



กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 16 ฉบับที่ 183 เดือนมีนาคม 2552 <http://www.dmh.go.th>



การเสวนาเรื่อง
สื่อมวลชนจะพาคณะคนไทยฝ่าวิกฤตได้อย่างไร

4 กุมภาพันธ์ 2552
โรงแรมเซ็นทารา

กรมสุขภาพจิตเผยเทคนิคชีวิต “ฮึด ฮึด ฮึด”

สารในเล่ม

- 2 กรมสุขภาพจิตเผยเทคนิคชีวิต “ฮึด ฮึด ฮึด”
เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตคนไทยรับมือภาวะวิกฤต
- 4 RQ พลังสุขภาพจิต พาก้าวผ่านวิกฤตสู่โอกาส
- 7 กรมสุขภาพจิตได้รับการรับรองมาตรฐาน
ISO 9001 : 2008 แล้ว
- 8 เรื่องแรกที่ฉันอยากจะเล่า จากแม่ยาย
- 10 กิจกรรมกรมสุขภาพจิต
- 12 วิธีจัดการ “พฤติกรรมก้าวร้าวในเด็ก”
- 14 โครงการสานฝัน... ปันรัก เพื่อน้อง
พิการ
- 15 ประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การบังคับ
ใช้ พรบ.สุขภาพจิต พ.ศ. 2551
- 16 จัดงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2552



กรมสุขภาพจิตเผยเทคนิคชีวิต

“อึด อึด ลู้”

เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตคนไทยรับมือภาวะวิกฤต



กรมสุขภาพจิตรณรงค์เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตจัดเสวนาสื่อมวลชนช่วยคนไทยก้าวผ่านวิกฤตสู่โอกาส เปิดตัวสื่อเพื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับประชาชนทั่วไป ให้เข้าใจหลักการและแนวทางการฝึกฝนตนเองเสริมพลัง “อึด อึด ลู้” เป็นคุณสมบัติประจำตัว เมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2552 ณ โรงแรมริชมอนด์ จังหวัดนนทบุรี

นายแพทย์วิรัช เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิตเปิดเผยว่า กรมสุขภาพจิตได้ระดมผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการจัดทำเครื่องมือเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตคนไทยหรืออาร์คิว (RQ : Resilience Quotient) เพื่อเตรียมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตอันเป็นผลพวงจากภาวะวิกฤตที่อาจเกิดขึ้นกับประชาชนไทย โดยหลังจากเปิดตัวแบบประเมินพลังสุขภาพจิตในช่วงเดือนมกราคมที่ผ่านมา ได้รับการตอบรับจากสังคมเป็นอย่างดี โดยมีผู้สนใจเข้ามาชมและทดลองใช้แบบประเมิน RQ ในเว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต จำนวน 4,317 ครั้ง และมีความเห็นว่าเป็นเครื่องมือที่ง่าย สะดวก ช่วยให้ประชาชนได้ตรวจเช็คตนเอง และช่วยให้รู้จักเฝ้าระวังตลอดจนรู้แนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับเตรียมพร้อมเมื่อเกิดปัญหาวิกฤตขึ้น





ขณะนี้ กรมสุขภาพจิตได้ผลิตสื่อชุดต่อมา ประกอบด้วย หนังสือ
 พ็อกเก็ตบุ๊ก แผ่นพับ และแผ่นวีซีดี ที่บรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับการเรียนรู้เรื่อง
 พลังสุขภาพจิต โดยมีแนวทางที่เป็นเทคนิคเชิงปฏิบัติ หรืออาจจะเรียกว่า
 เป็นเทคนิคชีวิตที่คนทั่วไปโดยเฉพาะผู้ใหญ่วัย 25 - 60 ปี สามารถเรียนรู้
 ได้ด้วยตนเอง โดยเนื้อหาประกอบด้วย ความหมายและความสำคัญของ
 พลังสุขภาพจิต และวิธีการนำมาใช้ในสถานการณ์วิกฤตต่างๆ อาทิ วิกฤต
 ชีวิต วิกฤตเศรษฐกิจ วิกฤตการเมือง โดยทำให้เนื้อหาและองค์ความรู้
 เรื่อง พลังสุขภาพจิตสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่าย ภายใต้สามคำง่าย ๆ ว่า
“ฮึด ฮึด ลู้” ซึ่ง **ฮึด** หมายถึง ศักยภาพที่ทนต่อแรงกดดันได้ดี **ฮึด** หมายถึง
 มีกำลังใจเข้มแข็ง และ **ลู้** หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรคในชีวิต ทั้งนี้
 สื่อชุดดังกล่าว เน้นการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่มีความเสี่ยงสูง เช่น กลุ่มวัย
 ทำงานที่เจอปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจ ถูกเลิกจ้าง เป็นต้น โดยจะจัดส่งสื่อชุดนี้
 ไปยังหน่วยบริการสุขภาพจิตทั่วประเทศต่อไป



รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวอีกว่า สื่อมวลชนมีส่วนช่วยในการนำ
 ข้อมูลการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตไปสู่ประชาชนได้อย่างกว้างขวาง และใน
 เวลาอันรวดเร็ว สามารถเข้าถึงระดับตัวบุคคลและโดยรวม กรมสุขภาพจิต
 จึงได้จัดกิจกรรมเสวนาสื่อมวลชนเกี่ยวกับแนวทางการนำเสนอชุดการเรียนรู้
 ด้วยตนเองสำหรับประชาชน เพื่อสร้างความเข้าใจและเตรียมการไว้ล่วงหน้า
 โดยคาดหวังว่า สื่อมวลชนจะช่วยนำคนไทยให้ก้าวผ่านวิกฤตได้อย่างมั่นคง
 และมีแนวทางเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสได้อีกทางหนึ่งด้วย 🙌



RQ

พลังสุขภาพจิต



พาก้าวผ่านวิกฤตสู่โอกาส



ภาวะวิกฤต หมายถึงอะไร

โดยทั่วไปภาวะวิกฤต หมายถึง เหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตหรือไม่ก็ได้ แต่มีผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์และความรู้สึกอย่างรุนแรง โดยเป็นภาวะที่เกิดขึ้นชั่วคราว

ส่วนใหญ่ภาวะวิกฤตเป็นเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นไม่เคยพบมาก่อน ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น ไม่ทันตั้งตัว เตรียมตัว เตรียมใจ ยกตัวอย่าง เช่น

วันดี	สูญเสียบ้านและคนในครอบครัวทั้งหมดในมหันตภัยสึนามิ
สุรศักดิ์	ถูกปลดจากงาน
ปกรณ์	หย่ากับภรรยา
รัศมี	ทำธุรกิจขาดทุนต้องขายทรัพย์สินทอดตลาด
การุณ	ประสบอุบัติเหตุพิการตลอดชีวิต
บุษกร	ตรวจพบมะเร็งในปอดขั้นสุดท้าย

ในมุมมองสุขภาพจิต ภาวะวิกฤต หมายถึง สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความวุ่นวาย สับสน และความผิดปกติที่คนเราไม่สามารถจะใช้วิธีคิดและการปฏิบัติที่เคยใช้ได้ในการปะกติกมาจัดการได้

หากบุคคลขาดพลังสุขภาพจิตในการรับมือกับวิกฤต ผลที่ตามมาอาจแสดงออกในลักษณะของภาวะเครียดที่รุนแรง การคิดทำร้ายตนเอง หรือมีบาดแผลทางใจเรื้อรังทำให้อารมณ์ จิตใจ และบุคลิกภาพผิดปกติ จนอาจถึงขั้นป่วยทางจิตเวช

การฟื้นตัวทางอารมณ์และจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤต

ทฤษฎีทางจิตวิทยาเกี่ยวกับ “วิกฤตการณ์” หรือ Crisis Theory อธิบายไว้ว่าอารมณ์และจิตใจของคนเรานั้น เมื่อเกิดความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ ผิดหวังเจ็บปวด ไม่ว่าจะรุนแรงมากมายเพียงใดก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไปคนเราจะสามารถปรับและฟื้นตัวกลับมามีความสุขแจ่มใสเบิกบานได้เองอีกครั้งตามธรรมชาติ การฟื้นตัวนี้จะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งหรือศักยภาพในการปรับตัวและฟื้นตัว ซึ่งแตกต่างกันไปตามพื้นฐานของแต่ละคน



การฟื้นตัวของคนเราเกิดขึ้นได้ใน 3 ลักษณะ คือ

หนึ่ง ฟื้นตัวดีขึ้นกว่าช่วงที่เผชิญวิกฤตใหม่ๆ แต่ไม่ดีเท่าเดิม เช่น หลังจากเจอวิกฤตกลายเป็นคนระแวง มองโลกแง่ร้าย มีความฝังใจบางอย่างในระยะยาว

สอง ฟื้นคืนตัวกลับมาสู่สภาพปกติดังเดิม ดีเท่าเดิม

สาม ฟื้นตัวและดีกว่าเดิม กล่าวคือ เมื่อผ่านวิกฤตไปแล้ว

มีอารมณ์และจิตใจที่ดีขึ้น เช่น สงบสติอารมณ์ได้ดีขึ้น มีทักษะในการมองเชิงบวกมากขึ้น เรียนรู้เข้าใจชีวิตมากขึ้น มีเหตุมีผลมากขึ้น เป็นต้น



RQ คืออะไร

RQ (Resilience Quotient) เป็นศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้คุณผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคในชีวิตไปได้ โดยที่ไม่ทำสิ่งที่เป็นการซ้ำเติมให้ชีวิตแย่ลงกว่าที่เป็นอยู่ และบางคนยังสามารถสร้างโอกาสจากวิกฤต เรียนรู้และพัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงาม เข้าใจชีวิตและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น

คำว่า Resilience มาจากภาษาละติน ในภาษาไทยเรียกว่า “พลังสุขภาพจิต” ซึ่งมีการใช้คำอื่นมาช่วยขยายความได้หลายแบบ เช่น ความสามารถในการฟื้นพลัง ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความหยุ่นตัวของอารมณ์และจิตใจ ความยืดหยุ่น ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ เป็นต้น

แต่สิ่งสำคัญ คือ ความหมายของ resilience ที่เป็นการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิตโดยใช้พลังสุขภาพจิตที่ดีที่สุดที่เข้มแข็ง

คนที่มี RQ หรือมีพลังสุขภาพจิตดีเป็นคนอย่างไร

จากประสบการณ์ในงานจิตวิทยาทั่วโลก พบว่าการแสดงออกถึงการมีพลังสุขภาพจิตที่ดีแบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ คือ **ระดับพื้นฐาน** เมื่อเจอวิกฤตจะไม่ตื่นตระหนก ไม่คิดร้ายเกินจริง ตั้งสติได้ ดำรงความมั่นคงและความสมดุลทางอารมณ์ สุขภาพ และคุณภาพชีวิตพื้นฐานไว้ได้ เวลาเจอปัญหาแล้วร่างกายไม่เจ็บป่วย ยังคงดำเนินกิจวัตรประจำวันหรือกิจกรรมพื้นฐานในชีวิตได้

ระดับที่สอง เมื่อเจอปัญหาสามารถลุกขึ้นมาจัดการกับปัญหาได้ ไม่เอาแต่ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม บ่งบอกถึงการเป็นคนที่มุ่งแก้ปัญหามากกว่าติดอยู่ในกับดักของอารมณ์และความรู้สึก

ระดับที่สาม สามารถดำรงมุมมองเชิงบวก แม้นิยามที่มีความทุกข์ สิ่งต่างๆ ดูมืดมนสิ้นหวังไปหมด แต่ก็ยังมีความรู้สึกว่าคุณค่า มองเห็นด้านดีที่เหลืออยู่ มีความมั่นใจ มีจิตใจที่เป็นอิสระ เชื่อมั่นว่าหากไม่ทอดทิ้งก็จะก้าวผ่านเรื่องราวๆ ไปได้แน่นอน





ระดับที่สี่ มีทักษะในการสื่อสาร ขอความช่วยเหลือ บอกเล่า แบ่งปัน ความรู้สึกกับคนที่ไวใจ รวมทั้งมีทักษะการจัดการกับอารมณ์ เช่น การลดความเครียด การใช้อารมณ์ขันเข้ามาช่วยทำให้ความรู้สึกผ่อนคลายขึ้น มีทักษะในการปรับ การกระทำและการคิดปรับเป้าหมายของชีวิต เป็นต้น

ระดับที่ห้า เป็นระดับสูงสุด คือ ความสามารถหรือพรสวรรค์ที่จะเปลี่ยนโชคร้ายให้กลายเป็นดีได้อย่างน่าทึ่ง โดยการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และใช้ประสบการณ์ความผิดพลาดหรือความเจ็บปวด ไปสู่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ผลลัพธ์ที่ตามมาอาจมีทั้งด้านจิตใจและด้านวัตถุ เช่น ได้รับความประทับใจหรือเกิดปิติสุข และยังอาจค้นพบหนทางใหม่ ในชีวิต การงาน ครอบครัว เป็นต้น

ล้มแล้วลุกได้เร็วด้วยพลังสุขภาพจิต

โดยทั่วไปเมื่อคนเราพบปัญหาร้ายแรง โดยธรรมชาติจะเกิดการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งเริ่มจากการ ตกใจ กลัว ปฏิเสธความจริง ต่อมาเมื่อเริ่มยอมรับความจริงได้ว่า เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงจริง ก็เกิดความวิตกกังวล ตามมา เริ่มโกรธ โทษตัวเอง โทษคนอื่น และรู้สึกเศร้าเสียใจ ในบางกรณีผู้ประสบวิกฤตอาจมี “ภาวะผิดปกติทางจิตใจ จากเหตุการณ์วิกฤต” (Post Traumatic Stress Disorder) ซึ่งต้องบำบัดรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญ

คนที่มีพลังสุขภาพจิตดี จะมีจิตใจเข้มแข็งและมีมุมมองชีวิตที่ดี จะปรับตัวปรับใจฟื้นตัวกลับมาดังเดิมได้ โดยเร็ว

นักจิตวิทยาบางคนเชื่อว่า RQ นั้น เป็นศักยภาพทางสุขภาพจิตที่เหนือกว่าและต่างจากความสามารถในการ ฟื้นตัวจากการบาดเจ็บทางจิตใจ (recovery) ทั่วไป เพราะคนที่มีพลังสุขภาพจิตดีระยะเวลาในการฟื้นตัวนี้จะสั้นลง กล่าวได้ว่า เมื่อล้มแล้วลุกได้เร็วและดีกว่าการใช้กลไกการฟื้นตัวทั่วไป

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตในคนไทย

ข้อสรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบพลังสุขภาพจิตสำหรับคนไทย เกิดจากการวิเคราะห์ และรวบรวมองค์ความรู้ เรื่อง พลังสุขภาพจิต (Resilience) ทั้งในและต่างประเทศ ประสบการณ์ในการทำงานในหลายพื้นที่ หลายสถานการณ์วิกฤต ร่วมกับศึกษาวิจัยอย่างเป็นขั้นตอน

องค์ประกอบหรือลักษณะทางอารมณ์และจิตใจที่หลอมรวมกันเข้าแล้ว เป็นพลังสุขภาพจิตที่ช่วยให้คนไทยเรา ที่เป็นคนวัยผู้ใหญ่อายุ 25 ปีขึ้นไป ต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ไปได้ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. **อึด** คือ ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของ ตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน

2. **ฮึด** คือ มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้างก็ได้

3. **สู้** คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะ ปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถ หรือทักษะของตนเอง การแสวงหา ความรู้เพิ่มเติม การมีแหล่งช่วยเหลือหรือที่ปรึกษา ☺



กรมสุขภาพจิตได้รับการรับรองมาตรฐาน

ISO 9001 : 2008 แล้ว

เมื่อวันที่ 29 มกราคม 2552 นายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานเปิดประชุมการตรวจติดตามเพื่อรักษาระบบคุณภาพ ISO 9001 : 2008 (Re-certificate + up grade) จากบริษัท ยูไนเต็ด รีจิสตร้า ออฟ ซิสเต็มส์ (ประเทศไทย) จำกัด เพื่อขอประกาศรับรองมาตรฐาน ISO 9001 : 2008 หน่วยงานในระบบบริหารคุณภาพ ISO ของกรมสุขภาพจิต ประกอบด้วยหน่วยงานส่วนกลาง กองคลัง กองแผนงาน กองการเจ้าหน้าที่ กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กลุ่มตรวจสอบภายใน สำนักงานเลขานุการกรม สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ศูนย์ปฏิบัติการต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติด สำนักสุขภาพจิตสังคม และศูนย์สุขภาพจิต ผลการตรวจดังกล่าวกรมสุขภาพจิตสามารถธำรงรักษาระบบบริหารคุณภาพได้อย่างต่อเนื่อง (Re-certificate) และ Up grade จากเวอร์ชัน 2000 เป็น 2008 และได้รับการประกาศรับรองมาตรฐาน ISO 9001 : 2008 ตั้งแต่วันที่ 29 มกราคม 2552 เป็นต้นไป โดยมีอายุใบประกาศ 3 ปี ถือเป็นส่วนราชการแรกที่ได้รับการประกาศรับรองมาตรฐาน ISO 9001 : 2008 🙌



เรื่องแรกที่ฉันอยากจะเล่า

“แม่ยาย”

ความรู้สึกของแม่ครั้งแรกที่รู้ว่าลูกเป็นโรคจิตเวช วันแรกที่ลูกเข้า รพ.ศรีธัญญา มันแสนทรมานในหัวใจเป็นที่สุด มันทั้งเจ็บปวดทั้งสงสารและโกรธในเวลาเดียวกัน สุดท้ายจะบรรยายออกมาได้ เพราะในตอนนั้น ไม่รู้จักโรคจิตเวชว่าเป็นอย่างไร คิดได้อย่างเดียวว่าลูกฉันเป็นบ้าไปแล้ว พอได้รับการรักษาประมาณ 1 สัปดาห์อาการดีขึ้นมามากเหมือนปกติ คือ ดีกว่าคนอื่น ๆ ที่เราหันมาพูดจารู้เรื่อง สายตาเป็นมิตรกับทุกคน ฉันคิดว่าลูกหายเลยที่เดียวละค่ะ พออยู่ได้ครบเดือนคุณหมอก็ให้กลับบ้านได้ ให้ไปรับยาได้ที่ศูนย์ ก็ได้รับยามา ลูกก็กินยาตามที่คุณหมอสั่งทุกประการ พอกินมาได้ 3 วัน เขาก็บ่นว่า “แม่หนูรู้สึกไม่สบายใจเลย รู้สึกกระวนกระวายใจมาก ปวดท้องมาก แม่พาหนูไปหาหมอหน่อย หนูจะทนไม่ไหวแล้ว” แม่ก็พาไป รพ.วชิระ ตรงกับวันอาทิตย์ หมอก็ไม่ค่อยจะมี พาไปตั้งแต่ตอนบ่ายๆ แล้ว รอหมอ เขาก็ไม่สนใจ นานๆ จะถามสักทีว่าเป็นอย่างไรบ้าง แต่ไม่รอคำตอบ ตอนนั้นเย็นมากแล้วลูกก็กลับไป หมอเขาก็หันมาพูดกับแม่ว่า “ป้า ป้า รู้ไหมว่า ลูกป้าเป็นอะไร หมอโรคจิตไม่อยู่หรอกนะ พรงี้ป้าค่อยพามาใหม่ละ” ฉันตกใจมาก นึกในใจว่า ทำไมไม่บอกเสียตอนพามาใหม่ ๆ นะ ปล่อยให้รอดตั้งเกือบ 6 ชั่วโมง ใจแม่ก็กลัวว่า เขาจะลุกขึ้นมาโวยวาย ตอนไหนก็ไม่รู้ เพราะในทีนั้นมีคนไข้ต่าง ๆ อีกหลายคน แม่ก็เลยตัดสินใจพาลูกกลับบ้าน เขาก็ยอมนะไม่แสดงอาการ แต่อย่างไร พอมาถึงบ้านได้สักพักหนึ่ง ลูกก็เริ่มมีอาการทุรนทุรายมากขึ้น ตอนนั้นเวลาก็ค่ำมากแล้ว และอยู่กันแค่



2 คนเท่านั้น พวกพี่ๆ เขาอยู่ไกลพอสมควร แยกไปอยู่บางบัวทอง แม่ก็ออกไปเรียกแท็กซี่พาลูกกลับมาที่ รพ.ศรีธัญญาอีกครั้ง ระหว่างที่นั่งรถมานั้น ลูกก็จะพรวดโน่นกนู่นที่เมาตลอดทางเลย หัวใจของฉันเหมือนมันจะละลาย ร่างกายก็จะทรุดลงเสียให้ได้ ฉันนั่งขู่มือบ่อบ ทั้งที่ตัวเองก็จะไม่ไหวแล้ว มันรู้สึกกลัว มันหนาวเหน็บอย่างบอกไม่ถูก ขณะนั้นคนขับรถแท็กซี่ เขาคงสังเกตเห็นจากเขาที่ไม่พูดไม่ถามอะไรเลย เขาหันกลับมาดูฉันแล้วพูดว่า “เขาไม่เป็นอะไรหรอกที่เดียวเขาจะดีขึ้นเองและหายในที่สุด พี่อย่าตกใจไปเลยนะพี่ เชื่อผมเถอะ” เขาพูดแค่นั้น แต่มันทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้นมาทันที ทำให้มีความหวังมีกำลังใจขึ้นมามาก หลังจากที่คิดว่า แม่คงจะไม่ได้ลูกคืนมาเสียแล้ว สาเหตุที่ลูกต้องกลับมา รพ.ศรีธัญญาอีกครั้ง มาอยู่ที่หลังว่า หมอที่ศูนย์เขาลดตัวยาลงไปเลยทำให้อาการกำเริบขึ้นมาอีก พอกลับมาอยู่ รพ.ศรีธัญญา อีก 1 เดือน อาการก็ดีขึ้นมาก หลังจากที่หมอให้กลับบ้านอยู่บ้าน ฉันก็ทำตามที่คุณหมอนำ และทำตามวิธีของ ฉันด้วย หลักๆ มีอยู่ 3 ข้อค่ะ 1. ดูแลเรื่องจิตใจของเขา ก็มีอยู่อย่างพูดในสิ่งที่เขาเคยผิดพลาดมาก่อน อย่ารื้อฟื้นเรื่องเก่าๆ ที่เขาไม่สบายใจ 2. ดูแลเรื่องอาหาร เรื่องการกินยาเข้าขึ้นมา ฉันก็จะทำอาหาร บางครั้งก็ไปซื้อให้เขากินก่อนเลย แล้วก็ให้กินยาต่อหน้าแม่ทุกครั้งไปพร้อมกับให้กำลังใจว่า อย่าท้อนะ เวลานั้น ลูกก็เป็นโรคพากินสันอยู่ด้วย มือเขาจะเกร็งสั่น น่าสงสารมาก แม่ก็บอกเขาว่า กินไปเถอะนะยานี้ช่วยลูกได้ แม่ช่วยลูกไม่ได้เรื่องเจ็บป่วยของลูก ลูกต้องกินยานะ คุณที่เขาเป็นโรคเบาหวาน หัวใจ โรคไต โรคเอดส์สิ เขาต้องกินยาเป็นกำๆ เลย



ไม่มีสิทธิ์ที่จะหายด้วย แค่คุมไปเท่านั้น เขาก็ต้องกิน แม่ก็พูดให้ลูกฟังอยู่เรื่อย ๆ ลูกเขาก็เชื่อแม่ทุกอย่าง กินยาตามเวลา อาการก็ดีขึ้นตามลำดับ **3. ดูแลเรื่องการหลับนอน** ก็จะเปลี่ยนทุกอย่างหมด ทำเป็นห้องใหม่เลย เพื่อให้เขาหลับสบาย ๆ ด้วย พอลูกเข้านอนสักพักหนึ่ง จะขึ้นไปดูลูกว่า เขาหลับไหม ทำอยู่ไม่นานประมาณ 2 เดือนกว่า ๆ ก็ไม่ต้องแล้ว เขาปกติดี ได้ผลดีเป็นที่น่าพอใจค่ะ แต่บอกตรง ๆ ค่ะ แม่เองก็ยอมรับนะค่ะว่า ยังสับสนงงงวยอยู่ ยังกลัวอยู่ดี ทำอะไรไม่ค่อยจะถูกอยู่ในบางครั้ง ก็มาคิดว่าเราต้องทำอะไรสักอย่างแล้วนะ ไหนจะห่วงจิตใจความรู้สึกของหลาน เขาตกใจมากกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับแม่ของเขา เพราะแต่ละเรื่องที่เกิดขึ้นนับว่ารุนแรงต่อจิตใจของเด็กอายุแค่ 10 - 11 ปีมาก เด็กวัยนี้จะซึมซับอะไรได้มาก อ่อนไหวง่ายจะทำอย่างไรนะ ถึงจะประทับใจประคองจิตใจของหลาน และของตัวเราด้วย อะไรก็ได้ที่จะทำให้ลืมสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายที่เกิดขึ้นในครอบครัวของเราลงไปได้บ้าง มีอยู่วันหนึ่ง หลานก็เข้ามาถามยายว่า “ยายขาหนูจะวาดอะไรดี หนูวาดรูปไม่สวย” ครูเขาให้วาดรูปประกอบกับวิชาอะไรก็ได้แล้วค่ะ วันนั้นก็เลยช่วยกันคิด ช่วยกันวาด ปรากฏว่าใช้ได้ ส่วนตัวฉันแล้วจะชอบภาพวาดมากอยู่แล้วด้วย จึงคิดว่า เราน่าจะหัดวาดรูปกันนะ สวยไม่สวยก็ช่างเถอะ ในความรู้สึกที่อยู่ในใจของเราคงจะดีขึ้นนะ จากนั้นก็ไปซื้อกระดาษ A4 กับสีไม้ สีเมจิก ก็วาดกัน ใหญ่เลย จนถึงทุกวันนี้ก็ยังวาดอยู่ ถ้ามีเวลาว่าง วาดเสียหลายร้อยภาพอยู่นะ แปะไว้ข้างฝาบ้านบ้าง ฝาบ้านมันเก่าด้วย ก็เลยแปะทับลงไปเลย จนเกือบจะเต็มห้อง ก็ดูดีนะไม่สกปรก แต่อย่างไรคะ อยู่มาวันหนึ่งทางศูนย์เขาส่งคนมาเยี่ยมบ้าน คงจะเป็นนักศึกษา 4 คน หัวหน้า 1 คน มาพูดคุยกับญาติ คือ แม่นี้แหละ คุยไปเขาก็ดูรูปไปทั้ง 5 คนเขานั่นแหละ หัวหน้าเขาก็ถามขึ้นมาว่า “ป้าคะใครวาดรูปพวกนี้คะ” ฉันก็ถามกลับไปว่า “มันไม่สวยใช่ไหมคะ” พร้อมกับยิ้มอายเขา เหมือนกันค่ะ หัวหน้าเขาก็ตอบว่า “ไม่ใช่อย่างนั้นหรอกค่ะ สวยค่ะ” ฉันก็ตอบว่า ฉันวาดเองค่ะ บางรูปก็หลานวาด ซึ่งเขาก็รู้ว่าเป็นลูกของคนไข้ ฉันก็พูดต่อว่า “ฉันมีเหตุผลนะที่วาดรูปพวกนี้” “เหตุผลอะไรคะ” เขาทำหน้างง ๆ ค่ะ ฉันก็ตอบเขาว่า “เป็นวิธีของฉันเองค่ะ ที่จะใช้การวาดรูปพวกนี้ เพื่อบำบัดความทุกข์ที่มันอยู่ในใจของฉันออกไปได้บ้าง เพราะในช่วงที่ช่วยกันวาดรูปนะ ก็จะลืมสิ่งต่าง ๆ ที่กวนอยู่ในใจ ความทุกข์ต่าง ๆ ก็หายไปบ้าง ถึงจะไม่นานก็ตามเถอะ เพราะทำให้เรามีสมาธิ คิดอะไรมีระบบขึ้น ไม่สับสนวุ่นวาย มีเรื่องพูดคุยกับหลานกับคนไข้มากขึ้น ได้หัวเราะสนุกสนานกับรูปที่พวกเราช่วยกันวาด ก็ทำให้ลืมความเครียดไปได้มากเลยคะ” หัวหน้าเขาบอกว่า “ป้ามาถูกทางแล้วค่ะ ดีมากเลย ฉันเห็นด้วยเป็นอย่างมาก เข้าใจคิดนะป้าเนี่ย” ฉันรู้สึกภูมิใจเล็กๆ ค่ะ ชอบบอกว่ามัน ทำให้อารมณ์ฉันดีขึ้นตามลำดับเลยคะ ก็เลยคิดกลอนขึ้นมาแต่งให้ตัวเองกับลูก (ผิดพลาดขออภัยนะค่ะ)

พอเห็นอาการลูกนั้นดี	แม่มีสุข
แม่หายทุกข์หายเศร้า	เจ้ารู้ไหม
วันทุกข์โศกที่เคยรับ	กลับหายไป
แม่เหมือนได้ดวงใจได้ชีวิต	แม่คืนมา

นามแฝง “แม่ยาย” ☺

กิจกรรมสุขภาพจิต



พิธีเปิดสวนธรรมชาติบำบัด

เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2552 นายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต และพลเอกวันชัย เรืองตระกูล ประธานมูลนิธิเพื่อสถาบันราชานุกูลฯ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารกรมสุขภาพจิต และคณะกรรมการมูลนิธิฯ ได้ร่วมกันทำพิธีเปิด “สวนธรรมชาติบำบัด ทุนการกุศล กว 2551” ณ บริเวณด้านข้างตึกตรวจพัฒนา สถาบันราชานุกูล



เยี่ยมศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยห้วยดินดำ

นายแพทย์สุวัฒน์ มหัตถนิรันดร์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง ให้การต้อนรับ นายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต ในโอกาสเข้าเยี่ยมศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยห้วยดินดำ โรงพยาบาลสวนปรุง พร้อมมอบกระเช้าผักเพื่อสุขภาพผลิตภัณฑ์ผู้ป่วยจิตเวชโรงพยาบาลสวนปรุง ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยห้วยดินดำ โรงพยาบาลสวนปรุง ต.น้ำแพร่ อ.หางดง จ.เชียงใหม่



บูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 ได้จัดโครงการบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช และจิตเวช โดยเครือข่ายผู้ชมชน ปีงบประมาณ 2552 ในวันที่ 20 - 22 มกราคม 2552 ณ โรงแรมท็อปแลนด์ จังหวัดพิษณุโลก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ชุมชนมีการบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวชเข้ากับการดำเนินงานหรือกิจกรรมในชุมชน เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพจิตที่ดี โดยได้รับเกียรติจาก นพ.ปภัสสร เจียมบุญศรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานเปิดการอบรมและบรรยายพิเศษในเรื่องสุขภาพจิตเรื่องใกล้ที่ใกล้ตัว



ทำบุญตักบาตร

สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จัดพิธีทำบุญตักบาตร ในโอกาสครบรอบเปิดให้บริการ ปีที่ 13 และกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายใน เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2552 ณ บริเวณสนามกีฬา สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์



สนับสนุนอุปกรณ์เครื่องช่วยความพิการสำหรับผู้ป่วยทางจิต

สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ ได้สนับสนุนอุปกรณ์เครื่องช่วยความพิการ สำหรับผู้ป่วยทางจิตที่มีความพิการซ้ำซ้อน และไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันและฟื้นฟูสมรรถภาพ จำนวน 4 ราย โดยมีนายแพทย์พงศ์เกษม ไข่มุกด์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ พร้อมด้วยคณะผู้บริหารของโรงพยาบาลให้การต้อนรับ เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2552 ณ หอผู้ป่วยชาย 10 โรงพยาบาลสวนสราญรมย์



ศึกษาดูงานวัดห้วยพรหม

นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต นำคณะสงฆ์และบุคลากรจากจังหวัดกาฬสินธุ์ เข้าศึกษาดูงานการบูรณาการส่งเสริมป้องกันดูแลและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวชในชุมชน ณ วัดห้วยพรหม ตำบลอุทุมพรพิสัย อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา เมื่อวันที่ 14 มกราคม 2552 โดยมีทีมงานของโรงพยาบาลจิตเวช นครราชสีมาราชนครินทร์คอยให้การต้อนรับ



จัดงานเฮฮาภิเษาร่วมใจ 52

อาสาสมัครสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดงานเฮฮาภิเษาร่วมใจ 52 ให้กับผู้ป่วย ของสถาบันฯ เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2552 ณ ลานเอนกประสงค์ ตึกฟื้นฟูสมรรถภาพ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา



โครงการฟื้นฟูเด็กที่มีข้อจำกัดทางสติปัญญา

เมื่อวันที่ 30 มกราคม 2552 พญ.ปริยสุทธิ์ อินทสุวรรณ หัวหน้าคลินิกเด็กและวัยรุ่น เป็นประธานและวิทยากรบรรยาย ในโครงการศูนย์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาและฟื้นฟูทางสติปัญญา การเรียนรู้เด็กที่มีข้อจำกัดทางสติปัญญาการเรียนรู้ ตอนฝึกทักษะทางสังคมให้ลูกรัก ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนโนนทัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณ โดยสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



บริการตรวจรักษานอกสถานที่

เมื่อวันที่ 13 มกราคม 2552 โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้ว ราชนครินทร์ ร่วมกับส่วนราชการในจังหวัดสระแก้ว ให้บริการ ตรวจรักษานอกสถานที่แก่ประชาชนที่มารอเฝ้ารับเสด็จสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโอกาสเสด็จเยี่ยม โรงเรียน ดชด. บ้านหนองตะเคียนชัย ตำบลหนองตะเคียนชัย อำเภอวังน้ำเย็น จังหวัดสระแก้ว



บูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช โดยเครือข่ายผู้ชุมชนในพื้นที่เขตตรวจราชการที่ 9 ประจำปีงบประมาณ 2552 ระหว่างวันที่ 21 - 23 มกราคม 2552 ณ พัฒนากอล์ฟ แอนด์ สปอร์ต รีสอร์ท จ.ชลบุรี มีผู้เข้าร่วมอบรมจำนวน 64 คน โดยมีนางภทรา ธิรลภา ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 เป็นประธานในพิธีเปิด



อบรมสร้างสรรค์ภูมิปัญญาพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 จัดโครงการอบรมสร้างสรรค์ภูมิปัญญาพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุให้แก่แกนนำผู้สูงอายุและบุคลากรที่รับผิดชอบงานผู้สูงอายุของ อบต. หรือเทศบาล จำนวน 26 คน ในวันที่ 27 มกราคม 2552 ณ อาคารศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีนายวงค์พรรณี มาลารัตน์ นักกิจกรรมบำบัดชำนาญการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 เป็นวิทยากรในครั้งนี้



บูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวชโดยเครือข่ายผู้ชุมชน

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 จัดโครงการบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช โดยเครือข่ายผู้ชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้สุขภาพจิตให้ประชาชนกลุ่มเป้าหมายสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม และให้พื้นที่เป้าหมายที่ดำเนินโครงการให้การยอมรับ และให้โอกาสผู้ที่อยู่กับปัญหาสุขภาพจิต ระหว่างวันที่ 25 - 27 มกราคม 2552 ณ ห้องประชุมโรงแรมเอเซีย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ☺

“พฤติกรรมก้าวร้าวในเด็ก”

ธรรมชาติของมนุษย์เรามีความก้าวร้าว อันเป็นผลมาจากแรงขับที่จะทำให้ลายติดตัวมาทุกคน ตั้งแต่เกิด และผลจากการเลี้ยงดูในวัยเด็กที่ไม่เหมาะสม เด็กไม่ได้รับการตอบสนองความรักอย่างถูกต้องจากพ่อ-แม่ มีชีวิตที่ขาดๆ เกินๆ พบแต่ความโหดร้ายยากแค้นในชีวิต พ่อ-แม่แสดงความรักต่อลูกไม่เป็น ไม่ถูกต้อง ไม่มีเวลาให้กับลูกอย่างเพียงพอ หรือพ่อ-แม่เป็นคนก้าวร้าวชอบใช้ความรุนแรงกับเด็ก เลี้ยงไปด่าไป ใช้เด็กเป็นที่ระบายอารมณ์ เมื่อเด็กโตขึ้นก็จะเป็นคนที่มีบุคลิกก้าวร้าว ทั้งทาง**ด้านวาจา** ด่าทอ สาปแช่ง พูดเหน็บแนม ค่อนแคะ พูดล้อเสียด พูดลามก หรือเป็นคนปากร้าย ใช้คำพูดที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เจ็บใจ โกรธแค้น หรือมี**พฤติกรรมก้าวร้าว** ชอบใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา เป็นอันธพาลสร้างปัญหาให้ครอบครัวและสังคม

การพัฒนาบุคลิกภาพจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อน มีขั้นตอนในการพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ซิกมัน ฟรอยด์ (Sigmund Freud) บิดาแห่งจิตวิทยา ชาวออสเตรีย เชื่อว่า บุคลิกภาพของมนุษย์เราพัฒนามาจากแรงขับขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งมีอยู่ในจิตใต้สำนึกของทุกคน แรงขับนี้ได้แก่

1. แรงขับที่จะดำรงชีวิตอยู่
2. แรงขับที่จะทำให้ลาย
3. แรงขับทางเพศ

ถึงแม้ว่ามนุษย์เราจะมี**ความก้าวร้าว** อันเนื่องมาจากแรงขับที่จะทำให้ลายติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่เราก็สามารถพัฒนา**ความก้าวร้าว**ให้เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ เป็นที่ยอมรับของสังคมได้ โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยนวิธีการเลี้ยงดูของพ่อ-แม่ใหม่ “เด็กก้าวร้าว” ก็จะสามารถแก้ไขและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ได้ พ่อ-แม่ไม่ควรปล่อยให้เด็กมี**พฤติกรรมก้าวร้าว**จนสายเกินแก้

ปัญหาเด็กที่มี**พฤติกรรมก้าวร้าว** โดยแสดงออกทางพฤติกรรมในด้านการทำลาย ขว้างปาสิ่งของ ทำร้ายหุบตีตนเอง เอาแต่ใจ ดื้อไม่เชื่อฟัง ใช้คำพูดที่หยาบคาย แกล้งหรือตีน้อง ฯลฯ พฤติกรรมต่างๆ นี้ เป็นพฤติกรรมตามธรรมชาติของเด็ก ซึ่งเกิดจากแรงขับที่ต้องการทำลายที่มีอยู่ในจิตใต้สำนึกของมนุษย์ แต่ถ้าพ่อ-แม่ปล่อยปละละเลย ไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ ไม่สั่งสอน หรือไม่ฝึกให้เด็กได้เรียนรู้ว่า**พฤติกรรมใดดี สังคมยอมรับ พฤติกรรมใดที่ไม่ดี ไม่สมควรกระทำ** จะทำให้เด็กไม่สามารถแยกแยะความถูกต้อง - ความไม่ถูกต้องได้ เด็กจะไม่รู้จักการควบคุมอารมณ์ และจัดการกับ**พฤติกรรม**ของตนได้อย่างเหมาะสม เมื่อเด็กโตขึ้นเขาจะมี**พฤติกรรมอันธพาล** ก้าวร้าว หรือเป็นคนที่ชอบใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา เป็นคนขาดเหตุผล ไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สร้างปัญหาให้กับครอบครัว และสังคมตามมาอีกมากมาย



วิธีบริหารจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนี้ พ่อ-แม่ควรเริ่มอบรมสั่งสอนเด็กตั้งแต่วัยเยาว์ โดยสอนให้เด็กได้รู้จักเหตุและผล ใช้คำพูดอย่างตรงไปตรงมา อธิบายชี้แจงให้เด็กได้เข้าใจ ถ้าเป็นเด็กเล็ก ควรพูดบอกเหตุผล ที่ไม่ให้เล่น ไม่ให้ทำเพราะอะไร ใช้คำพูดสั้น ๆ เข้าใจง่าย ๆ ด้วยท่าทีที่หนักแน่น พูดด้วยความปรารถนาดี ไม่ใช้อารมณ์ เช่น ไม่ให้เล่นมิด เพราะมีดจะบาดมือ เลือดจะออก แล้วจะเจ็บมือ อย่างนี้เป็นต้น

ถ้าจำเป็นต้องลงโทษเด็ก ต้องชี้แจงให้เด็กฟังว่าที่ถูกลงโทษนี้ด้วยสาเหตุเรื่องอะไร และไม่ควรทำเช่นนี้อีก การลงโทษต้องสมเหตุสมผลกับความผิด ต้องไม่ลงโทษเด็กด้วยการใช้อารมณ์โกรธ เกลียด ไม่รัก หรือต้องการประชดประชันบุคคลที่สาม เช่น แม่กำลังโกรธพ่ออยู่ ทำอะไรพ่อไม่ได้ก็มาลงที่ลูก หรือใช้เด็กเป็นที่ระบายอารมณ์ การกระทำเช่นนี้จะทำให้เด็กนอกจากจะรับเคราะห์แทนพ่อแล้ว ยังทำให้เด็ก สับสน ต่อต้าน เกรง ต้อร้อนไม่เชื่อฟังมากขึ้น เด็กก็จะมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพ กลายเป็นคนที่มีความอิจฉาริษยาสูง ขาดความจริงใจ ขาดคุณธรรม มีสัญชาตญาณของการทำลายล้างสูง ก้าวร้าว เป็นอันธพาล สุดท้ายเด็กจะมีบุคลิกภาพที่ไม่ไว้วางใจใคร หวาดระแวง มองคนในแง่ร้าย และมีปมด้อยติดตัวไปตลอดชีวิต

เมื่อเด็กโตขึ้นก็จะมีชีวิตที่โดดเดี่ยว เหงา อ้างว้าง เดียวดาย เพราะขาดเพื่อน ถึงแม้ว่ามองจากภายนอกแล้ว ดูเหมือนว่าเขาจะเป็นคนพูดเก่ง มีฝีปากกล้า คารมคมคาย และกล้าแสดงออกก็ตาม แต่ใครๆ ก็คงจะไม่อยากเข้าใกล้ ให้เดือดเนื้อร้อนใจ ทุกข์ใจไปด้วย กลายเป็นตราบาปที่พ่อ-แม่สร้างไว้ให้กับลูกโดยไม่ได้ตั้งใจ พ่อ-แม่จึงต้องคอยอบรม สั่งสอนเด็กไม่ให้เป็นคนเจ้าอารมณ์ ก้าวร้าว ทั้งคำพูดและพฤติกรรม ควรพัฒนาความก้าวร้าวให้เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ อาจจะสนับสนุนให้เด็กเล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมต่างๆ ที่เด็กสนใจ ชื่นชอบ โดยให้การสนับสนุนทั้งทางด้านกำลังใจ และกำลังใจ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเพิ่มทักษะให้กับเด็ก เด็กจะได้รู้จักตัวเองว่ามีความถนัดในด้านใดและมีพัฒนาการที่ดี มีศักยภาพ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้า

นิภา ผ่องพันธ์

โรงพยาบาลสวนปรุง 🍀

โครงการสานฝัน...

ปันรักเพื่อน้องพิการ



เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2552 พญ.พรรณพิมล หล่อตระกูล ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล ประชุมร่วมกับ คุณอุไรวรรณ แสงแก้ว ประธานคณะกรรมการออมสินเพื่อสังคมและคณะ เพื่อพิจารณาวางเงินก่อสร้าง “โครงการสานฝัน... ปันรักเพื่อน้องพิการ” ณ ห้องประชุมนายแพทย์รสขง ทัศนัญชลี

สืบเนื่องจากความร่วมมือระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน ตลอดจนผู้แทนจากภาคประชาชน : กลุ่มจิตอาสา ที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้มีการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างกลุ่มผู้ปกครองเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา และเด็กดังกล่าวจะได้ทำงานร่วมกันผ่านกิจกรรมการประดิษฐ์เก้าอี้พิเศษสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา โดยใช้เทคนิคเปเปอร์มาเช่มาผสมผสานกับองค์ความรู้ด้านสรีระร่างกายของเด็กที่มีความผิดปกติทั้งทางสติปัญญา และผิดปกติทางร่างกาย ซึ่งมีนักกายภาพบำบัดสนับสนุนความรู้ด้านวิชาการ

วัตถุประสงค์ในการผลิตเก้าอี้เพื่อเด็กพิการนี้ นอกจากเป็นสื่อกิจกรรมที่ทำให้ได้มีการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ปกครองและเด็กแล้ว เก้าอี้ดังกล่าวยังมีคุณประโยชน์ที่สำคัญต่อเด็กพิการ ทำให้เด็กนั่งได้นานขึ้น เพราะรูปร่างของเก้าอี้เหมาะสมกับรูปร่างที่ผิดปกติของเด็ก และส่งผลให้เด็กมีสมาธิในการฝึกกิจกรรมเสริมทักษะอื่นๆ ได้นานขึ้น ทำให้มีพัฒนาการในด้านที่ฝึกนั้นดีขึ้น

นอกจากนี้ ด้วยการใช้พื้นที่ให้มีความเหมาะสมแก่กิจกรรมดังกล่าว เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ภาพลักษณ์แห่งความร่วมมือทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ได้แก่ สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กับ มูลนิธิออมสินเพื่อสังคมนั้น จึงได้มีการร่วมมือกันออกแบบแปลนตลอดจนกำหนดพื้นที่ของสถาบันราชานุกูลในการก่อสร้างที่ติดถนนสำหรับวงเงินในการก่อสร้างเป็นจำนวนเงิน 1,746,000 บาท (หนึ่งล้านเจ็ดแสนสี่หมื่นหกพันบาทถ้วน) โดยมูลนิธิออมสินเพื่อสังคมได้บริจาคเงินเป็นจำนวน 1,200,000 บาท (หนึ่งล้านสองแสนบาทถ้วน) สำหรับวงเงินส่วนที่เกินนั้น คุณวินิตตา ก้องธรนินทร์ และสมาชิกกลุ่มจิตอาสา จะได้ระดมทุนรับบริจาค เพื่อมาสมทบในการก่อสร้างต่อไป

อาคาร “โครงการสานฝัน... ปันรักเพื่อน้องพิการ” นี้ คาดว่าจะเริ่มก่อสร้างในเดือนกุมภาพันธ์ 2552 เป็นต้นไป ซึ่งเปรียบเป็นอาคารที่ได้เกิดจากความสามัคคีร่วมกันคิดร่วมกันทำแบบมีส่วนร่วม และนับเป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของการช่วยเหลือกันเพื่อคืนคุณค่าความดีงามสู่สังคมไทย 🙏

ประชุมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง การบังคับใช้ พรบ.สุขภาพจิต พ.ศ. 2551



สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ได้จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการบังคับใช้ พรบ.สุขภาพจิต พ.ศ. 2551 ครั้งที่ 1 เพื่อชี้แจง ระเบียบและประกาศต่างๆ ที่บัญญัติใน พรบ. สุขภาพจิต ให้กับบุคลากร ทางด้านสาธารณสุขทั่วประเทศ ระหว่างวันที่ 6 - 7 มกราคม 2552 ณ โรงแรมเชียงใหม่ ออร์คิด จ.เชียงใหม่ และจัดประชุมครั้งที่ 2 ขึ้น เพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในการดำเนินการที่ถูกต้องตาม พรบ.สุขภาพจิต ระหว่างวันที่ 19 - 20 มกราคม 2552 ณ โรงแรม พลุแมน ราชฯ ออคิด จ.ขอนแก่น และจัดประชุมอย่างต่อเนื่องใน ครั้งที่ 3 ระหว่างวันที่ 3 - 4 กุมภาพันธ์ 2552 ณ โรงแรมมารีไทม์ ปราศ แอน สปา รีสอร์ท จ.กระบี่ ☺

เจ้าของ	: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ที่ปรึกษา	: นายแพทย์อุดม ลักษณะวิจารณ์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต นายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต นายแพทย์วัชร เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม
บรรณาธิการ	: นางนันทนา รัตนากร สำนักสุขภาพจิตสังคม
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	: นางสาวปิยะดา ศรีโปฏก 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 : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ จัดงานวันเด็กแห่งชาติ ปี 2552

คำขวัญวันเด็ก ประจำปี 2552 คือ ฉลาดคิด จิตบริสุทธิ์ จุดประกายฝัน และผูกพันรักสามัคคี

“ฉลาดคิด” ยุคแห่งข่าวสารข้อมูล และเทคโนโลยีการสื่อสารที่ช่วยเปิดโลกให้แก่การเรียนรู้ของเด็กๆ จึงเป็นยุคที่เราต้องฉลาดคิด และเลือกใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์

“จิตบริสุทธิ์” เน้นในเรื่องความดีงาม การมีจิตอาสา และการมีความสุขจากการได้เป็นผู้ให้ จงเชื่อในพลังแห่งความดี รวมถึงพลังแห่งความเสียสละและการมีจิตใจเพื่อส่วนรวม

“จุดประกายฝัน” ให้เด็กทุกคนมีความฝัน มีเป้าหมายที่ดีงามในชีวิต และมีแรงบันดาลใจที่จะนำตัวเองไปสู่เป้าหมายนั้นได้

“ผูกพันรักสามัคคี” ขอให้มีความเข้าใจและอยู่ร่วมกับความหลากหลายต่างๆ ดำเนินได้อย่างสันติ

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์



โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์



โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์



โรงพยาบาลสวนปรุง



สถาบันราชานุกูล



สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์