ข่าวสารกรมสุขภาพจิต

http://www.dmh.go.th

ปีที่ 14 ฉบับที่ 7 กรกฎาคม 2550 ISSN 0125-6475

ตามล่า...หาสื่อสร้างสรรค์ฯ กับกรมสุขภาพจิต

(รายละเอียด หน้า 2)

กรมสุขภาพจิตร่วมกับ เครือข่ายพันธมิตรด้านสุขภาพจิต

จัด "ตลาดความรู้สร้างกำลังใจและให้โอกาส"

(รายละเอียด หน้า 8)

สุขภาพจิตน่ารู้

รักอย่างไรให้เป็นสุข หน้า 4

นายโชซงฮุย ฆาตกร 33 ศพ ให้ข้อคิดอะไรด้านสุขภาพจิตแก่สังคม หน้า 10

หาความสุขจากปัญหา หน้า 13

ทำอย่างไรจึงทำงานให้มีความสุข หน้า 14

สาระในเล่ม

กิจกรรมกรมสุขภาพจิต หน้า 6

การจัดการความรู้ (KM) งานยานพาหนะ หน้า 7

สัมมนาวิชาการบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวชโดยเครือข่ายสู่ชุมชน ระดับประเทศ ปี 2550 หน้า 16

ตามล่า...หาสื่อสร้างสรรค์ฯ กับกรมสุขภาพจิต

วันที่ 27 กรกฎาคม 2550 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ 10 สมาคมวิชาชีพด้านสื่อสารมวลชน ด้านสุขภาพจิต และประชาสังคม จัดแถลงข่าวเปิดโครงการ **"สื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต"** (Mental Health Media Award) พร้อมเสวนา เรื่อง "ตามล่า...หาสื่อสร้างสรรค์ฯ" ณ ห้องประชุมนายแพทย์วิทุร แสงสิงแก้ว ชั้น 1 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นการเปิดตัวโครงการฯ เน้นการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาคสื่อสารมวลชน ในการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตอย่างสร้างสรรค์หรือเชิงบวกสู่ประชาชน ให้ประชาชนเกิดความรู้ ความเข้าใจเรื่องสุขภาพจิตให้มากที่สุด และสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

นพ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญทั้งในระดับโลก และระดับประเทศ องค์การอนามัยโลก (WHO) ประมาณการว่า มีผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตทั่วโลกถึง 1 ใน 4 ของประชากรโลก ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สถานภาพการเงิน ตลอดจนคุณภาพชีวิตของผู้คนจำนวนมาก โดยพยากรณ์ว่า ในปี ค.ศ. 2020 จะมีปัญหาเรื่องภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา อันเนื่องมาจากโรคซึมเศร้าสูงถึงอันดับ 2 รองจากโรคหัวใจขาดเลือด เรื่องของสุขภาพจิตจึงไม่ใช่เป็นเพียงเรื่องของความบกพร่องทางจิตเท่านั้น แต่หมายรวมถึงปัญหา ความสูญเสียที่เกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม การที่จะส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีได้นั้น เป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะช่วยส่งเสริมในเรื่องของสุขภาพจิต ทั้งระดับบุคคล ครอบครัว สังคม หรือทั้งระดับชาติ ระดับท้องถิ่น องค์กร สมาคม นักวิชาชีพด้านสุขภาพ และสาขาอื่นๆ ที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อสารมวลชน เนื่องจากมีบทบาทสำคัญในการสะท้อนแนวคิดอย่างสร้างสรรค์สู่สาธารณชน

นพ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า กรมสุขภาพจิตเล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงจัดให้มีกิจกรรมเพื่อนำความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพจิตอย่างสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นจากผลงานต่าง ๆ ของสื่อมวลชนที่ได้เผยแพร่ไปสู่ประชาชน มาพิจารณาคัดเลือกเพื่อรับรางวัล **"สื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต"** ประจำปี 2550 (Mental Health Media Award 2007) เพื่อกระตุ้น ส่งเสริม สนับสนุนให้สื่อสารมวลชนนำเสนอผลงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตในเชิงสร้างสรรค์หรือเชิงบวกสู่ประชาชน ประชาชนจะได้มีโอกาสรับทราบ และเข้าถึงสื่อสารมวลชนที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพจิต เพื่อสังคมที่ดีในอนาคต

สำหรับแนวความคิดหลักของกิจกรรม คือ "คิดดี สื่อสารดี สังคมดี" โดยได้รับความร่วมมือจาก สมาพันธ์สมาคม องค์กร หรือนักวิชาการ ด้านสื่อสารมวลชนและสุขภาพจิต จำนวน 10 องค์กร ได้แก่ สมาพันธ์สมาคมวิชาชีพวิทยุกระจายเสียงและวิทยุโทรทัศน์ สมาคมนักข่าวนักหนังสือพิมพ์แห่งประเทศไทย สมาคมนักข่าววิทยุโทรทัศน์ไทย สมาคมผู้กำกับภาพยนตร์ไทย สมาคมนักข่าวบันเทิง สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมพยาบาลจิตเวชแห่งประเทศไทย สมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย สมาคมนักสังคมสงเคราะห์จิตเวช และสมาคมผู้ปกครองบุคคลออทิซึมไทย เข้าร่วมเป็นคณะกรรมการพิจารณารางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต โดยจะพิจารณาคัดเลือกผลงานสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต 5 อันดับแรก ใน 4 สาขา ซึ่งประกอบด้วย สื่อภาพยนตร์ สื่อโฆษณาโทรทัศน์ สื่อภาพข่าวหนังสือพิมพ์ และสื่อบุคคล รวม 20 เรื่อง ในช่วงเดือนสิงหาคม 2550 และจะมีการตัดสินรางวัลชนะเลิศในแต่ละสาขาในเดือนกันยายน 2550 นอกจากนี้ จะมีการจัดพิธีมอบรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิตประจำปี 2550 ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ 1-7 พฤศจิกายน 2550 นี้ รายละเอียดโครงการเพิ่มเติมติดต่อได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 02 590 8054, www.kumlungjai.com

รักอย่างไรให้เป็นสุข

ปภพพงศธร ศักดา
โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

ทุกครั้งที่มีคนพูดถึงเรื่องความรัก ข้าพเจ้ามักจะหันไปสบตากับผู้ที่พูดคุยด้วยเสมอ เพราะมีความรู้สึกว่า บุคคลที่ข้าพเจ้าอยู่ด้วยนั้นต้องประสบกับเหตุการณ์ 2 ประการอย่างแน่นอน คือ สุขและทุกข์กับความรัก หลายครั้งที่เราเจ็บช้ำกับรัก (เป็นทุกข์) และอีกหลายๆ ครั้งที่เป็นสุขกับรัก (เดี๋ยวเดียวก็ทุกข์อีก) ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่าคนส่วนใหญ่อาจจะไม่เข้าใจในรัก มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อรัก มีการดำเนินชีวิตรักอย่างไม่ถูกต้อง และไม่สมควร

การที่จะสามารถดำเนินชีวิตกับความรักอย่างมีความสุขได้นั้นควรที่จะ 1) มีการเรียนรู้ และเข้าใจรัก (KNOWLEDGE) ที่เพียงพอ 2) มีทัศนคติในรัก (ATTITUDES) ที่ดี 3) มีการปฏิบัติรัก (PRACTICE) ได้ถูกต้อง เรามาดำดิ่งสู่ "รัก" กันเลยดีกว่า บุ๋ง..บุ๋งบุ๋ง..

1) เรียนรู้ และเข้าใจรัก (KNOWLEDGE) คำว่า "รัก" โอ้! ความหมายช่างกว้างใหญ่ ลึกซึ้ง น่าค้นหาจริงๆ ในพุทธศาสนา ได้กล่าวไว้ว่า รักใดเสมอตัวเองไม่มี เพราะว่ารักใครก็ต้องการให้เขาเอาใจ รักเขาก็อยากให้อยู่ใกล้ต้องการเป็นเจ้าของคนเดียว สรุปก็คือเห็นแก่ตัว (จริงไหม?...ลองคิดดู) ความรักมีด้วยกันหลายประเภทเคยทราบไหมครับ ในสมัยก่อนปี 1976 ณ ดินแดนอันไกลโพ้น ได้มีนักวิจัยผู้หนึ่งมีนามว่า John Lee ได้กล่าวว่า ความรักนั้นมี 6 ประเภทด้วยกัน มาดูกันครับว่ารักของคุณเป็นแบบไหน

- Eros Love คือ ความรักที่ประกอบด้วยตัณหา ราคะ ยึดรูปกายภายนอก อาจเป็นรักแรกพบของวัยรุ่น เสน่ห์ภายนอกนับว่าเป็นส่วนสำคัญของรักประเภทนี้

- Storge Love คือ ความรักที่เริ่มต้นจากความเป็นเพื่อน แล้วความสัมพันธ์ค่อยๆ เปลี่ยนไปเป็นคนรัก ความรักประเภทนี้จะมีความไว้เนื้อเชื่อใจ เข้าใจ เกิดมาเพื่อกันและกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน

- Ludus Love คือ ความรักเล่นๆ รักง่าย เบื่อง่าย ประเภทกิ๊กคงไม่ผิดนัก ไม่ผูกมัด ไม่มีพันธะ

- Mania Love คือ ความรักแบบที่เห็นแก่ตัวเพื่อตัวเอง หึงหวง อิจฉาริษยาคนอื่นที่มาอยู่ใกล้คนรัก รักแบบนี้เป็นรักที่ทำลาย เพราะอาจจะเป็นสาเหตุที่นำไปสู่โศกนาฏกรรมได้

- Pragma Love คือ ความรักที่จริงจัง ก่อนการตัดสินใจมีครอบครัว มีการมองรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นทัศนคติ การปรับตัวซึ่งกันและกัน เป็นต้น มีเหตุผลเป็นพื้นฐานในการดำเนินรัก (ว้าว!...)

- Agape Love คือ ความรักที่บริสุทธิ์ รักผู้อื่นมากกว่าตนเอง ต้องการมอบความรักให้กับผู้อื่น เช่น พวกนักสังคมสงเคราะห์ นักอนุรักษ์ธรรมชาติ หรือผู้ที่อุทิศตนให้กับผู้พิการ เป็นต้น

2) ทัศนคติรัก (ATTITUDES) โดยเฉพาะรักในวัยรุ่น น้องๆ ต้องระวังนะครับ "ผมรักเธอ ทำดีกับเธอ แต่เธอยังทิ้งผมไป" "เขาทิ้งหนูไปมีคนใหม่แล้วค่ะ" มามองตัวเองก่อนนะครับว่าเรามีข้อบกพร่องอะไรบ้าง แล้วค่อยๆ ปรับเปลี่ยน แต่ถ้าเราทำดีที่สุดแล้วเขายังทิ้งเราไป เอาอย่างนี้! คิดซะว่า...ชีวิตเราก็เหมือนเก้าอี้ครับ อาจจะเตี้ยหรือสูงไปสำหรับบางคน หรืออาจจะพอดี เหมาะสมสำหรับบางคนเช่นกัน เห็นไหมว่าตัวเราก็มีข้อดี มีสิ่งที่ดีๆ ที่บางคนสามารถมองเห็นได้ และเราก็ไม่สามารถที่จะทำอะไรให้เป็นที่ถูกใจของใครได้ 100% เสมอไปหรอกครับ ไม่ว่าจะเป็นผิวพรรณ การศึกษา หน้าตา อาชีพ (ต้องมีสักคนล่ะน่า...) และความรักก็เปรียบเหมือนผีเสื้อถ้าเราวิ่งหา ตามไล่ผีเสื้อ ผีเสื้อก็จะหนีเราไปแต่ถ้าเราทำตัวเองให้เป็นดอกไม้ที่สวยงาม มีคุณค่า ผีเสื้อก็จะหยุด และกลับมาไล่ตามมาเชยชมหาความหวานจากชีวิตเราเอง ใจเย็นๆ นะครับ เรื่องแบบนี้ต้องค่อยๆ ปรับ

3) ปฏิบัติรัก (PRACTICE) ว้า! กระดาษใกล้หมดแล้วซิ! เอางี้...ไม่ต้องเสียเวลาการที่เราจะรักษาความรักของเราให้ยืนนานได้เราจะ ต้องฝึกทำตัวเองให้เป็นสัตว์ (ถูกแล้วครับ...สัตว์) 4 ชนิดด้วยกันมาครับ ...มาเริ่มกัน

- กระบือ (ควายนี่แหละ) บางครั้งการที่จะดำเนินชีวิตคู่ของเราให้ยืนนานนั้น เราต้องทำตัวโง่ซะบ้าง ไม่ต้องฉลาดไปซะทุกเรื่อง ทำเป็นไม่รู้ ไม่เห็น ปิดตา ปิดหู ปิดจมูก ปิดปาก มีผิด มีพลั้งอภัยได้ควรอภัย

- สุนัข จุดเด่นของสัตว์ชนิดนี้ คือ อยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน ซื่อสัตย์ ขยันทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด และไว้ใจได้ (ทั้งหมดที่ว่ามามีกันแล้วหรือยังเอ่ย...)

- อูฐ (อู๊ด...อู๊ด...ไม่ใช่หมูแน่) อูฐขึ้นชื่อในเรื่องของความมีมานะ ความอดทน แม้แต่ทะเลทรายอันร้อนระอุ ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างไม่ย่อท้อ ชีวิตรักของเราก็เช่นกันครับ ความหนักแน่น อดทน เป็นปัจจัยที่จะทำให้ชีวิตคู่ยืนยาวได้

- สุดท้าย...แมว เหมียว...เหมียว...เราต้องเพิ่มรสรักอย่างแมว ประจบ ออดอ้อน มีความโรแมนติก ถนอมและสร้างอารมณ์รัก ปรุงรสรักไว้บ้าง เพราะชีวิตคู่นานวันเข้าน้ำต้มผักก็ชักจะไม่หวานซะแล้ว ประเด็นนี้สำคัญและไม่ควรมองข้ามครับ

ความรักจะดำเนินยั่งยืนและยาวนานได้นั้นสำคัญที่สุด คือ มีความรู้ (KNOWLEDGE) มีทัศนคติ (ATTITUDES) มีการปฏิบัติ (PRACTICE) ในรักที่ถูกต้องและเพียงพอ หรือที่เรียกว่า หมวกแก๊ป (KAP) นั่นเอง วันนี้อาจพลาดไปแล้วไม่เป็นไร เริ่มใหม่ได้ หากมีความรักครั้งต่อไป อย่าลืมใส่หมวกแก๊ปให้ความรักด้วยนะครับ.

กิจกรรมกรมสุขภาพจิต

บริหารจัดการความรู้ เรื่อง การป้องกันการฆ่าตัวตาย

ศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลสวนปรุง ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูน จัดโครงการบริหารจัดการความรู้ เรื่อง การป้องกันการฆ่าตัวตาย : กรณีผู้ป่วยกลับสู่ชุมชน สำหรับพยาบาล สหวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในจังหวัดลำพูนและเชียงใหม่ ณ โรงแรมกัซซันขุนตาล กอล์ฟ แอนด์รีสอร์ท จังหวัดลำพูน โดยมีนายแพทย์วัลลภ ไทยเหนือ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานเปิดงาน

พิธีมอบกายอุปกรณ์ พระราชทานฯ

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธีมอบกายอุปกรณ์พระราชทานภายใต้พระนามของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ โดยกรมสุขภาพจิต ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสตูล สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ และองค์กร Wheels of Hope ได้นำอุปกรณ์เครื่องช่วยผู้พิการต่างๆ ไปให้แก่ผู้พิการและผู้สูงอายุ ที่มีฐานะยากจน ในพื้นที่จังหวัดสตูล ณ ห้องประชุมประกายเพชร โรงพยาบาลสตูล เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม 2550

วิ่งทดสอบสมรรถภาพประจำปี

หน่วยแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จัดวิ่งทดสอบสมรรถภาพครั้งที่ 2 ประจำปี 2550 ให้กับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ และศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 ณ บริเวณภายในโรงพยาบาล ระหว่างวันที่ 23 - 25 กรกฎาคม 2550

ข่าวประชาสัมพันธ์

สถาบันราชานุกูล โดยสำนักบริหารสิทธิประโยชน์ มุ่งพัฒนาระบบการบริการด้านสิทธิประโยชน์แก่ผู้พิการและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อให้มีการดำเนินการระบบการบริการ และระบบการเรียกเก็บค่าชดเชยสาธารณสุข จากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติที่มีประสิทธิภาพ นายแพทย์ทวีศักดิ์ ศิริรัตน์เรขา (รองผู้อำนวยการฝ่ายแผนงานและสิทธิประโยชน์) และทีมงานได้เดินทางไปศึกษาดูงาน ณ โรงพยาบาลเชียงแสน จังหวัดเชียงราย และโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 4 – 5 กรกฎาคม 2550

สำหรับการพัฒนาระบบบริการนี้ สำนักบริหารสิทธิประโยชน์ สถาบันราชานุกูล ได้ดำเนินโครงการ One Stop Service ให้บริการออกสมุดประจำตัวคนพิการ เดือนละ 1 ครั้ง ตั้งแต่ปี 2549 เป็นต้นมา ลดภาระการเดินทางของผู้รับบริการ และให้บริการครบวงจรเบ็ดเสร็จในจุดบริการเดียว

และขณะนี้ สามารถออกสมุดประจำตัวผู้พิการได้อย่างเบ็ดเสร็จ ณ ศูนย์บริการสิทธิประโยชน์ อาคารผู้ป่วยนอก ชั้น 1 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่หมายเลข 02 245 4601 – 5 ต่อ 5305 , 02 640 2215 E-mail : Information_9@hotmail.com

การจัดการความรู้ (KM) งานยานพาหนะ กรมสุขภาพจิต

นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการขับขี่ปลอดภัยใส่ใจคุณภาพ ที่จัดขึ้นระหว่างวันที่ 7 - 8 กรกฎาคม 2550 เวลา 9.00 - 16.30 น. ณ กรมสุขภาพจิต และโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า จังหวัดนครนายก โดยวิทยากรจากสำนักงานตำรวจแห่งชาติ และศูนย์อบรมโตโยต้า ซึ่งผู้เข้าร่วมโครงการ คือ พนักงานขับรถยนต์ทั้งจากส่วนกลางและส่วนภูมิภาค จำนวน 83 คน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้บริหารระดับสูงเห็นความสำคัญของคุณภาพการบริการพาหนะ โดยนายธนิต วรมรรคไพสิฐ เลขานุการกรม มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาระบบการบริการ อีกทั้งเห็นว่าพนักงานขับรถยนต์ขาดโอกาสในการได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ดังนั้นโครงการนี้ จึงเป็นโอกาสที่ดีในการพัฒนาความรู้และทักษะ และสามารถนำกิจกรรมการจัดการความรู้หรือ KM เข้ามาใช้ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การทำงานระหว่างกัน ได้แบบอย่างที่ดีในการแก้ปัญหาและพัฒนางานที่ได้รับการยอมรับจากลูกค้าและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ผลที่ได้รับคือ ผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความรู้เกี่ยวกับกฎจราจร การขับขี่อย่างปลอดภัยและทักษะในการดูแลรักษารถยนต์ จนสามารถร่วมกันกำหนดมาตรฐาน การให้บริการ 4 ประการ คือ **ลูกค้าปลอดภัย ลูกค้าถึงที่หมายทันเวลา ลูกค้าพึงพอใจในบริการ** และ**หน่วยงานมีระบบบริหารจัดการที่ดี** นอกจากนั้นยังเป็นการเสริมสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างพนักงานขับรถยนต์ของกรมสุขภาพจิต เพื่อความสำเร็จในการติดต่อประสานงาน และการปฏิบัติงานอย่างมีมาตรฐานเป็นที่พึงพอใจของลูกค้าต่อไป

ต้อนรับคณะผู้ตรวจประเมินหน่วยบริการของสปสช.

นายแพทย์วันชัย กิจอรุณชัย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์และบุคลากรให้การต้อนรับคณะผู้ตรวจประเมินหน่วยบริการของสปสช. สาขาเขตพื้นที่ระยอง เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2550

โครงการสื่อท้องถิ่นร่วมใจป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 จัดโครงการสื่อท้องถิ่นร่วมใจป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในเขตตรวจราชการที่ 2 โดยมีนายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน โฆษกกรมสุขภาพจิต เป็นวิทยากร เมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2550 ณ จังหวัดพิษณุโลก

จัดพิธีแห่เทียนเข้าพรรษา

สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา จัดพิธีแห่เทียนเข้าพรรษา โดยช่วงเช้ามีการทำบุญตักบาตรอาหารแห้งที่สถาบันฯ และแห่เทียนพรรษาที่วัดทองธรรมชาติ กรุงเทพฯ โดยมีบุคลากรสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ร่วมงานอย่างคับคั่ง งานนี้อิ่มบุญกันถ้วนหน้า เมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2550 ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

(มีต่อหน้า 12)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสมาคมเพื่อผู้บกพร่องทางจิต สมาคมสายใยครอบครัว พร้อมด้วยเครือข่ายพันธมิตรด้านสุขภาพจิต จัดประชุมเชิงปฏิบัติการระดับชาติของแกนนำเครือข่ายญาติผู้ป่วยจิตเวช ครั้งที่ 2 เรื่อง "ตลาดความรู้สร้างกำลังใจและให้โอกาส" ในวันที่ 23 - 24 กรกฎาคม 2550 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ

กรมสุขภาพจิตร่วมกับเครือข่ายพันธมิตรด้านสุขภาพจิต จัด "ตลาดความรู้สร้างกำลังใจและให้โอกาส"

ปัจจุบันปัญหาการเจ็บป่วยทางจิตนับเป็นปัญหาใหญ่ และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสังคมไทย ตัวเลขประมาณการของกรมสุขภาพจิต พบ 1 ใน 5 คนไทยมีปัญหาสุขภาพจิต หรือคิดเป็น 20% ของประชากร ซึ่งปัญหาทางด้านสุขภาพจิตมีหลากหลายระดับ ตั้งแต่ระดับน้อยจนถึงระดับมาก สำหรับกลุ่มผู้ป่วยจิตเวชที่มีอาการระดับมาก มักเป็นที่สนใจของสื่อมวลชน อาการของผู้ป่วยระดับมากจะส่งผลกระทบทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม โดยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มของผู้ป่วยโรคจิต และโรคทางอารมณ์ จำเป็นต้องมีการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่องในระยะยาว เพื่อให้กลับคืนสู่ภาวะปกติได้ การดูแลรักษานับเป็นส่วนสำคัญ ผู้ป่วยจะอาการดีขึ้นได้ นอกจากจะได้รับการรักษาจากภาคส่วนของผู้ให้บริการแล้ว ยังต้องได้รับการดูแลจากภาคส่วนของครอบครัว และสังคมด้วย นับเป็นเรื่องที่อธิบดีกรมสุขภาพจิต (นพ.ม.ล.สมชาย จักรพันธุ์) ให้ความสำคัญกับพลังเครือข่ายในภาคส่วนต่าง ๆ ตามยุทธศาสตร์การส่งเสริมและพัฒนาภาคีเครือข่ายทั้งในและนอกระบบสาธารณสุขในการดำเนินงานสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต ดังนั้นญาติผู้ป่วยจึงเป็นภาคีเครือข่ายที่สำคัญ ที่ควรเปิดโอกาสให้เขาได้ดูแลปัญหาทางด้านสุขภาพจิตร่วมกัน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จึงได้จัดการประชุมฯ ดังกล่าวขึ้น โดยร่วมกับสมาคมเพื่อผู้บกพร่องทางจิต สมาคมสายใยครอบครัว และแกนนำเครือข่ายญาติผู้ป่วย 35 เครือข่ายทั่วประเทศ

วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน และเป็นการรวมพลังของเครือข่ายญาติที่จะต้องก้าวเดินต่อไปด้วยตนเองอย่างเข้มแข็ง ทั้งนี้ หัวข้อการประชุมประกอบด้วย การเสวนา เรื่อง “รักษาทางใจ ความสำเร็จอยู่ที่ครอบครัว” วิทยากรโดยครอบครัวสมบัติเจริญ การเสวนา เรื่อง “โอกาสอยู่ที่คุณหรืออยู่ที่ใคร” วิทยากรโดยคุณชนินทร์ โปสาภิวัฒน์ ซึ่งบุคคลเหล่านี้ เป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงที่ได้รับผลกระทบทางด้านสุขภาพจิตจะมาถ่ายทอดความรู้ให้

นอกจากนี้ยังมีการอภิปรายร่วมในหัวข้อ “รวมกันเราอยู่” (You are not alone) โดยตัวแทนจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ และสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข อีกทั้งมีการอภิปรายกลุ่มย่อยในหัวข้อ “แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์จากเรื่องเล่า” (Power of Stories) ข้อมูลเรื่องเล่าจากประสบการณ์ส่วนตัวของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต โดยเรื่องเล่าดังกล่าวจะจัดทำออกมาเป็นชุดความรู้ในรูปแบบต่าง ๆ อาทิเช่น เอกสาร หนังสือ ฯลฯ ซึ่งความรู้ที่ได้นี้จะนำไปพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

และหัวข้อ “พลังเครือข่ายระดับภาค” โดยเครือข่ายทั่วประเทศทั้ง 4 ภาค ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคอีสาน และภาคใต้ เป็นการแสดงพลังการทำงานในระดับภูมิภาค เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ รู้จักสิทธิของตนเอง รู้จักการสร้างโอกาสให้กับตนเอง สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม นอกจากนั้น ยังมีการจัดบูธนิทรรศการ แสดงผลงานความสามารถของผู้ป่วยทางจิตด้านต่าง ๆ ในงานด้วย

นายโชซงฮุย ฆาตกร 33 ศพ ให้ข้อคิดอะไรด้านสุขภาพจิตแก่สังคม

วุฒิพงศ์ ถายะพิงค์ โรงพยาบาลสวนปรุง

จากสถานการณ์ที่นายโชซงฮุย หนุ่มชาวเกาหลีใต้ที่ไปศึกษาที่มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนียเทค ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ก่ออาชญากรรมฆ่าอาจารย์และนักศึกษา 32 ศพ และฆ่าตัวตายตามนั้น เป็นข่าวที่สะเทือนขวัญประชาชนทั้งโลก จากการให้สัมภาษณ์ของผู้ที่เคยรู้จักกับนายโชซงฮุย หลายคนให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมของนายโช มีหลายประการที่ควรตั้งข้อสังเกต เช่น มีนิสัยหมกหมุ่นกับเรื่องรุนแรงโดดเดี่ยว และมีปัญหาส่วนตัวมากมาย ก่อนหน้านั้นนายโชเคยเขียนบทละคร 2 เรื่อง เนื้อหาบทละครเต็มไปด้วยถ้อยคำหยาบคายรุนแรง ตัวละครคุยกันแต่เรื่องการล่วงละเมิดทางเพศเด็กและใช้เลื่อยฆ่ากัน นายโชชอบกินอาหารคนเดียว ไม่เคยเห็นมีเพื่อนผู้หญิง ชอบเล่นคอมพิวเตอร์ ถ้ามีใครทักก็ไม่ทักตอบ ส่วนเพื่อนที่เคยเรียนวิชาวรรณคดีอังกฤษด้วยกันเมื่อปีที่แล้ว กล่าวว่ามีนักศึกษาอยู่ในห้องราว 30 คน ทุกคนกล่าวแนะนำตัวแต่พอมาถึงนายโช เขาไม่ได้พูดอะไร เมื่ออาจารย์ส่งกระดาษให้นักศึกษาทุกคนเขียนชื่อ นายโชกลับใส่เครื่องหมายคำถามลงไป อาจารย์ที่สอนจึงกระเซ้าว่า “เครื่องหมายคำถามเป็นชื่อของเธอเหรอ” แต่นายโชไม่ตอบกลับ นายโชมีงานเขียนที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการฆ่าผู้อื่น ฆ่าตัวตาย และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คือ สวมแว่นตาดำตลอดเวลา แม้แต่เวลาอยู่ในห้องเรียนก็จะใส่หมวกแก๊ปปิดหน้าถึงตาตลอดเวลา และไม่พูดกับใคร ไม่เคยพูดกับเพื่อนร่วมห้อง มีการติดตามผู้หญิงในลักษณะหลงรักตามจนผู้หญิงทนไม่ไหวต้องลาออกจากมหาวิทยาลัยในที่สุด

ที่กล่าวมาเป็นพฤติกรรมของนายโชซงฮุยที่ดูเหมือนผู้คนรอบข้างละเลยไม่ใส่ใจที่จะป้องกันแก้ไขปัญหาพฤติกรรมดังกล่าวน่าจะเป็นเครื่องบ่งชี้ได้ในระดับหนึ่งว่านายโชเริ่มมีปัญหาด้านสุขภาพจิตและสมควรได้รับการเอาใจใส่และช่วยเหลือ การถูกละเลยจึงน่าจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความรุนแรงได้ในที่สุด การที่สังคมละเลยผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต และไม่เข้าไปช่วยเหลือเพื่อนำมาบำบัดรักษาก็ไม่ต่างอะไรกับผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย หากละเลยไว้อาการก็จะรุนแรงขึ้น และถึงแก่ความตายได้ในที่สุด ทุกวันนี้คนในสังคม

ที่มีปัญหาสุขภาพจิตมีอยู่จำนวนไม่น้อย ที่ถูกละเลย ไม่ได้รับการช่วยเหลือ ดังนั้นทุกคนในสังคมสามารถเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีและช่วยเหลือกันได้ดังนี้

1. สังเกตพฤติกรรมคนรอบข้าง หมั่นสังเกตบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับเราว่ามีพฤติกรรมแปลกๆ หรือผิดปกติไปจากคนส่วนใหญ่ และปรับตัวไม่เหมาะสมหรือไม่ เช่น แยกตัว หมกมุ่น ครุ่นคิดอยู่แต่ความรุนแรง หรือบ่นอยากฆ่าตัวตายหรือฆ่าผู้อื่น ซึมเศร้า หรือครื้นเครงมากผิดปกติ หากพบต้องรีบเข้าไปช่วยเหลือพามาหาจิตแพทย์ เพื่อจะได้บำบัดรักษาต่อไป

2. มองว่าผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตร้องขอความช่วยเหลือ ไม่ใช่เรียกร้องความสนใจ ผู้ที่มีพฤติกรรมผิกปกติต่างๆ เช่น แยกตัว ซึมเศร้าหรือครื้นเครงเกินปกติ บ่นหรือพยายามจะฆ่าตัวตายเหล่านี้ สังคมมักมองว่าเป็นการเรียกร้องความสนใจ จึงมีอคติและไม่ช่วยเหลือ แต่แท้จริงบุคคลที่มีพฤติกรรมผิดปกติต่างๆ เหล่านี้ เขากำลังแสดงออกเพื่อร้องขอความช่วยเหลือต่างหาก หากเราตีความหมายเหล่านั้นว่าเป็นการร้องขอความช่วยเหลือเราก็จะมีความเมตตา และเข้าไปช่วยเหลืออย่างเต็มที่

3. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เมื่อพบผู้ที่มีพฤติกรรมผิดปกติ ควรรีบปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อหาวิธีการที่จะได้ช่วยเหลือกันอย่างเป็นระบบต่อไป เช่น ปรึกษาจิตแพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาลจิตเวช นักสังคมสงเคราะห์ เจ้าหน้าที่ตำรวจ เพื่อขอความร่วมมือในการนำส่งโรงพยาบาลจิตเวช เป็นต้น

หากทุกคนในสังคมร่วมกัน ตั้งข้อสังเกต ค้นหา และช่วยเหลือด้วยความเมตตา โดยพาไปหาผู้เชี่ยวชาญ และสถานบำบัดด้านสุขภาพจิตแล้ว เชื่อว่าจะช่วยผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้มากขึ้น และน่าจะส่งผลต่อการช่วยลดความรุนแรงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในที่สุด.

(กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 7)

อบรมพัฒนาสุขภาพจิตเด็กไทย-ลาว

นายแพทย์อภิชัย มงคล รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติเป็นประธานกล่าวเปิดการอบรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการสุขภาพจิตเด็กไทย-ลาว แก่คณะแพทย์จากสปป. ลาว โดยมีนายแพทย์สมัย ศิริทองถาวร ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ให้การต้อนรับ ณ ห้องประชุม ชั้น 2 สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ระหว่างวันที่ 10 - 12 กรกฎาคม 2550

มูลนิธิท่านพระอาจารย์วัน อุตตโม มอบเงินบริจาค

มูลนิธิท่านพระอาจารย์วัน อุตตโม มอบเงินบริจาคจำนวน 2,000,000 บาท เพื่อจัดซื้อรถพยาบาลพร้อมอุปกรณ์ให้แก่โรงพยาบาลศรีธัญญา โดยมีนายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีธัญญา พร้อมด้วยคณะผู้บริหารร่วมรับมอบ เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2550 ณ โรงพยาบาลศรีธัญญา

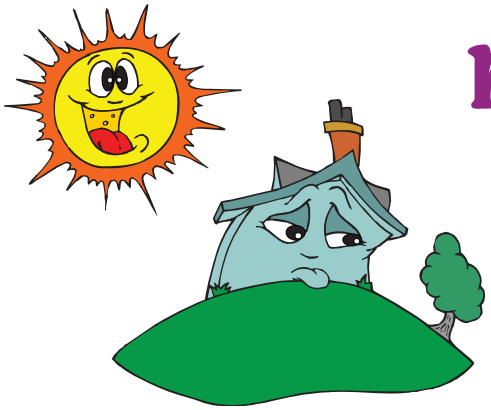
จัดบรรยายธรรม เรื่องการสร้างสุขในการทำงาน

นายแพทย์ศักดา กาญจนาวิโรจน์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ สนับสนุนให้มีการจัดบรรยายธรรม เรื่องการสร้างสุขในการทำงานและวิธีคลายเครียดตามหลักพุทธศาสนา แก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาล และบุคลากรของโรงพยาบาล เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2550 ณ ห้องประชุมนายแพทย์สุพล รุจิรพิพัฒน์ ชั้น 4 อาคารผู้ป่วยนอกและอำนวยการ

ติดตามผลการดำเนินงาน

คณะกรรมการพัฒนาออทิสติก สถาบันราชานุกูล ได้ติดตามผลการดำเนินงานตามโครงการโปรแกรมพัฒนาชุดเทคโนโลยี การเรียนรู้กับบุคคลออทิสติก ซึ่งได้ผลผลิตออกมาจำนวน 17 ผลงาน โดยแพทย์หญิงพรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล เป็นประธานร่วมพิจารณาและมอบเกียรติบัตร ณ ห้องประชุมวิชาการชินโสภณพานิช

(มีต่อหน้า 15)



หาความสุข จากปัญหา

ยุทธ แก้วควรชุม
สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

เคยสังเกตไหมว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากปัญหาของผู้อื่นมากกว่าปัญหาของตัวเอง ด้วยคนเรามักอยากรู้อยากเห็นเรื่องราวของคนอื่นมากเกินไป ในที่สุดกลายเป็นปัญหาที่มากระทบกับตนเอง คนรอบข้าง และครอบครัว ซึ่งมาจาก

- จากการระบายปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละวันมากระทบ หยิบยกเป็นประเด็นในครอบครัว สังเกตเวลาเย็นในบ้านจะมีปัญหาของหลากหลายบุคคลที่เผชิญ แล้วต้องการคำตอบ บางครั้งการระบาย มีผู้รับฟังแล้วสบายใจ แต่ในบางครั้งอาจมีการติดต่อทางโทรศัพท์เพื่อหาคำตอบหรือระบาย
- จากปัญหาเรื่องเก่าที่มักขุดคุ้ยออกมาตรวจสอบ หวังเพื่อต้องการพิสูจน์ว่าตนเองชนะ ทั้งที่เหตุการณ์นั้นจบไปนานแล้ว
- ความหวังดีอยากช่วยแก้ปัญหาด้วยคำตอบที่ดี ๆ จะได้มีคนชื่นชมว่าเก่งที่ช่วยจัดการได้ จึงเกิดความพอใจและมั่นใจ
- อยากรู้อยากเห็นเรื่องของคนอื่นมากกว่าเรื่องของตนเอง

จะเห็นว่าส่วนมากจะเป็นเรื่องราวของคนอื่นมากกว่าปัญหาของตนเอง ทำให้ดูเหมือนกับว่านอกจากปัญหาของเราแล้ว เรายังต้องคิดเรื่องปัญหาของคนอื่นอีกด้วย ซึ่งไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาได้เลย ดังนั้นเราควรมีวิธีคิดที่จะหาทางออกจากปัญหาเหล่านี้ ซึ่งมีหลายวิธีเช่น

1. จงรับรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องปกติ พระพุทธองค์บอกว่า “สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าเป็นเสียง” ทุกอย่างเกิดขึ้นตามธรรมชาติ เราควรปรับจิตใจให้กลมกลืนกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น
2. จงฟังให้มากกว่าพูด ไม่ไปตามเหตุการณ์อย่ารีบด่วนตัดสินว่าสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมานั้นถูกหรือผิด ต้องไตร่ตรองและไม่วู่วามกับเรื่องราวนั้น ๆ
3. ไม่ควรนำเรื่องราวของผู้อื่นเข้ามาในบ้าน ให้มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาของคนอื่นไม่ใช่ปัญหาของตน
4. อย่าคิดว่าตนเองจะแก้ปัญหาของคนอื่นได้ ในเมื่อตนเองยังไม่สามารถที่จะจัดการกับปัญหาของตนเองได้
5. ให้คิดว่าปัญหาทุกเรื่องมีทางออกเสมอ แต่อาจจะต้องใช้ระยะเวลา
6. รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น มองให้กลมกลืนกับธรรมชาติที่เกิด

จะเห็นว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากตัวเราเอง ขอให้รับรู้กับเรื่องราวไม่นำทุกเรื่องที่ได้เห็นทุกเรื่องที่ได้ยินมาเป็นปัญหา ไม่วู่วาม ไม่ใช้อารมณ์ และมีสติ ความสุขสงบก็จะเกิดขึ้นในบ้านแน่นอน.

ทำอย่างไรจึงทำงานให้มีความสุข

ศิริจันทร์ สุขใจ
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

โลกของการทำงาน คือการแข่งขันชิงไหวพริบ เพื่อให้ความเจริญก้าวหน้ารวมทั้งการปรับปรุงตัวเองให้การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนหลายระดับได้อย่างมีความสุข บางครั้งแม้คุณจะทำงาน หามรุ่งหามค่ำไม่เคยบ่นเหนื่อยเลยสักคำ แต่กลับไม่มีความก้าวหน้าตำแหน่งดีๆ คนอื่นก็คว้าไปกินเรียบ บางทีเพื่อนร่วมงานที่ไม่เก่งเท่าคุณก็ยังได้เลื่อนขั้นล้ำหน้าไปลิบ นั่นมันทำให้คุณต้องกลับมามองย้อนดูตัวเองว่ามีอะไรบกพร่องตรงไหนหรือเปล่า การขาดความสามารถและความเต็มอกเต็มใจที่จะทำงานนั้นคืออุปสรรคกางกั้นตัวสำคัญของความก้าวหน้าในการทำงานก็จริง แต่ที่สำคัญกว่าคือ ความผิดปกติในบุคลิกภาพเป็นตัวปัญหาที่คุณต้องอยู่กับที่ ทั้งๆ ที่ทำงานหนักเหมือนคนอื่นๆ เวลาเจ้านายพิจารณาขึ้นไปแทนตำแหน่ง หรือพิจารณาความดีความชอบ เขาก็ต้องไตร่ตรองสังเกตดูนิสัยแต่ละคนควบคู่ไปกับประวัติการทำงานด้วย

ความผิดพลาดที่เป็นตัวขวางกั้นความสำเร็จของคุณที่ควรหลีกเลี่ยงมีอยู่ 4 ประการ ดังนี้

1. คนขี้บ่น ประเภทไม่รู้จบ อย่างโน้นก็ไม่ดี อย่างนี้ก็ไม่ได้ดี คนที่อยู่ใกล้แทบจะเป็นโรคประสาท และประเภทโวยไม่หยุดว่างานหนัก กองเต็มโต๊ะมากกว่าคนอื่น คงไม่มีใครประทับใจกับการโวยวายแบบนี้ ทางที่ดีคุณควรก้มหน้าก้มตาทำงานต่อไปเต็มความสามารถ เจ้านายของคุณเขาย่อมมองเห็นเองว่าคุณงานหนักเกินหน้าที่แล้วนะ

2. คนธุระส่วนตัวท่วมหัว ทำธุระส่วนตัวจนเสียงานส่วนรวม นั่นคือ คนไม่มีความรับผิดชอบ ไม่รู้จักจัดสรรเวลา คนอื่นเขาอยากทำงานกับคนที่รู้จักรับมือกับความเครียดและปรับตัวกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดโดยไม่กระทบกระเทือนหน้าที่ทำงาน

3. คนที่ยืมเงินชาวบ้าน ไม่ว่าจะเป็นยืมเงินเพื่อนฝูง บางคนเล่นเบิกเงินเดือนล่วงหน้าขอกู้สวัสดิการสารพัด คนอื่นเขาย่อมมองว่า คุณไม่รู้จักวางแผนการใช้เงิน ไม่มีความรับผิดชอบ

4. คนที่พูดเรื่องตัวเองเป็นอาจิณ เพื่อนร่วมงานทุกคนไม่ใช่เพื่อนสนิทของคุณทุกคน คุณไม่ควรจะปรับทุกข์กับเขาทุกเรื่อง เพราะเขาจะมองว่าคุณไม่สนใจคนอื่นเลยนอกจากตัวเอง

5. คนที่คุยเรื่องผู้อื่นไปในทางที่ไม่ดีเป็นประจำ โดยคิดว่าไม่มีใครดี ทำงานเด่น และเก่งเท่าตนเอง ในสถานที่ทำงานทุกแห่งการทำงานย่อมดำเนินการเป็นทีมจึงจะประสบความสำเร็จ ดังนั้น เมื่อทำงานอยู่กับคนหมู่มาก การนินทาว่าร้ายกันย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ จะให้ดีเพื่อความสงบสุขและการทำงานที่ราบรื่นประสบความสำเร็จ มีเรื่องอะไรที่ไม่ควรพูดควรเก็บไว้ในใจ ถึงแม้ว่ามันจะร้อนลุ่มอยากพูดก็ตาม

เมื่อรู้บุคลิกที่ควรหลีกเลี่ยงในการทำงานแล้ว เพื่อความก้าวหน้าในการทำงาน คุณลองค้นหาตัวเองว่าอยู่ในประเภทไหน เมื่อค้นพบแล้วรีบปรับปรุงเปลี่ยนแปลง.

(กิจกรรมกรมสุขภาพจิต ต่อจากหน้า 12)

หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จัดโครงการอบรมหลักสูตร "ชีวิตสดใส พลังใจเข้มแข็ง" แก่บุคลากรสาธารณสุข และข้าราชการทั่วไป โดยมีการมอบใบประกาศเกียรติบัตรให้แก่ผู้ผ่านการอบรมด้วย เป็นโครงการความร่วมมือที่จัดขึ้นระหว่างกรมสุขภาพจิต และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

เจ้าของ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา : นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม

บรรณาธิการ : นางนันทนา รัตนากร สำนักสุขภาพจิตสังคม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : นางสาวปิยะดา ศรีโปฎก สำนักสุขภาพจิตสังคม

สามารถส่งข้อเขียน บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ ได้ที่

กองบรรณาธิการ : เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์

หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต

สำนักงาน : สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-8569, 0-2590-8233

โทรสาร 0-2951-1365, 0-2951-1374

หรือ e-mail : nantana_34@yahoo.com, wankhem@hotmail.com

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

การสัมมนาวิชาการ การบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช โดยเครือข่ายสู่ชุมชน ระดับประเทศ ปี 2550 วันที่ 12 – 13 กรกฎาคม 2550 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ กรุงเทพมหานคร

กระทรวงสาธารณสุข มีวิสัยทัศน์ในการพัฒนาระบบสุขภาพที่ยั่งยืน มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ และเสมอภาค โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของประชาชนเพื่อให้ประชาชนในพื้นที่มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ ซึ่งในปัจจุบันมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศที่ส่งผลให้มีผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้น กรมสุขภาพจิตจึงต้องมีการปรับบทบาทการดำเนินงานในเชิงรุกให้มากขึ้น รวมทั้งพัฒนาวิธีการดำเนินงานที่สามารถป้องกันให้มีกลุ่มเสี่ยงลดลง

จากแนวคิดดังกล่าว กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้มอบหมายให้ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 - 15 พัฒนากลวิธีในการดำเนินงานโครงการบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวชโดยเครือข่ายสู่ชุมชน โดยมีการเชื่อมโยงงานสุขภาพจิตทั้งในภาคสาธารณสุขและภาคประชาชน ผ่านเครือข่ายภาคสาธารณสุข ซึ่งประกอบด้วย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลทุกแห่ง สาธารณสุขอำเภอ และสถานีอนามัย เครือข่ายภาคประชาชน ได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น แกนนำชุมชนในพื้นที่ โดยให้เครือข่ายทั้งสองส่วน สามารถสนับสนุนและประสานงาน ให้เกิดการมีส่วนร่วมของชุมชนพัฒนาทั้งด้านการส่งเสริม ป้องกัน บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพให้แก่ประชาชน และผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ในชุมชนของตนเอง โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่ปีงบประมาณ 2549 มีแกนนำภาคสาธารณสุข รวม 532 คน และแกนนำภาคประชาชน จำนวน 380 แห่ง ทั่วประเทศ ทำให้เครือข่ายทั้งสองส่วน เกิดความรู้ ความเข้าใจในการบูรณาการงานสุขภาพจิต

จากการดำเนินโครงการนี้พบว่า ชุมชนที่เข้าร่วมโครงการมีผลงานด้านสุขภาพจิตที่เกิดประโยชน์แก่ประชาชนในชุมชน ดังเช่น ชุมชนรางหวาย อ.พนมทวน จ.กาญจนบุรี ได้จัดตั้งคลินิคสุขภาพใจ โดยอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วนในชุมชน มีการรับเรื่องราวร้องทุกข์และให้คำปรึกษาด้านสุขภาพใจ ทำให้เกิดนวัตกรรมที่เรียกว่า บัตร Happy Card ใช้สำหรับพัฒนาเยาวชน และส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และนอกจากนี้ยังมีชุมชนเลียบคลองมอญ ในเขตกรุงเทพมหานคร มีจุดเด่นคือชุมชนสามารถพัฒนาจิตอาสาของเยาวชนให้เป็นแรงหลักในการพัฒนาสุขภาพจิตชุมชน อีกทั้งยังบูรณาการงานสุขภาพจิตเข้ากับวัฒนธรรมดั้งเดิมของชุมชน ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงในเมืองหลวง

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 - 15 กรมสุขภาพจิต จึงได้จัดสัมมนาครั้งนี้ขึ้น ระหว่างวันที่ 12 - 13 กรกฎาคม 2550 ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ กรุงเทพมหานคร เพื่อให้เครือข่ายภาคประชาชนได้นำเสนอผลการดำเนินงานบูรณาการของหน่วยงาน เป็นการแสดงถึงศักยภาพระหว่างสองเครือข่ายในการพัฒนางานสุขภาพจิตร่วมกันต่อไป.