



กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 16 ฉบับที่ 188 เดือนสิงหาคม 2552 <http://www.dmh.go.th>



ตลาดนัดความรู้สุขภาพจิต ครั้งที่ 4

สาระในเล่ม

- 2 ตลาดนัดความรู้สุขภาพจิตดี ครั้งที่ 4
- 3 งานมหกรรมรวมพลสมชิก TO BE NUMBER ONE รวมพลังสู่ความเป็นหนึ่ง
- 4 สาธารณสุขเผยผลสำรวจอุณหภูมิใจ
- 6 สร้างพลังใจให้ชีวิต พิชิตวิกฤติภัยธรรมชาติ
- 7 สิทธิได้รู้ถึงข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคล
- 8 อีดี อีดี สู้ ใช้หัวใจใหญ่ 2009
- 10 กิจกรรมงานสุขภาพจิต
- 12 การสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อสุขภาพจิตที่ดี
- 14 KM กับการบริหารงานวิสดุดคงคลัง
- 15 ออกหน่วย อีดี อีดี สู้ ใช้หัวใจใหญ่ 2009
- 16 ใช้กระบวนการทางศิลปกรรมบำบัด ในการดูแลผู้บกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา

ตลาดนัดความรู้สู่สุขภาพจิตดี ครั้งที่ 4



กรมสุขภาพจิตจัดงานตลาดนัดความรู้สู่สุขภาพจิตดี ครั้งที่ 4 เมื่อวันที่ 2-3 กรกฎาคม 2552 ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์ สุขุมวิท กรุงเทพมหานคร ซึ่งกรมสุขภาพจิต ดำเนินการจัดการความรู้มาอย่างต่อเนื่อง 4 ปีแล้ว พร้อมกับเปิดเวทีตลาดนัดความรู้ ให้หน่วยงานได้มานำเสนอผลผลิตและแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน รวมทั้งมีการเชิญผู้ปฏิบัติงาน

นายแพทย์ชาติตรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า KM เป็นเครื่องมือจัดการความรู้ที่มีพลังได้ต้องนำไปสู่การเกิดผลผลิตที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน หรือคนในสังคม และจะเป็นเครื่องมือที่มีพลังอย่างมหาศาล ถ้าสามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ไปถึงมนุษยชาติได้ และปัจจัยสำคัญที่สุดก็คือ **“คน”** ที่เป็นผู้ใช้เครื่องมือนี้นั่นเอง ถ้าคนมีศรัทธา เชื่อมั่นในเครื่องมือ KM จะช่วยนำองค์กรไปสู่องค์กรแห่งปัญญาถ้าคนใช้ เครื่องมือด้วยความมุ่งมั่นพยายามเกาะติดอย่างสม่ำเสมอ ร่วมกันใช้พลังความคิด ต่อยอดคิดอย่างสร้างสรรค์ และคิดนอกกรอบ ที่สำคัญคือลงมือทำการจัดการความรู้ก็จะประสบความสำเร็จ

“พลังของ KM อยู่ในตัวของเราทุกคน ถ้าเรา่วมกันคิดร่วมกันทำด้วยความสุข โดยตั้งความหวังไว้ว่า เราจะทำให้ประชาชนมีสุขภาพจิตที่ดี ก็เท่ากับเราได้ช่วยกันพัฒนาชาติ เพราะคนคือทรัพยากรสำคัญของชาตินั่นเอง” อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวสำหรับกิจกรรมในงานทั้ง 2 วันประกอบด้วย การเสวนาเรื่อง **“กลยุทธ์การถ่ายทอด อัด ฮิต สู่ ประชาชน”** บรรยายเรื่อง **“พลิกชีวิตด้วย KM”** วิเคราะห์ชีวิตเชิงการจัดการความรู้ และมีการประกวดประเภทต่างๆ อาทิ รางวัลประเภทหนังยอดเยี่ยม รางวัลมหาชนประเภทนิทรรศการ รางวัลเรื่องเล่า Story telling นอกจากนี้ มีการแบ่งห้องย่อย Workshop 6 ห้อง ห้องที่ 1 ทักษะการบันทึกด้วยเทคนิค Mind - Mapping ห้องที่ 2 ฝึกเรียนรู้ด้วย Juggling ห้องที่ 3 อภิปรายเรื่อง **“เทคนิคการเขียนเรื่องเล่าอย่างมีคุณภาพ”** ห้องที่ 4 อภิปรายเรื่อง **“ปราชญ์ชุมชนบนถนน KM”** ห้องที่ 5 แลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่การสร้างพลังองค์กรอย่างยั่งยืน ห้องที่ 6 Play & Learn จัดการความรู้ด้วยความสุข ☺



26 มิถุนายน 2552 งานมหกรรมรวมพลสมาชิก TO BE NUMBER ONE รวมพลังสู่ความเป็นหนึ่ง

เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2552 วันต่อต้านยาเสพติดโลก ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จเป็นองค์ประธานเปิดงาน “มหกรรมรวมพลสมาชิก ทูปี่นัมเบอร์วัน” ประจำปี 2552 และพระราชทานรางวัลแก่จังหวัด และ ชมรมทูปี่นัมเบอร์วันระดับประเทศ ที่มีการดำเนินงานดีเด่นด้านการป้องกันปัญหาเสพติดในกลุ่มเยาวชนตามแนวทางโครงการ TO BE NUMBER ONE ณ อาคาร 9 ศูนย์การประชุมอิมแพคเมืองทองธานี

ในโอกาสนี้ นายมานิต นพอมรบดี รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข กราบทูลรายงานว่าโครงการ TO BE NUMBER ONE เป็นโครงการรณรงค์เพื่อการป้องกันปัญหาเสพติดในกลุ่มเยาวชนวัยรุ่นรูปแบบใหม่ที่มียุทธศาสตร์การดำเนินงานที่ชัดเจน มีการดำเนินการต่อเนื่องและมีเครือข่ายสมาชิกมากที่สุดในขณะนี้ กระแสของการเป็นหนึ่งโดยไม่พึ่งยาเสพติดได้แผ่ขยายในกลุ่มเยาวชนไทยอย่างกว้างขวาง

โดยมีสมาชิก กระจายในกลุ่มต่างๆ ได้แก่ กลุ่มนักเรียน/นักศึกษา กลุ่มผู้ใช้แรงงานในสถานประกอบการ กลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไป รวมทั้งกลุ่มสมาชิกใคร่ตียายกมือขึ้น โดยสมาชิกเหล่านี้ได้รวมตัวกันจัดตั้งเป็นชมรม TO BE NUMBER ONE เพื่อร่วมกันดำเนินกิจกรรมสร้างสรรค์ และดูแลช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกให้ห่างไกลจากยาเสพติด

ส่วนเกณฑ์การตัดสิน ชมรม TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษา ในชุมชน และในสถานประกอบการที่สำคัญ คือ การบริหารจัดการชมรมที่ดี และมีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการ และความสนใจ



ของสมาชิก กิจกรรมที่ดำเนินการ เกิดประโยชน์แก่เยาวชน ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น สร้างรายได้แก่สมาชิก เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง การดำเนินงานของชมรมสอดคล้องกับหลักการ “โดยเยาวชน เพื่อเยาวชน” มีความคิดสร้างสรรค์ มีการต่อยอดกิจกรรมสู่รูปแบบศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นที่มีรูปแบบการให้บริการแก่สมาชิก 3 ด้าน คือ บริการให้คำปรึกษา บริการพัฒนา EQ และบริการเสริมสร้างทักษะเชิงสร้างสรรค์ ฯลฯ

ในวโรกาสนี้ ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จทอดพระเนตรบูชนิทรรศการผลงาน TO BE NUMBER ONE ที่จังหวัด และชมรม TO BE NUMBER ONE จากทั่วประเทศกว่า 125 แห่งนำมาจัดแสดง ทรงแสดงความชื่นชมและขอขอบคุณผู้บริหารกระทรวงที่เกี่ยวข้องทุกกระทรวงที่มีส่วนสนับสนุนและผลักดันให้โครงการ TO BE NUMBER ONE ให้สามารถยืนหยัดและดำรงอยู่เพื่อช่วยประเทศชาติในการทำงานป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติดอย่างต่อเนื่อง 🙏

สาธารณสุขเผยแพร่ผลสำรวจอุณหภูมิใจ



สาธารณสุข เผยผลสำรวจอุณหภูมิใจ พบคนไทยมีความเครียดระดับมากถึงมากที่สุดกว่าร้อยละ 13 มีความคิดทำร้ายตนเองสูงถึงร้อยละ 16 และเคยทำร้ายตนเองแล้วร้อยละ 9 สาเหตุสำคัญ 3 อันดับคือ ครอบครัว การเจ็บป่วยตนเองและปัญหาสังคม / สิ่งแวดล้อม

เร่งบูรณาการทุกหน่วยงานให้ความช่วยเหลือ ผู้ประสบปัญหาจากภาวะวิกฤติต่างๆ ให้เข้าถึงได้สะดวกและรวดเร็วตลอด 24 ชั่วโมง ทั้งทางโทรศัพท์ 1323, 1667 และ 1669 และจัดทีมเคลื่อนที่ให้การช่วยเหลือผู้ที่คิดฆ่าตัวตายให้ทันเหตุการณ์

เมื่อวันที่ 22 มิถุนายน 2552 ที่โรงแรมมิราเคิลแกรนด์ กรุงเทพฯ นายมานิต นพอมรบดี รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วยนายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต แดงสว่างมาตรการ

ด้านสุขภาพจิต เพื่อรับมือกับวิกฤติเศรษฐกิจในสังคมไทย และร่วมกันให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบทางสุขภาพจิตจากภาวะวิกฤติต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

นายมานิต กล่าวว่า ขณะนี้สังคมไทยประสบปัญหาวิกฤติมากมาย ทั้งจากการเมือง โรคระบาด พิบัติภัยธรรมชาติ โดยเฉพาะผลกระทบ

จากภาวะเศรษฐกิจในปี 2552 นี้ ได้ส่งผลให้ผู้ที่เป็นหัวหน้าครอบครัว ผู้ใช้แรงงานที่เป็นกำลังหลักของครอบครัว เกิดความเครียด ความวิตกกังวล มีอารมณ์หงุดหงิด ซึมเศร้า ในรายที่ประสบปัญหารุนแรง อาจเกิดอาการทางจิต รวมถึงการคิดฆ่าตัวตายได้

จากฐานข้อมูลมรณบัตร กระทรวงมหาดไทย พบ การฆ่าตัวตายสำเร็จ ในปี พ.ศ. 2551 มีจำนวน 3,792 คน คิดเป็นอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ 5.96 ต่อแสนประชากร เพิ่มขึ้น 0.01 เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2550 และจากรายงานการเฝ้าระวังภาวะซึมเศร้าและการทำร้ายตนเอง ยกเว้นกรุงเทพมหานครของกรมสุขภาพจิต โดยเทียบ 4 เดือน

แรกของ ปี พ.ศ. 2551 กับ ปี พ.ศ. 2552 พบสถานการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย และฆ่าตัวตายสำเร็จลดลง โดยพบอัตรา 13.15 ลดลงเหลือ 11.14 ต่อแสนประชากรของการพยายามฆ่าตัวตาย และพบอัตรา 1.69 ลดลงเหลือ 0.97 ต่อแสนประชากรของการฆ่าตัวตายสำเร็จ แนวโน้มถือว่าควบคุมสถานการณ์ได้ ทั้งนี้จากรายงานการเฝ้าระวังดังกล่าวยังพบสาเหตุกระตุ้นให้เกิดการทำร้ายตนเองว่า เกิดจากทะเลาะกับคนใกล้ชิดร้อยละ 25 น้อยใจคนใกล้ชิดดูต่ำ ร้อยละ 23 เกิดจากปัญหาความรัก ความหึงหวงร้อยละ 12 ปัญหายากจน ซัดสน และตกงาน ร้อยละ 7



นายมานิต กล่าวต่อไปว่า ในการให้ความช่วยเหลือประชาชนที่ประสบปัญหาสุขภาพจิตปีนี้กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายปรับการช่วยเหลือแบบบูรณาการ เพื่อให้ผู้ที่ประสบปัญหา เข้าถึงบริการได้สะดวกและรวดเร็ว โดยระดม

ทรัพยากรที่มีอยู่ทั้งภาครัฐ และเอกชนมาร่วมมือกันจัดบริการ ทั้งระบบการให้คำแนะนำระบบอัตโนมัติ 1667 การให้คำปรึกษาสด ทางโทรศัพท์ 1323 และโทรศัพท์ 1669 รวมทั้งพัฒนาบุคลากร การเพิ่มคู่สายหรือใช้เทคโนโลยีให้เชื่อมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้ที่ประสบปัญหาเข้าถึงระบบได้ง่ายขึ้น ตลอด 24 ชั่วโมง

ทางด้านนายแพทย์ชาติตรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า จากการสำรวจอุณหภูมิใจของคนไทย รอบเดือนเมษายน 2552 พบคนไทยมีความเครียดมากถึงมากที่สุดร้อยละ 12.6 มีความคิดทำร้ายตนเองสูงถึงร้อยละ 16 และเคยทำร้ายตนเองแล้วร้อยละ 9 สาเหตุสำคัญ 3 อันดับ คือ เรื่องครอบครัว การเจ็บป่วยตนเองและปัญหาสังคม/สิ่งแวดล้อม พบประเด็นที่น่าเป็นห่วง มีการเลือกใช้วิธีจัดการกับปัญหาโดยดื่มสุราร้อยละ 8 สูบบุหรี่ร้อยละ 6 และเล่นการพนันร้อยละ 1 ส่วนวิธีเผชิญปัญหาเมื่อเครียด 5 อันดับแรกที่ใช้มากที่สุด ได้แก่ ดูทีวีหรือภาพยนตร์ ขอคำปรึกษาผู้อื่นหรือคนใกล้ชิด ฟังเพลง ออกกำลังกาย และอยู่กับครอบครัว

นายแพทย์ชาติตรี กล่าวต่อไปว่า การแสดงออกทางร่างกายที่พบบ่อย และส่งผลกระทบต่อการทำงานชีวิตประจำวัน 5 อันดับ ได้แก่ 1. ปวดหัว มีนหัว 2. ปวดตึงกล้ามเนื้อ 3. ปัญหาการนอน เช่น นอนไม่หลับ นอนไม่พอ นอนมาก นอนกัดฟัน 4. การกิน เช่น กินมาก กินไม่ลง เบื่ออาหาร และ 5. แนนหน้าอก ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม สำหรับการแสดงออกด้านจิตใจที่พบบ่อย ได้แก่ หงุดหงิด กังวล โกรธ เศร้า และไม่มีสมาธิ

ทั้งนี้กระทรวงสาธารณสุข มีศูนย์ภาวะวิกฤติตั้งอยู่ในโรงพยาบาล ในสังกัดกรมสุขภาพจิตและโรงพยาบาลทั่วไป ขณะนี้จะเพิ่มศักยภาพ โดยจัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ออกไปให้บริการเมื่อเกิดภาวะวิกฤติ

มีการรณรงค์ให้ตระหนักถึงความสำคัญในการเฝ้าระวังผู้ที่ส่งสัญญาณการฆ่าตัวตาย และเพิ่มพลังสุขภาพจิตในด้าน อีดี ฮีต ลู๊ โดยเฉพาะกลุ่มบัณฑิต ที่จบการศึกษาใหม่ ประสบความยากลำบากในการหางานทำ และผู้ว่างงานที่มีนับล้านคน ในขณะนี้ เพื่อประคับประคอง ให้ผู้ที่ประสบปัญหาสามารถก้าวผ่านวิกฤติที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม 🙏



“สร้างพลังใจให้ชีวิต

อรรถพงศ์ ถนิมพาสน์

นักจิตวิทยาเชี่ยวชาญ รพ.สวนสราญรมย์



พิชิตวิกฤตภัยธรรมชาติ”

เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว นับตั้งแต่วันเกิดเหตุธรณีพิบัติ “สึนามิ” แถบชายฝั่งทะเลอันดามันของภาคใต้ 7 จังหวัด เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2547 ถึงปัจจุบันรวมเวลาแล้วประมาณ 5 ปีกว่า ทำให้มองเห็นการเปลี่ยนแปลงจากสภาพความเสียหายของที่พักอาศัย สถานที่ทำงาน โรงเรียน หายไปจากพื้นดิน ไม่มีร่องรอยของเดิมให้เห็น ส่วนชีวิตของผู้คนที่เสียชีวิต ก็สามารถพบเห็นได้ตามพื้นที่ที่ประสบภัยสึนามิ บางรายก็ต้องค้นหาตามที่อยู่อาศัยที่ถล่มกลายเป็นซากปรักหักพัง บางรายค้นหาเจอไม่สามารถระบุหลักฐานได้ ก็ต้องนำไปเก็บรวบรวมไว้ที่สถานที่เก็บคัดกรอง

เวลาผ่านไป 2 ปี การระดมสรรพกำลังเข้าไปช่วยเหลือทุกกระทรวง กรม กอง หน่วยงานภาคเอกชน สามารถเนรมิตที่อยู่อาศัย สร้างอาชีพสนับสนุนทางการเงิน เครื่องมือทำมาหากิน ให้ประชาชนได้ฟื้นคืนกลับสู่สภาพปกติ กว่าที่จะกลับไปทำงานได้ปกติก็ต้องใช้เวลา บางคนยังกลัว ไม่กล้า ไม่มั่นใจในอาชีพเดิมของตัวเอง อาชีพประมงที่เคยถนัดก็ไม่กล้าทำ จากเคยขยัน กลายเป็นเบื่อหน่าย ท้อแท้ชีวิต หาทางออกให้กับชีวิตด้วยการพึ่งยาเสพติด

การฟื้นฟูสภาพจิตของผู้ประสบภัย โดยการทำงานของทีมสุขภาพจิตและเครือข่ายสุขภาพจิต การฟื้นฟูสุขภาพจิตระยะแรกต้องบำบัดรักษาด้วยยาทางจิตเวช ผนวกการให้คำปรึกษา การบำบัดพฤติกรรมทางความคิด และออกติดตามเยี่ยมบ้านอย่างต่อเนื่องเริ่มทำให้ผู้ประสบภัยที่มีปัญหาสุขภาพจิตเริ่มมั่นใจตัวเอง กล้าที่จะนอนในหมู่บ้านของตัวเอง ดังคำกล่าวของคุณลุงคนหนึ่ง

“ตั้งแต่เกิดเหตุสึนามิ ผมยังรู้สึกกลัว ฝันร้าย ใจสั่น ระแวงระวังกับเหตุการณ์ กลางวันเริ่มกล้าเข้ามาทำงาน แต่ยังไม่กล้านอน ต้องกลับไปนอนข้างนอก ที่รู้สึกปลอดภัย”

“หญิงผู้สูญเสียลูกชายสุดที่รักจากเหตุการณ์สึนามิ รู้สึกเกลียดทะเล ไม่อยากมองทะเล เพราะทะเลเอาชีวิตลูกเขาไป”

จากวลีประโยคที่เคยได้ยินจากประโยคตัวอย่างทั้งสอง พบว่าปัจจุบันบุคคลทั้งสองกลับมามีความมั่นใจ คนหนึ่งกล้านอนในบ้านเดิม อีกคนหนึ่งที่เคยเกลียดทะเล กลับไปอยู่ใกล้ทะเลยิ่งขึ้น เพราะทุกวันนี้เปิดร้านขายสินค้าโอท็อปที่บ้านอยู่ที่หัวแหลม บ้านน้ำเค็ม อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา

สิ่งแรกที่พวกเขาขอบคุณ คือ ทีมสุขภาพจิตทุกท่านที่ได้ลงไปช่วยเหลือเขา ขอบคุณทีมหมอเบญจพร น้องแมวที่ได้บอกให้พวกเขาอดทน ฮึดขึ้นมาสู้ แต่เมื่อเขาเริ่มเข้าใจสถานการณ์ ทำให้พลังชีวิตที่ได้รับการช่วยเหลือจากทุกภาคส่วน จากสมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้านในชุมชน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กลับเปลี่ยนเป็นโอกาสในการต่อสู้กับวิกฤตครั้งต่อไป พวกเขารู้ว่าถ้าเกิดเหตุภัยพิบัติอีกครั้งจะต้องเตรียมตัวอย่างไร จะเผชิญและหนีเอาตัวรอดไปทางไหน พวกเขาไม่กลัวสึนามิแล้ว และถ้ามีโอกาสช่วยเหลือคนอื่น เขาพร้อมจะถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตเหล่านั้นได้เป็นอย่างดี เพราะพวกเขามีพลังชีวิตที่เต็มเปี่ยม 🙌

สิทธิได้รู้ถึงข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคล

กรฎา มาตยากร
สำนักงานเลขาธิการกรม กรมสุขภาพจิต



หลายคนอาจคุ้นหูกับประโยคนี้ “เปิดเผยเป็นหลัก ปกปิดเป็นข้อยกเว้น” แต่ในฉบับนี้เราจะมาทำความรู้จักกับประโยคที่กล่าวว่า “ปกปิดเป็นหลัก เปิดเผยเป็นข้อยกเว้น” หรือในเรื่องของข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคลนั่นเอง พูดไปหลายคนอาจยังสงสัยหรือไม่แน่ใจว่า ข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคลหมายถึงสิ่งใดบ้าง ตนเองมีสิทธิ ในการได้รับความคุ้มครองหรือขอตรวจดูแก้ไขข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง หรือไม่หน่วยงาน รัฐสามารถเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลได้หรือไม่ ในฉบับนี้.. จึงขอให้ความรู้เกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคล ในเรื่อง การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคล

และการเปิดเผยข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคล ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเรา มาเผยแพร่เพื่อเป็นความรู้พื้นฐานแก่ผู้อ่านได้ทราบทั่วไป ก่อนอื่นเรามาดูซิว่า ข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคลหมายถึง...?????...

ข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคลหมายถึง....

ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสิ่งเฉพาะตัวของบุคคล เช่น การศึกษา ฐานะการเงิน ประวัติสุขภาพ ประวัติอาชญากรรม หรือประวัติการทำงาน บรรดาที่มีชื่อของผู้นั้นหรือมีหมายเลข รหัส หรือสิ่งบอกลักษณะอื่นที่ทำให้รู้ตัวผู้นั้นได้ เช่น ลายพิมพ์นิ้วมือ แผ่นบันทึก ลักษณะเสียงของคนหรือรูปถ่าย และให้หมายรวมถึงข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสิ่ง เฉพาะตัวของผู้ที่ถึงแก่กรรมแล้วด้วย

การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคล

เจ้าของข้อมูลมีสิทธิขอตรวจดูข้อมูลข่าวสารของตนหรือเกี่ยวกับ ตนเองได้ และถ้าพบว่าข้อมูลข่าวสารนั้นจัดเก็บไว้ไม่ถูกต้อง ผู้เป็นเจ้าของข้อมูลย่อมมีสิทธิทำคำขอเป็นหนังสือให้หน่วยงานของรัฐแก้ไข ข้อมูลข่าวสารนั้นได้ หากหน่วยงานของรัฐไม่ปฏิบัติตามคำขอให้แก้ไข เจ้าของข้อมูลอาจอุทธรณ์ต่อคณะกรรมการวินิจฉัยการเปิดเผยข้อมูลข่าวสารภายใน 30 วัน นับแต่วันที่ได้รับแจ้ง ซึ่งถ้าคณะกรรมการ มีคำวินิจฉัยเช่นใด หน่วยงานของรัฐก็ต้องปฏิบัติตามนั้น

การเปิดเผยข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคล

หน่วยงานของรัฐจะเปิดเผยข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคลที่อยู่ในความควบคุมดูแลของตนต่อหน่วยงานของรัฐแห่งอื่น โดยปราศจากความยินยอมเป็นหนังสือของเจ้าของข้อมูลไม่ได้ เว้นแต่เป็นการเปิดเผยตาม พ.ร.บ. ข้อมูลข่าวสารฯ ที่กำหนดไว้ เช่น การเปิดเผยต่อเจ้าหน้าที่ของรัฐในหน่วยงานของตนเพื่อการนำไปใช้ตามอำนาจ หน้าที่ของหน่วยงานของรัฐแห่งนั้น หรือเป็นการให้ซึ่งจำเป็นเพื่อการป้องกันหรือระงับอันตรายต่อชีวิต หรือสุขภาพของบุคคล เป็นต้น สำหรับคนต่างด้าวที่มีถิ่นที่อยู่ในประเทศไทยก็ได้รับการคุ้มครองข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคลตามรัฐธรรมนูญนี้ด้วยเช่นกัน

ถึงตอนนี้หลายคนคงคลายความกังวลเรื่อง ข้อมูลส่วนบุคคลได้เนื่องจาก พ.ร.บ. ข้อมูลข่าวสารฯ ให้ความคุ้มครอง และให้สิทธิในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคล ซึ่งตามปกติแล้ว หน่วยงานรัฐไม่สามารถนำข้อมูลส่วนบุคคลของเราไปเปิดเผยต่อผู้อื่นหากเราไม่ยินยอม หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือมีข้อสงสัยในการดำเนินงานท่านสามารถติดต่อได้ที่



งานศูนย์ข้อมูลข่าวสาร สำนักงานเลขาธิการกรม กรมสุขภาพจิต โทร. 02-5908222-3 หรือ
ทางเว็บไซต์ www.info.dmh.go.th และ E-mail : dmh_datacenter@dmh.go.th

อิด อิด สู้ ไข้หวัดใหญ่ 2009

"ล้างมืออย่างไร ให้สะอาด"

ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทั้ง 7 ขั้นตอน
ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง ใช้น้ำทั้ง 2 ข้าง



ล้างมือบ่อยครั้ง หยุดยั้งเชื้อโรค

หลังไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก
หลังการขับถ่าย
ก่อนและหลังการเตรียมหรือปรุงอาหาร
ก่อนรับประทานอาหาร
ก่อนและหลังการสัมผัสผู้ช่วย
หลังการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด



...จะดูแลจิตใจตนเองอย่างไร... ในสถานการณ์ไข้หวัดใหญ่...

• ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ...ไม่รุนแรง
อย่างที่คิด...

เป็นโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ในคนที่ติดต่อ
ระหว่างคนสู่คน องค์การอนามัยโลกสรุปว่าคล้ายกับ
สายพันธุ์เก่าที่มีการแพร่ระบาดอยู่ก่อนแล้ว ความ
รุนแรงไม่มากกว่าไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล ซึ่งสามารถ
ป้องกันและรักษาให้หายขาดได้

• อาการสำคัญ...เหมือนไข้หวัดใหญ่ทั่วไปส่วนใหญ่
อาการไม่รุนแรง...

อาการเหมือนโรคไข้หวัดใหญ่ตามปกติ... คือ
มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ เจ็บคอ คัดจมูก
อาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสีย
ร่วมด้วย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ร้อยละ 90 มีอาการไม่รุนแรง...
หายป่วยได้โดยไม่ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล... ถ้าร่างกาย
แข็งแรงจะทุเลาภายใน 5-7 วัน แต่ผู้ที่มีร่างกายไม่แข็งแรง
หรือมีโรคประจำเรื้อรัง อาจมีอาการปอดอักเสบรุนแรงจะมี
อาการหายใจเร็วเหนื่อยหอบ หายใจลำบาก ซึ่งอาจทำให้
เสียชีวิตได้ อัตราผู้เสียชีวิตใกล้เคียงกับไข้หวัดใหญ่
ตามฤดูกาล หรือไข้หวัดใหญ่ธรรมดา คือ ร้อยละ 0.1-1

• การติดเชื้อ...เกิดจากการไอจามและการสัมผัส...

โรคนี้ติดต่อระหว่างคนสู่คนเหมือนกับไข้หวัดใหญ่
โดยการไอจามรดโดยตรง หรืออย่างใกล้ชิด แต่บางราย
อาจได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่
ปนเปื้อนเชื้อ เช่น ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ แก้ว
น้ำ เป็นต้น เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูกและตา เช่น การ
แคะจมูก การขยี้ตา

• การป้องกันการติดเชื้อ

กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ... ถ้ามีไข้ไอจามควรใช้
หน้ากากอนามัย...

"ล้างมืออย่างไรให้สะอาด"

• **การรักษา... อาการเล็กน้อย ดูแลตนเอง... ผู้มีโรคประจำตัว และอาการรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์...**

อาการเล็กน้อย เช่น ไอ มีน้ำมูก ไข้ต่ำ และรับประทานอาหารได้ สามารถรักษาตัวเองที่บ้านและอาจพบแพทย์เพื่อขอรับยาหรือคำแนะนำ และสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

อาการรุนแรง หรือผู้ป่วยมีโรคประจำตัวเรื้อรัง (โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจ และเบาหวาน) มีภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้สูงอายุ เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี หญิงมีครรภ์ โรคอ้วน ควรรีบไปโรงพยาบาลให้แพทย์รักษา

• **ปฏิกริยาทางจิตใจที่เกิดขึ้นในภาวะวิกฤติ... ถือเป็นเรื่องปกติ... เราควรตั้งสติให้ดี...**

ปฏิกริยาทางจิตใจที่พบบ่อย ได้แก่ ความรู้สึกไม่ปลอดภัย หวาดกลัว กลัวตาย ความไม่ปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน... ในส่วนของตนเองและบุคคลที่เรารัก เราเกี่ยวข้อง... ถือเป็นเรื่องปกติของทุก ๆ คน อาการตื่นตระหนกในกลุ่มประชาชน จะเกิดขึ้นเมื่อรู้สึกหวาดกลัวว่าตัวเองจะตกอยู่ในสถานการณ์ เสี่ยงต่อการติดเชื้อ และเชื่อนั้นมีความรุนแรงมาก **ดังนั้นเราควรตั้งหลัก ตั้งสติให้ดีขึ้น เพื่อรับรู้และปรับตัวให้เข้าสถานการณ์โดยไม่ตื่นตระหนกจนเกินไป...**

บุคคลที่รู้สึกตื่นตระหนกหรือตื่นกลัวกับสถานการณ์การระบาดของโรคจนเกินกว่าเหตุจะทำให้พฤติกรรมของคนนั้นเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม... **ดังนั้นการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำอย่างถูกต้อง... ดูแลจิตใจอย่างมีสติมีหลักคิด... จะช่วยให้ความหวาดกลัวทางจิตใจดีขึ้น... ซึ่งจะส่งผลในทางที่ดี... แต่ถ้าประชาชนไม่ตื่นตัวหรือไม่ตระหนักต่อความเสี่ยงในการติดเชื้อและความรุนแรงของโรคเสียเลย ก็อาจส่งผลเสียต่อการควบคุมการแพร่ระบาดของโรคได้ ...กล่าวโดยสรุป... ประชาชนทุกคนควรรับรู้ข้อมูลข่าวสาร อย่างมีสติ และปฏิบัติตาม**

คำแนะนำที่ถูกต้อง โดยไม่ตื่นตระหนกจนเกินไป... เพราะปัญหาทุก ๆ ปัญหาสามารถแก้ไขได้ ถ้าไม่ขาดสติ...

• **การดูแลจิตใจตนเอง... เรียนรู้... เท่าทัน... ผ่อนคลาย... อย่างมีสติ...**

1. **รู้เท่าทันปัญหา... อย่างมีสติ...** หาความรู้เรื่องใช้หวัดใหญ่จากสื่อต่าง ๆ เพื่อให้รู้เท่าทันความรุนแรงและป้องกันการติดเชื้อจากการระบาดของโรค

2. **ตระหนักรู้ว่าความวิตกกังวลจากสถานการณ์การระบาดเป็นปฏิกริยาทางจิตใจที่ถือเป็นเรื่องปกติ...** การเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตัวให้ถูกต้องตามคำแนะนำจะช่วยลดความวิตกกังวลลงได้

3. **หาวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง...** ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกาย การหายใจ การทำสมาธิ การสวดมนต์ หรือหาที่ปรึกษา

4. **ประเมินความเสี่ยงในการติดเชื้อของตนเอง และความรู้สึกวิตกกังวลที่เกิดขึ้น... เพื่อให้รับรู้สถานะทางจิตใจเบื้องต้นและหาแนวทางการผ่อนคลายต่อไป**

5. **เฝ้าระวังสังเกตปฏิกริยาทางจิตใจของตนเองและบุคคลใกล้ชิด...** หากเริ่มมีอาการวิตกกังวลสูง มีความเครียดมากขึ้น เช่น นอนไม่หลับ ไม่อยากพบปะผู้คน ไม่ออกนอกบ้าน การทำกิจวัตรประจำวันเริ่มผิดปกติ ไปจากเดิม ให้พูดคุยระบายทุกข์ หากไม่ดีขึ้นติดต่อบุคลากรสาธารณสุขให้ความช่วยเหลือต่อไป

• **หากมีปัญหาด้านสุขภาพจิตสามารถสอบถามได้ที่สายด่วน Hot Line (กรมสุขภาพจิต) โทร 1323**

ด้วยความรักและความปรารถนาดี

จาก... กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



กิจกรรมงานสุขภาพจิต



วางพวงมาลัยสักการะ

นายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธีวางพวงมาลัย สักการะอนุสาวรีย์ศาสตราจารย์ นายแพทย์หลวงวิเชียรแพทยาคม ในโอกาสโรงพยาบาล ศรีธัญญาครอบรอบก่อตั้ง 68 ปี เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2552 และเปิดการประชุมเครือข่ายระดับชาติภาคีสสุขภาพจิตภาค ประชาชน พร้อมนโยบาย Open House สู่วิชาชีพ



อบรมการเจรจาต่อรองเพื่อแก้ไขสถานการณ์วิกฤติ สำหรับข้าราชการตำรวจ

กลุ่มพัฒนาความเป็นเลิศด้านวิกฤติสุขภาพจิต สถาบัน กัลยาณิราชนครินทร์ ได้จัดโครงการอบรมเรื่องการเจรจาต่อรอง เพื่อแก้ไขสถานการณ์วิกฤติสำหรับข้าราชการตำรวจ สำนักงาน กองบัญชาการตำรวจนครบาล โดยใช้งบประมาณของสำนักงาน หลักประกันสุขภาพแห่งชาติเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดย ได้รับเกียรติจากนพ.ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต และ พล.ต.ต.วรศักดิ์ นพสิทธิพร รองผบ.น. เป็นประธานในพิธี เปิดการอบรม ระหว่างวันที่ 22 - 24 มิถุนายน 2552 ณ โรงแรมรามารการ์เดนส์



เยี่ยมผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน

นพ.ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต พร้อมคณะ ตรวจเยี่ยมและมอบนโยบายกับรพ.จิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ และเยี่ยมพื้นที่เครือข่ายการดูแลและฟื้นฟูผู้ป่วยจิตเวชใน ชุมชนแบบไร้รอยต่อ (Seamless) ณ สถานีอนามัยคลอง มะนาว ต.ท่าเกวียน อ.วัฒนานคร จ.สระแก้ว ระหว่างวันที่ 1 - 2 มิ.ย. 2552



โครงการงานสุขภาพจิตและจิตเวชกับเครือข่ายนอกระบบสาธารณสุข

นายแพทย์ประภาส อุดรพันธ์ ผอ.รพ.จิตเวช นครราชสีมาราชนครินทร์ เป็นประธานในการจัดสัมมนา โครงการงานสุขภาพจิตและจิตเวชกับเครือข่ายนอกระบบ สาธารณสุขโดยพระสงฆ์เป็นแกนนำเขตตรวจราชการ สาธารณสุขที่ 14 เมื่อวันที่ 10 - 11 มิถุนายน 2552 ณ วัดห้วยพรหม อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา



แถลงข่าว "สร้างพลังใจให้ชีวิต พิชิตวิกฤติภัยธรรมชาติ"

เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2552 นายแพทย์พงศ์เกษม ไข่มุกด์ นายแพทย์เชียวชาญ (ด้านเวชกรรมสาขาประสาทวิทยา) รักษาการในตำแหน่ง ผอ.รพ.สวนสราญรมย์ พร้อมด้วยคณะ แถลงข่าวผ่านสื่อมวลชนเกี่ยวกับการจัดประชุมวิชาการวิกฤติ สุขภาพจิตระดับชาติครั้งที่ 3 ประจำปี 2552 "สร้างพลังใจ ให้ชีวิต พิชิตวิกฤติภัยธรรมชาติ" ณ ห้องโพลิน โรงแรมโดมอนด์ พลาซ่า จ.สุราษฎร์ธานี



อบรมความรู้เรื่องโรคซึมเศร้า

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ร่วมกับรพ.สวนปรุง รพ.ดอยสะเก็ด และองค์กรพระสงฆ์อำเภอดอยสะเก็ด จัดการอบรมความรู้ เรื่องโรคซึมเศร้า และแนวทางการช่วยเหลือเบื้องต้นให้แก่หน้า ชุมชน ในวันที่ 15 มิถุนายน 2552 ณ ห้องประชุมวัด พระธาตุดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีพระโพธิ์รังษี เจ้าคณะอำเภอดอยสะเก็ด เป็นประธาน ในพิธีเปิดการอบรมในครั้งนี้ มีจำนวนพระสงฆ์เข้ารับการ ถวายความรู้ จำนวน 101 รูป และได้รับการสนับสนุนวิทยากร จากรพ.สวนปรุง และรพ.ดอยสะเก็ด



โครงการใส่ใจดูแลสุขภาพช่องปากผู้ป่วยจิตเวช

กลุ่มงานทันตกรรม สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา จัดโครงการใส่ใจดูแลสุขภาพช่องปากผู้ป่วยจิตเวช รุ่นที่ 1 วันที่ 2 มิถุนายน 2552 และรุ่นที่ 2 วันที่ 16 มิถุนายน 2552 ณ ห้องประชุม ดึกแสงสิงแก้ว สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา



จัดนิทรรศการ “พลังสุขภาพจิต ด้านกายยาเสพติด”

นายวุฒิพงศ์ ถายะพิงค์ หัวหน้าฝ่ายสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.สวนปรุง นำบุคลากร รพ.สวนปรุงร่วมจัดนิทรรศการ “พลังสุขภาพจิต ด้านกายยาเสพติด” ในงานรวมพลังไทย ขจัดภัย ยาเสพติด เทิดไท้องค์ราชันย์ จัดโดยจังหวัดเชียงใหม่ ในวันที่ 24 มิถุนายน 2552 ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โดยในบูธมีกิจกรรมนิทรรศการ พลังสุขภาพจิต “ฮิด ฮิด ฮู้”, บริการประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ), ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ), มุมตัวอย่างภาพยนตร์ฮิดฮิดฮู้ และเอกสารความรู้สุขภาพจิต แจกฟรีในงาน



การอบรมการดูแลเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าสำหรับ อสม.

โครงการป้องกันและช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าและผู้ที่เกี่ยวข้องต่อการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชชนกรินทร์ จัดการอบรมการดูแลเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านจังหวัดขอนแก่น ณ ห้องประชุมโรงแรมขอนแก่นไฮเต็ล เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2552

สร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

เนื่องในโอกาส “ก้าวสู่ 120 ปี สุขภาพจิตไทย” ในเดือน มิถุนายน รมรงค์ในกลุ่ม - Dual Diagnosis... Stress, Depress” โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนกรินทร์ โดย



คณะกรรมการการพัฒนาบริการจิตสังคมบำบัดยาเสพติด จัดโครงการสัมมนาเรื่อง การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ป้องกันการกลับไปเสพซ้ำ โดยมีกลุ่มเป้าหมายผู้ป่วยนอก

ผู้ป่วยใน ญาติ จำนวน 50 คน และบุคลากรของโรงพยาบาล ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีทักษะในการดำเนินชีวิต และมีความรู้เพิ่มมากขึ้น เกิดสัมพันธภาพ ผู้ป่วยและญาติมีกำลังใจดูแลกันและกัน ในวันศุกร์ที่ 26 มิถุนายน 2552 ณ ห้องประชุมของโรงพยาบาลและอาคารฟื้นฟูสมรรถภาพ



อบรมจิตบำบัดแก่บุคลากรสาธารณสุข

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 จัดโครงการอบรมจิตบำบัดแก่บุคลากรสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ 2552 ในระหว่างวันที่ 3 - 5 มิถุนายน 2552 ณ โรงแรมณัฒน์รีสอร์ท จันทบุรี มีผู้เข้าร่วมสัมมนาจำนวน 50 คน โดยผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 เป็นประธานในพิธีเปิด



พัฒนารูปแบบบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 จัดโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการพัฒนาการพัฒนารูปแบบการบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวชโดยการมีส่วนร่วมของเครือข่ายชุมชนระดับตำบล กิจกรรม นำเสนอแผนชุมชนด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เพื่อพัฒนาเครือข่ายสุขภาพจิตระดับตำบล โดยมีแกนนำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข บุคลากรส่วนท้องถิ่นเข้าร่วมโครงการ เมื่อวันที่ 12 มิถุนายน 2552 ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลเขาเจ็ยก อำเภอมือง จังหวัดพัทลุง



พัฒนาทักษะนวดฝ่าเท้าอย่างมืออาชีพ

สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนกรินทร์ จ.เชียงใหม่ จัดฝึกอบรมเรื่อง การพัฒนาทักษะนวดฝ่าเท้าอย่างมืออาชีพ สำหรับผู้ปกครองเด็ก เพื่อพัฒนาฝีมือเพิ่มรายได้ระหว่างดูแลเด็ก ระหว่างวันที่ 9 - 11 มิ.ย. 2552 ณ ห้องประชุมนายแพทย์ชูทิศย์ ปานปรีชา ชั้น 3 อาคารอำนวยการ

การสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อสุขภาพจิตที่ดี

บุณทริกา นาคนิศร
ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน มีความท้าทายและความเปลี่ยนแปลงที่แต่ละบุคคลต้องปรับตัวตามสถานการณ์ ในชีวิตของตน การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตจะทำให้บุคคลไม่หวั่นไหวง่าย อดทน แข็งแกร่งและสามารถดำรงชีวิต ด้วยความสมดุลความสุข ซึ่งผู้เป็นเจ้าของจิตจะเป็นผู้ที่ได้ซาบซึ้งมากที่สุดในความมั่นคง สงบแห่งจิตของตน การสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อสุขภาพจิตที่ดีสามารถทำได้ดังนี้

1. รักษาสุขภาพกายให้แข็งแรง

การมีสุขภาพร่างกายที่ดีจะทำให้บุคคลรู้สึกดีต่อตนเอง มีพลัง ความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต การรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงต้องมีการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ โดยนอนอย่างมีคุณภาพ เมื่อตื่นขึ้นมารู้สึกสดชื่น มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ ปลอดภัยสารพิษ และหลีกเลี่ยงมลภาวะต่างๆ ที่ทำลายสุขภาพ

2. ดำรงตนตามปรัชญาชีวิตและจุดยืนที่ดี

เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ บุคคลควรแสวงหาปรัชญาและจุดยืนในชีวิตที่ดี เพื่อสามารถต้านทานกระแสชักจูง และความกดดันจากบุคคลอื่น หรือสถานการณ์รอบตัว การดำรงตนตามปรัชญาชีวิตจำเป็นต้องมีทักษะ “**Assertion**” ซึ่งหมายถึงการรักษาสิทธิของตนเองโดยไม่ทำร้ายผู้อื่น การรู้จักปฏิเสธ “**Say no**” ในสิ่งที่ควรปฏิเสธ โดยการพูดด้วยเหตุผล น้ำเสียงมั่นคงและให้เกียรติผู้อื่น

3. มีที่พึ่งทางใจ

เช่น ความเชื่อในหลักศาสนา กฎแห่งกรรม หรือความเชื่อที่ดีในสิ่งที่ตนนับถือ ที่พึ่งทางใจสามารถคงอยู่ในใจของเราได้ตลอดเวลา ดังนั้นแม้ไม่มีผู้อื่นเข้าใจ หรือคอยปกป้องโยนบุคคลก็ยังมีที่ยึดเหนี่ยวและที่พึ่งทางใจได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกอิสระ มั่นคงและมั่นคงอย่างลึกซึ้ง

4. สวดมนต์ กราบพระ นั่งสมาธิ อธิษฐาน

การสวดมนต์ กราบพระ นั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย มีสมาธิ นิ่ง มีพลังและแข็งแรง การอธิษฐานทำให้ชีวิตมีทิศทาง มีความหวังและเข้าใจตนเองว่าต้องการสิ่งใด ให้มีความสำคัญต่อสิ่งใดในชีวิต การปฏิบัติสิ่งเหล่านี้ทุกวันจะทำให้รู้สึกเชื่อมโยงกับพลังงานและจิตที่ดีงามเป็นแรงสนับสนุนทางจิตวิญญาณที่เข้มแข็ง

5. ทำความดี ตั้งอยู่ในศีลธรรม จรรยาบรรณ

การใช้ชีวิตด้วยคุณความดี มีศีลธรรม จรรยาบรรณ จะทำให้จิตรู้สึกสงบ มั่นคง มีพลัง เป็นอิสระ พร้อมทั้งจะยืนหยัดเมื่อต้องพิสูจน์และไม่หวั่นไหวต่อแรงกระทบที่ไม่ดี

6. สร้างความสุขจากภายใน การซาบซึ้งธรรมชาติและความเรียบง่าย

สิ่งต่างๆ รอบตัวสามารถมอบความสุขให้แก่เราได้ตลอดเวลาหากบุคคลเลือกที่จะซาบซึ้ง เช่น ความสุขจากความสงบ จากการสัมผัสธรรมชาติ การชื่นชมบรรยากาศยามเช้า พระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก ท้องฟ้า ดวงดาว ความสุขจากความเรียบง่าย เช่น มีความสุขที่ได้อยู่พร้อมหน้ากันทั้งครอบครัว รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ โดยไม่เน้นราคา ความสุขจากการทำงานบ้านและชื่นชมบ้านที่หน้าอยู่

7. ทำในสิ่งที่ชอบและมีความสามารถ

การใช้เวลาทำกิจกรรมในสิ่งที่ตนเองชอบและมีความสามารถ จะทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ความภาคภูมิใจ ความรู้สึกดีต่อตนเอง มีสมาธิ มีผลงานและมองข้าม หรือไม่มีเวลาคิดถึงสิ่งที่ไม่ดี

8. เป็นเพื่อนที่ดีของตนเอง

ผู้ที่เป็นเพื่อนที่ดีของตัวเองได้ จะสามารถอยู่คนเดียวได้โดยไม่เหงา รู้สึกมั่นคง สงบ มั่นใจ ไม่มีใครในโลก ที่จะอยู่ติดกับตัวเราได้ตลอดเวลา ตัวเราจึงควรเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง

9. รักษาและซาบซึ้งความสัมพันธ์ที่ดีงาม

ความสัมพันธ์ที่ดี คือ ความสัมพันธ์ที่เราอยู่แล้วมีความสุข ได้รับความรัก ความเคารพ ความเอาใจใส่ ความห่วงใย ความเข้าใจและความเสมอภาค ความสัมพันธ์ที่ดี ยอมรับในจุดดี จุดด้อยของกันและกัน รักษาความลับ ฟังพาได้และคอยช่วยเหลือเป็นกำลังใจ สนับสนุนเราอย่างจริงใจ

10. ความไม่ประมาท

การใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท มีการวางแผน อดออม เมื่อไวยามฉุกเฉิน จะทำให้บุคคลตั้งรับกับสถานการณ์ ที่ไม่คาดคิดได้

11. ความมีวินัยในตนเอง

ความมีวินัยในตนเองช่วยให้บุคคลใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยการวางแผนเวลาในแต่ละวันและลงมือทำเพื่อประสิทธิผลที่ดี ความมีวินัยทำให้เกิดความเข้มแข็ง ภาควุฒิใจในตนเองและมีสมาธิในสิ่งที่กำลังทำ

12. ยืดหยุ่น ปล่อยวาง

ความไม่แน่นอนเป็นเรื่องธรรมดาในชีวิต การรู้จักยืดหยุ่นและปล่อยวางสิ่งที่ควรปล่อยวางจะทำให้ชีวิต ไม่ตึงเครียด แต่ในขณะเดียวกันก็สามารถเลือกวิธีการ หรือเส้นทางอื่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเดิมได้เช่นกัน

13. การมองโลกและจดจำประสบการณ์ในแง่ดี

แนวคิดจิตวิทยาด้านความคิด ความเข้าใจ (Cognitive Approach) เชื่อว่าเหตุการณ์ต่างๆ ไม่สำคัญเท่าการรับรู้ การตีความและทัศนคติของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้นๆ ดังนั้นหากบุคคลปรับมุมมองให้เป็นบวก พยายามหาส่วนดี เช่น เป็นการเรียนรู้ พยายามจดจำประสบการณ์ที่ดีในชีวิต เช่น ความรักจากพ่อแม่ บุคคลจะมีพลังและดึงดูดสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต

14. มุ่งเป้าหมายในระยะยาว

การมีเป้าหมายในระยะยาวช่วยให้บุคคลมองข้าม หรือ ยึดสู้กับอุปสรรคในระยะสั้นและสร้างความหวัง ในการดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง

15. ให้รางวัลทางใจแก่ตนเอง

การให้รางวัลตนเองสามารถทำได้ตลอดเวลา รางวัลทางใจทำได้โดยการพูดชมตนเองในใจและชื่นชมตนเองเมื่อทำความดี แม้ไม่มีใครเห็นก็ตาม

16. ความมีเมตตาและ 5 ดี

ความเมตตาต่อตนเอง ผู้อื่น ทุกสิ่งรอบตัวและมนุษยชาติ ทำให้จิตใจอ่อนโยน ไม่โกรธง่าย นอกจากนี้ท่านปัญญาชนทมิฬๆ ได้สอนเคล็ดลับในการดึงดูดความสุขและสิ่งดีๆ สู่อชีวิต คือ **“คิดดี พูดดี ทำดี คบคนดี อยู่ในสถานที่ดี”** ซึ่งได้ผลมากเมื่อปฏิบัติตาม

การสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อสุขภาพจิตที่ดีจึงเป็นการเน้นคุณสมบัติภายในบุคคล และการใช้ชีวิตอย่างมีทิศทาง เข้มแข็ง มั่นคง พร้อมด้วยคุณธรรม ศีลธรรม จรรยาบรรณ และสิ่งที่ดีงามในชีวิต สิ่งสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกัน คือ การพัฒนาตนเอง ลงมือทำและการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นคุณภาพ ของจิตเป็นหลัก ซึ่งบุคคลทั่วไปไม่มีศักยภาพที่จะสร้างได้ 🙏



กรมสุขภาพจิตจัดงานตลาดนัดความรู้สู่สุขภาพจิต ดี ครั้งที่ 4 เมื่อวันที่ 2 - 3 กรกฎาคม 2552 กองคลังได้นำเสนอนิทรรศการ เรื่อง “KM กับการบริหารงานวัสดุคงคลัง” เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน โดยได้วิเคราะห์ปัญหาในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นมากมายในการเข้าสู่ระบบ GFMS เช่น การใช้รหัสกลุ่มพัสดุ (GPSC) ที่แตกต่างกัน ทะเบียนคุมวัสดุไม่ตรงกับรายงานในระบบ GFMS วัสดุคงคลังบางตัวติดลบ เป็นต้น ซึ่งกองคลังได้นำขบวนการ KM มาใช้ทั้งหน่วยงานภายในกรมสุขภาพจิต และกองคลัง กรมต่าง ๆ ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ปรากฏผลดังนี้

1. ขบวนการ KM ในหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตได้แนวทางแก้ไขปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติงานร่วมกัน มีการกำหนดรหัสกลุ่มพัสดุ (GPSC) ยา / เวชภัณฑ์ และวัสดุอื่น กำหนดขั้นตอนและระยะเวลาในการดำเนินการตั้งแต่กองคลัง ฝ่ายเภสัชกรรม ฝ่ายพัสดุ และฝ่ายบัญชีของทุกหน่วยงานเป็นไปในแนวทางเดียวกันทั่วทั้งองค์กร ผลที่ได้รับ 3 ด้าน

1.1 ด้านบุคลากร

1.1.1 ผู้ปฏิบัติงานมีความรู้ความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติงานการบริหารงานวัสดุคงคลังได้อย่างถูกต้อง

1.1.2 ลดปัญหาการสื่อสารภายในองค์กร

1.1.3 มีส่วนร่วมในการกำหนดขั้นตอนและระยะเวลาในการดำเนินงานแต่ละขั้นตอน

1.2 ด้านระบบงาน

1.2.1 มีขั้นตอน และกำหนดระยะเวลาในการปฏิบัติงานที่แน่นอน

1.2.2 มีการปฏิบัติงานสอดคล้องกับหลักวิชาการ

1.2.3 การบริหารงานวัสดุคงคลังมีความถูกต้อง และเป็นปัจจุบัน

1.2.4 ลดความเสี่ยงของข้อมูลด้านวัสดุที่มีผลกระทบต่อการเงิน



1.3 ด้านองค์กร

1.3.1 มีมาตรฐานในการบริหารงานวัสดุคงคลังเป็นแนวทางเดียวกันทั่วทั้งองค์กร

1.3.2 ผู้บริหารมีข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อเป็นเครื่องมือในการวางแผนจัดซื้อได้อย่างเหมาะสม

2. ขบวนการ KM กรมต่าง ๆ ในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข บางกรมได้นำแนวทางการบริหารงานวัสดุคงคลัง ของกรมสุขภาพจิต เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานต่อไป ซึ่งถือว่ากรมสุขภาพจิตเป็นแบบอย่างที่ดี (Best Practice)

หลังจากนั้นกองคลังได้จัดทำคู่มือในการบริหารงานสินทรัพย์โดยขึ้น WebSite กองคลัง และในรูปแบบ CD มอบให้หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต และกองคลังในกระทรวงสาธารณสุข ทั้งยังเป็นพี่เลี้ยงให้คำแนะนำในการดำเนินงานเรื่องดังกล่าว

มาตรฐานการบริหารงานวัสดุคงคลังที่กำหนดไว้ได้แก่

1. กองคลังเรียกข้อมูลรายงานวัสดุคงคลังจากระบบ GFMS ของหน่วยงานประจำเดือนขึ้น WebSite กองคลัง (ภายในวันที่ 3 ของเดือนถัดไป)

2. งานพัสดุ และงานเภสัชกรรม จัดทำรายงานวัสดุคงคลัง (ยอดคงเหลือประจำเดือน) ตามรหัสกลุ่มพัสดุส่งให้งานบัญชี (ภายในวันที่ 7 ของเดือนถัดไป)

3. งานบัญชีบันทึกปรับปรุงวัสดุคงคลังเป็นวัสดุเข้าไปในระบบ GFMS (ภายในวันที่ 10 ของเดือนถัดไป)

4. กองคลังเรียกรายงานงบตรงขึ้น WebSite เพื่อให้หน่วยงานตรวจสอบยอดคงเหลือของวัสดุคงคลัง (ภายในวันที่ 11 ของเดือนถัดไป)

5. งานบัญชีจัดส่งรายงานเงินตรงของหน่วยงานให้สำนักงานตรวจเงินแผ่นดิน (ภายในวันที่ 15 ของเดือนถัดไป)

จากผลการนำเสนอเรื่องดังกล่าวข้างต้นทำให้กองคลังได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ด้านสินทรัพย์ยอดเยี่ยม จากอธิบดีกรมสุขภาพจิต และรางวัลชนะเลิศด้านมหาชนประเพณีนิทรรศการ 🙌

ออกหน่วย อัด อัด สู้ ไข้หวัดใหญ่ 2009

ตามที่ได้มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ 2009 หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตได้ออกหน่วยบริการสำรวจในพื้นที่ที่รับผิดชอบ และรณรงค์ อัด อัด สู้ ไข้หวัดใหญ่ 2009 เพื่อเฝ้าระวังปัญหาความวิตกกังวล ลดความตื่นตระหนก พร้อมทั้งให้คำแนะนำ และความรู้เรื่องไข้หวัดใหญ่ 2009 ที่ถูกต้องในการดูแลตนเองทั้งในด้านร่างกายและจิตใจอีกด้วย



โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์



โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์



สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์



โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์



โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์



โรงพยาบาลศรีธัญญา ☺

- เจ้าของ** : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- ที่ปรึกษา** : นายแพทย์อุดม ลักษณะวิจารณ์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
 นายแพทย์สุจิตร์ สุวรรณชีพ ที่ปรึกษากกรมสุขภาพจิต
 นายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต
 นายแพทย์วีระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
 นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม
- บรรณาธิการ** : นางนันทนา รัตนากร สำนักสุขภาพจิตสังคม
- ผู้ช่วยบรรณาธิการ** : นางสาวปิยะดา ศรีไปฏุก 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

ใช้กระบวนการทางศิลปกรรมบำบัด ในการดูแลผู้บกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา



สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต ได้จัดกิจกรรม **“โครงการเสริมสร้างศักยภาพเครือข่าย
ในการดูแลผู้บกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา โดยใช้กระบวนการทางศิลปกรรมบำบัด”**

มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาระบบบริการตติยภูมิสู่ความเป็นมาตรฐาน สำหรับผู้บกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมศิลปกรรมบำบัด มุ่งเน้นและเปิดโอกาสให้ครอบครัวและเครือข่ายชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม โดยใช้ศิลปะเป็นตัวกลางเชื่อมโยงในการเสริมสร้างศักยภาพ ประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้กับผู้บกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา ได้รับการพัฒนาต่อไป

โครงการ ฯ ดังกล่าว ได้จัดรูปแบบเป็นกิจกรรมค่ายศิลปกรรมบำบัด โดยใช้ระยะเวลา 2 วัน ในวันที่ 12 - 13 กุมภาพันธ์ 2552 ณ ไร่เทพธิดาบัวสวรรค์ จ.สระบุรี เพื่อให้พ่อแม่ พี่เลี้ยง ผู้ปกครองกับเด็ก เครือข่ายและคณะทำงานได้รับประสบการณ์การเสริมสร้างศักยภาพในการดูแลและพัฒนาเด็กกลุ่มนี้อย่างมีส่วนร่วม ตลอดจนมีกิจกรรมปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม เช่น การทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์ การทำงานร่วมกันเป็นทีม การรู้จัก สามัคคี มีน้ำใจและให้อภัยกัน ผ่านรูปแบบกิจกรรมหลากหลายต่าง ๆ อาทิ กิจกรรมกลุ่มสร้างสรรค์งานศิลปะ การออกกำลังกายแบบผสมผสานแอโรบิกกับโยคะอันเป็นการฝึกสติไปด้วย มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น จำนวน 100 คน โดยมีนายแพทย์ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันราชานุกูล เป็นวิทยากรให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง

โครงการนี้ ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ซึ่งเป็นตัวอย่างโครงการดีที่เน้นการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วนของสังคมอีกโครงการหนึ่ง ☺