



กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 16 ฉบับที่ 190 เดือนตุลาคม 2552 <http://www.dmh.go.th>

“9 ในดวงใจ”

วันมหามงคล วันที่ 9 เดือน 9 ปี 2009



ขอเดชะ องค์พระมุขภูมิพล

เมืองขวัญ ปวงชนประชาชาติไทย
มหาราช บัตรเตย ภูวไนย
ดุจร่มโพธิ์ร่มไทรของปวงประชา

สาระในเล่ม

- | | | |
|--|--|---|
| 2 กรมสุขภาพจิตร่วมถวายราชสุดที่เฉลิมพระเกียรติในกิจกรรม “9 ในดวงใจ” ในวันมหามงคล | 6 บทความวิชาการ “การจัดการกับความเบื่อหน่าย” | 12 ข่าวจากหน่วยงาน “سانสาเยียรัก ครั้งที่ 4” |
| 3 เปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น จังหวัดนครศรีธรรมราช | 8 แผงลงข่าวเปิดตัวหนังสืออ่านนอกเวลา “Click พลิกชีวิตเด็กติดเกม” | 13 เรื่องเล่าจากช้าสุขภาพจิต “นาทีวิกฤต ชีวิตลูกในเมืองพ่อ” |
| 4 กรมสุขภาพจิต เปิดเวทีนานาชาติ เผยผลสำรวจสุขภาพจิตคนไทย | 10 กิจกรรมงานสุขภาพจิต | 16 การตรวจลืนสมองด้วยไฟฟ้าในเด็ก |



กรมสุขภาพจิตร่วมถวายราชสุดที่เฉลิมพระเกียรติ ในกิจกรรม “๙ ในดวงใจ” ในวันมหาสงค์



ในวันที่ ๙ กันยายน ๒๕๕๒ ณ กรมสุขภาพจิต คณะผู้บริหารและบุคลากรกรมสุขภาพจิต ร่วมถวายราชสุดที่เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสสมมาحمคคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๒ พรรษา ๕ อันนาคม ๒๕๕๒ ในกิจกรรม “๙ ในดวงใจ” ในวันเวลามหาสงค์ วันที่ ๙ เดือน ๙ ปี ๒๐๐๙ เวลา ๐๙.๐๙ น. โดยมีนายแพทัย ปักสสร เจียมบุญศรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธี ซึ่งมีกิจกรรมร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี และเพลงสุดที่มหาราชาร่วมกัน เป็นการแสดงออกถึงความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์อย่างพร้อมเพรียงกัน ພ





วันที่ 18 สิงหาคม 2552 ทูลกระหม่อมหญิง อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จเปิดศูนย์ เพื่อんじゃないไว้รุ่น และทรงพระราชนำคำปรึกษาเกี่ยวกับ ปัญหาต่างๆ แก่เยาวชน ณ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาภาคใต้ อำเภอพระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาภาคใต้ เปิดสอนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย ปัจจุบันมีนักเรียนทั้งสิ้น 1,214 คน แนวคิดหลักของโรงเรียน คือ ส่งเสริมให้นักเรียนเป็นเลิศ ทางสติปัญญา เน้นการเรียนการสอนด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และภาษาต่างประเทศ เพื่อสนองนักเรียนใน 14 จังหวัดภาคใต้ ให้มีโอกาสเท่าเทียมกับนักเรียนใน กรุงเทพมหานคร

การดำเนินโครงการ TO BE NUMBER ONE ของ โรงเรียน กีเพราษับบริหารโรงเรียนเห็นความสำคัญของ บทบาทโรงเรียนในการป้องกันแก้ไขปัญหายouth ว่าโดย โรงเรียนต้องไม่ใช่เป็นเฉพาะ “โรงสอน” แต่ต้องเป็น “โรงเรียนรู้” นั่นคือ ต้องเน้นทั้งความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ความฉลาดด้านคุณธรรม (MQ) และความฉลาดทางด้านการอาชนะอุปสรรค (AQ) โดยมองเห็นและประจักษ์จากลูกธอร์หรือวิธีการของกิจกรรม ต่างๆ ในโครงการ TO BE NUMBER ONE เป็นส่วนสำคัญ ที่ช่วยเสริมศักยภาพเยาวชนสู่เป้าหมาย

การเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข ทั้งนี้โรงเรียน เตรียมอุดมศึกษาภาคใต้ ได้จัดตั้งชุมชน TO BE NUMBER ONE ขึ้น ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๙ พร้อมทั้งจัดตั้งศูนย์ เพื่อนใจวัยรุ่น หรือ TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER ภายใต้แนวคิด “ปรับทุกชีวิตร่วมสุข แก่ปัญหา พัฒนา EQ”

ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาภาคใต้ เป็นการดำเนินงานของเยาวชนเพื่อยouth มีแกนนำ อาสาสมัครประจำศูนย์ฯ ทั้งสิ้น 101 คน หมุนเวียนให้

ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

เสด็จเปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาภาคใต้

อำเภอพระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช

บริการกับสมาชิก 3 ด้าน ได้แก่ บริการให้คำปรึกษา บริการพัฒนา EQ และบริการเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์ เปิดให้บริการตั้งแต่ 07.00 น. – 18.00 น. และเนื่องจาก นักเรียนเป็นนักเรียนที่พกอยู่ภายนอกเรียนและอยู่หอพัก บริเวณใกล้โรงเรียน ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น โรงเรียนเตรียมอุดม ศึกษาภาคใต้จึงเปิดให้บริการทุกวัน ไม่วันหยุด เสาร์ – อาทิตย์ จากการดำเนินงานที่ผ่านมา พบว่า บริการให้คำปรึกษา ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับเรื่องการเรียน รองลงมา คือ ปัญหาครอบครัว ปัญหาความรัก ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน และปัญหาการเงิน ตามลำดับ

สำหรับภาพรวมการดำเนินโครงการ TO BE NUMBER ONE ของจังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งทูลกระหม่อมหญิง อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการ เสด็จปฏิบัติงานในโครงการโดยต่อเนื่อง ก่อให้เกิดความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งจากส่วนราชการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เจ้าของกิจการ ผู้ประกอบการ กรรมการสถานศึกษา องค์กรเอกชน รวมทั้งประชาชนทั่วไปในการร่วมกัน ปกป้องและคุ้มครองเยาวชนของจังหวัด ให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ที่เข้มแข็ง ยกที่ภัยจากยาเสพติดจะเข้าถึงโดยง่าย

จังหวัดนครศรีธรรมราชเปิดโอกาสการกล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้องเหมาะสมของเยาวชน ซึ่งความสำเร็จของจังหวัดนครศรีธรรมราชที่ทุ่มเทดำเนินโครงการ TO BE NUMBER ONE คือ รางวัลที่เด่นประ缈ทั้งหัวด และ ชุมชน TO BE NUMBER ONE ประเภทต่างๆ ทั้งในระดับภาค และระดับประเทศ ปัจจุบันจังหวัดนครศรีธรรมราชมีสมาชิก TO BE NUMBER ONE ทั้งสิ้น 350,000 คน มีชุมชน TO BE NUMBER ONE จำนวน 1,246 ชุมชน มีศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา 20 ศูนย์ ในชุมชน 2 ศูนย์ และในสถานพินิจ 1 ศูนย์

กรมสุขภาพจิต

เปิดเวทีนานาชาติ

เผยแพร่ผลสำรวจ สุขภาพจิตคนไทย



กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสุขภาพจิต จัดประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 8 ประจำปี 2552 “พลังสุขภาพจิต เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส” ฉลอง 120 ปี สุขภาพจิตไทย เผยผลสำรวจสุขภาพจิตคนไทยระดับชาติ ปีล่าสุด (ปี 2551) พบ 3 อันดับปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวช ที่สำคัญ ได้แก่ 1. ความผิดปกติจากการตื่มแอลกอฮอล์ 2. กลุ่มโรคทางอารมณ์ และ 3. กลุ่มโรควิตกกังวล คนไทยภาคเหนือมีปัญหาสุขภาพจิตมากสุด ขณะที่คนภาคกลาง มีปัญหาสุขภาพจิตน้อยสุด

นายมาโนน นพอมรบดี รมช.สธ. กล่าวว่า ขณะนี้ สังคมไทยประสบปัญหาวิกฤตมากมาย ทั้งจากการเมือง โรคระบาด ภัยพิบัติธรรมชาติ และปัญหาปากท้อง ที่ส่งผลให้ประชาชนเกิดความเครียด ความวิตกกังวล หงุดหงิด ซึมเศร้า ในรายที่ประสบปัญหารุนแรง อาจเกิดอาการทางจิต รวมถึงการคิดฆ่าตัวตายได้ ซึ่งจากผลสำรวจสุขภาพจิตคนไทยระดับประเทศ ปีล่าสุด (ปี 2551) ที่ดำเนินการทุก 5 ปี ของกรมสุขภาพจิต เพื่อทราบขนาดและแนวโน้ม ของปัญหาสุขภาพจิตคนไทย จากกลุ่มตัวอย่างอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 20,666 ตัวอย่าง สำรวจระหว่างเดือน พฤษภาคม - กันยายน 2551 พบคนไทยมีความผิดปกติ จากการตื่มแอลกอฮอล์สูงสุด คิดเป็นร้อยละ 9.79 รองลงมา คือกลุ่มโรคทางอารมณ์ ได้แก่ โรคซึมเศร้า โรคซึมเศร้าเรื้อรัง โรคใบโพลาร์ คิดเป็นร้อยละ 3.28 และกลุ่มโรควิตกกังวล ได้แก่ โรคตื่น恐慌 (Panic Disorder) โรคกลัวที่โล่งกว้าง ความเครียดภัยหลังการเกิดเหตุการณ์สะเทือนหวั่น (โรค PTSD) และโรควิตกกังวล ร้อยละ 1.50 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบ ตามภูมิภาค พบคนไทยภาคเหนือมีปัญหาสุขภาพจิตสูงสุด ทั้งปัญหาสุขภาพจิตจากการตื่มแอลกอฮอล์ และกลุ่ม โรควิตกกังวล ขณะที่คน กทม. พบเป็นโรคซึมเศร้าสูงสุด ส่วนภาคกลางพบปัญหาสุขภาพจิตน้อยที่สุด

รมช.สธ. กล่าวต่อว่า การให้ความช่วยเหลือประชาชน ที่ประสบปัญหาสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้มอบหมาย ให้กรมสุขภาพจิตเร่งดำเนินการขยายช่องทางการเข้าถึง บริการบำบัดรักษา รวมทั้งป้องกันและเสริมสร้างพลัง สุขภาพจิตให้กับคนไทยโดยด่วน เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันในการเผชิญกับวิกฤตต่างๆ ได้อย่างมีความมั่นคงทางจิตใจ ให้สามารถล้มเหลวลุกได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการลดผลกระทบทางสังคมจากการตั้งตัว ที่รัฐบาลให้ความสำคัญจัดสรรงบประมาณให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำไปดำเนินการ และมีการติดตามความก้าวหน้าและ ผลลัมปุนของการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องและเคร่งครัด ซึ่งการจัดประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติครั้งนี้ มีส่วนสำคัญยิ่งในการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ ตลอดจน เทคโนโลยีทั้งในและต่างประเทศ เพื่อนำมาปรับใช้ภายใต้ บริบทสังคมและวัฒนธรรมไทยด้านการเสริมสร้างพลัง สุขภาพจิต รวมทั้งความรู้สุขภาพจิตและจิตเวชที่หลากหลาย เพื่อประโยชน์ในการดูแลสุขภาพจิตของประชาชนที่ต้องเผชิญกับภาวะวิกฤต รวมทั้งเตรียมความพร้อมทางจิตใจ ให้กับประชาชนทั่วไปได้เป็นอย่างดี

พ.ชาตรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวเพิ่มเติมว่า การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติครั้งนี้จัดขึ้น ระหว่างวันที่ 26 - 28 สิงหาคม 2552 ณ เชียงใหม่พลาซ่า (ลาดพร้าว) กทม. ผู้เข้าร่วมประชุม ประกอบด้วย ผู้บริหารบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทั้งในและต่างประเทศ รวม 15 ประเทศ ได้แก่ สาธารณรัฐประชาชนจีน สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย เบลเยียม และฟรنس ได้แก่ ภูมิภาค ญี่ปุ่น เกาหลี มาเลเซีย เวียดนาม เมียนمار เวียดนามใต้ ย่องกง ฟิลิปปินส์ กัมพูชา ลาว และไทย รวมกว่า 1,200 คน มีการมอบรางวัล Mental Health Award และรางวัล เกียรติยศให้กับบุคคลและหน่วยงานที่มีผลงานด้าน



สุขภาพจิตดีเด่น ซึ่งผู้ได้รับรางวัล **Mental Health Award** ได้แก่ **Ms. Deborah Wan** อตีตผู้บ่มารสูงสุดของสมาคมการพื้นฟูทางจิตเวชเพื่อชีวิตใหม่ (New Life Psychiatric Rehabilitation Association : NLPRA) จากประเทศไทยยื่องกง ซึ่งเป็นผู้บ่มารที่ประสบความสำเร็จในการนำองค์กร NLPRA ให้เป็นองค์กรหลักของยื่องกงในการให้บริการพื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวชในชุมชนอย่างครบวงจร โดยการกระตุ้นให้ผู้ป่วยสามารถพึ่งพาตนเองได้ รวมทั้งผลักดันให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาใช้ชีวิตอยู่ในชุมชนและสังคมได้อย่างเป็นสุข สร้างสถานประกอบการในสังคมมากกว่า 20 แห่ง ที่สามารถจ้างงานสำหรับประชาชนที่เป็นผู้พิการทางจิต ผู้ด้อยโอกาส และบุคคลปกติ ซึ่งประเทศไทยเป็นอีก 1 เครือข่ายของ NLPRA และได้ลงนามความร่วมมือ (MOU) เพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ระหว่างประเทศไทยร่วมกัน เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2552 ที่ผ่านมา

สำหรับผู้ได้รับ **รางวัลเกียรติยศศาสตราจารย์นายแพทย์ประเสริฐ รัตนานนท์ ในฐานะผู้ส่งเสริมงานสุขภาพจิตดีเด่นด้านสังคม** ได้แก่ คุณหญิงกษมา วรรรรณ ณ อยุธยา เลขาธิการ สพฐ. ขณะที่สถานีวิทยุ จส.100 ได้รับรางวัล ในฐานะองค์กรส่งเสริมงานสุขภาพจิตดีเด่นด้านสังคม และ **รางวัลเกียรติยศนายแพทย์อุดม ลักษณวิจารณ์** ผู้ได้รับรางวัลในฐานะบุคคลผู้ส่งเสริมงานสุขภาพจิตดีเด่นด้านชุมชน ได้แก่ นายกเทศมนตรี ต.ราชหาย อ.พนมทวน จ.กาญจนบุรี และหน่วยงานส่งเสริมงานสุขภาพจิตดีเด่นด้านชุมชน ได้แก่ เทศบาลตำบลหนองตองพัฒนา อ.หางดง จ.เชียงใหม่ อธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าว

กิจกรรมภายในงาน ประกอบด้วย การบรรยาย การเสวนา การนำเสนอผลงานวิชาการทั้งในและต่างประเทศ และ Workshop อาทิ การอภิปราย “120 ปี สุขภาพจิตไทย สู่อนาคต” โดย คุณหญิงกษมา วรรรנן ณ อยุธยา เลขาธิการ

สพฐ. ดร.โคง อาเรีย สถาที่ปรึกษาเคราชฎกิจและสังคม พ.วินัย สวัสดิวิร เลขาธิการ สปสช. การบรรยายสุขภาพจิต ชุมชนในภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิก ภาวะซึมเศร้ากับการดูแลสุขภาพจิตในชุมชนของไทยและօอสเตรเลีย ปาฐกถา “คนไทยอยู่อย่างไรให้เจสุข” การเสวนา “ศาสตร์และศิลป์สร้างพลังสุขภาพจิต” ทั้งดันตรีบำบัด ศิลปะบำบัด และละครบำบัด การอภิปราย “พลิกวิกฤตเป็นโอกาส” โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ประสบวิกฤตในชีวิต และสามารถพื้นตัวได้ด้วยพลังสุขภาพจิต การนำเสนอผลงานวิชาการทั้งในและต่างประเทศ อาทิ การบำบัดรักษาทางจิตเวช ระบบวิทยาสุขภาพจิตและจิตเวช สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น การส่งเสริมและป้องกันสุขภาพจิต การพัฒนาระบบและนวัตกรรมสุขภาพจิต การพื้นฟูสมรรถภาพทางจิต Workshop อาทิ “พลังสุขภาพจิตในชุมชน... สร้างได้จริงหรือ” “พลังสุขภาพจิต (อีด ฮีด สู้)” “อิทธิพลของความเชื่อต่อการบำบัดทางจิต (SATIR MODEL)” วิธีบำบัดที่จะช่วยทำให้เข้าใจตนเอง ลดความขัดแย้ง ความดับช่องใจที่มีต่อนเองและผู้อื่น “เปลี่ยน (Change)... เพื่อสิ่งที่ดีกว่า” การสร้างแรงจูงใจให้ผู้ที่ยังเพิกเฉยหรือลังเลใจในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมเพื่อนำไปสู่สุขภาพที่ดี ป้องกันการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ “ค่ายกลช่วยคนเรียนห่อ่อน” รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อช่วยเต็กวัยเรียนที่มีปัญหาเรื่องการเรียน ซึ่งเป็นเรื่องหนักใจของพ่อแม่ “การพื้นฟูจิตใจผู้ป่วยมะเร็ง” และ “ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น” (To Be Number One Friend Corner) เป็นต้น ນ



การจัดการกับความเบื่อหน่าย

อาจารย์บุณฑริกา นาคันธร

ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ในการดำรงชีวิตประจำวัน เราต้องใช้ชีวิตตามตารางเวลาและมีกิจวัตรที่เป็นแบบแผน ความเบื่อหน่ายจะเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย แต่หากมีความเบื่อหน่ายเป็นประจำ ความเบื่อหน่ายจะลดลงเร่งใจและพลังในการดำเนินชีวิต ทำให้มีความสุข ขาดประสิทธิผลในการสร้างงาน

การจัดการกับความเบื่อหน่ายจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีชีวิตชีวา การจัดการกับความเบื่อหน่ายสามารถทำได้ดังนี้

1. สำรวจตนเอง

บุคคลควรเริ่มจากตนเองก่อน โดยสำรวจสาเหตุของความเบื่อหน่ายว่ามาจากปัจจัยใด หากเป็นปัจจัยภายใน ควรสำรวจความต้องการ ทางเลือก ทิศทาง และการตัดสินใจว่าสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่เป็นสิ่งที่ตนเองเลือกหรือไม่ มีทางเลือกอื่นใด สถานการณ์ในชีวิตเป็นอย่างไร

2. แสวงหาคุณค่าและใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

คุณค่าทำให้งานและการใช้ชีวิตมีความหมายให้พลังการช้าบั้งในคุณค่าช่วยกำจัดความเบื่อหน่าย เราสามารถพัฒนาคุณค่าในสิ่งต่างๆ รอบตัว เช่น การมีกิจยานมิตรที่อารมณ์ดี มีความสามารถเฉพาะตัว งานที่ทำที่ส่งประโยชน์ต่อส่วนรวม สังคม สิ่งแวดล้อม

เมื่อพัฒนาคุณค่าในชีวิต เราจะใช้ชีวิตได้อย่างมีเป้าหมาย มีทิศทาง เราสามารถตอบคำถามบางประการเพื่อสำรวจคุณค่าในชีวิตของเรา คำถามเหล่านี้คือ “ฉันจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร” “หากมีชีวิตอยู่ได้อีกเพียง 1 ปี ฉันจะใช้ชีวิตอย่างไร” “ฉันอยากให้บุคคลรอบข้างจดจำฉันว่าอย่างไร” คำถามเหล่านี้ช่วยกระตุ้นให้เราได้คิดและระวังเวลาในการใช้ชีวิต

คุณค่าทำให้เราพบกับความใหม่ในทุกๆ วัน เพราะในความเป็นจริงแล้ว ทุกอย่างในชีวิตแต่ละวันนั้นจะไม่ซ้ำกันทั้งหมดในรายละเอียด

3. ปรับเปลี่ยนนิสัย

พยายามมองหาสิ่งดีๆ จากกิจวัตรของเรา มองหาข้อดีในตัวของเรางเอง บุคคลรอบข้าง ผลงานที่ทำ สถานการณ์ในชีวิต เช่น “บทเรียนชีวิตทำให้ฉันเติบโต” “งานหนักท้าทายให้พัฒนาความอดทน ความมีวินัยในตนเอง”

4. พัฒนาตนเอง เพิ่มการเรียนรู้ในทุกๆ วัน

การพัฒนาตนเองและการเรียนรู้สามารถทำได้หลายด้าน เช่น พัฒนาคุณสมบัติของตน การเพิ่มทักษะ เช่น การใช้ภาษาที่ 2, 3 หรือ 4 ทักษะการเป็นผู้นำ งานอดิเรกต่างๆ เช่น การเดินรำ ร้องเพลง ศิลปะ หัตกรรม สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความสุข ความมั่นใจ ความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อศักยภาพได้รับการพัฒนา บุคคลจะพบทางเลือกใหม่ที่จะมาเสริมให้ชีวิตมีความสมดุล สนุก มีชีวิตชีวา หรือมั่นใจที่จะตัดสินเลือกลงใหม่ๆ ที่อาจเหมาะสมกับตนมากกว่า

5. ให้เวลา กับสิ่งที่ตนรัก ใช้ชีวิตให้สมดุล

ความรักเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลเกิดพลัง การให้และรับความรักช่วยสร้างอารมณ์ในแง่ดี กำจัดความเบื่อหน่ายได้ หากความรักมีพลังมากกว่า จึงควรให้เวลา กับสิ่งที่ตนรัก เช่น ครอบครัว สัตว์เลี้ยง ธรรมชาติ งานอดิเรกในทุกๆ วัน อยู่กับความสัมพันธ์ที่ดี มีความหมาย มีเพื่อนที่ดีที่สามารถทำกิจกรรมที่มีความสุข สนุกร่วมกัน ชีวิตจะมีความสมดุลขึ้น ทำให้เราไม่ยืดติดกับสิ่งซ้ำๆ ก็จะเจ

6. ปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม

การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมช่วยลดความเบื่อหน่ายได้ การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมทำได้โดย

6.1 ตกแต่งสภาพแวดล้อมตามความชอบ เช่น การจัดบ้าน จัดห้องใหม่ การเปลี่ยนรูปภาพ การนำธรรมชาติ เช่น ต้นไม้มาตกแต่งห้อง การใช้กลิ่นอโรม่า เสียงเพลง จัดลีลาวดี เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศให้น่าอยู่ใหม่ๆ

6.2 การย้ายสภาพแวดล้อม เช่น การให้เวลา กับการเดินทางท่องเที่ยว พักผ่อน ช่วยจดพลังชีวิต ให้กับลับมาต่อสู้กับภาระประจำวันต่างๆ

7. การเลือกเส้นทางชีวิตใหม่

หากสำรวจตนเองแล้วพบว่าสิ่งที่ประสบอยู่ไม่ใช่เส้นทางในชีวิตที่ต้องการ และเชื่อมั่นว่าสามารถสร้างหรือเดินสู่เส้นทางใหม่ที่ตรงกับที่ตนสนใจ ตรงศักยภาพมากกว่า บุคคลสามารถตัดสินใจเลือกได้ เพราะการใช้ชีวิตที่เต็มศักยภาพ ให้ความพึงพอใจและคุณค่าในชีวิตมากกว่า แต่ในขณะเดียวกัน บุคคลต้องยอมรับความเสี่ยงต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงเส้นทางชีวิตใหม่

ความเบื่อหน่ายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศวัย การจัดการกับความเบื่อหน่ายสามารถจัดการได้จากการสำรวจตนเองด้านคุณค่า เป้าหมาย มุ่งมั่น การพัฒนาตนเอง การเรียนรู้ การให้เวลา กับสิ่งที่ตนรัก การใช้ชีวิตที่สมดุล การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม และการเลือกเส้นทางชีวิตใหม่ สิ่งสำคัญคือ เมื่อเผชิญหน้ากับความเบื่อหน่าย ต้องมีการตระหนักรู้และหาวิธีจัดการที่เหมาะสมสมต่อไป

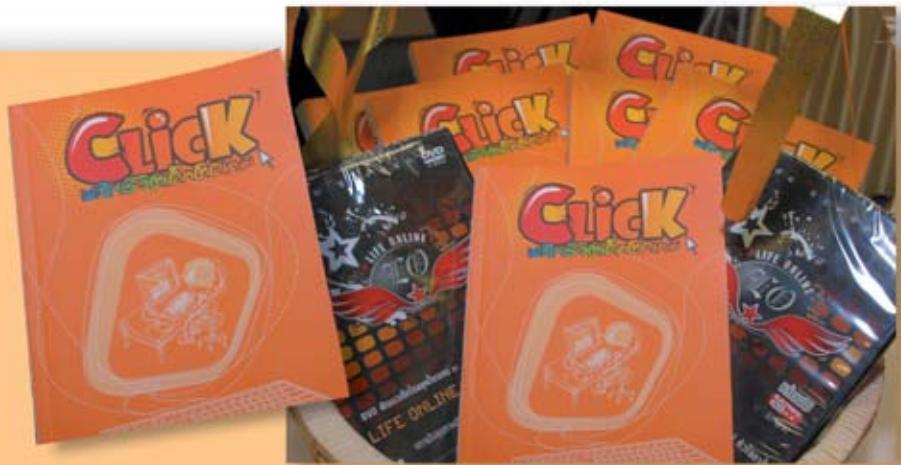


ເປີດຕົວໜັງສື່ອ່ານນອກເວລາ “Click ພລິກຊີວິຕັດຕິດເກມ”

ກຣມສຸຂພາພິຈີຕ ຮ່ວມກັບສໍານັກງານຄະນະກຣມກຣາກກຣາກສຶກສາຂັ້ນພື້ນຖານ (ສພຂ.) ເປີດຕົວໜັງສື່ອ່ານນອກເວລາ ເຊີງສາຮັດສິນສະຫຼັບສິນປ່າຍຫາສັງຄມ ເຮືອງ “Click ພລິກຊີວິຕັດຕິດເກມ” ເພື່ອມຸ່ງໜ່ວງໃຫ້ເຕັກແລະເຢາວຂນສຶກສາເຮັນຮູ້ ດ້ວຍຕົນເອງ ເພື່ອການປ້ອງກັນແລະແກ້ໄຂປ່າຍຫາເຕັກຕິດເກມ

ນ.ພ.ชาຕູ້ ບານຊື່ນ ອົບຕີກຣມສຸຂພາພິຈີຕ ກລ່າວວ່າຈາກການຕິດຕາມສະຖານການຜົນປ່າຍຫາເຕັກຕິດເກມຂອງສະຖານັ້ນ ສຸຂພາພິຈີຕັດຕິດແລະວ້ຍ່ຽນຮູ້ນາງຄຣິນທົກ ພບວ່າ ໃນປີ 2549 ມີເຕັກຕິດເກມຂັ້ນຮູ້ນແຮງຮ້ອຍລະ 4 ແລະເພີ່ມຂຶ້ນເປັນຮ້ອຍລະ 9 ໃນປີ 2552 ຕິດເປັນເພີ່ມຂຶ້ນ 1.8 ເທົ່າ ໃນເວລາເພື່ອງ 3 ປີ ຊຶ່ງເປັນອັດຕະການເພີ່ມຂຶ້ນທີ່ນ່າຕົກໃຈມາກ ກຣມສຸຂພາພິຈີຕ ແລະ ສໍານັກງານຄະນະກຣມກຣາກກຣາກສຶກສາຂັ້ນພື້ນຖານ ຕະຫັກສິນຄວາມສຳຄັງຂອງປ່າຍຫາເຕັກຕິດເກມທີ່ຂ່າຍຕ້ວຍ່າງຮຽດເຮົວ ຈຶ່ງໄດ້ຮ່ວມກັນເປີດຕົວໜັງສື່ອ່ານນອກເວລາເຊີງສາຮັດສິນສະຫຼັບສິນປ່າຍຫາສັງຄມ ເຮືອງ “Click ພລິກຊີວິຕັດຕິດເກມ” ໃນວັນທີ 24 ສຶກສາ 2552 ເພື່ອມຸ່ງໜ່ວງໃຫ້ເຕັກແລະເຢາວຂນສຶກສາເຮັນຮູ້ດ້ວຍຕົນເອງ ເພື່ອການປ້ອງກັນແລະແກ້ໄຂປ່າຍຫາເຕັກຕິດເກມ ນ.ພ.ชาຕູ້ ກລ່າວເພີ່ມເຕີມວ່າ “ຕອນນີ້ເຮົ້າວ່າການປ້ອງກັນແກ້ໄຂປ່າຍຫາເຕັກຕິດເກມນັ້ນຄວາມທໍາອະໄປບ້າງ ແຕ່ລື່ງສຳຄັງທີ່ທໍາອ່າງໄຮຈີ່ຈະທຳໃຫ້ເຕັກແລະເຢາວຂນສາມາດຮັນຮູ້ຂອດຕິດຕ່າງໆ ອ້ອງທັກະະຊີວິຕັດຕິດເກມທີ່ຈະເປັນທີ່ຈະທຳໃຫ້ຕົນເອງມີກົມືຄຸ້ມກັນ ປ້ອງກັນການຕິດເກມໄດ້ ຈຶ່ງໄດ້ນອບໝາຍໃຫ້ສະຖານສຸຂພາພິຈີຕັດຕິດແລະວ້ຍ່ຽນຮູ້ນາງຄຣິນທົກພັນນາລື່ອເພື່ອການຮັນຮູ້ດ້ວຍຕົນເອງ ໃຫຮູ່ປະບົບທີ່ວ້ຍ່ຽນອາຍາກອ່ານ ດື່ອ ໄດ້ສາຮະແລະຄວາມບັນເທິງໄປພຣອມກັນ ຈຶ່ງກຳເນີດທັນສື່ອ່ານນອກເວລາເຊີງສາຮັດສິນສະຫຼັບສິນປ່າຍຫາສັງຄມ ເຮືອງ “Click ພລິກຊີວິຕັດຕິດເກມ” ນີ້ຂຶ້ນ ໜັ້ນສື່ອ່ານ “Click ພລິກຊີວິຕັດຕິດເກມ” ນີ້ ເໝາະກັບຢຸຄສັມຍ ອ່າງຍິ່ງ ຈະເປັນປະໂຍົນໝ່າຍ່າງຍິ່ງຕ່ອເຕັກ ເຢາວຂນ ພ່ອແມ່ ຜູ້ປັກຄອງ ຜຸນຄຽງ ຜູ້ທີ່ສັນໃຈແລະຜູ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບການດູແລ່ວ່າຍ່ອເລື່ອ ເຕັກທີ່ຂອບເລັ່ນເກມ ດ້ວຍການທຳຄວາມເຂົ້າໃຈຊີວິຕັດຕິດເກມ ທີ່ຂອບເລັ່ນເກມຜ່ານການອ່ານໜັງສື່ອເລີ່ມນີ້ ເພື່ອພລິກມຸມມອງຂອງ ຜູ້ທີ່ຕ້ອງການພລິກຊີວິຕັດຕິດເກມ ຖ້າວ່າໜັງສື່ອເລີ່ມນີ້ຈະເປັນ ປະໂຍົນໝ່າຍ່າງຍິ່ງຕ່ອເຕັກ ເຢາວຂນ ຕລອດຈນສາມາດເປັນສ່ວນໜຶ່ງ ຂອງການຮ່ວມປ້ອງກັນແລະແກ້ໄຂປ່າຍຫາເຕັກໄທຍຕິດເກມໄດ້ຮັບດັບໜຶ່ງ ນ.ພ.ชาຕູ້ ກລ່າວທີ່ທ້າຍ





น.พ.บัณฑิต ศรีไพศาล ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชบุรีครินทร์ กล่าวว่า หนังสือ “Click พลิกชีวิตเด็กติดเกม” นี้ เป็นอีกหนึ่งผลงานร่วมระหว่างสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชบุรีครินทร์กับทีมนักเขียนสารคดีสะท้อนปัญหาสังคมเหล่าลูกศิษย์ของคุณอรสม สุทธิสาร นักเขียนสารคดีสะท้อนปัญหาสังคมมืออาชีพระดับประเทศ โดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชบุรีครินทร์เล็งเห็นว่าการผลิตสื่อสื่อสื่อตัวเองเพื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองของเด็กและเยาวชน เพื่อการรู้เท่าทันชีวิตที่ขอบเล่นเกมว่าจะเป็นอย่างไรหรือควรเป็นอย่างไร จึงได้ทابหากุณอรสม สุทธิสาร นักเขียนสารคดีสั้นสะท้อนปัญหาสังคมมาเป็นบรรณาธิการผลิตหนังสือเล่มนี้ให้ โดยให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า “ในหนังสือเล่มนี้มีเรื่องราวสารคดีเด็กติดเกม 6 เรื่อง อ即ิ กรณีเด็กเลียนแบบเกม GTA ลวงผ่าแท๊กซี่ กรณีที่เด็กถูกกรงแก้ในชีวิตจริง ไม่เคยชนะสิ่งใดเลยบนโลกความจริง แต่เป็นนักดาบฝีมือฉกาจได้รับชัยชนะในเกมออนไลน์ครอบครัวที่เลี้ยงลูกด้วยเกม แต่กลับใจได้ทันก่อนจะสายเกินไป เป็นต้น และยังมีทัศนะเชิงสร้างสรรค์ของร้านเกมเชียนเกมและโปรแกรมเมอร์อีก 10 ราย ตลอดจนทัศนะของคุณครูที่ดูแลเด็กติดเกม 4 โรงเรียน และความคิดเห็นของนักวิชาการที่ทำงานคุกคอกับการป้องกันแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมอีก 4 ท่าน”

นางสาววีณา อัครธรรม ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กล่าวว่า หนังสือ เรื่อง “Click พลิกชีวิตเด็กติดเกม” เป็นหนังสือที่สนับสนุนและส่งเสริมกระบวนการคิดวิเคราะห์ให้กับเด็กมอymคึกษา ซึ่งจะเป็นเครื่องมือที่ดีชิ้นหนึ่งในการกระตุ้นเดือนเด็กที่ขอบเล่นเกมให้พลิกชีวิตกลับสู่โลกแห่งความเป็นจริง เป็นเด็กที่มีภูมิคุ้มกันสามารถต่อสู้กับปัญหาสังคมได้ สำนักงานคณะกรรมการขั้นพื้นฐานจะพิจารณาให้เป็นหนังสืออ่านประกอบของโรงเรียนมอymคึกษาต่อไป อย่างไรก็ตาม ขอฝากให้พ่อแม่ให้ความรอบคุ่น ยอมรับ

เข้าถึงจิตใจเด็ก และให้แนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม โดยพ่อแม่และครูต้องร่วมมือสนับสนุนชี้แจงกันและกัน ดูแลเด็กในทิศทางเดียวกัน ไม่ใช้ความรุนแรงต่อเด็ก หากทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ครูและพ่อแม่จะเห็นอย่างลงตัว การจัดการพฤติกรรมเด็ก และมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นเป็นมิตรกับเด็ก ส่วนเด็กเองก็จะได้รับการปลูกฝังให้มีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง สามารถแก้ปัญหาด้วยความรอบคอบ 仔細แน่น และไม่ใช้ความรุนแรง เพื่อที่จะเติบโตมาเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพต่อไป

สามารถรับหนังสือได้ที่สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นได้ด้วยตนเอง ໝ



กิจกรรมงานสุขภาพจิต



นำเสนอผลการดำเนินงาน สุขภาพจิตระดับเขต

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 จัดโครงการสัมมนานำเสนอผลการดำเนินงานสุขภาพจิตระดับเขต ประจำปีงบประมาณ 2552 วันที่ 13 - 14 สิงหาคม 2552 ณ โรงแรมพรพิงค์ทาวเวอร์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีนายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รัจิต รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธีเปิด และมีนายแพทย์มนตรี นามมงคล ผอ.ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 เป็นผู้กล่าวรายงาน ในครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมสัมมนานาฯ เป็นเครือข่ายผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต จำนวน 59 คน



ประชุมชี้แจงนิเทศการป้องกันโรคซึมเศร้าภาคใต้

โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ร่วมกับ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11 จัดโครงการประชุมชี้แจงการนิเทศการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคซึมเศร้าภาคใต้ ให้แก่คณะกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคซึมเศร้าภาคใต้ ประกอบด้วย รพ.สวนสราญรมย์ รพ.จิตเวช สงขาราชานครินทร์ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11, 12 และ 15 เพื่อให้ได้รู้แบบการนิเทศ การปฏิบัติงาน การป้องกันและแก้ปัญหาโรคซึมเศร้าภาคใต้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2552 ณ โรงแรมวังใต้ จ.สุราษฎร์ธานี

“เพียงชายคนนี้... ไม่ใช่ผู้วิเศษ”

คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ จัดกิจกรรมการแสดงละครเวทีการกุศล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการแสดงออกและสร้างสรรค์ประสบการณ์ของนักศึกษาในรูปแบบละครเวที เพื่อมอบรายได้ส่วนหนึ่งให้กับกุศล กิจกรรมนี้ทำต่อเนื่องกันมาแล้ว 21 ปี สำหรับปีนี้ได้จัดทำละครเวทีเรื่อง “เพียงชายคนนี้ ไม่ใช่ผู้วิเศษ” ในระหว่างวันที่ 12-15 พฤศจิกายน 2552 ณ โรงแรม Center point Playhouse @ Centre world (ชั้น 8) เนื้อหาหลักของละครเป็นเรื่องราวของผู้ป่วยในโรงพยาบาลจิตเวช ที่ต้องการจะแก้ไขปัญหาสภาวะโลกร้อน สำหรับรายได้ส่วนหนึ่งของการขายบัตรจะนำเงินที่ได้จากการกุศลครั้งนี้ คณะกรรมการจัดกิจกรรมจะมอบให้กับมูลนิธิ รพ.ศรีอัญญา ท่านได้ต้องการทำบุญ ติดต่อโดยตรงที่มูลนิธิ รพ.ศรีอัญญา หมายเลขอุตสาหกรรม 0 2968 9945 ค่า



ปฐมนิเทศโครงการสร้างพลังสุขภาพจิต สุวิกฤติการจ้างงาน

นายแพทย์ประภาส อุครานันท์ พอ.รพ.จิตเวชนครราชสีมา ราชนครินทร์ เป็นประธานในการปฐมนิเทศโครงการสร้างพลังสุขภาพจิต สุวิกฤติการจ้างงาน เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2552 ณ ห้องประชุมนายแพทย์สุพล รุจิรพิพัฒน์ อาคารผู้ป่วยนอก และอำนวยการ



ยกย่องผู้ให้บริการดีเด่นกองแผนงาน

กองแผนงาน โดยคณะกรรมการศูนย์ราชการใส่สะอัดได้ดำเนินกิจกรรมการยกย่องผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดีในการให้บริการดีเด่น จากการให้คำแนะนำของผู้มารับบริการทั้งภายในและภายนอกพบว่า บุคลากรกองแผนงานที่เป็นอย่างที่ดีในการให้บริการ (ในด้านตรงต่อเวลา อธิบายดี ยิ้มแย้ม ช่วยเหลืออย่างเต็มใจ เป็นกันเองกับทุกคน) 3 อันดับ ได้แก่ อันดับที่ 1 นางสาวอลิสา อุดมวีร์เกشم อันดับที่ 2 นางรุ่งทิพย์ ตู้ทอง และอันดับที่ 3 นางสุนันทา สุขสด ขอแสดงความยินดีด้วยนะครับ



งานแกล้งข่าว ละครการกุศล





อบรมความรู้เรื่องโรคชีมเคร้า

รพ.ส่วนปูง จัดโครงการอบรมความรู้ เรื่อง โรคชีมเคร้า และการดูแลผู้ป่วยในชุมชน สำหรับอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ในเขตจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 250 คน ในวันที่ 3 สิงหาคม 2552 ณ ห้องประชุม ศ.นพ.ฟัน แสงสิงแก้ว อาคารจิตสันติ รพ.ส่วนปูง โดยมีนายแพทย์อภิชาติ ดำรงไชย จิตแพทย์ รพ.ส่วนปูง เป็นวิทยากร



รพ.จังหวัดระยอง ศึกษาดูงาน SINAP

เมื่อวันที่ 13 สิงหาคม 2552 คณะผู้รับผิดชอบงานด้าน จิตเวชและชุมชน จาก รพ.จังหวัดระยอง ศึกษาดูงานด้านการดูแลผู้ป่วยจิตเวชผ่านเครือข่ายอินเตอร์เน็ต (SINAP) ของ รพ.จิตเวชสระแก้วราชนครินทร์



โครงการอบรม ผู้ปักครอง “หลักสูตรการพัฒนาศักยภาพ ครอบครัวไทยยุคใหม่เบอร์”

นางสาวนพวงศ์ ศรีพิทูลพาทัย รองผู้อำนวยการฝ่าย การพยาบาล รักษาการแทน พอ.รพ. จิตเวชเลิรราชนครินทร์ เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรม “หลักสูตรการพัฒนาศักยภาพ ครอบครัวไทยยุคใหม่เบอร์” โดยมีผู้ปักครองนักเรียนในเขต อำเภอเมืองเลย เข้าร่วมอบรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เมื่อวันที่ 27 สิงหาคม 2552 ณ ห้องประชุมกองสุข รพ.จิตเวชเลิรราชนครินทร์



พัฒนาเครือข่ายสุขภาพจิตในชุมชน

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 จัดโครงการอบรมสัมมนาศึกษา ดูงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนาเครือข่ายสุขภาพจิตในชุมชน เพื่อส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต สำหรับเขตตรวจราชการที่ 6 และ 8 ปีงบประมาณ 2552 ระหว่างวันที่ 13 - 15 สิงหาคม 2552 ณ จังหวัดนครศรีธรรมราช และจังหวัดชุมพร



ประเมินผลการดำเนินงานสุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 จัดโครงการสัมมนาประเมินผลการดำเนินงานสุขภาพจิต เขตตรวจราชการที่ 9 ประจำปีงบประมาณ 2552 ในระหว่างวันที่ 19 - 21 สิงหาคม 2552 ณ โรงแรม เอกไพรสิน ริเวอร์แคว จ.กาญจนบุรี มีผู้เข้าร่วมสัมมนาจำนวน 35 คน โดยผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 3 เป็นประธานในพิธีเปิด



จัดกิจกรรมค่ายครอบครัว

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ร่วมกับ สถาบัน กัลยาณ์ราชนครินทร์ ได้จัดกิจกรรมค่ายครอบครัว เพื่อเสริมสร้างทักษะ และสนับสนุนการดำรงชีวิตของผู้ป่วยจิตเวชในครอบครัว ซึ่งรวมทั้งครอบครัวของผู้ป่วยจิตเวชใน ครอบครัว ชมรมเพื่อนช่วยเพื่อนเทศบาลอ้อมใหญ่ จังหวัด นครปฐม ระหว่างวันที่ 5 - 6 สิงหาคม 2552 ณ พนาศรม รีสอร์ท จังหวัดนนทบุรี

สถานสายใยรัก ครั้งที่ 4

ผู้ป่วยจิตเวช คือ ผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรม การรักษาจำเป็นต้องใช้เวลานาน และ สิ่งที่ต้องทำความคุ้นเคยกับการรักษา คือ การพื้นฟูสมรรถภาพ ซึ่งเป็นกระบวนการเพื่อรักษาและดับความสามารถที่คงอยู่ มิให้ถูกด้อยไปมากกว่าเดิม หรือเพื่อเพิ่มความสามารถให้มากขึ้น ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเชื่อมั่น ในตนเอง มีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เป็นที่ยอมรับของครอบครัว สังคม และชุมชน

ปัจจุบันการรักษาจะเน้นในชุมชนมากขึ้น เพื่อลดระยะเวลาการรักษาในโรงพยาบาล ช่วยลดภาระของครอบครัวลง รวมทั้ง เพื่อให้ชุมชนและสังคมมีเจตคติที่ดีต่อผู้ป่วย ด้วยเหตุผล ดังกล่าว สถาบันพยาบาลจึงจัดกิจกรรมต่างๆ ขึ้น เพื่อให้ผู้ป่วยได้กลับคืนสู่ครอบครัว สังคม และชุมชนอย่างมีคุณภาพ

กลุ่มงานพื้นฟูสมรรถภาพ สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ได้เล็งเห็นในจุดนี้ จึงได้ร่วมกับมูลนิธิสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ชุมชนญาติผู้ป่วย จัดกิจกรรม “สถานสายใยรัก” ในช่วงวันที่ 12 สิงหาคม ซึ่งเป็นวันแม่แห่งชาติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในกิจกรรมวันแม่ ได้แสดงออกถึงความรักที่มีต่อแม่ และเพื่อช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ปรับเจตคติของญาติ สังคม และเพื่อปรับภาพลักษณ์ของผู้ป่วยให้เป็นที่ยอมรับ

กิจกรรมในงานประกอบด้วย การประกวดร้องเพลง เทิดพระคุณแม่ การวาดภาพ การเขียนเรียงความ และ ตกแต่งการ์ด สื่อสายใยรักระหว่างแม่และลูก รวมทั้งให้ผู้ป่วยแสดงออกถึงความกตัญญูต่อแม่ โดยมอบถุงมีลิ้นสีฟ้า สื่อแทนความรักของลูกที่มีต่อแม่

ภาพบรรยากาศที่สร้างความประทับใจให้กับผู้ร่วมงานมากที่สุด ภาพที่ลูกๆ ได้กราบท谢 กราบตักแม่ พร้อมกับน้ำตาแห่งความตื้นตันที่ไหลอาบแก้มของคนทั้งสอง และการอ่านเรียงความที่คณะกรรมการประกวดที่เขียน



มาจากการ์ด สื่อสายใยรัก ของหัวใจ เทิดทูนพระคุณแม่ ที่มีความยั่ง อดทน สามารถเลี้ยงลูกมาได้ถึง 8 คน “แม่ไม่เคยปล่อยให้ลูกอดอย่างแม้แต่เม็ดเดียว ถึงแม้วันนี้แม่จากไปแล้ว แต่แม่จะอยู่ในใจผมตลอดกาล”

ท้ายสุดผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งผู้ป่วยและแม่ ร้องเพลง “ค่าน้ำนม” พร้อมกัน โดยเฉพาะระหว่างผู้ป่วยกับแม่ และญาติ ยิ่งสร้างความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น นับเป็นสิ่งที่คณะทำงานและสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ต่างมุ่งหวัง และเป็นกำลังใจในการก้าวสู่กิจกรรม สถานสายใยรัก ครั้งที่ 5 ในปีต่อไป



นายชະลอ เพชรอินทร์
สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์

ເຊື້ອຕູກໃນນິວພ່ອ

ອືນທີຣາ ອະຕະມະ

ນັກກົງຈົງປະນາຍາງ ສຕາບັນກັລຢານີ້ຮາຊັນຄຣິນທີ

ເນື້ອເວລາ 13.03 ນ. ຂອງວັນເສົາທີ 24 ມັງກອນ 2552 ໄດ້ຮັບໂທຮັກພໍາສາຍດ່ວນວິກຸດສຸກພາບຈິຕ ຈາກຄຸນຄັກດີ້ຂໍ້ຍ (ນາມສົມຜົມ) ແຈ້ວພ່ອຕາຂ່ອງ ນາຍເລີສ (ນາມສົມຜົມ) ຊຶ່ງເຄຍ ເປັນຜູ້ປ່າຍຂອງໂຮງພຍາບາລຄີຮັບຄູ່ງສູງ ມີອາກາຫາທາງຈິຕກຳເຮີບ ຕັ້ງແຕ່ເຍື່ນວານ ຄຽບຄວັນນຳລັ່ງໂຮງພຍາບາລເຈ້າພະຍາຍມຮາຊ ເພື່ອຂອບໃນສັງຕິວ ແຕ່ຜູ້ປ່າຍທີ່ກັບບ້ານກ່ອນ ແລະນຳໃນສັງຕິວ ໄປແຂ່ງໜ້າ ທຳໃໝ່ໄສສາມາຄນຳຜູ້ປ່າຍສ່າງໂຮງພຍາບາລຄີຮັບຄູ່ງສູງ ເພື່ອຮັກໝາດໄດ້

ໃນຊ່ວ່າງເຫັນທີ່ຜູ້ປ່າຍນໍາມາຮັກພໍາສາຍໃຈບຸກຍາຍຕົວເອງ ວ້າ 11 ພັນ ໄວບນບ້ານໄນ້ໃຫ້ຄຸນສູງ ພກມີດຕາບເປັນອາວຸໂປດປະກຸບສູງໆ ເປັນພຸດເຈົ້າກັບໂຄຣ ມີໂຄຣຄະໜໍ່ທີ່ໂທຣແຈ້ງເຈົ້າໜ້າທີ່ດຳວັຈ ເຈົ້າໜ້າທີ່ດຳວັຈເຂົ້າຮັບເຫັນທີ່ມີພູມຂ່າຍຢູ່ເທົ່າງໆ ເທົ່ານັ້ນ

ສອບຄາມຄູ່ງສູງທີ່ວ່າຜູ້ປ່າຍຕ້ອງການຫຼີ້ມີເວັບໄວ ເຊັ່ນຜູ້ປ່າຍສ່າງແລະ ລູກຍາຍທີ່ທ່ານອໍາຍ່າງເກົ່າງເຖິງພະຍາຍາມ ຄູ່ງສູງທີ່ໄດ້ຕ້າມຕ້າມໄກ້ ດີ່ຕ້າມຕ້ອງການ ແຕ່ຜູ້ປ່າຍກັບຄູ່ງສູງທີ່ໃຫ້ໄວ້ ໃນວັນນີ້ຜູ້ປ່າຍເຮີກຮ້ອງຈະຂອເຂົ້າມົາລົບອົບເປົວອົບ ພວກມັກເບີນ 2 ພື້ນ 5 ພື້ນ ແລະ 2 ລ້ານ ໂດຍພູດເຮືອຍໆ

ເນື້ອຄາມຄວາມຕ້ອງການໃນການຊ່ວຍເຫຼືອ ຄຸນຄັກດີ້ຂໍ້ຍ ບອກວ່າຕ້ອງການທີ່ມີເຈົ້າໜ້າທີ່ ຢ້ວມເຄື່ອງມື່ອທີ່ຈະນຳໄປໃໝ່ ໃນການຈັບຕັວຜູ້ປ່າຍ ເຊັ່ນ ອາວຸໂປັນຍິ່ງຍາສລົບ ກ່ອນໜ້ານີ້ ໄດ້ໂທຣໄປປະລາກໄປຢັງໂຮງພຍາບາລຄີຮັບຄູ່ງສູງແລ້ວ ແຕ່ທາງ ໂຮງພຍາບາລຄີຮັບຄູ່ງສູງ ໃຫ້ໂທຣມາທີ່ໜາຍເລຂ 0 2889 9191

ຜູ້ໃຫ້ການປຶກພາບຈິຕຍືນວ່າໃຫ້ຄຸນຄັກດີ້ຂໍ້ຍທ່ານຕຶງ ຂອບເຂດການໃຫ້ບໍລິການຂອງຄຸນຍິ່ງວິກຸດສຸກພາບຈິຕຂອງ ສຕາບັນກັລຢານີ້ຮາຊັນຄຣິນທີ ແລະຂອງເວລາປຶກພາບທີ່ມີການ

ເພື່ອດຳເນີນການຊ່ວຍເຫຼືອ ຂອອນຮູ້ຜູ້ປ່າຍທາງສາຍກ່ອນພຽມກັບ ຂອບເວົ້ວຕິດຕ່ອກລັບ

ຫຼັງຈາກນັ້ນ ຜູ້ໃຫ້ການປຶກພາບຈິຕໄດ້ໂທຣໄປປຶກພາບ ຫ້າພ້າວັນທີ່ມີວິກຸດສຸກພາບຈິຕເຄລື່ອນທີ (mental health crisis mobile team) ທີ່ຮັບຜົດຍອບໃນເຕືອນນີ້ ຖ້າໄດ້ຮັບ ຄໍາແນະນໍາວ່າຄວາມສອບຄາມຂອ້ມູລຈາກຜ່າຍຕໍ່ມີກຳທຳວັຍ ເພື່ອຍືນຍັນສຕານການການຄົມແລະຮ່ວມວາງແຜນການເພີ່ມຂູ້ແຫວ່າ ອີກປະມານ 5 ນາທີ່ຕ່ອມາ ຈຶ່ງໂທຮັບໃປຫາຄຸນ ຄັກດີ້ຂໍ້ຍ ເພື່ອຂອ້ມູດຄຸນກັບດຳວັຈ ທີ່ມີຄູ່ງປົບປັງແວນທີ່ເກີດເຫຼຸດ ຄໍາຮັງແຮກຄູ່ງສູງທີ່ມີຄູ່ງປົບປັງແວນທີ່ບອກວ່າຄຸນກັບດຳວັຈ ດຳວັຈບ້ານອອກໄໝ່ສາມາຄນຳ ດຳວັຈໄວ້ໄດ້ ນອກຈາກຍືນດູ ແຕ່ຜູ້ໃຫ້ການປຶກພາບຢືນຂອ້ມູດ ກັບດຳວັຈ ໂດຍໄຫ້ເຫຼຸດພລວ່າຈະສາມາຄນຳປະມານຄວາມ ຕ້ອງການຂອ້ມູດກັບດຳວັຈໃຫ້ເປັນໄປໃນແນວທາງເຕີຍກັນໄດ້ ຄຸນຄັກດີ້ຂໍ້ຍຈຶ່ງຍືນຍອມສ່າງໂທຮັກພໍາສອນເອງໃຫ້ດຳວັຈຄຸນ ກັບຜູ້ໃຫ້ການປຶກພາບ

ຈາກການສອບຄາມເຫຼຸດກຳທຳວັຈໃນພື້ນທີ່ເກີດເຫຼຸດ ໄດ້ຂອ້ມູລວ່າ ນາຍຄັກດີ້ຂໍ້ຍວ່ານວຍມາກໃນຊ່ວ່າງເຫັນ ນາຍເລີສຍັງ ໄນເກີບຕົວເງິຍບ ຕຳວັຈພະຍາຍາມຈົຈນນາຍເລີສເກືອບ ຍອມລົງມາຈັກບ້ານ ແຕ່ນາຍຄັກດີ້ຂໍ້ຍກັບພາພວກ ອພປຣ. ປື້ນເຂົ້າໄປທາງຫຼັງບ້ານເພື່ອຄອດຕັ້ງແກ້ສອກ ເພະກລົວວ່າ ນາຍເລີສຈະເພົບບ້ານ ທຳໃຫ້ນາຍເລີສຕົກໃຈກຳລັງແລະປິດບ້ານສົນທິ ໄນຄຸນກັບໂຄຣ ຂອນນີ້ຜູ້ກຳກັບຫວ່າຫ້າຊຸດໄດ້ເດີນທາງໄປສຕານີ້ ຕຳວັຈໄກລ້າເຄີຍ ເພື່ອຂໍຍ້ມອາວຸໂປັນຍິ່ງຍາສລົບລໍາຮັບໃຫ້ຈັບ ຕົວຜູ້ກ່ອເຫຼຸດ ແລະໄດ້ວັງແຜນໄໝມເພີ່ມເຕີມແລ້ວ ໂດຍຕຳວັຈມີ ຄວາມຮູ້ຄວາມສາມາຄນຳໃນການເຈົ້າຕ່ອງ ສາມາດຄວບຄຸມ ແຫຼຸດກຳທຳວັຈໄດ້ ທັ້ງນີ້ຜູ້ໃຫ້ການປຶກພາບຈິຕໃຈໃຫ້ຄວາມຮູ້ເພີ່ມເຕີມແກ່ ຕຳວັຈວ່າ ໃນການເຈົ້າຕ່ອງຜູ້ກ່ອເຫຼຸດຊື່ເປັນຜູ້ປ່າຍຈີຕເຫັນນັ້ນ ໄນໃໝ່ຂັ້ດ້ຳນີ້ ໄນຕ່ອລ້ອຕ່ອເຄີຍ ຢ້ວມໄມ້ໃໝ່ເຫຼຸດພລມາກ ໃຫ້ເອຼວອອີ

ตามความต้องการของผู้ป่วยไปเรื่อยๆ สภาระยะ ผู้ป่วยจะอ่อนแรงและอาการสงบลงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเป็นห่วงของญาติ แต่ขาดความรู้อาจทำให้ตัวประกันได้รับอันตรายได้ ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยพูดกับญาติว่า ขณะนี้ต้องได้เตรียมการดูแลไว้พร้อมแล้ว ขอให้ญาติทุกคนออกไปดูแลอยู่ที่ห้างฯ เพื่อความสะดวกในการทำงานของเจ้าหน้าที่และความปลอดภัยของตัวประกัน ตัวจริงตกลงและส่งโทรศัพท์ให้คุยกับญาติ ผู้ให้การปรึกษาได้บอกญาติตามที่คุยกับตัวจริง ครั้งแรกญาติมีน้ำเสียงไม่มั่นใจ บอกว่ามองไม่เห็นตัวจริงที่จะเข้ามาดูแลเลย แต่เมื่อพูดย้ำให้ความมั่นใจว่าทางตัวจริงสามารถดูแลเหตุการณ์ได้ พวกเขากล่าวการอบรมมาแล้ว และทางศูนย์วิกฤตได้ให้ความรู้ในการเจรจา กับผู้ป่วยจิตเวชกับทางตัวจริงแล้ว ส่วนที่มองไม่เห็นตัวจริงเป็นไปได้ว่าตัวจริงซุ่มตัวอยู่ เพราะผู้ป่วยมีความกระแวงกลัวคนจับไปส่งโรงพยาบาล ดังนั้น ขอให้ญาติถือยอมรับห่างจากบ้านให้มากที่สุด อดทนรอคอย ทั้งนี้ทางศูนย์วิกฤตสุขภาพจิตจะโทรมาติดตามความคืบหน้าเป็นระยะๆ ญาติจึงรับคำจะให้ความร่วมมือ

จากนั้นได้รับโทรศัพท์จากทีมงานอีกคนหนึ่งสอบถามสถานที่เกิดเหตุ เพื่อช่วยประสานเครือข่ายจิตเวชชุมชนให้เข้าไปดูแล

เวลาประมาณ 14.10 น. ผู้ให้บริการปรึกษาโทรศัพท์สอบถามเหตุการณ์กับคุณศักดิ์ชัย แจ้งว่าตัวจริงซุ่มใหม่มาแล้ว แต่ผู้ป่วยยังไม่คุยกับใคร ได้ยินเสียงผู้ป่วยทุบทำลายข้าวของอยู่บนบ้านแล้วเสียบไฟ แต่ไม่มีเสียงเด็กร้องชักถามเรื่องเกี่ยวกับการส่งต่อผู้ป่วยไปรักษา หากสามารถจับตัวไปแล้ว คุณศักดิ์ชัยบอกว่ายังไม่ได้วางแผน แต่คาดว่าจะนำผู้ป่วยไปรักษาที่โรงพยาบาลศรีอัญญา เนื่องจากมีประวัติอยู่แล้ว จึงได้แนะนำว่าหากผู้ป่วยมีอาการคลื่นคล่องมาก อาจนำส่งโรงพยาบาลเจ้าพระยาymarachก่อน เพื่อช่วยควบคุมอาการทางจิตก่อนเดินทางไปโรงพยาบาลศรีอัญญา

เวลา 14.15 น. ได้โทรศัพท์สอบถามสถานการณ์กับตัวจริง แจ้งว่าขณะนี้ได้กราจายกำลังดูแลอยู่รอบบ้าน

ขณะนี้ผู้ป่วยเสียบไฟ คิดว่าคงหลับ เพราะได้ยินเสียงเบิดพัดลม เมื่อสอบถามเรื่องเสียงทุบทำลายข้าวของ ตัวจริงบอกว่าเป็นเพียงเสียงผู้ป่วยทานข้าว แล้วโยนจานลงพื้นเท่านั้น ทั้งนี้ตัวจริงได้เตรียมลูกสาวไว้รองพูดคุยสื่อสารกับผู้ป่วยแล้ว โดยตัวจริงประเมินสถานการณ์ว่า ผู้ป่วยไม่น่าจะทำร้ายลูกชายแน่นอน เพราะเห็นผู้ป่วยกอดลูกชายไว้ไม่ห่าง คงรักลูกมาก ได้สอบถามเรื่องการเตรียมที่มีสาธารณสุขในการดูแล หากเกิดการใช้กำลังหรือบาดเจ็บ ตัวจริงบอกว่ายังไม่ได้วางแผนเตรียมที่มี แต่คิดว่าถ้าจับตัวผู้ป่วยได้คงนำส่งโรงพยาบาล และคาดว่าสถานการณ์อาจไม่ถึงขั้นต้องใช้กำลัง คงไม่มีการบาดเจ็บเกิดขึ้น આວຸຣປິນຍາສລົບຄິນໄດ້ໃຊ້ ຄິດວ່າໄມ່ຈະເປັນ ຂອຮອດສານກາຮັນໄປກ່ອນ

อีก 15 นาทีต่อมา ทีมงานประสานงานจนสามารถระบุสถานที่เกิดเหตุ สอบถามที่อยู่ที่เกิดเหตุ รวมทั้งได้ประสานหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อเจ้าหน้าที่อนามัยในพื้นที่ดังกล่าวแล้ว จากนั้นจึงได้โทรศัพท์ประสานงาน และเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยได้รับข้อมูลว่า ผู้ป่วยเคยไปอยู่ที่สถานีอนามัยบ่อยๆ รู้จักคุ้นเคยและไว้วางใจเจ้าหน้าที่ดี แต่ขณะนี้เจ้าหน้าที่ไม่สะดวกเข้าไปดูแล เพราะกำลังอยู่นอกพื้นที่ แต่จะช่วยประสานเจ้าหน้าที่อื่นให้ไปดูแลแทน จึงให้ข้อมูลสถานการณ์และขอให้ช่วยทำความสะอาดเข้าใจกับญาติไม่ให้เข้าไปในบริเวณบ้าน เพราะเกรงว่าจะเป็นอุปสรรคต่อการทำงานของเจ้าหน้าที่ตัวจริง

เวลา 14.35 น. เจ้าหน้าที่สถานีอนามัยโทรศัพท์กลับมาบอกว่า “แจ้งหัวหน้าสถานีอนามัยทราบแล้ว และจะเข้าไปช่วยดูแลในพื้นที่”

เวลา 15.55 น. เจ้าหน้าที่ตัวจริงได้โทรศัพท์มาบอกว่าสามารถจับตัวผู้ป่วยได้แล้ว ไม่มีผู้ใดได้รับบาดเจ็บขณะที่โทรศัพท์กำลังนำตัวผู้ป่วยส่งรักษาที่โรงพยาบาลศรีอัญญาตามความประสงค์ของญาติ

รวมเวลาในการให้บริการปรึกษาสถานการณ์วิกฤตครั้งนี้ 2 ชั่วโมง 52 นาที

การเรียนรู้

- EK เรื่องการเจรจาต่อรองกรณี Case ผู้ป่วยจิตเวช (การประยุกต์ความรู้ เรื่อง เทคนิคการเจรจาต่อรองกับผู้ป่วยจิตเวช ให้แก่บุคลากรเครือข่ายนอกรอบระบบบริการสาธารณสุข)
- การประสานงานกับเครือข่ายเพื่อช่วยเหลือในการดูแล (ขอบเขตและขั้นตอนการประสานงานกับเครือข่ายในระบบบริการสาธารณสุขให้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ เพื่อปฏิบัติการในสถานการณ์วิกฤต)
- การสอบถามข้อมูลเบื้องต้นให้ครอบคลุม ไม่รีบตัดสินใจเมื่อทราบข้อมูลเพียงด้านเดียว
- การประเมินสถานการณ์ (ความคาดหวังของญาติ การขาดความรู้ของญาติ เป็นอยุปสรรคต่อการทำงานของเจ้าหน้าที่สำรวจ)
- การสื่อสารให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้เกี่ยวข้อง เพื่อให้ทุกฝ่ายทำงานร่วมกันได้ (ญาติ และตำรวจ เจ้าหน้าที่สถานีตำรวจนครบาล)
- เทคนิคการสื่อสารทางโทรศัพท์ เพื่อให้ญาติเชื่อมั่นการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สำรวจในการแก้ไขสถานการณ์วิกฤตแก่ประชาชน
- การช่วยเหลือประชาชนที่อยู่ในสถานการณ์วิกฤตจับตัวประกัน ข้อมูลจากญาติเป็นพื้นฐานสำคัญในการประสานและวางแผนช่วยเหลือให้มีประสิทธิภาพ
- การช่วยเหลือประชาชนที่อยู่ในสถานการณ์วิกฤตได้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เป็นผลลัพธ์ของการเริ่มสร้างสมรรถนะของเครือข่ายบริการสาธารณสุข
- การทำงานเป็นทีมของทีมวิกฤตสุขภาพจิต (เรื่องเล่านี้ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ประเภทรางวัลเรื่องเล่า Story telling ในงานตลาดนัดความรู้สู่สุขภาพจิตดี ครั้งที่ 4 ปี 2552 ระหว่างวันที่ 2 – 3 กรกฎาคม 2552 ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กรุงเทพมหานคร) ☺

เจ้าของ

ที่ปรึกษา

: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

: นายแพทย์อุดม ลักษณวิจารณ์

นายแพทย์สุจิริต สุวรรณชีพ

นายแพทย์ชาตรี บานชื่น

นายแพทย์ชิริระ เพ็งจันทร์

นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน

: นางนันทนา รัตนากර

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : นางสาวปิยะดา ศรีโพภก

สามารถลิ้งข้อเขียน บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ ได้ที่

กองบรรณาธิการ : เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์ หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต

สำนักงาน : สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ถนนติวนานท์ 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

: โรงพยาบาลสงเคราะห์ท่าหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

การตรวจลืนสมองด้วยไฟฟ้าในเด็ก

สถาบันพัฒนาการเด็กฯ ร่วมกับ
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

www.ricd.go.th

สถาบันพัฒนาการเด็กฯ

การตรวจลืนไฟฟ้าในสมอง

ทางการแพทย์ได้มีมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1930 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีประโยชน์ต่อทางการแพทย์ให้สามารถทำการตรวจวินิจฉัยโรคต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น เช่น โรคลมชัก เนื่องอกในสมอง คันชาสาเหตุของอาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังได้มีการพัฒนาถึงขั้นใช้ในการทำนายการเจริญเติบโตของสมอง และสืบคันหาความผิดปกติต้านพุติกรรม วิตกกังวล และในเด็กเล็กที่มีปัญหาการเรียนรู้

การตรวจลืนไฟฟ้าในสมองต้องได้รับความร่วมมืออย่างดีจากผู้ป่วย ทั้งนี้เป็นเพื่อการตรวจในแต่ละครั้งใช้เวลาอย่างน้อยครั้งละ 20 นาที โดยปราศจากการรับกวน ในผู้ใหญ่ผู้ป่วยจะตื่นและรู้สึกตัว มีการหลับตาลีมตา และมีการกระตุนด้วยแสงและการหายใจที่เร็วตัว สำหรับในเด็กและเด็กที่ป่วยจะไม่ค่อยได้รับความร่วมมือ เพราะเด็กจะกลัว ไม่อยู่นิ่ง แพทย์จะให้ยาอนหลับช่วย เพื่อให้สามารถตรวจและบันทึกได้

การตรวจลืนไฟฟ้าในสมองในเด็ก

เมื่อไหร่? ควรไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจลืนไฟฟ้าสมอง

- มีอาการป่วยเป็นโรคลมชัก มีประวัติว่าเป็นโรคลมชัก หรือสัญญาเป็นโรคลมชัก
- ปวดศีรษะไม่ทราบสาเหตุ เวียนศีรษะบ่อย และมีอาการหมดสติร่วมด้วย
- เด็กที่มีความผิดปกติทางด้านพฤติกรรมร่วมกับมีพัฒนาการล่าช้า
- ในเด็กเล็กที่มีปัญหาทางด้านการเรียนรู้
- วิตกกังวลมาก ผู้ป่วยที่มีสภาวะซึมเศร้า

การเตรียมตัวก่อนตรวจลืนไฟฟ้าสมอง

- ให้ประวัติด้านการเจ็บป่วย และประวัติที่เกี่ยวข้องกับการตรวจอย่างละเอียด
- ในเด็ก ช่วงกลางคืนวันก่อนตรวจ ให้ผู้ป่วยเด็กนอนตีก และปลุกให้ตื่นเข้ากว่าปกติ สำหรับผู้ป่วยทั่วไปให้พักผ่อนตามปกติ
- งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ คาเฟอีน และยาแรงดับประสาทนิดต่างๆ ก่อน อย่างน้อย 12 ชั่วโมง
- สรรมให้สะอาด ไม่ใส่หัว曼หรือฉีดสเปรย์แต่งผิวทุกชนิด 💧