



ข่าวสาร

ISSN 0125-6475

# กิจกรรมสุขภาพจิต

ปีที่ 16 ฉบับที่ 189 เดือนกันยายน 2552 <http://www.dmh.go.th>

## สมเด็จพระเทพฯ เสถียรงานเปิดงาน 100 ปี

ศาสตราจารย์นายแพทย์พน แสงสิงแก้ว  
ในวาระ 120 ปี สุขภาพจิตไทย



### สาระใหม่ล่าม

2 สมเด็จพระเทพฯ เสด็จทรงเปิดงาน 100 ปี  
ศาสตราจารย์นายแพทย์พน แสงสิงแก้ว ในวาระ  
120 ปี สุขภาพจิตไทย

- 3 ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา  
สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จทรงเปิดศูนย์  
เพื่อนใจวัยรุ่นและวัยทำงาน
- 4 นโยบายและทิศทางการทำงานของ  
อธิบดีกรมสุขภาพจิต
- 9 ลิทธิของประชาชนในการอุทธรณ์คำสั่งต่างๆ  
ของหน่วยงานของรัฐ
- 10 กิจกรรมงานสุขภาพจิต
- 12 เรื่องเล่า การจัดการกับความรู้สึกผิด
- 16 เตรียมใจอย่างไรดี?? ยามได้รับฟังข่าวร้าย!!!

# สมเด็จพระเทพฯ เสด็จทรงเปิดงาน 100 ปี ศาสตราจารย์นายแพทย์ฟัน แสงสิงแก้ว ในวาระ 120 ปี สุขภาพจิตไทย



งานจิตเวชเริ่มขึ้นครั้งแรกในประเทศไทย เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2432 โดยได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ ทรงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างโรงพยาบาลคนเสียจริต เพื่อรับบุคคลวิกฤตไว้ดูแลซึ่งระยะแรกรับได้เพียง 30 คน สถานที่นี้ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็นโรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยาและสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ซึ่งเดิมเป็นที่รักษาของคนทั่วไปในนามโรงพยาบาลหลังค่าแดง ปัจจุบันสถาบันโรงพยาบาลแห่งนี้ทำหน้าที่รักษาผู้ป่วยจิตเวช

ศาสตราจารย์นายแพทย์ฟัน แสงสิงแก้ว อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นผู้มีคุณูปการอันใหญ่หลวงต่อวงการแพทย์สาขาจิตเวชศาสตร์ วงการพยาบาลสาขาการพยาบาลจิตเวช และวงการสุขภาพจิตของประเทศไทย มีผลงานและเกียรติคุณเป็นที่ประจักษ์ ได้รับการยกย่องทั้งจากองค์กรวิชาชีพในระดับประเทศและระหว่างประเทศ จากสหพันธ์สุขภาพจิตโลกให้เป็น “บิดาแห่งจิตเวชศาสตร์” ของไทย ถือทั้งยังเป็นบุญคุุณอันประเสริฐในสาขาจิตเวชศาสตร์ ด้วยความเป็นครู ผู้เป็นเลิศในวิชา เปี่ยมด้วยความเมตตา คุณธรรม จรรยาบรรณ เป็นแบบฉบับของนักบริหารผู้ส่งงาม เป็นนักวิชาการผู้บุกเบิกทางรากฐาน ริเริ่มสิ่งใหม่ๆ ในวงการจิตเวชและสุขภาพจิต จนมีความก้าวหน้ามั่นคง ทั้งได้รับการยอมรับในประเทศ ท่านเป็นผู้ปลดโซ่ตรวนที่พันธนาการผู้ป่วยโรคจิตมานานหลายทศวรรษ และเป็นผู้ริเริ่มสร้างโรงพยาบาลจิตเวชหลายแห่ง โรงพยาบาลเพื่อบุคคลปัญญาอ่อน และศูนย์สุขวิทยาจิต

ในปีพุทธศักราช 2552 นี้ เป็นปีที่ครบวัย 120 ปี การดำเนินงานสุขภาพจิตในประเทศไทย กรมสุขภาพจิต ในฐานะหน่วยงานวิชาการที่รับผิดชอบโดยตรงต่อภาคร

สุขภาพจิตของประชาชน เห็นถึงความสำคัญของงานสุขภาพจิตและจิตเวชในระบบบริการสาธารณสุข จึงมีนโยบายให้จัดกิจกรรมทางวิชาการอย่างต่อเนื่อง ตลอดปี พุทธศักราช 2552 โดยเมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม 2552 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินไปยังสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา เพื่อทรงเปิดงาน 100 ปี ศาสตราจารย์นายแพทย์ฟัน แสงสิงแก้ว ในวาระ 120 ปี สุขภาพจิตไทย และทรงเป็นองค์ประธานพิเศษ ทอดพระเนตรนิทรรศการรังสรรค์ ซึ่งรวบรวมประวัติและผลงานด้านต่างๆ ของศาสตราจารย์นายแพทย์ฟัน แสงสิงแก้ว

นอกจากนี้ ทรงพระราชนิพัตต์เพื่อใช้เป็นสัญลักษณ์ในโครงการพิมพ์ผู้ป่วยจิตเวชของสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยาด้วย โดยการจัดกิจกรรมดังกล่าว กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต และสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ร่วมกันจัดขึ้นเนื่องในโอกาส 100 ปี ศาสตราจารย์นายแพทย์ฟัน แสงสิงแก้ว และ 120 ปี การดำเนินงานสุขภาพจิต วัตถุประสงค์ของการจัดงานดังกล่าว เพื่อให้ประชาชนและสังคมเกิดการรับรู้ เกิดความตระหนักรู้ และการมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสุขภาพจิต โดยจะมีกิจกรรมที่สำคัญ 5 กิจกรรมหลัก ได้แก่ กิจกรรมภาคประชาชน กิจกรรมภาคผู้นำ กิจกรรมนักวิชาการ กิจกรรมที่เชื่อมโยงกับหน่วยงานภายนอก กิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์ และกิจกรรมครอบครัว 100 ปี ศาสตราจารย์นายแพทย์ฟัน แสงสิงแก้ว

โดยขอเชิญผู้ที่สนใจเข้าร่วมชมนิทรรศการรังสรรค์ ได้ตลอดทั้งปี ที่สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา ☺



ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จทรงเปิดศูนย์เพื่อปิจวัยรุ่น “TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER” ณ โรงเรียนกำชัยวิทยา และโรงเรียนเมืองเบลเยี่ยง อำเภอครีสเซนไนลีย์ จังหวัดสุโขทัย โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี และทรงเปิดศูนย์เพื่อปิจวัยทำงาน ณ บริษัท พรอสเพอร์ตี้

วันพุธที่สับดีที่ 16 กรกฎาคม 2552 ทูลกระหม่อมหญิง อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จทรงเปิดศูนย์ เพื่อปิจวัยรุ่นโรงเรียนท่าชัยวิทยา และโรงเรียนเมืองเชลียง อำเภอครีสเซนไนลีย์ จังหวัดสุโขทัย

โรงเรียนท่าชัยวิทยา ได้ดำเนินงานตามโครงการ TO BE NUMBER ONE มาตั้งแต่ปี 2546 โดยมุ่งเน้นกิจกรรม สร้างสรรค์และปลูกฝังทักษะคติ “การเป็นหนึ่งโดยไม่เพ่ง ยาเสพติด” และจัดตั้งศูนย์เพื่อปิจวัยรุ่น “TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER” ภายใต้แนวคิด ปรับทุกชีวิตร่วมกัน สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ

โรงเรียนเมืองเชลียง ได้จัดตั้งและดำเนินงานศูนย์ เพื่อปิจวัยรุ่น “TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER” มาตั้งแต่ปี 2551 โดยให้อาสาสมัครแกนนำร่วมกันจัด กิจกรรมรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

ปัจจุบันจังหวัดสุโขทัยมีสมาชิก TO BE NUMBER ONE อายุ 10 - 24 ปี จำนวน 100,678 คน มีชั้นมัธยม TO BE NUMBER ONE จำนวน 877 ชั้นมัธยม

และเมื่อวันศุกร์ที่ 24 กรกฎาคม 2552 ทูลกระหม่อม หญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จทรงเปิด ศูนย์เพื่อปิจวัยทำงาน ณ บริษัท พรอสเพอร์ตี้ และศูนย์

เพื่อปิจวัยรุ่น “TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER” ณ โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

บริษัท พรอสเพอร์ตี้ ค่อนกรีต จำกัด เป็นบริษัทผลิต ค่อนกรีตในร่มที่ใหญ่ที่สุดในภาคตะวันตก มีความตระหนัก และให้ความสำคัญต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด มาโดยตลอด จึงจัดตั้งชมรมทูบีนัมเบอร์วันในสถาน ประกอบการขึ้น เมื่อวันที่ 15 มกราคม 2550 พนักงาน บริษัทฯ เป็นสมาชิกทูบีนัมเบอร์วัน 100% และได้ดำเนิน กิจกรรมมาอย่างต่อเนื่อง สร้างสรรค์กิจกรรมที่หลากหลาย

โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ ได้ดำเนินงานตาม โครงการ TO BE NUMBER ONE มาตั้งแต่ปี 2546 มีการ จัดกิจกรรมที่มีประโยชน์ หลากหลายรูปแบบ โดยเยาวชน เป็นผู้ดำเนินงานเพื่อเยาวชน ซึ่งทำให้สมาชิกเกิดการ เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจและ ความมุ่งมั่นในการช่วยแก้ปัญหาและพัฒนาเยาวชนให้เป็น ทรัพยากรุ่นหลานที่มีคุณภาพ

จังหวัดราชบุรีมีสมาชิก TO BE NUMBER ONE อายุ 10 - 24 ปี จำนวน 182,140 คน มีชั้นมัธยม TO BE NUMBER ONE 715 ชั้นมัธยม และศูนย์เพื่อปิจวัยรุ่น 165 แห่ง ๆ



# นโยบายและทิศทางการทำงาน ของอธิบดีกรมสุขภาพจิต

ในการสัมมนาการดำเนินงานรอบ 6 เดือน

ปีงบประมาณ 2552

วันที่ 21 พฤษภาคม 2552

ณ โรงแรมรีชเมอน์ด จังหวัดนนทบุรี

การสัมมนาความก้าวหน้าการดำเนินงานรอบ 6 เดือน ปีงบประมาณ 2552 ผู้เข้าร่วมสัมมนา ประกอบด้วย ผู้บริหาร/ผู้อำนวยการโรงพยาบาล/สถาบัน/สำนัก/กอง/ศูนย์/กลุ่มงานในสังกัดกรม สุขภาพจิต รวมทั้งสิ้น 137 คน จาก 45 หน่วยงาน การสัมมนาฯ ประกอบด้วย

- 1) การนำเสนอผลการดำเนินงานและการใช้จ่ายงบประมาณในรอบ 6 เดือนแรกของปีงบประมาณ 2552
- 2) การนำเสนอผลการดำเนินงานเด่นในพื้นที่รับผิดชอบร่วมกันระหว่างศูนย์สุขภาพจิตและโรงพยาบาล/สถาบัน
- 3) การนำเสนอผลการดำเนินงานเด่นของกลุ่มหน่วยงานบริการด้านเด็กและการนำเสนอผลงานเด่นของหน่วยงานด้านวิชาการ

## อธิบดีกรมสุขภาพจิตมอบนโยบายและทิศทางการทำงาน

จากวันที่เข้ามาอยู่ในกรมสุขภาพจิต 7 เดือนกว่า เกือบ 8 เดือน ถึงวันนี้ผมมีความเข้าใจงาน กรมสุขภาพจิตได้ระดับหนึ่ง อาจไม่ได้ทั้งหมด..... วันนี้เป็นการประชุมของผู้นำของกรมฯ จึงเป็นโอกาส ที่พากเราจะมาวิเคราะห์ตนเองว่า ทำงานไปถึงไหนในเชิงยุทธศาสตร์ และตัวชี้วัดต่างๆ เป็นอย่างไร และมาช่วยกันมองอนาคตข้างหน้า..... อย่างจะเรียนว่า ผลใดใจ 似 ภายในใจ แล้วภูมิใจที่ได้เข้ามาอยู่ กรมสุขภาพจิต เพราะว่าเป็นกรมที่เต็มไปด้วยนักวิชาการและคนที่ตั้งใจทำงาน..... กระบวนการทำงานอยู่ ในเกณฑ์ที่ดีทุกด้าน รวมทั้งการบริหารงานในเชิงยุทธศาสตร์นั้น..... เป็นสิ่งที่กรมของพากเรามีความ เชื่อมแข็งกวนานนี้ทำงานอื่นอีกหลายหน่วย..... ผลงานก็ออกมากอยู่ระดับดี..... จะเห็นว่าตัวชี้วัด กพร. ปีที่ผ่านมา เราอยู่อันดับหนึ่งในเรื่องการบริหารบุคคลนั้น ถ้าส่งเข้าประกวดต่อ กพ. ก็ได้อันดับหนึ่ง เหมือนกัน

## บทบาทที่สำคัญของ Stakeholder

เมื่อมาอยู่ได้เดือนที่ 8 ก็จะขอวิเคราะห์ดู สิ่งที่วิเคราะห์อาจถูกหรือผิด..... ท่านลองไปคิดดูในฐานะที่ท่านเป็น Stakeholder เพราะ Stakeholder มีบทบาทสำคัญในการที่จะบริหารและนำองค์กร..... ทุกคนที่อยู่ในที่นี่ถือว่าเป็นผู้นำ..... เป็น Top ของกรม สิ่งที่ร่วมกันคิดจะเป็นของกรม..... ในฐานะที่ผมเป็นอธิบดีก็ต้องถือเป็น Stakeholder ที่มีบทบาทสูงสุด..... สิ่งที่วิเคราะห์ถูกก็ได้ แต่ถ้าผิดก็อาจจะเกิดผลเสียหายได้.....

นโยบายถ้าผิดให้ช่วยกันคิดดู..... เมื่อวานนี้มีเจ้าหน้าที่มาสัมภาษณ์ผม เรื่อง Succession Plan และ Talent Group จึงได้มีเวลาพูดคุยและทบทวนเรื่องต่างๆ..... ได้พูดถึงวิสัยทัศน์และมองปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในอนาคตของกรม..... และเมื่อจะมองอนาคตแล้วก็ต้องหันมามองย้อนอดีตจะได้เห็นภาพชัดเจนขึ้น..... พอดีปีนี้ครบ 120 ปี สุขภาพจิตไทย ทำให้มีโอกาสไปอ่าน พื้นฟู ไปพัฒนาอื่นๆ ดู..... เริ่มจากโรงพยาบาลหลังค้าแดง เริ่มต้นปัญหาจากคนบ้า จากแนวคิดที่จะควบคุมคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตไม่ให้เกิดปัญหาในสังคม..... แนวคิดของทุกประเทศเป็นแบบนี้ เช่น ประเทศเบลเยียม ก็เริ่มแบบนี้เหมือนกัน คือ เอกชนบ้ามาชั่งไม่ให้ไปทำร้ายคนตีในสังคม

## งานหลักๆ ของกรมสุขภาพจิต

เราเริ่มต้นมาจากการจิตเวช..... มาเป็นกองสุขภาพจิต แล้วมาเป็นกรมสุขภาพจิตในปัจจุบัน..... เป็นการเปลี่ยนจาก Psychiatry มาเป็น Mental Health..... แสดงว่า�้าหนักการให้ความสำคัญในปัจจุบันมาอยู่ที่งานสุขภาพจิต..... ถ้าวิเคราะห์กรมสุขภาพจิตปัจจุบันคงมี 2 ภารกิจ..... หนึ่งเรื่องของจิตเวชศาสตร์..... สองเรื่องสุขภาพจิต..... ถ้าวิเคราะห์ภาระโรค (Burden of Diseases) ภาระโรคที่ก่อให้เกิดปัญหา พบว่า คนไข้จิตเวชมี 0.59% ขณะที่คนที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตมี 20 – 25% ของประชากร หรือประมาณ 13 ล้านคน..... ถ้าคิดถึงภาระโรคและการเข้าถึงบริการไม่ถึง 1% ในขณะนี้เราเข้าใจว่าเราจัดการเรื่องจิตเวชได้ค่อนข้างดีมาก เอกชนไข้เข้าอยู่ในชุมชนได้..... ถ้าวิเคราะห์ปัญหาที่จะเป็นปัญหาของสังคม ดูเหมือนภาระหนักไปต่อก oy ที่ 13 ล้านคน ที่เป็นเรื่องของสุขภาพจิต..... ถ้าวิเคราะห์ความเครียด โรคซึมเศร้า เราได้ตัวเลขว่าการเข้าถึงบริการน้อยกว่าที่ควรจะเป็น..... แสดงว่าถ้ามองดู 2 ข้างของงานหลักๆ คือ งานสุขภาพจิตและจิตเวช..... ยังมีงานที่ต้องพัฒนาอีกมาก..... เมื่อมองดูตัวกรรมของพวกราจะมีปัญหาอุปสรรคใหม่ในอนาคต..... ความอ่อนรอดขององค์กร คู่แข่ง Trend ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเชิงบริหารในแง่ขององค์กรเรื่อยๆ ในภาวะที่บีบคั้นพอสมควร..... ในอนาคตก็จะมีความลำบากในการบริหารมากขึ้นทุกที่.....

## ปรับบทบาทในการเปลี่ยนแปลง

กระทรวงสาธารณสุขมีการ Reform เยอะมาก จะเห็นว่า สปสช. จริงๆ แล้วคือกระทรวงสาธารณสุขโฉมใหม่ สำนักงานปลัดกระทรวงฯ โฉมใหม่แท้ๆ เลย และ สปสช. ก็จะโตขึ้นเรื่อยๆ สำนักงานปลัดกระทรวงจะเลิกลงเรื่อยๆ เพราะขณะนี้งบประมาณของกระทรวงสาธารณสุขมากกว่า 50% ไปอยู่ที่ สปสช. และจะโตขึ้นเรื่อยๆ..... สสส. คือ กรมอนามัยที่เปลี่ยนโฉมและมีศักยภาพเพิ่มขึ้น กรมอนามัยก็ต้องดันรันเพื่อจะทำงานเพื่อคง Structure ขององค์กร..... กรมการแพทย์มีคู่แข่งในประเทศเยอะมาก มหาวิทยาลัยตอนนี้อาจจะเรียกว่าเก่ง เก่งกว่ากรมการแพทย์ ส่วนใหญ่ หรืออย่างน้อยก็เก่งไม่ต้อยกว่า.... ทำไปทำมา รพส. เป็นคู่แข่งของกรมการแพทย์แล้ว โรงพยาบาลเอกชนบางแห่งอาจล้าหน้ามหาวิทยาลัยในบางด้าน..... ในอนาคตบางมหาวิทยาลัยก็ต้องดันรันไปแข่งกับโรงพยาบาลเอกชน..... ส่วนกรมสุขภาพจิตคู่แข่งในประเทศมีน้อย เพิ่มครึ่งหนึ่งของบุคลากรด้านสุขภาพจิตอยู่ในกรมฯ รวมทั้งองค์ความรู้สุขภาพจิต.....

กพร. มาถามว่าคู่แข่งของเราคือใคร..... ผมก็ตอบว่า คู่แข่งต้องคู่ควร ถ้าไม่คู่ควรก็ไม่วัดจะแข่งไปทำไม..... คู่ควร หมายถึง ต้องเท่าเทียมกัน กรมสุขภาพจิตบอกว่าหาคู่แข่งที่คู่ควรในเมืองไทยไม่ได้.... ปัจจุบันหาไม่ได้ แต่ในอนาคตอาจมีปัญหา วิเคราะห์จริง ๆ ก็มองว่ามหาราชยาลัยอาจดีกว่าเราด้านงานวิจัยทางคลินิก แต่ด้านการรักษาพยาบาล **Complex Prolong Diseases** ในที่สุดต้องส่งมาที่เรา..... รพ.มหาราษฎร์ คันเก่งของเราไปอยู่ในภาคเอกชน รพ.ด้านจิตเวช ยังไม่มีขนาด รพ.บำรุงราษฎร์ เรายังไม่มีคู่แข่งถ้าไปแข่งกับต่างประเทศ เอาเรื่องอะไรไปแข่ง เรื่อง ชาติตาม แข่งขันก็ชนะทั้งปี เพราะของเรารอต่ออยู่ที่ 6 ต่อแสนประชากร..... ต่างประเทศตั้งเกณฑ์ไว้ 10 กว่าต่อแสนประชากร แต่ว่า การวัดจะแข่งกันอย่างไรก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง..... จะแข่งเօภาคแหนหรือจะแข่งเอาริบ..... แข่งเอาริบต้องหาคู่ควร

### บทบาทของกรมสุขภาพจิตต่อสังคม..... และความได้เปรียบ..... ที่ได้เปรียบจริงหรือ?

สปสช. คือ กระทรวงสาธารณสุขโฉนดใหม่..... สสส. คือ กรมอนามัยโฉนดใหม่ เป็นเรื่องทั้งเงินและนโยบาย และมีองค์กรอื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง曳ะ ในขณะนี้อาจมีคนตั้งคำถามว่า ควรมีกรรมการแพทย์อยู่หรือไม่ ผมคิดว่ากรมสุขภาพจิต ยังไม่มีคุณตาม..... ความได้เปรียบของกรมสุขภาพจิต คือ เป็นงานที่ไม่ค่อยมีโครงยกทำ ไม่ค่อยมีโครงมาแข่ง เพราะเป็นกลุ่มด้อยโอกาสและเป็นองค์กรของรัฐ..... แต่ความได้เปรียบเข่นนี้เราคงเօความได้เปรียบแล้วอยู่ เฉย ๆ คงไม่ถูก..... เพราะมันมีความบีบคั้นในการที่จะพัฒนาองค์กร..... ปีงบประมาณ 2553 เราจะได้รับเงินลดลง 5% กว่า เมื่อเทียบจากปี 2552 ทำให้เราทำงานลำบากมากขึ้น..... งานของกรม 2 ส่วน คือ Psychiatry และ Mental Health..... ไม่ใช่งาน Psychiatry จะไม่สำคัญและอยู่เฉยๆ เพราะถ้าเราอยู่เฉยๆ เราอาจจะมีปัญหาในอนาคต..... เพราะฉะนั้น อะไรที่เป็นจุดอ่อนของเรา เราต้องพัฒนาให้มากขึ้น เช่น งานวิจัย..... แต่ในขณะเดียวกัน Concentration ของกรม น่าจะเป็นเรื่อง Mental Health เรื่องสุขภาพจิตของคน 13 ล้านคน..... นั่นคือ สุขภาพจิตในชุมชนและสังคม..... เหตุการณ์ที่ผ่านมาไม่ว่าวิกฤตทางการเมืองและเศรษฐกิจ..... ผมก็ตั้งคำถามกับตัวเองตลอดเวลาในฐานะที่เป็นตัวแทนของพวงเรา..... ว่ากรมสุขภาพจิตจะมีบทบาทอะไรในการแก้ปัญหาสุขภาพจิตสังคม..... กรณีเชื้อโภค ผมเผาดูว่ามันเกิดอะไรขึ้น..... ผมวิเคราะห์แล้ว คิดว่าคนไทยติดละครน้ำเน่า ฝ่าดูเหมือนดู Reality Show..... เคอโภค เลยกลายเป็นลูกฟุตบอล เดียวฟูเดียวแฟบ..... สังคมไทยเข้าไปช่วยสร้างภาพ ไปอุ้มชูเยอะมาก..... ตีที่พวงเรา Respond ผมตามดูอยู่ก็พบว่าคุณหมอบันทึกและศูนย์ของเรานี่พิจิตรเข้าไปช่วยกันดู..... ในภาพใหญ่ คือ กรมสุขภาพจิต..... กรณีเชื้อโภคนี้เป็นกรณีเฉพาะตัว เฉพาะพื้นที่..... แต่ว่าปัญหาสังคมไทยในด้านสุขภาพจิตโดยรวมจะทำอย่างไร..... เป็นโจทย์ใหญ่มาก และ 13 ล้านคน ด้านสุขภาพจิตจะเข้าถึงบริการได้อย่างไร.....

### ก่อนไปสอนคนอื่น ต้องทำ RQ ของกรมฯ ให้ดี.....

ศูนย์สุขภาพจิต เป็นหน่วยงานที่สำคัญ มีความตั้งใจสูง แต่มีทรัพยากรน้อย..... ต้องฝาก รพ./สถาบัน ว่าทำอย่างไรจะช่วยกันได้..... ขณะนี้ก็จับคู่กันอยู่ รพ./สถาบันต้องไปวิเคราะห์..... ในช่วงเวลานี้ รพ./สถาบันจะใช้ทรัพยากรต่องานอะไร..... ว่าจะเอา Psychiatry เท่าไหร่ เอา Mental Health เท่าไหร่..... และทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดของกรม ซึ่งถูกตัดงบประมาณไม่ได้เพิ่ม..... เราชะເօแพลังของเรามาทำเรื่องอะไร... รพ./สถาบันและศูนย์ฯ จะจับมือกันได้อย่างไรในการสร้างพลังให้เกิดการแก้ปัญหาด้าน Mental Health ได้มากขึ้น... ถ้าโรงพยาบาลจับมือ กับศูนย์เขตเป็นเครือข่ายทั่วประเทศจะทำได้แค่ไหน..... ส่วนการบริหารงานของกรมในภาวะวิกฤตด้านเศรษฐกิจนั้น ต้อง Lean fat..... ต้องทำให้เกิด Efficiency..... ปี 2553 เงินหายไป 100 กว่าล้าน โดยงบพัฒนาบุคลากรต่างประเทศ

ถูกตัดหมวด มีแนวโน้มจะไม่ได้..... ปีหน้าต้องถือโอกาส..... ก่อนไปสอนคนอื่น ต้องทำ RQ ของกรมให้ดี เพราะเราไปสอนคนอื่นว่า ถ้ามีวิกฤตให้พลิกวิกฤตเป็นโอกาส ผู้ใดรับการสอนจากอาจารย์ยุทธว่า RQ ของชุมชนต้องมี 1. Trust (ความเชื่อมั่นร่วมกัน) 2. Participation (การมีส่วนร่วม) และ 3. ที่สำคัญต้องรู้จักให้และรับ (Give and Take)..... กรมคงต้องใช้ปัจจัย 3 ข้อนี้ เพื่อเพิ่ม RQ ของกรมฯ

ตัวอย่างของการเพิ่มประสิทธิภาพการบริหาร เช่น กรณีงานซ่อนกันและไม่ได้นัดหมาย ต่างคนต่างทำ..... เอาคนกลุ่มเดียวกันมาประชุมพร้อมกันต้องมีการจัดการที่ดี..... ถ้าร่วมกันได้สัก 20% จะประหยัดงบประมาณได้เท่าไหร่..... รพ./สถาบัน ต้องรู้ว่าอะไรที่ไม่ควรใช้อย่างเพิ่งใช้..... ปีหน้าเงินบำรุงอาจมีประโยชน์มาก ต้องถือว่า ทรัพยากรที่อยู่ใน รพ./สถาบัน เป็นทรัพยากรที่ใช้ร่วมกันของกรม..... ต้องคิดอย่างนี้จึงจะมีพลัง..... RQ กรมจึงจะเกิด อย่าคิดแยกส่วน..... อยู่ในรัฐสุขภาพจิตเราต้องรักองค์กรและพัฒนาองค์กรของตน..... เราต้องสอนตัวเองว่า ต้องเต็มใจให้ก้าว..... เต็มมิตร..... ในฐานะที่ท่านเป็นผู้อำนวยการ ท่านต้องคิดออกไปนอกหน่วยงาน คิดเห็นอกว่า หน่วยงานด้วย ต้องคิดถึงกรมฯ จึงจะรวมกันได้ทำให้เกิด RQ ของกรมได้..... มองไปข้างหน้า ถ้าหากเราไม่รวมพลัง ความเข้มแข็งไม่เกิด.....

## ขอสรุปตอนท้ายว่า

1) งานของกรมสุขภาพจิตมี 2 ขา คือ Psychiatry และ Mental Health งานที่เป็นภารกิจสำคัญน่าจะเป็น Mental Health แต่ไม่ทิ้ง Psychiatry

2) ภาระที่เบ็ดเสร็จของกรมมีสูง..... ดังนั้น พวกราต้องรวมพลังเพื่อบูรณาการยุทธศาสตร์และงานของเรา..... เพื่อใช้ทรัพยากรร่วมกันให้มีประสิทธิภาพสูงสุด

3) ประเด็นการเตรียมผู้บริหารไปสู่ระดับสูง..... อันดับแรกพื้นฐาน Competency ของกรมฯ ต้องมี แต่ขอให้มีอีก 3 ข้อ คือ

- ผู้อำนวยการต้องรู้จักงานที่จะไปเป็น..... ถ้าจะเป็นผู้อำนวยการสถาบันเฉพาะทางต้องรู้เฉพาะทางด้านนั้น แต่รู้เฉพาะทางอย่างเดียวไม่ได้..... ต้องรู้ว่าด้วยเป็นลักษณะ Jack of All Trade และมองอนาคตได้ดี มีลักษณะของ Visionary Leadership คือ มองอนาคตได้ว่ามีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง..... ควรจะแก้ปัญหาอย่างไร.....

- ต้องพูดจาบคนที่รู้เรื่อง มี Communication Skill รวมถึง Human Skill ด้วย..... มองคนเป็นคน..... คนมีกิเลส คนมีทั้งดีและไม่ดี..... ต้องเข้าใจคนในความเป็นคน..... การให้อภัยเป็นวิสัยของบุณฑิต การทำผิดเป็นวิสัยของปุถุชน (To Err is Human, To Forgive is Divine)..... แต่เมื่อทำผิดแล้วต้องรู้ตัวและแก้ไข

- คาดหวังว่า..... ผู้บริหารต้องเสียสละ ทำเพื่อคนอื่นไม่ทำเพื่อตนเอง..... ผู้ให้ความสำคัญข้อนี้.... สำคัญที่สุด คือ ให้คนดีมากก่อนคนเก่ง.....

ช่วงป่ายอธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการทำงานเพิ่มเติมดังนี้

เราต้องดูแลองค์กร ดูผลงาน มากกว่าดูแลเก้าอี้ของเรารอ.... ถ้าหากเรารวมพลังกันเราจะอยู่กันอย่างมีพลัง..... กรมสุขภาพจิตของพวกราจะอยู่รอดได้โดย

• ทุนทางความรู้.... ทุนทางปัญญา.... มีเงินไม่มีเงินก็ทำได้.... ถ้าเราทำเรื่อง Universal Intervention แต่เราต้องก้าวไปอีกก้าวในเรื่อง Target Group คู่แข่ง คู่คี่ยิง คู่คู่ควร เราอย่างไม่มี

• ทุนเรื่องทรัพยากรมนุษย์.... คนของเรางาน องค์กรของเราก้าวรวมพลัง เราสามารถอยู่รอดได้.... Lean fat.... แปลงวิกฤตเป็นโอกาส.....

• หลังจากประเมินผลงาน 9 เดือนแล้ว ปีงบประมาณ 2553 จะมาตรฐานของประเทศไทย..... เงินน้อยแต่ทำงานมากได้อย่างไร..... ทำงาน 20% ที่สำคัญก่อน แต่ได้ผลงาน 80 - 100% ได้อย่างไร..... เราต้องรวมทรัพยากรคนและเงินมาร่วมกันทำ.... ก่อนวางแผนงบประมาณชาล เราจะมาเลือกโครงการ/กิจกรรมไหนควรทำ..... วางแผนปี 2553 ร่วมกัน.... เพื่อให้การมอยู่อย่างส่งงาน ทำงานได้ผล คนทำงานมีความสุข.....

วันนี้ขอชื่นชมการนำเสนอคู่กันระหว่างโรงพยาบาลและศูนย์สุขภาพจิต มี 2 ประเด็นอย่างให้ทำ คือ

1) วิกฤตและความบีบคั้นจากปัจจัยภายนอกมาสู่องค์กรเรา ในขณะนี้... เราควรมีท่าทีอย่างไร.....

ทางแก้อาจจะไม่ยากอย่างที่กล่าว สปสช. เป็นกระทรวงสาธารณสุขแห่งที่ 2..... สสส. เป็นกรมอนามัยแห่งที่ 2..... สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นทั้งวิกฤตและโอกาสในการทำงานเพื่อหลุดออกจากวงราชการ..... แต่วิกฤตเกิดกับองค์กรที่เหลือ (กระทรวงสาธารณสุข) คนลดลง ถูกจำกัด คนในกระทรวงรู้ว่าจะเกิดแบบนี้..... แต่ไม่ได้ตั้งรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น..... เนื่องจากองค์กรในกระทรวงสาธารณสุขอ่อนแอบและไม่สามัคคีกัน..... มีการเข้าสู่ตำแหน่งโดยแบ่งกัน.... ความยึดมั่นเรื่องนโยบายไม่เกิด.... (ความอ่อนแอบในนโยบายและองค์กร)..... ถ้าไม่มีความเข้มแข็งในเรื่องโครงสร้างและแผนงาน จะเกิดปัญหาเช่นในปัจจุบัน..... ถ้ามองยาวในเรื่องงานจะวางแผนในอนาคตได้ดี ลดงานฉาบฉวย(งานจุดพลุ)..... แต่สร้างงานที่จะมีผลต่อเนื่องและยั่งยืน เช่น งาน IQ, EQ ของกรมฯ

สิ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญในข้อจำกัดนี้ คือ ความสามัคคี วัฒนธรรมองค์กร..... ต้องมองทั้งสิ้น กลาง やり เราต้องใช้นโยบาย C and C คือ Cooperative and Competitive..... กับองค์กรคู่แข่งทั้งหลายที่ทำงานร่วมกับเรา (สปสช./สสส./สภารัฐฯ) เหล่านี้เราใช้ความเป็นวิชาการของเรา... เอ้าประชาชนเป็นหลักประกัน..... เอางานของเราไปขาย เพื่อให้ได้งบประมาณ.....

2) งบประมาณที่ได้รับในปีงบประมาณ 2553 ลดไป 100 กว่าล้านบาท..... งบประมาณโครงการพัฒนาอยุธยาศาสตร์ร่วมกันและห้ายุทธวิธีใหม่ๆ..... เรามี 2 ชา คือ Psychiatry กับ Mental Health..... เราดูว่าชาไหนเป็น Burden of Diseases นำมายัดอันดับและมาตรฐานที่ต้องการ.....

- Psychiatry มี Excellence Center / HA / งานวิจัยคลินิก เป็นต้น

- Mental Health มีเรื่อง เครียด / ผ้าตัวตาย / กลุ่มเด็ก เป็นต้น

การสร้างตัวเองให้มีความเข้มแข็ง..... ยุทธศาสตร์นี้เป็นยุทธศาสตร์ชาชีว ในการตั้งงบประมาณเราต้องวิเคราะห์ว่าเราจะสามารถใช้ทรัพยากร่วมกันอย่างไรให้เกิดงานอย่างมีประสิทธิภาพ..... เราต้องมาจัดงบประมาณชาล ดู.... ประมาณสิงหาคม/กันยายน..... เราต้องมาร่วมพลังและมาวิเคราะห์ดูว่ายุทธศาสตร์.... โครงการหลัก.... การทำงานเป็นกลุ่ม Cluster ว่ามีอะไรเป็นฐานรองมากกว่านี้..... ปีหน้าอาจต้องเอาเงินบำรุงมาเปิดดู แบ่งพื้นที่ และดูว่าอะไรที่ต้องทำร่วมกัน.... บางโรงพยาบาลอาจต้องทำหลายกลุ่ม เช่น สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นฯ + สำนักพัฒนาสุขภาพจิต + สำนักสุขภาพจิตสังคม + หน่วยงานเด็ก / โรงพยาบาลและศูนย์สุขภาพจิตและกองส่วนกลางจะทำอย่างไร..... มา Lean fat ในเรื่องการบริหารจัดการทั้งกรม จาก 100 เหลือ 80 แต่ให้ได้งานเท่าเดิม..... ในปีหน้าอย่างน้อยต้องคงงานเดิมไว้ได้และงบประมาณเท่าเดิม

ก่อนจบห้ามอธิบดีได้ฝากโจทย์ไว้ 2 ข้อคือ

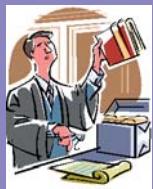
- สร้างองค์กรของพวกเราให้มีพลังและเข้มแข็งอย่างไรในการต่อสู้กับภาวะวิกฤต (ด้านงบประมาณและด้านต่างๆ)
- เราจะจัดการกับงบประมาณปี 2553 อย่างไร.... ในที่สุดเหลือ 2 ชา คือ Psychiatry และ Mental Health

# สิกธิของประชาชนในการอุทธรณ์คำสั่งต่างๆ

## ของหน่วยงานของรัฐ

กรกฎา มาตรการ  
สำนักงานเลขานุการกรม กรมสุขภาพจิต

พระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารของราชการ พ.ศ. 2540 ได้ให้สิทธิแก่ประชาชนในการที่จะอุทธรณ์คำสั่งต่างๆ ของหน่วยงานรัฐที่เกี่ยวเนื่องกับการใช้สิทธิของประชาชน และให้คณะกรรมการวินิจฉัยการเปิดเผยข้อมูลข่าวสารสาขาต่างๆ เป็นผู้มีอำนาจหน้าที่พิจารณาในจังหวัดอุทธรณ์ โดยประชาชนมีสิทธิอุทธรณ์ ดังนี้



**สิทธิอุทธรณ์ กรณีไม่เปิดเผยข้อมูลข่าวสารของราชการ** กรณีที่ประชาชนได้ไปยื่นคำขอข้อมูลข่าวสารเรื่องใดเรื่องหนึ่งจากหน่วยงานของรัฐแล้ว หน่วยงานของรัฐหรือเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานดังกล่าวได้มีคำสั่งไม่เปิดเผยข้อมูลข่าวสารตามที่ประชาชนได้ยื่นคำขอไว้ ผู้ที่ได้ยื่นคำขอนั้นมีสิทธิส่งเรื่องเพื่ออุทธรณ์ไปยังคณะกรรมการวินิจฉัยการเปิดเผยข้อมูลข่าวสารให้พิจารณาในจังหวัดอุทธรณ์นี้ใหม่อีกครั้งได้ ซึ่งคณะกรรมการวินิจฉัยฯ จะพิจารณาว่าการที่หน่วยงานของรัฐมีคำสั่งไม่เปิดเผยนั้นเป็นดุลพินิจที่เหมาะสมสมถูกต้องหรือไม่ หากคณะกรรมการวินิจฉัยฯ เห็นว่าเป็นการใช้ดุลพินิจที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกต้อง ก็จะมีคำวินิจฉัยให้หน่วยงานของรัฐเปิดเผยข้อมูลข่าวสารให้กับประชาชนที่ยื่นคำขอไว้ แต่หากคณะกรรมการวินิจฉัยฯ พิจารณาแล้วเห็นว่ามีข้อเท็จจริงและข้อกฎหมายสนับสนุนอย่างชัดเจนที่จะไม่เปิดเผยข้อมูลข่าวสารตามคำขอในขณะนั้น ก็อาจมีมติเห็นชอบกับคำสั่งไม่เปิดเผยข้อมูลข่าวสารของหน่วยงานของรัฐได้เช่นกัน



### สิทธิอุทธรณ์ กรณีที่หน่วยงานของรัฐไม่รับฟังคำคัดค้านมิให้เปิดเผยข้อมูลข่าวสาร

กรณีที่มีผู้ไปขอข้อมูลข่าวสารของหน่วยงานของรัฐแห่งใดแห่งหนึ่ง และหน่วยงานแห่งนั้นเห็นว่าข้อมูลข่าวสารตามที่มีผู้ขอนี้ หากเปิดเผยแล้วอาจกระทบถึงประโยชน์ได้เสียของผู้หนึ่ง จึงแจ้งให้ผู้นั้นเสนอคำคัดค้านภายในเวลาที่กำหนด ซึ่งต้องไม่น้อยกว่า 15 วัน เมื่อผู้นั้นหมายถึงบุคคลธรรมดานะนิติบุคคลได้แจ้งคำคัดค้านให้กับหน่วยงานทราบภายในเวลาที่กำหนด แต่ปรากฏว่าหน่วยงานของรัฐดังกล่าวไม่รับฟังคำคัดค้านโดยแจ้งให้บุคคลผู้นี้ทราบว่าจะเปิดเผยข้อมูลข่าวสารดังกล่าว กรณีเข่นนึกกฎหมายให้บุคคลผู้นั้นมีสิทธิอุทธรณ์หน่วยงานของรัฐที่ไม่รับฟังคำคัดค้านได้ โดยอุทธรณ์ต่อคณะกรรมการวินิจฉัยการเปิดเผยข้อมูลข่าวสารภายในสิบห้าวันนับแต่ได้รับแจ้งคำสั่งไม่รับฟังคำคัดค้านของหน่วยงานของรัฐ



**สิทธิอุทธรณ์ กรณีที่หน่วยงานของรัฐไม่แก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือลบข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคลที่ไม่ถูกต้องของตน** กรณีที่บุคคลได้บุคคลใดบุคคลหนึ่งตรวจพบว่า ข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคลของตนที่หน่วยงานของรัฐได้รวบรวมเก็บไว้มีข้อมูลข่าวสารที่ไม่ถูกต้อง จึงได้มีคำขอให้หน่วยงานของรัฐแห่งนั้นดำเนินการแก้ไขแต่หน่วยงานของรัฐแห่งนั้นไม่แก้ไขให้ตามที่มีคำขอ กรณีนี้กฎหมายได้บัญญัติให้ผู้ยื่นคำขอแก้ไขมีสิทธิอุทธรณ์ต่อคณะกรรมการวินิจฉัยการเปิดเผยข้อมูลข่าวสารภายใน 30 วัน นับตั้งแต่วันได้รับแจ้งคำสั่งไม่ยินยอมแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือลบข้อมูลข่าวสารนั้น

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือมีข้อสงสัยในการดำเนินงาน ท่านสามารถติดต่อได้ที่.....

งานศูนย์ข้อมูลข่าวสาร สำนักงานเลขานุการกรม กรมสุขภาพจิต โทร. 0 2590 8222-3

หรือทางเว็บไซต์ [www.info.dmh.go.th](http://www.info.dmh.go.th) และ E-mail : [dmh\\_datacenter@dmh.go.th](mailto:dmh_datacenter@dmh.go.th) ☺

# กิจกรรมงานสุขภาพจิต



นิทรรศการ อีด ฮีด สู้ พลังสุขภาพจิตสู้วิกฤติ ให้หวัดใหญ่ 2009

นายวิทยา แก้วภราดัย  
รัฐมนตรีว่าการกระทรวง

สาธารณสุข พร้อมด้วยผู้บริหารสาธารณสุข เขต 13 เข้าเยี่ยมชมชั้มนิทรรศการ อีด ฮีด สู้ พลังสุขภาพจิตสู้วิกฤติให้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ 2009 ของศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ร่วมกับโรงพยาบาลพระคริมมหาโพธิ์ เพื่อลงในการเป็นประธานในพิธีเปิดโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลของเขต ในวันที่ 3 กรกฎาคม 2552 ณ ห้องประชุมไฟฟายอม มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี



ติดตามการดำเนินงาน  
ของเครือข่ายสุขภาพจิต  
ในพื้นที่

นายแพทย์ชาตรี บานชื่น  
อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติ

เป็นประธานการสัมมนาเพื่อนิเทศติดตามและประกวดผลการดำเนินงานของเครือข่ายสุขภาพจิตในพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ภายใต้โครงการบูรณาการฯ ระหว่างวันที่ 10 - 12 มิถุนายน 2552 ณ โรงแรมนครพนมริเวอร์วิว จ.นครพนม



งานรณรงค์ Big Hygiene Day “อีด ฮีด สู้ไข้หวัดใหญ่”

รพ.ส่วนปูรุ ร่วมกับศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 สถาบันพัฒนาการเด็ก稚นคนครินทร์ กรมสุขภาพจิต และสำนักงานป้องกันและควบคุมโรคที่ 10 เชียงใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข จัดงานรณรงค์ Big Hygiene Day “อีด ฮีด สู้ไข้หวัดใหญ่” ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้รับความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องการสร้างพลังสุขภาพจิตเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่และความรู้เรื่องไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ในวันที่ 5 - 6 กรกฎาคม 2550 ณ ลานโปรโมชั่น ชั้น 4 ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า เชียงใหม่ อэрพอร์ต โดยได้รับเกียรติจาก นพ.เกียรติกุมิวงศ์รัจิต รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานเปิดงาน นพ.ทรงรุ่ม หุตตาณย์ ผอ.สำนักงานป้องกันและควบคุมโรคที่ 10 เชียงใหม่ นพ.สมัย ศิริทองกาัวร ผอ.สถาบันพัฒนาการเด็ก稚นคนครินทร์ ร่วมงาน โดยมีนพ.สุวัฒน์ มหานิรันดร์กุล ผอ.โรงพยาบาลสวนปูรุ เป็นผู้กล่าวรายงานและให้การต้อนรับ



จัดประชุมวิชาการวิถีสุขภาพจิตระดับชาติ

รพ.ส่วนสุราษฎร์ฯ ร่วมกับศูนย์สุขภาพจิตที่ 11 และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ร่วมจัดประชุมวิชาการวิถีสุขภาพจิตระดับชาติ ครั้งที่ 3 ประจำปี 2552 “สร้างพลังใจให้ชีวิต พิชิตวิกฤตภัยธรรมชาติ” ให้กับบุคลากรในและนอกสังกัดกรมสุขภาพจิต รวมถึงประชาชนทั่วไป โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านวิถีสุขภาพจิตภัยธรรมชาติ แนวทางในการให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ประสบภัยธรรมชาติ สร้างและขยายเครือข่ายการดำเนินงานด้านวิถีสุขภาพจิต รวมทั้งเตรียมความพร้อมเพื่อรับเมื่อเกิดภัยพิบัติธรรมชาติ เมื่อวันที่ 15 - 17 กรกฎาคม 2552 ณ โรงแรมไดมอนด์ พลาซ่า จ.สุราษฎร์ธานี



สนทนา RQ

เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2552 นายแพทย์ปวิสสาร เจียมบุญศรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ร่วมสนทนาในรายการสัมภาษณ์ทางสถานีโทรทัศน์ NBT สุราษฎร์ธานี



บูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 จัดการสัมมนานำเสนอผลการดำเนินงานโครงการบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช โดยเครือข่ายสู่ชุมชน ปีงบประมาณ 2552 ในวันที่ 15 มิถุนายน 2552 ณ โรงแรมพรพิงค์ทาวเวอร์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีนพ.เกียรติกุมิวงศ์รัจิต รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธีเปิดการสัมมนาฯ และมี นพ.มนตรี นามมงคล ผอ.ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 เป็นผู้กล่าวรายงานในครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมสัมมนาฯ เป็นผู้ที่เคยร่วมดำเนินการบูรณาการงานสุขภาพจิต ตั้งแต่ปี 49 ถึง 51 จำนวน 79 คน



**สัมมนาโครงการบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช**  
นพ.ประภาส อุครานันท์  
ผอ.รพ.จิตเวชนครราชสีมา  
ราชนครินทร์ เป็นประธาน

ในการจัดสัมมนาโครงการบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช กับเครือข่ายนอกรอบสถาบันสุข โดยประส่งเป็นแกนนำ เขตตรวจราชการสถาบันสุขที่ 14 เมื่อวันที่ 17-18 กรกฎาคม 2552 ณ ไร์ฟันเป็นจริง จังหวัดนครราชสีมา



#### จัดโครงการพัฒนาระบบบริการ

กลุ่มการพยาบาล รพ.ครีอัญญา จัดโครงการพัฒนาระบบบริการและคูแลผู้ที่มีสุขภาพจิตซับซ้อน โดยทีมสหวิชาชีพ ปี 2552 ระยะที่ 4 ประชุมผลสรุปโครงการเพื่อเตรียมความพร้อมของทีมสหวิชาชีพ จัดทำแผนและคู่มือในการดูแลผู้ป่วยอย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงต่อเนื่องทั้งองค์กร เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย การดูแลผู้ป่วยอย่างมีคุณภาพ ณ โรงพยาบาลเอลิล์ล กอล์ฟรีสอร์ทแอนด์สปา จ.นครนายก เมื่อวันที่ 21-22 กรกฎาคม 2552



#### อีด ฮีด สู้ ไข้หวัดใหญ่ 2009

กลุ่มพัฒนาความเป็นเลิศเฉพาะทางด้านวิกฤติสุขภาพจิต สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ได้จัดโครงการ อีด ฮีด สู้ ไข้หวัดใหญ่ 2009 เพื่อเป็นการรณรงค์ให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจ พร้อมทั้งสามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองได้เมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ 2009 และเพื่อประเมินผลกระบวนการจิตใจของประชาชนในเขตพื้นที่ที่รับผิดชอบในสถานการณ์ไข้หวัดใหญ่ 2009 ระหว่างวันที่ 4 - 25 กรกฎาคม 2552 ณ ห้องการฟรีเพชรเกشم บึงกี่อ้อมใหญ่ บึงกี่เพชรเกشم กรุงเทพฯ และโลตัสสามพาราณ จ.นครปฐม



#### โครงการอบรมพื้นฟูเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ

นางสาวนพวงศ์ ศรีพิญูลพาทย์ หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล รพ.จิตเวชนครินทร์ เป็นประธานในการเปิดโครงการอบรมพื้นฟูเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ซึ่งได้เจ้าหน้าที่และนักศึกษาพยาบาลเข้าร่วมอบรมในครั้งนี้ เมื่อวันที่ 21 - 22 กรกฎาคม 2552 ณ ห้องประชุม รพ.จิตเวชนครินทร์



#### สัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 จัดโครงการบูรณาการงานสุขภาพจิตและจิตเวช โดยเครือข่ายสุชุมชน และอบรมสัมมนาเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลการดำเนินงานสุขภาพจิตระดับเขตระหว่างวันที่ 29-30 มิถุนายน 2552 ณ โรงแรมหาดใหญ่ เช็นทรัล อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา



#### อีด ฮีด สู้ ไข้หวัดใหญ่ 2009

อีด ฮีด สู้ ไข้หวัดใหญ่ 2009 ในสถานศึกษา ตลาดสด และห้างสรรพสินค้า พื้นที่จังหวัดสระแก้ว



#### เพิ่มประสิทธิภาพการให้บริการทางโทรศัพท์ 1323

รพ.จิตเวชนครสวารค์ราชนครินทร์ โดยงานการพยาบาลผู้ป่วยใน จัดประชุมเรื่องการให้บริการทางโทรศัพท์ (1323) สำหรับบุคลากรของโรงพยาบาล เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการให้บริการทางโทรศัพท์ วันที่ 24 กรกฎาคม 2552 ณ ห้องประชุมของโรงพยาบาล ນີ້



## เรื่องเล่า

# การจัดการกับความรู้สึกพิเศษ

ผู้เล่า : นายสมบูรณ์ อันตววงศ์ บักส์จอมสูงคราห์ นำทีมพิเศษ  
สถาบันพัฒนาการเด็กราชบุรีบุคคล

หน้าหน้าปีนี้อากาศหนาวมาก เลียงโทรศัพท์ดังขึ้น “สวัสดีครับ บริการให้การปรึกษากรมสุขภาพจิตครับ” ต้นเสียงเงียบ... ผู้พูดช้าอีกครั้งหนึ่ง เสียงเคร้าๆ ของสาย ฝั่งตรงกันข้ามดังขึ้น “ขอปรึกษาค่ะ” เสียงเออเบามาก “ยินดีครับ” เออเริ่ม “หนูนอนไม่ค่อยหลับ” คำพูดนี้ผม มากได้ยินอยู่เสมอ ผู้ที่โทรมาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต มักเริ่มต้นด้วยประโยคนี้ “นอนไม่ค่อยหลับ” เป็นไปตาม สัญชาตญาณของผู้ให้การปรึกษา ที่ใช้ทักษะการทวนความ เมื่อต้องการให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องต่อ แต่เสียงที่ตอบมา ไม่แตกต่าง “ค่ะ” แล้วเงียบไป “หนูบอกว่าหนูนอนไม่หลับ” เพื่อทำลายความอืดอัด “เกิดอะไรขึ้นครับ”

“ลูกมาหานูนทุกคืนเลย” เสียงสะอื้นดังขึ้น “หนูเป็นหวัดหรือหนูร้องไห้” ผู้สนับสนุน “ร้อง...ไห้” ตอบพร้อมเสียงสะอื้นที่พยายามจะ บังคับไม่ให้มีเสียงดัง

“พี่ว่าตอนนี้หนูคงลงทะเบียนไว้ พี่ไม่อยากให้เก็บไว้ ถ้าอย่างร้องให้ก็ปล่อยออกมากให้เต็มที่เลย อย่าไปเก็บ” บอยครั้งที่ผมใช้คำนี้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ปลดปล่อย อารมณ์ความรู้สึกที่อัดอั้นในใจ แล้วก็ได้ผล เสียงน้อกคนนี้

ร้องไห้สะอึกสะอื้นดังมาก “ปล่อยมันออกมานะ อย่าไปเก็บไว้” ผู้สนับสนุนยังนั่น รู้สึกว่าเวลาผ่านไปนานมาก ถ้าใคร เคยนั่งฟังครั้งให้ เราจะรับรู้ว่าเวลาที่ throman ที่ผ่านไป แต่ละวินาทีนั้นเหมือนยาวนานกว่าปกติ ประมาณสามนาที ผมนั่งดูเวลา “เป็นอย่างไรบ้าง” ผู้สนับสนุน “ค่ะ” ก่อนที่จะ ให้เรือได้พูดถึงเรื่องที่ทำให้ເຂົ້າສົ່ວໂຕໃຈ ผมให้เรือทำการผ่อนคลายด้วยการใช้ลมหายใจ

“ถ้าอย่างนั้นช่วยเล่าให้ฟังหน่อยว่าเกิดอะไรขึ้น ลูกมาหานูนแล้วไม่ตีอย่างไร” เออเล่าว่า เออเรียนอยู่ มหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง โดยมาเข้าบ้านอยู่ในตัวเมือง เพื่อศึกษาในการไปเรียนหนังสือ เมื่อปีที่ผ่านมา ได้คบหา กับผู้ชายคนหนึ่ง เออรักเขามาก แต่สุดท้ายก็ไม่สมหวัง เพราะผู้ชายคนนั้นไปชอบเพื่อนของเรอ เออรู้สึกเสียใจ อย่างมาก เออจึงได้คบกับผู้ชายอีกคน ซึ่งเป็นเพื่อนร่วม ชั้นเรียนกับเรอ คบกันไม่นานก็ย้ายมาอยู่ด้วยกัน แล้วเรอ ก็ตั้งท้อง ด้วยห่วงอนาคตของตัวเอง ฝ่ายชายจึงบอกให้ เออไปเจ้าเด็กออก แต่ตัวเขาเองไม่ยอมพาไป เออจึงไปหา เพื่อนสนิทให้พาไป

“หนูไปที่คลินิกนั้นสองครั้ง ครั้งแรกไม่กล้าทำ  
เห็นเด็กวัยรุ่นไปใช้บริการหลายคน หนูกลัว” เอօเล่าไว้  
เป็นคลินิก เป็นตึกแกร่ง เอօเข้าไปแล้วเอօได้ก้าวลีนเหมือน  
กลีนยาผอมกลีนเลือด เอօวิ่งออกมานาอาเจียน แต่ในที่สุด  
เมื่อคุยกับแฟนแล้ว เอօตัดสินใจกลับไปที่นั้นอีกครั้ง  
“เป็นอย่างไร” “หมออเข้าใช้เหล็กขูดออกแบบ หนูไม่  
อยากพูด” ท่าทางเอօไม่อยากจะพูด “หลังจากนั้นเกิด  
อะไรขึ้น”

อยู่ต่อมาสองอาทิตย์ เอօรู้สึกปวดห้องอย่างรุนแรง  
ไปหาหมอที่คลินิก หมออให้ยาแก้ปวดห้องมา กินเท่าไหร่  
ก็ไม่หาย กลับไปหาหมอที่คลินิกเดิม หมอบอกว่าเอօ<sup>๑</sup>  
ติดเชื้อ แนะนำให้ไปโรงพยาบาล เอօจึงไปโรงพยาบาล  
เอกชนแห่งหนึ่ง เล่าความจริงให้ฟัง “หนูรู้สึกได้ว่าพยาบาล  
และหมอที่นั้นรังเกียจหนู” ผิดตามว่า “รู้ได้อย่างไรว่า  
เขารังเกียจ” เอօบอกว่าท่าทาง สายตา และคำพูดของ  
แพทย์พยาบาลที่หนบ nok เอօอย่างหนัก พอให้อ่อนเรื่องนี้  
ไปก่อน เอօเล่าว่า เมื่อได้ยามารับประทานอาการເຮືອດີຂຶ້ນ  
และไปตามแพทย์นัด เหตุการณ์เหล่านั้นฝ่านมาหลาย  
เดือนแล้ว ตอนนี้มีอาการใหม่คือ รู้สึกว่าตนเองเจ็บหน่วงๆ  
บริเวณต้นขา จนนอนไม่หลับ ถ้าหลับจะฝันเห็นว่ามีเด็ก  
มาหา “หนูว่าลูกมาหา” กลับไปหาแพทย์ตรวจทุกอย่างแล้ว  
แพทย์บอกว่าไม่เป็นอะไร จะส่งตัวไปที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด  
เพื่อพบจิตแพทย์ เอօก็ตัดสินใจไปแต่ที่โรงพยาบาลนั้น  
คนไข้เยอะมาก พbjitแพทย์ไม่ได้พูดคุยอะไร นอกจგาให้  
ยา 마약을 먹고 있는 환자는 병원에 몇 명이나 되었는지 알지 못하는 듯한 표정이었다.  
ยา 마약을 먹고 있는 환자는 병원에 몇 명이나 되었는지 알지 못하는 듯한 표정이었다.  
“เอ่าล่ะอยู่กับลมหายใจ ถ้าสบ  
แล้วค่อยเล่าต่อ” ผิดบอกให้เอօอยู่กับลมหายใจ เพื่อเข้าสู่  
กระบวนการให้การปรึกษา

“การที่ลูกน้องมาหา น้องว่าเกิดจากอะไร” ผิดเริ่ม  
ทำตัวเป็นกระฉะท้อนภาพให้เห็นถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ  
ผู้หญิงคนนี้

“เพราะหนูทำแท้ง หนูม่าเค้า” จากคำว่า ม่า ผิด  
ใช้คำว่าทำร้ายแทน “หนูตั้งใจทำลายเค้าหรือเปล่า”  
ผิดเปิดทางให้ผู้หญิงคนนี้ได้คิด

“เปล่าค่ะ”

“ไม่ได้ตั้งใจทำลายเค้า แต่ที่ทำไป เพราะความ  
จำเป็น” คนเรามักมีเหตุผลและความจำเป็นแตกต่างกันไป  
ผู้หญิงคนนี้เริ่มมองเห็นเหตุผลของตัวเองที่กระทำผิดพลาด  
ไปบ้างแล้ว แม้เป็นการหาเหตุผลเพื่อเข้าช่องตัวเอง แต่จะ  
ทำให้ผู้หญิงคนนี้อยู่รอดได้ เอօเล่าถึงความจำเป็นหลายอย่าง  
ให้ผิดฟัง กลัวเรียนไม่จบ กลัวพ่อแม่ผิดหวัง กลัว และกลัว

“เคยเห็นคนอื่นไปทำแท้งไหม” ผิดบอกกับเอօว่า  
บางครั้งผู้หญิงที่จนตระอกรหรือไม่มีทางเลือกส่วนหนึ่งใน  
สังคมก็ทำเหมือนเอօ “คิดว่าคนเรานั้นเวลาไปทำแท้งแล้ว  
เค้าจะรู้สึกอย่างไร”

“รู้สึกผิด” ได้ยินเสียงสะอึกแล้ว

“พี่จะบอกว่าหนูเป็นคนดี” ผิดเพลอใช้เทคนิค  
มองต่างมุม เพื่อตึงคุณค่าของเอօขึ้นมา แต่เร็วเกินไปที่  
จะใช้คำพูดนี้

“ไม่ใช่... หนูไม่ดี หนูเป็นคนเลว” เอօสวนมา  
ทันที “พี่ว่าหนูเลวใช่ไหม หนูยอมรับไม่ได้ว่าหนูเป็น  
คนดี” ในใจอยากจะบอกว่าเห็นด้วย แต่

“ที่พี่บอกว่าหนูดี เพราะว่ามีคนบางคนเมื่อห้อง  
แล้วไปทำแท้ง เขามีรู้สึกอะไรเลย แต่หนูรู้สึกผิด  
แสดงว่าหนูยังมีมโนธรรมอยู่ การที่ลูกมาหา จริงๆ แล้ว  
หมายความว่าอย่างไร” ผิดบอกเอօว่าลูกอาจมาหรือไม่มา  
ก็ได้ แต่เชื่อว่าการที่ลูกมาหา เป็นความรู้สึกผิดในใจมากกว่า  
เป็นบาดแผลในใจที่ยากจะลบลีม ลีบยาก และจะอยู่กับเรา<sup>๒</sup>  
ไปเรื่อยๆ

ความรู้สึกผิด เป็นสิ่งที่ลับล้างได้ยาก การรู้สำนึก  
และการทำความดีทดแทน จะช่วยให้ความรู้สึกนี้ดีขึ้น  
ผิดบอกเอօว่า

“ก่อนนอนคืนนี้ ให้ไปจุดธูปบอกลูกว่า “แม่ผิดไปแล้ว ยกโทษให้แม่ด้วย แม่ทำไปเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แม่จะไม่ทำผิดพลาดอีก แม่จะเอาเหตุการณ์ครั้งนี้มาเป็นบทเรียน นับแต่นี้แม่จะมีชีวิตต่อเพื่อทำประโยชน์ให้กับคนอื่น” เออกำลังจะจบวิทยาลัยครู ผสมสอนให้เรื่อว่าตาม เออก็ว่าตาม

“พรุ่งนี้เข้าไปใส่บานตร อุทิศส่วนกุศลให้ลูก”

“ก่อนนอนให้บอกกับตัวเองว่า ขอให้นอนหลับสนิท ตื่นขึ้นมาสดชื่น ให้ภารนาอยู่อย่างนี้”

ผสมจบการให้การปรึกษาด้วยการให้กำลังใจ ให้เรื่อ

- สู้ต่อไป “ถ้าเราหยุดชีวิตไว้เพียงเท่านี้ สิ่งที่ทำไปทั้งหมด เพื่ออะไร” ผลกระทบความหวังของพ่อแม่ที่มีต่อเรื่อ ความตั้งใจของตัวเรื่อ เอบอกว่าเรือเป็นคนเรียนดีแล้ว อย่างเป็นครู ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เรอตัดสินใจทำแท้งในครั้งนี้ “ถ้าหนูไม่สู้ต่อ สิ่งที่ทำมาทั้งหมด ความผิดพลาด ความรู้สึกผิดที่ทำไป มันจะไม่มีประโยชน์อะไรเลย ตามที่บอก แล้วถ้ามีอะไรค่อยโทรมาใหม่”

เออโทรมาอีก คราวนี้น้ำเสียงดีขึ้น เอบอกว่าได้ไปทำสังฆทานที่วัด เออได้อธิษฐานขอให้ลูกกลับมาเกิดกับเอออีก เออว่าเรอจะดูแลเป็นอย่างดี ตอนนี้อาการปวดแบบต่างๆ บริเวณหน้าขาหายไปแล้ว เออไปเช้านั่งสือมาก่อนหน้าสักส่ายใจขึ้น ผสมได้คุยกับเรอ

“เคยได้ยินคำว่า อดีตคือบทเรียนใหม่”

เออบอกว่า “เคย” ผสมถามว่า “เข้าใจว่าอย่างไร เออลังเลไม่รู้ว่าจะตอบว่าอย่างไร

“เหมือนเราอ่านบทเรียนเรื่อง กอไก พ้ออ่าน เสร็จแล้ว เราต้องเสียใจกับบทเรียน กอไก หรือไม่” เอบอกว่า “ไม่ต้องเสียใจ” “บทเรียนชีวิตกับบทเรียน กอไก ก็เหมือนกัน”

“ เพราะอะไร ไม่ต้องเสียใจ”

“ เพราะเสียใจไปก็ทำอะไรไม่ได้...” โลกนี้มีหลายสิ่งที่เรายังไม่สามารถควบคุมได้ เราไม่สามารถบังคับไม่ให้ฟันตกไม่ได้ ไม่ให้เดดออกไม่ได้ เมื่อยุ่งหำกลางสายฝน และเปลวแตก คนหนึ่งร้องโวยวาย ว่าโลกนี้ไม่ยุติธรรม ทำไมเดดต้องออก ฟันต้องตกใส่ฉันด้วย อีกคนหนึ่งคิดว่า ฟันตกเดดออกเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่สามารถห้ามได้ หน้าที่เรารือหาที่หลบฝน การร่ม อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้ เราเลือกที่จะเป็นคนไหน สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ห้ามไม่ได้คือ เรื่องที่เกิดขึ้นแล้ว หรืออดีตทั้งหมดของเรา เราไม่สามารถห้ามได้ เพราะว่ามันเกิดขึ้นแล้ว เมื่อห้ามไม่ได้จะทำอย่างไร คำตอบคือ “หารร่ม” ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

“ปัจจุบันของน้องคืออะไร”

“หน้าที่ของเรา คือปัจจุบันของเรา มันคืออะไร”

คำตอบของเรอ คือเรียนให้จบ ผสมนับสนุนให้เอกสารลับไปเรียนและเรียนให้ดีกว่าเดิม อย่าให้เสียที่ที่ผ่านเหตุการณ์ร้ายมาได้ เอาจมาเป็นกำลังใจ ให้พยายามเอกสารให้มามาเป็นบทเรียน ให้ตนเง่งเข้มแข็ง

เออโทรมาอีกหลายครั้ง ถามหาผู้ให้การปรึกษาที่เป็นผู้ชาย จนผู้ให้การปรึกษาคนอื่นรู้สึกว่า เออจะติดผสมให้การปรึกษาเอออีกหลายเรื่อง ทั้งเรื่องแฟน ทะลางกับเพื่อน มีอะไรก็โทรมา เอบอกผอมว่าเรอซื้ออะไร และพยายามถามชื่อผอม “มันเป็นกฎหมายเราที่จะไม่ให้ซื้อต้องขอโทษด้วย เพราะบริการนี้เป็นบริการสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการให้ทราบว่าตนเง่งเป็นใคร และเป็นจรรยาบรรณของเราที่จะไม่บอกชื่อเราแก่ผู้ให้การปรึกษา เพื่อป้องกันความเสียหายที่จะตามมา” และในที่สุดผอมก็บอกเรอว่า เออสามารถปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาท่านอื่นๆ ได้ ไม่ต้องรอผอม ซึ่งเออก็ยินดีที่จะปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาท่านอื่นๆ ผสมทราบว่าเออโทรมาอีกครั้งแล้วก็หายไป

และเมื่อเร็วๆ นี้ เออกซ์ไทร์มาอีก เอօถามว่าจำเรอได้ไหม “จำไม่ได้” ผมบอกรเออไปตามตรง เพราะมีคนโทรมาใช้บริการเป็นจำนวนมาก เอօได้ทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมาให้ฟัง ตอนนี้เออบอกว่าเลิกกับแฟนแล้ว และตั้งใจเรียนอย่างเดียว กำลังจะจบ เอօขอบคุณผมที่ให้การปรึกษาที่ผ่านมา ผมแสดงความยินดีกับเออ เอօคิดว่าบริการให้การปรึกษามีประโยชน์มาก แต่บางครั้งโทรศัพท์ยาก ผมรับฟังและแจ้งข้อมูลให้เออทราบว่า ตอนนี้ติดง่ายขึ้นแล้ว เพาะทางกรมสุขภาพจิตเห็นความสำคัญ ได้ร่วมมือกับบริษัท TOT จัดระบบให้ใหม่ ถ้าโทรมาแล้วต้องมีคนรับແน่อน “ถ้าน้องพบใครที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจ ก็แนะนำให้เข้าโทร 1323 ขอให้โชคดี”



(เรื่องเล่าที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ ประเภทรางวัลเรื่องเล่า Story Telling ในงานตลาดนัดความรู้สู่สุขภาพจิตดี ครั้งที่ 4 ปี 2552 ระหว่างวันที่ 2 - 3 กรกฎาคม 2552 ณ โรงแรมแอมบานาเดอร์ กรุงเทพมหานคร) ☺

<b>เจ้าของ</b>	: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข		
<b>ที่ปรึกษา</b>	นายแพทย์อุดม ลักษณวิจารณ์	ที่ปรึกษาราชการสุขภาพจิต	
	นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษาราชการสุขภาพจิต	
	นายแพทย์ชาติรี บานชื่น	อธิบดีกรมสุขภาพจิต	
	นายแพทย์วิริยะ เพ็งจันทร์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต	
	นายแพทย์ทวีศิลป์ วิชณุโยธิน	ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม	
<b>บรรณาธิการ</b>	นางนันทนา รัตนการ	สำนักสุขภาพจิตสังคม	
<b>ผู้ช่วยบรรณาธิการ</b>	นางสาวปิยะดา ศรีโพภก	สำนักสุขภาพจิตสังคม	
<b>สามารถส่งข้อเขียน บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ ได้ที่</b>			
<b>กองบรรณาธิการ</b>	: เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์ หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต		
<b>สำนักงาน</b>	: สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติเวานนท์ 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		
<b>พิมพ์ที่</b>	: โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมเทคโนโลยีที่พิมพ์ในระบบราชบูรณะ		

# ເຕຣີມໃຈອ່າງໄຮຕີ??

## ຍາມໄດ້ຮັບຝຶກຂ່າວຮ້າຍ!!!

ນິກາ ຂາຜູສວັສດີ

ພພພາລວິຫາຊີພຳນາມຸກາຮໂຮມພາລຄືຮັບອຸ້ນຫາ

ເຫຼຸກາຮົດຄວາມຂັດແຍ້ງຂອງຄົນໃນຄຽບຄວ້າ ກ້າພີບຕີ ວິກຖາຕະເສຣ໌ຈຸກົງ ຮ່ວມທັງໂຮຄກໍຢ້າງເຈັບຕ່າງໆ ທີ່ກຳລັງແພວ່  
ຮະບາດອູ້ຫ້ວ່າລົກ ຕລອດຈົນຂ່າວກາຮເລີຍຂີວິຕຈາກໂຮກໃໝ່ຫວັດໃໝ່ 2009 ຈະເກີນໄດ້ວ່າຂ່າວສາຮມືອິທີພລຕ່ອຄວາມຮູ້ສຶກນິກົດ  
ຂອງຄົນເຮົາຍ່າງມາກ ເຮົາຈະສຸຂ່ອຫຼຸກ໌ ແລ້ມໄສ ອ້ອກຫຼຸກ໌ ຂ່າວສາຈາກສື່ອຕ່າງໆ ມີລ່ວນອູ້ມີໃໝ່ນ້ອຍ ໂດຍເຂົາພະ່າຂ່າວສາຮ  
ທີ່ສູກເພີ່ມເຕີມເສຣີມແຕ່ງໃຫ້ຄລາດເຄລື່ອນໄປຈາກຄວາມເປັນຈິງ ເຮົາຕັ້ງຮູ້ຈັກລັ້ນກອງ ແຍກແຍະຄວາມຈິງອອກຈາກຄວາມເທິງ  
ໂດຍຍືດຫລັກຄໍາສອນຂອງພຣະພຸທອເຈົ້າ “ອ່າປລົງໃຈເຂື່ອດ້ວຍກາຮັກຕາມກັນມາ ອ້ອກພຣະເຂົ້າໄດ້ກັບຄວາມຄິດຂອງເຮົາ”  
ແຕ່ຫາກຂ້ອມູລີທີ່ເດີຮັບເປັນເຮືອງຈິງແລະເປັນຂ່າວຄຣາວທີ່ໄຟສູ້ດີນັກ ເຮົາກົວທີ່ຈະເຮີຍຮູ້ວິເຕຣີມຈິຕໃຈດ້ວຍຫລັກອຮມະ  
3 ປະກາຣ ດັ່ງນີ້

**ວາງໃຈໃຫ້ຄຸກຕ້ອງ** ເປັນກາຮປ້ອງກັນມີໃຫ້ເກີດອຸ້ສລຈິຕທີ່ອຳນວຍຄວາມທຸກ໌ກັບຕ້ວເຮົາເອງ ແລະຢັ້ງເປັນກາຮນ້ອມໃຈໃຫ້ເປັນອຸ້ສລ  
ເພື່ອເສຣີມສ້າງພັ້ນໃນກາຮດຳເນີນຂີວິຕ

**ເຈົ້າສົດໃຫ້ມາກື້ນ** ເພື່ອໃຫ້ສົດຂອງເຮົາເຈົ້າສົດອຳນວຍອົງກາມກວ່າທີ່ເປັນອູ້ໃນປັຈຈຸບັນ ຈະໄດ້ມີກຳລັງຮັບຝຶກຂ່າວຮ້າຍທີ່ເກີດື້ນ  
ຮອບໆ ຕ້ວເຮົາ

**ແຜ່ເມຕຕາ** ດ້ວຍກາຮຮືກໄວ້ສ່ວນວ່າ ຂ່າວອຸປະຕິເຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກ  
ມາເປັນເຄື່ອງຕອບສົນຂອງຄວາມອຍາກຮູ້ຍາກເຫັນຂອງເຮົາ ແມ່ເກີດກັບຄົນທີ່ເຮົາໄມ້ຮູ້ຈັກກົວເຫັນອົກເຫັນໃຈເຂາແລະຄຽບຄວ້າ  
ຂອງເຂົາດ້ວຍກາຮເອົາໃຈເຂາມາໃສ່ໃຈເຮົາ ກາຮແຜ່ເມຕຕາກີເພື່ອໃຫ້ເຂົາໄດ້ໄປສູ້ສຸຄົມ ເປັນສິ່ງທີ່ເຮົາສາມາດກຳໄກກັບເພື່ອນມໍ່າງຍົງ

ທີ່ສຳຄັຟ ອ່າຍ່ານີ້ກ່າວເຫຼຸກາຮົດຮ້າຍໆ ຈະໄມ້ເກີດື້ນກັບເຮົາ ເພື່ອສົດຕິເຂົ້າໜັ້ນນັບວ່າເປັນຄວາມປະມາຫຍວ່າງທີ່  
ເຮົາຄວານນຳເຫຼຸກາຮົດຕັ້ງກ່າວມາເປັນເຄື່ອງຕື່ອນໃຈຈະໄດ້ໄມ້ປະມາກ ອາກເກີດເຫຼຸກາຮົດຕັ້ງກ່າວກັບເຮົາ ສູາດີພື້ນ້ອງ  
ຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກໃນວັນຂ້າງໜ້າ ຈະໄດ້ໄມ້ຕື່ນຕະຫຼາກແລະສາມາດກຳນົດໃຫ້ເປັນທີ່ເຫັນເພື່ອຫາຂອັພິດພລາດຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກຫຼຸກ  
ຈະໄດ້ປ້ອງກັນມີໃຫ້ເກີດກັບເຮົາ ແຕ່ຫາກຫຼືກເລື່ອງໄໝໄໝໄໝ ເຮົາຍືດຫລັກອຮມ 3 ປະກາຣ ວາງໃຈ - ເຈົ້າສົດ - ແຜ່ເມຕຕາ  
ຈະໄດ້ໄມ້ເສີຍໃຈ ເພື່ອໄດ້ເຕຣີມຈິຕໃຈໄວ້ແລ້ວ ຕລອດຈົນໄດ້ກຳລັງທີ່ສຳຄັຟສຳຫຼັບຕ້ວເຮົາແລະຄົນທີ່ເຮົາກິໄວ້ເຮີຍບ້ອຍແລ້ວ ພົບ

ມູລນິໂຮມພພພາລຄືຮັບອຸ້ນຫາ ຂ່າວຍເຫຼືອຜູ້ປ່າຍຈິຕເວັບທີ່ຍາກໄຮ້ໃຫ້ຮັບກາຮຮັກຫາຍ່າງຕ່ອນ  
ແລະສາມາດກຳລັບຄືນສູ່ສັງຄມໄດ້ອ່າງມີຄວາມສຸຂ...

ເງິນບຣັຈາຄຖຸກບາທຖຸກສຕາງຕົກທ່ານຈະຂ່າຍ...

ເສຣີມສ້າງກຳລັງໃຈແລະສັກຍາພື້ນກັບຜູ້ປ່າຍຈິຕເວັບທີ່ຍາກໄຮ້ໃຫ້ຮັບກາຮຮັກຫາຍ່າງຕ່ອນ

ສັນໃຈ...ບຣັຈາຄຕິດຕ່ອງໄດ້ທີ່ໝາຍເລຂໂກຣສັພ໌ 02-9689945 ອ້ອກ

ນັນ ຈຸດບຣັກເຄນັນເຕົອຣ໌ເຊອວິສ ທັວປະເທດ

