



ข่าวสาร

ISSN 0125-6475

# กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 21 ฉบับที่ 247 เดือนกรกฎาคม 2557 <http://www.dmh.go.th>



## รวมใจปรองดองสมานฉันท์

## กระทรวงสาธารณสุข

สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่ 



# รวมใจปรองดองสมานฉันท์ กระทรวงสาธารณสุข

สถานการณ์วิกฤตทางการเมืองในปี พ.ศ.2557 ที่ผ่านมา ตั้งแต่ช่วงเดือนพฤศจิกายน 2556 – เดือนพฤษภาคม 2557 ซึ่งเป็นระยะเวลา 9 เดือน ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งทางความคิดและส่งผลให้เกิดความสูญเสียจากเหตุการณ์ดังกล่าว ทั้งการเสียชีวิตและได้รับบาดเจ็บทางร่างกายและจิตใจ มีรายงานผู้บาดเจ็บ 834 ราย ยังอยู่ในโรงพยาบาลจำนวน 5 รายและเสียชีวิต 28 ราย รวมมีผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตทั้งหมด 862 ราย

กระทรวงสาธารณสุขจึงได้ตอบสนองนโยบายที่สอดคล้องกับแนวทางของคณะรักษาความสงบแห่งชาติ และมอบหมายกรมสุขภาพจิตในฐานะเป็นหน่วยงานดูแลสุขภาพจิตของประชาชน ดำเนินการเร่งฟื้นฟูจิตใจแก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบทางการเมือง และจัดทำโครงการรวมใจปรองดองสมานฉันท์

เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2557 นายแพทย์วิรัช เพ็งจันทร์ รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานเปิดการประชุม โครงการประชุมปฏิบัติการ เรื่อง การพัฒนาบุคลากรเพื่อการช่วยเหลือด้านจิตใจ ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์การเมือง (ภายใต้โครงการรวมใจปรองดองสมานฉันท์) ณ โรงแรมเอเชีย แอร์พอร์ท จังหวัดปทุมธานี

นายแพทย์วิรัช เพ็งจันทร์ กล่าวว่า กระทรวงสาธารณสุข ได้ขับเคลื่อนนโยบายเร่งด่วนในการพัฒนาสาธารณสุข โดยเน้น 4 เรื่องหลัก คือ 1. การพัฒนาระบบบริการที่ดีขึ้น 2. การสร้างขวัญกำลังใจ 3. การสร้างธรรมาภิบาล และ 4. การสร้างความสมานฉันท์ ซึ่งในเรื่องการสร้าง ความสมานฉันท์นั้น กระทรวงสาธารณสุขได้มอบหมายให้กรมสุขภาพจิตในฐานะ เป็นหน่วยงานดูแลสุขภาพจิตของประชาชน ดำเนินการเร่งฟื้นฟูจิตใจแก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบทางการเมือง โดยกรมสุขภาพจิตได้กำหนด 3 มาตรการหลัก คือ 1) มาตรการเยียวยาทางด้านสังคม จิตใจ ติดตามเยี่ยมบ้านผู้ได้รับบาดเจ็บ พิการ ครอบครัวผู้เสียชีวิตหรือถูกคุมขัง และส่งต่อ ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตซับซ้อนไปรับ การรักษา โดยมีอาสาสมัครสาธารณสุขและชุมชนร่วมดูแล 2) มาตรการสื่อสารฟื้นฟูและเยียวยาสังคม โดยตั้งศูนย์เฝ้าระวัง สุขภาพจิตที่กรมสุขภาพจิต เพื่อการสำรวจติดตามประเมินผลเป็นระยะ และ 3) มาตรการเน้นเสริมพลังชุมชน เพื่อสร้างความ เข้มแข็ง สนับสนุนการจัดเวทีแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการอยู่ร่วมกัน นับเป็นความร่วมมือของทุกภาคส่วนที่จะนำไปสู่ความ รู้สึกความมั่นคงปลอดภัย เห็นความสำคัญของการรวมกลุ่มในชุมชน รู้สึกถึงความเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ร่วมกันเป็นพลังขับเคลื่อนสังคมอย่างมีความหวัง



ทั้งนี้ เป็นการสร้างเป้าหมายร่วมกันในการพัฒนาชุมชน /สังคม/ประเทศ (Shared goal) มีความหวังในการกลับมาอยู่ ร่วมกันอย่างสันติ (Hope) ในกลุ่มประชาชนทั้งประเทศ โดยมุ่งหวังผลลัพธ์ที่สำคัญของการปรองดองสมานฉันท์ คือ ระบบ สาธารณสุขมีส่วนร่วมกับเครือข่ายทุกภาคส่วนในการดำเนินงานปรองดองสมานฉันท์ มีระบบเฝ้าระวังความสุขชุมชนอย่าง ต่อเนื่อง ผู้ได้รับผลกระทบได้รับการเยียวยา สังคมไทยมีความสงบ สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติสุข และชุมชนมีความ สามารถในการจัดการปัญหาความขัดแย้งได้ด้วยตนเอง **รองปลัดกระทรวงสาธารณสุขกล่าว.**

## สารบัญ

- รวมใจปรองดองสมานฉันท์ กระทรวงสาธารณสุข หน้า 1-2
- ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) / เข้ารับรางวัลธัญญารักษ์อวอร์ด ปี 57 หน้า 3
- ช่วยเหลือเยียวยาจิตใจ หน้า 4
- ซ่อมแผนวิกฤตสุขภาพจิตแบบบูรณาการและพัฒนาทีมต้นแบบในพื้นที่เสี่ยงภาคเหนือ หน้า 5
- จัดงานครบรอบ 43 ปี วันก่อตั้งสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ หน้า 6
- พัฒนาหลักสูตรความเชี่ยวชาญด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับงานนิติจิตเวช หน้า 7
- กรมสุขภาพจิต จับมือ กรมอนามัย เดินหน้าสำรวจ IQ-EQ โรคขาดสารไอโอดีน และโลหิตจาง เด็ก ป.1 ทั่วประเทศ หน้า 8
- กิจกรรมงานสุขภาพจิต หน้า 10
- “ความรู้จากพ่อแม่” หน้า 12
- จัดอบรม Evidence Base Mental Health / จัดอบรมพัฒนาศักยภาพ อสม.เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต หน้า 13
- “เรียนพิเศษ” หน้า 14
- ภาพบรรยากาศหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตมอบประกาศนียบัตรแก่ผู้สำเร็จการอบรม หลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช” หน้า 16

## สมเด็จพระเทพฯ จับมือ มทิดล มุ่งสู่ศูนย์กลาง ความเป็นเลิศด้านสมองและจิตใจของประเทศ



สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเทพเจ้าพระยา ร่วมกับ ศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ สถาบันชีววิทยาศาสตร์โมเลกุล มหาวิทยาลัยมหิดล ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) ในการดำเนินการพัฒนางานวิจัยและศักยภาพทางวิชาการของบุคลากรด้านสุขภาพจิตและประสาทวิทยาศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ในสาขาประสาทวิทยาศาสตร์ และเพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนสู่การเป็นศูนย์กลางความเป็นเลิศด้านสมองและจิตใจของประเทศ โดยมีนายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมสุขภาพจิต, นายแพทย์สินเงิน สุขสมปอง ผู้อำนวยการสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเทพเจ้าพระยา, ศ.นพ.ประสิทธิ์ ผลิตผลการพิมพ์ รองอธิการบดีฝ่ายวิจัย มหาวิทยาลัยมหิดล และศ.ปิยะรัตน์ โกวิททรงศ์ หัวหน้าศูนย์วิจัยประสาทวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมในพิธีฯ นอกจากนี้การลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) และยังได้จัดสัมมนา Brain and Mind Forum ครั้งที่ 1 : Neuroscience in Psychiatry เมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2557 ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพฯ โดยมีนักวิชาการในสังกัดกรมสุขภาพจิต และผู้สนใจเข้าร่วมสัมมนาเป็นจำนวนมาก

## สมเด็จพระเทพฯ เข้ารับรางวัลรัฐบุรุษอวอร์ด ประจำปี 2557



สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี จัดประชุมวิชาการยาเสพติดแห่งชาติ ครั้งที่ 15 ปี 2557 ในหัวข้อ “ความท้าทาย : การบำบัดรักษาการติดยาเสพติดในอนาคต” โดยมีบุคลากรของสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเทพเจ้าพระยา คือ พญ.บุญศิริ จันศิริมงคล หัวหน้าศูนย์พลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติด รองผู้อำนวยการสำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต และหัวหน้ากลุ่มงานจิตเวชยาเสพติด สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเทพเจ้าพระยา ได้รับคัดเลือกเข้ารับรางวัลรัฐบุรุษอวอร์ด ประจำปี 2557 ประเภทดีเด่น ด้านวิชาการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โดยงานดังกล่าวจัดขึ้นในระหว่างวันที่ 11-13 มิถุนายน 2557 ณ ห้องประชุมอิมแพ็ค คอนเวนชันเซ็นเตอร์ ฮอลล์ 9 เมืองทองธานี

## ช่วยเหลือเยียวยาจิตใจ



### มอบเงินช่วยเหลือบุคลากรประสบภัยแผ่นดินไหว

นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมสุขภาพจิต มอบเงินช่วยเหลือแก่บุคลากร โรงพยาบาลสวนปรุง จำนวน 2 ครอบครัว ที่บ้านเรือนได้รับความเสียหายจากภัยแผ่นดินไหวในพื้นที่จังหวัดเชียงราย (เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม 2557 ที่ผ่านมา) ในโอกาสมาเป็นประธานเปิดการประชุมประเมินผลและแผนการดำเนินงานสุขภาพจิต ในวันที่ 28 พฤษภาคม 2557 เวลา 09.00 น. ณ ห้องประชุมพลอยไพลิน ชั้น 5 อาคารอุบลรัตนราชกัญญา โรงพยาบาลสวนปรุง



### ทีม MCATT รพ.สวนปรุง ลงพื้นที่เยี่ยมเยียวจิตใจผู้ประสบภัยแผ่นดินไหว จังหวัดเชียงราย

แพทย์หญิงหทัยชนวี บุญเจริญจิตแพทย์โรงพยาบาลสวนปรุง นำทีม MCATT โรงพยาบาลสวนปรุง และศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ลงพื้นที่รับฟังปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้ประสบภัยและร่วมประชุมเตรียมความพร้อมทั้งทีมจิตเวชโรงพยาบาลแม่ลาว และทีม MCATT ในพื้นที่ เพื่อวางแผนการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ประสบภัยแผ่นดินไหว ในพื้นที่อำเภอแม่ลาว และอำเภอนาน จังหวัดเชียงราย ในวันที่ 6 พฤษภาคม 2557 เวลา 07.30 น. ณ หมู่ 13 บ้านห้วยसानยาว ตำบลดงมะดะ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย พบครอบครัวที่บ้านพังเสียหาย, ผู้บาดเจ็บที่เข้ารับรักษาตัว ณ โรงพยาบาลแม่ลาว และผู้สูงอายุที่มีอาการตกใจ ใจสั่น โดยทีม MCATT ได้ให้ความรู้การดูแลจิตใจในภาวะตื่นตระหนก จากเหตุการณ์และข่าวลือ และร่วมประชุมกับผู้นำชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน ปลัด อบต. เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล ให้ข้อเสนอแนะเรื่องการสยบข่าวร้ายกระจายข่าวดี หาแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ตรวจสอบข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อสร้างความมั่นใจลดความวิตกกังวล

## ทีม MCATT โรงพยาบาลสวนปรุง จัดโครงการ ซ้อมแผนวิกฤตสุขภาพจิตแบบบูรณาการ และพัฒนากัมถันแบบในพื้นที่เสี่ยงภาคเหนือ

### โครงการซ้อมแผนวิกฤตสุขภาพจิตและสุขภาพจิตฉุกเฉิน บูรณาการเครือข่าย 5 อำเภอ จังหวัดตาก



วันที่ 7-8 พฤษภาคม 2557 ทีม MCATT โรงพยาบาลสวนปรุง ร่วมกับ ทีมเครือข่ายในพื้นที่ จัดโครงการซ้อมแผนวิกฤตสุขภาพจิตและสุขภาพจิตฉุกเฉิน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหารูปแบบ การซ้อมแผนวิกฤตสุขภาพจิตและสุขภาพจิตฉุกเฉินแบบบูรณาการร่วมกับทีมสาธารณสุขในพื้นที่ ประกอบด้วย ตำรวจ กำนัน และผู้ใหญ่บ้าน พื้นที่ 5 อำเภอ ในจังหวัดตาก ณ โรงแรมควีนพาลีส อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก โดยมี นายแพทย์การันย์ วงศ์ปรากฏสันติ จิตแพทย์โรงพยาบาลสวนปรุง, ทีม MCATT โรงพยาบาลสวนปรุง และทีมบรรเทาสาธารณภัยในพื้นที่ เป็นวิทยากร

### โครงการพัฒนากัมถันแบบทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจในผู้ประสบภาวะวิกฤตรพ.สต. นำร่อง



วันที่ 15-16 พฤษภาคม 2557 ทีม MCATT โรงพยาบาลสวนปรุง จัดโครงการพัฒนากัมถันแบบทีมช่วยเหลือเยียวยาจิตใจในผู้ประสบภาวะวิกฤต ระดับ รพ.สต.นำร่องในพื้นที่เสี่ยงภาคเหนือ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากัมถันแบบทีม MCATT ระดับ รพ.สต.นำร่องในพื้นที่เสี่ยงภาคเหนือ โดยมี อบต. กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ทหาร ตำรวจ บรรเทาสาธารณภัย บุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำไผ่ อำเภอน้ำป่าด จังหวัดอุตรดิตถ์ เข้าร่วมการอบรม โดยมีกิจกรรม การฝึกภาคทฤษฎี และการซ้อมแผนจำลองสถานการณ์จริง ณ พื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลน้ำไผ่ อำเภอน้ำป่าด จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยมีนางสาวเจริญพร กิจชนะพานิชย์ นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ โรงพยาบาลสวนปรุง, ทีม MCATT โรงพยาบาลสวนปรุง และทีมบรรเทาสาธารณภัยในพื้นที่ เป็นวิทยากร โดยโครงการอบรมในครั้งนี้เป็นการพัฒนากัมถันแบบพื้นที่เสี่ยงในภาคเหนือ ซึ่งจะได้ลงพื้นที่เพื่อประเมินผลการติดตามคำสั่งและแผนของทีม MCATT ระดับตำบลต่อไป

# จัดงานครบรอบ 43 ปี วันก่อตั้งสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์



สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ จัดงานครบรอบ 43 ปี วันก่อตั้งสถาบันฯ เมื่อวันที่ 16 มิถุนายน 2557 ซึ่งเป็นวันคล้ายวันที่สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนากรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เสด็จเปิดป้ายสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 16 กันยายน 2545 โดยได้จัดให้มีพิธีสงฆ์ โดยมีนายแพทย์วินัย วิริยะกัจจา อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานในพิธี และพิธีเปิดงาน โดยมีนายแพทย์ปราษฎ์ บุญยวงศ์วิโรจน์ อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธาน และนายแพทย์สุวัฒน์ มหันตนิรันดรกุล ผู้แทนอธิบดีกรมสุขภาพจิต ประธานร่วมในงาน

พร้อมกันนี้ ได้จัดให้มีพิธีทอดผ้าป่ามหาศุภผลสมทบทุนเพื่อผู้ป่วยจิตเวชยากไร้ และบูรณะตึกผู้ป่วยที่มีอายุมากกว่า 40 ปี และเปิดร้านปันน้ำใจ เพื่อจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากผู้ป่วยจิตเวช และเป็นการฝึกงานเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพ

บรรยากาศภายในงาน มีการจัดนิทรรศการการสร้างเสริมสุขภาพจิต ประเมินสุขภาพจิตเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ผู้สูงอายุ กิจกรรมการแสดงผลงานของผู้ป่วย ตลาดนัดธงฟ้าสินค้าราคาประหยัด ผลิตภัณฑ์ OTOP ชุมชน ร่วมชิมอาหาร และยังมีกิจกรรมสันทนาการ อื่น ๆ อีกมากมาย อาทิ นวดคลายเครียด แพทย์แผนไทย ศิลปะ-ดนตรีบำบัด ตลอดจนรับของที่ระลึก และเอกสารตลอดงาน

# พัฒนาหลักสูตรความเชี่ยวชาญ ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับงานนิติจิตเวช



นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ผู้อำนวยการสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ กล่าวแสดงความขอบคุณคณะผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมาย นำโดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์ ที่ปรึกษาศูนย์กฎหมายสุขภาพและจริยศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศาสตราจารย์แสวง บุญเฉลิมวิภาส ที่ปรึกษาศูนย์กฎหมายสุขภาพและจริยศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ นายแพทย์วิสัย พลฤกษ์วัน อดีตผู้ตรวจราชการกระทรวงยุติธรรม นายประเวศ อรรถศุภผล ผู้อำนวยการกองกฎหมายสวัสดิการสังคม สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา นายชวลิต ช่างสลัก รองอธิบดีผู้พิพากษา ศาลอาญารธนบุรี นายชิงชัย ศรีประสิทธิ์ ผู้ช่วยผู้พิพากษา ศาลอุทธรณ์ภาค 2 และ ดร.อำนาจ บุปผามาศ กรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน ศิริราชพยาบาล ที่ให้เกียรติมาร่วมพัฒนาหลักสูตรความเชี่ยวชาญด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับงานนิติจิตเวชและจัดทำตำราข้อกำหนดภาคปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับนิติจิตเวชร่วมกับทีมนิติจิตเวชของสถาบันฯ ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2556 – เดือนพฤษภาคม 2557



# กรมสุขภาพจิต จับมือ กรมอนามัย เดินหน้าสำรวจ IQ-EQ โรคขาดสารไอโอดีน และโลหิตจาง เด็ก ป.1 ทั่วประเทศ



## แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

### ประธานในพิธีเปิดการสัมมนานักวิจัยภาคสนาม โครงการสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญาฯ

เมื่อวันจันทร์ที่ 23 มิถุนายน 2557 พญ.พรรณพิมล วิปุลากร รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ประธานในพิธีเปิดการสัมมนา นักวิจัยภาคสนาม โครงการสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ภาวะขาดสารไอโอดีน และภาวะโลหิตจาง ปี 2557 ให้สัมภาษณ์ว่า จากการสำรวจ IQ นักเรียนไทยทั่วประเทศ เมื่อปี 2554 พบ IQ เฉลี่ย 98.59 ซึ่งต่ำกว่าค่ากลางมาตรฐานสากล (IQ=100) และเมื่อดูในภาพรวมของประเทศ พบว่า เด็กเกือบครึ่ง (48.5%) มีระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์ต่ำ (IQ < 100) รวมทั้งมีระดับสติปัญญาบกพร่อง (IQ < 70) อยู่ถึง 6.5% ซึ่งสูงกว่ามาตรฐานสากลที่ไม่ควรเกิน 2% ขณะที่ระดับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เด็กไทย วัย 3-5 ปี ที่สำรวจเมื่อ ปี 2545 พบว่า มีเกณฑ์ปกติ 139-202 คะแนน และลดลงเป็น 125-198 คะแนน ในปี 2550 ด้านที่ลดลง คือ ด้านการปรับตัวต่อปัญหาและความกระตือรือร้น ส่วนเด็กวัย 6-11 ปี มีเกณฑ์ปกติ 148-225 คะแนน จากการสำรวจเมื่อปี 2545 และลดลงเป็น 129-218 คะแนน ในปี 2550 ด้านที่ลด คือ ด้านความมุ่งมั่นพยายาม

**รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า** นอกจากปัญหา IQ EQ ของนักเรียนไทยแล้ว ยังพบปัญหาโภชนาการเด็ก ได้แก่ โรคขาดสารไอโอดีน และภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ซึ่งล้วนส่งผลต่อระดับสติปัญญาและสุขภาพร่างกายของเด็ก โดยล่าสุด จากการตรวจระดับไอโอดีนในปัสสาวะเด็กเล็ก (อายุ 3-5 ปี) ของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย เมื่อปี 2556 พบ เด็ก ร้อยละ 11.1 เป็นโรคขาดสารไอโอดีน (ปริมาณไอโอดีนในปัสสาวะน้อยกว่า 100 ไมโครกรัมต่อลิตร) ขณะที่การสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 เมื่อปี 2546 พบ ความชุกโรคโลหิตจางกลุ่มเด็กปฐมวัย (อายุ 6 เดือน - 5 ปี) ร้อยละ 25.9 กลุ่มเด็กวัยเรียน อายุ 6-8 ปี พบ ร้อยละ 46.7 อายุ 9-11 ปี พบ ร้อยละ 25.4 และ อายุ 12-14 ปี พบ ร้อยละ 15.7 ซึ่งสาเหตุ มากกว่า ร้อยละ 50 เกิดจากการขาดธาตุเหล็ก

เพื่อติดตามสถานการณ์ระดับสติปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไทยในระดับจังหวัด ระดับภาค และระดับประเทศ นำไปสู่การวางแผนส่งเสริมและพัฒนา IQ-EQ เด็กไทย ให้มีศักยภาพในการแข่งขันกับนานาชาติประเทศได้ กรมสุขภาพจิต และกรมอนามัยจึงร่วมมือกันเตรียมลงสำรวจ IQ-EQ ภาวะขาดสารไอโอดีน และภาวะโลหิตจางของเด็กไทย ปี 2557 โดยจะสำรวจกลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียน ชั้น ป.1 ในสถานศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชน ซึ่งเป็นตัวแทนในระดับเขตบริการสาธารณสุข ประมาณ 5,721-6,005 คน พร้อมกันทั่วประเทศ ระหว่างเดือน กรกฎาคม-สิงหาคม นี้ **รองอธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าว**



ด้านพญ.แสงโสม สีนะวัฒน์ นักวิชาการสาธารณสุขทรงคุณวุฒิ (ด้านโภชนาการ) กรมอนามัย กล่าวเพิ่มเติมว่า ไอโอดีนเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการสร้างฮัยรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งมีความจำเป็นอย่างมากในการพัฒนาสมองและระบบการทำงานของร่างกาย โรคขาดสารไอโอดีนเป็นต้นเหตุของภาวะปัญญาอ่อน การขาดสารไอโอดีนจะทำให้สมองเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ความเฉลียวฉลาดหรือระดับสติปัญญาจะลดลง มีปัญหาเรื่องการเรียน ขณะที่ธาตุเหล็กจะสะสมในสมองตั้งแต่ทารกในครรภ์จนถึงวัยผู้ใหญ่ มีความสำคัญต่อพัฒนาการและการเรียนรู้โดยภาวะโลหิตจางที่เกิดจากการขาดธาตุเหล็ก ในทารกแรกเกิด - 2 ปี จะส่งผลต่อศักยภาพการเรียนรู้อย่างถาวร เด็กไม่สามารถพัฒนาได้เท่ากับเด็กปกติ แต่หากเกิดเพียงระยะสั้นๆ จะสามารถแก้ไขให้กลับคืนสู่ภาวะปกติได้



**พญ.แสงโสม สีนะวัฒน์**  
นักวิชาการสาธารณสุขทรงคุณวุฒิ  
(ด้านโภชนาการ) กรมอนามัย



**พญ.อัมพร เบญจพลพิทักษ์**  
ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล

พญ. อัมพร เบญจพลพิทักษ์ ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล กล่าวเสริมว่า ความพร้อมในการเรียนจะช่วยเพิ่มความเท่าเทียมในการเข้าถึงการศึกษา โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในความคุ้มครอง การลงทุนเตรียมความพร้อมหรือการคัดกรองปัญหาที่รบกวนการเรียนรู้ของเด็ก ตั้งแต่อายุน้อย จะให้ผลประโยชน์ที่คุ้มค่าต่อการเรียน กล่าวคือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น ทั้งในระดับประถมศึกษาและระดับที่สูงขึ้นไป อัตราการสำเร็จการศึกษาก็จะมีมากขึ้น อีกทั้งยังสัมพันธ์กับความสำเร็จในการพัฒนาทักษะด้านอื่นๆ ของชีวิตอีกด้วย

การจัดสัมมนา “นักวิจัยภาคสนาม” เป็นการเตรียมความพร้อมในการลงสำรวจสถานการณ์ระดับสติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ ภาวะขาดสารไอโอดีน และภาวะโลหิตจางของเด็กไทย ปี 2557 โดยจะใช้แบบทดสอบ Standard Progressive Matrices (SPM parallel version) ส้ารวจระดับ IQ และใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (15ข้อ) ประเมิน EQ รวมทั้งการตรวจระดับไอโอดีนในปัสสาวะ และการตรวจค่าฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) ในเลือดหาภาวะโลหิตจางของเด็กไทย ทั้งนี้ นักจิตวิทยาและพยาบาลวิชาชีพสังกัดกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศในแต่ละพื้นที่จะเป็นผู้สำรวจระดับ IQ ตลอดจนประสานกับพ่อแม่ผู้ปกครองในการประเมินอิคิวบทรหลานด้วยตัวเอง ขณะที่ การตรวจระดับไอโอดีนในปัสสาวะ และการตรวจค่าฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) ในเลือด เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยในแต่ละพื้นที่จะเป็นผู้ดำเนินการ โดยกลุ่มตัวอย่างในการสำรวจทั้งหมดต้องได้รับความยินยอมจากพ่อแม่ผู้ปกครอง **ผอ.สถาบันราชานุกูล กล่าว.**



## กิจกรรมงานสุขภาพจิต

### จัดโครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุข

โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ ร่วมกับโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จัดโครงการอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุข และบุคลากรทางด้านการศึกษา ในการส่งเสริมป้องกันดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพจิตทุกช่วงวัย เครือข่ายบริการสุขภาพที่ 6 (จังหวัดปราจีนบุรี) เพื่อเพิ่มทักษะ การส่งเสริมสุขภาพจิต การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตหรือการเจ็บป่วยทางจิตเวช การดูแลช่วยเหลือ บำบัด และการฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยทางจิตเวช มีบุคลากรเครือข่ายทางการศึกษาจากสถานศึกษาในจังหวัดปราจีนบุรี เขตพื้นที่อำเภอเมือง จำนวน 40 แห่ง ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 30 เม.ย. - 2 พ.ค.2557 ณ ห้องประชุม โรงเรียนเทศบาล 2 อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี



### จัดโครงการประชาสัมพันธ์เสริมสร้างความสามัคคีกัน และความสามัคคีของคนในชาติ

วันที่ 6 มิถุนายน 2557 สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี จัดโครงการประชาสัมพันธ์เสริมสร้างความสามัคคีกันและความสามัคคีของคนในชาติ โดยทำการถ่ายทอดเสียง เวทีชุมชนสมานฉันท์ ครั้งที่ 2/2557 ณ โรงเรียนตาดิگانูรุลยาเกีน ชุมชนบ้านคลองช้าง เทศบาลเมืองปัตตานี



### จัดอบรมโครงการพัฒนาองค์กรสู่ความเป็นเลิศด้านสุขภาพจิตและจิตเวชผู้สูงอายุ

โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จัดอบรมโครงการพัฒนาองค์กรสู่ความเป็นเลิศด้านสุขภาพจิตและจิตเวชผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ 3.1 ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนามาตรฐานบริการระดับ Excellence Center ครั้งที่ 1 ระหว่างวันที่ 6 - 8 พฤษภาคม 2557 ณ ห้องประชุมพูนพิน โรงแรมสยามธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี



### จัดประชุมอบรมรณรงค์ “งดเหล้า เข้าพรรษา”

เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2557 กลุ่มงานจิตเวชยาเสพติด สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา จัดประชุมอบรมเชิงปฏิบัติการ รณรงค์สุขภาพดีแก่บุคลากรสาธารณสุข “งดเหล้า เข้าพรรษา” เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุรา อาทิ ทักษะการคัด และบทบาท บุคลากรหน่วยสนับสนุนสาธารณสุข เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยสุรา การสร้างแรงจูงใจในการลด ละ เลิก สุรา โดยมีพ.ส.น.เงิน สุขสมปอง ผู้อำนวยการสถาบันฯ ให้เกียรติเป็นประธาน ณ ห้องประชุม แสงสิงแก้ว



## จัดอบรมกิจกรรมหัวเราะบำบัด

แพทย์หญิงสมรัก ชูวานิชวงศ์ หัวหน้าฝ่ายพัฒนาหน่วยบริการให้มีความเป็นเลิศ โรงพยาบาลศรีธัญญา เป็นประธานในการจัดอบรมกิจกรรมหัวเราะบำบัด ในวันที่ 19 พฤษภาคม, 26 พฤษภาคม และ 2 มิถุนายน 2557 เวลา 13.00-16.00 น. ณ ห้องประชุมแสงสิงแก้ว โรงพยาบาลศรีธัญญา โดยเชิญอาจารย์พันธ์ศักดิ์ โรจน์วารธรรม วิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านหัวเราะบำบัด มาให้ความรู้ และฝึกทักษะการทำกิจกรรมหัวเราะบำบัดแก่บุคลากรโรงพยาบาลจำนวน 50 คน เพื่อให้ผู้รับการอบรมนำกิจกรรมหัวเราะบำบัด ไปฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวช



## “สวท.สัญจรร่วมพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติด”

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนครินทร์ โดยกลุ่มงานประชาสัมพันธ์ ร่วมกับสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดนครสวรรค์ จัดกิจกรรม และนิทรรศการต่อต้านยาเสพติด “สวท.สัญจรร่วมพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติด” ครั้งที่ 3 วันที่ 3 มิถุนายน 2557 และรณรงค์ให้ความรู้แก่นักเรียน ถาม-ตอบความรู้ด้านยาเสพติดบนเวที กิจกรรมเกมตอบปัญหายาเสพติดรับรางวัล และเกมเชื่อมซีความสุข เกมปาเป้า เกมโยนห่วง ณ โรงเรียนท่าตะโกพิทยาคม อ.ท่าตะโก จ.นครสวรรค์



## รับรางวัล Special Prize

### ในงานวันนักประดิษฐ์ ประจำปี 2557

สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน จัดงาน “วันนักประดิษฐ์” ประจำปี 2557 โดยมีบุคลากรของสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา คือ นายโอภาส ฉะชัยแหลม และนายเฉลิม วัชชัยฉิม เข้าร่วมจัดแสดงนิทรรศการ และส่งผลงานนวัตกรรม เรื่อง ลิฟต์ลด



โลกร้อน เข้าประกวดภายใต้หัวข้อ “Innovation for Mankind” ซึ่งผลงานดังกล่าวได้รับรางวัล Special Prize ประจำปี 2557 โดยจัดขึ้นในระหว่าง วันที่ 23 - 26 มิถุนายน 2557 ณ ศูนย์การประชุมอิมแพ็ค ฟอรั่ม เมืองทองธานี

## จัดประชุมศูนย์วิชาการเครือข่ายบริการสาธารณสุขที่ 9

โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนครินทร์เป็นเจ้าภาพในการจัดประชุมศูนย์วิชาการเครือข่ายบริการสาธารณสุขที่ 9 ( นครชัยบุรินทร์ ) โดยมีนายแพทย์ ยุทธนา พูนพานิช สาธารณสุขนิเทศเขต 9 เป็นประธาน เมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2557 ณ ห้องประชุมนายแพทย์สุพลรุจิรพัฒน์ อาคารผู้ป่วยนอกและอำนวยการ





พ่อแม่มักทุ่มเทให้ความสำคัญในการเรียนหนังสือ หรือความรู้ในตำราของลูก มากกว่าการส่งเสริมให้ลูกเรียนรู้ทักษะชีวิตด้านอื่นๆ ทั้งๆ ที่การเรียนรู้เหล่านี้เป็นประโยชน์และจำเป็นต่อลูกๆ ในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะความรู้จากพ่อแม่ ซึ่งเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ตั้งแต่เด็กจนเป็นพ่อแม่คน เราสามารถถ่ายทอดความรู้ได้หลายรูปแบบและวิธีการไว้เป็นความสามารถติดตัวลูกได้ เช่น

- ผ่านการเล่น เช่น การสอนลูกทำของเล่น-ทำสิ่งประดิษฐ์ การเล่นเกมหมากรุกกระดาน
- ผ่านการเดินทางท่องเที่ยว เช่น การเตรียมตัวเดินทาง การจัดการกระเป๋า การศึกษาพื้นที่ที่จะไปเที่ยว การดูแผนที่ ฯลฯ
- ผ่านงานสวน เช่น การปลูกต้นไม้-สมุนไพรและประโยชน์ใช้สอย การศึกษาวงจรชีวิตแมลง การขยายพันธุ์ การให้ปุ๋ย การสังเกตธรรมชาติ การดูนก
- ผ่านงานครัว เรื่องโภชนาการ เช่น การเลือกเนื้อสัตว์และพืชผักต่างๆ เคล็ดลับการทำอาหาร เครื่องปรุง ขั้นตอนการทำอาหาร สูตรอาหารต่างๆ อาหารนานาชาติ ของหวาน เครื่องดื่ม ประวัติศาสตร์อาหาร
- ผ่านการสอนด้านการเงิน เช่น การทำบัญชีรับ-จ่าย การออมเงิน การเปิดบัญชีธนาคาร การเบิก-ถอนบัญชี
- ผ่านการช่วยกิจการของครอบครัว เช่น การบริการลูกค้า การพูดคุยให้ข้อมูลสินค้า การคำนวณเงิน

เมื่อความรู้ความชำนาญหลายๆ ด้านที่พ่อแม่สอนทำให้เด็กเก่ง มีสถานะผู้นำ เกิดภาคภูมิใจในพ่อแม่ที่สอนความรู้เหล่านี้ให้

#### สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ

- เปิดโอกาสให้ลูกเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ทั้งจากครอบครัวและโลกรอบตัว ซึ่งเป็นแหล่งเรียนรู้ที่แท้จริงของเด็ก ไม่ควรจำกัดเฉพาะความรู้แคบๆ ในห้องเรียน
- ความรู้ที่มีอยู่ในตัวพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ญาติ เป็นความรู้สำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพราะเป็นความรู้มหาศาลที่ถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปอีกรุ่นหนึ่ง นอกจากความรู้ที่ได้ เด็กยังมีความภาคภูมิใจต่อผู้ใหญ่ในครอบครัว ซึ่งเป็นสายสัมพันธ์ที่ยึดโยงจิตใจคนในครอบครัวเอาไว้
- ความรู้บางอย่างถึงยังสู้ทำสำเร็จไม่ได้ เช่น อธิบายการหุงข้าวได้ดีแต่หุงข้าวเองไม่ได้ ยังสู้อธิบายคนอื่นก็ได้และหุงข้าวให้คนอื่นก็ได้
- สอนความรู้ให้ลูกช่วยเหลือตนเองได้เร็ว ลูกก็จะยิ่งเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือคนอื่นได้มากขึ้น
- ทำได้มากกว่าเพื่อน ก็เท่ากับสอนภาวะผู้นำให้เด็ก

#### สิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรทำ

การห้าม คำว่า แรงรัด บีบบังคับ จะเป็นตัวทำลายความอยากเรียนรู้ของเด็ก

*\*หัวใจการเลี้ยงดู ความรู้ของพ่อแม่เป็นขุมทรัพย์สำคัญในการฝึกฝนลูก\**

(คัดย่อข้อมูลมาจากหนังสือคู่มือการใช้สื่อเสียง ชุด “พ่อแม่เลี้ยงบวก” เนื้อหาวิชาการโดย ศ.คลินิก (พิเศษ)

พญ.วินัดดา ปิยะศิลป์ และ ผศ.นพ.พนม เกตุมาน ชุมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย

นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

# รพ.พระศรีฯ จัดอบรม Evidence Base Mental Health



โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ โดยศูนย์วิจัยและสารสนเทศโรคซึมเศร้าร่วมกับศูนย์ฝึกอบรม จัดอบรม เรื่อง Evidence Base Mental Health ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม 2557 ณ ห้องประชุม 50 ปี พระศรีมหาโพธิ์ เพื่อให้บุคลากรของโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์มีความรู้ ทักษะ และแนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริการด้วยงานวิจัยที่มีคุณภาพมาตรฐาน และมีข้อเสนอการวิจัยในการดำเนินงานสุขภาพจิตและความเป็นเลิศเฉพาะทางของหน่วยงาน รวมทั้งบุคลากรในเครือข่ายการดำเนินงานสุขภาพจิต มีหลักการในการทำงานวิจัย พัฒนาองค์ความรู้ และนวัตกรรมในการบริการบนพื้นฐานหลักฐานงานวิชาการที่น่าเชื่อถือระดับสูง โดยมี **นพ.ธรณินทร์ กองสุข ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์** เป็นวิทยากร ผู้เข้าอบรมประกอบด้วย บุคลากรโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ และบุคลากรในเครือข่ายดำเนินงานสุขภาพจิตจาก สาธารณสุขอำเภอดงขุดม จ.อุบลราชธานี / ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 / สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ / รพ.จิตเวชนครพนมราชนครินทร์ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยโสธร



## รพ.พระศรีฯ จัดอบรมพัฒนาศักยภาพ อสม. เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ โดยสำนักพัฒนาเครือข่ายบริการสุขภาพจิต ร่วมกับศูนย์ฝึกอบรม จัดการอบรมพัฒนาศักยภาพ อสม. เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ในพื้นที่ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี จำนวน 198 หมู่บ้าน ๆ ละ 402 คน เมื่อวันที่ 6-7 พฤษภาคม 2557 ณ ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนวารินชำราบ จ.อุบลราชธานี วิธีการอบรมประกอบด้วย การบรรยาย สาธิต และแบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ เพื่อพัฒนาอสม. ให้มีความรู้ ความมั่นใจในการคัดกรองผู้ป่วยโรคจิต โรคจิตตสุราและสารเสพติดได้อย่างมีคุณภาพ.



## เรียนพิเศษ



นำเสนอสารเด็กสมัยนี้ที่พ่อแม่ไม่รู้ว่าการเรียนรู้ไม่ได้มีเฉพาะ  
แต่ในห้องเรียน แต่การเล่น ได้พักผ่อน และนอนอย่างเพียงพอจะ  
ช่วยให้ลูกย่อยและเก็บความรู้ที่ได้มาอย่างเป็นระบบ เด็กจะเรียนรู้  
ได้สูงสุด เมื่อมีความสุขในการเรียนค่ะ

### Transfer Effect – การเชื่อมโยงการเรียนรู้ในสมอง

การฝึกหรือเรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น การที่เด็กฝึกเล่นดนตรีนั้น นอกจากจะเกิดผลโดยตรงกับโครงสร้าง  
ทางสมองและเกิดทักษะทางด้านดนตรีแล้ว การเล่นดนตรียังเกิดผลทางอ้อมในการไปกระตุ้นวงจรประสาทส่วน  
การเคลื่อนไหว การได้ยิน การคิด การมองเห็นของสมองอีกด้วย เมื่อฝึกซ้ำๆ ทำบ่อยๆ สมองส่วนนั้นก็จะได้รับการ  
พัฒนาตามไปด้วย ซึ่งสมองส่วนดังกล่าวนี้คือรากฐานสำคัญของการพัฒนาความคิดทางคณิตศาสตร์และภาษา รวมทั้งการควบคุม  
การเคลื่อนไหวร่างกาย ดังนั้น การที่เด็กฝึกเล่นดนตรีจนเก่งชำนาญแล้ว เด็กยังได้รับผลทางอ้อม  
คือได้พื้นฐานทางคณิตศาสตร์และภาษาตามไปด้วย กระบวนการเรียนรู้ทางสมองเหล่านี้ เรียกว่า Transfer Effect

เมื่อลูกได้เล่น ได้พักผ่อน เล่นกีฬา ทำงานบ้าน หรือหากิจกรรมสร้างสรรค์อย่างอื่นๆ ที่ลูกสนใจ กิจกรรม  
เหล่านี้จะเกิดกระบวนการ Transfer Effect เช่น การทำงานศิลปะ การวาดรูป จะช่วยให้เด็กเกิดสมาธิ การเล่น  
ต่อเลโก้ เด็กจะได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์และการแก้ไขปัญหา การช่วยทำกับข้าว จะช่วยให้เด็กพัฒนาประสาท  
สัมผัสทั้งห้า เกิดทักษะทางคณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ รู้จักการแก้ไขปัญหาและการทำงานเป็นขั้นตอน

ความฉลาดของลูกจึงไม่ใช่การให้ข้อมูลวิชาการใส่สมอง แต่ต้องให้ลูกได้ทำกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยให้  
สมองลูกได้พัฒนา และส่งผลทางอ้อมเป็นพื้นฐานความสามารถในด้านอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการเรียนของลูก เด็กจะ  
เรียนหนังสือได้ดีก็ต้องมีสมาธิ รู้จักแก้ไขปัญหา วางแผนได้ คิดเป็นระบบ มีเหตุมีผล รู้จักยับยั้งชั่งใจ ฯลฯ ซึ่ง  
สิ่งเหล่านี้หาไม่ได้ในหนังสือเรียน แต่ได้มาด้วยการเล่น การทำงานศิลปะ การเล่นดนตรี การทำงานบ้าน  
การเล่นกีฬา การกอด ความรักและความอบอุ่นในครอบครัว

### สิ่งที่พ่อแม่ควรทำ

- ให้ลูกได้เล่นและออกกำลังกายอย่างเพียงพอ เพราะทั้งสองสิ่งนี้ถือเป็นการเรียนรู้ในชีวิตของเด็ก  
เทียบเท่าการทำงานของผู้ใหญ่
- เมื่อออกกำลังกาย เช่น ขณะตีแบดมินตัน สมองจะทำงานในการคิด วางแผน ตัดสินใจ เคลื่อนไหว  
ใช้มือ ไปพร้อมๆ กัน เท่ากับช่วยให้สมองทำงานได้เต็มที่ ถ้ามีเวลาออกกำลังกายเพียงพอต่อวัน จะทำให้สมอง  
ทำงานดีขึ้นไปด้วย
- สมองจะทำงานได้ดีที่สุดในบรรยากาศที่สนุก สบาย ผ่อนคลาย ยิ่งชอบวิชาที่เรียนหรือครูผู้สอนจะยิ่งเรียนรู้  
ได้ดี
- การเรียนรู้ต้องการเวลาในการย่อยข้อมูล การได้เดินเล่น วาดรูป เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ร้องเพลง  
นอนพักผ่อน ซึ่งเป็นภาวะผ่อนคลาย สมองจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ จัดเรียงความสำคัญ เชื่อมโยงข้อมูลใหม่  
กับข้อมูลเก่า จัดเก็บข้อมูลเป็นระบบ

- การวางแผนเรียนพิเศษให้ลูก คำนึงถึงพัฒนาการโดยรวม ให้เด็กได้พัฒนาไปทุกด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

### สิ่งที่พ่อแม่ไม่ควรทำ

- แม่เพื่อนจะเป็นแรงจูงใจที่ดีในการไปเรียนพิเศษ แต่การเอาการเรียนพิเศษของเพื่อนมากกดดันให้เด็กต้องไปเรียนเหมือนเพื่อน จะทำให้เด็กอยู่ในภาวะเครียด ซึ่งเมื่อเครียด หรือเสียใจ จะเป็นช่วงที่คนเราเรียนรู้ได้ต่ำ จึงไม่ช่วยให้การเรียนของลูกดีขึ้น

**\*หัวใจการเลี้ยงดู** การเล่น กีฬา ศิลปะ ดนตรี

ช่วยให้เกิดการเชื่อมโยงการเรียนรู้ในสมอง ส่งผลให้ลูกเรียนรู้ได้ดี\*

(คัดย่อข้อมูลมาจากหนังสือคู่มือการใช้สื่อเสียง ชุด “พ่อแม่เลี้ยงบวก” เนื้อหาวิชาการโดย ศ.คลินิก (พิเศษ) พญ.วินัดดา ปิยะศิลป์ และ ผศ.นพ.พนม เกตุมาน ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)



<b>เจ้าของที่ปรึกษา</b>	: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข : นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ : นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธ์ : นายแพทย์วิวัฒน์ ยถาภูษานนท์ : นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข : แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร : นายแพทย์ชินนรต ลีสวัสดิ์ : นายแพทย์พงศ์เกษม ไข่มุกด์	: ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต : ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต : ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต : อธิบดีกรมสุขภาพจิต : รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต : รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต : รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
<b>บรรณาธิการ</b>	: นางนันทนา รัตนากร	: ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
<b>ผู้ช่วยบรรณาธิการ</b>	: นางสาวปิยะดา ศรีโปฏก : นายอรธนนพ ชาญต์วณิช : นางภารดี วงศ์สิงห์ : ว่าที่ร้อยตรีหญิงวิภา จันทร์น้อย	: สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต : สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต : สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต : สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

สามารถส่งข่าว บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ ได้ที่

<b>กองบรรณาธิการ</b>	: เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์ หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต
<b>สำนักงาน</b>	: สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2590 8235, 0 2590 8170 โทรสาร 0 2149 5528, 0 2149 5527 หรือ e-mail : nantana34@hotmail.com, nantanamaew@gmail.com, piyada_tukta@hotmail.com

**พิมพ์ที่** : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

ภาพบรรยากาศหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต  
มอบประกาศนียบัตรแก่ผู้สำเร็จการอบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง  
สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

