

# สายด่วนสุขภาพจิต

1 6 6 7



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

# สายต่วนสุขภาพจิต

1

6

6

7

ปรับปรุงใหม่ ครั้งที่ 4

ชื่อหนังสือ	สายต่วนสุขภาพจิต 1667 ปรับปรุงใหม่ ครั้งที่ 4
บรรณาธิการ	นายชรินทร์ อัมสันติกุล
จัดพิมพ์โดย	กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต ถนนติwanนท์ ย่าเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-2951-1391 โทรสาร. 0-2951-1381
พิมพ์ครั้งที่ 1	ตุลาคม 2548
จำนวนพิมพ์	1,000 เล่ม
ISBN	974-296-368-1
พิมพ์ที่	บริษัท พิมพ์ จำกัด
ดำเนินการโดย	บริษัท สมายแอนด์ จำกัด เลขที่ 229/6 หมู่ 4 ถนนประชาอุทิศ 33 แขวงบางซื่อ เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140 โทรศัพท์ 0-2873-2381-3 โทรสาร 0-2873-2386

# ดำเนิน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำ "ส่ายด่วนสุขภาพจิต 1667" ซึ่งเป็น ซอต์ໄลນ์คลายเครียด ขึ้นในปี พ.ศ. 2541 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชน ได้รับบริการสุขภาพจิตอย่างทันท่วงที่ด้วยระบบการตอบรับแบบอัตโนมัติ ซึ่งเปิดให้บริการ ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อให้ประชาชนทั่วไปและผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ได้รับข้อมูล ข่าวสารที่ เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต ของตนเองและผู้ใกล้ชิด จากการประเมินผลการใช้พับฯ ประชาชนให้ความสนใจและ ให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เนื่องจาก เทคนิคในการให้บริการ

กรมสุขภาพจิต จึงได้พัฒนาระบบที่สามารถสนับสนุนความต้องการ ของประชาชน โดยการจัดทำโครงการขยายตัวกิจภาพสู่ภูมิภาค โดยการจัดตั้งหน่วยให้ บริการ จำแนกออกตามภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศ ทั้ง 4 ภาค และเขตปริมณฑล นอกจาก นั้นยังได้มีการปรับปรุงเนื้อหาการให้บริการ ครั้งนี้นับเป็นครั้งที่ 4 เน้นเนื้อหาความรู้ ให้มีความทันสมัย ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย โดยการระดมนักวิชาการ ทั้งส่วน กกลางและส่วนภูมิภาคมาร่วมกันจัดทำเนื้อหาใหม่

กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การให้บริการที่หลากหลายรูปแบบจะช่วย ให้ประชาชนผู้ใช้บริการส่ายด่วนสุขภาพจิต 1667 จะได้รับความรู้ที่เหมาะสม ตรงความ ต้องการและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

หากท่านมีข้อคิดเห็นประการใด โปรดเสนอแนะได้ในระบบฝากรหัสข้อความ และ กรมสุขภาพจิตจะได้นำเป็นข้อมูลเพื่อการพัฒนานئอหัวความรู้ในโอกาสต่อไป

กรมสุขภาพจิต

# สารบัญ

หน้า

## กรอบที่ 10 โรคจิตและโรคประสาท ..... 15

รหัส 3010	มาตรฐานจักษุโรคจิตกันเถอะ .....	16
รหัส 3011	อาการของผู้ป่วยโรคจิต .....	17
รหัส 3012	การบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคจิต .....	18
รหัส 3013	ยารักษาโรคจิต .....	19
รหัส 3014	หลักการปฏิบัติต่อผู้ป่วยโรคจิต .....	20
รหัส 3015	การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคจิต .....	21
รหัส 3016	มาตรฐานจักษุโรคประสาทกันเถอะ .....	22
รหัส 3017	อาการของผู้ป่วยโรคประสาท .....	23
รหัส 3018	การบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคประสาท .....	24
รหัส 3019	โรคประสาทต่างจากโรคจิตอย่างไร .....	25
รหัส 3020	โรคจิตจากการติดสุรา .....	26
รหัส 3021	โรคเครียดหลังประสบภัยพิบัติ .....	26

## กรอบที่ 11 ปัญหาบุคลิกภาพ ..... 27

รหัส 3110	มาตรฐานบุคลิกภาพกันเถอะ .....	28
รหัส 3111	คนชอบยกตนข่มท่าน .....	29
รหัส 3112	คนชอบแก้ตัว .....	30
รหัส 3113	คนเขี้ยวาย .....	31
รหัส 3114	คนชอบตี .....	32
รหัส 3115	คนเจ้าระเบียบ .....	33

รหัส 3116	คนดื้อเงี่ยบ .....	34
รหัส 3117	คนโนโบราย .....	35
รหัส 3118	คนชอบคิดมาก .....	36
รหัส 3119	คนชอบโกหก .....	37
รหัส 3120	คนเก็บกด .....	38
รหัส 3121	การปรับตัวในลังคม .....	39
รหัส 3122	อีดิว .....	40
<b>กรอบที่ 12 ปัญหาเสพติด .....</b>		<b>41</b>
รหัส 3210	ชนิดของยาเสพติด .....	42
รหัส 3211	วิธีสังเกตคนติดยา .....	43
รหัส 3212	สาเหตุที่ทำให้ติดยาเสพติด .....	44
รหัส 3213	คนใกล้ชิดติดยาจะทำอย่างไร .....	45
รหัส 3214	วิธีป้องกันไม่ให้กลับไปติดยาอีก .....	46
รหัส 3215	สถานที่ให้การบำบัดผู้ติดยาเสพติด .....	47
รหัส 3216	ตอบข้อสงสัยเรื่องยาเสพติด .....	48
รหัส 3217	ข้อมูลเกี่ยวกับการติดสุรา .....	50
รหัส 3218	ติดสุราได้อย่างไร .....	51
รหัส 3219	การติดสุราเป็นอย่างไร .....	52
รหัส 3220	พิษสุราเรื้อรังคืออะไร .....	53
รหัส 3221	ภาวะขาดแคลนกอฮอล์คืออะไร .....	54
รหัส 3222	อันตรายและพิษจากสุรา .....	55
รหัส 3223	เมื่อคนใกล้ชิดติดสุราจะทำอย่างไร .....	56
รหัส 3224	แอลกอฮอล์ทำให้อ้วนได้หรือไม่ .....	57
รหัส 3225	เมื่อผสมแอลกอฮอล์กับสารเสพติดอย่างอื่น มีอันตรายต่อร่างกายอย่างไร .....	58
รหัส 3226	ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดกับอาการของผู้ดื่มสุรา <sup>ผู้ดื่มสุรา</sup> มีความสัมพันธ์กันอย่างไร .....	59

## กรอบที่ 13 ปัญหาโรคเอดส์ ..... 60

รหัส 3310	จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นเอดส์ .....	61
รหัส 3311	การตรวจหาเชื้อ HIV มีขั้นตอนอย่างไร .....	62
รหัส 3312	วิธีป้องกันโรคเอดส์ .....	63
รหัส 3313	วิธีการรักษาโรคเอดส์ .....	64
รหัส 3314	การดูแลจิตใจตนเองเมื่อติดเชื้อ HIV .....	65
รหัส 3315	ตั้งครรภ์และติดเชื้อจะทำอย่างไร .....	66
รหัส 3316	การจบ การใช้ปาก ใช้มือสัมผัสอวัยวะเพศของอีกฝ่าย จะติดเอดส์ไหม .....	67
รหัส 3317	เอดส์เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์กับคนหลายคน ใช่หรือไม่ .....	68
รหัส 3318	ทำหมันแล้วมีเพศสัมพันธ์จะติดเอดส์หรือไม่ .....	68
รหัส 3319	สถานที่ทำการช่วยเหลือผู้ติดเชื้อ .....	69

## กรอบที่ 14 ปัญหาการฆ่าตัวตาย ..... 70

รหัส 3410	สาเหตุของการฆ่าตัวตาย .....	71
รหัส 3411	รู้ได้อย่างไรว่าบุคคลใดลัตัวเลี้ยงต่อการฆ่าตัวตาย .....	72
รหัส 3412	การเฝ้าระวังผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย .....	73
รหัส 3413	การช่วยเหลือผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย .....	74
รหัส 3414	จะทำอย่างไรถ้าคนในครอบครัวคิดฆ่าตัวตาย .....	76
รหัส 3415	ผลกระทบจากคนในครอบครัวฆ่าตัวตาย .....	77
รหัส 3416	การป้องกันการฆ่าตัวตายช้า .....	78

## กรอบที่ 15 โรคซึมเศร้า ..... 79

รหัส 3510	โรคซึมเศร้าเป็นอย่างไร .....	80
รหัส 3511	โรคซึมเศร้าสามารถรักษาให้หายได้ .....	81
รหัส 3512	โรคซึมเศร้านำไปสู่การคิดฆ่าตัวตายจริงหรือ .....	82

<b>กรอบที่ 16 ความรู้เรื่องเพศ .....</b>	<b>83</b>
<b>กรอบย่อยที่ 1 ความรู้เรื่องเพศทั่วไป .....</b>	<b>83</b>
รหัส 3610 ความสัมพันธ์ทางเพศกับเพศสัมพันธ์ .....	84
รหัส 3611 เสพสมให้สุขสม .....	85
รหัส 3612 การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง .....	86
รหัส 3613 ฝันเปiyik – ฝันหวาน .....	87
รหัส 3614 การมีเพศสัมพันธ์ด้วยปาก .....	88
รหัส 3615 การปวดประจำเดือน .....	89
รหัส 3616 การมีบุตรยาก .....	90
<b>กรอบย่อยที่ 2 รักเพศเดียวกัน .....</b>	<b>91</b>
รหัส 3620 อย่างไรจึงเรียกว่าเป็นรักเพศเดียวกัน .....	92
รหัส 3621 การปฏิบัติตามเมื่อเป็นรักเพศเดียวกัน .....	93
รหัส 3622 วิธีปฏิบัติเมื่อคนใกล้ชิดเป็นรักเพศเดียวกัน .....	94
รหัส 3623 ทำอย่างไรเมื่อลูกเป็นรักเพศเดียวกัน .....	95
รหัส 3624 เมื่อคู่สมรสเป็นรักเพศเดียวกัน .....	96
รหัส 3625 ทำอย่างไรเมื่อรักเพศเดียวกันมากขึ้น .....	97
รหัส 3626 ผิดใหม่ที่จะรักเพศเดียวกัน .....	98
รหัส 3627 อุปกรณ์เสริมรัก .....	99
รหัส 3628 เมื่อคู่ขาเปลี่ยนใจ .....	100
รหัส 3629 Happy to be Gay .....	101
รหัส 3630 ผู้ชายเมโทร (Metro Sexual) ชายเจ้าสำอาง ใช้รักเพศเดียวกันหรือไม่ .....	102
<b>กรอบย่อยที่ 3 ความเบี่ยงเบนทางเพศ .....</b>	<b>103</b>
รหัส 3640 มาตรฐานความเบี่ยงเบนทางเพศกันเถอะ .....	104
รหัส 3641 พฤติกรรมชอบดูดอวัยวะเพศ .....	105
รหัส 3642 พฤติกรรมกับการเสียดสี .....	106

## หน้า

รหัส 3643	ถ้ามอง .....	107
รหัส 3644	โทรศัพท์ลามก .....	108
รหัส 3645	ร่วมเพศกับศพ .....	109
รหัส 3646	ร่วมเพศกับสัตว์ .....	110
รหัส 3647	เชิ๊กส์ชาดิสม์กับมาໂໂชคิสม์ .....	111
รหัส 3648	พฤติกรรมทางเพศกับส่วนของร่างกายหรือ วัตถุลิ่งของ .....	112
รหัส 3649	ส่วนใส่เลือดผ้าของเพศตรงข้ามแล้วเกิด อารมณ์ทางเพศ (Transvetic Fetishism) .....	113
รหัส 3650	วิธีปฏิบัติเมื่อคนใกล้ชิดชอบโมยชุดชั้นใน .....	114
รหัส 3651	Swinging / เชิ๊กส์หมู่ .....	115
 <b>กรอบย่อยที่ 4 ความผิดปกติทางเพศ .....</b>		116
รหัส 3660	ความต้องการทางเพศน้อยกว่าปกติ .....	117
รหัส 3661	ภาวะเกลียดการมีเพศสัมพันธ์ .....	118
รหัส 3662	ผู้หญิงไร้อารมณ์ทางเพศ .....	119
รหัส 3663	หย่อนสมรรถภาพทางเพศ .....	120
รหัส 3664	ไม่สุขสมอารมณ์หมาย .....	121
รหัส 3665	หลังเร็ว / นกกระจองไม่ทันกินน้ำ .....	122
รหัส 3666	เจ็บปวดเมื่อร่วมรัก (Dyspareunia) .....	123
รหัส 3667	หมกมุ่นทางเพศ / ความต้องการทางเพศสูง .....	124
รหัส 3668	อาการอวัยวะเพศเกร็ง .....	125
 <b>กรอบย่อยที่ 5 การثارุณกรรม / ล่วงละเมิดทางเพศ .....</b>		126
รหัส 3670	พฤติกรรมทางเพศที่ผิดกฎหมาย .....	127
รหัส 3671	การป้องกันการถูกข่มขืน .....	128
รหัส 3672	ถูกข่มขืนจะทำอย่างไร .....	129
รหัส 3673	การล่วงละเมิดทางเพศในที่ทำงาน .....	130

รหัส 3674	การล่วงละเมิดทางเพศในโรงเรียน .....	131
รหัส 3675	การล่วงละเมิดทางเพศในครอบครัว.....	132
รหัส 3676	การล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก .....	133
รหัส 3677	การทารุณกรรมทางเพศในครอบครัว .....	135
<b>กรอบย่อยที่ 6 ความเชื่อ - ความจริงเกี่ยวกับเรื่องเพศ .....</b>		<b>136</b>
รหัส 3680	การคิดอวัยวะเพศให้ใหญ่ขึ้นได้จริงหรือ .....	137
รหัส 3681	ถ้าเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนแต่งงานแล้ว สามีจะรู้จักรึหรือ.....	138
รหัส 3682	น้ำอสุจิ kin ได้และรักษาลิวได้จริงหรือ .....	139
รหัส 3683	จริงไหมที่สายตาสั้นแล้วเป็นการตายด้าน .....	140
รหัส 3684	มีเพศสัมพันธ์ในห้องน้ำผิดปกติหรือไม่ .....	140
รหัส 3685	ร่วมเพศบ่อย ๆ เป็นเรื่องผิดปกติจริงหรือ .....	141
รหัส 3686	ถ้าไม่รักจะมีเพศสัมพันธ์ได้จริงหรือ .....	141
รหัส 3687	ไม่ได้ร่วมเพศนานแล้ว อวัยวะจะเลื่อนจริงหรือ .....	142
รหัส 3688	อายุมากแล้วจะยังมีเพศสัมพันธ์ได้จริงหรือ .....	143
รหัส 3689	ใช้เครื่องสูญญากาศจะทำให้ใหญ่ได้จริงหรือ .....	144
รหัส 3690	การฝังมุกช่วยให้คูเกิดความสุขจริงหรือ .....	145
รหัส 3691	ร่วมเพศโดยหลังข้างนอกจะไม่ท้องจริงหรือ .....	146
รหัส 3692	ไส้ศาสตร์กับความสัมพันธ์ทางเพศ .....	147
รหัส 3693	ยาเสริมพลังทางเพศเสริม Sex ได้จริงหรือ .....	148
รหัส 3694	ยาเสพติดเพิ่มพลังทางเพศได้จริงหรือ .....	149
<b>กรอบที่ 17 ปัญหาความผิดปกติในเด็ก .....</b>		<b>150</b>
รหัส 3710	หลักการสังเกตเมื่อลูกเติบโตไม่สมวัย .....	151
รหัส 3711	เด็กอหิสติก .....	152
รหัส 3712	การป้องกันไม่ให้ลูกปัญญาอ่อน .....	153
รหัส 3713	แนวทางการช่วยเหลือเด็กปัญญาอ่อน .....	154

## หน้า

รหัส 3714	เด็กอ้วน .....	155
รหัส 3715	ปัญหาเด็กเรียนแย่ลง .....	156
รหัส 3716	ความรู้เกี่ยวกับเด็กดาวน์ .....	157
รหัส 3717	เราจะดูแลเด็กดาวน์อย่างไร .....	158
รหัส 3718	เด็กร้องไห้ 3 เดือน .....	159
รหัส 3719	เด็กร้องไห้แล้วกลั้นหายใจ .....	160
รหัส 3720	ปัญหาเด็กัดเล็บและถอนผม .....	161
รหัส 3721	กล้ามเนื้อกระตุกในเด็ก .....	162
รหัส 3722	ภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยเรียน .....	163
รหัส 3723	ปัญหาเด็กไม่พูด .....	164

## กรอบที่ 18 ปัญหาสุขภาพจิตวัยเด็ก ..... 165

กรอบย่อยที่ 1	ปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ .....	165
รหัส 3810	ทำอย่างไรเมื่อเด็กพูดช้า .....	166
รหัส 3811	ช่วยลูกสมารถลื้น .....	167
รหัส 3812	ปัสสาวะดีทันอน .....	168
รหัส 3813	อาลัวด ลงมือลงเท้า .....	169
รหัส 3814	เด็กก้าวร้าว .....	170
รหัส 3815	เด็กดื้อ .....	171
รหัส 3816	เด็กขี้อาย .....	172
รหัส 3817	เด็กพูดไม่จริง .....	173
รหัส 3818	เด็กติดแม่ / พ่อ / ผู้ดูแล .....	174
รหัส 3819	เด็กติดของ .....	175
รหัส 3820	เมื่อลูกห่วงของ .....	176
รหัส 3821	การสอนให้เด็กใช้เงิน .....	177
รหัส 3822	ปัญหาเด็กอิจฉาน้อง .....	178
รหัส 3823	ทำอย่างไรเมื่อลูกกินยาก .....	179

กรอบย่อยที่ 2 ปัญหาเพศ .....	180
รหัส 3830 เด็กเล่นอวัยวะเพศ / การสำเร็จความใคร่ในเด็ก .....	181
รหัส 3831 วิธีเลี้ยงลูกไม่ให้ผิดเพศ .....	182
กรอบย่อยที่ 3 ปัญหาการเรียน .....	183
รหัส 3840 ทำอย่างไรให้เด็กฉลาด .....	184
รหัส 3841 เด็กหนีเรียน.....	185
รหัส 3842 ปัญหาเด็กถูกละเมิด .....	186
รหัส 3843 ปัญหาเด็กไม่อยากไปโรงเรียน .....	187
<b>กรอบที่ 19 ปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่น .....</b>	<b>188</b>
กรอบย่อยที่ 1 ปัญหาพฤติกรรม .....	188
รหัส 3910 เด็กขาดความรับผิดชอบ / วินัย .....	189
รหัส 3911 เด็กพูดโกรก.....	190
รหัส 3912 วัยรุ่นชอบขโมยของ .....	191
รหัส 3913 วัยรุ่นกับเกมกด / วิดีโอเกม .....	192
รหัส 3914 วัยรุ่นใช้เงินเปลือง .....	193
รหัส 3915 วัยรุ่นกับการคุยโทรศัพท์นาน .....	194
<b>กรอบย่อยที่ 2 ปัญหารมณุและปรับตัว .....</b>	<b>195</b>
รหัส 3920 วัยรุ่นกับการปรับอารมณ์ของตนเอง .....	196
รหัส 3921 ไม่มีทางออกบอกใครดี .....	197
รหัส 3922 เมื่อมีปัญหากับพ่อแม่ทำอย่างไร .....	198
รหัส 3923 การสร้างมิตรภาพที่ยั่งยืน .....	199
รหัส 3924 วิธีการสื่อสารกับวัยรุ่น .....	200
<b>กรอบย่อยที่ 3 ปัญหาการเรียน .....</b>	<b>201</b>
รหัส 3930 แนวทางการเลือกวิชาเรียนและอาชีพ .....	202

## หน้า

รหัส 3931	การเตรียมตัวก่อนสอบເອົ້າທຽນชີ .....	203
รหัส 3932	ສອບໄຟຟ່ານ .....	204
รหัส 3933	การເຮັດວຽກຕໍ່າ ດວກໃຫຍ່ໄວ .....	205
รหัส 3934	ທະເລາກກັບຄຽງຈະທຳຍ່າງໄວ .....	206
<b>กรอบຢ່ອຍທີ 4 ປັນຫາເຮືອງເປົ້າ .....</b>		207
รหัส 3940	ປັນຫາການຕັ້ງຄຣກໃນວ່າຍ່ຽນ .....	208
รหัส 3941	ວິທີສອນເດັກໃຫ້ຮັວງຕົວຈາກກັຍສັງຄມ .....	209
รหัส 3942	ການໃຊ້ຂໍ້ວິຕູ້ໃນວ່າຍເຮັດ .....	210
รหัส 3943	ວິທີພູດກັບວ່າຍ່ຽນເຮົດສ .....	211
<b>กรอบຢ່ອຍທີ 5 ປັນຫາຄວາມຮັກ .....</b>		212
รหัส 3950	ວິທີບອກຮັກ .....	213
รหัส 3951	ຮັກເຂົ້າຂ້າງເດືອຍ .....	214
รหัส 3952	ໄມ່ຮັກເຂະຈະປົງເສໂຮຍ່າງໄວ .....	215
รหัส 3953	ທຳຍ່າງໄວໃຫ້ກົຍໜຶນຍາວ .....	216
รหัส 3954	ຮັກທາງ Internet .....	217
รหัส 3955	ຮັກຂ້າມຮຸ່ນ .....	218
รหัส 3956	ອກທັກ .....	219
รหัส 3957	ວິທີທຳຕົວໃໝ່ເສັ່ນໜ້າທີ່ຕ່ອເປົ້າຕຽນຂ້າມ .....	220
รหัส 3958	ວິທີປົງເສໂຮມເມື່ອເພື່ອໜ່ວນໄປໃນທາງທີ່ໄມ່ເໜາະສົມ .....	221
รหัส 3959	ການໃຊ້ຂໍ້ວິຕູ້ໃນວ່າຍເຮັດ .....	222
<b>กรอบທີ 20 ສຸຂພາພົມຕົວຢ່າງທຳງານ .....</b>		223
รหัส 4010	ກວະໝາດໄຟໃນການທຳງານ .....	224
รหัส 4011	ເນື່ອມືປັນຫາກັບຜູ້ຮ່ວມການ .....	225
รหัส 4012	ປັນຫາເປົ້າຢ່າງນັ້ນບ່ອຍ .....	226
รหัส 4013	ວິທີລັດຄວາມເຄີຍດໃນການທຳງານ .....	227

รหัส 4014	วิธีเลือกงานให้เหมาะสมกับตนเอง .....	228
รหัส 4015	วิธีการบริหารเวลา .....	229
รหัส 4016	การสร้างความมั่นใจให้ตนเอง .....	230
รหัส 4017	การสร้างกำลังใจ .....	231
รหัส 4018	ทำอย่างไรเมื่อถูกเจ้านายคุกคามทางเพศ.....	232
รหัส 4019	ข้อคิดเมื่อต้องตกงาน .....	233
รหัส 4020	ข้อคิดก่อนตัดสินใจลาออกจากงาน .....	234
รหัส 4021	อยู่กับนายให้มีความสุข .....	235
<b>กรอบที่ 21 ความรักและชีวิตโสด .....</b>	<b>236</b>	
รหัส 4110	โสดอย่างเป็นสุข .....	237
รหัส 4111	วิธีเลือกคู่ .....	238
รหัส 4112	วิธีบอกรักและแสดงออกให้รู้ว่ารัก .....	239
รหัส 4113	วิธีจอกนรัก .....	240
รหัส 4114	วิธีบอกเลิกกับคนรัก .....	241
รหัส 4115	การเตรียมตัวมีคู่ครอง .....	242
รหัส 4116	เมื่อออกหัก .....	243
รหัส 4117	ทำอย่างไรเมื่อรู้ว่าแฟนมีคืนรักหลายคน .....	244
รหัส 4118	รักเข้าข้างเดียว .....	245
<b>กรอบที่ 22 ความสัมพันธ์ในครอบครัว .....</b>	<b>246</b>	
รหัส 4210	จะปรับใจอย่างไรเมื่อเป็นเมียน้อย .....	247
รหัส 4211	เสียตัวให้เข้าแล้วจะทำอย่างไร .....	248
รหัส 4212	จะเลิกกับเมียน้อยอย่างไรไม่ให้เกิดปัญหา .....	249
รหัส 4213	รักสามีคนอื่นจะทำอย่างไรดี .....	250
รหัส 4214	การป้องกันปัญหาการนอกใจ .....	251
รหัส 4215	การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ .....	252

## หน้า

รหัส 4216	ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสกับญาติพี่น้อง .....	253
รหัส 4217	สามีชอบทุบตี .....	254
รหัส 4218	เบื้องหน่ายสามีและลูก .....	255
รหัส 4219	เบื้องหน่ายเรื่องเพศสัมพันธ์ .....	256
รหัส 4220	ปัญหาหนี้สินในครอบครัว .....	257
รหัส 4221	ข้อคิดในการตัดสินใจเลิกใช้ชีวิตคู่ .....	258
รหัส 4222	เมื่อคู่สมรสนอกใจ .....	259
รหัส 4223	เลี้ยงลูกอย่างไรให้มีสุขภาพจิตดี .....	260
รหัส 4224	เลี้ยงลูกอย่างไรให้คลาด .....	261
รหัส 4225	เมื่อคู่สมรสปันใจให้เพศเดียวกัน .....	263
รหัส 4226	เมื่อนอกใจภรรยาจะแก้ปัญหาอย่างไร .....	264
<b>กรอบที่ 23</b>	<b>สุขภาพจิตวัยสูงอายุ .....</b>	<b>265</b>
รหัส 4310	การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ .....	266
รหัส 4311	อาการของโรคสมองเสื่อม .....	267
รหัส 4312	การรักษาและป้องกันโรคสมองเสื่อม .....	268
รหัส 4313	วิธีดูแลผู้สูงอายุ .....	269
รหัส 4314	เพศสัมพันธ์ในวัยสูงอายุ .....	270
รหัส 4315	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ .....	271
รหัส 4316	การสื่อสารของผู้สูงอายุ .....	272
รหัส 4317	สถานบริการที่ให้การดูแลผู้สูงอายุ .....	273
<b>กรอบที่ 24</b>	<b>หน่วยงานบริการสุขภาพจิต .....</b>	<b>274</b>
รหัส 4410	สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา .....	275
รหัส 4411	โรงพยาบาลศรีอุบลฯ .....	276
รหัส 4412	สถาบันราชานุกูล .....	277
รหัส 4413	สถาบันสุขภาพจิตเต็กและวัยรุ่นราชวินิจฉัย .....	277

รหัส 4414	สถาบันกัลยาณ์ราชานครินทร์ .....	278
รหัส 4415	โรงพยาบาลจุฬาประสาทไวทโยปัณฑ์ .....	279
รหัส 4416	โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชานครินทร์ .....	280
รหัส 4417	โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชานครินทร์ .....	280
รหัส 4418	โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชานครินทร์ .....	281
รหัส 4419	โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ .....	282
รหัส 4420	โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชานครินทร์ .....	283
รหัส 4421	โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชานครินทร์ .....	283
รหัส 4422	โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชานครินทร์ .....	284
รหัส 4423	โรงพยาบาลสวนป่ารุง .....	285
รหัส 4424	สถาบันพัฒนาการเด็กราชานครินทร์ .....	286
รหัส 4425	โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ .....	286
รหัส 4426	โรงพยาบาลจิตเวชส่งขาราชานครินทร์ .....	287
รหัส 4427	ศูนย์วิกฤตสุขภาพจิต หรือ MCC .....	288
รหัส 4428	ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพจิตจังหวัดพังงา .....	288
รหัส 4429	ศูนย์สุขภาพจิตตรัง .....	289
รหัส 4430	หน่วยงานอื่น ๆ .....	290

## กรอบที่ 25 โครงการ TO BE NUMBER ONE .. 291

รหัส 4510	โครงการ To Be Number One คืออะไร .....	292
รหัส 4511	จะสมัครสมาชิกได้อย่างไร .....	292
รหัส 4512	สมาชิกได้รับลิฟธิอะไรบ้าง .....	293
รหัส 4513	การจัดตั้งชมรม To Be Number One .....	294
รหัส 4514	กิจกรรมของชมรม To Be Number One .....	294
รหัส 4515	To Be Number One Friend Corner คืออะไร .....	295
รหัส 4516	ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นมีบริการอะไรบ้าง .....	296

## หน้า

รหัส 4517	การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชุมชนเมือง .....	297
รหัส 4518	การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชนบท .....	298
รหัส 4519	การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา .....	298
รหัส 4520	สื่อและเทคโนโลยีประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น .....	299
รหัส 4521	สถานที่ติดต่อเกี่ยวกับโครงการ To Be Number One และ To Be Number One Friend Corner .....	299
<b>กรอบที่ 26 ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการประกันสุขภาพล้วนหน้า . 300</b>		
รหัส 4610	บัตรประกันสุขภาพล้วนหน้าคืออะไร .....	301
รหัส 4611	ใช้บริการได้ที่ไหน .....	302
รหัส 4612	วิธีการรับบริการ .....	303
รหัส 4613	การบริการที่ได้รับ .....	304
รหัส 4614	บริการใด ต้องเลี่ยค่าใช้จ่ายเอง .....	305
รหัส 4615	เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือป่วยฉุกเฉินทำอย่างไร .....	306
รหัส 4616	มีปัญหาการใช้บริการร้องเรียนที่ได .....	306
รหัส 4617	มีข้อสงสัยติดต่อที่ได .....	307
รายงานคณะกรรมการ .....		308

## ក្របែទទី 10

### ទំនាក់ទំនងនៃការបង្កើតរបស់កម្ពុជា

រអ៊ស	3010	មានវិច្ឆិកភាពពីការបង្កើតរបស់កម្ពុជា
រអ៊ស	3011	អាជីវកម្មរបស់ខ្លួន
រអ៊ស	3012	ការបង្កើតរបស់កម្ពុជា
រអ៊ស	3013	យកម្មធនគ្គ
រអ៊ស	3014	លក្ខណៈសាស្ត្រ
រអ៊ស	3015	ការបង្កើតរបស់កម្ពុជា
រអ៊ស	3016	មានវិច្ឆិកភាពពីការបង្កើតរបស់កម្ពុជា
រអ៊ស	3017	អាជីវកម្មរបស់ខ្លួន
រអ៊ស	3018	ការបង្កើតរបស់កម្ពុជា
រអ៊ស	3019	ការបង្កើតរបស់កម្ពុជា
រអ៊ស	3020	ការបង្កើតរបស់កម្ពុជា
រអ៊ស	3021	ការបង្កើតរបស់កម្ពុជា

## รหัส 3010 มาตรฐานโรคจิตกันเถอะ

ข้อมูลพิพิธ ศุภมาก

.....

โรคจิต คนที่ไม่สามารถเรียกว่า "เป็นบ้า" เป็นโรคที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคจิต มักไม่ยอมรับว่าตนเองป่วยและจะขัดขืนไม่ยอมมารับการรักษาโดยอ้างว่า "ฉันไม่บ้า"

โรคจิตมีหลายประเภท แต่พอสรุปอ้อมๆ เป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 3 ประเภท คือ ประเภทที่ 1 โรคที่มีความผิดปกติทางด้านความคิดและอารมณ์ ประเภทที่ 2 โรคจิตที่เกิดจากการเสพลิ่งเสพย์ติด เช่น ยาบ้า เอโรbin เหล้า เป็นต้น ประเภทที่ 3 โรคจิตจากสมองเสื่อมอาจถึง ขั้นเปลือยกาย คลุมคลังและหัวบรรวง เป็นต้น

สาเหตุของการเกิดโรคจิตนั้น มาจากปัจจัยหลาย ๆ ปัจจัย ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง ไม่สามารถทำให้เกิดโรคจิตได้ ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคจิตมาจากการปัจจัยทางร่างกาย จิตใจและลิ่งแวดล้อม ปัจจัยทางร่างกาย เกิดจากความผิดปกติในการทำงานของสมอง ในการสร้างสารบางอย่างที่มีปริมาณมากเกินไปหรือน้อยเกินไป ซึ่งการใช้ยาจะช่วยรักษาให้หายได้ ปัจจัยทางจิตใจเกิดจากความเครียดในชีวิตประจำวัน เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการป่วยเป็นโรคจิตได้ จึงควรป้องกันความเครียดให้เป็น ส่วนปัจจัยทางลิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญ คือ การเลี้ยงดูและทำท่าของพ่อแม่ เช่น เลี้ยงลูกแบบเข้มงวด หอดทิ้ง เกรี้ยวกราด หรือตั้งความหวังในตัวเด็กสูงเกินไป เป็นต้น

โรคจิตสามารถป้องกันได้ โดยเริ่มต้นจากครอบครัว พ่อแม่ต้องให้ความรัก ความอบอุ่นและให้ความมั่นคงทางจิตใจแก่เด็ก ให้เด็กรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง ดังนั้น ถ้าเด็กมีปัญหาดึงเครียดไม่สบายใจ พ่อแม่ควรประคับประคองจิตใจเด็ก พยายามให้เด็กได้ ระบายปัญหา อย่าให้เด็กเก็บกดปัญหาคนเดียว ซึ่งจะนำไปสู่อาการของโรคจิตได้

ดังนั้น หากสงสัยว่า คุณ หรือบุคคลในครอบครัว หรือคนใกล้ชิดเป็นโรคจิต อย่าเพิ่งท้อแท้หมดหวัง ลองโทรศัพท์มาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3011 อาการของผู้ป่วยโรคจิต

บัวฤทธิ์ สุบมาก

ผู้ป่วยโรคจิตในระยะเริ่มแรกนั้นสังเกตได้ค่อนข้างยาก โดยส่วนใหญ่แล้วคนใกล้ชิดกว่าจะรู้ว่าต่อเมื่อมีอาการเป็นมากแล้ว ซึ่งอาการที่เรามักสังเกตเห็นนั้นอาจมีลักษณะดังนี้คือ

บุคลิกภาพหรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก และผิดปกติไปจากลักษณะทั่วไป ซึ่งส่วนมากจะมีลักษณะประหลาดหรือไม่ถูกกฎหมาย เช่น เคยเป็นคนสะอาดเรียบร้อยก็กลายเป็นคนสกปรกอมمام คนที่เคยสุภาพกล้ายเป็นคนหยาบคาย ทะลึ่งตึงตั้ง หรือร้องรำพึงตามนั้น หนทาง พูดเพ้อเจ้อไม่ได้เรื่องราว เป็นต้น

ในด้านความคิด ผู้ป่วยโรคจิตบางคนจะคิดหรือเห็นในลิ่งที่ไม่เป็นความจริง เช่น หลงคิดว่าตนเองเป็นผู้วิเศษ หรือคิดว่าจะมีคนทำร้ายทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้วไม่มี บางคนจะรับรู้ หรือมีสัมผัลสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง เช่น หูแว่ว ได้ยินเสียงคนมาพูด บางรายมีภาพหลอนโดยเห็นภาพต่าง ๆ ไปเอง

ในด้านอารมณ์ ผู้ป่วยโรคจิตจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปได้มาก เช่น แสดงอารมณ์ ไม่สอดคล้องกับความนึกคิด หรือสภาพแวดล้อม เมื่อพูดเรื่องเศร้าเช่น แม่ตายกลับแสดงอาการหัวเราะชอบใจ หรือมีอาการเหหมัดห่องไมรู้ร้อน

ถ้าคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดป่วยเป็นโรคจิต และได้รับการรักษาแล้ว กลับไปบ้าน คุณสามารถสังเกตอาการที่กลับเป็นข้า้ได้ โดยมีอาการเตือนที่พบรได้บ่อย ๆ เช่น รู้สึกตึงเครียด กระวนกระวาย ซึมเศร้า นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ขาดสมาธิ เปื่อยหน่าย ไม่มีความสุข เป็นอาหาร กินได้น้อย ความจำไม่ดี ย้ำคิดย้ำทำ ไม่อยากพูดปะผู้คน รู้สึกว่าถูกคนอื่นนินทาว่าร้าย ไม่สนใจลิงรอบ ๆ ตัว มีอาการหูแว่ว เห็นภาพหลอน รู้สึกໄ้ร์ค่า คิดพังข่าน เป็นต้น

ดังนั้น หากสงสัยว่าญาติหรือคนในครอบครัวมีอาการเตือนดังกล่าว ให้รีบพาผู้ป่วย มารับการรักษาที่โรงพยาบาลจิตเวชใกล้บ้าน อย่าเพิ่งท้อแท้ใจ หรือจะโทรศัพท์มาปรึกษาเราได้ที่ หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3012 การบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคจิต

ข้อมูลพื้นฐาน

เป้าหมายการบำบัดรักษาจะเป็นทั้งการรักษาอาการทางจิตให้หายหรือสงบลง เพื่อป้องกันไม่ให้ป่วยซ้ำ และเป็นการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี การบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคจิตนั้น ถ้าเป็นมาก็ต้องอยู่โรงพยาบาลจิตเวช ซึ่งวิธีการบำบัดรักษา มีหลักวิธีดังนี้

วิธีแรก เป็นการบำบัดรักษาด้วยยา.rักษาโรคจิต ซึ่งยานานิดนี้สามารถลดอาการทางจิตลงได้ แต่ปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่ในใจใชyangไม่ได้คลี่คลายลงไป

วิธีที่ 2 การบำบัดรักษาทางจิตใจในผู้ป่วยโรคจิตเป็นการช่วยให้ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางด้านจิตใจ และอารมณ์ ให้รู้จักเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ โดยใช้วิธีการพูดคุยกัน เพื่อให้ผู้ป่วยโรคจิตได้ระบายปัญหา และระบายอารมณ์ที่เก็บกดเอาไว้ จนทำให้เข้าเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา และสามารถกลับไปอยู่ในสังคมได้

วิธีที่ 3 เป็นการบำบัดทางสังคม โดยจัดกิจกรรมกลุ่มให้ผู้ป่วยได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้ป่วยเรียนรู้ปัญหาของตนเองและปัญหาของผู้อื่น นำไปสู่การมีพอดีกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมสมต่อไป รวมทั้งมีการฝึกทักษะทางสังคม เช่น รู้จักการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น รู้วิธีการสื่อสารที่ดีเพื่อไม่ให้มีการขัดแย้งเกิดขึ้น เป็นต้น

ส่วนวิธีสุดท้ายเป็นการบำบัดรักษาด้วยไฟฟ้า เป็นการทำให้ร่างกายผู้ป่วยแห่งนั่งหมดตัวไป ซึ่งเชื่อกันว่าจะช่วยให้ผู้ป่วยโรคจิตมีอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว การรักษาด้วยวิธีนี้ แพทย์จะเลือกใช้เฉพาะผู้ป่วยที่มีความคิดอ邪国有资产ห้าม หรือผู้ป่วยมีอาการตื้นคล่องมาก ๆ เท่านั้น

โดยทั่วไป การบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคจิตในโรงพยาบาลจิตเวช จะรักษาด้วยยาจิตเวช รักษาทางจิตใจและทางสังคมควบคู่กันไป เพื่อให้ผู้ป่วยกลับไปอยู่ในสังคมได้ แต่ที่สำคัญที่สุดผู้ป่วยโรคจิตจะต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง ถ้ารักษาไม่ต่อเนื่องจะทำให้อาการของโรคกำเริบ และมีผลทำให้บุคลิกภาพและความสามารถของผู้ป่วยเสื่อมลงไปทุกครั้ง

โรคจิตสามารถรักษาให้หายได้ แต่ผู้ป่วยจะหยุดการรักษาเองไม่ได้ เช่นเดียวกับโรคทางกายอื่น ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น จำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่อง และเป็นเวลานาน

ถ้าคุณมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการบำบัดรักษาโรคจิต โทรศัพท์มาปรึกษาเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3013 ยารักษาโรคจิต

บัวผู้พิพิธ สุ่นมาก

การบำบัดรักษาโรคจิตโดยทั่วไป จำเป็นจะต้องใช้ยา ซึ่งอาจจะเป็นยาเกินหรือยาจีด ยาทางจิตเวชมีมากหมายหลายชนิด แต่ละชนิดจะมีความแตกต่างกันในเรื่องของผลข้างเคียงและวิธีการใช้ ยารักษาโรคจิต จะช่วยให้อาการป่วยทางจิตเวลาลดลง

ส่วนยารักษาโรคซึมเศร้า ใช้สำหรับรักษาผู้ป่วยโรคจิตที่มีอาการซึมเศร้า ลิ้นหัง หมัดอาลัยในชีวิต ไม่ยอมทำอะไรเลย ในความคิดของบุคคลที่มีอารมณ์เศร้า จะรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีที่พึ่ง ลิ้นหัง ไม่ยอมรับประทานอาหาร ในที่สุดจะมีความคิดอยากทำร้ายตัวเอง

ยารักษาโรคจิตมีหลายชนิด และแต่ละชนิดจะมีผลข้างเคียงแตกต่างกัน เช่น หงุดหงิดใจ ตัวเกร็งตัวค้าง มือสั่น ห้องผูก ปัสสาวะไม่ออกร ตาพร่า คอแห้ง เดินเหมือนหุ่นยนต์ ง่วงนอน เวียนศีรษะ ท่านจุ น้ำหนักเพิ่ม เป็นต้น

ส่วนยารักษาโรคซึมเศร้า จะมีผลข้างเคียงน้อยกว่ายารักษาโรคจิต ส่วนมากจะมีผลข้างเคียง คือ คอแห้ง ปากแห้ง ห้องผูก ง่วงซึม เป็นต้น ถ้าคุณมีผู้ป่วยที่รับประทานยาโรคจิต และยารักษาโรคซึมเศร้าอยู่ไม่ต้องกังวล เพราะยาเหล่านี้ ไม่ทำให้ผู้ป่วยติดยา ถ้าใช้ยาตามแพทย์สั่ง

ยาทุกอย่างจะมีผลข้างเคียงของยา แต่ไม่ใช้อาการแพ้ยา และจะเกิดเฉพาะกับผู้ป่วยบางราย อาการดังกล่าวจะไม่เป็นอันตรายรุนแรง ญาติจึงไม่ควรตกใจว่าแพ้ยา และให้ผู้ป่วยโรคจิตหยุดยาเอง เพราะจะทำให้มีอาการป่วยช้าลงได้

ดังนั้นเมื่อมีอาการข้างเคียงของยา ควรบอกแพทย์ แพทย์จะสั่งยาแก้ผลข้างเคียงของยาให้พร้อมกับยารักษาโรคจิต มีล้วนน้อยที่สุดปัจจุบันมีอาการข้างเคียงของยาที่อาจเป็นอันตรายรุนแรงได้ เช่น ตัวแข็งเกร็งร่วมกับมีไข้สูงและซึมลง ควรรีบพบแพทย์ทันที

ดังนั้น ถ้าคุณมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการรับประทานยาเหล่านี้ หรือได้รับผลข้างเคียงของยา ลองโทรศัพท์มาปรึกษาเราที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3014 หลักการปฏิบัติต่อผู้ป่วยโรคจิต สดใส คุ้มครองย้อนนั่นต์

เมื่อนักคลินิกرونครัวของคุณ เริ่มมีอาการพูดคนเดียว ยิ้มคนเดียว หัวเราะคนเดียว หูแว่ว ประสาทหลอน อาละวาด ทำลายของ ทำร้ายร่างกายตนเอง และคนอื่น วิธีการปฏิบัติ คือ ต้องรับทราบการรักษาที่โรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด โดยใช้วิธีการพูดจาโน้มน้าวจิตใจให้ผู้ป่วยเชื่อและไว้วางใจ แต่ถ้าผู้ป่วยมีอาการคลุ้มคลั่ง รุนแรง ควรขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ตำรวจนาย แล้ว คุณเองความมาขอรับคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลในเรื่องการรักษาผู้ป่วยด้วย

สำหรับกรณีที่ผู้ป่วยจิตเวชออกจากโรงพยาบาลกลับไปอยู่บ้านแล้ว มีหลักปฏิบัติดังนี้ คือ

- ให้เกียรติ ยกย่อง ชมเชย เมื่อเข้าทำดี
- เอาใจใส่ ห่วงใย สอนสามัคคี สุขอย่างสมำเสมอ
- ฝึกฝนให้ช่วยเหลือกัน หรือประกอบอาชีพตามที่เขานั้นด
- ดูแลใกล้ชิด ไม่ให้ผู้ป่วยเสพยาเสพติด
- หมั่นเตือนให้รับประทานยาอย่างสมำเสมอ
- พาไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจตามควร
- หมั่นลังเกตอารมณ์ อย่างสมำเสมอ ถ้าผิดปกติควรปรึกษาแพทย์ ลงนำไปปฏิบัติดู

คุณจะพบว่าผู้ป่วยจิตเวชมิได้เป็นปัญหาหนักใจสำหรับคุณอีกต่อไป

ถ้าคุณยังมีปัญหาในการดูแล จัดการผู้ป่วยกรุณาโทรมาปรึกษา ได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3015 การพื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคจิต

### สตูล คุณทรัพย์อนันต์

.....

โรงพยาบาลจิตเวชทุกแห่ง ได้จัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และ ทัศนคติของผู้ป่วยจิตเวช ให้สามารถพัฒนาความสามารถของตนเอง และพึง ตนเองได้มากที่สุด โดยระยะแรกที่ผู้ป่วยยังมีอาการทางจิตอยู่ จะมีกิจกรรมเพื่อลด อาการและกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีปฏิกิริยาตอบสนองสนใจรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อม เช่น กิจกรรม ศิลปกรรมบำบัด ดนตรีบำบัด และสันทานการบำบัด เป็นต้น

ระยะที่ 2 เมื่อผู้ป่วยสนใจลิ่งรอบข้างแล้ว จะจัดกิจกรรมกลุ่มฝึกให้ผู้ป่วย เรียนรู้ การทำงานกับผู้อื่น การปฏิบัติดนในกลุ่ม เริ่มฝึกกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ เช่น การอาบน้ำ แปรงฟัน สะผม ซักผ้า ถูบ้าน และรดน้ำต้นไม้

ระยะที่ 3 ก่อนกลับบ้าน จะฝึกทดลองให้ผู้ป่วยกลับไปอยู่บ้าน มุ่งเน้นการ สร้างสัมพันธภาพกับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ฝึกการใช้เงิน หอนเงิน การขึ้นรถ ประจำทาง และการฝึกอาชีพต่าง ๆ เช่น ช่างไม้ ปลูกต้นไม้ เย็บเสื้อผ้า และ ประดิษฐ์เครื่องจักสาน เป็นต้น

ระยะที่ 4 เมื่อกลับบ้านแล้ว ญาติมีความสำคัญมากในการช่วยฝึกฝนการเข้า สังคม และการดูแลตนเองที่ผู้ป่วยได้รับการฝึกจากโรงพยาบาล การให้ความไว้วางใจ เมื่อผู้ป่วยต้องทำงานนอกบ้าน ให้กำลังใจเมื่อผู้ป่วยประสบปัญหา ให้เกียรติ ยก ย่อง ชมเชย เนื่องจากผู้ป่วยทำความดี และการดูแลเอาใจใส่ด้าน อาหาร ยา และ อารมณ์

การพื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคจิต เป็นความร่วมมือกันระหว่าง โรงพยาบาล จิตเวช และญาติที่จะจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาความสามารถหรือศักยภาพ ของผู้ ป่วยให้สามารถพึงตนเองให้ได้ ประการสำคัญจะช่วยลดภาระของญาติและครอบครัว ลงได้ในที่สุด

หากคุณมีปัญหามีความสงสัยเกี่ยวกับการฝึกผู้ป่วย กรุณาโทรมาสอบถามได้ที่ หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3016 มาตรฐานโรคประสาทกันเถอะ

ເສົາວກາ ສາມານພຸດ

• • • • • • • • • • •

โรคประสาท หมายถึง ความผิดปกติทางจิตใจอย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลนั้นมีบุคคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างก่อหน้าแล้ว เมื่อพบกับสิ่งที่ทำให้วิตกกังวล ก็อาจจะทำให้เกิดความขัดแย้งในใจตัวเอง ทำให้ปรับอารมณ์ได้ไม่ถูกต้อง และบางรายก็อาจเกิดจาก การเรียนรู้ที่ผิด ๆ มาก่อน

โรคประสาทมักมีความกลัวและความวิตกกังวลเป็นส่วนใหญ่ และจะมีปฏิกิริยาต่อร่างกาย เช่น หัวใจเต้นแรง เหนื่องอกมากขึ้น เป็นต้น ซึ่งต่างจากโรคจิต ตรงที่โรคประสาทจะมีความคิด การกระทำ และคำพูดที่ยังอยู่ในโลกของความเป็นจริง ไม่มีอาการทุเพิ่งประสาทหลอน ยังสามารถทำกิจวัตรประจำวัน หรือทำมาหากินได้ และลักษณะสำคัญอีกอย่าง คือ เขาจะยอมรับว่า ตนเองเป็นคนกลัวลุ้นใจว่าต้นเองจะเป็นอะไรร้ายแรงและพยายามแสวงหาการรักษา นอกจากนี้หลายคนยังเข้าใจผิดว่าเป็นโรคประสาทนาน ๆ และจะกลายเป็นโรคจิต ซึ่งไม่จริง

โรคประสาทมีหลายประเภท ได้แก่ โรคประสาทวิตกกังวลทั่วไป โรคประสาทกลัวอะไรเฉพาะอย่าง โรคประสาทวิตกกังวลเกี่ยวกับเจ็บป่วยของร่างกาย โรคประสาทดื้นตกใจ โรคประสาทกลัวที่โล่งแจ้ง โรคประสาทกลัวการเข้าสังคมและโรคประสาทยั่กคิดยั่ทำ เป็นต้น

และการที่บุคคลจะเป็นโรคประสาทนิดไหนนั้น ก็ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของบุคคลิกภาพของผู้นั้นว่ามีลักษณะเช่นไร เช่น โรคประสาทยั่กคิดยั่ทำ มักพบในบุคคลที่มีบุคคลิกภาพเจ้าระเบียบหรือสมบูรณ์แบบ เป็นต้น

หากคุณมีข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคประสาท ก็สามารถโทรศัพท์มาสอบถามได้ที่ หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3017 อาการของผู้ป่วยโรคประสาท

สาวภา สรานพกุล

ผู้ป่วยโรคประสาท จะมีความรู้สึกกลัวหรืออวิ托กังวลเป็นอาการหลัก โดยความกลัวจะเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อมีสิ่งเร้าที่เห็นได้ชัด เช่น กลัวเสือ กลัวความเมื่ด กลัวการอยู่ในที่แคบ ๆ เป็นต้น ส่วนความวิตกกังวล คือ ความกลัวในสิ่งที่ยังไม่ถึง เช่น กังวลเกี่ยวกับผลสอบเข้านานชั้น ทั้งที่ยังไม่ได้ประกาศผลมา เป็นต้น

เมื่อความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดขึ้น จะมีผลต่อพฤติกรรมของคนเรา ทำให้อาการทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างก็ได้ เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจไม่อิ่ม ห้องไส้บีบบีบ ปวดหรือวียนศีรษะ และบางคนอาจเกิดปฏิกิริยาต่อความกลัวในขั้นรุนแรง จะมีอาการตื่นกลัวและตกใจอย่างมาก ถึงขนาดจะเป็นลมหมดสติ เป็นต้น

ถ้าความกลัวหรือความกังวลเกิดอยู่นาน ๆ บุคคลนั้นจะรู้สึกเหนื่อยเชื่องชัล ซึมเศร้า กินอะไรไม่ลง นอนไม่หลับ หรือฝันร้ายบ่อย ๆ และจะคอยหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่คล้าย ๆ กันนั้นอยู่บ่อย ๆ จะเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตได้

กล่าวโดยสรุป ผู้ป่วยโรคประสาทจะมีอาการดังนี้คือ

1. วิตกกังวล หรือกลัว หรือขี้คิดขี้ทำ
2. อาการดังกล่าวมีมาก จนกระทบกระเทือนต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การกินอยู่หลับนอน การทำงาน และความล้มพันธ์ระหว่างบุคคล
3. รู้ตัวเองดีว่ามีอาการผิดปกติ
4. รู้สึกทรงمانกับอาการที่เป็นอยู่ และต้องการการรักษา

ถ้าคุณมีอาการดังกล่าวมากทั้ง 4 ข้อ ขอให้รีบไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน หรือจะโทรศัพท์มาสอบถามก่อนได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3018 การบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคประสาท ฉันหนา กิตติเกิดกลุ่มชัย

• • • • •

โรคประสาทสามารถรักษาได้ แต่จะหายหรือไม่ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัวของผู้ป่วย  
ในการที่จะควบคุมความวิตกกังวลให้มีขนาดที่พอเหมาะ จุดมุ่งหมายของการรักษาไม่ได้อยู่  
ที่การจัดเรื่องที่ทำให้วิตกกังวลให้หมดไป เพราะมันเป็นไปไม่ได้ แต่อยู่ที่การยอมรับว่า  
ความวิตกกังวลไม่ใช่ศัตรู และสามารถใช้มันเป็นเครื่องกระตุนให้เราทำสิ่งที่จำเป็นต่าง ๆ  
ได้

การรักษาโรคประสาทนี้ 2 แนวทางหลัก ๆ คือ จิตบำบัดและพฤติกรรมบำบัด  
การรักษาด้วยจิตบำบัด จะทำโดยนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกฝนมาโดยเฉพาะ นัก  
จิตบำบัดจะช่วยให้คุณได้ระบายความทุกข์และเข้าใจว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง และสามารถ  
ที่จะดันทางแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสม เพื่อให้คุณคลายความวิตกกังวลได้

การรักษาด้วยจิตบำบัด อาจเพียงพอสำหรับผู้ที่มีความกังวลในบางราย แต่ถ้า  
หลาย ๆ ราย อาจต้องรักษาด้วยพฤติกรรมบำบัด โดยการให้เข้าเผชิญกับสิ่งที่ทำให้กลัว<sup>2</sup>  
และมีการปรับให้คิดทางบวกเพิ่มขึ้น ผู้รักษาจะฝึกให้คุณสามารถอยู่ได้ เมื่อมีความวิตกกังวลหรือความกลัวเกิดขึ้น

การรักษาจะมีลักษณะค่อนข้างเป็นค่อยไป ต้องใช้เวลาบ้าง อย่าคาดหวังว่าจะหาย  
ได้ทันที เพราะจะทำให้ผิดหวังและหมดกำลังใจ

หลักสำคัญของการรักษาโรคประสาทกล้า คือ อย่าหนี พยายามเผชิญหน้ากับ  
ความกลัวให้เร็วที่สุด โดยไม่ต้องกังวลว่าจะเกิดอันตรายในการเผชิญ จะช่วยให้คุณหาย  
ได้เร็วที่สุด

ในบางรายที่มีอาการกลัวหรือวิตกกังวลมาก จนทุกข์ทรมาน และกระทบกระเทือน  
ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน อาจต้องใช้ยาร่วมด้วย

สำหรับผู้ที่มีอาการยั่วคิดย้ำทำ ควรจะได้มาพบกับจิตแพทย์ เนื่องจากอาการยั่วคิด  
ย้ำหนันนี้ ก็เกิดจากความกลัวนั่นเอง แต่สิ่งที่ทำให้กลัวนั้น มีความหมายซับซ้อนเกินกว่าที่  
ผู้ป่วยจะเข้าใจ ได้เงยโดยตรง nok จากนั้นความรู้ทางการแพทย์ปัจจุบัน ก็พบว่าอาการ  
ยั่วคิดย้ำทำนั้นจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับสารเคมีในสมองที่เลี้ยงสมดูลไป ในหลาย ๆ รายที่การ  
รักษาทางยาร่วมกับการรักษาทางจิตบำบัด จะช่วยให้ผู้ป่วยหายจากการนั้น ๆ ได้เร็วกว่า  
เมื่อสมัยก่อน

ถ้าคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องนี้ โทรศัพท์มาสอบถามได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด  
24 ชั่วโมง

## รหัส 3019 โรคประสาทต่างจากโรคจิตอย่างไร<sup>สุรีรัตน์ คุ้มแย้ม</sup>

คนเป็นโรคจิตหรือคนวิกฤต คนทั่วไปมักเรียกว่า "คนบ้า" ซึ่งจะลังเลกต ได้จากการแสดงออกที่แตกต่างไปจากคนปกติทั่วไป เช่น หัวเราะคนเดียว พูดคนเดียว มีทูร่วง เห็นภาพหลอน มีพฤติกรรมเปลป ฯ เปลี่ยนไปจากปกติ เช่น แก้ผ้าในที่สาธารณะ พูดจาไม่รู้เรื่อง ความคิดผิดปกติไปจากเดิม คิดว่าตนเองเป็นใหญ่ เป็นโต เป็นดารา เป็นผู้วิเศษ เห่าเหินเดินอาการได้ บางคนมีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตนเอง และผู้อื่นจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

ส่วนโรคประสาทนั้น มีอาการไม่รุนแรงเท่าโรคจิต อาการเด่น ๆ ของโรคประสาท คือ มีความกลัวและวิตกกังวลสูง บางรายมีผลต่อร่างกาย เช่น หัวใจเต้นแรง เหงื่ออคอมาก แต่ความคิดการรับรู้ การแสดงออกและการปฏิบัติจิตประจ้านยังเป็นปกติ เพียงแต่เขาจะรู้สึกทุกข์ทรมานกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น

## รหัส 3020 โรคจิตจากการติดสุรา

ชาลิสา กัณฑารัตน์

.....

ปัจจุบันสุราเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ท่านมีอาการทางจิตโดยไม่รู้ตัว ส่งผลให้เกิดปัญหาได้หลายอย่างทั้งปัญหาทางเพศวิวัฒ ความขัดแย้งในครอบครัว ปัญหาด้านลักษณะภัยกับบุคคลรอบข้าง คนใกล้ชิด เพื่อนร่วมงาน บางครั้งปัญหาอาจรุนแรงจนเกิดปัญหานักกฎหมาย

อาการทางจิตจากการติดสุรา หมายถึง คนที่มีอาการทางจิตจากพิษสุรา และเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ซึ่งจะมีอาการและพฤติกรรมเช่นเดียวกับผู้ที่เป็นโรคจิต หลายคนพยายามเลิกสุราด้วยตนเอง แต่ต้องกลับไปปิ้งชี้อีก มักจะถูกทำให้หลัง ใจ หายเหลือเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาในการรักษา หากท่านหรือคุณใกล้ชิดติดสุรา สามารถเข้ารับการรักษาและรับบริการปรึกษาได้ ที่สถานบริการใกล้บ้านทุกแห่ง

หากคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องนี้ สามารถโทรศัพท์มาขอรับคำแนะนำเพิ่มเติม ได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3021 โรคเครียดหลังประสบภัยพิบัติ

ภาราวรรณ ฐิติธัญวรัตน์

.....

หมายถึง การที่บุคคลได้ประสบภัยเหตุการณ์เลวร้ายที่คุกคามต่อชีวิต เช่น ได้ประสบอุบัติเหตุอย่างรุนแรง ภัยธรรมชาติ สงคราม การลุก反抗กรรมต่าง ๆ และยังคงรู้สึกถึงเหตุการณ์เลวร้ายนั้น แม้ว่าเหตุการณ์จะผ่านไปนานมากแล้ว อาจมีความรู้สึกเหมือนอยู่ในเหตุการณ์นั้น ๆ เสมอ จะมีอาการผวา ตกใจง่าย ฝันร้ายถึงเหตุการณ์นั้นช้า ๆ มีภาพที่ทำให้รู้สึกกลัวขึ้นมาในทัน บางครั้งอาจมีความรู้สึกนั่งเฉยไร้อารมณ์ ไม่ผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ดังนั้น ผู้ที่มีอาการดังกล่าวจึงควรได้รับการบำบัดทางจิตใจ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

## กรอบที่ 11 บัญหาบุคลิกภาพ

---

รหัส 3110	นารีจักรบุคคลิกภาพกันเหลือะ
รหัส 3111	คนชอบยกตนข่มท่าน
รหัส 3112	คนชอบแก้ตัว
รหัส 3113	คนเข้าอาย
รหัส 3114	คนชอบบดิ
รหัส 3115	คนเจ้าระเบียบ
รหัส 3116	คนดื้อเงียบ
รหัส 3117	คนโน้มโหรร้าย
รหัส 3118	คนชอบคิดมาก
รหัส 3119	คนชอบโภหก
รหัส 3120	คนเก็บกด
รหัส 3121	การปรับตัวในสังคม
รหัส 3122	อีคิว

## รหัส 3110 มาตรฐานบุคลิกภาพกันเถอะ เสาวภา สวนหมู่

• • • • • • • • • • •

ทุกคนอยากได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี หมายถึง เป็นผู้ที่มีการแสดงออกทางกาย วาจา ความคิด เช่น การแต่งกาย การแสดงท่าทาง การพูด ความรู้สึกภายในใจที่ดีได้รับการยอมรับและปรับตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ ตลอดจนแก่ปัญหาในชีวิตได้ตลอดรอบฝั่ง พูดง่าย ๆ ว่า สามารถครองตน ครองคน และครองงานได้

พื้นฐานของบุคลิกภาพ เป็นเรื่องส่วนบุคคล เช่นรูปร่างหน้าตา พรสวรรค์ วัฒนธรรม การเลี้ยงดู งานทำให้คน ๆ นั้นมีลักษณะที่เด่นชัดเป็นนิสัยหนึ่ง ๆ เช่น คนนิสัยดี อ่อนโยน อ่อนหวาน ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

แต่บางคนมีนิสัยตรงข้าม เช่น ชอบติ ยกตนข่มท่าน ชอบแก้ตัว ชอบนินทา เก็บตัว โมโหร้าย

อย่างไรก็ตามบุคลิกภาพเป็นเรื่องที่พัฒนาได้หากสนใจและพยายาม แต่ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรอยู่ลึกลับที่จะเป็นตัวของเรารে ไม่ว่าใครสมบูรณ์พร้อมไปเสียทั้งหมด ความพึงพอใจในตนเอง กล้ายอมรับความจริง ถือได้ว่าเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่มั่นคงอย่างหนึ่ง

### รหัส 3111 คนชอบยกตนข่มท่าน

อมราฤทธิ อินโภานนท์

การยกตนข่มผู้อื่นเป็นทางออกของคนที่มีปมด้อย และมีความรู้สึกต่ำต้อยกว่าคนอื่น จึงพยายามแสดงออกถึงสิ่งที่คิดว่าเป็นจุดเด่นของตัวเอง แต่แสดงออกในเชิงโ้ออวด เพื่อลดความรู้สึก ด้อยในใจ และยกความสำคัญของตัวเองให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งมักสร้างความรำคาญใจให้คนรอบข้าง เป็นนิสัยที่ทำลายล้มพื้นที่ภาพ และอาจก่อให้เกิดศัตรูได้

ไม่มีใครรอคิดที่ชอบฟังคำพูดเชิงยกตัวเห็นคนอื่น อาทิ สรพคุณเกินจริง ยิ่งพูดในลักษณะปมผู้อื่นด้วยแล้ว ยิ่งสร้างความรู้สึกไม่เป็นมิตรให้เกิดขึ้นได้ง่าย

แต่ถ้าจะแก้ไข ต้องอาศัยคนที่มีอำนาจสูงกว่า หรือคนที่มีบุญคุณและมีความเป็นผู้ใหญ่มากกว่า เป็นผู้ตักเตือนด้วยความเมตตาและห่วงดี ส่วนคนรอบข้างก็อาจช่วยปรับพฤติกรรมด้วยการไม่สนใจ ไม่แสดงความชื่นชม ไม่เช่นนั้นจะกล้ายเป็นการเสริมแรงให้นิสัยดังกล่าวคงอยู่ต่อไป

สำหรับคนที่มีนิสัยชอบยกตนข่มท่าน ก็คงต้องพยายามปรับปรุงตัวเองตัวゆ่ อาจใช้วิธีเตือนสติ บอกยั้กันตัวเองว่าคุณรู้สึกอะไรก็ตามที่คุณมีดีอะไร ไม่จำเป็นต้องแสดงให้คนอื่นรู้ ให้เขารับรู้ด้วยตัวเองหรือรับรู้จากคนอื่น จะเพิ่มความนิยมชมชอบได้มากกว่า แต่ถ้าไม่มีใครรู้สึกมีใจเรื่องที่คุณจะต้องไปแคร์ ถ้าคุณแคร์แสดงว่าคุณให้ความสำคัญกับคนอื่นมาก จนยอมให้คนอื่นมีอิทธิพลเหนือความรู้สึกของคุณ ให้พยายามสร้างความรู้สึกพอใจ เต็มอิ่มและภาคภูมิใจกับสิ่งที่คุณเป็น และสิ่งที่คุณมีอยู่ อย่าดูถูกตัวเอง เพราะคนที่ดูถูกตัวเองก็จะคิดว่าคนอื่นจะดูถูกคุณไปด้วย

ถ้าคุณปรับความคิดของคุณได้ คุณก็จะปรับพฤติกรรมของคุณได้ เช่นเดียวกัน แต่ถ้าคุณยังมีปัญหา ไม่สามารถปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพได้ ก็ให้โทรมาปรึกษาได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3112 คนชอบแก้ตัว

อมรรุล อินโภนนท์

.....

มีลักษณะนิสัยอยู่สองประเภทที่ค่อนข้างพบได้ง่ายในสังคม คือ นิสัยชอบแก้ตัวที่มักทำเพื่อปกป้องตัวเองให้พ้นผิด และนิสัยชอบโทษคนอื่นเพื่อปัดความรับผิดชอบ สาเหตุมักเกิดจากการเรียนรู้ด้วยเด็ก ถ้าทำผิดต้องรับแก้ตัว ไม่เช่นนั้นจะถูกกลอนโหะ จึงเรียนรู้ว่าต้องแก้ตัวเพื่อเอาตัวรอด หรือไม่ก็เกิดจากการเลียนแบบผู้ใหญ่มาตั้งแต่เด็ก

สาเหตุอีกประการหนึ่งคือ กลัวจะถูกคนอื่นมองว่าไม่ดี ก็เลยต้องรับหาทางแก้ตัวหรือโทษผู้อื่นเสียก่อน บางกรณีอาจเกิดจากปมด้อยในใจ รู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ เมื่อมีปมด้อย ก็เลยทำให้เกิดความรู้สึกไวและกระวนใจได้ง่ายหากมีใครลัคน่าว่ากล่าว ให้ต้องรับแก้ตัวเพื่อปกป้องตัวเองขึ้นมาทันที

การแก้ไข อาจให้คนใกล้ชิดช่วยแก้ไข หรือคุณจะแก้ไขด้วยตัวเองก็ได้ ค้าคุณยอมรับได้และคิดว่าอย่างจะพัฒนาตัวเอง ก็อาจให้คนอื่นช่วยเดือน ทุกครั้งที่คุณพูดแก้ตัว เพื่อจะได้หยุดและหันมามeditation แก้ไข แทนที่จะแก้ตัวและโทษคนอื่น

ถ้าคุณคิดจะแก้ไขด้วยตัวเอง ให้คุณพยายามบอกกับตัวเองว่า การแก้ตัวและการโทษคนอื่นเป็นนิสัยของเด็ก ๆ ที่ไม่มีใครชอบ ถ้าอยากรู้ได้ มองว่าคุณมีความเป็นผู้ใหญ่ มีความรับผิดชอบ และมีความมั่นคงทางอารมณ์ก็จะง่ายดูนิสัยเหล่านี้เสียพยายามเดือนสติตัวเองบ่อย ๆ

นอกจากนี้ ให้วรจักหัดชุมคนอื่นบ้าง ควรว่าอะไรແහນที่จะรับแก้ตัวก็ชุมเขากลับไปเลยว่าเป็นความคิดหรือเป็นข้อเสนอแนะที่ดี คุณจะได้รู้จุดอ่อน หรือข้อบกพร่องของคุณในสายตาของคนอื่นเพื่อคุณจะได้นำไปปรับปรุงต่อไป

แต่ถ้าคุณยังติดนิสัยชอบแก้ตัว ชอบโทษผู้อื่นอยู่ หรืออยากแก้นิสัยคนใกล้ตัวทั้ง ๆ ที่ใช้วิธีการที่ให้แล้ว แต่ก็ไม่สำเร็จลักษณะ ที่สามารถทราบมาปรึกษาได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3113 คนขี้อาย

เยาวาภา ผลิตนนท์เกียรติ

คนขี้อายมักจะรู้สึกว่าตัวเองเป็นเป้าสายตาของคนอื่นอยู่เสมอ ไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงออก โดยเฉพาะต่อหน้าสาธารณะ เพราะกลัวผิดพลาดแล้วคนอื่นจะหัวเราะเยาะ ล้อเลียนหรือพูดจาตำหนิชี้ตีมี ที่เป็นเช่นนี้อาจเกิดจากเมื่อเด็ก ๆ เคยถูกล้อเลียนบ่อย ๆ หรือถูกห้ามไม่ให้ทำนั้น ทำนี่อยู่เสมอทำให้ไม่กล้าทำอะไรและขี้อายมาจนโต

การแก้ไขความอายทำได้ไม่ยาก เพียงแค่ใจสู้และมีความตั้งใจจริงก็จะแก้ไขได้สำเร็จ

คนที่อายเวลาอยู่ต่อหน้าสาธารณะ เช่น เมื่อต้องออกไปยืนหน้าชั้นเรียน เป็นต้น วิธีแก้ไขคือ ก่อนออกไปยืนหน้าชั้นเรียนหากเกิดความกลัวต้องปลุกใจให้สู้ คิดว่าการยืนหน้าชั้นเรียนก็ไม่เสียหายตรงไหน นอกจากนี้ให้พยายามสงบสติอารมณ์ ทำใจให้นิ่ง เพื่อลดความตื่นเต้น โดยพยายามเข้าใจ หายใจออกช้า ๆ ลักษณะ 3-4 ครั้ง เมื่อไปยืนหน้าชั้นเรียนก็ให้เพ่งมองไปที่จุดใดจุดหนึ่ง ซึ่งทำให้เรานิ่งลงใจ เช่น มองหน้าเพื่อนสนิทที่ตั้งใจฟัง เป็นต้น สำหรับกรณีการถูกล้อเลียนให้พยายามนึกถึง หากไม่สนใจ ไม่แสดงกิริยาโตตตอบเพื่อน ๆ ก็จะไม่สนุกและหยุดค้อเลียนไปเอง

บางคนขาดความมั่นใจในบางเรื่องทำให้ไม่กล้าแสดงออก เช่น ไม่กล้ารายงานหน้าชั้น ไม่กล้าร้องเพลงเวลาไปเที่ยวกับเพื่อน เป็นต้น ในเรื่องนี้ต้องเสริมความมั่นใจโดยพยายามแก้ไข ปรับปรุงสิ่งที่เป็นจุดอ่อน เช่น ต้องศึกษาด้านค่าว่าข้อมูลที่รายงานให้มากขึ้น ร้องเพลงไม่เกร็งกีฟิก ร้องเพลงกับวิทยุหรือเทปเพลงที่บ้านบ่อย ๆ เป็นต้น หลังจากนั้นต้องลองซักซ้อมให้เกิดความคล่องแคล่ว โดยอาจจะซ้อมหน้ากระจกรือซักซ้อมกับเพื่อนก็ได้

ในบางครั้งการแสดงออกของคุณอาจจะมีข้อผิดพลาดบ้าง เช่น ลืมเนื้อหาที่จะพูดแสดง ทำทางไม่เหมาะสม เป็นต้น ขออย่าได้นำสิ่งเหล่านี้มาเป็นทุกข์จนเกิดความท้อแท้ ต้องคิดเสียว่า ผิดเป็นครู การปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นในครั้งต่อไปจะจะถือเป็นเรื่องที่น่าชื่นชม การเริ่มฟิกให้เริ่มจากเรื่องที่ไม่ยากเกินไปก่อน ต่อไปจึงค่อย ๆ ฝึกตนเองให้มีความกล้าทำสิ่งที่ยากมากขึ้นทีละน้อย

สำหรับคนที่มีเพื่อนขี้อายที่ถ้องคุยให้กำลังใจเพื่อนเพื่อให้เกิดความมั่นใจ อย่าเห็นเงื่องขี้อายของเพื่อนเป็นเรื่องตลกของขัน เก็บมาพูดล้อเลียน หรือย่าดุว่า ประชดประชันเพื่อนจะยิ่งหลบหน้าไม่อยากแสดงออกมากขึ้นไปอีก

หากต้องการคำแนะนำเพื่อแก้ไขปัญหานี้พิมเดิม อาจโทรศัพท์ขอคำปรึกษาได้ที่โทรศัพท์หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3114 คนชอบติ

อมราภูล อินโภนันท์

คนชอบติ หมายถึง คนที่ค่อยจ้องแต่จะจับผิด มองเห็นแต่ลิ้งไม่ดี ไม่ค่อยพอ ใจอะไร่าย ฯ จนกลายเป็นคนที่น่ารำคาญ พาลสร้างความหงุดหงิดให้คนรอบข้างได้

แต่การติอย่างสร้างสรรค์ก็มี เเรียกว่า ติเพื่อก่อ คือ ติตัวยเจตนาที่หวังจะให้ผลออกมามีดีขึ้น สมบูรณ์มากขึ้น

ถ้าคิดว่าคุณเป็นคนชอบติเพื่อก่อ อยากจะให้อะไร ฯ ดีขึ้น คุณก็ควรมีเทคนิคในการติตัว อาจจะเริ่มตัวการพูดชื่นชมในสิ่งที่ดีของอีกฝ่ายก่อนและตามด้วยสิ่งที่อยากระให้เข้าแก้ไข พร้อม ฯ กับบอกเหตุผล หรืออุบัติให้เข้าคล้อยตาม และอย่าลืมถามความคิดเห็นของอีกฝ่ายเสมอ เช่นคิดอย่างไร ซึ่งแสดงถึงการให้เกียรติ และพร้อมที่จะรับฟังเหตุผล ท่าทีที่แสดงออกควรสภาพ น้ำเสียงนุ่มนวล และพูดกันสองคน อย่าทำให้เขารู้สึกอับอาย เลี้ยหัว วิธีการนี้จะทำให้คนถูกติ ไม่ต่อต้าน แต่จะรู้สึกชอบคุณและ欣ดี ที่จะทำตาม

แต่ถ้าคุณเป็นคนช่างติพร่ำเพรื่อ เอาแต่พูดถึงความไม่ดีของคนอื่น หรือติไม่เลือกจนเป็นนิสัย ก็ต้องปรับปรุงตัวเอง เช่น

– เลือกติเฉพาะสิ่งที่แก้ไขปรับปรุงได้ บางอย่างแก้ไขปรับปรุงไม่ได้ เป็นเรื่องสุดวิสัย ก็อย่าไปติ เป็นการสร้างความหงุดหงิดคำๆ ใจเปล่า ฯ

– ลดความสมบูรณ์แบบของตัวเองลง ถูกลิ้งนั่นมีผลเสียหายมากน้อยแค่ไหน ถ้าไม่มากและไม่มีผลกระทบต่อส่วนรวมก็ควรปล่อยไปบ้าง

– ฝึกมองในมุมกลับ ลองมองซิว่า คนที่คุณอภากติมีอะไรตีบ้าง หรือจุดเดียวของงาน ชิ้นนั้นอยู่ตรงไหน

– คิดย้อนกลับเข้าหาตัวเองว่า คุณเคยเป็นหรือเคยทำในสิ่งที่คุณกำลังติบ้างหรือเปล่า มองดูตัวเองก่อนที่จะไปมองคนอื่น และถ้าจะให้ตัวการทำเป็นตัวอย่างให้เห็น หรือเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับคนอื่น บางครั้งการบอกด้วยการกระทำก็ดีกว่าและชัดเจนกว่าบอกด้วยคำพูด

และถ้าคุณอยู่ใกล้กับคนชอบติ ก็ควรชี้ให้เขาเห็นมุมมองที่ดีของคนหรือสิ่งที่เขาทำแล้ว ฯ เข้าหาก็อาจจะซึมซับไปได้บ้าง และมีมุมมองที่ดีขึ้น

แต่อย่างไรตาม ถ้าคุณยังไม่เรื่องหนักหักใจอยู่ ก็โกรมาบริษัทได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3115 คนเจ้าระเบียบ

อมรรากุล อินโภชานนท์

ความมีระเบียบเป็นนิสัยที่ดี แต่ถ้ามากเกินไปก็จะทำให้คนใกล้ชิดอึดใจได้ เหมือนกัน เพราะคนเจ้าระเบียบมักเป็นคนที่ชอบยึดแบบแผนจนขาดความยืดหยุ่น และบางครั้งก็ถือเล่นกล้ายเป็นการบังคับ หรือบังการคนอื่นให้ทำตามมาตรฐานที่ตนเอง กำหนด เช่น เสื้อผ้าห้ามมีรอยขับ ต้องเกล้าผมให้เรียบร้อยเสมอ ต้องซักผ้าปูโต๊ะ ทุกวัน ข้าวของเครื่องใช้ต้องอยู่เป็นที่เป็นทางห้ามโยกย้าย ถ้าอะไรไม่เป็นไปตาม แบบแผน จะรู้สึกหงุดหงิดมาก และทนไม่ได้อาจเลย

ดูแล้วก็เหมือนเป็นลิงดี เพราะมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย มองแล้วสบายตา หายใจง่าย แต่มีผลทำให้คนเจ้าระเบียบต้องทำงานหนักและเหนื่อยมากกว่าคนอื่นหลายเท่า และมักจะหงุดหงิด ทนไม่ได้ถ้าคนที่อยู่ใกล้ทำไม่ได้ตามที่ตนเองต้องการ ตรงนี้ แหล่งที่จะทำให้คนเจ้าระเบียบไม่มี ความสุขเท่าไรนัก เพราะเข้มงวดกับตัวเองมาก เกินไป แรมยังทำให้ไม่มีใครอยากรอยู่ใกล้ด้วย เพราะชอบเหลือไปเข้มงวด จึงจัดกิจกรรมน้อยลง

ดังนั้น คนเจ้าระเบียบจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะยืดหยุ่นบ้าง เข้มงวดกับตัวเอง ไม่เป็นไรถ้าคุณอินดีที่จะเหนื่อย แต่คงต้องลดระดับความคาดหวังที่มีต่อคนอื่นลง ฝึก ที่จะทนและยอมรับในความบกพร่องของคนอื่นให้ได้ คิดเสียว่าคนแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน ลักษณะนิสัยคนที่ไม่มีระเบียบย่อมได้รับบทเรียนจากการขาดระเบียบของเขามาก เช่น หางของที่เก็บไว้ไม่พน เป็นโรคภัยแพ้ เพราะ ไม่เคยทำความสะอาดห้อง เลยทำให้หายใจເเจาแต่ผู้เข้าไปเต็มปอด ผลที่เกิดขึ้นอาจทำให้เขาต้อง แก้ไขตัวเองเสียใหม่ โดยที่คุณไม่จำเป็นต้องไปบังคับเจ้าร้ายให้คุณเดือนให้ทำ

ถ้าคุณคิดว่าคนนั่นใจໄใจไม่ได้มีอิทธิพล เนื่องจากความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ก็ให้เดือน ตัวเองว่า คุณต้องเคารพในลิทธิเสรีภาพของคนอื่นบ้าง และพยายามบังคับตัวเองไม่ให้สนใจเรื่องของคนอื่น ควบคุมตัวเองให้สนใจเฉพาะเรื่องของตัวเอง แล้วคุณจะมีความสุขมากขึ้น แรมยังคงผลพลอยได้ให้ คนรอบข้างมีความสุขขึ้นด้วย

แต่เมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกว่าแก่ปัญหาไม่ตก ขอให้โทรมาปรึกษาได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3116 คนดื้อเงียบ

อมรรุล อินโภนันท์

• • • • •

คนบางคนใช้การดื้อเงียบเป็นอาชีวเพื่อป้องกันตัวเอง เพราะเขารู้ว่าถ้าปฏิเสธหรือเปิดเผยความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา จะสร้างความไม่พอใจให้แก่อีกฝ่ายหนึ่ง และก่อให้เกิดผลเสียต่อตัวเองได้ หรืออาจก่อให้เกิดการโต้แย้งกล้ายเป็นเรื่องบานปลาย บางคนอาจเคยได้รับปฏิกริยาโดยตอบที่ทำให้สะเทือนใจนักความรู้สึกว่าพูดไปก็เท่านั้น นั่น เสียดีกว่า แต่ในเมื่อยังคงต่อต้าน ไม่เห็นด้วย เพียงแต่ไม่แสดงออกมาเท่านั้น

แต่ก็มีบางคนที่อาจขาดทักษะในการพูดจากลงกัน หรือขาดทักษะในการถ่ายทอดความรู้สึก ความคิดเห็น บางคนอาจรู้สึกอ่อนของตัวเองดีว่า ยังพูดก็ยังเกิดอารมณ์ จนทำให้เสียภาพลักษณ์ จึงต้องป้องกันให้ปลอดภัยไว้ก่อน โดยใช้วิธีนั่งเงียบเป็นตี่สุด และเมื่อไม่ได้แสดงออก ความโกรธและความคับข้องใจจึงบังคับอัดแน่นอยู่ในใจ ผลักดันให้เกิดการต่อต้านอย่างเงียบ ๆ เช่น ทำเลวื่นรับปากว่าจะทำตามคำสั่งแต่ไม่ทำ ใช้ วิธีเฉยเมย ไม่ได้ เอาหูไปนา เอาตาไปไร หรือบอกให้ทำอย่างหนึ่งกลับทำอีกอย่างหนึ่ง ถ้ายังทำให้อีกฝ่ายหงุดหงิด พลุ่งพล่านกับการดื้อเงียบของเขาก็ได้มากเท่าไร เช่น ยิ่งรู้สึกสนุก สนใจเหมือนกับได้แก่แค้น เพราะแสดงว่าการต่อต้านอย่างเงียบ ๆ ของเขามีประสิทธิภาพ

ดังนั้น เมื่อไรก็ตามที่พบคนดื้อเงียบ คุณจำเป็นต้องหันหน้าแม้มีความผิดๆ ก็อกวนแค่ไหนก็ตาม วางท่าทีสงบ พูดคุยกับเขาดี ๆ ทิ้งลักษณะเด็ดขาดของการอุปไปให้หมด ให้เขากิดความไว้วางใจ และมั่นใจว่าเขามาสามารถปฏิเสธ หรือแสดงความคิดเห็นอย่าง เปิดเผยกับคุณได้ โดยไม่เกิดผลเสียใด ๆ ทั้งสิ้น แสดงให้เขารู้ว่าคุณให้เกียรติเขา ให้ความสำคัญต่อการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของเขาระบุ

ส่วนคนที่ใช้วิธีดื้อเงียบเป็นประจำ คงต้องหันมาปรับวิธีการเสียใหม่ ด้วยการฝึก สร้างทักษะในการสื่อสาร โดยลองพูดถึงสิ่งที่อยู่ในใจของคุณออกมาบ้าง และฝึกการควบ คุมอารมณ์ รู้จักคิดหาเหตุผลและมาโต้แย้งหรือออกกล่าวให้มากขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องที่ฝึกกันได้

ถ้ายังใช้วิธีดื้อเงียบบ่อย ๆ ต่อไปคงไม่มีใครยกยุ่งเกี่ยวด้วย เพราะมีแต่จะ ทำให้เสียอารมณ์เปล่า ๆ และคุณเองก็จะถูกโดดเดี่ยวหากความสุขไม่ได้

เมื่อได้ก็ตามที่คุณรู้สึกกลัดกัน ทุกเช้า ก็โทรศัพท์มาได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3117 คนโนโหร้าย

เยาวาภา ผลิตนนท์เกียรติ

คนโนโหร้าย เป็นคนที่แสดงความโกรธด้วยการระเบิดอารมณ์อุอกมาอย่างรุนแรง ทั้งคำพูดและการกระทำ เช่น ดูด่า สาบส่ายคำหยาดหยาย ทำลายข้าวของ ลงมือลงไม้กับคนใกล้ชิด ทำให้เกิดความเสียหาย และเสียสุขภาพจิตทั้งของตัวเองและผู้ที่อยู่ใกล้ชิด นอกจากนี้คนที่สุขภาพไม่ดี มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ เป็นต้น การโนโหร้ายรุนแรงจะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้

ถ้าคุณเป็นคนโนโหร้ายและต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้มีอารมณ์เย็นลง ควรเริ่มต้นจากการทบทวนดูว่าส่วนใหญ่คุณโนโหร้ายอะไร เรื่องเหล่านั้นก็จากสาเหตุอะไร คุณอาจพบว่า เรื่องที่คุณโนโหส่วนใหญ่เกิดจากความเข้าใจผิดหรือความไม่รู้ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หากเป็นเช่นนั้น คุณควรให้อภัยในความบกพร่องที่เกิดขึ้น บางเรื่องที่เป็นลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลที่แก้ไขได้ยาก การแสดงความโกรธไม่ได้ช่วยให้เปลี่ยนแปลงลักษณะนิสัยของคุณได้ คุณควรหันมาปรับใจให้ยอมรับลักษณะเหล่านั้นจะทำให้โนโหน้อยลง และบางเรื่องเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ไม่ควรโนโหเป็นพื้นเป็นไฟ เพราะไม่คุ้มค่ากับการที่ต้องเสียอารมณ์ตี ๆ ของคุณไป

คนส่วนใหญ่มักโนโหร้ายกับคนใกล้ชิด ซึ่งการทำเช่นนี้เท่ากับเป็นการรังแกคนที่รักเรา ดังนั้น เมื่อรู้ตัวว่าโนโห ควรเตือนตัวเองว่าจะส่งผลเสียต่อตัวคุณเองและคนใกล้เคียง ต้องพยายามทำความสงบให้สูงเรื่องที่สุด เช่น การสูดลมหายใจเข้าออก ๆ หายใจออกซ้ำ ๆ พร้อมทั้งนับหนึ่งถึงสิบ หากไม่ได้ผลอาจใช้วิธีการเดินออกจาสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ เมื่ออารมณ์สงบลงแล้วจึงค่อยกลับมาพูดจาทำความเข้าใจกันใหม่ด้วยเหตุด้วยผล หนึ่นตามตัวเองว่า "คนที่เราโกรธนั้นเคยทำอะไรได้" ให้เรานำ "เราเองเคยทำอะไรให้เขาโกรธบ้าง" เมื่อคิดได้ความรู้สึกจะดีขึ้น หลังจากนั้นให้ระบายความโกรธในทางที่เหมาะสม เช่น การออกแรงทำงานมาก ๆ จนได้เหงื่อ หรือเล่นกีฬาต่าง ๆ เป็นต้น

สำหรับคนที่มีคนใกล้ชิดโนโหร้าย ถ้าอยู่ในสถานการณ์ที่เข้ากำลังโกรธ ควรพยายามรับฟังด้วยหูที่สงบ อย่าเพิ่งโต้แย้งใด ๆ จะทำให้เสงสบอารมณ์ลงได้ เพราะไม่มีใครจะดูดูหูได้ดีกว่า หากมีโอกาสควรพูดคุยถึงผลเสียและคุณเตือนให้ควบคุมอารมณ์ หรืออาจจะคุยกับคนโนโหร้ายนี้ เช่น การอุบัติงานมาก ๆ จนได้เหงื่อ หรือเล่นกีฬาต่าง ๆ เป็นต้น

เรื่องของการโนโหร้ายนี้ ถ้าลองพยายามปรับปรุงแก้ไขแล้วไม่ได้ผลควรนำไปพบจิตแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อไป หรืออาจขอรับคำปรึกษาทางโทรศัพท์ได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3118 คนชอบคิดมาก

เยาวนาภิ ผลิตนนท์เกียรติ

• • • • •

คนชอบคิดมาก เป็นคนที่ชอบนำเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตไม่ว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย หรือเรื่องใหญ่โตมาขับคิด แล้วคิดวนเวียนเปลี่ยนเรื่องไปมา หาทางออกไม่ได้ คนชอบคิดมากมักจะใช้ช่วงเวลาที่อยู่คนเดียวคิดเรื่องต่าง ๆ ถ้าเป็นเวลากลางคืนจะทำให้นอนไม่หลับ การคิดซ้ำซากคนเดียวทำให้เรื่องราบิดเบื้องไม่ตรงกับความจริง กล้ายเป็นคนที่คิดอะไรไปเอง นอกจากนี้ คนที่คิดมากมักมีมุ่งมองในแง่ลบคิดในแง่ร้าย จึงทำให้มีความกังวลด้วย

สำหรับผู้ที่เป็นทุกข์กับลักษณะนิสัยเช่นนี้ ควรจัดระบบความคิดเสียใหม่ ก็จะทำให้คุณสนับนใจขึ้นโดยในขั้นแรกคุณต้องกรองว่าเรื่องที่จะนำมายับคิดนั้นเป็นปัญหาของคุณหรือไม่ ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่ได้อยู่ในหน้าที่ความรับผิดชอบของคุณ ก็ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะนำมายับคิด และหากมีปัญหาที่เกี่ยวข้องกับตัวคุณหลายเรื่อง คุณต้องเลือกคิดที่ละเรื่อง นำเรื่องที่เร่งด่วนหรือส่งผลเสียมากที่สุดมาคิดก่อน

ขั้นต่อไปลองถามตัวเองดูว่าเรื่องที่นำมายับคิดนั้นเป็นปัญหาหรือไม่ หรือเป็นเพียงข้อขัดข้องเพียงเล็กน้อยที่แก้ไขได้ ถ้าเป็นเรื่องที่สร้างความเดือดร้อนให้คุณจริงคุณก็ควรคิดหาวิธีแก้ไข ลงมือทำตามที่ได้คิดไว้ ถ้าไม่ลงมือแก้ไข ปัญหาที่ยังคงอยู่ทำให้ไม่สนับนใจ ดังนั้นเมื่อพากันทางออก ของแต่ละปัญหาแล้วต้องลงมือทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย เมื่อแก้ไขเสร็จแล้วได้ผลตามที่ต้องการแล้ว เรื่องนั้นก็เป็นอันจบ ไม่ต้องรือฟื้นกลับมาคิดอีก บางเรื่องที่ทางแก้อาจไม่ได้ ถึงทางตันคิดไม่ออก ก็ควรปรึกษาผู้อาชุโสหรือผู้ที่มีความรู้เพื่อช่วยเหลือต่อไป

หากมีคนใกล้ชิดเป็นคนคิดมาก ถ้าเป็นไปได้ควรพูดเดือนสติให้คิดเฉพาะเรื่องของตัวเอง คิดทางานและลงมือแก้ไขปัญหา อย่าเอาแต่คิดอย่างเดียว นอกจากรู้สึกต้องช่วยเขาคิดแก้ปัญหาด้วย ถ้าเขารู้สึกลงยังไม่ออก จะได้ช่วยให้ปัญหาคลี่คลายเร็วขึ้น

หากปฏิบัติตามคำแนะนำแล้วยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ อาจขอรับคำปรึกษาทางโทรศัพท์ได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3119 คนชอบโกหก

อมรรากุล อินโนฮานนท์

เจตนาของการพูดโกหกอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ บางคนโกหกเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ บางคนโกหกเพื่อให้ตนได้ผลประโยชน์ บางคนพูดเกินจริงเพื่อเรียกร้องความสนใจ บางคนโกหกเพื่อรักษาหน้าใจของอีกฝ่ายหรือ เพราะไม่อยากเกิดปัญหา

แต่ไม่ว่าจะเกิดจากเจตนาใดก็ตาม ล้วนมีผลเสียทั้งล้วน เพราะถ้าคุณโกหกคุณก็จะไม่มีความสุข ต้องอยู่ระยะทางว่าคนอื่นจะจับโกหกของคุณได้ และถ้าคนอื่นจับได้ คุณก็จะกลัวเป็นคนที่ไม่ได้รับความเชื่อถืออีกต่อไป

ในกรณีที่คุณโกหกเพื่ออนุมน้ำใจคนฟัง ก็ไม่ใช่เรื่องดีอีกนั้นแหล่ะ เพราะเท่ากับเป็นการปิดกันไม่ให้อีกฝ่ายเรียนรู้ที่จะเชิญหน้ากับความจริง ยิ่งถ้ามารู้ในภายหลังเข้าอาจจะโกรธที่คุณปกปิดความจริง และมองว่าคุณหลอกเขาไว้

ไม่มีใครรอที่อยากรู้หลอก ยิ่งถ้าคุณโกหกบ่อย ๆ อีกหน่อยก็คงไม่มีใครอยากรับอย่างด้วย ดังนั้น จึงเป็นนิสัยที่ควรจะรีบแก้ไขเสีย โดยการพยายามเตือนสติตัวเอง คิดก่อนที่จะพูดทุกครั้ง ตั้งใจไว้ว่าจะพยายามพูดถึงลิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงหรือพูดอิงความจริงให้มากที่สุด ถ้าคุณทำได้ก็ให้วางตัวเอง ชุมเชยตัวเอง แต่ถ้าทำไม่ได้ คุณต้องมีข้องใจตัวเอง เช่น งดทำในลิ่งที่คุณชอบ

ที่สำคัญคุณควรตระหนักอยู่แก่ใจว่า คนที่พูดความจริง คือคนกล้าหาญและมีความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นคุณลักษณะของคนที่มีวุฒิภาวะนำบ้านถือ ดังนั้น ควรรู้สึกภูมิใจทุกครั้งที่คุณพูดความจริง

สำหรับคนใกล้ชิด ควรหมั่นบอกให้คนชอบโกหกรู้ตัวว่าเขามีจุดเด่นที่ดีตรงไหนบ้าง และยกย่องชุมเชย เพื่อให้เขาก็ได้ความภาคภูมิใจในตัวเอง จะช่วยลดความรู้สึกอยากรู้ไวเพื่อสร้างความเด่นให้น้อยลง

ถ้าพยายามแก้ไขทุกทางแล้ว แต่แก้นิสัยชอบโกหกไม่ได้สักที ก็ลองโทรมาปรึกษา ได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3120 คนเก็บกด

อมรรุล อินโภนันท์

คนเก็บกด คือคนที่พยาบาลควบคุมตัวเองไม่ให้แสดงอารมณ์ ความรู้สึกอ่อนมา เพราะกลัวผลกระทบที่จะตามมา เช่น กลัวคนอื่นจะกรอ ไม่พอใจหรือเสียใจ อาจกลัว เสียภาพลักษณ์ หรือไม่รู้ว่าที่จะแสดงออกอย่างนั้นน่าลับเฉพาะของควร ก็เลยเก็บกดเอาไว้ในใจ คนเหล่านี้มักมีลักษณะสมยอมเข้าใจ ต้องการทำให้คนอื่นพอใจและรักใคร่

ที่จริงการรู้จักควบคุมตัวเองเป็นสิ่งดี แต่ถ้าหากเกินไปก็จะมีผลเสียต่อตัวเองได้ เพราะการเก็บกดไม่ใช่การแก้ปัญหา แต่เป็นชุดซ่อนปัญหามากกว่า คนเก็บกดก็ไม่เรียนรู้ ที่จะระบายนสิ่งอัดอั้นในใจออกไป คนรอบข้างก็พloboy ไม่รู้ความรู้สึกของคนเก็บกด เมื่อไม่รู้ก็จะปฏิบัติตัวในแบบเดิม ๆ กลยุทธ์เป็นการทำให้คนเก็บกดต้องเก็บกดเพิ่มมากขึ้น นาน ๆ เข้าสิ่งที่เก็บกดก็อาจจะเบิดอ่อนมาทำให้เกิดผลร้ายแรง เพราะความอดทนของเราอยู่ มีขีดจำกัด

ลองย้อนกลับไปคิดถึงเรื่องต่าง ๆ ที่ผ่านมาดูสิว่า เคยบัง疔ที่คุณรู้สึกว่า ไม่่อยากให้เพื่อนพูด หรือไม่อยากให้เพื่อนทำอย่างนี้กับคุณเลย เช่น ไม่อยากให้เพื่อนล้อเลียน มองเห็นคุณเป็นตัวตลก หรือไม่อยากให้เพื่อนขัดคุณให้คุณได้อาย แต่คุณรู้สึกว่า ไม่เคยแสดงให้เข้าทราบว่าคุณ ไม่ชอบ หรือไม่เคยบอกกับเพื่อนถึงความรู้สึกของคุณเลย จนวันหนึ่งในขณะที่คุณกำลังอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด เพื่อน ๆ ก้มมาพูดล้อเลียน คุณก็เลยยังอารมณ์ไม่ดี หันไปใส่อารมณ์กับเพื่อนอย่างรุนแรง ทำให้ต้องกรอกันและเสียเพื่อนไปโดยที่คุณต้องกรอก ด้วยเรื่องเพียงแค่นี้ และคุณเองที่ต้องเสียใจ ภายหลังด้วย

การเก็บกดมากเกินไปจึงไม่ใช่เรื่องดี ลองหันมาฝึกวิธีการแสดงออกอย่างเหมาะสม สมศักดิ์ศรี ขั้นแรกคุณต้องระหนักรู้ว่า การเก็บกดนั้นเป็นการทำร้ายตัวคุณเอง ก่อให้เกิดความอึดอัดดับข้องใจ และอาจส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างคุณกับคนอื่นด้วย

ประการต่อมา หัดตัดไฟแต่ต้นลม โดยบอกให้คนอื่นได้เรียนรู้ ความรู้สึกและอารมณ์ของคุณ คุณต้องกล้าที่จะแสดงทำที่หรือบอกให้คนอื่นทราบว่าคุณรู้สึกอย่างไร เช่น คุณอาเจียนสีหน้าเฉยเมยเมื่อเพื่อนล้อ หรือบอกเข้าไปตรง ๆ ว่าคุณรู้สึกไม่ดีที่เข้าพูดกับคุณอย่างนั้น กล้าให้ได้สักครั้ง แล้วคุณจะทำได้ภายในครั้งต่อไป

และถ้ามีปัญหายุ่งยากใจ อยากจะปรึกษาพูดคุยกับครลักษณ์ ก็โกรมาที่หมาย เลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3121 การปรับตัวในสังคม

เยาวาภู ผลิตนนท์เกียรติ

การพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีให้แก่ตนเองที่สำคัญมี 2 ส่วน คือส่วนที่อยู่ภายใน จิตใจ ได้แก่การเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง และส่วนที่ปรากฏภายนอก ได้แก่ ทักษะการเข้าสังคม

การเสริมสร้างความมั่นใจเริ่มจากการที่คุณรู้จักตัวเอง เช้าใจตัวเอง รู้ว่าตัวเอง มีจุดเด่น จุดด้อยตรงไหน ยอมรับความสามารถของตนเองว่าบางอย่างตัวเองทำได้ดี บางอย่างที่มีข้อจำกัดทำได้ไม่ดี การคิดลิ่งต่าง ๆ โดยยึดหลักของเหตุผลและความเหมาะสม ตามกาลเทศะก็จะทำให้เกิดความมั่นใจมากขึ้นได้ เพราะเป็นลิ่งที่คนทั่วไปให้การยอมรับ

นอกจากนี้ควรฝึกฝนทำลิ่งต่างๆ ด้วยความมั่นใจมากขึ้น คนที่ทำลิ่งต่าง ๆ ยอมมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นบ้างเป็นธรรมชาติ คำตานหินติดเทียนที่คุณได้รับอาจจะทำให้เสียความมั่นใจไปบ้าง คุณต้องไม่ห้ออย แต่ต้องพยายาม ป้องกันแก้ไขไม่ให้ความผิดพลาดเหล่านั้นเกิดขึ้นอีก จะช่วยสร้างความมั่นใจเพิ่มขึ้น การเสริมสร้างความมั่นใจต้องอาศัยเวลา ต้องการมีความมั่นใจเรื่องได้ก็ต้องทำเรื่องนั้นบ่อย ๆ ความมั่นใจก็จะเกิดขึ้นได้

ในส่วนของการพัฒนาทักษะทางสังคมนั้น จะเกิดขึ้นเมื่อคุณได้มีโอกาสเข้าสังคม บ่อย ๆ เช่น ไปงานพับ派对 ลับสรคร์ เลี้ยงรุ่น เป็นต้น ดังนั้นคุณจึงควรเปิดโอกาสให้ตัวเองได้ไปงานกันเพื่อนหรือคุณรู้จักใกล้ชิดแล้วเรียนรู้โดยการลังเกตดูว่าในงานนั้นคนทั่วไปเข้าแต่งตัวกันอย่างไร เริ่มต้นทำความรู้จักหรือทักทายกันอย่างไร már รยาท สังคมที่จำเป็นมีอะไรบ้าง ทำที่การวางตัวทำอย่างไร นอกจากนี้ควรลังเกตเรื่องที่พูด เนื้อหาที่พูด เรื่องใดเป็นเรื่องที่คนสนใจ สำหรับคนที่เริ่มเข้าสังคม ทักษะแรกที่คุณสามารถทำได้คือ การฟังด้วยความตั้งใจ และจากประสบการณ์ที่ได้รับ คุณก็สามารถเลือกทำในลิ่งที่จะเหมาะสมกับตัวคุณได้ต่อไป

การพัฒนาบุคลิกภาพทั้งการเสริมสร้างความมั่นใจและการพัฒนาทักษะการเข้าสังคมเป็นลิ่งที่ทำได้ไม่ยาก เพียงแต่ต้องอาศัยความสนใจและความตั้งใจที่จะฝึกฝนอย่างจริงจัง

หากสนใจต้องการขอคำปรึกษาเพิ่มเติม สามารถโทรศัพท์มาระดับหมายเลข  
1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 3122 อีคิว

เยาวนาภ ผลิตนนท์เกียรติ

• • • • • • • • • • •

อีคิว ย่อมาจากคำว่า EMOTIONAL QUOTIENT (อีโมชันแนล ควอเทียนต์) อีคิว ยังไม่มีคำเรียกเป็นภาษาไทยอย่างเป็นทางการ จึงเรียกกันหลักใหญ่ เช่น เช้าน์อารมณ์ วุฒิภาวะทางอารมณ์ ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นต้น

อีคิว คือ ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ จัดการกับอารมณ์ของตนเองและมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม สามารถรับรู้และจัดการกับความรู้สึกของผู้อื่น รวมทั้งมีความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วย อีคิวแตกต่างจาก IQ ตรงที่อีคิวสามารถพัฒนาได้จนถึงวัยสูงอายุ ส่วน IQ มีโอกาสพัฒนาให้ดีขึ้นได้เล็กน้อยเท่านั้น

คนที่มีอีคิวดี เป็นคนที่สามารถเข้าใจอารมณ์ของตัวเองตามความเป็นจริง มีอารมณ์มั่นคง เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น เครียโดตก ผิดหวัง ก็สามารถปรับเข้าสู่สภาวะปกติได้เร็ว รู้จักได้คร่าวๆ ให้รับรู้ก่อนการตัดสินใจ สามารถพึงตัวเองได้ตามวัยของตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เป็นคนที่มีความสุขและมีคุณธรรม

การที่คนเราจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีอีคิวดีได้ ก็ เพราะได้รับการพัฒนาคุณลักษณะเหล่านี้ให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก โดยผู้ใหญ่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี และอบรมสั่งสอนให้เด็กรู้จักความคุ้มครองด้วยความเข้มแข็ง ทางการเรียนรู้สังคม ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝน เพื่อให้เด็กรู้จักมีความเห็นอกเห็นใจคนอื่น มีทักษะในการคิดแก้ไขปัญหา มีทักษะทางสังคมเข้ากับคนอื่นได้ ซื่อสัตย์ มีคุณธรรม และมีแรงจูงใจในการทำงานเพื่อไปสู่ความสำเร็จ

หากต้องการทราบรายละเอียดเรื่องอีคิวเพิ่มเติม อาจติดต่อได้ที่สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต หมายเลขโทรศัพท์ 0-2951-1387 ในวันและเวลาราชการ

## กรอบที่ 12 บัญญายาเสพติด

รหัส 3210	ชนิดของยาเสพติด
รหัส 3211	วิธีสังเกตคนติดยา
รหัส 3212	สาเหตุที่ทำให้ติดยาเสพติด
รหัส 3213	คนไกลชิดติดยาจะทำอย่างไร
รหัส 3214	วิธีป้องกันไม่ให้กลับไปติดยาอีก
รหัส 3215	สถานที่ทำการบำบัดผู้ติดยาเสพติด
รหัส 3216	ตอบข้อสงสัยเรื่องยาเสพติด
รหัส 3217	ข้อน่ารู้เกี่ยวกับการติดสุรา
รหัส 3218	ติดสุราได้อย่างไร
รหัส 3219	การติดสุราเป็นอย่างไร
รหัส 3220	พิษสุราเรื้อรังคืออะไร
รหัส 3221	ภาวะขาดแอลกอฮอล์คืออะไร
รหัส 3222	อันตรายและพิษจากสุรา
รหัส 3223	เมื่อคนไกลชิดติดสุราจะทำอย่างไร
รหัส 3224	แอลกอฮอล์ทำให้อ้วนได้หรือไม่
รหัส 3225	เมื่อผสมแอลกอฮอล์กับสารเสพติด อย่างอื่นมีอันตรายต่อร่างกายอย่างไร
รหัส 3226	ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดกับอาการของ ผู้ดื่มสุราเมื่อความสัมพันธ์กันอย่างไร

## รหัส 3210 ชนิดของยาเสพติด

### benzodiazepine

---

บัจจุบันยาเสพติดมีอยู่ด้วยกันหลากหลายชนิด มีทั้งชนิดที่ออกฤทธิ์กดประสาท ออกฤทธิ์กระตุนประสาท และออกฤทธิ์หลอนจิตประสาท แต่ในที่นี้จะยกถ่วงเพียงบาง ชนิดที่สำคัญและกำลังแพร่ระบาดอยู่ในสังคมเรายะนี่ ซึ่งได้แก่'

1. ยาอี ยาเลิฟ ซึ่งเป็นยาที่ออกฤทธิ์หลอนประสาทและการรับฟังเสียง ผู้เสพจะรู้สึกดีထั้งตานไปกับเสียงเพลง โดยเฉพาะเพลงที่คนทั่วไปฟังแล้วรู้สึกสงบแก้วหูและรำคาญ ผู้ที่เสพยาอี ยาเลิฟ จะถูกกระตุนด้วยฤทธิ์ยาให้เต้นร้าบตามจังหวะโดยไม่รู้สึกเหนื่อยเหนื่อย

2. ยาเค จัดเป็นยาควบคุมพิเศษ เพราะเป็นยาที่ทางการแพทย์นำมาใช้สำหรับ การผ่าตัด แต่ว่ายุ่นไทยกลับนำไปใช้ในทางที่ผิด ๆ ด้วยการนำไปสูดตามเพื่อให้เกิดความ มึนเมา จะพบเห็นได้ในงานปาร์ตี้ยาเสพติดของกลุ่มวัยรุ่น ยาเคเป็นยาที่ออกฤทธิ์หลอน ประสาทอย่างแรง เนื่องจากความเสียหายไปจะรู้สึกเคลิบเคลือบ มึนคง การรับรู้และตอบสนอง ต่อ สิ่งแวดล้อม ทั้งแสง สี เสียง เปลี่ยนแปลงไป ถ้าในกรณีของผู้หญิง นอกจากยาจะมีผล ต่อระบบประสาทดังกล่าวแล้ว ยังส่งผลให้หญิงที่อยู่ในการมีเพศจากฤทธิ์ยาไม่สามารถ ควบคุมตัวเองได้ อาจถูกกล่าวต่างๆ ได้

3. ยาบ้า (แอมเฟตามีน) เป็นยาที่มีฤทธิ์กระตุนระบบประสาทส่วนกลางและ ระบบประสาทส่วนปลาย ทำให้มีการตื่นตัว หายใจง่วงนอน พูดมาก มีความกล้า มีสarcasm และมีความขึ้นหันนักแข็งในการทำงานมากขึ้น แต่เมื่อหมดฤทธิ์จะส่งผลให้ผู้เสพรู้สึกอ่อนเพลีย อย่างมาก นอกจากนี้แอมเฟตามีนยังทำให้หลอดเลือดตีบเล็กลง หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันเลือดสูง มือสั่น ใจสั่น หลอดลมขยาย ม่านตาขยาย เหงื่ออออกมาก ปากแห้ง เปื่อย อาหาร จึงทำให้บางคนนำมายาเสพติดความอ้วนหรือลดน้ำหนักด้วย

4. สูราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งที่ไม่วัดขึ้น ทะเบียนเป็นสารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท แต่ผลกระทบจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ทำให้มี ปัญหาด้านกฎหมาย และปัญหาทางสุขภาพจิต ที่ปฏิบัติบอย เช่น เห็นภาพหลอน ระหว่าง กลับคืน恢复正常 ระหว่างว่าภารยามีซึ้ง หรือเครียดจนถึงขั้นฆ่าตัวตาย

ยาเสพติดนักจากจะส่งผลต่อผู้เสพตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น หากผู้เสพ ยังคงเสพในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น และเป็นระยะเวลานาน จะทำให้สมองเสื่อม และยังส่ง ผลให้ผู้เสพเกิดภาวะโรคจิต มีอาการประสาทหลอน ทุ่วไปลายเป็นคนวิกฤต คลั่ง คลัง จนอาจถึงขั้นทำร้ายตนเองหรือบุคคลใกล้ชิดได้

คุณคงจะรู้แล้วว่ายาเสพติดแต่ละชนิด ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของคุณและ คุณใกล้ชิดอย่างไร หากคุณหรือคนใกล้ชิดมีปัญหาการติดยาเสพติด และอยากรู้คำปรึกษา เพื่อแก้ไข ลองโทรตัวพัฒนาคุณกับเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3211 วิธีสังเกตคนติดยา

ศูนย์ฯ ฉันทลักษณ์วงศ์

อาการที่บ่งบอกว่าบุคคลได้ติดยาเม็ดนี้ คือ

1. บุคคลนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ถ้าเป็นวัยรุ่นก็อาจเริ่มไม่อยากไปโรงเรียน หนีเรียน ผลการเรียนแย่ลง หรือถ้าเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยทำงานก็จะส่งผลให้การทำงานแย่ลงหรือไม่ยอมไปทำงานเลย

2. มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในทางหุ่นหิ้ง ก้าวร้าว ชอบทะเลาะวิวาทและทำร้ายผู้อื่น หรือในทางกลับกัน บางคนจะมีอาการซึมเศร้า เหงาเหงอย เก็บตัว แยกตัวจากลังคม และคอยหลบหน้าตาคนในครอบครัว

3. เริ่มไม่ใส่ใจการแต่งกาย ปล่อยผมรุ่งรัง ลอกปาก ใส่เสื้อแขนยาวตลอดเวลาเพื่อปกปิดรอยเข้มฉี่ดยา หรือใส่แวนต้าดามเพื่อช้อนแก้วตาน้ำทิ้งหรือรินหัว

4. มียาหรืออุปกรณ์แปลง ๆ สะสมไว้ เช่น มีเม็ดยาแคปซูล มีทินเนอร์หรือกาраж มีถุงพลาสติกที่ทำการได้ มีผ้าชุบเท็นเนอร์ และทำการไว้เป็นจำนวนมาก มีขวดยาแก้ว空ที่มีสารจำพวกฟันผสมอยู่ หรืออาจพบช้อนที่หักงอ กระบอกฉี่ดยา กระดาษตะกั่ว หลอดกาแฟ เป็นต้น

5. ใช้เงินเปลือง เป็นหนี้เป็นสินเพื่อน ๆ เพื่อหาเงินไปซื้อยาเสพติด หรือขโมยของในบ้านไปขายเพื่อหาเงินมาเสพยา ตลอดจนติดต่อ กับเพื่อนแปลงหน้าที่มีพฤติกรรมผิดปกติ

ถ้าคุณสังเกตพบว่า คนใกล้ชิดของคุณมีพฤติกรรมดังกล่าว คุณต้องพยายามทำความเข้าใจว่าเขานั้นกำลังมีปัญหา อย่าดูด่าว่ากล่าวหรือตำหนิเตือนอย่างรุนแรง จะเหมือนผลักไสเขาให้ใช้ยาเสพติดมากขึ้น คุณควรช่วยเขาแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ช่วยปลอบใจ ให้กำลังใจ และชักชวนให้ไปบำบัดรักษา และถ้าคุณต้องการปรึกษาเพิ่มเติม เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ลองโทรศัพท์มาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3212 สาเหตุที่ทำให้ติดยาเสพติด ชนเนตร ฉันหลักชั้นปีงค์

สาเหตุที่ทำให้ติดยาเสพติดมีด้วยกันหลายสาเหตุ คือ

1. เพื่อหนีความทุกใจ เด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาในครอบครัว ขาดความรักความอบอุ่น ครอบครัวแตกแยก หรือทะเลาะเบาะแส้งกันเป็นประจำ ตลอดจนมีปัญหาในด้านการเรียน ปัญหา ความรัก จะส่งผลให้เด็กวัยรุ่นทางออกโดยการใช้ยาเสพติด เพื่อระงับความทุกใจที่เกิดขึ้น

2. ความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง บางคนลองเสพตามเพื่อน เพราะกลัวเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มด้วย ตลอดจนวัยรุ่นบางคนก็อาจลองเสพด้วยความคึกคะนอง อยากทดลองสิ่งใหม่ ๆ และคิดว่าตัวเองคงไม่ติดง่าย ๆ ซึ่งมักส่งผลให้วัยรุ่นติดยาเสพติดได้ในเวลาต่อมา

3. อุญในสภาพแวดล้อมที่มีคนติดยาหื่อเป็นแหล่งที่มีการขายยาเสพติด ซึ่งการที่วัยรุ่นอยู่ในสภาพแวดล้อมแบบนี้ ทำให้เห็นว่าการใช้ยาเสพติดเป็นเรื่องธรรมดា เมื่อวัยรุ่นถูกชักจูงให้ลองเสพยา ก็จะคล้อยตามได้ง่าย หรือบางคนอาจลองเสพยาเสพติดเอง เพราะเกิดความสงสัยว่ายาเสพติดจะช่วยให้เกิดความสนุกสนานได้อย่างไร

4. ถูกหลอกลวงให้ติดยาเสพติด เนื่องจากสิ่งเสพติดในปัจจุบันมีมากในรูปแบบต่าง ๆ กัน เช่น เป็นลูกควาหื่อท้อฟฟี่ เป็นแคปซูล เป็นต้น ซึ่งกรณีนี้วัยรุ่นอาจไม่ทราบว่า สิ่งที่ตนเสพเป็นลิ้งเสพติดชนิดร้ายแรง จึงทำให้ลองกินเข้าไปจนกลายเป็นคนติดยาได้

เมื่อคุณรู้แล้วว่าสาเหตุอะไรบ้างที่มีส่วนผลักดันให้วัยรุ่นติดยาเสพติด คุณและคนในครอบครัวจึงควรร่วมมือกันป้องกันไม่ให้ลูกหลานติดยา โดยคุณต้องให้ความรัก ความอบอุ่นให้ความเป็นกันเองกับลูกหลาน เพื่อเขาจะได้กล้าเข้ามารอับคำปรึกษา yan ที่เขาต้องเผชิญกับปัญหาที่แก้ไม่ตก ตลอดจนคุณจะต้องทำความรู้จักกับเพื่อนของเขาร่วม เพื่อที่คุณจะได้ทราบว่าเพื่อนของเขาเป็นคนอย่างไร มีพฤติกรรมเป็นอย่างไร เพราะเด็กที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นมักจะติดเพื่อน และชอบทำอะไรเลียนแบบเพื่อน

หากคุณลังเกตพบว่า ลูกวัยรุ่นของคุณเข้าข่ายเลี้ยงต่อการติดยาเสพติด คุณควรใจเย็น ๆ ไว้ก่อน อย่าไปดุด่าลูก ต่ออย่าง พูดคุยกับลูกเพื่อช่วยกันทางแก้ไขปัญหา และหากคุณต้องการขอรับการปรึกษาเพิ่มเติม ลองโทรตัวพัฒนาคุณกับเราที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3213 คนใกล้ชิดติดยาจะทำอย่างไร อาเรยา ทรงสิทธิ์โนนค์

หากมีสมาชิกในครอบครัวติด ทุกคนในครอบครัวควรร่วมมือกันในการหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นดังนี้

ประการแรก บอกให้สมาชิกในครอบครัวได้รับรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อทำความเข้าใจและหาหนทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน

ประการที่ 2 ไม่ตั่งหนนิติเดียนหรืออุดว่าผู้ติดยาอย่างรุนแรง เพราะยิ่งคุณด่ามากเท่าใด ก็ยิ่งทำให้เขานิ่งจากครอบครัว และยิ่งกล้าเลือกไปติดยาเสพติดมากขึ้นเท่านั้น

ประการที่ 3 พยายามลองโนน พูดจาถันเบาดี ๆ โดยเฉพาะในเวลาที่เขาอารมณ์ดีพожะจะรับฟังเหตุผลได้ ขอให้เขารู้สึกใช้ยาบ้า เพื่ออนาคตของเขาและเพื่อคุณในครอบครัวที่รักเขา

ประการสุดท้าย หากคุณสามารถเกลี้ยกล่อมให้เขาตัดสินใจเลิกยาได้แล้ว คุณควรรีบพาเข้าไปพบแพทย์ เพื่อทำการบำบัดรักษาและถ้าแพทย์ขอให้คุณปฏิบัติอย่างไรในการช่วยเหลือคนติดยา คุณก็ควรให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ แม้อาจจะยากลำบาก และใช้เวลานานก็ตาม

ยาบ้าไม่ใช่ปัญหาของผู้ติดยาเพียงคนเดียว แต่เป็นปัญหาของคนทั้งครอบครัวที่ต้องร่วมมือกันป้องกันและแก้ไข หากคุณมีปัญหาอยากรับคำปรึกษาเพิ่มเติม โทรมาคุยกับเราได้ที่ หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 3214 วิธีป้องกันไม่ให้กลับไปติดยาอีก  
บริตรัตน์ ปุณพันธุ์จาย

• • • • •

ถ้าคนใกล้ชิดของคุณเคยติดยามาแล้วครั้งหนึ่ง แม้ต่อมาจะได้รับการบำบัดรักษาจนเลิกยาได้แล้ว ก็อย่าชะล่าใจว่าเขายังไม่กลับไปใช้ยาอีก ควรเตรียมการป้องกันไม่ให้เขากลับไปติดยาใหม่ โดยปรับสภาพแวดล้อมไม่ให้อธิบายต่อการกลับไปติดยาอีก หลีกเลี่ยงไม่ให้กลับไปพบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง และคนในครอบครัวต้องให้ความรักความเข้าใจเขามาก ๆ ดูแลเขาย่อง่ายใกล้ชิด งดการดูดควaic หรือพูดถึงสิ่งที่เขาได้ทำพลาดไปแล้วในอดีต ให้โอกาสเข้าได้กลับตัวใหม่ เช่น กลับไปเรียนหนังสือ หรือกลับเข้าทำงาน เมื่อชีวิตของเขามีความสุข เขายังคงไม่เลือกที่จะไปเดินทางสายตาสอ ก็อย่างแน่นอน

ถ้าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติดก็โทรศัพท์ไปรบกวนเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 3215 สถานที่ให้การบำบัดผู้ติดยาเสพติด  
ธนเนศร ฉันทลักษณ์วงศ์

หากคุณหรือคนในครอบครัวของคุณมีปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด สามารถติดต่อ  
ขอรับการบำบัดรักษาได้จากสถานที่ดังต่อไปนี้

- สถาบันอัลยาภารักษ์  
โทร 02-531-0080-8 สายด่วน 531-7777, 531-9943
- สถานพิនฟ์สมรรถภาพผู้ติดสารเสพติดบ้านพิชิตใจ  
โทร 02-329-1353 , 329-1566
- ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคเหนือ อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่  
โทร 053-297-976-7
- ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จ.ขอนแก่น  
โทร 043-245-3666
- ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคใต้ จ.สงขลา  
โทร 074-467-453 , 467-468  
และโรงพยาบาลของรัฐทุกแห่งทั่วประเทศ

## รหัส 3216 ตอบข้อสงสัยเรื่องยาเสพติด

### บริตรัตน์ ปุณพันธุ์จาย

.....

จากคำถามที่ผู้ใช้บริการ 1667 ฝากไว้ในบริการรับฝากข้อความ เรายังคงตอบ  
สำหรับคุณดังนี้

#### คำถามที่ 1 ยาเสพติดดับทุกชีวิตริงหรือ

ในระยะเริ่มแรกที่เสพยาจะมีอาการเคลิบเคลิ้ม ฝ่อนคลาย จิตใจเลื่อนลอย ทำให้ผู้เสพติดว่ายาเสพติดดับทุกชีวิตริงได้ แต่ความจริงแล้วยาเสพติดไม่ได้ช่วยดับทุกชีวิตริง แต่ทำให้คุณลืมความทุกชีวิตร้างความเชื่อถือในตัวเอง

ยาเสพติดเป็นลิ่งที่ Lewinsky เป็นอย่างมาก ที่มีพิษภัยหันต์ต่อสุขภาพของคนต่อการทำงาน ต่อครอบครัว และต่อประเทศ จึงควรหลีกให้ห่างไกล

#### คำถามที่ 2 ยาเสพติดช่วยลดหรือเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

โคลเคน, ยาบ้า, ยาอี และยาเลิฟ ถือเป็นกลุ่มของยาเสพติดที่มีผลต่อการเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ทำให้ผู้เสพเข้าไปมีความต้องการทางเพศสูง รู้สึกอยากร่วมเพศ และมีเพศสัมพันธ์โดยขาดสติ ก่อให้เกิดพฤติกรรมสำล่อนทางเพศ เป็นอันตรายอย่างมาก เพราะเสี่ยงต่อการติดโรคเอชสี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ รวมทั้งยังทำให้ทำพิศศีลธรรมและวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของไทยด้วย

#### คำถามที่ 3 วิธีจัดการกับคนที่คุ้มคลั่งเพราฯยาบ้า

ถ้าคุณในครอบครัวของคุณเกิดอาการคุ้มคลั่งเพราฯยาบ้า คุณต้องตั้งสติให้ดีอย่าตื่นตระหนกจนเกินไป และต้องระวังตัวอย่าให้เข้าทำอันตรายคุณได้ จากนั้นจึงต่อยฯ พูดจาเกลี้ยกล่อม หัวน้ำล้อมให้เขามีผลติ และสงบอารมณ์ พูดกับเขาดี ๆ บอกให้เขามั่นใจว่าไม่มีใครมาหัวร้ายเข้าได้ ถ้าไม่ได้ผลและเขามีท่าทีก้าวร้าวมาก รวมทั้งมีอาวุธอยู่ในมือ คงต้องรีบแจ้งตำรวจให้ช่วยมาคลี่คลายสถานการณ์ต่อไป

#### คำถามที่ 4 การปฏิเสธเมื่อถูกขักชวนหรือบังคับให้ใช้ยาเสพติด

หากมีใครมาขักชวนให้คุณทดลองเสพยา คุณต้องไม่ใจอ่อน ต้องยืนกรานปฏิเสธอย่างเด็ดเดี่ยว และรีบเดินหนีไปให้พ้น อย่ายอมเด็ขาด เพราฯการยอมเสพยา แม้เพียงครั้งเดียว ก็จะส่งผลเสียร้ายแรงเกินคาด โดยเฉพาะการเสพยามากเกินไป

อาจเป็นอันตรายถึงตายได้

ส่วนกรณีที่ถูกข่มขู่บังคับให้ใช้ยา คงต้องพิจารณาพูดจาถ่วงเวลา อ้างเหตุผล ต่าง ๆ แล้วค่อย ๆ หาทางหลบเลี่ยงออกจากสถานการณ์ จากนั้นควรแจ้งให้ครู อาจารย์ หรือพ่อแม่ทราบ เพื่อจะได้จัดการต่อไป

คำถามที่ 5 มีปัญหารครอบครัว ทำให้ใช้ยาจะแก้ไขอย่างไร

เมื่อมีปัญหารครอบครัวรู้สึกว่าไม่มีใครรัก ไม่มีใครเข้าใจ ทำให้คุณต้องไปเสพยา เพื่อดับทุกข์ แต่ก็ยังไม่หายทุกข์มีแต่จะทุกข์หนักขึ้น ขอให้คุณรีบแก้ไขโดยการไปปรึกษาคนใกล้ชิดนอกครอบครัว เช่น ครู อาจารย์ แพทย์ พยาบาล หรือใช้บริการ บริการของกรมสุขภาพจิตก็ได้ เพื่อให้คุณรู้สึกสบายใจขึ้น และอาจให้คุณเหล่านี้ช่วย เป็นคนกลางในการไกล่เกลี่ยปัญหาในครอบครัวของคุณ คุณจะได้ไม่ต้องเสียอีก

ถ้าคุณยังมีข้อสงสัยเรื่องยาเสพติดอีก ก็โทรศัพท์มาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3217 ข้อนำรู้เกี่ยวกับการติดสุรา สำนวน บันบัด

.....

ปัจจุบันมีจำนวนผู้ดื่มน้ำสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มมาก การดื่มในปริมาณไม่น่าเกินไป และไม่นานเป็นการดื่มชั่วครั้งชั่วคราว อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ ครอบครัว และสังคม ไม่ชัดเจน

สุร้ายผลกระหายต่อคุณมาน้อยขึ้นอยู่กับบริมาณ ความถี่ และความเร็วในการดื่ม เป็นหลัก มีปัจจัยร่วมที่สำคัญคือ อายุ เพศ น้ำหนักตัว ความต้านทานต่อสุรา ช่วงเวลาของวันขณะดื่ม ดื่มขณะท้องว่างหรืออิ่ม กำลังเหนื่อย หรือปกติ และกำลังใช้สารเสพติดชนิดอื่นร่วมด้วยหรือไม่

ในรายที่ดื่มมากไป ดื่มประจำเป็นเวลานาน ๆ ทำให้เกิดปัญหาที่รุนแรง คือ การติดสุรา และที่แน่นอน ปัญหาที่ตามมาคือ ปัญหารอบคัวร์มีทะเบะเบะแวง ครอบครัวแตกแยก ส่งผลถึงลูกด้วย เป็นหนึ่น ปัญหางาน ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่การทำงาน ประพฤติอิพกการทำงานต่ำ มีปัญหากับผู้ร่วมงาน และอาจต้องออกจากงานเป็นคนตกลง ท้ายสุดถือปัญหาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น โรคตับแข็ง เสื่อมออกในกระเพาะอาหาร ขี้ลื้ม ขาดสติ อาจทำร้ายผู้อื่น หรือขับรถโดยประมาท ทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บหรือเสียชีวิต ชิมเครา มีอาการทางจิต

หลายคนอาจเข้าใจผิดว่าสุราหรือเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์เป็นสารกระตุ้นประสาท เพราะหลังดื่มไปสัก 2 – 3 ดื่ม มักรู้สึกว่าเริ่มควบคุมตัวเองไม่ได้ เริ่มหลับพูดแต่ความจริงแล้วเป็นสารเสพติดประเภทกดประสาท ซึ่งจะทำให้สมองทำงานช้าลง อารมณ์เคร้า คิดช้า ถ้าดื่มมากขึ้นอาจพูดไม่รู้เรื่อง อ้อแ้อ เดินไม่ตรงทาง สับสนขาดสติ

ข้อควรระวังเมื่อมาด้าง หากคุณมีอาการปวดศรีษะอย่างรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น เหงื่อออ กัวเย็น ห้องร่วงอย่างรุนแรงมีภาวะขาดน้ำ ซึ่งสังเกตจากตัววันและอ่อนเพลียควรรีบพบแพทย์

ถ้าคุณยังมีข้อสงสัย ก็โทรตัวพญามาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3218 ติดสุราได้อ้อย่างไร

ศุรีร์ บุญเจย

สุรา...เป็นสารเสพติดประเภทหนึ่ง เพราะสารนี้ลักษณะเดียวกับสิ่งเสพติด ชนิดอื่นๆ เนื่องจากถ้าเกิดอาการติดแล้วต้องเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ ถ้าเลิกดื่มก็จะมีอาการอดเหล้า การติดสุรามีสาเหตุจากปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1. ตัวผู้ติดสุรา อยากรองเงินเป็นเรื่องที่ทำหาย ตื่นเต้น สนุกสนาน โดยเฉพาะในวัยรุ่น มีกรรมพันธุ์ พนวยผู้ติดสุรา ประมาณร้อยละ ๒๕ มักมีบิดาและพี่น้องผู้ชายติดสุราด้วย มีลักษณะบุคลิกภาพ แบบประหม่า วิตกกังวล ไม่มั่นใจ และถ้าการบริโภคแอลกอฮอล์ช่วยทำให้ลังเหล่านี้หายไป เช่น ทำให้รู้สึกกล้า และมั่นใจมากขึ้น

2. ตัวสารแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์เป็นสาร ที่มีคุณสมบัติทำให้เกิดการเสพติดได้ โดยแอลกอฮอล์จะไปกระตุ้นสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความอยาก ความพึงพอใจ ซึ่งเป็นส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับการติดสารเสพติด ทำให้ผู้เสพเกิดความพึงพอใจ และมีความต้องการใช้ซ้ำอีก หักห้ามใจไม่ได้ ซึ่งนำไปสู่การติดในที่สุด และในหลายครั้ง ทำให้มีการกลับไปใช้สารนี้ใหม่อีก เพราะความอยาก ปัญหาของการเลิกแอลกอฮอล์จึงไม่ได้

3. สิ่งแวดล้อม เป็นแรงเสริมทำให้ติดสุราได้ เช่น สังคมและวัฒนธรรมสังคมไทยมองว่าเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ว่าเป็นเรื่องของธรรมดากำถัดได้ด้วย บางครอบครัวมีสุราไว้ประจำบ้าน มีกลุ่มเพื่อนชักจูง ดังนั้นเมื่อมีปัญหาครอบครัว มีความเครียดในชีวิตต่างๆ จะหันมา พิงแอลกอฮอล์ จนเกิดการติดขึ้นได้ในที่สุด

หากคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องนี้ สามารถโทรศัพท์มาขอรับคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่หมายเลข 1323

## รหัส 3219 การติดสุราเป็นอย่างไร สุรีย์ นุญเจย

• • • • • • • • • • •

การติดสุรา คือสภาวะทางจิตใจ ซึ่งมักเกิดร่วมกับร่างกาย อันเป็นผลมาจากการดื่มสุรา โดยแสดงลักษณะทางพฤติกรรม หรือการตอบสนองบางอย่าง ได้แก่ การอยากดื่มซ้ำอีกติดต่อ กันเป็นเวลานาน ๆ หรือ ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง เพื่อให้จิตใจสบาย และหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายกายจากการที่ได้ดื่ม อาจมีการเพิ่มปริมาณสุราที่ดื่มขึ้นเรื่อย ๆ หรือไม่เพิ่มก็ได้

1. ติดเป็นนิสัย ( Habituation ) จะดื่มน้อยและเป็นครั้งคราว เมามีเป็นบางครั้ง เป็นการติดทางใจ ไม่ใช่ติดเรื่องรัง สามารถเลิกได้ง่าย สุขภาพร่างกายไม่เสื่อม โถรมามากนัก

2. ติดเรื่อง ( Physical dependence ) จะดื่มมากและดื่มประจำทุกวัน ทำให้แอลกอฮอล์ไปทำอันตรายต่อระบบประสาทส่วนกลาง การติดสุราประเภทนี้คล้ายการติดสิ่งเสพติดชนิดร้ายแรง ทำให้เมื่อเลิกสุราทันทีจะมีอาการที่เรียกว่า ลงแดง มีอาการกระสับกระส่าย มือสั่น นอนไม่หลับ และต้องหานกลับมาดื่มแอลกอฮอล์เพื่อระบายอาการเหล่านี้ มีผลให้สมองถูกทำลาย และนอกจากนี้ยังทำให้เกิดโรคมะเร็งที่ตับ หรือตับแข็งได้ง่าย

หากคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องนี้ สามารถโทรศัพท์มาขอรับคำแนะนำเพิ่มเติม ได้ที่หมายเลข 1323

## รหัส 3220 พิษสุราเรื้อรังคืออะไร

สุรีย์ บุญเจย

พิษสุราเรื้อรังเป็นโรคโคงี้ซึ่งมีลักษณะอย่าง หรือกระหายอย่างมากที่จะดื่มน้ำสุรา ควบคุมตัวเองไม่ได้ พยายามเลิกสุราหลายครั้งแล้ว แต่ก็ทำไม่ได้ เมื่อห่างจากสุราจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เหงื่ออออก มือสั่น กระวนกระวาย และอาการดังกล่าวมักจะหายไป เมื่อดื่มน้ำสุรา หรือกินอาหารอนหลับ อาการเหล่านี้ดื้อยา คือ มีความต้องการดื่มน้ำสุราในขนาดมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อที่จะให้สุราออกฤทธิ์เท่าเดิม

### การรักษา

1. รักษาสภาวะขาดสุราซึ่งมักจะเกิดอาการอยู่ประมาณ ๑ สัปดาห์ โดยการให้ยา วิตามินในขนาดสูง การป้องกันอาการซักหรือรักษาภาวะแทรกซ้อนทางกายต่าง ๆ
2. รักษาการติดสุรา เริ่มเมื่ออาการขาดสุราหมดไปแล้ว โดยการให้ยา กล่อมประสาทและยาแก้การมึนเมา โดยทำจิตบำบัด พฤติกรรมบำบัด กลุ่มบำบัด เป็นต้น

หากคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องนี้ สามารถโทรศัพท์มาขอรับคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่หมายเลข 1323

## รหัส 3221 ภาวะขาดแคลนกอฮอล์คืออะไร

สุรีรัตน์ คุ้มแย้ม

• • • • •

เกิดจากการลดลงของระดับแอลกอฮอล์ ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้เกิด อาการต่าง ๆ ตามมา อาการจะขึ้นอยู่กับว่าผู้นั้น เป็นผู้ที่ดื่มจนกลายเป็นผู้ติด แอลกอฮอล์หรือไม่ ผู้ที่ไม่ติดแอลกอฮอล์จะเกิดอาการขาดแคลนกอฮอล์ได้หลังจากดื่ม ในปริมาณที่มาก โดยมีลักษณะที่เรียกว่า เมาก้าง อาการจะเริ่มเกิดขึ้นหลังจากหยุด ดื่มได้ ๔ - ๖ ชั่วโมง โดยมีอาการปวดศีรษะ มือสั่น หงุดหงิด กระวนกระวาย ตาสู้แสง สว่างไม่ได้ รวมทั้งอาจมีอาการใจสั่นร่วมด้วย อาการต่างๆเหล่านี้จะเป็นอยู่ประมาณ ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมง

สำหรับผู้ที่ดื่มจนติดแล้วนั้น อาการจะเริ่มเป็นตามช่วงระยะและลำดับเวลา ดังนี้ ในช่วง ๖ - ๒๔ ชั่วโมงแรกหลัง จากหยุดหรือลดปริมาณการดื่ม จะมีอาการ มือสั่น ปวดศีรษะ หงุดหงิด กระวนกระวาย ใจสั่น นอนไม่หลับ ในบางรายจะเริ่มเกิด อาการประสาทหลอน ทุ่วไป หวานแรง กลัวคนจะมาทำร้าย บางรายจะพบอาการหัก กระตุกเกร็งทั้งตัวได้ อาการต่างๆจะเป็นอยู่ประมาณ ๒๔ - ๔๘ ชั่วโมง อาการเหล่านี้ จะเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ หากไม่ได้ รับการรักษาอย่างถูกต้องและเหมาะสม จะมีอันตราย ต่อสุขภาพตามมาได้ นอกจากนี้ บางรายที่ดื่มแอลกอฮอล์อาจเกิดภาวะขาดแคลนกอฮอล์ ในลักษณะที่เรื้อรังໄฉต่อ จะมีอาการนอนไม่หลับ ความจำบกพร่อง อ่อนเพลีย และการ ทำงานของระบบบัตโน้มติดของร่างกาย ผิดปกติไป เช่น ใจสั่น ใจเต้นเร็ว อาการเหล่านี้ จะเป็นต่อเนื่องได้นาน ๖ - ๒๔ เดือน ถึงแม้ว่าจะหยุดดื่มแอลกอฮอล์แล้วก็ตาม

หากคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องนี้ สามารถโทรศัพท์มาขอรับคำแนะนำเพิ่มเติม ได้ที่หมายเลข 1323

**รหัส 3222 อันตรายและพิษจากสุรา****ศุรีร์ บุญเจย**

การดื่มสุราเป็นเวลานานมีผลทำให้เกิดพิษต่อระบบต่างๆ ดือ อวัยวะในร่างกายที่สำคัญ เช่น พิษต่อมeson, พิษต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด, พิษต่อระบบทางเดินอาหาร, พิษต่อระบบการเผาผลาญและอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย, สำหรับหญิง ถ้าดื่มสุรามากโอกาสเกิดโรคมะเร็งเต้านม ได้ถึง 3 เท่า ของผู้หญิงที่ไม่ดื่มสุรา เป็นพิษต่อทารกในครรภ์ จะทำให้ทารกในครรภ์ของมารดาที่ดื่มสุราเป็นประจำทารกที่เกิดมาจะเป็นโรคปัญญาอ่อน ศีรษะเล็ก สมองเล็ก เชื่องช้ำ เกิดความผิดปกติทางจิตใจและพฤติกรรมทำให้มีความจำเสื่อม การทำงานขาด ประสาทอิภพ แลอกอสอลจ์จะไปกดสมองและระบบประสาทส่วนกลางทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ต่อความรู้สึก การรับรู้และการเคลื่อนไหว เป็นผลให้เกิดอุบัติเหตุ ผู้ที่ดื่มสุรามากจะทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง มีพฤติกรรมรุนแรง ขาดการยับยั้งชั่งใจเกิดการทะเลาะวิวาท ก่อคดีอาชญากรรม มีอาการทางจิต จากพิษสุรา เกิดอาการประสาทหลอน เพ้อและลืม มีพฤติกรรมก้าวร้าว หาดระวัง ภารຍาจะมีชี้ ทำให้ก้าวร้าว ชวนหนาและหายเรื่องตัวว่าทุบตีภรยา ทุกคนในครอบครัวจะขาดความรัก ความอบอุ่น และเมื่อผู้ติดสุรามีอาการทางจิตถึงขั้นที่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจิตเวช ยิ่งทำให้เป็นภาระแก่คุณในครอบครัวยิ่งขึ้น

หากคุณยังมีข้อสงสัย ในเรื่องนี้ สามารถโทรศัพท์มาขอรับคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่หมายเลข 1323

## รหัส 3223 เมื่อคนใกล้ชิดติดสุราจะทำอย่างไร สุรีย์ นุญเจย

• • • • • • • • • • •

เมื่อคนใกล้ชิดติดสุรา ครอบครัวมีความสำคัญมากต่อความสำเร็จในการรักษาผู้ติดเหล้า ในกรณีที่ผู้ติดสุรามีอาการหวาดระแวงภัยจะมีสูญทำให้ก้าวร้าว ชานเทะเละและห่าเรื่องต่างๆ ทุบตีภัย ภารายควรป้องกันตัวเองด้วยการไม่โต้เสียง จะได้ไม่เป็นการกระตุ้นให้เกิดความโกรธและหวาดระแวงยิ่งขึ้น และควรเก็บของมีค่าหรือของที่ใช้เป็นอาวุธได้ให้มิดชิด ประการสำคัญ ภารายควรเข้าใจว่าอาการหวาดระแวงเหล่านี้เป็นผลของการติดสุราอย่างเรื้อรัง พยายามทำตัวให้น่าไว้วางใจ โดยไม่พูดคุยกับเพื่อนที่เป็นเพื่อนร่วมห้องให้เห็น สมัชิกในครอบครัวต้องยอมรับในพฤติกรรมที่เกิดขึ้นไม่ช้ำเติมให้ความเห็นใจและเข้าใจ พยายามพูดชักจูงให้เลิกดื่ม ให้กำลังใจและส่งเสริมสนับสนุนในการเลิกดื่มสุรา นำผู้ติดสุราไปบำบัดในสถานบำบัดรักษาฯ เพศติดที่ sabotage ที่สุด ขณะที่รับการบำบัดรักษาให้ช่วยเป็นกำลังใจ ดูแลทุกข์สุข จัดหาอาหารบำรุงร่างกายให้ หลังการบำบัดรักษา สนับสนุนให้ประสานกับทางแพทย์ เพื่อรักษาผู้ป่วยไม่ให้กลับมาติดเหล้าอีกโดยให้ดูแลเอาใจใส่ให้ความรักความล้มเหลวนี้ ทำงานให้ทำที่ห้องซักซ้อมให้ทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการกลับไป

หากคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องนี้ สามารถโทรศัพท์มาขอรับคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่หมายเลข 1323

รหัส 3224 แอลกอฮอล์ทำให้อ้วนได้หรือไม่  
สุรีย์ บุญเจย

แอลกอฮอล์ หรือที่คนไทยเรียกว่า สุราหรือเหล้า เป็นสารธรรมชาติที่ได้มาจากการหมักน้ำตาล เช่น จากข้าว อุ่น ข้าวโพด กับยีสต์ เกิดเป็นสารที่เรียกว่า เอทานอล (ethanol) ซึ่งเรียกันทั่วไปว่าแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์โดยตัวของมันเองไม่มีรสหรือกลิ่นแต่รสหรือกลิ่นที่ได้มาจากการหมักและแต่งกลิ่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิดมีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์แตกต่างกัน จึงใช้คำว่า 1 ดื่มมาตรฐานเป็นตัวบวกปริมาณของแอลกอฮอล์ ซึ่ง 1 ดื่มมาตรฐาน หมายถึง เปียร์ 1 แก้ว ขนาด 285 มิลลิลิตร หรือไวน์ 1 แก้วเล็ก ขนาด 100 มิลลิลิตร หรือเหล้า 1 แก้ว ขนาด 30 มิลลิลิตร แอลกอฮอล์เป็นสารมีแคลอรีสูงและไม่มีคุณค่าทางอาหาร แอลกอฮอล์ 1 ดื่ม มาตรฐาน มีแคลอรีประมาณ 100 แคลอรี เมื่อผสมกับเครื่องดื่มอื่นๆ เช่น โซดา น้ำอัดลม น้ำหวาน จะทำให้แคลอรีเพิ่มขึ้นอีก ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้อ้วนได้

หากคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องนี้ สามารถโทรศัพท์มาขอรับคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่หมายเลข 1323

รหัส 3225 เมื่อผสมแอลกอฮอล์กับสารเสพติดอย่างอื่นมี  
อันตรายต่อร่างกายอย่างไร

สุรีย์ บุญเจย

การผสมแอลกอฮอล์กับสารเสพติดหลายชนิด จะก่อให้เกิดผลร้ายกับร่างกายได้ ยานางชนิดอาจใช้ไม่ได้ผลถ้าดื่มแอลกอฮอล์ร่วมด้วย หรือ ยานางตัวถ้าผสมกับแอลกอฮอล์อาจทำให้เกิดอาการเป็นตะคริว อาเจียน หรือปวดศรีษะ เช่น ถ้าผสมแอลกอฮอล์กับยาต้านเครัว ยากระตุนประสาท ยาที่แพทย์สั่งโดยทั่วไป จะทำให้เกิดผลร้ายแรงกับร่างกายและการทำงานของสมอง ถ้าผสมแอลกอฮอล์กับยากดประสาท เช่น ยานอนหลับ ยากล่อมประสาทจะทำให้วู้ดสิกมีเนมาอย่างหนัก จนหมดสติหรือถึงเสียชีวิต ได้เนื่องจากฤทธิ์ของยาเสริมกัน ถ้าผสมแอลกอฮอล์กับสารกระตุนประสาทเช่น กาแฟ อิน โคลีคุน และเพตาเม็น หรือยาบ้าจะทำให้เกิดอาการตาด่างตื้นทั่วมากกว่าปกติ

หากคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องนี้ สามารถโทรศัพท์มาขอรับคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่หมายเลข 1323

**รหัส 3226 ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดกับอาการของผู้ดื่มสุรา  
มีความสัมพันธ์กันอย่างไร**

สุรีย์ นุญเจย

แอลกอฮอล์ในกระแสเลือดของผู้ดื่ม มีผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้เกิดอาการต่างๆแตกต่างกันไปซึ่งส่งผลต่อผู้ดื่ม ดังนี้

ถ้ามีระดับแอลกอฮอล์ในเลือด 30 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะมีอาการสุนัขสนาน ร้าวิง มี 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ส่งผลให้การควบคุม การเคลื่อนไหว เสียงไป ความสามารถในการขับขี่ลดลง 8 เปอร์เซ็นต์ โดยสารเกิดอุบัติเหตุจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า ของคนที่ไม่ดื่มสุรา มี 100 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะเดินไม่ตรงทาง ความสามารถในการขับขี่ลดลง 15 เปอร์เซ็นต์ โดยสารเกิดอุบัติเหตุจะเพิ่มขึ้น 6 เท่าของคนไม่ดื่มสุรา มีมากกว่า 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ มีอาการสับสน มีมากกว่า 300 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะเกิดอาการง่วงงง และชีม มีมากกว่า 400 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะทำให้สลบ และอาจถึงตายได้

ประเทศไทย ได้กำหนดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสำหรับผู้ขับขี่ ไม่ให้เกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ (ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย ฉบับที่ 16/2537) หรือ ก่อนขับขี่รถสามารถดื่มเบียร์ปกติไม่เกิน 2 กระป๋องหรือ 2 ขวดเล็ก , ไวน์เบียร์ไม่เกิน 4 กระป๋อง หรือ 4 ขวดเล็ก , ไวน์ไม่เกิน 2 แก้ว (แก้วละ 80 ซีซี) , สุรา (1 ฝา ขวดสุราผสมโซดา) ไม่เกิน 6 แก้ว ผู้ฝ่าฝืนตาม พrn.จารถทางบกปี 2535 มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน ปรับตั้งแต่ 2,000 ถึง 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ปัจจุบันมีวิธีการตรวจหาระดับแอลกอฮอล์ในเลือด ได้ 3 วิธีหลัก ๆ คือ ทางลมหายใจ โดยการเป่าลมออกจากปากเข้าไปในเครื่องตรวจตัวเลขที่อยู่บนเครื่อง จะบอกระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเป็นมิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ทางเลือดโดยตรง และทางปัสสาวะ

หากคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องนี้ สามารถโทรศัพท์มาขอรับคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่หมายเลข 1323

## กรอบที่ 13 บัญหาโรคเอดส์

---

- รหัส 3310 จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นเอดส์  
รหัส 3311 การตรวจหาเชื้อ HIV มีขั้นตอนอย่างไร  
รหัส 3312 วิธีป้องกันโรคเอดส์  
รหัส 3313 วิธีการรักษาโรคเอดส์  
รหัส 3314 การดูแลจิตใจตนเองเมื่อติดเชื้อ HIV  
รหัส 3315 ตั้งครรภ์และติดเชื้อจะทำอย่างไร  
รหัส 3316 การรุบ การใช้ปากใช้มือสัมผัสอวัยวะเพศ  
ของอีกฝ่ายจะติดเอดส์ไหม  
รหัส 3317 เอดส์เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์กับคน  
หลายคนใช้หรือไม่  
รหัส 3318 ทำหมันแล้วมีเพศสัมพันธ์จะติดเอดส์  
หรือไม่  
รหัส 3319 สถานที่ทำการซ้ายเหลือผู้ติดเชื้อ

## รหัส 3310 จะวู่ได้อย่างไรว่าเป็นเออดส์ อาเรีย ทรงสิทธิ์โนนค์

.....

เออดส์เป็นภาวะภัยคุกคามกับโรคคนพ่อ娘 เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งเรียกว่าเชื้อ HIV คุณจะทราบว่าติดเชื้อไวรัสชนิดนี้ได้จากการตรวจเลือด ซึ่งหากติดเชื้อ HIV จะมีอาการแบ่งเป็น 3 ระยะดัง

ระยะที่ 1 ไม่มีอาการอะไรเลย ระยะนี้ผู้ติดเชื้อจะมีสุขภาพแข็งแรงเป็นปกติ หรืออาจมีอาการเป็นไข้ต่ำ ๆ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวคล้ายเป็นไข้หวัดธรรมดา

ระยะที่ 2 ระยะเริ่มปรากฏอาการ ผู้ติดเชื้ออาจมีอาการต่าง ๆ เช่น เป็นไข้เรื้อรัง น้ำหนักลด อุจจาระร่วงเรื้อรัง ต่อมน้ำเหลืองโต มีฝ้าขาวที่ลินและลำคอ ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดขึ้นเรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ

ระยะที่ 3 ระยะโรคเอดส์เต็มขั้น ระยะนี้ภัยคุกคามของร่างกายเต็ยไปมาก จึงเกิดอาการติดเชื้อในระบบต่าง ๆ ได้ง่าย โดยอาจมีอาการเหมือนระยะที่ 2 และอาจเกิดการติดเชื้อของระบบอื่น ๆ เช่น การติดเชื้อของระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินหายใจ หรือระบบประสาท ในบางรายอาจมีอาการสมองเสื่อม อาการของโรคจะเริ่งต่อมน้ำเหลืองหรือมะเร็งปากมดลูก และส่วนใหญ่ผู้ป่วยโรคเอดส์เมื่อมีอาการถึงระยะที่ 3 แล้วอาจเสียชีวิตภายใน 2-4 ปี จากโรคติดเชื้อต่าง ๆ ที่รักษาไม่หาย

หากคุณมีอาการดังกล่าวข้างต้น อย่าเพิ่งวิตกกังวลว่าคุณจะเป็นเออดส์ เพราะมีสาเหตุมาหลายที่ทำให้เกิดอาการเหล่านี้ได้ ทางที่ดีคุณควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจให้แน่ใจ

ถ้าคุณยังมีปัญหาหรือข้อสงสัย โทรมาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3311 การตรวจหาเชื้อ HIV มีขั้นตอนอย่างไร อาศัย ทรงสิห์โนค

• • • • •

การตรวจหาเชื้อ HIV ควรตรวจเมื่อคุณมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น มีเพศสัมพันธ์ กับบุคคลที่มิใช่คู่ครอง หรือคุณเองมีอาชีพในการให้บริการทางเพศ เดียวเข้มฉีดยาร่วม กับผู้อื่น หรือเมื่อคุณอนของคุณติดเชื้อ HIV

ในการตรวจหาเชื้อ HIV ควรอ่อนประมาณ 1-3 เดือน หลังจากมีพฤติกรรมเสี่ยง ซึ่งจะได้ผลที่แน่นอนกว่า และระหว่างนั้นหากจะมีเพศสัมพันธ์ก็ควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง

ขั้นตอนในการตรวจหาเชื้อ HIV อันดับแรกจะเป็นการตรวจขั้นต้น ซึ่งเป็นวิธีที่ง่าย ราคาถูกและได้ผลเร็ว แต่หากผลการตรวจขั้นต้นมีผลเลือดเป็นบวก คุณก็สามารถที่จะตรวจยืนยันผลได้อีกด้วยวิธีที่ซับซ้อนกว่า และใช้เวลานานกว่าจะได้รู้ผล แต่จะได้รับผลที่ค่อนข้างแน่นอน การตรวจหาเชื้อ HIV สามารถรับบริการได้ที่คลินิกนิรนาม และโรงพยาบาลของรัฐกุ้งแต่ง

หากคุณยังกลัวการตรวจเลือด ทางสถานพยาบาลต่าง ๆ จะมีผู้ให้คำปรึกษา แก่คุณ และที่สำคัญผลการตรวจของคุณจะเป็นความลับ ดังนั้นหากคุณสงสัยหรือไม่แน่ใจว่าคุณติดเชื้อ HIV หรือไม่ คุณควรไปตรวจเพื่อความสบายใจและจะได้รับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

หากคุณยังไม่ปัญหาหรือข้อสงสัย โทรมาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

**รหัส 3312 วิธีป้องกันโรคเอดส์****อาจารย์ ทรงสิทธิ์โนนค์**

โรคเอดส์เป็นโรคที่สามารถติดต่อกันได้โดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อ การใช้เข็ม หรืออุปกรณ์ฉีดยาร่วมกัน การติดต่อทางกระเพาะเลือด เช่น ได้รับเลือดจากบุคคลอื่น หรือจากการถูกต่อย หรือจามของคนที่ติดเชื้อไปสู่ทารกในครรภ์

**ตั้งนั้น โรคเอดส์จึงสามารถป้องกันได้ ดังนี้**

1. การมีเพศสัมพันธ์ด้วยตนเองไม่ใช้เชื้อเอดส์ หากไม่แน่ใจควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
2. ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ขายบริการทางเพศ หรือชาย-หญิงที่มีคุณอนหลายคน หรือมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นที่มิใช่คู่ของตน ควรตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอดส์ ถ้าพบจะได้ป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่ไปถึงผู้อื่นอีก
3. ก่อนแต่งานควรตรวจเอดส์ทั้งชายและหญิงและเมื่อแต่งงานแล้วควรมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวโดยไม่นำตัวเองไปรับเชื้อหรือไม่นำเชื้อมาแพร่ให้คู่ของหากเหลือนอกใจคู่ของต้องกลับอกความจริง และควรสำรวจอย่าง周年ๆ ทุกครั้งเวลาไม่มีเพศสัมพันธ์กับคู่ของจนกว่าจะตรวจให้แน่ใจว่าไม่ติดเชื้อเอดส์
4. สตรีที่ติดเชื้อเอดส์ควรขอรับคำแนะนำในการตั้งครรภ์ เพราะเชื้อเอดส์สามารถผ่านไปยัง胎ในครรภ์ได้
5. ถ้าจำเป็นต้องใช้เข็มฉีดยาต้องใช้เข็มฉีดยาที่สะอาดและไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น

โรคเอดส์ป้องกันได้ถ้าไม่ประมาท หากมีปัญหาหรือข้อสงสัย โทรมาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3313 วิธีการรักษาโรคเอดส์

อาศัย ทรงสิทธิ์โภค

• • • • •

ในปัจจุบันแม้ว่าจะยังไม่มีวิธีการรักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้ แต่ก็มีวิธีการรักษาการติดเชื้อเฉพาะอย่างได้ และการรักษาอาจช่วยให้ชีวิตของผู้ป่วยโรคเอดส์ยืนยาวขึ้น การรักษาแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การรักษาและป้องกันโรคแทรกซ้อน โรคติดเชื้อและการอื่น ๆ เช่น เป็นไข้ ห้องเลือด น้ำหนักลด ซึ่งในปัจจุบันมียาที่จะรักษาโรคติดเชื้อแทรกซ้อนหลายชนิด ด้วยกัน

2. การรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ แม้จะยังไม่มียานิดใดที่รักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้ แต่มียาที่สามารถช่วยหยุดยั้งการแบ่งตัวของไวรัสเอดส์ได้ เช่น ยา AZT เป็นต้น

3. การรักษาที่มุ่งเสริมหรือกระตุ้นภูมิต้านทานที่เสียไป ในปัจจุบันมีการทดลองยาหลายตัวในกลุ่มนี้ และคาดว่าหากใช้ร่วมกับยาต้านไวรัสเอดส์ น่าจะได้ผลการรักษาที่ดี

4. การฟื้นฟูสภาพจิตใจ ได้แก่ การให้คำปรึกษา การให้กำลังใจ การส่งเคราะห์ด้านอาชีพ รวมทั้งการรักษาทางจิตใจ เพื่อผ่อนคลายความกดดันจากulatory ฯ ด้าน

นอกจากการรักษาเหล่านี้แล้ว การดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเองก็เป็นสิ่งสำคัญ การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ ละเว้นของมีนมาหรือยาเสพติด การลดความเครียดและความวิตกกังวลด้วยการทำสมาธิ และการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหวัง ก็จะช่วยให้ผู้ป่วยมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นได้

หากคุณยังมีปัญหาหรือข้อสงสัย โทรมาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3314 การดูแลจิตใจตนเองเมื่อติดเชื้อ HIV

สาวภา สรานพกุล

เป็นธรรมชาติที่เมื่อรู้ว่าตัวติดเชื้อ HIV คนจะรู้สึกช็อกเหมือนการได้รับข่าวร้ายทั่วๆ ไปที่ผู้รับรู้เกิดความรู้สึกทางจิตใจตามลำดับคือ

ระยะแรกรู้สึกติดใจซึ่งก่อให้คนติดเชื้อ บางรายไม่ยอมรับผลการตรวจไปตรวจซ้ำตามสถานบริการอื่น ๆ ภายหลังได้รับการปроверใจ หรือเมื่อเวลาผ่านไประยะเวลา เวลาที่ผ่านไปและคำกลอนใจ เปรียบเสมือนเครื่องช่วยหายใจ ทำให้เกิดความสงบและเข้าใจจนยอมรับข่าวร้าย

ในช่วงนี้ลึกลึกลึดเห็นยิ่จิตใจและบุคคลใกล้ชิดมีความสำคัญในการช่วยให้ผู้ติดเชื้อยอมรับ มีกำลังใจในการดูแลตนเอง และทำในสิ่งที่ดีกว่าเพราหากผู้ติดเชื้อดูแลตนเองได้เหมาะสม เขาถึงสามารถมีชีวิตได้เหมือนปกติทั่วไปและมีชีวิตอยู่ได้นานับสิบ ๆ ปี

### แนวปฏิบัติ

1. ตั้งสติ
2. หาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ
3. ปรึกษาผู้ใกล้ชิด อย่าเก็บความทุกข์ไว้คนเดียว
4. ปรึกษาปัญหาทั้งหน่วยงานของกรมสุขภาพจิต
5. คิดเชิงบวก "ทุกปัญหามีทางแก้"
6. ให้เวลาเป็นเครื่องช่วยเยียวยาจิตใจ

## รหัส 3315 ตั้งครรภ์และติดเชื้อจะทำอย่างไร ชยาภรณ์ ผ่องแผ้ว

• • • • •

หญิงตั้งครรภ์มักมีคำถามว่าจะรอจนกระทั้งคลอดดีหรือจะทำแท้งดี ซึ่งการตัดสินใจว่าจะทำแท้งหรือไม่นั้น เป็นเรื่องที่ต้องพูดคุยกันพอสมควร แพทย์ พยาบาล จะบอกถึงผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้น ทั้งกับตัวเด็กและตัวแม่เอง จำเป็นอย่างยิ่งที่แม่จะต้องพิจารณาให้ถ้วนก่อนการตัดสินใจ เพื่อจะได้ไม่ต้องเลี้ยวใจในภายหลัง

คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ ควรรีบไปฝากครรภ์เลี้ยดแต่เนิน ๆ เพราะถ้าคุณติดเชื้อเออดส์ โอดาสที่ลูกคุณจะรอดจากเชื้ออีกด้วยมีหวัง โดยมีข้อแม่ว่า คุณได้รับยาต้านไวรัสเออดส์ ตั้งแต่ฝากครรภ์ และปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องตามคำแนะนำจากทีมแพทย์และพยาบาล ในสถานบริการใกล้บ้านได้ทุกวันจังหวัด



รหัส 3316 การชูบ การใช้ปาก ใช้มือสัมผัสอวัยวะเพศของ  
อีกฝ่าย จะติดເອດສໍໃໝ່  
ຫລູກຂໍ້ມູນ ເພບຮ່ານໍ້

การແພຣະເຊື່ອເອດສິນສາມາດແພຣະໄດ້ 3 ທາງ ດີວ່າ ທາງເລືອດແລະນ້າເຫັນ ທາງນ້ຳ  
ນມມາຮາດ ແລະທາງສາຮັດຫລັ່ງແລະນ້າອສຸຈີ

- ໃນການໃຊ້ປາກກັບອວຍວະເປີ ຈະໄມ້ຕິດເອດສໍ ທາກໄມ້ມີບາດແພລໃນຂອງ  
ປາກ ຄ້າມີບາດແພລໃນຂອງປາກ ຄຸນກີ່ມີຄວາມເສີ່ງ ແຕ່ຕ້າອື່ກຳໄໝໃຊ້ຄຸງຢາງອນນັມຍົກຈະປັບ  
ກັນການຕິດເຊື້ອໄດ້

- ໃນການຈົບປາກກັນ ທາກເປັນກາງຈົບປາກຮຽມດາ ຈະໄມ້ເສີ່ງຕ່ອກຕິດເຊື່ອ<sup>1</sup>  
ເນື່ອງຈາກເຂົ້ອເອດສໍໃນນ້ຳລາຍມີປິມາຜົນຍອຍ ແຕ່ຕ້າຈົບແບບດູດດື່ມ ມີບາດແພລໃນປາກ ກີ່ມີ  
ຄວາມເສີ່ງໄດ້

- ການໃຊ້ມື້ອື່ນສັນພັດສ້ວຍວະເປີ ໄນມີອັນຕរາຍ ແຕ່ທາກນີ້ມີບາດແພລກີ່ອຈະມີ  
ຄວາມເສີ່ງໄດ້ເຊັ່ນກັນ

หากຄຸນມີຂໍ້ອສັງສັຍ ສາມາດໂທຮມາບຣິກໝາໄດ້ທີ່ໜາຍເລີກ 1323 ຕລອດ 24  
ໜ້າໂມງ

**รหัส 3317 เอดส์เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์กับคนหลายคน  
ใช่หรือไม่**

**ชัยลักษณ์ เพบอร์หมู่**

.....

เอดส์สามารถติดต่อได้จากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ติดเชื้อ ดังนั้น ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงในการมีเพศสัมพันธ์แล้วติดเอดส์ คือผู้ที่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย ๆ โดยไม่ได้ป้องกันตัว หรือไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย หากไปเจอคุณอนที่ติดเชื้อออยู่แล้ว ก็จะทำให้ผลอยติดเชื้อไปด้วย

ดังนั้น คุณจึงไม่ควรที่จะเปลี่ยนคู่นอนบ่อย ๆ หรือมีคู่นอนหลายคน ควรจะรักเดียวใจเดียว และมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย โดยใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

หากคุณมีข้อสงสัย และต้องการคำปรึกษา โทรมาได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

**รหัส 3318 ทำหมันแล้วมีเพศสัมพันธ์ จะติดเอดส์หรือไม่  
ชัยลักษณ์ เพบอร์หมู่**

.....

การทำหมัน คือ การคุมกำเนิดแบบถาวร เป็นวิธีการป้องกันการมีบุตรสำหรับผู้มีบุตรเพียงพอแล้ว การมีเพศสัมพันธ์หลังจากทำหมันแล้วนั้น ฝ่ายหญิงจะไม่มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นอีก

แต่ไม่ว่าคุณจะทำหมันแล้วหรือไม่ก็ตาม คุณสามารถติดเชื้อได้หากไปมีเพศสัมพันธ์กับคนที่มีเชื้อเอดส์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย

หากคุณมีข้อสงสัย สามารถโทรมาขอรับบริการปรึกษาได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 3319 สถานที่ให้การช่วยเหลือผู้ติดเชื้อ<sup>๑</sup>  
อาชีวฯ ทรงสิทธิ์บุค

.....  
สถานที่ให้การส่งเคราะห์ผู้ติดเชื้อเอ็อลมีมากมายหลายแห่ง ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด แต่ในที่นี้จะยกกล่าวถึงสถานที่หลัก ๆ ในการให้บริการ ดังนี้

คลินิกนิรนาม (สภากาชาดไทย)

หมายเลขอรุคพท 02-256-4109

สภាសังคมส่งเคราะห์แห่งประเทศไทย

หมายเลขอรุคพท 02-246-1457-61

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย

หมายเลขอรุคพท 02-245-7384

บ้านพักใจ

หมายเลขอรุคพท 02-234-2381 และ 02-234-8258

บ้านพักฉุกเฉิน

หมายเลขอรุคพท 02-929-2222

วัดพระบาทน้ำพุ ลพบุรี

หมายเลขอรุคพท 036-413-805

สถานที่ให้บริการแต่ละแห่งจะมีรูปแบบ เวลา และลักษณะการให้บริการที่แตกต่างกันไป หากคุณสนใจสามารถโทรศัพท์ติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่หมายเลขอรุคพท ข้างต้น

## กรอบที่ 14 ปัญหาการฆ่าตัวตาย

---

- รหัส 3410 สาเหตุของการฆ่าตัวตาย  
รหัส 3411 รู้ได้อย่างไรว่าบุคคลใกล้ตัวเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย  
รหัส 3412 การเฝ้าระวังผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย  
รหัส 3413 การช่วยเหลือผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย  
รหัส 3414 จะทำอย่างไรถ้าคนในครอบครัวคิดฆ่าตัวตาย  
รหัส 3415 ผลกระทบจากคนในครอบครัวฆ่าตัวตาย  
รหัส 3416 การป้องกันการฆ่าตัวตายชั้น

**รหัส 3410 สาเหตุของการฆ่าตัวตาย****สค.ไส คุ้มทรัพย์อนันต์**

การฆ่าตัวตายมีหลายสาเหตุรวม ๆ กัน มิได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งโดยเฉพาะ สาเหตุที่พบมากคือ การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง ซึ่งผู้ป่วยมักคิดว่าอยู่ไปก็จะเป็นภาระต่อกันในกลุ่ม หรือไม่ผู้ป่วยก็จะรู้สึกเจ็บปวดทุกข์ทรมานจากโรคจนไม่อยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป

หลายคนที่คิดฆ่าตัวตายเป็นเพาะรู้สึกเหงา ว้าเหว่ น้อยใจ สับสน โดยเดียว เพราะไม่สามารถปรับตัวเข้ากับคนในครอบครัว ในโรงเรียน และในที่ทำงานได้ หรือไม่บุคคลนั้นก็กำลังเผชิญปัญหาที่เลวร้าย กดดัน และบีบคั้นจนต้องใช้ความพยายามเป็นทางออกให้หลุดพ้นจากเหตุการณ์นั้น หลายคนอาจมีปัญหาหนักใจในหน้าที่การทำงาน ภาระหนัก เกียรติยศ ชื่อเสียง และทรัพย์สิน จนหมดลิ้นความภาคภูมิใจในตนเอง ที่เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเราคิดฆ่าตัวตายได้

ถ้าคุณรู้สึกลึ้นหวังในชีวิต อย่าเพิ่งคิดฆ่าตัวตาย ลองโทรศัพย์กับเราที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง เราเข้าใจความรู้สึกของคุณ และจะเป็นเพื่อนร่วมทางต่อสู้ พันฝ่าอุปสรรคร่วมกับคุณ และจะคอยเป็นกำลังใจให้คุณตลอดไป

## รหัส 3411 รู้ได้อย่างไรว่าบุคคลใกล้ตัวเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย สุริย์ นุญเจย

• • • • • • • • • • •

หากพบบุคคลใกล้ตัวมีลัญญาณเตือนดังต่อไปนี้ให้ระวังว่ามีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

### 1. พฤติกรรม

สื่อสารเศร้าหมอง เคลื่อนไหวช้า พูดน้อย เป็นอาหาร น้ำหนักลด พยาمامยามทำร้ายตัวเอง ใช้สารเสพติด ดื่มน้ำ ไม่อยากทำงาน ไม่สนใจเรื่องเพศ แยกตัวไม่สนใจลิงแผลล้ม นอนน้อหหรือมากเกินไป

### 2. ด้านความคิด และอารมณ์

มีความคิดอยากร้าย ทำให้หายใจลำบาก ปัญหาตัวเองซ้ำซากทางแก้ไม่ได้ ลับสน กัดความเหงา เครีย ห้อแท้หมัดหวัง ร้องไห้บ่อยๆ โดยไม่มีสาเหตุ รู้สึกผิดและคิดว่าตัวเองไม่มีคุณค่า 逰ร่างกายโดยไม่มีเหตุผล เดียวดีเดียวร้าย หรืออารมณ์ซึ้งจากผิดสังเกตจากที่เคยมีอารมณ์เครียดเนื่องจากอาจคิดแก้ปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย

### 3. ด้านคำพูด

พูดถึงความตายหรือพูดแบบท้อแท้หมัดหวัง วิธีการตาย การเป็นภาระของผู้อื่น สั่งเสียกับคนใกล้ชิด เช่น ฉันไม่อยากมีชีวิตอยู่ ฉันอยากหลับแล้วไม่ตื่น อุญไปก็ไม่เป็นไร โยชน์อะไร มีแต่จะเป็นภาระของผู้อื่น ใครๆ คงอยากให้เขายาไปเสียให้พ้น อุญไปชีวิตก็ไม่มีอะไรตีขึ้น ฝากฝังขอรักให้คุณอ่อนดูแล ขอโทษกรรม เชียนจดหมายลาตาย ทำพินัยกรรมยกทรัพย์สมบัติให้ผู้อื่น หรือเตรียมอุปกรณ์ที่สามารถปลดชีวิตตัวเองได้

หากคุณพบคนใกล้ตัวมีลัญญาณเตือนดังกล่าวและคิดว่าผู้นั้นอาจฆ่าตัวตายทันที ลิ้งที่พึงกระทำคือ คุณควรซักถามเขาโดยใช้คำพูดของเขางงขอความกระจ่าง โดยสามาให้ละเอียดและตรงขึ้นเรื่อยๆ เพื่อเป็นการขอข้อมูล เพื่อนำมาประเมินความเสี่ยงและวางแผนให้ความช่วยเหลือต่อไป ไม่ใช้การตำหนิ

หากคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องนี้ สามารถโทรศัพท์มาขอรับคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่หมายเลข 1323

## รหัส 3412 การเฝ้าระวังผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย

ธุรีย์ บุญเจย

เมื่อคนใกล้ตัวคุณมีความคิดหรือพยายามฆ่าตัวตาย คุณจำเป็นต้องช่วยเหลือ และป้องกันการฆ่าตัวตายโดยก่อนอื่นต้องประเมินอัตราเสี่ยงว่าเขามีแผนการณ์ วิธีการชัดเจน หรืออุปกรณ์พร้อมหรือยัง มีประวัติพยาຍາມฆ่าตัวตายมาก่อนหรือเปล่า ต้องการการช่วยเหลือหรือไม่

ถ้าพบว่ามีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายต่ำคือไม่มีแผนการชัดเจนไม่มีอุปกรณ์ไม่มีประวัติพยาຍາມฆ่าตัวตาย ให้คุณให้การช่วยเหลือเบื้องต้นโดยการสอบถามเขาก็งปัญหาที่ทำให้กลุ่มใจ ด้วยนำเสียงที่นุ่มนวลทำที่เป็นมิตร อย่างช่วยเหลือ และเปิดโอกาสให้เขาระบายนความไม่สบายนี้ออกมานอก โดยรับฟังด้วยความเห็นใจ ปลอบใจ ให้กำลังใจให้เขามีสติค่อยหานทางแก้ไข และช่วยคิดหานทางออก

ถ้าพบว่าเขามีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายสูงคือมีแผนการชัดเจน มีอุปกรณ์ มีประวัติพยาຍາມฆ่าตัวตายมาก่อน มีปัญหาทางจิตเวช ไม่ต้องการความช่วยเหลือจากใคร ต้องพยายามเก็บอุปกรณ์ที่ใช้ฆ่าตัวตาย ควบคุมสารพิษที่ทำให้อ่อนเพี้ยนเดียว ในรายที่มีโรคทางจิตเวช จำเป็นต้องนำลงโรงพยาบาลจิตเวชใกล้บ้านเพื่อรักษาอาการทางจิตก่อน

หากคุณ รู้สึกไม่มั่นใจหรือมีปัญหาในเฝ้าระวังผู้มีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของคนใกล้ชิดโทรมาปรึกษาเราที่หมายเลข 1323

## รหัส 3413 การช่วยเหลือผู้ที่พยาภยามม่าตัวตาย

สดใส คุ้มครองอนันต์

บัญฑิพ์ สุขมาก

เมื่อบุคคลที่คุณรักหรือใกล้ชิด มีความรู้สึกทุกข์ใจ โศกเศร้า โกรธแค้น โดยเดียว ลินหัง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ไม่มีทางออก และบางครั้งมีคิดลังเล หรือมีความพยาภยามม่าตัวตายโดยวิธีการต่าง ๆ คุณควรให้การช่วยเหลือดังนี้

ก่อนอื่นคุณต้องรวบรวมสมารถ ความตั้งใจ ความจริงใจที่จะเข้าไปดูแลเขาอย่างมั่นใจ โดยการเข้าไปพูดคุยกับท่านที่เป็นมิตร อบอุ่น มีน้ำเสียงนุ่มนวล ห่วงใย ระมัดระวัง ไม่พูดคำหินหรือห้ามหามให้เข้ามาตัวตายอย่าเด็ดขาด สนใจรับฟังปัญหาของเขาก่อน อย่างตั้งใจ เพื่อให้เข้าได้ระยะปัญหาให้มากที่สุด พยายามให้กำลังใจให้เขาระมัดระวัง ความสามารถของเขาว่าต้องสามารถเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ได้ อยกระดับให้เขานึกถึงความภาคภูมิใจในอดีต เพื่อสร้างเสริมความมีคุณค่าในตนเอง ช่วยเข้าด้านหากุญแจเพื่อเริ่มต้นใหม่ เช่น ให้เขานึกถึงพ่อแม่ ลูก หรือคนที่เขารักถ้าเขารู้สึกสูญเสียก็ต้องช่วยให้เขามองเห็นลึกลงที่ข้างหลังเหลืออยู่ ซึ่งเป็นการปรับเปลี่ยนความคิดจากแผลเป็นแห่งปาก nokjakan คุณควรอยู่เป็นเพื่อนเขาตลอดเวลา อย่าปล่อยให้เขายุ่คุณเดียวตามลำพัง และพยายามเก็บช้อนอาวุธ ของมีคม ยาฆ่าแมลง เชือก ปืน ฯลฯ ให้มีดชิดอย่าให้เขามาใช้ทำร้ายตัวเองได้

ถ้าคุณได้ช่วยเหลือเขามาแล้ว แต่ก็ยังมีความกังวลและไม่มั่นใจว่าเขายังทำร้ายตนเองอีกหรือไม่ กรุณาพาเขามารับการบำบัดรักษาได้ที่โรงพยาบาลจิตเวชใกล้บ้านคุณ หรือโทรศัพท์มือถือหมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

การช่วยเหลือผู้ที่คิดม่าตัวตายโดยการเจราจต่อรอง มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของผู้ที่มีความคิดม่าตัวตายให้กลับคืนสู่สุภาพปกติ เป็นการช่วยเวลาไม่ให้เขาร้าวยตันเอง และสร้างความสัมพันธ์ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างผู้ที่คิดจะทำร้ายตนเองกับผู้เจรจาต่อรอง เพื่อจะนำไปสู่การช่วยเหลือได้

ผู้เจรจาต่อรองควรเมื่อทำที่สงบ เยือกเย็น แต่ต้องตื่นตัวอยู่เสมอ น้ำเสียงจะต้องมีความจริงใจ ไม่ก้าวร้าว ไม่โกรธตอบ ไม่พูดตังเกินไป นอกจากนี้จะต้องใส่ใจในความ

รู้สึกของผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย โดยให้เขาระบายน้ำเสียงในจิตใจอกมาให้ได้มากที่สุด ลิ่งที่ลำคัญที่สุด ผู้เจรจาต่อรองไม่ควรทำหนี ถูกรุม ห้ามหาย เยี้ยหยันด้วยคำพูด เช่น "ทำไมถึงคิดลั้นอย่างนี้นะ" "แค่นี้ไม่ตายหรอก" เป็นต้น เพราะคำพูดเหล่านี้จะเพิ่มความกดดันให้ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายพยายามฆ่าตัวตายเร็วขึ้น

หลังจากผู้ที่คิดฆ่าตัวตายได้ระบายปัญหาต่าง ๆ ออกมานแล้ว อารมณ์ของเขากจะสงบลง ผู้เจรจาต่อรองควรพูดให้ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายมองเห็นคุณค่าของตนเองโดยให้มองในข้อดีของตัวเองคิดถึงความเข้มแข็งหรือศักยภาพที่เขามีอยู่และรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถเหล่านั้น เช่น การเป็นหัวหน้าครอบครัวที่ดี การมีครอบครัวที่สมบูรณ์ มีลูกที่ประสบความสำเร็จ มีเพื่อนหรือญาติที่มีความจริงใจต่อเขา และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเขา เป็นต้น

นอกจากนี้ ควรปลอบใจผู้ที่คิดฆ่าตัวตายว่า ชีวิตย่อมมีปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้นได้เสมอ แต่หากผู้ที่คิดฆ่าตัวตายมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความพยายามในการแก้ปัญหา และมีผู้ใกล้ชิดอยู่รับฟังและให้ความช่วยเหลือ เขาอาจจะผ่านพ้นปัญหานั้นไปได้ ขอเพียงให้เขามีความอดทน มองโลกในแง่ดี และไว้ว่าคราวนี้สิ่งต่าง ๆ อย่างมีผลเท่านั้นเอง ทั้งนี้ผู้เจรจาต่อรองอาจยกตัวอย่างบุคคลที่สามารถฝ่าวิกฤตในชีวิตได้สำเร็จ จะทำให้ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายมีกำลังใจมากขึ้น

หากคุณเจรจาต่อรองแล้วไม่ได้ผล ควรรีบขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่โดยด่วน หรือจะโทรศัพท์มาปรึกษาเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 3414 จะทำอย่างไรถ้าคนในครอบครัวคิดฆ่าตัวตาย

## ข้อญี่พิมพ์ สุนมาศ

• • • • • • • • • • • • •

หากคุณพบว่าคนใกล้ชิดมีเรื่องกลุ่มใจมาก มีอาการซึมเศร้า ผิดหวัง ห้อแท้ในชีวิต และบางครั้งบ่นอย่างตวยแล้วละก็ ถือว่าเป็นสัญญาณอันตรายที่คุณต้องรีบให้ความช่วยเหลือโดยเร่งด่วน

ก่อนอื่น คุณจำเป็นจะต้องเข้าไปพูดจาสอบถามถึงเรื่องที่เขากำลังกลุ่มใจอยู่ โดยแสดงความจริงใจว่าคุณอยากรู้เพื่อเขาระจิง ๆ และสร้างความมั่นใจว่าจะเก็บรักษาเรื่องของเขามาเป็นความลับจะไม่เอ้าไปบอกใครเด็ดขาด และคุณจะอยู่เคียงข้างเขา ช่วยเขาต่อสู้กับปัญหา จะไม่ทอดทิ้งให้เข้าเผชิญปัญหาอย่างเดียวดาย

จากนั้น ควรเปิดโอกาสให้เข้าได้พูดระบายความอัดอั้นในใจออกมาให้มากที่สุด โดยคุณต้องรับฟังอย่างเห็นใจ อย่าไปขัดคดหรือดุว่า ติดเตียนเขาว่า "ทำไมจึงคิดสิ้นอย่างนี้" "เป็นความคิดที่โง่ที่สุดที่ทำเข่นั้น" เป็นต้น เพราะการพูดเข่นั้นจะเพิ่มความกดดันให้เขายิ่งอยากรายความมากขึ้น

ด้านนี้ ก่อนจะให้ความช่วยเหลือด้วยคำพูดใด ๆ คุณต้องเข้าใจว่าเขากำลังเผชิญกับความทุกข์ ต้องการระบายความกดดันต่าง ๆ ภายในการติดใจออกมายังผู้อื่นได้รับรู้ และต้องการความเห็นใจ ควรเปิดโอกาสให้เข้าได้เล่าระบายสิ่งที่เป็นความทุกข์ใจของเขารอคามาให้มากที่สุด จนอารมณ์สงบลง จากนั้นให้คุณค่อย ๆ พูดให้เขารู้สึกอย่างมีชีวิตอยู่ต่อไป เพื่อคนที่เขารัก เช่น พูดว่าขอให้นอนหลับสุข ถ้าเขานอนนะไรไปลูกเขากคงลำบาก เป็นต้น การพูดถึงคนในครอบครัวจะทำให้เขากลุกคิดขึ้นมาและลดความคิดที่จะทำร้ายตนเองได้

หลังจากนั้นให้คุณพยายามกระตุนให้เข้าคิดถึงข้อดีและความสามารถของเขาระบุ เช่น อาจพูดว่า สมัยก่อนที่เข้าเผชิญปัญหายุ่งยากใจแบบเดียวกันนี้ เขายังก้าวหน้าอย่างไร เป็นต้น การพูดถึงข้อดีและความสามารถต่าง ๆ ของเขาก็จะทำให้เขารู้สึกมีคุณค่าในตนมากขึ้น และเกิดก้มความคิดที่จะฆ่าตัวตาย

แต่ถ้าคุณพบว่าเขามีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง โดยสังเกตว่าเขามีปัญหาทางจิตเวช ดื้อ มีอาการของโรคจิต โรคซึมเศร้า การติดสารเสพติด เช่น ยาบ้า เอโรบิน เหล้า จนถึงขั้นหยิ่ง ประสาทหลอน เป็นต้น จำเป็นต้องส่งเข้าไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลจิตเวช ใกล้บ้านของคุณโดยด่วน และควรให้ญาติดูแลอย่างใกล้ชิดด้วย

ถ้าคุณยังมีปัญหาเกี่ยวกับคนในครอบครัวคิดฆ่าตัวตาย โทรมาปรึกษาเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3415 ผลกระทบจากคนไข้ครอบครัวฝ่าตัวตาย สค.ไอ คุณทรัพย์อนันต์

.....

เมื่อมีคนในครอบครัวฝ่าตัวตาย จะทำให้เกิดบรรยายกาศของความโศกเศร้าขึ้น ซึ่งความโศกเศร้านี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละคน ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ สุขภาพกายและใจ ใจ วัฒนธรรมและความสัมพันธ์กับผู้ตาย

ในระยะแรกที่รู้ว่าคนในครอบครัวฝ่าตัวตาย ทุกคนจะเกิดความรู้สึกช็อก ลับสน มึนงงตื่นลืมที่เกิดขึ้น ตามมาด้วยความโศกเศร้าเลี้ยว ร้องไห้ คร่าความรู้สึกคนตาย หมาดเรี่ยวแรง เปื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่หลับ โศกเศร้าเลี้ยว ฝันถึงคนตาย เป็นต้น บางคนอาจจะมีความคิดโทรมตนเองและความรู้สึกผิดที่ทำไม่ได้หรือไม่ได้ทำลึกลับ ให้กับคนตาย บางคนรู้สึกว่าต้องการตายตามไปด้วย บางคนอาจแสดงออกว่าไม่เชื่อว่าคนตายได้ตายไปแล้ว จะรู้สึกโกรธและต่อต้านความจริงที่เกิดขึ้น บางคนอาจจะมีอาการของโรคจิตเกิดขึ้นได้

ดังนั้นเมื่อมีการฝ่าตัวตายในครอบครัวเกิดขึ้น บุคคลในครอบครัว หรือคนใกล้ชิดกับผู้ตายจะต้องยอมรับความเป็นจริงของการสูญเสีย เชิญชวนกับความเจ็บปวด โศกเศร้าจากการสูญเสียด้วยความเข้าใจ สามารถปรับตัวกับลั่งแผลล้มใหม่ได้ ที่สำคัญคืออย่าพยายามอยู่คุณเดียว หากกรรมที่สร้างสรรค์ทำเพื่อจะได้ไม่คิดถึงคนที่ตายไปแล้ว แต่ถ้าผู้ที่รู้สึกว่ามีอาการของความโศกเศร้าอย่างมาก และมีผลกระทบต่อการทำภารกิจ ควรไปรับการบำบัดจากสถานบริการใกล้บ้านของคุณ เช่น ที่สถานอนามัยหรือโรงพยาบาลต่าง ๆ ซึ่งจะมีบุคลากรให้การบริการ เปิดโอกาสให้คนที่มีความโศกเศร้ามาก ๆ ได้ระบายความรู้สึกที่มีอยู่ออกมานะ จนสามารถยอมรับกับการสูญเสียนั้นได้

ผู้ดูแลมีปัญหาในเรื่องนี้ สามารถโทรมาปรึกษาเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3416 การป้องกันการฆ่าตัวตายชั้น

ข้อมูลพิพิธ ศูนย์มาก

• • • • • • • • • • •

คนที่เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้วแต่ไม่สำเร็จ อาจคิดฆ่าตัวตายได้อีก หากปัญหาของเขายังไม่ได้รับการแก้ไข และเขายังรู้สึกว่าถูกกดดัน ทางทางออกไม่ได้ และไม่มีเครื่องเล่นที่เข้าใจเห็นใจเขา และจะช่วยเหลือเขาได้เลย

ดังนั้น หากคนใกล้ชิดของคุณเคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน คุณจะต้องให้ความเอาใจใส่ ดูแลเขาอย่างใกล้ชิด ห้ามดำเนินการใดๆ หรือพูดจาช้าเด็ดขาด แต่ต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจเขา ปลอบโยนเขา กระตุนให้เขาระบุความรู้สึกที่อัดอึดอยู่ในใจอ่อนมาให้มากที่สุด และคุณต้องสร้างความมั่นใจให้กับเขาว่าคุณจะไม่ทอดทิ้งให้เขา สู้ปัญหาเพียงลำพัง แต่คุณจะอยู่เคียงข้างเขา และยินดีจะให้ความช่วยเหลือและเป็นที่ปรึกษาหารับเขาเสมอ

นอกจากคุณจะต้องสร้างความสัมพันธ์ดีกับผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย เพื่อให้เขารู้สึกว่าจะได้รับความสนใจและคำชื่นชมจากคุณ คุณควรดูแลความปลอดภัยสำหรับเขาร่วมด้วย เช่น เก็บอาวุธของมีคม สารพิษ หรือลิ้งของที่เขาจะใช้ทำร้ายตัวเองให้มิดชิด อย่าให้เขานำมาทำร้ายตัวเองได้ พยายามอย่าปล่อยให้เขารู้ว่าตามลำพังนาน ๆ เพราะอาจคิดฟังซ่านได้ ควรซักชวนหรือหากิจกรรมให้เขาทำเพื่อจะได้เพลิดเพลิน และลดการหมกมุ่นกับปัญหาของตัวเขาลงไป

แต่ถ้าคุณรู้สึกว่าเขายังมีความคิดรุนแรงที่จะฆ่าตัวตายอยู่อีก ควรพาเข้าไปพบแพทย์เพื่อรับการบำบัดรักษាក่อไป

หากคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องนี้ โทรมาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## กรอบที่ 15 โรคซึมเศร้า

---

- รหัส 3510      โรคซึมเศร้าเป็นอย่างไร  
รหัส 3511      โรคซึมเศร้าสามารถรักษาให้หายได้  
รหัส 3512      โรคซึมเศร้านำไปสู่การคิดฆ่าตัวตาย  
                        จริงหรือ

## รหัส 3510 โรคซึมเศร้าเป็นอย่างไร จิตบรรจง ศรีแก้ว

.....

โรคซึมเศร้า เป็นโรคทางอารมณ์ที่พบได้บ่อย โดยบางครั้งคนกลุ่มนี้กูกะเลยจนมีอาการมากไปถึงขั้นฆ่าตัวตาย เนื่องจากไม่อาจทนทุกข์ทรมานกับอาการของโรคได้

สาเหตุของโรคซึมเศร้านั้น ปัจจุบันพบว่าเกิดจากความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง ซึ่งมีผลโดยตรง แต่ปัจจัยเสริมก็มีส่วนสำคัญ เช่น บุคลิกภาพเดิม วิกฤติในชีวิต ความเจ็บป่วยเรื้อรัง ความเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัย หรือแม้แต่ความเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เช่น โรคไตรอยด์ ออร์โโนนเพค เป็นต้น

อาการที่เห็นได้ชัด คือ ความรู้สึกไม่สบายใจ ทุกข์ใจ หดหู่ ห้อแท้ ลิ้นหงัง โดยมีความรู้สึกนั้น ๆ เกิดติดต่อกันมากกว่า 2 สัปดาห์ และมีระดับมากจนไม่สามารถปฏิบัติภาระประจำวันได้ บางรายที่มีอาการในระดับทุกข์ทรมานจนถึงกับไม่ต้องการมีชีวิตอยู่ได้

รหัส 3511 โรคซึมเศร้าสามารถรักษาให้หายได้  
สาวภา สวนพกุล

หากมีความรู้สึกท้อแท้ หดหู่ ลืมหัง หรือซึมเศร้า มีหลายคนมักจะรอเพื่อให้อาการหายไปเอง ซึ่งวิธีนี้อาจทำให้เสียโอกาสในการรักษาในระยะเริ่มแรก ทางที่ดีควรปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุและแก้ไขทั้งหมด เช่น หากซึมเศร้าจากไทรอยด์ ออร์โมน จะรักษาโดยให้ยารักษาไทรอยด์

สำหรับโรคซึมเศร้าจากความไม่สมดุลของชีวเคมีในร่างกาย หรือวิกฤตในชีวิต อื่น ๆ ซึ่งปัจจุบันมีคลินิกรักษาโรคซึมเศร้าในสถานพยาบาลของกรมสุขภาพจิต การรักษาประกอบด้วย การให้ยาต้านเคร้า การทำจิตบำบัด การทำพฤติกรรมบำบัด และการบำบัดอื่น ๆ เช่น สติบำบัด

ซึ่งอย่างไรก็ตามในปัจจุบันโรคซึมเศร้าสามารถรักษาได้ และจะรักษาได้ผล ดีหากรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรก

รหัส 3512 โรคซึมเศร้านำไปสู่การคิดฆ่าตัวตายจริงหรือ  
สุร์วัตน์ คุ้มเย้ม

.....

ตามธรรมชาติของผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้านั้นจะมีความรู้สึกห้อแท้ ลิ้นหวัง มอง วนเองในแง่ร้าย คิดว่าตนเองไร้คุณค่า มีเคราะห์กรรม มีความคิดในทางลบ ทั้งเรื่อง ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต รู้สึกเหมือนมีดมโนไม่มีทางออก ไม่รู้จะอยู่ไปทำไนและ ออยู่เพื่อใคร จึงเลือกที่จะหาทางออกโดยการฆ่าตัวตาย

ในความเป็นจริงแล้วทางออกที่ดีกว่านั้นคือการรักษาโรคซึมเศร้า ซึ่งสามารถ รักษาให้หายได้ด้วยยาและวิธีอื่น ๆ เมื่อรักษาต่อเนื่องแล้วความสุขสนายใจจะกลับคืน มา นับว่าเป็นทางเลือกที่คุ้มค่ากว่าการคิดฆ่าตัวตายนะครับ



## กรอบที่ 16 ความรู้เรื่องเพศ

### กรอบย่อยที่ 1 ความรู้เรื่องเพศทั่วไป

- 
- |           |                                  |
|-----------|----------------------------------|
| รหัส 3610 | ความสัมพันธ์ทางเพศกับเพศสัมพันธ์ |
| รหัส 3611 | ເສພານໃຫ້ສຸຂສນ                    |
| รหัส 3612 | ກາຮສໍາເຮົາຄວາມໄຄຣດ້ວຍຕນເອງ       |
| รหัส 3613 | ຝັນເປີຍກ - ຝັນຫວານ               |
| รหัส 3614 | ກາຮມືເພດສັນພັນຮດ້ວຍປາກ           |
| รหัส 3615 | ກາຮປວດປະຈຳເດືອນ                  |
| รหัส 3616 | ກາຮມືບຸຕຽກ                       |

## รหัส 3610 ความสัมพันธ์ทางเพศกับเพศสัมพันธ์

เกชร หมกทิพย์คงค์

ความสัมพันธ์ทางเพศกับเพศสัมพันธ์ เป็นสัมพันธภาพที่สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ตลอดเวลา อาจจะคาดการณ์ไม่ได้ว่าจะเปลี่ยนแปลงไปถึงขั้นสนิทสนม และกลยุทธ์เป็นสัมพันธ์ทางเพศได้หรือไม่

ขั้นตอนของสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นอาจแบ่งได้ตามลำดับ เช่น

1. การวางแผน เป็นจุดเริ่มต้นของมิตรภาพให้พัฒนาขึ้น เริ่มจากการยืนให้กันทักทาย ถ้าไม่มีการสถานที่ทำการสัมพันธ์จะหยุดเพียงเท่านั้น

2. การสนองตอบ มีการพูดคุย เข้าใจกัน เห็นใจกัน เอื้ออาทร เชื่อใจกัน เริ่มต้นของการสนิทสนม ความสัมพันธ์จะดำเนินต่อไป

3. ความเอื้ออาทร ความท่วงไย เข้าใจใส่ก่อให้เกิดความสุข และความพอใจ

4. ความไว้วางใจ เป็นขั้นตอนสำคัญที่ขยายความสัมพันธ์และความมั่นใจในอีกฝ่ายให้แน่นแฟ้นขึ้น

5. ความรักใคร่เสน่ห์หา เมื่อความสัมพันธ์ทางจิตใจมาถึงระดับนี้ ความต้องการจะมีการใกล้ชิดทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น นั่งใกล้ๆ เดินจูงมือ จับมือกัน สาบตา กัน หรืออาจจะบอกกล่าวข้อคิดเห็นยังเป็นคำพูดว่า "รัก"

6. สัมพันธ์ทางเพศ เป็นขั้นสุดท้ายของความสัมพันธ์ในระยะขั้นตอนต่างๆ ที่ผ่านมา จะมีความสนิทสนม และมีการแสดงความรู้สึกทางเพศต่อ กัน ในบางรายอาจจะขั้นตอนความสัมพันธ์ไปเริ่มต้นมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีความรัก บางรายสามารถที่จะมีความรักแค่อย่างเดียว โดยไม่มีเพศสัมพันธ์เข้าร่วม

คนจำนวนมากไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอนในการตัดสินใจเรื่องเพศสัมพันธ์ คำราม สำคัญส่วนบุคคลคือ "เราต้องการให้การลัมพันธ์ทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์มีบทบาทอย่างไรในชีวิต"

แนวทางการประเมินตนเองเพื่อช่วยในการตัดสินใจ

1. สนใจไหม

2. คนที่ว่าไปทำเป็นปกติใช่หรือไม่

3. คุณค่าของเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ทำหนดด้วยอะไร ครอบครัว ความเชื่อ ศาสนา หรือเพื่อน

4. ป้องกันโรค และการตั้งครรภ์หรือไม่ ทำอย่างไร

ถ้าท่านตอบคำถามเหล่านี้ไม่ได้ ไม่สบายใจจะทำ ควรจะรักษาสัมพันธภาพไว้ในระดับเพื่อนที่มีความเอื้ออาทรต่อ กัน โดยออกตรงๆ ว่าจะไม่พร้อม แต่สามารถคบกันฉันท์เพื่อน การลัมพ์สัตต์ต้องตัวอ่อนมีขอบเขต สัมพันธภาพระหว่างคนสองคนเป็นเรื่องเฉพาะตัว การจะรักษาให้ยั่งยืนได้จะต้องเข้าใจในหลักการ นำไปสำรวจตนเองเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อ กันตลอดไปได้แน่นแฟ้นขึ้น

## รหัส 3611 เสพสมให้สุขสม

### ชนพงษ์ บัวลุค

เสพสมให้สุขสม หมายถึง การมีเพศสัมพันธ์ให้อิสิจุดสุดยอดทั้งสองฝ่าย การจะเสพสมให้สุขสมเป็นทั้งค่าสตรีและติดปี ที่จะต้องใช้เวลาในการสร้างขึ้นมา ไม่มีสูตรที่แน่นอนที่จะให้เกิดความสุขสม แต่เมื่อปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ เป็นลิ่งที่ควรใส่ใจแม้ล้วนใหญ่เป็นร่องที่ฟังดูพ้นๆ แต่ก็จะละเอียดไม่ได้

ประการแรก ลองมาดูซึ่ว่าความรักที่มีนั้น แน่นแฟ้นตือยู่หรือเปล่า เพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุดนั้นต้องยืนอยู่บนพื้นฐานของความรัก หากคุณยังเป็นคู่แบบข้าวใหม่ปลาบัน เรื่องนี้ไม่ได้ต้องเป็นห่วงมากนัก แต่หากเป็นคู่อุตุนิภัณฑ์นานานาน คงต้องพิจารณา ว่าถ้าความรักมันจัดจางลงไป คงต้องเติมเชื้อไฟบ้าง เช่น การเปลี่ยนบรรยากาศที่ดี การรื้อฟื้นความหลังครั้งยังรักกันใหม่ๆ อาจช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นอย่างคาดไม่ถึงก็ได้

ประการต่อมา สุขภาพกายและจิตใจ ยังสมบูรณ์แข็งแรงดีอยู่หรือไม่ สุขภาพกายและใจที่เลื่อมโกร姆 หรือตกรากตราชากสภาพการทำงาน ความรับผิดชอบต่างๆ ล้วนมีผลกระทบทั้งสิ้น ควรดูแลบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง

เรื่องสุดท้าย คือ ทักษะทางเพศ อยู่กันนานนานแล้วคุณควรพัฒนา ความรู้ และทักษะทางเพศขึ้นมาบ้าง ถ้าเป็นแบบกีป์กีป์เดิมๆ คุณและคู่ก็จะไม่สุขสมมากนัก ควรเลือกศึกษาพัฒนาความรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์บ้าง จากแหล่งต่างๆ เช่น หนังสือ เพศศาสตร์ศึกษา คงมีประโยชน์สำหรับคุณบ้าง

ที่กล่าวมานั้นแม้จะมีเพียง 3 แนว แต่ก็ยังมีรายละเอียดปลีกย่อยอีกเป็นร้อยๆ เรื่อง หวังว่าคุณลองนำไปใช้เพื่อให้การเสพสมของคุณสุขสมมากขึ้นนะครับ

## รหัส 3612 การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

## รมสิงห์ รือเรือง

• • • • • • • • • • • • •

การสำเร็จความโครงสร้างด้วยตนเอง เริ่มเมื่อเข้าสู่ยุรุ่น ถือเป็นการเรียนรู้การหากความสุขทางเพศด้วยตนเองอย่างหนึ่ง หลังจากอวัยวะเพศเจริญพัฒนาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่การเจริญพันธุ์ ซึ่งถือว่าเป็นกลไกในการผ่อนคลายและสร้างความสุขทางเพศอย่างหนึ่ง ถึงแม้จะเป็นวัยผู้ใหญ่ และมีคู่สมรสแล้วก็ตาม

การสำเร็จความโครงสร้างด้วยตนเองของผู้ชายหรือเรียกตามภาษาพื้นบ้านว่า "ชักกว่า" เป็นการกระทำโดยใช้มือเบื้องคืน กำราบอวัยวะเพศของตนเองและเคลื่อนไหวขึ้ลงหลายๆ ครั้ง เมื่อมองกับ การชักกว่า จะให้เกิดการหลั่งของน้ำอสุจิ โดยปกติแล้วจะมีการจินตนาการทางเพศพร้อมกันไปด้วย เพื่อให้เกิดความสุขและบรรลุจุดสุดยอดได้ง่ายขึ้น

สำหรับผู้หญิงก็สามารถสำเร็จความโครงสร้างได้ โดยใช้มือและนิ้วนือ และวัสดุอุปกรณ์อื่นๆ เพื่อช่วยในการกระตุน เช่น ใช้น้ำยาบูริงหน้าอก และอวัยวะเพศ เสียดสีกับหมอนห้าง ใช้ลักษณะในบ้านที่ไม่อันตราย หรือใช้อวัยวะเพศชายเที่ยมสอดใส่ช่องคลอด แทนการร่วมเพศ อาจจินตนาการถึงภาพชายที่ชอบ หรือดูภาพเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศ จากสื่อต่างๆ ประกอบการสำเร็จความโครงสร้าง

แต่การสำเร็จความโครงสร้างด้วยตนเองจะเป็นนิสัย และถือเกินไป เช่น ทำทุกวัน หรือวันละ หลายๆ ครั้ง ย่อมมีผลกระทบต่อการพัฒนาผ่อนคลายทำให้ร่างกายอ่อนเพลียได้ รวมทั้งส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้จิตใจไม่แจ่มใส ขาดความกระตือรือร้น เสื่อยชา และอาจมีปัญหาทางเพศตามมา เช่น การหลั่งเร็วในชาย หรือความวิตกกังวลเกี่ยวกับอวัยวะเพศ ในหญิงที่มีแฟฟนหรือจะแต่งงาน กลัวผู้ชายจะรู้ว่ามีเพศสัมพันธ์มาก่อนแล้ว บางครั้งลิ่งที่จะพบได้หลังจากสำเร็จความโครงสร้างด้วยตนเอง คือ เกิดความรู้สึกผิด หากมีความเชื่อว่าเป็นการกระทำที่เป็นบาป ผิดศีลธรรม หรือมีความรู้สึกกลัว หากมีความเชื่อคลาดเคลื่อนไปจากความจริง เช่น จะทำให้ตาบอด สมองเสื่อม เป็นบ้า ไม่มีแรงเป็นต้น หรือมีความรู้สึกอับอายหากมีผู้พบเห็นพฤติกรรม และตำแหน่งในการกระทำนั้น

หากการสำเร็จความโครงสร้างด้วยตนเอง ซึ่งถ้าทำพอประมาณไม่หนักมุ่น ทางเพศมากเกินไป จะไม่ส่งผลต่อสุขภาพ และการดำเนินชีวิตแต่อย่างใด ทั้งยังเป็นผลดีในการช่วยในการผ่อนคลาย และปลดปล่อยอารมณ์ ทางเพศได้ แต่อย่าลืมว่าชีวิตคนเราไม่ได้มีแต่เรื่องเพศอย่างเดียว ยังมีเรื่องอื่นๆ ที่นำเสนอและเป็นการให้ความสุขกับตัวเอง โดยทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเรียนรู้ เล่นกีฬา ท่องเที่ยวและทำกิจกรรมทางลังคมอื่นๆ ก็ทำให้ชีวิตมีความสุขได้เช่นกัน

## รหัส 3613 ผู้ป่วย ผู้หัวหน้า

นายติณพัฒน์ แก้วยอด

เมื่อว่ากับเข้าสู่การเป็นวัยรุ่นอายุประมาณ 13-16 ปี เด็กผู้ชายแต่ละคนจะมีพัฒนาการ การเจริญเติบโตที่แตกต่างกันออกไป ทั้งทางด้านร่างกายและพัฒนาการทางเพศ แต่ลิ่งหนึ่งที่อาจเกิดขึ้นกับทุกคน เมื่อเข้าสู่วัยนี้ก็คือ การเกิดภาวะที่เรียกว่าการ "ผู้ป่วย"

การผู้ป่วย คือ การหล่อหลังความขณะอนหลับ หรือการผู้ป่วยกับจินตนาการทางเพศ การได้รับการกระตุ้นหรือดื่นเด้นทางเพศ หรือการดิเว้นการร่วมเพศเป็นเวลานาน ๆ รวมถึงเวลาที่อยู่ระหว่างครูกระตุ้นจนเกิดการหลังอสุจิโดยไม่รู้ตัว

วัยรุ่นชายส่วนใหญ่ นักจะมีประสบการณ์ในเรื่องผู้ป่วยกันมาแล้ว ในวัยรุ่นที่ร่างกายปกติความถี่ในการผู้ป่วยจะแตกต่างกันออกไป ตั้งแต่ยังไม่เคยผู้ป่วย จนไปถึงมีการผู้ป่วยเกิดขึ้นเดือนละหลาย ๆ ครั้ง ก็ไม่ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติและไม่มีผลเสียใด ๆ ต่อร่างกาย

การผู้ป่วยเป็นลักษณะเดือนว่าร่างกายมีพัฒนาการทางเพศ และมีความพึงพอใจในการสืบสืบพันธุ์ได้ จึงไม่ควรวิตกกังวลและระหบกตกลงใจในเรื่องเหล่านี้ ในวัยนี้ควรหลีกเลี่ยงการกระตุ้นทางเพศ และไม่หมกมุนในเรื่องทางเพศมากเกินไป เพราะจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจไม่แจ่มใส ความมั่นคงก่อภัยสมำเสมอ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เป็นการผ่อนคลาย และคุณพ่อ คุณแม่ ควรเข้าใจด้วยว่าเป็นพัฒนาการทางเพศของลูก ไม่ใช่ลิ่งผิดปกติแต่อย่างใด ชีวิตวัยรุ่นก็จะมีความสุขและผ่านพ้นไปได้ด้วยดี

## รหัส 3614 การมีเพศสัมพันธ์ด้วยปาก ประสงค์ศักดิ์ เสนกจ้าไพบูลย์

• • • • •

การมีเพศสัมพันธ์ด้วยปาก หรือ ออรัลเชิ๊กซ์ เป็นกิจกรรมทางเพศอย่างหนึ่ง โดยใช้ปาก ริมฝีปาก ลิ้นและฟัน ไปกระตุนอวัยวะเพศของคู่ร่วมเพศของตนเพื่อให้เกิดความสุขทางเพศ ซึ่งการกระทำออรัลเชิ๊กซ์ไม่จัดว่าเป็นความผิดทางเพศแต่อย่างใด และไม่เป็นอันตราย ถ้าทั้ง 2 ฝ่ายมีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อชนิดต่างๆ อย่างไรก็ตามจะเป็นอันตราย หากผู้กระทำออรัลเชิ๊กซ์มีบาดแผล มีการอักเสบในช่องปาก ช่องคอ ก็อาจรับเชื้อโรคจากอีกฝ่ายหนึ่งได้ไม่น่าโรคหุดหงอนໄก่ โรคซิฟิลิต โรคเอดส์และไวรัลตับอักเสบชนิดบี ทางที่ดีควรป้องกันไว้ก่อนโดยการสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งขณะที่กระทำการออรัลเชิ๊กซ์ ซึ่งปัจจุบันก็มีให้เลือกหลายสี หลายกลิ่น และหลายรสดตามความชอบของแต่ละบุคคล เพียงเท่านี้คุณก็จะสามารถปลอดภัยได้ หากคุณมีข้อสงสัยสามารถติดต่อที่คลินิกเพิ่มรักหรือโทรศัพท์ติดต่อที่หมายเลข

1323

## รหัส 3615 การป่วยประจำเดือน

อัจฉรา มุ่งพานิช

อาการป่วยประจำเดือนสามารถพบได้บ่อย ประมาณร้อยละ 71 ของผู้หญิง ในวัยที่มีประจำเดือน ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดในสตรีเป็นอย่างมาก โดยส่วนใหญ่แล้ว จะปวดไม่นักและสามารถทำงานได้ตามปกติ มีเพียงล่านน้อยเท่านั้นที่อาจปวดรุนแรง จนต้องพักงาน

อาการจะเริ่มมีตั้งแต่ก่อนมีประจำเดือนไม่กี่ชั่วโมง และเป็นอยู่ตลอดช่วง 2–3 วันแรกของประจำเดือน โดยมีอาการปวดบิดเป็นพักๆ ที่บริเวณท้องน้อย บางรายอาจ มีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน รู้สึกหงุดหงิดร่วมด้วย ถ้าปวดรุนแรงอาจ มีอาการเหลือออก ดัวเย็น มือเท้าเย็นได้

คุณสามารถบรรเทาอาการปวดได้ โดยการวางถุงน้ำร้อนบริเวณหน้าท้องน้อย หรือพักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สบาย และอาจออกกำยารบริหารหรือเล่นกีฬาเบาๆ แต่ ถ้าคุณปวดมากให้รับประทานยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอล หรือยาที่มีฤทธิ์ยับยั้งการ สร้างโปรดสตาแกลนдин ซึ่งเป็นสารที่เป็นสาเหตุสำคัญของการปวดประจำเดือน ได้แก่ กลุ่ม ยาต้านอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ หรือคุณอาจใช้ยาในตัวรับยาแผนโบราณ อย่างการ รับประทานตังกุย หรือใช้ดอกคำฝอยชงดื่มเป็นยาบำรุงโลหิตประจำเดือน และบรรเทา อาการปวดประจำเดือนได้ค่ะ

ที่สำคัญการนี้ไม่มีอันตรายร้ายแรงแต่อย่างใด และส่วนใหญ่เมื่ออายุมากขึ้น อาจทุเลา หรือหายได้เอง คุณสามารถป้องกันการปวดประจำเดือนได้โดยการออกกำลัง กายอย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้ามีอาการปวดประจำเดือนมากถึงขั้นล้มลงนอนนอนเลื่อนหรือปวด รุนแรงมากขึ้น ควรรีบไปปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุและรักษาโดยด่วนค่ะ

## รหัส 3616 การมีบุตรยาก

พับรินทร์ อรุณเรือง

.....

เมื่อหลายครู่ที่แต่งงานกันมาหลายปี แต่ยังไม่มีลูกไกว่าเชยชม "ลูก" เปรียบเสมือน "โซ่ทองคล้องใจ" ที่ยึดเหนี่ยวความสัมพันธ์ของครอบครัว เป็นความซึ้งชั้นของชีวิต เป็นพลังใจและเป็นความหวังในการดำเนินชีวิตร่วมกัน

การมีบุตรยาก เกิดจากหลายสาเหตุ อาจเกิดจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้ง 2 ฝ่าย เช่น สามีมีจำนวนอสุจิน้อยเกินไป หรือไม่ค่อยเคลื่อนไหว ผู้หญิงไข่ไม่ตกล รังไข่ไม่ผลิตไข่ หรืออาจไม่มีเม็ดลูก เป็นต้น แต่จะมีสาเหตุมาจาก ฝ่ายใดก็ตาม ไม่ควรกล่าวโทษกัน เพราะหากเลือกได้ ทุกคนย้อมปราณ笳ะมีความสมบูรณ์พร้อมด้วยกัน ทั้งนั้น ทางที่ดีคุณควรจูงมือกันไป ตรวจหาสาเหตุที่แท้จริงจะดีกว่า เพื่อจะได้แก้ไขรักษาให้ตรงปัญหามากที่สุด

กระบวนการรักษาการมีบุตรยาก มีความยุ่งยากพอสมควร ความลำเร็วใน การรักษาขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ที่สำคัญคือ ต้องมีเวลาและใช้ความอดทนสูงมาก เพราะบางวิธี ท่านอาจต้องรอคอยและทำตามข้อกำหนดอย่างเคร่งครัด บางวิธีอาจต้องเจ็บปวดหลายครั้ง การให้ความร่วมมือกับแพทย์เป็นอย่างดี จะช่วยให้มีโอกาสสำเร็จได้มาก ประกอบกับวิทยาการในปัจจุบันมีความก้าวหน้ามาก โอกาสสำเร็จจึงสูงขึ้น ขณะเดียวกัน ก็อาจมีค่าใช้จ่ายสูงตามไปด้วย ดังนั้นหากคุณตั้งใจແน่วงแน่ว่าต้องการมีบุตร จึงต้อง "อดออม" เพื่อค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในกรณีที่ต้องใช้วิธีการรักษาซึ่งแยกช้อนที่มีค่าใช้จ่ายสูง

อย่างไรก็ตาม หากคุณได้ลองพยายามทุกอย่างแล้ว แต่ยังไม่สมหวังขออย่าได้ สูญเสียกำลังใจในการดำเนินชีวิต เพราะความสุขและสมบูรณ์ของครอบครัวไม่ได้ขึ้นอยู่ กับการมีลูกเพียงเท่านั้น หากแต่เป็นการอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความเข้าใจ การดูแลทุกสุขของกันและกัน ให้กำลังใจและเป็นที่ปรึกษาในเวลาที่ต้องการ ยอมรับในความบกพร่อง และให้อภัยในความผิดพลาดของอีกฝ่ายได้ เพราะในความเป็นจริงไม่มีครรษณ์แบบ ที่สุด การพึงพอใจในสิ่งที่เรามีแม้เพียงเล็กน้อย ก็มีคุณค่ามากกว่าการมีพร้อมทุกอย่าง แต่ไม่เห็นคุณค่าเลย

## กรอบที่ 16 ความรู้เรื่องเพศ กรอบย่อยที่ 2 รักเพศเดียวกัน

- 
- รหัส 3620 อาย่างไรจึงเรียกว่าเป็นรักเพศเดียวกัน  
รหัส 3621 การปฏิบัติดนเมื่อเป็นรักเพศเดียวกัน  
รหัส 3622 วิธีปฏิบัติเมื่อคนใกล้ชิดเป็นรักเพศเดียวกัน  
รหัส 3623 ทำอย่างไรเมื่อลูกเป็นรักเพศเดียวกัน  
รหัส 3624 เมื่อคู่ส์มรสเป็นรักเพศเดียวกัน  
รหัส 3625 ทำอย่างไรเมื่อรักเพศเดียวกันมากไป  
รหัส 3626 ผิดใหม่ที่จะรักเพศเดียวกัน  
รหัส 3627 อุปกรณ์เสริมรัก  
รหัส 3628 เมื่อคู่ชาเปลี่ยนใจ  
รหัส 3629 Happy to be Gay  
รหัส 3630 ผู้ชายเมโทร (Metro Sexual)  
ชายเจ้าลำลอง ใช้รักเพศเดียวกันหรือไม่

## รหัส 3620 อย่างไรจึงเรียกว่าเป็นรักเพศเดียวกัน

ชนพงษ์ บัวบูชา

• • • • •

เมื่อคุณมีความรู้สึกรักใคร่ผูกพัน ปราศจากในการใช้ชีวิตคู่กับบุคคลในเพศเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นเพียง–ความปรารถนาทางจิตใจ หรือมีเพศสัมพันธ์แล้วก็ตาม เราเรียกลิ่นี้ว่าเป็นการรักเพศเดียวกันหรือรักร่วมเพศรักร่วมเพศเป็นลิ่งที่เกิดได้กับชายกับชาย และหญิงกับหญิง นอกจากนี้ในบางรายเราพบว่า มีความล้มเหลวได้ทั้งกับเพศเดียวกันและคนต่างเพศอีกด้วย ซึ่งในกรณีหลังนี้เราระบุว่าพวก bisexual หรือเลือกในคนที่เป็นรักร่วมเพศแท้ๆนั้น ไม่ได้ปฏิเสธการเป็นเพศเดิมของตนเอง ไม่ได้อยากแปลงเพศหรือแต่งตัวเป็นอีกเพศหนึ่ง

เดิมคนที่เป็นรักร่วมเพศ ถูกมองว่าเป็นพวกเบี่ยงเบนทางเพศหรือลักเพศแต่ในยุคปัจจุบันเมื่อมีการศึกษาวิจัยอย่างเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น เรายังพบว่าคนเป็นรักร่วมเพศคือ บุคคลปกติ ที่มีบุคลิกภาพทางเพศแตกต่างออกไปจากคนอื่นเท่านั้น รักร่วมเพศสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติอย่างมีคุณค่าไม่น้อยกว่าบุคคลอื่น ๆ ในสังคม จะมีเพียงบางรายเท่านั้น ที่มีความยุ่งยากกับความรู้สึกนี้และจำเป็นต้องไปพบผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษา

## รหัส 3621 การปฏิบัติตนเมื่อเป็นรักเพศเดียวกัน

### พงษ์ บัวบูรณ์

.....

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีความรักต่อเพศเดียวกัน หรือรักก่าวัฒน์ เพศ อาจมีหลายต่อหลายคนที่คุณต้องกังวล หรือลับสนต่อสิ่งที่คุณเป็น ทั้งนี้จากการที่คนใกล้ชิดหรือสังคมรอบข้างไม่เข้าใจความรู้สึกหรือ สิ่งที่คุณเป็น

โดยทั่วไป การเป็นรักก่าวัฒน์เพศมีแนวปฏิบัติที่ร่วบรวมไว้ได้ 4 กรณีดัง

กรณีแรก คุณเป็นรักก่าวัฒน์ เพศ คุณยอมรับในสิ่งที่คุณเป็นได้ และพอใจที่จะเป็น คุณไม่ต้องกังวลกับอะไรอีกด้วย จงใช้ชีวิตของคุณอย่างเต็มที่ สร้างความดีให้โลกประจักษ์ และยอมรับคุณให้ได้ ปัญหาของคุณอาจจะเป็นเพียงเรื่องของการปรับตัว ให้เข้ากับสังคม ประเพณี และกฎหมายเท่านั้น คุณอาจจะต้องแก้ไขปัญหาการใช้ชีวิตคู่ ในด้านกฎหมาย การเมือง ทรัพย์สิน ฯลฯ หรืออื่นๆ ทำมองนี้

กรณีที่สอง คุณเป็นรักก่าวัฒน์ เพศ คุณรู้สึกได้ แต่คุณยอมรับไม่ได้ที่คุณเป็น กรณีนี้คุณอาจต้องเผชิญกับความยุ่งยาก ใจมากจนถึงระดับรุนแรง เนื่องจากการปฏิเสธตัวเองของคุณ ขอแนะนำให้คุณติดต่อผู้เชี่ยวชาญ ที่คุณพ่อจะติดต่อได้ในท้องที่ของคุณไม่ว่าจะเป็นจิตแพทย์ นักจิตวิทยาคลินิก นักสังคมสงเคราะห์ พยาบาลจิตเวช เพื่อปรึกษาหรือหาทางแก้ไขปัญหาของคุณ

กรณีที่สาม คุณเป็นรักก่าวัฒน์ เพศ ชั่วคราว เนื่องจากสถานการณ์บังคับบางอย่าง เช่น ในค่ายทหารในสถานศึกษาที่มีเพศเดียวกัน เรื่องจำ หากคุณพ้นสถานการณ์นั้น ๆ มาแล้ว น่าจะลองกับมาใช้ชีวิตตามปกติบ้าง มีเพียงบางส่วนเท่านั้นในกลุ่มนี้ ที่จะกล้ายเป็นรักก่าวัฒน์ เพศไปเลย

กรณีสุดท้าย คุณเป็นรักก่าวัฒน์ เพศเพื่ออาชีพ แต่อาชีพนี้ค่อนข้างเลี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บ กฎหมาย และสังคม ถ้าคุณหมดความจำเป็นแล้วหรือมีทางเลือกอื่นๆ ควรกลับมาใช้ชีวิตตามปกติกว่า

## รหัส 3622 วิธีปฏิบัติเมื่อคนใกล้ชิดเป็นรักเพศเดียวกัน อนทิรา ปัทมนพร

• • • • •

ถ้าคุณมีคนใกล้ชิด เช่น คนในครอบครัว เพื่อนนักเรียน เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมงาน เป็นรักเพศเดียวกัน และคุณรู้สึกว่าเขามีความแตกต่างจากคุณ จนคุณยอมรับเขาไม่ได้ บางที่ถึงขนาดรังเกียจ ไม่хотาเข้าใกล้ และคิดอย่างจะเปลี่ยนแปลงเขาให้เลิกเป็นพ่วงรักเพศเดียวกัน ทำให้คุณเองมีความทุกข์ ไม่สบายใจ และทำให้ คนใกล้ชิดที่เป็นรักเพศเดียวกันต้องมีความทุกข์ไปด้วยนั้น

ขออภัยน้ำว่า คนที่เป็นรักเพศเดียวกัน ที่เป็นคนปกติธรรมดากันหนึ่ง ไม่ได้มีอันตราย หรือเป็นพิษเป็นภัย ไม่สามารถแพร่เชื้อติดต่อไปยังผู้อื่นได้เหมือนผู้ป่วยโรคติดต่อ เขายังมีความรู้ มีความสามารถในการเรียน และในการทำงาน สามารถทำประโยชน์แก่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ได้เหมือนคนทั่วๆ ไป เช่นกัน

ลิ่งที่แตกต่างออกไปก็คือเรื่องของสินิยามทางเพศเท่านั้นเอง คือ แทนที่เขาจะพิงพาใจในเพศตรงข้าม เขากลับพึงพอใจในเพศเดียวกัน ซึ่งเรื่องของสินิยามนี้เป็นเรื่องเฉพาะตัว และเป็นสิทธิ์ส่วนบุคคลที่คนอื่นไม่ควรเข้าไปก้าว่ามาย หรือตัดสินว่าผิดหรือถูก เมื่อคนกับผู้ชายที่ชอบผู้หญิง ในลักษณะต่างกัน เช่น บางคน ชอบผู้หญิงผิวขาว บางคนชอบผู้หญิงผิวสองสี หรือบางคนชอบผู้หญิงเจ้าเนื้อ เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องความชอบส่วนบุคคลที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก

คุณจึงควรมองคนที่เป็นรักเพศเดียวกันในมุมมองใหม่ ว่าเขาก็ไม่ได้มีอะไรแตกต่างไปจากคุณ และไม่ได้ทำความเดือดร้อนใดๆ ให้กับคุณ ความคิด และอุดติของคุณเองต่างหากที่ทำให้คุณทุกข์ใจ ดั้งนั้นถ้าคุณพยายามปรับความคิดเลี้ยงใหม่ มองคนรักเพศเดียวกันว่ามีศักดิ์ศรีแห่งความเป็นคนเหมือนกับคุณ มองหาข้อดีในตัวเขา คุณก็จะยอมรับ เขาได้มากขึ้น สบายใจขึ้น และการแสดงออกของคุณก็จะเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้บุคคลรักเพศเดียวกันรู้สึกสบายใจขึ้น เช่นกัน ความสัมพันธ์ระหว่างกันก็จะดีขึ้นด้วย

## รหัส 3623 ทำอย่างไรเมื่อลูกเป็นรักเพศเดียวกัน พชรินทร์ อรุณเรือง

.....

เมื่อลูกย่างเข้าสู่วัยรุ่น ลูกเริ่มเรียนรู้การแสดงออกตามบทบาททางเพศ เด็กจะรู้ด้วนผู้ชายโดยที่นั้นแต่งงานจะเป็นสามีและเป็นพ่อ ผู้หญิงเป็นภารยาและแม่ เริ่มมีความรักเชิงซึ้งสาว เด็กที่ไม่สามารถเรียนรู้ได้เองและแสดงออกเหมาะสมกับบทบาททางเพศ แท้จริงเด็กกลุ่มนี้ที่อาจมีความลับสนใจความแตกต่างจากเพื่อนคนอื่น เด็กจะสนใจเพศเดียวกัน เมื่อเพื่อนเริ่มล้อ ครุ่นริบเดือน เด็กจะกลัวฟ้องแม่เลี้ยวใจ จึงพยายามหาทางออกรูปแบบต่างๆ เช่น พยายามมีแฟน บังก์พยายามพัฒนาตนเองด้วยการตั้งใจเรียน เป็นคนดี เก่งทำให้ลังคอมยอมรับ ขณะเดียวกันเด็กบางคนอาจปล่อยตัวและล้มเหลวไปตัวเอง ติดสารเสพติดไปเลยก็มี ช่วงเวลาสำคัญเช่นนี้การเข้าไปแนะนำชักจูง หรือบังคับให้ลูกแสดงออกอย่างที่ควรจะเป็น อาจทำให้เด็กเครียดและต่อต้านมากขึ้น

คุณพ่อ คุณแม่ที่มีลูกเป็นคนรักเพศเดียวกัน หรือที่เรียกวันทั่วไปว่า ทอม ดี เกย์คิง และเกย์คิวนั้น ขอเรียนให้ท่านสบายใจว่า ลูกคุณไม่ได้มีความนิสิตปกติทางจิตใจแต่อย่างใด หากเป็นบุคคลธรรมดาก็มีรสนิยม หรือความพึงพอใจต่อเพศเดียวกันเท่านั้น ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะตัวที่ลูกมีสิทธิในการเลือกและตัดสินใจได้เองว่า ลูกต้องการรักใคร หรือมีคู่ชีวิตแบบไหน ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ จึงควรทำใจยอมรับในความแตกต่างของรสนิยมทางเพศของลูกและเข้าใจว่า นั้นเป็นความสุขและความต้องการของลูก ซึ่งเป็นบุคคลที่เรารักมากที่สุด

การปิดโอกาสให้ลูกได้ศึกษาและเข้าใจจิตใจตนเอง จะช่วยให้ลูกได้พิจารณาเลือกทางชีวิต เมื่อลูกมีความชัดเจนในตนเองแล้ว อาจปรับเปลี่ยนตนเองให้ใช้ชีวิตปกติเหมือนคนอื่นได้ การให้กำลังใจเมื่อลูกขาดความมั่นใจ ไม่กล้ายอมรับตนเอง ให้คำแนะนำและเป็นที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา สนับสนุนให้ลูกแสดงออกอย่างเหมาะสม ส่งเสริมให้ลูกค้นพบสิ่งดีๆ ในตนเองแทนที่จะมองแต่ปัญหาหรือจุดด้อยของตน จะช่วยให้ลูกสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขเหมือนคนอื่น ๆ เป็นเดิบโดยที่นั้นเป็นบุคคลที่มีคุณค่า และมีคุณภาพในสังคมต่อไป

## รหัส 3624 เมื่อคู่สมรสเป็นรักเพศเดียวกัน ปฐมภารดี ดิษผล

• • • • • • • • • • •

ห้าใจของคุณแทนลายเมื่อรู้ความจริงว่าสามีแอบปั้นใจให้ชายอื่น ความรู้สึกต่างๆ และความหมายอาจพังพญเข้ามาในสมองของคุณจนแทนทำอะไรไม่ถูก คิดอะไรไม่ออก และไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป มันอาจเป็นเรื่องยากที่จะทำใจยอมรับว่าสามีคุณเป็นพวกรักร่วมเพศและคุณเองก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงเขาได้ ตั้งนั้น ลิ่งที่คุณควรทำ คือ

1. ตั้งสติและพยายามทำใจให้สงบ

2. ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรอบคอบ หากรู้สึกโกรธสามี ให้ย้ายเตือนตัวเองทันทีว่าคุณกำลังไม่ควรพลิกธิทางเพศของเขา

3. หาทางคุยกับสามีอย่างเปิดใจ ร่วมกันพิจารณาว่าทิศทางของชีวิตตู่จะดำเนินต่อไปอย่างไร ควรเขียนทางเลือกลงในสมุด เช่น หย่า แยกทาง หรือยังคงใช้ชีวิตร่วมกันแต่ตัดเรื่องเชื้อช้อก จากนั้นค้นหาข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก และร่วมกันเลือกแนวทางที่ดีที่สุด

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุด ก็คือ การยอมรับในลิ่งที่สามีเป็น อย่าลบหลู่คุณค่าของมนุษย์ด้วยกันด้วยการมองว่าเขามีคนผิดปกติ คุณค่าของมนุษย์อยู่ที่การกระทำไม่ใช่ชื่อที่รับนิยมทางเพศ ไม่ใช่เรื่องแปลกถ้าความรักกระหว่างสามีกับภรรยาจะกล้ายเป็นความรักฉันท์เพื่อน เพื่อนนี้แต่ความจริงใจ ไม่เรียกว่าการครอบครอง และพร้อมจะให้อภัย

ในเมื่อความสัมพันธ์แบบสามีภรรยาทำให้คุณเจ็บปวด แล้วทำไมไม่เปลี่ยนมาเป็นความสัมพันธ์แบบเพื่อนล่า�คบ

ต้องการปรึกษาเพิ่มเติม กรุณาโทรมา 1323

## รหัส 3625 ทำอย่างไรเมื่อรักเพศเดียวกันมาจีบ เกยร หมกิจวงศ์

.....

โลกนี้จะง่ายขึ้นมากถ้าคนเกิดมาไม่หวั่นไหวเพศเป็นหญิงหรือชาย แล้วเจริญเติบโตตามธรรมชาติ พฤติกรรมเป็นผู้หญิงแท้ผู้ชายจริง แต่ในชีวิตจริงไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไป

คนที่รักเพศเดียวกัน หรืออาจจะเรียกตัวพ่อท้าวิชาการว่า การเบี่ยงเบนทางเพศ เช่น รักกว่าเพศ มีลัญลักษณ์ทางเพศผู้ชาย มีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกต่อสังคมเป็นผู้ชาย แต่มีการเร้าอารมณ์ทางเพศเกิดจากผู้ชายตัวยักษ์เท่านั้น หรือมีลัญลักษณ์ทางเพศเป็นหญิง อาจมีพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศที่เป็นหญิง หรืออาจจะค่อนข้างกระเดียดเป็นผู้ชาย มีความรู้สึกเร้าอารมณ์ทางเพศหรือคุณอนที่เป็นเพศเดียวกัน

อย่างไรก็ตามคนที่รักเพศเดียวกันก็เป็นบุคคลหนึ่งเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ ถ้าเขาก็ต้องต้องใจกับท่าน ท่านควรจะทำอย่างไร คำตอบง่าย ๆ ถือเป็นเพื่อนในฐานะเพื่อนคนหนึ่ง ปฏิบัติต่อเขาตามลัญลักษณ์ทางเพศที่แท้จริงของเข้า ทำให้เขาก็ติดความเข้าใจในความรู้สึกที่แท้จริงของท่านที่เรื่อต่อเขาในฐานะเพื่อน แต่ถ้าเขายังเข้าซื้ออยู่ ท่านก็ต้องยืนยันว่าเป็นปฏิเสธต่อไป ลังเลคำๆ ที่สุดอีกประการหนึ่ง คือขณะปฏิเสธนั้น สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง ของท่านควรจะต้องจริงจังหนักแน่นด้วย เพราะถ้าท่านทำท่าลังเล น้ำเสียงแผ่่วงเบาก้มีหัวงารปฏิเสธไม่สำเร็จแน่

ถ้าท่านสามารถทำได้ ท่านอาจจะได้เพื่อนที่ดีคนหนึ่งที่ไม่มีเรื่องเพศมาเกี่ยวข้อง

คำว่า "เพื่อน" มีความหมายสำคัญมากสำหรับคนเราทุกคน

## รหัส 3626 ผิดใหม่ที่จะรักเพศเดียวกัน

เกชรา หมทิพย์วงศ์

.....

คนจำนวนไม่น้อยหลักเกณฑ์ที่แน่นอนในการตัดสินใจทางการมรณ์ บางคุณ ตัดสินใจตามกฎเกณฑ์ของครอบครัว ศาสนា หรือ กลุ่มวัยเดียวกันเป็นเกณฑ์ บางคุณ ไม่เห็นด้วยกับค่า尼ยมที่ถูกปลูกฝังมา บุคคลเหล่านี้จำเป็นจะต้องเข้าใจค่า尼ยมส่วนบุคคล ต้องรู้จักตนเองซึ่งอาจจะลดความลับสน และความกังวลได้

ถ้าท่านมีคำถามว่า "ผิดใหม่ที่จะรักเพศเดียวกัน" แสดงว่าท่านมีความสงสัย ลับสน ที่จะตอบคำถามโดยตัวท่านเอง ถ้าท่านตอบคำถามนี้โดยตัวท่านไม่ได้ ไม่สบายใจที่จะทำ ควรจะรักษาความลับพื้นฐานไว้ในระดับเพื่อนที่มีความเอื้ออาทรต่อคุณ ยัง สามารถจะตอบกันฉันท์เพื่อน และการจะสัมผัสต้องหัวความเมื่อยล้า เชต เพราะถ้าเกิดการ สัมผัสเกิดแรงกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ อาจจะทำให้ท่านพลางเสื่อมพันธ์กับเพศเดียวกัน ก่อนตัดสินใจที่แน่นอนของท่าน ผลลัพธ์ที่ตามมาอาจจะทำให้ท่านเกิดความ ละอายแก่ใจ เลี้ยวใจ เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต มีความรู้สึกปรับตัวไม่ได้ ทำใจได้ ยาก หรือมีปัญหาเก็บการใช้ชีวิตในสังคม

**รหัส 3627 อุปกรณ์เสริมรัก****เกชร หมกทิมนงค์**

ผู้ชายมีสมรรถภาพทางเพศเลื่อมลง โดยที่อวัยวะเพศไม่สามารถแข็งตัวได้เต็มที่นั้น หรือแข็งนานพอที่จะร่วมเพศได้ ซึ่งปัจจุบันถือว่าเป็นโรคชนิดหนึ่ง มีสาเหตุจากปัจจัยต่าง ๆ ได้มากamy อันมีผลจากระดับของฮอร์โมนเพศชายลดลง เกิดโรคสภานพิดปกติของหลอดเลือดและต่อระบบประสาทล่วนปลาย ดังนั้น ในการดูแลรักษาผู้ป่วยเหล่านี้ควรคำนึงและพิจารณาถึงปัจจัยสาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ด้วย ในช่วงระยะหลาปีที่ผ่านมา การรักษาความเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ หรือ การพยายามด้านในผู้ชายนั้นนี้ ดังนี้

## 1. การผ่าตัด

2. กระบวนการสูญญาณ วีธีนี้นิยมแพร่หลาย แต่มีข้อห้ามใช้ท้ายประการ เช่น ในผู้ชายที่มีโรคเลือดออกง่าย หรือ มีโรคที่ต้องรับประทานยาแออลไฟริน เพราะอาจจะทำให้เลือดคั่งมากได้

3. ยารักษาความเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มีตั้งแต่โนอติตที่จะใช้ยาสูบุนไพรต่าง ๆ หรือสารสกัดจากอวัยวะต่าง ๆ ของสัตว์ เช่น นօแรด ดึง ตัวเดียวอันเดียวเพื่อเสริมสร้างพลังทางเพศ ปัจจุบันได้มียาที่ใช้รักษาโรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศหลายรูปแบบ ทั้งในรูปยาฉีด ยาหนีบหลอดปั๊มสาว ยารับประทาน และยาทาเฉพาะที่

## รหัส 3628 เมื่อคู่ขาเปลี่ยนใจ ติดพัฒน์ แก้วยอด

• • • • • • • • • • •

ในธรรมชาติของคนแล้ว เราคงไม่สามารถเลือกเกิดได้ แต่เมื่อกิດมาแล้วเป็น คนที่มีรสนิยมความชอบ ความต้องการทางเพศ ในเพศเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็น เกย์คิง เกย์ ควีน ทอม หรือ ดี้ แล้ว ลิ่งหนึ่งที่คุณต้องยอมรับธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิต ก็คือ การใช้ชีวิตแบบคู่รัก ชีวิตรักร่วมเพศ

ชีวิตคู่ของรักร่วมเพศนั้น มักไม่เจริญยืนยัน รักน้อย หน่ายเร็ว ยิ่งถ้าแก่ตัวลง แล้ว จะหาคู่ได้ยากขึ้นทุกที ยิ่งเป็นกรณีของทอม หรือ เกย์ควีน ต้องยอมรับว่าหาคู่ได้ ยากมากกว่าดี้ และเกย์คิง ซึ่งมีโอกาสที่จะหันไปหาชายจริงหญิงแท้ได้ง่าย ดังนั้นมีคุณ มีคู่รัก คู่ขา ควรเตรียมความพร้อมที่จะทำใจให้ได้มีอุทกหอดทิ้ง หรืออีกฝ่ายตีจากไป คิดเสียว่า เป็นเรื่องของสังคมไม่มีอะไรแน่นอน แม้คู่รักชายจริงหญิงแท้ ก็มี โอกาสเจอปัญหาเหล่านี้เข่นกัน เพียงแค่คู่ของเกย์และทอม ดี้ จะมีช่วงเวลาของการอยู่ ร่วมกันสั้นกว่า แต่คุณก็สามารถมีความสุขกับลิ่งที่เป็นอยู่ได้ ถ้าคุณพอใจในลิ่งที่คุณมีอยู่ รู้จักและหำความสุขในต้านนี้ ๆ แทนที่จะหาความสุขจากเรื่องความรักความใคร่เพียง อย่างเดียว การหาความสุข ความสำเร็จในหน้าที่การงาน การเรียน การทำตัวให้มีคุณ ค่า การทำคุณประโยชน์แก่สังคม ก็ทำให้ชีวิตของคุณได้พบกับความสุขที่แท้จริงต่อไป

เมื่อไรที่คุณปรับตัวไม่ได้หรือทำใจได้ยาก หรือมีปัญหาการใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ก็ควรขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตเวช อย่าปล่อยให้เรื้อรัง จะเป็นการบ่นthon สุขภาพจิตของคุณเปล่า ๆ

**รหัส 3629 Happy To Be Gay****ติณพัฒน์ แก้วยอด**

ถ้าคุณเป็นชายที่รักเพศเดียวกันแล้ว คุณอาจจะลับสนและกังวลใจ ในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ต้องดำเนินชีวิตแบบหลบ ๆ ซ่อน ๆ และปกปิด คุณอาจจะไม่มีความสุขเท่าที่ควร

เมื่อคุณตัดสินใจที่จะเดินทางสายนี้แล้ว คุณจำเป็นต้องยอมรับธรรมชาติ ความเป็นจริงของตัวคุณ หากคุณสามารถเปิดเผยความรู้สึกนี้ก็คิด หรือลิงที่คุณชอบให้ผู้ใกล้ชิดฟัง แม่พี่น้อง เพื่อน ฯลฯ จะทำให้คุณรู้สึกสบายใจ และกล้าที่จะใช้ชีวิตในแบบของคุณได้อย่างมีความสุข แต่คุณควรตระหนักและยอมรับว่า การเปิดเผยตัวให้ใคร ๆ รู้นั้นจะทำให้บุคคลรอบ ๆ ข้าง และคนในครอบครัวของคุณ รู้สึกเสียใจ ผิดหวัง และไม่พอใจ ในช่วงแรก ๆ ที่ได้ทราบ แต่เมื่อเวลาล่วงผ่านไป พวกรู้สึกว่าจะยอมรับและทำใจได้ ส่วนคนอื่น ๆ ในสังคมรอบ ๆ ตัวคุณ บางคนอาจจะรับไม่ได้ และแสดงท่าทีรังเกียจคุณ อาจต้องทำใจให้ได้ว่า คนเรานั้นไม่เหมือนกันทุกคน คุณต้องระมัดระวัง ในเรื่องของการแสดงออก การควบคุมกิริยามารยาทในสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เหมาะสม เพื่อทำให้คุณและฝ่ายตรงข้าม ไม่รู้สึกอึดอัด และสบายใจทั้ง 2 ฝ่าย

ลิงเหล่านี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้คุณสามารถปรับตัวและอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขต่อไป

## รหัส 3630 ผู้ชายเมโทร (Metro Sexual) ชายเจ้าสำอาง ใช้รักเพศเดียวกันหรือไม่

รมสิงห์ รือเรือง

• • • • •

ผู้ชายเจ้าสำอาง หรือมีตัวพิทักษ์ที่เรียกคนกลุ่มนี้ว่าผู้ชายเมโทร (Metro Sexual) นั้น ในทางจิตวิทยา ผู้ชายกลุ่มนี้มีลักษณะความเป็นผู้หญิง (Femininity) สูง ซึ่งพิจารณาจากการสนับสนุนการใช้ชีวิตเลือกสรร ต้องให้ตัวเองดูดีและพฤติกรรมในการดูแลตัวเอง ตั้งแต่เรื่องของเสื้อผ้า การแต่งกาย ทรงผม เครื่องประดับ การดูแลผิวน้ำ ความสะอาดของร่างกาย หรือภาระชาวบ้านเรียกว่า "ผู้ชายเนี้ยบ" ผู้ชายกลุ่มนี้จะเป็นผู้ชายแท้ ยังรักและมีความสัมพันธ์กับผู้หญิงเหมือนเป็นผู้ชายปกติ แต่ให้ความสำคัญเรื่องของการแต่งกายและบุคลิกภาพที่ดีเป็นพิเศษกว่าผู้ชายทั่วไปนั่นเอง และไม่ได้เป็นกลุ่มรักเพศเดียวกัน

เมโทร ที่จริงหมายถึง ชีวิตของคนในสังคมเมืองนั่นเอง การที่ผู้ชายยุคใหม่ ต้องเข้าสังคม จึงต้องการความมั่นใจ และเนื่องจากบุคลิกภาพเป็นสิ่งสำคัญในการติดต่อผลงาน และที่สำคัญกลุ่มผู้ชาย ที่มีชื่อเสียงไม่ว่าจะเป็นดารา นักการเมือง ผู้บริหารระดับสูง ดังก็ยอมรับในการใช้เครื่องสำอาง จนทำให้นักการตลาดเห็นกลุ่มผู้ชายเมโทร นับวันจะมีขนาดตลาดใหญ่มากขึ้น จึงผลิตสินค้า และใช้นักแสดงที่เป็นชายวัยรุ่น หรือวัยทำงาน มาโฆษณาเครื่องสำอาง รวมถึงการแต่งกายที่เป็นแบบผู้ชายเมโทรด้วย

ถึงตอนนี้ผู้หญิงต้องนั่งรอผู้ชายแต่งตัวบ้าง แทนที่ผู้ชายต้องเป็นฝ่ายนั่งรอผู้หญิงแต่งตัวมาตลอด

## กรอบที่ 16 ความรู้เรื่องเพศ

### กรอบย่อยที่ 3 ความเปี่ยมเบนทางเพศ

รหัส 3640	มาตรฐานความเปี่ยมเบนทางเพศกันเถอะ
รหัส 3641	พฤติกรรมชอบอวดอวัยวะเพศ
รหัส 3642	พฤติกรรมกับการเลี้ยดลี
รหัส 3643	ถ้าม่อง
รหัส 3644	โทรตัพท์لامก
รหัส 3645	ร่วมเพศกับศพ
รหัส 3646	ร่วมเพศกับสัตว์
รหัส 3647	เชิ้กลีซชาดิสม์กับมาโซคิสม์
รหัส 3648	พฤติกรรมทางเพศกับส่วนของร่างกาย หรือวัตถุลิงของ
รหัส 3649	ส่วนใส่เลือ้ยผ้าของเพศตรงข้ามแล้ว เกิดอารมณ์ทางเพศ (Transvetic Fetishism)
รหัส 3650	วิธีปฏิบัติเมื่อคนใกล้ชิดชอบขโนย ชุดชั้นใน
รหัส 3651	Swinging / เชิ้กลีหมู่

## รหัส 3640 มาตรฐานความเบี่ยงเบนทางเพศกันเถอะ ประสังค์ศักดิ์ เจนกิจจา ไพบูลย์

• • • • •

เมื่อได้ยินข่าว หรือประสบภัยต่อจากผู้ที่มีพฤติกรรมผิดปกติทางเพศ คงทั่วไปมักเข้าใจว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมดังกล่าวเป็นพวกโรคจิตหรือวิกฤติ แท้ที่จริงแล้ว จัดว่าผู้ที่มีลักษณะพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เป็นโรคจิตอย่างที่เข้าใจ โดยผู้ที่มีพฤติกรรมดังกล่าวจะมีความรู้สึก หรือมีอารมณ์ดีนเด่นทางเพศด้วยวิธีการที่ผิดธรรมชาติ รวมทั้งมีทัศนคติ ค่านิยมทางเพศที่แสดงออกไม่เหมาะสม และอาจเป็นอันตรายต่อสังคม เช่น อดอวัยวะเพศ ชอบถูกลากเสียดสี หรือมีเพศสัมพันธ์กับเด็กเป็นต้น พฤติกรรมดังกล่าวมักจะเริ่มเป็นตั้งแต่วัยรุ่นตอนต้นแต่จะมีพฤติกรรมประกูลชัดเจนในวัยรุ่นตอนปลาย ถึงผู้ใหญ่ต่อนั้นและเป็นเรื่องรัง

ผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศส่วนใหญ่จะไม่มีความรู้สึกทุกข์ใจ มีเป็นจำนวนน้อยที่รู้สึกสบายใจ รู้สึกผิดและอาจมีอารมณ์เครียดมาเมื่อเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้รับการตอบสนองที่ผิดธรรมชาติจากคู่ครองของตน บางรายอาจมีความผิดปกติของบุคลิกภาพด้วย นอกจากนี้แล้วผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศบางรายอาจติดเชื้อโรคซึ่งติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ และพฤติกรรมชนิดพวคเช็คซ์ชาดิสม์และมาโซชิสม์ อาจทำให้ได้รับบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ได้แก่ พวคพฤติกรรมความอวัยวะเพศ พฤติกรรมชอบถูกลากเสียดสี พฤติกรรมถ้มมอง โทรศัพท์ถามก พฤติกรรมทางเพศกับลิ้งของ พฤติกรรมเช็คซ์ชาดิสม์ และ มาโซชิสม์ พฤติกรรมที่ชอบมีเพศสัมพันธ์กับเด็ก รวมทั้ง พวคที่มีเพศสัมพันธ์กับศพและสัตว์ โดยที่พับบอยที่สุดและเป็นภัยต่อสังคม คือ พฤติกรรมถ้มมอง พฤติกรรมความอวัยวะเพศ และพฤติกรรมที่ชอบมีเพศสัมพันธ์กับเด็ก

ตั้งนั้น หากคุณเป็นผู้ที่รู้สึกไม่สบายใจจากผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ หรือ หากคุณเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศดังกล่าว และต้องการบำบัดรักษา สามารถโทรศัพท์ได้ที่ หมายเลข 1323

**รหัส 3641 พฤติกรรมชอบอวดอวัยวะเพศ  
ประสงค์ ก็ เกนกิจจาไปญลัย**

.....

ตามปกติเมื่อผู้หญิงได้พบเจอกับผู้ชายที่ชอบอวดอวัยวะเพศ มักจะแสดงทำท่าที่ดีนักใจ หวานกลิ้ง ร้องอุทานเลียดัง ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติของคนเรามีเมื่อต้องพบเจอลิ่งที่ไม่พึงประณاةอย่างไม่คาดฝัน

แต่การกระทำดังกล่าวกลับกลายเป็นลิ่งที่กระดุนความรู้สึกทางเพศของพวกชอบอวดอวัยวะเพศ ซึ่งทำให้เขารู้สึกดีนีต้นทางเพศจนถึงขั้นสำเร็จความใคร่ได้

สาเหตุที่สำคัญของพฤติกรรมชอบอวดอวัยวะเพศ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูที่เข้มงวด หรืออาจมีปมด้อยในเรื่องความเป็นชาย บางคนอาจมีความกลัวลึก ๆ ว่าจะถูกตัดอวัยวะเพศ

วิธีที่จัดการเมื่อพบปะหน้าคือ อย่าแสดงทำท่าที่ดีนักใจ ควรทำท่าทางเฉย ๆ ไม่ต้องหวานกลิ้ง เขาจะทำอันตราย และเลียงเดินหนีเลีย คนเหล่านี้จริงๆจะนำสิ่งสารมาก อาจจะเป็นคนชี้อย่างไม่กล้าดูคนชี้งาหน้า ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ตามปกติจะไม่กล้าแสดงความก้าวร้าว และคิดว่าตนเองไม่มีเสน่ห์ดึงดูดใจเพศตรงกันข้าม

สำหรับคุณที่ยังมีปัญหาไม่สบายใจในเรื่องนี้ หรือหากคุณกำลังมีปัญหาพฤติกรรมอวดอวัยวะเพศ และต้องการที่จะบำบัดรักษากษา สามารถโทรศัพท์มาคุยกับได้ที่หมายเลข 1323

## รหัส 3642 พฤติกรรมกับการเสียดสี ประสงค์ศักดิ์ เจนกิจาราไพบูลย์

• • • • •

เมื่อคุณผู้หญิงที่ต้องนี้รอดเมล์แน่น ๆ เป็นประจำทุกวัน หรือยืนในที่เบียดเลียดแออัด มักจะพบปัญหาจากผู้ชายที่มีพฤติกรรมถือโภค หรือ เสียดสี ซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศอย่างหนึ่ง ผู้ชายที่มีพฤติกรรมดังกล่าว จะเลือกผู้หญิงแปลกหน้า และไว้ใช้อวัยวะเพศซึ่งแข็งตัวอยู่ในเลือดผู้ชายโดยกับละโพกหรือดันขาของผู้หญิง หรือจับอวัยวะเพศ รวมทั้งจะมีการจินตนาการทางเพศจนถึงจุดสุดยอดทางเพศ แต่ล้วนมากแล้วจะไม่มีพฤติกรรมทางเพศที่ก้าวร้าวrunแรง โดยธรรมชาติแล้วเมื่อเกิดเหตุการณ์ เช่นนี้จะทำให้คุณผู้หญิงรู้สึกอึดอัด ໂกรธและอยากได้ตอบกลับทันที

กรมสุขภาพจิตมีวิธีป้องกันและแก้ไขดังนี้คือ ให้คุณผู้หญิงพยายามหลีกที่ปักป้องตนเอง อาจเป็นสมุด แฟ้ม หรือกระเปาอีก ปิดบังร่างกายไม่ให้ใครมาถูกใจได้ พยายามยืนเบียงตัว หากเห็นผู้ชายคนดังกล่าวมีท่าที่แปลกฯ ไม่น่าไว้ใจ ให้รีบเดินหนีไปให้ห่างเพื่อให้คนอื่นๆ เอะใจและอาจช่วยเหลือคุณ หรืออย่างน้อยเป็นการเตือนให้ผู้หญิงคนอื่นรู้ตัวและระวังต้นเองมากขึ้น ที่สำคัญยังทำให้ผู้ชายคนดังกล่าวท้อหดพฤติกรรมของตนลงด้วย

นอกจากนี้แล้วควรบอกผู้อื่นที่อยู่ด้านข้างหรือแจ้งพนักงานประจำรีบดำเนินคดีตามกฎหมาย ช่วยกันแจ้งตำรวจให้จับกุม เพื่อดำเนินคดีตามกฎหมาย

หากคุณยังรู้สึกไม่สบายใจในเรื่องนี้ หรือคุณเองเป็นพวกรที่ชอบถือเสียดสีคุณอื่น และต้องการที่จะบำบัดรักษา สามารถโทรศัพท์ได้ที่หมายเลข 1323

## รหัส 3643 ถ้ามอง ประسنศักดิ์ เจนกิจจาในชุด

.....

เมื่อรู้ว่ามีผู้ชายมาแอบดูหรือถ้ามองคุณผู้หญิง ตามธรรมชาติแล้วคุณผู้หญิงมักจะตกใจมาก โกรธ อาย กลัวจนทำอะไรไม่ถูก และมักจะคิดว่าพวกรถ้ามองนั้นเป็นพวกโรคจิตหรือผิดปกติทางจิต แท้ที่จริงแล้วพวกรถ้ามองจัดว่าเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนทางเพศหรือความผิดปกติทางเพศ อายางหนึ่ง

พฤติกรรมเช่นนี้มักเกิดขึ้นในผู้ชายที่ชอบดูผู้อื่นเปลือยกาย กำลังถอดเสื้อผ้า หรือมีกิจกรรมทางเพศ และไม่กล้าเผชิญหน้ากับผู้หญิงจริง ๆ จึงต้องอาศัยการแอบดูหรือถ้ามองเพื่อเป็นตัวกระตุนให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้นและเร้าอารมณ์ทางเพศจนทำให้ล้ำเจ็จความใคร่ด้วยตนเองเสมอ

คนพวกรู้สึกด้อยในเรื่องทางเพศ เชื่อว่าอาจเกิดจากสาเหตุที่ขาดความอบอุ่นในวัยเด็ก และไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ด้วยความมั่นใจ เขายังไม่รู้สึกว่าตนเอง ไม่เป็นผู้ชายพอ และคนอื่นๆ ก็คิดต่อเขาในทำนองเดียวกัน ดังนั้น การแอบดูหรือถ้ามองของคนพวกรู้สึกเหมือนเป็นการประทับตราว่าเขาระบุไม่ล้มเหลวในกิจกรรมทางเพศและพอใจในความเห็นอีกว่าต่ออีกฝ่ายหนึ่งด้วย

อย่างไรก็ตี หากเกิดขึ้นในพวกรถ้ามองที่ดูคู่ร่วมเพศของตนเปลือยก็อีกติดเช่นเดียวกับ การอยาดูภาพการร่วมเพศของคนทางเพศจากเจ้า แต่จะคือว่ามีความผิดปกติทางเพศ หากมีความต้องการที่รุนแรงกว่าความต้องการมีเพศสัมพันธ์ธรรมชาติหรือเป็นความต้องการอย่างมากที่ควบคุมไม่ได้ เช่นเดียวกับพวกรถ้ามองผู้หญิงคนอื่นที่ไม่ใช่คู่ของตน นอกจากนี้แล้วการแอบดูหรือถ้ามองผู้อื่นที่ไม่ใช่คู่ของตนยังถือว่าเป็นภัยลัษณะ และเลี่ยงต่อการถูกจับกุมเพื่อดำเนินคดี เช่นกัน

ตั้งนั้น หากคุณเป็นผู้ที่มีปัญหาถ้ามองและอยาดูบัดด้วยภาษาหรือคุณเป็นผู้หนึ่งที่รู้สึกกลุ้มใจจากการถูกถ้ามอง สามารถโทรศัพท์มาปรึกษาได้ที่หมายเลข 1323

## รหัส 3644 โภรศัพท์لامก

### ประสงค์ศักดิ์ เจนกิจาราไพนูลย์

• • • • •

บอยครั้งที่พบร้าว่าดารานักแสดง ผู้ที่ทำงานโอดีโอเพอร์เตอร์และผู้ที่ให้บริการปรึกษา ทางโภรศัพท์มักจะได้รับสายโภรศัพท์لامกจนเป็นปัญหาที่ให้เกิดความเดือดร้อน รำคาญต่อผู้รับสายเป็นอย่างมาก เพราะว่าส่วนหนึ่งพวกที่โภรศัพท์لامกจะชอบโทรศัพท์ในตอนเด็กๆ ทำให้รับกวนเวลาอนของคนทั่วไป และบอยครั้งจะโทรศัพตามหน่วยงานที่ให้บริการปรึกษา ทางโภรศัพท์หรือโอดีโอเพอร์เตอร์ต่อสาย ทำให้ผู้รับสายซึ่งมีเจตนาที่จะให้บริการหรือช่วยเหลือ ผู้มีปัญหาทุกข์ใจกลับทุกข์ใจจากผู้ที่ชอบโภรศัพท์لامกับผู้อื่น โดยบุคคลเหล่านี้น่าอึดอิว่าเป็น ผู้ที่มีพฤติกรรมทางเพศผิดปกติหรือมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศอย่างหนึ่ง

วีรีแก่ไขและป้องกันปัญหาดื้อ เมื่อคุณรับสายแล้ว ได้ยินเสียงผู้ชายพูดจาลวนลามทางเพศ ขอให้พยายามระงับสติอารมณ์ อย่าตกใจ หรืออย่าโกรธด่าหอ รวมถึงอย่ารีบกระแทกหูกับเครื่องทันที เพราะอาจจะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกพึงพอใจ เกิดความรู้สึกดีนั่นเด็นทางเพศอย่างมาก จนอาจทำเร็วความใคร่ได้เลย และจะทำให้บุคคลตั้งกล่าวโภรเข้ามาอีกบ่อย ๆ

การพูดโต้ตอบด้วยอารมณ์ส่งบ จะทำให้ผู้ที่โภรเข้ามารู้สึกผิดคาดหรือแบปลอกใจ เนื่องจากว่าเขาวังจะได้ยินน้ำเสียงตื่นเต้น ตกใจจากผู้รับสาย นอกเหนือนี้แล้ว การพูดในเชิงแสดงความเห็นออกเห็นใจว่าเขารู้ได้รับการบำบัดรักษา ทำให้เขารู้สึกจะอยู่ใจและรู้สึกว่า คุณรู้เท่าทันเขา และวางทุกไปเอง

หากคุณยังสงสัยหรือใช้วีรีเหล่านี้ไม่ได้ผลหรือหากคุณเป็นผู้มีปัญหาชอบโภรศัพท์لامกไปถึงผู้อื่น และอยากบำบัดรักษา สามารถโภรศัพท์ได้ที่หมายเลข 1323

รหัส 3645 ร่วมเพคกับศพ

เกชร พนกิตวงศ์

การร่วมเพคกับศพ จัดว่าเป็นความผิดปกติทางเพคที่จัดว่าเป็นกามวิปริต ชอบ การร่วมเพคกับศพ มักทำงานเป็นลับๆหรือ หรือมีสำนักงานจัดศพ

พฤติกรรมกามวิปริตนี้อาจเกิดมากขึ้น เมื่อบุคคลนั้นอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือ ซึมเศร้า เมื่อเขาระทำก็จะยิ่งลึกซึ้ง แต่ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เลิกการทำได้

ความรุนแรงของโรคเมื่ังแต่ขันอ่อน ๆ คือ บุคคลนั้นมีจินตนาการ เกิด อารมณ์เพคจากความต้องการที่เปลกแหวกแนวของตน แต่ไม่ได้กระทำ ขนาดปาน กลาง คือ กระทำเป็นครั้งคราว และขนาดรุนแรง คือ กระทำเป็นประจำ



## รหัส 3646 ร่วมเพศกับสัตว์

เกณฑ์ หมทิบงค์

• • • • • • • • • • •

การร่วมเพศกับสัตว์ เป็นความผิดปกติทางเพศ จัดเป็นกามวิปริตด้วย การร่วมเพศกับสัตว์ เป็นความตื่นเต้น และมีความสุขทางเพศล้มพันธ์เฉพาะ กับสัตว์ ในผู้ชายอาจมีเพศล้มพันธ์กับสัตว์เลี้ยง เช่น วัว ควาย ม้า หรือแกะ ในผู้หญิงอาจให้สัตว์เลียอวัยวะเพศของตน บางรายอาจฝึกสุนัขให้มีเพศล้มพันธ์กับตน สาเหตุของการวิปริตนี้มี 2 ประการ คือ ปัจจัยทางด้านจิตใจและทางด้าน สังคม

ทางด้านจิตใจ เชื่อว่าความวิปริตทางเพศเกิดจากความล้มเหลวของการ พัฒนาการทางบุคคลิกภาพในช่วงอายุ 3 – 6 ปี และในช่วงัยรุ่นตอนต้นมีความกลัวจะ ถูกตอน (ตัวอวัยวะเพศ) ทำให้คนนั้นเลือกเพศซึ่งกับความกังวลแตกต่างจากคนทั่วไป จึงเลือกวิธีการปลดปล่อยในเรื่องเพศต่างจากคนปกติ

ทางด้านสังคมและพฤติกรรม เชื่อว่าความวิปริตทางเพศเกิดจากการเรียนรู้โดย แท้จริง เด็กจะเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ โดยตูหรือลักษณะคนรอบข้าง ครอบครัว เพื่อน ฝูง และสังคมที่อยู่ว่าพฤติกรรมที่กระทำมันผิดปกติหรือไม่

หลักเกณฑ์ในการวินิจฉัยหรือตัดสินว่าเป็นกามวิปริต

1. มีลักษณะอาการของกามวิปริตแต่ละชนิด
2. มีความต้องการทางเพศแบบน้อยอย่างรุนแรง และบ่อย ๆ เป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือน
3. ผู้ป่วยต้องกระทำการตามความต้องการนั้น มีความนั่นจะรู้สึกอิดออดเป็นอย่างมาก

การรักษาการวิปริต เป็นเรื่องยากและประสบความลำบากน้อย ในรายที่ยัง มีเพศล้มพันธ์กับเพศตรงข้ามด้วย มีความตั้งใจจะรักษาและมาพบแพทย์ด้วยตนเอง ไม่ได้ถูกบังคับ ผลการรักษาจะดีกว่า

## รหัส 3647 เชี๊กส์ชาติสม์กับมาโโซคิสม์

อัจฉรา มุ่งพาณิช

ชาติสม์กับมาโโซคิสม์เป็นความเบี่ยงเบนทางเพศแบบหนึ่ง โดยที่ชาติสม์มีความสุขทางเพศได้เมื่อได้รับความเจ็บปวด ความเจ็บปวดที่ว่าอาจเป็นโดยทางกายหรือจิตใจก็ได เช่น การตี หยิก ปั่น กัด การใช้เครื่องพันธนาการ หรือทำให้หายใจไม่ออกร เป็นต้น

เราจะพบมาโโซคิสม์ได้บ่อยกว่าชาติสม์ พบร้าห์ในชายและหญิง ถ้าคู่รักคู่ใหญ่ที่ฝ่ายหนึ่งเป็นชาติสม์ ฝ่ายหนึ่งเป็นมาโโซคิสม์จะเป็นคู่ที่อยู่ร่วมกันได้ยาวนาน แต่ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่เป็น อีกฝ่ายมักพบปัญหา แต่ก็พบว่าในบางราย อีกฝ่ายต้องยอมฝืนใจตนเองเพื่อให้อีกฝ่ายยอมรับ เช่น ยอมทนเจ็บปวดจากคู่ที่เป็นชาติสม์ หรือต้องกระทำการรุนแรงเพื่อให้มาโโซคิสม์พอใจ การฝืนนี้มักทำได้ไม่นาน อย่างไรก็ตามพฤติกรรมเหล่านี้มักทำให้ความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ และอาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ ท่านใดที่กำลังประสบปัญหาเหล่านี้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อทำการรักษาโดยด่วนค่ะ

รหัส 3648 พฤติกรรมทางเพศกับส่วนของร่างกาย  
หรือวัตถุสิ่งของ

อัจฉรา มุ่งพานิช

การมีความสุขทางเพศกับส่วนของร่างกายหรือวัตถุ เป็นความเบี่ยงเบนทางเพศ จะมีความสุขทางเพศกับวัตถุสิ่งของหรือส่วนของร่างกายซึ่งเป็นสัญลักษณ์ทางเพศ แทนที่จะเป็นคน เช่น เป็นชุดชั้นใน 闳วา ก รองเท้า (โดยเฉพาะรองเท้าส้นสูง) หรือถุงมือ เป็นผม มือ เด้านม ต้นขา เท้า หู หรือตา วัตถุหรือส่วนของร่างกายเหล่านี้จะให้ความสุข โดยการจับ จ้องมอง หรือช่วยในการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ความผิดปกตินี้ส่วนใหญ่พบในผู้ชาย เป็นพฤติกรรมที่ไม่เป็นอันตราย เพียงตักขโมยหรือซื้อหาสิ่งของที่ต้องการมาใช้ประกอบการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเท่านั้น

อาการของคนกลุ่มนี้มีตั้งแต่แสดงความชอบเพียงเล็กน้อย ชอบมาก ต้องใช้สิ่งเหล่านี้เมื่อมีกิจกรรมทางเพศ จนกระทั่งถึงใช้สิ่งเหล่านี้แทนคู่ร่วมเพศเลยที่เดียว อาการเหล่านี้สามารถรักษาได้ผลดี โดยเฉพาะในรายที่ยังมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม มีความตั้งใจจะรักษาและพยายามแพทย์ด้วยตนเอง ไม่ได้ถูกบังคับ

**รหัส 3649 สามใส่เสื้อผ้าของเพศตรงข้ามแล้วเกิดอารมณ์ทางเพศ (Transvestic Fetishism)**

**ปัญหาดี ดิษพล**

.....

หากคุณหรือคุณไกลัชิดมีจินตนาการหรือมีพฤติกรรมชอบสวมใส่เสื้อผ้าของเพศตรงข้ามแล้วเกิดอารมณ์ทางเพศ ....อย่าตกใจ หากจินตนาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวไม่รบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน หรือไม่ทำให้คนรอบข้างเดือดร้อน ถือว่าลักษณะดังกล่าวเป็นรสนิยมทางเพศส่วนบุคคล ไม่ใช่เรื่องผิดปกติใด ๆ

แต่พฤติกรรมดังกล่าวอาจสรุนแรงขึ้นจนเป็นเรื่องผิดปกติได้ หากมันเกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ ตลอดระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือน รวมทั้งมีผลกระทบในด้านต่างๆ ต่อไปนี้

1. ด้านสังคม คนรอบข้างไม่ยอมรับ และแสดงความรังเกียจพฤติกรรมของคุณ
2. ด้านการทำงาน จินตนาการหรือพฤติกรรมดังกล่าวรบกวนเวลาทำงาน จนทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
3. ด้านจิตใจ คุณรู้สึกผิด อับอาย รู้สึกคุณค่าในตนเองลดลง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ถ้าคุณหรือคุณไกลัชิดมีพฤติกรรมผิดปกติเช่นนี้ คุณสามารถพบผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการบำบัดรักษา หรือโภรมานปรึกษาได้ที่หมายเลข 1323

## รหัส 3650 วิธีปฏิบัติเมื่อคนใกล้ชิดชอบขโมยชุดชั้นใน อันทิรา ปทุมินทร์

• • • • •

ผู้ชายที่ชอบขโมยชุดชั้นในของผู้หญิงเพื่อนำมาสำเร็จความใคร่ หากความสุขทางเพศให้ตัวเองนั้นเลือกว่า มีความผิดปกติทางจิต ควรจะได้รับการบำบัดรักษาเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิต และทำความสุขทางเพศ ได้เหมือนคนทั่วไป

ดังนั้น หากคุณพบว่าคนใกล้ชิดชอบขโมยชุดชั้นในหรือชอบละลอมชุดชั้นในของผู้อื่น คุณควรพูด จาเกลี้ยกล่อมให้เข้าไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลจิตเวชใกล้บ้านโดยเร็ว เพราะหากปล่อยทิ้งไว้ สักวันเข้า อาจถูกจับได้ในขณะกำลังขโมย ต้องถูกดำเนินคดีทำให้อับอาย เสื่อมเสียชื่อเสียง และกระทบกระเทือน ต่ออนาคต ทั้งการเรียน และการงานด้วย

หากคุณพยายามชักจูงให้เข้าไปรับการรักษาแล้วแต่ไม่สำเร็จ หรือคุณเองมีปัญหาชอบขโมยชุดชั้นใน มาสำเร็จความใคร่ และต้องการปรึกษาถึงวิธีการบำบัดรักษา โทรมาปรึกษากับเราได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

**รหัส 3651 Swinging / เชิงส์หมู่****รอนสิงห์ รือเรือง**

สวิงกิ้ง (swinging) หรือ การแลกคู่กันเพื่อการมีกิจกรรมทางเพศ คู่หมาย ถึงคู่รักหรือคู่สมรสก็ได้ เป็นหนึ่งในความเปี่ยมเบนทางเพศ ที่เป็นกิจกรรมทางเพศแบบหมู่ (group sexual relations)

ปัจจุบันมีกิจกรรมทางเพศแบบนี้มากขึ้น จากมีหนังลือได้ดู และเว็บไซต์ เกี่ยวกับสวิงกิ้ง เพื่อเป็นช่องทางสื่อสารระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นคู่สมรสที่เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน ที่เสาะแสวงหาความตื่นเต้นในกิจกรรมทางเพศแปลกใหม่ แต่ก็พบในคู่รักวัยรุ่นที่นิยมแลกคู่กันในกลุ่มเพื่อน พฤติกรรมสวิงกิ้ง บางกรณีชอบแฝงเข้าข่ายค้าประเวณีและมีความเปี่ยมเบนทางเพศ (sexual deviation) เช่นให้คู่รักของตนเองอนุหันนคบกันเพื่อแลกกันเงินโดยผู้ชายมีกิจกรรมทางเพศร่วมด้วย ทั้งผู้ให้บริการ และผู้รับบริการในฝ่ายชายน่าจะมีพฤติกรรมผิดปกติชนิดรักเพศเดียวกันแอบแฝง (latent homosexuality) ส่วนผู้หญิงอาจมีความต้องการทางเพศสูง (Nymphomania) หรือ ถูกบังคับให้กระทำดังกล่าว

อย่างไรก็ได้ พฤติกรรมเปี่ยมเบนทางเพศ แบบสวิงกิ้งถือว่าขัดต่อศีลธรรมอันดีงาม เกี่ยวกับเรื่องสามีภรรยาเดียว และอาจล่วงผลประโยชน์ต่อชื่อเสียง กรณีมีภาระชีพ แอบนำพาเพื่อถ่ายขณะมีกิจกรรมทางเพศ ไปเรียกร้องรับเงิน และนำพาไปประจำต่อสาธารณะ หรือหากการมีกิจกรรมทางเพศโดยไม่ปลดภัย แล้วอาจมีการแพร่เชื้อ เช่น เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ระหว่างคู่สวิงกิ้งได้

## กรอบที่ 16 ความรู้เรื่องเพศ

### กรอบย่อที่ 4 ความพัฒนาทางเพศ

- 
- |           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| รหัส 3660 | ความต้องการทางเพศน้อยกว่าปกติ        |
| รหัส 3661 | ภาวะเกลียดการมีเพศสัมพันธ์           |
| รหัส 3662 | ผู้หญิงไว้อารมณ์ทางเพศ               |
| รหัส 3663 | หย่อนสมรรถภาพทางเพศ                  |
| รหัส 3664 | ไม่สุขสมอารมณ์หมาย                   |
| รหัส 3665 | หลังเร็ว / นักrangleจะไม่ทันกินน้ำ   |
| รหัส 3666 | เจ็บปวดเมื่อร่วมรัก (Dyspareunia)    |
| รหัส 3667 | หมกมุ่นทางเพศ / ความต้องการทางเพศสูง |
| รหัส 3668 | อาการอวัยวะเพศเกร็ง                  |

## รหัส 3660 ความต้องการทางเพศน้อยกว่าปกติ

### พัชรินทร์ อรุณเรือง

.....

คนที่มีความต้องการทางเพศน้อย คือ คนที่มีจินตนาการทางเพศ และความต้องการทางเพศน้อยกว่าคนทั่วไป แสดงออกโดยการมีกิจกรรมทางเพศน้อยกว่าปกติหรือไม่มีเลย บางคนอาจมองว่าคู่ครองไม่มีความสนใจ หรือ พูดอคติตรง ๆ ว่า ไม่มีความปราถนาทางเพศเลย ไม่สนใจเริ่มต้นมีกิจกรรมทางเพศ หรืออาจไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไร ทำให้เกิดความวิตกกังวล และมีปัญหาความล้มเหลวทั้งบุคคลและคู่ครอง

ปัญหาความต้องการทางเพศน้อย เกิดได้ทั้งเพศชายและหญิง พบรากประมวลร้อยละ 16-20 สาเหตุส่วนใหญ่มาจากปัญหาทางจิตใจ เช่น การมีความเครียดเรื้อรัง เป็นโรควิตกกังวล มีภาวะซึมเศร้า มีประสบการณ์เลวร้ายเกี่ยวกับเชื่อในเพศ เช่น ถูกข่มขืน หรือ ถูกทำรุณกรรมทางเพศในัยเด็ก หรือบางคนอาจไม่มีโอกาสเรียนรู้การมีความสุขทางเพศ ส่วนสาเหตุทางร่างกาย พบว่ามักเกิดจากความผิดปกติของระดับฮอร์โมน การเป็นเนื้องอก หรือเจ็บป่วยทางกายเรื้อรัง เป็นต้น

การบำบัดรักษายังไงดี แนะนำ เพราะเป็นปัญหาที่บำบัดยาก ต้องได้รับการตรวจวินิจฉัยช่วยเหลือจากแพทย์และผู้เชี่ยวชาญในการบำบัดปัญหาทางเพศโดยตรง เช่น นักเพศบำบัด จิตแพทย์ นักจิตบำบัด นักจิตวิทยา วิธีการบำบัดรักษามีทั้งการทำจิตบำบัด พฤติกรรมบำบัด การรับประทานยา เป็นต้น

## รหัส 3661 ภาวะเกลียดการมีเพศสัมพันธ์

พบรินทร์ อรุณเรือง

ภาวะเกลียดการมีเพศสัมพันธ์ เป็นอาการเกลียดการมีเพศสัมพันธ์เกือบทุกชนิด หรือทุกชนิดกับคู่ครอง รู้สึกวังเกียจพฤติกรรมทางเพศ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ไม่ว่าจะเป็นการสนทนากับคู่ครอง หรือพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสัมผัส เนื่องจากทำให้วิตกกังวล ไม่สบายใจ และพยายามหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์ทางเพศด้วย ทำให้เกิดปัญหาความล้มเหลวในการมีเพศสัมพันธ์

สาเหตุของการเกลียดการมีเพศสัมพันธ์ อาจเกิดจากการได้รับประสบการณ์เลวร้ายในชีวิต เช่น การถูกข่มขืน ถูกล่วงเกินทางเพศในวัยเด็ก ถูกทำรุณหรือมีประสบการณ์ที่เจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์ มีความขัดแย้งในช่วงพัฒนาการวัยเด็ก รู้สึกผิด อาย หรืออาจเป็นปฏิกิริยาต่อการถูกทำร้ายด้านจิตใจจากคู่ครอง

แนวทางการรักษา มีทั้งการรักษาด้วยยา การทำจิตบำบัด การปรับเปลี่ยนความคิดและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยานักเพศบำบัด

## รหัส 3662 ผู้หญิงไร้อารมณ์ทางเพศ

พบรินทร์ อรุณเรือง

ผู้หญิงที่ไร้อารมณ์ทางเพศ จะไม่ตอบสนองต่อการกระตุ้นทางเพศรูปแบบต่างๆ เป็นความผิดปกติในระยะมีอารมณ์ตื่นเต้นทางเพศ แม้จะมีปัญหาเกี่ยวกับการไม่ลิ่มจุดสุดยอดในการมีเพศสัมพันธ์ บางคนมีอาการนี้ร่วมกับการเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์ และอาการมีความต้องการทางเพศน้อยกว่าปกติ

สาเหตุมาจากการปัจจัยทางด้านจิตใจหลายประการ เช่น ใช้กลไกทางจิตในการยับยั้งความตื่นเต้น หรือการถึงจุดสุดยอด การมีประสบการณ์ Lewd ภายในเรื่องเพศ การถูกอบรมลั่งสอนอย่างเข้มงวด ทำให้รู้สึกอาย ผิดบาป ส่วนปัจจัยทางร่างกาย ได้แก่ การมีอุโรเง่อนทรายชนิดผิดปกติ ยาแก้แพ้บางชนิดที่ทำให้ลดการหลั่งของสารหล่อลื่นในช่องคลอด ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์เร้าทางเพศได้ นอกจากนี้อาจเกิดอาการอ่อนแรงนี้ในช่วงวัยหมดประจำเดือนได้เช่นกัน

แนวทางการรักษาเมื่อทั้งการรักษาด้วยยา การทำจิตบำบัด ซึ่งต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญ เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักเพศบำบัด

## รหัส 3663 หย่อนสมรรถภาพทางเพศ

ชนพงษ์ บัวบูรณ์

หย่อนสมรรถภาพทางเพศ เป็นคำเรียกรวม ๆ ของกลุ่มอาการที่สมรรถภาพทางเพศผิดปกติออกไปจนทำให้ดันเงยหรือคู่ หรือหักสองคนไม่ได้รับความสุขในการร่วมเพศ อาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย ได้แก่ การท้อวัย seks ไม่แข็ง ตัวหรือแข็งตัวไม่นานพอ การหลั่งเร็ว การไม่ถึงจุดสุดยอด และความเจ็บปวดในขณะร่วมเพศ ในผู้หญิงได้แก่ การไม่มีอารมณ์เพศ เย็นชา การไม่ถึงจุดสุดยอด และการมีความเจ็บปวดในขณะร่วมเพศ

การหย่อนสมรรถภาพทางเพศ เป็นคำใหม่ที่นำมาใช้แทนคำว่า เลื่อมสมรรถภาพทางเพศ เนื่องจากผู้มีอาการนี้ เพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่เลื่อมสมรรถภาพไปโดยสั้นเชิง ในขณะที่ส่วนใหญ่สามารถแก้ไขให้หายหรือบรรเทาลงได้ หากได้ไปพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อแก้ไข

หย่อนสมรรถภาพโดยทั่วไป มักมีสาเหตุอยู่ 2-3 กรณีเท่านั้น

กรณีแรก เกิดจากคุณปู่ย่าตายายที่มีสมรรถภาพทางเพศ เลย  
ผลอย่างไรให้ตัวเองมีปัญหาไปด้วย

กรณีที่สอง ขาดทักษะทางเพศ ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือ  
ทั้งสองฝ่าย

กรณีที่สาม โรคทางกาย ซึ่งมีหลายโรค ที่มีผลทำให้สมรรถภาพ  
ทางเพศลดลง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

กรณีที่สี่ ปัญหาทางจิตใจ นับตั้งแต่เรื่อง恐慌 ความ  
เครียด ไปจนถึงโรคจิต โรคประสาท

ผู้เชี่ยวชาญจะหาสาเหตุ ที่แท้จริงของท่านและคู่ของท่าน เพื่อทำการบำบัด  
อย่างมีแต่เสียเวลาเพราะ ความอยา หรือความเชื่อว่าจะมียาบำรุง ยาตีบ ยาป้ำ  
ได ๆ ช่วยท่านได การแก้ไขที่ตรงตามสาเหตุเท่านั้นที่จะช่วยให้ท่านได้พบกับความสุข  
สงบในชีวิตทางเพศ

ท่านสามารถหาสถานบริการที่ช่วยท่านได ในบริการของ 1667 ในหัวข้อสถาน  
บริการ ที่มีการให้บริการด้านจิตใจ หรือติดต่อโรงพยาบาลใหญ่ ๆ ในพื้นที่ของท่าน

## รหัส 3664 ไม่สุขสมอารมณ์หมาย

ชนพงษ์ บัวภูวดล

การไม่สุขสมอารมณ์หมาย หมายถึง การไม่ถึงจุดสุดยอดในการร่วมเพศ ซึ่งเป็นอาการหนึ่งของการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ อาการนี้เกิดขึ้นได้ทั้งชายและหญิง แต่จะเกิดในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ในสัดส่วนที่มากกว่ากันมาก อาการนี้เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่

- 1) เป็นอาการปกติในผู้หญิงบางคน การศึกษาผู้หญิงอเมริกัน โดยมาสเตอร์ แอนเดอร์สันสัน พบว่าผู้หญิงจำนวนหนึ่งไม่ได้ถึงจุดสุดยอด ทุกครั้งในการร่วมเพศ ความสุขความภูมิใจที่แท้จริงของผู้หญิงกลุ่มนี้ อよู่จากการทำให้คนรักมีความสุข ดังนั้น ในชีวิตทางเพศของบางคู่ หากทำให้ผู้หญิงถึงจุดสุดยอดได้บ้าง แม้มิ่งทุกครั้งแต่ก็ทำให้ผู้หญิงคนนั้นรู้สึกเป็นสุขได้ โดยไม่เดือดร้อนอะไรแล้วก็ไม่ถือว่าเป็นปัญหาแต่อย่างไร
- 2) คู่ร่วมเพศขาดทักษะ ประสบการณ์ หรือมีปัญหาอยู่ยื่นสมรรถภาพทางเพศ
- 3) มีโรคทางกายหรือปัญหาทางจิตใจมารบกวน
- 4) มีพัฒนาการทางเพศผิดปกติออกไป

การไม่สุขสมอารมณ์หมายเป็นปัญหาที่ลับເອີດອ່ອນ และซับซ้อนมาก คุณและคู่ของคุณ ควรได้รับการประเมินและได้รับการบำบัด จากผู้เชี่ยวชาญด้านนี้ ซึ่งอาจหาได้จากโรงพยาบาลใหญ่ๆ เช่น โรงพยาบาล -ประจำจังหวัดของคุณ หรือสอบถามได้จากบริการ 1667 นี้ในหัวข้อสถานบริการ

## รหัส 3665 หลังเร็ว/ นกกระจากไม่ทันกินน้ำ ชนพงษ์ บัวบูรณะ

.....

คำว่า หลังเร็ว นกกระจากไม่ทันกินน้ำ หรือคำอื่นๆ ที่มีความหมายทำองเดียวกัน เป็นคำที่คุกคามความภูมิใจในตัวเองของผู้ชายจำนวนมาก และทำให้อดั้นตันใจไม่รู้ว่าจะแก้ไขอย่างไร

ไม่มีสูตรແນนอนว่าร่วมเพศนานเท่าใด จึงจะถือว่าเป็นการหลังเร็ว แต่จะถือกันว่าหากไม่สามารถร่วมเพศได้นานพอที่จะให้ความสุขกับฝ่ายหญิงได้ ถือว่าเป็นการหลังเร็ว ตามปกติผู้หญิงที่มีสุขภาพดีมีความตื่นตัว และอารมณ์ทางเพศเต็มที่ จะใช้เวลาตั้งแต่สิบกว่านาทีไปจนถึง 20 นาที จึงจะถึงจุดสุดยอด ดังนั้น ฝ่ายชายก็น่าที่จะร่วมเพศได้นานประมาณนี้เช่นกัน แต่โดยแท้จริงแล้วผู้ชายที่มีปัญหาหลังเร็ว อาจมีการหลังตั้งแต่ไม่ถึงนาทีจนถึง 2-3 นาที เท่านั้น

การหลังเร็ว เป็นปัญหาที่สามารถบำบัดได้ โดยผู้เชี่ยวชาญทางเพศซึ่งจะแก้ไขตามสาเหตุของปัญหา เช่น

1. การหลังเร็วนี้อาจจากการขาดทักษะและประสบการณ์ทางเพศ ผู้เชี่ยวชาญจะให้คำแนะนำถึงวิธีการควบคุมอารมณ์ และความตื่นเต้น เทคนิคชลของการหลังของคุณ ซึ่งหากคุณปฏิบัติตามอาการของคุณน่าจะดีขึ้นจนเป็นที่พอใจ

2. การหลังเร็วนี้อาจมาจากสาเหตุทางกาย หรือ จิตใจ ผู้เชี่ยวชาญจะจัดให้คุณได้พบแพทย์เพื่อบำบัด สาเหตุนี้ๆ และทำให้เวลาของการหลังนานขึ้น

3. การใช้ยาหรืออุปกรณ์พิเศษ เช่น ถุงยางอนามัยชนิดผิวนานาเพื่อช่วยลดการหลัง

โปรดอย่าอายเพื่อจะไปพบผู้เชี่ยวชาญ คุณสามารถหาผู้เชี่ยวชาญได้ตามโรงพยาบาลใหญ่ ๆ เช่น โรงพยาบาลประจำจังหวัดในพื้นที่ของคุณ หรือทางหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อได้ในบริการ 1667 นี้ ในหัวข้อสถานบริการ

## รหัส 3666 เจ็บปวดเมื่อร่วมรัก (*Dyspareunia*)

อัจฉรา มุ่งพาณิช

ลักษณะของการที่สำคัญคือ มีอาการเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับหญิงหรือชายก็ได้ ในผู้หญิง อาการนี้มักล้มเหลวหรือพบร่วมกับการเกร็งตัวของอวัยวะเพศ (*vaginismus*) สาเหตุของความเจ็บปวดนี้มีสาเหตุทั้งจากทางกาย เช่น เคยได้กับการผ่าตัดบริเวณอวัยวะเพศมาก่อน หรือมีการติดเชื้อที่ห้องปัสสาวะ เป็นต้น หรือสาเหตุทางจิตใจ เช่น มีความกังวลหรือเครียด ร่วมกับอาการเหล่านี้จะมีอยู่ชั่วคราว และพบได้บ่อยในผู้ที่เคยถูกทำรุณกรรมทางเพศในวัยเด็ก

ในผู้หญิง อาการเจ็บปวดเกิดจากมีการเกร็งตัวของอวัยวะเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ทำให้เจ็บปวดมากขึ้น นอกเหนือไปจากการคาดหวังว่าจะมีอาการเจ็บปวดอาจทำให้บางรายหลีกเลี่ยงกิจกรรมทางเพศ ซึ่งถ้าครั้งไม่สำเร็จและยังคงมีเพศสัมพันธ์ด้วย อาการจะรุนแรงขึ้น หรืออาจพบในกรณีที่ไม่มีน้ำหล่อลื่นในช่องคลอด ซึ่งเกิดจากความไม่พร้อม เช่น เนื่องจาก เพลีย เบื่อหน่าย หรือพบในผู้หญิงที่มีอัตราระบุรุษต่ำ

อาการนี้อาจพบในผู้ชาย แต่พบบ่อยน้อย และมักมีสาเหตุจากโรคทางกาย เช่น ต่อมลูกหมากอักเสบ โรคโภโนเรียและตับอักเสบ หรืออาจพบในรายที่ช่องคลอดฝ่ายหญิงไม่มีน้ำหล่อลื่น ก็อาจเกิดความเจ็บปวดได้

การรักษาควรไปพบแพทย์เพื่อให้ตรวจหาสาเหตุว่าเกิดจากโรคทางกายหรือเป็นทางด้านจิตใจที่มีความกังวลหรือเครียด เมื่อทราบมาถึงสาเหตุแล้ว และจัดการแก้ไข หรือรักษาได้ตรงต้นเหตุแล้ว อาการเจ็บปวดก็จะหายไป แต่ในผู้หญิงที่มีอาการเรื้อรังหรือมีประวัติถูกทำรุณกรรมทางเพศมาก่อน ควรมีการดูแลทางด้านจิตใจร่วมด้วยค่ะ

## รหัส 3667 หมกมุ่นทางเพศ / ความต้องการทางเพศสูง รบสิงห์ รือเรือง

• • • • • • • • • • •

ผู้ที่มีความต้องการทางเพศสูงผิดปกตินั้น จะหมกมุ่นเรื่องเพศและมีความต้องการร่วมเพศมากผิดปกติ ไม่สามารถควบคุมความต้องการทางเพศของตน โดยจะร่วมเพศหรือล่ำเร็จความใคร่ด้วยตนเองบ่อยมากวันละหลาย ๆ ครั้ง และจะต้องได้รับการตอบสนองไม่ว่าจะเกิดผลตามมาอย่างไร นอกจากนั้น มักมีพฤติกรรมทางเพศไม่เลือกสถานที่หรือเมื่อพบเห็นการช่วยเหลือก็อาจมีความต้องการทางเพศสัมพันธ์ในขณะนั้นเลย หรือแม้แค่การจับมือ กอดจูบ หรือสัมผัส ก็อาจจะบรรลุสุดยอดได้ แม้ว่าจะได้รับความสุขจากการร่วมเพศหลายครั้งแล้ว ในระยะเวลาใกล้ ๆ กันก็ยังมีความต้องการที่จะได้รับอีก เกิดขึ้นได้ในผู้หญิง เรียกว่า นิมโฟเมเนีย (Nymphomania) และผู้ชายเรียกว่า แซทไทรอสิส (Satyriasis)

สาเหตุที่ทำให้มีความต้องการทางเพศสูงอาจเกิดจากหลายสาเหตุ ได้แก่ ความผิดปกติของระบบการขับหรือริโนทางเพศที่มากกว่าปกติ หรือเนื้องอกในสมอง ทำให้เกิดความต้องการทางเพศสูงผิดปกติ ผู้ป่วยไอก่อนร้อยต์บางรายในระยะแรกจะมีความต้องการทางเพศสูงผิดปกติเช่นกัน และ ผู้ป่วยทางจิตบางประเทกอาจมีความต้องการทางเพศสูงผิดปกติเนื่องจากสัญญาณความสามารถในการควบคุมความทึ่นเต้นทางเพศ นอกจากนี้ผู้ที่มีปัญหาบุคลิกภาพที่เกิดจากการเลี้ยงดูในวัยเด็กการพับเห็นกิจกรรมทางเพศของพ่อแม่หรือคนอื่น หรือตอนเด็กโดยนิสัยใหญ่กระทำการทางเพศในวัยเด็กจนฝังใจทำให้เกิดปมทางจิตในเรื่องเพศขึ้นจนมีการหมกมุ่นและยั่วคิดในเรื่องทางเพศตลอดเวลา

ผู้ที่มีความต้องการทางเพศสูงผิดปกติที่มีสาเหตุมาจากการผิดปกติทางฮอร์โมนเพศ และ โรคทางกายที่เกิดขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อรักษาตามอาการที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจมีวิธีการรักษาที่แตกต่างกันไป อาจรักษาพร้อมกับการทำบัดทางจิตใจไปพร้อมกัน แต่ถ้าพุติกรรมทางเพศที่สูงผิดปกติไม่ใช่เกิดจากสาเหตุทางกาย แต่เกิดจากปัญหาบุคลิกภาพและปมทางจิตเรื่องเพศ คงต้องปรึกษาจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อรักษาด้วยการทำจิตบำบัด หรือใช้ยา劑งับประสาทในการบำบัดด้วย แต่ถ้าหมกมุ่นเรื่องเพศมากไม่ลงขั้นที่ผิดปกติแล้วละก็ การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เพื่อไม่ให้มีเวลาว่างในการคิดหมกมุ่นเรื่องเพศ รับประทานอาหาร และพักผ่อนอย่างเพียงพอจะช่วยได้ดีที่เดียว

รหัส 3668 อาการอวัยวะเพศเกร็ง  
ประสาทศักดิ์ เอนกิจชาในบุตร

ปัญหาความผิดปกติทางเพศของคุณผู้หญิงอย่างหนึ่งที่มักพบขณะมีเพศสัมพันธ์ หรือขณะที่แพทย์ทำการตรวจภายใน คือ ปัญหาอาการอวัยวะเพศเกร็ง อาการดังกล่าว มีลักษณะ คือ มีการเกร็งตัวขึ้นมาของอวัยวะเพศ ทำให้ไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ อีกทั้งการอวัยวะเพศเกร็งนี้เป็นปัญหาพบได้น้อยกว่าการไม่มีภาวะลึงจุตสุดยอดทางเพศ

สาเหตุของลักษณะดังกล่าว เพราะว่า อาจมีความรู้สึกลึก ๆ ที่ไม่ยอมให้มีคู่ ของสอดใส่อวัยวะเพศ หรืออาจเคยมีประสบการณ์ของความเจ็บปวดจากการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก หรือมีปัญหาเกี่ยวกับคู่ครอง บางคนก็อาจเคยได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวซึ่งเคร่งคางาม โดยสอนว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ผิดบาป นอกจากนี้อาจมาได้ในผู้ที่มีประวัติเคยถูกข่มขืนด้วย

หากคุณรู้สึกสงสัยปัญหาดังกล่าว หรือกำลังรู้สึกมีปัญหาอาการอวัยวะเพศเกร็ง สามารถโทรศัพท์ได้ที่หมายเลข 1323

## กรอบที่ 16 ความรู้เรื่องเพศ

### กรอบย่อยที่ 5 การการุณกรรม / ล่วงละเมิดทางเพศ

- 
- |           |                               |
|-----------|-------------------------------|
| รหัส 3670 | พฤติกรรมทางเพศที่ผิดกฎหมาย    |
| รหัส 3671 | การป้องกันการถูกข่มขืน        |
| รหัส 3672 | ถูกข่มขืนจะทำอย่างไร          |
| รหัส 3673 | การล่วงละเมิดทางเพศในที่ทำงาน |
| รหัส 3674 | การล่วงละเมิดทางเพศในโรงเรียน |
| รหัส 3675 | การล่วงละเมิดทางเพศในครอบครัว |
| รหัส 3676 | การล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก     |
| รหัส 3677 | การทารุณกรรมทางเพศในครอบครัว  |

## รหัส 3670 พฤติกรรมทางเพศที่ผิดกฎหมาย

ชนพงษ์ บัวลุค

กฏหมายเป็นข้อบังคับที่บัญญัติขึ้นโดยอำนาจรัฐ เพื่อความเป็นปกติสุขและคุ้มครองประชาชน ของรัฐความสงบเรียบร้อยและดำรงศีลธรรมอันดีในสังคม ในเรื่องเพศแม้ว่าจะเป็นเรื่องล่วงตัว เป็นความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ แต่ก็มีล้วนที่กฏหมายบังคับไว้ว่า เป็นลิ่งดังห้ามหรือผิดกฎหมายอยู่ด้วยซึ่งหากพูดร่วม ๆ จะมี 3 ลักษณะ ดังนี้คือ

1. พฤติกรรมทางเพศที่ละเมิดต่อร่างกาย สิทธิและเสรีภาพของผู้อื่น โดยที่ไปเจาะจงนักถึง การข่มขืนกระทำชำเรา หรือонаการเป็นหลัก แต่ในข้อเท็จจริงแล้ว ยังมีเรื่องอื่น ๆ อีกมาก ที่เป็นความผิดในกลุ่มนี้ด้วยเช่น การละเมิดผู้อื่นด้วยวาจา การหนีประมาทที่เกี่ยวกับเพศ ที่อิทที่สุดในยุคนี้ คือ การเอารูปทางเพศของคนอื่น ไปเผยแพร่ หรือบางเรื่องเรารออาจจะนึกไม่ถึง เช่น การตามตื้อนักจันเป็นการคุกคาม สิทธิและเสรีภาพของอีกฝ่าย

2. พฤติกรรมทางเพศที่กฏหมายต่อว่าผิดต่อศีลธรรมอันดี เช่น การเผยแพร่สื่อสารมวลชน การร่วมเพศในที่สาธารณะ การกระทำหรือเปิดเผยร่างกายอันควรลายในที่สาธารณะเป็นต้น

3. พฤติกรรมทางเพศที่กฏหมายบัญญัติไว้ว่าเป็นความผิด เช่น การมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอายุต่ำกว่า 15 ปี แม้ว่าบุคคลนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม

ความผิดทางเพศล้วนใหญ่ หรือเกือบทั้งหมดเป็นความผิดทางอาญา บางอย่างก็ผิดทั้งทางอาญาและทางแพ่ง เมื่อกฎหมายมีไว้บังคับใช้กับทุกคนในสังคม เรายังคงศึกษา และระวังในพฤติกรรมทางเพศที่ผิดกฎหมาย จะถือปฏิบัติตามแต่ใจว่าเป็นเรื่องส่วนตัวของแต่ละคนไม่ได้

## รหัส 3671 การป้องกันการถูกข่มขืน

ชนพงษ์ บัวบูรง

.....

การข่มขืนเป็นอาชญากรรมทางเพศ ที่ส่งผลร้ายต่อผู้ถูกกระทำอย่างรุนแรง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมรอบตัว ในยุคปัจจุบันสถิติการข่มขืน เพิ่มขึ้นอย่าง นำก้าวจังจัดได้ว่าเป็นภัยชนิดหนึ่งในสังคมยุคใหม่ และยังขยายวงกว้างขึ้นจากผู้หญิง วัยสาว สุียเด็ก วัยชรา และเปลี่ยนเป็นเกิดขึ้นได้กับทั้ง 2 เพศ แต่อย่างไรก็ตาม การ ข่มขืนจะเกิดขึ้นได้ ก็ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างมาเป็นตัวกระตุ้นให้เกิด หากเรา สามารถหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเหล่านี้ได้ เรา ก็จะลดความเสี่ยงต่อการถูกข่มขืนลง จาก การศึกษาทราบรวมในเรื่องการถูกข่มขืน พบทว่ามีลิ่งที่ เป็นตัวกระตุ้นหลายอย่าง

1. สถานที่ ๆ มักเกิดเหตุข่มขืน มักเป็นที่ ๆ ลับตาคน เดิมเชื่อว่าต้อง เป็นที่ ๆ เป็นที่ที่คนไม่ใช่คน แต่ในระยะหลัง พบร่วมสถานที่ ๆ เกิดขึ้นอาจเป็นที่ ๆ ไว้ใจได้ เช่น บ้าน หอพัก อพาร์ตเม้นท์ โรงเรียน สถานที่ทำงานดังนั้นคุณควรหลีกเลี่ยงการ อยู่远离พังคนเดียว กับคนหรือกลุ่มคนที่อาจก่อเหตุกับคุณได้ แม้ว่าคนนั้นอาจดูน่าไว ใจที่ก็ตาม

2. สถานการณ์ มีหลายสถานการณ์ หรือโอกาสที่อาจก่อให้เกิดการข่มขืนได้ ง่าย เช่น การอยู่远离คน ลำพัง ในช่วงที่ไม่มีคนอยู่ในละแวกนั้นเลย การไปท่องเที่ยวตาม รัตรี การไปตีมีสุรา กับเพื่อนต่างเพศจนมีเม้า การอยู่远离คน ลำพัง ในที่ลับหูลับตา กับเพื่อน ต่างเพศ ฯลฯ สถานการณ์เหล่านี้ เป็นอันตรายกับคุณ ถ้าคุณหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ควรใช้ ความระมัดระวังอย่างมาก

3. ตนเอง ความเสี่ยงอย่างใหญ่ยิ่งที่นี่ก็คือ การกระทำการของตัวคุณเอง คุณเปิดโอกาสให้คนอื่นมาก่ออาชญากรรมกับคุณหรือไม่ นับตั้งแต่การแต่งตัวที่ยั่ว ยวน เชิญชวนเกินไป การเปิดโอกาสให้กับคนอื่นอยู่ใกล้ชิดตามลำพัง การลบประวາท หรือท้าทายคนอื่น ฯลฯ ถ้ามีก็ควรลดความเสี่ยงนั้นเลี้ยง

ไม่ว่าการข่มขืนจะเกิดเพิ่มขึ้นนะเพียงใด ก็ตาม คุณสามารถป้องกันโดย การลดปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ เสียตั้งตัวอยู่ในความไม่ประมาท คุณก็จะปลอดภัยจากภัยทาง เพศเหล่านี้

## รหัส 3672 ถูกข่มขืนจะทำอย่างไร

ชนพงษ์ บัวลุค

หากคุณถูกข่มขืนคุณคงรู้สึกเจ็บปวด อาย โกรธแค้น และอัดอึ้นตันใจ หลาย ๆ อย่าง ซึ่งเป็นความรู้สึกที่น่าจะได้รับการจัดการตามวิธีที่ถูกที่ควรทั้งสิ้น อย่าทน เก็บกดความรู้สึกเหล่านี้ไว้เพียง เพราะความอาย ความกลัว แล้วปล่อยให้เหตุการณ์ล่วง เลยไป คนที่ทำร้ายคุณควรได้รับการจัดการตามกฎหมาย เพื่อตอบแทนลิ่งที่เขาทำร้าย คุณ และยังเป็นการลงโทษให้ผู้อื่นถูกเข้าทำร้าย เพราะย่ามใจ ที่กระทำผิดแล้ว ไม่มีบทลงโทษอะไรเกิดขึ้น สิ่งที่คุณควรกระทำเมื่อถูกข่มขืนคือ

- แจ้งความให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เดียวนี้โรงพักจำนำมีมือปราบ หมูง หรือตำรวจที่ได้รับการอบรม ด้านการสอบสวนคดีทางเพศ โดยไม่ให้ผู้เสียหาย ได้รับความอับอาย นอกจากหากคุณยังเป็นผู้เยาว์ซึ่งมีอัยการ นักจิตวิทยา นักลังค์ ลงเคราะห์ มาร่วมดูแลอีกส่วนหนึ่งด้วย

- พยายามจัดการให้หลักฐานถึงมือตำรวจให้เร็วและมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็น ต้านสถานที่ เวลาที่เกิดเหตุพยานยนต์ให้ข้อมูลให้ถูกต้องแม่นยำ หากสถานที่เกิดขึ้นเป็น สถานที่ที่ทำความสะอาดเสมอ เช่น โรงแรม หรือบ้าน การแจ้งตำรวจย่างเร็วที่สุดเป็น ผลตีกับตัวคุณเอง วัตถุพยาน เช่น เส้นขน ถุงยางอนามัย ชิ้นส่วนเลือดฝ้ารอยทึบไป ควรรวบรวมร่องรอยทุกอย่างที่ทำได้เพื่อเป็นหลักฐาน

- ควรตรวจร่างกาย ตามที่ตำรวจนัดให้เร็วที่สุด แพทย์จะดูแลและตรวจ อาการบาดเจ็บตามร่างกาย จากร่องรอยของถูกข่มขืน และรวบรวมเป็นหลักฐานเอา ผิดกับผู้ก่อเหตุได้ต่อไป อีกทั้งยังให้คำแนะนำเพื่อคุณกำเนิดภายหลังการข่มขืน และ แนะนำการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จากการถูกข่มขืนอีกด้วย

- ควรปรึกษาแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่เฉพาะทางที่ไปพบ ในการตรวจร่างกาย เรื่องการดูแลด้านจิต ใจของคุณแพทย์จะช่วยเยียวยาความเจ็บปวดด้านจิตใจ รวมทั้งส่ง คุณให้ได้รับการดูแลที่ถูกต้องจากเจ้าหน้าที่เฉพาะทางต่อไป

- ถ้ายังต้องการความช่วยเหลือหรือ ต้องการแก้ปัญหาที่เกิดกับความเจ็บ ปวดที่ได้รับทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือความคุ้มครอง หรือเรื่องกฎหมาย มีองค์กร ต่าง ๆ หน่วยงาน ทั้งของมูลนิธิและรัฐบาลที่จะให้การดูแลช่วยเหลือ สามารถใช้ บริการตอบปัญหาของกรมสุขภาพจิตเป็นแหล่งแนะนำองค์กรที่เหมาะสมกับคุณต่อไปได้ จาบริการ 1667 ในทัวข้อเหล่บริการ

## รหัส 3673 การล่วงละเมิดทางเพศในที่ทำงาน ชนพงษ์ บัวบูรณ์

• • • • •

สถานที่ทำงานเป็นจุดรวมของคนหนุ่มสาวและวัยทำงาน ซึ่งมีความต้องการ และปรารถนาทางเพศตามปกติของยัย ดังนั้นเรื่องการแสดงความต้องการ เรียก ร้องและเชิญชวนทางเพศ เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาแต่เมื่อใดก็ตามพฤติกรรมทางเพศที่ เกิดขึ้น ทั้งทางกาย เช่นการถูกเนื้อต้องตัวหรือทางวาจามากเกินไป จะเป็นผลดุก คำลิสทิหรือรีบภาพของอีกฝ่ายหนึ่ง โดยอีกฝ่ายหนึ่งไม่เต็มใจเราเรียกว่าการล่วงละเมิด ทางเพศ

เป็นเรื่องยากที่จะไม่ให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศในที่ทำงาน แต่คุณสามารถ ป้องกันตัวเองได้ต่อไปนี้เป็นมาตรการที่อาจเป็นประโยชน์สำหรับคุณบางในการป้องกัน ตนเอง

1. การแต่งตัว การรักษาภาระเป็นเรื่องธรรมชาติของวัยสาว แต่การ แต่งตัวที่เปิดเผยสัดส่วนจนเกินไป มีผลกระทบให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศได้ง่ายขึ้น ขอให้วางไว้เรื่องการแต่งตัวให้ เหมาะสม

2. โอกาส การเปิดโอกาสที่จะเกิดการล่วงละเมิดได้นั่นก็อยู่ในที่ลับบุคลับ ตาคน เช่น ห้องทำงานการทำมาหากำหรือกลับเย็นมาก ควรพึงระวัง

3. การวางแผน วางแผนตัวที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งการพูดจาในทำนอง เชิญชวน ท้าทายทางเพศ การพูดจาสองแง่สองฝ่าย หรืออื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน การปล่อยเนื้อปล่อยตัวให้คนอื่นแต่ต้องได้รับ ฯ ลิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยเลี่ยงให้เกิดการ ล่วงละเมิดทางเพศได้ทั้งล้วน

4. การวางแผนในสิทธิ โดยทั่วไปการล่วงละเมิดที่เกิดในที่ทำงาน มัก เริ่มต้นจากน้อย ๆ เป็นแบบที่เล่นทีจิบก่อนแล้วค่อยขยายลูกคลานไป หากคุณแสดงที่ ท่าว่าไม่ชอบ ไม่เห็นด้วยและเจ้าจริงกับเรื่องนี้ตั้งแต่ต้นโอกาสที่ใครจะล่วงละเมิดทาง เพศกับคุณก็จะลดลง

## รหัส 3674 การล่วงละเมิดทางเพศในโรงเรียน

ชนพงษ์ บัวภูคง

โรงเรียนเป็น สังคมขนาดเล็กที่มีค่านิยมต่างวัยมาร่วมกันมีทั้งผู้ใหญ่และผู้เยาว์ที่สามารถถือเหตุลุ่งละเมิดทางเพศ หรือตกเป็นเหยื่อของการล่วงละเมิดทางเพศเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณครูที่มีความหลักหลาຍต่าจิตต่างใจกัน ดังนี้ โอกาสที่จะเกิดการล่วงละเมิดทางเพศจะเป็นไปได้มาก ซึ่งเกิดขึ้นได้ในหลายกรณี ทั้งระหว่างครุภัคครู ครุภัณฑ์เรียน นักเรียนกับนักเรียน และกับบุคคลภายนอกที่เข้ามาโรงเรียน ความรุนแรงที่เกิดขึ้นอาจเริ่มเพียงเล็กน้อย เช่น การถูกเนื้อต้องตัว พูดจาแทะโลง ซึ่งอาจยังไม่มีใครให้ความสำคัญมากนัก ไปจนถึงการข่มขืน กระทำชำเรา

การจัดการป้องกันและการแก้ไขปัญหา ระหว่างครุภัคครู สามารถหาข้อมูลได้จากการล่วงละเมิดทางเพศในที่ทำงาน แต่ในกรณีอื่นสามารถจัดการได้ดังนี้

1. ควรพูดคุยและรับฟังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก รวมทั้งดูแลสภาพทางร่างกายและจิตใจที่เด็กได้รับ

2. เด็กยังเป็นผู้เยาว์ที่ไม่เข้าใจเรื่องการล่วงละเมิดทางเพศมากนัก ผู้ปกครองจำเป็นต้องสอนในเรื่องสิทธิในร่างกายของเด็ก ว่าสิ่งใดเป็นสิทธิของเด็กที่ผู้อื่นล่วงละเมิดไม่ได้ แม้ว่าจะเป็นครูหรือเพื่อนก็ตาม

3. ระมัดระวังในเรื่องของการปล่อยให้เด็กต้องอยู่一人ตามลำพังในโรงเรียน หรือตามห้องที่ลับตาในโรงเรียน เช่น ห้องน้ำ หรือในโถกสพิเศษที่มีคนจำนวนมากเข้าออกในโรงเรียน เช่น งานโรงเรียน หรือกิจกรรมพิเศษในโรงเรียน หรือการไปโรงเรียนในวันหยุด อยู่เย็นท่ามกลางคนอื่นในโรงเรียน ควรสังเกตคนแปลกหน้า ที่เข้ามาในโรงเรียนด้วย

4. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเด็ก สร้างความไว้วางใจให้เด็กกล้าที่จะเล่าเรื่องราวต่าง ๆ กับผู้ปกครองแม้ว่าเหตุการณ์นั้นจะน่าอาย หรือน่ากลัวก็ตาม ผู้ปกครองเองควรหมั่นพูดคุย ชักถามเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นประจำวันกับเด็กอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะทำให้รับรู้และป้องกันแนวโน้มที่จะถูกล่วงละเมิดได้ดีขึ้นแต่ต้น

5. ปกป้องสิทธิของเด็ก หากพบว่าเด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศ แม้เพียงเล็กน้อย ก็ต้องแสดงการปกป้อง

6. อายุน้อยที่สุดก็ต้องแจ้งผู้บริหารโรงเรียน แต่ถ้าเป็นเรื่องใหญ่เป็นครดีอาญาต้องแจ้งตำรวจเพื่อดำเนินคดี หรือ รวบรวมหลักฐานอย่างล้วว่าจะไม่ได้รับความเป็นธรรม คุณสามารถร้องเรียนได้ทุกช่องทางทั้งทางสื่อมวลชนและมูลนิธิต่าง ๆ

## รหัส 3675 การล่วงละเมิดทางเพศในครอบครัว

เกชร หมทิพย์คงค์

.....

สาเหตุของการล่วงละเมิดทางเพศในครอบครัว เป็นเรื่องซับซ้อนและแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่โดยรวมแล้วเป็นผลมาจากการปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจของผู้กระทำ เช่น ผู้ติดสารเสพติด ดื่มสุรา จนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จากการศึกษาพบว่า ผู้กระทำผิดมักจะเป็นผู้ที่เคยถูกล่วงเกินทางเพศหรือถูกทารุณกรรมในวัยเด็กมาก่อน

การล่วงเกินทางเพศ หมายถึง การปฏิบัติความกิจทุกรูปแบบ การล้มผู้ลูกค้า กระทำการดุนอวัยวะเพศด้วยปาก การร่วมเพศ การกระทำเข่นนีดื่อว่าเป็นการข่มขืนและผิดกฎหมาย

การล่วงเกินทางเพศในครอบครัว อาจหมายถึงรวมเพศสามพันธุ์ระหว่างพ่อแม่ ลูกกับพ่อ ลูกกับแม่ กับปู่ย่าตายาย อา น้า ป้า ลุง

เพศสามพันธุ์ระหว่างเครือญาติปราภคภูยู่ทุกระดับเศรษฐกิจของลังคม จากรายงานพบว่าจะพบมากในครอบครัวที่มีปัญหาเรื้อรัง เช่นความรู้สึกความชัดเต็มในชีวิตครอบครัว การทะเลาะวิวาทระหว่างสามีภรรยา การติดเหล้า การตอกงาน การเจ็บป่วยทางอารมณ์ โดยทั่วไปมักเข้าใจเพศสามพันธุ์ระหว่างเครือญาติที่เกิดขึ้นมากที่สุด ได้แก่ ระหว่างพ่อกับลูกสาว แต่จากการศึกษาพบว่าระหว่างพี่กับน้อง และญาติชั้นแรกมีมากกว่า

การถูกล่วงเกินทางเพศโดยพ่อ (หรือพ่อเลี้ยง) มักเกิดขึ้นก่อนที่เด็กหญิงจะมีความเข้าใจความหมายของมัน โดยมากนักจะเริ่มจากการกดดัน จี้กะจี้ การจูบและการลูบคลำ บางครั้งแม่อาจเป็นผู้ค้นพบด้วยความตระหนักรถึงความลับระหว่างสามีของเรอ กับลูกสาว อายุต่ำกว่า 10 ปี แม้ว่าเรื่องจะกระทบกับเด็กอย่างรุนแรงต่อตัวเด็ก แม้เงื่อนไขที่จะปกปิดเรื่องราวต่าง ๆ ไว้แต่ในครอบครัว เป็นอยู่ของครอบครัวหากสามีถูกจำคุก และผลการเปิดเผยความลับพันธุ์ย่อกระหายน้ำ อย่างรุนแรงต่อตัวเด็ก

ควรคิดเสมอว่าการช่วยเหลือเด็กปลอดภัยจากการถูกล่วงเกินทางเพศ เป็นความรับผิดชอบของทุกคน

ควรแจ้งหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเด็ก เช่น สถานีตำรวจนครบาล ของรัฐ

## รหัส 3676 การล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก เกชร หมกพิมรักษ์

.....

เป็นเรื่องที่ผิดทั้งกฎหมายและศีลธรรม ซึ่งมีมากขึ้นทุกวันทั้งปริมาณและรูปแบบที่ซับซ้อน การล่วงเกินทางเพศต่อเด็กมักเกิดจากการกระทำของบุคคลใกล้ชิด ซึ่งคุณเคยกับเด็ก เมื่อพบว่าเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ขึ้นจะปกปิดด้วยความอับอาย ปกป้องซึ่งเลียงทั้งของเด็กและผู้กระทำผิด ซึ่งมักเป็นคนใกล้ชิดนั้นเอง

รูปแบบการล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก มี 2 ชนิด คือ

- กรณีไม่รุนแรง เป็นการล่วงเกินทางเพศที่ไม่มีการลัมผัสร่างกาย เช่น การเปลือยกายหรือให้เด็กดูอวัยวะเพศ และดูเด็กอาบน้ำ พูดวนลาม พูดสองแง่สองฝ่าย โทรศัพท์ลามก หรือการให้เด็กดูภาพลามก วิดีโอลามก เพื่อเร่งเร้า หรือกระตุ้นอารมณ์ทางเพศต่อเด็ก
- กรณีที่รุนแรง เป็นการล่วงเกินที่มีการลัมผัสร่างกายเด็กด้วย มีลักษณะดังนี้

- ยังไม่ถึงขั้นที่ล่วงล้าข้าไปในอวัยวะเพศของเด็ก เช่น ลูบคลำอวัยวะเพศหรือตามร่างกายเด็กด้วยมือหรือปาก ให้เด็กจับคลำอวัยวะเพศ หรือสำเร็จความใคร่ บางกรณีอาจมีการทำร้ายร่างกายเด็กร่วมด้วย

ทำไมเข้าจึงล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก ?

สาเหตุนี้ค่อนข้างซับซ้อนและแตกต่างไปในแต่ละคน แต่โดยรวมเป็นผลจากปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจของผู้กระทำ เช่น ผู้ติดสารเสพติด : เหล้า ยาบ้า ฯลฯ จนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และจากการศึกษาพบว่า ผู้กระทำมักจะเป็นผู้ที่เคยถูกล่วงเกินทางเพศหรือถูกทำรุณกรรมในวัยเด็กก่อน

การล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก อาจเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อไหร่ก็ได้ เช่น บ้าน โรงเรียน วัด สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ห้องน้ำสาธารณะ โรงพยาบาล

วิธีการช่วยเหลือเด็ก

- กรณีที่ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าเด็กถูกล่วงเกินทางเพศหรือไม่

- อาย่าปฏิเสธปัญหา งงเชื่อเด็กไว้ก่อน แม้ว่าถ้าเด็กสร้างเรื่องนี้ก็แสดงว่าเด็กกำลังมีปัญหาด้านอื่นที่ต้องการการช่วยเหลือ

- รับฟังเด็กอย่างส่งบ ค่อย ๆ ลำบับเหตุการณ์ วัน เวลา สถานที่ ผู้กระทำ

- ปลอบโยนให้กำลังใจ มั่นใจแก่เด็กว่าเราจะช่วยปกป้องคุ้มครองเขา และบอกเด็กว่าเรื่องที่เด็กเล่าเป็นเรื่องที่ถูกต้อง
- วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากเด็ก ว่าตรงกันหรือไม่ เพื่อจะหาทางช่วยเหลือ

การล่วงเกินทางเพศไม่เพียงแต่เด็กถูกละยูงเท่านั้น เด็กผู้ชายก็เป็นที่ต้องการของผู้ชายบางคน โดยมีเฉพาะชายสูงอายุชาวต่างประเทศ

2. กรณีที่ทราบแน่ชัดว่าเด็กถูกล่วงเกินทางเพศ ต้องควบคุมอารมณ์ให้ได้เพื่อจะได้มีสติรับฟัง ถ้ามีอาการโวยวาย โกรธ หวาดกลัว เด็กอาจจะตกใจกลัวไม่กล้าเล่าความจริง ปลอบโยนเด็ก ยืนยันว่าเด็กเป็นผู้บริสุทธิ์ ได้รับความเสียหาย คนล่วงเกินทางเพศต้องได้รับโทษจากความผิด พาเด็กไปในที่ที่ปลอดภัย เก็บรวบรวมหลักฐาน เช่น เสื้อผ้าเด็กที่สวมใส่ขณะถูกล่วงเกินทางเพศ ชนเพชร กันบุหรี่ ถุงยางอนามัย หรืออื่น ๆ ที่ผู้กระทำผิดทิ้งไว้ ตรวจสอบร่องรอยความเสียหายที่ร่างกายของเด็ก ถ้าทำได้ถ่ายภาพไว้ ส่งตัวเด็กเข้ารับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลรัฐที่อยู่ใกล้ที่สุดทันที อย่าชำระร่างกายเด็กก่อนตรวจรักษา จดชื่อแพทย์ รวมทั้งวัน เวลาสถานที่ขอตรวจรักษาไว้ด้วย

แจ้งตำรวจ บอกรายละเอียดทุกอย่างที่ทราบ ถ้าเป็นคนแปลกหน้าเพื่อไม่ให้เกิดปัญหากับเด็กอื่นต่อไป

แจ้งหน่วยงานทางสังคมที่เกี่ยวข้อง

## รหัส 3677 การทารุณกรรมทางเพศในครอบครัว เกษตร หมู่ที่ ๗

การทารุณกรรมทางเพศ หมายถึง การทำผลประโยชน์ทางเพศจากเด็ก โดยที่เด็กยังไม่พัฒนาเติบโตตามวัย โดยการล่อลงให้เด็กกลงยินยอม ซักชานให้ลิ้งตอบ แทนหรืออาจใช้กำลังบังคับข่มขู่

การทารุณกรรมทางเพศ สามารถกระทำใน ๓ ลักษณะดังนี้

1. ไม่มีการสัมผัส เช่น เจตนาให้เด็กเปิดเผยร่างกายให้เด็กดูสื่อโฆษณา ให้เด็กเห็นการมีเพศสัมพันธ์ สำเร็จความใคร่ต่อหน้าเด็ก การให้เด็กเห็นอวัยวะเพศ ฯลฯ
2. มีการสัมผัส เช่น ลูบคลำ หน้าอก และอวัยวะเพศเด็ก ให้เด็กจับ อวัยวะเพศของตน สอดใส่อวัยวะเพศทางปาก ทวารหนัก ช่องคลอด เป็นต้น
3. ธุรกิจทางเพศ เช่น การถ่ายภาพลามก โลเกฟเด็ก เป็นต้น

การทารุณกรรมทางเพศ ก่อให้เกิดผลกระทบที่รุนแรง ถ้าไม่ได้ความช่วยเหลืออย่างถูกต้อง เหนาะสมแต่เนื่นๆ เมื่อผู้ถูกทารุณกรรมเด็บโดยขึ้นอาจมีแนวโน้ม เป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหาติดยาเสพติด ปัญหาบุคลิกภาพ พฤติกรรมลามล่อนทางเพศ อาจ เป็นผู้กระทำการทารุณกรรมต่อไปได้ การช่วยเหลือบำบัดผู้มีจิตใจเคร้า รวมทั้งครอบครัว อย่างเหมาะสม จะช่วยป้องกันหรือลดผลกระทบต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยการช่วยเหลือนั้นจำเป็นต้องดำเนินการร่วมกันเป็นเครือข่ายระหว่างองค์กรเอกชน ตำรวจ อัยการ ประชาชนเคราะห์จังหวัด โรงพยาบาลฝ่ายภายใน และโรงพยาบาลจิตเวช

## กรอบที่ 16 ความรู้เรื่องเพศ กรอบย่อยที่ 6 ความเข้าใจ - ความจริง เกี่ยวกับเรื่องเพศ

- |           |  |
|-----------|--|
| รหัส 3680 | การฝึกอวัยวะเพศให้ใหญ่ขึ้นได้จริงหรือ                        |
| รหัส 3681 | ถ้าเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนแต่งงานแล้ว<br>สามีจะรู้จักวิธีหรือ |
| รหัส 3682 | น้ำอสุจิกินได้และรักษาลิวได้จริงหรือ                         |
| รหัส 3683 | จริงไหมที่สายตาสั้นแล้วเป็นการตายด้าน                        |
| รหัส 3684 | มีเพศสัมพันธ์ในห้องน้ำผิดปกติหรือไม่                         |
| รหัส 3685 | ร่วมเพศบ่อย ๆ เป็นเรื่องผิดปกติจริงหรือ                      |
| รหัส 3686 | ถ้าไม่รักจะมีเพศสัมพันธ์ได้จริงหรือ                          |
| รหัส 3687 | ไม่ได้ร่วมเพศนานแล้ว อวัยวะจะเลื่อนจริงหรือ                  |
| รหัส 3688 | อายุมากแล้วจะยังมีเพศสัมพันธ์ได้จริงหรือ                     |
| รหัส 3689 | ใช้เครื่องสูญญากาศจะทำให้ใหญ่ได้จริงหรือ                     |
| รหัส 3690 | การฝึกช่วยให้คู่เกิดความสุขจริงหรือ                          |
| รหัส 3691 | ร่วมเพศโดยหลังข้างอกจะไม่ท้องจริงหรือ                        |
| รหัส 3692 | ใส่ยาสตอร์กับความสัมพันธ์ทางเพศ                              |
| รหัส 3693 | ยาเสริมพลังทางเพศเสริม Sex ได้จริงหรือ                       |
| รหัส 3694 | ยาเสพติดเพิ่มพลังทางเพศได้จริงหรือ                           |

## รหัส 3680 การฉีดอวัยวะเพศให้ใหญ่ขึ้นได้จริงหรือ พัชรินทร์ อรุณเรือง

.....

การฉีดอวัยวะเพศด้วยยา หรือสารบางชนิด อาจมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของขนาดอวัยวะเพศในช่วงแรกของการฉีด เช่นการเกิดก้อนแข็งเป็นไตขึ้นในบางจุด การบวมโตขึ้น ซึ่งนั่นเป็นอาการของร่างกายที่ตอบสนองต่อการมีลิ่งแบล็คปลอมเข้าไปอยู่ในร่างกาย เพื่อป้องกันการแทรกซึมเข้าไปในร่างกาย หรือขับสารน้ำออกมาก มีได้ทำให้องคชาตมีขนาดโตขึ้นแต่อย่างใด ช้าร้ายเมื่อเวลาผ่านไปอาจก่อให้เกิดการติดเชื้อ เป็นโรคผิวหนังและเป็นปัญหาเรื่องรัง เช่นโรคมะเร็งซึ่งยากแก่การรักษา และอาจรุนแรงถึงขั้นต้องตัดอวัยวะเพศทิ้งหรือเสียชีวิตหากเกิดการติดเชื้อในเลี้นเลือด เกิดการแพ้ยาหรือสารชนิดนั้น ๆ

บางคนอาจรู้สึกว่า การฉีดอวัยวะเพศ ทำให้มั่นใจตนเองมากขึ้น มีความเชื่อว่า จะทำให้เกิดความสุขในการร่วมเพศ ผู้หญิงจะพึงพอใจหากมีขนาดองคชาตใหญ่ ความจริงแล้วขนาดขององคชาตไม่ได้เป็นปัญหาสำคัญความสุขทางเพศ เพราะโดยปกติของคลอดของผู้หญิงมีความยาว 3-5 นิ้ว และเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ ผู้ชายจะคลอดจะขยายตัวให้มีขนาดพอเด็กับองคชาต และบีบัดให้แน่นขึ้นเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ นอกจากนี้ข้อมูลจากการศึกษาความคิดเห็นของผู้หญิงต่อความสุขทางเพศพบว่า ผู้หญิงไม่ได้ให้ความสำคัญกับขนาดขององคชาต แต่กับลักษณะของการให้ผู้ชายมีองคชาตขนาดปกติ ต้องการให้ผู้ชายปลุกเร้าอารมณ์ก่อนมีเพศสัมพันธ์ ตอบสนองต่อความต้องการอย่างเข้าใจ และที่สำคัญไปกว่านั้น ผู้หญิงต้องการให้ผู้ชายให้ความรัก ความใส่ใจ พูดคุยสื่อสารกันมากกว่า

ดังนั้น ก่อนที่คุณจะตัดสินใจฉีด ทำศัลยกรรมหรือ ทำอะไรเกี่ยวกับอวัยวะเพศ ขอให้คุณคำนึงถึงความปลอดภัยให้มากที่สุด เพราะทางสมาคมศัลยกรรมเพื่อความงามของอเมริกาได้เตือนว่า ยังไม่มีวิธีการที่ปลอดภัยในเรื่องนี้ ท่านจึงไม่ควรหลงเชื่อคำโฆษณา หรือการซักchnerจากคนใกล้ชิด เพราะการทำอะไรลงไปโดยไม่ทันยังคิดอาจนำไปสู่ผลเสียต่อสุขภาพในภายหลังได้

## รหัส 3681 ถ้าเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนแต่่งงานแล้วสามีจะรู้จังหรือ

พัฒนทร์ อรุณเรือง

• • • • •

ถ้าคุณกำลังกังวลว่าสามีจะรู้หรือไม่ว่าคุณเคยผ่านการมีเพศสัมพันธ์มาก่อน ขอเรียนว่าคงไม่ง่ายนักที่สามีจะรู้ว่าคุณมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว เพราะโดยส่วนของช่องคลอดผู้หญิงสามารถดีดหยุ่นได้ตามขนาดขององคชาต และในขณะมีการมีเพศสัมพันธ์ทางเพศช่องคลอดจะหดตัวขององคชาตของเพศชาย จึงยากที่รู้ได้ว่าคุณเคยมีประการณ์ทางเพศมาก่อน นอกจากคุณจะผ่านการมีเพศสัมพันธ์มาอย่างโชคโจน หรือผ่านการคลอดบุตรมาแล้ว

ผู้ชายบางคน อาจจะให้ความสำคัญเรื่องความบริสุทธิ์ของผู้หญิง ซึ่งเป็นความเชื่อหรือค่านิยมของผู้ชายในยุคก่อนแต่ในปัจจุบัน การให้ความสำคัญในเรื่องนี้เปลี่ยนแปลงไปมาก ผู้ชายส่วนใหญ่ยอมรับได้ และในความเป็นจริง เย่อพระมหาเรืองผู้หญิงอาจขาดไปด้วยสาเหตุอื่น เช่น การเล่นกีฬา การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง หรือผู้หญิงบางคนอาจไม่มีเย่อพระมหาเรืองก่อน ดังนั้น การไม่มีเย่อพระมารรย์ จึงไม่ได้หมายความว่าคุณเคยมีเพศสัมพันธ์กับชายอื่นมาก่อนเสมอไป คุณไม่ต้องกังวลหรือมัววังวลไปเลย เพราะการใช้ชีวิตคู่ที่มีความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับการเป็นผู้หญิงบริสุทธิ์หรือไม่ แต่ขึ้นอยู่กับการมีพื้นฐานความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความรัก ความเข้าใจให้กัน สามารถพูดคุยกันได้ ถึงความต้องการของกันและกันได้ ดังนั้นเมื่อคุณกับสามีตกลงใจแต่งงานกันแล้ว คุณจะมีใจว่าคุณมีลิ่งเหล่านี้ติดอยู่แล้ว คุณควรทำหน้าที่ของภรรยาให้ดีที่สุด เพื่อความสุขของครอบครัวต่อไป

**รหัส 3682 น้ำอสุจิกินได้และรักษาลิวได้จริงหรือ**  
**นายติณพัฒน์ แก้วยอด**

.....

น้ำอสุจิหรือน้ำเชื้อของผู้ชาย (สเปร์ม) ประกอบด้วยโปรตีนค่อนข้างสูง การมีรสนิยมทางเพศโดยการทำอุ้งชิ้ก หรือการร่วมเพศทางปาก จนเกิดการหลั่งและกลืนน้ำอสุจิ หรือฝ่ายตรงข้ามให้กลืนน้ำอสุจิไม่ถือว่าเป็นอันตรายใด ๆ ต่อร่างกาย เว้นแต่ว่าฝ่ายที่กลืนน้ำอสุจิมีแพลบริเวณปากและในช่องปาก หรือที่อวัยวะเพศของฝ่ายตรงข้ามมีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อันได้แก่ เอดส์ กามโรค ซิฟิลิส หนองใน ฯลฯ ก็ทำให้ผู้ที่กลืนน้ำอสุจิมีโอกาสติดเชื้อโรคได้ ดังนั้นถ้าไม่แน่ใจว่า คุณอนุญาติของเรามีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คุณไม่ควรกลืนน้ำอสุจิเข้าไป เพราะไม่เกิดประโยชน์อะไร ไม่ทำให้ตั้งครรภ์ได้ อสุจิจะถูกทำลายโดยกรดในกระเพาะอาหาร

นอกจากนี้หากคนังเชื่อว่าน้ำอสุจิสามารถทำให้ผิวพรรณดี รักษาลิวได้ แต่ในความเป็นจริงนั้นไม่สามารถทำให้ผิวพรรณดีและรักษาลิวได้เลย เพราะสาเหตุของการเกิดลิว เกิดจากการอุดตันของต่อมเหงื่อและการไม่รักษาความสะอาดของผิวหน้า หากมีข้อสงสัยและมีปัญหาเรื่องของผิวพรรณและลิว ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านนี้ เพื่อการรักษาที่ได้ผลดีต่อไปเด็ดขาด

รหัส 3683 จริงไหมที่สายตาสั้นแล้วเป็นการพยายามด้านนายเดิมพัฒน์ แก้วยอด

การเกิดความผิดปกติทางสายตาในรูปแบบต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย สายตาสั้นเกิดจาก ความผิดปกติของตา อาจเกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก ๆ วัยผู้ใหญ่ และ วัยสูงอายุ และเกิดจากความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ที่เสื่อมลงตามวัย

ในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุที่สายตาล้า และมีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคนี้ทำให้หลอดเลือดที่ว่าร่างกายผิดปกติ เมื่อหลอดเลือดผิดปกติองคชาตได้รับเลือดไม่เพียงพอ มีผลทำให้ไม่แข็งตัว เกิดอาการไม่สู้ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน จึงคิดว่า เป็นการพยายามด้านจากการที่สายตาล้านและเป็นโรคเบาหวานแล้วทำให้เกิดอาการไม่สู้และสายตาล้านเนื่องจากสูงวัย ทำให้หลายคนเข้าใจผิดว่าสายตาล้านทำให้เป็นการพยายามด้านซึ่งความจริงแล้วไม่เกี่ยวข้องกันเลย

ดังนั้น เมื่อวัยที่สูงขึ้นและมีความเลื่อมထอยของอวัยวะต่าง ๆ ก็เป็นธรรมชาติที่ร่างกายต้องมีการปรับสมดุลและเกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง เพื่อคงความอยู่รอดต่อไป

รหัส 3684 มีเพศสัมพันธ์ในห้องน้ำผิดปกติหรือไม่  
นายติดพัฒนา แก้วยอด

การมีกิจกรรมทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์นั้น ควรต้องกระทำในสถานที่มิดชิด เป็นล้วนตัวไม่มีคนอื่นรู้เห็น และเป็นที่สะอาดด้วย การมีเพศสัมพันธ์ในห้องน้ำ ถือว่าเป็นร怎么能ความชอบอย่างหนึ่งของแต่ละบุคคล แต่ต้องเป็นในห้องน้ำในบ้านของตนเอง ซึ่งเป็นสถานที่มิดชิดและเป็นล้วนตัว ไม่ต้องการให้ใครรู้เห็น และการทำเป็นบางครั้งบางคราวเพื่อเปลี่ยนสถานที่ บรรยายกาศ ทำให้รู้สึกดีตัว กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ถือว่าเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าใช้ห้องน้ำเป็นสถานที่ร่วมเพศทุก ๆ ครั้ง และถ้าไม่ได้ใช้ห้องน้ำเป็นสถานที่ร่วมเพศ ไม่สามารถร่วมเพศกันได้ จึงถือว่าผิดปกติ

การใช้ห้องน้ำร่วมเพศเป็นสถานที่ส่วนตัวมิจฉาชิด ไม่ละเมิดกฎหมายและความสงบสุขของสังคม ไม่ขัดต่อศีลธรรม จริยธรรมของสังคม ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ก็ไม่ใช่เรื่องผิดปกติแต่อย่างใด

## รหัส 3685 ร่วมเพศบอย ๆ เป็นเรื่องผิดปกติจริงหรือ นายติณพัฒน์ แก้วยอด

.....

โดยทั่วไปแล้ว ผู้ที่มีความต้องการที่จะร่วมเพศบอย ๆ มักจะเป็นผู้ที่อยู่ในวัยหุ่นสาว โดยเฉลี่ยแล้วประมาณอายุ 20 – 30 ปี ความถี่ในการร่วมเพศ 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ในวันนี้คือว่าไม่มีความผิดปกติแต่อย่างใด

การร่วมเพศบอย ๆ วันละหลาย ๆ ครั้ง นอกจากจะพบมากในวัยหุ่นสาวแล้ว ยังพบในคู่สมรสที่แต่งงานกันใหม่ ๆ หรือ ผู้ชายที่จากภาระไปนาน ๆ การร่วมเพศวันละ 1-3 ครั้ง ไม่ใช่เรื่องผิดปกติแต่อย่างใด ถ้าไม่มีพฤติกรรมร่วมเพศที่ไม่เลือกสถานที่ ร่วมเพศให้คนอื่นเห็น หรือขืนใจบังคับ

การร่วมเพศที่บอยและมากจะทำให้มีผลต่อคุณภาพชีวิตและ สุขภาพหน้าที่การงานแล้ว จึงจะถือว่ามีความผิดปกติ ถ้าคุณคิดว่าคุณเป็นคนที่หมกมุนในเรื่องทางเพศมากเกินไป หรือมีความต้องการทางเพศสูงมาก สามารถลดความต้องการเหล่านี้ให้น้อยลงได้โดย การหากิจกรรมอื่น ๆ ทำ เช่น การออกกำลังกายให้มากขึ้น การทำงานอดิเรกต่าง ๆ การหลีกเลี่ยงสื่อที่มีลักษณะกระตุ้นทางเพศ ลิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ลดความต้องการทางเพศลงได้ คุณก็สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

## รหัส 3686 ถ้าไม่รักจะมีเพศสัมพันธ์ได้จริงหรือ ประสงค์ศักดิ์ เจนกิจจาไพบูลย์

.....

ตามปกติอวัยวะเพศของผู้ชายจะแข็งตัวได้จากการถูกกระตุ้นที่เสมอ โดยการใช้จินตนาการ ความคิด เทียนภาพ ได้ยินเสียงและได้กลิ่นที่กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ รวมทั้งการกระตุ้นที่อวัยวะเพศโดยการสัมผัสนุ่มคล้ำ แสดงว่าเมื่อได้รับการกระตุ้นที่สมอง หรือที่อวัยวะเพศก็จะทำให้เกิดการตื่นตัวของอวัยวะเพศ และสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้แม้ว่าไม่ได้มีความรักต่อผู้หญิงหรือไม่เกิดตาม

แตกต่างจากผู้หญิงซึ่งมีกลไกที่ชักช้อนกว่าไม่ว่าจะต้องได้รับการกระตุ้นสมอง การตระหนักถึงประเพณี วัฒนธรรม การอบรมเลี้ยงดูและการสร้างความรู้สึกรักต่อผู้ชาย ที่เหมาะสมจะสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ ดังนั้นไม่ว่าผู้ชายหรือผู้หญิง การที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างมีความสุขนั้นต้องอาศัยอยู่บนพื้นฐานของความรักเป็นสำคัญ

## รหัส 3687 ไม่ได้ร่วมเพศนานแล้ว อวัยวะจะเสื่อมจริงหรือ ประสิทธิ์ เจนกิจไพบูลย์

• • • • •

คนอายุนุ่มสาวจะมีเพศล้มพันธ์บ่อยกว่าผู้ใหญ่ทั่วไปกลางคนและผู้สูงอายุ เพราะว่าอายุยังมาก การมีเพศล้มพันธ์จะลดน้อยลง ชั่วหนา จะมีเพศล้มพันธ์กัน ประมาณ 1-2 ครั้งต่อเดือน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ดังนั้นการไม่ได้มีเพศล้มพันธ์นาน ๆ จึงมักเกิดขึ้นกับคนຍนี้ เพราะว่าอวัยวะ ร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลง ค่อย ๆ เสื่อมลงระดับอยู่ใน เพศลดลง การมีโรคประจำตัวและขาดการเข้าใจสื่อสารในเรื่องการมีเพศล้มพันธ์ชั่วหนา และกัน จึงเป็นสาเหตุทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อมลงไปอย่างไรก็ตี การไม่ได้มีเพศล้มพันธ์นาน จึงไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้อวัยวะเพศเสื่อม แต่การไม่ได้มีเพศล้มพันธ์นาน ก็จากอวัยวะเสื่อมสภาพลงมากกว่า

หากคุณยังมีข้อสงสัย สามารถปรึกษาได้ที่คลินิกเพิมรัก และสามารถโทรศัพท์  
ได้ที่หมายเลข 1323

## รหัส 3688 อายุมากแล้วจะยังมีเพศสัมพันธ์ได้จริงหรือ ประสงค์ก็ต้อง เนนกิจจาในชุดอย่าง

.....

โดยทั่วไปแล้ว ผู้ชายและผู้หญิงในวัยทอง มักจะเชื่อว่าเรื่องเพศสัมพันธ์จะหมดไปตามอายุที่เพิ่มขึ้น เรื่องการมีเพศสัมพันธ์จะเริ่มเลื่อนลอย หรือไม่ควรจะมีเพศสัมพันธ์อีก เพราะว่าสภาพอวัยวะร่างกายที่เสื่อม ออร์โมนทางเพศที่ลดลง รวมถึงทัศนคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยทองและขาดความรู้ความเข้าใจว่าวัยสูงอายุแล้ว ไม่ควรที่จะมีเพศสัมพันธ์แล้ว ควรแก่เวลาที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น เลี้ยงดูครอบครัว

แท้ที่จริงแล้ว ความเชื่อดังกล่าวในเรื่องเพศนี้ เป็นความเชื่อที่ผิด เป็นเหตุให้ชายวัยทอง หรือผู้สูงอายุจำนวนมาก กลalytics เป็นผู้ที่เลื่อนสมรรถภาพทางเพศ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง และยังทำให้เกิดความรู้สึกวิกฤตกังวล ไม่สามารถเกี่ยวกับสมรรถภาพทางเพศของตน กลัวมีเหลวและเสียหน้า ทั้งหมดเหล่านี้เป็นต้นเหตุนำไปสู่การกลัวการมีเพศสัมพันธ์ และอวัยวะเพศไม่แข็งตัวด้วย

นอกจากนี้แล้วตามธรรมชาติยังสร้างให้ร่างกายพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้ตั้งแต่ อายุ 12-14 ปีและสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้เริ่มวัยสูงอายุหรือวัยทองอายุ 70 ปีขึ้นไป ถ้าสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง อวัยวะเพศแข็งตัวก็สามารถที่จะมีกิจกรรมทางเพศได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

ดังนั้น การมีเพศสัมพันธ์ จึงมิได้ผูกขาดเฉพาะคนวัยหนุ่มสาวเท่านั้น ผู้ใหญ่วัยกลางคน และผู้สูงอายุสามารถมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างปกติสุข

หากคุณยังมีข้อสงสัย สามารถปรึกษาได้ที่คลินิกเพิ่มรักและโกรหัพท์ได้ที่หมายเลข 1323

## รหัส 3689 ใช้เครื่องสูญญาณจะทำให้ใหญ่ได้จริงหรือ รมสิงห์ รือเรือง

• • • • • • • • • • •

ผู้ชายคิดว่าอวัยวะเพศใหญ่ จะสามารถให้ความสุขทางเพศแก่ผู้หญิงได้ และ นักจะไม่พึงพอใจกับอวัยวะเพศของตัวเองถึงแม้ว่าจะมีขนาดปกติแล้วก็ตาม ก็ยังแสวง หาวิธีการที่จะเพิ่มขนาดของอวัยวะเพศของตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ มากมาย การใช้ เครื่องสูญญากาศไปกระตุนให้อวัยวะเพศตัวเองให้ใหญ่ขึ้น ก็เป็นวิธีหนึ่งที่มีผู้ผลิตลินค้า ให้โฆษณาถึงประสิทธิภาพของเครื่องสูญญากาศที่สามารถขยายอวัยวะเพศชายให้ใหญ่กว่าเดิมได้

แท้ที่จริงแล้ว โดยปกติเมื่อร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว อวัยวะต่าง ๆ รวม ทั้งอวัยวะเพศด้วย ก็จะไม่มี การเจริญเติบโตหรือขยายเพิ่มอีก หรือถ้าจะมีการขยายเพิ่ม ก็มีขนาดที่เพิ่มขึ้นน้อยมาก ดังนั้น การใช้เครื่องสูญญากาศจึงไม่สามารถทำให้อวัยวะเพศ ใหญ่ได้ แต่อาจมีผลทางด้านจิตใจ กรณีที่ผู้ชายมีภาวะเลื่อมสมรรถภาพทางเพศ การใช้ เครื่องสูญญากาศจะไปกระตุนให้อวัยวะเพศแข็งตัวขึ้นได้บ้าง

ขนาดของอวัยวะเพศจะเล็กหรือใหญ่ มีผลต่อการกระตุนทางเพศ หรือการ บรรลุถึงจุดสุดยอดทางเพศน้อยมาก ลิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้หญิงพึงพอใจ คือการเข้าใจ ความรู้สึกของผู้หญิง และลักษณะการเล้าโลม รวมถึง เรียนรู้การลัมผัสจุดกระตุนทางเพศ ของผู้หญิง ที่ทำให้เกิดความสุขทางเพศมากกว่า

## รหัส 3690 การฝังมุกช่วยให้คุ้งเกิดความสุขจริงหรือ รอนสิงห์ รือเรือง

• • • • •

การฝังเม็ดกลม ๆ ที่ทำจากพลาสติก แก้ว หรือโลหะ บริเวณหนังรอบอวัยวะ เพศชาย ที่เรียกว่า ฝังมุก นั้น หรือบางที่อาจใช้เม็ดถ่านเขียวหรือเม็ดกลม ๆ ติดกับอวัยวะ เพศและใช้ถุงยางอนามัยสวมรัดอวัยวะที่ ซึ่งก็เหมือนกับการฝังมุก แม้แต่ถุงยางอนามัยบาง ยี่ห้อก็ผลิตแบบพิเศษุรุ่ง ให้เลือกใช้ก็มี ทั้งหมดเหล่านี้เป็นความคิดของผู้ชายฝ่ายเดียว โดยคิดว่าจะช่วยกระตุ้นให้คุ้งเพศล้มพันธ์ความสุข และประทับใจในกิจกรรมทางเพศมากขึ้น แต่แท้ที่จริงแล้วผู้หญิงมีความสุขทางเพศ กับอวัยวะเพศชายที่ปกติมากกว่าการ ฝังมุก และตามธรรมชาติของผู้หญิงนั้นไม่ได้มีจุดที่กระตุ้นความสุขทางเพศ ตรงอวัยวะ เพศหญิง หรือช่องคลอดเพียงจุดเดียวซึ่งมีอวัยวะล่วงอื่น ที่จะกระตุ้นและสร้างความเพิ่ง พอย่างกิจกรรมทางเพศอีก และที่สำคัญผู้หญิงต้องการกระตุ้นที่อ่อนโนย และนุ่มนวลตัวยความร่วมมือร่วมใจกันที่จะตอบสนองความต้องการของแต่ละฝ่ายให้เป็นที่พอใจมากกว่า จากการลัมผัสที่อบอุ่นมากกว่าการกระทำที่รุนแรง

การฝังมุก ก็อาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองและการเจ็บปวดระหว่างมีเพศ สัมพันธ์ อาจทำให้เกิดการอักเสบและติดเชื้อได้ง่ายอีกด้วย และในผู้ชายที่ฝังมุกอาจอาจ ทำให้อวัยวะเพศเกิดการติดเชื้อ และอาจก่อให้เกิดมะเร็งซึ่งจะมีผลร้ายแรง ถึงขั้นต้อง ตัดอวัยวะเพศทิ้งได้

ทางที่ดีควรปรึกษาหารือกัน หรือพูดคุยกันอย่างเปิดเผย ถึงความต้องการ ทางเพศ ว่าต้องการให้อีกฝ่ายทำอย่างไร จึงจะมีความสุขด้วยกันได้ แทนที่จะใช้วิธีการ ต่าง ๆ ตามความเชื่อ ซึ่งอาจมีผลเสียตามมา ดังนั้น ก่อนที่คุณจะตัดสินใจทำอะไร เกี่ยวกับอวัยวะเพศของคุณ ควรศึกษาและคำนึงถึง ความปลอดภัยของตัวคุณเองด้วย จะ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด และอย่าหลงเชื่อคำโฆษณาต่าง ๆ ที่อาจนำไปสู่ผลเสียต่อสุขภาพ ในภายหลัง

## รหัส 3691 ร่วมเพศโดยหลังข้างนอกจะไม่ท้องจริงหรือ รถเสียง รือเรื่อง

• • • • • • • • • • •

การหลังข้างนอกเป็นวิธีการคุกกำเนิดอย่างหนึ่ง วิธีนี้มีโอกาสล้มเหลวสูงมาก เนื่องจากการถอนอวัยวะเพศชาย ออกก่อนจะถึงจุดสุดยอดทางเพศและมีการหลั่งน้ำกาม ออกมานั้น เพราะในช่วงนี้ผู้ชายมักจะลืมตัว ไม่อาจสามารถควบคุมการหลั่งได้ ส่วนใหญ่ จะมีการหลั่งน้ำกามระลอกแรกเข้าไปในช่องคลอดก่อนที่จะถอนอวัยวะเพศออกมา หรือ ขณะที่มีความดันตัวทางเพศ อวัยวะเพศชายจะขับสารคัดหลังจำนวนหนึ่งออกมาราว 1-2 หยด ในสารคัดหลังนี้มีอสุจิปนอยู่ด้วย แม้ว่าจะมีจำนวนน้อยแต่ถ้าอสุจิแข็งแรงพอ และสามารถผ่านเข้าไปผสมกับไข่ได้ก็ทำให้ตั้งครรภ์ได้

และอาจมีผลเสียทางด้านจิตใจตามมา คือ ทั้งหญิงและชายอาจมีความวิตก กังวลเกี่ยวกับการหลัง กลัวหลังข้างนอกไม่ทัน ทำให้ความสุขทางเพศลดลง และในระยะยาวผู้ชายอาจมีผลให้เกิดปัญหาอวัยวะไม่แข็งตัว ส่วนผู้หญิงอาจเกิดปัญหาไม่ถึงจุดสุดยอดทางเพศได้ เนื่องจากกิจกรรมทางเพศชั้นอยู่กับผู้ชายที่จะถึงจุดสุดยอดทางเพศและ มีการหลังข้างนอก

ทางการแพทย์จึงไม่แนะนำให้ใช้วิธีการนี้ในการคุกกำเนิด ดังนั้น ควรเลือกคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นจะดีกว่า เช่น การใช้ถุงยางอนามัย การกินยาเม็ด คุมกำเนิด เป็นต้น

## รหัส 3692 ไสยศาสตร์กับความสัมพันธ์ทางเพศ

### ชนพงษ์ บัวภูวดล

.....

ในประเทศไทยเราเชื่อว่าไสยศาสตร์ จะช่วยให้ความสัมพันธ์ทางเพศดีขึ้น ซึ่งความเชื่อนี้มีมานานเป็นร้อย ๆ ปี คนจำนวนมากเชื่อว่าสามารถทำsexให้เพศตรงข้ามมาหลงรัก เชื่อในยาเส้นที่หรือเสนอที่ยาแฟดที่จะทำให้เพศตรงข้ามยอมมามีเพศสัมพันธ์กับตนเอง คงไม่ผิดที่จะมีความเชื่ออย่างนั้น เพราะทุกคนเกิดมาในสังคมไทยก็จะถูกปลูกฝังความเชื่อเรื่องนี้โดยไม่รู้ตัว และในบทเรียนอย่างในวรรณคดีเรื่อง ขุนช้างขุนแพน ก็กล่าวถึงเรื่องไสยศาสตร์ที่สามารถช่วยในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศได้ไม่น้อย

แต่ในข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์ยังไม่มีใครพิสูจน์ได้ว่า ความเชื่อเรื่องนี้ เป็นจริงหรือไม่ ในสังคมเราพบแต่ผู้ที่ผิดหวังจากการการทำsexหรือไสยศาสตร์ร้างความสัมพันธ์ทางเพศ คนที่สำเร็จหรือสมหวังนั้นน้อยมากหรือแทบจะไม่มีเลยก็ว่าได้ พูดได้ว่าการใช้ไสยศาสตร์ร้างความสัมพันธ์ทางเพศเป็นไปได้ยากอีกทั้งคนที่ทำพิธีทางไสยศาสตร์ มากต้องเสียเงินทองเป็นค่าพิธีรวมเป็นจำนวนมาก

ลิ่งที่แน่นอนกว่าในเรื่องสร้างความสัมพันธ์ทางเพศ คือเรื่องของคุณสมบัติเฉพาะบุคคล จากการวิจัยเราพบว่าผู้ชายที่สร้างความสัมพันธ์ทางเพศได้ดี ไม่ใช่ผู้ชายที่หล่อและราย แต่เป็นคนที่บุคลิกดีดูแลหน้าตาให้ดีไม่ปล่อยตัว มีสถานะทางสังคม หน้าที่การงาน มั่นคง ขณะที่ผู้หญิงที่สร้างความสัมพันธ์ทางเพศได้ดี คือ ผู้หญิงที่ดูแลรูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพ และคุณสมบัติทางสังคมที่ดี ลิ่งเหล่านี้เป็นลิ่งที่คุณดูแลและสร้างขึ้นมาได้ แม้ว่า คุณอาจจะไม่ได้ดูแลคนที่คุณหมายตาในวันนี้ แต่อาจได้พบกับคนที่ดีกว่าในวันข้างหน้าในอนาคตก็ได้

คุณจะไม่สนใจในลิ่งที่แน่นอนและทำได้ แทนลิ่งที่ไม่แน่นอนเช่นว่าหรือ

## รหัส 3693 ยาเสริมพลังทางเพศเสริม Sex ได้จริงหรือ ชนพงษ์ บัวลุค

• • • • •

ตำรับยาเสริมพลังทางเพศ มีอยู่ในทุกหัตถกรรมและเชื่อถือสืบทอดกันมานาน นับร้อยห้าพันปี ยานี้มีทั้งสูตรที่เป็นอาหารและเป็นสมุนไพรที่ได้จากพืชหรือส่วนของสัตว์ บางอย่างอาจเป็นเรื่องที่ดูพื้นๆ แต่หลายอย่างก็ฟังดูพิสดารจนเหลือเชื่อ ตำรับยาเหล่านี้ เมื่อมากิจสุจริตำกว่าที่คาดไว้ ปรากฏว่า yang ไม่มีตัวรับได้เลย ที่มีผลต่อ sex โดยตรงอย่างแท้จริง ในข้อเท็จจริงแล้วปรากฏผลแตกต่างในหลายกรณี

1. บางตำรับไม่มีประโยชน์ใด ๆ เลย แต่ความเชื่อและความครั้งคราทำให้ผู้ใช้งานราย ที่มีปัญหาทางเพศ เพราะปัญหาทางจิตใจ รู้สึกดีขึ้นและมีกิจกรรมทางเพศได้ดีขึ้นตามมา แต่ในบางรายที่มีปัญหาทางเพศจากทางร่างกายไม่มีผลอะไรเลย ยาเหล่านี้ได้แก่ นอแรด กระดูกเลือ เป็นต้น

2. บางอย่างเป็นเพียงอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายเท่านั้น ไม่มีผลต่อเรื่องเพศมากนัก เช่น หอยนางรม หรือ อาหารอื่น ๆ บางชนิด

3. สมุนไพรบางอย่าง เช่น โสม กระชายดำ มีผลทำให้ร่างกายทำงานตีขึ้น ซึ่งอาจมีผลทางอ้อมต่อเรื่องเพศแต่ไม่มีผลทางสร้าง sex โดยตรง

4. บางตำรับไปออกฤทธิ์ต่อร่างกายทางอื่น ทำให้เกิดความรู้สึกคล้ายกับมีอารมณ์เพศ แต่ที่จริงแล้วไม่ใช่ที่รู้สึกนัด คือ แมลงน้ำเลปน ซึ่งมีฤทธิ์ระคายเคือง กระเพาะปัสสาวะอย่างรุนแรง ผู้ใช้อาจมีความรู้สึกคล้ายมีอารมณ์เพศ แต่ที่จริงเป็นเพียงความรู้สึกบางอย่างที่คล้ายเท่านั้น ข้างบนเป็นอันตรายอย่างร้ายแรงถึงชีวิตได้ด้วย ข้าหากใช้มากเกินไป

ตำรับยาเสริมพลังทางเพศที่ออกฤทธิ์เสริม sex โดยตรงนั้น ยังไม่มีขنانใดที่เชื่อถือได้ ส่วนใหญ่จะมีผลบำรุงร่างกายทางอ้อมเท่านั้น และยังมีราคาสูง การใช้ยาขนาดใหญ่จะต้องเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์แล้ว อาจซักนำเกาภัยมาสู่ตนเองอีกด้วย

## รหัส 3694 ยาเสพติดเพิ่มพลังทางเพศได้จริงหรือ ชนพงษ์ บัวภูวดล

.....

ยาเสพติด คือ สารเคมีที่มีผลต่อระบบประสาทในสมอง มีฤทธิ์แตกต่าง กัน 4 แบบ คือ

กระตุ้นประสาท หรือ กดประสาท หรือหลอนประสาท หรือออกฤทธิ์ร่วมกัน หลายแบบ ยาแบบนี้มีทั้งที่ผลิตจากธรรมชาติหรือผลิตจากสารเคมีสังเคราะห์ ขึ้นมา เมื่อ เสพยาเข้าไปแล้ว ผู้เสพจะเกิดอาการติดยา ขาดยาไม่ได้และต้องเพิ่มปริมาณการใช้ ยาขึ้นเรื่อยๆ ทุกช่วงเวลา

สมองของคนเราทำงานโดยใช้การกระตุ้นจากสารเคมีส่งออกเป็นพลังงานไฟฟ้า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเราจะถูกแปลงเป็นสัญญาณไฟฟ้าและสารเคมีในสมอง ซึ่งสารเคมีในสมองมีหลายชนิดมาก สารเคมีบางชนิดควบคุมอารมณ์สุข ทุกชั้น ของคนเรา ซึ่ง จะเพิ่มหรือลดตามประสบการณ์ที่เราได้รับ แต่สารเสพติดจะเข้าไปกระตุ้นสารเคมีเกี่ยวกับความสุข ผู้เสพจะรู้สึกเป็นสุขทั้งๆ ที่ไม่มีเหตุการณ์จริงที่ทำให้เป็นสุขเกิดขึ้นเลย เมื่อหมดฤทธิ์ยา ผู้เสพจะรู้สึกหดหู่ ห่อเหียว แม้จะมีเรื่องที่สามารถทำให้เป็นสุขเกิดขึ้นจริงๆ ก็จะไม่รู้สึกเป็นสุขอีกต่อไป เพราะมีล้วนของสมองถูกทำลาย จึงต้องหายา มาเสพใหม่ วนเวียนอย่างนี้เรื่อยไป

เมียเสพติดบางชนิดที่ก่อให้เกิดกระบวนการนี้ กับกระบวนการเกิดความรู้สึกทางเพศในสมอง ขณะเสพก็ต้องเหมือนมีอารมณ์ทางเพศอยู่มาก แต่พอหมดฤทธิ์ยา ก็จะ ไม่มีอารมณ์เพศอีกเลย การเสพยาเสพติดแท้ที่จริงแล้วคือการทำลายความสามารถและ ความรู้สึกทางเพศของตัวคุณเอง รู้อย่างนี้แล้วคุณยังคิดจะใช้ยาประเภทนี้อีกหรือไม่

## กรอบที่ 17 ปัญหาความผิดปกติในเด็ก

---

- |           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| รหัส 3710 | หลักการลังเกตเมื่อลูกเติบโตไม่สมวัย |
| รหัส 3711 | เด็กอหิสติก                         |
| รหัส 3712 | การป้องกันไม่ให้ลูกปั่นญ่าอ่อน      |
| รหัส 3713 | แนวทางการช่วยเหลือเด็กปั่นญ่าอ่อน   |
| รหัส 3714 | เด็กอ้วน                            |
| รหัส 3715 | ปัญหาเด็กเรียนแย่ลง                 |
| รหัส 3716 | ความรู้เกี่ยวกับเด็กดาวน์           |
| รหัส 3717 | เราจะดูแลเด็กดาวน์อย่างไร           |
| รหัส 3718 | เด็กร้องไห้ 3 เดือน                 |
| รหัส 3719 | เด็กร้องไห้แล้วกลั้นหายใจ           |
| รหัส 3720 | ปัญหาเด็กัดเล็บและถอนผม             |
| รหัส 3721 | กล้ามเนื้อกระตุกในเด็ก              |
| รหัส 3722 | ภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยเรียน          |
| รหัส 3723 | ปัญหาเด็กไม่พูด                     |

## รหัส 3710 หลักการสังเกตเมื่อลูกเติบโตไม่สมวัย

.....

การเติบโตไม่สมวัย คือ การที่เด็กไม่สามารถทำในสิ่งที่ควรจะทำได้เมื่อเทียบกับเด็กในช่วงอายุเดียวกัน

คุณพ่อคุณแม่ควรรู้ว่า การเติบโตตามปกติในช่วงชีวบปีแรก ลูกสามารถทำอะไรได้บ้าง เช่น อายุ 1 เดือน เด็กเริ่มยิ้ม อายุ 3 เดือน หันตามเสียงเรียก คำว่าได้ เมื่ออายุ 5 เดือน เริ่มนั่งได้เมื่ออายุ 6 เดือน เริ่มคลานเมื่ออายุ 7 เดือน เกาะยืนเมื่ออายุ 9 เดือน และเริ่มเดินได้เมื่ออายุ 1 ปี โดยใช้วิธีการสังเกตลูก และสอบถามผู้ที่มีลูก หรือดูจากบันทึกในสมุดสุขภาพของเด็กก็ได้

เมื่อทราบและลังเลกепนบว่า ลูกมีการเติบโตช้ากว่าเกณฑ์ดังกล่าวข้างต้น ประมาณ 2 – 3 เดือน เช่น อายุ 9 เดือน แล้วเด็กยังนั่งไม่ได้หรืออายุ 1 ปี แล้วยังไม่เริ่มเกาะยืน เป็นลิ่งที่บ่นบอกว่าลูกควรจะต้องได้รับการช่วยเหลือ

ลิ่งแรกที่คุณพ่อคุณแม่จะต้องทำ คือ

ประการแรก พาลูกไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อประเมินพัฒนาการของลูก

ประการที่สอง พาลูกไปรับการส่งเสริมพัฒนาการตามโรงพยาบาลทั้งของรัฐ และเอกชน รวมทั้งศูนย์บริการสาธารณสุขต่าง ๆ

การดูแลเอาใจใส่ลูกอย่างใกล้ชิด จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ลังเกตเห็นการเจริญเติบโตของลูกและทำให้ทราบถึงความพิเศษปกติที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เนื่องจากแล้วคุณพ่อคุณแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจควรพาลูกไปพบแพทย์ และกระตุ้นพัฒนาการที่เด็กทำให้ช้ากว่าเด็กวัยเดียวกัน จะช่วยให้ลูกเจริญเติบโตได้สมวัยต่อไปค่ะ

## รหัส 3711 เด็กอหิสติก

.....

อหิสติก คือ เด็กที่ไม่สามารถมีพัฒนาการด้านลังคม อารมณ์ การพูด ภาษาและรู้สึกความหมายที่เป็นไปตามวัยอย่างเหมาะสม ซึ่งพ่อแม่จะสังเกตเห็นได้ ในช่วง 3 ขวบแรกของชีวิต

ในช่วงปีแรกเด็กจะดูเฉยเมย ไม่สนใจ ไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ เมื่อถูกหยอก ล้อได้ยินเสียงซื่อๆ ไม่หันตาม สอนให้ทำอะไรร่ายๆ เช่น ตอบเมื่อ โบกมือ ก็ทำตามไม่ได้ บางคนเริ่มพูดเป็นคำๆ และหยุดหายใจ หรือบางคนไม่ออกเสียงเป็นคำเลย

พออายุได้ 2 – 3 ปี จะยังเห็นพฤติกรรมที่พิดปกติชัดขึ้น เช่น ชอบเดินเรียวย่างเหาหมุนตัวไปมา เคาะมือ ไม่สามารถพูดคุยกับหรือบอกเล่าที่เข้าห้องการได้ มองคนเหมือนมองหลุมผ่านไป ยิ่งหัวเราะไม่เป็น เปลี่ยนแปลงยากในเรื่องการกิน นอน ขับถ่าย ชอบรับประทานอาหารซ้ำๆ

เมื่ออายุ 4 – 5 ปี เด็กจะแยกตัวอยู่ในโลกของตนเองชัดขึ้น มีทางเดินแบบเดียว ไม่สามารถเล่นกับเด็กในวัยเดียวกันได้นาน ชอบอยู่ใกล้ผู้ใหญ่ เพราะผู้ใหญ่รู้ใจเขา และตอบสนองความต้องการของเด็กได้ เด็กต้องการเพื่อนเล่น แต่เมื่อรู้สึกต้องทำอย่างไร ไม่รู้จักหนึ่งหรือปักป้องตัวเองจากอันตรายหรือจากการถูกทำร้ายร่างกาย

หากพ่อแม่ที่ช่วงลังเกตและเลี้ยงดูด้วยตนเอง ติดตามพัฒนาการลูกมาตลอด ก็จะพอทราบได้ว่าลูกของคุณพิดปกติหรือไม่ การรู้ว่าผิดปกติตั้งแต่อายุน้อยๆ จะเป็นผลดีอย่างมากในการขอรับความช่วยเหลือเลี้ยดแต่เริ่มต้น โดยพาเด็กไปรับการรักษาจากจิตแพทย์เด็ก

## รหัส 3712 การป้องกันไม่ให้ลูกปัญญาอ่อน

อายุดี กิตติคุณ  
บันดา เวชวิรุพงษ์

ความสามารถป้องกันไม่ให้ลูกเกิดมาเป็นปัญญาอ่อนเนื่องจากสาเหตุบางอย่างได้ลึกลงมากที่คุณพ่อคุณแม่ควรทำก็คือ วางแผนในการมีลูกและไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ เช่น ตรวจเลือด ตรวจไทรอยด์หรือร์โมน เป็นต้น และขอคำปรึกษาแนะนำเมื่อต้องการตั้งครรภ์ ระหว่าง ตั้งครรภ์ควรฝ่าครรภ์กับแพทย์ ถ้ามีไข้ควรพบแพทย์เพื่อตรวจสอบว่าเป็นไข้หัดเยอรมันหรือไม่ รับประทานอาหารให้เพียงพอและครบถ้วนตามหลักโภชนาการ งดสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หลีกเลี่ยงหรือป้องกันสารพิษ เช่น สารตะกั่ว

ถ้าคุณแม่ตั้งครรภ์ เมื่ออายุมากกว่า 35 ปี หรือเคยมีลูกก่อนแล้วการดาวน์มาร์ก่อน ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจน้ำครรภ์ เมื่ออายุครรภ์ 16-18 สัปดาห์ เพื่อวินิจฉัยก่อนคลอด เท่านี้คุณพ่อคุณแม่สามารถป้องกันไม่ให้ลูกเกิดมีภาวะปัญญาอ่อนเนื่องจากสาเหตุการมีภาวะพิรุ่งไทรอยด์หรือร์โมน หัดเยอรมัน สารพิษ สารเสพติด และความผิดปกติของโครงโน้มโฉมได้

ถ้าคุณต้องการพูดคุยหรือปรึกษาเพิ่มเติม กรุณาโทรตัวพ่อมาได้ที่สถาบันราชานุกูล หมายเลข 02-245-4696 ในเวลาราชการ และหมายเลข 02-640-2037 นอกเวลาราชการ

## ຮ້າສ 3713 ແນວທາງການຂ່າຍເໜືອເຕັກປັນຍາອ່ອນ ຢູ່ເມືອງ ກົດຕົວ

การดูแลรักษาเด็กปัญญาอ่อนมีได้มุ่งหวังที่จะรักษาให้หายจากโรค เพราะเมื่อกีดภาวะปัญญาอ่อนแล้ว จะไม่อาจรักษาสมองส่วนที่เสียไปให้กลับคืนมาทำงานได้ตามปกติ แต่จะสามารถฟื้นฟูสภาพทางสมองส่วนที่คงเหลืออยู่ให้ทำงานได้เต็มที่ เพื่อช่วยให้เด็กสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับคนปกติได้อย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรี เป็นส่วนหนึ่งในสังคม มีโอกาสได้ร่วมกิจกรรมในสังคม ตลอดจนมีอาชีพเพื่อเลี้ยงตนเองได้ และล้าหัวบากลุ่มที่ไม่มีโอกาสประคบอาชีพ ที่จะช่วยให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้มากที่สุด

การดูแลรักษาเด็กปัญญาอ่อน ก็เหมือนกับการดูแลบุคคลทั่ว ๆ ไป และขึ้นอยู่กับความต้องการในแต่ละช่วงอายุตามสภาพร่างกายและสติปัญญาของเด็กแต่ละคน โดยไม่จำเป็นต้องจัดบริการพิเศษโดยเฉพาะต่างหาก ซึ่งจะทำให้แยกเด็กออกจากสังคม

ดังนั้น เมื่อทราบว่าลูกเป็นปัญญาอ่อน หรือพัฒนาการล่าช้า ควรปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุข เพื่อตรวจวินิจฉัยและบำบัดรักษาโรคที่เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน หรือโรคที่เกิดร่วมด้วย เพื่อมิให้มีการสูญเสียรุนแรงมากขึ้น พร้อมกันนั้นให้เตรียมความพร้อมทั้ง ร่างกายและจิตใจในการรับบริการด้านอื่นตามวัยของเด็ก ดังนี้คือ

- วัยแรกเกิด-6 ปี ให้การส่งเสริมพัฒนาการ
  - วัย 7-15 ปี ให้ได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ในโรงเรียนที่ไปใกล้บ้าน ในลักษณะการเรียนร่วมกับเด็กปกติ
  - วัย 15-18 ปี ให้ได้รับการฝึกฝนด้านอาชีพ และเรียนรู้การมีลักษณะนิสัยที่ดีในการทำงาน
  - วัยทำงาน ส่งเสริมให้ทำงานเพื่อให้มีรายได้และเกิดความภาคภูมิใจในตัว

ถ้าคุณต้องการพูดคุยหรือซักถามเพิ่มเติม กรุณาโทรศัพท์มาได้ที่สตบ้านราชานุกูล หมายเลข 02-245-4696 ในเวลาราชการ และหมายเลข 02-640-2037 นอกเวลาราชการ

**รหัส 3714 เด็กอ้วน****อรรำไพ วินทะไนย**

ลูกเป็นแก้วตาดวงใจ พ่อแม่ผักสวนใจดูแลจัดทำอาหารการกินให้ลูกไม่ขาดปาก ยิ่งเห็นลูกมีความสุขในการกิน พ่อแม่ยิ่งพอใจ แต่กว่าจะรู้ตัวก็เกือบจะสายไปซะแล้ว สุ่คลายเป็นเด็กอ้วน ลูกเพื่อนล้อเลียน เป็นปมด้อยใจเสียสุขภาพจิต ยิ่งกว่านั้นทำอย่างไร ก็ลัดน้ำหนักไม่ลง ในที่สุดมีผลเสียต่อสุขภาพ ปัจจุบันเด็กอ้วนมีแนวโน้มเป็นโรคหัวใจสูง ขึ้น พ่อแม่จึงควรมีหลักในการป้องกันโรคอ้วนดังนี้

- เลือกอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และปริมาณเพียงพอที่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกาย
- ควรเปลี่ยนแปลงเมนูอาหารเพื่อให้เด็กได้ปรับตัว ฝึกให้ลูกสามารถรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ ได้ง่าย
- หลีกเลี่ยงการจัดอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น อาหารอย่างเดียวแบบเดียวช้าซาก อาหารฟาสต์ฟูส อาหารขยะที่ไม่มีประโยชน์ เป็นต้น
- หาแนวทางร่วมกับลูกในการปรับพฤติกรรมการรับประทานที่ไม่เหมาะสม เช่น รับประทานอาหารจุกจิก ขบวนนเมนย
- การที่ลูกกินควรสนับสนุนให้ลูกได้ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง
- เป้าระวังภาวะโภชนาการโดยการซั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงทุกรยะร่วมกับลูกเพื่อให้ได้มาตรฐานและช่วยลูกหากลูกลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ร่วมกับลูกทุกรยะ
- ควรปรึกษาแพทย์หรือลดน้ำหนักให้ลูกด้วยต้อง

## รหัส 3715 ปัญหาเด็กเรียนแย่ลง

ถ้าลูกเคยเรียนในระดับปกติ แล้วต่อมาสอบได้คะแนนต่ำลงไปมากหรือสอบตก คุณพ่อคุณแม่และครูควรลองค้นหาสาเหตุเลี่ยงก่อน ซึ่งอาจเกิดได้จาก

ประการแรก ภาวะสุขภาพของเด็กไม่ดี ทำให้ต้องขาดเรียนบ่อยหรือทำงานที่ลูกชอบหมายล่งไม่ทันเวลา ทำให้เลี่ยงคะแนนหรือเด็กที่มีความผิดปกติของสายตาหรือการได้ยินบกพร่อง

ประการที่สอง เด็กมีระดับสติปัญญาช้าหรือทึบ

ประการที่สาม ปัญหาทางอารมณ์ เช่น พ่อแม่ทะเลวิวาทหรือเงินป่วยเรื้อรัง ทำให้เด็กต้องรับผิดชอบเรื่องอื่น ๆ มากเกินไป จนไม่มีเวลาสำหรับการเรียนเท่าที่ควร

ประการที่สี่ ปัญหากับบทเรียน ครู และเพื่อน บทเรียนที่ยากหรืองานที่มากเกินไป ครูที่ไม่เข้าใจจากทำโทษหรือไม่ยุติธรรมมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อนเสมอจนทำให้เด็กไม่อยากเรียน ไม่มีสมานิในการเรียน

เมื่อสำรวจหาสาเหตุของปัญหาได้แล้ว สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรทำคือ

ไม่ควรตำหนิหรือดูถูกเด็ก เพราะจะเป็นการกดดันให้เด็กแย่ลงมากยิ่งขึ้น

คุณพ่อคุณแม่ต้องมีความรัก ความเข้าใจ มีเหตุผลรู้จักให้อภัย เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางใจให้กับลูกและสนับสนุนช่วยเหลือในเรื่องการเรียนรู้ให้กับลูก ให้การดูแลเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพของลูก และพาลูกไปรับการรักษาเมื่อพบความผิดปกติของร่างกาย

ควรนำไปขอรับคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานที่มีการตรวจระดับสติปัญญาและให้การปรึกษาในเรื่องปัญหาการเรียน

ความร่วมมือที่ดีระหว่างครูและผู้ปกครองของเด็ก จะทำให้เด็กประสบความสำเร็จในด้านการเรียน เพราะครูมีโอกาสเห็นความผิดปกติของเด็กในชั้นเรียน สิ่งที่สำคัญและควรระวังคือไม่ควรวิตกกังวลหรือเพ่งเลึงในผลการเรียนมากเกินไป จนทำให้เด็กรู้สึกว่าผลการเรียนของเด็กมีความสำคัญมากกว่าตัวเด็ก

**รหัส 3716 ความรู้เกี่ยวกับเด็กดาวน์  
สินีนาฏ จิตต์ภักดี**

.....

คงไม่มีพ่อแม่คนไหนที่จะคาดหวังว่าลูกที่เกิดมาจะมีความพิการหรือปัญญาอ่อน แต่เมื่อเขาก็มาแล้วไม่ว่าเขาจะเป็นอย่างไรเขาก็คือลูกหรือหลานเรา คงไม่ต้องมาตั้งคำถามว่าทำให้มาต้องมาเกิดเป็นลูกเป็นหลานเรา หรือลิงที่เกิดเป็นความผิดของใคร เพราะมันไม่ใช่เป็นการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง ควรหันกลับมาคิดใหม่ว่า เราจะดูแลเขาให้ดีที่สุดอย่างไรคงจะดีกว่า

เด็กดาวน์มีผลทำให้เกิดพัฒนาการล่าช้า ถ้าเรารู้และมีการป้องกันตั้งแต่แรกคลอดไม่เกิดเด็กดาวน์ อาการเด็กดาวน์เกิดจากความผิดปกติของโครโนไซม์ ยืน และอาจมีปัจจัยอื่น ๆ อีก ลักษณะที่พบจะลังเลใจได้ง่าย ๆ คือเด็กจะมีศีรษะค่อนข้างเล็ก แบน ตกเฉียงขึ้น ดังนักบุญเปน ปากเล็ก ลิ้นมักยื่นออกมาก ตัวค่อนข้างเตี้ย มือล้าน มักจะมีโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด หรือโรคลำไส้อุดตันตั้งแต่แรกเกิด เด็กดาวน์จะมีใบหน้าที่คล้ายกันengมากกว่าพี่น้องท้องเดียวกัน ปัญหาสำคัญของเด็กเหล่านี้คือ ภาวะปัญญาอ่อน นอกจากนี้คือโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด และภาวะต่อมไทรอยด์บกพร่อง ซึ่งเด็กควรได้รับการดูแลรักษาโดยเร็วภายในเดือนแรกของชีวิต

หากต้องการทราบว่าลูกหลานของท่านเป็นเด็กดาวน์หรือไม่ นอกจากการลังเลใจตามลักษณะที่กล่าวข้างต้นแล้ว แพทย์ พยาบาลจะสามารถให้การวินิจฉัยได้

## รหัส 3717 เราจะดูแลเด็กดาวน์อย่างไร สีนีนาฎ จิตต์ภักดิ์

• • • • • • • • • • •

เมื่อทราบว่าลูกเป็นเด็กดาวน์

- ควรนำเด็กไปตรวจว่ามีโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด หรือตรวจภาวะต่อมไขรอยด์บกพร่อง เพื่อการดูแลด้านการเจ็บป่วยทางกายที่ถูกต้อง การผ่าตัดหัวใจจะทำหรือไม่ขึ้นอยู่กับลักษณะของโรคและความรุนแรงของเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน แพทย์จะเป็นผู้พิจารณาเป็นราย ๆ ไป

- "วัคซีน" เด็กควรได้รับวัคซีนตามวัยเช่นเดียวกับเด็กปกติ

- อายุ 12 – 15 เดือน เด็กควรได้รับการตรวจการได้ยิน เพราะถ้ามีประสาทหูพิการ เด็กอาจมีปัญหาในการฟัง

- เมื่อเด็กมีอายุ 15 – 18 เดือน ผู้ปกครองควรฝึกพูดให้เด็กอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เด็กพูดได้ตามวัย

- การช่วยเหลือที่เป็นประโยชน์มากสำหรับเด็กก็คือการกระตุ้นพัฒนาการให้เป็นไปตามวัย ถ้าวินิจฉัยโรคได้เร็วในระยะเด็กอายุ 2 เดือนถึง 3 ปีแรก การกระตุ้นพัฒนาการจะได้ผลดีเกือบทุกเด็กปกติ ขึ้นอยู่กับศักยภาพของพ่อแม่ที่จะใส่ใจ เรียนรู้ในการช่วยเหลือเด็ก และความรุนแรงของโรคที่เป็นอยู่

- สิ่งสำคัญในการดูแลเด็กดาวน์ก็คือ กำลังใจของพ่อแม่ผู้ปกครองที่จะดูแลลูกหลานของเราให้ได้รับการดูแลที่ดีที่สุด เช่นเดียวกับเด็กปกติทั่วไป กรมสุขภาพจิตขอเป็นส่วนหนึ่งของกำลังใจที่มีอยู่ของคุณหากคุณมีกำลังใจที่พร้อมจะดูแลเข้าและมีความรักที่เต็มเปี่ยมพร้อมจะมอบให้แก่เด็ก เราเชื่อว่าเด็กดาวน์สามารถพัฒนาได้แน่นอน และเขาก็จะเป็นข่ายดูแลทำนร่วมถึงคนในครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## รหัส 3718 เด็กร้องไห้ 3 เดือน

.....

อาการเด็กร้อง 3 เดือน พบร้าได้ในเด็กวัยทารกตั้งแต่ 2 สัปดาห์หลังคลอดจนถึงอายุประมาณ 3 เดือน ในเด็กบางรายอาจมีอาการร้องต่อเนื่องไปจนถึง 4 – 5 เดือน ลักษณะอาการเด็กจะร้องเลียดดัง แสดงอาการเจ็บปวด เช่น เกร็งจิกปลายเท้า กำมือแน่น มักจะร้องเวลาใกล้เคียงกันทุกวัน ครั้งละประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ช่วงเวลาที่ไม่มีอาการเด็กจะดูดนม นอนหลับ ขับถ่าย และเคลื่อนไหวได้ตามปกติ น้ำหนักตัวขึ้นตามปกติ

อาการร้อง 3 เดือนในเด็ก เกิดขึ้นเนื่องจากการปรับการทำงานของร่างกาย ยังไม่คงที่ในเด็กแรก ทำให้เด็กรู้สึกไม่สบายตัวซึ่งไม่เป็นอันตราย เด็กจะสามารถเจริญเติบโตได้ตามปกติและอาการหายไปเองหลัง 3 เดือน

คุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกมีอาการร้อง 3 เดือน ควรปฏิบัติตั้งนี้

เวลาลูกร้องให้อุ้มพาดบ่าให้ล่วงท้องพาบนหัวไหล่ ลูบหลัง เขย่าเบา ๆ เป็นจังหวะ อาจจะใช้ของเล่นที่มีเสียงเขย่าช่วยเบนความสนใจ เด็กจะรู้สึกสบายขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรแบ่งเวลาช่วงที่นั่งอุ้มลูกเพื่อไม่ให้รู้สึกเครียดมากเกินไป ถ้าเด็กยังร้องมากอาจปรึกษาแพทย์เพื่อให้ยาช่วยลดอาการเกร็งตัวของลำไส้

## รหัส 3719 เด็กร้องไห้แล้วกลั้นหายใจ

ลูกของคุณมีปัญหาร้องไห้แล้วกลั้นหายใจจนหน้าเขียวหรือเปล่าค่ะ  
คุณอาจจะตกใจเพราคลัวลุกจะเป็นอันตราย แต่ถ้าลูกของคุณร้องไห้และ  
กลั้นหายใจแล้วสามารถกลับมาหายใจได้เองใหม่ตามปกติก็แสดงว่าลูกของคุณไม่ได้เจ็บ  
ป่วย หรือมีการผิดปกติทางกาย

เพียงแต่ลูกของคุณอาจจะรู้สึกโกรธอย่างรุนแรงที่ถูกขัดใจ หรือไม่เก็บล้า หรือ  
ตกใจอย่างมาก

เด็กบางคนจะติดนิสัยร้องไห้แล้วกลั้นหายใจ เพราะเมื่อทำแล้วฟ้อแม่จะ  
เปลี่ยนจากเดิมไม่สนใจเป็นสนใจอย่างมาก และยอมตามใจเนื่องจากกลัวเด็กจะเป็น  
อันตราย ทำให้เด็กได้ใจและใช้วิธีร้องแบบนี้เพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่

หนทางแก้ไขคือ ให้ปฏิบัติต่อเด็กอย่างนุ่มนวล เช่น อุ้มไว้กับตัวและปลอบ  
โยน หันความสนใจของเด็กไปทำอย่างอื่น ไม่ควรดูว่า เกรี้ยวกราด เขย่าตัวเด็ก  
แรงๆ หรือตีเด็ก จะยิ่งทำให้เด็กห้องไห้มากขึ้น และไม่ควรยอมทำตามใจเด็ก เพราะ  
จะทำให้เด็กติดนิสัยชอบห้องไห้แบบนี้ไปอีกเรื่อยๆ

นอกจากนี้ คนใกล้ชิดเด็กก็ไม่ควรร้ายๆ ให้เด็กเกิดความโกรธ หรือหลอกให้  
ตกใจลัวจะทำให้เด็กเป็นคนเจ้าอารมณ์เปล่า ๆ

หากพยายามแก้ไขแล้ว เด็กยังไม่หายจากอาการร้องไห้กลั้นหายใจ ก็ควร  
พาไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและทำการรักษาต่อไปค่ะ

## รหัส 3720 ปัญหาเด็กกัดเล็บและถอนนม

.....

ลูกเล็ก ๆ ของคุณชอบกัดเล็บ ดูดนิ้ว หรือถอนนมหรือเปล่าค่ะ และแม้ว่า คุณจะห้ามปราบ ตีเมื่อ หรือดูว่าอย่างไรก็ไม่ยอมเลิก ทำให้คุณกลุ้มอกกลุ้มใจไม่รู้จะ ทำอย่างไรดีใช่ไหมคะ

ก่อนอื่นคุณต้องทำความเข้าใจว่า การที่ลูกของคุณชอบกัดเล็บ หรือ ถอนนม นั้น เป็นเพราะเขามีความกังวลบางอย่างหรือไม่ก็อาจจะเหงา และอยากทำอะไรลักษณะย่าง เพื่อผ่อนคลายอารมณ์

นิ้วและนม เป็นสิ่งใกล้ตัวเข้าที่สุด เขายังใช้เป็นเครื่องมือผ่อนคลายความ ตึงเครียดให้ด้วยเองและเมื่อทำบ่อย ๆ ก็เลยเกิดความเคยชิน

เพราะฉะนั้นการแก้ไขจึงต้องแก้ที่สาเหตุ โดยดูว่าลูกของคุณมีความกังวล เสื่อง อะไรแล้วซ้ายขาดลายความวิตกกังวลในเรื่องนั้น หรือถ้าเห็นว่าลูกทำไปเพราะเหงา กี ความหาเวลาใกล้ชิดกับลูกให้มากขึ้น

นอกจากนี้ ควรหากิจกรรมอื่นให้ลูกทำเพื่อมือของเขาระจะได้ไม่ว่าที่จะเข้าไป ถอนนมหรือดูดนิ้ว เช่น การวาดรูป ระบายสี เล่นต่อภพ ชีรรถสามล้อ โยนลูกบอล เป็นต้น

ครอบครัวที่มีปัญหา พ่อแม่ทะเลกันบ่อย ๆ ก็เป็นสาเหตุสำคัญให้ลูกมี ปัญหา กัดเล็บ ดึงผมได้ ดังนั้นการจะแก้ปัญหาของลูกได้สำเร็จก็ต้องแก้ที่พ่อแม่ก่อน ถ้าฟ่อแม่ไม่รักใคร่ปรองดองกันไม่มีความสุขที่จะอยู่ด้วยกันแล้วลูกก็ย่อมจะมีความสุขไป ไม่ได้อย่างแน่นอนค่ะ

## รหัส 3721 กล้ามเนื้อกระตุกในเด็ก อาการ แสงสูบใส

หากลังเกดว่าเด็กมีอาการกล้ามเนื้อกระตุกถี่ ๆ บริเวณมุมปาก คอ สะบัดมือ ใบหน้าหรือบิดเกร็งบ่อย ๆ ขยับตาถี่ ๆ โดยไม่รู้ตัว เด็กรู้สึกปวดร้าวที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่ทำให้รู้สึกสบายขึ้น อาการกระตุกหรือขยับตาถี่ ๆ นี้อาจเกิดจากความเครียด พัฒนาการ หรือสารเคมีบางอย่างในสมองผิดปกติ ไม่ใช่เพระเด็กจะใจแกลงทำ

ผู้ดูแลเป็นบุคคลสำคัญที่ช่วยเหลือเด็กได้อย่างดี โดยให้ความเข้าใจ ไม่ยั้ง ถาม หรือบังคับให้เด็กหยุดอาการ เพราะจะสร้างความเครียดให้เด็กเพิ่มขึ้น ให้โค-การสสเด็กได้ระบายหรือแสดงอารมณ์บ้าง ส่งเสริมให้เด็กมีความล้มพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ครู และบุคคลในครอบครัว จะช่วยให้เด็กลดความเครียด การนอนหลับพักผ่อนจะช่วยให้ผ่อนคลาย และอาการหายไป

หากเด็กมีอาการอยู่ 2 – 3 เดือน และยังไม่ดีขึ้น ควรพาเด็กไปพบจิตแพทย์ เพื่อบำบัดรักษาอาการ เนื่องจากหากปล่อยให้เป็นอยู่นาน อาการกล้ามเนื้อกระตุกนี้อาจทำลายความมั่นใจ และบุคคลกิจภาพของเด็กต่อไปได้

ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพิ่มเติม โทร.1323 หรือหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต ทุกแห่ง

## รหัส 3722 ภาวะซึมเศร้าในเด็กวัยเรียน สันนากู จิตต์ภักดี

.....

อารมณ์ซึมเศร้าของเด็กจะคล้ายคลึงกับผู้ใหญ่ สังเกตได้จากการที่เด็กไม่สามารถคิด หรือทำกิจกรรมประจำวันได้ตามปกติ เด็กเหล่านี้จะรู้สึกเหงา เศร้า ว้าเหว่ ขาดความภูมิใจในตนเอง มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกผิดตลอดเวลา มีปัญหาการเรียน การนอน การขับถ่าย บางครั้งอาจมีปัญหาปัสสาวะตอนที่นอน เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เก็บตัว ไม่อยากไปโรงเรียน ถ้าเป็นเด็กโตอาจพูดถึงการฝ่าตัวตาย ซึ่งเป็นการบอกเหตุที่สำคัญต้องเฝ้าระวัง ป้องกันไม่ให้เกิดการทำร้ายตนเองหรือทำร้ายผู้อื่น อาการซึมเศร้าอาจเกิดจากสาเหตุหลาย ๆ อย่าง เช่น สอนตก เพื่อนไม่ชอบเขา พ่อแม่หย่าร้างกัน การเสียชีวิตของผู้เป็นที่รัก

เด็กที่กำลังอยู่ในภาวะซึมเศร้า ผู้ปกครองควรอยู่ใกล้ชิด เป้าสังเกตพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลง ควรระมัดระวังคำพูดและการทำงานอย่างที่อาจไปกระทบจิตใจเด็ก ผู้ปกครองควรหากิจกรรมที่สนุก ที่เด็กชอบทำ เช่น เล่นกับลัตเติลส์ เล่นกีฬา ทำงานอดิเรกที่ชอบ ฯลฯ เพื่อไม่ให้เด็กซึมเศร้า แยกตัวอยู่ตามลำพัง การแสดงออกของพ่อแม่ ผู้ปกครองที่บ่งบอกว่ารักและเข้าใจ พร้อมที่จะช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่เด็ก เป็นสิ่งสำคัญที่จะให้เด็กกล้าพูดหรือเล่าเรื่องที่เข้ากำลังคับข้องใจแล้วไม่สามารถแก้ปัญหาได้ บางครั้งอาจจะช่วยรักษาอาการซึมเศร้าได้ จึงควรพาเด็กมาพบแพทย์ หากเด็กมีภาวะซึมเศร้านานเกิน 1 เดือน

## รหัส 3723 ปัญหาเด็กไม่พูด

มีพ่อแม่หรือครูที่รู้สึกหันใจกับปัญหาเด็กไม่พูดทั้ง ๆ ที่เด็กสามารถพูดได้แต่เด็กจะเงยหน้าไปย่องปริปากพูดกับใคร เด็กสามารถพูดคุยกับคนใกล้ชิดได้ปกติ เด็กจะไม่ยอมพูดกับคนแปลกหน้าโดยใช้ภาษาเมืองหรือภาษาเยี่ยน เด็กพวนนิ่งเมื่อความผิดปกติของสมองหรืออวัยวะที่เกี่ยวกับพูด สามารถเข้าใจภาษาพูดได้ ซึ่งอาจมาจากการหายสาเหตุ ดื้อ

- เด็กไม่ค่อยมีโอกาสเข้าลังคม คนในครอบครัวไม่ชอบบุ่งเกี่ยวกับคนอื่นนอกครอบครัว
- ถูกทอดทิ้งหรือได้รับความสะเทือนใจอย่างรุนแรงก่อนอายุ 3 ขวบ
- เด็กมีนิสัยขี้อ้าย เก็บตัว ไม่มั่นใจตนเอง เกาะติดแม่หรือพี่เลี้ยงมาก
- คนในครอบครัวไม่ค่อยมีการพูดคุยในแต่ละวัน บรรยายภาพในบ้านมีแต่ความเงียบ ขาดสิ่งกระตุนภายในครอบครัวให้อายกส่งเสียงพูดคุย

### ปัญหานี้มีแนวทางช่วยเหลือที่ดี

ประการแรก พยายามช่วยให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง โดยการพูดถึงจุดเด่นในตัวเด็กให้โอกาสเด็กได้ทำกิจกรรมที่มีความชอบและความถนัด

ประการที่สอง ไม่พยายามตอบสนองเด็กเมื่อเด็กใช้การสื่อสารด้วยภาษาเมืองหรือภาษาเยี่ยน เพราะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ว่าจำเป็นต้องพูด ก็ทำให้คนอื่นเข้าใจได้

ประการที่สาม ขณะที่เด็กอยู่ในโรงเรียนให้ครูหากเพื่อนสนิทให้เด็ก 1 คนที่จะช่วยกระตุนให้เด็กพูด แม้จะพูดเดียงเบาก็ตาม

ประการที่สี่ ถ้าเด็กมีปัญหาพูดไม่ชัด ควรส่งปรึกษานักแก้ไขการพูด

ประการที่ห้า บริการจิตแพทย์เด็ก

คำพูดเป็นสิ่งที่บอกถึงพัฒนาการทางด้านความคิด สติ ปัญญา ของเด็กว่าพัฒนาไปได้มากน้อยเพียงใด เป็นเรื่องสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ให้ความใส่ใจไม่ละเลยหรือคิดว่าเดียวเด็กก็พูดได้เอง เพราะถ้าปล่อยทิ้งไว้อาจจะมีผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านอื่น ๆ ของเด็กได้ค่ะ

**กรอบที่ 18 ปัญหาสุขภาพจิตวัยเด็ก  
กรอบย่อที่ 1 ปัญหาพุทธกรรมและอารมณ์**

---

รหัส 3810	ทำอย่างไรเมื่อเด็กพูดชา
รหัส 3811	ช่วยลูกสมารถสั่น
รหัส 3812	ปั๊สภาวะรดที่นอน
รหัส 3813	อาละวาด ลงมือลงเท้า
รหัส 3814	เด็กก้าวไว้
รหัส 3815	เด็กดื้อ
รหัส 3816	เด็กขี้อาย
รหัส 3817	เด็กพูดไม่จริง
รหัส 3818	เด็กติดแม่ / พ่อ / ผู้ดูแล
รหัส 3819	เด็กติดของ
รหัส 3820	เมื่อลูกห่วงของ
รหัส 3821	การสอนให้เด็กใช้เงิน
รหัส 3822	ปัญหาเด็กอิจ้าน้อง
รหัส 3823	ทำอย่างไรเมื่อลูกกินยา

รหัส 3810 ทำอย่างไรเมื่อเด็กพูดช้า

บันได เวชวิรุพ्पห์

เด็กที่พูดไม่ได้ หรือพูดข้ามไว้จากสາเหตุใดก็ตาม ทำให้มีปัญหาในการลืมความหมาย เพราะเด็กไม่สามารถบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นทราบได้

การพูดของเด็กจะเป็นไปตามขั้นตอนพัฒนาการทางภาษาตามลำดับขั้นดังนี้ ขั้นแรกออกเสียงสระและเสียงพยัญชนะง่าย ๆ ขั้นที่สอง ออกเสียงเป็นคำที่มีความหมาย และขั้นที่สามพูดเป็นประโยค

พ่อแม่เป็นครูที่ต้องสอนดังนี้ การฝึกให้เด็กออกเสียงสะกดพยัญชนะง่าย ๆ ควรเริ่มจากสะกดพยัญชนะที่เด็กสามารถอ่านหนึ่งรูปปากได้ชัดเจน เช่น อ่า โอ อุ อี ປະ ມະ ວວາ และควรใช้กระจาเข้าเพื่อเด็กจะได้มองเห็นรูปปากทั้งของตนเองและผู้สอน ถ้าเด็กทำรูปปากไม่ถูกต้องผู้สอนต้องช่วยจับปากด้วย เพราะเด็กที่มีความบกพร่องทางการพูด ส่วนมากจะมีความลำบากในการทำรูปปาก ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเปล่งเสียง ในกรณีฝึกออกเสียงเป็นคำที่มีความหมาย ระยะแรกควรเลือกคำที่มีเสียงที่เด็กสามารถอ่านได้แล้ว มาให้เด็กพูดก่อน เช่น ມະ ແມ່ ພ່ອ ພີ ປະ ປ້າ หลังจากเด็กสามารถพูดได้คล่องแล้วจึงสอนคำที่มีตัวสะกด เช่น ປາກ ຂ້າງ ส่วนการสอนพูดเป็นประโยชน์ หลังจากที่เด็กสามารถจำคำได้บ้างแล้วให้นำคำคิริยาผสมกับคำนาม เช่น ພ່ອກິນ ແກ້ໄຂ ກິນປຸ ກິນຫຼຸງ ພ່ອກິນປາ ພ່ອກິນປຸ การสอนควรสอนช้า ๆ เพื่อเด็กจะได้จำได้และพูดได้คล่อง

ในการสอนคุณพ่อคุณแม่ควรพิจารณาถักก่อนว่า พัฒนาการทางภาษาของลูกอยู่ในชั้นตอนใด และเริ่มต้นสอนต่อจากชั้นตอนนั้น

## รหัส 3811 ช่วยลูกสามารถสื่อสาร

บันดา เวชวิรุฬห์

คุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกสามารถสื่อสาร เช่น วอกแวกง่าย ชน ไม่อยู่นิ่ง เล่นหรือทำ กิจกรรมเงียบ ๆ ไม่ต้องได้ ทำอะไรรวดเร็วโดยขาดความยับยั้งชั่งใจ ชอบพูดทะเลาะปลاؤง ขาดความอดทนในการรอคอย มักสร้างปัญหาให้กับคุณพ่อ คุณแม่ และคุณครู เนื่องจาก การมีสมาธิสั้น มักจะทำให้ลูกไม่ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาพฤติกรรม การปรับตัวกับสังคม และเพื่อน

แนวทางการช่วยเหลือ ควรใช้หลักการปรับพฤติกรรม โดยการปรับสภาพแวดล้อม ลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และเพิ่มพฤติกรรมที่ดี เพื่อเพิ่มสมาธิ การควบคุมตน เอง การมีระเบียบวินัยและความรับผิดชอบ ดังนี้

- พูดคุยสื่อสารรับเด็กด้วยทำท่าที่สงบ ใช้คำพูดสั้น ๆ แต่ชัดเจน
- เขียนสิ่งที่ต้องดูแลบันทึกต่อวันให้เด็กท่อง เช่น ก่อนจะไปเล่นกันเพื่อน ต้องท่องหรืออ่านข้อความที่คุณพ่อคุณแม่เขียนไว้ว่า แบ่งกันเล่น เล่นทีละคน ไม่ว่างแกะเพื่อน เป็นต้น
- ก่อนเริ่มทำการบ้านต้องจัดการทุกอย่างให้เรียบร้อย เช่น ไปห้องน้ำให้เรียนร้อย เตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการทำการบ้านให้พร้อม ไม่ให้มีของบนโต๊ะทำงานมากขึ้น ไม่นำใกล้ประตู หน้าต่าง อยู่ในบริเวณที่ไม่มีเสียงโทรศัพท์ วิทยุ โทรทัศน์รับกวน เป็นต้น รวม / งาน / การบ้านทีละอย่าง โดยใช้เวลาสั้น ๆ ในแต่ละอย่าง แล้วจึง ค่อย ๆ เพิ่มเวลา

- ชมแซ่บถ้าเด็กทำงานที่มีขอบหมายเครื่อง ถ้าเด็กทำงานที่มีขอบหมายไม่เครื่อง ระยะแรกให้พูดเตือน แต่ถ้าเด็กไม่ทำหรือทำไม่ได้ควรจับมือ แนะนำเพื่อช่วยให้เด็กทำ
- ถ้าเด็กทำงานที่มีขอบหมายไม่เสร็จพยายามครั้ง ควรลงโทษโดยการไม่ให้ความสนใจหรืองดสิ่งที่เด็กต้องการ

ลิ่งสำคัญที่คุณพ่อคุณแม่ต้องเข้าใจคือสามารถสื่อสารไม่ใช่พฤติกรรมตื้อรั้น เหยวไล่ของลูก แต่เป็นการที่ลูกไม่สามารถควบคุมตนเองได้ คุณพ่อ คุณแม่จึงควรช่วยเหลือลูก โดยร่วมมือกับปฏิบัติต่อลูกให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ด้วยความอดทน ตั้งใจแน่วแน่ และกระทำอย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนี้ เด็กควรได้รับการตรวจจากแพทย์ เนื่องจากบางคนอาจต้องได้รับยาเพื่อปรับสมานิร่วมกับการปรับพฤติกรรม

## รหัส 3812 ปัลส์สวารดที่นอน

แสงเดือน ยอดอัญมณีวงศ์

ในเด็กเล็ก การควบคุมการปัลส์สวาระยังทำไม่ได้ ทำให้เด็กมีพฤติกรรมปัลส์สวาระที่นอน ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติ การปัลส์สวาระที่นอนที่ถือว่าเป็นปัญหาที่ต่อเมื่อเด็กมีอายุมากกว่า 5 ปี แล้วยังมีพฤติกรรมปัลส์สวาระที่นอนบ่อย ๆ หรือมีพฤติกรรมนี้อย่างน้อย 2 คืนต่อสัปดาห์ และเป็นติดต่อกันมา 2 เดือนแล้ว

สาเหตุทำให้เกิดพฤติกรรมนี้อาจเกิดมาจากเด็กมีปัญหาในระบบควบคุมปัลส์สวาระหรืออาจเกิดจากปัญหาทางด้านจิตใจ ผู้ปกครองสามารถช่วยเหลือเด็กได้โดยการพาเด็กไปตรวจร่างกายก่อน แต่หากไม่พบความผิดปกติ อาจต้องพิจารณาปัญหาทางด้านจิตใจแทน ผู้ปกครองไม่ควรดำเนินเด็ก ควรแสดงความเข้าใจและช่วยเด็กให้ลดพฤติกรรมโดยยงดให้เด็กดื่มน้ำและอาหารก่อนเข้านอนประมาณ 2 ชั่วโมง ให้เด็กปัลส์สวาระก่อนนอน และพ่อแม่อาจต้องปลุกเด็กให้ตื่นมาปัลส์สวาระอีก ในเวลาที่เด็กเคยปัลส์สวาระดที่นอน หรืออาจใช้การตั้งนาฬิกาปลุกในเด็กที่รับผิดชอบตนเองได้ และพ่อแม่ควรให้กำลังใจและช่วยเมื่อเด็กทำได้

**รหัส 3813 อลาฯวາດ ลงมือลงเท้า  
แสงเดือน ยอดอัญมณีวงศ์**

.....

พุทธิกรรมที่เด็กลงมือลงเท้า หรือลงไปนอนดื่นกับพื้น เป็นพุทธิกรรมที่ผู้ใหญ่คงไม่ประณานให้เด็กทำ โดยเฉพาะเมื่อเด็กแสดงพุทธิกรรมนี้ในที่สาธารณะ

สาเหตุอาจเกิดจากการที่เด็กมักจะได้รับลิ่งที่ต้องการอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่ได้ก็จะเกิดความไม่พอใจ พยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้ เช่น เช้าชี้ ร้องไห้ หรือการลงไปนอนดื่นกับพื้น

การแก้ไขพุทธิกรรมนี้ พ่อแม่จะต้องมีความมั่นคงทางอารมณ์ ตั้งสติ และเข้าใจในตัวเด็ก จนนั้นให้วางเฉย ไม่ปลอบหรือชี้เด็ก เพราะยิ่งให้ความสนใจเด็กก็จะยิ่งมีพุทธิกรรมหนักขึ้น

การป้องกันและแก้ไขพุทธิกรรมนี้ พ่อแม่อาจใช้การทดลองกับลูกก่อนว่าจะยอมได้แค่ไหน เช่น ถ้าไปห้างสรรพสินค้าในวันนี้จะซื้อของให้เพียบขึ้นเดียว เป็นต้น และพ่อแม่จะต้องยืนยันตามข้อตกลงนั้นทุกครั้ง แต่หากเด็กยังมีพุทธิกรรม พ่อแม่จะต้องพยายามสงบตัวเอง อย่าตัดร้าบคุณโดยการหามาใจเด็ก พยายามวางเฉย ไม่ปลอบหรือชี้ ไม่สนใจพุทธิกรรมนี้ เด็กจะหยุดร้องเอง เพราะไม่เป็นที่สนใจ และเริ่มรู้ว่าวิธีนี้ใช้ไม่ได้ผลกับพ่อแม่

## รหัส 3814 เด็กก้าวร้าว

สินีนาฏ อิตติภัคดี

• • • • • • • • • • •

ลักษณะอาการก้าวร้าวของเด็กที่เรานับส่วนใหญ่ เด็กจะแสดงอาการข้างปาน้ำของ กวีดร้อง ทำร้ายตนเอง เช่น กัดตัวเอง ไข้คีรีะกับพื้นหรือผนังห้อง ดึงผนัง ทิ้งเสื้อผ้าตัวเอง หรือทำร้ายผู้อื่น สาเหตุมักพบว่าเด็กบวมและเรียนรู้จากสภาพแวดล้อม เช่นผู้ใหญ่หรือผู้ใหญ่ลักษิดแสดงความก้าวร้าวอ่อนมา เด็กจะเกิดการเรียนรู้และเลียนแบบ

เด็กบางคนที่ได้รับการฝึกความคุ้มครองมณ จะไม่แสดงอาการก้าวร้าวอ่อนมา แนวทางการให้ความช่วยเหลือ ถ้าเป็นเด็กเล็ก ประการแรก ผู้ใหญ่ควรอยู่ใกล้ ๆ เมื่อเด็กเล่นรวมกับผู้อื่น ประการที่สอง ความมีข้อตกลงกับเด็กว่าถ้าโครงสร้างมือทำร้ายผู้อื่น ก่อนจะถูกลงโทษ ประการที่สาม ผู้ใหญ่ควรตามสาเหตุและฟังเด็กพูด ประการสุดท้าย ไม่ควรใช้วิธีดุด่าหรือลงโทษเด็กอย่างรุนแรง เพราะจะเป็นสาเหตุให้เด็กเจ้าคิดเจ้าค้น เก็บกดและเรียนรู้ลักษณะแบบได้ ลิ่งคำคัญเมื่อพบเด็กกำลังแสดงอาการก้าวร้าวรุนแรง ผู้ใหญ่ควรแสดงความรู้สึกว่ารักและห่วงใยเด็ก อาจจะโดยวิธีเข้าไปกอดเด็ก เพื่อยุติพฤติกรรมก้าวร้าว บนความสนใจของเด็กไปในเรื่องอื่น เช่น พาไปเดินเล่น ดูของเล่นอย่างอื่นแทน เตะฟุตบอลเพื่อระบายความโกรธก้าวร้าว หากเป็นเด็กโต ควรแยกเด็กให้เข้าอยู่ตามลำพัง โดยมีผู้ใหญ่อยู่ใกล้ชิด เพื่อให้เขางงบจิตใจ เมื่ออารมณ์ดีค่อยคุยกันและชี้แจงผลลัพธ์ของการใช้กำลัง หรือการแสดงความก้าวร้าวอ่อนมา และแนะนำวิธีการลดอารมณ์โกรธที่เหมาะสม เช่น การพูดบอกมาตรฐาน ๆ ว่ากำลังโกรธและรู้สึกให้อภัยกันหรืออาจใช้วิธีการลดคลื่นโดยนับ 1 ถึง 100 เป็นต้น ไม่ควรทำหนิ่วเข้าเป็นคนไม่ดี จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกผิดและลงโทษตัวเองซึ่งจะทำให้มีปัญหาสุขภาพจิตตามมาภายหลังได้

**รหัส 3815 เด็กตื้อ**

**สันนากู จิตภัณฑ์**

เด็กในวัย 3 – 5 ปี จะเริ่มมีความคิดเป็นของตนเอง อยากรู้อะไรได้ด้วยตนเอง ถือว่าเป็นพัฒนาการตามวัยของเด็ก ถ้าความคิดและการกระทำเป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม ผู้ใหญ่ควรสนับสนุนให้เด็กมีความมั่นใจและตัดสินใจกระทำสิ่งนั้นด้วยตนเอง ลักษณะของเด็กตื้อที่พบบ่อยคือ เด็กจะกระทำการทันที ไม่ทำตามที่ผู้ใหญ่บอกรู้ ไม่เชื่อฟัง ยิ่งห้ามเมื่อยิ่งยุ่ง ยิ่งบังคับเด็กจะยิ่งต่อต้านและอยากรู้จะเอารหงส์ผู้ใหญ่มากขึ้น

#### วิธีการแก้ไข

ประการแรก เปิดโอกาสให้เด็กบอกความรู้สึกด้วยว่าทำไม่ไม่ชอบทำ สิ่งนั้น ผู้ใหญ่ควรอบรมเลี้ยงดูด้วยเหตุผลและให้รู้ว่าลิ่งใดผิด ลิ่งใดถูกต้อง

ประการที่สอง เปลี่ยนการเลี้ยงดูแบบบังคับและออกคำสั่งเป็นการใช้วิธีนิ่มนวลและจูงใจให้เด็กรู้สึกอยากรู้ทำตาม

ประการที่สาม เมื่อเด็กทำในลิ่งที่ถูกต้องให้ชื่นชมเริ่มกำลังใจแก่เด็ก หากพบว่าเด็กไม่สามารถที่บอกไม่ควรลงโทษหรือกระทำการรุนแรงต่อเด็ก เพราะจะเป็นการสร้างความคับข้องใจ เจ้าคิด เจ้าค้น และเป็นแรงเริ่มให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว และเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาภายหลังได้

## รหัส 3816 เด็กข้อ야

อัมพร พัสดุริ

• • • • •

เด็กข้อ야แสดงให้เห็นว่า เด็กขาดความมั่นใจในตัวเอง ซึ่งอาจแสดงออกในลักษณะที่ไม่กล้าพูด ไม่กล้าทำกิจกรรม ในบางสถานการณ์ เพราะฉะนั้นพ่อแม่ควรสังเกตพฤติกรรมเหล่านี้ของลูก และไม่ควรบังคับให้เด็กต้องพูด หรือทำหนี เมื่อเด็กไม่ยอมพูด แต่ควรซักขวัญให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การให้ข้องแก่ผู้อื่น การช่วยเหลือผู้ที่เด็กกว่าหรืออ่อนแอกว่า เพื่อให้เด็กเกิดความมั่นใจกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้น

หลักการที่สามารถนำไปใช้ในการฝึกเด็กให้เลิกข้อ야 พ่อแม่ควรปฏิบัติตัวนี้

- ชักขวัญเด็กให้รู้จักให้หรือเล่นกับเด็กที่เล็กกว่าหรือวัยเดียวกัน
- ชมเชยและให้กำลังใจเมื่อลูกทำอะไรได้ด้วยตนเอง
- พยายามอย่าให้เด็กทำงานที่ยากเกินความสามารถ แต่ควรเปิดโอกาสให้เด็กช่วยตนเองในสิ่งที่ควรทำได้ เช่น เด็กเล็ก อาจให้กินข้าวเอง ดื่มน้ำเอง แม้จะหกเลอะเทอะบ้าง เมื่อเด็กทำได้เองเขาก็รู้สึกพอใจและภูมิใจในตนเอง
- นำอกจากน้ำนมการให้เต็กให้เล่นออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความกระตือรือร้นในการกล้าแสดงออก

หลักการที่กล่าวมานี้อาจจะช่วยแก้ไขความข้อ야ที่เกิดขึ้นในเด็กได้

## รหัส 3817 เด็กพูดไม่จริง

อัมพร พัสดุริ

สาเหตุที่เด็กพูดไม่จริง อาจเกิดได้จากการที่เด็กล้าจะถูกลงโทษ จึงพูดไม่จริง เพื่อแก้ตัวให้พ้นผิด เช่น แอบน้อมของเพื่อนแต่บอกว่าไม่ได้ขโมย เป็นต้น

เด็กบางคนอาจต้องการเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่หรือคนใกล้ชิดเรื่องที่ไม่จริงหรือสร้างเรื่องขึ้นมาเพื่อให้เด่นเหนือคนอื่น เช่น คุยกับเพื่อนฟังว่าปิดเทอมนี้พ่อแม่พาไปเที่ยวต่างประเทศ แต่แท้ที่จริงไม่ได้ไป เป็นต้น

หากพ่อแม่พบว่าเด็กพูdreื่องไม่จริง ก็ไม่ควรปล่อยปะละเลย เพราะจะเป็นการสนับสนุนให้เด็กทำงานเป็นนิสัย และพ่อแม่ก็ไม่ควรลงโทษรุนแรง เพราะเด็กจะพยายามหาวิธีพูดไม่จริง ให้แนบเนียนขึ้นอีกเพื่อไม่ให้พ่อแม่จับได้

การแก้ไข การพูดไม่จริงของเด็ก พ่อแม่สามารถทำได้ด้วยการเป็นตัวอย่างที่ดีของลูก ในเรื่องของการพูดความจริง ปฏิบัติจริง เช่นสัญญาว่าจะทำอะไร ก็ต้องทำตามที่พูดไว้ และที่สำคัญต้องให้ความใกล้ชิดเป็นกันเองกับลูก เพื่อให้ลูกเกิดความไว้วางใจและกล้าพูดความจริงเมื่อทำผิด และเมื่อลูกอยู่ในวัยที่เข้าใจเหตุผลได้แล้ว ควรอธิบายให้ฟังว่าการพูดไม่จริงจะทำให้คนอื่นขาดความเชื่อถือ แม้บางครั้งจะพูดความจริงแล้ว เพราะจะนั่นหากลูกทำผิดก็ควรยอมรับผิดเพื่อปรับปรุงแก้ไขตัวเอง ดีกว่าพูดไม่จริงเพื่อปิดบังความผิด แล้วตัวเองก็ไม่ได้แก้ไขสิ่งที่ทำไม่ถูกต้อง

**รหัส 3818 เด็กติดแม่ / พ่อ / ผู้ดูแล  
นางคารากา แสงสุนไส**

ถ้าลูกของคุณอายุ 2-3 ขวบ การเกะกะติดแม่เจนั้น เป็นเรื่องปกติ เด็กมักดูว่า แม่อยู่ตรงไหน ให้แม่อยู่ในสายตา กลัวว่าแม่จะหายไปไม่กลับมา ยิ่งที่บ้านเลี้ยงลูกด้วย วิธีซึ่งๆ ถ้าดีใจจะทิ้ง จะไม่รัก ยอมให้ลูกเกะกะติดไปทุกหนทุกแห่ง แม้ในห้องน้ำ หรือ การทดสอบทิ้งเด็ก การไม่ทำตามที่ลัญญาไว้จะกลับมา เป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กรู้สึกไม่มั่นคง ไม่เข้าใจ กลัวว่าแม่จะหายไป ทำให้การแยกจากแม่ยากยิ่งขึ้น

นอกจากแม่จะบอกเด็กทุกครั้งว่าจะไปไหนแล้วจะกลับมาเมื่อไหร่ทำอะไรให้อยู่ในสายตาที่เขามองเห็นได้ เพื่อให้เด็กรู้สึกมั่นใจ ควรฝึกลูกให้ช่วยเหลือตัวเอง ชื่นชมเมื่อเด็กทำได้ และสามารถแยกจากแม่ได้ไปพร้อม ๆ กัน เด็กจะค่อย ๆ เรียนรู้ รู้สึกมั่นคงและแยกจากแม่ได้ แม้ยังคงหาอยู่บ้าง เมื่อถึงเวลานี้ เด็กก็พ้อจะไปโรงเรียนแล้วค่ะ หากอายุเลย 5 ขวบ เด็กยังเกะกะติดแม่เจอยู่ คงไม่ใช่เรื่องปกติแล้ว คุณลองปรับวิธีการเลี้ยงดูในครอบครัว และจัดการกับพฤติกรรมติดแม่ / พ่อ / ผู้ดูแล นี้ หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพิ่มเติมโทร 1323 หรือหน่วยงานของกรมสุขภาพจิตทุกแห่ง

## รหัส 3819 เด็กติดของ

.....

ถ้าลูกวัย 3 ถึง 5 ปี ของคุณติดของจำพวกผ้าห่ม หมอน ผ้าอ้อม หรือตุ๊กตา เก่า ๆ ถือว่าเป็นเรื่องปกติค่ะ เพราะลูกต้องการลิ้งเหล่านี้เพื่อยืดเป็นหลักประกันความมั่นคงทางจิตใจ

แต่ถ้าพบในเด็กโตอายุ 5 ถึง 6 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นปัญหา เพราะอาจส่งผลต่อการพัฒนาด้านบุคลิกภาพของลูก ในอนาคต เช่น เมื่อโตขึ้นลูกจะไม่สามารถอยู่ได้ด้วยตนเอง ต้องพึ่งพาลิ้ง ได้ลิ้งหนึ่งอยู่ตลอดเวลาจากลายเป็นคนติดเพื่อน หรือเป็นคนปรับได้ยาก ซึ่งในการนี้ฟ่อแม่ควรนำลูกไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต เพื่อให้ทราบว่าจะช่วยล่วงเสริมพัฒนาการของลูกต่อไปอย่างไร เพื่อให้ลูกสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมมากที่สุด

ส่วนในเด็กเล็ก 3 ถึง 5 ปี การติดของของเด็กมักเกิดในช่วงนี้ คุณควรเข้าใจว่าเด็กยังมีความต้องการใกล้ชิดกับคุณพ่อคุณแม่หรือคนเมื่อครั้งที่ยังเป็นทารกอยู่ จึงเป็นช่วงที่คุณควรทุ่มเทความรักความอบอุ่นให้แก่ลูก ในขณะเดียวกันคุณอาจจะต้องยอมให้ลูกติดลิ้งของตั้งกล่าวไว้ในขอบเขตที่จำกัด เช่น ในบ้าน หรือในเวลาจะนอนเท่านั้น แต่ไม่ควรยอมให้ลูกนำติดตัวไปโรงเรียนหรือเวลาที่ออกไปนอกบ้าน ขอให้คุณพยายามใจเย็น ๆ และค่อย ๆ แยกลิ้งของเหล่านั้นออกจากลูกโดยหาลิ้งใหม่มาทดแทนชั่วโมง อาจเป็นของเล่นอื่น ๆ ที่ลูกชอบ จะเป็นการช่วยให้ลูกค่อย ๆ เลิกติดของไปเองค่ะ

## รหัส 3820 เมื่อลูกห่วงของ การก้าว แสงสุนไศ

• • • • • • • • • • •

คุณพ่อคุณแม่บางคนจะรู้สึกอายที่ลูกห่วงของ ไม่ยอมแบ่งปันของใช้ ของเล่น หรือขนมของตนเองกับคนอื่น หากเด็กอยู่ในช่วงวัย 2 – 3 ขวบ ซึ่งเป็นวัยที่เด็กสามารถช่วยเหลือตนเองได้ และรู้สึกถึงความสามารถของตนเองแล้ว พฤติกรรมนี้ถือเป็นพัฒนา-การปกติตามวัย ที่เด็กยังมีักษณะของความคิดเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง มีความรู้สึกเป็นเจ้าของ ซึ่งจะค่อย ๆ ลดลง เมื่อเด็กเข้าก้าวสู่การเล่นกับเพื่อน เรียนรู้ว่าเพื่อนให้ความสนับสนุนกับชีวิตมากกว่าข้าวของหรือขนม

พ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกรู้จักแบ่งปัน เริ่มจากให้โอกาสเด็กเลือกข้าวของ ขนม ของตน ที่อยากรับแบ่งปัน และมอบให้ผู้ที่ต้องการแบ่งปันด้วยตนเอง ชื่นชมที่ลูกรู้จักให้ผู้อื่น เด็กจะรู้สึกภาคภูมิใจ และพยายามเป็น "ผู้ให้" เพิ่มขึ้น เป็นการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมในใจเด็กไปพร้อม ๆ กัน ควรฝึกการเป็น "ผู้ให้" อ่อนโยนในทุกช่วงวัย ของเด็กค่ะ

หากท่านยังรู้สึกว่า ลูกห่วงของจนรู้สึกว่าเป็นปัญหา ขอรับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญเพิ่มเติมได้ที่โทร 1323 หรือหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตทุกแห่ง

## รหัส 3821 การสอนให้เด็กใช้เงิน

ศิริพร สุวรรณแทค

ควรเริ่มให้เด็กเรียนรู้และเริ่มรับผิดชอบตนเองในการดูแลค่าขนมที่มารดามอบให้เป็นค่าใช้จ่ายระหว่างไปโรงเรียน นอกจากนี้จากการสอนให้ลูกออมเงินด้วยการสะสมเพื่อฝึกธนาคาร

### ในเด็กประถมต้น

- ควรให้ค่าขนม ค่าอาหารให้เพียงพอค่าใช้จ่ายไม่มากหรือน้อยเกินไป การให้น้อยเกินไป จะเด็กไม่พ่อ ไม่อิ่ม ทำให้เด็กมีความต้องการและนำไปสู่พฤติกรรมของเพื่อน หรือโฆษณาของเพื่อน เพราะอยากให้หรือ เพราะไม่อิ่ม

- ตรวจสอบความและติดตามการใช้เงินในการซื้ออาหารหรือขนมของเด็ก และซื้อแนววิธีการซื้อและประโยชน์ของขนมที่ควรซื้อไม่ควรซื้อ

- ไม่คาดหวังและคาดคันให้เด็กต้องมีค่าขนมเหลือเก็บ

### ในเด็กประถมปลาย

- ควรฝึกให้เด็กรู้จักกิจกรรมการซื้อขายของตนเอง โดยพิจารณาตามลักษณะนิสัยความรับผิดชอบของเด็ก

- กรณีที่เด็กมีความรับผิดชอบน้อยควรจ่ายค่าขนม / อาหารกลางวัน 3 วัน ต่ออาทิตย์ หรือเป็นรายวัน ในเด็กที่มีความรับผิดชอบตนเองได้ดีควรจ่ายค่าขนมเป็นสัปดาห์หรือรายเดือน

- ควรดูแลให้ใช้จ่ายและความพอดีของการรับประทานอาหารและการใช้เงินให้เป็นประโยชน์

- ช่วยเด็กดูแลในการใช้เงินโดยสอบถามและพูดคุยถึงความจำเป็นในการใช้เงินของเด็ก

การพัฒนาเด็กในลักษณะนี้แบบค่อยเป็นค่อยไปตามความสามารถของเด็กจะนำไปสู่การรู้จักออมเงินและการทําบัญชีการใช้จ่ายเงินเมื่อเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไป

## รหัส 3822 ปัญหาเด็กอิจฉาน้อง

.....

เมื่อได้ก็ตามที่คุณแม่มีน้องใหม่ ทำให้รู้สึกหัวดหัวนั่นที่ต้องสูญเสียความเป็นคนสำคัญของบ้านไป เขาจะรู้สึกว่า�้องมาแย่งความรัก ความสนใจจากพ่อแม่ไปจนหมด จึงทำให้เด็กแสดงการปฏิเสธน้องหรือต่อต้านน้อง แอบหยิบน้องบ้าง ข่านน้องบ้าง หรือมีพฤติกรรมย้อนกลับไปเป็นเด็กอีกรังหนึ่ง อาจกลับไปมีปัญหาปลسภาวะรดที่นอน ถ่ายอุจจาระครเดือผ้า อ้วน ให้แม่ป้อนอาหารหรือแต่งตัวให้ทั้งที่เคยทำได้เองมาก่อน พูดจาแบบเด็ก ดูดนิ้ว หรืออาจแสดงในรูปแบบของพฤติกรรมอื่น เช่น ต่อต้าน โกรก ขโมย ก้าวร้าว ทำลาย

ในกรณีเช่นนี้ คุณควรบอกลูกให้รู้ว่างหน้าว่าเขาจะมีน้อง ซึ่งจะช่วยให้เขารู้สึกว่าไม่ได้ถูกทอดทิ้ง แต่ยังมีความสำคัญสำหรับพ่อแม่และอธิบายให้ลูกเข้าใจว่าเขามีส่วนเป็นเจ้าของน้องที่จะเกิดมาใหม่ด้วยเหมือนกัน

นอกจากนั้นในช่วงที่แม่ไปคลอด ผู้ดูแลลูกควรเป็นผู้ที่ลูกคุ้นเคย และเมื่อแม่กลับจากโรงพยาบาลพร้อมกับน้องก็ควรให้ลูกอยู่ใกล้ชิดแม่ และมีส่วนร่วมในการดูแลน้อง ในระหว่างที่แม่ต้องจุ่นเหลืองเล็กพ่ออาจเล่นกับลูก ชวนให้ลูกไปเที่ยวหรือทำกิจกรรมอย่างโดยย่างหนึ่งร่วมกันและเมื่อญาติหรือเพื่อนฝูงมาเยี่ยมน้อง ควรให้ลูกเข้ามาเมื่อส่วนร่วมและอยู่ในความสนใจของผู้มาเยี่ยมเยือน

สิ่งที่สำคัญที่สุด แม่ควรให้ความสนใจลูกขณะที่สูญใจน้อง ไม่ควรทำให้ลูกเห็นว่าน้องได้รับความสนใจจากแม่คนเดียว

## รหัส 3823 ทำอย่างไรเมื่อลูกกินยากร

ชนิสา เวชรุพันธ์

เด็กที่ป่วยห้ากินยาก ไม่ค่อยกินข้าว เลือกอาหาร ไม่ตักข้าวกินเอง สนใจอย่างอื่นมากกว่าเรื่องกิน ปัญหาเหล่านี้มักพบในครอบครัวที่ดูแลเอาใจใส่เด็กมากและทำให้เด็กทุกอย่าง เช่น เกาใจกันเรื่องกิน เมื่อถึงเวลาอาหารมักจะล่อเด็กด้วยลิ่งต่างๆ เช่น ทีวี พาเที่ยว ปล่อยให้เด็กวิ่งเล่นบ้าง ให้ของเล่นบ้าง แล้วก็ตามป้อนข้าว ทำให้เด็กไม่เห็นความสำคัญของการกิน คิดว่าการกินเป็นสิ่งประกอบของการเล่น การเที่ยว และยิ่งมีคนเอาอกเอาใจค่อยป้อน เด็กก็จะยิ่งไม่สนใจกับการกิน ยิ่งเล่นตัวมากขึ้น

ฉะนั้นเมื่อถึงเวลา กินคุณพ่อคุณแม่ควรปฏิบัติตั้งนี้ หัดให้ลูกรู้จักนั่งเป็นที่เวลา กิน ถ้าลูกยังเลือกอายุประมาณ 1 ถึง 2 ขวบ ขณะกินลูกอาจเคาะช้อนเล่นบ้าง หรือขยำอาหารบ้าง ตักเข้าปากบ้าง หกเลอะเทอะบ้าง คุณแม่ต้องป้อนเข้าบ้าง ก็ต้องยอมรับ เพราะวันนี้ ยังเอาระเบียบเรียบร้อยไม่ได้ ลิ่งที่ต้องการคือให้เขาได้เพลิดเพลินและนั่งกับที่ได้ขณะกินข้าว ไม่นานลูกก็จะค่อยๆเรียนรู้และควบคุมตัวเองได้ ในเดือน อายุ 2 ขวบขึ้นไป ส่วนใหญ่จะตักอาหารกินเองได้แล้ว ควรจัดที่ท่องให้เขากินและถ้าทำได้ให้ กินร่วมโต๊ะกับคุณพ่อคุณแม่ ไม่ควรเมลิงดึงดูดความสนใจเด็กในขณะทานข้าว เช่น ทีวี ของเล่น ให้กินเป็นเวลา กินเฉพาะในเมื่อที่กำหนดเท่านั้น ตักอาหารให้ในปริมาณแต่ น้อย หมวดแล้วเดิม กำหนดเวลา กินแต่ละเมื้อไม่เกิน 30 นาที กินหมดชุม คุณพ่อคุณ แม่ไม่ต้องป้อน เช้าชี้ หรืออ่อนวอนให้กิน ให้เก็บจานทันทีเมื่อหมดเวลา กิน และอย่า ลืมนะจะ ไม่ควรให้ลูกกินขนม ของขบเคี้ยว หรือนมก่อนเมื่ออาหารถัดไป เพราะลูกจะ ยิ่งไม่อยากกินเมื่อถึงเวลาอาหาร

การแก้ปัญหาต้องใช้เวลา และคุณพ่อคุณแม่ต้องใจแข็ง อดทน สม่ำเสมอ ในการฝึก ในไม่ช้าเด็กก็จะเริ่มรู้จักกับผิดชอบในการกินอาหารเอง

**กรอบที่ 18 ปัญหาสุขภาพจิตวัยเด็ก  
กรอบย่อยที่ 2 ปัญหาเพศ**

---

รหัส 3830 เด็กเล่นอวัยวะเพศ / การสำเร็จความใคร่ในเด็ก  
รหัส 3831 วิธีเลี้ยงลูกไม่ให้ผิดเพศ

**รหัส 3830 เด็กเล่นอวัยวะเพศ / การสำเร็จความใคร่ในเด็ก  
นางศรีพร สุวรรณทก**

.....

การที่เด็กจับอวัยวะเพศ หรือการถูไกด้อัยวะเพศของตนเองกับพื้นหรือลิ้งของ เป็นพฤติกรรมที่พ่อแม่ตกลงใจและกังวลมาก และเข้าใจว่าเด็กสำเร็จความใคร่ พ่อแม่ บางคนจะดูว่าเด็กอย่างรุนแรง พฤติกรรมดังกล่าวเป็นเรื่องปกติที่เด็กอาจมีการจับ อวัยวะเพศเล่นได้เป็นครั้งคราว ไม่ควรวิตกกังวล

สาเหตุอาจมาจากอวัยวะเพศไม่สะอาด หรือมีพยาธิที่ทำให้เด็กคันหรือระคาย เดื่ง การสามใส่เลือดผ้าที่คับ เมื่อมือเด็กไปปั๊บห้อง ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกสุข และเพลิด เพลิน เป็นความติดใจที่เด็กต้องการกระทำซ้ำ ๆ บางครั้งลิงกระตุนที่ผู้ใหญ่ปฏิบัติประจำ ด้วยความอ่อนดูเด็กคือ ชอบแหย่เด็กด้วยการจับอวัยวะเพศของเด็กเล่น หรือการที่เอ่า ใบหน้าไปชุกชิรรืออวัยวะเพศเด็กด้วยความอ่อนดู

เมื่อพ่อแม่เห็นพฤติกรรมดังกล่าว ไม่ควรดูว่ารุนแรง ควรเบนความสนใจเด็ก ด้วยการนำตัวเข้าไปแทรกแซงชวนพูดคุย หรือชวนให้ไปทำกิจกรรมอื่นร่วมกับพ่อแม่ ไม่ ควรลังส่อน / พร่าพูด / ห้ามกระทำพฤติกรรมดังกล่าวกับเด็กบ่อย ๆ แต่ควรเพิ่มเวลา ในการทำกิจกรรมร่วมกับลูกมากกว่าเดิมแทน

## รหัส 3831 วิธีเลี้ยงลูกไม่ให้ผิดเพศ

• • • • •

เด็กวัย 3 - 5 ปีนี้ จะพัฒนาเอกลักษณ์ทางเพศ มีความเข้าใจว่าตนเองเป็น เพศชาย หรือหญิง จะเป็นพื้นฐานให้เด็กประพฤติปฏิบัติตามเพศที่แท้จริงของตนต่อไป

พ่อแม่จึงควรเอาใจใส่ ชี้แนะ และประพฤติปฏิบัติกับเด็กให้ตรงกับเพศ ของเด็ก พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็ก ได้เห็นถึงความล้มเหลวที่เหมาะสมของ เพศชายและเพศหญิง

พ่อหรือแม่ไม่ควรวางแผนชั่วข้อฝ่ายหนึ่งหรือห่างเหินลูก ปล่อยให้ฝ่าย ใดฝ่ายหนึ่งเลี้ยงดูลูกตามลำพัง เพราะจะทำให้เด็กไม่สามารถพัฒนาบทบาททางเพศได้ อย่างถูกต้อง ทำให้เด็กมีลักษณะตรงกันข้ามกับเพศ เช่น เด็กชายมีทางกระตุ้นกระตึง กระต่าย เด็กหญิงร่วมมีลักษณะแข็งกระด้าง ชอบเข้าอกลุ้มกับเพื่อนผู้ชาย

หากลูกเริ่มมีลักษณะผิดเพศ ไม่ควรล่งเสรีมหรือสนับสนุน เช่น จับเด็ก ชายแต่งกายเป็นหญิง หรือให้แสดงนำเป็นนางเอกบนเวที หรือล้อเลียนเด็กอย่างสนุก สนาน ให้ความเอื้อนดูดับท่าทางที่ผิดเพศของเด็ก

พ่อแม่ต้องค่อย ๆ เข้ามาใกล้ชิดกับลูก โดยเฉพาะพ่อแม่ที่เพศเดียวกับลูก ควรพยายามหากิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศของลูก มาเล่นร่วมกับลูกและแสดงความพอ ใจเมื่อลูกเริ่มปรับท่าทางเป็นเพศของตน

การช่วยเหลือลูกวัยนี้ จะช่วยป้องกันปัญหาได้ดีกว่าปล่อยทิ้งไว้แล้วไปแก้ไข เมื่อเด็กโตมากกว่านี้

## กรอบที่ 18 บัญหาสุขภาพจิตวัยเด็ก

### กรอบย่อที่ 3 บัญหาการเรียน

รหัส 3840 ทำอย่างไรให้เด็กฉลาด

รหัส 3841 เด็กหนี้เรียน

รหัส 3842 ปัญหาเด็กถูกเพื่อนแกล้ง

รหัส 3843 ปัญหาเด็กไม่อยากไปโรงเรียน

## รหัส 3840 ทำอย่างไรให้เด็กฉลาด

### การก้าว แสงสุกใส

ทำไม่ได้คือเด็กไทยถึงต่ำลง เป็นคำรามอันดับต้นๆ ในหลายวงการ และเป็นคำรามในครอบครัวที่มีลูกนับแต่วัยทารกถึงวัยรุ่น ในปัจจุบันกำลังวิเคราะห์หาสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นสาเหตุจากการขาดสารอาหาร ขาดวินัย ขาดความรับผิดชอบ ขาดความอดทน สนใจใช้เวลาในการลูกรู้เท่าและเน้นเกมส์มากกว่าการค้นคว้าหาความรู้ หรือสาเหตุจากพัฒนาระบบ ครอบครัวและการเลี้ยงดู ด้วยเรากำลังตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาให้เด็กฉลาด และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศในอนาคตนั้นเอง

เด็กทุกคนมีความสามารถอยู่อย่างเดือน เท่านั้น ส่งเสริมความอยากรู้อย่างเดือนของเด็กโดย ตอบทุกคำถามที่เด็กถามอย่างสม่ำเสมอ ด้วยความใส่ใจให้ความรัก ส่งเสริมการรู้จักคิดอย่างมีขั้นตอน จะช่วยพัฒนาความคิดวิเครื่องสร้างสรรค์ ความสามารถในการแก้ปัญหาซึ่ง เป็นส่วนสำคัญในการกระตุ้นพัฒนาการทางปัญญาของเด็กเป็นอย่างยิ่ง ความฉลาดที่เป็นพื้นฐาน การเรียนรู้นั้นมีหลายทาง ไม่ว่าจะเป็นทางภาษา ดนตรี การคิดทางเหตุผล มิติสัมพันธ์ ปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติหรือผู้อื่น การรู้จักตนเอง หรือการเคลื่อนไหว ซึ่งทุกคนสามารถพัฒนาศักยภาพสูงสุดของตนได้ หากได้รับการเลี้ยงดูและกระตุ้นอย่างเหมาะสมตามวัย

เด็กวัย ๒-๓ ช่วง กำลังช่างพูด ช่างซักช่างถ่าน เทืนอะไรก็อยากรู้ไปหมด จึง เป็นโอกาสทองที่พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูควรส่งเสริมกระตุ้นความอยากรู้อย่างเดือนของเด็กโดย ตอบทุกคำถามที่เด็กถามอย่างใส่ใจ ด้วยคำที่เข้าใจง่ายและชัดเจน ไม่ขัดเวลาเด็กอยากรู้อย่างเดือน และกระตุ้นโดยป้อนคำรามให้เด็กบ้าง เล่นบทบาทที่เสริมสร้างประเทืองปัญญา จัดหา ของเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการตามวัย บางครั้งคุณอาจรู้สึกผิดใจหรือรำคาญใจเจ้าตัวอยู่บ้าง ขอ ให้ระลึกไว้ว่า คำตอบหรือคำรามอย่างใส่ใจ ด้วยความรักอย่างสม่ำเสมอหนึ่น มีความสำคัญต่อ การเรียนรู้ ความคิดวิเครื่องสร้างสรรค์ ความฉลาด และพัฒนาปัญญาของลูกได้เป็นอย่างดี

เด็กวัยอนุบาล ควรกระตุ้นให้เด็กฝึกคิด ฝึกเชาวน์ และคิดแก้ปัญหาเป็นลำดับ

เด็กวัยเรียน ควรส่งเสริมการเรียนรู้จากการลงมือทำจริง การทดลอง การทำโครงงาน เป็นกลุ่ม คุณครูเป็นบทหน้าที่กระตุ้นให้เด็กทำกิจกรรมที่ท้าทายความคิด เพื่อให้เด็ก ค้นพบตนเอง และนำเอาระบบทุกอย่างมาใช้ ไม่ใช่จำสังหรือการท่องจำแบบเดิม ๆ

ความสุขมีความสำคัญต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กในทุกวัย ผลกระทบกระตุ้น ส่งเสริมอย่างเหมาะสมตามวัย จะสร้างมิตรให้เด็กสนิใจฝรั่ງ เป็นผู้รู้จักค้นคว้าหาความรู้ มี ความคิดวิเครื่องสร้างสรรค์ จินตนาการ คิดด้านล่างใหม่ๆ คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น สามารถปรับ ตัวกับความเปลี่ยนแปลง และมีความสุขในชีวิตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ค่ะ

**รหัส 3841 เด็กหนีเรียน**

นางศิริพร สุวรรณฤทธิ์

เด็กหนีเรียนเป็นพฤติกรรมที่เด็กไม่มีความสุขที่จะเรียนหนังสือ ไม่ยอมเข้าเรียน จะหลบอยู่ในบริเวณโรงเรียนหรือหนีไปอยู่นอกโรงเรียนตามสถานที่ต่าง ๆ เกิดได้หลายสาเหตุ

- ตัวเด็กเอง ในเรื่องของการเรียนไม่ดี เรียนไม่ทันเพื่อน ไม่มีการบ้านล่งคญ ถูกเพื่อนข่มขู่
- ครอบครัวขาดความสุข ทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว ความขัดสน หรือร่าร้าย ด้วยวัตถุแต่ขาดความรัก ความใส่ใจจากพ่อแม่
- โรงเรียนและครูที่ไม่เข้าใจเด็ก มีกฎระเบียบที่เข้มงวด ครูที่เผด็จการ ไม่ยืดหยุ่น ลงโทษรุนแรง วิธีการสอนของครูไม่น่าสนใจ

**การช่วยเหลือและแก้ไขเด็ก**

ควรเริ่มต้นที่บ้าน พ่อแม่ได้รับทราบปัญหาความสับสนอารมณ์ ความโกรธ ความผิดหวังของตนเองก่อน และค้นหาสาเหตุของการที่เด็กหนีเรียน ไม่ควรเรียกเด็กมาใช้คำถามว่า "ทำไม...." ควรเริ่มด้วยรักและเข้าใจและพร้อมที่จะให้อภัย และเริ่มต้นแก้ปัญหาไปพร้อม กับเด็ก และประสานกับโรงเรียน ในการให้โอกาสและจัดกิจกรรมที่ลดความรู้สึกด้อยและไม่มีคุณค่าของเด็ก ครูต้องใจกว้างที่จะยอมรับสาเหตุ ปัญหางานของเด็กที่มีต่อครูและพร้อมที่จะปรับปรุงด้วยทัศนคติที่ดีต่อเด็กและครุศาสตร์ บรรยายกาศที่โรงเรียนให้เป็นเลมีอนที่อบอุ่นเพื่อคลายความทุกข์ทางใจจากบ้าน

## รหัส 3842 ปัญหาเด็กถูกเพื่อนแก้ลัง

คุณพ่อคุณแม่เคยพบปัญหาเช่นนี้หรือเปล่าคะ เมื่อลูกกลับจากโรงเรียนแล้ว มีรอยถูกข่วน สมุดเรียนฉีกขาด โดยเพื่อนเย่งข่มหรือโ顿ดึงผม เหตุการณ์แบบนี้ นักจะพบในเด็กวัยเรียน ซึ่งสร้างความกังวลให้กับลูก และส่งผลให้ลูกไม่อยากไปโรงเรียน นับว่าเป็นปัญหาที่คุณพ่อคุณแม่และครูร่วมกันหาแนวทางแก้ไข ซึ่งเด็กที่ถูกเพื่อนแก้ลังนั้นจะเป็นเด็กที่

- ไม่รู้จักวิธีการป้องกันตนเอง ปล่อยให้เพื่อนรังแกได้ง่าย ๆ และไม่ยอมบอกใคร หรือถูกเพื่อนชูไม่ให้บอกพ่อแม่หรือครู

- มีร่างกายอ่อนแอด้วย ขึ้นกังวล กลัวเพื่อนไม่ยอมให้เข้ากลุ่ม และเป็นเด็กที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นเสมอ

วิธีการที่จะช่วยเหลือมีดังนี้ค่ะ

1. ควรสอนวิธีการหลีกเลี่ยงเด็กเกเร เช่น ไม่ให้ตอบหรือพูดคุยกับเด็กเกเรถ้าถูกแก้ลังให้บอกคุณครู

2. เพิ่มความมั่นใจให้เด็ก โดยฝึกให้รู้จักการต่อสู้ การแสดงความคิดเห็น รู้จักปฏิเสธและให้กำลังใจเด็กอยู่เสมอ

3. เพิ่มความเข้มแข็งให้กับเด็ก โดยสนับสนุนให้เด็กเล่นกีฬาหรือสอนวิชาป้องกันตัว

คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกได้พยายามแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อน ด้วยการให้คำแนะนำแก่ลูก ต่อเมื่อไม่ได้ผลแล้วคุณพ่อคุณแม่จึงค่อยลงไปช่วยแก้ปัญหา เพื่อให้ลูกได้เกิดการเรียนรู้ด้วยการช่วยตนเองเสียก่อน เป็นการฝึกให้ลูกได้รู้จักการต่อสู้กับปัญหาจะดีกว่าการที่คุณพ่อคุณแม่ต้องคอยตามไปแก้ปัญหาให้กับลูกในทุก ๆ เรื่องค่ะ

## รหัส 3843 ปัญหาเด็กไม่อยากไปโรงเรียน

.....

ถ้าลูกคุณไม่อยากไปโรงเรียน โดยมีข้ออ้างอยู่เป็นประจำ "วันนี้หนูปวดหัว" "หนูปวดท้องไปโรงเรียนไม่ไหว" หรือบางครั้งอิดออดไม่ยอมตื่น ไม่ยอมแต่งตัว แกลงกินข้าวชา ๆ แต่ถ้าเป็นวันหยุด ลูกกลับสดชื่น รื่นเริง ตื่นแต่เช้าเองโดยไม่ต้องปลุก

ถ้าพบกับปัญหานี้ คุณควรพูดคุยกับลูกเพื่อต้นทางสาเหตุของความไม่สบายใจ ที่ทำให้ลูกไม่อยากไปโรงเรียน หรือขณะรับประทานอาหารเย็นร่วมกัน ก็พยายามชักชวนให้ลูกเล่าเหตุการณ์ในห้องเรียนให้ฟัง เช่น "วันนี้เพื่อนที่ห้องเป็นอย่างไรบ้าง" "หนูเคยถูกเพื่อนคนไหนรังแกบ้างไหมลูก" "ครูดูใหม่" ซึ่งจะช่วยให้คุณสามารถประเมินสถานการณ์ที่โรงเรียนได้

แต่อาย่าไปใจอ่อนให้ลูกหยุดเรียน หรือขาดเรียนโดยไม่จำเป็น เพราะจะยิ่งทำให้ปัญหายุ่งยากเรื้อรังขึ้น

และถ้าเป็นไปได้คุณควรไปส่งลูกที่โรงเรียนทุกวันในช่วงที่ลูกบ่นไม่อยากไปโรงเรียน ที่สำคัญการพาลูกไปโรงเรียนควรพาไปด้วยท่าทีที่หนักแน่น สงบ นุ่มนวล เอาใจใส่ เอาใจ ต่อการไปโรงเรียนอย่างสมำเสมอ และไม่ควรบังคับชูเข็มหรือลงโทษลูก

ที่สำคัญอย่าลืมแสดงความชื่นชมต่อการไปโรงเรียนของลูกด้วยนะจะ

## กรอบที่ 19 ปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่น

### กรอบย่อยที่ 1 ปัญหาพฤติกรรม

- 
- |           |                              |
|-----------|------------------------------|
| รหัส 3910 | เด็กขาดความรับผิดชอบ / วินัย |
| รหัส 3911 | เด็กพูดโกหก                  |
| รหัส 3912 | วัยรุ่นชอบโน้มของ            |
| รหัส 3913 | วัยรุ่นกับเงมกด / วิดีโอเกม  |
| รหัส 3914 | วัยรุ่นใช้เงินเปลือง         |
| รหัส 3915 | วัยรุ่นกับการคุยโทรศัพท์นาน  |

## รหัส 3910 เด็กขาดความรับผิดชอบ / วินัย

.....

เดย์ไม่ค่าที่ลูกวัยรุ่นของคุณเกียจคร้าน วัน ๆ ไม่ทำอะไรเอาแต่นั่ง ๆ นอน ๆ ไม่ยอมช่วยทำงาน แม้คุณพยายามกระตุ้นลักเพียงใดก็ไม่สำเร็จลักษณะ

ถ้าเป็นเช่นนี้ลองหาสาเหตุดูนะจะว่าเพราะอะไร บางคนอาจมีปัญหางานอย่างอยู่ในใจที่ทำให้รู้สึกเบื่อ เช่น บางคนมีนิสัยช่างคิดห่างฝัน อยากอยู่เงียบ ๆ เพื่อเพ้อฝันอยู่คุณเดียว บางคนหยอดจับอะไรก็มักทำของเลี้ยงหายใจนุกต้านอยู่เรื่อย ๆ เลยทำให้ไม่อยากหยิบจับอะไรไปเลย

แต่จะเพราะสาเหตุใดก็ตาม ให้คุณลองใช้วิธีจัดหน้าที่ความรับผิดชอบภายในบ้านให้ sama กิทกุคน รวมทั้งลูกวัยรุ่นด้วย คุณควรจะบอกให้เข้ารู้ว่าเขาต้องทำอะไรบ้าง พูดให้ชัดเจน แต่อย่าใช้การบ่นหรือเพียรบอกซ้ำๆ มากจนเขารำคาญ และอาจมีปฏิกิริยาต่อต้านตามมา

และเมื่อเขาทำตามหน้าที่ที่คุณมอบหมายให้ก็ควรชมเชยและให้ความสนใจพยายามดึงให้เขาเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในบ้านทีละเล็กทีละน้อย เช่น คุณทำกับข้าว กี๊ชอรังให้เขาช่วยจัดโต๊ะหรือหยิบจานชามให้คุณ

ค่อย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ นะจะแล้วเขาจะดีขึ้นเอง ข้อสำคัญที่พึงตระหนักรือกับลูกวัยรุ่นแล้วต้องอาศัยความใจเย็นเป็นหลักคือ

## รหัส 3911 เด็กพูดโกหก

### จริยา วัฒโนسفาน

.....

สาเหตุที่เด็กพูดโกหกอาจเกิดได้จากการที่เด็กกลัวจะถูกลงโทษ จึงพูดโกหก เพื่อแก้ตัวให้พ้นผิด เช่น แอบขโมยของเพื่อนแต่บอกว่าไม่ได้ขโมย เป็นต้น

เด็กบางคนอาจต้องการเรียกร้องความสนใจจากฟ่อแม่หรือคุณไกลัชิต จึงพูดเรื่องที่ไม่จริงหรือสร้างเรื่องขึ้นมา เพื่อให้เด่นเหนือคนอื่น เช่น คุยกับเพื่อนฟังว่าปิดเทอมนี้ฟ่อแม่พาไปเที่ยวต่างประเทศ แต่แท้จริงแล้วไม่ได้ไป เป็นต้น

หากฟ่อแม่พบว่าเด็กพูดเรื่องไม่จริง ก็ไม่ควรปล่อยปละละเลย เพราะจะเป็นการสนับสนุนให้เด็กโกหกจนเป็นนิสัย และฟ่อแม่ก็ไม่ควรลงโทษรุนแรง เพราะเด็กจะพยายามโกหกให้แนบเนียนอีกขั้นอีกด้วยไม่ให้ฟ่อแม่จับได้

ถ้าเด็กอยู่ในัยที่เข้าใจเหตุเช้าใจผลได้แล้ว พ่อแม่ควรให้ความไกลัชิตและพูดคุยกับเด็กมากขึ้น พยายามอธิบายให้เด็กฟังว่าการโกหกทำให้ขาดความน่าเชื่อถือ ต่อไปเมพูดเรื่องจริงคนอื่นก็จะไม่เชื่อ และสอนว่าถ้าเด็กทำผิดก็ควรยอมรับผิดและแก้ไข ปรับปรุงตัวเสียใหม่ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นคนที่กล้าหาญ

นอกจากนี้ฟ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีของลูก เช่น เมื่อถลัญญาภันเด็กกว่าจะทำอย่างไร ก็ควรทำตามที่พูด เช่นนั้น เด็กจะได้เชื่อถือและยึดเอาเป็นแบบอย่าง

หากเด็กปรับปรุงตัวโดยเลิกพูดโกหกได้แล้ว พ่อแม่ต้องให้คำชมเชยหรือให้กำลังใจเด็กด้วย เพื่อเด็กจะได้มีกำลังใจ และไม่โกหกอีกด้วย

ถ้าคุณฟ่อคุณแม่ยังต้องการปรึกษาในเรื่องนี้ โทรศัพท์มาได้ที่สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชวิถีครินทร์ หมายเลข 0-2354-8305 – 7 ในวัน เวลาราชการ

## รหัส 3912 วัยรุ่นชอบขโมยของ

.....

ลูกวัยรุ่นของคุณมีปัญหาชอบขโมยของทำให้คุณต้องหนักใจอยู่หรือเปล่า การที่ลูกวัยรุ่นชอบขโมยของนั้น มีสาเหตุสำคัญอยู่ 2 – 3 ประการ ดังนี้

1. เขาชอบทำอะไรตามสบาย โดยไม่คำนึงถึงภาระหรือจิตใจของผู้อื่น เช่น เมื่ออยากรได้เงินก็หิบเอาเองจากการเป้าสัง苍คงคุณโดยไม่ขออนุญาต

ในการนี้ คุณคงต้องคุยกับเขาระบุให้เขารู้ภาพในทรัพย์สินของผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นคนในบ้านเดียวกันก็ตาม พูดกับเขาว่า ๆ ก่อน ถ้าเขายังไม่ยอมเปลี่ยนนิสัยจึงค่อยลงโทษ

2. เขายังต้องการเรียกร้องความสนใจจากคุณ หรือบางที่เขาอาจมีอะไรค้างแค้นใจอยู่ เลยใช้การขโมยเป็นวิธีการแก้แค้นเพราถ้าเขากลับได้ พ่อแม่ก็จะต้องอับอายและเจ็บปวด

ในการนี้ คุณควรหันมาให้เวลา ให้ความรัก ความอบอุ่นกับลูกให้มากขึ้น พยายามสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างพ่อแม่ลูกให้มากขึ้น เมื่อลูกเข้าใจพ่อแม่อย่างแท้จริงแล้วเขาก็จะเลิกทำร้ายพ่อแม่ทางข้อมแบบนี้ไปเอง

3. เขายังมีปัญหาสุขภาพจิต คือ มีความสุขที่ได้ขโมย ได้ลักษณะของที่เป็นของคนอื่น และไม่สามารถหักห้ามใจไม่ให้ขโมยได้ คุณพ่อคุณแม่จะพบของที่เขาขโมยมาเต็มห้องของเข้าไปหมด

ในการนี้ ควรพาลูกไปพบจิตแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อไป

ปัญหาวัยรุ่นชอบขโมยของเป็นเรื่องใหญ่ ถ้าไม่รีบแก้ไขแต่เนิน ๆ ลูกอาจจะยิ่งได้ใจที่จะทำผิดต่อไปเรื่อย ๆ และเมื่อลูกกลับได้ก็อาจจะถูกดำเนินคดีทำให้เสียอนาคต ซึ่งเมื่อถึงขั้นนี้แล้วก็ยากแก่การแก้ไขค่ะ

## รหัส 3913 วัยรุ่นกับเกมกด / วีดีโогame

---

คุณพ่อคุณแม่ค่ะ คุณกำลังมีปัญหาลูกนั้นใจเกี่ยวกับลูกวัยรุ่นที่ห่มหมุนกับเกม กดหรือวีดีโогameมากเกินไปหรือเปล่าค่ะ ถ้ามีก็โปรดอย่าใช้มิฉะนั้นในการห้ามลูกไม่ให้เล่นเลยนะค่ะ เพราะยิ่งห้ามก็เหมือนยิ่งยุ ถึงเด็กจะเล่นที่บ้านไม่ได้เขาก็อาจแอบออก ไปเล่นที่อื่นไกลหูไกลตาได้ เนื่องจากทุกวันนี้ตามห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ มีบริการให้เช่าเกมคอมพิวเตอร์อยู่มากมาย

ดังนั้น ถ้าคุณอยากรู้ว่าลูกเล่นเกมพกนั้นอย่าง ก็ควรใช้วิธีดีกว่าค่ะ คือ บอกให้เขารู้ถึงผลเสียของการเล่นว่าจะทำให้เสียสหาย มีผลกระทบต่อสมองและกล้ามเนื้อ และทำให้เสียการเรียนได้ จากนั้นให้พูดคุยกับลูกเพื่อกำหนดระยะเวลา ในการเล่นแต่ละวันว่าจะให้เล่นวันละกี่นาที โดยให้เข้าเลือกว่าเวลาไหน ซึ่งเท่ากับ เป็นการฝึกวินัยในเรื่องการใช้เวลาให้กับลูกไปในตัวด้วย

และระหว่างที่เขามาเล่น คุณควรแสดงความห่วงใยสุขภาพด้วยการจัดแสงไฟ ให้เพียงพอ จัดเก้าอี้ที่ช่วยให้นั่งในท่าที่เหมาะสม

นอกจากนั้น ให้หากิจกรรมอื่นให้ลูกทำ อย่าปล่อยให้เขามีเวลาว่างมากเกินไป

ที่สำคัญ คุณอย่าลืมสอนสอดส่องดูด้วยว่าวีดีโогameที่ลูกเล่นนั้นเป็นเกมที่ก้าวร้าว หรือหนักไปทางเรื่องเพศหรือเปล่า จะได้หากทางป้องกันและแก้ไขได้ทันท่วงที

## รหัส 3914 วัยรุ่นใช้เงินเปลือยง

.....

คุณมีปัญหาลูกชักรุ่นใช้เงินเปลือยงบ้างหรือเปล่าคะ เช่น ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินตัว ชอบซื้อของที่ไม่จำเป็น แรก ๆ ที่ซื้อมาก็จะเห่อ แต่เป็นเพียงชั่วครั้งชั่วคราวแล้วก็เบื่อและเลิกสนใจไปเลย ทั้ง ๆ ที่ข้าวของแต่ละชิ้นก็แสนแพง หรือไม่ก็ซื้อ เพราะอยากมีเหมือนเพื่อน ๆ

ถ้าเป็นเช่นนี้ คุณควรฝึกให้ลูกชักรับผิดชอบค่าใช้จ่ายของเขางเอง เช่น ให้เงินเป็นรายอาทิตย์หรือเป็นรายเดือน โดยอกลงร่วมกันว่าเขาระจะได้รับเงินจำนวนเท่าไร ซึ่งไม่ควรมากเกินไปสำหรับเด็กในยังนี้ และให้จัดการกับการเงินด้วยตัวเขากอง

ถ้าเขายังต้องการจะซื้อของอะไรเป็นพิเศษ เขายังใช้ชีวิธีเก็บออมเงิน หรือหารายได้พิเศษด้วยการทำงานบางอย่างให้คุณ

ซึ่งวิธีนี้จะช่วยให้เข้าใจคุณค่าของเงินและมีวินัยในการใช้จ่ายมากขึ้นด้วย ที่สำคัญคุณพ่อคุณแม่คงต้องใช้จ่ายอย่างประหยัดและรู้จักเก็บออมเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับลูก ๆ วัยรุ่นต้องยั่งยืนคะ

## รหัส 3915 วัยรุ่นกับการคุยโทรศัพท์นาน

.....

คุณพ่อคุณแม่ค่ะ คุณกำลังมีปัญหาลูกวัยรุ่นใช้โทรศัพท์นานเหลือเกินใช่ไหม  
ค่ะ

ความจริงปัญหาการโทรศัพท์ของวัยรุ่นนี้เป็นกันทุกบ้านแหล่งค่ะ แต่ถ้าคุณ  
รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ กรมสุขภาพจิตมีคำแนะนำสำหรับคุณดังนี้

ประการแรก คุณควรพูดคุยทำความตกลงกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวว่า  
ให้ใช้โทรศัพท์ในช่วงไหน มีระยะเวลาในการพูดคุยแต่ละครั้งนานเท่าใด เช่น  
ไม่เกิน 15 นาที หรือ 30 นาที และแต่จะตกลงกัน

ทั้งนี้ ในการกำหนดข้อตกลงควรให้ทุกคนมีส่วนร่วมเพื่อจะได้เกิดการยอมรับ  
ซึ่งกันและกัน

สำหรับในกรณีที่คุณรู้ตัวล่วงหน้าว่าจะมีคืนโทรศัพท์มาทาง คุณก็ควรบอกกับ  
ลูกตรง ๆ ว่า "ช่วง 2 – 3 ทุ่ม เพื่อนแม่หรือเพื่อนพ่อจะโทรศัพท์เข้ามานะจ๊ะ" เป็นการ  
บอกลูกให้รู้ว่าต้องเป็นช่วงเวลาของพ่อแม่ที่จะใช้โทรศัพท์

ประการที่สอง คุณอาจจะใช้บริการโทรศัพท์แทรก แต่ต้องตกลงกับลูกว่า  
ถ้ามีโทรศัพท์สายแทรกเข้ามาลูกต้องรับทันที และถ้าเป็นโทรศัพท์ของพ่อหรือแม่ลูกต้อง  
รับจบและวางสายโดยให้พ่อแม่ได้พูดธุระก่อน

และที่สำคัญคุณก็ควรเคารพกฎหมายที่ร่วมกันวางไว้ด้วยนะค่ะ

## กรอบที่ 19 บัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่น กรอบย่อที่ 2 บัญหาอารมณ์และการปรับตัว

---

- |           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| รหัส 3920 | วัยรุ่นกับการปรับอารมณ์ของตนเอง |
| รหัส 3921 | ไม่มีทางออกบอกใครดี             |
| รหัส 3922 | เมื่อมีปัญหากับพ่อแม่ทำอย่างไร  |
| รหัส 3923 | การสร้างมิตรภาพที่ยั่งยืน       |
| รหัส 3924 | วิธีการลือสารกับวัยรุ่น         |

## รหัส 3920 วัยรุ่นกับการปรับอารมณ์ของตนเอง นางอรรำໄพ วินทะไชย

• • • • •

วัยรุ่นมักจะใจร้อนชอบทำอะไรตามใจตนเอง เชื่อมั่นในตนเองมากเกินไป จนไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และแสดงออกโดยก้าวร้าวหรือทำร้ายตนเอง และผู้อื่น เพื่อให้คนอื่นยอมรับ ซึ่งมักจะมีผลเสียต่อตนเองในภายหลัง ดังนั้นึงควรปรับอารมณ์ตนเองดังนี้

- ปรับแนวคิดและชenzeยตนเองที่สามารถลดจำนวนครั้งที่เกิดอารมณ์วุ่นวาย ใจร้อนลงได้

- โดยวิธีเดินหนีออกจากสถานการณ์ขณะนั้น
- นับเลขในใจ 1 – 10 หรือหายใจเข้าออกลึก ๆ หลายครั้งต่อ กัน
- หากจกรรรมระบายความรู้สึกໂกรหออกมาโดยไม่มีผลเสียต่อตนเอง หรือ

กระทบต่อผู้อื่น เช่น ออกรำลังกาย วาดรูป เป็นต้น

สำหรับวัยรุ่นที่มักจะคิดมาก ขี้น้อยใจ ขี้อ้าย ขี้เงา กลัวคนตำแหน่ง กลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือคิดถึงสิ่งที่เคยล้มเหลว เป็นเพราะมีความรู้สึกว่าตนนี่เป็นต้ออยู่คนอื่นไม่ได้ ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จึงควรปรับปรุงโดย

- อย่าไปเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ยอมรับในความสามารถของตนเอง พยายามค้นหาข้อดีของตนเอง และชื่นชมข้อดีนั้นบว่าเราคือความสามารถเช่นกัน
- พยายามพัฒนาในส่วนที่คิดว่าตนยังบกพร่องให้ดีขึ้น
- มองโลกในแง่ดี ฝึกตนให้รู้สึกความเอื้อเฟื้อเพื่อแผลสร้างimageรีบับผู้อื่น เพื่อทำให้มีเพื่อนรู้ใจ หากมีปัญหาจะได้ไม่โดดเดี่ยว

## รหัส 3921 ไม่มีทางออกบอกใจรดี

### สมนึก อันนันต์วรรณค์

.....

มีปัญหามิใช่ทางออก ไม่รู้จะทำอย่างไร คำแนะนำที่ง่ายที่สุดก็คือ ลองหาที่ปรึกษา ลิ แต่หลายคนก็พบกับทางดันนว่า แล้วจะปรึกษาใคร คำตอบง่ายนิดเดียว คือ "ใจรักได้ ที่ เรารู้สึกไว้วางใจที่สุด ในขณะนั้น" มีบางคนบอกว่า ไม่มีใครเลยที่ทัวเองสามารถไว้วางใจได้ นอกจاتัวเอง แล้วจะให้ทำอย่างไร คำถามก็คือว่า จะรึหรือที่เราไม่มีใครเลย มนุษย์ ทุกคนมิได้ออยู่อย่างโถดีเดียว มนุษย์ต้องมีคู่ ออยู่เป็นกลุ่ม มนุษย์ทุกคนมีที่มา และที่ไป

การที่เรามีชีวิตอยู่ทุกวันนี้ ต้องอาศัยสิ่งหลักอย่าง คนหลักคน ที่ช่วยสนับสนุน ค่อยช่วยเหลือ ตั้งแต่เกิด พ่อ แม่ เป็นผู้ดูแลเรา ถ้าไม่มีท่าน เราที่มีชีวิตอยู่ไม่ได้ หรือแม้ จะมีชีวิตได้ ก็ไม่สมบูรณ์ ท่านเป็นบุคคลแรกหรือเปล่าที่เราควรจะนึกถึง

บางคนกล่าวว่า ถ้าปรึกษาพ่อ แม่แล้ว กลัวท่านจะทำใจไม่ได้ รับกับเรื่องหรือเหตุ การณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ได้ ให้ลองคิดถึงบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรา ตั้งแต่เล็กลิ เช่น ญาติผู้ใหญ่ ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ ป้า น้า อา ใจรักได้ ที่ดูว่าสามารถให้การปรึกษาเราได้ และจะ นำเรื่องของเราไปให้ฟัง แม่ของเรารวยแก้ไขปัญหา การเชิญปัญหาอยู่ตามลำพัง มิใช่ ทางออกที่ดี เหลียวมองคนรอบข้าง คนที่เราเคยช่วยเหลือเขา หรือ คนที่เขายังช่วยเหลือ เราก่อนรัก เพื่อนสนิท คนเหล่านี้ น่าจะเป็นกลุ่มแรก ที่เราจะเข้าไปปรึกษา พูดคุยกับ

อย่างไรก็ตาม เรื่องบางเรื่องเราไม่สามารถจะบอกใจได้จริงๆ เพราะถ้าหากพูด ไปมีแต่จะทำให้เรื่องเล็กลายเป็นเรื่องใหญ่ อย่างจะแนะนำว่า ให้ไปที่โรงพยาบาลในสังกัด กรมสุขภาพจิต เข้าไปหาผู้ให้การปรึกษา ซึ่งอาจเป็นจิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักลังคอมส์- เคระะห์จิตเวช พยาบาลจิตเวช ที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษา บุคคลเหล่านี้ จะเป็นผู้ให้การปรึกษา ท่านได้เป็นอย่างดี เพราะทุกคนที่ทำหน้าที่นี้ เป็นผู้ได้รับการอบรมมาแล้ว และมีจิตยานบรรณ ในการรักษาความลับของท่านเป็นอย่างดี เขาเหล่านี้ จะช่วยท่านได้

ไม่ใช่เรื่องน่าละอาย หากเราจะร้องขอใจสักคน ช่วยเหลือ หรือปรึกษาเรา เพราะ "นกไม่มีขิน คนไม่มีเพื่อน ไปสู่ที่สูงไม่ได้" และโลกนี้ ต้องอยู่เป็นโลก เป็นสังคม เป็นกลุ่ม เป็นเพื่อน การช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อน เป็นสิ่งที่ดี การมีกัลยาณมิตร เป็นมงคลอันสูงสุด ของชีวิต ร้องขอต่อ กัลยาณมิตรของท่าน และท่านจะรู้สึกว่า โลกนี้ยังมีคนมีภานุภาพที่เข้าใจ ท่าน

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อที่เบอร์ 0-538-90245

## รหัส 3922 เมื่อมีปัญหากับพ่อแม่ทำอย่างไร สมนึก อนันต์วรรณศ์

• • • • •

การทบทวนวิชาท ความไม่เข้าใจกันระหว่างพ่อ แม่ ลูก เป็นปัญหาปกติ ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในครอบครัว ทุกครอบครัวล้วนต้องประสบพบเจอกับปัญหาเหล่านี้ทั้งนั้น ไม่น่ากันน้อย แตกต่างกันไปในแต่ละครอบครัว ขึ้นอยู่กับพื้นฐาน การดำเนินชีวิต สภาพอารมณ์ในขณะนั้นๆ ของคนในครอบครัว

ดังนั้น ต้องเข้าใจว่า "ไม่ใช่เรื่องแพลก แต่เป็นเรื่องปกติ" ที่เกิดขึ้นได้ในครอบครัว ให้ลองคิดถูง่ายๆ ว่า ถ้าเราไม่ใช่ลูกของพ่อแม่ หรือ ถ้าพ่อแม่ไม่ใช่พ่อแม่ ของเราน ปัญหานี้จะเกิดขึ้นหรือไม่ อย่าถามหาคนผิด เพราะไม่มีใครผิด ทุกคนมีความรัก ความห่วงใย เป็นพื้นฐาน ปัญหาที่เกิดจากความรัก ความห่วงใย เป็นปัญหาที่มักเกิดขึ้น เป็นประจำ เป็นเรื่องที่ปฏิเสธไม่ได้ นั่นหมายถึงว่า ไม่ว่าเราจะอยากร้มันเกิด หรือไม่ มันก็เกิด และจริงๆ ก็คือ มันเกิดขึ้นแล้ว การคำนึงหวานให้ลิงลิ้งที่ผ่านมาแล้ว รังแต่จะทำให้ใจไม่สบาย ซึ่งไม่เกิดประโยชน์อันใดกับใครเลย ไม่ว่ากับพ่อ แม่ หรือ แม้กระทั้งลูกเรา

จะอยู่อย่างไรกับลิงที่เราปฏิเสธไม่ได้ ทำอย่างไรไม่ให้ลิงที่มันเกิดขึ้นแล้ว มาทำร้ายเรา ทำร้ายครอบครัวของเรา ขึ้นอยู่กับเราแล้ว อยากรู้ครอบครัวมีความสุข หรือ เติมไปด้วยปัญหา ขึ้นอยู่กับตัวเราด้วย อยากรู้ให้หยุดคิด ล้ำใจลิงลิ้งที่เป็นปัญหาทั้งหมด ว่าเกิดจากอะไร พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุ หากสาเหตุเกิดจากเรา ต้องยินดีว่า พ่อ แม่ มีความปรารถนาดี จึงได้เช่นนั้น ซึ่งต้องคำนึงว่า เป็นหลังของการทำหน้าที่ความปรารถนาดี แต่พ่อแม่อาจใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจริงๆ ทำก็แสดงความรัก ความห่วงใยได้แค่นั้น ลองพิจารณาดูให้ดีว่า ปัญหาเกิดจากการลือสารไม่เป็นหรือไม่ อะไรอยู่เบื้องหลังของคำพูด หรือการกระทำนั้นๆ ซึ่งคำตอบที่เป็นความจริงคือ พ่อ แม่ห้องการให้เราเป็นคนดีนั้นเอง ทุกอย่างเกิดจากความรัก

สำหรับครอบครัว ไม่เลี่ยงหรือหลีก หรือนำลักษณะเย้ายวน หากจะกล่าวคำว่า "ขอโทษ" แล้วเริ่มต้นใหม่ ไม่ว่าพ่อแม่คนใด มุ่งร้ายต่อลูก เพียงแต่อาจแสดงคำพูด หรือ การกระทำที่ไม่ถูกต้องเท่านั้น ต้องเข้าใจถึงประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมากของท่านด้วย

## รหัส 3923 การสร้างมิตรภาพที่ยั่งยืน

.....

เพื่อน ย่อมมีความหมายเสมอสำหรับทุกคน และหมายความว่าให้ความสำคัญกับการคบเพื่อนมาก ถ้ามีครามกล่าวหัวใจเพื่อนในทางไม่ดีก็จะรู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจ

มิตรเคยเป็นเช่นนี้หรือไม่ หากใครเคยรู้สึกโกรธทันที เมื่อมีครามพูดว่าเพื่อนของเรามาได้ แสดงว่ามิตรภาพระหว่างเพื่อนเริ่มเกิดขึ้นแล้ว และกำลังจะเป็นมิตรภาพที่กลมเกลียวแน่นแฟ้นแน่นอน และวิธีที่จะช่วยกระชับความกลมเกลียวเหนียวแน่นสำหรับเพื่อนที่มีต่อ กันให้ยั่งยืนตลอดไปทำได้ดังนี้

1. ต้องรู้จักพูดคุยว่า สวัสดี ขอโทษ ขอบคุณ ไม่เป็นไร อย่างสม่ำเสมอ

- สวัสดี เป็นการทักทายแสดงความเป็นมิตร ถ้าสนใจกันอาจใช้คำอื่นแทน แต่ไม่ควรเรียเมย ทำเหมือนไม่สนใจ ถ้าไม่อยากพูดจริง ๆ ให้ยื้มแทนก็ได้

- ขอโทษ เมื่อเราทำผิดพลาดหรือทำให้เพื่อนไม่พอใจ

- ขอบคุณ เมื่อเพื่อนแสดงความมีน้ำใจแม้เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม

- ไม่เป็นไร เมื่อเพื่อนอาจทำให้เราโกรธโดยไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งค่าว่าไม่เป็นไร นอกจากเป็นการให้อภัยแล้วยังทำให้เพื่อนสบายใจอีกด้วย

2. มีความไว้วางใจ เวลาใดก็เวลาหนึ่งไม่สบายนิ่งเดียว ใจเราถึงสามารถปรึกษาเพื่อนได้ หรือเพื่อนมีเรื่องไม่สบายนิ่งเดียวเป็นที่ปรึกษาสำหรับเพื่อนได้ แต่สิ่งสำคัญคือต้องเก็บความลับของเพื่อน ไม่บินปากว่าร้ายเพื่อนลับหลัง เพื่อนถึงจะไว้วางใจ

3. รู้จักสนใจ ใส่ใจ และมีน้ำใจ สนใจต่อทุกชีสุขต่องกัน ช่วยเหลือกัน

4. ช่วยเหลือเพื่อนโดยไม่หวังผลตอบแทน จึงจะถือเป็นเพื่อนแท้

5. รู้จักรับฟัง ไม่รีบด่วนตัดสินปัญหาทันที แต่ควรเมื่อเหตุผลรับฟังเพื่อนเสมอ ไม่ฟังความซึ้งเตี้ยๆ หากมีปัญหาควรต่ออย่าง ทางสารทุแก้ไขปัญหาให้เกิดความชัดเจ็นน้อยที่สุด และถ้าเพื่อนเดือดร้อนมากขอคำปรึกษาเราเท่านั้นว่าช่วยได้ก็ต้องช่วยเพื่อนด้วย แม้จะเป็นแค่การรับฟังการระบายปัญหาที่ตาม เราก็ต้องแสดงน้ำใจ แสดงความใส่ใจ ห่วงใยด้วยใจและเพื่อนที่คุยด้วยสนุกที่สุด คือเพื่อนที่รับฟังเราพูดันั้นเอง

นอกจากนี้เหนือลิ้งอื่นใด ควรเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย เดຍเป็นคนอย่างไร ก็ควรปฏิบัติให้ลักษณะเดิมอย่างเสมอต้นเสมอปลายตลอดไปด้วย

## รหัส 3924 วิธีการสื่อสารกับวัยรุ่น อรุณไน วินทะไชย

.....

การเลี้ยงดูลูกต้องคำนึงถึงสภาพร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป และเทคนิควิธีการอบรมเลี้ยงดูลูกในแต่ละวัยย่อมแตกต่างกันไป สำหรับวัยรุ่น พ่อแม่ต้องทำความเข้าใจถึงธรรมชาติของวัยรุ่น ว่าเป็นวัยที่มีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว อ่อนไหว่าย หากกับความต้องการเป็นตัวของตัวเองสูง ต้องการอิสระและอยากรู้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ มาก กว่าคนในครอบครัว ดังนั้นพ่อแม่จะจัดเตรียมความพร้อมในการปรับตัวให้เข้ากับลูกใน การที่จะให้ความช่วยเหลือดูแลลูก ควรระลึกเสมอว่า ลูกไม่ใช่เดินหนีเยว ดินน้ำมันที่จะปั้นให้ได้ตามใจชอบ การบังคับลูกให้ทำในสิ่งที่เราต้องการหั้ง ๆ ที่ไม่ใช่ความต้องการของลูก ย่อมก่อให้เกิดปัญหาขัดแย้งกันขึ้น และอาจถึงขั้นรุนแรง จนมีปัญหาในครอบครัวได้ การสื่อสารกับลูกจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด เรายสามารถใช้เทคนิคดังนี้

- ภาษาพูดของพ่อแม่ ควรมีการกลั่นกรองให้เหมาะสม และพูดด้วยน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางที่แสดงความรัก ห่วงใยเสมอ ไม่ควรพูดจาประชดประชัน เปรียบเทียบ ใช้อารมณ์หรือพูดช้ำชาภายในสิ่งที่ผ่านมา ควรพูดกับลูกในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน หากมีอารมณ์โกรธ ควรควบคุมอารมณ์และหากทำไม่ได้ ควรเดินหนีไปจากสถานการณ์ก่อน

- ควรพูดตรงไปตรงมา บอกความต้องการที่เราอยากรู้จักทำให้ชัดเจน ด้วย ท่าทีนิ่มนวล เท็นความสำคัญของลูก และให้ลูกเกิดกำลังใจ จะทำให้ลูกเกิดความมั่นใจ และคิดว่าตนเองมีคุณค่า

- สิ่งสำคัญพ่อแม่ควรทำต้อง เปิดโอกาสให้ลูกได้พูดก่อน ฟังจนจบด้วยที่ทำ สนใจ ระหว่างลูกพูดไม่ควรตั่นสนใจ ตัดสิน เสนอแนะวิพากษ์วิจารณ์ ออกความคิดเห็น หรือสั่งการ ควรเคารพในความคิดเห็นของลูก แต่ขอโอกาสในการสั่งสอนตักเตือนโดยสอดแทรกตามสถานการณ์ที่พำนีไป และทำให้ลูกรับรู้ว่า ทุกๆ คนมีความคิดเห็น หรือแต่ละคนอาจดีไม่เหมือนกัน หากจะซักจุ่งลูกต้องอยู่ในพื้นฐานของการแสดงความคิดเห็น ร่วมกันกับลูก ไม่ใช่ตัดสินชี้ขาดโดย พ่อแม่ฝ่ายเดียว

การสื่อสารกับลูกเป็นการทำความเข้าใจ บอกความต้องการชี้แจงกันและกัน จะช่วยลดความขัดแย้ง และแก้ไขปัญหาไม่ให้เกิดความรุนแรงภายในครอบครัว หากคุณพ่อคุณแม่ได้ใช้วิธีการเหล่านี้แล้ว แต่ลูกก็ยังไม่เข้าใจอยู่ดี สิ่งสำคัญที่สุดคือ การใช้ความอดทน และมีสติให้มากที่สุด เพื่อที่จะทำความเข้าใจหัวใจของวัยรุ่น

ครอบครัวย่อมมีความสุข ต่อให้มีปัญหามากมายเพียงใด ย่อมแก้ไขได้เสมอด้วย ความจ่ายดาย

## กรอบที่ 19 บัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่น

### กรอบย่อยที่ 3 ปัญหาการเรียน

- 
- |           |                                    |
|-----------|------------------------------------|
| รหัส 3930 | แนวทางการเลือกวิชาเรียนและอาชีพ    |
| รหัส 3931 | การเตรียมตัวก่อนสอบเข้ามหาวิทยาลัย |
| รหัส 3932 | สอบไม่ผ่าน                         |
| รหัส 3933 | การเรียนตกต่ำ ควรทำอย่างไร         |
| รหัส 3934 | ทะเลาะกับครูจะทำอย่างไร            |

## รหัส 3930 แนวทางการเลือกวิชาเรียนและอาชีพ

สินีนาฏ อิตต์วัสดี

คนเราทุกคน มักตั้งความหวังไว้ว่าจะต้องมีอาชีพที่มั่นคง รายได้ดี ตนเองชอบ และสังคมยอมรับ ซึ่งการเลือกวิชาที่เรียนเพื่อให้มีความรอบรู้ในสิ่งที่จะนำไปประกอบอาชีพ เป็นสิ่งสำคัญ เพราะการประกอบอาชีพบางอย่างขึ้นจากการปรับปรุงคุณวุฒิทางการศึกษา ดังนั้นความสนใจในอาชีพที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ส่วนหนึ่งจะขึ้นอยู่กับการเลือกวิชาเรียนของ คุณในวันนี้

### แนวทางการเลือกวิชาเรียนและเลือกอาชีพ มีดังนี้

1. ให้ดูความสามารถและความถนัดทางการเรียนของคุณ ว่าชอบวิชาแบบใด และ จะสามารถเรียนสาขาวิชานั้นจนสำเร็จได้หรือไม่ ความสามารถทางการเรียนคงไม่ใช่เพียงแค่ ผลปัญญาเลcit หรือเรียนเก่งเท่านั้น แต่รวมถึงลิ่งลื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย เช่น ความพร้อม ด้านสุขภาพกายและ สุขภาพจิต ภาวะเศรษฐกิจของครอบครัว ระยะเวลาที่ใช้ในการเรียน สถานที่เรียนซึ่งอาจอยู่ห่างไกลจากบ้าน เป็นต้น

2. ถามความต้องการของตนเอง ว่าต้องการประกอบอาชีพอะไรในอนาคต และ อาชีพนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร ต้องเรียนวิชาอะไรบ้าง หรือต้องสำเร็จการศึกษาขั้นใด จึง จะประกอบอาชีพนั้นได้

3. มองความต้องการของตลาดหรือสาขาวิชาชีพใดที่กำลังขาดแคลนด้วย เพราะ บางคนเรียนสำเร็จแล้วไม่มีงานทำ เพราะเลือกเรียนตามเพื่อน หรือตามใจตนเองเพียง อย่างเดียว ในยุคเศรษฐกิจตกต่ำ คุณอาจจะต้องเลือก เรียนหรือประกอบอาชีพที่ไม่ตรง กับความต้องการของคุณนักเพื่อให้มีงานทำ แต่คุณก็สามารถจะค้นหาจุดดี จุดเด่น และ ประโยชน์ของวิชาที่เรียนหรืออาชีพที่คุณทำได้ หากคุณประกอบอาชีพอย่างมีใจรัก ทำอย่าง เต็มความสามารถและมีความสุขกับงานที่ทำ คุณก็จะเป็นผู้หนึ่งที่ประสบความสำเร็จในชีวิต และมีความเจริญก้าวหน้าในอาชีพการทำงานได้

ข้อสำคัญ ในการเลือกอาชีพ คือหากคุณตั้งความหวังไว้ว่า อาชีพเป็นสิ่งที่ทำ ให้เกิดรายได้และทำให้เศรษฐกิจดี มีความมั่นคง สังคมยอมรับ เพราะเป็นอาชีพที่สูตริต แล้ว คงไม่จำเป็น ที่จะต้องเลือกอาชีพที่โหหูตามความนิยมเสมอไป แค่เป็นงานที่คุณ รักที่จะทำก็พอแล้ว ขออวยพรให้คุณโชคดีมีความสุข ประสบผลสำเร็จในการเรียนและ ได้ประกอบอาชีพที่คุณเลือก

หากคุณต้องการปรึกษาเรื่องนี้ โทรมาได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด

24 ชั่วโมง

## รหัส 3931 การเตรียมตัวก่อนสอบเอ็นทรานซ์

.....

ช่วงที่มีการสอบเอ็นทรานซ์ นับว่าเป็นช่วงที่สร้างความตึงเครียด กังวลใจ ให้กับผู้ที่กำลังจะสอบเป็นอย่างยิ่ง แต่ถ้าเรามีวิธีการเตรียมตัวล่วงหน้าที่ดีย่อมช่วยฝ่อ คลายความไม่สบายใจลงได้มาก

วิธีการเตรียมตัวสอบเอ็นทรานซ์แบบไม่ให้เครียดอาจทำได้ดังนี้

ประการแรก จัดเวลาอ่านหนังสืออย่างสม่ำเสมอทุกวันละ 2 – 3 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน โดยอาจทำไปพร้อม ๆ กับการเตรียมบทเรียน เนื้อหาที่จะเรียนในครั้งต่อไปไว้ล่วงหน้าเพื่อว่าสังสัยหรือข้องใจประเด็นอะไร ก็จะได้จดบันทึกเอาไว้ข้อคำ อธิบายจากอาจารย์ได้ต่อไป

ต่อมา เรื่องการท่องจำไม่ใช่ต้องจำให้ได้ทั้งหมด ทุกคำพูด ทุกประโยค แต่ควรท่องจำเฉพาะประเด็นหลัก ๆ ที่สำคัญเท่านั้น และควรท่องจำด้วยการอ่าด้วยความเข้าใจ สามารถนำประเด็นหลัก ใจความสำคัญไปประยุกต์ขยายความໄ้ด เพื่อว่าจะได้ไม่หักหรือคร่าเคร่งจนเกินไป

ควรมีการทำโน้ตย่อลง ฯ ง่าย ๆ เพื่อความสะดวกในการจดจำ ถ้ามีเวลา ยามว่างก็สามารถพอกพาหรือหยิบขึ้นมาอ่านบททวนได้ง่าย

เรื่องการกดวิชานั้น ถ้าคิดว่าจำเป็นต้องทำความเข้าใจเฉพาะเจาะจงวิชาเนื้อหาได้เนื้อหาหนึ่งให้มาก เรายังอาจจะไปกดวิชาภายนอกบ้านการศึกษาที่มีผู้เชี่ยวชาญก็ได้ ซึ่งก็มีสถาบันการวิชาชลนย์แห่งที่เปิดรับสมัครอยู่

นอกจากนี้ ควรฝึกทำข้อสอบเก่า ๆ เพื่อประกอบฝึกเมื่อ ศึกษาวิธีตอบและทดสอบความรู้ความเข้าใจของตนเองว่าสามารถพิชิตคะแนนข้อสอบเก่า ๆ ได้เท่าใด ผ่านเกณฑ์ประเมินและใช้เวลาเหมาะสมตามที่กำหนดหรือไม่ ถ้ายังไม่ได้พอก็ควรฝึกบอกรีบอีกเพิ่มเติมใหม่ โดยพิจารณาเนื้อหาประเด็นที่ยังเป็นจุดอ่อนอยู่ให้เป็นพิเศษก่อนลงสนามสอบ แข่งขันจริง

ถ้าจะให้ดี ควรรวมกลุ่มเพื่อนเพื่อร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเปลี่ยนความรู้ ทบทวนเนื้อหากัน ตลอดจนใครมีความคิด เข้าใจเนื้อหาวิชาได้เป็นพิเศษก็จะได้เล่าได้ส่วนเพื่อนรือที่หนึ่ง

สุดท้ายที่ลืมไม่ได้ เมื่อเราเตรียมตัวพร้อมแล้วขอให้เรามั่นใจในตนเอง ทำให้ดีที่สุด ทำให้ได้ความสามารถ อย่างกังวลหรือเครียดจนทำลายสมាមิตรของอย่างเด็ดขาดนะครับ

## รหัส 3932 สอบไม่ผ่าน

แสงเดือน ยอดอัมมอมีวงศ์

• • • • •

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่สอบไม่ผ่าน อย่าเพิ่งห้อแท้ลื้นหวังนะจะ แม้ว่าคุณจะรู้สึกเลียใจ ผิดหวัง ล้มเหลว มองโลกมีดมนไปหมดก็ตาม แต่อย่าลืมนะจะว่าไม่ใช่คุณเพียงคนเดียวที่พลาดหวัง ยังมีคนอื่นจำนวนมากที่สอบไม่ผ่านเช่นเดียวกัน

การสอบไม่ผ่าน ไม่ได้หมายความว่าอนาคตของคุณจะต้องล้มเหลวไปด้วย เพราะการสอบเป็นเพียงเลี้ยวหนึ่งของชีวิตที่ผ่านมาแล้ว ก็จะผ่านพ้นไป คุณยังมีโอกาสที่จะแซมสูงสุดต่อไป ๆ ในชีวิตอีกมากที่จะทำให้คุณสุข ทุกข์ หรือประสบความสำเร็จในชีวิต และเมื่อเวลาผ่านไป การสอบก็จะเป็นเพียงเหตุการณ์เล็ก ๆ ในอดีตเรื่องหนึ่งเท่านั้นเอง

ลองมองคนดังในสังคมสิค่ะ มีหลายคนที่เคยผิดหวังในเรื่องการสอบ แต่ก็ยังสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้

บางเรื่องถ้าเรามองให้เป็นเรื่องเล็ก สามารถแก้ไขได้ เรื่องก็จะผ่านพ้นไปไม่มีผลต่อความรู้สึกของเรา ไม่ทำให้เราเจ็บปวดเกินไป

อีกอย่างหนึ่งของการสอบไม่ผ่านก็ไม่ได้แปลว่าคุณไม่เก่ง แต่อาจเป็นเพราะมีช่วงเวลาในการเตรียมตัวน้อย และแม้กระทั้งคนเก่งก็อาจพลาดในการสอบได้เช่นกัน

ดังนั้น ถ้าคุณคิดว่าคุณทำได้สุดแล้วก็ไม่ต้องเสียใจค่ะ คุณไม่ได้ล้มเหลวในชีวิต ลองทบทวนถึงความสามารถหรือความสำเร็จที่ผ่านมาลิค่ะ อย่าให้เพียงการสอบไม่ผ่านมาเป็นตัวดึงคุณให้ยำแย่ ลองใช้มันเป็นบทเรียนให้คุณได้เรียนรู้ และวางแผนในการสอบครั้งต่อไป พยายามต่อไปนะค่ะ ยังมีคนที่เป็นกำลังใจให้คุณ ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ เพื่อน ๆ หรือคนที่รักคุณอีกมาก

## รหัส 3933 การเรียนตกต่ำ ควรทำอย่างไร รับดาวรรณ์ แคลงสุน

.....

ถ้าคุณเคยเรียนอยู่ในระดับปีก่อน แล้วต่อมาสอบได้คะแนนต่ำลง ให้คุณพิจารณาสาเหตุก่อนว่าจะไว้ทำให้การเรียนของคุณตกต่ำ ซึ่งสาเหตุอาจเกิดได้จาก

1. ตัวเราเอง เช่น ไม่ชอบวิชาที่เรียน เพราะเข้าใจยาก ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียนอันเนื่องมาจากต้องทำงานด้วยเรียนด้วย เล่นเกมติดต่อกันวันละหลายชั่วโมง มีปัญหา กับครูผู้สอน หรือไม่เข้าใจวิชาเรียน แต่ไม่กล้าซักถามเลยทำให้เกิดความรู้สึกห้อแท้ เป็น หน่วย

2. เกิดจากผู้สอน เช่น สอนไม่เข้าใจ วิธีการสอนของครูไม่เป็นท่านี่ ครู ดูมากเกินไปหรือจืดจุกจิก น่ารำคาญ ทำให้คุณไม่สนใจเรียน

3. เกิดจากพ่อแม่หรือปัญหาที่บ้าน เช่น พ่อแม่คาดหวังมากเกินไป พ่อแม่ ทะเลกันหรือเจ็บป่วยเรื้อรัง ทำให้คุณอึดอัดใจ ไม่มีสมาธิการเรียน ต้องรับผิดชอบเรื่องอื่น ๆ มากเกินไปจนไม่มีเวลาสำหรับการเรียนเท่าที่ควร

4. เกิดจากเพื่อน เช่น ขัดแย้งกับเพื่อน เพื่อนชวนคุย เล่น ระหว่างเรียน ทำให้คุณไม่มีสมาธิในการเรียน ไม่อยากเรียน

เมื่อคุณค้นหาสาเหตุได้แล้ว ให้คุณพยายามแก้ไขในเรื่องนั้น ๆ ดังนี้

ถ้าไม่ชอบวิชาที่เรียน เพราะเข้าใจยาก คุณต้องค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุดหรือ Internet ตามผู้ที่เราไว้ใจ ได้แก่ พ่อแม่ ครู เพื่อน เพื่อนรุ่นพี่ ขอ อนุญาตคุณพ่อคุณแม่เพื่อเรียนพิเศษ ทำงานตามที่ครูมอบหมายให้ครบและแบ่งเวลาให้ เป็น เรียน ทำงาน และเล่น (เกม) โดยต้องเล่น (เกม) ได้อย่างมีความรับผิดชอบไม่ เลี่ยงการเรียน

ถ้าคุณรู้สึกไม่ชอบครู อาจารย์ คุณควรลองคุยกับเพื่อน ๆ เพื่อระบายความรู้สึก อึดอัดใจ เพื่อนจะช่วยปลอบใจคุณได้ และถ้าคุณพยายามปรับปรุงตัว เช่น ไม่คุยและ สนใจเวลาเรียน ส่งงานให้ครบและตรงเวลา ทำตามกฎระเบียบ ครู – อาจารย์จะเลิก จืดจุกจิก เลิกดุคุณไปเอง

ถ้าคุณอึดอัดจากปัญหาที่บ้าน คุณควรปรึกษาเพื่อนหรือครูที่ไว้วางใจ หรือไม่ก็ อาจารย์กับคุณพ่อคุณแม่อย่างตรงไปตรงมา เพื่อขอความเห็นใจจากท่านและให้ท่านเข้าใจ คุณ

ปัญหาการเรียนตกต่ำแก้ไขไม่ยาก ลองทำตามคำแนะนำที่กล่าวไว้แล้วและหาก คุณต้องการคำแนะนำเพิ่มเติมโปรดติดต่อที่หมายเลข 0-2354-8305 – 7

## รหัส 3934 ทะเลกับครูจะทำอย่างไร

อัมพร พัสดุริ

.....

ถ้าท่านมีปัญหาต้องทะเลกับครู ลองคิดดูซึ่งว่าอะไรที่ทำให้ท่านรู้สึกอุดหนะไม่ได้จันกล้ายเป็นเรื่องที่ต้องอกเดียงกับครู บางครั้งกล้ายเป็นเรื่องร้ายแรงจนถูกตัดความน่าจะเป็นคนที่ต้องรับหน้าที่สอดส่องดูแลให้การอบรมลั่งสอน เมื่อความประพฤตินั้นผิดจากกฎเกณฑ์ เช่น การปล่อยเลือกอนุกรรมธรรม / การแกง การไว้วังผวนออกหนีจากที่โรงเรียนกำหนดไว้ การหนีเรียน และเมื่อครูจับได้ก็มักจะทำหน้าตาโหกนก ทำให้ท่านรู้สึกไม่พอใจ คิดว่าครูอย่างจับผิดอยู่เรื่อยไป รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความเป็นอิสระเวลาเลี้ยง

เรื่องเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อจิตใจทั้งตัวครูเองที่คิดว่าเด็กชอบทำผิด ไม่เชื่อฟัง หลายคนจึงใช้มาตรการเด็ดขาดในการลงโทษเด็ก สร้างเด็กเองก็มีความเดือดร้อนและมีพฤติกรรมรุนแรงมากขึ้น อย่างไรก็ได้หลาย ๆ คนที่มีปัญหาต้องครุณต้องแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมสมอคอมาก ถ้าหากความรู้สึกในคงบอกได้ว่าไม่มีความสุขเวลาเลี้ยง เลยที่ต้องทะเลกับครู ดังนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการทะเลกับครุณทำให้ขาดความสุข ก็ลองมาพิจารณาการประพฤติปฏิบัติของท่านดูก่อนว่าผิดต่อกฎระเบียบของสังคมที่กำหนดไว้หรือไม่ ถ้าผิดก็ควรยอมรับและพยายามระมัดระวังให้มากขึ้น แต่ถ้าคิดว่าได้ทำถูกต้องดีแล้ว ก็พยายามอธิบายเหตุผลให้ครูฟังด้วยที่ท่าที่อ่อนน้อม แสดงความเคารพ แต่ถ้าครูยังไม่ยอมรับฟังเหตุผลและใช้อารมณ์อยู่ จึงค่อยหาวิธีรักษาผู้ใหญ่ที่ท่านไว้ใจเพื่อช่วยแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในเรื่องนั้น ๆ ต่อไป

**กรอบที่ 19 บัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่น**  
**กรอบย่อยที่ 4 ปัญหารื่องเพล**

- 
- |           |                                    |
|-----------|------------------------------------|
| รหัส 3940 | ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น         |
| รหัส 3941 | วิธีสอนเด็กให้ระวังตัวจากภัยลังคอม |
| รหัส 3942 | การใช้ชีวิตดูแลในวัยเรียน          |
| รหัส 3943 | วิธีพูดกับบุตร女 เรื่องเอดส์        |

## รหัส 3940 ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

• • • • •

ห้องก่อนแต่ง ห้องไม่มีฟอร์ ห้องในวัยเรียน คือคำพูดแสงใจที่ไม่มีใครต้องการให้เกิดขึ้นกับตนเอง โดยเฉพาะห้องในวัยเรียน เพราะจะส่งผลต่อทุกคนที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอนาคต หน้าตา ชื่อเสียง แต่หากเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับคุณแล้วคุณจะทำอย่างไร

คงต้องตั้งสติให้ดีและบอกกับตนเองว่า เรายังเก็บปัญหานี้ไว้ในช้าและแก้ไขเพียงลำพังคงไม่ได้ แต่ก่อนที่จะตัดสินใจอย่างหนึ่งอย่างใดลงไปควรลองทำตามลำดับดังนี้

1. พูดกับคนรักหรือคุณที่ทำให้ห้อง ถ้าคนรักรับผิดชอบเรื่องก่อจัยขึ้นหนึ่งเบลาะ จากนั้นก็ถึงการตัดสินใจไปปรึกษาพ่อแม่ของแต่ละฝ่าย เตรียมใจที่จะรับการถูกตำหนิและความรู้สึกผิดหวัง เลี้ยจิของพ่อแม่ไว้ก่อน ต่อจากนี้ก็เป็นเรื่องที่พ่อแม่ของทั้งคู่จะช่วยกันร่วมกันแก้ไขปัญหา

2. ถ้าหากคุณรู้สึกว่าไม่รับผิดชอบก็ยังไม่หมดหวัง เพราะคุณยังมีคนที่รักและห่วงใยคุณมากที่สุดอย่างแน่นอน คือ แม่หรือพ่อของคุณนั่นเอง

3. ถ้ามองไปแล้ว พ่อหรือแม่อาจไม่สามารถเป็นที่ปรึกษาได้ก็คงต้องหา ญาติผู้ใหญ่ที่คุณรักและรู้ว่าท่านจะรับฟัง หวังดีและเป็นที่พึ่งได้ เป็นที่ปรึกษาของคุณ

4. คงไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะเริ่มต้นพูดปัญหานี้กับใครสักคนดังกล่าวข้างต้น ถ้าคุณยังไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นพูดกับใครและจะพูดอย่างไรดี ขอให้คุณลองใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ 24 ชั่วโมง ของหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตที่หมายเลข 1323 หรือ 0-2525-3342 ดูนะครับ

## รหัส 3941 วิธีสอนเด็กให้รับรู้ตัวจากภัยสังคม

.....

ภัยสังคม เช่น การล่อหลวง ลักพาตัว ภัยทางเพศ เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย เด็กจะเป็นวัยที่ถูกล่อหลวงได้ง่ายที่สุด เพราะไว้วางใจคนง่ายและรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ดังนั้น พ่อแม่ ครู อาจารย์จึงควรพูดคุยให้เด็กตระหนักรู้ภัยต่าง ๆ โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่อไปนี้

1. มีคนมาชักชวนให้ทำกิจกรรมใดก็ตาม โดยเน้นว่าอย่าบอกให้พ่อแม่รู้ หรืออย่าบอกให้ผู้ใหญ่รู้

2. มีคนมาชักชวนให้ไปอยู่ในที่ลับตาคน หรือพยายามจับต้องลูบคลำเนื้อตัวหรือหรือให้เป็นนวด

3. มีคนเรียกเข้าไปใกล้ร้อนเพื่อสามเรื่องเล่นงานหรือให้ขั้นรถไปด้วยเพื่อบอกทาง

4. มีคนชักจูงให้ไปเป็นนายแบบ นางแบบ หรือให้เงินทองโดยไม่สมเหตุสมผล

5. ไม่ควรดื่มหรือกินอาหารจากคนแปลกหน้า

6. ควรหลีกเลี่ยงที่จะอยู่ใกล้ชิดคนที่ดื่มสุรา เพราะความเมากจะทำให้คนขาดสติและทำสิ่งที่เป็นอันตรายได้

อย่างไรก็ตามยังมีวิธีการหลอกหลวงอื่น ๆ อีกมากmany พ่อแม่ควรติดตามและนำมาตักเตือนเด็ก ๆ ให้รับรู้ตัวเพื่อจะอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย

## รหัส 3942 การใช้ชีวิตคู่ในวัยเรียน

ศิริพร สุวรรณເທິດ

• • • • • • • • • • •

วัยรุ่น วัยเรียนที่มีความรักถึงขั้นต้องครองคู่ โดยเข้าหอพักอยู่ร่วมกันในลักษณะของเพื่อนช่วยเพื่อน หรือประทัยค่าใช้จ่าย หรือด้วยเหตุผลประการใด ก็แล้วแต่

การครองคู่ ควรเป็นลักษณะสร้างสรรค์ โดย

- มีการตั้งเป้าหมายร่วมกันเพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิตการเรียน
- ช่วยเหลือกันในด้านการเรียน ช่วยกันทำงาน ช่วยติววิชาให้แก่กันและกัน
  - ป้องกันตนเองให้ดีในฝ่ายหญิงที่จะไม่เกิดการตั้งครรภ์ ก่อนเวลาอันควร และฝ่ายชายควรช่วยฝ่ายหญิงป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัย
  - ศึกษาทำความรู้สึกยังกับโรคทางเพศสัมพันธ์ และทางป้องกัน
  - มีความรับผิดชอบร่วมกันเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน
  - ควรเตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของการมีชีวิตคู่ที่จะมีผลกระทบต่อการเรียนได้

ถ้าวัยรุ่น วัยเรียนปฏิบัติตามลิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ก็จะมีชีวิตการครองคู่ในวัยเรียนที่มีความสุขมากกว่าความทุกข์

## รหัส 3943 วิธีพูดกับวัยรุ่นเรื่องเอดส์

ถ้าคุณมีลูกวัยรุ่น อย่าลืมบอกลูกวัยรุ่นนะจะว่าวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ คือ การไม่มีเพศสัมพันธ์ทุกรูปแบบ หรือไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิด แต่ถ้าคุณดูแล้วคิดว่าคงเป็นไปได้ยาก โดยเฉพาะลูกชายวัยหนุ่มของคุณอาจจะไม่มีเพศสัมพันธ์กับใครสักคน ลิ่งที่ดีที่สุดคือ คุณควรหาโอกาสพูดคุยกับลูกโดยบอกให้เขารู้ว่า เมื่อจะมีเพศสัมพันธ์จะต้องรู้จักป้องกันตนเองไว้ให้ดีโดยroc และยังเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์ขึ้นด้วย หรือบอกให้เขารู้จักป้องกันตนเองไว้ให้ดีโดยroc และยังเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์ขึ้นด้วย หรือบอกให้เขารู้ถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยยิ่ง เช่น การจูบ การจับมือ การเล้าโลม การสำเร็จความใคร่ และอื่น ๆ ที่ไม่เกิดการแลกเปลี่ยนสารคัดหลัง

คุณทึ่งทับดีว่าทุกวันนี้ลังคอมมีส่วนผลักดันให้เด็กวัยรุ่นอยากรลองไปสารพัดเรื่อง โดยเฉพาะในเรื่องของเพศสัมพันธ์และยาเสพติด จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรให้เขารีบเรียนรู้ว่า

ประการแรก การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ รวมถึงการป้องกันการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ด้วย

ประการต่อมา การมีคุณอนเพียงคนเดียวต้องเป็นคุณอนที่ไม่ติดเอดส์ด้วยนะ ค่ะ การซื่อสัมภ์ต่อคุณอนจะเป็นวิธีป้องกันการติดเชื้อเอดส์ได้ทางหนึ่ง

ประการที่สาม เมื่อจะมีเพศสัมพันธ์ ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นเพศสัมพันธ์ทางปาก ทางทวารหนัก หรือทางช่องคลอด เพราะถุงยางอนามัยสามารถป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อต่าง ๆ อย่างได้ผล หากมีการใช้ถุงยางอนามัย 10,000 ครั้ง จะปลอดภัยกว่าการไม่ใช้ถุงยางอนามัยเพียงครั้งเดียว

และประการสุดท้าย ควรหลีกเลี่ยงยาเสพติดทุกชนิด รวมทั้งเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เนื่องจากสารเหล่านี้ทำให้ความสามารถในการตัดสินใจและระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง การใช้เข็มฉีดยา เข็มสัก หรือเข็มเจาะรูตามอวัยวะต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่น เป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์

เป็นอย่างไรค่ะ คุณคงได้แนวทางในการพูดเรื่องเอดส์กับวัยรุ่นบ้างแล้ว ขอให้เริ่มตั้งแต่ตอนนี้เลยนะจะ ช่วยให้สามารถครอบครัวของคุณดำเนินชีวิตที่ปลอดภัยและห่างไกลเอดส์ค่ะ

## กรอบที่ 19 บัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่น

### กรอบย่อยที่ 5 บัญหาความรัก

- 
- |           |  |
|-----------|--|
| รหัส 3950 | วิธีบอกรัก                                   |
| รหัส 3951 | รักเข้าข้างเดียว                             |
| รหัส 3952 | ไม่รักเข้าจะปฏิเสธอย่างไร                    |
| รหัส 3953 | ทำอย่างไรให้รักยืนยาว                        |
| รหัส 3954 | รักทาง Internet                              |
| รหัส 3955 | รักข้ามรุ่น                                  |
| รหัส 3956 | อกหัก  |
| รหัส 3957 | วิธีทำตัวให้มีเสน่ห์ต่อเพศตรงข้าม            |
| รหัส 3958 | วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปในทางที่ไม่เหมาะสม |
| รหัส 3959 | การใช้ชีวิตคู่ในวัยเรียน                     |

**รหัส 3950 วิธีบอกรัก****สันนากู จิตต์ภักดี**

การบอกรัก เป็นการเปิดเผยความรู้สึกภายในของคุณต่อคนที่คุณรัก การบอกรักไม่ใช่เรื่องผิดหรือบาป ทุกนิยมและชาญสามารถเปิดเผยความรู้สึกของตนเองได้ แต่ควรตระหนักร่วมกับการตอบรับหรือปฏิเสธเป็นสิทธิของเข้า คุณจึงควรเตรียมตัว เตรียมใจรับความผิดหวังไว้ด้วย

**สำหรับบุรีบอกรัก มีได้หลายวิธี ดังนี้**

- แสดงความสนใจสนมและให้ความช่วยเหลือเขาในเวลาที่เข้าต้องการความช่วยเหลือ

- ใช้สายตาและทำทาง แต่ไม่ได้หมายความว่าจะให้คุณมองคนที่คุณรักด้วยสายตาที่หยาดเย้ม หรือแสดงทำทางที่ดูแล้วเหมือนให้ทำ อ้อยเหยื่อฝ่ายตรงข้าม แต่ให้แสดงออกอย่างเหมาะสมและพอตี เช่น มองด้วยสายตาอ่อนโยน ใช้กริยาจาจที่สุภาพแสดงถึงความห่วงใยและเอื้ออาทร เป็นต้น

- การให้ลิ้งของเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นของมีค่าราคาแพง แต่ให้เพื่อเป็นที่ระลึก เป็นการสื่อถึงความรู้สึกที่ดีแก่เขา

- พูดถึงความดีของเข้า และบอกเขาว่าเราชื่นชมความดีของเข้า เวลาเราอยู่ใกล้เข้า เรายังรักเขายังและมีความสุข

ลิ้งที่ควรระลึกไว้เสมอในการบอกรักคือ ควรให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และโอกาส ครอบประเพณี วัฒนธรรมของไทยที่ไม่นิยมการสัมผัส หรือแตะต้องตัว เพราะจะเป็นการนำไปสู่ความต้องการทางเพศได้ กล้ายเป็นความไม่รู้ไว้ใช่ความรัก

หากคุณต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โทรมาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3951 รักเข้าข้างเดียว

อัมพร พัสดุริ

• • • • •

ปัญหาความรักหนักอก อันเกิดจากความรักที่ไม่สมหวัง มันช่างวนกวนจิต ใจของคุณ ทำให้คุณต้องกินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิในการเรียน อยากอยู่คนเดียว บางครั้งอยากทำลายคนที่ทำให้เราผิดหวัง หรืออยากทำร้ายตัวเอง อย่าทำให้ความคิดเหล่านี้มารบกวนจิตใจของคุณเลยลองมาหาวิธีแก้ไขกันดีกว่าดังนี้

ถ้าคุณรักเข้าแต่เขามิรักคุณ แนะนำคุณต้องรู้สึกเสียใจที่หุ่นใจความรักให้เข้าแต่เขากลับทำให้คุณต้องผิดหวัง บางครั้งทำให้คุณรู้สึกว่าตัวเองคงไม่ดี ไม่มีค่าอะไร เมื่อความรู้สึกนี้เข้ามาขอให้คุณตั้งสติให้ดี สร้างความเข้มแข็งให้ตัวเอง บอกตัวเองว่าคุณยังมีค่าสำหรับคนอื่น ๆ เสมอ เช่น พ่อแม่ พี่น้อง ยังมีเพื่อนที่เข้าใจคุณ อีกมากมาย อนาคตของคุณยังก้าวไปอีกไกล และคุณอาจพบคนที่รักคุณอย่างจริงใจ และอาจดีกว่าคนที่ทำให้คุณผิดหวังเสียด้วยซ้ำไป

สำหรับปัญหารักข้ามรุ่น ส่วนใหญ่แล้วจะเกิดจากความรู้สึกหลงไหลชั่วคราว เสียมากกว่า เช่น คุณอาจไปแอบหลงรักรุ่นพี่ ครู-อาจารย์ เพราะเขายังเป็นคนน่าประทับใจ การแอบรักคงไม่ใช่เรื่องเล่ายาทักไม่ทำอะไรเลยเด็ดจนเกินไป เพราะถ้าคุณไม่ระวังตัว คุณอาจไปเจอกันไม่ดีที่จวยโโคกาลากับคุณ พยายามตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด สำหรับเรื่องความรักค่อย ๆ พิจารณาเลือกคนที่เหมาะสมกับคุณไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องรีบร้อน เพราะคุณยังคงมีโอกาสและเวลาอีกมากมายที่จะเลือกคนตี ๆ

ถ้าคุณคิดว่ายังทำใจไม่ได้ ต้องการคำแนะนำมากกว่านี้ขอให้ติดต่อได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3952 ไม่รักษาจะปฏิเสธอย่างไร สมนึก อันนันต์วงศ์

.....

หากคุณกำลังถูกตามตื้อด้วยคนที่คุณไม่รัก และอยากรั้งตัวตนให้ลับเรื่องลิน่าวกันไป เรานี้คำแนะนำสำหรับคุณดังนี้

เริ่มแรกเลย คุณต้องถามใจตัวเองดูก่อนว่า คุณรู้สึกอย่างไรกับคนที่ตามตื้อคุณ รู้สึกภูมิใจอยู่ลึก ๆ หรือเปล่า ที่มีคนมาดูอย่างตื้อ เพราะมีคนอีกหลายคนเหลือเกินที่หาได้รามานใจยังไม่มีเลย และลงความใจตนเองต่อไปว่า ถ้าเขารู้เรื่องไม่มาตามตื้อคุณ คุณจะรู้สึกเหมือนขาดอะไรไปในชีวิตหรือไม่ ถ้าคำตอบของคุณคือ "ใช่" คุณรู้สึกภูมิใจ และถ้าเขามาไม่มาเหมือนชีวิตจะมีอะไรขาดหายไป แสดงว่าคุณก็มีใจให้เข้า อย่าปฏิเสธเลยจะดีกว่า แต่ถ้าตอบว่า "ไม่" ให้เริ่มปฏิบัติการปฏิเสธ โดยยึดหลักการดังต่อไปนี้

หลักแรกว่าด้วยเรื่องของทำที่ในการปฏิเสธ ทำที่หรือทำทางที่คุณแสดงกับเข้า ต้องทำให้เขารู้สึกเหมือนกับว่าคุณเป็นเพื่อน หรือเป็นพี่ เป็นน้อง มิใช่คนรัก หรือคนที่เหมือนจะหอดสะพานให้ แสดงให้เขารู้ชัด ๆ ว่าไม่มีทางที่เข้าจะคืนหน้าได้มาก กว่าความเป็นเพื่อน

หลักที่สองต่อมา คือหลักว่าด้วยว่า คำพูด ถ้าแสดงทำที่แล้วเขารู้เรื่อง คนนี้ยังไม่รู้สึก คุณก็ต้องพูดกับเขายังตรงไปตรงมา ให้คุณมองสบทาเข้าแล้วบอกเขาว่า "ขอบคุณที่มีความรู้สึกตื้อกับเรา แต่เรารู้สึกกับเรอเท่านั้นพี่เหมือนเพื่อนมากกว่า และความรู้สึกนี้ เปเลี่ยนแปลงไม่ได้" และถ้าเขากล่าวว่า "มีใครอยู่ในใจหรือเปล่า" คือให้ยืนยันความรู้สึกเดิมว่า "ไม่สำคำญ่ามีใครอยู่หรือเปล่า แต่ความรู้สึกเป็นพี่เป็นน้อง หรือเป็นเพื่อนกับเรออย่างคงจะเป็นเช่นเดิมตลอดไป เปเลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นไม่ได้" การมองสบทาแล้วพูด จะทำให้น้ำหนักการพูดมีมากขึ้น เข้าหัวเรื่องจะรู้ว่าคุณพูด ออกมานะจากใจจริง ๆ มิใช่การเล่นตัวหรือลองใจ

อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ต้องอาศัยความกล้าหาญพอสมควร ถ้าคุณกล้าคุณจะประสบความสำเร็จผลลัพธ์เป็นเช่นไร ลองโทรมาพูดคุยกับเราได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 เราพร้อมจะเป็นที่ปรึกษาให้ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3953 ทำอย่างไรให้รักยืนยาว

สินีนาฏ จิตต์ภักดี

.....

ลิ่งที่จะทำให้คุณคงความรักระหว่างกันได้ยืนยาว ก็คือ

คุณต้องพยายามศึกษาและสนใจความรู้สึกของเขาว่าเขาชอบหรือไม่ชอบอะไร  
คุณควรทำลิ่งที่เขาชอบและหลีกเลี่ยงการกระทำที่เขาไม่ชอบ

เมื่อเห็นเขาทำความดี ให้ยกย่องชมเชยอย่างจริงใจ เมื่อเขาทำลิ่งที่ดีให้คุณ  
ควรแสดงความพอใจและพูดขอบคุณเขามเสมอ

หัดมองข้ามลิ่งที่ไม่ดีของเข้าไปบ้าง ให้มองลิ่งที่ดีที่เขามีอยู่ เพราะไม่มีใคร  
ในโลกที่สมบูรณ์และเพียบพร้อมไปทุกอย่าง เมื่อเข้าทำลิ่งที่เราไม่ชอบจงอดทน และ  
อดกลั้น

อาจมาใส่ใจเรา แสดงความเห็นใจและเข้าใจ เอื้ออาทรและมีน้ำใจ  
ช่วยเหลือเขาตามแต่โอกาส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การให้กำลังใจเขานิช่วงเวลาและ  
โอกาสที่เขากำลังมีความทุกข์

พยายามให้ความห่วงใย เตือนเขาด้วยความจริงใจและห่วงดีเมื่อเขาระทำผิด  
พลาด และควรรู้จักให้อภัยเมื่อเข้าทำผิดพลาด แต่ก็ได้สำนึกรู้ว่าเองแล้ว

อย่างไรก็ตาม คุณควรตระหนักรู้ว่าทุกคนย่อมมีความแตกต่างกัน และความ  
คิดของคนก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทำให้บางครั้งความสัมพันธ์ของคนเรานี้มีผู้อ่านไม่  
ยืนยาวเท่าที่เราต้องการ ถึงแม้ว่าคุณจะพยายามทำดีที่สุดแล้วก็ตาม เมื่อถึงเวลาหนึ่นคุณ  
อาจจะเกิดความเสียใจบ้าง จึงควรเตรียมทำใจไว้ล่วงหน้าด้วย

หากคุณต้องการขอรับคำปรึกษาในเรื่องนี้ โทรมาได้ที่หมายเลข 0-2526-3342  
ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3954 รักทาง Internet

สมนึก อนันต์วรรณศ์

ความรักทางอินเตอร์เน็ตเกิดจากการได้ติดต่อสื่อสารกับคนที่มีความสนใจคล้ายกัน ชอบเหมือนกัน เมื่อได้สื่อสารกันบ่อย ๆ ได้ถูกใจและสนับสนุน การดำเนินชีวิตของกันและกันจะเกิดความเอื้ออาทร ห่วงใย และเกิดความสนิจไร้ที่จะรู้จักกันมากขึ้น จนในที่สุดมีการนัดหมายเพื่อเจอกัน ถ้าถูกใจกันก็จะسانั้มพันธ์ต่อความรักกึ่งอุปทานขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยประการจะนี้

แต่ถ้าถามว่า แล้วความรักทางอินเตอร์เน็ตซือถือได้แค่ไหน จากประสบการณ์การท่อง Web บอกได้เลยว่า ค่อนข้างอันตราย เพราะคนที่ติดต่อ กันทางอินเตอร์เน็ตนั้น ๆ เปอร์เซ็นต์ จะให้ข้อมูลที่ไม่เป็นจริง ทั้งอายุ เพศ การศึกษา ส่วนใหญ่เป็นของปลอมเกือบทั้งหมด แม้กระทั่งอีเมล์ก็จะนำเสนอแต่ลีบ ๆ ให้ผู้ที่ติดต่อด้วยเกิดความคลั่งไคล้ บางครั้งเด็กน้อยวัย 12 ขวบ ส่งข้อมูลบอกว่าตัวเองกำลังอยู่ในวัยหนุ่มสาว เป็นต้น ดังนั้นต้องระวังให้ดี โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นนักเรียนตอนต้น และตอนปลายทั้งชาย กำลังมีค่านิยมเรื่องการมีเพื่อนทางอินเตอร์เน็ต ถูกเท่าที่ในสayaตาเพื่อนรักเดียว กัน แต่ภัยหลังจากจะต้องทนทุกข์ระทม เนื่องจากการกระทำที่ไม่เหมาะสมตามวัยก็ได้ ดังปรากฏอยู่บนหน้าหนังสือพิมพ์ว่า เด็กน้อยต้นนัดหมายเพื่อนทางอินเตอร์เน็ต ออกเดท แล้วกลับถูกกล่าว枉ทำนานาจาร เป็นต้น

จากเหตุผล และเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้น คงเป็นคำตอบแล้วว่า ความรักทางอินเตอร์เน็ต เชือถือได้ไม่ทั้งหมด ขึ้นอยู่กับคุณว่าต้องการคนเป็น "คู่ใจหรือคู่รอง" ถ้าเป็นคู่ใจ คงหาเพียงส่งความห่วงใย และข้อมูลที่มีประโยชน์ให้กัน ก็ยังพอเป็นไปได้อยู่ แต่ถ้าคุณหวังจะหาคู่ครองทางอินเตอร์เน็ตต้องระวังให้ดี เพราะคู่ของคุณอาจเป็นเพศเดียวกับคุณหรืออาจเป็นมิจฉาชีพที่หวังล่อหลวงคุณก็ได้

หากคุณมีปัญหาในเรื่องนี้ โทรมาหาเราได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 3955 รักษาเมรุน

.....

คุณกำลังตกหลุมรักใครบางคนที่มีอ่ายมากกว่าคุณหลาย ๆ ปี อยู่หรือเปล่าค่ะ  
ไม่ใช่เรื่องเลียหายอะไรครับ ความรักเป็นลิ่งที่ดีช่วยชุมชนชีวิตให้แจ่มใส เปิก  
บาน มีความสุข

การที่คุณแอบไปรัก ไปชื่นชมใครบางคนที่มีอ่ายมากกว่าคุณ เช่น รุ่นพี่ ครู  
อาจารย์ คงเป็นเพระใจคนหนึ่นมีบุคลิกที่น่าประทับใจ มีอัธยาศัยไม่ตรึงตึง มีความ  
เป็นสุภาพบุรุษสมชายหรือไม่ก็สายน่ารัก ทำให้คุณอดที่จะรักไม่ได้

แต่ความจริงแล้ว ความรู้สึกของคุณนั้นไม่ใช่ความรักหรอกค่ะ เป็นแค่ความ  
หลงใหลชั่วคราวเท่านั้นเอง เหมือนหลงรักเจ้าชายเจ้าหญิงในฝัน ไม่ใช่เมื่อคุณพบคน  
ใหม่ที่เหมาะสมและอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงที่สังคมยอมรับคุณก็จะลืมคนเก่าไปเอง  
โดยอัตโนมัติ

เก็บความประทับใจของคุณเอาไว้เป็นความทรงจำที่ดีต่อไปเถอะนะ การแอบ  
รักไม่ใช่เรื่องเลียหาย แต่ถ้าคุณแพลงแสดงออกอย่างโง่แจ้งนี่ลิคเป็นเกิดเรื่องแน่  
 เพราะย้อมทำให้ต่างฝ่ายต่างเข้าหาน้ำกันไม่ติด หรือถ้าคุณโชคดีข้าไปเจอกันไม่ตี เขา  
อาจจวญโอกาสที่คุณหลงรักเขาตักดวงເພາລປະໂຍ້ນ້າຈັກคุณ ทำให้คุณต้องเลี้ยวใจใน  
ภายหลังก็ได้นะคะ

ตอนนี้คุณยังอยู่ในวัยเรียน ควรจะตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด เรื่องรกรอเอาไว้ก่อน  
คุณยังมีโอกาสพบคนอีกมากมายในชีวิต ถ้าคุณไม่ใจร้อนคุณจะได้เลือกคนที่ดีที่สุดสำหรับ  
คุณໄລະຄະ

## รหัส 3956 อ ก ห ก

.....

มีวัยรุ่นหลายคนที่เคยพบกับปัญหาถูกแฟนหรือคนรักตีจาก ต้องพึ่งพาความเครียเดิมๆ ความซอกซ้ำรำคาญ ร้องไห้ฟุ้ฟ่ายว่าต้นของความเป็นคนอกหักถูกแฟนหรือคนรักหมัดรัก ทอดทิ้งและกล่าวโทษตนเองว่าไม่ดีพอ ไม่สวย ไม่น่ารัก จึงไม่สามารถอพิชิตในคนรักไว้ได้ กล่าวโทษคนรักว่าเขามาไม่ดี หลายใจ มากรัก ไม่เชื่อสัตย์ทั้งๆ ที่ตนเองเป็นคนดี ทุ่มเททั้งแรงกาย แรงใจ ให้เข้าทั้งหมด เป็นต้น

หากใครที่กำลังประสบกับปัญหาอกหักอยู่ มาพิจารณาดูดีกว่าว่าเมื่อออกหักแล้วจะทำอย่างไร

ลองถามตัวเองว่าอกหักแล้วเราเสียใจไปมากมายแค่ไหน แนะนำเราว่าต้องเสียใจแต่จะเสียใจมากน้อยแค่ไหนนั้นอย่ามองขึ้นอยู่กับการทุ่มเทของเรานั้นๆ ถ้าทุ่มเททุกอย่างทั้งกายและใจย่อมทำให้เราเสียใจมากกับการทุ่มเท เพราะทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าด้วยเรา ทรัพย์สินของมีค่าต่างๆ ที่เราเสียไป ดูจะมากมายเหลือเกิน ถ้าจะให้ทำใจได้ก็อาจจะต้องใช้เวลาลักษณะหนึ่ง เพื่อดิดบทวนเรียกคืนดีศรีตันเองให้กลับคืนมา

ลองคิดต่ออีกนิดว่าเราเสียหมดตัวแล้วหรือ หรือจริงๆ แล้วเราเสียหน้ามากกว่า

และลองคิดต่อไปว่าคนหักอกเราเขาจะภูมิใจแค่ไหนที่หลอกเราได้สำเร็จ เขา,r ่าเริงแต่เราเสียใจ คนอย่างนี้ยังมีคุณค่าแก่เราอีกหรือ ทำไม่ให้เขานะเราง่ายๆ ทำไม่เราไม่เข้มแข็งอาจชนะเขาให้ได้บ้าง

ให้ลองมาพิจารณาว่าการอกหักครั้งนี้เรายังรีสิ่งอื่นๆ ที่ยังเหลืออยู่อีก นั่นคือ เรายังมีศักดิ์ศรี ยังมีคุณค่า ยังมีอนาคตที่ยาวไกล ยังมีพลังเพื่อน้องเพื่อนผู้ที่เข้าอกเข้าใจ รักและต้องการเราอยู่

ฉะนั้น เราร้องคำนินชีวิตอยู่เพื่อทันพบในลิ่งที่เกิดขึ้น ไม่จมกับอีตันนานเกินไป เมื่อเราค้นพบความสำเร็จ ความลงตัวในชีวิตที่แท้จริงเราจะรู้ว่าประสบการณ์ครั้งก่อนก่อให้เราต่อสู้ชีวิตได้มากที่สุด สิ่งที่เราเคยคิดว่าเราสูญเสียไปกับความรักที่ทำให้เราอกหัก แท้จริงไม่ได้มากอย่างที่เราคิดเลย

## รหัส 3957 วิธีทำตัวให้มีเสน่ห์ต่อเพศตรงข้าม

ชลธรศักดิ์ ลักษณะวงศ์ครี

• • • • •

วัยรุ่นเป็นวัยที่สนใจในเพศตรงข้าม ในขณะเดียวกันก็เป็นที่ดึงดูดความสนใจของคนในวัยเดียวกันด้วย ผู้ที่มีเสน่ห์จะเป็นที่ดึงดูดความสนใจของเพศตรงข้ามได้มาก วัยรุ่นจึงใช้เวลาและกังวลใจว่าตนเองไม่มีเสน่ห์การสร้างเสน่ห์มีข้อแนะนำดังนี้

ด้านร่างกาย ต้องเป็นคนแข็งแรง สุขภาพดีเป็นลำดับแรก ไม่เจ็บป่วยง่าย เพื่อให้ผิวพรรณเปล่งประกายได้มากที่สุด หน้าตาจะสดใส ลำดับต่อมา ต้องสะอาด เพื่อไม่ให้มีodore บังความสดใส และป้องกันความเจ็บป่วยได้ด้วย และต้องรู้จัก แต่งให้ตรงกับจุดเด่นของเรา โดยต้องหาความรู้จากการอ่านจากหนังสือ ตามและสังเกต คนอื่น ๆ รอบตัว

ด้านวาระ ต้องเรียนรู้ที่จะสุภาพไม่เสือกือตันเองเป็นศูนย์กลางของการสนทน เข้าใจทางเศรษฐกิจ หมายความกับบุคคลที่พูดคุยด้วย สถานที่ที่อยู่และจังหวะในการแสดง ความคิดเห็น ซึ่งเรียนรู้ได้จากการรู้จักฟัง ซึ่งควรทำให้มากกว่าการพูด

ด้านจิตใจ ต้องหัดลั่นวางและถามตนเองว่าเราเป็นใคร มีความสามารถในเรื่อง ใด ถ้ายังไม่มีหรือไม่รู้ ก็ควรมีความตั้งใจที่จะเรียนรู้เรื่อง ใจเรื่องที่น่าอย่างจริงจัง การ ทำเช่นนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่จะรู้จักตนเอง เพื่อจะแสดงความเป็นตัวของตัวเองออกมาได้ อย่างตามที่เป็นตรงกับที่ตั้งใจเป็น ซึ่งเรียกว่าความจริงใจ โดยไม่ทำร้ายผู้อื่นมีแต่เข้า ออกเข้าใจ พร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลต่อผู้อื่น ให้สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ ซึ่งเรียก ว่าน้ำใจ

วัยรุ่นสามารถสร้างเสน่ห์ให้ตนเองได้ทั้งทางกาย วาจา และใจดังที่กล่าวข้าง ต้น แต่ที่สำคัญที่สุดจะเริ่มจากใจ

## รหัส 3958 วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปในทางที่ไม่เหมาะสม

.....

ถ้าคุณเพื่อนชวนหรือคนเคยขอให้ไปเที่ยวผู้หญิง และคุณอยากรปฏิเสธคุณควรใช้วิธีการหลีกเลี่ยงด้วยการบอกเพื่อนว่าไม่ว่าง คุณอาจอ้างว่าคุณมีธุระที่ต้องทำต้องรับผิดชอบ หรือให้เหตุผลเพื่อหลบเลี่ยงไปจากสถานการณ์นั้น

และถ้าคุณมีความมั่นใจและกล้าพูด คุณก็บอกกันเพื่อนไปตรง ๆ ว่าคุณไม่อยากไปเที่ยวผู้หญิง เพราะคุณกลัวติดโรคโดยเฉพาะตอนนี้โรคเดลต์กำลังระบาดซึ่งคุณก็ไม่อยากเลี่ยง แล้วชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์แทน เช่น ชวนไปเล่นกีฬาไปดูหนัง หรืออาจพูดคุยตอบท้ายว่าถ้ารักกันชอบกันจริงก็อย่าฝืนใจคุณไปขึ้นครุ่นเลย เพราะคุณไม่ชอบ

วิธีการปฏิเสธเพื่อนอาจพูดแบบข้น ๆ หรือพูดน้ำเสียงหักແน้นมั่นคง อย่าแสดงอาการลังเลไม่แน่ใจ เพราะจะทำให้เพื่อนพยายามคายืนและอาจทำให้คุณหงุดหงิดด้วยความไม่เข้าใจเพื่อนได้ง่าย ๆ

ลิ่งหนึ่งที่คุณควรทำใจไว้ก็คือ การปฏิเสธอาจทำให้เพื่อนงงพูดปราบมาสคุณว่าชีวิตขาดหรือหน้าตัวเมีย ในกรณีที่เขาพยายามข้าชวนคุณไปก่อเรื่องอื้อร้า ยกพวกติดกันหรือชวนไปขึ้นครุ่นดังกล่าว คุณต้องรู้เท่าทันว่านั้นเป็นภัยคิริยาที่แสดงออกถึงความผิดหวัง หรือไม่ก็เป็นวิธีการที่เพื่อนต้องการจะยั่วให้คุณโกรธ และกระตุ้นให้คุณทำตามที่เขาต้องการ

ชีวิตควรทำใจให้หักແน้น ไม่โกรธตอบและไม่ถือสาคำพูดเหล่านั้น ถ้าเพื่อนเป็นคนที่มีเหตุผลพอดี ไม่ลุกแกร่อารมณ์โกรธ คุณอาจจะพูดให้เข้าใจได้คิดถึงผลเสียที่จะตามมาและบอกให้เขารู้ว่าคุณรักและหวังดีต่อเพื่อนจริง ๆ ไม่ yokai ให้เพื่อนประสาทกับปัญหาที่จะตามมาในภายหลัง

คุณทราบไหมคะ การกล้าปฏิเสธและสามารถรับมือกับคำพูดยั่วของคนอื่นได้นั้น เป็นเครื่องแสดงถึงความเป็นคนที่มีสติรู้คิด มีวินิจฉัย มีความมั่นใจในตัวเอง และมีความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว ถ้าคุณทำได้ก็จะภาคภูมิใจในตัวเองเต็มค่ะ

## รหัส 3959 การใช้ชีวิตคู่ในวัยเรียน

ศิริพร สุวรรณເທິດ

• • • • • • • • • • •

วัยรุ่น วัยเรียนที่มีความรักถึงขั้นต้องครองคู่ โดยเข้าหอพักอยู่ร่วมกันในลักษณะของเพื่อนช่วยเพื่อน หรือประทัยค่าใช้จ่าย หรือด้วยเหตุผลประการใด ก็แล้วแต่

การครองคู่ ควรเป็นลักษณะสร้างสรรค์ โดย

- มีการตั้งเป้าหมายร่วมกันเพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิตการเรียน
- ช่วยเหลือกันในด้านการเรียน ช่วยกันทำงาน ช่วยติววิชาให้แก่กันและกัน
  - ป้องกันตนเองให้ดีในฝ่ายหญิงที่จะไม่เกิดการตั้งครรภ์ ก่อนเวลาอันควร และฝ่ายชายควรช่วยฝ่ายหญิงป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัย
  - ศึกษาทำความรู้สึกยังกับโรคทางเพศสัมพันธ์ และทางป้องกัน
  - มีความรับผิดชอบร่วมกันเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน
  - ควรเตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของการมีชีวิตคู่ที่จะมีผลกระทบต่อการเรียนได้

ถ้าวัยรุ่น วัยเรียนปฏิบัติตามลิست่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ก็จะมีชีวิตการครองคู่ในวัยเรียนที่มีความสุขมากกว่าความทุกข์

## กรอบที่ 20 สุขภาพจิตวัยทำงาน

- 
- |           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| รหัส 4010 | ภาวะหมดไฟในการทำงาน                  |
| รหัส 4011 | เมื่อมีปัญหากับผู้ร่วมงาน            |
| รหัส 4012 | ปัญหาเปลี่ยนงานบ่อย                  |
| รหัส 4013 | วิธีลดความเครียดในการทำงาน           |
| รหัส 4014 | วิธีเลือกงานให้เหมาะสมกับตนเอง       |
| รหัส 4015 | วิธีการบริหารเวลา                    |
| รหัส 4016 | การสร้างความมั่นใจให้ตนเอง           |
| รหัส 4017 | การสร้างกำลังใจ                      |
| รหัส 4018 | ทำอย่างไรเมื่อถูกเจ้านายคุกคามทางเพศ |
| รหัส 4019 | ข้อคิดเมื่อต้องตกงาน                 |
| รหัส 4020 | ข้อคิดก่อนตัดสินใจลาออกจากงาน        |
| รหัส 4021 | อยู่กับนายให้มีความสุข               |

## รหัส 4010 ภาวะหมดไฟในการทำงาน

อนพิรา ปัทมินทร์

คุณกำลังมีปัญหาในการทำงานถึงขั้นที่เรียกว่า "หมดไฟ" อยู่หรือเปล่า คือ มีอาการเหนื่อยหน่าย อ่อนล้าห้างกายและใจ ไม่อยากทำงานเดิมที่ทำอยู่อีกต่อไป แม้ก่อนหน้านั้นจะเคยทำได้ดี เดຍทุ่มเทให้อย่างเต็มที่ก็ตาม แต่มาถึงตอนนี้กลับรู้สึกท้อแท้ รู้สึกว่าลิ่งที่ทำงานทั้งหมดนั้น มันไม่เห็นผล หรือไม่เป็นไปอย่างที่คาดหวังเอาไว้ ที่เลยเกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากทำอีกต่อไป และยังรู้สึกว่าตัวเองมีอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด โนโหง่าย ก้าวร้าวอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุขทั้งที่ทำงานและที่บ้านด้วย

ภาวะหมดไฟในการทำงาน เกิดขึ้นเพราะมีความเครียดในการทำงานมากเกินไป อาจจะเป็นเพราะทำงานหนักเกินไป ทุ่มเทให้กับงานมากเกินไป หรือคาดหวังกับผลงานมากเกินไป หรือมีปัญหาที่ทำให้การทำงานติดขัดไปหมดซึ่งเป็นลิ่งที่เราแก้ไขและควบคุมไม่ได้ จึงรู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว พลาดโอกาสต่อๆ ไป หรือผู้ร่วมงาน โครงการที่ตัวเองไม่ได้รับความเป็นธรรม และรู้สึกว่าไม่สามารถที่จะทำงานอย่างเดิมต่อไปได้อีกแล้ว

ภาวะหมดไฟในการทำงานไม่ได้เกิดขึ้นในช่วงข้ามคืน แต่จะค่อยๆ สะสมไปทีละเล็กทีละน้อย การป้องกันจึงต้องทำแต่เนิ่นๆ โดยการฝึกฝนความเครียดเป็นประจำทุกวัน โดยการทำกิจกรรมที่รักที่ชอบ เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา สังสรรค์กับเพื่อนฝูง ทำงานอดิเรก พูดคุยปรึกษาปัญหาหนักใจกับคนใกล้ชิด ทำบุญทำกุศล หรือฝึกสงบจิตใจด้วยการทำสมาธิ เป็นต้น

แต่ถ้าขณะนี้คุณอยู่ในภาวะหมดไฟแล้ว ทางออกคือคุณจะต้องทบทวนตัวเอง ว่าคุณต้องการอะไรจากการทำงานนั้นแน่ คุณอยากรื้นponsiveในอนาคต และงานที่ทำอยู่นี้จะสนองความต้องการของคุณได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ ควรจะทำอย่างไรต่อไป เช่น ลาหยุดงานสักพักเพื่อคิดให้รอบคอบ ขอหยุดงานไปทำในแผนกใหม่ ลาออกจากงานไปทำงานใหม่ หรือจะริเริ่มทำธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น

นอกจากนี้ คุณควรจัดการกับอารมณ์ที่แปรปรวนของคุณ ด้วยการควบคุมตัวเอง ระมัดระวังการแสดงออก คิดก่อนทำ อย่าทำอะไรให้เครียดตัวเองและตัวคุณเองก็ต้องเสียใจภายหลัง เพราะจะทำให้ปัญหานานปลายกันไปใหญ่

หากคุณกำลังมีปัญหาหมดไฟในการทำงาน อย่าเพิ่งท้อแท้ ลื้นหวัง ลองโทรศัพท์มาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4011 เมื่อมีปัญหา กับผู้ร่วมงาน อินทิรา ปัทมนทร

.....

การมีปัญหา กับผู้ร่วมงาน ย่อมทำให้ไม่มีความสุข ในการทำงาน จึงควรเร่งแก้ไข ดังนี้ ก่อนอื่น คงต้องพิจารณาดูว่า ผู้ร่วมงานที่คุณมีปัญหาด้วยนั้น เขา มีปัญหากับ คนอื่น ๆ ด้วยหรือเปล่า ถ้าเขาคนนั้นมีปัญหา กับคนอื่น ๆ ด้วย นั่นแสดงว่าปัญหาอยู่ที่ ตัวเขา ซึ่งคงแก้ยาก คงต้องยอมรับเชื่ออย่างที่เขาเป็น และปฏิบัติต่อเขาเหมือนกับผู้ ร่วมงานคนอื่น ๆ หรืออย่างที่คนอื่น ๆ ปฏิบัติต่อเขา

แต่ถ้าเขาคนนั้นมีปัญหา กับคุณคนเดียว ก็อาจจะต้องหาโอกาสพูดคุยปรับ ความเข้าใจกัน หรือให้หัวหน้าหรือเพื่อนร่วมงานที่澳大 โซช่วยเป็นคนกลาง ไกล่เกลี่ย ปัญหาให้ การได้พูดจากันจะช่วยให้เข้าใจเหตุผลและความรู้สึกของกันและกัน ทำให้ สามารถลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

ถ้าผู้ร่วมงาน ละเมิดสิทธิของคุณ ข่ม Harring แก่คุณ หรือปฏิบัติต่อคุณอย่างไม่ ถูกต้อง คุณก็ควรร้องเรียนตามกฎระเบียบของหน่วยงาน หรือถ้าเป็นเรื่องที่กระทบ กระเทือนถึงสวัสดิภาพของชีวิตและทรัพย์สินของคุณ ก็อาจจะต้องแจ้งตำรวจ หรือขอ ความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ถ้าถูกล่วงละเมิดทางเพศ นอกจากจะร้อง เรียนผู้บังคับบัญชา หรือแจ้งความดำเนินคดีแล้วยังสามารถขอความช่วยเหลือจาก องค์กรที่ช่วยเหลือสตรี เช่น มนติชนิพัฒน์ หรือมูลนิธิเพื่อนหญิงได้ด้วย เป็นต้น

แต่ถ้าปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นแค่ปัญหาจุกจิก กวนใจ ก็ควรแก้ไขที่ตัวคุณเอง ด้วยการพูดคุยปรับทุกข์กับคนใกล้ชิด เช่น เพื่อนที่อยู่ต่างสำนักงานกัน เป็นต้น นอกจาก จะช่วยระบายความเครียดในใจแล้ว คุณอาจได้รับรู้ว่าเพื่อนของคุณก็มีปัญหามาไม่ต่างไป จากคุณเหมือนกัน และในเมื่อเขานาได้ คุณก็ต้องทนได้ พยายามนึกถึงงานໄไว้ให้มาก ถ้าคุณชอบงานที่ทำอยู่ แม้จะมีปัญหา กับผู้ร่วมงานบ้าง ก็ถือเป็นการเพิ่มรสนชาติ ให้ชีวิต อย่าให้ปัญหาเล็กน้อยมาทำลายงานที่คุณชอบเลย

ถ้าคุณยังอยากรู้ด้วยตัวเอง ก็โทรติดต่อ 1667 ได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4012 ปัญหาเปลี่ยนงานบอย

อนพิรา ปัทมินทร

ความจริงการเปลี่ยนงานบอยก็ไม่ใช่เรื่องเลียหาย ตราบใดที่คุณยังทำงานใหม่ได้อยู่เสมอ

แต่ถ้าคุณรู้สึกว่าการเปลี่ยนงานบอยของคุณนั้นเป็นปัญหา ทำให้คุณไม่สบายใจ ไม่มีความสุข และอยากจะทำงานที่ทำการทำแล้วล่ะก็ คงต้องมาพิจารณาแก้ไขครั้งดังนี้

คงต้องหาสาเหตุที่ทำให้คุณเปลี่ยนงานบอยว่าเป็นเพราะอะไร เพราะงานไม่ตรงกับความสามารถ งานหนักไปไม่คุ้มกับค่าตอบแทน หรือไม่ชอบผู้ร่วมงาน ไม่ชอบภาระเบียบของหน่วยงาน หรือว่าสถานที่ทำงานไม่สะดวกสบาย หรือที่ทำงานอยู่ไกลบ้าน เดินทางไม่สะดวก เป็นต้น

ลองคิดทบทวนดูว่า ที่คุณเปลี่ยนงานบอยนั้นเป็นเพราะสาเหตุเดียวกันหรือไม่ ถ้าเกิดจากสาเหตุเดียว ก็นเข่น มีปัญหากับผู้ร่วมงานไปทุกที่ แสดงว่าปัญหาอาจจะอยู่ที่ตัวคุณ คุณอาจขาดมนุษยลัมพันธ์ไปหน่อย จำเป็นต้องปรับปรุงตัวเองในด้านนี้ โดยทัดดมองข้อดีของคนอื่นให้มากขึ้น ยอมรับว่าคนเรามีทั้งข้อดีข้อเสีย แม้แต่ตัวคุณเอง บางทีก็ยังทำอะไรไม่ได้อย่างใจตัวเองเหมือนกัน แล้วจะให้คนอื่นได้อย่างใจคุณ ไปเสียหมด คงเป็นไปไม่ได้หรอก

แต่ถ้าคุณเปลี่ยนงานหลายครั้งด้วยสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป บางครั้งก็ เพราะไม่ชอบงาน บางครั้ง เพราะไม่ชอบผู้ร่วมงาน บางครั้งไม่ชอบบรรยากาศในการทำงาน เป็นต้น ก็น่าจะเป็นข้อคิดสำหรับคุณว่า งานแต่ละงานนั้นย่อมมีปัญหาหรือมีลิ่งที่คุณไม่ชอบด้วยกันทั้งลิ่ง ต่อให้เปลี่ยนงานมากเท่าไร ก็คงทำงานที่ไม่มีปัญหาหรือถูกใจคุณไปเสียทุกอย่างไม่ได้หรอก ตราบใดที่ตัวคุณเองยังมองอะไรเป็นปัญหาไปหมด

หนทางแก้ไข คือคุณต้องทำใจให้มองรับว่างานทุกงานย่อมมีปัญหา และปัญหาคือ สิ่งที่ท้าทายและพิสูจน์ความสามารถ ความเก่ง และความอดทนของคุณ ถ้าคุณสามารถอดทนและต่อสู้ปัญหาได้ สามารถทำงานได้ยั่งยืน และแสดงว่าคุณเก่ง และเป็นผู้ชนะ

ในทางตรงข้าม ถ้าคุณไม่อดทน ยอมแพ้ปัญหาง่าย ๆ คุณก็ต้องเปลี่ยนงานไปไม่รู้จบเหมือนเดิม แต่อย่าเพิ่งท้อแท้ ลองโทรศัพท์มาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4013 วิธีลดความเครียดในการทำงาน อินทิรา ปัทมินทร์

.....

การทำงานเป็นสาเหตุให้คุณเราเกิดความเครียดได้เสมอไม่มากก็น้อย และเมื่อกิจกรรมความเครียดแล้ว แต่ละคนจะมีปฏิกริยาแตกต่างกันออกไป บางคนอาจปวดศีรษะไมเกรน กำเริบ บางคนท้อถอย或是เพื่อ บางคนหงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย บางคนนอนผอม บางคนนัดหรือฉีกเล็บ บางคนนั่งเข่าขาโดยไม่รู้ตัว เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้ล้วนเป็น สัญญาณเตือนให้คุณรีบผ่อนคลายความเครียดได้แล้ว ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

ประการแรก คงต้องออกกำลังกายเพื่อระบายออกมานอกบ้าน ให้หมด จะเป็นการออกกำลังกายระหว่างการทำงาน เช่น การเดินชั้นลงบันได หรือจะเป็น การเล่นกีฬา หรือทำงานบ้านในตอนเย็นหลังเลิกงานหรือในวันหยุดก็ได้ การออกกำลังกาย จนได้เหื่อจะกระตุนให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ช่วยให้ร่างกายและจิตใจ สดชื่นกระปรี้กระเปร่า

ประการที่สอง คือ ต้องพักผ่อนให้พอ ไม่จำเป็นอย่าทำงานกลับไปทำที่บ้าน ต้อง รู้จักบริหารเวลา เพื่อจะได้มีเวลาพักผ่อนส่วนตัวและมีเวลาให้ครอบครัวด้วย อย่าลืมว่าเครื่องจักรยังต้องมีเวลาหยุดพักและซ่อมบำรุง คุณเองก็เช่นกันต้องมีเวลาพักผ่อนบ้างเพื่อจะได้มี พลังสำหรับการทำงานในวันต่อไป

ประการที่สาม คือ การพูดคุยกับญาปญหาที่คุณหนักใจกับคนใกล้ชิด แม้บางครั้งเข้าอาจช่วยคุณแก้ปัญหาไม่ได้ แต่การได้พูดลิ่งที่อัดอั้นในใจออกไป และได้คำปลอบประโลมกลับมา คุณจะรู้สึกดีขึ้น สบายใจขึ้น และเมื่อใจสบาย สมองปลอดโปร่ง ก็จะคิดแก้ปัญหาได้ในเวลาต่อมา

ประการที่สี่ คือ การรู้จักปรับเปลี่ยนความคิด อย่าเอาแต่วิตกกังวลให้มากเกินไป ลองคิดในหลาย ๆ แบบ มุ่งคิดในสิ่งที่ ๑ คิดอย่างมีความหวังบ้าง และอย่าคิดหมกมุนแต่ ปัญหาของตัวเอง คิดถึงคนอื่นบ้าง ยังมีคนลำบากกว่าคุณอีกมาก จะได้มีกำลังใจต่อสู้ปัญหาต่อไป

ประการสุดท้าย คือ การฝึกเทคนิคคลายเครียด เช่น การหายใจเข้าลึก ๆ ให้ท้องพองออก และหายใจออกช้า ๆ ให้ท้องแนบลง จะช่วยลดความโกรธ คลายความกังวล ลดความกลัวและความตื่นเต้นลงได้ นอกจากนี้ควรฝึกสมาธิเพื่อสงบจิตใจ โดยมีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก จะช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี

ถ้าคุณยังมีข้อสงสัยเรื่องการคลายเครียดอยู่อีก โทรศัพท์มาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 02-526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4014 วิธีเลือกงานให้เหมาะสมกับตนเอง อันทิรา ปัทมินทร์

• • • • • • • • • • •

การที่จะรู้ได้ว่างานแบบไหนเหมาะสมกับคุณนั้น ต้องพิจารณาที่ความชอบ และ ความถนัดของตัวคุณเองเป็นหลัก

ซึ่งงานนั้น อาจไม่จำเป็นต้องตรงกับสาขาวิชาที่คุณเรียนจบมาก็ได้ หรือไม่จำเป็น ต้องเป็นไปตามความไฟฟันในร้อยเด็กของคุณ ไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามความปรารถนาหรือ คำแนะนำของคุณพ่อคุณแม่ หรือไม่จำเป็นต้องเป็นอาชีพที่บรรพบุรุษของคุณทำสืบทอดกัน มา ก็ได้

งานที่เหมาะสมกับคุณ คือ งานที่คุณถนัด สามารถทำได้ดี เวลาทำจะรู้สึกมีความสุข เพลิดเพลิน ทำได้นานโดยไม่รู้สึกเบื่อหน่ายหรือเหนื่อยเหนื่อย และมีความพึงพอใจกับผลงาน ที่ได้ออกมาด้วย

การรู้ว่างานชนิดใดเหมาะสมกับคุณ คงต้องลังเกตตัวเองบ่อย ๆ ว่าชอบอะไร ถนัด ทางไหน จากนั้นก็ลองลองทำดูจริง ๆ เพื่อดูว่างานนั้นเหมาะสมกับคุณหรือไม่ เพราะบางครั้ง คุณอาจคิดว่าคุณถนัดทางนั้น แต่พอทำเข้าจริงคุณอาจไม่ชอบก็ได้ เช่น คุณอาจเก่งทางด้าน ภาษา และชอบงานบริการ จึงเลือกทำงานเป็นแอร์โฮสเตส แต่พอทำเข้าจริง ต้องเดินทางบ่อย ๆ ไม่ค่อยได้อยู่กับครอบครัว คุณอาจทนทำได้ไม่นาน อาจต้องเปลี่ยนไปทำงาน อื่น เช่น ไปเป็นประชาสัมพันธ์โรงแรม หรือไปเป็นเลขานุการ เป็นต้น หรือบางคนเรียนมา ทางแพทย์ พยาบาล แต่ไม่ชอบทำงานกับผู้ป่วย ก็อาจเปลี่ยนเข้าไปเป็นอาจารย์ หรือนัก วิจัย เป็นต้น

บางคนอาจโชคดีที่ได้งานแรกกับความชอบ ความถนัดของตนเอง แต่หลาย คนไม่โชคดีอย่างนั้น คือ ถึงแม้จะได้งานที่ตรงกับที่เรียนมา แต่ก็อาจไม่ชอบ อยากเปลี่ยน งานใหม่ แต่ถ้ายังทำงานใหม่ไม่ได้ ก็น่าจะลดทนทำไปก่อน ระหว่างนี้ก็พยายามปรับตัวเข้า ทำงานศึกษางานให้มากขึ้น ฝึกหัดให้เชี่ยวชาญ นึกถึงส่วนดีของงานที่ทำอยู่ให้มากเข้า ไว้ เช่น งานนี้มีประโยชน์ได้ช่วยเหลือประชาชน งานนี้ได้ตรงที่มีเพื่อนเยอะและเจ้านายก็ตี งานนี้ได้ใช้ความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่ งานนี้มีโอกาสก้าวหน้าสูง หรืองานนี้ทำให้ฟ่อ แม่ภูมิใจ เป็นต้น

พยายามคิดถึงข้อดีของงานที่คุณทำอยู่ให้มาก ๆ อาจช่วยให้คุณชอบงานนั้น มาก ขึ้นก็ได้ และที่สำคัญ มีงานทำได้ก่อต่องาน

ถ้าคุณยังมีข้อสงสัยและอยากรู้ดูกันเรา โทรตัวพท์มาได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

**รหัส 4015 วิธีการบริหารเวลา****อันทิรา ปัทมินทร์**

วิธีการบริหารเวลาเพื่อทำงานให้เสร็จทันกำหนด มีดังนี้

1. จัดลำดับความสำคัญของงาน เลือกทำงานที่สำคัญและเร่งด่วนก่อน โดยเฉพาะงานที่ยากให้รีบทำตอนเช้าที่ร่างกายยังสดชื่น และสมองยังแจ่มใสอยู่ จะได้ทำงานนั้นให้เสร็จได้อย่างไม่ล้าบกันก็

2. ทำงานไปทีละชิ้น ทีละเรื่อง งานจะได้เสร็จไปทีละอย่าง อย่าทำงานนั้น nid งานนี้หน่อย ทำแล้วค้าง ๆ คา ๆ ไว้ คุณจะไม่ได้งานเป็นชิ้นเป็นอันเลย

3. รีบลงมือทำงานทันที ไม่ต้องรอฤกษ์ยาม ไม่ว่าคุณกับเพื่อน คุยโทรศัพท์ กินขนม หรือเดินไปเดินมา แต่ให้เดินหน้าลุยงานอย่างเดียว อาจพักบ้างสัก 5 นาที หรือ 10 นาที ในระหว่างการทำงานช่วงเช้า และช่วงบ่าย เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ หรือดื่มน้ำผลไม้ ตื่นน้ำชาหากาแฟให้ร่างกาย สดชื่น จะได้พร้อมที่จะกลับมาทำงานต่อ

4. ถ้าคุณเป็นหัวหน้า ต้องอย่าห่วงงาน ให้แบ่งงานให้ลูกน้องทำ สอนงาน พากษา เช่นช่วยแบ่งเบาภาระงานของคุณได้มาก คุณจะได้เวลาามาทำงานที่สำคัญ ๆ เท่านั้น

5. หาเครื่องอำนวยความสะดวก หรือเครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ มาใช้ในสถานที่ทำงาน จะช่วยประหยัดเวลาในการทำงานได้ และการจัดสถานที่ทำงานให้เหมาะสม มีความเป็นระเบียบ มีการจัดเก็บเอกสารที่ดี ก็จะช่วยให้ทำงานได้เร็วขึ้นด้วย

นอกจากนี้ ให้คุณลองสังเกตผู้ร่วมงานที่เข้าบริหารเวลาได้ดี ทำงานเสร็จตามกำหนด และผลงานดีมีประสิทธิภาพ แล้วลองทำตามเขาดูบ้าง อาจช่วยให้คุณบริหารเวลาดีขึ้นได้

ถ้าคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องนี้ โทรมาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4016 การสร้างความมั่นใจให้ตนเอง

กาญจนा สุทธิเนียม

ความมั่นใจในตนเองเป็นลิ่งสำคัญสำหรับการที่จะช่วยให้คนเราประสบความสำเร็จในชีวิต แต่หลายครั้งจะประสบกับปัญหา เพราะขาดความมั่นใจในตนเอง และที่สำคัญมองคุณค่าในตนเองต่ำเกินไปหรือเห็นว่าคนอื่นนั้นเก่งหรือมีความสามารถมากกว่าตนเองแต่แท้จริงแล้วคนเราทุกคนล้วนแต่มีทั้งจุดเด่นและจุดด้อยซึ่งแตกต่างกันออกไป ดังนั้นเราควรมาเรียนรู้ว่าที่จะสร้างความมั่นใจให้ตนเอง ดังนี้

1. สำรวจตัวเองว่าตนเองมีความสามารถ/มีความถนัดในสิ่งไหน เอาง่าย ๆ คือ ทำอะไรได้ดี ซึ่งตรงนั้นแหล่งเป็นลิ่งที่เป็นจุดเด่นของคุณ และคุณก็จะรู้สึกได้ว่าคุณไม่น้อยหน้าใคร เช่น คุณมีเพื่อนมาก แสดงว่าคุณเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ฯลฯ และถือว่า หนึ่งที่สำคัญคุณควรรู้จุดอ่อนของตนเองว่ามีอะไรที่ต้องพัฒนาบ้าง เช่น อารมณ์หงุดหงิดง่าย ฯลฯ คุณก็ควรแก้ไขที่ส่าเหล้นน้ำ

2. การฝึกที่คุณไม่เคยทำในสิ่งที่จะต้องทำมาก่อนและคุณรู้สึกว่าตนเองไม่คุ้น ก็ไม่ใช่เรื่องยากถ้าคุณมีการเตรียมตัวศึกษามาก่อน อย่างที่บอกว่ารู้เข้ารู้เร้า ปรับอยู่ครึ่งกึ่งชั่วโมงครึ่ง เช่น ถ้าคุณต้องไปบรรยายหรือต้องอพูดหน้าชนิดจะต้องมีการเตรียมตัวในเรื่องข้อมูล ศึกษารายละเอียดทั้งเนื้อหา กลุ่มผู้ฟัง วัตถุประสงค์ ฯลฯ ไปก่อนซึ่งจะทำให้คุณรู้สึกดีตั้นน้อยลง อย่าคิดไปแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างเดียว เพราะจะทำให้คุณรู้สึกมั่นใจน้อยลงได้ถ้าหากการเตรียมตัวที่ดี

3. การให้กำลังใจกับตนเองก็เป็นลิ่งหนึ่งที่คุณต้องทำ คนเรายอมมีข้อผิดพลาดได้แต่สำคัญที่ยอมรับและนำข้อผิดพลาดนั้นมาแก้ไขได้หรือไม่

4. การเปิดใจยอมรับข้อติดข้องผู้อื่นเป็นลิ่งที่จำเป็น เพราะจะทำให้เราปรับปรุงตนเองซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการที่จะเรียกความมั่นใจกลับคืนมาในครั้งต่อไป

5. การฝึกซ้อมก่อนก็ถือว่าลิ่งสำคัญอีกลิ่งหนึ่ง เพราะจะทำให้เรามั่นใจขึ้นเมื่อลงกลับไปอยู่ในสถานการณ์จริงๆ

6. กรณีที่เตรียมตัวแล้วแต่ยังตื่นเต้นมาก อีกวิธีหนึ่งที่ทำได้คือสูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ และบอกรักกับตนเองว่าลิ่งที่เราทำมาทำได้สุดแล้ว อะ ใจจะเกิดก็ต้องยอมรับ และทุกคนมีโมฆะครั้งแรกก็ย่อมต้องเกิดอาการประหม่า, ตื่นเต้นและเขินอายเป็นธรรมชาติ แต่พอหลาย ๆ ครั้งเราจะรู้สึกว่าอินไปเอง

ความมั่นใจในตนเองเป็นลิ่งที่พัฒนาได้ ขอเพียงแต่ทุกคนมีความตั้งใจจริง อดทนและหันมือกลับไปเรื่อยๆ ขอเพียงแต่ไม่ห้อยหัวและลืมหวัง ความสำเร็จก็จะเป็นของคุณ หากคุณยังมีข้อสงสัยและอยากพูดคุยกับเรา โทรตัวพท.มาได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4017 การสร้างกำลังใจ

### อันทิรา ปัทมินทร์

.....

กำลังใจเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะเมื่อมีปัญหา มีความทุกข์ หรืออยู่ในภาวะวิกฤต กำลังใจที่เข้มแข็งเท่านั้นที่จะช่วยให้คุณฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ไปได้

ดังนั้น เรายังคงมีภารกิจที่จะสร้างกำลังใจ ให้แข็งแกร่งกัน ดังนี้

ประการแรก คุณต้องมองโลกในแง่ดี มีความหวัง ต้องคิดอยู่เสมอว่าพรุ่งนี้จะต้องดีกว่าวันนี้ ความสำเร็จกำลังรองรับคุณอยู่ข้างหน้า ถ้าคุณสามารถอดทนผ่านวันนี้ไปได้ พรุ่งนี้คุณก็จะเป็น ผู้ชนะ

ประการที่สอง คุณต้องไม่เลือกอธิค คุณต้องไม่เลือกว่าคุณเคยประสบความสำเร็จ มาแล้วในอดีต เช่น เรียนจนจบ มีงานทำ มีครอบครัว มีเงินมีทอง เป็นต้น ซึ่งกว่าคุณจะประสบความสำเร็จได้ ก็ต้องผ่านอุปสรรคมาแล้วทั้งสิ้น ดังนั้น ปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในวันนี้ คุณก็ต้องเอาชนะได้เช่นกัน คุณจะเห็นได้ว่าชีวิตมีชีวิตมีสีสัน เมื่ออยู่เสมอ ความทุกข์จะไม่กลับคุณอย่างถาวร ลักษณะนี้มั่นคงต้องผ่านพ้นไปอย่างแน่นอน

ประการที่สาม คุณต้องลองศึกษาชีวิตของคนอื่นดูบ้าง จะโดยการดูรายการโทรทัศน์ หรืออ่านหนังสือก็ได้ คุณจะเห็นว่าคนที่เขาประสบความสำเร็จในชีวิต มักต้องผ่านความลำบากทุกช่วงมาก่อนทั้งนั้น ควรดูพวกเขาก็เป็นตัวอย่าง คุณจะได้เกิดกำลังใจ และมีใจสู้เมื่อพบเจอ

ประการที่สี่ ขอให้คุณคิดถึงเป้าหมายในอนาคตอยู่เสมอ เช่น คิดถึงบ้านที่คุณอยากรื้อเป็นเจ้าของ คิดถึงรถยนต์ที่คุณอยากได้ คิดถึงปริญญาที่คุณໄຟຟ້ນ หรือไม่ก็คิดถึงคนที่คุณรัก เช่น พ่อแม่ หรือลูก บอกตัวเองว่าที่คุณอดทนและต่อสู้อยู่ทุกวันนี้ก็เพื่ออนาคต และเพื่อคนที่คุณรัก ถ้าคุณทำสำเร็จ คุณก็จะได้ในลิ่งที่คุณต้องการ และทุกคนก็จะมีความสุขด้วยกัน คุณจะได้เกิดกำลังใจในการต่อสู้ชีวิตมากขึ้น

หากคุณรู้สึกว่าห้อแท้ ให้กำลังใจตัวเองแล้วไม่ได้ผล ขอให้ลองหากำลังใจจากคน ใกล้ชิดดูบ้าง จะเป็นคนในครอบครัว หรือเพื่อนสนิทก็ได้ ลองพูดคุยความทุกข์ในใจกับพวกเขาก็จะให้กำลังใจคุณได้

แต่ถ้าคุณรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่าไม่มีใครอยู่เคียงข้างคุณเลย ก็ลองโทรศัพท์มามากย กับเราได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมงด้วย

## รหัส 4018 ทำอย่างไรเมื่อถูกเจ้านายคุกความทางเพศ นางคนกร พิพิธกุล

คุณกำลังวิตกกังวล ไม่สบายใจ เพราะถูกเจ้านายคุกความทางเพศอยู่หรือเปล่า  
ค่ะ กรมสุขภาพจิตมีคำแนะนำนี้จะเป็นประโยชน์ต่อคุณ ดังนี้ค่ะ

1. เริ่มจากการที่คุณควรจะมีการวางแผนตัวให้เหมาะสม มีท่าทีนิ่งเงียบ สุขุม เยือกเย็น ถ้าเจ้านายคุกนี้ต้องดัว ควรเผชิญหน้ากับเขาด้วยสายตาที่เงินชา มีสماคริ ไม่ตกใจง่ายหรือมีท่าทีระวง กลัว
2. หลีกเลี่ยงอยู่ให้ห่างเจ้านายคนนั้นให้มากที่สุด อย่าเปิดโอกาสให้อยู่กัน ตามลำพังสองต่อสองเด็ดขาด แต่ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องเผชิญหน้ากันแล้ว เจ้านาย มีท่าทีจะวนลามคุณ ให้ขยับตัวออกห่างและบอกไปตรง ๆ อย่างสุภาพว่าคุณไม่สบาย ใจและไม่ชอบการกระทำของเข้า ขออย่าให้ท้อถอยเลย
3. ถ้าเจ้านายยืนยัน หรือเรียกคุณไปพบในห้องสองต่อสอง มีคำพูดหรือทำ ที่คุกคามให้คุณนั่งไว้ก่อนแล้วยืนหมาฟรั่ง ให้เดียว ก่อนเดินออกจากห้องเจ้านาย
4. การแต่งกายให้มีดีชัด มีล่วนช่วยให้คุณพ้นอันตรายจากสายตาและการ กระทำของเจ้านายได้มาก
5. หลีกเลี่ยงการใช้น้ำหอม เพราะมีลวนช่วยกระตุนอารมณ์ทางเพศได้
6. บอกเพื่อนฝูงให้ชัดเจนว่าผู้ร่วมงานให้ระวังปัญหาที่เกิดขึ้นในที่ทำงาน เพื่อ ช่วยสังเกตพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเจ้านาย
7. ถ้าเจ้านายยังไม่ยอมหยุดการคุกคามทางเพศกับคุณ คุณควรดำเนินการ ขั้นเด็ดขาด โดยร้องเรียนไปยังเจ้านายที่อยู่ในระดับที่สูงกว่า เพื่อให้ลงโทษทางวินัย หรือแจ้งความเพื่อดำเนินคดีเลอกรีได้
8. คุณมีเหตุผลเต็มที่ที่จะปักป้องตัวคุกตัวคุณเอง อย่ายอมให้ใครมา ข่มเหงรังแกคุณได้ง่าย ๆ แม้เขากำลังเป็นเจ้านายของคุณก็ตาม ถ้าคุณไม่กล้าต่อสู้เพื่อ ปกป้องตัวคุณเอง คุณก็คงตกเป็นเบี้ยว่างเข้าตลอดไปค่ะ
9. ถ้าคุณคิดว่าการเปลี่ยนแผนกหรือที่ทำงานใหม่สามารถช่วยคุณได้ น่าจะ ลองย้ายแผนกหรือที่ทำงานใหม่ดู
10. ถ้าคุณยังไม่ค่อยมั่นใจในการจัดการกับเจ้านายที่คุกคามทางเพศกับคุณ จะ ลองปรึกษาหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ เช่น มูลนิธิผู้หญิง หรือ มูลนิธิเพื่อนหญิงดู ก่อนก็ได้ค่ะ

## รหัส 4019 ข้อคิดเมื่อต้องตกงาน

.....

ในภาวะวิกฤติเศรษฐกิจเช่นในปัจจุบันนี้ มีคนจำนวนไม่น้อยเลยที่ต้องตกงาน และส่วนใหญ่เมื่อต้องตกงานโดยไม่ได้คาดฝันมาก่อนก็มักจะทำให้ยอมรับไม่ค่อยได้ จะรู้สึกช็อก รู้สึกอับจนหนทาง ไม่รู้จะไปทำมาหากินอะไร เพราะชินกับการทำงานรับเงินเดือนมาตลอด

แต่ชีวิตของคนเรายังต้องดำเนินต่อไป และปัญหาทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ เพราะฉะนั้นเรารidge ไม่ควรเราแต่ห้อแท้ใจนะครับ เพราะนอกจากจะไม่ช่วยให้อะไร ๆ มันดีขึ้นได้แล้วยังเป็นการบ่นthon กำลังใจของคนใกล้ชิดในครอบครัวของเราด้วยค่ะ

เมื่อต้องตกงานในยุคนี้ เราเก็บต้องทำใจว่าไม่ได้มีแต่เราคนเดียวเท่านั้นที่โชคร้าย แต่ยังมีคนที่ต้องเผชิญชะตากรรมเหมือนเรารอีกมาก และคนที่โชคดีกว่าเรายังมีอีกเยอะ ถ้าทำใจได้ก็เท่ากับช่วยลดความทุกข์ลงได้เกือบครึ่งแล้วล่ะค่ะ

จริงอยู่ที่เมื่อต้องตกงานเราต้องรู้สึกผิดหวังอย่างมากจากนายเป็นความโกรธ จะโกรธไปหมด ทั้งโกรธตัวเอง โกรธนายจ้าง โกรธโชคชะตา แต่เมื่อโกรธไปก็เท่านั้น แก้ไขปัญหาอะไรไม่ได้ ก็อาจจะรู้สึกห้อแท้ขึ้นมาแทน รู้สึกซึ้งเศร้า ไม่อยากจะทำอะไรต่อไปอีกแล้ว

ต่อเมื่อเวลาผ่านไป เราได้พักฟื้นทั้งกายและใจสักระยะหนึ่ง ก็จะเริ่มมีสติเริ่มมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลและคิดทางออกได้เอง โดยอาจเก็บเกี่ยวความรู้สึกหรือหนทางแก้ไขปัญหาจากญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง หรือศึกษาดูจากวิธีการแก้ปัญหาของคนอื่น ๆ ที่ปรากฏเป็นข่าวทางหน้าหนังสือพิมพ์ หรือทางวิทยุ โทรทัศน์ก็ได้

ตั้งนั้นในช่วงตกงานใหม่ ๆ จึงอย่าเพิ่งตัดสินใจทำอะไรลงไว เพราะจะเป็นการกระทำแบบทุนทันพลันแล่น ควรรอให้จิตใจสงบสักระยะหนึ่งก่อนจึงค่อยคิดลงมือทำอะไรต่อไปจะเป็นการกระทำที่มีเหตุผลมากกว่า

## รหัส 4020 ข้อคิดก่อนตัดสินใจลาออกจากงาน

### ภาษาจีน สุทธิเนียม

การตัดสินใจลาออกจากงาน ถือเป็นเรื่องใหญ่ที่จำเป็นต้องทบทวนเป็นอย่างดี เหมาะสำหรับคนทำงานแล้ว หมายถึงว่าคุณจะต้องขาดรายได้ไประยะหนึ่งในช่วงที่ยังไม่มีงานทำ และสิ่งสำคัญ สำรวจเงินสำรองมีหรือไม่ ถ้าเงินสำรองที่มีอยู่ จะพอใช้หรือไม่ในช่วงที่ยังไม่ได้งาน เพราะฉะนั้น ก่อนตัดสินใจลาออกจากงาน อย่าให้คุณได้ทบทวนด้วยดังนี้

#### 1. ทบทวนตนเอง

ค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้ต้องตัดสินใจลาออกจากงานว่ามาจากสาเหตุใด แล้วลองดำเนินการแก้ไขดูก่อน เช่น

- งานไม่ตรงกับความสนใจ ลิستที่ต้องแก้ไข เช่น ปรึกษาหารือกับผู้บังคับบัญชาเพื่อขอเปลี่ยนงาน เป็นลิสต์ตามนี้ ซึ่งไม่แน่คุณอาจจะเลือกลาออกจากงานไปเลยก็ได้
- ปัญหาของคุณอยู่ที่เบื้องงาน เป็นเจ้านาย เป็นเพื่อนร่วมงาน หรือทุกอย่างไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ขอให้ทบทวนว่าสิ่งเหล่านี้เกิดจากอะไร อาจจะเกิดจากตัวเราหรือไม่ และคุณอาจจะพบกับปัญหาเหล่านี้ในที่ทำงานใหม่ ซึ่งอาจจะมากกว่าเดิมก็ได้ ลองค้นหาลิสต์ ๆ ในงาน ค่าตอบแทน หรือเพื่อนร่วมงาน อาจจะทำให้คุณรู้สึกว่าที่ทำงานหรืองานของคุณมีประสิทธิภาพน้อยลง

- การที่คุณไม่ได้รับการสนับสนุนให้เจริญก้าวหน้า หรือคุณมีความสามารถมากกว่างานที่คุณรับผิดชอบอยู่ หรือได้รับมอบหมายนั้น คือสาเหตุที่ทำให้คุณตัดสินใจลาออกจากงาน แต่คุณลองสำรวจตนเองดูว่าคุณได้ประชาสัมพันธ์ต้นเองหรือสร้างสรรค์ผลงานใหม่ ๆ นั้นได้ประจักษ์แก่สายตาผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานหรือยัง ถ้ายังไห้เร่งทำเข้าไม้ข้าวโอกาสที่ได้ก้าวขึ้นมาห้ามคุณเอง

2. ปรึกษาผู้ใกล้ชิด / คู่สมรส เพื่อป้องกันปัญหาความขัดแย้งระหว่างคู่ครอง และปัญหาทางเศรษฐกิจของครอบครัว และถ้าช่วงนี้เป็นช่วงวิกฤตเศรษฐกิจ การตัดสินใจลาออกจากงานก็ควรเลื่อนไปก่อน หรือรอให้วิกฤตการณ์นั้นคลี่คลาย แล้วคุณค่อยกลับมาพิจารณาใหม่

สุดท้ายที่สำคัญ คุณควรมีงานใหม่ที่คุณถูกใจเสียก่อน เพราะจะได้มีหลักประกันว่าคุณจะได้ไม่มีปัญหาตางานและปัญหาเรื่องเศรษฐกิจตามมา

คุณคงจะได้แนวทางในการตัดสินใจ แต่ถ้าคุณยังมีข้อสงสัยสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 1323

## รหัส 4021 อญี่กับนายให้มีความสุข

### นางสนา�บินน้ำย

.....

ผู้บังคับบัญชา หรือ เจ้านาย มีผลกระทบในการทำงาน เราจะอญี่กับเจ้านายให้มีความสุขได้โดย

การยอมรับในความสามารถ คุณสมบัติของเขารูนระเจ้านายหรือผู้บังคับบัญชา ให้เกียรติ ยกย่อง ยอมรับในความเก่ง และความเป็นคนดีของนาย มีความล้มมาคราวะ มองแต่ในเดี๋ยวของเข้า แสดงท่าที่ยกย่อง ชมเชย ถ้าความคิดเห็นไม่ตรงกัน ไม่ควรพูดในทำนองหักหน้า หรือแสดงความเก่งกว่า แต่ถ้าเห็นด้วยกับความคิดของนายให้พูดเสริมได้เลย เพื่อแสดงว่า นายเก่ง มีความสามารถในเรื่องนั้นๆ จะทำให้นายมีความภาคภูมิใจในตนเอง

ในกรณีถูกเจ้านายตำหนิ อย่ารีบแก้ตัว เถียง หรือโต้ตอบทันที ควรจะฟังอย่างใจเย็น พึงนัยพูดให้จบก่อน ขณะฟังตั้งใจฟัง พยักหน้า แสดงการรับทราบลิงที่พูดประسانตา แล้วค่อยเรื่อมอธิบายข้อเท็จจริงว่าเป็นอย่างไร ไม่ว่าเราผิดจริงหรือเจ้านายเข้าใจผิด ซึ่งท่าทีและคำพูด ต้องนุ่มนวล noben มอง แต่มั่นคง ถ้าเป็นความผิดพลาดโดยไม่ได้ตั้งใจ ให้ขออภัยพร้อมขอความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ว่าจะทำอย่างไรต่อไป ถ้าไม่ผิดพลาด ไม่ต้องขออภัย แต่ขอคำแนะนำ

ในกรณีรู้สึกไม่ดี หรือไม่พอใจ ต้องคิดดูว่าเราทำอะไรได้บ้าง เช่น สามารถโต้แย้ง ต่อว่า พ้องร้อง ฯลฯ ได้หรือไม่ และถ้ากระทำลิงเหล่านั้น เกิดผลเสียกับตัวเราเองและเจ้านายหรือเปล่า ต้องคิดทบทวนทางทางออกให้ดี ถ้าไม่สามารถตอบโต้ได้ เราอยู่เฉยๆ อาจดีกว่า ใช้ความอดทน เก็บความรู้สึกที่ไม่ดีแล้วไปทำงานรับภาระที่เหมาสม เช่น การออกกำลังกาย, เล่นกีฬา ฯลฯ

ท้ายสุดขอให้ท่านรู้จักยืนหยัดลิทธิของตน มีความภูมิใจในตนเอง ก้าวไปสู่เสธ อย่างนุ่มนวล ขอให้ท่านโชคดีและมีความสุขกับการทำงาน ขอเป็นกำลังใจให้คุณ

ถ้าคุณยังสงสัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตในการทำงาน สามารถสอบถามได้ที่ 1323

## กรอบที่ 21 ความรักและชีวิตสด

- 
- |           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| รหัส 4110 | โสดอย่างเป็นสุข                      |
| รหัส 4111 | วิธีเลือกคู่                         |
| รหัส 4112 | วิธีบอกรักและแสดงออกให้รู้ว่ารัก     |
| รหัส 4113 | วิธีจัดคนรัก                         |
| รหัส 4114 | วิธีบอกเลิกกับคนรัก                  |
| รหัส 4115 | การเตรียมตัวมีคู่ครอง                |
| รหัส 4116 | เมื่อออกหัก                          |
| รหัส 4117 | ทำอย่างไรเมื่อรู้ว่าแฟนมีคนรักหลายคน |
| รหัส 4118 | รักเข้าข้างเดียว                     |

## รหัส 4110 โสดอย่างเป็นสุข

อินทิรา ปัทมินทร์

ปัจจุบัน สภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ทำให้คนจำนวนมากนิยมที่จะอยู่เป็นโสดกันมากขึ้น

ซึ่งการอยู่เป็นโสดนั้น แม้ว่ามีอิสระได้เป็นตัวของตัวเอง สามารถทำอะไรได้ตามใจชอบ มีเวลาเป็นของตัวเอง มีรายได้ที่จะใช้จ่ายได้ตามกำลังใจ แต่บางครั้งคนโสดก็อาจจะไม่มีความสุข เพราะรู้สึกโดดเดี่ยว เหงาและว้าเหว่ เราจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับคุณ เพื่อให้ใช้ชีวิตโสดอย่างมีความสุข

ประการแรก คือ การใช้ชีวิตอย่างสมดุล มีการแบ่งเวลาให้ครอบคลุมกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการทำงาน การพักผ่อนหย่อนใจส่วนตัว การสังสรรค์กับเพื่อนฝูง การดูแลเพื่อแม่ญาติพี่น้อง และการทำกิจกรรมเพื่อสังคม ทั้งนี้ก็เพราะคนโสดจะมีเวลาว่างมาก จึงจำเป็นต้องมีกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อไม่ให้เหงา และไม่เจาอยู่กับกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งจนเกิดความเบื่อหน่าย และช่วยให้ใช้เวลาได้อย่างมีประโยชน์ทั้งตัวเองและต่อผู้อื่นด้วย

ประการที่สอง คือ การเตรียมตัวสำหรับอนาคต ทั้งด้านการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะถ้าเจ็บป่วยขึ้นมาจะลำบาก ไม่มีใครดูแล ควรจะต้องเก็บออมเงินทองเอาไว้พร้อมควร โดยเฉพาะควรจะหาที่อยู่เป็นของตัวเอง จะได้ไม่ต้องไปอาศัยใครให้ลำบากเมื่อถึงวัยสูงอายุ

ประการที่สาม คือ การพัฒนาตัวเอง การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และการเข้าสังคม อย่าเก็บตัวหรือหดอยู่กับตัวเอง เพราะจะทำให้ชีวิตอับ案เฉา รู้ไม่เท่าทันคนอื่น ควรศึกษาความรู้อยู่เสมอ คงเพื่อกลุ่มใหม่ ๆ เพื่อขยายวงสังคมให้กว้างขึ้น จะได้ไม่เหงา และจะได้มีกิจกรรมต่าง ๆ ทำมากขึ้นด้วย

ประการที่สี่ คือ การเตรียมทำอาหารหรือคนที่จะฝากผู้ฝากรัก อาจเป็นเพื่อนสนิทญาติพี่น้อง หลาน ๆ หรือคนใกล้ชิดที่ไว้ใจได้ โดยคุณจะต้องดีกับเขาให้มาก ๆ ตั้งแต่ต่ตอนนี้ อย่าตระหนักรู้เห็นใจ หรือทำอะไรที่ทำลายน้ำใจพวกเข้า เพื่อที่เขาจะได้ดีต่อคุณในภายหน้าเช่นกัน

ประการสุดท้าย คือ หากเจอกันที่ถูกใจและคิดว่าไปกันได้ การสละโสดก็ไม่ใช่เรื่องเลียหาย ถึงแม้คุณจะอายุมากแล้ว ก็ไม่ใช่เรื่องน่าอาย เพราะการแต่งงานเป็นการสร้างความอบอุ่นทางจิตใจ ไม่ใช่จะเป็นแค่การลีบทางเพศหรือการรีเพลสัมพันธ์เท่านั้น

หากคุณยังมีข้อสงสัยในเรื่องการใช้ชีวิตโสด ก็โทรค้นพูม่าคุยกับเราได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4111 วิธีเลือกคู่ อุรากุล อินโภนันท์

มีคำกล่าวว่า "ลางเนื้อชอบลงยา" ความชอบของแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับว่า แต่ละคนมองเห็นอะไรดี มีคุณค่าในตัวของอีกฝ่ายหนึ่งที่คนอื่นมองไม่เห็น

เราลองมาดูว่าวิธีเลือกคู่ของคนส่วนใหญ่นั้นอยู่บนภารกุณของอะไร

จากการวิจัยพบว่า คนร้ายมีแนวโน้มที่จะเลือกคู่ครองที่มีบุคลิกักษณะที่ตนเองไม่มี เป็นการทดสอบบุคลิกภาพที่ขาดหายไป คู่ครองจะเป็นตัวแทนความประณญาที่อยากรู้ว่าจะเป็น ซึ่งเป็นแรงผลักดันและมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ เช่น คนที่ชอบมีอำนาจ เห็นผู้อื่น ชอบแนะนำ ชอบออกคำสั่ง มักจะชอบคู่ครองที่มีลักษณะสมยอม คล้อยตาม ไม่ชอบตัดสินใจด้วยตัวเอง คนที่เรียบง่ายมักจะจับคู่กับคนอารมณ์ร้อน คนที่ไม่สนใจในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็มักจะเลือกคนที่มีความละเอียดถี่ถ้วน เสมือนแม่เหล็กดึงดูดเข้าหากัน ไม่ว่าคุณจะมีสภาพคู่ครองในอุดมคติอย่างไรก็ตาม แต่สุดท้ายก็มักจะเลือกคนที่มีอะไรบางอย่างทดแทนลิ่ฟ์ที่ตัวเองขาดหายไป

ดังนั้น การตัดสินใจเลือกคู่จึงขึ้นอยู่กับความคิด ความต้องการ และแรงผลักดันของแต่ละคนมากกว่า แต่อยากจะฝากไว้สักนิดว่า อย่าเลือกคู่เพระะต้องการทดสอบความรู้สึกที่สูญเสีย เช่น อกหักแล้วรืบทาคนใหม่มาเยียวยาหัวใจ และไม่ควรเลือกคู่เพียงเพระะ กำลังตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากเพระะเป็นช่วงที่จิตใจกำลังอ่อนไหว ทำให้มองข้างบนลึบบางอย่างไปได้ง่าย ๆ รวมทั้งไม่ควรตัดสินใจโดยมีเหตุผลที่ไม่เกี่ยวกับความรัก ความชอบ เช่น แต่งงานเพื่อหนี้การซื้อค่า嫁 หรือเลือกคู่จากความโกรเกะ เด่นดัง เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ถ้าจะอยู่ร่วมกับคนที่คุณเลือกให้หวานน อย่าลืมว่า

- ต่างฝ่ายควรมีความอดทนในการอยู่ร่วมกัน
- ไม่พยายามเบลี่ยนอีกฝ่ายให้เป็นไปตามที่ตัวเองต้องการ คู่ครองที่อยู่กันยืด คือ คู่ครองที่สามารถประسانความแตกต่างของกันและกัน ได้อย่างกลมกลืน
- มีพื้นฐานชีวิตไม่แตกต่างกันมากนัก เช่น ภูมิหลังของครอบครัว การศึกษา คุณธรรมและปรัชญาในการดำเนินชีวิต

สำหรับสังคมไทย ถ้าจะดำเนินถึงการยอมรับของญาติผู้ใหญ่บ้างก็จะดี เพาะะจะช่วยลดปัญหาหนอกหนักใจลงได้มาก

แต่ถ้าคุณยังมีปัญหาเกี่ยวกับคนรักที่แก่ไม่ตอก ก็โทรมาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4112 วิธีบอกรักและแสดงออกให้รู้ว่ารัก

### กฤษฎา ชลวิรย์กุล

.....

ชาย-หญิง เมื่อรู้จักคบหากันจนรู้ใจกันแล้ว ก็ถึงจุดที่อยากจะบอกความรู้สึกในใจที่มีต่อกัน เพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจ หรือเป็นสัญญาใจว่า ทั้งสองคนมีใจตรงกัน คบหากันแบบครั้งๆ แต่ก็ยังห่วงๆ ว่าจะบอกด้วยวิธีใดจะทำให้ได้รับคำตอบที่อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกพอใจและคนบอกก็สุขใจด้วย โดยส่วนใหญ่แล้วฝ่ายชายจะเป็นฝ่ายบอกรักให้หญิงก่อน

วิธีการบอกรักของฝ่ายชายต่อหญิงที่ตนรัก อาจทำได้หลายวิธี เช่น

1. การบอกรักแบบอ้อมๆ ก่อน โดยการแสดงออกถึงความรัก ความห่วงใย เอาใจใส่ให้ความสำคัญต่อเขาเป็นพิเศษกว่าคนอื่น ได้แก่ การสนับสนุนาด้วยแววตาแสดงความรัก ความห่วงใย การพูดด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน การลัมผัสที่นุ่มนวล การให้ลิ้งของที่แสดงถึงความรักแบบครั้งๆ เช่น ดอกไม้ น้ำหอม เครื่องประดับ เป็นต้น หรือการซักชวนไปเที่ยวแบบสองต่อสอง เช่นชวนไปดูภูพยาพยัณฑ์ ไปดูคอนเสิร์ต ถ้าฝ่ายหญิงรับความประทับใจนั้นๆ แสดงว่าเขาก็ใจตรงกับเรารอยู่

2. การบอกรักแบบตรงๆ เพื่อเป็นการสื่อสารตรงๆ โดยการพูดบอกรักว่า "ผมรักคุณ" หรือ การขอความรัก การขอแต่งงาน เมื่อมั่นใจว่าฝ่ายหญิงพร้อม ซึ่งการบอกรัก ด้วยวิธีการพูดบอกรักนี้ ควรอยู่ในบริยาศรัทที่เป็นส่วนตัว น้ำเสียง สีหน้า แววตา แสดงถึงความจริงใจต่อกัน

3. ฝ่ายหญิงก็เช่นกัน เมื่อถูกขอความรักหรือแต่งงาน เป็นความรู้สึกเป็นเกียรติภาคภูมิใจและสมหวัง ถ้าคนรักได้บอกรักและขอแต่งงานอย่างสุภาพและจริงใจ การแสดงออกว่ามีใจตรงกัน ด้วยการยิ้มรับ และตอบรับว่า "ฉันรักคุณเช่นกันค่ะ" ที่จะทำให้ทั้งคู่มีความสุขและสมหวัง การถูGLEET ใจของกันและกันเป็นของขวัญอันมีค่า ยิ่งสำหรับชีวิตที่กล่าวมาเนี่ย เป็นแนวทางของการบอกรักและแสดงออกให้รู้ว่ารักของครั้งที่คบหากันมานั้น รู้ใจกันดีแล้วเท่านั้น แต่ในกรณีถูGLEET ใจมั่นใจกัน คงต้องเพื่อความผิดหวัง หรือการได้รับการตอบปฏิเสธไว้บ้าง เพื่อใจไว หากใจไม่ตรงกันก็จะได้ทราบด้วย

ที่สำคัญ คำว่ารัก ความชอบให้เฉพาะคนที่เราคิดว่าจะเป็นคู่รองเท่านั้น ไม่ควรใช้คำว่า "รัก" พรำเพรื่อ จนหมดคุณค่าและค่า

ถ้าคุณยังมีปัญหาและอยากรู้จักกับเรางานนี้ได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4113 วิธีชักคนรัก

อมราภูล อินโภนันท์

ให้ความตัวเองก่อนว่า คุณมีความมั่งมั่นมากแค่ไหนที่จะไปป้องขอคืนดีกับคนรัก ถ้าคุณมีความมั่งมั่นมาก คิดแล้วว่าคนรักคนนี้มีค่าต่อความรู้สึกของคุณจนไม่อยากสูญเสียไป คุณจะสามารถพยายามทิฐิลิงได้ แต่เพื่อใจไว้หน่อยว่า คุณอาจต้องใช้ความพยายาม และใช้เวลาอยู่ลึกหน่อย ถ้าคนรักของคุณใจแข็ง หรือลิ่งที่ทำให้โกรธกันทำร้ายจิตใจของอีกฝ่ายอย่างมาก

ขั้นต่อมา ลองวิเคราะห์คนรักของคุณดูว่า เขาและเธอเป็นคนอย่างไร มีความเป็นผู้ใหญ่พอที่จะเชิญชวนแก่ปัญหาเรื่องใดหรือไม่ หรือจะตอบโต้ด้วยคำพูดหรือทำทีที่ทำให้คุณใจฟ้อ อับอาย หรือโกรธมากยิ่งขึ้น

ขั้นตอนสุดท้าย ตัดสินเลือกวิธีชักคนรักด้วยวิธีที่คุณคิดว่าทำได้ อาจจะเป็นวิธีการเชิญชวนกันในกรณีที่คุณประนีประนอมแล้วว่าคนรักของคุณอารมณ์เย็นพอที่จะพูดกันได้ ก็เข้าไปบอกกับคนรักตรง ๆ ว่า คุณเลี้ยวใจกันเรื่องที่เกิดขึ้น และอยากรู้ด้วยเพื่อบรับความเข้าใจกัน ในการพูดคุย พยายามรับฟังให้มาก พึงด้วยความเข้าใจถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายที่นี่ อย่าใช้คำพูดแก้ตัวหรืออปกป้องตัวเอง แต่ให้ร่วมกันทางทางแก้ไขให้ปัญหา เช่นนี้เกิดขึ้นอีก

ถ้าคุณไม่ฟ้อมที่จะเชิญชวนกัน อาจใช้วิธีอื่นสารกันทางโทรศัพท์ จดหมาย หรือส่งการ์ดไปให้อีกฝ่ายเป็นการลองเชิงก่อน คุณอาจจะส่งดอกไม้หรือของขวัญเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปป้องอนก์ได้

แต่ถ้าผิดใจกันด้วยเรื่องเล็กน้อย คุณอาจแก้สถานการณ์ตอนนั้นด้วยอารมณ์ขัน อย่างทันที พูดหรือทำอะไรให้อีกฝ่ายหัวเราะเลีย ลงขาหรือเรอหัวเราะแล้ว รับรองว่าเขายังคงโกรธคุณไม่ลงแน่นอน

นอกจากนี้ อยากเตือนฝ่ายถูกข้อด้วยว่า ถ้าเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็รีบให้อภัยและคืนดีกันเสียเด็ด แต่ถ้าเป็นเรื่องใหญ่ คุณอาจต้องใช้เวลาไตร่ตรองบ้าง แต่หากอีกฝ่ายมีท่าที่ลำบากผิดและคุณเองก็ยังรักเขา ก็ควรพิจารณาให้อภัย และเริ่มต้นกันใหม่ เพื่อความสุขของคุณทั้งคู่

อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณยังมีปัญหาดังข้างใจ ก็ปรึกษามาได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4114 วิธีบอกรเลิกกับคนรัก

อมราภูต อินโภชานนท์

การบอกเลิกรักเป็นศิลปะพอ ๆ กับการบอกเลิกเหมือนกัน เพราะต่างก็ต้องใช้ความพยายามในการโน้มน้าวใจให้อีกฝ่ายให้คล้อยตามความต้องการของเราอย่างบอกรักก็เพื่อให้อีกฝ่ายรับรู้และรับรัก ส่วนบอกเลิกก็ต้องพยายามให้อีกฝ่ายยอมรับการยุติความลัมพันธ์โดยไม่เกิดปัญหาตามมา

ไม่ใช่บอกเลิกแล้วอีกฝ่ายไปฟังด้วยตา หรือทำร้ายคนบอกเลิก ดังนั้น ก่อนจะบอกเลิกก็ต้องวิเคราะห์ลักษณะนิสัยของคนรักด้วย ถ้าคนรักของคุณเป็นคนมีภารกิจทางอารมณ์ จิตใจมั่นคงเข้มแข็ง เป็นคนยอมรับความจริง และมีน้ำใจเป็นนักกีฬาที่อาจพูดกันด้วยเหตุผลแบบตรงไปตรงมาว่า ขอให้เราคนเป็นเพื่อนได้ใหม่ หรือเราเหมาะสมที่จะคบกันแบบเพื่อนมากกว่า แล้วลองถามความคิดเห็นของเขาว่าเขารู้สึกอย่างไร อาจเสนอให้ลองห่าง ๆ กันสักพัก เจอหน้ากันน้อยลง พูดคุยกันน้อยลงเพื่อให้ต่างฝ่ายต่างสำรวจใจตนเอง และทำใจให้คุ้นชิน

แต่ถ้าคุณไม่แน่ใจว่าคนรักของคุณจะมีปฏิกิริยารุนแรงแต่ไหนกับการบอกเลิกรัก ก็คงต้องอาศัยเวลาบ้าง และคิดหารวิธีการหลาย ๆ อย่างมาใช้ เช่น

- ทำตัวไม่น่ารัก ให้อีกฝ่ายรู้สึกເອີມrageາຈານອຍາກຈະເປັນຝ່າຍບໍລິຫານເລື່ອເງົາ หรือทำในสิ่งที่เขาหรือเธอไม่ชอบ อย่างเช่น ไม่วรากษาเวลา เอาແຕໃຈຕ້ວເອງ ขี้บ່ານ ໄມ່ມີຮະເບີບຕລອດໄປຈົນຄົງການທຳຕ້ວໃຫ້ດູຖຽດໂທຣມ ຂອມຊ່ວະແຫຼ່ງຫຸ້ມ່ານີ້

- ພຸດທີ່ເລີນເຖິງກັບອີກຝ່າຍບໍ່ຍໍ່ ວ່າ ໃຫ້ເຂັມອົງຫາດນິ້ນໄດ້ແລ້ວນະພາບຕົ້ນຕັ້ງໃຈຈະບັນຍາ ຫົວໜ້າວັນຈາກພົມພັນຈະອອກບວຍ ອົງການຈະເປັນຄູ່ຫົວໜ້າໃຫ້ເຂາໄມ້ໄດ້ແນ່ງ

- ຕັ້ງຕັ້ນເປັນພ່ອລື່ອແມ່ລື່ອໃຫ້ຄົນຮັກຂອງຄຸນກັບຫຍ່າງຫົວໜ້າຫົວໜ້າໃຫ້ເສີເລຍ
- ທຳວ່າໃຫ້ຢູ່ງຕລອດເວລາຈານແບ່ງເວລາໃຫ້ຄົນຮັກໄມ້ໄດ້ ທຳຕ້ວເປັນນັກລັງຄົມສົງເຄຣະທີ່ໄກ້ກັບຄົນອື່ນໆ ຍກເວັ້ນຄົນຮັກຂອງຄຸນ ຮັບຮອງວ່າອີກຝ່າຍຕ້ອງເປົ້ອແລ້ວເອີມຮາວໄປເອງ

วิธีการเหล่านີ່ເປັນວິธີການທີ່ຈະລອເວລາໄດ້ມາໃຫ້ດ້ານພຣັດຕ້າຍເຂົ້າ ເພື່ອຂ່າຍໃຫ້ອີກຝ່າຍທຳໃຈໄດ້ໄໝ່ຫຸ້ມ່ານີ້ ຫົວໜ້າຈະໄມ່ຕ້ອງທຳໃຈເລີກຕື່ອງໄດ້

และถ้าหากຮູ້ສຶກຕັບຂໍ້ອັນໄຈ ໄນສາຍໄຈ ໃຫ້ໂທຣມາໄດ້ທີ່ໜ້າຍເລີກ 0-2526-3342 ตลอด 24 ชົ່ວໂມງ

## รหัส 4115 การเตรียมตัวมีคู่ครอง

อุชา ลิ่มชื่ว

ลิ่งที่ควรเตรียมตัวสำหรับคนโสดที่จะเปลี่ยนไปใช้ชีวิตคู่เมื่อยุ่ง 2 เรื่อง คือ เรื่องที่ควรพูดถกกลันก่อนจะใช้ชีวิตคู่ กับเรื่องที่จะต้องเตรียมใจไว้บ้างกรณีที่ได้ใช้ชีวิตคู่ด้วยกันแล้ว

เรื่องที่ควรพูดถกกลันทำความเข้าใจกันก่อนใช้ชีวิตคู่ มีดังนี้คือ

- เรื่องที่อยู่อาศัย หลังแต่งงานแล้วจะอยู่ร่วมกับครอบครัวเดิมหรือแยกครอบครัว จะซื้อบ้านใหม่หรือจะเช่า เป็นต้น

- เรื่องฐานะทางการเงิน ใครเป็นคนถือเงิน จะเก็บไว้กี่ส่วน ใครจะรับผิดชอบอะไรบ้าง จะทำบัญชีรายรับ รายจ่ายของครอบครัวหรือไม่

- เรื่องลูก จะมีเมื่อไหร่ มีกี่คน สามีแล้วใครจะเป็นคนเลี้ยง

- เรื่องเวลา ตกลงกันไว้ว่าแต่ละคนควรมีเวลาให้แก่กันแค่ไหน มีเวลาให้ครอบครัวเดิมแต่ละฝ่ายลักษ์เท่าใด

- เรื่องงานบ้าน จะแบ่งเบาภาระกันอย่างไร จะจ้างคนรับใช้หรือไม่ เป็นต้น ส่วนเรื่องที่จะต้องเตรียมใจไว้บ้าง กรณีที่ได้ใช้ชีวิตคู่ด้วยกันแล้ว มีดังนี้

- เมื่อแต่งงานแล้วความเป็นอิสระในการตามใจตัวเองจะลดลงครึ่งหนึ่ง

เพราะจะมีอีกคนเข้ามาแบ่งปันเวลา และแบ่งปันการดำเนินชีวิตทำให้ไม่เป็นอิสระเต็มที่เหมือนเดิมก่อน

- เตรียมใจที่จะต้องเปลี่ยนกิจวัตรประจำวัน เช่น ผู้ชายที่เคยเที่ยวภักดี่อนฟุงบอย ๆ เมื่อครั้งยังโสด ก็ต้องเพลาลงหลังแต่งงาน ผู้หญิงโสด ไม่เคยทำกับข้าว อาจต้องฝึกทำกับข้าวให้สามีรับประทาน เป็นต้น

- เตรียมรับภักดีความเบื่อโลกเปล่งทั้งฝ่ายเราและฝ่ายเขา ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่มักจะเกิดขึ้น เช่น ต่างฝ่ายจะเอกสารเอาใจกันน้อยลง มองเห็นข้อเสียของแต่ละฝ่ายชัดขึ้น เพราะอยู่ใกล้ชิดกันทุกวัน ต่างก็ทำตัวตามสบาย และเป็นตัวของตัวเองมากกว่าตอนเป็นคู่รัก ความหวานซึ่งจะลดลง เพราะมีความรับผิดชอบมาแทนที่ ความรู้สึกตื่นเต้นเป็นสุขเมื่อยู่ใกล้กันจะกลایเป็นความเคยชินและรู้สึกเฉย ๆ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทั้งคู่จะหมดรักกัน

หากคุณยังมีข้อสงสัย สามารถโทรศัพท์มาคุยกันได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

**รหัส 4116 เมื่อออกหัก****อุทา ลิ่มชี้ว้า**

คุณกำลังออกหัก เวลาจะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้ แต่ระหว่างที่รอเวลาอยู่นั้น คุณควรปฏิบัติ ดังนี้

- ควรพยายามทำใจให้ยอมรับความจริง บอกตัวเองว่าต่อไปนี้เราต้องอยู่โดยลำพังให้ได้

- พยายามหาอะไรทำเพลิน ๆ เช่น ออกรถไปเที่ยวข้างนอก ไปพับประกอบเพื่อนฝูง ไม่ควรอยู่ว่างโดยลำพัง เพราะจะทำให้รู้สึกเหงาและคิดมาก

- คิดว่าเมื่อเขามีรักเราแล้วจะมานั่งเลี้ยงใจให้มากนายนำมาใน คุ้มใหม่กับความเสียใจที่เรายังมีให้กับเขา ทั้งที่รู้อยู่แล้วว่าเขามีรัก และไม่สนใจกับเรารือกต่อไปแล้ว

- คิดว่าเราจะกำลังทำร้ายตัวเอง และทำร้ายคนใกล้ชิดด้วย โดยเฉพาะ พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง ย่อมทุกข์ใจ ไม่สบายใจเมื่อเห็นเรายังเสียใจ และคร่าความยุ่งเหยอยู่

- อย่าเพิ่งเข็ญขาดกับความรัก ควรเปิดโอกาสให้กับตัวเองอยู่เสมอ ให้คิดว่าเรื่องราวที่ผ่านพ้นมาเป็นประสบการณ์เป็นโอกาสที่จะได้ปรับปรุงและพัฒนาตัวเอง ให้เข้มแข็งขึ้น

เมื่อคิดได้ดังกล่าวแล้ว วัน เวลาจะช่วยรักษาแผลใจของคุณเอง เมื่อเวลาผ่านไปคุณก็จะรู้สึกดีขึ้นเอง

หากต้องการขอคำปรึกษา ลองโทรศัพท์มามาคุยกับเราได้ที่ หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 4117 ทำอย่างไรเมื่อรู้ว่าแฟนมีคันรักหลายคน  
นางสุนาม บินชัย

ถ้ารู้ว่าแฟนมีคันรักอื่นอีกนอกจากคุณแล้ว คิดว่า "เราคือที่ยิ่งใหญ่ในดวงใจ  
เขา หลังจากนี้คือกำไรชีวิตของเข้า" ก็แสดงว่าคุณยอมรับความเจ้าชู้ในตัวเข้า หรือ  
ยอมรับความเป็นจริงของชีวิตทั้ง ๑ ไป ว่าคนเราทุกคนอยากได้ลิ่งที่ดีที่สุด จึงต้องรู้จัก  
เลือก เมื่อมีการเลือกนั้นย่อมหมายถึง มีสองข้อไปให้พิจารณา เราหันมามองตัวเรา  
เองซึ่ง แล้วเราล่ะเคยไหมที่ว่า "คนนั้นก็ดี คนนี้ก็รัก อยากรักกันไว้ทั้ง ๒ คน" เมื่อ  
รู้ว่านี่แหล่ธรรมชาติของคนในชีวิตจริง แล้วบททวนว่าเรารักเข้าจริง และคิดว่าจะเลือก  
เข้าเป็นผู้ร่วมเดินทางในชีวิตคู่ คุณต้องล้ำร้าวตัวเองแล้วล่ะว่า คุณเป็นคนดีและเป็นคนที่  
เขารัก มีคุณสมบัติมีคุณค่าพอสำหรับการเป็นผู้เดินทางร่วมในชีวิตคู่แล้วหรือยัง ทำดี  
อย่างมีศักดิ์ศรี ให้เข้าเห็นคุณค่าของเรา การทำดีอย่างมีศักดิ์ศรีไม่ยากเกินไปที่จะทำ  
แต่ขอให้คุณรู้ว่าความรักเป็นสิ่งสวยงาม คงไม่จำเป็นต้องเป็นแฟนกัน เป็น  
เพื่อนกันก็ได้ขอให้คุณใช้เหตุผล และใจกว้าง อย่าเอาอารมณ์ของตัวเองเป็นใหญ่  
 เพราะเมื่อผ่านไปลักษณะ คบไปลักษณะเรื่องอาจยอมรับเข้าไม่ได้ และอาจเป็นฝ่าย  
บอกเขาว่า "เราเป็นเพื่อนกันนะ" ก็ได้ ไม่มีอะไรแน่นอนในชีวิตจริง

ขอเป็นกำลังให้คุณอยู่อย่างมีความสุขในวัยอันสดใส หากมีข้อสงสัยสามารถ  
สอบถามได้ที่ 1323

## รหัส 4118 รักษาข้างเดียว

ผู้นำ บินนัย

ถ้าคุณรักษาข้างเดียว แสดงว่าเขายังไม่รู้ว่าคุณรักษา ลิงแรกที่เราควรทำคือ ให้คนเขาในฐานะเพื่อนก่อน แล้วค่อยลองพิสูจน์ว่าเขารู้ไหมว่าเรารักษา และเขารู้สึกอย่างไรกับเราจริง ๆ ซึ่งนั่นหมายถึงเขาอาจรักเราแต่ไม่แสดง หรือบอก เพราะไม่กล้า กลัวเราไม่รักษาเหมือนกัน กลัวความผิดหวังหรือไม่รัก เพียงแค่ชอบ หรือรักแบบเพื่อนมากกว่ารักแบบแฟน และเขาก็จะรู้ได้อย่างไร การพิสูจน์ง่าย ๆ คือ แสดงท่าทีอย่างพูดคุยหั้งต่อหน้าและทางโทรศัพท์ มีน้ำใจช่วยเหลือให้ของขวัญในโอกาสสำคัญ เช่น วันเกิด วันวานainen ใน

ถ้าเขายังตอบสนอง เช่น พูดคุยด้วยความสนุกสนาน ร่าเริง เป็นกันเอง ยอมรับน้ำใจที่เรามอบให้ก็เป็นสีก้าวหนึ่งที่เราจะเดิน ก้าวที่สองลงชานไปเที่ยวในฐานะเพื่อนสนิทอย่างมีเทคนิคและยังคงมีคุณค่าในตนเอง มีเกียรติ เช่น การไปถูกการแสดงดนตรีที่คุณยังประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ หรือนิทรรศการต่าง ๆ โดยมาเข้าไปหรือเปล่า ถ้าไปเรื่อยๆไปด้วยคน ถ้าเขากำลังตื่นรู้สึกอยากไปกับเราอาจเป็นก้าวที่สองของบันไดแห่งความรัก เพราะความใกล้ชิดและระยะเวลาแห่งความจริงใจกัน ความรักเป็นของคู่กัน แต่อย่าลืมนัดคัดดีครีซองเราต้องรักษาไว้ด้วย ลิงสำคัญจะให้ขึ้นใจ ต้องไม่ทำให้เขารู้ความจริงหรือรู้สึกว่าถูกครอบกวน

ในการผลีที่พิสูจน์แล้วยังไม่แน่ใจ อาจเปิดใจคุยกันแล้วตกลงคบกันเป็นเพื่อนก็ถือเป็นลิงดี เพราะเพื่อนที่ดีมีคุณค่ามหาศาล

ถ้าคุณยังสงสัยสามารถสอบถามได้ที่ 1323

## กรอบที่ 22 ความสันติในครอบครัว

- 
- รหัส 4210 จะปรับใจอย่างไรเมื่อเป็นเมียน้อย  
รหัส 4211 เสียตัวให้เข้าแล้วจะทำอย่างไร  
รหัส 4212 จะเลิกกับเมียน้อยอย่างไรไม่ให้เกิดปัญหา  
รหัส 4213 รักสามีคนนี้จะทำอย่างไรดี  
รหัส 4214 การป้องกันปัญหาการนอกใจ  
รหัส 4215 การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่  
รหัส 4216 ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสกับญาติพี่น้อง  
รหัส 4217 สามีชอบทุบตี  
รหัส 4218 เปื้อนนายสามีและลูก  
รหัส 4219 เปื้อนนายเรื่องเพศล้มพัง  
รหัส 4220 ปัญหานี้ลินในครอบครัว<sup>๑</sup>  
รหัส 4221 ข้อคิดในการตัดสินใจเลิกใช้ชีวิตคู่  
รหัส 4222 เมื่อคู่สมรสอกใจ<sup>๒</sup>  
รหัส 4223 เลี้ยงลูกอย่างไรให้มีสุขภาพจิตดี  
รหัส 4224 เลี้ยงลูกอย่างไรให้คลาด  
รหัส 4225 เมื่อคู่สมรสปั้นใจให้เพศเดียวกัน<sup>๓</sup>  
รหัส 4226 เมื่อนอกใจภรรยาจะแก้ปัญหาอย่างไร<sup>๔</sup>

รหัส 4210 จะปรับใจอย่างไรเมื่อเป็นเมียน้อย  
แม่ ตั้งใจมั่น

ถ้าคุณกำลังตกอยู่ในสภาพเมียน้อย จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม เรายังว่าคุณมีความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานมากและไม่สบายใจเป็นอย่างยิ่ง จริงๆ และ คุณก็ไม่อยากทำร้ายใครให้เจ็บปวด และอยากรاحةทางออก หรือหาแนวทางที่จะอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติวิธีซึ่งมีทางเลือกต่างๆ มากมาย แต่ล้วนที่คุณจะต้องปรับใจ ก็คือ : การยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น ทั้งด้านบวกและด้านลบ ถ้าคุณตัดสินใจที่จะเป็นภาระน้อย รวมทั้งต้องมีความอดทน อดกลั้นและกำลังใจอย่างสูง ตลอดจนการติดต่อครัวเรือนที่ตัวของคุณเองเสื่อมช้อดี - ข้อเสีย ถ้าคุณต้องการที่จะปลดแอกตัวเองเป็นอิสระ การตัดสินใจของคุณก็คือ ตัวของคุณเอง เราเคราะฟในการตัดสินใจของคุณเสมอ

ถ้าคุณยังไม่สบายใจ และอยากรู้กับเรา ก็โทรศัพท์มาได้ที่ หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4211 เสียตัวให้เข้าແລ້ວจะทำຍ່າງໄຮ ອຸ້ຫາ ລິ່ມໜ້ວ

• • • • • • • • • • •

หากคุณพลาดพลั้งต้องเสียตัวให้คนที่คุณรัก และคุณก็คิดว่าเขารักคุณจริงเช่นกัน แต่ถ้าเขาเริ่มตัวออกห่าง ไม่รับผิดชอบคุณ คุณคงต้องคิดทบทวนดูใหม่แล้วว่าเขา รักคุณจริงหรือไม่ จะได้ไม่ต้องพลาดพลั้งเสียตัวให้เข้าเป็นครั้งที่สอง ที่สามต่อไป

ล่วนที่เสียตัวไปแล้ว ก็อย่าไปคิดว่าหมดลินทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตแล้ว เนื่องจาก ตนเองไม่มีคุณค่า ปล่อยเนื้อปล่อยตัวไปกันใหญ่ ที่สำคัญอีกประเด็นหนึ่งคือ เสียตัวไป กับคนนี้ ก็อย่าปักใจว่าจะต้องเป็นคนนี้เท่านั้น ขอให้ที่ผ่านมาเป็นเพียงประสบการณ์ของชีวิต ถ้าคุณที่เราเสียตัวให้ครั้งแรกเขามิ่ยомнรับหรือไปรู้ที่หลังว่าเขามีพันธะแล้วมาหลอก คุณ ขอให้อย่าเข็ขาดาย ยังมีคนดีที่รักและต้องการคุณอยู่ และคุณก็สามารถเริ่มต้นกับ คนใหม่ได้เสมอ

อย่างไรก็ตาม อย่าลืมว่า การมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้งต้องมีการป้องกัน ทั้งการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่าง ๆ เสมอ

ถ้าคุณต้องการปรึกษาพูดคุยกับครุภักดินในเรื่องนี้ ลองโทรตัวพ่อมาคุยกับเรา ได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4212 จะเลิกกับเมียน้อยอย่างไรไม่ให้เกิดปัญหา อันทิรา ปัทมินทร์

.....

คุณผู้ชายที่เพลอดใจหรือจะใจไปเมื่อไห้น้อย แล้วรู้สึกผิด อยากกลับตัวมาเป็นสามีที่ดีของภรรยา เป็นพ่อที่ดีของลูก เชิญฟังทางนี้

สิ่งแรกที่เรออยากบอกคุณก็คือ ปัญหาของคุณยังไม่สายเกินแก้ ขอเพียงแต่ให้หยุดความสัมพันธ์กับเมียน้อยโดยเด็ดขาด และล้างความมารบผิดกับภรรยาของคุณแต่โดยดี อาจไม่ต้องถึงขนาดคุกเข่าขอโทษ เพียงแค่ทำตัวให้น่ารักกว่าเดิม เอาอกเอาใจภรรยา และเอาใจใส่ลูกให้มากขึ้นเท่านั้นก็พอ

คุณอาจเสียงว่า การที่คุณมีเมียน้อยนั้น ไม่ใช่ความผิดของคุณคนเดียว ภรรยาที่มีส่วนด้วย เพราะเธอทำตัวให้ห่าง ไม่เอาอกเอาใจคุณ และยังจูจี้ขึ้น ชอบวางแผนหนีอ คุณอยู่เรื่อยๆ ไม่เหลือความอ่อนหวานให้รักเหมือนสมัยเป็นแฟนกันเลย ทำให้คุณต้องไปแสร้งหาสาวอื่นที่เห็นความสำคัญของคุณ ยกย่อง เอาอกเอาใจคุณแทน

แต่ถึงภรรยาของคุณจะบกพร่องไปบ้าง ก็เป็นพูดจากทำความเข้าใจกันได้ บางครั้งเมื่อยกันไปนาน ๆ เวลา ก็ทำให้คุณเปลี่ยนไปได้โดยไม่รู้ตัว

คุณเองก็เปลี่ยนไปจากสมัยเมื่อแต่งงานใหม่ ๆ เมื่อนอกัน เช่น ให้เวลาบ้านมากกว่าที่บ้าน กลับบ้านไม่ตรงเวลา ไปไหนมาไหนก็ไม่ค่อยบอก ไม่ค่อยมีอารมณ์ขัน ไม่เอาอกเอาใจภรรยาเหมือนเดิม แบบนี้ก็ทำให้ภรรยาเครียด แล้วกลายเป็นคนจูจี้ขึ้น หงุดหงิดง่ายได้เหมือนกัน

สรุปแล้วก็คือ ทั้งคุณและภรรยาต่างก็เปลี่ยนไป และความเปลี่ยนแปลงนี้เองที่มีส่วนผลักดันให้เกิดปัญหาบุคคลที่สามขึ้นมา และคุณเองอาจจะผิดมากหน่อยที่เป็นฝ่ายนอกใจภรรยา ทำให้เธอซอกซาน แล้วยังกระทบกระเทือนลึกลับใจของลูกของคุณด้วย

ดังนั้น คุณจึงต้องໄล์ไทยทันหน่อย ด้วยการยอมรับนิติ และปรับเปลี่ยนตัวเองเสียใหม่ โดยการเอาอกเอาใจภรรยาให้มากขึ้น พูดคุยหยอกล้อกับเธอให้มากขึ้น หาเวลาไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจด้วยกัน เลิกงานแล้วก็รื้นกลับบ้านให้ตรงเวลา ช่วยดูแลลูก ช่วยทำงานบ้าน เพื่อให้ภรรยาได้พักบ้าง แรก ๆ ภรรยาอาจยังโกรธและหมาเมินอยู่ แต่เมื่อเรอเห็นความดี ใจริงของคุณ ก็คงใจอ่อน ยอมให้อวัยคุณ เมื่อถึงตอนนี้ คุณจะขอร้องให้เรอปรับเปลี่ยนตัวเองบ้าง เออก็คงยินดี

ถ้าคุณยังมีปัญหาและอยากรู้กับเรา ก็โทรศัพท์มาได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4213 รักสามีคนอื่นจะทำอย่างไรดี

อุชา ลิมชัว

หากคุณไปหลงรักสามีของคนอื่น ก็ขอให้อยู่แต่ในใจเดิม อย่าได้คิดทำให้เขาต้องเลิกกับครอบครัว หรือคิดเยี่ยงชิงเข้าไปจากครอบครัวเลย เพราะเป็นเรื่องที่ผิดศีลธรรม

ถ้าคุณรักเขาริงก์ต้องไม่ทำให้เขาเดือดร้อน และต้องยอมที่จะเป็นฝ่ายเลี้ยงลูกเพื่อให้คนที่คุณรักมีความสุข

ในระหว่างที่คุณกำลังทำใจ ก็ให้พยายามอยู่ห่าง ๆ เขา ถ้าคิดถึงเขา ก็ให้พยายามคิดถึงแต่ข้อเสียของเข้า และคิดถึงภาระและลูกของเขาด้วย คุณจะได้เกิดความยั่งคิดมากยิ่งขึ้น และถ้าเข้าเป็นฝ่ายตามตื้อคุณ นั่นยิ่งแสดงว่าเข้าเป็นคนไม่ดี ไม่รับผิดชอบครอบครัวของเขาเอง เข้าจึงไม่เหมาะสมกับคุณด้วยประการทั้งปวง

จงตัดใจจากเข้าเสียแล้ว ถ้าคุณยังรู้สึกว่าทำใจลำบาก โทรตัวพ่อมาปรึกษาเราได้เสมอที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4214 การป้องกันปัญหาการนอกใจ อันทิรา ปัทมินทร์

.....

ปัญหาการนอกใจคู่สมรส เป็นปัญหาวิกฤต และทำลายครอบครัวให้แตกแยก มากนักต่ออันก็แล้ว การป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าวจึงถือเป็นเรื่องสำคัญมาก

วิธีป้องกันปัญหาการนอกใจ ทำได้โดยการให้ความใส่ใจคู่สมรสอย่างส诚มอ อย่างได้เห็นว่าอีกฝ่ายเป็น "ของตาย" ที่ไปไหนไม่รอดเด็ดขาด เพราะหลายครั้งที่ "ของตาย" ที่เราไม่ให้ความสำคัญแล้ว กลับกลายเป็นของที่น่าสนใจสำหรับคนอื่น และตัว "ของตาย" เองก็กลับมีชีวิตชีวาขึ้นมาใหม่ แล้วก็โผล่ผนบินไปจากเรา กว่าจะรู้ตัวก็อาจ จะสายเกินแก้ไปแล้ว

เพราะฉะนั้น คงต้องหมั่นให้ความเอาใจใส่ ดูแลคู่สมรสอย่างดีและส诚มอ คิดว่าเขาหรือเธอเป็นมีค่าสำหรับเราที่อาจหายไปได้อีกแล้ว จะได้หมั่นพนันมอง เอาอกเอาใจ และดูแลเป็นอย่างดี

ถ้าลังเกตเห็นว่าอีกฝ่ายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง เช่น เริ่มกลับบ้านไม่ตรงเวลา ผิดนัดบ่อย ๆ ชอบไปไหนมาไหนตามลำพัง พิสิฐณ์ในการแต่งกายเป็นพิเศษ ไม่ค่อย สนใจที่จะพูดคุยกับด้วยเหมือนเคย เป็นต้น ให้อธิบายเป็นลัญญาณอันตรายที่คุณต้องรีบแก้ไข โดยด่วน

โดยการให้ความใส่ใจคู่ของคุณให้มากขึ้นกว่าเดิม ทำดีต่อเขาหรือเธอให้มาก ยิ่งขึ้น อย่างได้กระทำการก้าวร้าว ด่า骂 ตำหนิติเตียนเป็นอันขาด เพราะจะยิ่งทำให้อีก ฝ่ายเห็นว่าคุณช่างเลว้าย น่าเบื่อหน่าย สุบคุคลที่สามไม่ได้เลย จะเหมือนกับการผลัก ใส่เข้าให้ไปอยู่กับมือที่สามเรวยิ่งขึ้น

คุณคงต้องให้ความใกล้ชิดคู่ของคุณให้มาก ไปไหนไปด้วยกัน ไม่เปิดโอกาส ให้อีกฝ่ายออกนอกรุ่นอาหาร ถ้าคุณมีลูก ก็ให้หมั่นพูดถึงลูกบ่อย ๆ เพื่อให้อีกฝ่ายรู้สึก ว่า痒ต้องรับผิดชอบลูกด้วย ถ้าจะทำลิ่งที่ไม่ดีจะได้นึกถึงลูก ทำให้มีสติขึ้นมาบ้าง

ที่สำคัญ คุณต้องดูแลตัวเองด้วย อย่าปล่อยให้ตัวเองทรุดโทรม ดูไม่ได้ ต้อง พัฒนาตัวเองอยู่เสมอ โดยเฉพาะด้านความรู้ใหม่ ๆ จะได้ทันโลก อีกฝ่ายจะได้รู้สึกภาค ภูมิใจในตัวคุณ และพยายามใจเมื่อยูํให้คุณ จะได้ไม่คิดไปหาความสบายนี้ที่ไหนอีก

เรื่องของการป้องกันปัญหาการนอกใจนี้ถัดที่กล่าวมานี้ ถ้าคุณยังอยากรู้ด้วย คุณ กับเราต่อ ก็โทรศัพท์มาได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4215 การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่

กนกอร พิพิธกุล

พ่อแม่ทุกคนต้องการมีลูกที่แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา แต่ลูกที่เกิดมาจะมีคุณลักษณะดังกล่าวได้ก็ต่อเมื่อพ่อแม่ได้เตรียมความพร้อมในเรื่องต่อไปนี้

- การเตรียมพร้อมทางด้านร่างกาย ควรดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง ตรวจเช็คสุขภาพก่อนตั้งครรภ์ หรือปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

- การเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ ทั้ง 2 ฝ่ายมีความต้องการลูก อย่างมีลูกเพื่อต้องการลดความขัดแย้งหรือห่วงใยด้วยตัวคู่

- การเตรียมพื้นที่ทางด้านเศรษฐกิจ เพราะการมีลูกต้องมีค่าใช้จ่ายสูงขึ้น จึงต้องมีเงินเก็บออมเพียงพอที่จะใช้เลี้ยงลูกได้อย่างไม่ลำบาก

- การเตรียมพร้อมทางอารมณ์ มีเหตุผล มีความอดทนพอที่จะรับมือกับความเห็นเด่นอย่าง และความลำบากในการเลี้ยงลูก

- การเตรียมความรู้ ควรหาความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกและควรมีการพูดคุยทำความเข้าใจในเรื่องการช่วยกันเลี้ยงลูก หรือควรพูดคุยกับกลุ่มพี่น้องในการดูแลลูก

การรู้จักเตรียมตัวรับมือไว้ล่วงหน้าสำหรับคุณพ่อคุณแม่ จะทำให้การเลี้ยงลูกเป็นงานที่มีความสุขมากขึ้น และหากต้องการคำปรึกษาเพิ่มเติมสามารถโทรศัพท์มายัง กับเราได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4216 ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสกับญาติพี่น้อง กันก่อร พิพิธกุล

.....

สาเหตุความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสกับญาติเครือญาติ อาจเกิดได้จากการอยู่ร่วมกันในบ้านหรือครอบครัวเดียวกัน ทำให้มีการได้เปรียบ เลี้ยงเบรียบ และเกิดกระทบกระซิบกัน หรือเกิดความแตกต่างระหว่างนิสัยใจคอ และสาเหตุที่ทำให้เกิดความขัดแย้งได้ปัจจัยที่สุด คือ

- แต่งงานมีครอบครัวแล้วบทของพ่อหรือแม่ต่อคู่สมรสยังเหมือนเดิม เช่น แม่ยังคงค่อยดูแลเรื่องส่วนตัวของลูกชายอยู่ ทำให้กลยุทธ์เป็นปัญหาแม่ผู้ลูกจะໄກ หรือพ่อตากลูกเขยไป
- ส่วนครอบครัวที่มีความขัดแย้งกันค่อนข้างสูง เช่น เรื่องผลประโยชน์ มรดก หรือขัดแย้งกันปoyer ๆ ไม่สามารถแก้ไขให้คลี่คลายลงได้ คุณอาจจะต้องใช้วิธีการอยู่ห่าง ๆ ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องมากนัก เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้งที่อาจจะบานปลาย หรือถ้าเหตุการณ์ดึงเครียดมากขึ้น และคุณพ่อเมืองยังอยู่บ้าน ก็อาจจะแยกครอบครัวไปอยู่ต่างหาก แต่ถ้าเป็นวิธีสุดท้ายที่จะใช้

วิธีลดความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสกับเครือญาติมีหลายประการด้วยกันคือ

1. คู่สมรสที่เป็นคนกลางควรพยายามประสานมาระดับนี้โดยการแสดงความเห็นอกเห็นใจทั้งสองฝ่าย เพื่อไม่ให้ความขัดแย้งบานปลายกลยุทธ์
2. การแยกครอบครัวออกไปอยู่ต่างหาก หรือการพยายามอยู่เป็นสัดส่วนจะเป็นวิธีหลีกเลี่ยงการกระทบกระซิบที่ดี และทำให้ห้อง 2 ฝ่ายสามารถใจขึ้น
3. ในกรณีที่ปัญหาแม่ผู้ลูกจะໄก หรือพ่อตากลูกเขยนั้น คู่สมรสควรทำตัวเหมือนเป็นลูกอกีกานหนึ่ง จะช่วยให้ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเบาบางลง
4. การไม่ดูถูกหรือเหยียดหมายหรือพูดจาวิพากษ์วิจารณ์ เกี่ยวกับนิสัยใจคอ หรือชนบทธรรมเนียม ประเพณีจะช่วยไม่ให้เกิดความขัดแย้งได้

เครือญาติเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดคู่สมรสมาก่อน การพยายามทำให้เรื่องใหญ่เป็นเรื่องเล็ก หรือเรื่องเล็กกล่าวเป็นไม่ว่าเรื่อง โดยการยืดหยุ่นเข้าใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะช่วยลดปัญหาความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสกับเครือญาติได้มากที่เดียวค่ะ

ถ้าคุณยังมีปัญหาและอยากรู้กับเรา ก็โทรศัพท์มาได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4217 สามีชอบทุบตี

เยาวนาภิ พลิตนนท์เกียรติ

สามีที่ชอบทุบตีภรรยา ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการติดสุราทำให้ขาดสติ สามีบางคนถูกภาระยั่วยุด้วยคำพูดและการกระทำการไม่ไหวต้องทุบตีภรรยาที่มี บางคนจะทุบตีภรรยาเมื่อเกิดความเครียดมาจากการเสพติดกัญชาหรือที่ทำงาน หลายคนเดินทางมาในครอบครัวที่ถูกทำเมื่อทุบตีรุนแรง เมื่อมีความโกรธจึงมักจะระบายอารมณ์ด้วยวิธีการเดิน อย่างที่ตัวเองเคยประสบมา สามีบางคนอาจจะมีความผิดปกติทางจิตใจที่ต้องการการบำบัดรักษาก็เป็นได้

สามีที่ชอบทุบตีภรรยา มักถูกภาระว่าไปไม่รอด ไม่มีที่ไป เห็นภาระเป็นวัตถุลิงของรู้สึกว่าตัวเองเหนื่อยกว่า ภาระต้องอยู่ใต้อานาจบังคับของตนเอง การทุบตี หากได้เริ่มต้นทำ สักครั้งหนึ่งแล้วก็จะมีครั้งต่อไปอีกเรื่อย ๆ

ถ้าคุณเคยถูกสามีทุบตีและยังพอย้ายตัวเองได้ เมื่อลังเกตว่าสามีเริ่มโนโ吒อาจจะมาทุบตีอีก คุณต้องวางแผนท่าไม่ให้หวั่นไหว พูดจาเลียงดังและหนักแน่นให้เขายุดการกระทำ และควรหาทางหนีที่ໄล หรือหลบป้อมกันตัวไว้ล่วงหน้าด้วย ทางที่ได้ถูกว่าสามีอารมณ์ร้าย คุณควรพยายามอย่าไปยั่วโทสะ หรือขัดคอกเขา เพราะจะเป็นการกระตุนให้เขาโกรธได้

ถ้าคุณช่วยตัวเองไม่ได้ คุณควรออกจากบ้านไปอยู่ที่อื่นชั่วคราว เช่น ครอบครัวเดิมของตนเอง หรือบ้านพักญาติ สำหรับการแก้ไขปัญหานี้ในระยะยาว คุณต้องพยายามสร้างความเข้มแข็งให้กับตัวเองให้มากขึ้น พยายามหาทางพึงดัวเอง ประกอบอาชีพและดำเนินชีวิตด้วยตัวเองให้ได้ เพื่อวันหนึ่งวันใดที่คุณไม่สามารถอยู่ร่วมบ้านกับสามี คุณจะได้สามารถยืนหยัดได้ด้วยตัวของคุณเอง

หากคุณต้องการความช่วยเหลือเนื่องจากถูกสามีทำร้ายทุบตี โปรดติดต่อ มูลนิธิผู้หญิง ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนที่ให้ความช่วยเหลือในด้านนี้โดยตรง หรือโทรศัพท์ กับเราได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

**รหัส 4218 เบื้องหน่ายสามีและลูก  
ประไพบรรณ นิลวงศ์**

.....

ถ้าคุณกำลังเบื่อหน่ายสามีและลูก ต้องถามตัวเองหรือปรึกษาคนอื่นว่าความรู้สึกแบบนี้เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง เช่น

- ต้องรับการดูแลชีวิตความเป็นอยู่ของสามีและลูกมากเกินไปคุณอาจต้อง
  - \* ขอให้สามีและลูกช่วยแบ่งเบาภาระบ้าน
  - \* ปล่อยวาง เลือกทำเฉพาะที่จำเป็น
  - \* หานอนมาช่วย/ หาเครื่องอำนวยความสะดวก

เทคนิคลำดับถัดไปที่ล้มพันธภาพที่ดีในครอบครัว คุณควรพูดชักชวน ชมเชยให้กำลังใจ และสนับสนุนให้ทำอย่างสม่ำเสมอ

ถ้าคุณเบื่อหน่ายพฤติกรรมสามีและลูก เช่น ทำอะไรแล้วไม่เก็บแมมยังทิ้งเกลือนกลาด คุณอาจต้อง

- พูดแยกทีละเรื่อง อย่ารวมพูดติดกันหลายๆ อย่าง ในการพูดแต่ละครั้ง เทคนิคลำดับถัดไป มองหาข้อดี ใช้การชมเชยในลิ่งที่ทำได้แล้วก่อน แล้วค่อยขอร้องในลิ่งที่อยากให้ทำ ใช้คำพูดที่อ่อนโยน แต่ก็ห่วงผลจริงจัง งดการบ่นว่า ประชดประชัน หรือ คุณอาจจะบอกความรู้สึกของคุณว่าคุณรู้สึกอย่างไร

- ตัวคุณเองขาดการทำอะไรใหม่ๆ  
 - คุณควรให้เวลา กับตัวเองมากขึ้น ทำอะไรที่คุณชอบและสนใจ หาโอกาส พนับปะเพื่อนฝูง พูดคุยแลกเปลี่ยนและอย่าลืมเติมอารมณ์ขันลงไปด้วย

ถ้าคุณยังมีปัญหาและอยากรู้ยังกับเราก็โทรศัพท์มาได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4219 เบื้องหน่ายเรื่องเพศสัมพันธ์ เยาวชนฯ ผลิตนหทกเกียรติ

ความเบื้องหน่ายเรื่องเพศสัมพันธ์ของสามีภรรยาอาจจะเกิดจากทั้งสองฝ่ายหรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่สนใจความรู้สึกทางเพศ และไม่ตอบสนองความต้องการทางเพศของอีกฝ่าย ปฏิกิริยัดต่อ กันเหมือนทุนนิยมหรือเพียงเพื่อระบายอารมณ์ความต้องการที่มีเท่านั้น นอกจากนี้ ความเครียดเนื่องจากมีความทุกข์ใจไม่สบายใจ ความเจ็บป่วยทางร่างกายและสภาพร่างกายที่ไม่กระชุ่มกระชวยเหมือนเมื่อหันมุ่นมา ถ้าจะทำให้เกิดความเบื้องหน่ายเรื่องนี้ได้

คนเราทุกคนมีความแตกต่างกัน เรื่องเพศสัมพันธ์ก็เช่นเดียวกัน แต่ละคนไม่มีใคร ที่มีความต้องการที่ตรงกันทุกอย่าง เช่น ท่วงท่า วิธีการ เวลาในการมีเพศสัมพันธ์เป็นต้น การสังเกตท่าที่ ปฏิกิริยาของคู่สมรส ว่าเป็นอย่างไรและทาง生理ที่ประนีประนอมระหว่างความต้องการของตนเองกับความต้องการของคู่สมรส จะทำให้คู่สมรส มีความสุขในเรื่องเพศสัมพันธ์มากขึ้นและลดความเบื้องหน่ายลงได้ หากเป็นไปได้คู่สมรสควรพูดคุยเปิดเผยความรู้สึกซึ้งกันและกันบ้าง จะทำให้เข้าใจกันและตอบสนองได้ตรงความต้องการมากขึ้น

บางครั้งความเบื้องหน่ายเรื่องเพศสัมพันธ์อาจจะเกิดจากความช้ำชา ก้าม ใจ หากได้เปลี่ยนแปลงบรรยากาศ สถานที่ บ้างก็อาจจะทำให้ดีขึ้น

ในเรื่องความเครียดนั้น ผู้หญิงและผู้ชายต่างก็มีปฏิกิริยาต่อความเครียดไม่เหมือนกัน ผู้ชายต้องการมีเพศสัมพันธ์เมื่อมีความเครียด แต่ผู้หญิงเมื่อมีความเครียด มักจะไม่ค่อยอยากร่วมเพศสัมพันธ์ ควรแก้ไขหรือคุยกับความเครียดของภรรยาให้ลดลง ภรรยาจะได้เต็มใจและไม่หงุดหงิดเมื่อมีเพศสัมพันธ์

ส่วนปัญหาคู่สมรสที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสุขภาพไม่ดีนั้น ควรจะต้องพยายามเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และพยายามตอบสนองความต้องการเท่าที่จะเป็นไปได้ หากทำไม่ได้ คู่สมรสควรหันไปสนใจเรื่องอื่นที่จะสร้างความสุขใจให้เป็นการทดแทน เช่น ทำงานอดิเรก หรือแม้แต่การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นต้น

หากคุณยังมีความทุกข์ใจในเรื่องนี้ และแก้ปัญหามาไม่ได้ คุณสามารถขอรับคำปรึกษาได้จากคลินิกให้คำปรึกษาเรื่องเพศโรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา หมายเลขอ 0-2437-0200 ในเวลาราชการ

## รหัส 4220 ปัญหานี้สินในครอบครัว

กัญจนा สุทธิเนียม

รายรับไม่พอ กับรายจ่าย เป็นลิ้งที่หลักทรัพย์ในปัจจุบันกำลังแพชญอยู่ ณ ขณะนี้ แต่อย่าเพิ่งทุกข์ใจหรือห้อแท้ จันเกินไป ปัญหานี้ยังพอมีทางแก้ไขได้ โดยมีหลักการง่ายๆ ดังนี้

1. บริษัทพูดคุยกันในครอบครัว บอกสถานการณ์จริงให้ทุกคนในครอบครัวทราบจะได้ช่วยกันประยัด มิใช่ครองได้คนหนึ่งที่แบกภาระไว้คนเดียว

2. ลดรายจ่าย ซึ่งที่จริงแล้วก็ทำได้ไม่ยากคือเลือกใช้จ่ายแต่ที่จำเป็นจริงๆ ลิ้งที่อยากได้แต่ไม่จำเป็นขอให้ก่อต้น ถ้าเป็นไปได้ควรเมียกราดบันทึกหรือทำบัญชีอย่างง่ายๆ ไว้ดู แต่หันน้ำมาชิกทุกคนในบ้านคงต้องช่วยกัน เพราะถ้าคนหนึ่งทำแต่อีกคนไม่ทำก็คงลำบากหรือให้นักลงทุนคิดว่าจะขาดทุน เนื่องจากเรื่องนี้ "อยู่อย่างเศรษฐกิจพอเพียง"

3. ความมีภาระซักประมาณตนเองโดยยึดหลักทางส่ายกลาง ของประเภทผ่อนดอกเบี้ยตัวหรือบัตรเครดิตทั้งหลายต้องพึงระวัง เพราะลิ้งเหล่านี้ล้วนแต่ขี้ยวานใจให้เราเป็นหนี้ได้ถ้าไม่ระวัง

4. สำรวจรายรับ ดูว่ารายรับสมดุลกับรายจ่ายหรือไม่ และให้แยกค่าใช้จ่ายล้วนหนึ่งสำหรับใช้หนึ่ง ส่วนที่สองไว้ใช้จ่ายในบ้าน และส่วนสุดท้ายเป็นเงินออมโดยแบ่งสัดส่วนให้สมดุลกัน

5. เพิ่มรายรับ เป็นลิ้งที่ทุกคนในครอบครัวควรทำ ลองสำรวจดูว่าสามารถเพิ่มรายรับได้โดยวิธีใดบ้าง ไม่แน่รายได้เสริมจากขายเป็นรายได้หลักไปก็ได้ สมัยนี้งานหาได้ถ้าไม่เลือกงานเกินไป

6. การหาแหล่งเงินใหม่ที่มีดอกเบี้ยต่ำกว่าเป็นอีกสิ่งที่ควรคิด แต่ขอให้ทบทวนดูให้ดี ดูให้รัดกุม เพราะไม่เช่นนั้นจะกลายเป็นหนี้เลือกชำระเข็กกว่าได้ ข้อสำคัญคือไม่ควรหวังรวยทางลัด เช่น เล่นการพนันหรือทำอาชีพที่ทุจริต เพราะยิ่งจะทำให้สถานการณ์ต่างๆ อาจจะยิ่งเลวร้ายลงไปอีกกว่าได้

การแก้ไขปัญหานี้สินต้องใช้เวลา ใช้ความพยายาม ใช้ความอดทนและต้องอาศัยความร่วมมือจากสมาชิกทุกคนในครอบครัว หากว่าคุณยังมีปัญหาค้างคาใจและอยากรู้ดูคุยกับเรา โทรศัพท์มาได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4221 ข้อคิดในการตัดสินใจเลิกใช้ชีวิตคู่

สมจันต์ อรุณปลด

การที่คนเรามีชีวิตคู่ เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ หากจะต้องถึงเวลาเลิกใช้ชีวิตคู่ สิ่งที่ควรคำนึงถึง มืออยู่ท้ายประเด็น ที่อาจจะเกิดขึ้นตามมา

สิ่งแรกที่ควรคำนึง ถ้ามีลูกก็จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงมากๆ ลูกธุรกิจอย่างไร? เมื่อพ่อ-แม่ ต้องแยกทาง ความรักความอบอุ่นจะลดลงไป คงต้องบอกให้ลูกรู้สึกว่า ความรักความอบอุ่นจะต้องเหมือนเดิม แต่ในความเป็นจริง พ่อ-แม่จะทำได้หรือไม่

ประเด็นที่สอง การเงิน เศรษฐกิจในครอบครัว เพียงพอไหม? หากว่าลูกกำลังศึกษาเล่าเรียน โครงสร้างสังคมให้ลูกเรียนจนสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ลูกอาจจะไปไม่ถึงจุดหมายได้ ควรจะปรึกษาผู้รู้ ญาติผู้ใหญ่ ทนาย เพื่อช่วยหาทางออกที่เหมาะสม

ประเด็นที่สาม ถามใจตัวเอง สำรวจดูว่าตนเอง พร้อมหรือยังในการเลิกใช้ชีวิตคู่ หรืออยู่คุณเดียว ถ้าไม่มีเขา เราอยู่ได้ไหม เป็นหัวหน้าครอบครัวเลี้ยงลูก ให้มีคุณภาพในอนาคต ตัวเองต้องเป็นทั้งพ่อทั้งแม่ สุขภาพจิตตนเองพร้อมที่จะเผชิญปัญหาอุปสรรค ที่จะตามมา ต้องเข้มแข็ง ปลูกใจตัวเองให้ลูกับชีวิต มองครอบครัวข้างหน้าคนที่เรารู้จัก อาจจะแย่กว่าเราక็ได้ นั่นเป็นกำลังใจอีกทางหนึ่ง เมื่อมีปัญหาต้องเผชิญ เราจะพึงใจได้บ้าง เพื่อน ญาติ ผู้รู้

ประเด็นที่สี่ ตัวเองต้องเตรียมใจ เมื่อมีคำลา จากคนรัก ครอบครัว อยากรู้อยากเห็น ชอบแซกถาม เตรียมคำตอบสนับ บอกทุกอย่างเป็นอดีต ไม่มีใครผิดไม่มีใครถูก ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้ไม่กล่าวโทษใคร เราจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สบายใจ

ประเด็นสุดท้าย ที่อยากให้คำนึงถึง ถ้าเราอยู่คุณเดียว ไม่มีคน ช่วยดูแลลูก อาจจะเป็นช่องทางให้คนอื่นมาข้องแวง เกาะกระแส ลองดี เพราะคิดว่าจะสนิทสนมได้ง่าย ควรต้องเตรียมพร้อม วางแผนให้เหมาะสม ป้องกันคำหารานินทา

คิดว่าประเด็นต่างๆ ที่ควรให้ผู้ที่จะเลิกใช้ชีวิตคู่ ได้คำนึงถึงปัญหาต่างๆ อาจจะเกิดขึ้นได้ตามมา จึงฝากข้อคิดไว้ให้เมื่อต้องใช้ชีวิตอยู่ต่ำมลำพัง ด้วยความมั่นคงและเป็นสุข ถ้าหากคุณอยากรู้ด้วยตัวเอง ให้คุณโทรได้ที่ 1323

## รหัส 4222 เมื่อคู่สมรสนอกใจ

.....

คุณผู้ฟังคงในชีวิตการแต่งงาน คงจะไม่มีความทุกข์ใดจะเที่ยมได้เมื่อรู้ว่าคู่สมรสที่เคยรักกันมานานกลับป่านใจไปให้หญิงอื่นจนมีความลัมพันธ์กันขึ้นลึกซึ้ง

นอกจากความเจ็บใจแล้ว ยังรู้สึกเสียดายตัวเองและอับอายหายหน้าถ้าคนอื่นฯ ได้ล่วงรู้ว่าคู่สมรสนอกใจ หลายคนจึงขาดความยังคิดและตัดสินปัญหาด้วยอารมณ์ทึ่งหวงทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทกัน คู่สมรสบางคนประชดด้วยการเที่ยวเตร่ กินเหล้า เมายา บ้านก็ไม่สงบสุข อู๊กฯ เสียหัวญและขาดคนเอาใจใส่ ที่ร้ายกว่านั้นถึงกับทำร้ายหรือฆ่าแกงกันก็มี

การแก้ปัญหาด้วยอารมณ์รั้งแต่จะทำให้เหตุการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้น ดังนั้นเมื่อรู้ว่าคู่สมรสนอกใจควรตั้งสติให้มั่น ค่อยๆ คิดแก้ปัญหาด้วยเหตุผล ถ้ายังรักคู่สมรสอยู่ ก็ต้องใช้วิธีลงมุนลงมือเพื่อดึงให้เข้าหรือเรอกลับมา โดยการปรับปรุงตัวหรือพูดคุยกันถึงความผูกพันและความรับผิดชอบที่มีต่อครอบครัว

หากสามารถตัดสินใจจากคู่สมรสและคิดว่าสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยตัวเอง ก็อาจทำความทุกภัณฑ์โดยสันติวิธี บางที่การหย่าร้างหรือแยกกันอยู่อย่างสงบอาจเป็นผลดีต่อสุขภาพจิตของทั้งสองฝ่าย

คุณผู้ฟังคง ชีวิตต้องดำเนินต่อไปแม้จะไม่มีคุณมากอยู่เคียงข้าง แต่คุณค่าของเรายังคงอยู่ ยังเป็นที่พึ่งของลูกฯ และยังสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมได้อよ่ำให้ความสำคัญกับคู่สมรสมากเกินไปจนมองข้ามคุณค่าของตัวคุณเองนะครับ

## รหัส 4223 เลี้ยงลูกอย่างไรให้มีสุขภาพจิตดี กฤษฎา ชลวิริยะกุล

• • • • •

สุขภาพจิต หมายถึง สุขภาพของความคิด คิดดีสุขภาพจิตก็ดี คิดลบก็เสียสุขภาพจิต เรื่องของสุขภาพจิตมีอิทธิพลมากต่อความคิด พฤติกรรม การกระทำ อันนำไปสู่ความสำเร็จในการดำเนินชีวิต การเลี้ยงลูกให้มีสุขภาพจิตดีจึงเป็นเรื่องสำคัญ แต่เดิมเรามักสนใจแต่เรื่องเลี้ยงลูกให้คลอด ให้ลูกโตขึ้นเพื่อเป็นเจ้าคนนายคน แต่จริงๆ แล้วการที่ลูกเราเป็นเจ้าคนนายคนก็ควรเป็นแบบมีคุณภาพ มีคุณธรรม จรรยาและมีความสุขกับชีวิต มีความพึงพอใจในชีวิตด้วย จึงขอแนะนำวิธีเลี้ยงลูกให้มีสุขภาพจิตดี ดังนี้ค่ะ

1. การให้ความรัก ความอบอุ่น เข้าใจธรรมชาติตามวัยของลูก และส่งเสริมให้ลูกได้แสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นพื้นฐานในการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ แก่ลูก
2. พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่าง ในเรื่องความเห็นอกเห็นใจ การควบคุมอารมณ์ ฝึกให้ลูกได้แสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง เพื่อให้เข้าใจตนเอง และคนอื่น จะทำให้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อยู่ในสังคมร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข
3. ฝึกให้ลูกช่วยเหลือตนเอง และช่วยเหลืองานบ้าน ได้มีโอกาสตัดสินใจ แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันด้วยตัวเอง เป็นการฝึกความรับผิดชอบ และมีระเบียบวินัย สอนให้รู้จักวางแผนชีวิต ให้มีความชื่อสัตย์ มัธยัสถ์ และตรงต่อเวลา มีคุณธรรมประจำใจ ความดีจะเป็นเกราะป้องกันเมื่อมีปัญหาอุปสรรค ก็สามารถหาทางออกได้

4. เมื่อลูกทำความดีก็ควรชرمเชย ให้รางวัล เพื่อเป็นกำลังใจให้ลูกเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และเป็นแรงจูงใจให้อยากทำต่อไป

การเลี้ยงลูกให้มีสุขภาพจิตดี มีความสุข พอยใจในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเองและความรู้สึกสงบทางใจด้วยการฝึกสมาธิ หรือการฝึกมองโลกด้วยความเป็นจริง อย่างเช่น ใจ จะทำให้ลูกมีความสุขอย่างثارอยู่ในโลกที่วุ่นวาย ลับสนันได้อย่างไม่วุ่นวาย ลับสนันไปตามโลก ซึ่งนับว่าเป็นสุดยอดปรารถนาของชีวิตมนุษย์

ถ้าคุณยังมีปัญหาและอยากรู้จักเราก็โทรศัพท์มาได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4224 เลี้ยงลูกอย่างไรให้ฉลาด

กฤษฎา นลวิริยะกุล

คุณพ่อคุณแม่ทุกคนคงปรารถนาได้ลูกที่เป็นอภิชาตบุตร อยากให้ลูกของเราเก่ง เนี้ยวฉลาด มีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต เพื่อเป็นความภาคภูมิใจแก่พ่อแม่ และวงศ์ตระกูล

การที่จะมีลูกที่เฉลียวฉลาดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก ๆ อยู่ 2 อย่างคือ

1. ปัจจัยด้านพันธุกรรม เป็นปัจจัยดันทุนของความฉลาดที่ติดตัวมาแต่กำเนิด พ่อแม่ที่มีโภคิวสูง ก็มักจะมีลูกที่มีโภคิวสูงด้วยเป็นส่วนใหญ่

2. ปัจจัยด้านลิงแวดล้อมและการอบรมเลี้ยงดู ปัจจัยในการเลี้ยงดูลูกที่สับสนุนให้ลูกฉลาดได้แก่

- การกระตุ้นพัฒนาการอย่างเหมาะสม แต่ไม่มากเกินไป ตั้งแต่ต่อยในครรภ์ เพราะพัฒนาการต้องการความสงบ และเป็นระเบียบ การกระตุ้นโดย การฟังเพลงบรรเลง การลูบคลำท้อง และพูดคุยกับลูกตั้งแต่ต่อยู่ในท้อง จะทำให้ลูกได้รับความรู้สึกอบอุ่น มีพื้นฐานอารมณ์ที่ดี

- ในวัยแรกเกิด ควรกระตุ้นประสาทล้มผัลโดยการให้ทารกดูดนนมแม่ การอุ้มกอดสัมผัสด้วยน้ำนม การนวดอย่างทะนุถนอม การพูดคุย มองหน้า สถาบายได้กลิ่นจากตัวแม่ เพื่อให้ลูกได้รับการสัมผัสถึงความรู้สึกอบอุ่น เป็นมิตร เกิดความไว้วางใจ

- ในวัย 6 ขวบเป็นแรก เป็นช่วงสำคัญที่สุดในการพัฒนาไายนสมอง อาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะนมแม่ อาหารโปรตีน เป็นปัจจัยหลักที่จะช่วยพัฒนาด้านร่างกายและสมองควบคู่กับการกระตุ้นพัฒนาการ และการให้ความรักความอบอุ่น เพื่อการสร้างความมั่นคงทางใจให้แก่ลูก การพาลูกไปเที่ยว กระตุ้นการพูดคุยซักถาม อ่านนิทานให้ฟัง ดูรายการโทรทัศน์ด้วยกัน เป็นการสอนให้ลูกได้เรียนรู้ด้านอารมณ์ ความคิด และจริยธรรมไปด้วย

- เด็กฉลาดจะชอบพูด ชอบคุย ชอบซัก ชอบถาม พ่อแม่ควรให้ลูกได้มีโอกาสซักถามพูดคุยด้วยความรู้สึกอบอุ่น เป็นมิตร การปฏิเสธหรือตำหนิ ดูด่าเด็กที่ช่างพูดจาอย่าง เรื่องมาก นำรำคาญ จะทำให้เด็กถูกยับยั้งการอวยภรรยาอย่างเห็น ยับยั้งการพัฒนาการเรียนรู้ และความคิดสร้างสรรค์ ทำให้ไม่กล้าแสดงออก เพราะขาดความมั่นใจในตนเอง

- ในวัยเด็กโตควรฝึกให้ลูกรู้จักตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง หรือให้ลูกช่วยแก้ปัญหาของครอบครัว ช่วยเหลืองานบ้านเพื่อฝึกความรับผิดชอบ การฝึกอบรมวินัยเรื่องการตรงต่อเวลา และรู้จักการออมเงิน ฉลาดกิน ฉลาดใช้ เมื่อลูกทำได้ก็ควรให้รางวัลด้วยการชมเชยเป็นการสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจ และฝึกทักษะแก้ไขปัญหานิเวศให้ลูกต่อไป

- พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีและฝึกทักษะให้ลูกในด้านการสนใจฝึกเรียนรู้ การควบคุมอารมณ์ พ่อแม่ที่มีอารมณ์เย็น ขยัน มีความรัก ความเมตตา มีความอดทนและเข้าใจชีวิต จะช่วยสนับสนุน ஸ่งเสริมการเรียนรู้ของลูกด้วยค่ะ

ถ้าคุณยังมีปัญหาและอยากรู้จักเรา ก็โทรศัพท์มาได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง



## รหัส 4225 เมื่อคู่สมรสปั้นใจให้เพศเดียวกัน

กัญจนा สุทธิเนียม

การที่คู่สมรสปั้นใจ เป็นปัญหาหนักอกอยู่แล้วแต่ถ้าเรารู้ว่าคู่สมรสของเราปั้นใจให้เพศเดียวกันมันหักยิ่งกว่า ความรู้สึกเลี้ยงหน้า ไร้ศักดิ์ศรี เลี้ยวขวาหรือสูญเสียคงมีนับเป็นทวีคุณกว่าได้ ถ้าคุณกำลังเผชิญกับปัญหานี้อยู่ล่ะก็ขอให้คุณใจเย็นๆแล้วค่อยๆคิดแก้ไข ดังนี้

1. ข้อแรกคุณต้องทบทวนและถามใจตนเองก่อนแล้วละ ว่ายังรักและต้องการเขายังไงหรือไม่ อยากได้เขากลับคืนมาหรือเปล่า พ้อมที่จะให้อภัยและปรับตัวเข้าหากันใหม่อีกรึเปล่า ถ้าคำตอบว่าใช่คงต้อง หันหน้าเข้ามาพูดจากันดีๆ และเปิดใจพูดคุยกันอย่างมีเหตุผล และขอข้อตกลงจากคู่สมรสว่าเขาสามารถกลับมาเป็นสามีหรือภรรยาคนเก่าของเราได้หรือไม่ อายุใช้อารมณ์เหมือนเหตุผล

2. ทบทวนถึงสิ่งที่ผ่านมา ความรัก ความเอื้ออาทรที่เคยมีให้กัน หรือลูกที่เป็นสายใยล้มพังของคุณ จะได้มีกำลังใจในการที่จะหันหน้าเข้ามาหาและเริ่มต้นกันอีก

3. ทบทวนตนเองว่ามีจุดบกพร่องตรงไหนและด้านใดบ้าง เพราะส่วนใหญ่ที่พบ กรณีที่คู่สมรสมีรักร่วมเพศอาจมาจากการที่คู่สมรสมักเป็นผู้นำในบ้าน ชอบวางแผนและมีนิสัยดูถูกเพศตรงข้าม ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าตนเองขาดความรักและความเข้าใจ หรืออาจเกิดจากการเลี้ยงดูวัยเด็กที่ขาดความอบอุ่นจากเพศเดียวกัน ทำให้เกิดการเลียนแบบเพศตรงข้ามแล้วมาปรับพฤติกรรมทำให้พฤติกรรมเบี่ยงเบนไป ซึ่งสาเหตุที่เขาเปลี่ยนไปคุณเองก็อาจมีส่วนด้วยก็ได้และการแก้ไขที่ตัวคุณ น่าจะง่ายกว่าตัวเขา

4. อาจต้องทำใจและอดทน เพราะความเบี่ยงเบนทางเพศ จะทำให้เขากลับมาเหมือนเดิมนั่นคงต้องใช้เวลาและใจเย็นๆในการที่จะให้โอกาสเข้าปรับปรุงตนเอง แต่ถ้าคุณตอบว่าไม่หลงจากที่ทบทวนดีแล้ว ก็ควรจะพูดจากันดีๆ ให้อภัยและอภัยให้คิดໄວ่เสมอว่าแม้ไม่ได้อยู่ด้วยกันแต่ก็สามารถเป็นเพื่อนกันได้ อย่างน้อยที่สุดคุณก็สบายใจ

หากว่าคุณยังมีปัญหาด้านความใจและอยากรู้ดูคุยกับเรา โทรศัพท์มาได้ที่ 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4226 เมื่อนอกใจภารยาจะแก้ไขปัญหาอย่างไร เบนา ตั้งใจนั่น

.....

เมื่อคุณรู้สึกผิดที่เหลือใจไปรักคนอื่น มีแนวทางการทางเลือก 3 ทาง คือ

1. เลิกกับภารยาน้อยแล้วกลับมาคืนดีกับภารยาหลวง
2. อยู่กันอย่างประนีประนอม ทั้ง 2 ฝ่าย
3. เลือกอยู่กับภารยาน้อย (ถ้าภารยาหลวงไม่ยอม)

แต่อย่างไรก็ตาม มีปัจจัยหลายอย่าง อย่างที่คุณจะต้องทบทวนพฤติกรรมของคุณ เองว่าได้สร้างความเดือดร้อนและกระเทือนความรู้สึก ตลอดจนความเจ็บปวด ทรมานให้กับใครก็ตามที่เกี่ยวข้องบ้างหรือไม่ แล้วซึ่งน้ำหนักข้อดีและข้อเสียแต่ละทาง เลือกเหล่านั้น เพื่อสุขภาพจิตที่ดีขึ้นของตัวคุณเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง

ถ้าคุณยังมีปัญหาและอยากรู้สึกกับเราก็โทรศัพท์มายได้ที่หมายเลข 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง



## กรอบที่ 23 สุขภาพจิตวัยสูงอายุ

---

- |           |                                   |
|-----------|-----------------------------------|
| รหัส 4310 | การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ     |
| รหัส 4311 | อาการของโรคสมองเสื่อม             |
| รหัส 4312 | การรักษาและป้องกันโรคสมองเสื่อม   |
| รหัส 4313 | วิธีดูแลผู้สูงอายุ                |
| รหัส 4314 | เพศสัมพันธ์ในวัยสูงอายุ           |
| รหัส 4315 | การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ    |
| รหัส 4316 | การเลือกสารของผู้สูงอายุ          |
| รหัส 4317 | สถานบริการที่ให้การดูแลผู้สูงอายุ |

## รหัส 4310 การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

สุนันท์ จำรูญสวัสดิ์

• • • • •

ทุกคนที่เกิดมาอยู่บนโลกนี้ต้องเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะชีวิตเป็นกระบวนการการต่อเนื่องตั้งแต่เกิด ทางแนวเขตแบ่งแยกกันได้ยาก เมื่อจะเข้าสู่วัยสูงอายุ วิธีที่ดีที่สุดคือ การเตรียมตัว ดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความมั่นคงให้กับชีวิต โดยการออมทรัพย์ตั้งแต่วัยต้น ทำเรื่อยมาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นหลักประกันแก่ชีวิตในอนาคต เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ
2. วางแผนต้านทานที่อยู่อาศัย เมื่อสูงอายุจะพักอาศัยอยู่กับใคร อยู่กับลูกหลาน อยู่ตามลำพัง หรืออยู่บ้านพักคนชรา ควรพิจารณาและเตรียมการไว้แต่เนื่น ๆ
3. ลงเริ่มพัฒนามนามัยที่ดีตั้งแต่วัยเด็กและต่อเนื่องจนถึงวัยผู้ใหญ่ หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด ควรออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 6 – 8 ชั่วโมง
4. วางแผนดำเนินกิจกรรมหลังเกษียณ หรือเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น กิจกรรมที่ทำให้เกิดรายได้ กิจกรรมการกุศลที่เริ่มคุณค่าให้ตัวเอง กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ต้องใช้สมอง จะทำให้การเลื่อมต่าง ๆ ของร่างกายลดลง
5. ตรวจสุขภาพฟัน และตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง อย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกัน หรือเพื่อจะได้รับการรักษาแต่เนื่น ๆ
6. ฝึกจิตและสมรรถิจั้งแต่วัยต้น รู้จักปล่อยใจ มองโลกในแง่ดี รวมทั้งการพัฒนาทางอารมณ์ คือมีอารมณ์ที่สงบเป็นสุข ไม่แปรปรวนง่ายจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายดี ลงผลที่ดีต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดี
7. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อให้เป็นคนทันสมัย พูดคุยกับผู้อื่น รู้เรื่อง และอาจให้แนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อลูกหลาน  
เมื่อคุณมีการเตรียมตัวที่ดี คุณก็จะรู้สึกว่าตันเองไม่เปลี่ยนแปลง ยังคงมีความสามารถในตัวนั่นเอง ๆ เนื่องจาก อย่าลืม การเตรียมตัวที่ดีจะมีผลต่ออนาคต ถ้าต้องการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โทรมาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 4311 อาการของโรคสมองเสื่อม  
สุนัขที่ จำรูญสวัสดิ์

อาการของโรคสมองเสื่อม แบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะแรกจะสูญเสียความจำ ลืมเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดไม่นาน เช่น เช้า นี้กินข้าวหรือยัง ผู้ป่วยจะจำไม่ได้ หรือซื้อของ 5-6 อย่าง จะจำไม่ได้ว่าซื้ออะไรบ้าง และชำระเงินไปเท่าไร นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยจะล่าเรื่องเดิมซ้ำ ๆ ในเวลาใกล้เคียงกัน
2. ระยะต่อมา จะหลงมากขึ้น หลงลืมเวลาและสถานที่ เป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่สร้างปัญหา เช่น ปัสสาวะผิดที่ ตื่นและหลับผิดเวลา เดินไปเดินมาไม่หยุด อารมณ์และบุคลิกภาพเปลี่ยนไป เช่น ก้าวร้าวหรือแสดงออกทางเพศไม่เหมาะสม
3. ระยะสุดท้ายจะเริ่มจำคำนไกลัดและครอบครัวไม่ได้ ไม่รู้จักตนเอง จำไม่ได้ว่าตนเองคือใคร ช่วยเหลือต้นเองไม่ได้เลย ควบคุมอุจจาระ ปัสสาวะไม่ได้ เดินห้อยลง และใช้เวลาเกือบทั้งหมดนอนบนเตียง

ซึ่งช่วงระยะเวลาของโรคในผู้ป่วยแต่ละคนอาจข้าเร็วต่ากันไป

หากคุณมีข้อสงสัยและอยากรู้ข้อมูลเพิ่มเติม โทรมาได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4312 การรักษาและป้องกันโรคสมองเสื่อม

### สุนันท์ จำรูญสวัสดิ์

การรักษาโรคสมองเสื่อมโดยไม่ใช้ยา สามารถทำได้ดังนี้คือ

1. ช่วยทำกิจวัตรประจำวันให้ผู้ป่วย เพราะผู้ป่วยในระยะต้นเนื่องจากว่ามีปัญหาหล dein จะรู้สึกหงุดหงิด โน่นนาน หรือหัวอกล้า ถูกติดสารช่วยลดความกังวล และความเครียดให้ผู้ป่วยได้ โดยทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเตรียมอาหาร การทำความสะอาด การจัดวางของใช้ของผู้ป่วยให้เป็นที่มองเห็นง่าย ติดป้ายที่นี่ในที่นั่น ทำเครื่องหมาย กากบาทเมื่อผ่านไปแต่ละวัน ทำป้ายเตือนความจำ ทำตารางเวลาให้ เป็นต้น

2. ลดปัญหาในการสื่อสารและการใช้ภาษาพูดคุยกับผู้ป่วย ใช้คำตามตรงๆ ไม่ซับซ้อน มีเพียงใจความเดียวในแต่ละประโยค

3. เมื่อผู้ป่วยมีอาการระวง และกล่าวโง่ผู้อื่น ผู้ดูแลไม่ควรโต้เถียง เพราะการอธิบายเหตุผลใด ๆ ในวิธีประโยชน์ ควรพูดคุยกับความนุ่มนวลและเบี่ยงเบนความสนใจไปยังกิจกรรมอื่น อธิบายให้คนอื่น ๆ ในครอบครัวรับรู้และเข้าใจผู้ป่วย

4. การเดินไปเดินมาโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย ผู้ดูแลควรตรวจสอบว่าผู้ป่วยมีปัญหาในการขับถ่ายบ่อย ฉุกเฉิน หรือไม่ เนื่องจากผู้ป่วยจะหล dein ทิศทาง จึงกล้ายืนเดินไปเรื่อย ๆ เพราะว่าปวดถ่ายแต่หาน้ำที่ไม่พบ จัดลิ้งแวดล้อมให้ปลอดภัย สงบ ไม่มีลิ้ง รบกวน บางครั้งเสียใจรบกวนอาจกระตุนให้ผู้ป่วยกลัว จึงผุดลุกผุดนั่ง เดินไปเรื่อย ๆ ได้

5. นอนไม่หลับ เป็นปัญหาที่ทำให้ญาติเดือดร้อนที่สุด ควรจัดลิ้งแวดล้อมให้ปลอดภัย ดูแลให้ผู้ป่วยออกกำลังกายในตอนกลางวัน และให้ยานอนหลับตามแผนการรักษาของแพทย์ในรายที่จำเป็น

การรักษาโดยการใช้ยา นักใช้ในกรณีที่ผู้ป่วยสร้างปัญหา เช่น สับสน ลุ่น梧 ก้าว ร้าว ซึมเศร้า หรือนอนไม่หลับ เดินไปมา แต่ต้องระมัดระวังผลข้างเคียงของยา โดยต้องอยู่ในกรอบดูแลของแพทย์

สำหรับการป้องกันโรคสมองเสื่อม สามารถทำได้ในผู้ป่วยสมองเสื่อมที่เกิดจากสาเหตุหลอดเลือดสมองอุดตัน ป้องกันไม่ให้เกิดความดันโลหิตสูง เบาหวานกำเริบ และควรได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจากแพทย์ นอกจากนี้อาหารเสริมบางชนิดยังช่วยชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมได้ เช่น ใบแพะกวย ถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ มะลกอก เป็นต้น

ถ้ามีข้อสงสัยหรือต้องการรายละเอียดเพิ่ม สามารถโทรศัพท์มาพูดคุยได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4313 วิธีดูแลผู้สูงอายุ

ศุนทร์ จำรุญสวัสดิ์

ผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวปรับใจให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ย่อมจะสามารถดำเนินชีวิตในปัจจุบันของตนเองได้อย่างมีความสุข ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจกับเรื่องสุขภาพจิตและสุขภาพกายให้มากขึ้น เมื่อจะได้ใช้ชีวิตอย่างสุขภาพสุขใจ

การรักษาสุขภาพ ผู้สูงอายุควรมีด้วยความต้องการเจ็บป่วยและการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นภายในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเป็นแนวทางหนึ่นในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น และยังเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ลดความเครียดด้วย

การรับประทานอาหารอ่อนย่อยย่าง เช่น ปลา ผัก ผลไม้ที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายไม่น้อยหรือมากจนเกินไป ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก หรือสหารามมากเกินไป

การพักผ่อนนอนหลับให้นอนหลับอย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง ค่อยกระตุนตนเองให้ทำกิจวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ ทำงานอดิเรกที่ต้นเองชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เล่นดนตรี เมื่อทำให้เกิดความเพลิดเพลินใจ

ส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว เรื่องความรัก ความอบอุ่น เลือผู้แคร์อย่างนุ่มนวลที่เหมาะสม รวมทั้งการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล และการป้องกันอุบัติเหตุ

เมื่อผู้สูงอายุเจ็บป่วยหรือไม่สบายทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ลูกหลานหรือผู้ดูแลจะต้องให้การช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยไม่วั่งดับหรือเข้มงวดจนเกินไป อดทนและเอาใจใส่ดูแลอย่างสม่ำเสมอ

เสนอคำแนะนำถ้าคิดว่าจำเป็นให้ผู้สูงอายุได้รับทราบถ้าปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์จะเกิดผลดี ในทางตรงข้าม ถ้าไม่ปฏิบัติตามจะเกิดผลเสียให้โรคหายช้า หรือกำเริบได้

ดูแลให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์เช่น การรับประทานอาหาร การทำกิจภาพบำบัด การพักผ่อนนอนหลับ การรับประทานยา รวมทั้งการนำผู้สูงอายุไปตรวจตามแพทย์ยังดี

ให้ผู้สูงอายุได้พักผ่อนคลายความวิตกกังวล ที่อาจจะมาจากสาเหตุการเจ็บป่วยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ โดยการให้พูดถึงความไม่สบายใจ หาสาเหตุว่ามายจากอะไร ให้เข้าใจและร่วมกันแก้ไขปัญหาให้กำลังใจผู้สูงอายุแนะนำให้ผ่อนคลาย ทำสมาธิ พาไปเที่ยวหรือพักผ่อนเป็นครั้งคราว

ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย บางครั้งจะเกิดความเครียด เป็นห่วงและหงุดหงิด ควรหาวิธีระบายความเครียด โดยการพูดคุยระหว่าง ความรู้สึกให้คนใกล้ชิดฟัง หรือขอความช่วยเหลือจากญาติพี่น้องให้ช่วงแบ่งเบาภาระเป็นครั้งคราว เมื่อปรับตัวปรับใจได้ก็กลับไปดูแลให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุต่อไป

ถ้ามีข้อสงสัย สอนความเพิ่มเติม ได้ที่โทรศัพท์หมายเลข 1323 และ 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4314 เพศล้มพันธ์ในวัยสูงอายุ

สุนันท์ จำรูญสวัสดิ์

.....

โดยท้าไปคณมักจะนึกกันว่า เพศล้มพันธ์เป็นเรื่องของคนหนุ่มสาว และเห็น เป็นเรื่องผิดปกติสำหรับผู้สูงอายุ ความคิดเช่นนี้เป็นเรื่องไม่ถูกต้อง ในบุคคลทั่วไป ความต้องการทางเพศและความสามารถทางเพศยังคงมีอยู่ แต่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เมื่อ อายุมากขึ้น สรีระและกายภาพจะเปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดความเชื่องช้าในการตอบสนองทางเพศ

เพศล้มพันธ์ไม่มีกฎหมายตัว เป็นเรื่องเฉพาะตัว บางคนแม้มีอายุเลย 60 ปีแล้ว ยังมีเพศล้มพันธ์อย่างสม่ำเสมอ แต่บางคน อายุ 55 ปี ก็รู้สึกว่าร่างกายไม่สู้เสียแล้ว จึงควรปฏิบัติตั้งนี้

1. ผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย เวลาไม่เพศล้มพันธ์จะต้องระมัดระวังสุขภาพด้วย เพราะหัวใจต้องทำงานมากขึ้น สูบฉีดเลือดแรงและเร็วขึ้น

2. ในผู้สูงอายุเพศหญิงจะแตกต่างจากเพศชาย อวัยวะเพศจะบางทำให้หล่อเลื่อน้อยลง อาจจะต้องใช้ครีมช่วย

3. ไม่ควรรู้สึกผิดเมื่อมีความต้องการทางเพศ และอย่าวิตกกังวลเมื่อความต้องการทางเพศลดลงในวัยสูงอายุ เพราะเป็นเรื่องปกติในวัยนี้

4. การที่คุณสมรสไม่สามารถตอบสนองทางเพศ หรือคุณสมรสถึงแก่กรรม การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไม่ใช่เรื่องเสียหาย

5. ถ้าผู้สูงอายุมีปัญหาทางเพศทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ควรไปขอคำปรึกษาและแนวทางแก้ไขจากแพทย์หรือจิตแพทย์ใกล้บ้าน

ในผู้สูงอายุ พึงระวังทำที่การแสดงออกต่อเพศตรงกันข้าม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเข้าใจผิดในเชิงซึ้งสา ซึ่งจะทำให้ตนเองและญาติหลานเสื่อมเสียซึ่งกันและกันได้

ถ้าสงสัยหรือมีปัญหาทางเพศในวัยผู้สูงอายุ โทรศัพท์มาคุยกับเราได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4315 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ สุนันท์ จำรูญสวัสดิ์

.....

"แก่เกินไป" หรือ "อ่อนแอกเกินไป" ในปัจจุบันที่ผู้สูงอายุจะไม่ยอมออกกำลังกาย ที่จริงแล้ว ผู้สูงอายุมีภาวะแทรกซ้อนน้อยมากที่จะต้องจำกัดการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอได้ทุกวัน

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมากกว่าเป็นอันตรายแต่มีข้อจำกัดในผู้สูงอายุบางคนที่เข้มปัจจัยหรือมีโรคประจำตัว ที่จะต้องได้รับการตรวจสุขภาพและคำแนะนำเพิ่มเติมจากแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ 4 ประการ คือ

ประการแรก ความทนทาน เมื่อออกกำลังกายแล้วจะช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดแข็งแรง และยังช่วยป้องกันยับยั่งโรคบางชนิดได้

ประการที่สอง การใช้แรง เมื่อออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีแรงที่จะทำงานที่ต้องการและได้งานที่ต้องการ

ประการที่สาม การทรงตัว เมื่อออกกำลังกายแล้วจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวที่ดี ช่วยปกป้องกันการหล้ม จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุพิการ

ประการที่สี่ การยืดหยุ่น ช่วยให้ร่างกายกระชับกระเจงและคล่องตัว

แต่จะทำอย่างไรจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอและตลอดไปที่สำคัญ คือ ต้องเลือกกิจกรรมหรือท่าทางที่จะออกกำลังกายที่ปฏิบัติตัว สัก 1-2 ท่า และเมื่อทำได้แล้วให้เพิ่มท่าทางหรือกิจกรรม โดยปฏิบัติตั้งนี้

1. หาช่วงเวลาที่ต้องทำตามลำพัง

2. ทำความเข้าใจกิจกรรมที่เลือกที่ถูกต้องปลอดภัย สนับสนุนไม่น่าเบื่อ ได้เข้าสังคม ถ้ากิจกรรมนั้นเป็นการแข่งขันก็จะดี เช่น ปิงปอง เป็นต้น

3. วางแผนรายวัน และทำให้บรรลุเป้าหมาย

4. จัดตารางเวลาสำหรับกิจกรรมที่จะออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ

5. บันทึกความก้าวหน้า หรือผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง

6. แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ดีและมีคุณภาพให้ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน การที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพแข็งแรงคงจะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและตลอดไป

ถ้ามีข้อสงสัย สอบถามเพิ่มเติมได้ที่โทรศัพท์หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4316 การสื่อสารของผู้สูงอายุ ประพิพรรณ นิลวงศ์

• • • • •

เพื่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ ในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลในครอบครัว กับ  
กลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันและกลุ่มต่างวัย

ผู้สูงอายุพึงปฏิบัติในการสื่อสาร ดังนี้

### 1. บุคคลในครอบครัว

- บอกความต้องการอย่างตรงไปตรงมา ด้วยอารมณ์ที่แจ่มใส สุขุม เยือก

เย็น

### - ไม่สื่อสารในลักษณะ

\* ชี้ชี้ป่น หรือเข้าไปยุ่งเกี่ยวเกินไป เปิดโอกาสให้ลูกหลานแก้ปัญหา  
ด้วยตนเอง

\* เรียกร้องความช่วยเหลือด้านต่างๆ มากเกินไป

\* 叨งบุญคุณ

\* เปรียบเทียบกับลูกครอบครัวอื่น

\* ควบคุมบังคับ

\* คาดหวังมากเกินไป

- เมื่อทำผิดผู้สูงอายุสามารถขอโทษลูกหลานหรือบุคคลในครอบครัวได้

- รับฟังให้คำปรึกษาและถ่ายทอดประสบการณ์

### 2. กลุ่มต่างวัยและกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน

ก็เมื่อทั้งการติดต่อสื่อสารทางเดียว คือ การติดตามข่าวสารข้อมูลเพื่อจะได้รู้สึก  
ว่าทันสมัย และการติดต่อสื่อสารทั้งสองทาง คือได้มีโอกาสพบปะ พูดคุยในโอกาสต่างๆ

หากมีข้อสงสัยขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตได้ตลอด 24 ชั่วโมง  
ที่โทรศัพท์หมายเลข 1323

**รหัส 4317 สถานบริการที่ให้การดูแลผู้สูงอายุ  
สุนัขท์ จำกัดสุวัสดี**

.....

สถานบริการทั้งภาครัฐและเอกชนจะจัดให้บริการคลินิกผู้สูงอายุขึ้น โดยให้บริการ ดังนี้

**1. คลินิกผู้สูงอายุ**

- ให้บริการตรวจรักษาโรคทางกายของผู้สูงอายุ สามารถขอรับบริการได้ที่สถานบริการของภาครัฐ ได้แก่ โรงพยาบาลในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน และสถานีอนามัยใกล้บ้าน

- ให้บริการตรวจรักษาโรคทางจิตเวชในผู้สูงอายุ ขอรับบริการได้ที่โรงพยาบาลจิตเวชในสังกัดกรมสุขภาพจิตทุกแห่ง โรงพยาบาลในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลทั่วไป

2. สถานสงเคราะห์คนชรา ให้บริการผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาเดือดร้อน ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู ไม่มีที่อยู่อาศัย หรืออยู่ร่วมกับครอบครัวไม่ได้ ซึ่งเป็นหน่วยงานของภาครัฐในสังกัดกรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย ซึ่งจะให้บริการบ้านพักคนชราโดยจัดที่พักอาศัยให้ผู้สูงอายุได้อยู่ประจำ และศูนย์บริการผู้สูงอายุที่ให้บริการแบบเข้าไป-เย็นกลับ

3. ชมรมผู้สูงอายุ เป็นการรวมตัวกันของผู้สูงอายุ เพื่อดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ โดยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยทั่วไปแล้วชมรมผู้สูงอายุจะตั้งอยู่ในโรงพยาบาลต่าง ๆ ของรัฐ และสถานบริการสาธารณสุขที่จัดขึ้นใกล้บ้าน

ถ้าต้องการรับบริการทางสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ติดต่อสอบถามโรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิตใกล้บ้าน หรือสอบถามได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง

## กรอบที่ 24 หน่วยงานบริการสุขภาพจิต

- รหัส 4410 สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา
- รหัส 4411 โรงพยาบาลศรีอักษรญา
- รหัส 4412 สถาบันราชานุกูล
- รหัส 4413 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชครินทร์
- รหัส 4414 สถาบันกัลยาณิ์ราชนครินทร์
- รหัส 4415 โรงพยาบาลจุฬาราชราชนครินทร์
- รหัส 4416 โรงพยาบาลจิตเวชราชสีมาราชครินทร์
- รหัส 4417 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชครินทร์
- รหัส 4418 โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชครินทร์
- รหัส 4419 โรงพยาบาลพระครีมมหาโพธิ์
- รหัส 4420 โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชครินทร์
- รหัส 4421 โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชครินทร์
- รหัส 4422 โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชครินทร์
- รหัส 4423 โรงพยาบาลส่วนปรุง
- รหัส 4424 สถาบันพัฒนาการเด็กราชครินทร์
- รหัส 4425 โรงพยาบาลส่วนสรัญรอมย์
- รหัส 4426 โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชครินทร์
- รหัส 4427 ศูนย์วิถีกุตสุขภาพจิต หรือ MCC
- รหัส 4428 ศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพจิตจังหวัดพังงา
- รหัส 4429 ศูนย์สุขภาพจิตตั้ง
- รหัส 4430 หน่วยงานอื่น ๆ

**รหัส 4410 สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา  
บริษัท ล้มสันธิกูล**

• • • • •

สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ตั้งอยู่ที่ 112 ถนนสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร 10600 หมายเลขโทรศัพท์ 02-4370200 ถึง 8 โทรสาร 0-2437-7092 เปิดให้บริการตรวจรักษาโรคจิตเวชทั่วไป เนพาะช่วงเข้าเวลาแปดโมง ครึ่งถึงเที่ยง ในวันจันทร์ถึงศุกร์ ยกเว้นในกรณีฉุกเฉิน สามารถใช้บริการได้ตลอด 24 ชั่วโมง นอกจากนี้ทางโรงพยาบาลยังเปิดให้บริการตรวจรักษาเฉพาะทาง ได้แก่

- คลินิกผู้สูงอายุ เปิดให้บริการวันจันทร์ถึงศุกร์ ระหว่างเวลาเก้าโมงเช้าถึงเที่ยง
  - คลินิกระบบประสาท เปิดให้บริการวันจันทร์ถึงศุกร์ ระหว่างเวลาเก้าโมง เช้าถึงเที่ยง
  - บริการตรวจสุขภาพไปศึกษาต่อต่างประเทศ เปิดให้บริการวันจันทร์ถึงศุกร์ ระหว่างเวลาเก้าโมงเช้าถึงสามโมงเย็น
  - คลินิกจิตเวชวัยรุ่น เปิดให้บริการวันพุธที่ ศุกร์ ระหว่างเวลา เก้าโมง เช้าถึงเที่ยง
  - คลินิกให้คำปรึกษาครอบครัวและคู่สมรส เปิดให้บริการในวันจันทร์ ถึง วันศุกร์ เวลาเก้าโมงเช้าถึงสามโมงเย็น
- หากต้องการใช้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ สามารถโทรศัพท์เข้ามา บริษัทได้ที่ หมายเลข 0-2437-7061 ในระหว่างเวลาแปดโมงเช้าถึงสี่โมงเย็น และหลัง สี่โมงเย็น ไปแล้วใช้บริการปรึกษา ได้ที่หมายเลข 0-2439-0392

## รหัส 4411 โรงพยาบาลศรีอัญญา

บริษัท ล้มสันธิกุล

โรงพยาบาลศรีอัญญา ตั้งอยู่ที่ 47 หมู่ 4 ถนนดิวนนนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000 หมายเลขโทรศัพท์ 0-2525-0981-5 โทรสาร 0-2526-2894 เปิดให้บริการตรวจรักษาโรคจิตเวชทั่วไปทุกวัน เว้นวันหยุดราชการ กรณีฉุกเฉินสามารถมาใช้บริการได้ตลอด 24 ชั่วโมง นอกจากนี้ทางโรงพยาบาลยังเปิดให้บริการ ตรวจรักษาเฉพาะทางได้แก่

- คลินิกผู้สูงอายุ เปิดให้บริการเฉพาะวันจันทร์ ระหว่าง 13.00 – 16.00 น.
- คลินิกโรคทางระบบประสาท เปิดให้บริการเฉพาะวันจันทร์และอังคาร ระหว่างเวลา 08.00 – 12.00 น.
- คลินิกสารเสพติด เปิดให้บริการเฉพาะวันพุธ ระหว่าง 13.00 – 16.00 น.
- คลินิกโพรคลอมแซก เปิดให้บริการเฉพาะวันพุธทั้งสับดีที่ 2 และ 4 ของเดือน เวลา 08.00 – 12.00 น.
- คลินิกซึมเคร้า เปิดให้บริการเฉพาะวันศุกร์ ระหว่าง 8.30 – 12.00 น.
- คลินิกจิตเวชเด็กและวัยรุ่น เปิดให้บริการเฉพาะวันอังคาร พุธ และ พฤหัสบดี ระหว่างเวลา 08.00 – 12.00 น.
- คลินิกสมองเลื่อน บริการตรวจรักษาทุกวันพุธทั้งสับดีที่ 1 ,3 ของเดือน เวลา 08.00 – 12.00 น.
- คลินิกฝังเข็ม สำหรับผู้มีปัญหาทางระบบประสาท ทางจิตเวช และโรคทั่วไป ให้บริการทุกวันพุธ เวลา 08.30 – 12.00 น.

- คลินิกเพื่อأمراضณดี ให้บริการตรวจรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาทางอารมณ์ เปเลี่ยนแปลงง่าย เดียวตี เดียวร้าย ให้บริการทุกวันพุธทั้งสับดี เวลา 13.00 – 16.00 น.

หากต้องการใช้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ สามารถโทรศัพท์เข้ามา ปรึกษา ได้ที่หมายเลข 0-2526-3342 ได้ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง

### รหัส 4412 สถาบันราชานุกูล

บริනทร์ ล้มสันธิกุล

สถาบันราชานุกูล ตั้งอยู่ที่ 4737 ถนนดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400 หมายเลขโทรศัพท์ 0-2245-4601 ถึง 5 โทรสาร 0-2248-2944 เปิดให้บริการ สำหรับเด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า บุคคลที่มีภาวะปัญญาอ่อน และมีปัญหาทางพฤติกรรม โดยให้บริการตรวจวินิจฉัยโรค บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย จิต และสังคม ตรวจ คลินิกเฉพาะทางได้แก่ คลินิกจิตเวชเด็กและวัยรุ่น (อายุแรกเกิด - 12 ปี) คลินิก จิตเวชวัยรุ่นปัญญาอ่อน (อายุ 12 ปี ขึ้นไป) คลินิกพันธุศาสตร์ และตรวจคลื่นไฟฟ้า สมอง ในเวลาราชการ

หากต้องการใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ สามารถโทรศัพท์เข้ามาปรึกษาได้ ที่ หมายเลข 0-2264-4696 ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง

### รหัส 4413 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชานครินทร์

บรินทร์ ล้มสันธิกุล

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชานครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 75/1 ถนนพระราม 6 เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400 หมายเลขโทรศัพท์ 0-2354-8306 โทรสาร 0-2245-7834 เปิดให้บริการตรวจรักษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาล กลางวัน บริการล่งเลริมพัฒนาการเด็กเล็ก นอกจากนี้ทางโรงพยาบาล ยังเปิดให้บริการปรึกษาปัญหา สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นด้วย

หากต้องการใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ สามารถโทรศัพท์เข้ามาปรึกษาได้ ที่หมายเลข 0-2354-8305 – 7 ระหว่างเวลา 08.30 – 16.00 น. ยกเว้นวันหยุดราชการ

รหัส 4414 สถาบันกัลยาณ์ราชานครินทร์  
บริษัท ล้มสันธิกูล

• • • • • • • • • • • • •

สถาบันกัลยาณ์ราชานครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 23 หมู่ 8 ถนนพุทธอมนဓารถสาย 4  
เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10170 หมายเลขโทรศัพท์ 0-2889-9066 – 7 โทรสาร  
0-2889-9083 เปิดให้บริการตรวจรักษาผู้ป่วยโรคจิตเวชทั่วไป รวมทั้งผู้ป่วย โรคจิตเวช  
ที่มีปัญหาทางคดีร่วมด้วย นอกจากนี้ทางโรงพยาบาลยังเปิดให้บริการตรวจรักษาเฉพาะ  
ทางได้แก่

- คลินิกสารเสพติด เปิดให้บริการวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ระหว่างเวลาป่ายโถง  
ลึงส์โมงเย็น
  - คลินิกคลายเครียด เปิดให้บริการวันอังคาร ระหว่างเวลาแปดโมงครึ่งถึงเที่ยง
  - คลินิกผู้สูงอายุ เปิดให้บริการวันพุธหลับดี ระหว่างเวลาแปดโมงครึ่งถึงเที่ยง
  - คลินิกนิติจิตเวช เปิดให้บริการวันศุกร์ ระหว่างเวลาแปดโมงครึ่งถึงเที่ยง
- หากต้องการใช้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ สามารถโทรศัพท์เข้ามา  
ปรึกษาได้ที่หมายเลข 0-2889-9082 ตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน เว้นวันหยุดราชการ

รหัส 4415 โรงพยาบาลจุฬาภรณ์ไวยปักษ์  
บริනทร์ ล้มสันธิกุล

โรงพยาบาลจุฬาภรณ์ไวยปักษ์ ตั้งอยู่ที่ 61 ซอยเทศบาล 19 ถนนสุขุมวิท ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ 10270 หมายเลขโทรศัพท์ 0-2384 3381-3 โทรสาร 0-2394-1845 บริการตรวจรักษาโรคจิตเวชเด็กและวัยรุ่นนอกจากนั้นโรงพยาบาลยังเปิดให้บริการตรวจรักษาเฉพาะทาง ได้แก่

- คลินิกจิตเวชเด็กและวัยรุ่น เปิดให้บริการวันจันทร์ พุธ พฤหัสบดี ศุกร์
- คลินิกจิตเวชผู้สูงอายุ เปิดให้บริการวันอังคาร
- คลินิกส่งเสริมพัฒนาการ เปิดให้บริการวันจันทร์ พุธ พฤหัสบดี ศุกร์
- คลินิกกิจกรรมบำบัด เปิดให้บริการวันจันทร์ ถึง ศุกร์
- คลินิกฝึกพูด เปิดให้บริการวันจันทร์ ถึง ศุกร์
- คลินิกครอบครัวบำบัด เปิดให้บริการวันจันทร์ พุธ ศุกร์
- คลินิกให้คำปรึกษา เปิดให้บริการวันจันทร์ ถึง ศุกร์

หากต้องการใช้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ สามารถโทรศัพท์เข้ามา ปรึกษาได้ที่หมายเลข 0-2394-1846 ในระหว่างเวลาแปดโมงเช้า ถึงสิบโมงเย็นทุกวัน ยกเว้นวันหยุดราชการ

**รหัส 4416 โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์  
บริษัท ล้มสันธิกุล**

• • • • • • • • • • •

โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 86 ถนนช้างเผือก ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000 หมายเลขโทรศัพท์ 0-4434-2666, 0-4434-2675 โทรสาร 0-4434-2677 เปิดให้บริการตรวจรักษาโรคจิตเวชทั่วไป ดังแต่เวลาแผลโคงครึ่งปีโมงเย็นทุกวัน ยกเว้นวันหยุดราชการ นอกจากนี้ ทางโรงพยาบาล ยังเปิดให้บริการตรวจรักษาเฉพาะทางได้แก่

- โรคทางจิตทั่วไป ตรวจทางจิต คลื่นสมอง คลายเครียด จิตบำบัด ให้การปรึกษา เปิดให้บริการวันจันทร์ถึงศุกร์
    - คลินิกส่งเสริมพัฒนาการเด็ก เปิดให้บริการเฉพาะวันพุธ
    - คลินิกจิตเวชเด็กและเยาวรุ่น พฤติกรรมบำบัด เปิดให้บริการเฉพาะวันอังคาร กับวันศุกร์
      - ครอบครัวบำบัด เปิดให้บริการเฉพาะวันจันทร์
      - ทันตกรรม เปิดให้บริการเฉพาะวันจันทร์ พุธ และศุกร์
- หากต้องการใช้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ สามารถโทรศัพท์เข้ามาปรึกษาได้ที่หมายเลข 0-4427-1671 ในเวลาราชการ

**รหัส 4417 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์  
บริษัท ล้มสันธิกุล**

• • • • • • • • • • •

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 169 ถนนชาตะพุ่ง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40000 หมายเลขโทรศัพท์ 0-4322-7422 โทรสาร 0-4322-4722 เปิดให้บริการตรวจรักษาโรคจิตเวชทั่วไป ภาวะปัญญาอ่อน และเด็กพัฒนาการล่าช้า รวมถึงผู้ป่วยที่มีปัญหาทางคดี และยาเสพติด นอกจากนี้ ทางโรงพยาบาล ยังเปิดให้บริการตรวจรักษาเฉพาะทางได้แก่ คลินิกคลายเครียด คลินิกผู้สูงอายุ เป็นต้น

หากต้องการใช้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ สามารถโทรศัพท์เข้ามาปรึกษาได้ที่หมายเลข 0-4322-7422 ต่อ 3200 นอกเวลาราชการได้ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง

**รหัส 4418 โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์  
บริษัท ล้มสันธิกูล**

.....

โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 176 หมู่ 3 ตำบลหนองน้ำใส อำเภอวัฒนานคร จังหวัดสระแก้ว 27160 หมายเลขโทรศัพท์ 0-3726-1795 ถึง 9 โทรสาร 0-3726-1798 ให้การรักษาผู้ป่วยเฉพาะทางจิตเวช เช่น โรคจิตเภท โรคซึมเศร้า โรคอารมณ์แปรปรวน โรควิตกกังวล ความผิดปกติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ปัญหาบุคคลิกภาพ โรคทางจิตเวชเด็ก เช่น สมาริสัน ปัญญาอ่อน ออทิสติก ปัลส์ภาวะที่นอนโดยมีการจัดตั้งคลินิกอุปกรณ์ และกระตุนพัฒนาการ เพื่อให้บริการกับเด็กอุปกรณ์โดยเฉพาะ และให้คำปรึกษาปัญหาต่างๆ เปิดทำการทุกวัน จันทร์-ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 8:30 – 16:30 น. และเปิดให้บริการผู้ป่วยจิตเวชฉุกเฉินทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง รวมทั้งยังมีคลินิกอบสมุนไพรคลายเครียด เพื่อให้ผู้รับบริการได้ผ่อนคลายจากความเครียด อันเป็นต้นเหตุให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

## รหัส 4419 โรงพยาบาลพระคริมมาโพธิ์

ชื่นทร์ ล้มสันอุดกุล

• • • • • • • • • • •

โรงพยาบาลพระคริมมาโพธิ์ ตั้งอยู่ที่ 212 ถนนแจ้งสนิท ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี 34000 หมายเลขโทรศัพท์ 0-4534-2550 ถึง 4 โทรสาร 0-4531-2547 เปิดให้บริการตรวจรักษาโรคจิตเวชทั่วไป ภาวะปัญญาอ่อนและเด็กพัฒนาการล่าช้า รวมถึงผู้ป่วยที่มีปัญหาทางคดี และยาเสพติดทุกวัน เน้นวันหยุดราชการ ออกจากนี้ทางโรงพยาบาลยังเปิดให้บริการตรวจรักษาเฉพาะทางได้แก่

- คลินิกคลายเครียด ให้บริการทุกวัน ตั้งแต่ 9.00 – 12.00 น.
- คลินิกให้บริการปรึกษา ให้บริการทุกวัน ตั้งแต่ 8.30 – 16.30 น.
- คลินิกส่งเสริมพัฒนาการ ให้บริการทุกวันอังคาร ตั้งแต่ 8.30 – 16.30 น.
- คลินิกผู้สูงอายุ ให้บริการทุกวันพุธ ตั้งแต่ 8.30 – 12.00 น.
- คลินิกอดบุหรี่ ให้บริการทุกวันจันทร์ ตั้งแต่ 8.30 – 16.30 น.
- คลินิกอดสูบ ให้บริการทุกวันจันทร์ ตั้งแต่ 8.30 – 16.30 น.
- คลินิกจิตเวชเด็กหรือวัยรุ่น ให้บริการทุกวันอังคารและพุธ ตั้งแต่ 8.30 – 12.00 น.
- คลินิกวัณโรค ให้บริการทุกวันพุธที่สถาบันและศูนย์ ตั้งแต่ 8.30 – 16.30 น.
- หากต้องการใช้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ สามารถโทรศัพท์เข้ามาปรึกษาได้ที่ หมายเลข 0-4531-2550 ถึง 4 ต่อ 310 ได้ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 4420 โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์  
บริษัท ล้มสันธิกุล

โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 210 หมู่ 11 ถนนนครพนม-ท่าอุเทน ตำบลอาจสามารถ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม 48000 หมายเลขอร์ดี้พท 0-4259-3103 ถึง 7 โทรสาร 0-4259-3109 เปิดให้บริการตรวจรักษา โรคจิตเวชทั่วไปทุกวัน เว้นวันหยุดราชการ นอกจานนี้ ยังเปิดให้บริการตรวจรักษาเฉพาะทางได้แก่ คลินิกคลายเครียด คลินิกรักษาแบบบีจิตสังคมบำบัด เป็นต้น

หากต้องการใช้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ สามารถโทรเข้ามาปรึกษาได้ที่หมายเลข 0-4259-3136 ในเวลาราชการ



รหัส 4421 โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์  
บริษัท ล้มสันธิกุล

โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 440 หมู่ 4 ตำบลนาowan อ่า-เกอเมือง จังหวัดเลย 42000 หมายเลขอร์ดี้พท 0-4281-4893 ถึง 5 โทรสาร 0-4281-4891 เปิดให้บริการตรวจรักษาโรคจิตเวชทั่วไป ภาวะปัญญาอ่อนและพัฒนาการล่าช้า รวมถึงผู้ป่วยที่มีปัญหาทางคติและยาเสพติดทุกวัน เว้นวันหยุดราชการ นอกจานนี้ โรงพยาบาลยังเปิดให้บริการตรวจรักษาเฉพาะทาง ได้แก่ คลินิกคลายเครียด คลินิกบำบัดรักษาระดับต่ำ คลินิกส่งเสริมพัฒนาการเด็ก คลินิกให้คำปรึกษาเรื่องเพศ เป็นต้น

รหัส 4422 โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชานครินทร์  
บรินทร์ ล้มสันธิกุล

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชานครินทร์ ตั้งอยู่ที่ 2 หมู่ 4 ตำบลท่าน้ำ อ้อย อำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์ 60130 หมายเลขโทรศัพท์ 0-5626-7281 ถึง 8 โทรสาร 0-5626-7116 เปิดให้บริการตรวจรักษาโรคจิตเวชทั่วไป คลินิกคลายเครียด และคลินิกให้คำปรึกษาทุกวัน เว้นวันหยุดราชการ นอกจากนี้ ยังเปิดให้บริการตรวจรักษาเฉพาะทาง ได้แก่

- คลินิกจิตเวชทั่วไป ตรวจรักษาปัญหาสุขภาพจิตทั่วไป
- คลินิกจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ตรวจรักษาปัญหาสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่น เช่น ปัญหาพัฒนาการและสติปัญญา ปัญญาการเรียน
- คลินิกจิตเวชผู้สูงอายุ ตรวจรักษาปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ เช่น ปัญหาอารมณ์เปลี่ยนแปลง สมองเลื่อน
- คลินิกยาเสพติด ตรวจรักษาปัญหายาเสพติดทุกชนิด
- คลินิกคลายเครียด ให้คำปรึกษาแก่ผู้มีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ หากต้องการใช้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ สามารถโทรศัพท์เข้ามาปรึกษาได้ที่ หมายเลข 0-5626-7280 ในเวลาราชการ

**รหัส 4423 โรงพยาบาลสวนปุรุง****บริพัตร์ ล้มสันธิกุล**

โรงพยาบาลสวนปุรุง ตั้งอยู่ที่ 131 ถนนช่างหล่อ ตำบลหาดใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100 หมายเลขโทรศัพท์ 0-5328-0228 ถึง 47 โทรสาร 0-5327-1084 เปิดให้บริการตรวจรักษาโรคจิตเวชทั่วไป ภาวะปัญญาอ่อน และเด็กพัฒนาการล่าช้า รวมถึงผู้ป่วยที่มีปัญหาทางคดีและยาเสพติดด้วย นอกจากนี้ทางโรงพยาบาลยังเปิดให้บริการตรวจรักษาเฉพาะทาง ได้แก่

- จิตเวชเด็กและวัยรุ่นที่มีปัญหาทางจิต ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี เปิดบริการวันพุธ และวันศุกร์

- จิตเวชทั่วไป ที่มีอายุ 18 – 59 ปี เปิดบริการทุกวัน
- จิตเวชสูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เปิดบริการวันอังคาร
- คลินิกประสาทวิทยาและลมชัก เปิดบริการวันอังคาร พุธ ศุกร์
- โรคจิตจาก Amphetamine ผู้ที่มีปัญหาทางจิตร่วมกับการใช้ยาบ้า เปิดบริการทุกวัน

- โรคจิตจากสุรา ผู้ที่มีปัญหาทางจิตร่วมกับการดื่มสุรา เปิดบริการทุกวัน
- นิติจิตเวช ผู้ที่มีปัญหาทางจิตร่วมกับปัญหาทางกฎหมาย เปิดบริการวัน

**จันทร์**

- คลินิกเพิ่มรัก ผู้ที่มีปัญหาทางเพศล้มเหลว เปิดบริการวันพุธ ศุกร์
- คลินิกคลายเครียด เปิดให้บริการทุกวันจันทร์ ถึงศุกร์
- ศูนย์วิกฤตสุขภาพจิต Mental Health Crisis center (MCC) ให้บริการปรึกษาภาวะวิกฤตสุขภาพจิตแก่ประชาชน ผู้ป่วยบัตติงงานและผู้ที่เกี่ยวข้องในเขตพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ และภาคเหนือ ตอนบน โดยให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน เช่น เจ้าหน้าที่ตำรวจนครบาล ทางสาธารณสุข เป็นต้น และร่วมเป็นทีมในการปฏิบัติงาน กรณีจำเป็น เวลาให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง หมายเลขโทรศัพท์ของศูนย์ (053) 201191 และ (053) 203700

หากต้องการใช้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ สามารถโทรศัพท์เข้ามาปรึกษาได้ที่ หมายเลข 0-5327-6750 หรือ 1323 ได้ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง

## รหัส 4424 สถาบันพัฒนาการเด็กฯ ราชวิถี บริษัท ล้มสันธิกุล

สถาบันพัฒนาการเด็กฯ ราชวิถี ตั้งอยู่ที่ 196 หมู่ 10 ถนนโชคนา ตำบล  
ตอนแก้ว อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180 หมายเลขโทรศัพท์ 0-5389-0238 ถึง  
44 โทรสาร 0-5321-1185 เปิดให้บริการตรวจรักษา แก้เด็กที่มีพัฒนาการล่าช้า เด็ก  
อหิถิก เด็กปัญญาอ่อน โดยมีคลินิกเฉพาะทางดังนี้

- คลินิกฝังเข็ม เปิดให้บริการวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ระหว่างเวลาเก้าโมงเช้า  
ถึง สิบโมงเช้า

- คลินิกปรึกษาโรคทางพัฒันธุกรรม เปิดให้บริการเฉพาะวันอังคาร ระหว่าง  
เวลาเก้าโมงเช้าถึงบ่ายสามโมงเย็น

- คลินิกการศึกษาพิเศษ เปิดให้บริการวันจันทร์ถึงศุกร์ระหว่างแปดโมงครึ่ง  
ถึงสิบโมงเย็น

- คลินิกกายภาพบำบัด เปิดให้บริการวันจันทร์ถึงศุกร์ระหว่างแปดโมงครึ่ง  
ถึงสิบโมงเย็น

หากท่านต้องการบริการปรึกษาทางโทรศัพท์ โทรเข้ามาปรึกษาได้ที่หมายเลข  
0-5389-0245 หรือ 1323 ในวันและเวลาราชการ

## รหัส 4425 โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ บริษัท ล้มสันธิกุล

โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ตั้งอยู่ที่ 289 ถนนราอิบดี ตำบลท่าขาม อำเภอ  
พุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84130 เปิดให้บริการตรวจรักษาโรคจิตเวชทั่วไป ภาวะปัญญา  
อ่อนและพัฒนาการล่าช้า รวมถึงผู้ป่วยที่มีปัญหาทางคดีและยาเสพติดทุกวัน เว้นวันหยุด  
ราชการ นอกจากนี้ทางโรงพยาบาล ยังเปิดให้บริการตรวจรักษาเฉพาะทางได้แก่ คลินิก  
ให้คำปรึกษา คลินิกคลายเครียด คลินิกสารเสพติดและจิตลังคอมบำบัด คลินิกจิตวิทยา  
เด็กและวัยรุ่น คลินิกผู้สูงอายุ และคลินิกให้คำปรึกษาเรื่องเพศ

หากต้องการใช้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ สามารถโทรเข้ามาปรึกษาได้  
ที่ หมายเลข 0-7731-2991 หรือ 1323 ได้ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง

รหัส 4426 โรงพยาบาลจิตเวชสังขาราชนครินทร์  
วานิช จันจาย

โรงพยาบาลจิตเวชสังขาราชนครินทร์ตั้งอยู่ที่ 472 ถนนไทรบุรี ตำบลบ่ออย่าง  
อำเภอเมือง จังหวัดสิงค์โปร์ การให้บริการ

ตรวจรักษาโรคจิตเวชทั่วไปทุกวัน เว้นวันหยุดราชการ

ยกเว้น กรณีฉุกเฉินสามารถใช้บริการได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ตรวจรักษาเฉพาะทางได้แก่

- คลินิกผู้สูงอายุ
- คลินิกทางระบบประสาท เปิดให้บริการในวันราชการระหว่าง  
เวลาแปดโมงเช้าถึงสี่โมงเย็น
- คลินิกอุทิศติ
- คลินิกจิตสังคมบำบัด
- คลินิกทันตกรรม
- คลินิกบริการให้การปรึกษา
- ศูนย์วิกฤตสุขภาพจิต (Mental Health Crisis Center) โทร.

074-307124, 307125, 1323

เปิดบริการตลอด 24 ชั่วโมง 8 จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง โทรสาร

074-323202 074-324868-9 ต่อ 139

**รหัส 4427 ศูนย์วิถีสุขภาพจิต หรือ MCC  
อยุพิน ตั้มโภมด**

ศูนย์วิถีสุขภาพจิต ตั้งอยู่ที่สถาบันกัลยาณ์ราชานครินทร์ เลขที่ 23 หมู่ 8 ถนนพุทธอมนဓลสาย 4 แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10170

ให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ และให้บริการปรึกษาวิถีสุขภาพจิตแก่ประชาชน เจ้าหน้าที่ตำรวจ บุคลากรสาธารณสุข และประสานเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนทำงานเป็นทีมในการแก้ไขปัญหาวิถีสุขภาพจิต

บริการให้การปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตและวิถีสุขภาพจิตตลอด 24 ชั่วโมง ที่หมายเลข 0-2889-9191

**รหัส 4428 ศูนย์พื้นฟูสุขภาพจิต จังหวัดพังงา  
สุทธิจิตร นพฤทธิ์**

ตั้งอยู่ที่ 4 / 93 – 97 ตำบลคึกคัก อำเภอตะกัวป่า จังหวัดพังงา บทบาทหลักคือ

1. ประสานความร่วมมือและบูรณาการ การดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตแก่ผู้ประสบภัย
2. เร่งัดพัฒนาและสร้างความเข้มแข็งของบริการสุขภาพจิตในระบบบริการสุขภาพใน 6 จังหวัด ที่ประสบภัย
3. ถ่ายทอดองค์ความรู้ เทคโนโลยีและทักษะที่เหมาะสม สอดคล้องกับปัญหาของพื้นที่ทุกระดับ
4. พัฒนาระบบฐานข้อมูลในการดำเนินงานและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิต

เปิดให้บริการวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 08.30 – 16.30 น. หมายเลขโทรศัพท์ 0-7642-3568

รหัส 4429 ศูนย์สุขภาพจิตตรัง

ศูนย์รวม ศรีบัวย

ตั้งอยู่ที่ เลขที่ 6 ถนนรื่นรมย์ อําเภอเมือง จังหวัดตรัง 92000 โทรศัพท์  
0-7521-2002 , 0-7521-5025

หน้าที่ความรับผิดชอบ

- ให้การส่งเสริมสุขภาพจิต ป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
- ให้การบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยจิตเวชและผู้มีปัญหาสุขภาพจิต หน่วยงานอื่น ทั้งภาครัฐและเอกชน

เปิดให้บริการทุกวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 08.30 – 16.30 น.



## รหัส 4430 หน่วยงานอื่น ๆ

บริษัท ล้มสันธิกูล

• • • • •

นอกจากสถานบริการสุขภาพจิตในสังกัดกรมสุขภาพจิตที่ให้บริการกระจายอยู่ ในภาคต่างๆทั่วประเทศแล้ว ยังมีหน่วยบริการสุขภาพจิตและจิตเวชที่มีบทบาทในการ บำบัดรักษามีการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตทั้ง ในสังกัดหน่วยงานราชการและภาค เอกชน ดังนี้

1. หน่วยบริการสุขภาพจิตและจิตเวชในความรับผิดชอบของโรงพยาบาลใน สังกัดมหาวิทยาลัย เช่น โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาล ศิริราช โรงพยาบาลรามาธิบดีเชียงใหม่ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น โรงพยาบาลสุราษฎร์นครินทร์ เป็นต้น
2. หน่วยบริการสุขภาพจิตและจิตเวชในความรับผิดชอบของโรงพยาบาลใน สังกัดกระทรวงกลาโหม เช่น โรงพยาบาลพระมงกุฎ โรงพยาบาลสมเด็จพระปินเกล้า โรงพยาบาลภูมิ เป็นต้น
3. หน่วยบริการสุขภาพจิตและจิตเวชในความรับผิดชอบของโรงพยาบาลใน สังกัดกระทรวงมหาดไทย เช่น โรงพยาบาลตำรวจ โรงพยาบาลตากลิน เป็นต้น
4. การบำบัดรักษาสุขภาพจิตและจิตเวชของแต่ละจังหวัดภายในโรงพยาบาล ศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลเอกชน โรงพยาบาลชุมชน สถานอนามัย มีบทบาท ในการบำบัดรักษา การป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยขอความร่วมมือจาก อาสาสมัครสาธารณสุขแต่ละพื้นที่ในการค้นหาผู้ป่วย เฝ้าระวัง ติดตามการรักษาและการ รับส่งผู้ป่วยไปรับการรักษาต่อตามสถานบริการสาธารณสุขที่เหมาะสม
5. องค์กรที่ดำเนินงานด้านสุขภาพจิตทั้งภาครัฐและเอกชนที่ให้การดูแล สุขภาพจิตของประชาชน ศึกษาวิจัย เพย์แพร์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตและการส่งเสริม สุขภาพจิตในระดับบุคคล ครอบครัวและสังคม เช่น สมาคมสมาริตันส์ สมาคมจิตแพทย์ แห่งประเทศไทย สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมาคมนัก จิตวิทยาคลินิกไทย สมาคมพยาบาลจิตเวชแห่งประเทศไทย ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่ง ประเทศไทย มูลนิธิศูนย์พัทักษ์สิทธิเด็ก มูลนิธิเพื่อเยาวชนชนบท มูลนิธิเด็ก มูลนิธิสร้าง สรรค์เด็ก มูลนิธิคุ้มครองเด็ก เป็นต้น

## กรอบที่ 25 โครงการ TO BE NUMBER ONE

---

- รหัส 4510 โครงการ To Be Number One คืออะไร
- รหัส 4511 จะสมัครสมาชิกได้อย่างไร
- รหัส 4512 สมาชิกได้รับสิทธิอะไรบ้าง
- รหัส 4513 การจัดตั้งชุมชน To Be Number One
- รหัส 4514 กิจกรรมของชุมชน To Be Number One
- รหัส 4515 To Be Number One Friend Corner  
คืออะไร
- รหัส 4516 ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นมีบริการอะไรบ้าง
- รหัส 4517 การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชุมชนเมือง
- รหัส 4518 การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชนบท
- รหัส 4519 การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา
- รหัส 4520 สื่อและเทคโนโลยีประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
- รหัส 4521 สถานที่ติดต่อเกี่ยวกับโครงการ To Be Number One และ To Be Number One Friend Corner

## รหัส 4510 โครงการ To Be Number One คืออะไร กองสุนภาพจิตสังคม

• • • • • • • • • • •

โครงการ To Be Number One คืออะไร

โครงการ To Be Number One เป็นโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด โดยมีทุกกระทรวงร่วมกันดำเนินการ สำนักงานพัฒนาวิสาหกิจชุมชน เป็นองค์ประธาน ประกอบด้วย 3 ยุทธศาสตร์ ได้แก่

- 1.1 การรณรงค์ปลูกจิตสำนึกลงยาเสพติดเพื่อต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
- 1.2 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน
- 1.3 การพัฒนาทักษะชีวิตและเครือข่ายการป้องกันและช่วยเหลือ



## รหัส 4511 จะสมัครสมาชิกได้อย่างไร กองสุนภาพจิตสังคม

• • • • • • • • • • •

นักเรียน / นักศึกษา และประชาชนทั่วไป สนใจสมัครสมาชิกได้ที่

- ชั้นรวม To Be Number One ในสถานศึกษา
- ชั้นรวม To Be Number One ในชุมชน / เขต / จังหวัด ที่อาศัยอยู่ หรือ
- ภูมิภาค สมัครได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
- กรุงเทพมหานคร สมัครได้ที่ สำนักงานเขต

รหัส 4512 สมาชิกได้รับสิทธิอะไรบ้าง

กองสุนทรีย์สังคม

.....  
1. สามารถเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน To Be Number One ได้ทุกกรณี

2. ผู้สมัครสมาชิกได้รับเข็ม To Be Number One
3. ผู้ติดยาเสพติดสามารถเข้ารับการบำบัดรักษาฟรีได้ที่โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ

หน้าที่ของสมาชิก

1. เป็นแกนนำในการหาสมาชิกเข้าร่วมโครงการ เพื่อสร้างเครือข่ายสมาชิกในการต่อต้านยาเสพติดให้กว้างขวางมากขึ้น

2. สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนในการต่อต้านยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง
3. ร่วมสอดส่องดูแลถึงเพื่อนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงให้ห่างไกลยาเสพติดหรือหากพบเพื่อนที่เป็นกลุ่มเสพที่แจ้งเบาะแสแก่ครู อาจารย์
4. ทำหน้าที่คอย "ปรับทุกข์ - ผู้กุมิตร" กับเพื่อนที่ติดยาเสพติดและกลับตัวเป็นคนดีเพื่อให้ก้าวสู่สังคมได้อย่างมั่นใจ

## รหัส 4513 การจัดตั้งชุมชน To Be Number One

กองสุนภาพอิสังคม

• • • • • • • • • • •

ชุมชน To Be Number One เกิดจากการรวมตัวกันของสมาชิก To Be Number One จัดตั้งเป็นชุมชน โดยมีองค์ประกอบ 3 ก ได้แก่

กรรมการ โดยสมาชิก To Be Number One คัดเลือกกรรมการเพื่อ บริหารจัดการชุมชน มีบุคคลที่ได้รับแต่งตั้งอย่างน้อย 5 คน ประกอบด้วย ประธาน รองประธาน เลขาธุการ กรรมการ

กองทุน กรรมการและสมาชิกร่วมดำเนินการจัดตั้งกองทุนเพื่อนำเงินรายได้ หมุนเวียนใช้จ่ายในชุมชน ซึ่งเป็นแนวทางสู่ความยั่งยืนของชุมชน รวมถึงทรัพย์สินของ ชุมชนด้วย

กิจกรรม สนับสนุนให้สมาชิกใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เกิดความภาคภูมิ ใจ และมองเห็นคุณค่าของตนเอง อันเป็นหนทางห่างไกลยาเสพติด รวมทั้งให้โอกาส และสนับสนุนการคืนสู่สังคมของสมาชิก "คริรติยาภิมือขึ้น" เช่น การฝึกและจัดทำ อาชีพให้ เป็นต้น

## รหัส 4514 กิจกรรมของชุมชน To Be Number One

กองสุนภาพอิสังคม

• • • • • • • • • • •

กิจกรรมในชุมชน คือ กิจกรรมสร้างสรรค์อะไรก็ได้ที่สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วม และดูแลช่วยเหลือกันระหว่างสมาชิก เช่น กิจกรรมด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ เป็นต้น โดยมี To Be Number One Friend Corner ในรูปแบบสำเร็จรูปที่ชุมชน ต่าง ๆ สามารถนำไปเป็นแบบอย่างในการดำเนินการในชุมชน To Be Number One ของตน

รหัส 4515 To Be Number One Friend Corner คืออะไร  
กองสุนทรีย์จิตสังคม

To Be Number One หรือ To Be Number One Friend Corner จัดตั้งขึ้นภายใต้การดำเนินโครงการ To Be Number One เพื่อตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นที่ต้องการลิ่งเพื่อพากทางจิตใจ โดยเฉพาะจากผู้ที่มีความรู้และทักษะการให้คำปรึกษายังไก่เดียวกัน หรือวัยเดียวกัน ช่วยเหลือให้คำแนะนำในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน และให้วัยรุ่นมีสถานที่ที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกันที่เป็นที่ยอมรับจากทุกฝ่าย ได้รับประสบการณ์เพิ่มพูนทักษะจากการฝึกแก้ปัญหาและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือ EQ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยมีแนวคิด "ปรับทุกชีวิตร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ"



## รหัส 4516 ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นมีบริการอะไรบ้าง กองสุขภาพจิตสังคม

• • • • •

ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นให้บริการโดยอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นที่มีวัยใกล้เดียวกัน หรือวัยเดียวกัน ซึ่งมีบริการ ดังนี้

1. บริการให้คำปรึกษา สำหรับผู้ที่ต้องการพูดคุยปรึกษาปัญหาต่าง ๆ มีบริการ 2 ลักษณะ คือ
  - บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่ม โดยอาสาสมัครประจำศูนย์ฯ
  - บริการปรึกษาทางโทรศัพท์
2. บริการฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ สำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง มีบริการด้วยกิจกรรม 2 ลักษณะดังนี้
  - การเรียนรู้ด้วยตนเอง ด้วยคอมพิวเตอร์จากคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมถึงการเรียนรู้ทางระบบอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้สามารถคึกคักหรือประเมินตนเองแบบประเมินต่าง ๆ เช่น แบบประเมิน EQ แบบประเมินความเครียดที่สามารถวัดเคราะห์และประเมินผลให้ผู้ใช้บริการทราบผลได้ทันที หรือจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง หากผู้ใช้บริการยังไม่สามารถค้นพบตัวเอง หรือค้นพบแนวทางแก้ไขปัญหาในระดับที่พึงพอใจ สามารถเข้าร่วม
  - กิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมพัฒนา EQ และกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชน โดยอาสาสมัครจะเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม กิจกรรมดังกล่าวจะสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากยาเสพติด ซึ่งนอกจากจะทำให้วัยรุ่นได้รับความสนุกสนาน ได้รู้จักเพื่อนแล้ว ยังทำให้วัยรุ่นได้พัฒนา EQ ของตนเอง และเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและปลอดภัยจากยาเสพติด
3. บริการกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุข เป็นบริการแนะนำและฝึกกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสนใจของเยาวชน โดยอาสาสมัครที่มีความเชี่ยวชาญในแต่ละด้าน เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ ร้องเพลง เต้นรำ DJ และอื่น ๆ เป็นต้น

## รหัส 4517 การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชุมชนเมือง กองสุนภาพจิตสังคม

.....

ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชุมชนเมือง ประกอบด้วย ชุมชนเมืองในเขตกรุงเทพ  
มหานคร และภูมิภาค ดังนี้

1. ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร กำหนดจัดตั้งชึ้น 5 แห่ง ได้  
แก่

- ศูนย์การค้ามานุญครองเช็นเตอร์
- ศูนย์การค้าแฟชั่นไอล์แลนด์
- ศูนย์การค้าชีค่อนสแควร์
- ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ครังสิต
- ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพาร์ค

2. ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในจังหวัดภูมิภาค กำหนดจัดตั้งชึ้นจังหวัดละ 1 แห่ง  
รวม 75 จังหวัด

โดยให้ใช้พื้นที่ศูนย์การค้าหรืออาคารในชุมชนเมืองที่เป็นแหล่งนัดพบของวัย  
รุ่น ที่มีขนาดพื้นที่ไม่น้อยกว่า 80 เมตร เพื่อให้สามารถแบ่งส่วนให้บริการได้เป็น 3  
ส่วน คือ บริการให้คำปรึกษา บริการแก้ปัญหาและพัฒนา EQ และบริการสร้างสุข  
ด้วยดนตรี กีฬา และ ศิลปะ

ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชุมชนเมืองให้บริการโดยอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ  
วัยรุ่น ได้แก่ นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์ ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรของกรม  
สุขภาพจิต โดยเปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 11.00 – 20.00 น. ขณะนี้เปิดทำการ  
แล้ว 4 แห่ง ในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ศูนย์การค้ามานุญครองเช็นเตอร์ ศูนย์การ  
ค้าแฟชั่นไอล์แลนด์ ศูนย์การค้าชีค่อนสแควร์ และในภูมิภาค ได้แก่ ศูนย์การค้าเซ็น  
ทรัลแอร์พอร์ต พลาซ่า จังหวัดเชียงใหม่

**รหัส 4518 การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในชนบท**  
**กองสุขภาพจิตสังคม**

• • • • •

กำหนดจัดตั้งขึ้นในจังหวัดภูมิภาค 75 จังหวัด ไม่เกิน 100 แห่ง โดยจัดทำ  
สถานที่ที่เหมาะสมตามแนวทางที่กำหนดภายใต้กฎหมาย เนื่อง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก หรือ  
ศูนย์เยาวชนซึ่งเลือกใช้แล้ว อาคารในสวนสาธารณะที่วัยรุ่นและเยาวชนมาใช้บริการได้  
สะดวก หรือใช้พื้นที่ในอาคารในชุมชนชนบทที่มีขนาดพื้นที่ไม่น้อยกว่า 40 ตารางเมตร  
และจัดลักษณะการให้บริการเป็น 3 ส่วน คือ บริการให้คำปรึกษา บริการแก้ปัญหาและ  
พัฒนา EQ และให้มีบริเวณส่วนและสนามด้านนอก สำหรับการเรียนรู้และเล่นดนตรี  
กีฬา และศิลปะ กรณีที่พื้นที่น้อยให้ปรับใช้พื้นที่ตามช่วงเวลาการให้บริการ



**รหัส 4519 การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา**  
**กองสุขภาพจิตสังคม**

• • • • •

กำหนดจัดตั้งขึ้นใน 75 จังหวัด 150 แห่ง กรุงเทพมหานคร 50 แห่ง โดยใช้  
พื้นที่ในอาคารเรียนหรืออาคารได้มาตรฐาน หรือมุ่งได้มุ่งหนึ่งตั้งชั้นรวม To Be  
Number One ของสถานศึกษานั้น หรือจัดพื้นที่ใหม่แยกเป็นศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น  
ต่างหาก

รหัส 4520 สื่อและเทคโนโลยีประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น  
กองสุนทรียศาสตร์สังคม

สื่อและเทคโนโลยีประจำศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นประกอบด้วย หนังสือคู่มือและ CD ชุดเทคโนโลยีสำหรับเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยเป็นความรู้เกี่ยวกับวัยรุ่นและเป็นคู่มือการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่

1. ลงทะเบียนภาควัยใส และลงทะเบียนใจวัยที่นี่
2. เพื่อนช่วยเพื่อน
3. سانสาวยิห้าใจรัก
4. สอนวัยรุ่นไม่ว่าจะอย่างไรก็ได้
5. คู่มือจัดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ
6. คู่มือจัดกิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน

รหัส 4521 สถานที่ติดต่อเกี่ยวกับโครงการ *To Be Number*

*One และ To Be Number One Friend Corner*  
กองสุนทรียศาสตร์สังคม

1. สำนักงานโครงการ To Be Number One กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวนานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2951 1873 , 0 2950 8888 โทรสาร 0 2951 1365, 0 2951 1374

2. ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น นานาชาติองเช่นเดอร์ บริเวณชั้น 6 โซนแยนด์ โทรศัพท์ 0 2877 6140, 0 2877 6205 8

3. ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นแฟชั่นไอส์แลนด์ บริเวณชั้น 2 ผังโรมโปรด โทรศัพท์ 0 2877 6256-8

4. ศูนย์การค้าชีค้อนสแควร์ บริเวณชั้น 4 ผัง EGV โทรศัพท์ 0 2864 1727-9

## กรอบที่ 26 ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ ประกันสุขภาพถ้วนหน้า

- 
- รหัส 4610 บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้าคืออะไร
  - รหัส 4611 ใช้บริการได้ที่ไหน
  - รหัส 4612 วิธีการรับบริการ
  - รหัส 4613 การบริการที่ได้รับ
  - รหัส 4614 บริการใด ต้องเสียค่าใช้จ่ายเอง
  - รหัส 4615 เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือป่วยฉุกเฉินทำอย่างไร
  - รหัส 4616 มีปัญหาการใช้บริการร้องเรียนที่ใด
  - รหัส 4617 มีข้อสงสัยติดต่อที่ใด

## รหัส 4610 บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้าคืออะไร โครงการประกันสุขภาพถ้วนหน้า

หลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เป็นนโยบายที่รัฐบาลต้องการให้คนไทยมีหลักประกันหรือความมั่นใจว่า เมื่อเจ็บป่วย ไม่สบาย ก็สามารถไปหาหมอเพื่อขอคำแนะนำ รับบริการตรวจรักษา รวมถึงได้รับยา เพื่อรักษาโรค โดยไม่ต้องกังวลในเรื่องค่ารักษาพยาบาล จนทำให้ขาดโอกาสรักษาตัว โดยรัฐบาลจะเป็นผู้จ่ายค่ารักษาพยาบาลแทน ตามวิธีการที่จะได้กำหนด นอกเหนือนี้ ยังมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค เพื่อป้องกันความเจ็บป่วยเป็นการสร้างสุขภาพ มากกว่าซ่อมสุขภาพ

ในระยะเร่งด่วน รัฐบาลจัดโครงการ 30 นาทรักษ์ทุกโรค เพื่อสร้างหลักประกัน คุณภาพให้แก่คนไทยที่ยังไม่มีสิทธิ์ใด ๆ เลยให้สามารถเข้าใช้บริการสุขภาพได้โดยไม่ต้องวิตกกังวลเรื่องเงินทอง

ในระยะยาว รัฐบาลจะจัดให้มีกฎหมายการประกันสุขภาพแห่งชาติ เพื่อให้คนไทยมีหลักประกันสุขภาพภายใต้ระบบเดียวกัน เพื่อให้เกิดความเท่าเทียมกัน มีความมั่นคงและยั่งยืน

## รหัส 4611 ใช้บริการได้ที่ไหน

### โครงการประกันสุขภาพถ้วนหน้า

• • • • •

ท่านสามารถไปใช้บริการได้ที่โรงพยาบาลหรือศูนย์บริการสาธารณสุขหรือสถานีอนามัยซึ่งให้บริการระดับต้นที่อยู่ใกล้บ้าน ซึ่งระบุชื่อไว้ในบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า ที่เป็นสถานพยาบาลประจำครอบครัว หากสถานพยาบาลที่ใช้ชื่อไว้ในบัตรแจ้งว่ามีเครื่องข่ายสถานพยาบาลแห่งอื่นด้วย ท่านก็สามารถไปใช้บริการที่เครื่องข่ายแห่งนั้นได้ ทั้งนี้ ในระยะแรกรู้สึกโดยเจ้าหน้าที่จะกำหนดชื่อสถานพยาบาลให้ก่อน เพื่อความสะดวก แต่ในอนาคตผู้ใช้บริการจะมีลิฟท์เลือกสถานพยาบาลประจำครอบครัวได้เอง ที่ต้องให้ไปใช้บริการที่สถานพยาบาลประจำครอบครัวในระดับต้นก่อนก็เพราความเจ็บป่วยทั่วไป 80-90 % เป็นโรคที่แพทย์ทั่วไปสามารถรักษาหรือให้คำแนะนำได้ นอกเหนือนี้สถานพยาบาลยังอยู่ใกล้บ้าน ท่านไม่ต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทางด้วย

เมื่อท่านไปใช้บริการ หากหมอหรือเจ้าหน้าที่ประจำสถานพยาบาลเห็นว่าควรส่งท่านไปรักษาที่สถานพยาบาลที่มีความสามารถในการรักษาพยาบาลที่สูงกว่า ก็จะมีหนังสือส่งตัวจากสถานพยาบาลประจำครอบครัวของท่านไปให้

- หากป่วยด้วยโรคจิต สามารถใช้ลิฟท์บัตรทองได้ไม่เกิน 15 วัน
- กรณีได้รายได้บัณฑิต สามารถใช้ลิฟท์บัตรทองได้เป็นครั้งไป (หากเป็นได้รายได้จริงและมีการฟอกได้ไม่สามารถใช้ลิฟท์บัตรทองได้)

ต้องการสอบถามเรื่องการใช้ลิฟท์บัตรทอง เพิ่มเติม สามารถติดต่อสอบถามที่หมายเลข สำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ

## รหัส 4612 วิธีการรับบริการ

### โครงการประกันสุขภาพล้วนหน้า

- 1. แสดงบัตรประกันสุขภาพล้วนหน้าพร้อมด้วยบัตรประจำตัวประชาชน หรือ หลักฐานอื่นที่ทางราชการออกให้ทุกครั้งที่เข้ารับบริการ
- 2. เข้ารับบริการที่สถานพยาบาลประจำครอบครัวที่ระบุชื่อในบัตร หรือสถานพยาบาลอื่นที่สถานพยาบาลประจำครอบครัวลงทะเบียนไว้ก่อน
- 3. กรณีอุบัติเหตุ เจ็บป่วยฉุกเฉิน สามารถเข้ารับบริการได้ที่สถานพยาบาลลังกัด กระทรวงสาธารณสุข และสถานพยาบาลอื่นที่เข้าร่วมโครงการ
- 4. ค่าธรรมเนียมเข้ารับบริการ ครั้งละ 30 บาท

เมื่อท่านไปใช้บริการ หากหมอยังไม่เจ้าหน้าที่ประจำสถานพยาบาล เห็นควรว่าส่งท่านไปรักษาที่สถานพยาบาลที่มีความสามารถในการรักษาพยาบาลที่สูงกว่าหรือเฉพาะทาง จะมีหนังสือส่งตัวจากสถานพยาบาล ประจำครอบครัวของท่านไปให้ครบ

## รหัส 4613 การบริการที่ได้รับ

### โครงการประกันสุขภาพถ้วนหน้า

• • • • •

ผู้ใช้บริการจะได้รับบริการรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสภาพ การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ซึ่งจำเป็นต่อสุขภาพและการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพตามแนวทางการป้องกันโรคและรักษาโรคที่เป็นแบบแผน ซึ่งรัฐบาลประกาศให้ทราบเช่น

- ตรวจรักษาทุกโรค ตั้งแต่ไข้หวัด มะเร็ง ไปจนถึงโรคหัวใจ ได้รับยา รักษาโรค ต่าง ๆ รวมทั้งคำแนะนำในการปฏิบัติตัว

- ล้างแผล เย็บแผล ผ่าตัด
- ฝ่ากท้อง ทำคลอด ทำหมันและวางแผนครอบครัว
- ฉีดวัคซีน และเชรุ่มป้องกันโรคพื้นฐาน
- รักษาโรคฟันต่าง ๆ ชุดหินปูน อุดฟัน ทำฟันปลอมฐานพลาสติก ที่หันตัวพยุงเทินไว้จำเป็นต่อการเดียวอาหาร

- การตรวจเชื้อร่างกายที่จำเป็นเพื่อให้การป้องกันและรักษาแต่เนื่น ๆ เช่น การตรวจมะเร็งปากมดลูก และอื่น ๆ ที่จะประกาศให้ทราบ

- ค่าห้องและค่าอาหาร ประเทกผู้ป่วยสามัญ
- กรณีได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางรถ ค่าเลี้ยงหายเบื้องต้น 15,000 บาท หรือส่วนเกินที่มีลิทธิเบิกค่าใช้จ่ายจากกองทุนผู้ประสบภัยจากรถ ตาม พรบ. คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ ให้ท่านมอบอำนาจ พร้อมสำเนาหลักฐานเอกสารที่จำเป็นพร้อมลงชื่อกำกับ มอบให้สถานพยาบาลเป็นผู้เบิกค่าใช้จ่ายการรักษาพยาบาลแทน ยกเว้น ส่วนที่เกินหรือไม่มีลิทธิตาม พรบ. คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถให้ใช้ลิทธิโครงการ 30 บาทรักษาทุกโรคต่อ

## รหัส 4614 บริการได ต้องเลี้ยค่าใช้จ่ายเอง โครงการประกันสุขภาพลัววนหน้า

• • • • • • • • • • • • • • •

- การผ่าตัดเสริมสร่าย
- การตกแต่งเพื่อความสวยงาม
- อวัยวะเทียม หรืออุปกรณ์ที่ไม่จำเป็นต่อการดำรงชีพ
- การรักษาภาวะมีบุตรยาก การผสมเทียม
- การเปลี่ยนเพศ
- การรักษาที่อยู่ระหว่างการตั้งครรภ์ลดลง ยังไม่ใช้แนวทางป้องกันและ

รักษาที่ถือปฏิบัติกันเป็นแบบแผน

- วัสดุชิ้นป้องกันโรคที่ยังไม่ได้จัดเป็นวัสดุบริการพื้นฐานที่จำเป็น
- การรักษาผู้ป่วยด้วยเรือรังรยะสุดท้าย ด้วยการล้างไตและการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม

โอกาสแทรกซ้อน

- การตรวจเช็คร่างกายใด ๆ ที่เกินความจำเป็นจากแนวทางการป้องกันและ

รักษาโรคนั้น

- การบริการระหว่างการพักฟื้น เช่น แพทย์เห็นว่าล้วนสุดการรักษาแล้วให้กลับบ้านได้ แต่ที่บ้านไม่มีคนดูแล ต้องการขออยู่โรงพยาบาลต่อ
- ค่าห้องและค่าอาหารพิเศษ ค่าบริการพิเศษอื่น ๆ ที่ขอบริการเพื่อความสะดวกสบาย
- การไปรักษาภัยแพทายเฉพาะทางโดยไม่ผ่านการส่งตัวจากสถานพยาบาลประจำครอบครัว

**รหัส 4615 เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือป่วยลูกเฉินทำอย่างไร  
โครงการประกันสุขภาพถ้วนหน้า**

.....

ถ้าอยู่ในพื้นที่อาศัย ให้รีบไปหาหมอหรือเจ้าหน้าที่สถานพยาบาลประจำครอบครัวที่ระบุในบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า หรือสถานพยาบาลเดียวข่าย หากเกินความสามารถของหมอมหาหรือเจ้าหน้าที่ จะมีหนังสือส่งตัวไปรักษาที่อื่น

ถ้าอยู่ต่างพื้นที่ ให้รีบไปรักษาที่สถานพยาบาลอื่นของกระทรวงสาธารณสุขที่ใกล้ที่สุดทุกแห่ง



**รหัส 4616 มีปัญหาการใช้บริการร้องเรียนที่ใด  
โครงการประกันสุขภาพถ้วนหน้า**

.....

ถ้าท่านมีข้อสงสัยหรือได้รับบริการที่ไม่มีคุณภาพ ให้แจ้งเรื่องต่อผู้อำนวยการ หรือ ผู้บริหารสถานพยาบาล เพื่อปรับปรุงแก้ไข

ถ้าไม่มั่นใจ อาจแจ้งนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด หรือองค์กร หรือบุคคลที่ท่านคิดว่าสามารถเป็นที่พึงได้ หรือรวมตัวกันเป็นกลุ่มประชาคมเพื่อคุ้มครองผู้บริโภคหรือตรวจสอบการบริการ

หรือส่งเรื่องไปที่ ตู้ ปณ. 12 หรือ ตู้ ปณ. 18 หรือ ตู้ ปณ. 210 ปณ.นนทบุรี 11000 เรื่องทั้งหมดจะถูกนำเสนอต่อผู้มีอำนาจเพื่อการแก้ไขต่อไป

รหัส 4617 มีข้อสงสัยติดต่อที่ได้  
โครงการประกันสุขภาพล้วนหน้า

• • • • •

หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ เกี่ยวกับประกันสุขภาพล้วนหน้า หรือ โครงการ 30 บาท รักษาทุกโรค สามารถติดต่อสอบถามทางโทรศัพท์ ได้ที่หมายเลข 02-590-1669 , 02-590-2386 , 02- 951-0364 และ 02-951-0282 สำหรับผู้ที่อยู่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล โทร. 1669 พรี



## รายนามคณะกรรมการ

### ที่ปรึกษา

- |                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| 1. นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต           |
| 2. นายแพทย์อภิชัย มงคล               | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต        |
| 3. นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์          | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต        |
| 4. นายแพทย์เสรี ทรงหยก               | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต        |
| 5. นายแพทย์สุจิริต สุวรรณชีพ         | ที่ปรึกษาระบบงานพัฒนาการเด็ก |
| 6. นายแพทย์ขันวน หัสศิริ             | ราชานครินทร์                 |
| 7. นายแพทย์สมควร หาญพัฒน์ชัยกุรุ     | ผู้อำนวยการกองแผนงาน         |

### คณะกรรมการ

#### กลุ่ม 1 เรื่องเพศ

- |                                   |                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 1. นางสาวปฐมาวดี ดิษผล            | ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9                   |
| 2. นางสาวอัจฉรา มุ่งพานิช         | โรงพยาบาลจิตเวชอนแก่นราชานครินทร์     |
| 3. นางสาวเกษร ทุมพิตชงค์          | โรงพยาบาลศรีรัตนญา                    |
| 4. นางสาวพัชรินทร์ อรุณเรือง      | โรงพยาบาลจิตเวชสร้างสรรค์ราชานครินทร์ |
| 5. นายธนพงษ์ ขาวัญคง              | สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา     |
| 6. นายติดพัฒน์ แก้วยอด            | โรงพยาบาลจิตเวชสังฆาราชานครินทร์      |
| 7. นายประسنศักดิ์ เจนกิจจาไฟบูลย์ | โรงพยาบาลสวนปุรุ                      |
| 8. นายรอนลิงห์ รือเรือง           | ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10                  |

**กลุ่มที่ 2 เด็กและวัยรุ่น**

1. นางศิริพร สุวรรณเทศ สถาบันราชานุกูล
2. นางอัมพร หัลศิริ สถาบันส่งเสริมพัฒนาเด็กฯราชนครินทร์
3. นางสินีนาฏ จิตต์ภักดี สถาบันส่งเสริมพัฒนาเด็กฯราชนครินทร์
4. นายสมนึก อันนันตรวงศ์ สถาบันส่งเสริมพัฒนาเด็กฯราชนครินทร์
5. นางอรรำไไฟ วินทะไชย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
6. นายชลอศักดิ์ ลักษณะวงศ์ศรี สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
7. นางสาวชนิสา เวชวิรุฬห์ สถาบันราชานุกูล
8. นางดารากา แสงอุษา สถาบันราชานุกูล
9. นางสาวรัชดาวรรณ แดงสุข สถาบันราชานุกูล
10. นางสาวแสงเดือน ยอดอัญมณีวงศ์ สถาบันพัฒนาการเด็กฯราชนครินทร์

**กลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุ/ วัยทำงาน/ ครอบครัว**

1. นางอัมพร รัตนวิทย์ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา
2. นางสนาม บินชัย โรงพยาบาลจิตเวชครรศวรรค์ราชนครินทร์
3. นางฟองอุไร ภูมิศิริกษ์ โรงพยาบาลสวนป่า
4. นางกนกกร พิพิธกุล โรงพยาบาลจิตเวชครรศวรรค์ราชนครินทร์
5. นางสมจินต์ อรุณปลอด สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา
6. นางสาวกัญญา สุทธิเนียม สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา
7. นางกฤณา ชลวิษัยกุล ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
8. นางประไพพรรณ นิลวงศ์ โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาฯราชนครินทร์
9. นางเขมา ตั้งใจมั่น โรงพยาบาลสวนป่า
10. นางสาวสุนันท์ จำรูญสวัสดิ์ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

#### กลุ่มที่ 4 โรคจิตประสาท / บุคลิกภาพ/ เอดด์/ ยาเสพติด/ น่าตัวตาย

- |    |                               |                   |
|----|-------------------------------|-------------------|
| 1. | นางสาวภาณุ พกุล               | โรงพยาบาลศรีอัญญา |
| 2. | นางสาวชยาภรณ์ ผ่องแห้ว        | โรงพยาบาลศรีอัญญา |
| 3. | นางสุริรัตน์ คุ้มเนียม        | โรงพยาบาลศรีอัญญา |
| 4. | นางสาวกัทรวรรณ อุตติอัญวัติม์ | โรงพยาบาลศรีอัญญา |
| 5. | นางชาลิสา กัณฑารัตน์          | โรงพยาบาลสวนป่า   |
| 6. | นางจิตบรรจง ศรีแก้ว           | โรงพยาบาลศรีอัญญา |

#### กลุ่มที่ 5 เลขานุการ

- |    |                             |           |
|----|-----------------------------|-----------|
| 1. | นายชรินทร์ ลิมสันธิกุล      | กองแผนงาน |
| 2. | นางสาวสุวรรณา ด่านเฉลิมนนท์ | กองแผนงาน |
| 3. | นางสาวนีษฐ์ กิญโญ           | กองแผนงาน |
| 4. | นางสุนันทา สุขสด            | กองแผนงาน |
| 5. | นางคิริเพ็ญ โพธิสีสุด       | กองแผนงาน |
| 6. | นางสาวยอดชัยณ ปานดำ         | กองแผนงาน |



# สายตัวนสุขภาพจิต

1 6 6 7