



# กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 15 ฉบับที่ 12 เดือนธันวาคม 2551 <http://www.dmh.go.th>

กรมสุขภาพจิตมอบรางวัลสื่อสร้างสรรค์  
สุขภาพจิต ประจำปี 2551

## “Mental Health Media Award”

เชิดชูสื่อมวลชนด้านแบบ ส่งเสริมสุขภาพจิตดีสู่สังคม  
ในงานสปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ 5 - 7 พ.ย. 51

“พลังสุขภาพจิต เปเลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส”

ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



สปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2551

5 - 7 พฤศจิกายน

ณ กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข



### สาระในเล่ม

- 2 กรมสุขภาพจิต มอบรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ประจำปี 2551
- “Mental Health Media Award” เชิดชูสื่อมวลชนด้านแบบ ส่งเสริมสุขภาพจิตดีสู่สังคม ในงานสปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ 5 - 7 พ.ย. 51 “พลังสุขภาพจิต เปเลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส”
- ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- 5 พลังสุขภาพจิต เปเลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส
- 8 ปาฐกถาพิเศษ “พลังสุขภาพจิต เปเลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส”
- 10 กิจกรรมกรมสุขภาพจิต
- 12 วิกฤตเศรษฐกิจ บริหารจิตและการเงินอย่างไร
- 14 เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ “พรบ. สุขภาพจิต”
- 16 สื่อสารด้วยใจ ในงานสปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ



# กรมสุขภาพจิตมอบรางวัลสื่อสร้างสรรค์ สุขภาพจิต ประจำปี 2551



## “Mental Health Media Award”

เชิดชูสื่อมวลชนด้านแบบ ส่งเสริมสุขภาพจิตดีสู่สังคมในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ

5 – 7 พฤศจิกายน 2551

### “พลังสุขภาพจิต เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส”

#### ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ 7 สมาคมด้านสื่อสารมวลชน และ 5 สมาคมวิชาชีพด้านสุขภาพจิต ได้ตัดสิน และมอบรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ประจำปี 2551 (Mental Health Media Award) แก่สื่อมวลชน 4 สาขา ที่ผลิตผลงาน สร้างสรรค์สุขภาพจิตเชิงบวกสู่สังคม โดยมีนายวิชาญ มีนชัยนันท์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธาน มอบรางวัล ในวันที่ 5 พฤศจิกายน 2551 ณ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวนันท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี



นายวิชาญ มีนชัยนันท์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยว่า งานด้านสื่อสารมวลชนมีบทบาทสำคัญ ในการสนับสนุนส่งเสริมงานด้านสุขภาพจิต สร้างความตระหนักรู้ประชาชนได้เห็นว่า เรื่องของสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่อยู่ รอบตัวเรา และการบริการทางด้านสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ การผลิตสื่อต่างๆ ที่สอดแทรกเรื่องราวที่สร้างความสุข สร้างเสริมสุขภาพจิตให้กับประชาชน หรือนำเสนอแนวความคิดในเชิงสร้างสรรค์ ผ่านทางการโฆษณา รายการโทรทัศน์ ละคร ภาพยนตร์ วิทยุ หรือแม้กระทั่งเพลง เป็นช่องทางที่สื่อมวลชนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมสร้างสรรค์สังคมไทยได้ กระทรวง สาธารณสุข โดยกรมสุขภาพจิตได้ผลักดันให้สังคมเห็นว่า มีสื่อหลากหลายเรื่องที่นำเสนอสิ่งดีๆ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตในสังคม สามารถเป็นตัวอย่างให้กับการผลิตและนำเสนออย่างสร้างสรรค์สังคมได้เป็นอย่างดี การให้ความรู้สุขภาพจิตโดยใช้สื่อต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติความเชื่อของประชาชนได้ ซึ่งหลายประเทศที่กำลังพัฒนาต่างนำมาใช้ในการ ส่งเสริมสุขภาพจิตของคนในประเทศ และประเทศไทยสามารถนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมได้

สำหรับรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ประจำปี 2551 ประกอบด้วย 4 สาขา และ 5 รางวัล แต่ละรางวัลจะได้รับโล่ ประกาศเกียรติคุณเพื่อเชิดชูผลงาน ดังนี้

## สาขาสื่อโฆษณาทางโทรทัศน์ ได้แก่

- โฆษณาชื่อ คนตัวหน้าสู่ปลายหน้า
- โฆษณาชื่อ เครื่องจักรเพียง
- โฆษณาชื่อ โอกาส
- โฆษณาชื่อ Friend
- โฆษณาชื่อ รถดี ชุด ความรักคือ...

โดย เครือซิเมนต์ไทย (SCG)

โดย ธนาคารออมสิน

โดย บริษัท แอดวานซ์ อินฟอร์ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน)

โดย บริษัท เอ็มเค เรลสโตรองต์ จำกัด

โดย บริษัท อายิโนะโมะเต็ะเซลล์ (ประเทศไทย) จำกัด

## สาขาสื่อภาพยนตร์ ได้แก่

- ภาพยนตร์เรื่อง รักแห่งสยาม
- ภาพยนตร์เรื่อง กอด
- ภาพยนตร์เรื่อง Dream Team
- ภาพยนตร์เรื่อง นาค
- ภาพยนตร์เรื่อง อรหันต์ซัมเมอร์

ผลิตโดย บริษัท สหมงคลฟิล์ม อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

ผลิตโดย บริษัท GTH (GMM Tai Hub Co., Ltd.)

ผลิตโดย บริษัท อาวอง จำกัด

ผลิตโดย บริษัท สหมงคลฟิล์ม อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด

ผลิตโดย บริษัท เอ.จี.เอ็นเตอร์เทนเม้นท์ จำกัด

## สาขาสื่อภาพข่าวหนังสือพิมพ์ ได้แก่

- ภาพข่าวชื่อ “สด”
- ภาพข่าวชื่อ “เหยื่อทมิฬ”
- ภาพข่าวชื่อ “รักนิรันดร์”
- ภาพข่าวชื่อ “หมอดำตายจำเป็น”
- ภาพข่าวชื่อ “นางเจี๊ยะเงาโบ เจี้ดีอราแม”

จากหนังสือพิมพ์ข่าวสด

จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ

จากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์

จากหนังสือพิมพ์สยามรัฐ

จากหนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์

## สาขาสื่อละครโทรทัศน์ ได้แก่

- ละครเรื่อง ดั่งดวงตะวัน
- ละครเรื่อง ทางช้างเผือก
- ละครเรื่อง เกรดปีพี่กับน้อง
- ละครเรื่อง บ้านนี้มีรัก
- ละครเรื่อง น้องใหม่ร้ายบริสุทธิ์

ผลิตโดย บริษัท บรรดาคาชาท์ ไทย เทเลวิชั่น จำกัด

ผลิตโดย บริษัท ทีวีชีน จำกัด

ผลิตโดย บริษัท 559 ออนไลร์ จำกัด

ผลิตโดย บริษัท ชีเนริโอ จำกัด

ผลิตโดย บริษัท บรรดาคาชาท์ ไทย เทเลวิชั่น จำกัด



นายแพทย์ชาตรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้ให้ข้อแนะนำวิธีที่จะบริโภคสื่อให้มีความสุข ลดปัญหาที่อาจเกิดจากอิทธิพลของสื่อต่อสภาวะสุขภาพจิตของประชาชน โดยเฉพาะการบริโภคสื่อละครที่มีความรุนแรงไว้ดังนี้ **1. ผู้ปกครอง ควรนั่งดูโทรทัศน์ไปกับเด็กด้วย ไม่ควรใช้การดูด้วยกันคนเดียว แต่ควรสอนอย่างมีเหตุผล ให้ดูได้แต่ให้คำแนะนำไปด้วย เช่น ถ้าลูกว่า คิดว่าเหตุการณ์ในโทรทัศน์นั้นเป็นเรื่องจริงหรือเรื่องสมมุติ ควรนำเหตุการณ์นั้นมาปฏิบัติตามหรือไม่ เป็นต้น และไม่ควรนำโทรทัศน์ไปไว้ในห้องนอนเด็ก เพราะผู้ปกครองจะไม่ทราบเลยว่าลูกดูอะไรอยู่ อีกทั้งควรจำกัดเวลาในการดูโทรทัศน์ ประมาณ 2 ชั่วโมง ต่อวัน ตลอดจนควรช่วยลูกเลือกดูรายการที่ไม่มีความรุนแรง **2. นักวิชาการ ให้คำแนะนำ หรืออบรมให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง เพื่อให้รู้เท่าทันสื่อ และเข้าใจพัฒนาการของเด็กว่าอย่างไร ยกเว้นเป็นเรื่องธรรมชาติ และพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก****

แสดงออกมาได้ทั้งทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนแก่เยาวชนเรื่องอิทธิพลของสื่อที่มีต่อความคิดและพฤติกรรมให้เด็กธุรกันทร์ เข้าใจโลกของความจริงกับสิ่งที่เห็นในโทรทัศน์ได้ และนำเสนอบรรยากาศความรุนแรงมาเป็นเครื่องมือประกอบในการฝึกอบรมทักษะการควบคุมอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจ 3. ผู้ผลิตสื่อ ลดจากหรือเนื้อหาที่เกี่ยวกับความรุนแรงแบบไม่สมเหตุสมผลลง และเพิ่มเนื้อหาที่สอนให้ต่อต้านความรุนแรง โดยมีการรณรงค์การต่อต้านความรุนแรงให้แก่สาธารณะ และพึงตระหนักไว้ว่า เมื่อฉากรามรุนแรงได้เผยแพร่สู่สาธารณะ อาจก่อให้เกิดความเดือดร้อนหรือผลลัพธ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้นกับบุคคลหรือคนรอบข้างที่รับสื่อนั้นได้เสมอ ตลอดจนพึงตระหนักไว้เสมอว่า การที่มีฉากรามรุนแรงที่เกินขอบเขตออกสู่สาธารณะนั้น แสดงถึงการขาดความรับผิดชอบต่อสังคมของผู้ผลิต 4. ผู้กำหนดนโยบาย ไม่ควรละเลยปัญหาอิทธิพลของสื่อที่มีต่อประชาชนโดยเฉพาะเยาวชน ควรเฝ้าระวังความรุนแรงที่ปัจจุบันออกมายในรูปแบบต่างๆ มากมาย ควรให้คำแนะนำและกำหนดบทลงโทษที่จริงจัง และควรกำหนดหลักสูตรในระบบการศึกษาของไทย เรื่อง “ความตระหนักรู้ท่าทันสื่อ” ให้ความสำคัญกับหลักสูตรนี้เป็นลำดับต้น

ทั้งนี้ ผลงานที่ได้รับรางวัลสื่อสร้างสรรค์สุขภาพจิต ประจำปี 2551 นี้ จะเป็นแบบอย่างและต้นแบบให้แก่สื่อสารมวลชนทุกแขนง ในด้านการนำเสนอแนวคิดเชิงบวกสู่ผู้ชม ผู้ฟัง และผู้อ่าน รวมถึงแนวทางผลิตผลงานให้มีความสร้างสรรค์ทั้งภาพและเสียง ซึ่งจะเป็นการแสดงถึงศักยภาพของสื่อสารมวลชนในการมีส่วนช่วยดูแลสุขภาพจิตของคนในสังคมได้อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพต่อไป ☺



# พลังสุขภาพจิต

## เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส

กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต

“วิกฤตชีวิต เป็นภาวะที่คนเราเผชิญกับปัญหาที่ไม่สามารถจัดการได้ และความพยายามใช้วิธีแก้ปัญหาที่คุ้นเคย ไม่ประสบผล ทำให้ชีวิตเสียสมดุลไปชั่วขณะ” คนเราทุกคนมีโอกาสเผชิญกับวิกฤตชีวิตได้เสมอ โดยเฉพาะในสังคม ยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง

### สถานการณ์ที่นำไปสู่วิกฤตชีวิต จำแนกเป็น 2 ประการ คือ

- เกิดจากเหตุภายนอก ได้แก่ ปัญหาอย่างมากที่อยู่นอกเหนือการควบคุมมากระทบชีวิต ก่อให้เกิดอุปสรรคในรูปแบบต่างๆ เช่น คนรักเลี้ยงชีวิต ตกงาน เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ลูกติดยาเสพติด ประสบอุบัติเหตุ อุบัติภัย ทั้งจากธรรมชาติและการกระทำของมนุษย์ ตลอดจนวิกฤติการเมืองและสังคม เป็นต้น
- เกิดจากตนเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงตามวัยที่ต้องปรับตัวและจัดการชีวิตด้วยวิธีการใหม่ที่เหมาะสมกว่าเดิม เช่น คนที่ก้าวเข้าสู่วัยรุ่น คนวัยเกษียณ เป็นต้น

### เมื่อพบกับวิกฤตชีวิต จะเกิดผลตามมาได้ 3 ประการ

- เกิดการเรียนรู้และปรับตัว มีความเข้มแข็งมากขึ้น (มีความสามารถจัดการชีวิตเพิ่มมากขึ้น)
- ปรับตัวกับสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วกลับเข้าสู่ภาวะเดิม (มีความสามารถเดิม)
- ปรับตัวไม่ได้ ทำให้ชีวิตตกต่ำลงกว่าเดิม หรือเกิดเป็นปัญหาเรื้อรัง เช่น มีปัญหาภูมิภาค ติดคุก ติดสุรา เป็นต้น

### วิธีสร้างพลังสุขภาพจิต 7 ประการ (ปรับ 4 เติม 3)

จากการศึกษาวิจัย พบร่วมกัน 7 ประการ ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ การปรับตัว (ปรับ 4) และการใช้ต้นทุนเดิมที่มีอยู่ (เติม 3)

ปรับ 4 ได้แก่

- ปรับอารมณ์ : มีสติ ไม่ใช้อารมณ์
- ปรับความคิด : คิดทางบวก มองเห็นด้านดีของเหตุการณ์
- ปรับการกระทำ : เราทำอะไรได้ แม้จะเล็กน้อยเพื่อให้เหตุการณ์ดีขึ้น
- ปรับเป้าหมายชีวิต : ยึดหยุ่นตามสถานการณ์

### เติม 3 ได้แก่

- เติมศรัทธา : เชื่อว่าชีวิตมีคุณค่า แม้จะถูกทอดสูบบ้าง แต่จะช่วยทำให้เข้มแข็งขึ้น
- เติมมิตร : มีคนพร้อมจะรับฟังและช่วยเหลือเรา
- เติมจิตให้กวาง : เข้าใจในความรู้สึกของอีกฝ่าย

### เสริมสุขภาพจิตในวิกฤตการเมือง

ปรับ 4	สู่ในภาวะวิกฤตการเมือง
ปรับอารมณ์	ไม่โกรธแค้น ไม่ใช้อารมณ์แก้ปัญหา
ปรับความคิด (+)	มองเห็นด้านดี คือ ลังคมตื่นตัว / ไฟสนับติ / ใช้เหตุผลข้อเท็จจริงมากขึ้น
ปรับการกระทำ	ติดตามข่าวสาร เลือกวิธีสื่อสารและแสดงความห่วงใยบ้านเมืองที่เหมาะสม
ปรับเป้าหมายชีวิต	มองความชัดแย้งเป็นเรื่องธรรมชาติ และต่างก็ห่วงใยบ้านเมือง
ปรับ 3	
เติมศรัทธา	เชื่อมั่นว่าบ้านเมืองจะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น
เติมมิตร	พูดคุยกับคนที่ไว้ใจเพื่อหาทางออก
เติมจิตใจให้กวาง	รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ทำให้เรามีข้อมูลเพิ่มขึ้น มองอะไรได้รอบด้านขึ้น

### เสริมสุขภาพจิตในวิกฤตเศรษฐกิจ

ปรับ 4	สู่ในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ
ปรับอารมณ์	ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง
ปรับความคิด (+)	มองด้านดี คือ ช่วยให้เราประหยัด
ปรับการกระทำ	ลดรายจ่าย หาทางเพิ่มรายได้
ปรับเป้าหมายชีวิต	ไม่ฟุ่งเฟือย/มีความสุขอย่างพอเพียง
ปรับ 3	
เติมศรัทธา	เศรษฐกิจย่อมมีขึ้นมีลง
เติมมิตร	ปรึกษาคนในครอบครัว
เติมจิตใจให้กวาง	คนอื่นก็ลำบากเช่นกัน

## เสริมสุขภาพจิตในวิกฤตชีวิต/ครอบครัว

<b>ปรับ 4</b>	<b>สู้ในภาวะวิกฤตชีวิต</b>
ปรับอารมณ์	ไม่กรอเกลียด ให้อภัยกัน
ปรับความคิด (+)	ค้นหาด้านเดียวของอีกฝ่าย
ปรับการกระทำ	กล่าวคำขอโทษ/แสดงความห่วงใย
ปรับเป้าหมายชีวิต	ปรับเป้าหมายส่วนตัวให้เข้ากับครอบครัว ช่วยกันดูแลลูก
<b>ปรับ 3</b>	
เติมศรัทธา	ชีวิตย่อมมีอุปสรรคเป็นธรรมชาติ
เติมมิตร	ขอคำแนะนำจากญาติผู้ใหญ่
เติมจิตใจให้กวาง	อีกฝ่ายก็มีปัญหาและเหตุผลของเขาว่าที่เราต้องเข้าใจและเรียนรู้

### ให้อภัย : เพื่ออิสรภาพกับชีวิต

ความสุขในชีวิตส่วนหนึ่งเกิดจากความพอใจในอดีตที่ผ่านมาและเราสามารถสร้างความพอใจให้เพิ่มมากขึ้นได้ด้วยการพัฒนา

- ความสามารถในการชี้ชนมลิ่งต่างๆ รอบตัว มองเห็นลิ่งเกือบทุกด้านที่มีอยู่มากมาย เก็บเป็นความทรงจำดีๆ มีความรู้สึกสำนึกรักคุณ
- ความสามารถในการให้อภัย ปล่อยวางเรื่องราวที่ช้ำเนื่องหรือแคร์ใจให้ผ่านพ้นไป เปิดโอกาสให้ใจเราได้เป็นอิสรารักครั้งหนึ่ง

### การให้อภัยเป็นประโยชน์

ช่วยลดความกรอแคร์ ความหวาดระแวงภัยในใจ ลดอารมณ์วิตกกังวล ซึ่มเคร้าและความอ่อนไหวในความสัมพันธ์ลง ขณะเดียวกันก็ทำให้ความสัมพันธ์ฟื้นฟูกลับมาคืนดีกันได้ ในทางตรงข้าม การไม่ให้อภัย เก็บกดความกรอเคลื่อนไว้ในใจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด

### ทำอย่างไรให้ “ปล่อยได้” “อภัยเป็น”

1. ทำใจยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้น
2. แยกตัวเองออกจากสถานการณ์ มองในฐานะ “ผู้ดู” แทนที่จะมองอย่าง “ผู้ถูกระบุรุษ”
3. ทำความเข้าใจในตัวผู้กระทำ มองเขาในฐานะเป็นคนๆ หนึ่งที่มีอารมณ์ความรู้สึก มีความต้องการ มีความอ่อนไหว
4. เลือกว่าจะเก็บความแคร์เดือดไว้ต่อไป หรือเลือกที่จะปล่อยออกไปจากใจ
5. แปลงความรู้สึกลบให้เป็นเป้าหมายเชิงบวก เช่น นักเรียนหญิงผู้สูญเสียพ่อในเหตุการณ์รุนแรง 3 จังหวัดชายแดนใต้ กล่าวในงานศพของพ่อว่า “หนูไม่กรอคนทำ โตขึ้นอย่างรับราชการช่วยแก่ไขปัญหาบ้านเมือง” เป็นต้น ☺



โดย ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเสริฐ รัตนการ  
ประธานที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต

## “พลังสุขภาพจิต เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส”

ปาฐกถาพิเศษ ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2551

วันที่ ๖ พฤศจิกายน 2551 ณ กรมสุขภาพจิต

การเปลี่ยนแปลงในทางโลกมีมาอย่างมากแต่ละยุคสมัยก็ต่างกันไป เมื่อพูดถึง “พลังสุขภาพจิตเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส” ทำให้นึกถึงเรื่องหนึ่งที่การประชุมองค์กรราษฎร์สถาบันทางแพทย์นานาชาติที่ผ่านตั้งขึ้นร่วมกับองค์กรอนามัยโลก โดยมีเพื่อนฝูงทางประเทศญี่ปุ่นร่วมสนับสนุน เช่น ดร.ทาโร ชิ่งเป็น รมต.ต่างประเทศ และเป็นแพทย์ รวมทั้งการสนับสนุน จากทางอังกฤษ เยอรมัน และฝรั่งเศส ครั้งหนึ่งเราได้เชิญวิคฤตอันหนึ่งจึงเรียกประชุมฉุกเฉินขึ้นมา ที่โօซาก้าและโกเบ คราวนั้นโกเบแผ่นดินไหว คุณตายายหลายพันคน แต่เขามีระบบ คือเตรียมการล่วงหน้าว่าภาวะฉุกเฉินจะทำอย่างไร มีการพิมพ์หนังสือมาเล่มหนึ่งเป็นปฏิญญาไว้ในประเทศ ว่าด้วยภาระภัยพิบัติกับพลังของประชาชนในการช่วยเหลือ

เรื่องนี้ชี้ว่า การทำงานทั้งหลายต้องอาศัยสิ่งสำคัญ นั่นก็คือ เหมือนคำโบราณที่ว่า บรรดาสารพัดในปฐพี เอาไม่ตรีแลกได้ดังใจลง หลักก็ต้องสร้างความเป็นเพื่อนก่อน

การที่กรมสุขภาพจิตถูกเรียกร้องว่าให้เข้าไปช่วยรถตกเหว น้ำท่วม ก็มีการขอให้กรมสุขภาพจิตไปปลอบใจอย่างนักอาจจะไม่ใช่ เพราะว่าในขณะเกิดน้ำหลอกอยู่อย่างนั้นจะไปปลอบใจอย่างไรได้ ผู้คนตัวผันมีทางออกที่ว่า กรมสุขภาพจิตจะวางแผนนโยบายอย่างไร ครอบงำของเรา เช่น นักเรียนรถตกเหว ก็ต้องให้สถาบันสมเด็จเจ้าพระยา หรือศูนย์ที่อยู่ในพื้นที่ลงมาทำเรื่องนั้น ส่วนกรมสุขภาพจิตส่วนกลางต้องมาแก้ปัญหาความเสื่อมโทรมของสังคมมากกว่า แล้วก็ส่งเสริมด้านนี้แห่งความสุขให้เกิดขึ้น เช่นที่ภูฐาน ข้อแรกก็คือ อย่าให้สิ่งแวดล้อมเลี้ยวไป ประเทศไทยไม่ต้องไปเที่ยวเมืองมหาอำนาจ ส่อง คนไทยรักษาวัฒนธรรมประเพณี สาม เคลื่อนไหวให้คนไทยให้มีความพอใจตามอัตภาพ ทั้งนี้ คนเราจะมีความสุขได้ต้องมีความเมตตาเอื้ออาทรอต่อกัน คิดดี พูดดี ต่อคนอื่น

มีคนในโลกนี้อยู่สองคนที่โลกถือว่าเป็นคนสำคัญในรอบร้อยปี คนแรก คือคนนำทัพที่ชนะสงครามโลกครั้งที่สอง ส่วนคนที่สองคือผู้ชนะความพิการตาบอด หญูนวก พูดไม่ได้ แต่ฝึกฝน อดทน เรียนจนจบปริญญาเอก ฝึกพูดจนไปบรรยายทั่วโลก ได้รับปริญญาภิตติมศักดิ์จำนวนถึง 75 ปริญญา ในขณะที่มีอายุเพียงหกสิบปี

ทั้งสองคนเป็นผู้ชนะแต่่ว่าคนละเรื่อง คนละมิติ

มีคำกล่าวของคุณหลวงวิจิตรวาทการว่า มหาบุรุษนั้นจะอย่าสนใจเรื่องเคราะห์ดีเคราะห์ร้ายของตัวเรา มหาบุรุษ จะไม่บอกใครว่าเราเคราะห์ดีหรือร้าย และจะทำเคราะห์ร้ายให้เป็นเคราะห์ดี

ตอนนั้นเมเกษีญณ์ไปบริจาคเงินให้คิริราช ตอบแทนที่สอนผู้มา พบหมอรุ่นน้องหลายคน บอกว่าขอให้น้องๆ ตรวจสอบสุขภาพประจำปีให้หน่อย ตรวจไปตรวจมา ในที่สุดพบว่า ผู้มีอะไรไม่ดีดีปกติ จะรู้ได้ต้องผ่าตัด

ผ่านแล้วก็เห็นว่าถ้าปล่อยไว้จะเป็นมะเร็ง มันก็สุขภาพดีมาเรื่อยๆ ก็ผ่านวิกฤติมาพอกลับคืน ถือว่าคราวนี้ วิกฤติเป็นโอกาส

กรมสุขภาพจิตก็ได้ปฏิบัติงานมาเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะในกรณีของปัญหาภาคใต้ และก็ตอนเกิดสึนามิ กรมสุขภาพจิต ก็ไปทำงานหนัก คุณหมอบเษณุจพร ก็ทำงานได้ดี

ผมเคยให้หลักไว้ว่าเรื่องสุขภาพจิตคือการทำให้สุขใจ ให้มีความต้านทาน อายุได้ อายุดีมีสุข ดังที่เขียนเป็นโคลงไว้ ดังนี้

จิตสะอาด จิตสว่าง คือทางสุข

บุญชนาะพันทุกข์ทั้งหลายได้

สุขภาพจิตคือประทุมสุ่ทางชัย

กุญแจไขคือศึกษาพาจิตดี

ที่จะยกมาอีกอย่างก็คือ พระราชนิพนธ์ของรัชกาลที่ทักษิณ ท่านว่า

ถึงล้อกอล้อเพียง กลเยี่ยงวิธีสหาย

บ่มีจะมุ่งร้าย บ่มีมุ่งประจันไคร

ใครออกจะผลัดท่า ก็จะล้อจะเลียนให้

ใครดีวิเศษใช้รัก ก็จะชมประสมดี

ชมเราก็ Thank you ผู้ ยะ ฉิว ก็ Sorry

แม้แม้นมีคืนดีก็จะเชิญ ณ คลองสาน

อย่างจะเล่าประวัติศาสตร์เรื่องหนึ่งเกี่ยวกับ คลิปฟอร์ด นีเวีย เป็นผู้เริ่มเรื่องสุขภาพจิตของโลก เขาเป็นคนที่เคยเล่นหุ้นแล้วเสียเงิน ต้องเข้าโรงพยาบาลรักษาจิตสามรอบ สุดท้ายเข้าเขียนหนังสือว่า คนเป็นโรคจิตรักษาได้ และป้องกันได้ เพราะมันเกิดจากการควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ผู้มีหนังสือเล่มหนึ่งเป็นหนังสือที่เขาเขียนเป็นเล่มแรก หนังสือเล่มนี้ขายมาก กรมน่าจะทำสำเนาเอาไว้ในห้องสมุด

แต่ก่อนกรมสุขภาพจิตเคยมีคำว่า Mental Hygiene ถ้าเราคิดถึงคำนี้เราจะทำงานได้กว้างขึ้น น่าจะมีการสนับสนุนกระทรวงศึกษาธิการให้สอนเรื่องสุขภาพมากขึ้น

ขอขอบคุณที่ให้โอกาสมาเล่าอะไรให้ฟัง คนเรามีความสุขได้สามประการ คือ รัก เมตตา ปราณາดีต่องกัน มีความพอใจตามอัตภาพ ตรงกับที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรับสั่งเรื่องความพอเพียง และสุดท้ายคือ ความลั้นโถง พอดี พองาม พอสมควร แล้วเราจะมีความสุข ☺



# กิจกรรมสุขภาพจิต



รพ.ส่วนสราญรมย์



รพ.จิตเวชนครราชสีมาฯ รพ.สุราษฎร์ธานี

## จัดกิจกรรมวันพยาบาลแห่งชาติ

รพ.ส่วนสราญรมย์ จัดกิจกรรมวันพยาบาลแห่งชาติ ได้แก่ ถวายสักการะพระบรมราชโւปัชกาลที่ 6 การถวายพานพุ่มสักการะ พระชายลักษณ์สมเด็จพระบรมราชชนนี การแสดงนิทรรศการ พระราชกรณียกิจของสมเด็จพระบรมราชชนนี และถวายถัตตาหาร เพลพระสงฆ์ ส่วน รพ.จิตเวชนครราชสีมาฯ รพ.สุราษฎร์ธานี ให้มีการจัดกิจกรรมวันพยาบาลแห่งชาติเช่นกัน โดยให้บริการ ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต จัดนิทรรศการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้มา รับบริการ เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2551



เขตพื้นที่สกลนคร หรือ สปสช. จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ การให้การปรึกษาเรื่องเอดส์ หลักสูตรการให้การปรึกษาขั้นสูง จำนวน 2 รุ่น ระหว่างวันที่ 7-10 และ 14-17 ตุลาคม 2551 ณ โรงแรมโนราห์ จังหวัดขอนแก่น โดยมีนายแพทย์ทวี ตั้งเรือง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น รพ.สุราษฎร์ธานี และ นายปรีดา แต้อารักษ์ ผู้อำนวยการสำนักงานหลักประกันสุขภาพ แห่งชาติ สาขาเขตพื้นที่สกลนคร ให้เกียรติเป็นประธานรุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 มีนางเพญศิริ สมใจ พยาบาลวิชาชีพ หัวหน้าหน่วย การแพทย์ทางเลือกเป็นผู้กล่าวรายงาน



## เยี่ยมผู้ป่วยเด็ก ในพระราชปัลเมร์ฯ

นายแพทย์สมัย ศิริทองถาวร ผอ.สถาบันพัฒนาการเด็ก รพ.สุราษฎร์ธานี และคณะเข้าตรวจเยี่ยม เพื่อส่งเสริมพัฒนาการให้แก่ ผู้ป่วยเด็ก ในพระราชปัลเมร์ของโรงพยาบาลเจ้าครีรัคเมธีพระราชายา ในสมเด็จพระบรมссสราธิราช สยามมกุฏราชกุமารฯ เมื่อวันที่ 8 ต.ค. 2551 ณ บ้านช่อแล ต.ช่อแล อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่



## งานพวงมาลัยในวันปีymหาราช

คณะกรรมการสุขภาพจิต ร่วมพิธีวางพวงมาลัย เนื่องในวันปีymหาราช 23 ตุลาคม 2551 ณ หน่วยงานที่สังกัด เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ



## รางวัลคุณภาพ การส่งข้อมูล e-Claim

นายแพทย์ศักดิ์ กาญจนวนิจโนกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาฯ รพ.สุราษฎร์ธานี เข้ารับรางวัลชนะเลิศ รางวัล คุณภาพการส่งข้อมูล e-Claim ประจำปี 2551 ของเขตบริการ สาธารณสุขที่ 13 จากนายแพทย์ศักดิ์ชัย กาญจนวัฒนา ผู้อำนวยการสำนักหลักประกันสุขภาพแห่งชาติสาขาเขตพื้นที่ (นครราชสีมา) เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2551 ณ โรงแรมชีฟ์ปาร์ค จังหวัดนครราชสีมา



## จัดกิจกรรมงานสัปดาห์สุนภาพจิต

นายอวัชชัย ทิปปala พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลส่วนสราญรมย์ ร่วมสัมภาษณ์ทางสถานีโทรทัศน์ NBT สุราษฎร์ธานี ในรายการแหล่งข่าวเช้านี้ ประเด็น “การจัดกิจกรรมสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2551 ของโรงพยาบาลส่วนสราญรมย์” เมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2551 ณ สถานีโทรทัศน์ NBT สุราษฎร์ธานี



### สวนสุนโรค กรณีฝึกอบรม

โรงพยาบาลพระคริมมหาโพธิ์ ร่วมกับโรงพยาบาลเชียงในออกสอบสวนโรค กรณีฝึกอบรม ที่หมู่ 1 และ หมู่ 2 ต.เชียงใน อ.เชียงใน เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2551 โดยมีนายแพทย์เจษฎา ทองເຄົາ หัวหน้ากลุ่มงานสุขภาพจิตชุมชน พร้อมทั้งนักจิตวิทยานักสังคมส่งเคราะห์ และพยาบาลจิตเวช โดยมีประชาชนสนใจจำนวนมาก นอกจากนี้ยังได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิต ตนเองแก่ประชาชนที่มาร่วมสังเกตการณ์ด้วย



### ให้ความรู้เรื่อง “การฟื้นฟูผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน”

7 ต.ค. 2551 ทีมสุขภาพจิตและจิตเวชชุมชน รพ.จิตเวช สร้างภาระนคринทร์ ร่วมกับสถานีอนามัยตำบลท่าเกวียน ให้ความรู้เรื่อง “การฟื้นฟูผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน” แก่ชุมชน พิทักษ์จิต แกนนำชุมชน และ อสม. ในพื้นที่ตำบลท่าเกวียน อำเภอวัฒนานคร จังหวัดสระแก้ว เพื่อให้ชุมชนได้มีส่วนร่วม ในการดูแลผู้ป่วยจิตเวช และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขอย่าง ยั่งยืนสืบไป



### จัดโครงการหน่วยสุขภาพจิตอาสา

สำนักงานหลักประกันสุขภาพจิตแห่งชาติร่วมกับสถาบัน กัลยาณ์ราชนคrinทร์ ได้จัดโครงการหน่วยสุขภาพจิตอาสา กัลป์ยาณ์ราชนคrinทร์ เพื่อถ่ายทอดความรู้ทางด้านสุขภาพจิต ประจำพื้นที่ ทางเรือเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงราชธารา อธิวารสาร ราชนคrinทร์ โดยมีกิจกรรมการประเมินภาวะสุขภาพ ปรึกษาปัญหา สุขภาพจิต บริการบำบัดรักษา กิจกรรมคลายเครียด กิจกรรมนันทนาการ เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2551 ณ พุทธอมนพล จ.นครปฐม



### ชมรมกีฬาทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

ชมรมกีฬา โรงพยาบาลศรีอัญญาได้จัดทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายด้วยการวิ่ง 2.4 กิโลเมตร เมื่อวันที่ 13 - 17 ตุลาคม 2551 เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายของบุคลากร ให้มีความพร้อมในการทำงานให้แก่องค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ



### งานมหกรรมสร้างสุขในวัยรุ่น ครั้งที่ 4/2551

โรงพยาบาลสวนปุรง และศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ทูบีนэмเบอร์วัน จังหวัดเชียงใหม่ จัดงาน “มหกรรมสร้างสุขในวัยรุ่น” ครั้งที่ 4/2551 สำหรับเยาวชนที่สำเร็จการอบรมหลักสูตรกิจกรรมสร้างสุข โดยมีพิธีมอบประกาศนียบัตรแก่เยาวชนที่สำเร็จการอบรม วิทยากร การอบรม ผู้สนับสนุนการจัดงาน และการแสดงผลงาน กิจกรรมสร้างสุขของวัยรุ่น พร้อมเปิดตัวผู้ผ่านเข้ารอบการประกวดร้องเพลง Chiangmai Super Star On North Singing Award 2008 15 คน ในวันเสาร์ที่ 4 ตุลาคม 2551 ณ ลานโปรโมชั่นชั้น 2 เชิงทรายพลาซ่าเชียงใหม่ แอร์พอร์ต โดยได้รับเกียรติจากนายชุมพร แสงมนี รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานเปิดงาน และนายแพทย์สุวัฒน์ มหัตโนรันดร์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาล เป็นผู้กล่าวรายงาน และให้การต้อนรับ



### จัดนิทรรศการงานสปดาห์สุขภาพจิต

โรงพยาบาลจิตเวชนคrinทร์ จัดงานนิทรรศการ งานสปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ โดยมีนิทรรศการความรู้ด้านสุขภาพจิต และเกมเพื่อสร้างความสุขและความผ่อนคลาย ระหว่างวันที่ 3 - 7 พ.ย. 51 ณ บริเวณประชาสัมพันธ์ ☺

# “วิกฤตเศรษฐกิจ บริหารจัดและการเงินอย่างไร”

นายแพทย์ประเวช ตันติพิรัฒนสกุล

ผู้ทรงคุณวุฒิกรรมสุขภาพจิต

เมื่อสักป้าหที่แล้ว (วันที่ 29 ต.ค.) คุณซูมแห่งไทยรัฐอ้างบทความจากหนังสือพิมพ์เดือนหนึ่ง ชี้พดหัวข่าวว่าวิกฤติเศรษฐกิจรอบนี้ อาจทำให้มีคนต้องตกงานนับล้านคน และเราจะเห็นผลกระทบซับซ้อนมากขึ้นเรื่อยๆ แม้ว่าตนเศรษฐศาสตร์ส่วนใหญ่จะเชื่อว่าวิกฤตรอบนี้จะไม่รุนแรงเท่ากับรอบที่แล้วเมื่อสิบปีก่อน แต่ก็คงจะสร้างปัญหาให้ไม่น้อย เราจึงจำเป็นต้องปรับวิธีใช้จ่ายเงินและการดำเนินชีวิตเพื่อให้เราอดผ่านพ้นช่วงเวลาอย่างานี้ไปได้

ในการจัดการกับปัญหาหรือวิกฤตอะไรมีคือตาม เรายาจแบ่งง่ายๆ ออกเป็นส่วนที่เป็นจัดการตัวปัญหา ในกรณีนี้คือ วิกฤติ การเงินกับส่วนที่เป็นการจัดการตัวเราเอง ซึ่งเป็นส่วนที่ว่าด้วยเรื่องการจัดการอารมณ์ ความเครียด ความหวัง ความสุข นั้นเป็นที่มาของหัวข้อวิกฤตเศรษฐกิจ บริหารจิต บริหารการเงินอย่างไร คือ ถ้าจะจัดการวิกฤตเศรษฐกิจได้ดี ต้องเรียนรู้ทั้งการบริหารการเงิน และการบริหารจิต

การบริหารจิต เราเมื่อจุดหมายสำคัญ คือ เพื่อลดความวิตกกังวล ความเครียด ความท้อแท้สิ้นหวัง และเพื่อเติมความสุข ความหวังให้กับชีวิตเรา และเพิ่มประสิทธิภาพของจิตในการจัดการเรื่องราวต่างๆ ซึ่งผมจะตอบคำถามสำคัญสี่ข้อ คือ 1. เราจะสร้างความหวังได้อย่างไร 2. เราจะมีความสุขได้อย่างไร 3. เราจะจัดการความเครียดได้อย่างไร และ 4. กิจกรรมและเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมที่น่าจะทำคืออะไร

ความหวังของคนเราเกิดขึ้นได้อย่างไร ใช้หลักการมองโลกแง่ดี ซึ่งมีวิธีคิดที่สำคัญอยู่สี่ประการ

**หนึ่ง** เมื่อปัญหาเกิดขึ้น เรามองว่า ปัญหาที่เกิดจะอยู่กับเราไม่นาน มันจะผ่านไป (เศรษฐกิจมีขั้นมีลงเป็นธรรมดากับปัญหาผ่านมาก็จะผ่านไปได้)

**สอง** เมื่อปัญหาเกิดขึ้น เรามองว่า ชีวิตเรายังมีด้านอื่นที่ดี ไม่ปล่อยให้ปัญหาด้านหนึ่งของชีวิตมากระทบด้านอื่นๆ

**สาม** เมื่อปัญหาเกิดขึ้น ถ้าเรามีส่วนผิดพลาดก็มองเป็นบทเรียนและปรับปรุง ไม่ตำหนิต่อว่าตนเองให้รู้สึกห้อ

**สี่** มีศรัทธาต่อชีวิตและความตีงาม เชื่อว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตย่อมมีเหตุ และเราจะเติบโตและเข้าใจชีวิตมากขึ้นจากปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา



## เราจะมีความสุขได้อย่างไร ในช่วงวิกฤตเศรษฐกิจ

(ความเชื่อเรื่องเงินกับความสุข) คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า เงินคือความสุข คือ ถ้ามีเงินมาก ก็มีความสุขมาก พ่อจะไม่มีเงิน ก็เลยตกใจ กลัวว่าความสุขในชีวิตจะหมดหายไป แต่งานวิจัยทั่วโลกเกี่ยวกับเรื่องเงินและความสุขไม่ได้สรุปตามนี้

เงินช่วยให้เรามีความสุข เมื่อเราใช้จับจ่ายซื้อหาปัจจัยสี่ แต่เมื่อมีปัจจัยสี่ครบ เงินไม่ได้เพิ่มความสุขลักษณะเดิร์ไร ถูกหาย หรือได้รับผลกระทบโട ก็มีสุขเพิ่มขึ้นได้สักปีหนึ่ง ความสุขก็จะค่อยๆ ลดลง กลับไปอยู่ระดับประมาณเดิม และเมื่อเวลาเรื่อว่าเงิน คือความสุข และพยายามหาให้มากจนผลกระทบชีวิตด้านอื่น เมื่อนั้นเงินที่ได้มาก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขลดน้อยลง ดังนั้น อย่าไป เชื่อว่าเงินหายไปแล้วความสุขจะต้องลดลง

ฝึกที่จะมีความสุขอย่างง่ายๆ เพิ่มความสามารถในการมีความสุข ให้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกให้น้อยลง เราจะมีความสุข ได้ง่ายขึ้น ท่านพระพรหมคุณภรณ์ เคยกล่าวถึงเรื่องความสุขว่า เราวัดระดับการพัฒนาคนที่ความสามารถในการมีความสุขครับ ยิ่งพัฒนาคนจะยิ่งมีความสุขได้ง่าย ไม่ใช่ยิ่งพัฒนาเกินมีความสุขได้ยากขึ้น ดังนั้น ถ้าเรามีปัญหาการเงินจริงๆ ก็ถึงเวลาที่เรา จะได้พิสูจน์สมมติฐานนี้กัน แต่อย่าเพิ่งเชื่อว่า ถ้าไม่มีเงินเสียแล้ว ความสุขของเราจะต้องหมดหายไปด้วย เชื่อแบบนี้เมื่อไร ทุกชีวิ เมื่อนั้น “เรามีความสุขได้ แม้เงินในกระเป๋าจะไม่ค่อยมีก็ตาม” (ยกเว้นแต่จะฟีหนึ่สิน)

(กิจกรรมความสุข) เรื่องแปลกแต่จริง คือ เวลาคนเรายิ่งเครียด กลับยิ่งไม่ค่อยจะให้เวลาในการทำสิ่งที่ทำให้ตัวเรา เป็นสุข ดังนั้น ลองทบทวนดูว่ากิจกรรมอะไรที่ทำให้ท่านเป็นสุข กิจกรรมความสุขเดียวใช้เงินน้อย จดเวลาทำกิจกรรมเหล่านั้น ให้มากๆ ท่านจะค้นพบความจริงว่า ความสุขของท่านใช้เงินไม่มาก คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าเงินคือความสุข ทำให้ใช้เวลาและ พลังงานในการหาเงิน จึงไม่มีเวลา มีความสุขในแบบง่ายๆ แต่หากได้ลองทบทวนดูว่า กิจกรรมความสุขในชีวิตมีอะไรบ้าง ก็จะ พบร่วม ความสุขส่วนใหญ่ใช้เงินไม่มากหรือแทบไม่ต้องใช้เลย

(ความสุขกับความสนับสนุนและความล้ำก้าว) เราแยกเข้าใจว่าความสุขคือความสนับสนุน และความสนับสนุนส่วนใหญ่ต้องใช้ สิ่งอำนวยความสะดวก ทำให้เราต้องหาเงิน เพื่ออำนวยความสะดวกและให้ชีวิตสนับสนุน แต่มีความสุขอีกแบบที่เกิดจากการได้ลงมือ ทำสิ่งที่ยากแต่มีความท้าทายและมีคุณค่า เช่น นักศึกษาออกค่ายไปทำงานที่ต้องใช้แรงงาน การเป็นอยู่ไม่สุขสนับสนุน แต่เขามี ความสุข เราเดินป่าหรือปืนเข้า เห็นออย เมื่อย ยก แต่มีความสุข เพราะจิตใจของเราเมื่อจดจ่อ กับการกระทำในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ต่อเนื่อง แม้จะยาก แต่จะทำให้เรามีความสุขได้จากการกระทำนั้น

(ความสุขในครอบครัว) การวิจัยเรื่องความสุขจากทั่วโลก แสดงผลตรงกันว่า แหล่งความสุขที่สำคัญที่สุดในชีวิตคนเรา คือ ความสุขในครอบครัว ซึ่งเกิดจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ดังนั้น ในเวลา มีปัญหาหรือวิกฤตอย่างเล็กน้อย คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ตรงกันข้าม นี่คือต้นทุนสำคัญของชีวิตที่เราควรดูแลรักษาให้ดี มีความจริงอีกประการหนึ่งที่หลาย ครอบครัวประสบมา คือ ช่วงเวลาที่ยากลำบาก ทำให้ครอบครัวใกล้ชิดกัน กลับทำให้เรามีความสุขมากขึ้น สุขใจ แต่อาจจะไม่ สนับสนุน แต่พอเมื่อเงิน หลายครั้งกลับทำให้ครอบครัวห่างเหินกันไป สนับสนุน แต่ไม่สุขใจ ดังนั้น ช่วงที่เรามีปัญหาการเงินก็ได้ เวลากลับมาค้นพบความจริงข้อนี้ คือ แหล่งความสุขที่สำคัญที่สุดของมนุษย์เรา คือ ความรักความผูกพัน ความสัมพันธ์อันดี ภายในครอบครัว

ถ้าเราเริ่มเครียด จะทำอย่างไร จริงๆ เคล็ดลับที่สำคัญที่สุดในการจัดการความเครียด คือ การทำใจครับ แต่ทำใจที่ว่า “นี่ ทำอย่างไร อันนี้มีเคล็ดลับ

1. ผ่อนคลายร่างกาย
2. พักความคิดเป็น ไม่คิดวนเวียน ไม่มองเห็นแต่ปัญหา อันนี้เป็นทักษะอย่างหนึ่งที่ฝึกได้
3. หาคนช่วยคิด ช่วยเป็นกำลังใจ
4. หาอะไรทำ โดยเฉพาะการไปช่วยเหลือคนอื่น อย่าจมอยู่กับปัญหาของตัวเอง

(อ่านต่อหน้า 15)

# ເຮືອງນໍາຮູ້ເກີຍກັບ “WSU. ສຸຂາພວັດ”

## ພູ້ຕ້ອງຫາຫຼວມຫຼວກລ່າວຫາ : ໄກຮັນທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບຄວາມຄຸນຄຮອງ?



ແພທຍໍພົງດວງຕາ ໄກຮັສສະໝັກ  
ສຄາບັນກ້ລຍາຜ່ານຄຣິນທຣ

นายສູ່ແລະນາຍສຸທັກນີ້ຄູນຍາສົມບັດແຈ້ງຂອກລ່າວຫາວ່າຮ່ວມກັນທໍາຮ້າຍຮ່າງກາຍ ສຕານີ້  
ຕໍ່ມາຈັນຄຽບາລແກ່ໜຶ່ງໜຶ່ງສັງໃຫ້ຈົດແພທຍໍຕ່າງສປາພົຈົດຂອງຜູ້ຄູນລ່າວຫາເນື່ອຈາກບິດາຂອງ  
ນາຍສູ່ແລະນາຍສຸທັກນີ້ແຈ້ງກັບພັກງານສອບສວນວ່າບຸຕ່ອງຕະວິກລຈົດ

ເຮືອງນີ້ຢູ່ວ່າທັງນາຍສູ່ແລະນາຍສຸທັກນີ້ສອງຄົນພື້ນອົງມີປົງຫາພັດນາກຮ້າຫຼຸດດ້ານມາ  
ຕັ້ງແຕ່ເຕັມມີປົງຫາດ້ານກາຮົບເຮັດວຽກ ໂນມີສາມີໃນກາຮົບເຮັດວຽກ ອູ່ໄໝເີ້ນໆ ຂ່າຍຫລືອແລະຄູແລຕນເອງໄດ້ນ້ອຍ  
ອຸຈະຈະຮາດ ທັ້ງຄູ່ເຮົ່າມີອາກາຮ່າມ່ວ່ອລອຍ ໄກຮັດໃຈໄມ້ໄດ້ຈະຮ້ອງຕະໂກນເສີຍດັ່ງ ມັດຫົງດິດ່າງໆ  
ອາລະວັດ ເທິນກາພຫລອນເປັນກາພຄນເດີນອູ່ກ່າຍໃນບ້ານຂອງຕະນອງເປັນຈຳນວນມາກ ພຸດເພື່ອເຈື້ອ  
ຄົນເຕີຍວ່າ ຍື້ມ້າວະເຮົາຄົນເຕີຍວ່າ ມີອາກາຮ່າມເຮົ່າມ່ວ່ອລອຍ ໄກຮັດໃຈໄມ້ໄດ້ຈະຮ້ອງຕະໂກນເສີຍດັ່ງໆ  
ຮູ່ແກ້ວສາຮັດນີ້ ມີລັກຂະນະເປັນວົງກລມບ້ານ ສີ່ເຫັນຍົມບ້ານ ມີທ່າຍສີ ລອຍອູ່ເໜືອຕາ ຈັບຕົ້ນ  
ໄຟໄດ້ ເທິນກາພຍັກຊີຈະມາເຫັນຍືບຕະນອງ ເທິນຜູ້ຄົງໄສ່ຊຸດໄທມາເດີນມາກາຍໃນບ້ານຫຼືອ  
ເດີນຮອບບ້ານ ບາງຄັ້ງກີ່ເຫັນມານັ້ນອູ່ກ່າຍໃນບ້ານ ບາງຄັ້ງເຫັນມາໂບກມີໃຫ້ແລະຫວັນເຂັ້ນໄປບັນດາດີພ້າຂອງບ້ານ ກາພຜູ້ຄົງທີ່ເຫັນເຄີຍຫວັນໃຫ້  
ນາຍສູ່ຈະຮົດດັບມາຈາດຕໍ່ທ່າປະມານ 2 ຄັ້ງ ບາງຄັ້ງເຫັນກາພຫລອນເປັນເຕັກກຸມາຮົງເລີ່ມກາຍໃນບ້ານຂອງຕະນອງ ມີຫຼວງວ່າເປັນເສີຍ  
ຄົນມາພຸດຄຸດດ້ວຍ ບາງຄັ້ງເປັນເສີຍແວ່ວະໂກນເຮົາກື່ອງທີ່ຫຼວງໄດ້ອີນທຸກວັນ ນອນໄມ່ຫລັບ ເດີນໄປເດີນມາການ ຖວດຮະແງກລັກນັດຈະມາທໍາຮ້າຍ  
ໄຟເກົ່າອອກຈາກບ້ານເພີ່ມລຳພັງ ເຄຍທໍາຮ້າຍຕະນອງເດີນວິທີກິດຕໍ່ຕ່າງໆ ທັ້ງນາຍສູ່ແລະນາຍສຸທັກນີ້ໄໝອັນໜ້າ ໄມດູແລຄວາມສະອາດຂອງຮ້າຍກາຍ  
ໄຟເສື່ອຝາກຫຍວ່າດີຕໍ່ຕ່າງໆ ບາງຄັ້ງນໍາເສື່ອຝາກທີ່ໄຟແລ້ວຍໄຟໄດ້ຊັກນາໄສ່ຕ່ອງ ນໍາປັບສ່ວນແລະອຸຈະຈະມານັ້ນດົມ ຜູ້ປ່າຍມີອາກາຮ່າມດັ່ງກ່າວ  
ຈົນກະທັ້ງຄູກລ່າວວ່າທຳມະດີໂດຍໄໝເຄຍໄດ້ຮັບກາຮົກກາຫຼາກທີ່ໄດ້ມາກ່ອນ ເນື່ອຈາກບິດາມອງວ່າລູກຫາຍຂອງຕະນີໄຟໄໝທຳກວາມເຕືອດຮ້ອນໃຫ້ກັບໄຕ

ນາຍຊ້ຍ ບິດາຂອງນາຍສູ່ແລະນາຍສຸທັກນີ້ເລົາວ່າ ຄຣອບຄຽວຂອງຕະນອງກັບນາຍສົມບັດຜູ້ກ່າວຫາມີເຮືອງທະເລາກັນມາປະມານ 10 ປີ  
ໂດຍສ່ວນໄທຫຼຸດຕະນອງແລະຄຣອບຄຽວຈະຄູກຜູ້ກ່າວຫາກລັ້ນແກລ້ມາຕລອດ ເຊັ່ນ ຜູ້ກ່າວຫາຈະພຸດຈາກຄາງ ດູ້ຄູກເຍະເຍັ້ນບຸດຄລໃນຄຣອບຄຽວ  
ຂອງຕະນ ເຄຍນໍາອຸຈະຈະມາສາດໃສ່ຫລັງຄັບບ້ານຂອງຕະນ ເມື່ອປະມານ 4 - 5 ປີກ່ອນ ຄຣອບຄຽວຂອງຜູ້ປ່າຍເຄຍແຈ້ງເຈົ້າຫ້າທີ່ຕໍ່ມາຈັດສອນ  
ເຈົ້າຫ້າທີ່ຕໍ່ມາຈັດສອນໄຟໄໝແຈ້ງຄວາມ ໂດຍບອກວ່າມີມີພາຍຫລັກຮູ້ຈົນ ເຄຍຈັງໃຫ້ເພື່ອບ້ານນໍາກະຕາງຕັ້ນໄຟມາຢືນໄສ່ຄື່ອງນາຍສູ່ຈົນໄຟໄໝ  
ບາດເຈັບ ເນື່ອ 4 ປີກ່ອນເຄຍຈັງໃຫ້ຮັດຈັກຍານຍິນຕໍ່ຮັບຈັງມາຈນບິດາຕະນ ແຕ່ຍ່ອມຈ່າຍຄ່າເສີ່ຍຫາຍໃຫ້ເປັນເງິນ 1,500 ບາທ ຮວມທັ້ງມື້ພຸດຕິກຣມ  
ນໍາຂະຍະແລະຂອງສັກປຽກທີ່ໄຟໃຫ້ບົວເລີນຫຼັກບ້ານຂອງຕະນ ໂດຍກຳນົດປະມານ 10 ປີ

ຈັກຄໍາໃຫ້ກາຮ່ານນາຍສົມບັດທີ່ໄຟໄໝແກ້ພັກງານສອບສວນ ໃຫ້ກາຮ່ານວ່າຕາມວັນເລາທີ່ເກີດເຫດຸ ຂະໜະທີ່ຕໍ່ນກລັບຈາກຮ້ານສະດວກຊື້ອ່ານ  
ຄື່ອງຫັນບ້ານພັກຂອງຕະນອງ ໄດ້ມີນາຍຊ້ຍ ບິດາຂອງນາຍສູ່ແລະນາຍສຸທັກນີ້ ຕື່ອເຫັນຫຼັກແປັບທ່ອພັນດ້ວຍຫັນສື່ອພິມພໍ ສ່ວນນາຍສຸທັກນີ້ໄໝມີເບັນສົບອລ  
ຍາວປະມານ 80 ທີ່ມ. ຍື້ນຂາງທາງໄມ້ໄຟຕັ້ນເຂົ້າບ້ານ ຕົນຈຶ່ງພຸດກັບນາຍຊ້ຍແລະນາຍສຸທັກນີ້ວ່າ “ເຕີຍແຈ້ງຕໍ່ມາຈັດສອນ” ທັນໄດ້ນ້ຳນາຍຊ້ຍໄຟໃຫ້  
ເຫັນຫຼັກແປັບທ່ອຫັນສື່ອພິມພໍທີ່ໄໝຕົ້ນຄູກທີ່ປ່າຍຄັງຈຳນວນ 1 ຄັ້ງ ຈາກນັ້ນນາຍສຸທັກນີ້ໄໝໃຫ້ເພື່ອບ້ານລົດທີ່ໄໝຕໍ່ຄື່ອງນາຍສູ່ຈົນໄຟໄໝ  
ເຫັນຫຼັກແປັບເຂົ້າມາຕີ ແຕ່ຕໍ່ມາຈັດສອນໄຟໄໝ ແຕ່ຕໍ່ມາຈັດສອນໄຟໄໝ ແຕ່ຕໍ່ມາຈັດສອນໄຟໄໝ ແຕ່ຕໍ່ມາຈັດສອນໄຟໄໝ  
ເຫັນຫຼັກແປັບເຂົ້າມາຕີ ແຕ່ຕໍ່ມາຈັດສອນໄຟໄໝ ແຕ່ຕໍ່ມາຈັດສອນໄຟໄໝ ແຕ່ຕໍ່ມາຈັດສອນໄຟໄໝ

ຈັກຄໍາໃຫ້ກາຮ່ານນາຍຊ້ຍ ເລົາວ່າໃນວັນທີເກີດເຫດຸຕະນອງເຫັນນາຍສົມບັດທີ່ຕໍ່ມາຈັດສອນໄຟໄໝ 2 ຮອບ ຮອບແຮງ  
ໄຟໄໝເກີດເຫດຸ ຈົນກະທັ້ງຮອບທີ່ 2 ນາຍຊ້ຍໄຟໄໝໄຟຕັ້ນອອກມາຈັດຕະນອງເພື່ອຈະໄປທໍາຮ້າຍ ໃຫ້ຂ່າຍເວລານັ້ນນາຍສົມບັດໄຟໄໝເຫັນວ່າມີມາດ້ວຍ  
ມາຕີທີ່ໄໝຕົ້ນຄູກທີ່ປ່າຍຄັງຈຳນວນ ແລະເຫັນຫຼັກແປັບທ່ອຫັນສື່ອພິມພໍທີ່ໄໝຕົ້ນຄູກທີ່ປ່າຍຄັງຈຳນວນ  
ອຸກມາຫຼືວ່າ ນາຍສົມບັດກີ່ວິ່ງທີ່ໄປໝັ້ນກັບຮັດຫາຍຂ້າມັນໄກ້ ລັ້ງຈາກນັ້ນກີ່ໄປແຈ້ງເຈົ້າຫ້າທີ່ຕໍ່ມາຈັດສອນໄຟໄໝ

การตรวจสอบจิตของนายสุธีและนายสุทธันโดยสัมภาษณ์แยกกันนั้น พบร่วมกับคู่มิลักษณะข้อความ การพูดเหมือนเด็กๆ แต่เกิดร่วมมือในการสัมภาษณ์ เล่าอาการทางจิตของตนได้ เล่าเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคดีได้ตรงกับบิดา มีความหวาดกลัวนายสมบัติ กลัวการถูกดำเนินคดี การทดสอบทางจิตวิทยาพบว่าทั้งคู่มีภาวะปัญญาอ่อนและมีแนวความคิดผิดปกติแบบโรคจิตร่วมด้วย

นายชัยเล่าว่าครอบครัวของตนได้รับความเดือดร้อนจากการกระทำการของนายสมบัติต่อเนื่องยาวนานนับสิบปี แม้ว่านายสมบัติจะไม่มีสัมพันธภาพกับใครในชุมชน แต่เป้าหมายของความแรงของนายสมบัติพุ่งเป้ามาที่ครอบครัวของตน ตนจึงพยายามปักป้องความบริสุทธิ์โดยชอบถ่ายภาพลักษณะบ้าน การใช้ชีวิตของนายสมบัติไปให้ทางตำรวจและทางทีมนิติจิตเวชด้วย

จากการประมวลข้อมูลทั้งหมดพบว่าทั้งนายสุธีและนายสุทธันมีภาวะปัญญาอ่อนร่วมกับอาการของโรคจิตที่จำเป็นต้องได้รับการรักษา ทั้งนี้เนื่องจากมีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตนเองจากหูแวงและภาพหลอนสั่งให้ทำร้ายตนเองแล้วยังไม่สามารถตัดสินใจได้ ลูกของนายสมบัติได้รับผลกระทบอย่างมาก แต่ไม่พบข้อมูลที่ชี้บ่งว่ามีความก้าวร้าวต่อผู้อื่นล่าหา ทีมนิติจิตเวชจึงได้แนะนำให้บิดาทราบความจำเป็นดังกล่าว และส่งต่อไปรักษาทางจิตเวช ณ สถานพยาบาลใกล้บ้าน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ทั้งประวัติพุติกรรมและภาพถ่ายที่เกี่ยวข้องกับนายสมบัติ ผู้ก่อเหตุในคดีนี้นั้น สันนิษฐานว่านายสมบัติได้พยายามเป็นโรคจิตหวานร้ายเรื้อรังที่สมควรได้รับการรักษาเป็นอย่างยิ่ง ในรายงานการตรวจวินิจฉัยทางนิติจิตเวชของนายสุธีและนายสุทธันที่ส่งให้พนักงานสอบสวนจึงได้เสนอความเห็นต่อพนักงานสอบสวนว่าควรจะนำผู้ก่อเหตุมาส่งให้จิตแพทย์ตรวจสภาพจิตด้วยตามสาระสำคัญของพระราชบัญญัติสุขภาพจิตแห่งชาติ พ.ศ. 2551 เนื่องจากนายสมบัติมีลักษณะที่ควรได้รับการบำบัดรักษาเนื่องจากมีพฤติกรรมสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นจากการคิดเห็นทางแรงด้วย

ในคดีนี้พบว่าทั้งผู้ต้องหาและผู้ก่อเหตุต่างก็เป็นเหยื่อของกันและกัน ทั้งนี้ เพราะต่างก็เป็นผู้อ่อนด้อยจากความเจ็บป่วยทางจิต จึงสมควรเป็นผู้ที่ได้รับความคุ้มครองโดยใช้มาตรการบำบัดรักษามากกว่าการดำเนินคดีทางอาญา ในการจะดำเนินคดีจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องทำให้พนักงานสอบสวนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องความผิดปกติทางจิตกับการกระทำความผิด การใช้มาตรการทางกฎหมายที่เป็นคุณ ที่มีลักษณะแก่ที่สาเหตุ เช่น พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 แทนการใช้กฎหมายอาญา นอกจากนี้ยังต้องเปลี่ยนเจตคติของพนักงานสอบสวนที่มักจะสนใจที่จะทำให้คดีลุล่วงตามที่กำหนดไว้ในประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญามากกว่าการที่จะขยายบทบาทของตนเองโดยพิจารณาข้อเท็จจริงทั้งหมดและดำเนินการตามกฎหมายในลักษณะคุ้มครองบุคคลที่อ่อนด้อยในสังคม เพื่อให้เกิดความสงบสุขของสังคมแบบสมานฉันท์ ส่วนผู้ให้บริการจิตเวชก็จะต้องเพิ่มบทบาทของตนเองในการประสานงาน ทำความเข้าใจ ให้ความรู้ กับเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยทางจิตในชุมชนให้มากขึ้น ทั้งนี้ เพราะผู้ที่มีความจำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษาที่ไม่สามารถเข้าถึงบริการได้ยังมีอยู่ เมื่อรับทราบข้อมูลแล้วก็ควรดำเนินการช่วยเหลือเชิงรุกด้วยความเอาใจใส่ (active) มากกว่าการให้บริการแบบตั้งรับ ☺

(ต่อจากหน้า 13)

ตัวอย่างกิจกรรมและสิ่งที่น่าทำ มีเป้าหมายให้กับชีวิตตัวเอง เราจะสร้างสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิตเราอะไรบ้าง ช่วยให้มีทิศทาง กิจกรรมความสุขของตัวเองและครอบครัว เช่น หัดทำอาหารรับประทานเอง ประทัยด้ ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ หาความสุขกันในบ้าน ห้องเที่ยวแบบประทัยด ค้นหารูปแบบความสุขใหม่ๆ ที่ไม่ต้องพึ่งปัจจัยภายนอก อย่ามัวแต่กิจกรรมความสุขรูปแบบเดิม ฝึกลูกให้เรียนรู้ความสุขแบบง่ายๆ และการประทัยด

วิกฤตชีวิตมักบังคับให้คนต้องหันมาทบทวนชีวิตตัวเอง ถือเป็นโอกาสทบทวนสิ่งสำคัญในชีวิตจะเลย อย่าคิดเบรียบเที่ยบกับคนอื่น แต่ลุคคนได้รับผลกระทบไม่เหมือนกัน ต้นทุนการเงินก็ไม่เท่ากัน ถ้าจะมองให้มีกำลังใจให้มองไปที่คนที่ลำบากกว่าเรา แบ่งเวลาไปช่วยเหลือคนอื่น

มีวิธีบอกกับตัวเองในทางให้กำลังใจ พูดกับตัวเองอย่างไรให้มีกำลังใจ พูดให้กำลังใจกับตัวเอง แยกว่า จะรอดไหมเนี่ย ท่าจะไม่ไหวนะเนี่ย VS เป็นไงเป็นกัน (ต้องทำอะไรก็จะทำ ไม่ยึดติด)

สำหรับคนที่เป็นนักธุรกิจ อาจพบว่าในท่ามกลางวิกฤตมีโอกาสทางธุรกิจเกิดขึ้นได้ เช่นกัน โดยธุรกิจที่น่าพิจารณาคือ สิ่งพื้นฐาน ของกิน ของใช้ ที่ทุกคนยังคงจำเป็นต้องมี

ประการสุดท้าย หากมีหนี้สิน หลักสำคัญคือ ให้เร่งใช้หนี้ที่มีดอกเบี้ยสูงก่อน และหลีกเลี่ยงการสร้างหนี้จากบัตรเครดิต หลีกเลี่ยงการกู้เงินออกจากบบมากเกินหนึ่งระบบ ☺

# สื่อสารด้วยใจ

## ในสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ

เมื่อวันพุธที่ 5 พฤศจิกายน 2551 ที่ผ่านมา นายแพทย์ชาตรี บานชื่น อธิบดี กรมสุขภาพจิต ได้เข้าเยี่ยมชมบูร “สื่อสารด้วยใจ” ของศูนย์ข้อมูลข่าวสาร ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2551 ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 5 - 7 พฤศจิกายน 2551 ประกอบด้วยการเปิดวิถีทัศน์เผยแพร่ความรู้ การแจกแผ่นพับและโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ เกมส์บิงโกของรางวัลของที่ระลึก จัดแฟ้มเอกสารตามมาตรา 9 ตาม พrn.ข้อมูลข่าวสารของราชการ 2540 ทำให้ประชาชนที่เข้าเยี่ยมชมบูรสามารถสืบค้นข้อมูลของราชการได้โดยสะดวกและรวดเร็ว นอกจากนี้นายแพทย์ปภัสสร เจียมบุญศรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ยังกรุณากล่าวให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการกิจกรรม ซึ่งนายประกอบ วงศ์ผลวัต เลขาธุการกรม ได้น้อมรับและกระตุนให้ทีมงานเกิดขวัญและกำลังในการปฏิบัติงาน ที่ผู้บริหารให้ความสำคัญกับข้อมูลข่าวสารของราชการ มีประชาชนผู้สนใจเข้าร่วมชมจำนวนมากถึง 856 ราย และเจ้าหน้าที่ศูนย์ข้อมูลข่าวสารของหน่วยงานในสังกัดซึ่งผลัดเปลี่ยนกันเข้าร่วม 24 ราย ทั้งนี้นอกจากจะเป็นการปฏิบัติตามตัวชี้วัดที่ 5 ระดับความสำเร็จในการเปิดเผยข้อมูล ข่าวสารของราชการ ที่เป็นการประชาสัมพันธ์กิจกรรมข้อมูลข่าวสารแล้ว ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเครือข่ายของศูนย์ข้อมูลข่าวสารในสังกัดกรมสุขภาพจิตที่มุ่งมั่นในการพัฒนาการเปิดเผยข้อมูลข่าวสารของราชการที่เป็นระบบที่มีเครือข่ายเชื่อมโยงที่เข้มแข็ง ต่อไป ☺



เจ้าของ ที่ปรึกษา	กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข	
	นายแพทย์อุดม ลักษณวิจารณ์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
	นายแพทย์สุจิต สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
	นายแพทย์ชาตรี บานชื่น	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
	นายแพทย์วิชิระ เพ็งจันทร์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
	นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน	ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม
บรรณาธิการ	นางนันทนา รัตนากර	สำนักสุขภาพจิตสังคม
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	นางสาวปิยะดา ศรีปูงก	สำนักสุขภาพจิตสังคม

สามารถส่งข้อเขียน บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ ได้ที่

กองบรรณาธิการ : เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์ หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต

สำนักงาน : สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0 2590 8235, 0 2590 8168

โทรสาร 0 2951 1387, 0 2951 1365

หรือ e-mail : nantana\_34@yahoo.com, piyada\_tukta@hotmail.com

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต