



<http://www.dmh.go.th>

# ข่าวสารกรมสุขภาพจิต

ปีที่ 14 ฉบับที่ 10 ตุลาคม 2550 ISSN 0125-6475

## กรมสุขภาพจิตจัดงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ปี 2550

### คู่ประเด็น “สร้างสุข”

รายละเอียดหน้า 2



หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตร่วมเฉลิมฉลองถวายพระพร น.16

ชมผลงานนิทรรศการสุขภาพจิต  
“สื่อสุขภาพจิต ๒๕๕๐”  
น.4

เล่าสู่กันฟัง โสด : จากใจสู่ใจ  
หรือจากใจสู่ใจ น.8

# กรมสุขภาพจิต

## เปิดงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ปี 2550 ชูประเด็น “สื่อสร้างสุข”

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เปิดบ้านสร้างสุขให้คนไทย เสพสื่ออย่างไรให้มีความสุข ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2550 “มหกรรมสื่อสร้างสุข” ระหว่างวันที่ 31 ตุลาคม - 2 พฤศจิกายน 2550 ณ กรมสุขภาพจิต พร้อมมอบรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต แก่บุคคลและหน่วยงานผู้มีผลงานดีเด่นด้านสื่อสุขภาพจิต



นพ.ยุทธ โพธารามิก ที่ปรึกษารัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวภายหลังเป็นประธานเปิดงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2550 “มหกรรมสื่อสร้างสุข” ว่า ในระดับประเทศและระดับนานาชาติ ยอมรับว่า “สื่อ” มีอิทธิพลอย่างมากต่อการสร้างทัศนคติและคุณลักษณะต่างๆ ของผู้รับสื่อ สามารถกำหนดความสนใจ ยกกระดับความรู้ และทิศทางในการดำเนินชีวิตของประชาชนได้อย่างกว้างขวางไม่ว่าจะเป็นข่าวสารที่ปรากฏตามสื่อสิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ การ์ตูน ตลอดจนสื่อสมัยใหม่ เช่น เกมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต ส่วนมีผลต่อความรู้สึกนึกคิดทั้งทางบวกและลบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนไทยทั้งสิ้น โดยเฉพาะผลกระทบที่เกิดขึ้นกับเด็กและ



เยาวชน ทั้งการเลียนแบบ การบริโภคนิยม การใช้ความรุนแรง และการแสดงออกทางเพศที่ไม่เหมาะสม

ที่ปรึกษารัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวต่อว่า “สื่อ” ที่น่าจับตามองและเป็นภัยเงียบที่พ่อแม่ผู้ปกครองไม่ควรมองข้าม คือ เกมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต ทั้งนี้ จะเห็นได้จากสถิติการแจ้งเว็บไซต์ผิดกฎหมายของศูนย์ตรวจสอบและวิเคราะห์การกระทำผิดทางเทคโนโลยี สำนักงานตำรวจแห่งชาติ พบว่า จากปี 2545 - 2550 มีการรับแจ้งเว็บไซต์ผิดกฎหมาย อาทิ เว็บลามกอนาจาร



เว็บบายวัตถุลามกอนาจาร ทั้งภาษาไทยและต่างประเทศ  
 เว็บบายบริการทางเพศ ขายสินค้าละเมิดลิขสิทธิ์  
 เว็บการ์ตูน รวม 36,709 เว็บ ทั้งนี้ เป็นเว็บลามก  
 อนาจาร จำนวน 26,776 เว็บ คิดเป็น 72.95% ของ  
 เว็บไซต์ ผิดกฎหมายทั้งหมด ดังนั้น “อ่านสื่อออก  
 ใช้สื่อเป็น” รู้จักคัดเลือก รับ ปรับ ใช้สื่ออย่างรู้จัก และ



รู้ทันสื่อในรูปแบบต่างๆ มีทักษะในการประเมิน  
 และจัดการสื่อ รวมถึงรู้เท่าทันผลกระทบที่อาจ  
 เกิดขึ้นจากการรับสื่อ จึงมีความสำคัญยิ่ง ทั้งนี้  
 ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง  
 ทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน พ่อแม่ผู้ปกครอง  
 ตลอดจนสื่อมวลชนที่จะเป็นแรงผลักดันสำคัญ  
 ให้เกิดการผลิตสื่อสร้างสรรค์เพื่อเยาวชนและ  
 ครอบครัวไทยต่อไป



นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์  
 อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวเสริมว่า จากการประชุม  
 วิชาการ “สื่อกับสุขภาพจิต และชีวิตคนไทย” เมื่อวันที่



31 ตุลาคม 2550 ณ กรมสุขภาพจิต ซึ่งเป็นวันแรก  
 ของการจัดงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ มีวิทยากร  
 ประกอบด้วย นางทิวา ณ นคร ผู้อำนวยการศูนย์ฝึก  
 และอบรมเด็กและเยาวชน บ้านกาญจนาภิเษก กรมพินิจ  
 และคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม รศ.ดร.ดรณี  
 หิรัญรักษ์ คณบดีคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
 หอการค้าไทย นายสุวัฒน์ ทองธนากุล ประธานสภาการ  
 หนังสือพิมพ์แห่งชาติ นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์  
 กรมสุขภาพจิต และหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเด็ก



และครอบครัวได้เสนอ 3 ยุทธศาสตร์ ในการแก้ไขปัญหา  
 ดังนี้ 1. ขจัดร้าย โดยควรปรับปรุงระบบการจัด  
 ประเภทรายการตามกลุ่มอายุ จัดระเบียบการโฆษณา  
 สินค้าสำหรับเด็ก บังคับใช้กฎหมาย และการมีส่วนร่วม  
 ของประชาชน 2. ขยายดี สื่อให้ครอบคลุมทั้งโทรทัศน์  
 วิทยุ อินเทอร์เน็ต หนังสือ ฯลฯ และควรจัดประเภท  
 คุณภาพรายการให้เป็นแหล่งเรียนรู้ 3. ภูมิคุ้มกัน ควร  
 เสริมภูมิคุ้มกันต่อการรับสื่อให้กับเด็ก ผู้ปกครอง  
 และชุมชน

ผลงานการประกวดเรียงความที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ หัวข้อ “สื่อกับสุขภาพจิต และชีวิตของฉัน” โครงการสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2550 ระดับประถมศึกษา ได้แก่ เด็กหญิงนิพาดา แอมประชา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านโนนสะอาด จังหวัดชัยภูมิ

## สื่อกับสุขภาพจิต และชีวิตของฉัน

**สุขภาพจิต** เป็นสิ่งที่เราทุกคนควรต้องใส่ใจดูแลเป็นพิเศษ เพราะถ้าหากว่าเรามีสุขภาพจิตที่ดี เราจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข บางคนมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ก็เชื่อว่าจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ราบรื่น หากว่าสุขภาพจิตไม่ดี แต่คนเราจะมีสุขภาพจิตดีหรือไม่ดี ก็มีปัจจัยหลาย ๆ ด้านที่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจได้ นั่นคือ สื่อต่างๆ ที่นำเสนอข่าวสารข้อมูลให้คนเราได้รับทราบ แล้วส่งผลให้คนเราสับสนวุ่นวาย และดำเนินชีวิตให้เป็นทุกข์ตามไปด้วยได้

ฉันมีเรื่องที่ยากเล่าให้ฟัง เป็นเรื่องจริงที่เกิดกับเพื่อนที่ฉันรักคนหนึ่ง เราเคยเรียนอยู่ห้องเดียวกัน เมื่อก่อนเพื่อนของฉันคนนี้มีชีวิตที่สดใส ร่าเริง เป็นเด็กที่น่ารัก ผลการเรียนของเพื่อนฉันคนนี้ก็อยู่ในระดับต้น ๆ ของห้อง ต่อมาในระยะหลังเพื่อนของฉันคนนี้ กลับมีลักษณะอาการตรงกันข้ามกับเมื่อก่อนโดยสิ้นเชิงเรียกว่าเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ ตอนนั้นเธอดูซึมและมีใบหน้าเศร้าหมอง ต่อมาจึงได้ทราบความจริงว่า ครอบครัวของเพื่อนคนนี้มีปัญหาที่รุนแรง พ่อของเธอไปทำงานต่างจังหวัดนาน ๆ จึงจะกลับมาเยี่ยมบ้าน แม่กับพ่อมีเรื่องทะเลาะกันบ่อย ๆ เนื่องจากทั้งสองฝ่ายได้รับข่าวสารที่ถูกบิดเบือน ถึงขั้นพ่อกับแม่ของเธอต้องแยกทางกัน พ่อไปทางหนึ่งแม่ไปทางหนึ่ง เธอคงได้รับความกระทบกระเทือนใจมาก แม่และเธอก็ย้ายตัวเองไปจากหมู่บ้าน โดยนำลูก ๆ ทั้งสองคนไปอาศัยอยู่กับญาติที่ต่างจังหวัด ทางภาคใต้ หลังจากนั้นเธอก็ไม่ได้พบกับอีกเลย ฉันยังจำภาพใบหน้าและดวงตาขุ่นมัวของเพื่อนในวันที่เธอจากไปได้

เวลาผ่านไป 2 ปีกว่า วันหนึ่งเพื่อนเก่าของฉันคนนั้นได้กลับมาเยี่ยมญาติที่บ้านเก่า ฉันจึงได้มีโอกาสได้พบกับเธออีกครั้งหนึ่ง แต่เธอก็ยังไปมาหาสู่กับฉันเหมือนเดิม แต่เธอก็ยังมีหน้าตาเศร้าหมองไม่ร่าเริงแจ่มใสเหมือนเดิม ฉันเข้าไปพูดคุยและปลอบใจเขา และพูดถึงเรื่องที่เราเคยสนุกร่วมกันด้วย แต่ก็ไม่ได้ทำให้เพื่อนของฉันร่าเริงเหมือนเดิมได้ ฉันได้พาเธอไปเยี่ยมคุณยายที่วัด เผอิญวันนั้นตรงกับวันพระ คุณยายไปค้างที่วัดเพื่อถือศีล ฉันพาเพื่อนไปกราบพระและได้ดูวิถีทัศน์ธรรมะที่พระอาจารย์เปิดให้ดู พวกเราจึงได้เรียนรู้วิถีทำใจให้สงบ จึงช่วยทำให้เธอผ่อนคลายร่าเริงแจ่มใสและยิ้มแย้มได้บ้าง นอกจากนั้นพระอาจารย์ที่วัดได้บันทึกสื่อธรรมะและสื่อโฆษณาต่างๆ ที่ดูแล้วสบายใจ นำมาให้ผู้สนใจพิมพ์ที่บ้านได้ ฉันและเพื่อนจึงได้พิมพ์มาที่บ้าน เราจึงได้ดูสื่อดีๆ ด้วยกัน ที่ตัดตอนมาจากรายการทีวีหลาย ๆ เรื่อง จึงได้ทราบว่ายังมีสื่อดีๆ ให้เรา ได้ดู มีรายการธรรมะให้ศึกษา ทำให้สุขภาพจิตของฉันและของเพื่อน เกิดความสบายใจและจิตใจก็ติดตามไปด้วย ฉันตั้งใจ ที่มีส่วนทำให้เพื่อนเก่าของฉันมีอาการดีขึ้นได้

จากเรื่องทำให้ทราบว่า สื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ไม่ว่าจะทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ต่างมีอิทธิพลส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจได้ สังเกตได้จากที่เพื่อนของฉันมีอาการดีขึ้น คงเพราะเราได้ดูสื่อธรรมะดีๆ จึงส่งผลให้สุขภาพจิตของเธอดีขึ้นตามไป สุดท้ายอยากให้มีสื่อต่างๆ นำเสนอรายการที่ดูแล้วสบายใจ เช่น นิทานอิงธรรมะ การ์ตูนแฝงคติธรรม หรือรายการทางด้านสุขภาพ รายการธรรมะแทรกบ้างตามความเหมาะสม จะได้ส่งเสริมจินตนาการให้เด็ก ๆ ได้ดูแต่สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ สื่อบางอย่างมีแต่เรื่องหวาดเสียวน่ากลัว เหมือนต้องการปลุกฝังให้เด็กนำไปเป็นแบบอย่าง ดังนั้นผู้ทำหน้าที่นำเสนอสื่อควรเสนอข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจิตบ้าง คือ โฆษณาประชาสัมพันธ์ให้คนรับรู้อะไรและเข้าใจจะได้ทราบความจริงก็จะช่วยให้คนมีสุขภาพจิตดี มีจิตใจสงบ ไม่วุ่นวาย เมื่อมีสิ่งดีๆ เข้ามาสู่จิตใจ สุขภาพจิตสุขภาพใจก็จะดีมีสุขตามไปด้วย.

ผลงานการประกวดเรียงความที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ หัวข้อ “สื่อกับสุขภาพจิต และชีวิตของฉัน” โครงการสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2550 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ เด็กหญิงบงกชกร มนตรีวิวัฒน์ ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรีพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก

## สื่อกับสุขภาพจิต และชีวิตของฉัน

เราต้องยอมรับว่าปัจจุบันนี้ “สื่อ” มีอิทธิพลต่อเราในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างมาก โดยเฉพาะคนที่ต้องใช้สื่อทุกวัน และคิดว่าเป็นสิ่งจำเป็นในหน้าที่การงานและในชีวิตประจำวัน ความเจริญของสื่อทางด้านวัตถุนิยม การสื่อสาร ทำให้เกิดความ สะดวกสบาย ความรวดเร็วและความทันสมัยต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก การเลือกใช้สื่อให้เกิดประโยชน์จึงมีความจำเป็นต่อเราเป็น อย่างมากด้วยเช่นกัน และประสบการณ์ในอดีตครั้งหนึ่งที่เกิดขึ้นต่อครอบครัวของฉันเป็นสิ่งเลวร้ายที่เราไม่มีวันลืมเกี่ยวกับสื่อที่ ทันสมัยมากที่สุดในยุคนี้ นั่นคือ อินเทอร์เน็ต เกิดผลร้ายต่อชีวิตพี่ชายของฉัน และที่สำคัญเกิดอคติที่ไม่ดีและส่งผลกระทบต่อ สุขภาพจิตของทุกคนในครอบครัว แต่พอถึงวันนี้ ฉันคิดว่ามันเป็นเพียงส่วนหนึ่งของสื่อเท่านั้น ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและชีวิตของฉัน

ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีในยุคนี้ได้มีการพัฒนาสื่อในด้านต่างๆ เพื่อให้เกิดความทันสมัย หากเราศึกษาถึงเทคนิค และวิธีการใช้สื่ออย่างถูกต้อง เราก็จะได้รับประโยชน์จากการใช้สื่ออย่างคุ้มค่า แต่ถ้าเรานำมาใช้อย่างไม่ถูกวิธีก็อาจเกิดผลเสียได้ เช่นกัน เหมือนตัวอย่างที่เกิดขึ้นกับพี่ชายของฉันซึ่งเหตุการณ์ครั้งนั้นฉันไม่เคยลืมและจดจำได้แม่นยำ เมื่อ 10 ปีที่ผ่านมาขณะนั้น ฉันอายุได้เพียง 5 ขวบ แม่ได้รับดูแลลูกชายของน้ำสาว 2 คน ซึ่งครอบครัวได้หย่าร้างกันและน้ำได้เดินทางไปทำงานที่เมืองนอก แม่จึงต้องเลี้ยงดูพี่ชายทั้ง 2 คน คนโตคือพี่ตันซึ่งตอนนั้นอายุ 12 ปี พี่ตันอายุ 7 ปี พี่ตันได้เริ่มเรียนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 จนกระทั่งถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 พี่ตันได้แอบไปเล่นเกมอินเทอร์เน็ตที่ร้านหน้าบ้าน ตอนแรกเพียงแค่เล่น สลากๆ เท่านั้น แต่พอนานวันเริ่มติดเกมจนเรียนภาคเรียนที่ 2 เริ่มกลับบ้านค่ำมืด บางวันถึง 4 ทุ่มก็ยังไม่กลับบ้าน แม่ต้องออกไปตามหาทุกวัน เพราะพี่ตันย้ายร้านเล่นไปเรื่อยๆ บางครั้งแม่ไปตามหาเป็นเวลานานๆ ทำให้เราต้องรอแม่ด้วยความหิวข้าว เพราะแม่ต้องเตรียมอาหารให้เราทุกวัน พ่อเริ่มไม่พอใจมีการโต้เถียงกันและต่อว่าแม่ที่ห่วงใยหลานมากกว่าลูกของตนเองและ บางครั้งพ่อกับแม่ก็ทะเลาะกัน ตอนนั้นฉันและน้องสาวโกรธที่พี่ตันเป็นต้นเหตุให้ครอบครัวของเราเกิดความไม่สงบสุข และคิดว่า ทำไมพี่ตันทำตัวไม่ดีเทวดาไหลมาก จนกระทั่งพี่ตันเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ซึ่งตอนนั้นฉันอายุได้ 9 ปีกำลัง เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พี่ตันได้หนีเรียนไปเล่นเกมที่ร้านทุกวัน แม่และน้ำสาวได้พยายามหาวิธีแก้ปัญหาทุกวิธี ปรึกษากับครู ที่โรงเรียนพี่ตัน ทั้งปลอบโยน ทั้งอ้างเหตุผลสารพัด ทั้งขู่ ทั้งลงโทษแต่ไม่ได้ผล จนทางโรงเรียนให้พี่ตันย้ายโรงเรียนโดยให้ เหตุผลว่าทำให้โรงเรียนเสียชื่อเสียง ซึ่งฉันก็ไม่เข้าใจ พอย้ายโรงเรียนใหม่ไปโรงเรียนได้เพียง 7 วัน พี่ตันก็ไม่ไปเรียน หนีเรียน ไปเล่นเกมจนสุดท้ายทางโรงเรียนแห่งใหม่ให้ลาออกกลับมาอยู่บ้าน จนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้แม่ต้องตัดสินใจให้พี่ตันไปอยู่กับตายาย ที่ต่างจังหวัด เพราะพี่ตันได้ขโมยเงินในกระปุกออมสินของพวกเราทุกคนหลายครั้ง และครั้งสุดท้ายได้ขโมยเงินของพ่อไปจำนวน ห้าหมื่นกว่าบาท แม่ลงโทษพี่ตันอย่างแรง ทำให้น้ำสาวต้องรีบกลับมาและนำพี่ตันไปสถานีตำรวจแจ้งความจับพี่ตันด้วยตนเอง นำให้ พี่ตันนอนที่สถานีตำรวจหนึ่งคืนและน้ำก็นอนเฝ้าพี่ตันอยู่ข้างนอก ฉันรู้ว่าน้ำคงเจ็บปวดและทรมานใจมากที่ต้องทำกับลูกแบบนั้น แต่ตอนนั้นเราไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไร สุดท้ายแม่ก็ให้พี่ตันไปอยู่กับตายายที่ต่างจังหวัดโดยไม่ได้เรียนอะไรเลย เพราะพี่ตันไม่ยอม ไปเรียนจนเวลาผ่านไป 3 ปี เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้พี่ตันสำนึกได้ แล้วเริ่มหันกลับไปเรียนใหม่ ตอนนี้พี่ตันอายุ 22 ปี เรียนอยู่ที่ มหาวิทยาลัยรามคำแหงปี 2 เรียนทางด้านคอมพิวเตอร์ที่พี่ตันชอบและถนัด มีความรับผิดชอบและตั้งใจเรียน ในอนาคตพี่ตัน คงได้เป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านคอมพิวเตอร์คนหนึ่งแน่นอน จากเหตุการณ์ครั้งนั้นฉันรู้สึกสะเทือนใจและทำให้สุขภาพจิตของทุกคน ในครอบครัวแย่เป็นอย่างมาก ต้องใช้เวลานานพอสมควรกว่าที่เราจะยอมรับถึงความจำเป็นของสื่อในชีวิตประจำวัน ปัจจุบันนี้ พ่อและแม่อนุญาตให้ฉันมีโทรศัพท์มือถือเพราะความจำเป็นในการไปรับ-ส่ง ฉันและน้องๆ ไปโรงเรียนบางวันพ่อติดธุระไปรับ

(มีต่อหน้า 6)

ข่าวสารกรมสุขภาพจิต 5

## (สื่อกับสุขภาพจิต และชีวิตของฉับ ต่อจากหน้า 5)

เราเข้าหรือต้องให้เรารอนานแต่พอติดต่อเราไม่ได้ หรือบางครั้งฉันไปเข้าค่ายร่วมกับทางโรงเรียนจะติดต่อพ่อแม่ก็ไม่ได้ หลายต่อหลายครั้งทำให้ฉันจึงต้องมีโทรศัพท์มือถือพกพา บทเรียนที่ผ่านมามีทำให้ทุกคนในครอบครัวระมัดระวังในการใช้สื่อทุกอย่าง แต่ฉันก็ยังคิดว่า “สื่อ” นั้นมีประโยชน์ต่อเรามาก ฉันใช้อินเทอร์เน็ตในการค้นคว้าหาข้อมูลทำรายงาน ใช้คอมพิวเตอร์ในการพิมพ์งานส่งครูคุยกับเพื่อนทางอินเทอร์เน็ตโดยระบบ MSN โดยไม่ต้องเสียค่าโทรศัพท์ ฉันฝึกร้องเพลงจากเพลงออนไลน์ทางอินเทอร์เน็ต ฉันเลือกชมรายการที่น่าสนใจทางโทรทัศน์ ส่วนพ่อและน้องๆ พิมพ์งานทางคอมพิวเตอร์และหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต ฉันและน้องๆ บางครั้งเราก็เล่นเกมทางอินเทอร์เน็ต เราใช้โทรศัพท์มือถือติดต่อกันและโทรถามข่าวจากตายายทุกสัปดาห์ ทุกคนชมรายการข่าวและรายการอื่นๆ ทางโทรทัศน์ อ่านหนังสือพิมพ์ทุกวัน บางครั้งเราก็ไปชมภาพยนตร์ที่โรงภาพยนตร์นอกบ้าน ส่วนพ่อและแม่ก็ยังใช้บริการทางไปรษณีย์ในการส่งสิ่งของพัสดุและธนาคัตถ์อยู่ บางวันแม่ก็คุยกับน้าสาวที่เมืองนอกทางเว็บแคมทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายมาก ซึ่งตอนนี้แม่ของฉับยอมรับถึงความจำเป็นของสื่อ ทุกวันนี้ครอบครัวของเราได้ใช้ประโยชน์จากสื่ออย่างมาก เรามีความสุขและไม่เกิดปัญหาต่อครอบครัวของเราอีกต่อไป เพราะทุกคนระมัดระวังและเลือกใช้สื่ออย่างถูกต้อง ซึ่งถ้าหากเราคำนึงถึงความจำเป็นในการใช้ประโยชน์จากสื่อและเลือกใช้ให้ถูกต้องและเกิดประโยชน์สื่อจึงนับเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานอีกอย่างหนึ่งต่อมนุษย์เราเป็นอย่างมาก และการที่รัฐบาลมีกฎหมายควบคุมในการใช้สื่อนับว่าเป็นเรื่องที่ดีมากเพราะทุกวันนี้ได้มีบุคคลที่แอบแฝงหาผลประโยชน์จากความทุกข์และทำร้ายบุคคลอื่นทางสื่อต่างๆ หรือใช้สื่อในทางที่ผิดกฎหมายซึ่งก่อให้เกิดความเดือดร้อนและความเสียหายแก่สังคมและประเทศชาติ หากมีกฎหมายควบคุมและมีบทลงโทษที่เข้มงวดก็จะมีการใช้สื่ออย่างระมัดระวังมากขึ้น หรือการที่เราช่วยเป็นหูเป็นตาให้กับบ้านเมือง หากเราพบเห็นการใช้สื่อในทางที่ไม่ดีไม่ถูกต้อง ซึ่งอาจเกิดความเสียหายแก่สังคมและบ้านเมือง เราก็ควรต้องช่วยกันดูแลและหาวิธีแก้ปัญหาาร่วมกัน

ทุกวันนี้เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าสื่อกับชีวิตประจำวันเป็นความจำเป็นที่คู่กันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความเจริญก้าวหน้าของสื่อทำให้เราสามารถใช้งาน ติดต่อกันสื่อสารถึงกัน ได้รับข่าวสารต่างๆ เกิดความสะดวกสบายและรวดเร็ว การรู้เท่าทันและเลือกใช้สื่ออย่างถูกต้องในทางที่ดีย่อมเกิดประโยชน์ต่อเรามากมาย และเราก็จะได้รับประโยชน์อย่างคุ้มค่าจากสื่อ แต่ถ้าหากเราใช้สื่อในทางที่ไม่ถูกต้อง แอบแฝงสิ่งเลวร้ายในการหาผลประโยชน์ก็อาจก่อให้เกิดความเสียหายแก่ชีวิต ครอบครัวและสังคมได้ภายหลังที่สำคัญถ้าทุกคนในครอบครัวรู้จักระมัดระวังในการเลือกใช้สื่อและทำให้สื่อเกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า ทุกคนก็จะมีสุขภาพจิตที่ดีต่อการใช้สื่ออย่างแน่นอน

สื่อที่ดีมีประโยชน์นั้นมากมาย  
ระมัดระวัง รู้จักเลือก รู้จักใช้  
สร้างอาชีพ สร้างรายได้ ให้ความสุข  
ศึกษา ควบคุมและรู้เท่าทัน

ทั้งหลายหลายรูปแบบที่ทันสมัย  
เราย่อมได้ประโยชน์แน่นอน  
ใช้ไม่ถูกเป็นภัยร้ายอย่างมหันต์  
ครอบครัวสุขสันต์จากคุณค่าของสื่อดี



## ผลงานประกวดภาพวาดที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ

หัวข้อ "สื่อกับสุขภาพจิต และชีวิตของฉัน" โครงการสื่อสร้างสรรคสุขภาพจิต  
ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2550 โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้



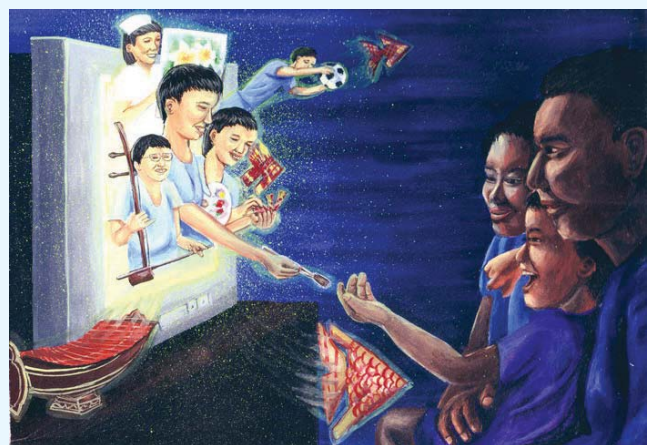
ระดับประถมศึกษา ได้แก่  
เด็กหญิงนัยนา กิจประยูร ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนสุเหร่าศาลาลอย กรุงเทพมหานคร



ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่  
เด็กชายณัฐวุฒิ ชูมะโนวัฒน์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ กรุงเทพมหานคร



ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่  
นางสาวเหมือนฝัน ทรัพย์เอนก ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนสารวิทยา กรุงเทพมหานคร



ระดับอุดมศึกษาและประชาชนทั่วไป ได้แก่  
นายสมภพ ทั้งศรี  
จังหวัดนครปฐม

## โหด จากใจสู่ออ หรือจากจอสู่อใจ



โหด : จากใจสู่ออ หรือจากจอสู่อใจ หนึ่งในหัวข้อประเด็นการเสวนา งานมหกรรม “สื่อสร้างสุข” เนื่องในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2550 วันที่ 31 ตุลาคม 2550 ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โดยได้รับเกียรติจากนายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม (จิตแพทย์และโฆษกกระทรวงสาธารณสุข) นายแพทย์กฤษณ์ เหล่ารุจิสวัสดิ์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และนายแพทย์พีรพล ภัทรบุรภาพร โรงพยาบาลระยอง มาเป็นวิทยากรให้ความรู้ แง่คิด และมุมมองในเรื่องสื่อภาพยนตร์กับสุขภาพจิต

หลายคนคงเคยสงสัยว่า การชมภาพยนตร์ที่น่าเสนอเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรง ประกอบกับการเห็นภาพเคลื่อนไหว การได้ยินเสียง ตลอดจนอุปกรณ์ที่ใช้ในการแสดง มีความสมจริงอย่างมาก อาจมีส่วนทำให้ผู้ที่ได้รับชม โดยเฉพาะกลุ่มเด็กวัยรุ่น รับรู้ ซึมซับ และเลียนแบบพฤติกรรมความรุนแรงนั้นได้โดยที่ไม่รู้ตัวได้หรือไม่ ทำไม่ถึงเป็นเช่นนั้น และเหตุใดถึงหยิบยกประเด็นเสวนา เรื่อง โหด : จากใจสู่ออ หรือจากจอสู่อใจ ขึ้นมาเสวนากัน จึงขอนำความรู้ แง่คิด และมุมมองที่ได้รับฟังจากการเสวนามาเล่าสู่กันฟังค่ะ



เริ่มจากขอยกตัวอย่างข่าวเหตุการณ์ความรุนแรงในต่างประเทศ มีนักศึกษาชาวเกาหลีคนหนึ่ง ยิงนักเรียนและอาจารย์เสียชีวิต 32 ศพ และยิงตัวเองตาย รวมเป็น 33 ศพ ได้มีนักวิชาการออกมาวิเคราะห์ว่า ผู้ก่อเหตุเป็นชาวเกาหลี อาจจะได้รับอิทธิพล



ความรุนแรงมาจากการดูภาพยนตร์เกาหลีหรือไม่ เนื่องจากมีภาพความรุนแรงของผู้ก่อเหตุปรากฏออกมาคล้ายกับภาพที่แสดงในภาพยนตร์ ทำให้คิดว่าผู้ก่อเหตุอาจได้รับพฤติกรรมความรุนแรงมาจากการดูภาพยนตร์

ขณะเดียวกันทางผู้สร้างภาพยนตร์ก็ได้ออกมาปฏิเสธว่าต้นเหตุของความรุนแรงไม่น่าจะมาจากภาพยนตร์ เนื่องจากมีผู้ชมภาพยนตร์ค่อนข้างเยอะ แต่มีผู้ก่อเหตุเพียงคนเดียว ซึ่งนั่นก็เป็นมุมมองความคิดเห็นของแต่ละฝ่าย

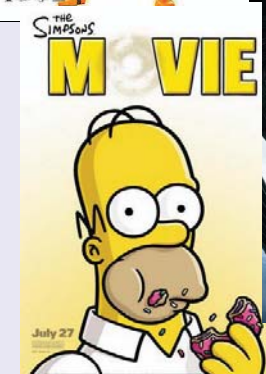
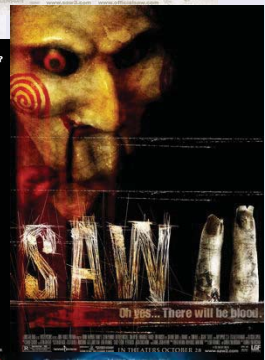
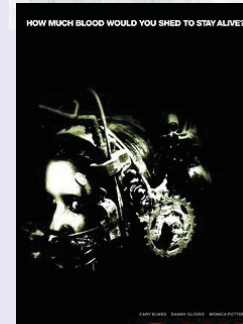
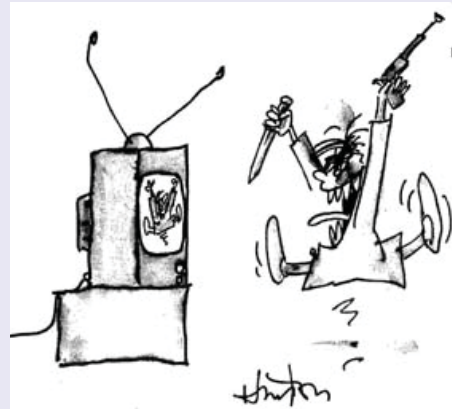
จึงได้นำมาวิเคราะห์กันต่อว่า การชมภาพยนตร์ประเภทความรุนแรงเป็นการต่อ ยอดความรุนแรงให้กับเด็กวัยรุ่นได้หรือไม่ เนื่องจากกลุ่มวัยรุ่นเป็นกลุ่มหลักที่ชอบเสพสื่อประเภทนี้ เพราะสามารถหาดูได้ง่าย ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และบันเทิง เป็นกิจกรรมในยามว่าง

และสิ่งสำคัญที่น่าเป็นห่วง คือ ปัจจุบันหนังต่างประเทศที่น่าเสนอเรื่องของความรุนแรงไม่ได้มีเฉพาะในหนังแนวสงครามหนังบู๊-แอ็คชั่น หรือหนังสยองขวัญเท่านั้น แต่ความรุนแรงสอดแทรกอยู่ในหนังแทบทุกแนว ซึ่งผู้ชมเวลาที่จะไปดูหนัง อาจแค่พิจารณาจากชื่อเรื่องหรือจากแผ่นโปสเตอร์โฆษณาของหนังเท่านั้น โดยที่ไม่รู้ว่าจริง ๆ แล้วในหนังสอดแทรกความรุนแรง หรือมีผลเชิงลบอยู่ ไม่เว้นแม้กระทั่งหนังแนวแฟนตาซี และหนังการ์ตูน

ดังนั้น เราควรเสกสื่ออย่างมีสติและรู้เท่าทัน เนื่องจากภาพยนตร์มีผลต่อจิตใจ เราอาจจะเกิดความซาซึนในเรื่องของความรุนแรงได้โดยไม่รู้ตัว ยิ่งถ้าเราดูสื่อที่มีความรุนแรงมากขึ้นเท่าไร เราจะยอมรับความรุนแรงมากยิ่งขึ้นเท่านั้น มองเห็นเป็นเรื่องธรรมดา มีแนวโน้มที่จะใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา และไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้

ครอบครัวมีส่วนสำคัญในการช่วยป้องกันปัญหาความรุนแรงของวัยรุ่น เพราะปัญหาความรุนแรงไม่ได้อยู่ที่การดูหนังเพียงอย่างเดียว แต่อยู่ที่การเลี้ยงดูด้วย หากพ่อแม่ผู้ปกครองให้ความดูแลเอาใจใส่ ไม่ให้ลูกหลานเสกสื่อที่มีความรุนแรง เลือกสื่อที่เหมาะสมกับวัยของลูก ประกอบกับหน่วยงานภาครัฐควรมีการจัดเรตติ้งในการชมภาพยนตร์ นักวิชาการหรือผู้เชี่ยวชาญกระจายความรู้สู่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง ผู้ประกอบการมีส่วนรับผิดชอบในการนำเสนอต่อสังคม ก็จะสามารถช่วยลดความรุนแรงได้

แล้วคุณละ ! คิดว่าความรุนแรงของภาพยนตร์มีผลกระทบต่อเราและสังคมหรือไม่ ?



# กิจกรรมกรมสุขภาพจิต



## ประชุมระดมสมองร่วมกับนายทหาร

กรมสุขภาพจิต จัดประชุมระดมสมองร่วมกับนายทหารผู้รับผิดชอบโครงการอบรมศาสนาและพัฒนาศักยภาพ จากค่ายวิภาวดีรังสิต จังหวัดสุราษฎร์ธานี ค่ายชุมพรเขตอุดมศักดิ์ จังหวัดชุมพร และค่ายรัตนรังสรรค์ จังหวัดระนอง ภายใต้โครงการประชุมเพื่อเตรียมการดูแลจิตใจ ผู้มีปัญหาความมั่นคงจังหวัดชายแดนใต้ โดยมีนายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานเปิดการประชุม ระหว่างวันที่ 3 - 4 ตุลาคม 2550 ณ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์



## งานวันอนุสรณ์ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว

มูลนิธิศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว ร่วมกับ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา จัดงานวันอนุสรณ์ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว โดยได้รับเกียรติจากนายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธี ในงานนี้มีการมอบรางวัลผู้สนับสนุนงานสุขภาพจิตดีเด่น ให้แก่ Mr.Luc Masschelein RICD Wheelchair Project Manger เมื่อวันที่ 6 ตุลาคม 2550 ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา



## จัดตั้งชมรมพยาบาลสุขภาพจิตและยาเสพติด

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 จัดโครงการสัมมนาแนวทางการดำเนินงานสุขภาพจิตและยาเสพติด เขตตรวจราชการที่ 3 ปีงบประมาณ 2551 และการจัดตั้งชมรมพยาบาลสุขภาพจิตและยาเสพติด ในวันที่ 24 - 26 ตุลาคม 2550 ณ โรงแรมกรุงศรีริเวอร์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีนายแพทย์ปลัดสรร เกียรติบุญศรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธีเปิดการสัมมนา



## ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ตรวจเยี่ยมโรงพยาบาล

นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตถินันดรกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง ให้การต้อนรับผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ นายวิบูลย์ สงวนพงศ์ พร้อมแสดงความยินดีในโอกาสเข้ารับตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ ในการประชุมตรวจเยี่ยมพบปะผู้บริหารหน่วยงานสาธารณสุขและมอบนโยบายของผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ ในวันที่ 24 ตุลาคม 2550 ณ โรงพยาบาลสวนปรุง



### ตรวจเยี่ยมหน่วยคุณภาพ

นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีธัญญา ตรวจเยี่ยมหน่วยคุณภาพ เพื่อให้กำลังใจ เตรียมรับการ Re-Accredit เมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2550



### วันปิยมหาราช

นายแพทย์อากร แสนไชย รองผู้อำนวยการกลุ่มบริการทางการแพทย์ สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ นำคณะข้าราชการและเจ้าหน้าที่ ร่วมพิธีถวายพวงมาลา เนื่องในวันปิยมหาราชเจ้า รัชกาลที่ 5 ณ สนามหญ้า ศูนย์ราชการจังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม 2550



### โครงการให้ความรู้เรื่องจิตเวชและสิทธิการเป็นปากเป็นเสียงแก่ผู้ป่วย

ฝ่ายวิชาการ ส่วนจิตเวชทั่วไป สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ได้จัดโครงการให้ความรู้เรื่องจิตเวชและสิทธิการเป็นปากเป็นเสียงแก่ผู้ป่วย เพื่อให้การปรึกษาและช่วยเหลือผู้บกพร่องทางจิตและครอบครัว ให้สามารถดำเนินชีวิตอิสระในสังคมได้ เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2550 ณ โรงพยาบาลประจวบคีรีขันธ์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์



### ออกให้บริการแก่ผู้ประสบภัยน้ำท่วม

นายแพทย์ศักดิ์ กาญจนาวีโรจน์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา รับผิดชอบให้ทีมวิกฤติสุขภาพจิตของโรงพยาบาลฯ ออกให้บริการแก่ผู้ประสบภัยน้ำท่วมที่หมู่บ้านลำเชียงไกร ตำบลโคกสูง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2550



**ผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานีตรวจเยี่ยมโรงพยาบาล**  
นายวินัย บัวประดิษฐ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี และคณะสักการะพระบรมราชานุสาวรีย์รัชกาลที่ 6 และตรวจเยี่ยมการดำเนินงานของคลินิกจิตเวชเด็กและวัยรุ่น และคลินิกสารเสพติดและจิตสังคมบำบัดโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2550 ณ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์



**สมาคมสถานสัมพันธ์ร่วมกับโรงพยาบาลสวนปรุงจัดประชุม**  
สมาคมสถานสัมพันธ์ ร่วมกับโรงพยาบาลสวนปรุง จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง แนวทางการฟื้นฟูดูแลผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน สำหรับบุคลากรโรงพยาบาลชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบล แกนนนำชุมชน 22 อำเภอ 2 กิ่งอำเภอ ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 120 คน ในวันที่ 8-9 ตุลาคม 2550 ณ โรงแรมรอยัลเพนินินชูลา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีนายแพทย์พูนลาภ ฉันทวิจิตรวงศ์ รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานเปิดงาน พร้อมบรรยายพิเศษนโยบายการดำเนินงานสุขภาพจิต ประจำปี 2551



**โครงการ “สระแก้วผูกใจ ประสานให้บริการประชาชน”**

ศูนย์สุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ ร่วมกับส่วนราชการในจังหวัดสระแก้ว ร่วมออกหน่วยเคลื่อนที่ให้บริการแก่ประชาชน ตามโครงการ “สระแก้วผูกใจ ประสานให้บริการประชาชน” ครั้งที่ 10/2550 เพื่อปรับปรุงและเพิ่มประสิทธิภาพในการให้บริการต่างๆ และเผยแพร่ความรู้สุขภาพจิตสำหรับประชาชน ณ โรงเรียนโรงเรียนอุตสาหกรรมป่าไม้ 6 หมู่ 3 ตำบลวังน้ำเย็น อำเภอลำตาบาก จังหวัดสระแก้ว เมื่อวันที่ 24 ตุลาคม 2550



**ประชุมสัมมนาเครือข่ายผู้ดูแลบุคคลออทิสติก**

นางสาวภัตราเชษฐ์ โชติศักดิ์ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ให้เกียรติเป็นประธานในการประชุมสัมมนาเครือข่ายผู้ดูแลบุคคลออทิสติก โดยคลินิกเด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2550 ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

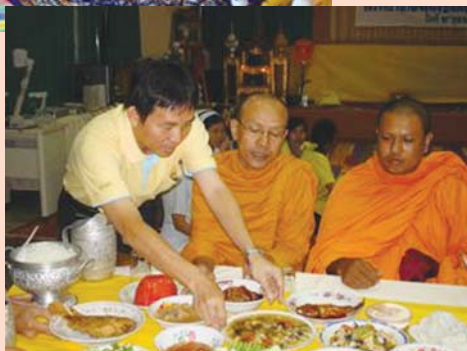


**ออกหน่วยให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตแก่ผู้ประสบอุทกภัย**  
 ศูนย์วิกฤตสุขภาพจิต โรงพยาบาลสวนปรุง ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ นำทีมบุคลากรทางการแพทย์ พยาบาล เกษัชกร นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ฯลฯ ออกตรวจ รักษา ให้คำปรึกษา ปัญหาสุขภาพจิตแก่ผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่ อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่ ในวันที่ 1 ตุลาคม 2550 ณ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งป่า อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงใหม่ พร้อมนำสิ่งของบรรเทาทุกข์ ยารักษาโรค มอบแก่ผู้ประสบภัย



**นักศึกษาเยี่ยมชมศึกษาดูงาน**

นักศึกษาระดับปริญญาตรี และปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เข้าเยี่ยมชมศึกษาดูงาน เกี่ยวกับการช่วยเหลือเด็กพิเศษ และการพยาบาลจิตเวชเด็ก โดยมีอาจารย์สินีนางู จิตต์ภักดี หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล ให้การต้อนรับและบรรยายสรุป พร้อมทั้งพาเยี่ยมชมกิจกรรมต่างๆ ของสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2550 และ 31 ตุลาคม 2550



**ทำบุญโรงพยาบาล ครบรอบ 10 ปี**

โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ จัดพิธีทำบุญโรงพยาบาล ครบรอบ 10 ปี ผู้เข้าร่วมทำบุญ ประกอบด้วย ผู้อำนวยการและบุคลากรของศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์นครสวรรค์ บุคลากรของศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2550



**จัดกิจกรรมวัดความดันและให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต**

โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ ร่วมจัดกิจกรรมวัดความดันและให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต โดยแจกแปรงสีฟัน แก่ผู้รับบริการและเจ้าหน้าที่ เนื่องในวันพยาบาลแห่งชาติและวันทันตสาธารณสุข ประจำปี 2550 ณ ชั้นล่างอาคารผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2550

### (กรมสุขภาพจิตเปิดงานสัปดาห์ฯ ต่อจากหน้า 3)

เนื่องจากการที่เด็กวัยรุ่นได้รับข่าวสารจากสื่อบ่อยๆ โดยเฉพาะสื่อลามก เช่น การดูวิดีโอโป๊บ่อยๆ ก็จะเกิดการกระทำตามอย่างได้ เปรียบเหมือนการหยอดสตางค์ใส่กระปุกออมสิน พอสตางค์เต็มกระปุกหลายๆ ก็จะแตกออกมาได้ จึงอยากให้เด็กวัยรุ่นรู้เท่าทันสื่อ และสามารถเลือกรับสื่ออย่างสร้างสรรค์เพื่อป้องกันเรื่องร้ายที่เกิดขึ้นกับสังคม

คุณเสาวนีย์ ฤทธิโชติ และนอกจากนี้ ยังมีกรมอบรางวัลการประกวดเรียงความและภาพวาด เรื่อง “สื่อกับสุขภาพจิต และชีวิตของฉัน” ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับอุดมศึกษา และประชาชนทั่วไป



ในวันเดียวกันมีการมอบรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต 4 สาขา ๆ ละ 5 รางวัล ได้แก่ 1. สาขาโฆษณาทางโทรทัศน์ เรื่องปาติทาน, ถนนสีขาวของขวัญปีใหม่, Always Smile, My Girl และ Friend 2. สาขาภาพข่าวหนังสือพิมพ์ ภาพคาถนน, ภาพยิงครู, ภาพอาลัย, ภาพสังเวทแม่รำพึง, และภาพสาววิเศษขอมมา 3. สาขาภาพยนตร์ เรื่อง Season Change, โคตรรักเอ็งเลย, เขาชวนไก่, Final Score และมะหมา 4 ขาครึ่ง 4. สาขาบุคคล ได้แก่ คุณวนิษา เรช, คุณบัณฑิต อึ้งรังษี, คุณกัปท ทองบุญน่ม, คุณเสาวลักษณ์ ลีละบุตร และ

การจัดงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2550 “มหกรรมสื่อสร้างสรรค์” จัดขึ้น ระหว่างวันที่ 31 ตุลาคม - 2 พฤศจิกายน 2550 เวลา 10.00 - 20.00 น. ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กิจกรรมภายในงานประกอบด้วย การบรรยาย การเสวนา workshop อาทิ การเสวนา “โฆษณาแบบไหนโดนใจคนไทย และภาพข่าวแบบไหนได้ลงหน้า 1” เสวนา “สื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ใจสร้างคน คนสร้างใจ” คุณกัปท ทองบุญน่ม คุณวนิษา เรช และคุณเสาวนีย์ ฤทธิโชติ ผู้รับรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิตสาขาสื่อบุคคล การจำลองรายการวิทยุสำหรับเด็ก รายการวิทยุศึกษาครอบครัวคุยกัน การทดลองจัดเรตติ้งทีวีเวิร์คช็อปมุมสบายคลายเครียด มองจิตผ่านจอ การฝึกวินัยลูกในการดูทีวี การแสดงจากศิลปินดารานักกร้อง อาทิ วิน-อาวิน เวียร์-ศกุลวัฒน์ แพนเค้ก-เขมนิจ หน่อไธสง สมิทธิ์ และสารบันเทิงต่างๆ มากมาย.

งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติปี 2550 นี้ กรมสุขภาพจิตเน้นการรณรงค์เรื่องสื่อกับสุขภาพจิต โดยใช้ชื่องานมหกรรมว่า “สื่อสร้างสุข” หนังสือเป็นสื่อการเรียนรู้อย่างหนึ่ง ที่สามารถสร้างความสุขให้กับเราได้ง่าย ๆ การอ่านหนังสือหรือสื่อใดๆ ล้วนแต่มีความสำคัญในการสร้างพฤติกรรมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตทั้งสิ้น โดยจะขอยกตัวอย่างถึงหนังสือเล่มแรก Bookstart (กระบวนการการส่งเสริมนิสัยรักหนังสือในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี) เป้าหมายของโครงการหนังสือเล่มแรก เพื่อสนับสนุนให้พ่อแม่มีความสุขกับลูกน้อย โดยมีหนังสือเป็นสื่อสานสายใยครอบครัว และช่วยเสริมสร้างพัฒนาการเด็กในทุกด้าน ได้แก่

**ทางร่างกาย** จากการอ่านหนังสือให้เด็กฟัง เด็กจะได้บริหารร่างกายตามเรื่องราวของหนังสือ ทำให้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายแข็งแรง เด็กจะได้เคลื่อนไหวร่างกายไปด้วย

**ทางอารมณ์และจิตใจ** จากการอ่านหนังสือให้เด็กฟัง เด็กจะรู้สึกสนุกและมีความสุขที่ได้ฟังเรื่องราวหรือท่องบทกลอนและแสดงท่าทางอย่างอิสระตามความต้องการ เด็กจะมีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส

**ทางสังคม** สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคมรอบด้าน

**ทางสติปัญญา** การอ่านหนังสือจะช่วยให้เด็กสามารถจดจำถ้อยคำ จำประโยคและเรื่องราวในหนังสือได้ รู้จักเขียนแบบคำพูด เข้าใจความหมายของเรื่องที่อ่าน รู้จักคิดและรู้จักจินตนาการ

**ทางด้านภาษา** เด็กปฐมวัยเรียนรู้ที่จะพูดเป็นคำ เมื่ออายุประมาณ 1 ขวบ และค่อยๆ เรียนรู้ที่จะพูดด้วยคำสองคำ และเป็นประโยคสั้นๆ เมื่อมีอายุมากขึ้น และค่อยๆ พัฒนาการใช้ภาษาขึ้นเรื่อยๆ งานวรรณกรรมสามารถส่งเสริมพัฒนาการทางภาษาของเด็กได้เป็นอย่างดี ผู้ใหญ่ควรให้ได้ฟัง ได้มีโอกาสดูหนังสือภาพ และควรอ่านคำอธิบายประกอบภาพ ซึ่งอาจจะเป็นคำๆ คำสัมผัสคล้องจองหรือเป็นประโยคอธิบายสั้นๆ เกี่ยวกับภาพ ให้เด็กฟัง ให้เด็กได้คุ้นเคยกับคำและเสียง และสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างเสียง ความหมาย และภาพ ผู้ใหญ่ควรอาศัยหนังสือภาพในการสนทนาเกี่ยวกับภาพซึ่งช่วยให้เด็กได้ฝึกฝนการพูด รู้จักคำศัพท์ และการใช้ภาษา ตลอดจนรู้จักสังเกตรายละเอียดต่างๆ ของภาพ และหาความหมายจากภาพ

การบ่มเพาะที่เหมาะสม น่าสนใจ ได้รับความรู้สึก และทำอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้บุคคลนั้นมีนิสัยรักการอ่าน นำสู่การพัฒนาความคิดได้อย่างกว้างไกลไม่สิ้นสุด.

**เจ้าของ :** กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

**ที่ปรึกษา :** นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต

นายแพทย์วัชร เพ็ญจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต

นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม

**บรรณาธิการ :** นางนันทนา รัตนกร สำนักสุขภาพจิตสังคม

**ผู้ช่วยบรรณาธิการ :** นางสาวปิยะดา ศรีโปฏก สำนักสุขภาพจิตสังคม

**สามารถส่งข้อเขียน บทความ และรายงานบทความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ 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

หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตร่วมลงนามถวายพระพร  
และถวายความจงรักภักดีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช  
และสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาส  
ราชนครินทร์ เพื่อให้ทั้งสองพระองค์ ทรงหายจากพระอาการประชวร  
โดยเร็ววัน และทรงมีพระพลานามัยแข็งแรง

