

# บทความสุขภาพจิต สำหรับหอกระจายข่าว



กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

โครงการสร้างเสริมสุขภาพใจ

ในชุมชนโดยชุมชน



ชื่อหนังสือ : บทความสุขภาพจิตสำหรับหอกระจายข่าว

จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์  
จังหวัดนนทบุรี 11000  
โทร. 0 2951 1387  
โทรสาร 0 2951 1384

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กุมภาพันธ์ 2546

จำนวน : 1,500 เล่ม

ISBN : 974-296-180-8

ออกแบบและผลิตโดย : ห้างหุ้นส่วน จำกัด อุดมศึกษา  
201 ถ.บำรุงเมือง สำราญราษฎร์  
พระนคร กทม. 10200  
โทร. 0 2222 2762



## คำนำ

คู่มือบทความสุขภาพจิตสำหรับหอกระจายข่าว ได้รวบรวมเนื้อหาจากคู่มือสุขภาพจิตที่ให้บริการทาง 1667 และเขียนเพิ่มเติมเป็นบางเรื่อง เป็นคู่มือประกอบเทปเสียง เพื่อให้ความรู้สุขภาพจิตผ่านทางหอกระจายข่าว ซึ่งเนื้อเรื่องแบ่งเป็นเรื่องๆ สามารถเลือกเรื่องแต่ละเรื่องไปใช้ได้ตามความต้องการและความเหมาะสม โดยไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับต่อเนื่องกัน และสามารถดัดแปลงปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละพื้นที่หรือดัดแปลงเป็นภาษาท้องถิ่น เพื่ออ่านผ่านหอกระจายข่าวหรือวิทยุชุมชน

กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพใจในชุมชน ช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่และสร้างเสริมคุณภาพจิตใจของคนในชุมชนให้เข้มแข็ง เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญในการปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

(นายแพทย์ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์)

อธิบดีกรมสุขภาพจิต



## สารบัญ

- คำนำ	
<b>โรคประสาท โรคจิต</b>	<b>1</b>
- อาการของผู้ป่วยโรคประสาท	2
- มารู้จักโรคจิตกันเถอะ	4
- อาการของผู้ป่วยโรคจิต	6
<b>สุขภาพจิตเด็ก</b>	<b>8</b>
- เด็กติดแม่	9
- เด็กปัสสาวะรดที่นอน	10
- เด็กเล่นอวัยวะเพศ	11
- เด็กดื้อ	12
- เด็กชอบลงมือลงเท้า	13
- เด็กพูดโกหก	15
- การให้ค่าขนมเด็ก	16
- เด็กหนีเรียน	18
<b>สุขภาพจิตวัยรุ่น</b>	<b>20</b>
- ปัญหาการเรียน	21
- เมื่อมีปัญหาจะปรึกษาใครดี	23
- เมื่อมีปัญหากับพ่อแม่	24



<b>สุขภาพจิตผู้สูงอายุ</b>	<b>25</b>
- การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ	26
- อาการของโรคสมองเสื่อม	28
- การรักษาและป้องกันโรคสมองเสื่อม	29
- วิธีดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย	31
<b>บุคลิกภาพ</b>	<b>33</b>
- คนขี้อาย	34
- คนชอบคิดมาก	36
- คนชอบบติ	38
- คนโมโหร้าย	40
<b>ยาบ้า</b>	<b>42</b>
- ความรู้เรื่องยาบ้า	43
- ทำไมเยาวชนถึงอยากเสพยาบ้า	45
- ความเข้าใจผิดเรื่องยาบ้า	47
- ครอบครัวยกกับการติดยาบ้าของเยาวชน	50
- รู้ได้อย่างไรเมื่อลูกติดยาบ้า	51
- ปฏิกริยาของพ่อแม่เมื่อรู้ว่าลูกเสพยา	52
- วิธีการช่วยเหลือเมื่อลูกเสพยาหรือติดยาบ้า	54
- วิธีการช่วยเหลือเมื่อลูกเมายาบ้า	56
- วิธีการที่ช่วยเหลือนักติดยาเข้ารับการรักษา	57

