ข่าวสารกรมสุขภาพจิต

ปีที่ 13 ฉบับที่ 10 ตุลาคม 2549 ISSN 0125 - 6475

ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการทูบีนัมเบอร์วัน ประทานพระราชทรัพย์และถุงยังชีพช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย จังหวัดอุทัยธานี และจังหวัดชัยนาท เมื่อวันที่ 27 ตุลาคม 2549

สาระในเล่ม

ประมวลภาพโครงการทูบีนัมเบอร์วัน หน้า 7
ภาพกิจกรรมกรมสุขภาพจิตช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย หน้า 10 - 11
สุขภาพจิตน่ารู้ การทำความดี หน้า 4 - 5
พ่อของลูก หน้า 8 - 9
ตามล่า...หาความสุขในที่ทำงาน หน้า 12 - 13
สุขได้...แม้ภัยมา หน้า 14 - 15
ตามล่า...หาความสุขกับกรมสุขภาพจิต หน้า 15
กรมสุขภาพจิต เผยวัยรุ่นไทยมีสุขจากการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ หน้า 16

กิจกรรมกรมสุขภาพจิต

มูลนิธิศาสตราจารย์นายแพทย์ฝนแสงสิงแก้ว ร่วมกับสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา จัด “งานวันอนุสรณ์ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝนแสงสิงแก้ว” เมื่อวันที่ 6 ตุลาคม 2549 ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา โดยได้รับเกียรติจาก นายแพทย์ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานในพิธี ในงานนี้มีการมอบรางวัลผู้สนับสนุน งานสุขภาพจิตดีเด่น ให้แก่นายอนุทิน ชาญวีรกูล อดีตรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ทอดกฐินสามัคคีกรมสุขภาพจิต ณ วัดโกรกพระเหนือ อำเภอโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์ เมื่อวันที่ 8 ตุลาคม 2549

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้สัมภาษณ์สดในรายการ “หมายเหตุประเทศไทย” หัวข้อ “การดูแลสุขภาพจิตในภาวะน้ำท่วม” ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย ช่อง 11 เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2549

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติเป็นประธานในการประชุมโครงการจัดตั้งศูนย์เยียวยาฟื้นฟูสุขภาพจิตประจำโรงพยาบาลชุมชน ใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวน 37 แห่ง เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2549 ณ โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์

นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง ให้เกียรติเป็นวิทยากรออกรายการชีวิตนี้ยังมีหวัง ตอน “ตามล่า...หาความสุข” ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย ช่อง 11 จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2549

นายแพทย์ปทานนท์ ขวัญสนิท หัวหน้าสุขศึกษาประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ร่วมสนทนาในรายการ อ.ส.ม.ท.เพื่อชุมชน ทางสถานีวิทยุ อ.ส.ม.ท.สุราษฎร์ธานี รายการวิทยุชุมชน และรายการสุขกาย-สบายใจ ทางวิทยุ สวท. สุราษฎร์ธานี ในประเด็น “ตามล่า...หาความสุข” เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2549

กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จัดโครงการพัฒนาเครือข่ายครอบครัวสุขภาพจิตดี ครั้งที่ 6 เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2549 ณ ห้องประชุมรังสิพราหมณกุล โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ โดยมีญาติและครอบครัวผู้ป่วยโรคจิต เข้าร่วมโครงการ

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ส่งข้าราชการและเจ้าหน้าที่ร่วมเดินเทิดพระเกียรติสมเด็จย่า เนื่องในวันพยาบาลแห่งชาติ ในงานนี้นายเฉลียว อนุการ ได้รับเลือกให้เป็นข้าราชการดีเด่นระดับหน่วยงาน เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2549

(มีต่อหน้า 5)

การทำความดี

รัตนา มกรพงศ์
ชุติมา ศรีสะอาด
โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์

นับแต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงประกาศพระราชโองการว่า “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรมเพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม”มาแต่แรกเสวยราชย์ บัดนี้เป็นเวลากว่า 60 ปีแล้ว ที่พระองค์ทรงได้พิสูจน์ให้เห็นว่า ทรงรักษาสัญญาประชาคมระหว่างพระองค์ทรงเป็นพระมหากษัตริย์กับประชาชนผู้เป็นพสกนิกรใต้ร่มพระบรมโพธิสมภารของพระองค์ได้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด ด้วยเหตุดังนี้ การที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเป็นที่รักยิ่งของเราซึ่งเป็นผู้ครองราชย์โดยธรรมทรงถือธรรมเป็นธงชัยในการบริหารราชการแผ่นดิน ทรงเป็นธรรมาธิปัตย์ ทรงเป็นศูนย์รวมใจของพสกนิกรไทยและทรงเป็นพลังแห่งแผ่นดินจนได้รับการขนานนามอย่างสมเกียรติว่าทรงเป็น “พระธรรมราชา”แห่งยุคสมัย

ในฐานะของพสกนิกรการทำความดีก็เป็นสิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าเป็นการแสดงความจงรักภักดีที่มีต่อพระเจ้าอยู่หัวอันทรงเป็นที่รักยิ่งของพสกนิกรได้เป็นอย่างหนึ่ง โดยความดีนั้นตามหลักพระพุทธศาสนา ถือว่าการกระทำคำพูดหรือความคิดที่เป็นไปเพื่อไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่นให้เดือดร้อนและมีประโยชน์ถือว่าเป็นความดี ซึ่งในการที่จะทำความดีนั้นก็คือ ทำให้ถูกกาลให้ถูกบุคคลถูกเรื่องราว

ทำดีถูกกาล คือ เมื่อเห็นเป็นเวลาอันเหมาะสมแล้วจึงทำ ไม่ใช่ต้องดูฤกษ์ยามแล้วจึงทำ แต่หมายถึง ทำให้ถูกให้ทันเวลาเหมาะแก่เวลา เช่น จะช่วยเหลือคนต้องช่วยให้ทันเวลาที่เขาต้องการความช่วยเหลือตรงกับเวลาที่เขาขาดแคลน

ทำดีถูกบุคคล คือ การที่เราทำดีแก่บุคคลที่ควรได้รับความดี เช่น การช่วยเหลือเขาก็ควรช่วยเหลือที่ควรช่วยและกำหนดขอบเขตว่าควรช่วยเหลือเพียงใด ถ้าเราช่วยเหลือคนที่ไม่ควรช่วยและช่วยไม่ถูกวิธีก็จะมีโทษติดตามมา

อีกประการหนึ่ง ความกตัญญูกตเวทีนั้นเป็นภูมิธรรมของคนดี คนที่มีภูมิธรรมวันนี้มีไม่มากนัก ถ้าเราไปทำความดีถูกคนที่มีความกตัญญูกตเวที ผลดีก็เพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ ตรีคูณ หรือได้รับผลดีตอบแทนเป็นร้อยเท่าพันเท่า แต่ถ้าเราทำความดีไปถูกกับคนที่อกตัญญูอกตเวทีนั้นชอบประทุษร้ายคนที่มีบุญคุณต่อตน เขาจึงเรียกว่าคนอกตัญญู

ทำดีเหมาะสมกับเหตุการณ์ หมายถึง การทำถูกเรื่องถูกราว ไม่ดึงดันเอาแต่ความเห็นของตนหรือความพอใจความไม่พอใจของตนเป็นสำคัญ แต่ยืดหยุ่นผ่อนตามเหตุการณ์

ลักษณะความดีที่แท้จริงนั้นมีหลายอย่างหลายประการ ซึ่งจะได้กล่าวดังต่อไปนี้

1. การทำความดีเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น คือ เพื่อประโยชน์ของคนที่เราทำความดีด้วยจริงๆ ไม่ใช่เพื่อประโยชน์ของเรา ถ้าเราจะได้ประโยชน์บ้างก็เป็นเพียงผลพลอยได้หรือประโยชน์เอง

2. ทำความดีความบริสุทธิ์ใจหรือไม่บริสุทธิ์ใจ ถ้าบริสุทธิ์ใจก็ถือว่าเป็นความดีแท้ ถ้ามีเจตนาไม่บริสุทธิ์แฝงเร้นอยู่ด้วยก็ถือว่าเป็นความดีเทียม

3. ทำดีมีผู้รู้เห็นมากหรือผู้รู้เห็นน้อย คนส่วนมากชอบทำความดีให้ผู้รู้เห็น ยิ่งรู้มากประกาศโฆษณามากยิ่งรู้สึกว่าดี แต่นักปราชญ์ที่แท้จริงกลับมองเห็นว่าการทำความดีแบบปิดทองหลังพระเป็นความดีที่แท้จริง

4. ความดีนั้นทำถูกหรือทำผิด คนตั้งใจทำความดีแต่ทำผิดก็มี ถ้าทำความดีผิดๆ ก็ถือว่า ไม่เป็นผลดีแก่ตนและผู้อื่น

5. ทำความดีอย่างยุติธรรมหรือไม่ยุติธรรม บางคนตั้งหน้าตั้งตาแต่จะทำความดี เช่น การให้อภัย เมตตา กรุณา โดยมิได้นึกถึงความยุติธรรมหรือผลเสียอันจะเกิดขึ้นอย่างร้ายแรงภายหลังแก่ผู้ได้รับอภัยและเมตตากรุณานั้น

6. ความดีนั้นทำอย่างครึ่งๆ กลางๆ หรือทำอย่างสมบูรณ์ หมายความว่า การทำความดีที่จะให้ได้ผลดีจริงเต็มเม็ดเต็มหน่วยและเป็นความดีที่แท้จริงนั้นจะต้องทำอย่างสม่ำเสมอ ไม่ทำหยุดๆ หรือครึ่งๆ กลางๆ

7. ความดีนั้นใหญ่หรือเล็ก ข้อนี้ถือเอาเจตนาและประโยชน์ที่ผู้อื่นจะพึงได้รับเป็นเกณฑ์ ถ้าจิตประกอบด้วยกุศลเจตนามาก ถือว่าเป็นความดีอันแท้จริง

เนื่องในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงขึ้นครองราชย์ครบ 60 ปี ก็มีพสกนิกรกลุ่มหนึ่งที่มีความตั้งใจจะทำความดีเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยเป็นผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในหอพุทธรักษา โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ ซึ่งมีความตั้งใจที่จะทำความดี ดังต่อไปนี้

- ♦ ไม่ดื่มสุรายาเมา
- ♦ ไม่เล่นการพนัน
- ♦ เลิกสูบบุหรี่ กัญชา
- ♦ เลิกการคอรัปชั่น
- ♦ เลิกการฆ่าสัตว์
- ♦ ช่วยเหลือสังคม
- ♦ ทำบุญตักบาตร
- ♦ เลิกพูดเท็จ
- ♦ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- ♦ ประหยัดอดออม

นอกจากนี้ก็ยังมีเจ้าหน้าที่ในหอพุทธรักษา โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ที่มีความตั้งใจทำความดีเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสที่ทรงขึ้นครองราชย์ครบ 60 ปี ดังนี้

- ตั้งใจในการทำงาน มานะ อดทน
- ดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยด้วยความจริงใจ เสมอภาค
- เสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว
- ไม่คอรัปชั่น
- ใฝ่ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ
- มีความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณ
- ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต
- ไม่ประพฤติผิดในกาม
- ทำบุญใส่บาตร
- ไม่พูดเท็จ

และนี่ก็เป็นการแสดงความรักอย่างบริสุทธิ์ใจที่พสกนิกรตั้งใจที่จะถวายแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว อันทรงเป็นรักอย่างไม่มีเงื่อนไขของไทยทั้งชาตินั่นเอง.

. . . . . .

(กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 3)

หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต ร่วมจัดงานเนื่องในวันพยาบาลแห่งชาติและวันทันตสาธารณสุขแห่งชาติ เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2549 และร่วมงานเนื่องในวันปิยะมหาราช เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม 2549 ณ ศาลากลางจังหวัดที่หน่วยงานตั้งอยู่

(มีต่อหน้า 6)

(กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 5)

สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จัดโครงการพัฒนาอีคิวค่ายบ่ายสุขสันต์ ให้แก่เด็กทั่วไปในช่วงปิดภาคเรียน โดยให้เด็กทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ระหว่างวันที่ 9 - 20 ตุลาคม 2549 ณ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่

ศูนย์วิกฤตสุขภาพจิต โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ ร่วมกับศูนย์สุขภาพจิตที่ 15 ลงพื้นที่เยี่ยมเยียวยาจิตใจ พระสงฆ์และทหาร ที่ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์ระเบิด ในจังหวัดนราธิวาส ณ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

นางนาตยา ทฤษฎิคุณ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 และทีมสหวิชาชีพ ร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โรงพยาบาลขามสะแกแสง เยี่ยมให้กำลังใจผู้ป่วยจิตเวช ที่สามารถดูแลมารดาชราตาบอด และพี่สาวในชุมชนบ้านหนุก อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา เมื่อวันที่ 19 ตุลาคม 2549

มูลนิธิชีวิตพัฒนา ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ได้จัดงานแถลงข่าวการแสดงผลงาน ศิลปกรรมร่วมสมัย “ศิลปะจรรโลงชีวิต” (Art is life) โดยมี นายแพทย์ปรีชา อินโท และศิลปินผู้มีชื่อเสียงหลายท่าน ได้นำภาพศิลปะมาร่วมแสดงมากมาย เมื่อวันที่ 19 ตุลาคม 2549 ณ ห้องประชุมสลากกินแบ่งรัฐบาล มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ เขตตลิ่งชัน กทม.

โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ ได้จัดกิจกรรมตามล่า...หาความสุข โดยการสัมภาษณ์บุคลากรในกลุ่มงาน เกี่ยวกับเรื่องความสุข เพื่อเผยแพร่ในระบบโทรทัศน์ภายในของโรงพยาบาล เมื่อวันที่ 19 - 26 ตุลาคม 2549 ณ กลุ่มงานต่างๆ ของโรงพยาบาล

ประมวลภาพโครงการทูบีนัมเบอร์วัน

ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการทูบีนัมเบอร์วัน มอบหมายให้กระทรวงสาธารณสุข โดยนายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นผู้แทนพระองค์ พร้อมด้วยศิลปินดารา มอบเงินและถุงยังชีพช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย จังหวัดสิงห์บุรี และจังหวัดอ่างทอง เมื่อวันที่ 19 ตุลาคม 2549

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ต้อนรับคณะผู้บริหารด้านการศึกษา และเจ้าหน้าที่ UNFPA จากประเทศสาธารณรัฐประชาชนบังกลาเทศ จำนวน 9 คน ในการศึกษาดูงานกิจกรรม “To Be Number One Friend Corner” ณ กรมสุขภาพจิต และศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นเดอะมอลล์ บางแค เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2549

นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานแถลงข่าวจัดการแข่งขัน To Be Number One Teen Aerobics & Dancercise Thailand Championship 2007 ณ เมเจอร์ รัชโยธิน เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม 2549

นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต รับมอบยาเวชภัณฑ์ 2,000 ชุด จากองค์การเภสัชกรรม เพื่อนำไปสนับสนุนโครงการทูบีนัมเบอร์วันช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2549

พ่อของลูก

วุฒิพงศ์ ถายะพิงค์
โรงพยาบาลสวนปรุง

พ่อคือบุคคลที่ยิ่งใหญ่ในใจลูก พ่อคือผู้สร้าง พ่อคือผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่ที่ลูกทุกคนควรได้รับรู้และรับความรู้สึกอย่างนี้ เช่นเดียวกัน แม้ในสังคมปัจจุบันอาจมีพ่อที่ประพฤติปฏิบัติไม่ค่อยเหมาะสมมีอยู่บ้าง แต่ครอบครัวใดที่ความรักความสัมพันธ์ระหว่างพ่อลูกราบรื่นและกลมเกลียว พ่อจะเป็นเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทรที่ยิ่งใหญ่ในใจลูก ไม่ว่าจะมีเรื่องดีหรือเรื่องที่เลวร้าย พ่อก็ยังเป็นบุคคลที่เป็นที่พึ่ง และสร้างพลังใจให้ทำสิ่งที่ดีอยู่แล้วให้ดีต่อไป และให้กลับตัวแก้ไขสิ่งที่ไม่ค่อยดีให้ดีขึ้นได้ เป็นศูนย์รวมแห่งพลังใจแก่บุคคลในครอบครัวได้ ดังเช่นเรื่อง “ลูกสาวของพ่อ” ดังต่อไปนี้

“แม่บอกพ่อให้หนูได้ไหมคะ”

มันเป็นช่วงที่เลวร้ายที่สุด การบอกแม่ว่าฉันท้องตอนอายุ 17 เป็นเรื่องที่สาหัสเอาการอยู่ แต่ถ้าให้บอกพ่อเองด้วย เห็นทีจะไม่ไหว พ่อคอยให้กำลังใจฉันมาตลอดชีวิต และมักจะมองฉันอย่างภาคภูมิใจเสมอ และฉันก็พยายามที่จะทำทุกอย่างให้พ่อภาคภูมิใจ จนถึงวันนี้ นาทีที่ทั้งหมดนั่นกำลังจะล่มสลายไปต่อหน้าต่อตา ฉันจะไม่ได้เป็นลูกสาวแสนรักของพ่ออีกต่อไป พ่อจะไม่มีวันมองฉันด้วยสายตาแบบเดิมอีกแล้ว ฉันถอนใจอย่างยอมแพ้ และเอนอิงพิงแม่เพื่อขอความอุ่นใจ

“แม่จะต้องพาหนูไปอยู่ที่อื่นตอนแม่บอกพ่อ หนูเข้าใจนะจ๊ะว่าเพราะอะไร”

“เข้าใจคะ แม่” เพราะพ่อจะมองหน้าฉันไม่ได้ นั่นคือเหตุผล

ตลอดค่ำ ฉันไปอยู่กับคุณพ่อลูหลวงพ่อประจำโบสถ์ของเรา ท่านเป็นคนเดียวที่ฉันอยู่ด้วยและรู้สึกสบายใจที่สุดในตอนนั้น ท่านคุยปลอบโยนฉัน และให้คำแนะนำต่างๆ นาๆ ขณะที่แม่กลับบ้านและโทรศัพท์ไปบอกข่าว(ร้าย)กับพ่อที่ทำงาน

ภาพต่างๆ เกิดขึ้นเหมือนความฝัน ในตอนนั้นการได้อยู่กับคนที่จะไม่ตัดสินคุณเป็นเรื่องที่ดีที่สุด หลวงพ่อกับฉันสวดมนต์และสนทนากัน จนฉันเริ่มยอมรับและเข้าใจ เส้นทางชีวิตที่รอฉันอยู่เบื้องหน้า แสงไฟจากหน้ารถรอดผ่านหน้าต่างโบสถ์เข้ามา แม่มารับฉันกลับบ้าน และพ่อก็คงมากับแม่ด้วย ฉันกลัวจับใจรีบวิ่งออกจากห้องนั่งเล่น เข้าไปอยู่ในห้องน้ำเล็กๆ แล้วปิดประตูเงียบ คุณพ่อลูตามมาและตำหนิฉันเสียงแผ่วเบา

“หนูอย่าทำแบบนี้เลย ยังไงหนูก็ต้องพบหน้าพ่อไม่ช้าก็เร็ว พ่อไม่ยอมกลับบ้านโดยไม่มีหนูแน่ๆ ออกมาเถอะ”

“ก็ได้ค่ะ แต่คุณพ่อต้องไม่ทิ้งหนูไว้คนเดียวนะคะ หนูกลัว”

“แน่นอนจ๊ะ”

ฉันเปิดประตูและเดินตามคุณพ่อลูกลับไปที่ห้องนั่งเล่นอย่างเนิบช้า แม่กับพ่อยังไม่เข้ามา คงนั่งคุยกันอยู่ในรถ แม่คงบอกพ่อว่าควรจะพูดอะไรหรือทำอะไรเมื่อเจอหน้าฉัน แม่คงรู้ว่าฉันกลัวมาก **แต่ฉันไม่ได้กลัวว่าพ่อจะดุด่าว่ากล่าวหรือมาแผดอารมณ์ใส่ ฉันไม่ได้กลัวเรื่องนั้น แต่ที่ฉันกลัวคือ แววตาอันเศร้าสร้อยของพ่อ เมื่อพ่อรู้ว่าฉันเดือดร้อน และเจ็บปวด แต่ฉันยังดึงดันไม่กลับไปหาพ่อ ไม่ไปขอความช่วยเหลือจากท่าน นั่นต่างหากที่ฉันกลัว กลัวว่าฉันจะไม่ใช่ลูกสาวตัวน้อย ๆ ของพ่ออีกต่อไป**

เสียงฝีเท้าเดินผ่านมาตามระเบียง เสียงเคาะประตูไม้ที่ย้ำเบา ๆ พอได้ยิน ริมฝีปากของฉันสั่นระริก เปิดทางให้น้ำตาไหลพรูอีกครั้ง ฉันแอบอยู่ข้างหลังคุณพ่อลู แม่เดินเข้ามาก่อนแล้วกอดท่านหันมามองฉันพร้อมกับส่งยิ้มเหนื่อยอ่อนมาให้ ตาของแม่บวม เพราะร้องไห้ ฉันนึกขอบคุณที่แม่กลั้นน้ำตาได้ตอนนี้ แล้วพ่อก็เข้ามา พ่อไม่สัมผัสมือกับคุณพ่อลู เพียงแค่พยักน้อย ๆ และเดินเร็ว ๆ ผ่านไปเพื่อตรงมารวบตัวฉันเข้าไปกอดไว้ในอ้อมแขนอันแข็งแรงของพ่อ พ่อกอดฉันแน่นและกระซิบพูดว่า

“พ่อรักลูก พ่อรักลูก และพ่อจะรักลูกของลูกด้วย”

พ่อไม่ได้ร้องไห้ นั่นไม่ใช่วิสัยของพ่อ แต่ฉันรู้สึกถึงร่างที่สั่นน้อย ๆของพ่อ ฉันรู้ว่าพ่อกำลังกลั้นน้ำตาอย่างเต็มกลืน ฉันรักพ่อสุดใจและขอบคุณพ่อมาก พ่อผละออกไป และมองฉันเต็มตา **สายตานั้นมีแต่ความรัก และความภาคภูมิใจอย่างที่ไม่เคยเลือน แม้เวลาที่ยากเย็นเยี่ยงนี้**

“หนูเสียใจค่ะ พ่อ หนูรักพ่อค่ะ”

“พ่อรู้ เรากลับบ้านกันเถอะนะ”

แล้วเราทั้งหมดก็กลับบ้าน ความกลัวในใจฉันก็มลายหายไปสิ้น แม้จะยังมีความเจ็บปวดและบททดสอบที่ฉันยังนึกไม่ถึงรอคอยอยู่เบื้องหน้า แต่ฉันรู้ว่าครอบครัวที่อบอุ่น และเปี่ยมด้วยความรักจะคอยอยู่ข้างฉันเสมอ เหนืออื่นใด ฉันยังคงเป็นลูกสาวแสนรักของพ่อ และคราวนี้แม้ขุนเขาจะสูงใหญ่สักเพียงไหน ฉันก็จะข้ามมันไปได้หรือแม้พายุจะแรงเพียงใด ฉันก็จะฝ่ามันไปได้เสมอ ขอบคุณเหลือเกินค่ะ พ่อ

(จากหนังสือพลังแห่งชีวิต, 2544 น.129.บริษัทอัมรินทร์พรินติ่ง แอนด์พลับลิชชิ่ง, กรุงเทพฯ)

ในโอกาสวันพ่อแห่งชาติ ปี 2549 นี้ ผู้เขียนขอวิงวอนคุณพ่อทั้งหลายโปรดเป็นพ่อที่ดีรักลูกอย่างสมเหตุสมผล ส่งเสริมในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ลูก ๆ โดยฝึกให้ไม่เห็นแก่ตัว สร้างวิธีคิดที่เปี่ยมคุณธรรมแก่ลูก พร้อมให้อภัยแก่ลูก และแก้ปัญหาทุกอย่างต่อลูกด้วยพื้นฐานของจิตใจที่เปี่ยมด้วยความรัก ไม่ใช้ความรุนแรงจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคลในครอบครัว ได้เป็นอย่างดี.

ภาพกิจกรรมหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย

นายแพทย์มงคล ณ สงขลา รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วย นายแพทย์ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต และผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมสถานการณ์น้ำท่วม และช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย ในพื้นที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา อ่างทอง สิงห์บุรี และนนทบุรี เมื่อวันที่ 10 -11 ตุลาคม 2549

ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑ ร่วมกับโรงพยาบาลศรีธัญญา ออกหน่วยช่วยเหลือผู้ประสบภาวะวิกฤตน้ำท่วม โดยมี นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีธัญญา ให้เกียรติมอบถุงยังชีพแก่ผู้ประสบภัย ณ วัดคลองพระอุดม จังหวัดนนทบุรี เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2549

ภาพกิจกรรมหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย

นายแพทย์ศิริศักดิ์ ธิติดิลกรัตน์ ผู้อำนวยการสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ และคณะเจ้าหน้าที่ ได้ออกตรวจเยี่ยมดูแลจิตใจ และให้การช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วมที่ชุมชนวัดสุวรรณาราม ชุมชนวัดคลองมหาสวัสดิ์ ชุมชนคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม 2549

นางสาวจันทร์ศรี ทองขาว ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 และเจ้าหน้าที่ ได้ออกเยี่ยมแจกถุงยังชีพ และประชุมติดตามผลการให้การช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย จังหวัดตาก เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม 2549

ทีมช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตผู้ประสบภัยพิบัติจากโรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ จังหวัดนครสวรรค์ ร่วมกับทีมศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 เขตตรวจราชการที่ 3 และทีมจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดในพื้นที่ ออกให้บริการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต แก่ผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่ จังหวัดพิจิตร อุทัยธานี และ นครสวรรค์ ระหว่างวันที่ 19 - 25 ตุลาคม 2549

เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ โดยกลุ่มงานจิตเวชชุมชน ได้ออกหน่วยเพื่อเยี่ยมประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วม ที่อำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2549

ตามล่า...หาความสุขในที่ทำงาน

จุทารัตน์ สัตนันท์
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

เคยรู้สึกเช่นนี้บ้างไหม ตื่นเช้ามาไม่อยากไปทำงาน รู้สึกหดหู่ เบื่อหน่าย

เคยรู้สึกไหมว่า แต่ละวันในการทำงานมันช่างผ่านไปช้าเสียเหลือเกิน

เคยมีพฤติกรรมเช่นนี้บ้างไหม คือชอบหาโอกาสลางาน หรือหลีกเลี่ยงงานอยู่เสมอ ทั้งหมดนี้เป็นคำถาม หรืออาการแสดงเพื่อให้คุณเริ่มสำรวจตัวเองว่า คุณกำลังมีความสุข หรือมีความทุกข์กับการทำงานของคุณ

ความสุขของคนเราขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่มากระทบ ไม่ว่าจะเป็นสภาพสังคม สภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ และอื่นๆ อีกมากมาย ความจริงข้อหนึ่งของความสุขก็คือ ความสุข ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในของบุคคลมากพอๆ กับปัจจัยภายนอกที่มากระทบ ดังนั้นการบริหารจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างความสุขให้กับตัวคุณเองได้ เช่น การฝึกจิต จึงมีวิธีสร้างความสุขในการทำงานแบบง่ายๆ มาแนะนำ ดังนี้ค่ะ

“อย่า” คิดเล็กคิดน้อยกับเรื่องเล็กน้อย

อย่าเก็บทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมาคิด หรือนำมาเป็นอารมณ์ซะทุกเรื่อง ให้คิดว่าผ่านมาแล้วก็ผ่านไป หากมัวแต่เสียเวลาคิดว่า วันนี้โดนหัวหน้าตำหนิว่าทำงานแย่มาก เพื่อนร่วมงานพูดจากระแนะกระแหน หรือพูดจาเสียดสีคุณ แม้คุณจะปฏิเสธไม่ได้ว่า พฤติกรรมของคนอื่นมีผลทำให้คุณมีความสุข หรือมีความทุกข์ได้ก็ตามค่ะ สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบทำให้คุณไม่มีเวลาคิดจะสร้างหรือพัฒนางานของคุณ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าจะคิดมากกว่า ดังนั้นคุณต้องฝึกให้ตัวเองใช้เวลาในแต่ละวันคิดถึงเป้าหมายและวิธีที่จะไปสู่เป้าหมาย ความคิดนี้จะส่งผลให้คุณมีความกระตือรือร้นในการทำงานและสนุกกับสิ่งที่ทำอยู่ตลอดเวลามากกว่าค่ะ

“อย่า” ต่อว่าองค์กร

องค์กรเปรียบเสมือนบ้านหลังที่สอง คุณต้องใช้เวลาในชีวิตประจำวันของคุณอยู่ที่ทำงานมากกว่าอยู่ที่บ้านของตัวเองเสียอีก หลายต่อหลายคนมักจะมีความรู้สึกว่า ทำงานเพื่อรอรับเงินเดือน และมักจะต่อว่าองค์กรในทางที่ไม่ดีเสมอ บ่นว่าเงินเดือนก็น้อย โบนัสก็ได้แค่นี้เอง สวัสดิการไม่เอาไหน และอื่นๆ อีกมากมาย คิดในมุมกลับไม่มีองค์กรไหนที่ไม่เห็นความสำคัญของตัวคุณ นอกจากองค์กร ที่คุณกำลังทำงานอยู่ เพราะเขายอมรับและให้โอกาสคุณเข้ามาร่วมงาน นั่นเพราะองค์กรเห็นศักยภาพ และความสามารถในตัวคุณ ซึ่งไม่เหมือนกับองค์กรอื่นที่ปฏิเสธและไม่ยอมรับคุณ หากคุณคิดได้เช่นนี้ ก็น่าจะทำให้คุณมีความรู้สึกดีๆ ต่อองค์กรแล้ว ไม่ต้องถึงขนาดต้องรักหรือผูกพันก็ได้

“อย่า” เลือกทำงานที่รัก

ขอให้ “เลือกรักงานที่ทำ” เพื่อให้มีความสุขและสนุกกับงานที่กำลังทำอยู่ ลองพิจารณาคำถาม เหล่านี้ดูนะคะ

งานที่คุณกำลังทำคืออะไร

คุณได้ประโยชน์อะไรจากการทำงานนั้น

คุณต้องปรับปรุงพัฒนางานอย่างไร

คุณต้องปรับปรุงความสามารถด้านใด

งานที่ทำอยู่มีอะไรนำไปใช้กับอนาคตของคุณ

ง่ายๆ ก็คือ คุณต้องมีเป้าหมายในการทำงานนั่นเอง หากตอบคำถามทั้ง ๕ ข้อแล้วคุณจะค้นพบ “คุณค่า (value)” ที่เกิดขึ้นในตัวคุณ คุณค่านี้จะทำให้คุณมีความสุขกับการทำงาน ตื่นตัว กระตือรือร้น และอยากพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้นตลอดเวลา

“อย่า”ให้ร้ายหัวหน้า

ในชีวิตการทำงาน คุณไม่สามารถเลือกทำงานกับหัวหน้าที่เป็นแบบฉบับที่คุณชอบได้หรอกค่ะ คุณอาจต้องนั่งกุมขมับทุกวัน เพราะเข้ากับหัวหน้าไม่ได้ หัวหน้าบางคนเจ้าอารมณ์ บางคนสั่งอย่างเดียว บางคนชอบให้ประจบ บางคนทั้งวันทำแต่งาน ไม่ให้พักผ่อนยืดหยุ่นบ้างเลย เนื่องจากเลือกหัวหน้าไม่ได้ ทางที่ดีที่สุดคือ ควรเข้าใจเหตุผลของการคิดและการกระทำของหัวหน้าคุณ เคารพและให้เกียรติหัวหน้าคุณ คอยให้การสนับสนุนและช่วยเหลือหัวหน้าเท่าที่จะทำได้

“อย่า”ดูถูกเพื่อนร่วมงานหรือคนรอบข้าง

ไม่มีใครประสบความสำเร็จในการทำงานโดยลำพังได้ ทุกคนมีศักยภาพมีคุณค่าในตัวเขา อย่าดูถูกความคิดหรือความสามารถของคนอื่น ทุกคนมีความเด่น ด้อยแตกต่างกัน คุณสามารถทำงานของตนเองได้ดี แต่ไม่สามารถทำงานของคนอื่นได้ เพราะฉะนั้นควรให้เกียรติเพื่อนร่วมงานหรือคนรอบข้าง เพราะในความเป็นจริงแล้วมีปัจจัยอื่นๆ ที่ใช้วัดความสามารถของคน เช่น การควบคุมอารมณ์ และการปรับตัว สิ่งที่ควรทำอย่างยิ่งคือ ศึกษาและปรับตัวให้เข้ากับคนได้ทุกประเภททุกระดับ

จิตใจดี เป็นดั่งสวน ความคิดดีเป็นดั่งรากไม้
คำพูดดีเป็นดั่งดอกไม้บานสะพรั่ง การกระทำดีเปรียบเสมือนผลไม้
จิตใจดี คิดดี พูดดี และกระทำดี คือ พรอันยิ่งใหญ่ที่จะทำให้ทุกคนมีความสุข
ทำอย่างนี้แล้วคุณก็จะสามารถร้องเพลงนี้ได้ค่ะ “สุขกันเถอะเรา เศร้าไปทำไม
อย่ามัวอาลัยคิดร้อนใจไปเปล่า เกิดมาเป็นคน อดทนเถอะเรา.....”

สุขได้...แม้ภัยมา

ส่วนวิกฤตสุขภาพจิต
สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

ปัจจุบันมนุษย์อยู่ในภาวะวิกฤตสุขภาพจิต หรือสภาวะที่ได้รับการบีบคั้นจนขาดดุลยภาพภายในจิตใจ ส่งผลให้เกิดการกระทำที่ขาดเหตุผลอันเหมาะสม อาจเกิดอันตรายแก่ตนเอง ผู้อื่น สังคม ปัจจัยที่ทำให้เกิดวิกฤตสุขภาพจิต ได้แก่ ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง ปัญหาภัยพิบัติอันเกิดจากธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม ดินถล่ม น้ำป่าไหลหลาก แผ่นดินไหว คลื่นยักษ์ และภัยพิบัติที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ เช่น อุบัติภัยหมู่ เพลิงไหม้ การก่อวินาศกรรม เป็นต้น ก่อให้เกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ทรัพย์สินเงินทอง

ส่งผลกระทบต่อความสมดุลของร่างกายจิตใจ อารมณ์ สัมพันธภาพ ทำให้เกิดปฏิกิริยาต่างๆ มากมายนั้นขึ้นอยู่กับการให้ความหมายและการตีความของบุคคลที่ได้รับผลกระทบ ได้แก่

- ด้านอารมณ์ ช็อก โกรธ สิ้นหวัง หวาดกลัว รู้สึกไม่ปลอดภัย หงุดหงิดง่าย โศกเศร้า รู้สึกผิด
- ด้านความคิด ไม่มีสมาธิ การตัดสินใจไม่ดี สับสน ตำหนิตนเอง วิตกกังวล คิดซ้ำซาก จำภาพติดตา รู้สึกเหมือนย้อนกลับไปในเหตุการณ์อีก
- ด้านร่างกาย เมื่อยล้า นอนไม่หลับ มีปัญหาสุขภาพกาย ปวดศีรษะ เบื่ออาหาร ตื่นเต้นตกใจง่าย ระบบประสาทถูกกระตุ้นมากเกินไป
- ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น แยกตัว หลีกหนีสังคม ขัดแย้งกับผู้อื่น มีปัญหาในการเรียนหรือการทำงาน

อาการต่างๆ เหล่านี้ เป็นการตอบสนองตามปกติต่อความเครียด ไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติทางจิต จะค่อยๆ หายไป เมื่อเวลาผ่านไป

การดูแลจิตใจในภาวะวิกฤตสุขภาพจิต

การเข้าใจตนเอง การมองโลกในแง่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการหาแหล่งช่วยเหลือทางสังคม เช่น การพูดระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้วางใจ การออกกำลังกาย การฟังดนตรี การฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดสุนทรียภาพ

ความสัมพันธ์ที่งดงามระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ในความรักที่ไม่มีที่สิ้นสุด ความรักและใส่ใจต่อกันของเพื่อนมนุษย์ หรือในความอ่อนโยนต่อชีวิตและสรรพสิ่ง ความงดงามของความรัก มิตรภาพ และความเป็นมนุษย์นั้นมีพลังที่สามารถเยียวยาความบอบช้ำ ความทุกข์ และหล่อเลี้ยงชีวิตให้งอกงามได้

ในสถานการณ์ดังกล่าวทำให้มองเห็นความจริงของธรรมชาติ ความโหดร้ายของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยกระตุ้นจิตแห่งความดีงาม ความเมตตา กรุณาของมนุษย์ให้มีพลัง มีความ

เข้มแข็งมากขึ้น และจิตสาธารณะที่โผล่ปรากฏในเหตุการณ์เลวร้ายนี้ และดำรงอยู่อย่างยั่งยืนนั้น มนุษยชาติ จะต้องเปลี่ยนวิธีคิด การให้คุณค่า และการดำเนินชีวิตใหม่โดยสิ้นเชิง

จากการวิ่งตามกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกยุคโลกาภิวัฒน์กลับไปสู่...สังคมพอเพียง เป็นสังคมที่ยั่งยืน ขับเคลื่อนด้วยเมตตาธรรม ที่เน้นการเรียนรู้และพัฒนาภายในจิตใจ ดังปรัชญาที่ว่า “พอประมาณ มีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกัน” บนฐานของคุณธรรมที่พระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงพระราชทานเป็นแนวทางไว้ให้ จึงจะเป็นสังคมที่ขับเคลื่อนด้วยปัญญา ลดความต้องการ ความคาดหวัง ก็จะเป็นการลดการกดดันบีบคั้นตัวเอง รู้สึกเป็นอิสระ มีความสุขในตัวเอง.. เพื่อนำไปสู่ความสงบ และอยู่เย็นเป็นสุขในสังคมอย่างแท้จริง.

ตอน ความสุข...หายไปไหน?

ตามล่า...หาความสุข กับกรมสุขภาพจิต

ความสุขนั้นอยู่ที่ไหน

เมื่อนึกถึงความสุข คนทั่วไปจะนึกถึง ทรัพย์สิน เงินทอง เครื่องใช้ เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ

<u>ที่จริงแล้ว “จิตใจ” ของแต่ละคนต่างหากที่เป็นผู้แปลความหมายว่า มีความสุขหรือไม่</u>

เพราะความสุขเกิดขึ้นเมื่อเราพบกับความสมหวังในสิ่งที่ต้องการ

ความสุขเกิดจากความพึงพอใจ

หลายครั้งเราจึงพบว่า คนรวยอาจมีความทุกข์ใจ นอนไม่หลับ ขณะที่คนบางคนที่มิได้ร่ำรวย แต่สามารถมีความสุขในชีวิตประจำวันได้

<u>ความสุข ส่วนหนึ่ง มาจากปัจจัยภายนอก เช่น เงินทอง ข้าวของ ส่วนหนึ่งมาจากปัจจัยภายใน เช่น ความพอใจ</u>

เราพบว่า **<u>ผู้มีความสุข</u>** ในชีวิต มักมีวิธีคิด วิธีมองโลกในทางที่ดี เช่น มองในด้านบวก คาดหวังสิ่งที่ควบคุมได้หรือเป็นไปได้ ส่วน **<u>ผู้มีความทุกข์</u>** นั้น อาจมาจากความรู้สึกไม่สมหวังหรือไม่เพียงพอ ส่วนหนึ่งมาจากการมองโลกในแง่ลบหรือในด้านร้าย

ดังนั้น สิ่งที่สำคัญ คือ การฝึกมองโลกในแง่ดี จะทำให้มีโอกาสพบกับความสุขได้มากกว่า.

กรมสุขภาพจิต เผยวัยรุ่นไทยมีสุขจากการนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต แถลงข่าวเมื่อวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๔๙ เผยผลการสำรวจความสุขคนไทย ปี ๒๕๔๘ ในเขตกรุงเทพมหานครและภูมิภาค ๑๙ เขตตรวจราชการ จำนวน ๓,๓๔๐ ตัวอย่าง ระหว่างเดือนมิถุนายน - สิงหาคม ๒๕๔๘ โดยใช้แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยของกรมสุขภาพจิต ๑๕ ข้อ ฉบับใหม่ พบ ประชาชนส่วนใหญ่มีความสุขเท่ากับคนปกติทั่วไป คือ มีระดับคะแนน ๒๘ - ๓๔ คะแนน ทั้งนี้ พบ เพศชายมีความสุขอยู่ในระดับมากมากกว่าเพศหญิง โดยเพศชายมีความสุขอยู่ในระดับมาก ร้อยละ ๔๗.๓๐ เพศหญิง ร้อยละ ๒๔.๔๙ และเมื่อจำแนกตามภาค พบภาคอีสานมีความสุขมากที่สุด โดย จังหวัดมหาสารคามประชาชนมีความสุข ร้อยละ ๓๙.๐๒

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า จากผลการสำรวจยังพบว่า กลุ่มที่มีความสุขน้อยที่สุด คือ กลุ่มคนว่างงาน ร้อยละ ๕๒.๒๒ นอกจากนี้ เมื่อถามถึงความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับการนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิตประจำวัน พบประชาชนส่วนใหญ่นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้บ้างเป็นบางโอกาส ร้อยละ ๖๒.๔๙ รองลงมา นำไปใช้เป็นประจำ ร้อยละ ๒๗.๔๐ และไม่เคยนำไปใช้เลย ร้อยละ ๘.๖๒ เมื่อถามความคิดเห็นของประชาชนต่อระดับความสุขที่ได้รับหลังจากนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ พบประชาชนที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน กลุ่มอายุที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุดคือ กลุ่มอายุ ๔๕ - ๕๙ ปี ร้อยละ ๔๖.๗๖ รองลงมา เป็นกลุ่มอายุ ๑๕ - ๑๙ ปี ร้อยละ ๔๓.๖๑

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวเพิ่มเติมว่า ประชาชนเห็นว่าสิ่งที่ทำให้มีความสุขมากที่สุด ๑๐ อันดับ คือ ๑. การมีชีวิตครอบครัวที่ไม่แตกแยก ๒. มีเงินพอใช้ไม่เป็นหนี้ ๓. การได้อยู่กับคนที่รัก ๔. การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ๕. เหตุการณ์บ้านเมืองสงบสุข ๖. เป็นที่ยอมรับของคนรอบข้าง ๗. การได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ๘. การมีสภาพแวดล้อมที่ดี ๙. การมีชีวิตปลอดภัยในสังคม และ ๑๐. สังคมมีคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งจะเห็นได้ว่า ใน ๑๐ อันดับนี้ เป็นความสุขที่เกิดจากอารมณ์และความรู้สึก ไม่ได้มีตัวบ่งชี้ถึงสมรรถภาพความเข้มแข็งของจิตใจที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้อย่างมีความสุข ซึ่งความสุขที่เกิดจากความเข้มแข็งทางจิตใจ มี ๔ ด้าน คือ ๑. สภาพจิตใจ ๒. สมรรถภาพทางจิตใจ ๓. คุณภาพจิตใจ และ ๔. ปัจจัยแวดล้อม ซึ่งความเข้มแข็งทางจิตใจมิได้เกิดขึ้นเอง ต้องใช้เวลาในการฝึก หรือ จากประสบการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิต ทั้งนี้ หากการเลี้ยงดูบุตรหลานในปัจจุบันมิได้ฝึกฝนความเข้มแข็งของจิตใจ เมื่อประสบปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต ก็เปรียบเหมือนคนที่ขาดภูมิต้านทานโรค อาจทำให้เกิดการตัดสินใจที่ผิดพลาด หรือเสียโอกาสที่ดีในชีวิต ดังนั้น กรมสุขภาพจิต จึงได้จัดบริการฝึกความเข้มแข็งทางจิตใจให้ประชาชนผู้สนใจได้สามารถฝึกทักษะหรือเก็บสาระความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๔๙ ที่จะจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๑ - ๓ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ข่าวสารกรมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เจ้าของ นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ ที่ปรึกษา นางนันทนา รัตนากร บรรณาธิการ นางสาวปิยะดา ศรีโปฎก ผู้ช่วยบรรณาธิการ **สำนักงาน** : สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 02-590-8569, 02-590-8233
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์