ข่าวสารกรมสุขภาพจิต

ปีที่ 14 ฉบับที่ 2 กุมภาพันธ์ 2550 ISSN 0125-6475

ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จเยี่ยมการดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

ณ โรงเรียนสิงห์บุรี
จังหวัดสิงห์บุรี

(12 กุมภาพันธ์ 2550)

เสด็จเยี่ยมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร เขตหนองจอก กทม.

(28 กุมภาพันธ์ 2550)

ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จเยี่ยมโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

ณ สถานที่ต่าง ๆ ดังนี้

1. บริษัทไทยแอโรว์จำกัด จังหวัดพิษณุโลก (6 กุมภาพันธ์ 2550)
2. โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาภาคเหนือ จังหวัดพิษณุโลก (6 กุมภาพันธ์ 2550)
3. โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี (9 กุมภาพันธ์ 2550)
4. โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ (14 กุมภาพันธ์ 2550)
5. วิทยาลัยอาชีวศึกษาเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี (16 กุมภาพันธ์ 2550)
6. ศาลากลาง จังหวัดสมุทรสงคราม (26 กุมภาพันธ์ 2550)

“ความรัก” ของใครบางคนอาจจะเริ่มต้นขึ้นมาจากความสงสาร เห็นใจ และก็มีอีกหลายคนเช่นกันที่เริ่มต้นจากความเป็นเพื่อนกันมาก่อน

ทว่า...กว่าที่คนเราจะรักกันได้นั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เลย กลับสลับซับซ้อนเกินกว่าจะมองว่าเป็นเพียงเรื่องฉาบฉวยที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ซึ่งความจริงแล้ว **“ความรัก”** มีอะไรมากกว่านั้น ถ้าจะถามกันต่อไปอีกว่า แล้วคนที่ชอบกันเพราะเหตุใด เราชอบเขาที่ตรงไหน คำตอบก็พอจะสรุปได้ว่า หากเราจะชอบพอกับใครสักคนหนึ่งนั้น อาจเป็นเพราะ

รู้จักรักให้เป็น

สมฤทัย จรสาย

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

1. การที่ต่างก็มีอะไรคล้าย ๆ กัน ปกติแล้วคนเรามีแนวโน้ม ที่จะชอบคนที่มีอะไรเหมือนหรือคล้ายกับเรา ยิ่งบุคคลที่มีอะไรเหมือน หรือคล้ายคลึงกันมากขึ้นเท่าใด โอกาสที่จะชอบพอกันก็จะมีมากขึ้น หากยิ่งมีความแตกต่างกันมากขึ้นเท่าไหร่ ความสัมพันธ์ก็ย่อมสั่นคลอน และพร้อมที่จะพังทลายลงไปได้ทุกเมื่อ บทสรุปก็อาจจบลงด้วยการเลิกลาจากกันไปในที่สุด

2. มีรูปร่างหน้าตา สวยงาม หล่อเหลา มีผู้ตั้งข้อสันนิษฐานเรื่องการจับคู่ของมนุษย์ว่าคนเรานั้นมักเลือกคนที่มีหน้าตา ใกล้เคียงกับเราเป็นสำคัญ ถ้าหน้าตาปานกลางก็จะเลือกคนที่หน้าตาปานกลางมาเป็นคู่รัก เพราะฉะนั้นไม่ว่าเราจะชอบคนหน้าตาดีเลิศสักเพียงไร แต่ท้ายสุดแล้ว เวลาแต่งงาน ก็มักจะเลือกคนที่หน้าตา “ธรรมดา” มาเป็นคู่อยู่ดี

3. เป็นคนมีความสามารถ ฉลาดเฉลียว นักจิตวิทยาทำการวิจัยพบว่า ถ้าให้เรารู้แค่หน้าตาผู้หญิงเพียงอย่างเดียว เราอาจจะเลือกคนสวย แต่เมื่อเพิ่มเติมข้อมูลเรื่องความเฉลียวฉลาดเข้ามาแล้ว ปรากฏว่าความฉลาดกลับเป็นองค์ประกอบอันสำคัญในการเลือกมากกว่าหน้าตาเสียอีก

4. เป็นคนน่าคบ และมีลักษณะน่ารัก คนน่ารักไม่ได้หมายถึงคนสวย และคนสวยก็อาจจะไม่น่ารัก หากแต่คนน่ารักนั้นย่อมมีความเป็นตัวของตัวเอง ใจดี มีอัธยาศัยโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แก่ผู้คนรอบข้าง เพราะเราคาดหวังว่าลักษณะนิสัยเช่นนี้ของเขาจะเผื่อแผ่ถึงเราด้วย

5. โดยระยะทางความเป็นอยู่ใกล้กัน คนเรามักชอบคนที่อยู่ใกล้กันมากกว่าคนที่อยู่ห่างกัน ถ้าคน 2 คน บ้านใกล้เคียงกัน โอกาสที่จะชอบพอกันมีมากกว่าคนที่อยู่ไกลกัน หรือคนที่ชอบกัน แต่พออยู่ห่างไกลกันก็มีโอกาส “เป็นอื่น” ไปได้ง่าย ๆ ดังคำกล่าวที่ว่า “รักแท้แพ้ไกล้ชิด” แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของความใกล้ไกล ที่จะมีผลต่อความสัมพันธ์ได้เป็นอย่างดี

การจะชอบใครสักคนนั้น ถูกต้องว่าไม่ใช่เรื่องเสียหายแต่อย่างใด แต่เมื่อคิดจะชอบใครทั้งทีแล้ว อย่าได้ชอบเพียงผิวเผิน หรือหลับหูหลับตาชอบ หากแต่ควรจะเปิดใจให้กว้าง ยอมรับความเป็นไปของกันและกัน ให้ถ่องแท้เสียก่อน เราจะได้รู้จักเขามากขึ้น

ก็...รักและชอบให้เป็น จะได้ไม่ต้องมาเสียใจทีหลังไงคะ.

กิจกรรมกรมสุขภาพจิต

ช่วยเหลือผู้ประสบอัคคีภัย

ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ทรงประทานเงินช่วยเหลือผู้ประสบอัคคีภัยชุมชน ล๊อค 1-2-3 เขตคลองเตย โดยอธิบดีกรมสุขภาพจิต (นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์) เป็นผู้แทนพระองค์ ณ โรงเรียนศูนย์รวมน้ำใจ (16 กุมภาพันธ์ 2550)

ชี้แจงกิจกรรมนำร่อง 15 จังหวัด

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานการประชุมชี้แจงการดำเนินกิจกรรมโครงการทูบีนัมเบอร์วันในพื้นที่ นำร่อง 15 จังหวัด ณ โรงแรมรามา การ์เดนส์ (21 กุมภาพันธ์ 2550)

งานมหกรรมสร้างสุขในวัยรุ่น

นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตนิรันดร์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง เป็นประธานเปิดงานมหกรรมสร้างสุขในวัยรุ่น ครั้งที่ 1 ในโครงการสร้างสุขในวัยใสเพื่อห่างไกลยาเสพติด ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น จังหวัดเชียงใหม่ ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัล แอร์พอร์ต พลาซาเชียงใหม่ (3 กุมภาพันธ์ 2550)

เปิดงานศรีธัญญามินิมาราธอน

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต พร้อมคณะผู้บริหาร ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดงานศรีธัญญามินิมาราธอน โดยมีนายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีธัญญา เป็นผู้กล่าวรายงาน ในการดำเนินงาน ณ บริเวณเสาธงกระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2550 รายได้สมทบทุนมูลนิธิโรงพยาบาลศรีธัญญา เพื่อผู้ป่วยที่ยากไร้

อบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง

สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยาร่วมกับคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เปิดการอบรม หลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช รุ่นที่ 13 โดยมีนายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธี เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2550 ณ ห้องประชุมแสงสิงแก้ว สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จัดอบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทางระยะสั้น สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช รุ่นที่ 4 ให้กับพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานทั้งในและนอกกรมสุขภาพจิต ซึ่งได้รับเกียรติจากอธิบดีกรมสุขภาพจิต (นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์) เป็นประธานในพิธีเปิด เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2550 ณ อาคารอำนวยการ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

ลงพื้นที่ให้คำปรึกษา

นายแพทย์วันชัย กิจอรุณชัย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ พร้อมทีม MCC สาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว และผู้เกี่ยวข้องลงพื้นที่เพื่อให้คำปรึกษาดูแลสภาพจิตใจของเด็กนักเรียนจำนวนมาก สักยันต์หมู่ และเกิดแผลติดเชื้อหลังลบรอยสัก เมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2550 ณ โรงเรียนอนุบาลวังสมบูรณ์ อำเภอวังสมบูรณ์ จังหวัดสระแก้ว

อบรมการเจรจาต่อรอง

ส่วนวิกฤตสุขภาพจิต สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ได้จัดโครงการอบรมการเจรจาต่อรองการช่วยเหลือในภาวะวิกฤตสุขภาพจิตสำหรับครูในระดับมัธยมศึกษา โดยมีนายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิด ระหว่างวันที่ 5 - 7 กุมภาพันธ์ 2550 ณ โรงแรมเอสดี อเวนิว

(มีต่อหน้า 7)

กำลังใจ... ...มีไว้ให้กัน

อภิญญา ปัญญาพร
รพ.จิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์

“เป็นกำลังใจให้นะ”
“ส่งกำลังใจให้นะ”
“อย่าเพิ่งหมดกำลังใจก่อนล่ะ”

ประโยคดังกล่าวท่านมักได้ยินกันบ่อยๆ หลายคนบอกว่าอยากได้ยินบ่อยๆ บางคนก็บอกรู้สึกดีมีความสุขที่มีคนคอยเป็นกำลังใจให้ เรื่องของ**กำลังใจ**จึงสำคัญมาก เพราะอะไรจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาอ่านกันต่อนะคะ

ในชีวิตของคนเรา หนีไม่พ้นความต้องการขั้นพื้นฐานที่จะทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย ต้องมีปัจจัยพื้นฐานในเรื่องของ อาหารการกิน เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ถือเป็นความต้องการด้านร่างกาย ยังมีสิ่งที่สนับสนุนอีกหลายข้อ เช่น ความต้องการการยอมรับ ความต้องการมีชื่อเสียง เกียรติยศ ถือเป็นความต้องการด้านจิตใจ เมื่อมีกินมีใช้ ก็อยากจะมีใจที่เป็นสุข แต่ถ้าไม่มีความสุขจะขาดขวัญ ขาดกำลังใจ “กำลังใจ” จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ

อาการของคนขาดกำลังใจ

เป็นคนเฉื่อยชา ไม่อยากทำอะไร ผลงานบกพร่อง ไม่น่าชื่นชม ไม่น่ายินดี การงานชีวิตไม่ก้าวหน้า หาความแจ่มใสได้ยาก ไม่สดชื่น มองโลกในแง่ร้าย อารมณ์วู่วาม หวั่นไหวง่าย กลายเป็นคนคิดสั้น ฯลฯ

ลักษณะที่บ่งบอกว่ากำลังใจดี

มีความกระตือรือร้น ทำงานด้วยความกระปรี้กระเปร่า ผลงานสมบูรณ์น่าพึงพอใจ อารมณ์ร่าเริงแจ่มใสมองโลกในแง่ดี เป็นคนหนักแน่น เยือกเย็น สามารถคลี่คลายปัญหาต่างๆ ใช้ชีวิตได้สำเร็จ ฯลฯ

กำลังใจนั้นมี 2 ชนิด **หนึ่ง** กำลังใจของตัวเรา เช่น บ้านถูกน้ำท่วมนานๆ ปัญหาที่ตามมามากมาย ทำให้เครียด หมดกำลังใจที่จะแก้ไขเหตุการณ์ **สอง** กำลังใจของคนรอบข้าง เช่น ลูกหลานเรียนหนังสือสอบไม่ผ่าน ทำให้เสียใจ ไม่มีกำลังใจจะเรียนต่อ โดยปกติแล้วเราต้องมีกำลังใจในตัวเราก่อน หากเราขาดกำลังใจสามารถสร้างเสริมได้ตามสถานการณ์ การคิดดี ทำดี การพูดดี การมีสติ การให้ การสัมผัส การชื่นชม การชมเชย การหาสิ่งทดแทน อยู่กับคนสนิท คนที่รัก ความเข้าใจ เห็นใจ เอาใจใส่ การแบ่งปัน ขอคำปรึกษา จะช่วยเสริมกำลังใจได้

อยากให้ท่านผู้อ่านลองตรึกตรองเปรียบเทียบผลของการขาดกำลังใจ และผลของการมีกำลังใจดี ว่ามีข้อดีข้อเสียอย่างไร คงไม่ต้องนำไปชั่งน้ำหนัก เนื่องจากเป็นเรื่องของจิตใจไม่สามารถชั่งน้ำหนักได้ แต่สิ่งที่จะช่วยได้คือความรู้สึก ความสุข ซึ่งจะส่งผลให้มีกำลังใจที่จะยืนหยัดต่อสู้ต่อไปบนโลกใบนี้อย่างคนที่มีกำลังใจจนเต็มเปี่ยม และล้นไปเผื่อแผ่คนรอบๆ ตัวท่านด้วย เป็นการแบ่งปันกำลังใจ เพราะกำลังใจนอกจากท่านให้ตัวเองแล้ว ท่านต้องเผื่อแผ่แบ่งปันกำลังใจให้แก่คนรอบข้างด้วย จะทำให้โลกสดใสสวยงาม

ท้ายนี้ ขอฝากให้ทุกท่านไปฟังเพลง กำลังใจ ของวงโฮป เพื่อเป็นกำลังใจให้ท่านได้พลิกฟื้นให้มีพละกำลังใจต่อสู้ปัญหาและอุปสรรคได้อย่างเข้มแข็ง สวัสดีค่ะ.

(กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 5)

จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้สำหรับเด็กและครอบครัว

วันที่ 22-24 กุมภาพันธ์ 2550 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 จัดโครงการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้สำหรับเด็กและครอบครัว ต.นาบอน ณ องค์การบริหารส่วนต.นาบอน อ.นาบอน จ.นครศรีธรรมราช โดยมีนายแพทย์มณเฑียร สัปจาตุระ ผู้ช่วยผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขตตรวจราชการที่ 16 และนางสาวสุรพันธ์ ปราบกรี ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 เป็นวิทยากรให้กับครูในเขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 จ.นครศรีธรรมราช

คณะอบต.เวียง อ.ฝาง เข้าเยี่ยมชมดูงาน

นายแพทย์อากร แสนไชย รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ให้การต้อนรับและบรรยายสรุปให้แก่คณะจากอบต.เวียง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่ ในโอกาสเข้าเยี่ยมชมกิจกรรมการดำเนินงานของทางสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2550

ค่ายเยาวชนวัยใส หัวใจสู้

โรงพยาบาลสวนปรุง จัดพิธีปิดพร้อมมอบวุฒิบัตรแก่เยาวชนในโครงการพัฒนา “ค่ายเยาวชนวัยใส หัวใจสู้” สำหรับแกนนำเยาวชนจังหวัดยะลา สมาชิกจากยุวมุสลิมแห่งประเทศไทย จำนวน 38 คน ในวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2550 ณ อาคารจิตสันติ โรงพยาบาลสวนปรุง โดยมีนายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ผู้ช่วยอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธี

คณะนักศึกษาดูงานด้านจิตวิทยาคลินิก

วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2550 คณะนักศึกษาจากภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ดูงานด้านจิตวิทยาคลินิก งานกลุ่มบำบัดต่างๆ ของโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ และฟังบรรยายเรื่อง “แนวทางการบำบัดผู้ป่วยทางจิตเวชของโรงพยาบาล” ณ ห้องประชุมอาคารศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 (เก่า) โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

(มีต่อหน้า 13)

การเตรียมพร้อมเพื่อรับมือสำหรับการระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่ กรมสุขภาพจิต

ตามที่กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้ทุกกรมจัดทำการซ้อมแผนระดับกรม รับการระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่ ภายในเดือนกุมภาพันธ์ 2550 นั้น กรมสุขภาพจิต ได้ดำเนินการซ้อมแผนดังกล่าว ในวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2550 ณ ห้องประชุม 1 อาคาร 1 กรมสุขภาพจิต โดยมีอธิบดีกรมสุขภาพจิตเป็นประธานการซ้อมแผน ซึ่งเป็นการซ้อมแผนบนโต๊ะ (Tabletop Exercise) โดยมีบุคลากรจากกรมควบคุมโรคเข้าร่วมสังเกตการณ์ในครั้งนี้ด้วย

กรมสุขภาพจิตได้เตรียมการในด้านโครงสร้างและกลไกการทำงานเพื่อรับมือกับสถานการณ์การระบาดของไข้หวัดใหญ่ ไว้ดังนี้

1. ได้จัดตั้งศูนย์อำนวยการฯ โดยมีอธิบดีกรมสุขภาพจิตเป็นประธาน รองอธิบดีทุกท่านเป็นรองประธาน องค์ประกอบคณะกรรมการประกอบด้วยผู้บริหารและนักวิชาการจากหน่วยงานในสังกัดที่เกี่ยวข้องและยกระดับศูนย์เตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับสถานการณ์ภัยพิบัติด้านสุขภาพจิต (ศพภจ.) เป็นศูนย์อำนวยการส่วนกลางและเป็นสำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการ

ด้วย นอกจากนั้นได้มีการวางกลไกการดำเนินงานไว้ 3C คือ

- การอำนวยการสั่งการด่วน (Command) โดยอธิบดีและรองอธิบดีทั้ง 3 ท่าน

- การสื่อสาร (Communication) สื่อสารทั้งภายในกรมและนอกกรมสุขภาพจิตในหลากหลายรูปแบบ ทั้งการใช้โทรศัพท์ โทรสาร สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ Tele/Video Conference รวมถึงการสื่อสารผ่านสื่อมวลชน

- การติดตามและควบคุม (Control) โดยรองอธิบดีทั้ง 3 ท่าน ที่รับผิดชอบดูแลพื้นที่ทำหน้าที่ในการกำกับติดตามการดำเนินงานและการรายงาน

2. ได้จัดตั้งศูนย์ปฏิบัติการระดับเขตในพื้นที่ขึ้น ดำเนินการโดยคณะกรรมการฯ โดยมีผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชในพื้นที่เป็นประธาน ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตเขตเป็นรองประธาน ทั้งนี้ได้ยกระดับศูนย์วิกฤตสุขภาพจิต (MCC : Mental Health Crisis Center) ของโรงพยาบาลจิตเวชเป็นศูนย์ปฏิบัติการระดับเขต และเป็นเลขานุการคณะกรรมการปฏิบัติการ ทำหน้าที่เป็นศูนย์ประสานการปฏิบัติ (Focal Point) กับหน่วยงานในพื้นที่ และประสานกับส่วนกลางกรมสุขภาพจิต กรมควบคุมโรค และกระทรวงสาธารณสุข

ผลการซ้อมในวันดังกล่าว พบว่า กรมสุขภาพจิตมีความพร้อมในการสั่งการที่รวดเร็ว ตรงประเด็นและตรงเป้าหมาย มีการประสานการปฏิบัติงานรวมทั้งการติดต่อสื่อสารกับหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตที่รวดเร็ว ตรงประเด็นและตรงเป้าหมายเช่นเดียวกัน และเมื่อประเมินถึงความพอใจโดยผู้เข้าร่วมฝึกและผู้สังเกตการณ์ รวม 36

คน พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับดี ทั้งในด้านการเตรียมการก่อนซ้อม วัตถุประสงค์ของการซ้อม รูปแบบการซ้อม ความครอบคลุมของหน่วยงาน จำนวนผู้เข้าร่วม ระยะเวลา รวมถึงมีความราบรื่นขณะซ้อมแผน ความเหมาะสมของสถานการณ์สมมุติ ประเด็นคำถาม การตอบสนองต่อสถานการณ์สมมุติ การสื่อสารระหว่างหน่วยงาน และบรรลุวัตถุประสงค์ของการซ้อมแผน.

ความรู้เรื่องไข้หวัดใหญ่

1. ไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่ (Influenza) เป็นโรคที่พบบ่อยในคนทุกเพศทุกวัย ทุกเชื้อชาติ เกิดจากเชื้อ Influenza virus หลังไปสัมผัสโรคหรือรับเชื้อ 1 ถึง 3 วัน ก็จะมีไข้สูงเฉียบพลัน หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัวมาก ปวดทั่วตัว ปวดกล้ามเนื้อ ตาแดง อ่อนเพลียมากจนต้องนอนพัก ไม่สามารถทำงานหรือปฏิบัติภารกิจของตนเองได้ตามปกติ เบื่ออาหาร มีอาการของระบบหายใจ คือ คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บคอ โดยทั่วไปโรคก็จะหายเร็ว (ประมาณ 5 - 7 วัน) หากมีภาวะแทรกซ้อนจะยืดระยะเวลาการป่วยออกไปอีก โดยภาวะแทรกซ้อนที่พบบ่อย ได้แก่ ภาวะแทรกซ้อนต่อทางเดินหายใจส่วนล่าง เช่น ปอดบวม การอักเสบของหลอดลมและหลอดคอ ระบบหัวใจ หลอดเลือด เช่น กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ และระบบประสาทกลาง เช่น สมองอักเสบ ซึ่งภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้ หากเป็นมากก็อาจมีอันตรายถึงชีวิตได้

ที่มา : ประเสริฐ ทองเจริญ. ไข้หวัดใหญ่. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสมัย 2541

2. ไข้หวัดนกเกี่ยวข้องกับการระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่อย่างไร?

เนื่องจากเชื้อที่เป็นสาเหตุของการระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่แต่ละครั้งในอดีต เชื่อว่าเป็นเชื้อที่กลายพันธุ์จากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ในสัตว์ เช่น เชื้อไข้หวัดนก โดยจะเกิดระบาดใหญ่ทั่วโลก และสร้างความสูญเสียอย่างมหาศาลเป็นระยะๆ ทุกรอบ 10 - 30 ปี ในภาวะการณ์ปัจจุบันหากเกิดการระบาดใหญ่ขึ้น เชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่มีโอกาสแพร่ระบาดไปได้ในเวลาอันรวดเร็วตามการขยายตัวของการสื่อสารคมนาคม ทำให้ประชาชนทั่วโลกจะเจ็บป่วยและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก โดยที่ไม่สามารถจะคาดการณ์ได้อย่างแน่นอนว่าการระบาดใหญ่จะเกิดขึ้นเมื่อใด องค์การอนามัยโลกจึงได้แจ้งเตือนประเทศสมาชิกให้เร่งเตรียมความพร้อมรับมือกับการระบาดใหญ่ของไข้หวัดใหญ่

ที่มา : สำนักโรคติดต่อทั่วไป. คำถาม-คำตอบเรื่องไข้หวัดนก คู่มือการปฏิบัติงานโรคไข้หวัดนก สำหรับบุคลากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2548 : 143

ตามล่า...หาความสุข กับกรมสุขภาพจิต

สุขอย่างไร...ในภาวะวิกฤต

คนเราทุกคนย่อมหนีไม่พ้นที่จะต้องประสบความทุกข์หรือวิกฤตในชีวิต ซึ่งสถานการณ์เช่นนี้ทำให้จิตใจของเราเสียสมดุล ท้อแท้ สิ้นหวัง ขาดสมาธิ สับสน วิตกกังวล นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ เบื่องาน แยกตัวหลีกหนีสังคม แต่หลายครั้ง ที่เราพบกับปัญหาแล้วสามารถผ่านพ้นปัญหานั้นมาด้วยดี เราจะรู้สึกว่า ช่วงเวลานั้นเป็นช่วงที่ดีที่สุดของชีวิตทีเดียว ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ที่มีความแข็งแกร่งพอ ที่จะอดทนผ่านพ้นช่วงเลวร้ายนั้นมาได้

ความรู้สึกภูมิใจและอิ่มเอมใจเช่นนี้ คือ รางวัลสำหรับผู้ที่อดทนและสู้ปัญหา ไม่ท้อแท้ หรือยอมแพ้ง่ายๆ ดังนั้น ถ้าคิดให้ดี จะพบว่า ปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตก็มีผลดีอยู่ไม่น้อย เพราะเป็นเครื่องพิสูจน์ถึงความเข้มแข็งของคน เหมือนคำที่ว่า “ทองพิสูจน์ด้วยไฟ ใจพิสูจน์ด้วยความทุกข์ยาก”

การรู้จักปรับความคิด ความรู้สึก ให้ฟื้นกลับคืนมาเข้มแข็งมั่นคงมากขึ้น จะทำให้เรามีพลังใจที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ หรือดำเนินชีวิตอยู่ในสถานการณ์วิกฤตต่อไปได้

การดูแลจิตใจคุณแม่มือใหม่

วราภรณ์ คณิตบุญ
โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์

คนไม่เคยท้อง คงไม่รู้หรอกว่ามีความรู้สึกอย่างไรบ้าง จะสุขหรือทุกข์ขนาดไหน

เพราะผู้หญิงอย่างเราเมื่อตั้งครรภ์ หลายคนคงจะมีความวิตกกังวลใจในหลายๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของลูก ที่กลัวว่าเมื่อเขาเกิดมาจะสมบูรณ์แบบตามที่เราได้คาดหวังไว้หรือไม่ หรือจะเป็นเรื่องของสามี เมื่อเห็นว่าเรามีรูปร่างเปลี่ยนแปลงไปอาจจะไม่รักเราเหมือนเดิมแล้ว หรือจะเป็นเรื่องสุขภาพร่างกาย เพราะกลัวว่าทำอย่างโน้นก็ไม่ได้ หรือจะทำอย่างนี้ไม่ได้ จึงทำให้เกิดความกังวลใจอยู่ตลอดเวลา ใครที่อยู่ในช่วงของการตั้งครรภ์คงจะรู้สึก ถึงภาวะของการตั้งครรภ์เป็นอย่างดีแน่นอน เพราะผู้เขียนก็เป็นคนหนึ่งที่เคยอยู่ในภาวะเช่นนี้ แล้วเราจะทำอย่างไรดี เพื่อให้การตั้งครรภ์สำเร็จลุล่วงผ่านพ้นไปจนถึงวันที่เราได้เห็นสิ่งมหัศจรรย์ ที่เฝ้าคอยประคบประหงมให้ได้ออกมาเผชิญโลกภายนอกได้อย่างมีความสุขที่สุดเท่าที่คนเป็นแม่จะทำได้

สิ่งสำคัญนอกจากการดูแลสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงแล้ว การดูแลจิตใจของคุณแม่มือใหม่ก็เป็นเรื่องสำคัญมากทีเดียว จากประสบการณ์ของผู้เขียนที่อยู่ในช่วงตั้งครรภ์มีหลายสิ่ง ที่ทำให้จิตใจดีและมีความสุข คือ

1. ให้สามีพาไปฝากท้องและตรวจครรภ์ การที่เราต้องเดินทางไปโรงพยาบาลเพื่อฝากท้อง ในครั้งแรกหลังจากที่ทราบว่าตั้งครรภ์แล้ว หากสามีไปด้วยจะทำให้คุณแม่รู้สึกอุ่นใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะการไปฝากท้องครั้งแรกเราจะต้องถูกเจาะเลือดและฉีดวัคซีน ซึ่งคุณแม่มือใหม่บางคนอาจมีความรู้สึกกลัว แต่ถ้าสามีมาเป็นกำลังใจให้กับคุณแม่ เชื่อแน่ว่าคุณแม่คงจะคลายความกังวลไปได้อย่างแน่นอน หลังจากไปฝากท้องครั้งแรกคุณหมอจะนัดคุณแม่ให้มาตรวจครรภ์ทุก 1 เดือน การมาตรวจครรภ์ทุกครั้งสามีก็ควรมาให้กำลังใจคุณแม่ด้วยจะเป็นการดีมาก และคุณพ่อก็อย่าเห็นว่าแค่มาตรวจครรภ์แค่นี้มาคนเดียวก็ได้อีกนะคะ

2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อาหารที่มีประโยชน์สำหรับคุณแม่นั้นสิ่งสำคัญก็คือ รับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่ที่ควรเน้นก็คือ นม (ควรเป็นนมรสจืด) ผักและผลไม้ อาหารประเภทปลาก็จะดี เพราะเป็นโปรตีนที่ย่อยได้ง่าย แต่ในช่วงแรกๆ ของการตั้งครรภ์คุณแม่มือใหม่บางท่าน อาจมีอาการแพ้ท้องจนไม่สามารถทานอะไรได้ก็ไม่ต้องกังวลนะคะ เพราะช่วงนี้เป็นช่วงปรับตัวของการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกาย เมื่อผ่านพ้นช่วง 3-4 เดือนไปได้แล้ว ร่างกายของเราก็จะสามารถเข้าสู่ภาวะปกติ และจะสามารถรับประทานอาหารได้เอง เมื่อเรารับประทานอาหารได้ตามปกติแล้ว ก็อย่าเพลินทานมากจนน้ำหนักขึ้นมากกว่าความจำเป็นนะคะ เพราะเมื่อเราคลอดลูกแล้วอาจจะลำบากในการทำน้ำหนักให้กลับมาเท่าเดิมก่อนตั้งครรภ์

3. ฟังเพลง อย่างที่เราก็รู้กันอยู่แล้วนะคะว่าการฟังเพลงสามารถทำให้เราผ่อนคลายได้ แต่สำหรับคุณแม่บางท่านก็คงจะรู้สึกรำคาญ ที่จะต้องมานั่งฟังเพลงแถมยังต้องเป็นเพลงบรรเลงตามตำราต่างๆ ที่ได้กล่าวไว้ จริงๆ แล้วการฟังเพลงก็แล้วแต่คุณแม่แต่ละคนจะดีกว่าว่าต้องการที่จะฟังเพลงแนวไหน ไม่ว่าจะเป็นแนวร็อก ฮิพฮอพ ลูกทุ่ง ลูกกรุง สากล ก็ถือว่าเป็นการฟังเพลงเพื่อผ่อนคลายได้ทั้งนั้น เพราะว่าเราจะเอาอะไรกับคนท้อง ซึ่งแต่ละคนก็ไม่เหมือนกันอยู่แล้วในการชอบฟังเพลง

4. หางานอดิเรกทำ คุณแม่มือใหม่บางท่านมีเวลาว่างมากก็แนะนำให้หางานอดิเรกทำเพื่อจะได้ไม่ต้องวิตกกังวลในเรื่องของลูกให้มาก และจะได้มีสมาธิเพิ่มมากขึ้น ส่วนงานอดิเรกที่จะแนะนำก็คือ การปักครอสติช ถักโครเชท์ ทำอาหาร ทำขนม วาดภาพ ไม่ต้องกลัวว่าจะทำไม่ได้นะคะ เพราะว่าคนท้องอยากจะทำอะไรต้องได้ทำ ถึงแม้ว่าจะทำไม่เป็นแต่เมื่อเราต้องการที่จะทำซะอย่างทำได้แน่นอนคะ ถ้าไม่เชื่อคุณก็ลองดูซิคะ

5. อ่านหนังสือให้ลูกฟัง/คุยกับลูก เมื่ออายุครรภ์เริ่มเข้าสู่เดือนที่ 6 พัฒนาการทางการได้ยินของลูกน้อยสมบูรณ์แล้ว ดังนั้นตั้งแต่นี้ต่อไปลูกน้อยที่อยู่ในครรภ์ก็สามารถที่จะรับรู้ถึงการพูดคุยจากแม่ได้ สำหรับการพูดกับลูกคุณแม่บางท่านไม่รู้จะพูดอะไรดี ขอแนะนำในเรื่องของการอ่านนิทานให้ลูกฟังเพียงวันละ 15 นาที ก็จะมีผลดีต่อเด็กในเรื่องของพัฒนาการการได้ยินและยังทำให้คุณแม่ก็มีความสุขที่ได้อ่านนิทานให้ลูกฟัง และที่สำคัญลูกก็จะสามารถจำเสียงของคุณพ่อและคุณแม่ได้อีกด้วย เมื่อเขาคลอดออกมา

(มีต่อหน้า 15)

เรียนรู้วิธีการเลี้ยงเด็กจากนิทานพงศาวดารจีน

นิภา ผ่องพันธ์
โรงพยาบาลสวนปรุง

ม่อจื้อเป็นนักปราชญ์ที่มีชื่อเสียงสมัยหนึ่งของจีน วันหนึ่งเขาได้พาลูกศิษย์เดินทางผ่านโรงงานย้อมผ้าแห่งหนึ่ง จึงหยุดยืนดูการย้อมผ้า ณ โรงงานแห่งนี้ เห็นคนงานนำเอาผ้าไหมสีขาวที่ยังไม่ได้ย้อมสีแช่ลงในหม้อย้อมสีต่างๆ ผ้าไหมนั้นก็จะเปลี่ยนเป็นสีแดง เขียว น้ำเงิน เหลือง ดำ ฯลฯ ในทันที

เขายืนพิจารณาดูวิธีการย้อมผ้า จึงเกิดความคิดขึ้นมา เขาถอนหายใจ รำพึงพูดลอยๆ กับตัวเองว่า “หม้อย้อมผ้านี้ ช่างเป็นหม้อที่มหันตภัยร้ายกาจอะไรเช่นนี้”

ลูกศิษย์ได้ยิน จึงถามม่อจื้อว่า “อาจารย์พูดเช่นนี้ หมายความว่าอย่างไรครับ?”

ม่อจื้อตอบว่า “พวกเธอเห็นผ้าไหมที่ขาวบริสุทธิ์ยังไม่ได้ย้อมนั่นหรือไม่ พอนำลงไปแช่ในหม้อย้อม ก็เปลี่ยนสีไปในทันที ผ้าที่แช่อยู่ในถังสีแดงก็กลายเป็นสีแดง ผ้าที่แช่อยู่ในถังสีเขียวก็กลายเป็นสีเขียว...ผ้าที่แช่ในถังสีดำผ้านั้นก็กลายเป็นสีดำทันที ไม่อาจคืนสภาพเป็นสีขาวได้เหมือนเดิมอีกต่อไป คนเราก็เช่นเดียวกัน เมื่อยังเป็น**เด็กเล็กๆ อยู่ก็แสนจะบริสุทธิ์ไร้เดียงสา ไร้จริต ไร้มายา ขาวสะอาดบริสุทธิ์เหมือนผ้าไหมสีขาวที่ยังไม่ได้ย้อม แต่พอเติบใหญ่ขึ้น ได้เข้าสู่สังคม ได้เรียนรู้โลกกว้าง ได้สัมผัสกับผู้คนมากมาย ถ้าได้พบคนดี มีศีลมีธรรม ก็เป็นคนดี แต่ถ้าอยู่กับคนเลว ก็จะเรียนรู้รับเอาพฤติกรรมเลวๆ เอาเยี่ยงอย่างความเลวติดตัวมา เหมือนกับผ้าไหมสีขาวที่ถูกย้อมเปลี่ยนสีไป ฉันใดก็ฉันนั้น**” ลูกศิษย์เห็นด้วยกับความคิดของม่อจื้อ

จากนิทานพงศาวดารที่เล่าต่อๆ กันมานี้ได้ให้แง่มุม ข้อคิดในหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นวิธีการเลี้ยงดูเด็ก การคบเพื่อน การเลือกสังคมที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมด้วย เพื่อที่จะได้เติบโตเป็นคนดี เป็นคนเก่ง มีสุขภาพจิตดี และมีความสุข

เด็กเปรียบเหมือนกับผ้าขาวบริสุทธิ์ ถูกเลี้ยงมาอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ผู้ใหญ่เอาสีอะไรมาแต้มลงไป ใส่ลงไปก็จะกลายเป็นสีนั้นทันที

โดยธรรมชาติของเด็กแล้ว เด็กมักจะเลียนแบบและเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบๆ ตัว จากพฤติกรรมต่อกันระหว่าง พ่อ แม่ ลูก และสมาชิกคนอื่นๆ บรรยากาศภายในบ้านที่เต็มไปด้วยความรัก ความอบอุ่น เต็มไปด้วยรอยยิ้ม และท่าทีที่ปฏิบัติต่อกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวจะช่วยกระตุ้นให้เด็กอยากที่จะเรียนรู้และพัฒนาขีดความสามารถให้มีศักยภาพสูงขึ้นได้เป็นอย่างดี บรรยากาศภายในบ้านที่เต็มไปด้วยความรักและความเข้าใจกัน เด็กสามารถที่จะเรียนรู้ถึงความเป็นประชาธิปไตย ด้วยการแสดงความคิดเห็น มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับกิจกรรมภายในครอบครัว อันจะเป็นการช่วยพัฒนาให้เด็กรู้จักคิด รู้จักทำ รู้จักตัดสินใจ รู้จักรับผิดชอบ รู้ในบทบาทและหน้าที่ของตนเอง สามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสมและถูกต้องต่อไปในอนาคต

ครอบครัวเป็นสังคมหน่วยแรก และเป็นสถานที่ที่เหมาะสมที่สุด ในการที่จะช่วยฝึกหัดให้เด็กได้เรียนรู้โลกรอบๆ ตัวได้เป็นอย่างดี เด็กจะสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องแข่งขันกับคนอื่น ไม่มีแรงกดดันใดๆ เด็กจะรู้สึกเป็นอิสระเสรี ไม่ต้องกลัวว่าตนเองจะทำผิดนอกรีตนอกรอย ทำอะไรเฉิ่มๆ ไม่เหมือนคนอื่น หรือรู้สึกต่ำต้อยด้อยกว่าคนอื่น เด็กจะเรียนรู้การมีปฏิกิริยาโต้ตอบคนรอบข้างด้วยการพยายามทำความเข้าใจ เชื่อมโยงและสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ได้เรียนรู้มาเข้าด้วยกัน ท่าทีการปฏิบัติตัวต่อกันระหว่างพ่อ-แม่ การเอื้ออาทรต่อกัน การนับถือให้เกียรติซึ่งกันและกัน เด็กจะค่อยๆ พัฒนาการเรียนรู้นี้ นำมาเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ดังนั้นพ่อ-แม่จึงควรพูดคุย ไต่ถามเด็กด้วยถ้อยคำที่สุภาพ น้ำเสียงที่นุ่มนวล การรับฟัง สนใจในเรื่องที่เด็กพูด ยอมรับในความคิดและเหตุผลของเด็ก เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ในเรื่องการคิด การพูด การกระทำ และการตัดสินใจได้เป็นอย่างดี

(มีต่อหน้า 15)

(กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 7)

โครงการจิตเวชน่ารู้สู่ประชาชนสัญจร

โรงพยาบาลสวนปรุง ร่วมกับสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย จัดโครงการจิตเวชน่ารู้สู่ประชาชนสัญจร ครั้งที่ 1/2550 ในหัวข้อเรื่อง รักให้ดีชีวีมีสุข สำหรับนักเรียน นักศึกษา ผู้ที่สนใจทั่วไป ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2550 ณ อาคารจิตสันติ โรงพยาบาลสวนปรุง โดยมี ศ.นพ.พิเชฐ อุดมรัตน์ นายกสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย และนพ.ภาณุ คูวุฒยากร จิตแพทย์โรงพยาบาลสวนปรุงเป็นวิทยากร

สาธารณสุขนิเทศก์ตรวจเยี่ยมโรงพยาบาล

เมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2550 นายแพทย์บวรงามศิริอุดม สาธารณสุขนิเทศก์ เขต 15,17 ตรวจเยี่ยมโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ เพื่อรับทราบภารกิจการดำเนินงานของโรงพยาบาล ณ อาคารอำนวยการ และห้องสมุดสวนเด็ก คลินิกจิตเวชเด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อสกัดแนวคิด องค์ความรู้ และประสบการณ์จากผู้สูงอายุในพื้นที่นำร่อง จังหวัดพัทลุง ในวันที่ 6 - 7 กุมภาพันธ์ 2550 ณ เขตห้ามล่าสัตว์ป่าทะเลน้อย อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง โดยมีนายปิติเลิศ สุวรรณเกษา นายอำเภอควนขนุน เป็นประธาน

ให้การต้อนรับคณะแพทย์จากญี่ปุ่น

สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ให้การต้อนรับ KOBE UNIVERSITY GRADUATE SCHOOL OF MEDICINE คณะแพทย์จากญี่ปุ่น และอาจารย์แพทย์คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล เข้าศึกษาดูงาน ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา โดยมีนายแพทย์พนัส ธัญญะกิจไพศาล หัวหน้ากลุ่มงานประสาทวิทยา และคณะผู้บริหาร ให้การต้อนรับ เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2550

(มีต่อหน้า 14)

(กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 13)

โครงการเครือข่ายคน To Be หน้าใส หัวใจใฝ่ปฏิบัติธรรม

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ ร่วมกับมูลนิธิพระบรมธาตุดอยสุเทพ จัดโครงการเครือข่ายคน To Be หน้าใส หัวใจใฝ่ปฏิบัติธรรม ห่างไกลยาเสพติด เพื่อเฉลิมพระเกียรติถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ สำหรับ นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา 9 สถาบันในจังหวัดเชียงใหม่ ในวันที่ 15-16 กุมภาพันธ์ 2550 ณ วัดพระธาตุดอยสุเทพราชวรวิหาร โดยพระเทพวรสิทธาจารย์ เจ้าอาวาสวัดพระธาตุดอยสุเทพราชวรวิหาร เป็นองค์ประธานและรองเจ้าคณะจังหวัดเชียงใหม่ และคุณวุฒิพงศ์ ถายะพิงค์ หัวหน้าสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลสวนปรุง เป็นวิทยากร

เข้าถึง...เข้าใจเด็กไทยยุคไซเบอร์

นายแพทย์บัณฑิต ศรไพศาล ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ เป็นประธานพิธีเปิดการอบรมเรื่อง เข้าถึง...เข้าใจเด็กไทยยุคไซเบอร์ ณ โรงแรมกานต์มณี กรุงเทพมหานคร วันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2550

โรงครัวโรงพยาบาลดีเด่น

นายแพทย์ศักดา กาญจนาวิโรจน์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ ได้ส่งนางจิรัฐิตกาล ดวงสา นักโภชนาการ 6 เป็นตัวแทนในการรับมอบโล่ และเกียรติบัตร รางวัลชนะเลิศสุดยอดโรงครัวโรงพยาบาลดีเด่นจาก นายแพทย์สำเริง แหยงกระโทก นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา เมื่อวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2550

ช่วยเหลือผู้ประสบภัยภายหลังน้ำลด

วันที่ 26 - 28 กุมภาพันธ์ 2550 กรมสุขภาพจิต โดยโรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ ส่งทีมออกหน่วยบริการเคลื่อนที่ ช่วยเหลือผู้ประสบภัยภายหลังน้ำลด วันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2550 ที่โรงเรียนน้ำตะ หมู่ 8 ต.น้ำหมัน อ.ท่าปลา และที่บ้านน๊อกดาว หมู่ 7 ต.บ้านผาเลือด จ.อุตรดิตถ์ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2550 ที่วัดศรีอุทุมพร ต.แม่พลู อ.ลับแล จ.อุตรดิตถ์ และที่สถานีอนามัยบ้านด่านนาขาม ต.บ้านด่านนาขาม จ.อุตรดิตถ์

(การดูแลจิตใจคุณแม่มือใหม่ ต่อจากหน้า 11)

๖. หาที่ปรึกษา ระหว่างการตั้งครรภ์คุณแม่มือใหม่ก็ควรหาที่ปรึกษา เพื่อไขปัญหาที่เราไม่เข้าใจหรือไม่รู้ให้ได้ทราบและนำมาปรับใช้ต่อไป และปัญหาส่วนใหญ่ที่คุณแม่มือใหม่มักจะถาม อาทิเช่น ระหว่างตั้งครรภ์เราต้องทำอย่างไรบ้าง เพื่อให้ลูกมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง หรือจะเป็นเรื่องทำอย่างไรไม่ให้ท้องลาย (เพราะผู้หญิงเราก็รักสวยรักงาม) จะมีเพศสัมพันธ์กับสามีได้หรือไม่ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ผู้มีประสบการณ์สามารถให้คำตอบได้เป็นอย่างดี

สิ่งต่างๆ ที่ผู้เขียนได้กล่าวมานี้ อาจเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้คุณแม่มือใหม่หลายๆ ท่านได้ใช้เป็นแนวทางในการดูแลจิตใจในขณะที่ตั้งครรภ์ เพื่อให้ลูกรักที่อยู่ในครรภ์ของเราได้ออกมาลืมตาดูโลกใบสวยใบนี้ ให้ดีที่สุดเท่าที่คุณพ่อคุณแม่จะสามารถทำได้เพื่อลูกน้อยของเรา.

(เรียนรู้วิธีการเลี้ยงเด็กจากนิทานพงศาวดารจีน ต่อจากหน้า 12)

สิ่งที่สำคัญที่สุด ก็คือ พ่อแม่จะต้องทำตัวให้เป็นแบบอย่างที่ดีในด้านจริยธรรม มีมโนธรรม มีความกระตือรือร้น ขยัน ชอบค้นคว้าหาความรู้ เพื่อเด็กจะได้เลียนแบบ ซึมซาบเอาบุคลิกภาพที่ดีของพ่อ-แม่มาเป็นบุคลิกภาพของตัวเอง และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มี **“คุณภาพ”** ต่อไปในอนาคต

เรื่องร้าย ๆ แก้ได้ที่ตัวเรา

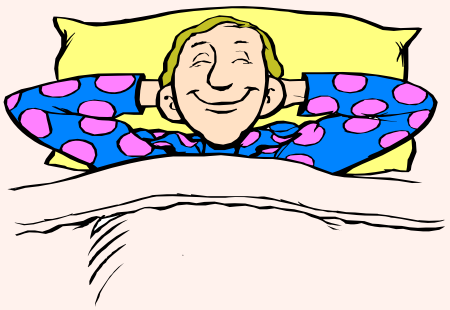
หากจะกล่าวถึงเรื่องร้ายๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของคนเรานั้น คงไม่มีใครทราบได้ว่ามันจะเกิดขึ้นกับใคร เมื่อไร และอย่างไร บางเรื่องอาจจะเกิดขึ้นกับตัวเราเองก็เป็นได้ แน่นอนว่าเราทุกคนไม่สามารถคาดเดา หรือเมื่อปัญหาเกิดขึ้นแล้ว **“เราไม่สามารถควบคุมเรื่องร้ายๆ ได้ แต่เราสามารถทำให้ความทุกข์ และความเจ็บปวดที่เกิดบรรเทาลงได้”**

เรื่องร้ายที่เกิดขึ้นก็เป็นเหมือนฝันร้าย เมื่อตื่นขึ้นแต่ทุกอย่างในฝันนั้นจบลง บางคนเลือกที่จะจดจำฝันร้ายนั้นไว้ และบางคนลืมมันไปได้ เพื่อเริ่มต้นใช้ชีวิตในวันใหม่ แต่เมื่อเรื่องร้ายที่เกิดมากเกินเยียวยา ข้อแนะนำที่จะเสนอต่อไปนี้อาจเป็นประโยชน์และทำให้เราสามารถรับมือกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้

1. เป็นกำลังใจให้ตัวเอง ฟื้นฟูจิตใจตัวเองให้เข้มแข็งให้เร็วที่สุด เรียกสติกลับคืนมาทบทวนเรื่องที่เกิดขึ้นและหาทางแก้ไข แต่อย่าคิดฟุ้งซ่านเป็นอันขาด เพราะแทนที่จะเรียกสติกลับคืนมา อาจทำให้สติแตกได้

2. ตามหากำลังใจจากคนรอบข้าง กรณีนี้แนะนำให้กับคนที่ไม่สามารถแก้ปัญหา หรือต้องการพลังใจเพิ่มจากที่ตนมีอยู่ เพื่อความอุ่นใจ และคำแนะนำดีๆ ที่จะสร้างความเชื่อมั่นให้กับตัวเอง

3. ให้ความสำคัญกับสุขภาพกาย หลังจากที่ดูแลจิตใจแล้ว อย่าลืมว่าร่างกายต้องการอาหารและการพักผ่อนที่เหมาะสม ไม่ว่าเราจะพบกับเรื่องร้ายแรงแค่ไหน ควรตระหนักว่าร่างกายต้องการพลังงานจากสารอาหาร และพละกำลังจากการชาร์จพลังในขณะที่เราหลับพักผ่อน



หากใครนอนไม่หลับจริงๆ แนะนำให้ออกกำลังกาย เพราะการที่เรานอนไม่หลับ เนื่องจากความคิด และความเครียด จิตใจไม่อยากหลับ แต่เมื่อเราออกกำลังกาย ร่างกายต้องการการพักผ่อนมากกว่าเดิม อาจจะช่วยให้เราหลับได้สบายโดยไม่ต้องพึ่งยานอนหลับเลยทีเดียว

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น เชื่อว่าทุกคนมีวิธีการแก้ปัญหาของตัวเองแตกต่างกันไป ความสามารถที่จะแก้ปัญหาหรือฝ่าฟันปัญหา เริ่มขึ้นจากตัวเราเอง ลึกลงในจิตใจ หากเราสามารถฟื้นฟูจิตใจเราเร็วเท่าไหร่ผลกระทบจากเรื่องร้ายๆ ความเจ็บปวด ความโศกเศร้า ความอับอาย ความหดหู่ก็จะยิ่งหายไปจากเราเร็วมากเท่านั้น

กรรณิกา พรมเถื่อน
สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

ประชาสัมพันธ์รายการสื่อสุขภาพจิต

สื่อวิทยุส่วนกลาง

1. รายการสื่อสายคลายทุกข์ ออกอากาศทุกวันทาง FM 92.5 MHz และ AM 819 KHz เวลา 23.00 -02.00 น. โทร. 02-276-9719 , 02-276-9721

2. รายการคลินิกสุขภาพจิต 91 ออกอากาศทุกวันเสาร์-อาทิตย์ ทาง FM 91 MHz เวลา 22.00 - 24.00 น. โทร. 1644 (10 คู่สาย)

สื่อวิทยุท้องถิ่น (โรงพยาบาลสวนสราญรมย์)

1. รายการสุขกาย - สบายใจ

- ออกอากาศทุกวันอังคาร ทาง FM 89.75 และ 95.5 MHz สถานีวิทยุกระจายเสียง แห่งประเทศไทย จังหวัดสุราษฎร์ธานี เวลา 16.10 - 17.00 น.

- ออกอากาศทุกวันอาทิตย์ ทาง FM 98.25 MHz และ AM 1323 KHz สถานีวิทยุกระจายเสียงทหารอากาศ 07 จังหวัดสุราษฎร์ธานี เวลา 08.30 - 09.00 น.

2. รายการสุขภาพกาย - สุขภาพจิต

- ออกอากาศทุกวันเสาร์ - อาทิตย์ ทาง FM 103.5 MHz สถานีวิทยุชุมชนพระพุทธศาสนา เวลา 13.00 - 14.00 น.

- ออกอากาศทุกวันศุกร์ ทาง FM 105.75 MHz สถานีวิทยุชุมชนของชมรมสหกรณ์ เครดิตยูเนี่ยนแห่งประเทศไทย สาขาภาคใต้ จังหวัดสุราษฎร์ธานี เวลา 11.00 - 12.00 น.

สื่อวิทยุ-โทรทัศน์ท้องถิ่น (โรงพยาบาลสวนปรุง)

1. รายการสุขภาพจิตทาง FM 100 MHz สถานีวิทยุเสียงสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ออกอากาศทุกวันจันทร์ เวลา 20.00 - 20.30 น.

2. รายการสุขภาพจิตเพื่อชุมชนทาง FM 89.25 MHz สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ออกอากาศทุกวันเสาร์ เวลา 17.00 - 17.30 น.

3. รายการชีวิตนี้ยังมีหวัง ทางทีวี 11 ทุกวันศุกร์ที่ 3 ของเดือน เวลา 16.00 - 16.30 น.

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