



กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 16 ฉบับที่ 186 เดือนมิถุนายน 2552 <http://www.dmh.go.th>

ประชุมคณะกรรมการอำนวยการ

โครงการบรรลุเป้าหมาย
และแก้ไขปัญหายาเสพติด^๑
(TO BE NUMBER ONE)

สาระในเล่ม

- 2 “ประชุมคณะกรรมการอำนวยการ โครงการบรรลุเป้าหมาย
เป้าหมายและแก้ไขปัญหายาเสพติด” (TO BE NUMBER ONE)
- 3 ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่ความเป็นหนึ่ง
- 4 บาดแผล “ทางใจ” ร่องรอยที่มองไม่เห็น “จากวิกฤติ
ทางการเมือง” ผนึกพลังใจ ตนเอง-ชุมชน เยียวยา
เพื่อยืนหยัด
- 6 บทความพิเศษ อย่าเป็นคนหนีโลก !
- 7 ழหกรรม IQ EQ สัญจร
- 8 บทความพัฒนาสุขภาพจิตเปลี่ยนวิกฤติ
เป็นโอกาส
- 11 พลังพ่อแม่ อีด-อีด-สู้...ฝ่าวิกฤติสู่โอกาส
เป็นต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนไทย
- 12 กิจกรรมงานสุขภาพจิต
- 14 ยาเสพติดกับโรคจิตเวช
- 16 รพ.ส่วนปูรุ่ง จัดคอนเสิร์ตการกุศล

ຖูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
เสด็จเป็นองค์ประธานการประชุมคณะกรรมการอำนวยการ
โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

(TO BE NUMBER ONE)

ประจำปี 2552



วันพุธที่ 23 เมษายน 2552 เวลา 15.00 น. ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จเป็นองค์ประธานการประชุมคณะกรรมการอำนวยการโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ครั้งที่ 6 ประจำปี 2552 ณ ห้องประชุมชั้นนำท่านเรนทร อาคาร 1 ชั้น 2 สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

การประชุมคณะกรรมการอำนวยการฯ เพื่อติดตามผลการดำเนินงานโครงการปี 2551 ของหน่วยงานหลัก และให้คำแนะนำการอำนวยการฯ จากทุกภาคส่วนได้รับทราบแนวทางการดำเนินงานในปี 2552 จากองค์ประธานและนำไปปฏิบัติในส่วนที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งกระตุ้นให้เกิดการบูรณาการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และเป็นขวัญกำลังใจแก่คณะกรรมการอำนวยการฯ โดยมีนายวิทยา

แก้ววรารดีย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กราบถูลรายงานวัตถุประสงค์ของการประชุม ปลัดกระทรวงหลัก ได้แก่ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงยุติธรรม และกรุงเทพมหานคร กราบถูลรายงาน ผลการดำเนินงาน ปี 2551 และแผนปี 2552 เลขा�อิการคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด และปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กราบถูลเสนอแนวทางการสนับสนุนการดำเนินงานโครงการฯ ปี 2552 และอิบดีกรมสุขภาพจิต กราบถูลรายงานกิจกรรมเด่นในโครงการ ปี 2551 และเสนอการขยายผลต่อเนื่องในปี 2552 ดังนี้

1) ปัจจุบันสมาชิก TO BE NUMBER ONE ทั่วประเทศ มีเพิ่มขึ้นเป็น 37,839,007 คน แยกเป็นนักเรียน / นักศึกษา 18,428,765 คน ผู้ใช้แรงงานในสถานประกอบการ 2,357,462 คน เยาวชนและประชาชนทั่วไป 17,052,780 คน และสมาชิกโครงการติดยาภัยมีอีก 330,322 คน และชุมชน TO BE NUMBER ONE ทั่วประเทศ เพิ่มขึ้นเป็น 322,004 แห่ง แยกเป็นในสถานศึกษา 90,640 แห่ง สถานประกอบการ 100,360 แห่ง และชุมชน 130,940 แห่ง และวัยรุ่นและเยาวชนอายุ 10 - 24 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักเป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE จำนวน 10,790,493 คน คิดเป็นร้อยละ 82.40

2) ขยายผลการจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น โดยเฉพาะ

ในสถานศึกษา ในปัจจุบันมีศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ทั่วประเทศ 5,223 แห่ง 3) ริเริ่มจัดและพัฒนาฐานแบบค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่ความเป็นหนึ่ง หรือ TO BE NUMBER ONE CAMP เพื่อพัฒนาศักยภาพสมาชิก TO BE NUMBER ONE จากสถานศึกษาและชุมชนทั้งในเขตกรุงเทพฯ และภูมิภาค 4) ติดตามผลการดำเนินงานรณรงค์เลิกยาเสพติด 980 ชีวิต เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล ตั้งแต่เดือนเมษายน 2550 ถึงมีนาคม 2552 มีผู้สมัครเข้าร่วมทั้งหมด 1,899 คน และได้รับการบำบัดครบถ้วน 1,718 คน คิดเป็นร้อยละ 90.5 และหลังการติดตามผลพบ ไม่กลับไปเสพซ้ำ 1,447 คน คิดเป็นร้อยละ 97.1

สำหรับแนวทางการดำเนินงาน ปี 2552 ให้ขยายผลการจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษาให้ครอบคลุมทุกจังหวัดทั่วประเทศ ให้สรุปผลการดำเนินงานรณรงค์เลิกยาเสพติด 980 ชีวิต เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแล้ว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้แล้วเสร็จภายในเดือนกันยายน 2552 ให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องร่วมมือกันอย่างจริงจังในการจัดเก็บและรวบรวมข้อมูลในโครงการ TO BE NUMBER ONE ให้จัดกิจกรรมรณรงค์และประชาสัมพันธ์โครงการอย่างต่อเนื่อง และให้ทุกกระทรวงหลักที่เกี่ยวข้อง ได้มีส่วนบูรณาการด้วยการสนับสนุนงบประมาณเพื่อดำเนินงานในโครงการ TO BE NUMBER ONE ร่วมกัน ວິ.



ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จทรงปิด^๑ “ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่ความเป็นหนึ่ง”

วันศุกร์ที่ 24 เมษายน 2552 เวลา 17.00 น.
ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
เสด็จทรงปิด “ค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE
สู่ความเป็นหนึ่ง รุ่นที่ 3” และพระราชทานเกียรติบัตร
แก่เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมค่าย ณ เดอะไพร์ รีสอร์ฟ
จังหวัดปทุมธานี

โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อม
หญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ได้พัฒนา
รูปแบบการให้บริการศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นเป็นรูปแบบค่าย
ใน 2 กลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มอาสาสมัครแกนนำเยาวชน
ในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น และกลุ่มเยาวชนสมาชิก TO BE
NUMBER ONE ทั่วไป โดยในกลุ่มเยาวชนสมาชิก TO BE
NUMBER ONE ทั่วไป ดำเนินการภายใต้ชื่อ โครงการ
TO BE NUMBER ONE CAMP หรือ “ค่ายพัฒนาสมาชิก
TO BE NUMBER ONE สู่ความเป็นหนึ่ง” ค่ายพัฒนา
สมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่ความเป็นหนึ่ง มีวัตถุ
ประสงค์เพื่อให้โอกาสเยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER
ONE คนรุ่นใหม่ทั่วประเทศได้รับการพัฒนาและฝึกฝน
ทักษะต่าง ๆ พร้อมไปกับได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน
ได้รับประสบการณ์ และได้เพื่อนใหม่ ๆ จากจังหวัดต่างๆ
ทำให้เกิดสังคม เกิดเครือข่ายสมาชิก TO BE NUMBER ONE
ที่อึ้งต่อการสร้างกระแส “**เป็นหนึ่งโดยไม่พึงยาเสพติด**”
อย่างกว้างขวาง

การเรียนรู้และการฝึกทักษะในค่าย ประกอบด้วย
เรื่องที่ต้องเรียนรู้ ได้แก่ ทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น
และเทคนิคการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งนี้เพื่อ^๒
ให้เยาวชนกลุ่มนี้มีความสามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่
เพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน ตามข้อเท็จจริงที่วัยรุ่นเมื่อมีปัญหา

มักไปปรึกษาเพื่อนเป็นอันดับแรก และได้รับการพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจที่ดี
นอกจากนี้การเรียนรู้และการฝึกทักษะในค่าย ยังมีเรื่อง
ที่ควรเรียนรู้ได้แก่ การพัฒนาบุคลิกภาพ IMARYATHAGH สังคม
การพัฒนาด้านภาษาต่างประเทศ และเรื่องที่น่าเรียนรู้
ได้แก่ การพัฒนาความสามารถในการรับสั่ง ที่ตั้งของสิ่ง
ที่ตั้งของสิ่งใด เช่น ด้านการแสดง การเต้น การร้องเพลง
ด้านศิลปะดั้งเดิม ด้านกีฬา เป็นต้น

จากการประเมินผลการดำเนินที่ผ่านมา พบร่วมกัน
ที่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรม ต่างประทับใจ สนุกสนาน
และพึงพอใจต่อประโยชน์ที่ได้รับ สำหรับค่ายพัฒนา
สมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่ความเป็นหนึ่ง รุ่นที่ 3
ดำเนินการระหว่างวันอาทิตย์ที่ 19 - วันศุกร์ที่ 24 เมษายน
2552 รวม 6 วัน 5 คืน สมาชิกค่ายประกอบด้วย เยาวชน
อายุระหว่าง 12 - 24 ปี ที่ได้รับคัดเลือกจากชมรม
TO BE NUMBER ONE ทั่วประเทศ รวมทั้งสิ้น 214 คน

ในโอกาสนี้ ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา
สิริวัฒนาพรรณวดี ทรงพระกรุณาพระราชทานเกียรติบัตร
แก่สมาชิกค่าย ทรงทอดพระเนตรวีดีทัศน์กิจกรรมในค่าย
ตลอดระยะเวลา 6 วัน 5 คืน และทรงทอดพระเนตร
การแสดงความสามารถของเยาวชนที่ได้เรียนรู้ ฝึกฝน
ระหว่างการเข้าค่าย ได้แก่ การแสดง B-BOY การแสดง
ศิลปะป้องกันตัวทุกวัน โดย การแสดงละครภาษาอังกฤษ
การขับร้องเพลงจีน การ DANCE และการรำวงมาตรฐาน
ซึ่งเยาวชนสามารถแสดงได้เป็นอย่างดี อันแสดงให้เห็นถึง^๓
ความมุ่งมั่นตั้งใจของเยาวชนในเรื่องที่พากขาขอบและ
สนใจ ☺

บาดแผล “กางใจ” ร่องรอยที่เมืองไม่เห็น

“จากวิกฤตการเมือง”

พนักพลังใจตนเอง - ชุมชน เยียวยาเพื่อยืนหยัด



แม้ว่าวันนี้ ร่องรอยของเชษฐารักษ์และทรัพย์สินที่ถูกทุบทำลาย รวมทั้งร่องรอยของการเผาไหม้ต่างๆ จากวิกฤติเหตุการณ์ทางการเมืองเพื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา ได้ถูกเก็บกวาด ซ้อมแซะให้กลับคืนสู่สภาพปกติเป็นที่เรียบร้อยแล้ว แต่ยังคงมีสิ่งหนึ่งที่จะต้องพลิกฟื้นให้กลับคืนมาและยังคงต้องได้รับการเยียวยาช่วยเหลือ นั่นก็คือ “สภาพจิตใจ”

โดยเฉพาะสภาพจิตใจของผู้ได้รับบาดเจ็บและได้รับความทุกข์ทรมานจากการสูญเสียบุคคลในครอบครัว จนเกิดเป็นแผลลึกอยู่ในใจ ยากที่ผู้ใดจะมองเห็นได้...

จากการรายงานภาวะสุขภาพจิตและการให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบ โดยทีมผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ร่วมกับหน่วยงานบริการสาธารณสุขในเขตพื้นที่ ใน 3 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนแฟลตติดแดง ชุมชนเพชรบุรีตัดใหม่ ซอย 7 และ ชุมชนนางเลิ้ง ตั้งแต่เกิดเหตุการณ์จนถึงปัจจุบัน พบร้า ชุมชนแฟลตติดแดง ชาวชุมชนส่วนใหญ่กลับสู่ภาวะปกติ แต่ยังมีกลุ่มเลี้ยงที่ต้องเฝ้าระวังและติดตามอาการต่อ จำนวน 4 ราย อาการที่สังเกตได้ คือ เครียดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น วิตกกังวล นอนไม่หลับ คิดถึงภาพเดิมๆ กลัวเหตุการณ์จะเกิดขึ้นซ้ำอีก ส่วนที่ชุมชนเพชรบุรีตัดใหม่ ซอย 7 จากการประเมินกลุ่มตัวอย่างผู้ได้รับผลกระทบ จำนวน 31 ราย พบร้า ประชาชนส่วนใหญ่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ เนื่องจากมีแหล่งยืดเหنี่แนวทางจิตใจและชุมชนมีความเข้มแข็ง มีการจัดเวรียนตรวจตราความเรียบร้อยร่วมกับสารวัตรทหาร ขณะที่ชุมชนนางเลิ้ง จากการประเมินกลุ่มตัวอย่างผู้ได้รับผลกระทบ จำนวน 65 ราย พบร้า ภา榴วัฒน์ชุมชนส่วนใหญ่กลับสู่ภาวะปกติ แต่ยังมีความกลัว และความหวาดระแวงว่าจะเกิดเหตุร้ายในชุมชนขึ้นอีก ทั้งนี้ พบร้าเลี้ยงเป็น PTSD หรือ โรคเครียดภายหลังประสบเหตุการณ์วิกฤตจำนวน 13 ราย คิดฝ่าตัวตาย 2 คน เนื่องจากมีการสูญเสียชีวิตของบุคคลในครอบครัว ยังอยู่ในช่วงโศกเศร้าเลี้ยงใจ และเป็นชุมชนที่ถูกคุกคามเยอะ

นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เปิดเผยว่า นับตั้งแต่เกิดเหตุการณ์ความชัดแย้งทางการเมืองเมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา ได้ส่งผลกระทบต่อจิตใจของประชาชนในวงกว้าง โดยเฉพาะประชาชนที่อยู่ในพื้นที่ที่เกิดเหตุการณ์ ซึ่งอาจจะเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความหวาดระแวงและความตื่นตระหนก ทั้งนี้ทางกรมสุขภาพจิต ได้มอบหมายให้ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 ทำหน้าที่เป็นทีมประสานงาน และลงพื้นที่ร่วมกับสำนักงานอนามัย กรุงเทพมหานคร ดำเนินการเยียวยาช่วยเหลือและคุ้มครองผู้ได้รับผลกระทบ ในทุกๆ 2 สัปดาห์ต่อครั้ง ถึงแม้จะมีการประเมินแล้วพบว่าประชาชนมีอาการที่ดีขึ้น ทางกรมฯ ก็จะยังคงจัดให้มีการเข้าไปปดูแลจิตใจต่อไป เป็น 1 เดือน หรือ 3 เดือนครั้ง พร้อมกับทำการประเมินและเฝ้าระวัง ไปจนถึงขั้นตอนของการส่งต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อบำดังรักษา ควบคู่ไปกับการจัดอบรมแกนนำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณะให้มีความสามารถในการคัดกรองและการดูแลเบื้องต้นทางจิตใจแก่ผู้ได้รับผลกระทบ รวมทั้งให้การสนับสนุนยาจิตเวชให้กับศูนย์บริการสาธารณสุขในชุมชนด้วย

ทางด้าน พญ.มธุรดา สุวรรณโพธิ์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า หลังเกิดเหตุการณ์วิกฤติทางการเมือง ทางศูนย์ฯ ได้ดำเนินงานตามที่ได้รับมอบหมายในทันทีโดยได้เข้าไปเยี่ยมผู้ได้รับบาดเจ็บ และผู้สูญเสียบุคคลในครอบครัว รวมทั้งมีการจัดทีมสหวิชาชีพเข้าไปประเมินสภาพชุมชน และทำการสุ่มสำรวจภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มชาวบ้านทั่วไปและกลุ่มเลี้ยงหลัก ซึ่งได้แก่ ผู้บาดเจ็บ และญาติผู้เสียชีวิตในชุมชน โดยใช้แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต General Health Questionnaire Plus - R (GHQ12 Plus-R) ใช้ในการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเป็นแบบประเมินที่เคยใช้มาแล้วจากเหตุการณ์สีนา米 และจากเหตุการณ์ความรุนแรงใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยจะ



มีการสอบถามถึงสุขภาพทั่วไปของประชาชนในพื้นที่ในช่วง 2 - 3 สัปดาห์หลังเหตุการณ์ ถึงความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพราะอาจเป็นปัญหาที่นำไปสู่อาการผิดปกติทางจิตใจหลังประสบเหตุวิกฤติ เช่น กระทบต่อการใช้ชีวิตและการประกอบหน้าที่การทำงานอย่างรุนแรง รวมถึง การประเมินด้วยว่ามีการตื่นและกอฮอล์มากขึ้นหรือไม่

“ผลจากการประเมินในกลุ่มคนทั่วไปหากพบว่ามีความเครียดต่ำ ทางทีมสุขภาพจิตจะพูดคุย และให้คำปรึกษา แนะนำเบื้องต้น เกี่ยวกับการจัดการความเครียด การผ่อนคลาย ตนเอง และนำช่องทางการติดต่อกับแหล่งบริการสุขภาพจิต ส่วนประชาชนกลุ่มที่ผลการประเมินออกมาว่ามีความเสี่ยง และน่าเป็นห่วง ทั้งเป็นผู้บาดเจ็บ ผู้คิดฆ่าตัวตาย ก็จะส่งต่อไปยังโรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิตเพื่อเข้ารับการบำบัด และรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม” พญ.มธุรดา กล่าว

พญ.มธุรดา เผยด้วยว่า สำหรับผลประเมินความเสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต พบว่า ประชาชนในพื้นที่ชุมชน นางเลิงมีความเสี่ยงต่ออาการ PTSD หรือภาวะเครียดหลังจากเหตุการณ์สูงกว่าชุมชนอื่นๆประมาณ 20% ขณะที่ชุมชนแฟลตตินแดงและชุมชนเพชรบุรี ช.7 มีความเสี่ยงเพียง 6% ทั้งนี้ เป็นเพราะที่ชุมชนนางเลิงมีผู้เสียชีวิตด้วยการมีคนเสียชีวิต 1 คน จะกระทบต่อจิตใจของคนในครอบครัว ทุกคน และนอกจากนี้ ยังมีปัจจัยเสริมที่เป็นเหตุการณ์วิกฤติ ที่ชุมชนนางเลิงต้องเผชิญอยู่ครั้ง เช่น ไฟไหม้ หรือเหตุการณ์ พฤติกรรมมิพช ซึ่งถือว่าเหตุเกิดใกล้กับแหล่งชุมชน จึงทำให้เกิดความเครียดจากการที่ต้องมีการระวังตัวกันมากขึ้น

นางบานเย็น ผลพันพัว ชาวชุมชนนางเลิงผู้สูญเสียหัวหน้าครอบครัวจากเหตุวิกฤติทางการเมืองที่ผ่านมา บอกว่า ทุกวันนี้ยังมีความคิดถึงสามีอยู่ และยังรู้สึกเศร้าในบางครั้ง โดยเฉพาะเวลาที่ต้องเดินผ่านจุดเกิดเหตุ ซึ่งเป็นย่านชุมชนที่ตนเองอาศัยอยู่ บางครั้งอยู่บ้านเดียว เทืนสิ่งของเครื่องใช้ที่เป็นของสามีรู้สึกว่าตนเองเครียดขึ้นมาเอง แต่ก็ยังดีที่มีกรมสุขภาพจิตเข้ามาให้การดูแล และแนะนำให้พยาบาลหลักเลี้ยงที่จะพูดถึงเรื่องที่เกิดขึ้นช้าๆ เพราะยิ่งพูดถึงบ่อยๆ ก็จะทำให้เครียด อีกทั้งเพื่อนบ้านก็อยู่เป็นห่วงเขามาพูดคุยสอบถามทุกชั่วโมงเป็นประจำทำให้มีกำลังใจขึ้นมาบ้าง

นายมานิต ทองแสง โถีะอิหม่ามชุมชนเพชรบุรีตัดใหม่ ช.7 กล่าวว่า จากเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้สร้างความตื่นตระหนก ให้กับชาวชุมชน แต่เรื่องของสุขภาพจิตนั้นพื้น壤ของชาวชุมชนไม่หวั่นไหวเท่าที่ควร เนื่องจากเรามีหลักศาสนาอิสลามเป็นที่ยึดเหนี่ยว โดยเชื่อว่าปัญหาทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ ทุกเวลา ถือว่าเป็นบททดสอบจากพระผู้เป็นเจ้า เพื่อให้ทุกคนรู้จักอดทนอดกลั้น ไม่อ่อนแอ และรู้จักต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น สิ่งสำคัญคือ ความรักของคนภายในชุมชนจะเป็นสิ่งที่ช่วยฟื้นฟู สุขภาพจิตให้กลับมาเหมือนเดิม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่กรมสุขภาพจิตได้เข้ามาให้ความช่วยเหลือเยียวยาจิตใจแก่ผู้ได้รับผลกระทบ ยิ่งช่วยทำให้สุภาพจิตใจของชาวชุมชนกลับมาเป็นปกติได้ดียิ่งขึ้น โดยการใช้หลักศาสนา 50% ควบคู่ไปกับหลักการแพทย์อีก 50%

นพ.วชิระ กล่าวปิดท้ายว่า หลักคิดในการรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง คือสิ่งที่จะช่วยในการสร้างกำลังใจให้คนในชุมชนสามารถฟื้นกลับมา มีสุภาพจิตใจที่ดีขึ้น โดยต้องรู้จักการปรับตัวให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างกลมกลืน และติดว่าตันเองยังมีสิ่งยึดเหนี่ยว คือ มีครอบครัวที่มีความรักความผูกพันซึ่งกันและกัน มีชุมชนเมื่อเวลาเกิดภัยก็จะช่วยกันดูแล รวมถึงมีศาสนาที่คอยสอนให้เตรียมใจรับมือเมื่อภัยมา รวมไปถึงการเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการดูแลตนเองได้ เช่น ในชุมชนเพชรบุรี ที่บ้านคนรวยนั้น บ้านเรือน หรือทรัพย์สินเสียหาย ก็ยินดีที่จะจ่ายชดใช้กันเองโดยไม่ได้มีการแจ้งความหรือเรียกร้องทดแทน

“การใช้ศักยภาพและความเข้มแข็งของชุมชนในการบำบัดทุกชั้นเรี่ยวยากันเองเป็นแนวทางที่มีความสอดคล้องกับทฤษฎีสุขภาพจิต ที่กรมสุขภาพจิตได้เรียนรู้ มาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่แม้ว่าจะเกิดเหตุต่อเนื่องมาถึง 4-5 ปี แต่จากการสำรวจประชากรจำนวนกว่า 2 ล้านคน พบว่ามากกว่า 50% ยังคงมีความสุขและยังคงดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ โดยมีปัจจัยมาจากแกนนำชุมชน ผู้นำศาสนา และชาวบ้านที่มีความเข้มแข็ง ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิต จะทำการรวบรวมข้อมูลความต้องการความช่วยเหลือของประชาชนใน 3 ชุมชน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาสุขภาพกาย ปัญหาสุขภาพจิต เสนอต่อคณะกรรมการเยียวยาจิตใจ ที่มีปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี เป็นประธานต่อไป” รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าว

แม้พายุจากวิกฤติการเมืองจะเงียบสงบลงไปแล้ว ตามการหมุนของเข็มนาฬิกา แต่ก็ยังคงทึ้งไว้ซึ่งร่องรอยที่เป็นบาดแผลลึกในใจของผู้ประสบเหตุที่อาจหวานกลับมา ระยะใหม่ได้อีก พลังใจจากตนเองและครอบครัว คือสิ่งยึดเหนี่ยวสำคัญที่จะช่วยสร้างความเข้มแข็งในจิตใจให้ทุกคนสามารถยืนหยัดและอยู่ได้ ๔

อย่าเป็นคนหนึ่ง โลก !

เรือที่รักของฉันทุกคน ขณะนี้ผลกรรมทบท จากสิ่งที่เป็นความจริงอยู่ในสังคม มันทำให้คนทั่วไปเกิดความทุกข์หนักบางคนก็เครียดๆ จนกระท้ออย่างฝ่าด้วยากมีมาแล้ว !

ฉันอยากรบกับเรอให้ทราบว่า งพยายามเข้าใจสังคมบทหนึ่งที่กล่าวว่า อย่าเป็นคนหนึ่งโลก แต่ควรเป็นคนเข้าใจโลก ซึ่งประเด็นนี้เองหากเรอสามารถปฏิบัติได้ คงต้องห่วงกลับมาพิจารณาค้นหาความจริงจากผลที่สืบเนื่องมาจากจิตใจตนเองที่เป็นรากเหง้าของการศึกษา ทำให้คนหยั่งรู้ความจริงได้ว่า ปัญหาต่างๆ ซึ่งชีวิตเรอเองพบอยู่ในกระแสประจำวันนั้น แท้จริงแล้วมีรากฐานอยู่ในใจเรอเองทั้งนั้น

หากเรอหยั่งรู้ได้ถึงมันแล้ว ย่อมเพียรพยายามมุ่งมั่นสู้กับใจเรอเองให้ได้ ฉันเคยพูดและเขียนไว้ในที่ต่างๆ ว่า บนเส้นทางชีวิตเราแต่ละคนมันไม่ได้ถูกประยิ่งไว้ด้วยกีบกุหลาบอันหอมหวาน หากเต็มไปด้วย ขواกหนามอันแหลมคมซึ่งธรรมชาติได้กำหนดเอาไว้ให้เรอจำต้องก้าวเข้าไปหามันทั้งๆ ที่รู้ว่ามันพร้อมที่จะทิ่มแทงจิตใจเรอให้รู้สึกเจ็บปวดแต่เรอก็ต้องกล้าที่จะก้าวเข้าไปหามันอย่างรู้คุณค่า

แม้บางคนเหลังจากพบกับปัญหาอย่างหนักหน่วงอีกทั้งข้าๆ ชาๆ เข้าแล้ว ก็คิดอยากรหนีโลกไปบวชถ้าสามารถอดทนอยู่ได้ จนกระทั่ง ถึงระดับหนึ่งย่อมรู้ความจริงได้ว่า การไปบวชมันไม่ได้ช่วยให้ตนพ้นทุกข์ หากยังตอกย้ำในวันนั้น แห่งความลับสน จนกระทั่งทำให้รู้ได้ว่า แท้จริงแล้วอยู่ที่ไหน และเป็นอะไร ก็จำต้องสัมผัสกับภัยแห่งกรรม ดังนั้น การบวชตามประเพณี จึงควรตั้งมั่นคงอยู่บนพื้นฐานของการเรียนรู้ตามหลักความจริงที่ซึ่งแน่ใจว่า สิ่งใดที่ยังไม่เคยเข้าไปสัมผัสด้านใน ย่อมควรเข้าไปสัมผัสเพื่อค้นหาความจริงให้บังเกิดความสมบูรณ์พร้อมทั้งสองด้าน แต่หลังจากรู้แล้ว ก็ไม่ควรไปยึดติดอยู่กับมันอีกต่อไป

แม้การหนีโลกไปบวช มันก็อาจมีผลทำให้ยึดติดอยู่กับความของสังชีพ แทนที่จะคิดต่อสู้กับปัญหา ซึ่งอยู่ในรากฐานจิตใจตนเองได้อย่างอิสระอันควร มีความภูมิใจในตนเอง อีกทั้ง ช่วยให้ชีวิตก้าวไกลต่อไป จนกระทั่ง มีความสุ่มลึกถึงอีกรอบหนึ่ง ซึ่งควรถือว่าเป็นการปูพื้นฐานตัวเอง เอาไว้ให้เป็นผู้ที่รู้ความจริงได้ทุกเรื่อง ซึ่งประเด็นน่าจะช่วยให้ตนเป็นคนสามเณรดูแลและผลจากความเชื่อถือของแต่ละคน และให้บังเกิดความรู้ความเข้าใจถึงชีวิตกันและกันได้

อนึ่ง ถ้าชีวิตเรอดำเนินไปด้วยความมุ่งมั่น อีกทั้ง มีความมานะอดทนบนพื้นฐานการสู้กับใจตนเองได้ถึงระดับหนึ่ง ควรจะเข้าถึงจุดที่หยั่งรู้ความจริงได้เองว่า ภายใต้วิถีการ

ดำเนินชีวิตของแต่ละคน ลิ่งชึงทำให้เรารู้สึกว่า มันเป็นผลร้ายแกร่ตัวเองนั้น ในที่สุด ก็ยอมคิดได้ว่า แท้จริงแล้วมันสอนให้ชีวิตเราแต่ละคนมีโอกาสสยบกระดับจิตใจ ให้เป็นผู้ที่รู้บุญรู้กรรม หรืออีกนัยหนึ่ง สามารถรู้เท่าทันต่อความรุ่มร้อน และความรู้สึกเย็นสบาย ช่วยให้หยั่งรู้ความจริงได้ว่าความรุ่มร้อนมันไม่ได้เกิดจากปัญหาที่คนอื่นก่อขึ้น หากอยู่ที่เงื่อนไข ซึ่งอยู่ภายในรากฐานจิตใจตนเอง ส่วนความรู้สึกเย็นสบายมันก็ไม่ได้เกิดจากคนอื่นและสิ่งอื่น หากเกิดจากเงื่อนไขที่อยู่ในรากฐานจิตใจตนเอง เช่นกัน ดังนั้น ถ้าใครได้รับรஸชาติ ดังกล่าวแล้ว ย่อมไม่ควรหลงยึดติดอยู่กับมัน จนกระทั่งมีผลหลงอยู่กับมันจนทำให้ชีวิต จำต้องได้รับความเสียหายในภายหลัง

อนึ่ง ชีวิตนั้นเท่าที่เป็นมาแล้ว มักมีนิสัยกล้าที่จะต่อสู้กับอิทธิพลอำนาจจากรากฐานจิตใจตนเอง โดยที่หยั่งรู้ความจริงแล้วว่า การดำเนินชีวิตของตนทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ว่า ถ้ามีโอกาสสัมผัสกับกลืนอายของพื้นดิน รวมทั้งชีวิตที่อยู่ในระดับล่างของท้องถิ่นแล้วย่อมบังเกิดความสุขเสมอ

นอกจากนั้น หากมีรากฐานจิตใจอิสระ และมั่นคงอยู่ได้ รวมทั้งมีความสุขในการทำงานบนพื้นฐานดังกล่าว คุณค่าของชีวิตตนเอง ย่อมไม่ถูกทำลายให้จำต้องสูญหายไปไหน หากยังทำงานก็ยิ่งตระหนักได้ถึงคุณค่าของประเด็นดังกล่าว ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ และทั้งนั้น เนื่องจากวิถีการเปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งทุกอย่าง รวมทั้งชีวิตคนในสังคม หากไม่มองข้ามตัวเอง ย่อมมองเห็นการหมุนวนเป็นวัฏจักร ซึ่งเราผู้นำปฏิบัติบนพื้นฐานแนวคิดดังกล่าว ควรได้รับคุณประโยชน์จากสภาพที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งเข้าไปสั่งสมอยู่ในรากฐานจิตใจตนเอง หรืออีกนัยหนึ่ง อาจกล่าวได้ว่า เป็นระบบความจำที่อยู่บนพื้นฐานธรรมชาติ

หลังจากการนำปฏิบัติ ซึ่งมีการลั่งสมข้อมูลเพิ่มมากยิ่งขึ้น ความสนใจที่จะนำออกมายืนยันมาพูด เพื่อระบายนข้อมูล เหล่านั้น ลงสู่แผ่นกระดาษหรือเข้าถึงผู้รับฟังโดยตรง ย่อมทำให้เกิดความสุข ซึ่งอาจถูกมองว่า เป็นคนขยายเสียง หรือพูดแต่แท้จริงแล้ว ตัวเองน่าจะหยั่งรู้อยู่แก่ใจว่า ยังเขียนหรือยังพูด ก็ยังมีความสุข เนื่องจากรู้ว่า หลังจากนำข้อมูลออกจากใจตนเอง เพื่อมาใช้ยืนยันหรือมาพูดก็ยังช่วยให้สติปัญญาแตกฉานมากขึ้น

ดังนั้น แต่ละคนจึงควรมีรากฐานจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็ง เพื่อใช้เป็นพื้นฐานการดำเนินชีวิต ซึ่งหากเป็นคนหนึ่งโลก ชีวิตย่อมไร้คุณค่า และความหมายในที่สุด

ตุลาคม 2549

มหกรรม IQ EQ สังจր ประจำปี 2552

"IQ EQ ดีขึ้นแน่...ถ้าพ่อแม่พัฒนา"



เมื่อวันศุกร์ที่ 3 เมษายน 2552 เวลา 08.30 – 16.30 น. ณ โรงพยาบาลท่าตูม อำเภอท่าตูม จังหวัดสุรินทร์ นายมนต์ พอมรบดี รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานในพิธีเปิดงานมหกรรมไอคิวอีคิวสัญจร ปี 2552 และกล่าวรายงานโดยนายแพทย์ชาตรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นเวลาหลายปี แล้วที่กรมสุขภาพจิตได้ดำเนินงานโครงการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาสติปัญญาของเด็กไทย ตั้งแต่วัยแรกเกิด – 5 ปี วัยเรียนและวัยรุ่น แต่ละปี จะมีการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อการรณรงค์ และสร้างกระแสสาธารณะ เพื่อกระตุ้นให้เกิดกระแสการพัฒนาไอคิวอีคิวเด็กทั่วประเทศไทย

การจัดโครงการรณรงค์เพื่อสร้างกระแสสาธารณะมหกรรมไอคิวอีคิวสัญจร ในปี 2552 นี้ จัดขึ้นที่ อำเภอท่าตูม จังหวัดสุรินทร์ เป็นการจัดงานมหกรรมไอคิวอีคิวสัญจร ที่กรมสุขภาพจิตร่วมกับศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 จังหวัดสุรินทร์, เทศบาลท่าตูม, สำนักงานพื้นที่เขตการศึกษาจังหวัดสุรินทร์เขต 2 และโรงพยาบาลท่าตูม โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งกันและกันระหว่างงานวิชาการกับวัฒนธรรมในพื้นที่ และภูมิปัญญาท้องถิ่น รูปแบบของงานจัดแบ่งเป็นโซนกิจกรรมการแสดงบนเวที, บูรณาการมวิชาการ และบูรณาการ รวมมือจากภาคีเครือข่ายในพื้นที่มาร่วมจัดกิจกรรมและการแสดงในงานดังกล่าว โดยจัดขึ้นในพื้นที่ของโรงเรียนเทศบาลท่าตูม และปัจจัยสำคัญที่พบว่ามีผลต่อไอคิวอีคิวของเด็กอันเป็นผลลัพธ์ที่ได้จากการทำงานโครงการวิจัยร่วมกันระหว่างสถาบันเครือข่ายที่เรียกว่า “บัญญัติ 5 ประการ พลังสร้างปัญญาลูก” เป็นเคล็ดลับง่ายๆ ได้แก่ “รักลูกให้สัมผัส กอดรัดกันทุกวัน ขยายความอยู่เป็นนิจ ช่วยลูกคิดหาคำตอบครอบครัวนักอ่าน รอบบ้านมีหนังสือ หมั่นซ้อมให้ลูก ปลูกนิสัยออกกำลังกาย เสริมปัญญาท้าทายลูกด้วยเกมวางแผน” เป็นเครื่องมือให้พ่อแม่ได้นำไปใช้ได้อย่างกลมกลืนกับชีวิตประจำวันต่อไป ซึ่งการดำเนินงานรณรงค์ในครั้งนี้นอกจากจะเป็นการประสานการทำงานร่วมกันของหน่วยงานราชการกับพื้นที่แล้ว ยังเป็นการสร้างเครือข่ายให้เกิดความเข้มแข็งในการร่วมมือกันพัฒนาสติปัญญาของเด็กไทยให้ดีขึ้นต่อไปในอนาคต เที่นได้จากจำนวนผู้สนใจเข้าร่วมงานกว่า 3,000 คน ☺



ที่มา : สถาบันราชานุกูล www.iqedekthai.com

โทร. 0 2245 4601-5 ต่อ 4906,5801

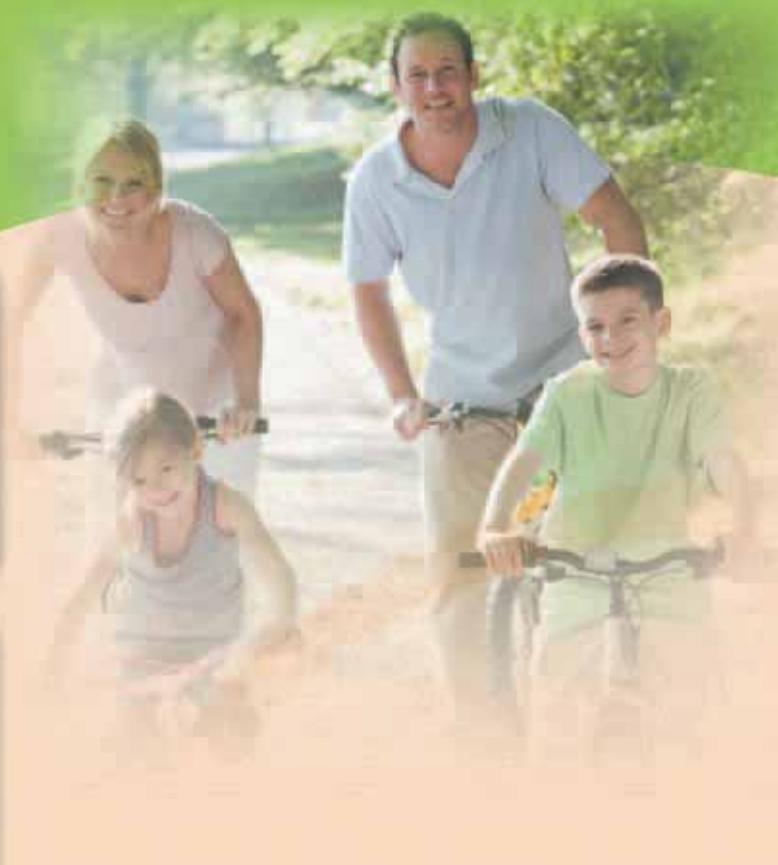




“พลังสุขภาพจิต เปลี่ยน วิกฤติเป็นโอกาส”

ทุกบ้าน ต้อง สร้างสุขภาพ
ด้วย ออกกำลังกาย

ทุกบ้าน ต้อง^{สร้าง}
สร้างพลังสุขภาพจิต
ด้วย “**อั่ว ร็อด ซู่**”



“RQ (Resilience Quotient)” หรือที่เราเรียกว่า “พลังสุขภาพจิต” คือ ความสามารถทางอารมณ์ และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต

“พลังสุขภาพจิต”

เป็นความสามารถของคนเราที่มีอยู่แล้ว และนำมาใช้เมื่อต้องเผชิญหน้า อุปสรรคหรือความยากลำบาก ผู้มีพลังสุขภาพจิตจำนวนมาก สามารถใช้วิกฤติเป็นโอกาสสามารถถ่ายทอดความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์วิกฤตินั้นผ่านพ้นไป

“อั่ว ร็อด สู้ พลังสามด้านต้านวิกฤติ”

อั่ว ร็อด สู้ คือสามคำจำกัดเวลา ที่ใช้อธิบายลักษณะทางอารมณ์และจิตใจสามด้านที่หลอมรวมกันเข้า แล้วเป็นพลังสุขภาพจิตที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้คนไทยเราต่อสู้เผชิญหน้าวิกฤติต่างๆ ได้

อั่ว คือ ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกช่วงของตัวเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน

ร็อด คือ มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้างก็ได้

สู้ คือ ต่อสู้เผชิญหน้า อุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเผชิญหน้าอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤติ ซึ่งความมั่นใจนี้ เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้ และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา

“สี่ปรับ สามเติม” สูตรรับเมื่อวิกฤติ

“สี่ปรับ สามเติม” เป็นแนวทางของกรมสุขภาพจิตที่แนะนำให้ประชาชนใช้เป็นหลักในการนำไปใช้กับสถานการณ์ต่างๆ

สี่ปรับ หมายถึง	สามเติม หมายถึง
1. ปรับอารมณ์	1. เติมศรัทธา
2. ปรับความคิด	2. เติมมิตร
3. ปรับการกระทำ	3. เติมจิตให้กวาง
4. ปรับเป้าหมายชีวิต	

ผลลัพธ์	ผลลัพธ์	ผลลัพธ์
การทบทวนต่อแรงกดดัน	การมีความหวังและกำลังใจ	การต่อสู้เข้าชนะอุปสรรค
เพิ่มพลังโดย	เพิ่มพลังโดย	เพิ่มพลังโดย
ปรับอารมณ์ ปรับความคิด	เติมศรัทธา (เพิ่มความหวัง) เติมมิตร (ปรึกษาคนที่เราไว้วางใจ) เติมจิตให้กวาง (เปิดมุมมอง)	ปรับการกระทำ/พฤติกรรม ปรับเป้าหมายชีวิต

“ก้ามกลางวิกฤติ เราชีบความหวังได้อย่างไร”

หัวใจสำคัญคือ “วิธีคิด”

สิ่งที่ทำให้คนเรามีความหวังอยู่เสมอ มี 4 ประการ

- ความเชื่อ เชื่อว่าปัญหาจะผ่านพ้นไปได้
- ทัศนคติ มองด้านอื่นๆ ไม่ใช่มองแต่ร่องที่เครียด เมื่อมีปัญหาด้านหนึ่งของชีวิต ก็ต้องแก้ปัญหาด้านนั้น อย่าให้ปัญหานั้นไปกระทบด้านอื่นของชีวิต เช่น พอดีรู้ตัวว่าต้องแต่ร่องเครียดจนลืมดูแลสุขภาพ

3. คิดทางบวก เมื่อคิดทบทวนปัญหา สรุปบทเรียนกับตัวเองอย่าสรุปแบบโถงตัวเองว่าเราไม่มีตีเหลืออยู่เลย ควรสรุปบทเรียนเพื่อการปรับปรุงใหม่ ไม่เอาปัญหามาทำให้ห้อใจ

- ความศรัทธา ความมีความศรัทธาต่อชีวิต ต่อสิ่งที่ดีงามอาจใช้ความศรัทธาทางศาสนามาใช้ ใช้ความศรัทธาตั้งกล่าวพำให้ผ่านวิกฤติไปได้



“ก่ออย่างไรให้รามีความสุขได้ ในเวลาที่รามีวิกฤติเรื่องเงิน”

หลักข้อที่หนึ่ง ความเชื่อเรื่องเงินกับความสุข

คนส่วนใหญ่ทั่วโลกเข้าใจว่าถ้าเรามีเงินจะมีความสุข แต่พบว่า ความสุขของคนเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับเงิน

- ได้รับผลกระทบ ภูมิใจต่อรู้ได้เงินจำนวนมาก มีความสุขอยู่ช่วงหนึ่ง แล้วก็จะลดลงไประดับเดิม
- ทุ่มเททำงานหาเงิน แต่ชีวิตส่วนตัวล้มเหลว มีปัญหาสุขภาพ สิ่งที่ได้มาคือความว่างเปล่า เงินนำมาซึ่งความทุกข์

ความสัมพันธ์ระหว่างเงินกับความสุข พบว่า

เงินช่วยเพิ่มความสุขจริงเมื่อปัจจัยสี่ในชีวิตยังไม่ครบ แต่เมื่อปัจจัยสี่ครบแล้ว เงินช่วยเพิ่มความสุขได้บ้าง แต่ไม่เรวเท่าช่วงแรก และไม่ตรงไปตรงมาเหมือนช่วงแรก

หากเรายังทุ่มเทเพื่อหาเงินต่อไปหลังจากมีความสุขและเงินพอสมควรแล้ว เมื่อนั้น ความสุขจะลดลง ดังนั้น ทราบได้ที่เรามีปัจจัยสี่ เราจะมีความสุขได้แม้จะมีเงินน้อย

หลักข้อที่สอง ไม่จมกับความเครียด

เวลาเครียด คนเรามักจะมอยู่กับความเครียดจนลืมทำสิ่งที่มีความสุข ผลก็คือ จะยิ่งเครียดมากขึ้น

หลักง่ายๆ คือ ไม่ว่าจะเครียดอย่างไรก็ตาม อย่าลืมจัดเวลาทำกิจกรรมที่มีความสุขในชีวิตประจำวัน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกับลูกๆ คุยกับคนรัก อ่านหนังสือดีๆ แล้วจะพบว่าเราจะจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น

หลักข้อที่สาม อย่ากลัวความลำบาก

ความยากลำบากไม่น่ากลัว หากเรารู้สึกว่ามันเป็นความท้าทายที่จะสร้างความสุขได้

คนทั่วไปมักคิดว่าความสุขเกี่ยวข้องกับความสบาย ซึ่งเป็นภาพลวงตา และเป็นความเข้าใจผิด

พบว่า ความสุขที่เกิดจากการลงมือทำ มีความหมายมากกว่า

เช่น นักศึกษาออกค่ายทำกิจกรรมในชนบท ไปทำงานก่อสร้าง กินอาหารปรุงง่ายๆ นอนไม่ได้สุขสบายนัก แต่นักศึกษาเหล่านั้นก็มีความสุขซึ่งเป็นความลำบากที่มีคุณค่า และสร้างความสุขได้

หลักข้อที่สี่ แหล่งความสุขที่สำคัญที่สุด คือ ครอบครัวของเรา

เคล็ดลับของแหล่งความสุขของคนเรา คือ ความสุขในครอบครัว

บุคคลในครอบครัวเป็นคนที่ใกล้ชิดที่สุด ที่เราสามารถพูดคุยได้ทุกเรื่อง และเป็นกำลังใจที่สำคัญเมื่อเรามีทุกข์ และอยู่กับเราตลอดช่วงชีวิตไม่ว่าเราจะมีทุกข์หรือสุข ☺



"พลังพ่อแม่ อึด-อึด-สู้... พ่อวิถีกุศลสู่โอกาส เป็นต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนไทย"

กระทรวงสาธารณสุข ยังคงเดินหน้าขับเคลื่อน ยุทธศาสตร์เสริมสร้างคุณค่าการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย อย่างต่อเนื่อง ท่ามกลางวิกฤติของสังคม ด้วยโครงการ ประชุมวิชาการ “การพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย” ครั้งที่ 6 ประจำปี 2552 ในวันที่ 4 - 5 มิถุนายน 2552 ณ โรงแรมปรีวินซ์พาเลซ กรุงเทพมหานคร โดยได้รับเกียรติจาก ฯพณฯ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข (นายวิทยา แก้วภราดัย) เป็นประธานเปิดงาน และแสดงข่าว

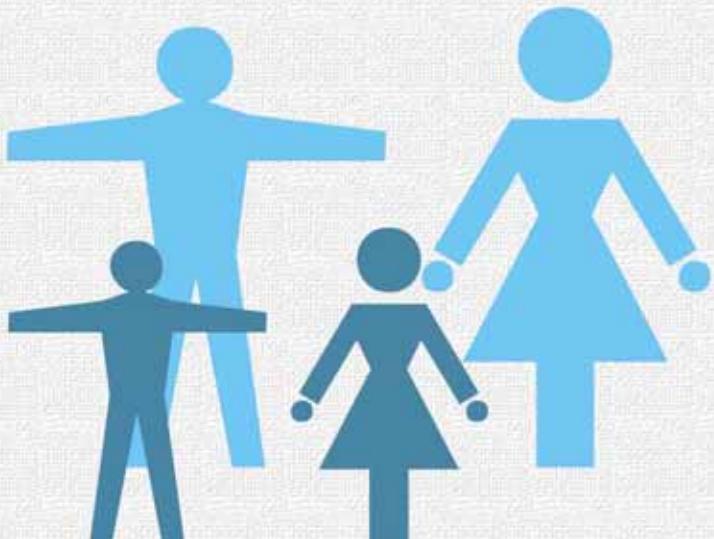
วันที่ 4 - 5 มิถุนายน 2552 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จัดประชุมวิชาการการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทยเป็นปีที่ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางวิชาการระหว่างบุคลากรสาธารณสุข บุคลากรทางการศึกษา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งภาคเอกชนและสื่อมวลชน ในการประชุมดังกล่าวจัดให้มีการบรรยาย อกิจกรรม นำเสนอผลงานทางวิชาการและการประชุมเชิงปฏิบัติการกลุ่มย่อย ซึ่งมุ่งเน้นความตระหนักรถึงต้นทุนชีวิตเด็กไทย และการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีพลังชีวิตที่เข้มแข็งยิ่งยืน

สถานการณ์ของเด็กไทยล่าสุดในปี 2551 ที่ผ่านมาพบว่าปัญหาของเด็ก และเยาวชนที่มีพฤติกรรมด้านร้าย ยังคงมีปัญหาแม้วัยรุ่น คือ เด็กอายุต่ำกว่า 19 ปีที่มีบุตรแล้วไม่พร้อมในการเลี้ยงดูบุตรของตน ปัญหาเด็กถูกส่งเข้าสถานพินิจและคุ้มครองเด็กมากขึ้น ปัญหาเด็กเสพติดสืบต่างๆ เช่น โทรศัพท์มือถือ อินเตอร์เน็ต ฯลฯ เด็กไทยมีความเครียดสูงและไม่ชอบไปโรงเรียน

แต่ในท่ามกลางกระแสวิกฤติที่มีการเคลื่อนไหวทางสังคมระดับโลกอยู่ อย่างเช่น โครงการ Child Watch เข้าไปร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกว่า 26 จังหวัด พัฒนาเด็กและเยาวชนภายใต้แนวคิดเมืองน่าอยู่ สำหรับเด็ก การเริ่มโครงการบ้านหลังเรียน การเปิดพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเยาวชน และเป็นที่น่าอยู่ที่แนวโน้มการเสพเหล้าบุหรี่ของเยาวชนลดลง เป็นต้น

กรมสุขภาพจิตได้เข้าไปร่วมสนับสนุนทางด้านองค์ความรู้ทางวิชาการและเทคโนโลยีสุขภาพจิตเด็ก หลาย ๆ เรื่อง โดยเฉพาะในขณะนี้ได้มีการพัฒนาเครื่องมือใหม่ที่เรียกว่า “เครื่องมือสำรวจต้นทุนชีวิตของเด็กวัยเรียน” (Developmental Assets) เครื่องมือวัดต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชนไทยนี้ จะเป็นเครื่องมือที่จะช่วยกำหนดกลยุทธ์ในการสร้างเสริมต้นทุนชีวิตที่ดีให้แก่เด็กเยาวชน ครอบครัว ชุมชน และสังคมในทุกระดับ เครื่องมือนี้เป็นเครื่องมือที่ได้รับการพัฒนามาจากต่างประเทศ เพื่อให้มีความสอดคล้องกับบริบททางสังคมไทย เป็นลักษณะของตัวชี้วัดที่ดีที่มีคุณสมบัติของพลังสร้างภูมิคุ้มกัน ซึ่งแพทย์หญิงพรพรรณพิมล หล่อตระกูล จะนำเสนอบรยุณ วิชาการในเรื่องนี้อย่างละเอียด นอกจากนั้น ยังมีกิจกรรมหลากหลาย อาทิเช่น เสวนา เรื่อง “พลังใจ-แม่สู่ความสำเร็จของลูก” โดยแท็กรับเชิญ คือ น้องดรีม (รายการตีลิบ) หรือเด็กหญิงเมฆารี ราชลุลทัต พร้อมกับคุณแม่野心 เป็นต้น

ผลลัพธ์บันปลายจากการประชุม คือ ผู้เข้าร่วมประชุมจะได้รับทั้งแนวคิดและวิธีการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสุขภาพจิตที่เหมาะสมกับการพัฒนางานในพื้นที่ ตลอดจนเกิดเครือข่ายความร่วมมือทั้งภาคประชาชนทั่วราชอาณาจักร ภาครัฐและภาคเอกชนอันจะนำมาซึ่งความสำเร็จ ของสังคมไทยในมิติที่ยั่งยืนต่อไป



กิจกรรมงานสุขภาพจิต



ข้าราชการพลเรือนดีเด่นกรมสุขภาพจิต

พิธีเชิดชูเกียรติข้าราชการพลเรือนดีเด่น ประจำปี 2551 เนื่องในวันข้าราชการพลเรือน ประจำปี 2552 โดย ข้าราชการพลเรือนดีเด่นกรมสุขภาพจิต ได้เข้าร่วมรับมอบ เกียรติบัตร และเชิดชูเกียรติ (ครุฑทองคำ) จาก ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี (นายอภิลักษณ์ เวชชาชีวะ) ในวันจันทร์ 30 มีนาคม 2552 ณ ห้องประชุม กรมประชาสัมพันธ์ ນ



ประชุมแกนนำภาคอีสานป้องกันปัญหาการมาตัวตาย

เมื่อวันที่ 7 เมษายน 2552 นพ.ทวี ตั้งเสรี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชอนแก่นราชครินทร์ ให้เกียรติเป็นประธานในการประชุมคณะกรรมการแกนนำภาคอีสานในการดูแลเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าระดับปฏิบัติการ ณ ห้องประชุมรุ่งพิพัฒน์ โรงพยาบาลจิตเวชอนแก่นราชครินทร์ ນ



รณรงค์ขอพรผู้อ้วาส

สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา จัดกิจกรรม ประเพณีไทย เนื่องในงานสักการะผู้สูงอายุแห่งชาติและวันครอบครัว ประจำปี 2552 พร้อมพิธีรดน้ำขอพรผู้อ้วาส เพื่อเป็นสิริมงคลของชีวิต โดยมีนายแพทย์สินเงิน สุขสมปอง รักษาการแทนผู้อำนวยการสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา เป็นประธานเปิด เมื่อวันที่ 10 เมษายน 2552 กิจกรรมครั้งนี้ได้รับความสนใจจากบุคลากรชาวสมเด็จฯ จำนวนมาก แม้ว่าจะเป็นวันหยุดราชการ กิจกรรมจัดขึ้น ณ ห้องประชุมตึกแสงสิงแก้ว ນ



อบรมพัฒนาศักยภาพในการดูแลช่วยเหลือเฝ้าระวังโรคซึมเศร้า

รพ.จิตเวชนครราชสีมา ร่วมกับศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 จัดโครงการอบรมพัฒนาศักยภาพของบุคลากรในการดูแลช่วยเหลือเฝ้าระวังโรคซึมเศร้า เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพแพทย์ พยาบาล ในการค้นหาเฝ้าระวัง บำบัดรักษาป่วยโรคซึมเศร้า ติดตาม ดูแล ป้องกันการกลับเป็นซ้ำ และป้องกันการมาตัวตาย ระหว่างวันที่ 23 - 24 เมษายน 2552 ณ โรงแรมบ้านสวนรีสอร์ท จังหวัดนครราชสีมา ນ



เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2552 ณ โรงแรมปัญจาราจ.นครราชสีมา รพ.จิตเวชนครราชสีมา ร่วมกับสสจ.นครราชสีมา และวันที่ 22-23 เมษายน 2552 ณ ห้องประชุมเฉลิมพระเกียรติ รพ.บุรีรัมย์ ร่วมกับสสจ.บุรีรัมย์ จัดอบรมบุคลากร แกนนำ และผู้ปฎิบัติ เพื่อการดำเนินงานเชิงระบบในการดูแลและเฝ้าระวังโรคซึมเศร้า ນ



โครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายสาธารณสุข

จัดประชุมเชิงปฏิบัติการโครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายสาธารณสุขในการดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชนครบรอบปี 2552 ระหว่างวันที่ 14-15 พ.ค. 52 ณ โรงแรมโกลเด้น ตราภัณฑ์ จ.นนทบุรี โดยมีนพ.ไพบูลย์ สมุทรสินธุ์ รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ พ.ศ. ศรีอัญญา ให้เกียรติเป็นประธานเปิดการประชุม ผู้เข้ารับการอบรมประกอบด้วย 医師 พยาบาล และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จากโรงพยาบาลเครือข่ายต่างๆ ນ



จัดอบรมสุขภาพดีไม่มีชาย แต่คุณสร้างได้

รพ.ส่วนราษฎร์ยมย์ จัดอบรมเรื่องสุขภาพดีไม่มีชาย แต่คุณสร้างได้ ตามโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรกิจกรรมเพื่อสุขภาพดี ให้กับบุคลากรของรพ.ที่ยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ พิษภัยของบุหรี่ และแนวทางในการช่วยเหลือ เมื่อวันที่ 3 เมษายน 2552 ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 4 อาคารอำนวยการ รพ.ส่วนราษฎร์ยมย์ ວ



ประชุมเรื่องการใช้มาตรฐานใหม่กับการประเมินตนเอง

ศูนย์พัฒนาคุณภาพ สถาบันกัลยาณ์ราชครินทร์ ได้ประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการใช้มาตรฐานใหม่กับการประเมินตนเอง เพื่อการพัฒนาคุณภาพงานและองค์กร โดยมี นพ.ศิริศักดิ์ วิติติลกรัตน์ ผอ.สถาบันกัลยาณ์ราชครินทร์ ให้เกียรติเป็นประธานในการเปิดการประชุมและร่วมซึ่งการใช้มาตรฐานฉบับใหม่กับการประเมินตนเองในครั้งนี้ ระหว่างวันที่ 1-3 เมษายน 2552 ณ ห้องประชุมนายแพทย์สุรินทร์ ปั้นรัตน์ ວ



อบรมแกนนำในการดูแลเฝ้าระวังโรคชิมเคร้า

นายแพทย์ณัฐกร จำปาทอง รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ รพ.จิตเวชเฉลิมราชรชนกินทร์ เป็นประธานในพิธี เปิดโครงการอบรมแกนนำเพื่อการดำเนินงานเชิงระบบในการดูแลเฝ้าระวังโรคชิมเคร้า เมื่อวันที่ 27-28 เมษายน 2552 ณ โรงแรมฟอร์ร่าอิลล์ รีสอร์ท จังหวัดเลย ວ



โครงการ “อำเภอี้ม”

รพ.จิตเวชสระแก้วฯ ร่วมออกหน่วยเคลื่อนที่ เพื่อให้บริการประชาชน ตามโครงการ “อำเภอี้ม” และผู้ใจประสานบริการประชาชนของจังหวัดสระแก้ว ณ อำเภอวัฒนานคร และอำเภอวังน้ำเย็น ວ



โครงการแบ่งปันน้ำใจแก่ผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาส

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 จัดโครงการกิจกรรมแบ่งปันน้ำใจแก่ผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาส ในวันที่ 30 เมษายน 2552 ณ บ้านพักคนชรา บ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ โดยทีมบุคลากรศูนย์ฯ 10 ได้ร่วมกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุ ดังนี้ คือ มีการบรรยายให้ความรู้เรื่องการเสริมสร้างสุขภาพจิต โดยมีนักวิชาการของศูนย์ฯ เป็นวิทยากร มีการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุ และให้สุขศึกษาในการใช้ชีวิตประจำวัน ให้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมในการแสดงออก มีการมอบเงินเพื่อใช้เป็นทุนช้อปอาหาร ทำการลีบอาหารร่วง มีการลดน้ำดื่มหัวผู้สูงอายุ และขอพรจากท่านและมีการเยี่ยมห้องผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรม และบนห้องป้ายทุกคน ວ



ครบรอบ 10 ปี ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7

น.ส.นันทาวดี วรรณสวัสดิ์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 นำบุคลากรทำบุญเลี้ยงพระในโอกาสครบรอบ 10 ปีของศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 พร้อมทั้งทำพิธีตั้งน้ำขอพระจากบุพการี ผู้สูงอายุในครอบครัวของบุคลากรทุกคน เนื่องในเทศกาลสงกรานต์วันขึ้นปีใหม่ไทย เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต และสร้างความสุขให้การทำงาน ในวันที่ 7 เมษายน 2552 ณ ห้องประชุมศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 จ.อุบลราชธานี ວ



โครงการสร้างสรรค์ภูมิปัญญา

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 จัดโครงการสร้างสรรค์ภูมิปัญญา พัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ กิจกรรมสรุปผลการดำเนินงานนิเทศติดตามผล ในวันที่ 3 เมษายน 2552 ณ สถานีอนามัย ตำบลน้ำน้อย อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ວ

ยาสเปติด กับ โรคจิตเวช



จากประสบการณ์โดยตรงของผู้เขียนเอง และสัมผัสได้จากสังคมทั่วไป และสังคมของผู้ป่วยจิตเวชในโรงพยาบาลศรีอัญญา บอกได้เลยว่าผู้ที่เสียหายสเปติดทุกคนมีอาการ และภาวะทางจิตบกพร่องโดยตรงแน่นอน

ส่วนใหญ่ยาสเปติดชนิดแรกที่ทุกคนเริ่มเสพคือบุหรี่ แล้วตามมาถึงเหล้า และต่อไปด้วยยาสเปติดร้ายแรงขึ้น ก่อภาวะความรุนแรงกับผู้เสพ และสังคมโดยตรง รวมถึงปัญหาอาชญากรรม แต่ผลจะกล่าวถึงยาสเปติดกับการเกี่ยวข้องกับโรคจิตเวช

ผมเริ่มสูบบุหรี่ตอนวัยรุน และเมื่อเข้าโรงเรียนอาชีวะ ก็เริ่มตื้มเหล้า เบียร์ และที่ร้ายแรงจนเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วย และสูญเสีย คือ กัญชา ซึ่งเมื่อก่อนยาบ้ายังไม่ระบาดหนักถึงขั้นรุนแรงอย่างในสมัยนี้

เมื่อผมเริ่มสูบกัญชา ก็พบว่ามีอาการทางจิตเกิดขึ้นกับตนเองติดตามมา คืออาการหูแว่ว ได้ยินเสียงหลอน เห็นภาพหลอน อารมณ์อ่อนไหวแปรปรวน ก้าวร้าว แต่ยังไม่รู้ว่าตนเองป่วยเป็นโรคจิต มีครั้งหนึ่งเริ่มทดลองสูบกัญชา ผมสำลักและนอนแน่นิ่งไม่ไหวติง หัวใจเต้นแรง ร้าวกับว่าจะหลุดออกจากกรอบร่าง มองรอบกายหมุนวนไปหมด คอแห้ง คิดว่าตนเองกำลังจะตาย ไม่รับรู้เรื่องรอบกายทั้งสิ้น รอบตัวโครงสร้างไปหมด เมื่อสร่างเมาก็ยังไม่เข็ด เพราะว่าอยากร้องดี อยากเด่น อยากให้เพื่อนยอมรับ จึงเสพอีกเป็นระยะ

มีครั้งหนึ่งเสพกัญชาแล้วออกจากบ้านเพื่อไปโรงเรียนพร้อมเพื่อน ผมลืมแม้กระทั่งกระเบ้าสถาบันเข้มขัดก็ไม่คิด ถุงเท้าก็ไม่ใส่ ไม่หัวผม manus จ้องอยู่ที่ป้ายรถเมล์ นั่งนิ่งอยู่ตรงนั้น มองภาพแม่หมากำลังให้นมลูก ผมนั่งชื้มมองอยู่อย่างนั้นแล้วร้องให้ตั้งป้ายรถเมล์

เอกสารที่เห็นมาผูกเป็นเรื่องความแตกแยกของครอบครัว เพราะเกิดวิกฤต เพราะผลจากการเสพกัญชา จนเพื่อนต้องพาเข้าห้อง ตึก ตึก ไปโรงเรียนพระสามากร

ผมเองในตอนนั้นไม่รู้หรอกว่าทำอะไรห้ามความคิดไม่ได้ รู้ที่หลงว่าอะไรแล้วอาการของโรงจิตเภท ซึ่งแต่ละคนมีอาการแตกต่างกันแต่คล้ายคลึงกัน ในอาการหลัก คือประสาทหลอนต้องบำบัดรักษาด้วยยาจึงจะหาย

มีเพื่อนผู้ป่วยด้วยกันปัจจุบันตายเสียแล้ว เพราะกระโดดให้รถไฟทับตายจากการประสาทหลอน เขายังมาจันตัดห่อแก๊สในบ้านแล้วจุดไฟฟันไปทั่วบ้าน จะเผาบ้าน เพราะถูกท้อแท้ พอกับพี่ชายเห็นจึงรุมกันจับ และชกต่อย เพราะเขาดีขึ้นจนสงบ และมาฟื้นที่โรงพยาบาล เมื่อได้รับการรักษาจนอาการสงบลง เขากล่าวว่ามีคนสั่งให้ทำจากเสียงหลอนที่เขาได้ยินและขาดสติ ขออภัยให้เพื่อนด้วยจากใจ ครั้งหนึ่งเขาเคยพูดว่า ถ้าเป็นไปได้เขาไม่น่าลงเสียหายสเปติดเลย ยาสเปติดที่เขาใช้ คือยาบ้า

ซึ่งทุกคนคงเคยพบเห็นจากที่วี หนังสือพิมพ์บอย ๆ ในช่วงที่ยาบ้าระบาดหนัก เกี่ยวกับอาการคลุ้มคลั่ง ไล่ทุบตีพันแหงทำร้ายผู้อื่นที่บริสุทธิ์ จับเต็กและผู้หญิงเป็นตัวประกัน หรือแม้แต่เอามีดดาบฟันแหง ร่างกายตนเองเสมอ นี้แหลกท้อของยาบ้า

อีกรายหนึ่งสุดยอดสาระเหยียดล้ำมารักษาที่โรงพยาบาลศรีอัญญา ตอนนักการสูบเข้าเหมือนคนปกติทำงานได้ แต่เมื่อกลับไปบ้านพบกับสังคมเดิม ๆ เขายังเสพอีก จนหนีเตลิดออกจากบ้านเดินเรื่องของทางเขากินผมผ้า หนวดเคลารุ่งรัง กลืนตัวแรงมาก นอนตามป้ายรถเมล์ จนสุดท้ายครอบครัวไปพบ จึงได้นำตัวมารักษาอาการทางจิต แต่ก็สายไป ไม่กลับคืนมาทั้งหมด

เหมือนเดิม แคมปอดมีปัญหา คือ ภูกุกทึบของสารระเหย ทำลายจนเป็นแพลงในปอด แคมเป็นโรคติดต่อรุนแรง คือ วัณโรค และร่างกายสั่นเทาไม่มีเรี่ยวแรง

และปัจจุบันที่ผ่านมาตกลงมาจากพูดคุยกับผู้ป่วยทางจิตที่เพิ่มมากขึ้น คือ สุรา ไม่ว่าจะชนิด ราคาถูกจนถึงราคางบลิว ป่วยทางจิตมากขึ้นทุกที เมื่อรักษาหายก็มักจะหยุดยาไว้ก่อน และกลับไปดื่มไปเสพอีก จนต้องเข้าออกโรงพยาบาลเป็นว่าเล่น และทุกครั้งที่เข้ามารักษาใหม่ อาการของโรคจะทรุดลงทุกที ยกต่อการรักษา เป็นที่น่าเบื่อหน่าย และเป็นผลให้ถึงขั้นป่วยเรื้อรัง

ถึงเวลาแล้ว เลิกเสพยาเสพติดเสียที่ถ้ารักษาชีวิต อ้อลีมไป ยาเสพติด เช่น ฝืน เอโรเจน ยาอี และยาเสพติดทุกประเภทร้ายแรงทั้งนั้น เพราะมันเปลี่ยนนิสัยจิตให้หงุดหงิด ให้ต้องทนทุกข์ทรมาน อยู่ในวังวนของการป่วยทั้งทางจิตและทางร่างกาย มันเปลี่ยนให้มุขย์กล้ายเป็น

สัตว์นรกได้ สังคมก็รังเกียจ จำไว้ผู้ที่ไม่เคยเสพก็อย่าคิดลองแม้เพียงเริ่มคิดก็ตกนรกแล้ว แคมเป็นการตกนรกทั้งเป็นด้วย

อยากห่างจากโรคจิต อย่าคิดเสพยา ด้วยรักและปรารถนาดีจากสังคมคนดีที่อบอุ่น แล้วจะสุขสมหวังในชีวิต ที่ครั้งหนึ่งได้เกิดมา ชีวิตแสนล้น หมั่นคิดดีและทำดี

๕ ร้านเพื่อน

พงษ์ศักดิ์ แสงโพธิ์ครี ๖

เจ้าของ ที่ปรึกษา	กรรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข	
	นายแพทย์อุดม ลักษณวิจารณ์	ที่ปรึกษาระบบที่ปรึกษา
	นายแพทย์สุจิตต์ สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษาระบบที่ปรึกษา
	นายแพทย์ชาตรี บานชื่น	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
	นายแพทย์วิรัช 彭จันทร์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
	นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน	ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม
บรรณาธิการ	นางนันทนา รัตนากර	สำนักสุขภาพจิตสังคม
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	นางสาวปิยะดา ศรีปภูก	สำนักสุขภาพจิตสังคม
สามารถส่งข้อเขียน บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ ได้ที่		
กองบรรณาธิการ	เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์ หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต	
สำนักงาน	สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวนันท์ 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	โรงพยาบาลสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์	

มูลนิธิส่งเคราะห์ผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลสวนปุรุ บำเพ็ญปันตั้งร่วมจัดคอนเสิร์ตการกุศล "พลังรัก พลังใจเพื่อผู้ป่วยจิตเวช"



มูลนิธิส่งเคราะห์ผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลสวนปุรุ ร่วมกับ มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ จัดงานคอนเสิร์ต การกุศล "พลังรัก พลังใจเพื่อผู้ป่วยจิตเวช" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหารายได้สมทบทุนสนับสนุนการดำเนินงาน เพื่อส่งเคราะห์ผู้ป่วยจิตเวชที่ยากไร้ ในวันอาทิตย์ที่ 5 เมษายน 2552 เวลา 17.00 - 21.00 น. ณ หอประชุม อาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ โดยศิลปินเจนนิเฟอร์ คัม, ก็อก แซกแมน, วง ETC, วง A cappella 7 และวง AM-PM

เนื่องจากโรงพยาบาลสวนปุรุมีผู้ป่วยจิตเวชที่ไร้ญาติ และไม่สามารถออกใบใช้ชีวิตร่วม กับสังคมภายนอกโรงพยาบาลได้ หรือไม่มีที่พักอาศัยต้องเร่ร่อนไปตามสถานที่ต่างๆ อันเป็น ปัญหาอย่างมากแก่สังคม นอกจากนี้ยังมีผู้ป่วยจิตเวชที่ได้รับการรักษาจนอาการดีขึ้นแล้วแต่ยากจน และไม่มีค่าพาหนะและค่าดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง โรงพยาบาลสวนปุรุจึงได้ก่อตั้งมูลนิธิ ส่งเคราะห์ผู้ป่วยจิตเวชโรงพยาบาลสวนปุรุขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยจิตเวชที่ไร้ญาติ และมีฐานะยากจนให้ได้รับการช่วยเหลือ และได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง โดยได้ดำเนิน กิจกรรมต่างๆ อาทิจัดที่อยู่อาศัยแก่ผู้ป่วยที่ไร้ญาติ ณ ศูนย์พื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยหัวใจดินดำ โรงพยาบาลสวนปุรุ ต.น้ำแพร่ อ.หางดง จ.เชียงใหม่ จัดที่มีอุกหน่วยตรวจ-รักษา-ให้คำ ปรึกษา และติดตามผู้ป่วยจิตเวชนั่นที่เครือข่ายห่างไกล ร่วมกับสถานสงเคราะห์คนไร้ที่พึ่ง สันมหานพ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ตรวจ-รักษา-ให้คำปรึกษา จัดกิจกรรมบันเทิงและจัดเลี้ยง อาหารกลางวันเป็นประจำทุก 3 เดือน ให้การช่วยเหลือผู้ป่วยจิตเวชที่มารับการรักษา ณ โรงพยาบาลสวนปุรุ และไม่มีค่าใช้จ่ายเพียงพอรวมถึงค่าพาหนะต่างๆ ของผู้ป่วยและญาติ โดยการดำเนินการที่ผ่านมา มูลนิธิฯ ได้ร่วมสมทบทุนจัดกิจกรรม และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วย จิตเวชที่ยากไร้ตลอดมา การจัดคอนเสิร์ตการกุศลในครั้งนี้มีผู้ร่วมเข้าชมเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ รายได้ที่ได้ทั้งหมดจะได้นำเข้าสมทบทุนมูลนิธิฯ สำหรับผู้มีจิตศรัทธาจะร่วมบริจาคสมทบทุน มูลนิธิส่งเคราะห์ผู้ป่วยจิตเวชโรงพยาบาลสวนปุรุ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่สำนักงาน

มูลนิธิส่งเคราะห์ผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลสวนปุรุ โทร. 0 5328 0228 - 46 ต่อ 234, 459

หรือที่ งานประชาสัมพันธ์ โทร. 0 5328 0228 - 46 ต่อ 123,222 ☺

