

ข่าวสารกรมสุขภาพจิต

ปีที่ 14 ฉบับที่ 3 มีนาคม 2550

ISSN 0125-6475

ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จเป็นองค์ประธานในการประชุมคณะกรรมการอำนวยการโครงการรณรงค์ป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติด (TO BE NUMBER ONE) ณ ห้องประชุมกระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2550



รางวัลของคนดีที่สุด “ครุฑกงคำ” หน้า 3



สุขภาพจิตน่ารัก



เด็กกับคอมพิวเตอร์ หน้า 6



ตามหา...ความสุขได้อย่างไร? หน้า 10

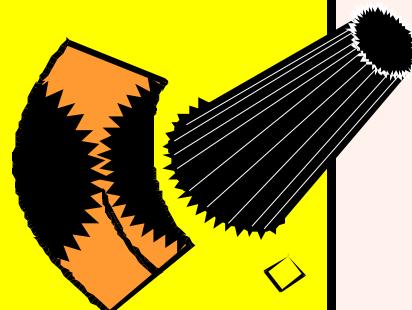


ความสุขในครอบครัว หน้า 10

เดยรู้ใหม่ว่า...คุณเก่งกว่าที่คิด หน้า 11



การสร้างทัศนคติที่ดีต่อชีวิตการทำงาน หน้า 12



กิจกรรม

พระบินพนธ์เล่นแรกล “เรื่องสั้นที่...ฉันคิด”



ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จทรงเปิด พิออดเกตบັດ พระบินพนธ์เล่นแรกล “เรื่องสั้นที่...ฉันคิด” โดยมี นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เข้าเฝ้ารับเสด็จ ณ อาคารไทยแลนด์ บັດ ทาวเวอร์ เมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2550

จัดอบรมพัฒนารูปแบบค่ายเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชนในชุมชน

สำนักสุขภาพจิตสังคม จัดอบรมการ ประชุมระดมสมองเพื่อพัฒนารูปแบบ ค่ายเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่ เยาวชนในชุมชน ของโครงการนำร่อง การสนับสนุนกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ในโครงการ TO BE NUMBER ONE ณ โรงแรมทีเค พาเลซ จังหวัดนนทบุรี เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2550



รางวัลของคนดีที่สุด “ครุฑทองคำ”

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต



อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้ปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อทางราชการ เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป เป็นผู้นำยุคใหม่ที่มีวิสัยทัคณ์กว้างไกล ดำเนินการพัฒนาสุขภาพจิต ด้านการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวช วางแผนโครงการ กิจกรรม ให้สอดรับกับ สถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ใน การแก้ปัญหา สุขภาพจิต ด้วยการนำทีมข้าราชการกรม สุขภาพจิตช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตแก่ประชาชน ผู้ประสบภัยจากคลื่นยักษ์ลึนามิในพื้นที่ 6 จังหวัดภาคใต้ โดยดำเนินการด้วยความรวดเร็วและ มีความต่อเนื่อง จนได้รับคำชมเชยจากองค์กร อนามัยโลก และได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณจาก กระทรวงสาธารณสุข ในฐานะเป็นหน่วยงานที่ ดำเนินการให้การช่วยเหลือด้านการแพทย์และ สาธารณสุขอย่างดี ดูแลช่วยเหลือฟื้นฟูด้าน สุขภาพจิตแก่ประชาชนผู้ได้รับผลกระทบจาก สถานการณ์ความไม่สงบ ในพื้นที่ 3 จังหวัด ชายแดนภาคใต้ และ 4 อำเภอในจังหวัดสงขลา จัดโครงการรณรงค์ระดับชาติเพื่อคืนชีวิตใหม่ และสร้างกำลังใจในผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ประกวด หน่วยงานที่มีการดำเนินงานสุขภาพจิตดีเด่น ระดับประเทศเสริมสร้างศักยภาพของประชาชน ชาวไทย

ในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในเด็กและเยาวชนไทย เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กและวัยรุ่น ส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อ ป้องกันปัญหาความรุนแรงของวัยรุ่นไทย ส่งเสริมและป้องกันปัญหา สุขภาพจิตครอบครัว พัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ป้องกันและแก้ไขปัญหา การฆ่าตัวตาย เป็นเลขานุการโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหา ยาเสพติด (To Be Number One) ซึ่งได้รับพระมหากรุณาธิคุณจาก ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ทรงรับเป็น องค์ประธาน สนับสนุนให้เยาวชนมีกิจกรรมสร้างสรรค์ สร้างความเข้าใจและ ยอมรับผู้มีปัญหาติดสารเสพติดให้มีโอกาสกลับมาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ด้านการพัฒนาคุณภาพบริการและบริหาร โดยให้หน่วยงานใน สังกัดทุกหน่วยงานพัฒนาระบบบริการด้วย HA(Hospital Accreditation) จนได้รับการรับรองคุณภาพ สำหรับการบริหารคุณภาพ ใช้ระบบ ISO 9001 : 9002

จากการมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานจนบรรลุผลลัมภุทธิ์ จึงได้รับ การยกย่องในระดับชาติ ได้รับรางวัลคิชช์เก่าดีเด่น สาขาวิชาการสร้างชื่อเสียง ในประเทศไทยและต่างประเทศ มอบให้โดยคณะกรรมการสตรีคิริราชพยาบาล รางวัลดีเด่นด้านการส่งเสริมและสนับสนุนการป้องกันปัญหายาเสพติด ดีเด่น โดย ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี รางวัลกิตติคุณสัมพันธ์สัมพันธ์เงิน โดย สมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย และได้รับพระราชทานเครื่อง ราชอิสริยาภรณ์ชั้นสูงสุดมหาปรมาภรณ์ช้างเผือก เมื่อวันที่ 5 ฉันวาคม 2548

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ เป็นผู้นำที่มีความรู้ ความสามารถ มีความประพฤติ และการปฏิบัติที่ควรแก่การยกย่อง สรรเสริญ ให้เป็นแบบอย่างของข้าราชการทั่วไป โดยยึดหลักการปฏิบัติ งานด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต มีความรับผิดชอบ โปร่งใส กล้ามั่นหยั้ดทำ ในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่เลือกปฏิบัติ มีความรับผิดชอบอย่างสูงต่องานในหน้าที่ มีความเสียสละ และวางแผนอย่างเหมาะสมในทุกโอกาส

ถือเป็นความภาคภูมิใจอย่างยิ่งของกรมสุขภาพจิตที่สมาคม ข้าราชการพลเรือนแห่งประเทศไทย มีมติเอกฉันท์ว่า นายแพทย์ หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ เป็นบุคคลที่สมควรได้รับการยกย่อง ประกาศเกียรติคุณผู้บริหารข้าราชการพลเรือนดีเด่นประจำปี พ.ศ. 2548 - 2549 เข้ารับรางวัล “ครุฑทองคำ” จากพลเอกสุรยุทธ์ จุลานนท์ นายกรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2550 ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล.

กิจกรรมกรมสุขภาพจิต



เสวนาวิชาการ เรื่อง “กฎหมายและการคุ้มครองผู้ป่วยทางจิต”

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดี กรมสุขภาพจิต ให้เกียรติเป็นประธานในการเสวนาวิชาการ กรมสุขภาพจิต เรื่อง “กฎหมายและการคุ้มครองผู้ป่วยทางจิต” เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2550 ณ ห้องประชุม นายแพทย์วิทูร แสงสิงแก้ว กรมสุขภาพจิต ซึ่งได้รับความสนใจจากสื่อมวลชนและนักวิชาการจากหน่วยงานภายในและนอกสังกัดกรมสุขภาพจิตเป็นจำนวนมาก



เยี่ยมครอบครัวบินกานกร่องดาวมยุรี

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดี กรมสุขภาพจิต และผู้บ่าวหารกรมสุขภาพจิต เดินทางไปเยี่ยมครอบครัวบินกานกร่องดาวมยุรี และพนปะชาวน้ำบ้านเชือก อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ ในกรณีฆ่าตัดศีรษะซึ่งทำให้ประชาชนหวาดกลัว พร้อมให้สัมภาษณ์สื่อท้องถิ่นที่จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2550



อบรมความรู้สุขภาพจิตสำหรับสื่อมวลชน (ดีเจ)

นายแพทย์เสรี วงศ์หยก รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรมความรู้ เรื่อง สุขภาพจิต สำหรับสื่อมวลชน (ดีเจ) ในพื้นที่เขตตรวจราชการที่ 9 (จังหวัดชลบุรี, ระยอง, จันทบุรี และตราด) จำนวน 60 คน จัดโดยศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 ระหว่างวันที่ 15 - 16 มีนาคม 2550 ณ โรงแรมเดอะเล็กกาซี่ จังหวัดนนทบุรี ซึ่งได้รับความสนใจจากผู้รับการอบรมเป็นอย่างมาก



จัดประชุมวิชาการความสุขที่พอเพียง

โรงพยาบาลพระคริমหาโพธิ์ จัดประชุมวิชาการความสุขที่พอเพียง เนื่องในงาน 60 ปี พระคริมมหาโพธิ์ งานส่ง่่าเกิดให้ 80 พรรษา องค์ราชัน โดยมีนายแพทย์อภิชัย มงคล รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธีเปิด ร่วมบรรยายพิเศษและมอบใบประกาศเกียรติคุณ สำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพจิตดีเด่นในเขต 4 จังหวัดที่รับผิดชอบ ในวันที่ 21 มีนาคม 2550 ณ ห้องประชุม 50 ปี พระคริมมหาโพธิ์



สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์



โรงพยาบาลสวนปุรง



เข้ารับประทานในประกาศนียบัตรรับรองการพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาล (H.A.)

นายแพทย์สุวัฒน์ มหานิรันดร์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปุรง และนายแพทย์ศิริศักดิ์ ธิติดิลกรัตน์ ผู้อำนวยการสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ได้เข้ารับประทานในประกาศนียบัตร ของสถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล จากพระเจ้าวรวงค์เธอพระองค์เจ้าโสมส瓦ลี พระวรราชทินดามาตุ ในงานประชุมวิชาการ H.A.NATIONAL FORUM ครั้งที่ 8 “คืนหัวใจให้ระบบสาธารณสุข” และได้ร่วมแสดงนิทรรศการผลงานการพัฒนาคุณภาพ ระหว่างวันที่ 13 - 16 มีนาคม 2550 ณ ห้องแกรนด์บอลรูม อิมแพค เมืองทองธานี กรุงเทพฯ



บูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช

นางสาวสุรพันธ์ ปราบภรี ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 พร้อมเจ้าหน้าที่ ได้จัดโครงการอบรมความรู้การบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช แก่แพทย์เครื่องข่ายภาคสาธารณสุขและภาคประชาชน เขตราชการที่ 16,19 ในวันที่ 22 - 23 มีนาคม 2550 ณ สำนักงาน疾控中心 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง โดยมีเครื่องข่ายภาคสาธารณสุขและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เข้าร่วมโครงการ 120 คน



โครงการสร้างสรรค์ภูมิปัญญาพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงวัย

นักวิชาการจากศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 ร่วมเป็นวิทยากรตามโครงการสร้างสรรค์ภูมิปัญญาพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงวัย เพื่อให้ผู้สูงวัยรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง และให้การช่วยเหลือสังคมตามศักยภาพของตนเอง ได้ ในวันที่ 7 มีนาคม 2550 สถานีอนามัยศิลา ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

(มีต่อหน้า 7)

ข่าวสารกรมสุขภาพจิต 5

เด็กกับคอมพิวเตอร์

ปัจจัยนวัตกรรม องค์กรสื่อ
สถาบันก้าวไกลยานราชินทร์



เด็กเป็นผู้ปกครองคนหนึ่งที่สนับสนุนให้ลูกได้ฝึกใช้คอมพิวเตอร์ตั้งแต่เล็กๆ เพื่อมองอนาคตว่าคอมพิวเตอร์จะมีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งก็เป็นจริงจะด้วย ในปัจจุบันแทบจะทุกบ้านที่มีคอมพิวเตอร์ใช้ โดยเฉพาะบ้านที่มีเด็กๆ เพราะปัจจุบันอาจารย์มักจะให้การบ้านเด็ก อาจเป็นรายงานต่างๆ ต้องหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตเพื่อประกอบในรายงาน ซึ่งเราถูกทราบว่าการสื้อสารในปัจจุบันไร้พรมแดนแด่ปลายนิ้วสัมผัส อะไรจะง่ายขนาดนั้น ทุกอย่างที่มีดูบนนั้น ก็มีโทรศัพท์มือถือ เด็กบางคนสนใจเรื่องเกมออนไลน์ในอินเทอร์เน็ต จนเกิดความติดเกมซึ่งจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย เช่น มีพฤติกรรมรุนแรง ภัยร้าย ดังนั้นผู้ปกครองของเด็ก หรือแม่ ควรจะดูแล และสังเกตพฤติกรรมของเด็กที่ลดความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนลง แต่จะติดต่อ กับเด็กเรื่องคอมพิวเตอร์แทน เกมออนไลน์ บางเกมมีผลต่อสุขภาพจิตของเด็ก เพราะเมื่อเล่นบ่อยๆ เด็กจะรู้สึกชอบ

เวลาและจะเดย์ซินกับการแข่งขัน ซึ่งในชีวิตจริงไม่เป็นเช่นนั้น จะต้องมีแพ้ มีชนะ จนเด็กกล้ายเป็นคนก้าวร้าวไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่มีความรับผิดชอบ การที่เด็กหมกมุ่นในเกม ทำให้ไม่รู้จักชีวิตจริง เลือกจะอยู่ในโลกของจินตนาการมากกว่า

ดังนั้นผู้ปกครอง ต้องด้อยให้ความสนใจในการใช้คอมพิวเตอร์ของเด็ก ทางออกโดยเลือกใช้คอมพิวเตอร์ หรืออินเทอร์เน็ตเมื่อจำเป็น เด็กอาจจะหาข้อมูล หรืออ่านหนังสือออนไลน์ โดยแบ่งเวลาการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อทำงาน เมื่อทำงานเสร็จ อยากจะพักผ่อนด้วยการเล่นเกม ก็ควรกำหนดเวลาการเล่นไม่ใช่ให้เกมมากกำหนดให้เราเล่น หรือกำหนดไม่ให้เราเลิกเล่น ก็คงเวลาที่ผู้ปกครอง จะต้องเอาใจใส่และแนะนำสิ่งที่ถูกที่ควรให้เด็กๆ หรือหากิจกรรมอื่นๆ ที่จะดึงเด็กออกจากเกม คอมพิวเตอร์ โดยครอบครัวออกไปดูหนัง ทานอาหารนอกบ้านบ้าง ก็จะเป็นการสร้างความสุข ความผูกพันของครอบครัวอีกทางหนึ่งด้วย.

(กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 5)



โครงการนิทานเพื่อเด็กต้อนรับปีดีเกอม

คลินิกจิตเวชเด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลส่วนสราญรมย์ จัดโครงการนิทานเพื่อเด็กต้อนรับปีดีเกอม ระหว่างวันที่ 26 มีนาคม - 30 เมษายน 2550 ณ สวนเด็กและครอบครัว โรงพยาบาลส่วนสราญรมย์



เยี่ยมบ้านผู้ป่วยและนำผู้ป่วยกลับสู่ชุมชน

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชานครินทร์ โดยงานสุขภาพจิตและจิตเวชชุมชน กลุ่มการพยาบาล ออกให้การเยี่ยมบ้านผู้ป่วย และเตรียมชุมชน (วัด สถานี อนามัย สำนักงานเทศบาล) เพื่อให้ชุมชนยอมรับผู้ป่วย ในวันที่ 25 มกราคม 2550 และนำผู้ป่วยกลับสู่ชุมชนได้ ในวันที่ 1 มีนาคม 2550 ณ ตำบลป่าพุทธา อำเภอขาณุ วระลักษณบุรี จังหวัดกำแพงเพชร



โครงการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย

นางสินีนาฏ จิตต์ภักดี หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล สถาบันพัฒนาการเด็กราชานครินทร์ และนางสาวแสงเดือน ยอดอัญมณีวงศ์ นักจิตวิทยา เป็นวิทยากรให้ความรู้เรื่อง IQ & EQ ตามโครงการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ให้แก่ ผู้ดูแลเด็กในเขตพื้นที่ จังหวัดเชียงราย จำนวน 400 คน ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเชียงของ อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย ระหว่างวันที่ 15 - 16 มีนาคม 2550



อบรมทีมวิทยากรเครือข่ายศูนย์การเรียนรู้

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 ร่วมกับองค์การบริหารส่วน ตำบลห้วยแห้ง จัดอบรมทีมวิทยากรเครือข่าย ตามโครงการ ศูนย์การเรียนรู้สำหรับเด็กและครอบครัว ในวันที่ 14 - 15 มีนาคม 2550 ณ แพนด้ารีสอร์ท อำเภอบ้านໄร จังหวัด อุทัยธานี เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานในศูนย์การเรียนรู้ สำหรับเด็กและครอบครัว ในพื้นที่ตำบลห้วยแห้ง อำเภอ บ้านໄร จังหวัดอุทัยธานี

การดูแลเยียวยาด้านจิตใจแก่ผู้ได้รับผลกระทบ จากเหตุการณ์ไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้

ทีมสาขาวิชาชีพ โรงพยาบาลยะลา

การทำงานในจังหวัดชายแดนใต้นั้น งานสาธารณสุขเป็นงานที่ต้องปฏิบัติงานตลอดเวลา และเมื่อเกิดความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่องมาตลอด ซึ่งล้วนผลกระทบเกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย และด้านจิตใจ ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากความไม่สงบนั้น จะมีความเครียด เศร้า เสียใจ วิตกกังวล หวาดระแวง ในฐานะผู้ดูแล ประชาชนด้านสุขภาพจิต เราต้องดูแลประชาชนทั้งผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ญาติผู้เสียชีวิต และประชาชนผู้ได้รับผลกระทบอีกมากมาย ซึ่งกิจกรรมที่เราทำในพื้นที่มีทั้งในโรงพยาบาลและในชุมชน ดังนี้

1. ดูแลผู้ป่วย ญาติผู้เสียชีวิตที่ห้องฉุกเฉิน ในโรงพยาบาลยะลา ซึ่งต้องดูแลช่วงวิกฤติทาง อารมณ์ของบุคคลที่ต้องสูญเสียบุคคลอันเป็น ที่รักไป ซึ่งมีปฏิกริยาต่างๆ เกิดขึ้นมากมายไม่ว่า จะเป็นร้องไห้ หวีดร้อง เป็นลม คร่าครวญ เป็นต้น ซึ่งเราต้องดูแลให้พากษาเข้าเข้มแข็งและดูแลตัวเองได้

2. เยี่ยมดูแลผู้ป่วยที่นอนรักษาใน โรงพยาบาล

3. การเยี่ยมบ้านหลังจากอาการดีขึ้น และจำนวนผู้ป่วยกลับบ้าน

4. โทรศัพท์ติดตามผู้ป่วยที่อยู่ในพื้นที่ ทางไกลและส่งต่อผู้ป่วยไปยังสถานีอนามัย ใกล้บ้าน/โรงพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อยืดติดตาม และประเมินภาวะจิตใจอย่างต่อเนื่อง

5. โครงการพิเศษต่างๆ เช่น การดูแล จิตใจเด็กกำพร้า และหญิงหม้ายจากสถานการณ์ ความรุนแรง

ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้ เราต้องทำงานกัน ทุกวันซึ่งเป็นงานพิเศษที่เกิดขึ้นในพื้นที่ ในขณะเดียวกันงานประจำที่ต้องดูแลผู้ป่วยจิตเวชอื่นๆ ก็ยังคงต้องดำเนินงานปกติ ในการทำงานนั้น เราได้ทำงานเป็นทีมสาขาวิชาชีพ ทั้งจิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ในทุกๆ กิจกรรม สิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งในการ ทำงานคือเราต้องดูแลจิตใจตัวเองให้เข้มแข็งและ



มีกำลังใจ เมื่อทำงานในแต่ละกิจกรรมเสร็จแล้ว โดยเฉพาะงานดูแลวิกฤติทางอารมณ์ของบุคคล ที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เราจะมาแลกเปลี่ยน ระหว่างความรู้สึก ความเครียดที่เกิดขึ้น และให้ กำลังใจซึ่งกันและกัน และสิ่งที่เป็นแรงวัลในการ ทำงานของพวกเรา คือ รอยยิ้มและความเข้มแข็ง ของผู้ป่วยและญาติที่เกิดขึ้นนั้น ถือเป็นกำลังใจที่ ทำให้เรามุ่งมั่น มีกำลังใจที่จะทำงานมากขึ้น

ท้ายที่สุดนี้ พากเราในฐานะคนทำงาน ด้านสุขภาพจิตของโรงพยาบาลยะลา มีความ พร้อม มุ่งมั่นที่จะดูแลประชาชน และผู้ป่วยใน พื้นที่ที่เสียย้อนตราย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะ ไม่เกิดเหตุการณ์รุนแรงที่มากกระทบกระเทือน จิตใจประชาชนขึ้นอีก หากแต่เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้น เรายังพร้อมที่จะทำงานด้วยใจที่มุ่งมั่นค่ะ.

กรมสุขภาพจิต
เข้าร่วมแข่งขันกีฬากรุงศรีฯ ครั้งที่ 28
ระหว่างวันที่ 10 - 16 มีนาคม 2550
ณ สนามกีฬากรุงศรีฯ ลาดพร้าว



รับถ้วยชนะเลิศ

นายแพทย์อภิชัย มงคล รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต รับถ้วยชนะเลิศรวมผลการแข่งขันกีฬากรุงศรีฯ ครั้งที่ 28 ในพิธีปิดการแข่งขัน เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2550 ณ สนามกีฬากรุงศรีฯ ลาดพร้าว



ตามหา...ความสุขได้อย่างไร?

ความสุขจากปัจจัยภายนอก เช่น เงินทอง ข้าวของนั้น จำเป็นต้องมี แต่บางครั้ง ก็ยากที่จะควบคุมให้เป็นไปตามความคาดหวัง

ความสุขจากปัจจัยภายใน เช่น วิธีมองโลก วิธีคิดอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งมีความสำคัญ เพราะสามารถฝึกฝนและเสริมสร้างได้

วิธีการตามหาความสุข

1. ตามหาจากลิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพราะความสุขเล็กๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ทุกวันนั้น แม้จะเล็กน้อยแต่ก็สร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นได้
2. ตามหาจากลิ่งที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง เช่น การฟังเพลง พูดคุยกับเพื่อน
3. ตามหาจากคนใกล้ชิด เช่น การพูดคุยกับพ่อแม่ การอวยพร ให้กำลังใจเพื่อน
4. ตามหาจากการรู้จักมอง รู้จักคิด ด้วยการประเมินตนเอง และปรับปรุงแก้ไขให้เป็นอย่างสร้างสรรค์
5. ตามหาจากศรีษะและความเชื่อของตนเอง เช่น การทำบุญ การปฏิบัติธรรมตามความเชื่อของเราเอง



ความสุขในครอบครัว

มาร่วมสร้างความสุขแก่สมาชิกในครอบครัว

ด้วยการล้อมความรักและผูกสายใยที่เข้มแข็งและแน่นแฟ้น

มีการให้และรับทั้งการพูดและการกระทำ

มีการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในครอบครัว

ไม่ตั้งความคาดหวังที่ใกล้เกินคว้า

รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน

มีความเอื้ออาทรโลภใจ ห่วงใย ซึ่งกันและกัน

มีผู้หญิงจำนวนไม่น้อยที่รู้ปร่างหน้าตาดี และมีความสามารถเป็นเลิศในการจัดการภารกิจทั้งในและนอกบ้าน แต่ภายในใจมีความกลัวเป็นตัวบั้นทอนความสามารถในการถ้ากระโดดให้ไกลกว่าปัจจุบัน เห่ากับเป็นการปิดกั้นตัวเองเร็วเกินไป ทำให้ความสุขในชีวิตลดลงอย่าง สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้หญิงเคร่งเครียดและคิดว่าตัวเองทำอะไรมากไปกว่านี้ไม่ได้แล้ว แต่การสังสัยไม่นานใจตัวเองสามารถพลิกผันตามคำแนะนำดังต่อไปนี้ได้



ความกลัวเห่าหัว ให้คุณคิดถึงการทำงานที่เคยประสบความสำเร็จมาแล้ว เพราะจะทำให้คุณมีความกล้าและรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองมากขึ้น อย่าลืมว่ามนุษย์เรามีสติสัมปชัญญะอย่าง平原 ให้ความกล้ามาปิดบังดูรังนองได้ง่ายๆ

มีความเมตตาให้กับตัวเอง ไม่มีใครเรียกร้องให้คุณต้องทำงานให้ได้เยี่ยมยอดที่สุด มีผู้หญิงจำนวนมากรู้สึกมีความกดดันที่จะต้องเป็นคุณแม่ ภรรยาและผู้ร่วมงานที่ดีพร้อม แต่ถ้าคุณไม่อาจสนองตอบต่อความคาดหวังของตัวเองได้ทุกอย่างล่ะก็ คุณก็จะรู้สึกกดดอย

ใจกว้าง ความยิ่งพลาดครั้งหนึ่งไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คุณคิด คุณควรเรียนรู้และเปิดใจกว้างให้กับตัวเองมากขึ้น ที่ดีที่สุดก็คือให้เราลองตีรีดรองความยิ่งพลาดทุกๆ ครั้งว่าเราจะประเมินความยิ่งพลาดของคนอื่นอย่างไร ในการถือที่เหตุการณ์นั้นๆ เกิดขึ้นกับตัวเราเอง

ชุมชนตัวเอง ความสำเร็จนั้นทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีๆ ขึ้นเสมอ ดังนั้นคุณจึงควรน้อมรับคำชมเชยพร้อมกับความภาคภูมิใจในความสามารถของคุณ แต่ในการทำงานคุณยังออกความเห็นที่สังสัยไม่นานใจได้อย่างไรก็ตามคุณไม่มีความสามารถถึงคุณภาพและความสามารถของตนเองด้วย

ความเข้มแข็งของตนเอง คุณยังคงสังสัยไม่นานใจในความสามารถของตัวเองอยู่หรือไม่ บางทีสิ่งที่จะช่วยคุณได้ก็คือ จดสิ่งที่คุณสามารถทำได้รับรองว่าคุณจะต้องประหลาดใจเมื่อพบว่าตัวเองมีความสามารถหลากหลายอย่าง

ความเสี่ยงคือโอกาส ผู้หญิงส่วนมากหาดกลัวกับความเสี่ยงทุกอย่างเรียกว่าบังไม่ทันลงมือปฏิบัติก็กลัวก่อนเสียแล้ว เข้าตำรา “ตีตนไปก่อนไข้” เพราะขอบคิดว่าอาจมีอุปสรรคเกิดขึ้นได้ ความจริงปัญหาต่างๆ เราสามารถนำมาเป็นโอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงบางสิ่งให้ดีขึ้นได้ ดังนั้น คุณควรกล้ากับความท้าทายและสร้างความกล้าทั้งไป

มีอารมณ์ขัน เราสามารถมองปัญหาให้เป็นเรื่องขำขันได้ เช่น เที่ยวนบนกระดาษว่า “ฉันยิ่ดที่.....” ให้คุณและครอบครัวรู้สึกผิดในใจให้เป็นตัวหนังสือ จากนั้นอ่านสิ่งที่คุณเขียนแล้วหัวเราะให้กับตัวเอง

ลองคิดบททวนดูซึ่งว่าคุณทำอะไรได้บ้าง แล้วคุณจะคาดไม่ถึงว่าคุณก็เป็นคนหนึ่งที่มีความสามารถหลากหลายเชียวล่ะค่ะ.

การมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิตการทำงานเป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะทำให้บุคคลตั้งรับชีวิตอย่างมีความสุข เพราะชีวิต ส่วนใหญ่ของคนเราใช้เวลาภัยในการทำงานและการเรียนรู้ในระหว่างทำงาน หากได้ทำงานที่ตนเองรักชอบและลักษณะงานถูก กับบุคลิกลักษณะของตนจะทำให้บุคคลมีความสุขในชีวิตทำงาน และทำให้เกิดการพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง และลดอัตรา การหมุนเวียนเปลี่ยนบุคลากรได้เป็นอย่างดี บางคนหาดโภคทรัพย์ในการเลือกงานและจำใจต้องทำงานที่ตนเองไม่ค่อยชอบและ ก็สามารถทำได้ดีในระดับหนึ่ง หากชีวิตไม่สามารถทำงานที่ตนเองรักได้ ก็สามารถพัฒนาความรู้สึกให้รักในงานที่ตนเองทำ เพราะความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในงานที่ตนเองทำจะนำมาสู่ความสุขในชีวิตการทำงานได้

การสร้างทัศนคติที่ดีต่อชีวิตการทำงาน หมายถึง การปรับแนวคิดและอารมณ์ที่มีต่อชีวิตการทำงานเพื่อให้ปรับตัว ต่อชีวิตการทำงานได้อย่างมีความสุข การจะพัฒนาความรักในงานที่ตนเองทำนั้น สามารถปรับวิธีคิดและอารมณ์ได้หลาย วิธีดังต่อไปนี้

การสร้างทัศนคติที่ดี ต่อชีวิตการทำงาน

๑. มองเห็นประโยชน์ของงาน การมองเห็นประโยชน์ของงานที่ตนเองทำนั้น สามารถมองได้อย่าง น้อย 2 ระดับ ต่อ ประโยชน์ต่อตัวเอง ต่อ ทำให้มีงานทำ มีรายได้ มีสังคมที่ดี เป็นต้น ส่วนประโยชน์ส่วนที่สองคือ ประโยชน์ต่อผู้อื่น โดยให้พิจารณาดูว่างานที่ทำเกิด ประโยชน์ต่อผู้อื่นอย่างไร ได้มีโอกาสช่วยเหลือ สาธารณะโดยรวมอย่างไร เช่น การขายอาหาร เป็นประโยชน์ต่อสุกี้ด้าผู้บุริโภคทั้งสุขภาพ และลดภาระ ลูกค้าในการ ทำการตัวยัตโนเงินเป็นต้น

๒. มองเห็นโอกาสจากงาน การมองเห็นโอกาส จากการนั้นเป็นส่วนสำคัญ งานที่ทำอาจมองได้หลาย มุมมอง หากเรายพยายามมองเพื่อแสวงหาโอกาสต่าง ๆ จากการทำงาน จะทำให้มีความพยายามและมองอย่าง มีความหวังอยู่ตลอด เช่น งานมีโอกาสทำให้รู้จักคนอื่น ๆ ทำให้มีชื่อเสียง ทำให้มีโอกาสขยายความสามารถและ เรียนรู้ เป็นต้น

๓. มองเห็นความหวังจากงาน การมองงาน อย่างมีความหวัง หรือมีความหวังจากงานที่ทำนั้น ช่วยให้ คนเรามีพลังใจต่อสู้ มีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อในการทำงาน แม้จะพบกับความผิดหวังบ้าง แต่ก็คิดว่าเป็นการเรียนรู้ เพื่อจะก้าวไปให้ถึงจุดหมายปลายทางที่หวังไว อาจเป็นทั้ง ความหวังในเรื่องส่วนตัวที่เกี่ยวข้อง และสัมพันธ์กับการ ทำงาน เช่น หวังที่จะได้พบเพื่อนร่วมงานที่ดี ๆ หวังที่จะได้ รางวัลจากการทำงาน หรือหวังในส่วนของงานโดยตรง เช่น



หวังที่จะพัฒนาด้านพนักงานที่ตนใหม่ที่ตอบสนอง ความต้องการของลูกค้าให้มากขึ้น เป็นต้น

๔. มองเห็นความหมายของการทำงาน คำว่า ความหมายนั้นหมายถึง การที่คนเราสร้างความหมาย หรือสัญลักษณ์อันเนื่องจากการทำงานแล้วนำไปสัมพันธ์ กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้มีความผูกพันและคุณค่าต่อสิ่งใด สิ่งหนึ่งก็ภายใต้บริบทใดบริบทหนึ่ง เช่น ตำแหน่งหน้าที่ การงานที่ทำหมายความว่าเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ ต่อ ตำรวจ งานที่ทำหมายถึงการช่วยเหลือคนด้วยความ เมตตากรุณา เช่น อาชีพแพทย์ พยาบาล นักสังคม สงเคราะห์ งานที่ทำมีความหมายต่อตนเองและครอบครัว ที่ทำให้ได้รับการยกย่องนับถือ เป็นต้น

๕. มองเห็นคุณค่าของงาน การมองเห็นงานที่ทำ ว่ามีคุณค่าตัวนั้น เป็นสิ่งที่สูงส่งและยิ่งใหญ่ที่จะทำให้เกิด พลังใจที่จะทำงานและพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น เช่น เป็นครู มีคุณค่าในการสร้างคน แพทย์พยาบาลมีคุณค่าในการ ช่วยชีวิตคน เป็นนักธุรกิจมีคุณค่าในการช่วยพัฒนา เศรษฐกิจ เป็นต้น

การมองงานที่เราทำอยู่ทุกวัน ด้วยทัศนคติที่ดี ต้องมองเห็นประโยชน์ มองเห็นโอกาส มองเห็นความหวัง มองเห็นความหมาย และมองเห็นคุณค่า จะช่วยให้คนเรา รักงาน ทุ่มเทกับการทำงานและพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง เพราะการทำงานก็ต้อง การพัฒนาต้นเอง ซึ่งจะนำมาสู่ ความสำเร็จ และความภาคภูมิใจในที่สุด.

(กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 7)



ออกหน่วยเคลื่อนที่ให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตกับชาวบ้าน

ทีมจิตเวชชุมชนและศูนย์สุขภาพจิตศึกษาฯ โรงพยาบาลจิตเวชสาระแก่ราชนครินทร์ ร่วมออกหน่วยเคลื่อนที่กับสาธารณสุขอำเภอ และโรงพยาบาลวัฒนาคร ให้ความรู้และเผยแพร่สื่อด้านสุขภาพจิตกับชาวบ้านที่วัดบ้านหนองหล่ม อำเภอวัฒนาคร จังหวัดสาระแก้ว มีประชาชนและส่วนราชการที่ใกล้เคียงให้ความสนใจจำนวนมาก เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2550



เทศกาลโลก : World Music & World Bar B-Q

จังหวะแผ่นดิน เทศกาลโลก : World Music & World Bar B-Q ครั้งที่ 2 วันที่ 21 - 25 มีนาคม 2550 ณ สะพานพระราม 5 ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลศรีรัชญญา ร่วมกับงานบำบัดระยะยาว (ตึกฟื้นฟู 8) ส่งผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรมในชุด “สาวน้อยบ้านนา สถาลูกทุ่ง” หลังสิ้นเสียงพิธีกร (คุณทองดี ทองดี) เสียงเพลงสถาบ้านทุ่งดังกระหึ่มทั่วงาน สร้างสีสันให้กับงานอย่างยิ่ง นี่แหล่ะคือหนึ่งในความสามารถของผู้ป่วยจิตเวช



การพัฒนาลักษณะรู้ สำหรับประชาชน

สำนักสุขภาพจิตสังคม จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อจัดทำกรอบองค์ความรู้และเทคโนโลยีด้านสุขภาพจิต และจิตเวช สำหรับประชาชน โดยใช้กระบวนการ KM มี ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และคณะทำงาน ด้านสื่อสุขภาพจิต ศึกษาและประชาสัมพันธ์ เป้าร่วมประชุม เมื่อวันที่ 22 - 23 มีนาคม 2550 ณ คุ้มแม่น้ำท่าจีน หมู่บ้านไก่ ใจ จังหวัดนครปฐม



รับรางวัลเด่นระดับจังหวัด

นางสาวจิตารัตน์ พิมพ์ดีด พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลจิตเวชบนแก่นราชนครินทร์ รับรางวัลเด่นระดับจังหวัด ผลงานนวัตกรรมสร้างหลักประกันสุขภาพสำหรับคนพิการ ในการสัมมนาภาคีเครือข่ายการสร้างหลักประกันสุขภาพสำหรับคนพิการ จังหวัดขอนแก่น ปี 2550 ห้องกฎแพน โรงแรมขอนแก่น โซเทล เมื่อวันที่ 7 มีนาคม 2550

(มีต่อหน้า 14)

ข่าวสารกรมสุขภาพจิต 13

(กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 13)



อบรมหลักสูตรพยาบาลวิชาชีพ

คณะกรรมการบริหาร โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากร สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา จัดการอบรม “หลักสูตรพยาบาลวิชาชีพผู้ป่วยบัตติงานด้านสุขภาพจิตและจิตเวช” ในรพศ./รพท. โดยมีนายแพทย์บุญชัย นวนงคลวัฒนา ผู้อำนวยการสถาบันฯ เป็นประธาน ระหว่างวันที่ 26 - 30 มีนาคม 2550 ณ ห้องประชุมตึกแสงสิงแก้ว สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา



โครงการคนรุ่นใหม่ ใส่ใจอาสาพัฒนาจิตใจ (จิตอาสา)

แพทย์หญิงสุวรรณี เรืองเดช รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาครินทร์ เป็นประธานในการปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการคนรุ่นใหม่ ใส่ใจอาสาพัฒนาจิตใจ (จิตอาสา) เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2550 ณ อาคารผู้ป่วยนอกและอำนวยการ และได้ร่วมจัดกิจกรรมเพื่อการพัฒนาจิตใจให้กับเด็กที่ศูนย์สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นด้วย



โครงการสัมมนาวางแผนป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 จัดโครงการสัมมนาวางแผนป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในผู้ประสบภัยพิบัติ เขตตรวจราชการที่ 2 ในวันที่ 27 - 28 มีนาคม 2550 ณ โรงแรมลาพาโลมา จังหวัดพิษณุโลก



เป็นวิทยากร เรื่องจิตวิทยาวัยรุ่นและการให้คำปรึกษา

นางศุภวรรณ ศรีช่วย หัวหน้าศูนย์สุขภาพจิต จังหวัดตรัง เป็นวิทยากรเรื่อง จิตวิทยาวัยรุ่นและการให้คำปรึกษา แก่กลุ่มสาขาวิชาชีพเครือข่ายครูฯ ณ โรงแรมธรรมรินทร์ธนนา อ.เมือง จ.ตรัง เมื่อวันที่ 28 มีนาคม 2550



ต้อนรับผู้มาเยี่ยมศึกษาดูงาน

นายแพทย์ประภาส อุครานันท์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและบุคลากร ให้การต้อนรับผู้มาเยี่ยมศึกษาดูงาน ซึ่งเป็นคณาจารย์ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2550 ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์



สปสช.จับมือ กรมสุขภาพจิต เร่งพัฒนาบุคลากร สปสช. เสริมความเข้มแข็งด้านจิตใจ ให้ประชาชนในภาวะวิกฤต

เมื่อวันพุธที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๖๐ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) และกรมสุขภาพจิต ร่วมลงนามความร่วมมือโครงการอบรมหลักสูตรชีวิตสดใส พลังใจเข้มแข็ง ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

นพ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ก่อตัวภายหลังลงนามความร่วมมือโครงการอบรมหลักสูตรชีวิตสดใส พลังใจเข้มแข็ง ระหว่าง สปสช. และกรมสุขภาพจิต ว่า การลงนามความร่วมมือ โดยการสนับสนุนงบประมาณ จาก สปสช. ในครั้งนี้ สืบเนื่องมาจากความสัมพันธ์ระหว่างการเจ็บป่วยทางกายสั่งผลให้เกิดความเครียด และหากความเครียดไม่ได้รับการจัดการที่ถูกวิธี ก็จะทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางกายที่ซับซ้อนได้ เช่น คนที่เป็นโรคเรื้อรัง เบ้าหวาน ความดันโลหิต ก็จะเกิดความเครียด ส่วนคนปกติถ้าตกอยู่ในสถานการณ์ที่มีความกดดัน มีความเครียด โดยไม่รู้จักการผ่อนคลาย ย่อมทำให้เกิดการเจ็บป่วย ดังนั้น จึงได้ทำข้อตกลงร่วมกันในการให้โรงพยาบาล/สถาบันสังกัดกรมสุขภาพจิต รับดำเนินงานและให้บริการเสริมสร้างทักษะในการบริหารความเครียด ภายใต้โครงการอบรมหลักสูตรชีวิตสดใส พลังใจเข้มแข็ง โดยเริ่มจากกลุ่มนักศึกษาสาธารณสุขใน ๑๕ เขต ๒๑ จังหวัด ซึ่งรวมถึง ๔ จังหวัดชายแดนใต้ (สงขลา ยะลา นราธิวาส และปัตตานี) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการอบรมมีความรู้และทักษะในการจัดการกับความเครียด ของตนเอง สามารถให้การดูแลบุคคลใกล้ชิด ตลอดจนประชาชนผู้รับบริการ ซึ่งการให้ความรู้ เสริมทักษะ และสร้างพลังใจที่เข้มแข็งให้ประชาชนสามารถเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ถือเป็นการกิจสำคัญของ กรมสุขภาพจิตที่ได้ดำเนินการมาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

นพ.ประทีป ชนกิจเจริญ รองเลขานุการ สปสช. ก่อตัวเพิ่มเติมว่า การลงนามความร่วมมือ โดยสนับสนุนงบประมาณ จำนวน ๒๕,๓๐๐,๐๐๐ บาท ให้กับกรมสุขภาพจิตในการดำเนินงานพัฒนาหลักสูตรและจัดอบรมให้กับบุคลากรสาธารณสุข ใน ๔ จังหวัดชายแดนใต้ และอีก ๑๗ จังหวัด ทั่วประเทศ รวม ๔,๔๐๐ คน นั้น สปสช. ได้เล็งเห็นถึงศักยภาพของกรมสุขภาพจิตและความสำคัญในการพัฒนาบุคลากรสาธารณสุข ซึ่งเป็นผู้ที่ต้องเผชิญกับภาระงานที่กดดัน รอบข้าง โดยเฉพาะบุคลากรผู้ปฏิบัติงานท่ามกลางเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งการให้ความรู้ เสริมทักษะ สร้างความเข้มแข็งด้านจิตใจ ให้สามารถเผชิญกับภาวะวิกฤตต่างๆ ในชีวิต ได้อย่างเหมาะสม จะช่วยทำให้พวกรเข้าเกิดข่าวลุ้นและกำลังใจที่ดีในการปฏิบัติหน้าที่ให้บริการช่วยเหลือประชาชนอย่างเต็มศักยภาพต่อไป

อธิบดีกรมสุขภาพจิต ก่อตัวเสริมว่า หลักสูตรการอบรม ประกอบด้วย การบรรยายและฝึกปฏิบัติในการดูแลตนเองด้านต่างๆ อาทิ การควบคุมอารมณ์ การผ่อนคลายความเครียด การสร้างความสุขสงบในใจ การเผชิญกับปัญหา การสื่อสารเพื่อประสานประโยชน์ การตั้งเป้าหมายในชีวิต โดยจะเริ่มจัดอบรมครั้งแรกให้กับบุคลากรใน ๔ จังหวัดชายแดนใต้ ๑๐ รุ่น จำนวน ๑,๐๐๐ คน ปลายเดือนเมษายน - มิถุนายน ๒๕๖๐

นอกจากนี้ ในวันเดียวกัน กรมสุขภาพจิต ได้จัดสัมมนาเตรียมความพร้อมทีมสาขาวิชาชีพ ซึ่งประกอบด้วย จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์จิตเวช จากหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต และอาสาสมัครนักกรรมสุขภาพจิต รวม ๕๐ คน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในบริบทต่างๆ ของพื้นที่ โดยเชิญวิทยากรที่ปฏิบัติงานใน รพส. และรพช. มาแนะนำแนวทางการปฏิบัติที่ดีด้านสังคมและวัฒนธรรม ตลอดจน ร่วมกันวางแผนทางแนวทางในการปฏิบัติงาน เพื่อให้บริการช่วยเหลือเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนได้รับการดูแลด้านจิตใจอย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ โดยจะส่งทีมอาสาสมัครสาขาวิชาชีพลงไปปฏิบัติงานผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันทีมละ ๒ สัปดาห์ เริ่มผลัดแรก ปลายเดือนเมษายนนี้ เป็นต้นไป.

หมายเลขอรตัพท์หน่วยงานที่ให้บริการปรึกษาของกรมสุขภาพจิต

1. สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา (กทม.) โทร. 02-439-0392 (24 ชั่วโมง)
 2. โรงพยาบาลศรีธัญญา (นนทบุรี) โทร. 02-526-3342 (24 ชั่วโมง)
 3. สถาบันราชานุกูล (กทม.) โทร. 02-245-6085 (24 ชั่วโมง)
 4. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชานครินทร์ (กทม.) โทร. 02-354-8300 (ในเวลาราชการ)
 5. สถาบันกัลยาณีราชานครินทร์ (กทม.) โทร. 02-889-9191 (24 ชั่วโมง)
 6. โรงพยาบาลอุปราชสุราษฎร์ธานี (กทม.) โทร. 02-394-1846 (24 ชั่วโมง)
 7. โรงพยาบาลส่วนบุรุษ (จ.เชียงใหม่) โทร. 053-276-750 (24 ชั่วโมง)
 8. สถาบันพัฒนาการเด็กราชานครินทร์ (จ.เชียงใหม่) โทร. 053-890-245 (ในเวลาราชการ)
 9. โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชานครินทร์ (จ.นครพนม) โทร. 042-593-136 (24 ชั่วโมง)
 10. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชานครินทร์ (จ.ขอนแก่น) โทร. 043-225-104 (24 ชั่วโมง)
 11. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชานครินทร์ (จ.นครราชสีมา) โทร. 044-342-666-75 (24 ชั่วโมง)
 12. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ (จ.อุบลราชธานี) โทร. 045-315-173 (24 ชั่วโมง)
 13. โรงพยาบาลส่วนตากลูร์มย์ (จ.สุราษฎร์ธานี) โทร. 077-312-991, 077-312-146 (24 ชั่วโมง)
 14. โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชานครินทร์ (จ.นครสวรรค์) โทร. 056-267-280 (ในเวลาราชการ)
 15. โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชานครินทร์ (จ.เลย) โทร. 042-814-897 (24 ชั่วโมง)
 16. โรงพยาบาลจิตเวชสาระแก้วราชานครินทร์ (จ.สาระแก้ว) โทร. 037-243-144 (24 ชั่วโมง)
 17. โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชานครินทร์ (จ.สงขลา) โทร. 074-316-197 (24 ชั่วโมง)
- *สามารถปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตผ่านหมายเลขอรตัพท์ 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง และสามารถฟังข้อมูลอัตโนมัติด้านสุขภาพจิตและฝากข้อความเพิ่มเติมได้ที่เบอร์ 1667
-

เจ้าของ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา : นายแพทย์วิชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

หมอมหลวงยุพดี ศิริวรรณ ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม

บรรณาธิการ : นางนันทนา รัตนการ สำนักสุขภาพจิตสังคม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : นางสาวปิยะดา ศรีโปวັກ สำนักสุขภาพจิตสังคม

กองบรรณาธิการ : เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์

หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต

สำนักงาน : สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถนนดิวนันท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-8569, 0-2590-8233

โทรสาร 0-2951-1365, 0-2951-1374

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การส่งเคราะห์ทุกการผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์