# ข่าวสารกรมสุขภาพจิต

ปีที่ 14 ฉบับที่ 1 มกราคม 2550 ISSN 0125-6475

ศิลปิน AF 3 เข้าเฝ้ารับประทานเข็มทูบีนัมเบอร์วัน จากทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี เมื่อวันที่ 18 มกราคม 2550

สุขภาพจิตน่ารู้

ส่งความสุข...พรปีใหม่...สวัสดีปีใหม่ หน้า 3
ใคร ๆ ก็รัก หน้า 6
โจรจีนสอนใจเรื่องความโลภ หน้า 8
ยอมรับ หน้า 11
การดำเนินชีวิตตามหลักธรรม หน้า 12

## ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จเป็นองค์ประธาน ในโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด “TO BE NUMBER ONE”

23 มกราคม 2550
เสด็จโรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน

25 มกราคม 2550
เสด็จมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาน่าน จังหวัดน่าน

พิธีเปิด To Be Number One Camp 2007 สำหรับ Teen Aerobics & Dancercise Thailand Championship 2007 ณ กรมสุขภาพจิต และจัดกิจกรรม ณ ไทรโยคริเวอร์วิวรีสอร์ท จังหวัดกาญจนบุรี ระหว่างวันที่ 18 - 20 มกราคม 2550

# ส่งความสุข...พรปีใหม่...สวัสดีปีใหม่

**อภิญญา ปัญญาพร**
**รพ.จิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์**

พรปีใหม่
สวัสดีวันปีใหม่พา ให้บรรดาเราท่านรื่นรมย์
ฤกษ์ยามดีเปรมปรีดิ์ชื่นชม ต่างสุขสมนิยมยินดี
ข้าวิงวอนขอพรจากฟ้า ให้บรรดาปวงท่านสุขศรี
โปรดประทานพรโดยปรานี ให้ชาวไทยล้วนมีโชคชัย
ให้บรรดาปวงท่านสุขสันต์ ทุกวันทุกคืนชื่นชมให้สมฤทัย
ให้รุ่งเรืองในวันปีใหม่ ผองชาวไทยจงสวัสดี
ตลอดปีจงมีสุขใจ ตลอดไปนับแต่บัดนี้
ให้สิ้นทุกข์สุขเกษมเปรมปรีดิ์ สวัสดีวันปีใหม่เทอญ

เพลง “พรปีใหม่” เป็นเพลงพระราชนิพนธ์ ลำดับที่ 13 ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน พระราชนิพนธ์ขึ้นในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2494 เมื่อครั้งที่เสด็จนิวัตพระนครและประทับ ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐานพระราชวังดุสิต เพื่อมอบให้เป็นของขวัญ และเพื่อให้เป็นพรต่อพสกนิกรของพระองค์

อัญเชิญเพลง “พรปีใหม่” เพื่อเป็นการส่งมอบความสุขกับทุกท่านในช่วงเทศกาลปีใหม่ ท่านฟังร้องเพลงนี้แล้วขอให้พิจารณา ความหมายของเพลง และน้อมรับพรของพระองค์ท่าน พร้อมกับมอบพรทั้งหมดนี้ให้กับคนที่ท่านรัก ไม่มีพรใดที่เป็นสิริมงคลแก่ชีวิตของเราอีกแล้ว วันเก่าๆ ผ่านพ้น วันใหม่ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเข้ามา เหมือนกับชีวิตของเราต้องดำเนินต่อไป วันใหม่ๆ ที่ผ่านเข้ามาขอให้มีความสุข มีความสุขอย่างพอเพียง มีความสุขมากกว่าความทุกข์ นำอดีตที่ไม่สมหวังมาเป็นบทเรียนชีวิต

ท้ายนี้ ขอย้ำอีกครั้ง ขอให้ท่านผู้อ่านโชคดีปีใหม่ ร้องเพลงฟังเพลง มีความสุขมากๆ กับเนื้อหาของเพลง “พรปีใหม่” และมอบอีก 1 บทเพลง คือ “สวัสดีปีใหม่” ของสุนทราภรณ์ฟังแล้วมีความรู้สึกที่ดีมากๆ... สวัสดีปีใหม่ค่ะ

เพลงสวัสดีปีใหม่
สวัสดีปีใหม่แล้ว ผองไทยจงแคล้วปวงภัย ช่วยกันรับขวัญปีใหม่ เถลิงฤทัยไว้มั่น
สุขศรีปีใหม่หมาย สุขใจและกายรวมกัน สำราญสำเริงบันเทิงมั่น
สุขสันต์ยิ้มกันไว้ก่อน (สร้อย)
สิ่งที่ล่วงแล้วให้แล้วกันไป อย่าได้ผูกใจอาวรณ์
จับมือกันไว้อวยชัยอวยพร สุขสโมสรเริงรมย์
ความพลั้งพลาดล่วงเกิน อย่าหมางเมินระทม
รวมน้ำใจให้เกลียวกลม จงถืออารมณ์อภัย
แย้มยิ้มยินดีปรีดิ์เปรม สุขเกษมเปรมใจ
เรามาตั้งต้นชีวิตกันใหม่ เราผูกใจไว้ไมตรี
ประสานน้ำใจเราไม่ให้ระคาง ตั้งต้นทุกทางอย่างดี
มารักกันให้คงมั่นทวี ร่วมกันรับปีใหม่เทอญ.

# กิจกรรมกรมสุขภาพจิต

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต พร้อมด้วยนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง นายแพทย์มนตรี นามมงคล ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ร่วมกันมอบผ้าห่มในโครงการแจกผ้าห่มเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยหนาว อำเภอป่าซาง และอำเภอลี้ จังหวัดลำพูน เมื่อวันที่ 25 มกราคม 2550 ณ โรงพยาบาลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อติดตามงานและรับข้อเสนอแนะการดำเนินงานโครงการวิจัยโรคจิตจากเมทแอมเฟตามีน กรมสุขภาพจิต ณ โรงพยาบาลสวนปรุง โดยมีนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง ให้การต้อนรับ เมื่อวันที่ 24 มกราคม 2550

นายแพทย์อภิชัย มงคล รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติเป็นประธานในโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อวิเคราะห์งานดูแลช่วยเหลือผู้มีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายแบบมุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ โดยมีนายแพทย์ทวี ตั้งเสรี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ เป็นผู้กล่าวรายงาน ระหว่างวันที่ 29 - 30 มกราคม 2550 ณ โรงแรมอมารี แอร์พอร์ต

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 จัดให้มีการอบรมโครงการเฉลิมพระเกียรติ การอบรมปฏิบัติการประมวลสกัดองค์ความรู้ และประสบการณ์ผู้สูงอายุ สำหรับนักวิชาการกลุ่มศูนย์สุขภาพจิต ณ ห้องประชุมชั้น 4 กรมสุขภาพจิต ระหว่างวันที่ 15 - 17 มกราคม 2550 โดยมีนายแพทย์เสรี หงษ์หยก รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธีเปิด

นายแพทย์ศักดา กาญจนาวิโรจน์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ ได้รับมอบโล่นิทรรศการดีเด่น จากโรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย เนื่องในโอกาสที่โรงพยาบาลนำนิทรรศการไปจัดแสดง ในงานเทิดทูนสมเด็จพ่อ เราสานต่อ To Be Number One ของโรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 30 มกราคม 2550

แพทย์หญิงพรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล เป็นประธานในพิธีเปิดการประชุมโครงการเพิ่มพูนความรู้ในการดำเนินงานด้านสิทธิประโยชน์ เมื่อวันที่ 18 มกราคม 2550 โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับผิดชอบ ได้รับทราบข้อมูลข่าวสารตลอดจนแนวทางการแก้ไขและพัฒนางานด้านสิทธิประโยชน์ เพื่อสร้างภาพพจน์ที่ดีของสถาบันและของกระทรวงสาธารณสุขให้เป็นที่ประจักษ์แก่สายตาประชาชนต่อไป

คณะอาสาสมัครสภาสังคมสงเคราะห์ฯ ชมรมผู้สูงอายุ และสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา จัดงานกีฬาผู้ป่วย ประจำปี 2550 โดยมีนายแพทย์บุญชัย นวมงคลวัฒนา ผู้อำนวยการสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา เป็นประธานในพิธี เมื่อวันที่ 24 มกราคม 2550 ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ จัดโครงการเทคนิคการบริหารทรัพยากรมนุษย์ โดยมีนายแพทย์วันชัย กิจอรุณชัย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ เป็นประธาน ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ ในวันที่ 22 มกราคม 2550

( มีต่อหน้า 7 )

# ใคร ๆ ก็รัก

จำลอง บุตรหนัน
โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์

***"ใคร ๆ ก็รัก"*** เป็นคำพูดที่เราได้ยินแล้วรู้สึกว่ามีความภูมิใจ หากคำพูดนั้นกล่าวถึงเรา เราก็จะดีใจ และอารมณ์ดีไปทั้งวัน แต่ถ้าเป็นคำพูดที่เขากล่าวถึงเพื่อนเรา เราคงอิจฉาไม่น้อย ไม่เป็นไรครับ บทความนี้เรานำหลัก 6 ประการ สร้างให้คนรัก-ชอบ มาฝากกัน ดังนี้

**1. การยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ** เมื่อเรามองเข้าไปในคนจำนวนมากมาย คนที่จะเป็นที่สะดุดตาเรามากที่สุด และจะทำให้ติดหูติดตาเราไปได้นานที่สุดก็คือ คนที่มีใบหน้าอันยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์ดีอยู่เสมอ เมื่อเราพบปะกับคนนี้ เราจะรู้สึกชอบขึ้นมาทันที โดยที่เขาก็ไม่ได้ใช้อำนาจบังคับเราแต่อย่างใด แต่การยิ้มนั้น ต้องเป็นการยิ้มอย่างเต็มอกเต็มใจ เป็นการยิ้มที่เปิดเผย มิใช่การแสร้งยิ้มยั่วชั่วครั้งชั่วคราว หรือยิ้มเพื่อหาประโยชน์เพียงผิวเผิน เพราะฉะนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะให้ใบหน้าของตนยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอก็จำเป็นต้องปรับความรู้สึกของตนเอง ให้มีความรื่นรมย์อยู่เสมอ จะพูดหรือจะทำอะไร ก็ขอให้คิดในสิ่งที่ดี มีความรื่นรมย์อยู่เสมอ แค่นี้เราก็จะได้ยิ้มจากเพื่อนตอบกลับมาแทบจะตั้งตัวไม่ทันแล้วล่ะครับ

**2. การสนใจในบุคคลอื่น** ความจริงชี้ให้เราเห็นว่า คนเราย่อมสนใจในตนเอง ครอบครัวของตนเองยิ่งกว่าบุคคลอื่น ไม่ว่าในเวลาใด ๆ ไม่เชื่อลองสังเกตดูก็ได้ครับว่า เมื่อยื่นภาพหลาย ๆ ภาพให้เพื่อนของท่านดู ท่านจะเห็นว่าภาพที่เขาดูอย่างตั้งอกตั้งใจนั้น คือ ภาพที่มีเขารวมอยู่ด้วย คนอื่นจะไม่สนใจในตัวเราเลย นอกจากว่าเราจะแสดงความสนใจในตัวของเขาก่อน การที่เราจะพึงแสดงตนว่า เราสนใจในบุคคลนั้นวิธีที่ดีที่สุดก็คือ จงยินดีต่อการที่จะรับใช้บุคคลอื่นด้วยความสุจริตใจครับ

**3. การจำชื่อบุคคลต่าง ๆ** เป็นวิธีง่ายที่สุด และที่เราก็น่าจะทำได้ง่ายที่สุดเหมือนกัน ในการเรียกร้องไมตรีจิตมิตรภาพจากบุคคลทั่ว ๆ ไปนั้นก็คือ การจำชื่อบุคคลทุกคนที่เรารู้จักไว้ การจำชื่อบุคคลย่อมมีผลแก่เรา ทั้งในการค้าในการติดต่อกับสังคม และในทางการเมือง พึงจดจำไว้ว่า ชื่อของบุคคลใดบุคคลหนึ่งนั้น ย่อมมีความสำคัญต่อตัวเขายิ่งกว่าชื่อใด ๆ ในโลกเสมอ

**4. การเป็นผู้รู้จักฟังที่ดี** การฟังในที่นี้จะต้องเป็นการฟังด้วยความเต็มใจจริง ๆ การฟังด้วยความไม่สนใจหรือด้วยความไม่เต็มใจนั้น ย่อมแสดงว่าเราไม่ได้ให้ความสนใจในตัวเขาเลย ท่านเองก็คงทราบด้วยตนเองเสมอว่า ขณะที่เราต้องจำใจฟังผู้ใดผู้หนึ่งพูดโดยไม่เต็มใจนั้นเราย่อมรู้สึกว่าไม่สบายใจ มีอาการกระสับกระส่าย หูฟังแต่ไม่รู้เรื่อง เพราะจิตใจเลื่อนลอยไปอยู่ที่เรื่องอื่น การสนทนาของเราจึงไม่เป็นที่ประทับใจของคู่สนทนาได้

**5. การพูดในเรื่องที่ผู้อื่นสนใจ** ถ้าท่านปรารถนาจะให้เป็นที่รักใคร่ของคนอื่น จงเป็นนักสนทนาและนักฟังที่ดี ด้วยการสนใจในเรื่องที่เขาจะรู้สึกสำเริงสำราญใจต่อการที่จะตอบ ท่านลองพยายามจูงใจให้เขาสนทนาในเรื่องที่เขาสบายใจ และสนับสนุนหรือยกยอเขาอย่างจริงใจเป็นครั้งคราว

**6. การรู้จักยกย่องคน** การรู้จักยกย่องคนเป็นการปลูกความนิยมและความรักใคร่ชอบพอให้แก่ตนเอง ควรเป็นการกระทำด้วยน้ำใสใจจริง มาจากหัวใจ ส่วนการยกยอนั้นกระทำด้วยความไม่สุจริต มาจากปาก เป็นการเห็นแก่ตัว ดังนั้นยกย่องบุคคลด้วยความเต็มอกเต็มใจ เมื่อเขาทำสิ่งใดดี จงแสดงความยินดีต่อเขาอย่างจริงใจ เมื่อเขาประสบกับความสำเร็จ

การสร้างให้คนรัก-ชอบ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นที่สามารถทำให้คนรักได้ แต่เริ่มทำเพียงแค่นี้กันก่อนก็ได้นะครับ คงไม่ยากเกินที่ท่านผู้อ่านจะสามารถนำไปลองทำกันดู แล้วได้ผลอย่างไรอย่าลืมนำไปเล่าต่อให้เพื่อน ๆ ฟังด้วยนะครับ.

(กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 5 )

คณะบุคลากรจากโรงพยาบาลกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 10 คน เข้ารับการศึกษาดูงานและเรียนรู้ด้านการให้บริการปรึกษารายบุคคลและรายกลุ่ม เมื่อวันที่ 31 มกราคม 2550 ณ ห้องประชุม ชั้น 1 อาคารอำนวยการ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อทดลองใช้เทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตชุมชน แก่เครือข่ายสุขภาพจิตในชุมชน ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขและแกนนำชุมชน ในจังหวัดนครราชสีมา และจังหวัดนครนายก ระหว่างวันที่ 4 - 5 มกราคม 2550 และ 15 - 17 มกราคม 2550 โดยกลุ่มดังกล่าวจะนำไปถ่ายทอดแก่ประชาชนในชุมชนต่อไป

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ จัดวิพากษ์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรื่อง เด็กติดเกม แก่บุคลากรและข้าราชการของสถาบันฯ โดยมี ดร.นพดล กรรณิกา ผู้อำนวยการสำนักวิจัยเอแบคโพลล์และ ผศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล คณะแพทย์ศาสตร์ ศิริราชพยาบาล เป็นวิทยากร ณ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 31 มกราคม 2550

งานนิติจิตเวชชุมชน สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ได้ออกเตรียมความพร้อมในการดูแลผู้ป่วย เมื่อวันที่ 26 มกราคม 2550 ที่วัดศาลาแพร่ อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดลพบุรี

( มีต่อหน้า 10 )

# โจรจีนสอนใจเรื่องความโลภ

นิภา ผ่องพันธ์
โรงพยาบาลสวนปรุง

ความโลภ (โลภะ) หมายถึง ความมงก ความอยากได้อย่างมาก อยากได้ไม่รู้จักพอ อยากได้ในสิ่งต่างๆ ทั้งในเรื่อง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความอยากมี อยากเป็น รวมไปถึงความอยากไม่ให้ได้ ไม่ให้มี ไม่ให้เป็นด้วย

ความโลภเป็นกิเลสตระกูลหนึ่งของความโกรธ และความหลง กิเลสทั้ง ๓ ตระกูลนี้ บั่นทอนความสุขในชีวิต ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม เป็นอกุศลที่ทำให้ใจหมอง ขาดสติสัมปชัญญะ ไม่คิดถึงเหตุผล เป็นสภาวะจิตที่ไม่ดี ที่ไม่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงาม เป็นอุปสรรคต่อการกระทำความดีทั้งหลาย เป็นอกุศลเข้าสิงจิตให้กระทำความผิด กระทำทุกวิถีทาง เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการมาครอบครอง เช่น อยากจะได้เงิน อยากจะได้ทรัพย์สินของคนอื่นมาก ก็จะไปปล้น ขโมย ขู่กรรโชก วิ่งราวทรัพย์ ดังในเรื่อง “โจรจีนสอนใจเรื่องความโลภ” ที่จะเล่าต่อไปนี้.....

เช้าตรู่ของวันหนึ่ง มีสตรีชาวเมืองจีม่อ แคว้นฉีคนหนึ่ง ถือตะกร้าเดินไปจ่ายตลาด ครอบครัวของเธอร่ำรวยมาก เธอเป็นคนชอบแต่งเนื้อแต่งตัวประดับประดา ด้วยเครื่องประดับที่ข้อมือขวาของเธอสวมสร้อยทอง 2 เส้น สะท้อนแสงอาทิตย์เป็นประกายแวววับสะดุดตาคนทั่วไป

เธอเดินออกจากบ้านไม่นานก็รู้สึกว่ามีชายคนหนึ่งสะกดรอยเดินตามอยู่ เธอรู้สึกระแวงสงสัยเหมือนกัน แต่ชายคนนั้นแต่งตัวสุภาพเรียบร้อย มีท่าทีเป็นสุภาพบุรุษดูไม่เหมือนคนร้าย เธอจึงไม่ได้ใส่ใจอะไรกับเขา

เมื่อเธอเดินเกือบถึงตลาด สองข้างทางมีร้านค้าเรียงรายอยู่ ผู้คนเดินไปมาขวักไขว่บนถนน และแล้วเหตุการณ์ที่คาดไม่ถึงก็เกิดขึ้น ชายคนนั้นวิ่งมาหาเธอ กระชากสร้อยข้อมือของเธอจนขาด แล้ววิ่งหนีไปอย่างรวดเร็ว เธอร้องตะโกนเสียงดัง

“ช่วยด้วย ช่วยด้วย...ฉันถูกผู้ชายคนนั้นกระชากสร้อยข้อมือ”.....

ผู้ที่สัญจรไปมาต่างช่วยกันไล่ตามจับโจรคนนั้น สักครู่เดียวก็จับได้ ส่งไปให้ตำรวจ

ณ สถานีตำรวจ ชายคนนั้นยอมรับสารภาพแต่โดยดีว่า ตนวิ่งราว ชิงทรัพย์เธอไปนั้น เพราะอยากได้สร้อยทอง 2 เส้น เพื่อนำไปขาย เอาเงินมาใช้จ่าย

“ผมรู้สึกประหลาดใจมาก สถานที่เกิดเหตุเป็นย่านการค้า มีผู้คนพลุกพล่าน คุณก็รู้อยู่แล้วว่าถึงอย่างไร ก็หนีไปไม่รอดแน่ๆ แล้วทำไมยังลงมือวิ่งราวทรัพย์อีก”

โจรตอบว่า

“ตั้งแต่เริ่มเกิดเหตุการณ์ ผมไม่ได้สนใจสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ไม่เห็นผู้คนที่เดินผ่านไปผ่านมา ตาของผมในขณะนั้นมองแต่สร้อยข้อมือทอง ที่ส่งประกายแวววับของเธอเท่านั้น”

จากเรื่องนี้ถ้าเราคิดเพียงผิวเผิน อาจจะคิดว่าเป็นเรื่องตลก ขบขัน คนอย่างนี้ก็มีในโลก แต่พอเราพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เราจะพบว่าคนในโลกที่เป็นเหมือนโจรวิ่งราวทองคนนี้มีมากมาย แม้แต่ตัวเราเองบางครั้งก็อาจเคยเป็นทำนองเดียวกัน แต่ไม่รุนแรงถึงขนาดลงมือฉกชิงวิ่งราวใคร **เมื่อใดที่ความโลภเข้ามาครอบคลุมจิตใจ เมื่อนั้นสติสัมปชัญญะ ความยับยั้งชั่งใจ การไตร่ตรองหาเหตุผลโดยสุขุมรอบคอบก็จะหมดไป เห็นแต่ทางได้ ไม่เห็นทางเสีย** กว่าจะรู้ตัวมักสายเสียแล้ว ต้องมานั่งคิดเสียใจในภายหลัง

จาก**กระแสพระราชดำรัสในโครงการพระราชดำริ เรื่องของเศรษฐกิจพอเพียง จะช่วยสอนให้เรารู้จักละความโลภ ได้เป็นอย่างดี** คำว่า “พอเพียง” ของพระองค์ท่านนั้นมีความหมายกว้างออกไปมาก ไม่ได้หมายถึงการมีพอสำหรับใช้เองเท่านั้น แต่มีความหมาย “พอมีพอกิน” แต่ละคนพอมี พอกิน ประเทศพอมี พอกิน ทุกคนพอเพียง ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่หรูหรา พอประมาณ

( มีต่อหน้า 12 )

# หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ ร่วมกันจัดงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2550

ณ โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ จังหวัดนครราชสีมา

ณ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่

ณ โรงเรียนบ้านแม่ตื่น อำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่ โดยโรงพยาบาลสวนปรุง

ณ สนามบิน 206 วัฒนานคร จังหวัดสระแก้ว
โดยโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์

ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น

(กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 7 )

นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุงพร้อมคณะ ให้การต้อนรับนายแพทย์สถาพร วงษ์เจริญ ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข และคณะกรรมการพัฒนาด้านจริยธรรมกระทรวงสาธารณสุข ในโอกาสเข้าเยี่ยมชมรมจริยธรรมโรงพยาบาลสวนปรุง ในวันที่ 15 มกราคม 2550 ณ โรงพยาบาลสวนปรุง พร้อมรับเอกสารประชาสัมพันธ์องค์กรการพัฒนาด้านจริยธรรม กระทรวงสาธารณสุข เพื่อเผยแพร่ต่อไป

อาจารย์และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชมงคลล้านนา นำอุปกรณ์เครื่องช่วยคนพิการ จำนวน 6 ชิ้น มามอบให้สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อให้การช่วยเหลือเด็กต่อไป

งานวิกฤตสุขภาพจิต โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ส่งทีมสุขภาพจิตออกให้บริการฟื้นฟูสุขภาพจิตครู นักเรียน และผู้ปกครองโรงเรียนบ้านโสดผักหวาน ตำบลดู่ลาด อำเภอทรายมูล จังหวัดยโสธร กรณีอาคารเรียนถูกไฟไหม้ โดยมีแพทย์หญิงนันทิยา จีระทรัพย์ เป็นหัวหน้าทีม เมื่อวันที่ 11 มกราคม 2550

งานส่งเสริมพัฒนาวิชาการ โรงพยาบาลศรีธัญญา จัดการบรรยายพิเศษเรื่อง PERSON CENTERED PLANNING (กระบวนการวางแผนอย่างครอบคลุมโดยใช้การมีส่วนร่วมของชุมชนร่วมกับการเสริมแรงและการประเมินผลโดยมีบุคคลเป็นศูนย์กลาง) บรรยายโดย Dr.C.Steven Holburn จาก Institute For Basic Research In Developmental Disabilities,USA. โดยมีอาจารย์สุชาดา สาครเสถียร เป็นผู้แปล เมื่อวันที่ 25 มกราคม 2550 ณ ห้องประชุมแสงสิงแก้ว โรงพยาบาลศรีธัญญา

# ยอมรับ

ยุทธ แก้วควรชุม
สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

เคยสังเกตไหมว่า เพื่อนที่ร่วมงานด้วยกันครั้งแรกที่พบหน้ามีความรู้สึกว่าเกลียด ไม่ชอบทั้งกริยาท่าทางและคำพูด แต่เมื่อทำงานด้วยกันไปกลับรู้สึกชอบ บางคนเป็นเพื่อนที่สนิทกัน แต่บางคนเห็นกันตอนแรกรู้สึกชอบพอกันเป็นห่วงเป็นใย แบ่งทุกข์สุข อยู่ไปก็กลับทะเลาะกัน ถึงขั้นกับไม่พูดจากันเลยก็มี ถามว่าเป็นเพราะอะไร ผู้เขียนตอบไม่ได้เหมือนกัน ทั้งที่อีกฝ่ายตรงข้ามยังไม่เข้าใจตนเอง

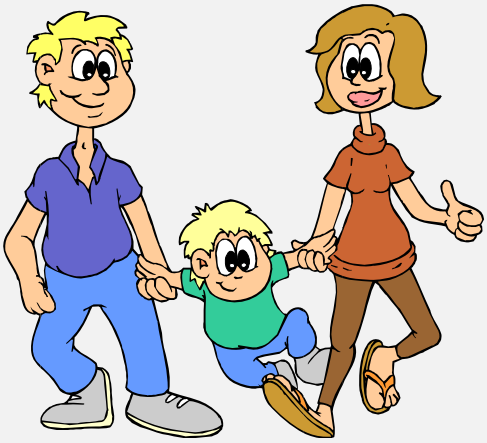
มองย้อนในครอบครัว พ่อแม่ทะเลาะกันให้เห็นตั้งแต่เล็กจนกระทั่งโต บางครอบครัวแยกทางกัน บางครอบครัวทะเลาะกันแต่มีลูกหัวปีท้ายปี แต่ด้วยความไม่ยอมกัน คิดว่าตนเองเก่ง ปัญหาคือคำว่า “ยอม” ในที่นี้ หมายถึงการให้อภัย ไม่โต้ตอบ และไม่หาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง

ลองสังเกตว่าในหน่วยงาน มีหลายคนทำงานร่วมกับใครไม่ได้ อาจจะด้วยบุคลิกนิสัยเดิม เรียนจบสูง เก่งคนเดียว เพื่อนร่วมงานรอบข้างบอกว่า “เราไม่ชอบ ไม่พึงปรารถนา บอกหลายครั้งแล้วก็ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง” บอกให้หัวหน้าย้ายไปอยู่หน่วยงานอื่น หรือหน่วยงานที่อยู่ต่างจังหวัดให้พ้น จะได้หมดเรื่องราวที่ไม่เป็นปัญหาถามว่า จะบอกให้ตัวเขาปรับตัว แก้พฤติกรรมจะได้หรือไม่ ตอบว่า

- เสือก็ยังคงเป็นเสือ
- ปลาอยู่ในน้ำจะนำมาอยู่บนบกไม่ได้
- ดอกพุดข้อนจะให้เป็นดอกมะลิไม่ได้

ในความงามนานาพันธุ์ของดอกไม้ ความแตกต่างความงามย่อมแตกต่างกัน เมื่อเอามาร้อยห้อยเป็นพวงระย้าอาจจะสวยงามก็ได้ แต่สุภาษิตบอกว่า ปลาตายหนึ่งตัวจะเน่าเหม็นไปหมด

มีคำถามว่าจะทำอย่างไรถึงจะยอมรับพฤติกรรมเขาได้ ? มองให้ลึกว่าเขาเป็นคนที่น่าสงสารเพราะปรับตัวกับใครไม่ได้ หรืออาจมีปัญหาทางสุขภาพจิต ทำให้เพื่อนมองตัวเองอีกด้านแต่ตนเองไม่สามารถบอกได้อาจมีปัญหาอย่างอื่นคือ เป็นคนที่ถูกเลี้ยงแบบตามใจมาตั้งแต่เด็กเลยมีนิสัยเอาแต่ใจตนเอง มีคนคอยประคบประหงมแม้กระทั่งโตขึ้นก็ไม่รู้ว่าการแบ่งปันคืออะไร ชีวิตมีแต่ได้และต้องการเท่านั้น มองในแง่มุมกลับอีกด้าน ยอมรับว่าเขา



เป็นคนที่น่าสงสาร น่าเห็นอกเห็นใจ ไม่มีใครอยากให้เกิดข้อบกพร่องแบบนั้น การยอมรับชะตาชีวิตตัวเขาเองเท่านั้นที่รู้ดี เห็นรูปลักษณ์ภายนอก นำมาปรุงแต่งกับจินตนาการได้อย่างนั้นอย่างนี้

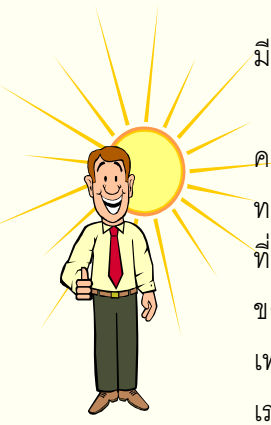
ยอมรับเปิดใจให้กว้างกับชะตากรรมและการกระทำเหมือนกับลูกที่เป็นออทิสติก จะให้มีสติปัญญาเฉียบแหลม ฉลาดคงเป็นไปค่อนข้างยาก ด้วยความตั้งใจอยากให้คนที่อยู่ใกล้ตนเองฉลาดเหมือนตนเองคาดหวังมากซึ่งมันมิใช่

เพราะฉะนั้นขอให้เข้าใจเสียว่าในหน่วยงานของท่าน อาจจะมีคนที่มีปัญหาเรื่องการปรับตัวเข้ากับคนอื่นลำบาก ทุกคนไม่อยากร่วมทำงาน แต่เมื่ออยู่รวมกับคนหมู่มากแล้ว หลายสิ่งหลายอย่างอาจจะดีขึ้นด้วย แรงผลักดันที่คิดว่าจะช่วยเขาให้ดีขึ้นมีสัมพันธภาพมากขึ้นใช้เป็นความแตกต่างที่เกิดขึ้น อย่าทับถม ต้องยอมรับเขาเห็นใจเขาจะทำให้ทุกคนร่วมงานได้อย่างมีความสุข จิ้งจกยังปรับเปลี่ยนสีได้แล้วคนก็คงไม่ยากที่จะปรับตัว ในเมื่อท่านยอมรับเขา.

(โจรจีนสอนใจเรื่องความโลภ ต่อจากหน้า 8 )

อย่างมีเหตุผล ทำให้เกิดทฤษฎีใหม่ในโครงการพระราชดำริ คือ การพัฒนาทางการเกษตร โดยการเพาะปลูกพืชหลายอย่างในพื้นที่เดียวกัน หรือผลัดปลูกพืชหมุนเวียนกันไป

ใจจึงเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความดี ความเลวร้ายทั้งปวง คิดดีก็ได้ดี คิดไม่ดีก็เสีย ถ้าเราคิดและทำอย่างที่พระองค์ท่านชี้แนะ ความโลภทั้งหลาย ความอยากได้นั่นได้นี่ ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ ก็จะลดน้อยลง พอใจในชีวิตที่สงบ



มีความสุข

ดังนั้นจากนี้ไป ขอให้เราอย่าปล่อยให้ความโลภมาครอบคลุมจิตใจ อย่าคิดรวยทางลัด ฝึกให้เป็นคนรักสันโดษ คือ ยินดีในสิ่งที่เรามี ยินดีในสิ่งที่เราได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงของตน และยินดีแต่ในสิ่งที่ถูกต้อง สมควรเท่านั้น ความสุขกายสบายใจจึงจะเกิดขึ้นกับเราตลอดเวลา.

## การดำเนินชีวิตตามหลักธรรม (สร้างรั้วกั้นภัย)

กระแสร์ ฉิมมาลี
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

ต้นโพธิ์ ต้นไทร หากปลูกไว้ในกระถาง ถึงไม่ตายก็กลายเป็นไม้ที่แคระแกรน แต่ถ้านำไปปลูกในดินที่อุดมสมบูรณ์ ก็สามารถโตวันโตคืนแผ่กิ่งก้านสาขาได้เต็มที่ ชีวิตของคนเราก็เหมือนกัน ถ้าหากขาดหลักธรรมนำทางแล้ว ชีวิตนั้นจะหาความเจริญก้าวหน้ายาก การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมนั้น คือ การปฏิบัติตัวอยู่กับธรรมชาติ ชีวิตในวันหนึ่ง ๆ ของคนเราจะประกอบไปด้วย ความสุขบ้าง ความทุกข์บ้าง ดีใจ เสียใจ ร้องไห้ สลับกันไป ความทุกข์ ความสุขที่เกิดขึ้นนั้น เป็นผลของการกระทำทั้งสิ้น ทำเหตุไว้ดี ก็จะได้รับผลเป็นสุข ทำเหตุไว้ไม่ดีก็จะได้รับผลเป็นทุกข์ ซึ่งเป็นกฎแน่นอน ถ้าหากเราไม่เข้าใจเหตุผลของชีวิตก็มักจะเป็นทุกข์ และจะทำความผิดอยู่เรื่อย ๆ โดยไม่คิดพิจารณาว่าทำไปแล้ว เราได้รับผลตอบแทนอย่างไร คนเราเกิดมาทุกคนจะมีกายและใจเป็นส่วนประกอบของคำว่า คน เมื่อเป็นคนแล้ว เราจะทำอย่างไรจึงจะดำเนินชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ไม่ว้าวุ่น สับสน วิตกกังวล เรามาช่วยกันสร้างรั้วเพื่อป้องกันภัย ไม่ให้เข้าถึงตัวเรา โดยการประพฤติ ปฏิบัติตัว ตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งทรงตรัสไว้ คือ อินทรีย์สังวร ซึ่งหมายถึง การสำรวม ระวังรักษา กาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์

- ประพฤติทางกาย คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ ทรมานสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม คือ ไม่ล่วงละเมิดในภรรยาหรือสามีของผู้อื่น

- ประพฤติทางวาจา คือ ไม่พูดปด ไม่พูดยุยงส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

- ประพฤติทางใจ คือ ไม่คิดโลภอยากได้ของคนอื่น ไม่คิดพยาบาทปองร้ายผู้อื่น ไม่คิดอิจฉาริษยาผู้อื่น เมื่อเราปฏิบัติตัวได้อย่างนี้จะเป็นรั้วป้องกันภัย ชีวิตของเราก็จะพบแต่ความสุข สงบ ไม่ว้าวุ่นในจิตใจ มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อยู่เสมอว่า ขณะนี้เรากำลังจะโกรธนะ จะโลภนะ จะหลงนะ ซึ่งเป็นหนทางที่ทำให้จิตใจเราเศร้าหมอง การหมั่นเพียรฝึกสติ ทำสมาธิวิปัสสนาบ่อย ๆ ทุกวันจะทำให้จิตใจเกิดความสงบขึ้นได้ (ความสงบสยบความวุ่นวาย)

ขอให้ทุกท่านลองฝึกปฏิบัติดู วันละ 20 – 30 นาที ก่อนออกจากห้องนอน แล้วท่านจะทราบด้วยตัวท่านเองว่าเกิดอะไรขึ้น

ฝึกจิตทุกวัน ผิวพรรณผ่องใส
สุขกาย สุขใจ อนามัยสมบูรณ์ เพิ่มพูนโภคทรัพย์

โรงพยาบาลศรีธัญญา ได้จัดตั้ง “ร้านเพื่อน” ขึ้น เมื่อวันที่ 28 ธันวาคม 2543 เพื่อเป็นร้านค้าแสดงผลิตภัณฑ์ของผู้ป่วยจิตเวช รวมทั้งการจำหน่าย การให้บริการและการบริหารจัดการโดยผู้ป่วยจิตเวช ด้วยการฟื้นฟูทักษะทางสังคมและอาชีพแก่ผู้ป่วยจิตเวชอย่างต่อเนื่อง เป็นการสร้างโอกาสให้ผู้ป่วยได้ใช้ศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ให้มากที่สุด ลดความบกพร่องหรือพิการให้น้อยที่สุด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้ป่วยก่อนออกสู่สังคมและตลาดแรงงาน พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ผู้ป่วยกลับสู่สภาวะปกติหรือใกล้เคียงปกติ รวมทั้งมีความรับผิดชอบและปฏิบัติหน้าที่ ตลอดจนสามารถใช้ชีวิตเหมือนคนปกติทั่วไปในสังคม(Normalization) ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม นอกโรงพยาบาล อีกทั้งมีการจัดงานครบรอบร้านเพื่อนและงานวันปีใหม่เป็นประจำทุกปี

การฟื้นฟูสมรรถภาพตามโปรแกรมด้วยระบบร้านค้า (ร้านเพื่อน) เป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ป่วยจิตเวช ในการเตรียมความพร้อมก่อนออกสู่สังคมและตลาดแรงงาน และที่สำคัญ

# ครบรอบ 6 ปี การฟื้นฟูสมรรถภาพทักษะทางสังคมและอาชีพ “ร้านเพื่อน” โรงพยาบาลศรีธัญญา

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา - ปัจจุบัน เป็นเวลา 6 ปีแล้ว มีการพัฒนาขั้นตอนการฝึกผู้ป่วยมาเป็นลำดับ โดยนักสังคมสงเคราะห์ทำหน้าที่เป็น Job coach มีการจัดทำแนวปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติงาน แนวปฏิบัติสำหรับพนักงานในการปฏิบัติงาน และแนวปฏิบัติสำหรับงานธุรการ เป็นต้น กิจกรรมต่างๆ มีดังนี้ แผนกเคาน์เตอร์ (คิดเงินทำบัญชี) แผนกมินิมาร์ท แผนกผลิตน้ำดื่ม แผนกรีดผ้า แผนกนวดเพื่อสุขภาพ แผนกบริการเครื่องดื่มและอาหารว่าง แผนกล้างรถ แผนกซุ้มเป๊ปซี่ แผนกร้านที่ตึกผู้ป่วยนอก แผนกร้านที่โรงอาหาร และแผนกเย็บผ้า มีผู้ป่วยเข้าร่วมโครงการแล้วรวม 275 คน ซึ่งทั้งหมดเป็นผู้ป่วยเรื้อรังที่อาศัยอยู่ในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน แต่ภายหลักการฝึกทักษะทางสังคมและอาชีพแล้ว พนักงานร้านเพื่อนในกลุ่มนี้ สามารถออกไปประกอบอาชีพอิสระได้ 19 คน จำหน่ายกลับบ้านได้ 43 คน และในแต่ละปีมีการจัดโครงการส่งเสริมทักษะทางสังคมแก่ผู้ป่วยจิตเวชอาการทุเลาโดยพาผู้ป่วย และพนักงานร้านเพื่อนไปทัศนศึกษา “ร้านเพื่อน” โรงพยาบาลศรีธัญญา ร่วมกับ สถาบันส่งเสริมและพัฒนาอาชีพคนพิการ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์คนพิการ สำนักส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์สิทธิเด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการและผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้ดำเนินโครงการสร้างโอกาสการมีงานทำของคนพิการในสถานประกอบการซึ่งเป็นโครงการนำร่อง “ร้านเพื่อน” โรงพยาบาลศรีธัญญา ได้รับการเลือกเป็นหน่วยงานนำร่องสำหรับผู้พิการทางจิต ซึ่งถือเป็นโอกาสดีสำหรับผู้ป่วยจิตเวชในการมีงานทำ ผู้เข้าร่วมโครงการที่ผ่านการประเมินจะได้ใบรับรองความพร้อมในการทำงานสำหรับคนพิการ จากสำนักส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์สิทธิเด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการและผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สามารถออกไปทำงานในตลาดแรงงานได้.

# ประมวลภาพพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาสุขภาพจิตเกมส์ ครั้งที่ 11
# วันที่ 18-19 มกราคม 2550

**ตามล่า...หาความสุข**
**กับกรมสุขภาพจิต**

# คิดอย่างไร ? ... ใจจึงมีสุข

ปลดพันธนาการให้ใจเป็นอิสระ คือ ใช้ความคิดเป็นตัวกำหนดความสุข

ถ้าคิดอยากได้ ไม่คิดอยากให้ ใจไม่มีความสุข
ถ้าคิดแต่ข้อเสีย ไม่คิดข้อดี ใจไม่มีความสุข
ถ้าคิดแก้ตัว ไม่คิดยอมรับผิด ใจไม่มีความสุข

ถ้าอยากมีความสุขต้องพัฒนาความคิด เราสามารถพัฒนาความคิดด้วยตนเองได้

สิ่งภายนอกย่อมเปลี่ยนแปลงได้เสมอและไม่สามารถห้ามมิให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
สิ่งภายนอกทั้งหลายไม่มีอำนาจกำหนดให้เรามีความสุขได้อย่างแท้จริง
ความคิดเป็นสิ่งเดียวที่เราสามารถบังคับควบคุมได้

วิธีพัฒนาความคิดให้ชีวิตมีสุข

1. คิดด้านประโยชน์ของความทุกข์
2. คิดหาเหตุผลหลายๆ ทางอย่างสร้างสรรค์
3. ไม่คิดแก้อดีต
4. ไม่คิดอย่างคนพายเรือในอ่าง
5. คิดเรื่องปัจจุบันมากที่สุด
6. คิดอย่างเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นเสมอ

**“ความสุขที่ได้จากการพัฒนาความคิดด้วยตนเอง เป็นความสุขที่เป็นอิสระและคงอยู่ในใจของท่านตลอดไป”**


**เจ้าของ :** กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
**ที่ปรึกษา :** นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม
**บรรณาธิการ :** นางนันทนา รัตนากร สำนักสุขภาพจิตสังคม
**ผู้ช่วยบรรณาธิการ :** นางสาวปิยะดา ศรีโปฎก สำนักสุขภาพจิตสังคม
**กองบรรณาธิการ :** เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์
หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต
**สำนักงาน :** สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2590-8569, 0-2590-8233
โทรสาร 0-2951-1365, 0-2951-1374
**พิมพ์ที่ :** โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

# กรมสุขภาพจิตจับมือเครือข่ายในพื้นที่ดูแลจิตใจ ผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ระเบิดใน กทม.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสำนักอนามัย กทม. และสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ แถลงข่าวการดูแลจิตใจผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ลอบวางระเบิดส่งท้ายปีจอ

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า จากเหตุการณ์ระเบิดที่เกิดขึ้นส่งท้ายปีที่ผ่านมาสร้างความตื่นตระหนกและความหวาดกลัวให้กับประชาชน ซึ่งการรับรู้และความรู้สึกของคนต่อภัยพิบัติที่เกิดจากธรรมชาติและอุบัติภัยที่เกิดจากฝีมือของมนุษย์นั้นต่างกัน โดยทั่วไป ภัยจากมนุษย์มักส่งผลกระทบที่รุนแรงกว่าและยาวนานกว่า ภัยพิบัติจากการกระทำของมนุษย์หรือการก่อการร้ายในครั้งนี้ จะส่งผลกระทบต่อจิตใจของบุคคลทั้งในระดับปัจเจกและระดับสังคม ด้านบุคคล ทำให้ 1. เกิดความกลัว 2. เกิดความเครียด 3. เกิดความโกรธแค้นผู้ก่อการร้าย ด้านสังคม ทำให้ 1. เกิดความกลัว 2. เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยและไม่มั่นคง 3. เกิดความหวาดระแวงไม่ไว้วางใจกัน ขณะที่การเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติทำให้คนไว้วางใจธรรมชาติน้อยลง อย่างไรก็ตาม สิ่งที่คล้ายคลึงกันของการเกิดเหตุการณ์ทั้ง 2 กรณี คือ การเกิดข่าวลือหรือข่าวลวง

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวถึงกรณีการเกิดข่าวลือหรือข่าวลวง ว่า จะเกิดขึ้นหลังการเกิดเหตุการณ์ 1 สัปดาห์ - 1 เดือน โดยส่วนใหญ่ประชาชนจะเกิดภาวะเครียด ประมาณ 80 - 90 % ซึ่งเป็นเรื่องปกติและจะหายได้เอง เมื่อเวลาผ่านไปช่วงระยะเวลาหนึ่ง ทั้งนี้ ความเครียดที่เกิดขึ้นจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการระมัดระวังตนเองมากขึ้น ซึ่งการดูแลจิตใจเบื้องต้นของผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ก่อการร้ายในครั้งนี้ว่า 1.การนอนไม่หลับและความรู้สึกหวาดกลัวเป็นเรื่องปกติ สามารถหายไปเองได้ 2. ผู้ที่มีความเครียดควรหาทางผ่อนคลาย ทำในสิ่งที่ตนเองชอบ ลดการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ลง 3. หน่วยงานที่รับผิดชอบควรให้ข้อมูล ข้อเท็จจริงเป็นระยะๆ เกี่ยวกับความคืบหน้าของคดีเพื่อสร้างความมั่นคงทางจิตใจให้กลับคืนสู่ภาวะปกติโดยเร็ว ทั้งนี้ ในส่วนของกรมสุขภาพจิต ได้ประสานงานกับหน่วยบริการในพื้นที่ของกระทรวงสาธารณสุข และ กทม. เพื่อให้บริการผู้ที่ได้รับบาดเจ็บและญาติผู้สูญเสีย

นายแพทย์สมภพ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา รองผู้อำนวยการสำนักอนามัย กทม. กล่าวเพิ่มเติมว่า สำนักอนามัยได้เตรียมนักจิตวิทยาในศูนย์บริการสาธารณสุขไว้ 12 ภาค เพื่อคอยให้คำปรึกษาแนะนำวิธีผ่อนคลายความเครียด ลดความวิตกกังวล และความตื่นตระหนกต่างๆ ลง พร้อมเตรียมเจ้าหน้าที่ศูนย์บริการสาธารณสุขลงติดตามญาติผู้เสียชีวิตและผู้บาดเจ็บตลอดจนให้ข้อมูลแก่ชุมชนในการดูแลจิตใจ เพื่อป้องกันการเกิดภาวะ PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) ซึ่งเป็นปัญหาทางจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตในระยะยาวได้ ซึ่งจากการติดตามสภาพจิตใจของผู้บาดเจ็บและผู้ได้รับผลกระทบ ทั้งที่ โรงพยาบาลราชวิถี โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลรามาธิบดี โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาลตำรวจ และโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ พบว่า ผู้ป่วยอย่างน้อย 3 ราย มีแนวโน้มอาจเกิดภาวะ PTSD ได้.