมปัจจัยต่างๆ ส่งผลต่อไอคิวอีคิวของเด็กสูงขึ้นตาม
ไปด้วย ปัจจัยที่ส่งเสริมไอคิวอีคิว ได้แก่ “เคล็ดลับ 6 + 8 เพิ่มไอคิว
อีคิว” ซึ่ง 6 เคล็ดลับในการเลี้ยงดู ได้แก่ การกอด การกล่าวคำชมลูก
การเล่นกับลูก สร้างนิสัยรักการอ่าน รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน
และพ่อแม่ต้องไม่ติดโทรศัพท์ ส่วนอีก 8 ข้อ ในการส่งเสริมการเรียนรู้
ได้แก่ การฝึกให้ซักถาม ให้คิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง การเล่นเกม พัฒนา
การวางแผน การจัดให้มีหนังสือคุณภาพที่บ้าน การส่งเสริมให้เด็กฝึก
เขียนบันทึก การฝึกให้เด็กประดิษฐ์ของเล่นเอง และการฝึกทดลองทาง
วิทยาศาสตร์อย่างง่ายในบ้าน



สุขภาพจิตดีด้วย “นมแม่”

“ใกล้ครบ 3 เดือนแล้ว คุณแม่ต้องรับหย่านมเพื่อไปทำงานแล้วหรือ??”

สุขภาพจิตน่ารู้

เรียบเรียงโดย... ฝ่ายประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลศรีธัญญา

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เหล่าคุณแม่ทั้งหลายอาจจะเคยประสบกับปัญหายุ่งยากใจในการเลี้ยงดูลูกด้วยนมแม่ ในขณะที่ต้องทำงานทั้งในบ้านและนอกบ้าน ทั้งๆ ที่ไม่อยากหย่านม แต่ก็ต้องเตรียมตัวหย่านมด้วยเหตุผลนานาประการ อาทิ “แม่จะไปทำงานแล้ว เตี้ยลูกจะติดหัวนม” “กลัวหน้าอกจะหย่อนยาน” “งานยุ่งมากไม่มีเวลา” แต่เชื่อไหมว่า... มีคุณแม่วัยทำงานหลายคนที่คุณแลตนเองให้มีน้ำนมและสามารถให้นมแก่ลูกได้ตลอด 6 เดือน บางรายให้นมลูกถึง 1 ปีก็มี ถือว่าเป็นคุณแม่ที่ประสบความสำเร็จและน่าภาคภูมิใจทีเดียว

เป็นที่ทราบกันดีว่า น้ำนมแม่เป็นอาหารชั้นเลิศสำหรับเด็กแรกเกิด - 6 เดือน เพราะมีสารอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีน แร่ธาตุและวิตามิน รวมทั้งภูมิคุ้มกันโรคที่จะป้องกันการติดเชื้อ โดยเฉพาะน้ำนมแม่ในช่วงแรกๆ ที่เรียกว่า “โคลอสตรัม” ซึ่งจะมีในช่วง 3 - 5 วันแรกหลังคลอด อย่างไรก็ตาม น้ำนมแม่ในทุกๆ ช่วงเวลานั้นพบว่า มีสารอาหารที่ครบถ้วน ดังนั้นการที่ลูกได้ดูดนมแม่จึงมีประโยชน์อย่างยิ่ง นี่ก็คือเหตุผลที่คุณแม่ไม่ควรรีบหย่านมเพื่อเตรียมตัวไปทำงาน

สุขภาพจิตดีทั้งแม่และลูก



- คุณแม่จะมีสุขภาพจิตดีเมื่อให้ลูกดูดนมเพราะจะช่วยลดความเจ็บคัดตึงเต้านม ช่วยให้มดลูกเข้าอู่และลดน้ำหนักเร็วขึ้น ผิวพรรณผ่องใส เสริมสร้างความมั่นใจหลังจากที่อึดอัดมานานเป็นปี สุขภาพจิตของแม่จะถูกถ่ายทอดไปยังลูกได้โดยผ่านประสาทสัมผัสต่างๆ ในขณะที่ให้นมลูก
- ตา :** สบตาลูกด้วยความรัก แววตาของลูกที่แม่ได้เห็นเป็นรักอันบริสุทธิ์ไม่มีสิ่งใดแอบแฝง
- หู :** เสียงพูดคุยสูงๆ ต่ำๆ ถึงจะยังฟังไม่รู้เรื่อง แต่ลูกจะจดจำว่านี่แหละคือเสียงของแม่
- จมูก :** กลิ่นน้ำนมแม่ซึ่งหอมหวานหาซื้อไม่ได้ในท้องตลาด เป็นสิ่งที่ลูกชื่นชอบ คุณเคยตั้งแต่วินาทีแรก
- ปาก :** ได้ดูดกลืน ได้เล่น สัมผัสกับความนุ่มนวลของหัวนม ลานนมของแม่
- กาย :** การโอบอุ้ม ประคองแนบอกรุ่นๆ ของแม่ ทำให้ลูกเกิดความไว้วางใจปลอดภัยและเป็นมิตรกับคนรอบข้าง

ดูแลตัวเองอย่างไรดี?? เพื่อให้แม่มีน้ำนมเพียงพอ!!



“**เนี่ย! ลูกร้องขี้ใจ... นมไม่พอให้ดูด**” เป็นคำบ่นของคุณแม่บางคนที่มีปัญหาน้ำนมไม่มากพอ เพราะการสร้างน้ำนมในคนเรานั้นเป็นสิ่งซับซ้อนและมีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้อ เช่น อารมณ์ของแม่ สุขภาพและอาหารการกินของแม่ คุณแม่ต้องมีสุขภาพที่ดี แข็งแรงเพื่อต่อต้านโรคภัยต่างๆ เพราะสิ่งเหล่านี้ จะส่งผลต่อคุณภาพน้ำนม ดังนั้น... คุณแม่ควรดูแลตนเองเพื่อที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผลิตน้ำนมเลี้ยงลูกได้พร้อมๆ กัน โดยปฏิบัติตามเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ดังนี้...

1. ไม่อดอาหารมื้อเช้าเพื่อลดหุ่นเด็ดขาด
2. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โปรตีนที่ย่อยง่ายประเภทปลา รับประทานผักและผลไม้ โดยเฉพาะอาหารประเภทถั่วเหลือง เช่น ฟองเต้าหู้ น้ำนมถั่วเหลือง หรือนมสด ที่จะช่วยให้แม่ไม่เพลียและมีกำลังผลิตน้ำนม
3. ให้ความสำคัญกับอาหารที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด เช่น ชিং พริกไทย กระเจี๊ยบมอญ แก้วมังกร น้ามะนาว หัวปลี
4. งดดื่มน้ำเย็นจัด น้ำแข็ง น้ำอัดลม ชา กาแฟ หรือเหล้าเด็ดขาด เพราะจะไปสกัดกับการผลิตน้ำนม และมีผลต่อคุณภาพของน้ำนม

เคล็ดลับ!!! เมื่อคุณแม่ต้องไปทำงานนอกบ้าน??



การให้ลูกได้ดูดนมแม่ เป็นการกระตุ้นให้แม่ผลิตน้ำนมได้มากขึ้น ช่วงที่ลาคลอดให้คุณแม่เตรียมเก็บน้ำนมล่วงหน้าก่อนไปทำงานสัก 2 สัปดาห์ มีวิธีการปฏิบัติง่ายๆ คือ คุณแม่ให้ลูกดูดทั้งนมจากเต้าและบีบเก็บไว้ โดยใช้ที่ปั๊มแล้วบรรจุลงในถุงเก็บน้ำนม (มีวางขายอยู่ทั่วไป) แช่ไว้ในช่องแช่แข็ง ซึ่งจะเก็บได้นาน 3 - 6 เดือน สะดวกสำหรับคุณแม่ที่ต้องไปราชการหรือไปต่างจังหวัดหลายๆ วัน สำหรับคุณแม่ที่อยู่กับลูกห่างกันแค่เวลากลางวัน ก็สามารถบีบน้ำนมแม่ก่อนไปทำงานไว้ให้พี่เลี้ยงป้อนตอนสายๆ ช่วงพักเที่ยงแม่ก็กลับมาให้ลูกดูดนมจากเต้า แต่คุณแม่ต้องรักษาคุณภาพน้ำนมแม่ที่บีบเก็บ ทั้งในเรื่องความสะอาด อุณหภูมิที่เก็บ และการเตรียมนมให้ลูกดื่มหลังจากนำออกมาจากตู้เย็น ปัจจุบันมีโครงการสายใยรักของครอบครัว ซึ่งพระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ ทรงเป็นองค์ประธาน ทำให้หลายๆ หน่วยงานสนับสนุนให้บุคลากรผู้หญิงเลี้ยงดูบุตรด้วยน้ำนมมารดา เพราะสิ่งที่ได้รับคุ้มเกินค่า เริ่มจากลดภาระเศรษฐกิจของบุคลากรแล้วยังช่วยให้เกิดความรักความอบอุ่น สุขภาพจิตดีกันทั้งครอบครัว แม่ขยายไปสู่สังคม ที่สำคัญ... เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดจำนวนวันลาของมารดาหลังคลอดอีกด้วย

ขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 🙋



120 ปี สุขภาพจิตไทย

ธัญลักษณ์ แก้วเมือง

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

การดำเนินงานสุขภาพจิตในประเทศไทยมีประวัติอันยาวนาน นับตั้งแต่ ปี 2432 จนมาถึงปัจจุบัน ปี 2552 ถือได้ว่างานสุขภาพจิตไทย ดำเนินมาครบรอบ 120 ปี กรมสุขภาพจิตเล็งเห็นความสำคัญของประวัติศาสตร์สุขภาพจิตไทย อันทรงคุณค่า จึงได้จัดให้มีการจัดกิจกรรมทางวิชาการอย่างต่อเนื่อง ในปี 2552 เพื่อเป็นการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ งานสุขภาพจิตในประเทศไทย และเพื่อให้เกิดความมีส่วนร่วมของภาคประชาชน โดยในวันที่ 28 พฤศจิกายน 2551 ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อเตรียมงานดังกล่าวขึ้น ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

ในการประชุมดังกล่าว อธิบดีกรมสุขภาพจิต นายแพทย์ชาติตรี บานชื่น ได้มอบแนวนโยบายว่า งานสุขภาพจิตมีประวัติความเป็นมาที่ยาวนาน ควรมีการวางรากฐานที่ดีเพื่ออนาคตต่อไป ในยุคปัจจุบันปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยที่สำคัญ คือคนไทยไม่มีความสุข ไม่ใช่ภาวการณ์เกิดโรค อันสืบเนื่องมาจากปัญหาต่างๆ ในสังคม ทั้งปัญหาความรุนแรงทางการเมือง ปัญหาการฆ่าตัวตายที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้น การจัดงาน 120 ปี สุขภาพจิตไทยนี้ จึงควรจัดให้เป็นวาระแห่งชาติเรื่องหนึ่ง ที่เน้นให้ประชาชนได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และเพื่อให้เห็นว่าสุขภาพจิตเป็นเรื่องใกล้ตัว ซึ่งต้องให้ความใส่ใจ

นอกจากนี้ วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ได้เสนอแนะเกี่ยวกับทิศทางการดำเนินงานสุขภาพจิตในทศวรรษหน้า ซึ่งจะเน้นเรื่องของการมีส่วนร่วมของสังคมในการดูแลสุขภาพจิตของประชาชนในระบบต่างๆ เช่น การมีศูนย์สร้างสุขในโรงเรียน วัด แหล่งต่างๆ ในชุมชน ซึ่งเป็นแหล่งให้ความช่วยเหลือและมีส่วนร่วมในการดูแลส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในอนาคตได้

สำหรับกิจกรรมที่จะจัดให้ขึ้นในงาน 120 ปี การดำเนินงานสุขภาพจิตในประเทศไทยนั้น ประกอบด้วย การรณรงค์ประชาสัมพันธ์ การจัดทำสื่อ แผ่นพับ สิ่งพิมพ์ การจัดทำหนังสือ 120 ปี คู่มือการดูแลสุขภาพจิตประชาชน นอกจากนี้ หน่วยงานที่ให้บริการผู้ป่วยจิตเวชในสังกัด กรมสุขภาพจิต 17 แห่ง และโรงพยาบาลต่างๆ จะได้จัดให้มีกิจกรรมในภาคบริการและรักษาฟื้นฟู การประกวดแข่งขันในประเด็นต่างๆ เช่น การรักษา การฟื้นฟู การจัดสิ่งแวดล้อม การลดอคติ ฯลฯ

อย่างไรก็ดี การจัดกิจกรรมทางวิชาการเพื่อเผยแพร่ประวัติศาสตร์อันยาวนานของการดำเนินงานสุขภาพจิตไทย จะช่วยให้ประชาชน หน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ได้ตระหนักรู้ เข้าใจถึงความสำคัญองงานสุขภาพจิต และมีส่วนร่วมทั้งในการส่งเสริมป้องกัน เป็นการวางรากฐานการดำเนินงานสุขภาพจิตในอนาคตต่อไป 🙌



“สิทธิในข้อมูลข่าวสารและการร้องเรียน”

กรรมา มาตยากร

สำนักงานเลขาธิการกรม กรมสุขภาพจิต

สวัสดิ์ค่ะ... ทุกท่าน คงทราบถึงสิทธิได้รู้ (Right to know) ตามพรบ. ข้อมูลข่าวสาร พ.ศ. 2540 มาแล้ว ซึ่งในกฎหมายดังกล่าวได้กำหนดถึง “สิทธิในข้อมูลข่าวสารและการร้องเรียน” ซึ่งอยู่ในมาตรา 56 ของกฎหมายดังกล่าว สำหรับในฉบับนี้เรามาดูกันซิว่าเมื่อเรามีสิทธิ แล้วเราจะใช้สิทธิของเราอย่างไร

กรมสุขภาพจิต ได้จัดเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารตามที่กฎหมายข่าวสารของราชการกำหนด เพื่อคุ้มครองสิทธิการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของราชการ และสนับสนุนการมีส่วนร่วมของประชาชนในการตรวจสอบกระบวนการทำงานของระบบราชการให้มีความโปร่งใสมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้น เรามาดูกันเถาะว่ากรมสุขภาพจิตให้สิทธิอะไรกับคุณ



คุณใช้สิทธิ... หรือยัง

ประชาชนทุกคนมีสิทธิขอตรวจสอบข้อมูลข่าวสารจากหน่วยงานของรัฐ โดยกำหนดให้ประชาชนผู้ใดก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้มีส่วนได้เสียในเรื่องนั้นๆ ก็สามารถใช้สิทธิขอตรวจสอบและขอสำเนาข้อมูลข่าวสารจากหน่วยงานของรัฐ ยกเว้นเฉพาะข้อมูลข่าวสารบางประเภทที่กฎหมายกำหนดให้หน่วยงานของรัฐอาจไม่เปิดเผยก็ได้

คุณร้องเรียนได้อย่างไร... เมื่อถูกปฏิเสธ

ถ้าประชาชนไปขอข้อมูลข่าวสารและหน่วยงานของรัฐหนึ่งเฉย หรือปฏิเสธไม่เปิดเผย หรือไม่มีข้อมูลข่าวสารตามที่ขอ ถ้าผู้ขอไม่เชื่อว่าเป็นความจริง กฎหมายข้อมูลข่าวสารของราชการได้กำหนดให้ประชาชนมีสิทธิร้องเรียน หรืออุทธรณ์ไปยังคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารราชการได้



กรณีการใช้สิทธิอุทธรณ์คำสั่งเปิดเผยข้อมูลข่าวสารของราชการ

การอุทธรณ์ตามกฎหมายข้อมูลข่าวสาร ประชาชนสามารถอุทธรณ์ต่อคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการได้ 3 กรณี คือ

1. หน่วยงานของรัฐมีคำสั่งไม่เปิดเผยข้อมูลข่าวสารตามที่ได้มีคำขอ
2. หน่วยงานของรัฐปฏิเสธไม่รับฟังคำคัดค้านการเปิดเผยข้อมูลข่าวสาร
3. หน่วยงานของรัฐไม่ยินยอมแก้ไขข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคลตามคำขอ



ทั้ง 3 กรณีดังกล่าว ประชาชนมีสิทธิยื่นหนังสืออุทธรณ์ต่อคณะกรรมการข้อมูลข่าวสารของราชการ เพื่อพิจารณาสั่งอุทธรณ์ให้คณะกรรมการวินิจฉัยการเปิดเผยข้อมูลพิจารณาวินิจฉัยต่อไป สำหรับในส่วน of กรมสุขภาพจิต มีการจัดทำระบบการจัดการข้อคิดเห็นผู้รับบริการ ประชาชนสามารถแสดงข้อคิดเห็นได้ทาง Web board กรมสุขภาพจิต, มายืนเอกสารด้วยตนเอง, โทรศัพท์, จดหมาย, E-mail เป็นต้น

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือมีข้อสงสัยในการดำเนินงานท่านสามารถติดต่อได้ที่ งานศูนย์ข้อมูลข่าวสาร สำนักงานเลขาธิการกรม กรมสุขภาพจิต โทร. 0 2590 8222-3 หรือทางเว็บไซต์ www.info.dmh.go.th และ E-mail : dmh_datacenter@dmh.go.th

กิจกรรมกรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต ทั้งในส่วนกลางและภูมิภาคทั่วประเทศจัดพิธีบำเพ็ญกุศล และถวายดอกไม้จันทน์สักการะสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์



- 1 กรมสุขภาพจิต ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- 2 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ณ วัดหนองแวงพระอาราม จ.ขอนแก่น
- 3 โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ ณ วัดนครธรรม จ.สระแก้ว
- 4 สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ณ ลานหน้าตึกอำนวยการ สถาบันกัลยาณ์ฯ



ประชุมวิชาการ การจัดทำแผน ป้องกันการทำตัวตาย

นพ.ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติเป็นประธานในโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง จัดทำแผนงานบูรณาการระบบการดูแลช่วยเหลือผู้ที่จะมีทำตัวตายอย่างครบวงจร มีนายแพทย์ วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นผู้กล่าวรายงาน ซึ่งจัดโดยโครงการช่วยเหลือและป้องกันผู้มีภาวะซึมเศร้า และผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ระหว่างวันที่ 17 - 18 พฤศจิกายน 2551 ณ โรงแรมเอเชีย แอร์พอร์ท จังหวัดปทุมธานี



โครงการสัมมนาเครือข่ายในการดำเนินงานสุขภาพจิต และยาเสพติด

วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาได้ทราบถึงแนวทางการดำเนินงานสุขภาพจิตและยาเสพติดของกรมสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ 2552 ร่วมวางแผนและบูรณาการงานสุขภาพจิต/ยาเสพติด ผสมผสานในงานที่รับผิดชอบ เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสอดคล้องกับนโยบาย ในวันที่ 24 พฤศจิกายน 2551 ณ โรงแรมพิวาน จังหวัดนครสวรรค์



อบรมบุคลากรโรงพยาบาลจิตเวชเพื่อเป็นที่เลี้ยง

โรงพยาบาลสวนปรุงจัดโครงการอบรมบุคลากรโรงพยาบาลจิตเวช เพื่อเป็นที่เลี้ยงสนับสนุนการพัฒนามาตรฐานงานจิตเวชแก่โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน และหน่วยให้การพยาบาลปฐมภูมิ หรือ PCU ในสังกัดกระทรวงเพื่อนำมาตรฐานการบริการจิตเวชไปสู่พื้นที่การให้บริการด้านสุขภาพจิตและจิตเวชได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในวันที่ 10 - 11 พฤศจิกายน 2551 ณ โรงพยาบาลสวนปรุง โดยมีนายแพทย์ วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานเปิดการอบรม



มอบรางวัล TO BE NUMBER ONE TEEN AEROBICS

นายแพทย์ศักดิ์ดา กาญจนาวีโรจน์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา ราชนครินทร์ มอบรางวัลแก่ผู้เข้าแข่งขัน TO BE NUMBER ONE TEEN AEROBICS & DANCERCISE THAILAND CHAMPIONSHIP 2009 รอบชิงชนะเลิศระดับภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2551 ณ ห้างสรรพสินค้า เดอะมอลล์ นครราชสีมา



ออกหน่วยช่วยเหลือเยื่อใยจิตใจแก่ผู้ประสบอุทกภัย

นายแพทย์พงศ์เกษม ไข่มุกด์ รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ พร้อมด้วยทีมงานจิตเวชชุมชน โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ออกหน่วยให้การช่วยเหลือเยื่อใยทางจิตใจแก่ผู้ประสบอุทกภัย เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2551 ณ อำเภอวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

จัดสัมมนาแนวทางการดำเนินงานสุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 จัดโครงการสัมมนาแนวทางการดำเนินงานสุขภาพจิต เขตตรวจราชการที่ 9 ปีงบประมาณ 2552 พิธีเปิดโดย นางภัทรา ธิรลภา ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 ผู้เข้าร่วมสัมมนา ได้แก่ ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตใน สสจ. / รพศ. / รพท. / และ รพช. จำนวน 40 คน ในระหว่างวันที่ 10 - 11 พฤศจิกายน 2551 ณ โรงแรมเดอะปรีนซ์เซสส์ บีช รีสอร์ท สปา จังหวัดระยอง



โครงการสัมมนาชี้แจงแผนงาน / โครงการพัฒนาสุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 จัดโครงการสัมมนาชี้แจงแผนงาน / โครงการพัฒนาสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ 2552 เพื่อให้ผู้สัมมนาได้ทราบถึงแผนในการปฏิบัติงานพัฒนาสุขภาพจิตในพื้นที่ตรวจราชการเขต 10 และ 12 ในวันที่ 31 ตุลาคม 2551 ณ โรงแรมโฆษะ จ.ขอนแก่น โดยมีนายแพทย์คำณ ไชยศิริ นายแพทย์สาธารณสุขนิเทศก์ เขตตรวจราชการที่ 12 เป็นประธาน



ชมรมผู้สูงอายุจัดประชุมทำแผน

ชมรมผู้สูงอายุ (ลำดวนสัมพันธ์) สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ได้จัดประชุมประจำปี 2552 เพื่อทำการจัดทำแผนการดำเนินงานของชมรมฯ โดยมี คุณบุญเหลือ โททะมัน ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายบริการ เป็นประธานเปิดงานในครั้งนี้ เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2551 ณ ห้องประชุมนายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ ชั้น 3 ตึกอำนวยการ



อบรมพัฒนามาตรฐานบริการสุขภาพจิตและจิตเวช

โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ ร่วมกับ สปสช. จัดอบรมการพัฒนามาตรฐานบริการสุขภาพจิตและจิตเวช สำหรับสถานบริการในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข เครือข่ายสระแก้วปราจีนบุรี และพิธีมอบป้ายคลินิกสุขภาพจิตและจิตเวชกับทุกเครือข่าย ณ กระโจมหิน นันทภักดิ์ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา ในวันที่ 27 - 28 พฤศจิกายน 2551



ข้าราชการจีนเข้าศึกษาดูงาน

คณะข้าราชการจากสาธารณรัฐประชาชนจีน เข้าศึกษาดูงาน ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพระยา เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2551 โดยมีนายแพทย์บุญชัย นวมงคลวัฒนา ผู้อำนวยการสถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพระยา และคณะผู้บริหารสถาบันฯ ให้การต้อนรับ ณ ห้องประชุม ชั้น 8 อาคารราชสาทิศ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา

อบรมแกนนำนักเรียนในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา

งานสุขภาพจิตและจิตเวชร่วมกับงานบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติดรพ.ห้างฉัตรได้จัดอบรมแกนนำนักเรียนในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา (Be my friend) ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจำนวน 6 แห่งในเขตอำเภอห้างฉัตร เสร็จสิ้นกิจกรรมเดือนพฤศจิกายน 2551 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนแกนนำที่ผ่านการอบรมสามารถให้คำปรึกษาและให้การช่วยเหลือแก่เพื่อนผู้ทุกข์ใจ และสามารถส่งเสริมกิจกรรมเพื่อป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิต ยาเสพติด เอดส์ ในเยาวชน



อบรมโครงการพัฒนาคุณภาพบุคลากรด้านการแพทย์

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ โดยองค์กรแพทย์ร่วมกับกลุ่มงานสุขภาพจิตชุมชน จัดการอบรมโครงการพัฒนาคุณภาพบุคลากรด้านการแพทย์ เพื่อสนับสนุนการพัฒนาระบบบริการสุขภาพจิต และจิตเวช สำหรับ รพศ / รพท / รพช และ PCU ในเขตพื้นที่สาธารณสุขเขต 13 รุ่นที่ 4 ในวันที่ 3 - 5 พฤศจิกายน 2551 ณ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ซึ่งผู้อบรมมีแพทย์และเภสัชกร โดยวิทยากรจากองค์กรแพทย์ โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

“สิทธิบัตรการออกแบบผลิตภัณฑ์”

ผลิตภัณฑ์ “เก้าอี้” เพื่อเด็กพิการของสถาบันราชานุกูล



สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต

สืบเนื่องจากการที่สถาบันราชานุกูล ได้มีการสนับสนุนให้บุคลากรของสถาบันราชานุกูลใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน เพื่อพัฒนาด้านวิชาการในฐานะที่เป็นองค์กรในการส่งเสริมและพัฒนาวิชาการด้านภาวะปัญญาอ่อนอย่างมีคุณภาพนั้น

เนื่องในโรกาสต์ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2549 ทางสถาบันราชานุกูลได้ริเริ่มกิจกรรมการผลิตเก้าอี้ต้นแบบสำหรับเด็กพิการทางสมองร่วมกับนางสาวลลนา ก้องธรนินทร์ นางสาวไทยประจำปี 2549 ที่ได้สนับสนุนด้านกำลังทรัพย์และช่วยเผยแพร่ประชาสัมพันธ์แก่สาธารณชนอีกทางหนึ่ง

ในการผลิตเก้าอี้ต้นแบบเพื่อเด็กพิการนี้ ได้มีการคิดค้นโดยอาศัยพื้นฐานทางเทคนิคจากการผลิตเก้าอี้ด้วยกรรมวิธีเปเปอร์มาเช่ แล้วจึงประยุกต์ความคิดด้านวิชาการผสมผสานเข้าไปเพื่อให้เหมาะสมกับรูปร่างของเด็กพิการซึ่งได้คิดค้นออกมาถึง 9 รูปแบบด้วยกัน นอกจากนี้ ได้ทำการขอรับสิทธิบัตรประเภทสิทธิบัตรการออกแบบผลิตภัณฑ์ โดยได้รับการออกสิทธิบัตรเรียบร้อยแล้ว ตั้งแต่วันที่ 5 สิงหาคม 2551 ที่ผ่านมา

สิทธิบัตรการออกแบบผลิตภัณฑ์นี้ได้แสดงถึงการออกแบบผลิตภัณฑ์เก้าอี้ (เพื่อเด็กพิการ) โดยที่นางอุบลรัตน์ ชุนเจริญ ผู้สร้างสรรค์ได้อนสิทธิให้แก่มูลนิธิเพื่อสถาบันราชานุกูล ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เป็นผู้ทรงสิทธิบัตรและในฐานะที่มูลนิธิเพื่อสถาบันราชานุกูลฯ เป็นผู้ทรงสิทธิบัตรก็จะมีสิทธิและหน้าที่ตามกฎหมาย คือ พระราชบัญญัติสิทธิบัตร พ.ศ. 2522 ได้กำหนดวางหลักให้ผู้ทรงสิทธิบัตรมีสิทธิในการผลิตใช้ ขาย มีไว้เพื่อขาย เสนอขาย ได้ ตลอดจนมีสิทธิใช้คำว่า “สิทธิบัตรไทย” หรืออักษรสบท. หรืออักษรต่างประเทศที่มีความหมายเช่นเดียวกันให้ปรากฏที่ผลิตภัณฑ์ ภาชนะบรรจุหรือหีบห่อของผลิตภัณฑ์ หรือในการโฆษณาการประดิษฐ์ได้ โดยต้องระบุหมายเลขสิทธิบัตรไว้ และในขณะเดียวกันผู้ทรงสิทธิบัตรจะอนุญาตให้บุคคลใดใช้สิทธิตามสิทธิบัตรของตน หรือจะโอนสิทธิบัตรให้แก่บุคคลอื่นก็ได้

นอกจากนี้ ผู้ทรงสิทธิบัตรจะกำหนดเงื่อนไข ข้อจำกัดสิทธิ หรือการค่าตอบแทนเพียงใดก็ได้แล้วแต่กรณี แต่จะต้องไม่เป็นการจำกัดการแข่งขันโดยไม่ชอบธรรม

ส่วนหน้าที่ของผู้ทรงสิทธิบัตรการออกแบบประเภทผลิตภัณฑ์ คือ การชำระค่าธรรมเนียมรายปี โดยต้องชำระค่าธรรมเนียมรายปี เริ่มแต่ปีที่ 5 ของอายุสิทธิบัตร มิฉะนั้นสิทธิบัตรจะสิ้นอายุ (ผลทางกฎหมาย ถ้าไม่ชำระค่าธรรมเนียมรายปีภายในกำหนด ให้ดูที่มาตรา 43 แห่งพระราชบัญญัติสิทธิบัตร พ.ศ. 2522)

ท่านผู้ใดสนใจการผลิตเก้าอี้เพื่อเด็กพิการ สามารถติดต่อขอทราบรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณอุบลรัตน์ ชุนเจริญ กลุ่มภารกิจพัฒนาวิชาการ สถาบันราชานุกูล หมายเลขโทรศัพท์ 0 2245 4601-5 ต่อ 4906, 5801 ในวันและเวลาราชการ 🙌



หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ

ร่วมจัดกิจกรรมรณรงค์งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2551

อาทิ การจัดนิทรรศการให้ความรู้สุขภาพจิต การบริการปรึกษาปัญหา

สุขภาพจิตเบื้องต้น การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ประเมินความสุข ความเครียด การจัดเสวนาวิชาการ และการจัดกิจกรรมบนเวทีต่างๆ



โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
ณ บริเวณหน้าตึกหน่วยการแพทย์ทางเลือก



โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
ณ ห้องประชุม 50 ปี พระศรีมหาโพธิ์

สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระยา
ณ กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข



โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์
ณ โรงเรียนบ้านหนองเรือ



โรงพยาบาลสวนปรุง
ณ ชั้น 2 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า เชียงใหม่แอร์พอร์ต



สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
ณ ตึกอำนวยการ
สถาบันกัลยาณ์

โรงพยาบาลสวนสราญรมย์
ณ บริเวณหน้าอาคารผู้ป่วยนอก
และห้องประชุม 1 ชั้น 4
อาคารอำนวยการ



โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์
ณ โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์

คำอวยพรที่เป็นจริง

นิภา ม่วงพันธ์

โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต

หากจำกันได้ เมื่อวันที่ 31 ธันวาคม พุทธศักราช 2550 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทาน ส.ค.ส. เป็นพระบรมฉายาลักษณ์ ประทับฉายพระรูปกับคุณทองแดง และเหลนๆ และพระราชทานพร ส่งความปรารถนาดี ให้ประชาชนชาวไทยทุกท่าน จงมีความสุขความเจริญ พระองค์ได้ขออนุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่ชาวไทยเคารพบูชา จงคุ้มครองรักษาให้ปราศจากทุกข์ ปราศจากภัย ให้มีความสุขกาย สุขใจ และประสบแต่สิ่งที่พึงประสงค์โดยทั่วกัน

ในวันขึ้นปีใหม่ นั้น นอกจากเราได้รับพระราชทานพรจากองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ แล้ว เรายังได้รับ คำอวยพร จากผู้ที่เราเคารพรักนับถือ นับตั้งแต่สมเด็จพระสังฆราช นายกรัฐมนตรี ผู้บังคับบัญชา พ่อ-แม่ พี่น้อง เพื่อนฝูง ฯลฯ

คำอวยพรในวันขึ้นปีใหม่ ทั้งหลายที่ส่งความปรารถนาดีว่า

“ปีใหม่นี้ ขอให้ประสบโชคดี เงินทองไหลมาเทมา คิดสิ่งใดขอให้สมดังปรารถนา”

“ขอให้ปีใหม่นี้ค้าขาย กำไรงาม เจริญรุ่งเรือง เช็งลี้ฮ้อๆ”

“ปีใหม่นี้ขอให้สมบุญไปด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ มีแต่ความสุข ไร้ทุกข์ ตลอดปี”

“ขอให้มีความสุข ความเจริญ หวังสิ่งใดก็ขอให้สำเร็จๆ” ฯลฯ

โดยธรรมชาติของคนเราทุกคนมีจิตสำนึกอยากจะพบแต่ความสุข ความเจริญรุ่งเรือง คิดสิ่งใดก็สมปรารถนา กัน อยู่แล้ว ถ้าเรารู้จัก **คิดดี ทำดี มองโลกในแง่ดี สิ่งดี ๆ** ทั้งหลายก็จะส่งผลไปยังจิตใต้สำนึก โดยที่เราไม่รู้ตัว ผลทำให้ เรารู้สึกสดชื่น เบิกบาน ปลื้มปิติ เป็นสุขใจ มีพลังใจที่เข้มแข็ง **พลังของจิตใต้สำนึกนี้จะตอบรับ ด้วยการชักนำสิ่งดี ๆ ทั้งหลายมาสู่ชีวิตเรา**

ถ้าเราสามารถควบคุมกระบวนความคิดของเราไปในทิศทางที่ดี สร้างสรรค์ในสิ่งที่ดีงาม เราก็สามารถใช้พลังที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึกที่เราารู้ตัวนี้ ออกมาด้วยการใช้สติปัญญาที่มีอยู่ทำงานร่วมกับพลังที่ซ่อนอยู่ภายในจิตใต้สำนึก ให้มีพลังมหาศาล ต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคนานัปการของชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้ ชีวิตก็จะพบแต่ความสุขและความเจริญ

จิตใต้สำนึก เป็นสภาวะของจิตที่ไม่รู้ตัว ระลึกถึงไม่ได้ จำไม่ได้ เป็นสภาวะที่ฝังลึกซ่อนอยู่ภายในจิตใจ แต่มีอิทธิพลจงใจให้แสดงพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของคนเรามากที่สุด

ความคิด ความรู้สึก ของคนเราทุกคนที่มีต่อตนเองและผู้อื่นนั้นจึงมีพลังมหาศาลชะตาชีวิตของเราจะดี หรือร้ายขึ้นอยู่กับกระบวนความคิดที่เราสั่งสม จากวันเป็นเดือน เป็นปี หลายๆ ปี ความคิดที่ทับถมอยู่ในจิตใต้สำนึกนี้

สร้างพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงวิถีให้ประสบโชค ลาก มีโภคทรัพย์สมบัติ ดั่งดั่งสิ่งที่ดีๆ ทั้งหลายมาสู่ชีวิต หรืออาจ
จะดั่งดั่งความวิบัติ ความเลวร้าย โรคภัยไข้เจ็บมาสู่ชีวิต ได้เช่นกัน ขึ้นอยู่กับกระบวนการคิดในด้านดีหรือไม่ดี

**คำอวยพรทั้งหลายนั้น เป็นเพียงคำพูด ตัวหนังสือที่ผู้ให้คำอวยพรส่งความปรารถนาดีมาให้เท่านั้น จะหา
ประโยชน์อื่นใดมาสร้างความเป็นผู้มีโชค มีลาภ เงินทองไหลมาเทมาหาได้ไม่ ถ้าเราไม่ได้น้อมรับคำอวยพร
ทั้งหลายเหล่านี้มาอยู่ในจิตใจได้สำนึกและย่ำคิดอยู่เสมอ จิตได้สำนึกจะส่งพลังแห่งความมุ่งมั่นอย่างแท้จริง ผลักดัน
ให้เราประพฤติ ปฏิบัติ ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นความคิดนี้จะต้องตั้งอยู่บนหลักเกณฑ์ที่ว่า เราจะต้องไม่มี
ความคิดที่ขัดแย้งภายในจิตใจของเรา กล่าวคือ มีความไม่เชื่อมั่น ไม่แน่ใจในความสามารถ หรือมีความรู้สึกที่เป็นอคติ
ต่อตนเองและผู้อื่น โชคลาภความสำเร็จทั้งหลายจึงจะบังเกิดขึ้น อีกทั้งยังต้องไม่มีความโลภ ความรู้สึกอิจฉาริษยา
เพราะความรู้สึกที่อิจฉาริษยา ความขุ่นเคืองใจ **ความคิดในด้านร้าย ๆ** ทั้งหมดเหล่านี้จะทำให้จิตใจเราเศร้าหมอง
รับเอาสิ่งที่เลวร้าย ทำให้ระดับของจิตใจตกต่ำลง **ปิดกั้นสิ่งที่ดีงามทั้งหลายให้ไม่สามารถหลั่งไหลมาสู่ใจของเราได้**
เราจึงต้องใจกว้าง แผ่เมตตาให้คนที่ทุกข์มีความสุข คนที่สุขแล้วก็ขอให้สุขยิ่งขึ้นไปอีก อนุโมทนา เปิดใจให้กว้าง
ยิ่งกว่าฟ้า ส่งความปรารถนาดีขยายวงกว้างออกไปจากตัวเรา ไปสู่คนที่เรารักและเมตตา ขยายวงออกไปเรื่อยๆ สู่เพื่อน
ร่วมโลก ขยายออกไปเรื่อยๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อเราได้ให้สิ่งที่ดีงามแก่คนรอบข้าง อันไม่มีประมาณ แล้วเราย่อมได้
สิ่งที่ดีงามตอบแทน ตามหลักของกฎแห่งกรรม ทำดีต้องได้ดี ทำชั่วต้องได้ชั่ว **การเป็นคนคิดดี พูดดี ทำดี ย่อมได้
สิ่งที่ดีตอบแทนเป็นสัจธรรมแน่นอนที่สุด** และเมื่อนั้นคำอวยพรทั้งหลายที่ได้รับก็จะสมดังใจปรารถนา
ทุกประการ 🙏**

เจ้าของ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา : นายแพทย์อุดม ลักษณะวิจารณ์ ที่ปรึกษาดูแลกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์สุจิต สุวรรณชีพ ที่ปรึกษาดูแลกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์วีระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม

บรรณาธิการ : นางนันทนา รัตนากร สำนักสุขภาพจิตสังคม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : นางสาวปิยะดา ศรีโปฏก สำนักสุขภาพจิตสังคม

สามารถสั่งซื้อเขียน 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

โรงพยาบาลสวนปรุง ร่วมกับ กรมสุขภาพจิต และหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต เป็นเจ้าภาพทอดกฐินสามัคคี เพื่อสมทบทุนก่อสร้างพระเจดีย์ “มหาอุดมสิริจักรพันธ์”

และก่อสร้างศาลาปฏิบัติธรรม “อนุสิฐรัตนคุณานุสรณ์”

และจัดงานสมโภชพระพุทธรมหาอุดมสิริจักรพันธ์ (จำลอง) และพุทธรากิเชกพระประจำวันเกิด

เพื่อทอดถวาย ณ วัดบ้านแพะ ต.บ้านกาศ อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน



โรงพยาบาลสวนปรุง ร่วมกับกรมสุขภาพจิต และหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต เป็นเจ้าภาพทอดกฐินสามัคคี เพื่อสมทบทุนก่อสร้างพระเจดีย์ “มหาอุดมสิริจักรพันธ์” และก่อสร้างศาลาปฏิบัติธรรม “อนุสิฐรัตนคุณานุสรณ์” และจัดงานสมโภชพระพุทธรมหาอุดมสิริจักรพันธ์ (จำลอง) และพุทธรากิเชกพระประจำวันเกิด เพื่อทอดถวาย ณ วัดบ้านแพะ ต.บ้านกาศ อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน โดยในวันอาทิตย์ที่ 9 พฤศจิกายน 2551 เวลา 17.00 - 19.30 น. นายแพทย์วิริยะ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธีจัดงานสมโภชพระบรมสารีริกธาตุ สมโภชพระพุทธรมหาอุดมสิริจักรพันธ์ (จำลอง) และพุทธรากิเชกพระประจำวันเกิด ณ ลานด้านหน้าอาคารจิตสันติ โรงพยาบาลสวนปรุง

วันที่ 11 พฤศจิกายน 2551 นายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต และนายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค ร่วมกันเป็นประธานในพิธีทอดกฐินสามัคคี ณ วัดบ้านแพะ ตำบลบ้านกาศ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน