



กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 16 ฉบับที่ 187 เดือนกรกฎาคม 2552 <http://www.dmh.go.th>



100 ปี

ศาสตราจารย์นายแพทย์فن แสงสิงแก้ว ในวาระ 120 ปี สุขภาพจิตไทย



สารในเล่ม

- 2 ประวัติของศาสตราจารย์นายแพทย์فن แสงสิงแก้ว
- 4 ของดีในเมืองไทย
- 6 วาทะของศาสตราจารย์นายแพทย์فن แสงสิงแก้ว
- 7 การจัดการกับวิกฤติการณ์ในครอบครัว
- 8 การปรับตัวเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤติ
- 10 กิจกรรมงานสุขภาพจิต
- 12 วิธีสงบใจต่อภัยทางการเมือง
- 14 สมาชิกพร้อมในผู้ใหญ่
- 16 มอบประกาศนียบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษาหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง

ประวัติ

ของศาสตราจารย์นายแพทย์فن แสงสิงแก้ว



ศาสตราจารย์นายแพทย์فن แสงสิงแก้ว เกิดเมื่อวันที่ 24 เมษายน พ.ศ. 2450 ที่อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี เป็นบุตรคนที่ 6 ในจำนวน 11 คน ของขุนแสงพานิช และนางแสงพานิช สมรสกับคุณหญิงประवासแสงสิงแก้ว

อำเภอเขมราฐตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำโขง ภูมิประเทศอันสวยงามของลำน้ำโขง และความเอื้ออารมีน้ำใจต่อกันระหว่างเพื่อนบ้านเชื่อว่าเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อจิตใจของท่าน ในด้านความสุขุมเยือกเย็น ความมีจิตใจที่ใสสะอาด และมีความจริงใจต่อผู้อื่น ความทรงจำนี้ได้ผูกพันอยู่กับท่าน ต่อมาจนตลอดชีวิต

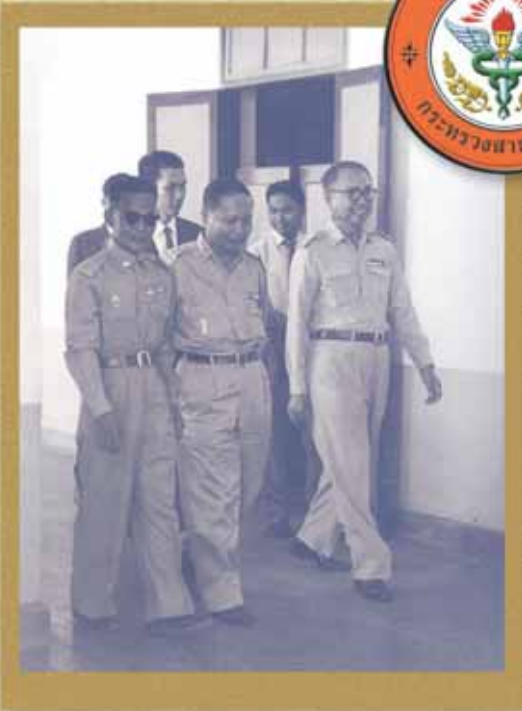
ท่านเป็นบุตรคนแรกที่ขออนุญาตบิดามารดา ไปศึกษาต่อในชั้นมัธยมศึกษาที่โรงเรียนเบญจมมหาราช ในตัวจังหวัดอุบลราชธานี ต้องรอนแรมมาในเกวียนเป็นเวลานานหนึ่งสัปดาห์จากอำเภอเขมราฐ โดยอาศัยอยู่กับญาติ และวัดจากการเรียนด้วยความอดสาหัส ทำให้ได้รับการสนับสนุนจากบิดาและอาจารย์ ได้เข้ามาเรียนในพระนครที่โรงเรียนวัดบวรนิเวศน์ และสวนกุหลาบวิทยาลัยเป็นลำดับ

ได้รับทุนเข้าศึกษาวิชาแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำเร็จการศึกษาแพทยปริญญารุ่นที่ 2 ใน พ.ศ. 2472

เมื่อทำงานเป็นแพทย์ประจำบ้านจนครบปีแล้วท่านได้เดินทางไปรับหน้าที่แพทย์หลวงประจำจังหวัดสกลนครเป็นเวลา 4 ปี ในวันที่ออกเดินทางจากพระนครกลับคืนสู่ถิ่นอีสานที่ท่านจากมาศึกษาเป็นเวลานานวัน ท่านได้เขียนถึงความตื่นเต้นและความหวังอันสูงส่งในการที่จะกลับไปสู่ชนบทไว้ว่า **“ข้าพเจ้าจะก้าวไปข้างหน้า เพื่อต้องการทำประโยชน์ให้แก่ประเทศสยามอันสวยงามของเรา”**

ชีวิตข้าราชการได้นำท่านกลับคืนมาสู่จังหวัดธนบุรี และบรรจุไว้ในตำแหน่งแพทย์ประจำโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยาเมื่ออายุได้ 28 ปี ซึ่งท่านได้ใช้เวลาต่อมาอีกกว่า 25 ปี ทำงานและมีชีวิตอยู่ในบริเวณโรงพยาบาลแห่งนี้

จากแพทย์ประจำโรงพยาบาลจิตเวช ซึ่งเป็นแขนงวิชาที่แพทย์ทั่วไปในยุคนั้นไม่มีใครนิยมเลือกปฏิบัติงานด้วยความมุ่งมั่น ความตั้งใจจริง และความเป็นครูของท่าน ได้ทำให้มีแพทย์รุ่นต่อมา โดยเฉพาะศิษย์รุ่นแรกๆ ของท่าน



เกิดความสนใจในวิชาแขนงนี้ ความสามารถของแพทย์ที่จบการศึกษาระหว่าง พ.ศ. 2485 - 2490 ที่เลือกปฏิบัติงานในด้านจิตเวช ได้ช่วยให้ความฝันของท่านที่จะยกงานด้านจิตเวชนี้ขึ้นมาให้ประชาชนทั่วไปเข้าใจ เห็นใจ สามารถเป็นความจริงขึ้นมาได้ในชั่วชีวิตของท่าน

ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว เป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยาคนโทไทยคนที่ 2 ตลอดระยะเวลาที่ดำรงตำแหน่ง ท่านได้พัฒนางานจิตเวชให้ก้าวไกลได้พัฒนาหอผู้ป่วย และการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพของโรงพยาบาลซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาออกจากการพัฒนาการรักษาแล้ว ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว ยังได้พัฒนางานวิชาการ โดยริเริ่มให้มีการประชุมทางวิชาการด้านต่างๆ ในสาขาจิตเวชศาสตร์เป็นครั้งแรกในประเทศไทย เช่น การประชุมปรึกษาโรค ซึ่งได้ถือเป็นรูปแบบปฏิบัติทั้งในโรงพยาบาลสมเด็จพระยา และในที่อื่นๆ トラบเท่าทุกวันนี้ ในปี พ.ศ. 2488 ท่านได้จัดให้จิตแพทย์โรงพยาบาลสมเด็จพระยาไปสอนวิชาจิตเวชศาสตร์ในโรงพยาบาลศิริราช และโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และริเริ่มหลักสูตรการเรียนวิชาจิตเวชศาสตร์ในหลักสูตรนักศึกษาแพทย์ 4 ปี นอกจากนี้ท่านยังได้เขียนบทความและวางรากฐานเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพจิตไว้มากมาย

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2495 ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว ได้รับเกียรติให้ดำรงตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญสุขภาพจิตองค์การอนามัยโลกเป็นคนแรกของประเทศไทย และได้รับเลือกตั้งเป็นประธานของสหพันธ์สุขภาพจิตโลกในปี พ.ศ. 2505 จนถึงวันนั้น ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว เป็นคนไทยคนเดียวที่ได้รับตำแหน่งอันทรงเกียรตินี้

นอกจากชื่อเสียงเกียรติยศทางวิชาการและการปฏิบัติงาน ซึ่งเป็นผลตามมาจากเวลาหลายสิบปีของการอุทิศตัวให้แก่งานของท่านทั้งภายในและภายนอกประเทศตามที่บุคคลทั่วไปรู้จักท่านแล้ว **สิ่งที่เป็ชีวิตจิตใจ และเป็นความรักของท่าน คืองานจิตเวชและสุขภาพจิต ซึ่งมีความสำคัญต่อท่านพอ ๆ กับครอบครัว และคนที่ท่านรัก** ท่านได้พูด สอน และเขียนเรื่องต่างๆ ไว้เป็นจำนวนกว่า 100 เรื่อง ซึ่งได้มีผู้รวบรวมจัดพิมพ์ไว้หลายครั้ง มีบางเรื่องที่อยู่ในจิตใจของผู้ฟัง บางเรื่องสามารถถ่ายทอดเป็น

ตัวหนังสือได้ ท่านมีความปรารถนาที่จะเห็นวงการจิตเวชก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคง ได้รับการยกย่องจากวงการแพทย์ และจากประชาชนทั่วไป ท่านมีความปรารถนาที่จะเห็นคนไทยเปลี่ยนค่านิยมจากความต้องการอำนาจและความมั่งมีเงินทองมาเป็นความต้องการความดีงาม

ในด้านชีวิตครอบครัว ท่านได้เลี้ยงดูภรรยา บุตร ตลอดจนญาติพี่น้องใกล้ชิดจำนวนมาก ให้การสนับสนุนในด้านการศึกษา ให้คำปรึกษาในด้าน การดำเนินชีวิต ได้ถ่ายทอดความเข้าใจในวัฒนธรรมความงามของจิตใจให้แก่ผู้ใกล้ชิดจะเป็นโดยคำพูด หรือเป็นโดยการเป็นตัวของท่านเอง ซึ่งสามารถถ่ายทอดมายังผู้ที่อยู่ใกล้ชิดโดยไม่ต้องผ่านคำพูด

ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว ถึงแก่อนิจกรรม เมื่อวันที่ 8 ตุลาคม พ.ศ. 2523 สิริอายุได้ 73 ปี 🙏

ของดีในเมืองไทย

เรื่องของข้าวโหม่งนี้เป็นเรื่องของการศึกษาวิชาการทางสุขภาพจิต คำว่า **“ของดี”** ในที่นี้จะไม่พูดถึงทางวัตถุ แต่ส่วนใหญ่จะกล่าวในด้านจิตใจและวัฒนธรรม ซึ่งไทยมีดี และดีกว่าต่างประเทศ โดยเฉพาะของดีที่กล่าวนี้ทางตะวันตกไม่มีหรือมีแต่คนละแบบ ซึ่งนักศึกษาชาวตะวันตกได้ยอมรับหลักการของความจริงสิ่งนั้นแล้ว ของดีเหล่านั้นคือ

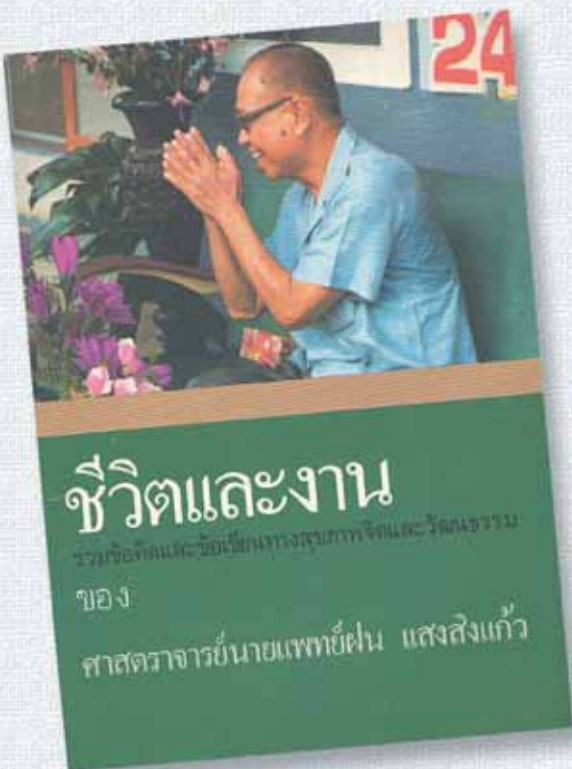
1. แม่รักลูก ผู้หญิงไทยเลี้ยงลูกเองและเลี้ยงด้วยความรัก โดยมากแม่ให้นมลูกด้วยตนเอง และให้ในลักษณะของการให้ความอบอุ่นจริงๆ หญิงไทยนั้นเมื่อมีลูกขึ้นมาแล้วถึงจะอย่างไร ก็ยังรัก และมักจะพูดว่า **“เขาอยากเกิดมาอยู่กับเราแล้ว เป็นบุญของเรา พึงรับเลี้ยงเขาด้วยความรักเถิด”** ในท่ามกลางความรักของแม่ต่อลูก และลูกเติบโตขึ้นด้วยความอบอุ่น ดังนั้นโรคจิตและประสาทของเราจึงน้อยกว่าของต่างประเทศมาก (โดยเฉพาะประเทศตะวันตก)

2. เด็กเคารพผู้ใหญ่ เด็กให้เกียรติผู้ใหญ่ โดยเฉพาะให้เกียรติและเคารพต่อคนแก่ เด็กไทยนั้นเคารพพ่อแม่เป็นลักษณะของชีวิตประจำวันอยู่แล้ว และยังเคารพและให้เกียรติ

คนสูงอายุอื่นๆ อีก โดยเรียกคนแก่ว่า คุณลุง คุณป้า คุณตา คุณยาย เป็นต้น ลักษณะการเหล่านี้เป็นของคนไทยเรา และได้รับการฝึกอบรมมาแต่เด็กจนกลายเป็นวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมไปทางตะวันตกไม่มี ลักษณะการเช่นนี้ การเคารพคนแก่และผู้สูงอายุไม่ใช่ของจำเป็น ยิ่งแถมบางครั้งถึงกับทอดทิ้งญาติผู้ใหญ่ด้วยซ้ำไป จิตใจของคนหากขาดความรักใคร่นับถือในผู้ใหญ่ ไม่ยึดเคารพผู้ใหญ่เป็นหลัก ถิ่นนั้นย่อมรวนเร เด็กเกะกะ และปัญหาเด็กเกเรก็เกิดขึ้นเป็นผลตามมาด้วย

3. ความกตัญญูทวดเทวี หรือความรู้จักคุณ และตอบแทนคุณ อันเป็นผลมาจากข้อหนึ่งและข้อสอง เมื่อพ่อแม่รักลูก เด็กก็เคารพผู้ใหญ่ และความกตัญญูทวดเทวีก็เกิดขึ้น เป็นผลตามมาโดยอัตโนมัติ ในประเทศที่มีวัฒนธรรม หรือภาวการณ์ซึ่งแม่ไม่รักลูก เด็กโตขึ้นมาย่อมมองเห็นแม่ไม่เป็นมิตร และแล้วก็จะพลอยเห็นคนอื่นเป็นศัตรูไปด้วย เพราะแม่ซึ่งฝังใจว่าดีที่สุดในชีวิตมิใช่มิตร ใจคนอื่นจะมาเป็นมิตรได้ ลักษณะการเช่นนี้ความกตัญญูทวดเทวีก็ไม่เกิด สิริมงคลความดี และความสุของจิตใจก็หาได้ยาก กตัญญูทวดเทวีเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำใจมนุษย์ เพราะฉะนั้นทางพระพุทธศาสนาจึงยกย่องว่าเป็นมงคลอันประเสริฐ เป็นธรรมชาติของบุคคลซึ่งหาได้ยาก เพราะว่ากตัญญูและกตเวทิต่างสองสิ่งนี้ทำได้ยาก และถ้าปฏิบัติได้จึงเป็นมงคลอันสูงสุด การปฏิบัติของความกตัญญูทวดเทวีของไทยเรานั้น ปฏิบัติจนเป็นสัญลักษณ์ประจำใจ และเป็นขนบธรรมเนียมที่ยกย่องทุกที่ทุกสถาน ซึ่งแสดงว่าผู้ใดมีความกตัญญูทวดเทวี ผู้นั้นย่อมได้รับคำยกย่องนับถือ และมีเกียรติ มีความสุขความเจริญ

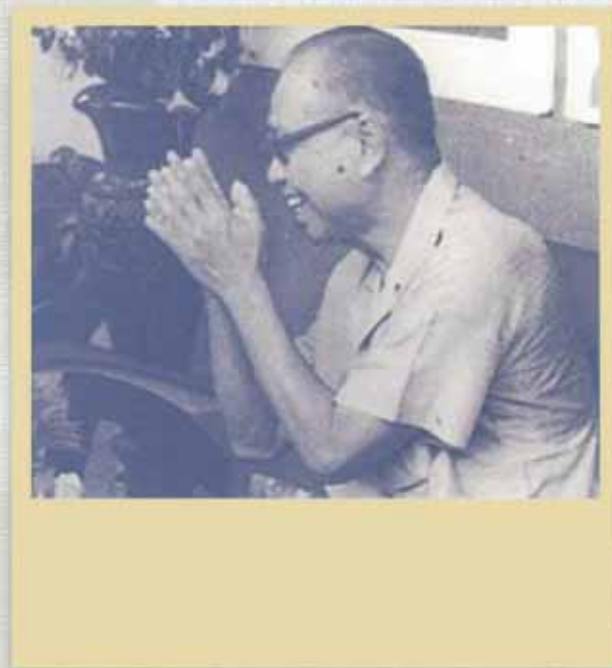
4. ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นของดีในเมืองไทยอีกข้อหนึ่งมารยาทของเจ้าของบ้านของไทยเรานั้น เต็มไปด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จนมีคนอยากมาเมืองไทยมาก เพราะความขึ้นชื่อใน Thai Hospitality คนไทยมีสุภาพจิตประจำใจว่า **“เป็นธรรมเนียมไทยแท้แต่โบราณ แยกมาถึงเรือนชานต้องต้อนรับ”** ไม่เพียงแต่ต้อนรับให้ที่พักและข้าวปลาอาหารเท่านั้น บางคราวยังแบ่งปันข้าวของให้ติดกลับไปอีก ของที่ระลึกของไทยนั้น เช่น เข็มกลัด ลูกกระดุม เครื่องถม ผ้าผูกคอ ผ้าพันคอ และของอื่นๆ เป็นที่แพร่หลายไปทุกทิศทุกทาง และชาวซึ่งแก่ทุกท่าน ควรแก่การสนับสนุนให้คงมีอยู่



5. พระพุทธศาสนา เป็นยอดของดี ของดีที่กล่าวมาแล้ว และจะกล่าวต่อไปเกิดขึ้นเพราะมีพระพุทธศาสนาเป็นหลักยึด และกำลังต้นพระพุทธศาสนาเป็นทั้งศาสนาและปรัชญาซึ่งพิเศษกว่าศาสนาอื่น พระพุทธศาสนาเหมาะกับคนไทย ที่เมืองไทยรุ่งเรืองตลอดมาเหตุหนึ่งในหลายสิ่งนั้น เพราะมีพุทธศาสนาซึ่งคำสอนอยู่ดีเป็นพิเศษ หลักคำสอนแท้จริงของพระพุทธศาสนานั้นไม่ขัดต่อวิทยาศาสตร์ และพิสูจน์ได้ตลอดเวลา หลักของพระพุทธศาสนานั้นเป็นหลักแห่งกรรม ซึ่งประมวลคำสอนไว้ว่า **หนึ่งทำดี สองละชั่ว และสามทำจิตใจให้บริสุทธิ์** พระพุทธศาสนาแบบที่ปฏิบัติในเมืองไทย เป็นของดีในเมืองไทย ซึ่งชาวไทยภูมิใจเป็นที่สุด เราชาวไทยมีความสุขจิตใจดี เพราะมีความภาคภูมิใจที่ว่า **“ไม่เสียที่เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา”**

6. วรรณกรรม วรรณคดีไทยเป็นของดีที่น่าชื่นชมและน่าศึกษาเป็นพิเศษ ภาษาไทยมีมากและขยายตัวค่อนข้างพุ่มเฟือย แต่ก็เพราะพริ้งเสียด้วย ลำพังภาษาที่พูดกันอยู่ทุกวันนี้ นับว่านุ่มนวลอยู่แล้ว วรรณกรรมไทยมีทั้งร้อยแก้ว ร้อยกรอง ซึ่งมีทั้งโคลง ฉันท์ กาพย์ และกลอน วิชาการสุขภาพจิต ย้ำให้เราศึกษาค้นคว้าหาคุณค่าที่ดีในตัวเองหรือในบ้านของเราเอง และดึงคุณค่าดีนั้นออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ก็จะมีผลในความก้าวหน้า และก่อให้เกิดสุขภาพจิตของบุคคลได้มากยิ่งขึ้น ในวงวรรณกรรมต่างๆ ถ้าเราได้ศึกษาชีวิตของผู้แต่งวรรณคดีที่มีชื่อ ศึกษาวรรณคดีเหล่านั้นด้วยความละเอียดอ่อน และด้วยการรู้จักค่าของค่าของสิ่งนั้นแล้ว ย่อมทำให้เรามีความสุขสดชื่น และวางคลายจากความตึงเครียดแห่งอารมณ์ และจิตใจได้มาก เป็นทางเดินไปสู่ความสุขได้อีกแนวหนึ่ง

7. ศิลปกรรม ศิลปกรรมของไทยเป็นของดี สถาปัตยกรรมของไทยได้รับการยกย่อง และควรแก่การยกย่องไม่น้อยกว่าต่างชาติ ประเทศไทยมีวัดพระศรีรัตนศาสดาราม ซึ่งแสดงออกในทางความประณีตบรรจงของจิตใจไม่น้อยไปกว่าที่อื่น แสดงออกถึงความประณีตมีวัฒนธรรมสูงและความรักสงบ สวยงาม สงบสดชื่นด้วย ซึ่งใครเห็นแล้วอดจะต้องอุทานชมไม่ได้ จึงเป็นของดี และเป็นสิ่งเชิดชูเมืองไทยในทางที่ดีไปด้วย



ของดีเจ็ดประการที่กล่าวมานี้ ล้วนแต่เป็นของดีจริงๆ เมื่อใดสูญสลายไป ชาติก็จะพลอยสูญไปด้วยในที่สุด ในการศึกษาวิชาสุขภาพจิตภาคประยุกต์นั้น คือการศึกษาส่งเสริมให้เราเข้าใจที่แท้จริง และให้เข้าใจของจริง เช่น เข้าใจในของดีและคุณค่าของของดีเหล่านั้นให้ชื่นชม แล้วส่งเสริมยกย่องรักษาไว้จนให้เกิดเป็นสัญลักษณ์ของเรา และของชาติเรา เมื่อนั้นทุกคนก็จะมีความสุขและชาติก็ยืนยง แห่่งใดที่มีลักษณะเป็นของตนแห่งนั้น จะมีความดีเด่นถาวรอยู่เสมอไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **แหล่งที่จะมีลักษณะดีและถาวรได้ แหล่งนั้นต้องมีหลักยึด ทั้งในตัวบุคคลและสภาพของจิต ประเทศไทยเรามีที่ยึดถือด้วยความเคารพนับถือ และดียิ่งตลอดมานั้น คือ บิดา มารดา พระมหากษัตริย์ และพระพุทธศาสนา ซึ่งควรต้องยึดไว้ให้มั่นด้วยความเคารพยกย่องตลอดไป และศึกษาว่าของดีต่างๆ มีอะไรอีกบ้าง ก็ช่วยกันยึดและรักษาไว้ต่อไปอีก บุคคลที่มีสิ่งยึดติดดังกล่าวนี้ก็ถือว่ามีความภาคภูมิใจ และเมื่อมีความภาคภูมิใจก็เป็นสุข ไม่เป็นโรคจิต โรคประสาทได้ง่ายๆ คนไทยนั้นมีคุณสมบัติเป็นคนน่ารักคบง่าย มีเมตตา กรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะคนไทยมีความภาคภูมิใจ และพอใจในตนเอง และมีของดีซึ่งควรแก่การรักษาและส่งเสริมให้มีของดีนั้นอยู่ตลอดไป**

ที่มา : สรุปย่อจากหนังสือชีวิตและงาน รวมข้อคิดและข้อเขียนทางสุขภาพจิตและวัฒนธรรมของศาสตราจารย์ นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว ☺



วาทะ

ของศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว

“ในฐานะที่เป็นแพทย์นั้น ได้รู้สึกเสมอว่า ร่างกายและจิตใจแยกกันไม่ออก ซึ่งเมื่อแพทย์รักษาคนนั้น จำต้องรักษาคนทั้งคน ไม่เพียงแต่รักษาไข้อย่างเดียว ดังนั้น แพทย์จึงต้องศึกษาคนอันสัมพันธ์ใกล้ชิดต่อสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม ในการศึกษาสังคมนั้น ถือว่าครอบครัวเป็นหน่วยแรกของชุมชน ถ้าครอบครัวมีความสุข ชุมชน และชาติ ในที่สุดก็สุขด้วย”

รางวัลแมกไซไซ 2509 (285)

บรรยาย ที่สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ฉบับพิเศษ
รวมเรื่องสุขภาพจิตของ ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว
ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 - 4 กรกฎาคม - ตุลาคม พ.ศ. 2510

“ความเมตตาและความรัก เป็นสิ่งซึ่งเจ้าหน้าที่จะหยิบยื่นให้ เป็นส่วนสำคัญที่สุดส่วนหนึ่งในบรรยากาศของการรักษาคนไข้โรคจิต ส่วนใหญ่ขาดความรักจากครอบครัวและจากแม่ ซึ่งนางพยาบาลของโรงพยาบาลโรคจิตถือเป็นทั้งแม่และเป็นทั้งครู”

การสุขภาพจิตในประเทศไทย (207)

บรรยาย ณ แพทย์สมาคม เนื่องในวันมหิดล
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ฉบับพิเศษ
รวมเรื่องสุขภาพจิตของ ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว
ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 - 4 กรกฎาคม - ตุลาคม พ.ศ. 2510

“ความสัมพันธ์อันดีระหว่างแม่กับลูก ความรักใคร่เป็นมิตรต่อกันของแม่และลูกนี้เท่านั้น ที่จะแผ้วถางทางให้เด็กมีความรักผู้อื่น และมีความรู้สึกเป็นมิตรอันแท้จริงต่อผู้อื่นได้ในอนาคต”

การเจริญเติบโตของเด็ก (61)

บรรยาย ณ ที่ประชุมเรลิตเดนท์จิตเวช
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ฉบับพิเศษ
รวมเรื่องสุขภาพจิตของ ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว
ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 - 4 กรกฎาคม - ตุลาคม พ.ศ. 2510

วาทะของ
ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว

“ในฐานะที่เป็นแพทย์นั้น ได้รู้สึกเสมอว่า ร่างกายและจิตใจแยกกันไม่ออก ซึ่งเมื่อแพทย์รักษาคนนั้น จำต้องรักษาคนทั้งคน ไม่เพียงแต่รักษาไข้อย่างเดียว ดังนั้นแพทย์จึงต้องศึกษาคนอันสัมพันธ์ใกล้ชิดต่อสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม ในการศึกษาสังคมนั้น ถือว่าครอบครัวเป็นหน่วยแรกของชุมชน ถ้าครอบครัวมีความสุข ชุมชน และชาติ ในที่สุดก็สุขด้วย”

รางวัลแมกไซไซ 2509(285)
บรรยายที่สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ฉบับพิเศษ
รวมเรื่องสุขภาพจิตของ ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว
ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 - 4 กรกฎาคม - ตุลาคม พ.ศ. 2510

ฝน แสงสิงแก้ว

การจัดการกับวิกฤติการณ์ในครอบครัว

นางสาวจันทร์เพ็ญ พิลาสสมบัติ

โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์

วิกฤติการณ์ในครอบครัว คือ เหตุการณ์ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของคู่สมรสที่เกิดโดยไม่คาดคิดมาก่อน เช่น ภาวะตกงาน ประสบอุบัติเหตุร้ายแรง ป่วยด้วยโรคร้ายแรง เป็นต้น ซึ่งวิกฤติการณ์ในชีวิตอาจเกิดขึ้นกับคู่สมรสคู่ใดก็ได้โดยไม่คาดฝัน และทุกคู่ล้วนอยากฝ่าฟันวิกฤตินั้นไปให้ได้ทุกคู่ บ่อยครั้งเรามักเน้นที่ผลลัพธ์ โดยลืมไปว่า ถ้าเราฝ่าปัญหาออกไปได้ โดยเราขัดแย้งกับคู่สมรสจนต้องสูญเสียความรัก ความไว้วางใจ การยอมรับ การเคารพต่อกัน และกัน เรากำลังสูญเสียสิ่งที่สำคัญมากไป แต่ในทางตรงข้าม ถ้าเราพลาดพลั้งจนทำให้ทรัพย์สินเกิดความเสียหายแต่สามารถคงความรัก ความไว้วางใจ การยอมรับ การเคารพต่อกันและกัน เรายังคงมีคู่ชีวิตที่เคียงบ่าเคียงไหล่กับเราต่อไป

เมื่อคู่สมรสมีความร่วมมือร่วมใจกัน ก็จะมีกำลังใจที่จะเผชิญปัญหาที่ยุ่งยาก ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และไม่ท้อใจง่าย แม้เมื่อผิดพลาดก็ไม่ต่อว่ากัน ความรักที่มีต่อกันก็จะยิ่งเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น การตัดสินใจโดยไม่แคร์คู่ชีวิตในเวลापกติ จะทำให้คู่ชีวิตเกิดความรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่าไม่เป็นที่ยอมรับ ไม่มีความสามารถที่จะเคียงข้างกับเขา ยิ่งในเวลาวิกฤติความรู้สึกนี้จะยิ่งรุนแรงมากเป็นหลายเท่า และก่อให้เกิดบาดแผลขึ้นในใจของคู่ชีวิตของเราได้ เมื่อเรารู้แบบนี้เราก็ลองมาดูกันนะคะว่า พอจะมีวิธีการแก้ไขปัญหามาผ่านพ้นไปได้อย่างไร

วิธีการแก้ไขปัญหาดำเนินเป็นขั้นตอนดังนี้

1. แยกประเด็นปัญหาให้ชัดเจน เมื่อเกิดปัญหาขึ้น คู่สมรสหรือสมาชิกต้องตกลงกันว่า ประเด็นปัญหาคืออะไร ต้องการแก้ไขให้เกิดผลอย่างไร

2. สื่อสารทำความเข้าใจ เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น แก่สมาชิกในครอบครัวที่เกี่ยวข้อง รวมถึงเครือญาติ ถ้ามีความต้องการขอความช่วยเหลือแล้วแต่สถานการณ์

3. คู่สมรสร่วมกันหาวิธีแก้ไขปัญหาวัยวิธีต่างๆ ทั้งวิธีที่เคยทำมาเป็นประจำ และวิธีใหม่ๆ โดยร่วมกันตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมและตกลงกันได้

4. แก้ไขตามที่เลือกไว้ อาศัยสติปัญญา ความร่วมมือร่วมใจ การไม่ตำหนิซึ่งกันและกันเมื่อผิดพลาด

5. ทบทวนการแก้ไขปัญหามือพบบางอย่างไม่สมบูรณ์ ร่วมคิดร่วมแก้ไขกันใหม่

คะจะเห็นได้ว่าชีวิตคู่ยาวนานมาก ตลอดช่วงเวลาเหล่านี้ จะพบความสุข ความหวานชื่น หรือความทุกข์และขมขื่นก็อยู่กับคู่สมรสจะปฏิบัติต่อกัน

วิกฤติการณ์ในครอบครัวเป็นปัญหาที่อาจเกิดได้กับทุกครอบครัว ถ้าเหตุการณ์หรือปัญหามีความรุนแรงเกิดขึ้นกะทันหันไม่ทันตั้งตัว ก็เกิดเป็นวิกฤติที่คู่สมรสสมาชิกในครอบครัวต้องอาศัยความมั่นคง มั่นใจ เชื่อมั่นต่อกัน ไว้วางใจยอมรับ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน ประคับประคองกัน เมื่อผิดพลาดก็ไม่ต่อว่ากัน จะทำให้ความรักที่มีต่อกันเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น

ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านที่กำลังประสบปัญหาวิกฤติการณ์ในครอบครัวด้วยนะคะ ท่านลองนำวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวไปทดลองปฏิบัติกับคู่สมรสของคุณได้ และขอให้คู่ของคุณผ่านพ้นปัญหาวิกฤติที่เกิดขึ้นไปได้ด้วยดีนะคะ ☺

“การปรับตัวเมื่ออยู่ใน ภาวะวิกฤติ”

เบื้องต้น ต้องตกลงกันก่อนว่าเรากำลังจะพูดคุยกันเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตที่สำคัญมากในยามที่เราเจอเหตุการณ์วิกฤติ จึงต้องเข้าใจตรงกันด้วยว่าคำว่า เหตุการณ์วิกฤตินี้หมายถึงอะไร

โดยทั่วไปภาวะวิกฤติ หมายถึง เหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตหรือไม่ก็ได้ แต่มีผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกอย่างรุนแรง โดยมักเป็นภาวะที่เกิดขึ้นชั่วคราว

ส่วนใหญ่ภาวะวิกฤติเป็นเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นไม่เคยพบมาก่อน ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น ไม่ทันตั้งตัว เตรียมตัวเตรียมใจ ยกตัวอย่าง เช่น

วันดี สูญเสียบ้านและคนในครอบครัวทั้งหมดใน
มหันตภัยสึนามิ

สุรศักดิ์ ถูกปลดจากงาน

ปกรณ์ หย่ากับภรรยา

รัศมีทำธุรกิจขาดทุนต้องขายทรัพย์สินทอดตลาด

การณประสพอุบัติเหตุพิการตลอดชีวิต

บุษกรตรวจพบมะเร็งในปอดขั้นสุดท้าย

สมศักดิ์ถูกที่ประชุมใหญ่ต่อว่าอย่างหนัก

ฯลฯ

ในมุมมองของสุขภาพจิต “ภาวะวิกฤติ” หมายถึง สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความว้าวุ่น สับสน และความผิดปกติที่คนเราไม่สามารถจะใช้วิธีคิดและการปฏิบัติที่เคยใช้ได้ในการภาวะปกติมาจัดการได้ หากบุคคลขาดพลังสุขภาพจิตในการรับมือกับวิกฤติ ผลที่ตามมาอาจแสดงออกในลักษณะของภาวะเครียดที่รุนแรง การคิดทำร้ายตนเอง หรือมีบาดแผลทางใจเรื้อรัง ทำให้อารมณ์บุคลิกภาพผิดปกติ จนอาจถึงขั้นป่วยทางจิตเวช



อย่างไรก็ตาม เป็นที่รู้กันมาอย่างยาวนานแล้วว่า เมื่อเกิดวิกฤตขึ้น ย่อมหมายถึงมีโอกาที่จะเกิดสิ่งที่ดี หรือสิ่งใหม่ๆ ขึ้นตามมาด้วยเช่นกัน สิ่งที่สำคัญคือการเรียนรู้และเตรียมพร้อมว่าหากวันใดที่เราโชคร้ายต้องพบกับเคราะห์กรรมหรือเหตุการณ์ที่น่าความเสียหาย ผิดหวัง ทุกข์ใจ อย่างรุนแรง ทำอย่างไรจึงจะก้าวผ่านวิกฤตไปสู่โอกาสให้ได้

โดยทั่วไปเมื่อคนเราเผชิญกับปัญหาวิกฤติ จะเกิดอะไรขึ้นในจิตใจและอารมณ์ของเราบ้าง มีความรู้ที่บอกว่าการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจเมื่อเราเจอปัญหาวิกฤติจะแบ่งออกได้เป็นสามระยะ คือ

ระยะแรก ระยะ “ช็อค”

ในระยะแรกที่เกิดเหตุการณ์วิกฤติ ปฏิกริยาแรกๆ ที่เกิดขึ้นในอารมณ์และจิตใจของเรา มักเป็นความรู้สึกกลัว และวิตกกังวล ต่อมาคือการพยายามปฏิเสธ โดยคิดและหวังว่าสิ่งนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจริง เช่น คนที่เพิ่งทราบว่าตัวเองเป็นโรคมะเร็ง มักจะหวังว่าผลการตรวจอาจผิดพลาด เป็นต้น ระยะนี้อาจใช้เวลาประมาณสามสัปดาห์ หรืออาจถึงสัปดาห์กว่าที่เราจะยอมรับความจริงได้

ระยะที่สอง หลังจากยอมรับว่าเกิดปัญหา

เป็นระยะที่เรายอมรับว่าปัญหานั้นได้เกิดขึ้นแล้วจริงๆ และไม่อาจจะย้อนเวลากลับไปแก้ไขเปลี่ยนแปลง หรือหยุดยั้งมันได้ ในช่วงนี้ความรู้สึกมากมายจะประดังเข้ามา เช่น ความโกรธ จึงเริ่มโทษตัวเอง โทษคนอื่น อาจมี

ความรู้สึกอาย รู้สึกผิด และเกิดความเศร้าเสียใจ การแสดงออกทางพฤติกรรมที่เห็นชัดก็คือ ไม่มีสมาธิจะทำอะไร เก็บตัว ซึมเศร้า รวมทั้งอาจเกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง หัวใจเต้นเร็ว หายใจลำบาก เหนื่อยง่าย เมื่อย่ำ ปวดกล้ามเนื้อ ความต้องการทางเพศลดลง และนอนไม่หลับ เป็นต้น

ระยะที่สาม ระยะที่อารมณ์และจิตใจฟื้นตัว

เมื่อเหตุการณ์ร้ายแรงผ่านพ้นไป รวมทั้งได้มีการแก้ไข ผ่อนคลายเยียวยาความบาดเจ็บทางจิตใจในระดับหนึ่ง การตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจในช่วงนี้จะเป็นไปในลักษณะการปรองดองหรือการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นก็จะเข้าสู่ระยะฟื้นตัวทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งอาจใช้เวลาหลายเดือนหรืออาจเป็นปีกว่าจะเข้าสู่ภาวะเดิมได้

ความกังวล ความเครียด ความเศร้าเสียใจ และการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตที่กล่าวข้างต้น ถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา ไม่ใช่การเจ็บป่วยหรือการมีสุขภาพจิต แต่หากปราศจากการจัดการทางอารมณ์และจิตใจที่เหมาะสม ก็มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตเรื้อรังและรุนแรงตามมาได้

ที่มา : จากหนังสือเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลั่งสุขภาพจิต RO (เอกสารเผยแพร่ของกรมสุขภาพจิต) 🍀

กิจกรรมงานสุขภาพจิต



การเยียวยาจิตใจในภาวะวิกฤติ

สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต ได้จัดโครงการเสวนาทางวิชาการ เรื่อง การเยียวยาจิตใจ

ในภาวะวิกฤติ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นมุมมองและประสบการณ์ จากนักวิชาการจากสถาบันต่างๆ สื่อมวลชน และผู้นำศาสนา เพื่อเกิดมุมมองการเยียวยาจิตใจ และการประสานงานหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และหาทางออกความขัดแย้งในเชิงจิตวิทยาาร่วมกัน โดยได้รับเกียรติจากนายมานิต นพอมรบดี รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธานกล่าวเปิดงาน เมื่อวันที่ 4 พฤษภาคม 2552 ณ โรงแรมริชมอนด์ ☺



อบรมความรู้ด้านการวินิจฉัยโรค

นพ.ปภัตสร เจียมบุญศรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติเป็นประธานในการอบรมความรู้เชิงปฏิบัติการด้านการวินิจฉัยเบื้องต้นและการดูแลรักษาผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวช โดยมี นพ.ทวี ตั้งเสรี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ เป็นผู้กล่าวรายงานระหว่างวันที่ 6-7 พฤษภาคม 2552 ณ ห้องประชุมโรงแรมลองบีช ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ☺



พัฒนาศักยภาพผู้ให้การปรึกษา

งานบริการปรึกษากลุ่มการพยาบาล รพ.สวนปรุง จัดโครงการอบรม

เชิงปฏิบัติการ เรื่อง “แนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้ให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในการป้องกันการฆ่าตัวตาย : ลงสู่การปฏิบัติและการประเมินผล” สำหรับแพทย์ พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข ที่สังกัด รพ.ศูนย์ รพ.ทั่วไป และรพ.ชุมชน และที่รับผิดชอบงานป้องกันการฆ่าตัวตายในเขตภาคเหนือตอนบน จำนวน 60 คน ในวันที่ 12-14 พฤษภาคม 2552 ณ ห้องประชุม ศ.นพ.ฝน แสงสิงแก้ว อาคารจิตสันติ รพ.สวนปรุง โดยมี นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล ที่ปรึกษาดำรงตำแหน่งกรมสุขภาพจิต และนางลัดดาวัลย์ พิบูลย์ศรีพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สวนปรุง เป็นวิทยากร ☺



พิธีลงนามข้อตกลงความร่วมมือ

กรมสุขภาพจิต ได้ทำพิธีลงนามในข้อตกลงความร่วมมือโครงการพัฒนาต้นแบบระบบบริหารทรัพยากรบุคคล : การวางแผนเพื่อสร้างความต่อเนื่องในการบริหารงาน (Succession Plan) ระหว่างสำนักงาน ก.พ. กับ กรมสุขภาพจิต เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2552 ณ ห้องประชุมวิฑูรย์ แสงสิงแก้ว กรมสุขภาพจิต ☺



สัมมนาเครือข่ายผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตและจิตเวช

นายแพทย์ทวี ตั้งเสรี ผอ.รพ.จิตเวชเลยราชนครินทร์ เป็นประธานในพิธีเปิดการสัมมนาเครือข่ายผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตและจิตเวชจังหวัดเลยและหนองบัวลำภู ซึ่งการสัมมนาที่จัดขึ้นได้มีการนำเสนอผลงานจากผู้ปฏิบัติงาน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการปฏิบัติงานสุขภาพจิตและจิตเวช เมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2552 ณ ห้องประชุมรพ.จิตเวชเลยราชนครินทร์ ☺



พัฒนารูปแบบระบบการดูแลผู้ป่วยจิตเวช

กลุ่มงานจิตเวชและสุขภาพจิตชุมชน สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา จัดโครงการพัฒนารูปแบบระบบการดูแลผู้ป่วยจิตเวชในกรุงเทพมหานคร กิจกรรมที่ 2 อบรมความรู้ทักษะอาสาสมัครสาธารณสุขและแกนนำชุมชน เมื่อวันที่ 13 พฤษภาคม 2552 โดยได้รับเกียรติจาก นพ.สินเงิน สุขสมpong รักษาการแทนผู้อำนวยการสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา เป็นประธานในพิธีเปิด ณ ห้องประชุม นพ.ปรีชา ศตวรรษธำรง ชั้น 9 อาคารราชสาทิศ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ☺



จัดอบรมเฝ้าระวังโรคซึมเศร้า

โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนครินทร์ ร่วมกับ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยภูมิ จัดอบรมบุคลากร แกนนำ และผู้ปฏิบัติเพื่อการดำเนินงานเชิงระบบในการดูแล และ เฝ้าระวัง โรคซึมเศร้า เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม 2552 ณ ห้องประชุมไร่ไผ่เตย อ.เมือง จ.ชัยภูมิ ☺



ต้อนรับคณะศึกษาดูงานนานาชาติ

รพ.จิตเวชนครสวรรค์ราชชนครินทร์ นำโดยผอ.รพ. และคณะ ผอ.ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 และคณะ ให้การต้อนรับ คณะศึกษาดูงานนานาชาติ หลักสูตร “International Training Program on Community Mental Health” จากประเทศจีน ประเทศเวียดนาม มาเลเซีย และไทย จำนวน 26 คนมา ศึกษาดูงาน ด้านสุขภาพจิตและจิตเวช วันที่ 28 พ.ค. 52 ในภาคบ่ายโรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ นำคณะไปดูงาน สุขภาพจิตและจิตเวชในชุมชนสถานีอนามัยบ้านท่ากระดาง ตำบลมหาโพธิ์ อ.แก่งเลี้ยว จ.นครสวรรค์ ☺



จัดค่ายฟื้นฟูทักษะทางสังคมเด็กออทิสติก

โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนครินทร์ จัดโครงการ ค่ายฟื้นฟูทักษะทางสังคมเด็กออทิสติก เมื่อวันที่ 8-9 พฤษภาคม 2552 ณ ต้นน้ำโฮมสเตย์รีสอร์ท จังหวัด นครราชสีมา ☺



พัฒนาศักยภาพเครือข่ายสาธารณสุข

กลุ่มบริการสุขภาพจิตและจิตเวชชุมชน รพ.ศรีธัญญา จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเครือข่าย สาธารณสุขในการดูแลผู้ป่วยจิตเภท ในชุมชนอย่างครบวงจร ปี 2552 เพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจในการดูแลผู้ป่วย จิตเภทอย่างครบวงจรขณะอยู่ในชุมชน และเป็นการป้องกันการ กลับเป็นซ้ำของโรคในผู้ป่วยจิตเภทตลอดอีกทางหนึ่งด้วย ระหว่างวันที่ 14 - 15 พฤษภาคม 2552 ณ ห้องประชุม ทองชัยฮอลล์ โรงแรมโกลเด้นดราagoon ☺



เปิดนิทรรศการอีด อีด ลู้

เมื่อวันที่ 12 พ.ค.52 ผอ.สุวรรณณี เรืองเดช ให้เกียรติเป็น ประธาน ในพิธีเปิดนิทรรศการ “อีด อีด ลู้ พลังสุขภาพจิต สู้วิกฤตเศรษฐกิจไทย” ที่อาคารผู้ป่วยนอก รพ.จิตเวช สระแก้ว และมีแผนการรณรงค์ตามโรงพยาบาลและเครือข่าย สุขภาพจิตทั่วจังหวัดสระแก้ว ☺

พัฒนาทักษะทางสังคม

งานโรงพยาบาล กลางวัน สถาบันกัลยาณ์ ราชชนครินทร์ ได้จัด โครงการพัฒนาทักษะ



ทางสังคมโรงพยาบาลกลางวัน การฝึกปฏิบัติธรรมตามหลัก สติปัฏฐาน ครั้งที่ 3 (กิจกรรมที่ 2) เพื่อให้ผู้ป่วยได้ฝึกทักษะ ความรู้ต่างๆ และสามารถดึงศักยภาพที่เริ่มเสื่อมถอยตลอดจน ฟื้นฟูความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และคุณธรรมให้ผู้ป่วย เป็นคนดีมีความสุขอยู่กับครอบครัวและสังคมได้โดยไม่เป็น ภาระผู้อื่น โดยจัดขึ้นระหว่างวันที่ 27-29 พฤษภาคม 2552 ณ มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโท ☺

วิธีสงบใจต่อภัยทางการเมือง

วุฒิพงศ์ ภาวะพิงค์
โรงพยาบาลสวนปรุง

ท่ามกลางความผันผวนและไร้ความสงบทางการเมือง ส่งผลต่อสภาพเศรษฐกิจและความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย ทั้งด้านร่างกายและจิตใจของคนไทยเป็นอย่างมาก หลายคนวิตกกังวลต่อสถานการณ์ทางด้านการทำงาน การเงิน และความแตกแยกที่เกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม สังคมไทยก็ยังคงจะต้องเดินหน้าต่อไป เพื่อความวัฒนาถาวรของประเทศชาติ ในฐานะที่เราเป็นคนไทยคนหนึ่ง จะมีส่วนช่วยกันคลี่คลายสถานการณ์ และร่วมกันสร้างความปรองดองต่อสถานการณ์ให้สงบ โดยรวมนั้นน่าจะมีวิธีการหลากหลายดังต่อไปนี้

1. มีสติตั้งมั่นในความสงบ ไม่เข้าไปร่วมกระทำการใดๆ ที่เป็นการใช้ความรุนแรงและเพิ่มความขัดแย้งให้มากขึ้น มองเห็นความแตกต่างทางความคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา และแลกเปลี่ยนกันด้วยเหตุผลและทำที่ที่สงบเป็นมิตร ไม่ใช่อารมณ์และความรุนแรง

2. มองให้รอบด้าน การมองให้รอบด้านเป็นวิธีการที่จะช่วยให้มองเห็นและเข้าใจปัญหาอย่างกว้างขวางลึกซึ้ง ในขณะที่มองให้รอบด้านนั้น ควรค้นหาคุณงามความดีของความเห็นที่แตกต่าง แล้วศึกษาให้ดีจะช่วยทำให้ความรู้สึกเคลื่อนมาเป็นกลาง และมีความรู้สึกที่ดีและเข้าใจกันมากขึ้น

3. คำนึงถึงประโยชน์ของคนส่วนใหญ่ เมื่อมองรอบด้านแล้ว ขอให้ศึกษาให้ดีว่า ปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น ใครหรืออะไรส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวมมากกว่ากัน เพราะถ้ามองที่ตัวตนมนุษย์ทุกคนล้วนรักตัวกลัวตา อยากได้ อยากมีกันทั้งสิ้น แต่เมื่อเห็นแก่สังคมโดยรวมแล้วคงต้องตัดใจ กล่าวหาญ ก้าวข้ามประโยชน์ส่วนตัวกันหน่อย แล้วไปมองที่ประโยชน์ส่วนรวม และยอมรับความเห็นและวิธีปฏิบัติที่น่าจะเกิดผลดีต่อประโยชน์ส่วนรวมแล้วอยู่ร่วมกันบนความแตกต่าง

4. ขอให้มีความผูกพันต่อกัน ในภาวะความขัดแย้งอย่างนี้ คงต้องหันมาใช้หลักการของคุณธรรมกำกับใจกันมากขึ้น คือมีความเมตตาต่อกัน ให้อภัยกัน มองว่ามนุษย์ทุกคนเป็นเพื่อนทุกข์ ทุกคนล้วนเป็นญาติธรรมต่อกัน เพราะการมองกันด้วยความเมตตาและให้อภัยจะช่วยให้จิตใจสงบเย็น ส่งผลให้เหตุการณ์ที่อาจก่อความก้าวร้าวรุนแรงลดลงได้

5. ทุกอย่างเกิดขึ้นและจะเปลี่ยนไป ขอให้เข้าใจปรากฏการณ์ธรรมชาติ ไม่ว่าโลกทางกายภาพและสังคมล้วนมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และเปลี่ยนไปเสมอ หากมาช่วยกันลดความขัดแย้งด้วยจิตใจที่เมตตาและให้อภัยต่อกัน สถานการณ์ทุกอย่างจะคลี่คลายและเปลี่ยนไปตามธรรมชาติ ด้วยการหันมาร่วมกันสร้างเหตุปัจจัยในด้านดี และไม่เบียดเบียนกัน

6. ควรอยู่อย่างประหยัด ในท่ามกลางสถานการณ์การเมืองและเศรษฐกิจอย่างนี้ ควรดำรงชีวิตด้วยความประหยัด อดออม ใช้จ่ายอย่างสมเหตุผล อย่าไปยึดติดเรื่องวัตถุนิยม ควรให้ความสำคัญที่คุณค่าด้านจิตใจ ด้านความดี เชื่อมมั่นและชื่นชมในคุณงามความดี และความดีจะส่งผลบุญต่อทุกคนและสังคมให้สงบสุข

7. ขอให้เชื่อในผลแห่งกรรม การเชื่อมั่นในกรรมว่าทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่วนั้นเป็นจริงเสมอ การทำความดีต่อเพื่อนมนุษย์และบ้านเมืองย่อมได้รับผลดี การทำชั่วย่อมได้รับผลตอบแทนชั่วเช่นกัน ทั้งนี้ การส่งผลของกรรมมีเหตุปัจจัยทั้งบุญนำกรรมเก่าแต่ภพก่อน และสมบัติ 4 วิบัติ 4 ในภพปัจจุบันด้วย ขอให้สร้างกรรมดี และเชื่อมั่นในผลแห่งกรรม แล้วเราจะยึดมั่นในความดีและปฏิบัติดี

หากทุกคนปฏิบัติได้ตามหลักการ 7 ข้อ อย่างที่กล่าวมา เชื่อว่าจะช่วยทำให้จิตใจสงบและส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ความขัดแย้งในชาติบ้านเมืองให้ดีขึ้นได้ตามลำดับ แม้จะเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ถนัดนัก แต่ขอให้มีส่วนติดถ่วง และข่มใจพร้อมมุ่งหน้าสู่เป้าหมายที่คุณค่าของคุณงามความดีต่อสังคมโดยรวม และก้าวข้ามตัวตนให้มากขึ้น ความสงบสุขจะเกิดได้อย่างแท้จริง 🙏



สมาธิบกพร่องในผู้ใหญ่

สรลักษณ์ ประเจียด

นักจิตวิทยาคลินิก ชำนาญการ

โรงพยาบาลบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

การสร้างพลังในตนเองเพื่อให้การดำเนินชีวิตประสบความสำเร็จดังปรารถนา นอกจากการพึ่งตนเองก่อนเป็นอันดับแรก การขอรับการสนับสนุนจากผู้อื่น การหมั่นดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเรายังต้องสร้างสมาธิให้เกิดขึ้นเป็นประจำ เพราะการขาดสมาธิในการดำเนินชีวิตเหมือนกับการขาดแรงกระตุ้นที่จะทำสิ่งใดๆ เพื่อไปถึงเป้าหมายของชีวิต

สมาธิ หมายถึง การเอาอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว โดยปราศจากความคิดที่ซ้าซวกและฟุ้งซ่าน **ทำให้อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกรวมกันเป็นหนึ่งเดียวไม่แตกแยก** ซึ่งจะเกิดเป็นพลังที่เราสามารถใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการทำงานหรือนำพาเราไปสู่ความสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้

ในทางการแพทย์... บุคคลใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ถ้าไม่สามารถนำเอาอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียวได้ทั้งในขณะเรียน ทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ลักษณะดังกล่าวถือว่าเป็นอาการของความผิดปกติที่เรียกว่า สมาธิบกพร่อง

โรคสมาธิบกพร่อง คือ กลุ่มอาการขาดสมาธิ (Attention deficit) อาการชนอน้อยไม่นิ่ง (Hyperactivity) และพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น (Impulsivity) ที่เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็กก่อนอายุ 7 ขวบ และมีผลกระทบกับเด็กในด้านพฤติกรรม อารมณ์ การเรียน การเข้าสังคม และปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่อยู่รอบข้าง ตัวอย่างเช่น เวลาเรียน

หรือทำงานมีอาการใจลอย ทำงาน / ทำการบ้านช้า อยู่ไม่นิ่ง ไม่มีความระมัดระวัง ชุ่มช้ำม ทำให้ของเกิดความเสียหาย เกิดอุบัติเหตุบ่อย อารมณ์หงุดหงิดง่าย อดทนรอคอยไม่ได้

อาการชนอน้อยของเด็กโดยทั่วไปถือเป็นเรื่องปกติ แต่จะผิดปกติก็ต่อเมื่อเด็กมีปัญหาเรื่องการควบคุมสมาธิ การปรับเปลี่ยนสมาธิไปตามสิ่งเร้ารอบๆ ตัว หรือไม่สามารถมีสมาธิเมื่อจำเป็นต้องมีสมาธิ แต่จะมีสมาธิดีจนเกินไปในเวลาที่ไม่จำเป็น

ปัจจุบันนี้... แพทย์และนักจิตวิทยาพบว่า สมาธิบกพร่องไม่ใช่โรคที่เกิดเฉพาะกับเด็ก หรือพบเฉพาะในวัยเด็กเท่านั้น ในวัยผู้ใหญ่หลายคนกำลังเผชิญกับโรคสมาธิบกพร่องโดยไม่รู้ตัว ทำให้เขาเหล่านั้นมีปัญหา ด้านพฤติกรรมการทำงาน อารมณ์ การเรียน การเข้าสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน ซึ่งไม่ได้แตกต่างไปจากเด็กๆ ที่มีปัญหาเป็นโรคสมาธิบกพร่อง และส่งผลทำให้ชีวิตครอบครัว และการทำงานไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร หรือไม่ก้าวหน้ารุ่งโรจน์

เราสามารถตรวจสอบว่าเป็นผู้ใหญ่สมาธิบกพร่องหรือไม่... ได้ดังนี้

1. เป็นคนใจร้อน โผงผาง ชอบโวยวาย
2. โกรธ หงุดหงิดง่ายและหายเร็ว
3. ขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่คิดก่อนทำ หุนหันพลันแล่น
4. อุดทนได้น้อยกับความรู้สึกอึดอัด เครียดหรือสิ่งที่ทำให้คับข้องใจ
5. วอกแวกง่าย เวลาทำงานไม่ค่อยมีความคิดจดจ่อ
6. ไม่ชอบรอคอยอะไรนาน ๆ
7. ทำงานหลายชิ้นในเวลาเดียวกัน... แต่ทำไม่สำเร็จสักชิ้นเดียว
8. ขาดการบริหารจัดการเวลาที่ดี หรือแบ่งเวลาไม่เป็น
9. ชอบพลัดวันประกันพรุ่ง
10. นั่งอยู่หนึ่ง ๆ ได้ไม่นาน ชอบนั่งเขย่าขาแกว่งขา แคะโน่นเกาहींหรือลุกขึ้นเดินบ่อย ๆ
11. รู้สึกเบื่อง่าย หรือต้องให้มีสิ่งเร้ามากระตุ้นตัวเองอยู่เสมอ
12. ไม่มีระเบียบทั้งที่บ้านและโต๊ะทำงานรกรุงรัง รวมทั้งขาดระเบียบวินัยในตนเอง

13. เปลี่ยนงานบ่อยเนื่องจากความสะเพร่าไม่เอาใจใส่

14. มีอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมตีตนไปก่อนไข้แบบกระต่ายตื่นตูม

15. มาสาย ผิดนัดหรือลืมทำเรื่องสำคัญๆ อยู่เสมอ

16. มีปัญหาเกี่ยวกับบุคคลรอบข้าง เช่น สามี ภรรยาญาติพี่น้อง หัวหน้าหรือเพื่อนร่วมงานอยู่บ่อยๆ

17. มีประวัติสมาธิบกพร่องตั้งแต่วัยเด็ก

ข้อบ่งชี้ดังกล่าวไม่จำเป็นต้องมีครบทั้งหมด ถ้าพบว่ามีเพียงข้อใดข้อหนึ่ง และพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลกระทบต่อตนเอง สังคม และปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นก็เป็นสิ่งที่วินิจฉัยหรือแสดงได้ว่า... บุคคลนั้นเป็นผู้ใหญ่สมาธิบกพร่อง

การรักษาโรคสมาธิบกพร่องในผู้ใหญ่ สามารถทำได้โดยการพบผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต เพื่อรับการรักษาด้วยจิตบำบัด พฤติกรรมบำบัด การฝึกทักษะทางสังคม การฝึกวิธีการควบคุมอารมณ์และการผ่อนคลายทางอารมณ์อย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ ในสังคมครอบครัวและที่ทำงานได้อย่างเป็นปกติสุข





พิธีมอบประกาศนียบัตรผู้สำเร็จการอบรม หลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

นพ.ชาติ บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติเป็นประธานมอบประกาศนียบัตรแก่ผู้สำเร็จการศึกษา หลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช รุ่นที่ 15 เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2552 ณ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา และรุ่นที่ 6 เมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2552 ณ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ และนพ.เกียรติภูมิ วงศ์รจิต รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานมอบรุ่นที่ 11 เมื่อวันที่ 3 เมษายน 2552 ณ โรงพยาบาลสวนปรุง

- เจ้าของ** : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- ที่ปรึกษา** : นายแพทย์อุดม ลักษณะวิจารณ์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
 นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
 นายแพทย์ชาติ บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต
 นายแพทย์วีระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
 นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม
- บรรณาธิการ** : นางนันทนา รัตนากร สำนักสุขภาพจิตสังคม
- ผู้ช่วยบรรณาธิการ** : นางสาวปิยะดา ศรีไปฏก 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