



กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 17 ฉบับที่ 193 เดือนมกราคม 2553 <http://www.dmh.go.th>



"พัฒนาการรอบด้านสมวัย เพื่อเด็กไทยหัวใจเข้มแข็ง" เนื่องในวันเด็กแห่งชาติ

สารบัญ

- | | | | | | |
|---|---------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------|----|------------------------------|
| 2 | วันเด็กแห่งชาติ "พัฒนาการรอบด้านสมวัย
เพื่อเด็กไทยหัวใจเข้มแข็ง" | 6 | ความผูกพันของพ่อแม่กับลูกวัย 3 - 5 ปี | 15 | งานเฉลิมพระเกียรติ 5 ธ.ค. 52 |
| 4 | 5 พลังสำคัญเสริมสร้างต้นทุนชีวิต | 10 | กิจกรรมงานสุขภาพจิต | 16 | ต้อนรับปีใหม่ 2553 |
| 5 | TO BE NUMBER ONE Teen Dancercise
Thailand Championship 2010 | 12 | เรื่องเล่าชาวสุขภาพจิต "เทคนิคการสร้าง
และพัฒนาเครือข่ายในชุมชน" | | |
| | | 14 | อบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง | | |



กรมสุขภาพจิตเผยเด็กไทยเกินครึ่ง มีความเข้มแข็งภายในตนเอง แต่ยังขาดการสนับสนุน จากครอบครัว โรงเรียน และชุมชน วอนขอผู้ใหญ่รับฟังความคิดเห็น

นพ.ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวเนื่องในโอกาสใกล้วันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2553 ว่า กรมสุขภาพจิต ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชน ให้มีความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งในปีที่ผ่านมากรมสุขภาพจิตได้ดำเนินการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทยวัยเรียน (6 - 11 ปี) ผ่านกลไกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และได้ติดตามสถานการณ์ความเข้มแข็งด้านจิตใจของเด็ก 2 ด้าน คือ **การดูแลช่วยเหลือเด็กไทยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ** ดำเนินงานผ่าน 16 ศูนย์การเรียนรู้ใน 15 จังหวัด โดยการใช้แบบประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน (SDQ) คัดกรองเด็กกลุ่มเสี่ยงและให้การดูแลช่วยเหลือ ผลการดำเนินงาน พบว่า มีเด็กเข้าร่วมโครงการ 1,732 คน ทั้งนี้ พบ 4 อันดับปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจของเด็ก ได้แก่ **1.ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน ร้อยละ 73.9 2.ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว ร้อยละ 29.6 3.ปัญหาสมาธิสั้น/อยู่ไม่นิ่ง ร้อยละ 27.8 และ 4.ปัญหาด้านอารมณ์ ร้อยละ 13.9** ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้ให้การช่วยเหลือเด็กที่มีความเสี่ยงโดยการจัดกิจกรรมผ่านศูนย์การเรียนรู้ ซึ่งผลปรากฏว่าเด็กดีขึ้น มีปัญหาลดลง

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิตได้ร่วมกับสำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) **พัฒนาเครื่องมือวัดต้นทุนชีวิตเด็กวัยเรียน และดำเนินการสำรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็ก** เพื่อหาแนวทางพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ได้อย่างตรงจุด ทั้งนี้ได้ทำการสำรวจเด็กวัยเรียน จำนวน 1,080 คน ใน 4 ภาค 9 จังหวัด ได้แก่ **ภาคเหนือ** จังหวัดอุตรดิตถ์ จังหวัดเชียงราย **ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ** จังหวัดสุรินทร์ จังหวัดอำนาจเจริญ **ภาคกลาง** จังหวัดลพบุรี จังหวัดสมุทรปราการ **ภาคตะวันออก** จังหวัดตราด และ**ภาคใต้** จังหวัดกระบี่ และจังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งผลการสำรวจพบเด็กไทย **มีความเข้มแข็งภายในตนเอง** (ความสามารถ คุณค่า และความมุ่งมั่น) ในระดับมาก ร้อยละ 59.1 ขณะที่**ปัจจัยเสริมความเข้มแข็งของเด็กจากภายนอก** (ประสบการณ์ที่ดีจากครอบครัว เพื่อน โรงเรียน ชุมชน) ส่วนใหญ่อยู่ที่ระดับปานกลาง ร้อยละ 52.8 ขณะที่มีเพียงร้อยละ 44.1 ประเมินว่ามีอยู่ในระดับมาก





นพ.ชาตรี บานชื่น กล่าวเพิ่มเติมว่า ถ้าพิจารณาปัจจัยเสริมความเข้มแข็งด้านจิตใจของเด็กในแต่ละด้าน จะพบว่าเด็กมีมุมมองต่อความเข้มแข็งภายในตนเอง ด้านคุณค่าของตนร้อยละ 92.0 ด้านสติปัญญาการเรียนรู้ ร้อยละ 67.8 ส่วนปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม เด็กประเมินว่าได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ร้อยละ 61.5 จากเพื่อนและโรงเรียน ร้อยละ 58.6 และได้รับการสนับสนุนจากชุมชนเพียงร้อยละ 54.5 นอกจากนี้ ยังพบ 5 อันดับ **ปัจจัยเสริมความเข้มแข็งด้านจิตใจที่เด็กประเมินว่าเขามีมากที่สุด** ได้แก่ 1.การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว 2.การถูกสอนเรื่องความซื่อสัตย์ 3.การถูกสอนให้เชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง มีจุดยืนที่ชัดเจน 4.การถูกสอนเรื่องความรับผิดชอบ และ 5.การมีเป้าหมายชีวิตและมองโลกในแง่ดี ขณะที่**ปัจจัยเสริมความเข้มแข็งด้านจิตใจที่เด็กประเมินว่าเขามีน้อย** และต้องการได้รับมากขึ้น ได้แก่ 1.การได้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจในสิ่งที่ตัวเองต้องการทั้งที่บ้าน และในชุมชน 2.การมีกิจกรรมสันทนาการนอกหลักสูตรมากกว่า หรือเท่ากับ 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ 3.การมีส่วนร่วมทำกิจกรรมทางศาสนา หรือสาธารณบำเพ็ญตั้งแต่ 1 ครั้ง/สัปดาห์ 4.การมีส่วนร่วมทำกิจกรรมทั้งในห้องเรียน และนอกห้องเรียนมากกว่า หรือเท่ากับ 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ และ 5.ครอบครัวมีระเบียบกฎเกณฑ์ที่ชัดเจน มีเหตุผล และมีการติดตามจากครอบครัว

จากผลสำรวจและเสียงสะท้อนของเด็ก ชี้ให้เห็นว่า เด็กไทยมีปัจจัยเสริมความเข้มแข็งด้านจิตใจภายในตัวเองสูง ทั้งการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง มีความรับผิดชอบ มองโลกในแง่ดี ซึ่งถือเป็นต้นทุนภายในที่จะพัฒนาเด็กให้มีความเข้มแข็งด้านจิตใจได้มากยิ่งขึ้น ที่สำคัญจำเป็นต้องเสริมปัจจัยภายนอกควบคู่กันไปด้วย ทั้งจากครอบครัว โรงเรียน และในโอกาสส่วนเด็ก จึงถือเป็นโอกาสอันดีที่ครอบครัว และผู้ใหญ่ทุกคนจะให้ของขวัญกับเด็กไทย เพื่อให้เกิด **“พัฒนาการรอบด้านสมวัย เพื่อเด็กไทยหัวใจเข้มแข็ง”** โดยในเด็กเล็ก (0 - 5 ปี) สิ่งที่เป็นของขวัญที่ดี คือการดูแลใกล้ชิดในเรื่องกิน กอด เล่น และเล่า (2 ก 2 ล) ในเด็กโต (6 - 11 ปี) เด็กต้องการผู้ใหญ่ที่รับฟังความคิดเห็น ส่งเสริมให้พวกเขาทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ กิจกรรมสาธารณประโยชน์ และกิจกรรมทางศาสนา ส่วนในเด็กวัยรุ่น (12 - 18 ปี) เด็กต้องการให้ครอบครัวดูแลอย่างมีเหตุผล ซึ่งกรมสุขภาพจิตขอมอบของขวัญวันเด็ก ซึ่งประกอบด้วยคู่มือกิน กอด เล่น เล่า คู่มือกิจกรรมการพัฒนาความเข้มแข็งด้านจิตใจ ซึ่งสามารถดาวน์โหลดได้จาก www.iqqddekthai.com และภาพยนตร์สั้น ในรูปแบบ DVD และ VCD เรื่อง “ลูกผู้ชายออนไลน์ หัวใจชาลัน (Life Online)” และหนังสือ “คลิกพลิกชีวิตเด็กติดเกม” ให้เด็กและเยาวชน ตลอดจนพ่อแม่ผู้ปกครองสามารถดู เพื่อการเรียนรู้วิธีการเล่นเกมอย่างเหมาะสมได้ด้วยตนเอง โดยกรมสุขภาพจิตได้จัดทำแผ่น VCD ภาพยนตร์ดังกล่าวจำนวน 13,000 ชุด เพื่อแจกประชาชนผู้สนใจ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าว



5 พลังสำคัญเสริมสร้างต้นทุนชีวิต

ต้นทุนชีวิต คืออะไร?
 ต้นทุนชีวิต มาจากคำว่า Developmental Assets หมายถึง ต้นทุนชั้นพื้นฐานที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ สังคม สติปัญญา ให้คนๆหนึ่งสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างเข้มแข็ง

ต้นทุนชีวิตเป็นปัจจัยสร้าง หรือเป็นปัจจัยเชิงบวกทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม ที่จะหล่อหลอมให้เด็กคนหนึ่งเจริญเติบโตและดำรงชีพอยู่ในสังคมได้

พลังสำคัญเสริมสร้างต้นทุนชีวิต

ต้นทุนชีวิตภายใน (Internal Assets)

1. พลังตัวตน เป็นการรวมพลังคุณค่าในตนเอง พลังสร้างศรัทธา และความเชื่อมั่นในตนเอง และพลังการสร้างทักษะชีวิตอันได้แก่ การอยู่ในสังคมอย่างสันติสุข การช่วยเหลือผู้อื่น การมีจุดยืนที่ชัดเจน รักความยุติธรรม ไม่แบ่งแยกชนชั้น ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การมีวินัยในตนเองที่จะไม่ข้องเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง
2. พลังสร้างปัญญา เป็นพลังความมุ่งมั่นในการเพิ่มพลังปัญญา ได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ทั้งในและนอกระบบการศึกษา รวมทั้งภูมิปัญญาท้องถิ่น

ต้นทุนชีวิตภายนอก (External Assets)

3. พลังครอบครัว เป็นพลังความรัก ความเอาใจใส่ วินัยและการมีชีวิตที่เป็นแบบอย่าง มีการติดตามและช่วยเหลือที่เหมาะสมเชิงบวก มีปัญหาภายในบ้าน มีความอบอุ่นและปลอดภัย
4. พลังเพื่อนและกิจกรรม เป็นพลังการทำกิจกรรมในหมู่เพื่อนๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน เกิดวินัยในหมู่เพื่อน เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย การเล่นกีฬา สันทนาการนอกหลักสูตร
5. พลังชุมชน เป็นพลังของกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้ออาทร มีความเข้าใจ เป็นมิตรไมตรี มีวินัยและเป็นแบบอย่างที่ดี มีปัญหาจิตใจอาสา มีความอบอุ่นความปลอดภัยภายในชุมชน และมีกิจกรรมร่วมกัน



5 พลังสำคัญเสริมสร้างต้นทุนชีวิต

ต้นทุนชีวิต คืออะไร ?

ต้นทุนชีวิต มาจากคำว่า Developmental Assets หมายถึง ต้นทุนชั้นพื้นฐานที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ สังคม สติปัญญา ให้คนๆ หนึ่งสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างเข้มแข็ง

ต้นทุนชีวิตเป็นปัจจัยสร้าง หรือเป็นปัจจัยเชิงบวกทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม ที่จะหล่อหลอมให้เด็กคนหนึ่ง เจริญเติบโต และดำรงชีพอยู่ในสังคมได้

5 พลังสำคัญเสริมสร้างต้นทุนชีวิต

ต้นทุนชีวิตภายใน (Internal Assets)

1. **พลังตัวตน** เป็นการรวมพลังคุณค่าในตนเอง พลังสร้างศรัทธาและความเชื่อมั่นในตนเอง และพลังการสร้างทักษะชีวิตอันได้แก่ การอยู่ในสังคมอย่างสันติสุข การช่วยเหลือผู้อื่น การมีจุดยืนที่ชัดเจน รักความยุติธรรม ไม่แบ่งแยกชนชั้น ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การมีวินัยในตนเองที่จะไม่ข้องเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง
2. **พลังสร้างปัญญา** เป็นพลังความมุ่งมั่นในการเพิ่มพลังปัญญา ได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ทั้งในและนอกระบบการศึกษา รวมทั้งภูมิปัญญาท้องถิ่น

ต้นทุนชีวิตภายนอก (External Assets)

3. **พลังครอบครัว** เป็นพลังความรัก ความเอาใจใส่ วินัยและการมีชีวิตที่เป็นแบบอย่าง มีการติดตาม และช่วยเหลือที่เหมาะสมเชิงบวก มีปัญหาภายในบ้าน มีความอบอุ่นและปลอดภัย
4. **พลังเพื่อนและกิจกรรม** เป็นพลังการทำกิจกรรมในหมู่เพื่อนๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน เกิดวินัยในหมู่เพื่อน เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย การเล่นกีฬา สันทนาการนอกหลักสูตร
5. **พลังชุมชน** เป็นพลังของกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้ออาทร มีความเข้าใจ เป็นมิตรไมตรี มีวินัย และเป็นแบบอย่างที่ดี มีปัญหา มีจิตอาสา มีความอบอุ่นความปลอดภัยภายในชุมชน และมีกิจกรรมร่วมกัน



To Be Number One

Teen Aerobics & Dancercise Thailand Championship 2010



เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2552 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จัดงานแถลงข่าว To Be Number One Teen Dancercise Thailand Championship 2010 ณ โถงลิฟต์แก้ว ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ โดยได้รับเกียรติจากนายแพทย์วีระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดี กรมสุขภาพจิต และหม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ ที่ปรึกษาสำนักงานโครงการฯและประธานคณะกรรมการตัดสิน ร่วมด้วยคณะกรรมการตัดสินในโครงการ ได้แก่ น้อย เกศริน, เต๋ ดราگونไฟว์, ครูอาร์ต, ครูลือต, ครูป้อม และกอล์ฟ (หนึ่งศิลปินสุขภาพบุรุษ Boy Band) โดย

มีตัวแทนศิลปินดารา คนรุ่นใหม่อย่าง วีเจจ๋า ณัฐฐาวีรนุช ทองมี และวีเจจูนเส้น วิริฒิพา ภักดีประสงค์ มาเชิญชวนน้องๆเยาวชนที่รักการเต้น เข้าร่วมการแข่งขัน

โดยกิจกรรมภายในงานประกอบด้วยนิทรรศการประมวลภาพการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศระดับภาคต่างๆ และการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศ ระดับประเทศของปีที่ผ่านมา, ชุมนำนายผลิตภัณฑ์โครงการ To Be Number One นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่เปิดเวทีให้น้องๆที่มาร่วมงานได้มีโอกาสเรียนรู้ทักษะการเต้น อาทิ กิจกรรม Cover Dance กิจกรรม Mix & Match ซึ่งเป็นการแนะนำการแต่งตัวให้เข้ากับสไตล์การเต้น จากแดนซ์เซอร์มืออาชีพ และร่วมพูดคุยเทคนิคการเต้นอย่างมืออาชีพ กับศิลปินดัง วิทย์ AF1 พร้อมชมลีลาการเต้นที่ชนะเลิศจากการจากแชมป์ To Be Number One ปี 2009 ทั้ง 3 รุ่น

กรมสุขภาพจิต ได้จัดการแข่งขัน To Be Number One อย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ 7 เพื่อเปิดเวทีให้เยาวชนคนรุ่นใหม่จากทุกภาคทั่วประเทศ ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ประยุกต์เข้ากับท่าทางการเต้นที่เป็นประโยชน์ต่อการบริหารร่างกาย เพื่อชิงชัยสู่ความเป็นหนึ่งโดยไม่พึ่งยาเสพติด โดยแบ่งการแข่งขัน เป็น 3 รุ่น ได้แก่รุ่น Junior อายุระหว่าง 6 - 9 ปี, รุ่น Pre-Teenage อายุระหว่าง 10 - 13 ปี และรุ่น Teenage อายุระหว่าง 14 - 24 ปี เพื่อค้นหาตัวแทนจังหวัดละ 3 ทีมเข้าชิงชัยในระดับภาค และนำทีมชนะเลิศ และรองชนะเลิศระดับภาค เข้ามาแข่งขันในรอบชิงชนะเลิศระดับประเทศ ซึ่งถ้วยประทานจากทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี และทุนการศึกษากว่า 2,000,000 บาท การแข่งขัน To Be Number One Teen Dancercise Thailand Championship 2010 จะเริ่มแข่งขันคัดเลือกในรอบชิงชนะเลิศระดับภาค ภายในเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนธันวาคมนี้โดยประเดิมจากภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลางและภาคตะวันออก ภาคใต้ และสิ้นสุดที่กรุงเทพมหานคร ก่อนที่จะชิงชัยในระดับประเทศในวันอาทิตย์ที่ 24 มกราคม 2553 ณ ศูนย์การค้าเดอะมอลล์ บางกะปิ น้องๆเยาวชนที่สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขประจำจังหวัด หรือ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โทร.02-5908188 ☎

ความผูกพันของพ่อ แม่ กับลูกวัย

3-5 ปี



ความหมายและความสำคัญของความผูกพัน

ความผูกพันคือ

ความผูกพันเป็นพัฒนาการความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งอย่างเฉพาะเจาะจง ด้วยความมั่นคงเป็นระยะเวลานาน ซึ่งความสัมพันธ์นี้เกิดจากการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจของเด็กที่มีการปฏิบัติต่อกันด้วยความรัก ความห่วงใยและเอื้ออาทรต่อกัน

เด็กที่มีความผูกพันกับพ่อแม่ / ผู้เลี้ยงดู จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่บ่งบอกถึงความปรารถนาที่จะอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลนั้น เช่น ยิ้ม มองตามการเคลื่อนไหว คลานเข้าไปหาเรียกหา อวดของเล่น ร้องไห้เมื่ออยู่ห่างจากคนคนนั้น แสดงอาการเพ้อฝันสนุกสนานหรือคลายจากอาการเป็นทุกข์เมื่อบุคคลนั้นกลับมา

ความผูกพันสำคัญอย่างไร

เด็กที่ได้รับความผูกพัน และการตอบสนองจากพ่อแม่ / ผู้เลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม จะสามารถสร้างความผูกพันระหว่างตนเอง และพ่อแม่ / ผู้เลี้ยงดูได้ ซึ่งจะส่งผลให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น เมื่อเติบโตขึ้นจะเป็นผู้ที่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มเพื่อนใหม่ และคนแปลกหน้าได้ ช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีคุณภาพและประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นพื้นฐานที่ดีในการพัฒนาอีคิวเด็กในวัยต่อไป

เด็กที่ถูกทอดทิ้งไม่เคยถูกอุ้ม ยิ้มด้วยหรือพูดด้วยมักจะมีคามผิดปกติที่เรียกว่า “อาการโดดเดี่ยวทางสังคม” ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว โยกตัวเอง ไม่สนใจที่จะเล่นหรือพูดคุยกับคนอื่น

เด็กที่ได้รับการตอบสนองที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม หรือเด็กที่ขาดความรักความผูกพัน จะส่งผลให้เป็นคนที่ไม่ไว้วางใจผู้อื่น มองโลกในแง่ร้าย และสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ยาก

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างความผูกพัน

บทบาทของพ่อแม่ในการเลี้ยงลูกวัย 3 - 5 ปี ที่เป็นปัจจัยต่อการสร้างความผูกพัน

1. เข้าใจอารมณ์พื้นฐานของเด็ก เข้าใจลักษณะเด็กวัย 3 - 5 ปี

2. แสดงความรักที่มีต่อลูกอย่างชัดเจน หลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบ เนื่องจากเด็กแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตัว มีความต้องการแตกต่างกันให้ความเข้าใจ และยอมรับความสามารถของเด็กในแต่ละช่วงอายุ

3. ฝึกลูกให้ทำสิ่งต่างๆ ตามความสามารถตามวัย กระตุ้นพัฒนาการทุกด้านทั้งกล้ามเนื้อใหญ่เล็ก ภาษาพูด การช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นรวมทั้งมารยาทในการอยู่กับคนอื่น

4. ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง โดยจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยให้เด็กได้ออกกำลังกาย ใช้พลังงานในการสร้างสรรค์ เช่น เตะบอล ขับจักรยาน วาดรูป เป็นต้น เพื่อฝึกทักษะในการมองเห็น ฝึกการรับรู้ การถ่ายทอดข้อมูล การเปรียบเทียบการสรรหาข้อมูลต่างๆ ฯลฯ

5. มีความอดทนต่อข้อบกพร่องของลูกในพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่เด็กยังมีความสามารถไม่ถึงจุดที่พ่อแม่ต้องการเข้าใจหลักในการฝึกฝนว่าต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกฝนหัดทำอย่างสม่ำเสมอ เป็นแบบอย่างที่ดีช่วยให้เด็กได้รับความสำเร็จเป็นขั้นตอนและชื่นชมให้กำลังใจเป็นระยะและจัดการพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมไม่ควรปล่อยปละละเลย

6. ปกป้องอันตรายทุกรูปแบบที่อาจเกิดกับเด็ก เพราะวัยนี้เดินได้คล่อง ชอบปีนป่ายจนบางครั้งทำให้เกิดบาดเจ็บได้



วิธีการสร้างความผูกพันลูกวัย 3-5 ปี

การสร้างสัมพันธภาพกับลูก

1. ให้ออกกำลังกาย เด็กจะรู้สึกได้ถึงความรักที่พ่อแม่มีต่อตัวลูก การให้ออกกำลังกายแม้ช่วงเวลาสั้นๆ แต่ถ้าพ่อแม่ให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอทำกิจกรรมที่ลูกสนใจอย่างมีความสุขร่วมกันจะมีค่าต่อความรู้สึกของลูกเป็นอย่างมาก เวลาที่พิเศษสุดสำหรับเด็ก คือ เวลาที่ลูกเดินเข้ามาหาพ่อแม่ เพื่อพูดหรือบอกอะไรบางอย่าง หรือเพื่อขอให้พ่อแม่มาร่วมทำกิจกรรมอะไรบางอย่างกับลูก และพ่อแม่ตอบสนองต่อลูกด้วยการหยุดสิ่งที่พ่อแม่กำลังทำอยู่ นอกจากนี้พ่อแม่ควรวางแผนเรื่องเวลาที่จะให้กับลูกในแต่ละวัน ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละครอบครัว

2. คุยกับลูก การคุยกับลูกช่วยกระตุ้นทั้งภาษาการสนทนา และทักษะทางสังคมให้กับลูก นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างเสริมความภาคภูมิใจให้กับลูก การคุยกับลูกควรมีทักษะที่สำคัญ คือ การใส่ใจและรับฟังสิ่งที่ลูกมีความสนใจ การสังเกตสิ่งที่ลูกทำด้วยความสนใจแล้วคุยกับลูกเกี่ยวกับกิจกรรมนั้นจะเป็นการเริ่มต้นการพูดคุยที่ลูกต้องการและพร้อมที่จะพูดคุยกับพ่อแม่

3. แสดงความรัก การแสดงออกถึงความรักเป็นการแสดงความสนใจความเอาใจใส่ต่อลูกด้วยการสัมผัสโอบกอด อุ้มชู ช่วยให้ลูกรู้สึกได้ถึงความรัก ความสุข สามารถรับและให้ความรู้สึกที่ดีแก่ผู้อื่นได้ต่อไป การแสดงความรักในช่วง 2 - 3 ปีแรกของชีวิต จะช่วยให้ลูกเกิดความผูกพันที่ลึกซึ้งและมั่นคงกับพ่อแม่



4. แสดงความชื่นชม เด็กมีความพึงพอใจเมื่อได้รับคำชมจากพ่อแม่ ควรชมลูกเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ดี ด้วยคำพูดทั่วไป เช่น ยอดเลยลูก เยี่ยมมาก พ่อ / แม่ชอบมาก เป็นต้น หรือบอกถึงสิ่งที่คุณพอใจอย่างชัดเจน เช่น แม่พอใจมากที่ลูกช่วยกันเก็บของเล่นหลังจากเล่นเสร็จแล้ว เป็นต้น การบอกที่เฉพาะเจาะจงจะให้ผลดีกว่าคำชมทั่วไปเพราะช่วยให้เด็กเข้าใจว่าพฤติกรรมใดที่เขาทำแล้วได้รับคำชมและ

ทำให้เด็กอยากทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ

5. ความสนใจลูก การแสดงความสนใจลูกทำได้หลายวิธีตั้งแต่ยิ้ม สบตา อุ้มลูกนั่งบนตัก ลูบแก้ม ตบป๋า กอด หรือนั่งอยู่กับลูก การแสดงความสนใจเหล่านี้สามารถกระตุ้นให้ลูกมีพฤติกรรมที่ดีต่อเนื่อง และสามารถเข้าร่วมกับการให้คำชม

6. การสร้างกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยให้ลูก การที่พ่อแม่ช่วยให้ลูกมีกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตามลำพัง และพัฒนาการเล่นได้ด้วยตัวเองตามวัยภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย มีสิ่งที่น่าสนใจหลากหลายที่เด็กจะค้นคว้าเรียนรู้ เป็นการกระตุ้นพัฒนาการตามวัยเด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับกิจกรรมเหล่านี้ จะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีของลูกของเล่น และกิจกรรมเหล่านี้ไม่จำเป็นจะต้องมีราคาแพง แต่ต้องเป็นสิ่งที่ลูกมีความสนใจ

ผลที่ลูกจะได้รับเมื่อพ่อแม่ได้ความรัก / ความผูกพัน

วิธีการ	ถ้าพ่อแม่สร้างความผูกพันที่ดี	ถ้าพ่อแม่สร้างความผูกพันที่ไม่ดี
รักและเอาใจใส่สร้างสายใยผูกพัน	ลูกจะเติบโตเป็นคนที่มีความสัมพันธ์ที่ดี จิตใจมั่นคง เชื่อมั่นในตนเองมีอารมณ์สุขุมหนักแน่น	ลูกจะไม่เกิดความผูกพันและไม่ไว้วางใจผู้อื่น ขาดความอบอุ่น ขาดความมั่นคงทางใจ และมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย
ให้เวลากับลูก เช่น พาลูกไปเที่ยวพบเห็นสิ่งต่าง ๆ รับประทานอาหารร่วมกัน	ลูกจะรู้สึกได้ถึงความรักที่พ่อแม่มีต่อตัวลูก ทำให้ลูกรู้สึกว่าเวลาที่อยู่กับพ่อแม่เป็นช่วงเวลาแห่งความสุขเป็นการเรียนรู้ที่ลูกจะจดจำไปชั่วชีวิต	ลูกจะรู้สึกโดดเดี่ยว หวาดหวาดที่พึ่งส่งผลเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่หากเผชิญปัญหาอาจไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม
คุยกับลูกบ่อยๆ พยายามเข้าใจความคิดอย่างเล็กๆ ของลูก	ช่วยกระตุ้นทั้งภาษาการสนทนาและทักษะทางสังคมและเป็นการส่งเสริมความภาคภูมิใจให้กับลูกและสอดแทรกความคิด ค่านิยมที่ดีงามให้แก่ลูก	จะยับยั้งพัฒนาการทางด้านความคิด / ภาษาปิดกั้นช่องทางการสื่อสาร สร้างความเข้าใจระหว่างพ่อแม่กับลูก

ผลที่ลูกจะได้รับเมื่อพ่อแม่ได้ความรัก / ความผูกพัน (ต่อ)

วิธีการ	ถ้าพ่อแม่สร้างความผูกพันที่ดี	ถ้าพ่อแม่สร้างความผูกพันที่ไม่ดี
แสดงความรัก (สัมผัสโอบกอด) โอบกอด ปลอบโยน ช่วยเหลือเมื่อลูกเข้ามาหา และควรมอบความรักความสนใจ	ช่วยให้ลูกรู้สึกได้ถึงความรัก ความสุข สามารถรับและให้ความรู้สึกที่ดีกับผู้อื่น	ไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกรัก / ผูกพันที่ พ่อแม่มีต่อลูกส่งผลต่อการที่ไม่สามารถ ถ่ายทอดความรัก / ความผูกพันกับผู้อื่น
แสดงความชื่นชมทันทีเมื่อลูกทำดี เช่น ยอมให้ห้องเล่นด้วย เข้ามาช่วยเหลือ พ่อแม่ทำโน่นทำนี่	ทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจและเกิด ความเข้าใจว่าพฤติกรรมนั้นเมื่อได้รับ คำชม ทำให้เด็กอยากทำพฤติกรรม นั้นซ้ำๆ และสามารถกระตุ้นให้ลูกมี พฤติกรรมที่ดีต่อเนื่อง	ลูกจะขาดความมั่นใจตนเองและขาดแรง จูงใจในการที่จะทำความดีอย่างต่อเนื่อง
การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับลูก เช่น การเล่านิทาน การเคลื่อนไหวทางร่างกาย เล่นในบ้าน โดยที่พ่อแม่ร่วมกันกับลูก	จะทำให้ความผูกพันแนบแน่นกันมากขึ้น เสริมสร้างโอกาสในการเรียนรู้ของลูก ได้เป็นอย่างดี	กิจกรรมบางอย่างที่มีความรุนแรงก้าวร้าว ถ้าไม่มีพ่อแม่คอยดูแลจัดกิจกรรมที่ เหมาะสมให้ลูกก็มีโอกาสเรียนรู้ความ รุนแรง ก้าวร้าว ทำให้เป็นคนที่มีพฤติกรรม ไม่เหมาะสม เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ได้

ข้อแนะนำสำหรับพ่อแม่เกี่ยวกับการสร้างความผูกพัน

- เป็นคนเสมอต้นเสมอปลายกับลูก
- เป็นคนอดทน ใจเย็น บางครั้งต้องฝึกความเคยชินให้หนักถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นกับลูก
- เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก คือ คำพูดและการกระทำอยู่ในสายตา ลูกพร้อมที่จะซึมซับอยู่ตลอดเวลา
- แสวงหาความรู้รอบตัวอยู่เสมอสำเนาเสมอจากโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือ จากการพูดคุยกับผู้ที่ประสบการณ์หรือผู้ที่มีความรู้
- พบปะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างครูพ่อแม่
ญาติผู้ใหญ่ ซึ่งอาจได้รับคำแนะนำ หรือวิธีการที่ดีเพิ่มเติม
- เลี้ยงดูแบบรู้จักเข้าใจเหตุผล ไม่ใช่ควบคุม
หรือออกคำสั่ง ยึดความพอดีและมีความยืดหยุ่น 🙌

[ข้อมูลจาก : หนังสือกิน กอด เล่น เล่า (2 ก 2 ล) กับลูก
อายุ 3 - 5 ปี โดยสถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต]



กิจกรรมงานสุขภาพจิต



ประชุมคณะกรรมการสุขภาพจิตแห่งชาติ

สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ จัดประชุมคณะกรรมการสุขภาพจิตแห่งชาติในพระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 ครั้งที่ 1 / 2553 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรายงานความก้าวหน้าการดำเนินงานตามพระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 และเพื่อร่วมกันกำหนดนโยบายในการผลักดันให้การดำเนินงานตามพระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 สำเร็จตามเจตนารมณ์ที่ตั้งไว้ โดยในการนี้ได้รับเกียรติจาก พลตรีสนั่น ขจรประศาสน์ เป็นประธานในพิธีเปิด เมื่อวันที่ 21 ธันวาคม 2552 ณ ห้องประชุม 301 ตึกบัญชาการ 1 ชั้น 3 ทำเนียบรัฐบาล



สืบทอดและฟื้นฟูพระพุทธศาสนา

นายแพทย์ประกาส อุดรพันธ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชราชนครินทร์ เป็นประธานในการจัดกิจกรรมสืบทอดและฟื้นฟูพระพุทธศาสนา ครั้งที่ 2 ประจำปีงบประมาณ 2553 เมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2552 ณ ห้องประชุมนายแพทย์สุพล รุจิรพิพัฒน์ อาคารผู้ป่วยนอก และอาคารผู้ป่วยจิตเวช



ตรวจเยี่ยมการดำเนินงานฟื้นฟูสุขภาพจิตจากสารเสพติด

นางธัญธร พัวพันธ์ รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร แพทย์หญิงกิตติวรรณ เทียมแก้ว จิตแพทย์ พร้อมคณะผู้บริหาร รพ.สวนปรุง ให้การต้อนรับนายชาญเชาวน์ ไชยานุกิจ อธิบดีกรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม พร้อมคณะผู้บริหาร ในโอกาสเข้าตรวจเยี่ยมติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงานฟื้นฟูสุขภาพจิตจากสารเสพติด รพ.สวนปรุง ตลอดจนรับฟังปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะของหน่วยบำบัด ในวันที่ 9 พฤศจิกายน 2552 ณ ห้องประชุมสิริกิติยา อาคารอุบลรัตนราชกัญญา รพ.สวนปรุง



ตรวจเยี่ยมการดำเนินงานสุขภาพจิตและจิตเวช

นายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต และคณะตรวจเยี่ยมการดำเนินงานสุขภาพจิตและจิตเวชพื้นที่จังหวัดยโสธร ในวันที่ 2 ธันวาคม 2552 ณ รพ.ตำบลลงแคนใหญ่ อ.คำเขื่อนแก้ว จ.ยโสธร ต้อนรับโดยศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ร่วมกับรพ.พระศรีมหาโพธิ์ และทุกหน่วยงานในพื้นที่



วันซิริวอูธ

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการบริหารลูกเสือแห่งชาติ ร่วมกับสำนักงานการลูกเสือ ยุวกาชาด และกิจการนักเรียน สำนักปลัดกระทรวงทางการศึกษาธิการ ร่วมกับโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จัดกิจกรรม “วันซิริวอูธ” ประจำปี 2549 เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตแห่งพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว พระผู้พระราชทานกำเนิดลูกเสือไทย เพื่อทำพิธีการถวายราชสดุดี พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ในวันที่ 25 พฤศจิกายน 2552 ณ ลานพระบรมราชานุสรณ์ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์



จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ

กลุ่มงานเภสัชกรรม สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องภาวะเมตาบอลิกซินโดรม ในผู้ป่วยจิตเภท ระหว่างวันที่ 17 - 18 พฤศจิกายน 2552 ณ ห้องประชุมตึกแสงสิงแก้ว สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา



พัฒนาคุณภาพระบบบริการสุขภาพจิต

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ร่วมกับรพ.สวนปรุง จัดโครงการแนวทางการพัฒนาคุณภาพระบบบริการสุขภาพจิตและจิตเวช สำหรับโรงพยาบาลศูนย์, รพ.ทั่วไป, รพ.ชุมชน และ PCU ปีงบประมาณ 2553 เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2552 ณ โรงแรมเกทเวย์ อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตชุมชนใน รพศ., รพท., รพช. และรพสต. ในจังหวัดพะเยา และจังหวัดแพร่ จำนวนผู้เข้าร่วมอบรม 84 คน



ซ้อมแผนป้องกันภัยพายุไต้ฝุ่น

วันที่ 4 พฤศจิกายน 2552 เป็นวันครบรอบ 20 ปีของพายุเกย์ มีการจำลองเหตุการณ์ว่ากำลังจะเกิดพายุไต้ฝุ่น ABC โดยศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติประกาศคำเตือนเรื่องพายุไต้ฝุ่น และมีการฝึกซ้อมแผนการป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจากพายุไต้ฝุ่น มีการอพยพและช่วยเหลือประชาชนในที่ที่เกิดเหตุทางผู้ประสบภัยทางทะเล ทางบก ณ บริเวณหน้าชายหาดชุมพรคabanารีสอร์ท อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร



ให้ความรู้เรื่องพลังสุขภาพจิต

เมื่อวันที่ 18 ธ.ค. 2552 ตัวแทนจากศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 จังหวัดขอนแก่น เป็นวิทยากรเรื่องพลังสุขภาพจิต ณ บริษัทซีฟู้ดอลล์ จำกัด (มหาชน) ศูนย์กระจายสินค้า RDC ขอนแก่น โดยมีพนักงานระดับปฏิบัติงาน จำนวน 200 คน และหัวหน้างาน 15 คน เข้าร่วมรับฟัง



เวทีประชาคมยามเช้า

เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2552 โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ได้จัดทำโครงการ “เวทีประชาคมยามเช้า” จังหวัดสุราษฎร์ธานี ประจำปีงบประมาณ 2553 ตามนโยบายของผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น ระหว่างภาคราชการ ภาคเอกชน ภาคประชาชน และองค์กรอื่นๆ ในพื้นที่เกี่ยวกับประเด็น ด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และประเด็นอื่นๆ ณ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์



ออกบู๊ อีดี ฮีดี สู้ สู้ความสำเร็จ

โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ ร่วมออกบู๊ อีดี ฮีดี สู้ สู้ความสำเร็จ ณ ศาลากลางจังหวัดสระแก้ว โดยมี นายศานิตย์ นาคสุขศรี ผวจ.สระแก้วร่วมเยี่ยมชม เมื่อวันที่ 27 พ.ย. 52



สัมมนาแผนงานสุขภาพจิตและจิตเวช

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 จัดโครงการสัมมนาแผนงานสุขภาพจิตและจิตเวช ปีงบประมาณ 2553 ในวันที่ 14 ธันวาคม 2552 ณ ห้องประชุม สตง.สงขลา โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อชี้แจงยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิตและแผนดำเนินงานสุขภาพจิตในระดับพื้นที่ รวมทั้งโครงการบูรณาการงานสุขภาพจิต ปี 2553 แนวทางการจัดการความรู้ ปี 2553 รวมถึงแนวทางการดำเนินการดูแลเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าระดับจังหวัด ตลอดจนให้องค์ความรู้สุขภาพจิต ในเรื่องการผ่อนคลายความเครียด, RQ และการให้คำปรึกษาเบื้องต้น

"เทคนิคการสร้างและพัฒนาเครือข่ายในชุมชน"

ชื่อเรื่อง NGOs ที่รัก

นายวงศ์พรรณ มาสารรัตน์

นักกิจกรรมบำบัดชำนาญการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 (ผู้เล่า)

ผมคิดว่า การสร้างและการพัฒนาเครือข่ายในชุมชน เปรียบเทียบได้กับ **การปลูกพืชในพื้นที่ใดพื้นที่หนึ่ง** ซึ่งมีความรู้แฝงอยู่ บางทีเรียกว่า เคล็ดลับ เคยได้ยินว่า คนนั้นมีเอ็นปลูกอะไรก็เป็น คนนั้นมีร้อนปลูกอะไรก็ตายหมด หากวิเคราะห์กันจริงๆ ความสำเร็จ หรือ ล้มเหลว ล้วนมีปัจจัยต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง การสร้างและพัฒนาเครือข่าย ก็เช่นกัน มีเครือข่ายที่หลากหลายมากหรือน้อย มีเครือข่ายขนาดใหญ่หรือเล็ก มีเครือข่ายที่เข้มแข็งหรืออ่อนแอต่างก็อาศัยเทคนิค หรือเคล็ดลับ(ไม่)ลับ ดังนี้

มี 2 สิ่งที่ต้องพิจารณาเป็นอันดับแรก นั่นคือ **พื้นที่** (พันธกิจ) ของเราเป็นอย่างไร? กับ **ปลูกพืช** (สร้างเครือข่าย) อะไรดี? จึงจะเหมาะสมกับพื้นที่ของเรา

หากเป็น พืชที่คุ้นเคยรู้จักอยู่แล้ว (เช่น เครือข่าย ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต) สามารถปลูกง่าย (เพราะมีความรับผิดชอบ อุดมการณ์ ตรงกัน) การบำรุงรักษาใส่ปุ๋ย (ให้การสนับสนุน) บ้างเล็กน้อย ก็เจริญเติบโตได้ดี (พัฒนางานด้วยตัวของเครือข่ายเอง)

แต่ถ้าเป็น พืชที่ไม่คุ้นเคย ไม่รู้จักมาก่อน (เช่น เครือข่ายในชุมชน NGOs) การปลูก (สร้าง) การบำรุงรักษา (พัฒนา) การดูแลให้ออกผลผลิต (ประโยชน์ที่ได้รับ) ย่อมยากลำบากกว่า หรือมีปัญหาอุปสรรคมากกว่าการปลูกพืชที่คุ้นเคย รู้จักดีอยู่แล้ว

อย่างไรก็ตาม ผมมีประสบการณ์ในการทำงานกับเครือข่ายในชุมชนที่ประทับใจมาเล่าให้ฟัง ชื่อเรื่อง **NGOs ที่รัก** เรื่องมีอยู่ว่า วันหนึ่งเมื่อปี พ.ศ. 2535 ขณะนั้น AIDS กำลังแพร่ระบาดอย่างหนักในภาคเหนือ ผมเองในฐานะนักวิชาการของศูนย์สุขภาพจิตที่ 2 (ชื่อเดิมของศูนย์สุขภาพจิตที่ 10)

ในสมัยนั้น ยังเป็นน้องใหม่ ซี 3 ได้รับการมอบหมายจากผู้อำนวยการศูนย์ฯ ให้ประสานงานกับเครือข่ายผู้ปฏิบัติงานด้านเอดส์ และต้องแสดงความสำเร็จของงานอย่างเป็นรูปธรรม คือ ต้องมี **"คู่มือประสานงานองค์กรเอกชน ที่ปฏิบัติงานด้านเอดส์ภาคเหนือ"** ทันทีที่ผมได้รับคำสั่ง รู้สึกกังวลไม่น้อย ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ประสพการณ์ก่อนหน้านี้ของผมหลังจากเรียนจบกิจกรรมบำบัด ผมก็มาทำงานอยู่ที่แผนกฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลสวนปรุง คู่กันเคยแต่ผู้ป่วยจิตเวชและพี่ๆ พยาบาล ถ้าจะพูดถึง NGO ผมไม่เคยรู้จัก ไม่เคยร่วมงานกับคนกลุ่มนี้มาก่อน ทำให้ลำบากใจไม่น้อย

คำสั่ง เมื่อตกลงมาแล้ว เราเป็นลูกน้องก็ต้องทำให้ได้ เทคนิคแรกที่ผมใช้ก็คือ **เริ่มจากจุดที่คุ้นเคยก่อน** ผมตัดสินใจเดินเข้าไปหาผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิต จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นเครือข่ายผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตของศูนย์ฯ เขาก็แนะนำต่อไป ให้ผมไปพูดคุยกับผู้รับผิดชอบงานเอดส์ของจังหวัด และดูเหมือนว่า งานเอดส์ก็ไม่ค่อยได้ติดต่อกับ NGO ด้านเอดส์ หรือ อาจจะติดต่อกันแต่ไม่สนิทคุ้นเคยเท่าใดนัก ผมได้ข้อมูลเกี่ยวกับองค์กรภาคเอกชนที่ปฏิบัติงานด้านเอดส์ภาคเหนือมาบ้าง 3 - 4 องค์กร ผู้รับผิดชอบงานด้านเอดส์จังหวัดเชียงใหม่ ก็แนะนำให้ผมไปติดต่อที่เอื้องผึ้งคลินิก ซึ่งเป็นคลินิกให้การปรึกษาผู้ป่วยเอดส์นิรนาม เทคนิคที่อาศัยผู้แนะนำต่อๆ กันไปนี้ ฝรั่งเรียกว่า **เทคนิคสโนว์บอล** (Snow Ball) ได้คุยกับพี่ๆ ที่คลินิกเอื้องผึ้ง แล้วเขาก็แนะนำให้ไปประสานงานกับศูนย์ประสานงาน NGO เอดส์ภาคเหนือ ซึ่งมีคุณสวิง ต้นอุตุ เป็นประธานเครือข่ายโดยให้ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์แก่ผม นับว่าตอนนั้นผมได้พบเป้าหมายที่ต้องการ

แล้ว ผมจึงไปตามคำแนะนำแต่ไม่ได้เจอคุณสวิงหรือ เจอเลขา ของคุณสวิง ผมจึงใช้เทคนิคต่อมาคือ **เปิดตัว** แนะนำตัวเองว่าเป็นใคร มาจากไหน มีหน้าที่อะไร เทคนิคต่อมาคือ **เปิดใจเครือข่าย** อยากรู้จักองค์กรของเธอ เธอจึงเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับหน้าที่และกิจกรรมของศูนย์ประสานงาน NGO เอดส์ภาคเหนือ และให้ออกสารแผนงาน รายชื่อผู้ปฏิบัติงาน และรายชื่อองค์กรจำนวนหนึ่ง ขณะนั้นผมรู้สึกดีใจมากที่ได้ข้อมูลมาเยอะพอสมควร ตามความรู้สึกแล้ว รู้สึกว่าเริ่มรู้จักเครือข่ายใหม่แล้ว แต่ยังไม่มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ดังนั้น จึงมีหลาย ๆ เรื่องที่เขาปิดบัง ไม่เปิดเผยให้เรา

วิธีการหรือเทคนิคต่อมา คือ **ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่าย** ผู้ปฏิบัติงาน NGO เอดส์ภาคเหนือ โดย **“เสนอตัวเข้าไปช่วยเหลือเขา”** และ **“ร่วมทำงานแบบเพื่อน”** โดยบอกเขาไปว่า ผมมีความสนใจในกิจกรรมของเครือข่าย อยากเข้าร่วมกิจกรรมด้วยเพื่อมีประโยชน์ต่อกลุ่มบ้าง แล้วผมก็ให้เบอร์โทรศัพท์ไว้ ไม่นานคุณเลขา ก็ติดต่อกลับมาว่าจะมีการประชุมเครือข่ายฯ หลังจากนั้น ผมก็ได้เข้าร่วมประชุมกับเครือข่าย 4 - 5 ครั้ง รู้จักสนิทสนมกับแกนนำองค์กรต่าง ๆ จนเข้าร่วมเป็นทีมงานของเครือข่าย **ที่มีภารกิจ หรือ อุดมการณ์** ร่วมกัน การที่หาแนวร่วมที่มีภารกิจ หรืออุดมการณ์ ร่วมกัน ทำให้สนิทสนม ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้นขึ้น โดยผมร่วมทีมงานใน **“หมวดงานรณรงค์ สาธารณะและภาคีความร่วมมือ”** ซึ่งผมคิดว่าเป็นสิ่งที่ผมถนัดและพอที่จะช่วยเหลือเครือข่ายได้ การที่ผมอยู่เป็นบุคลากรกรมสุขภาพจิต ทำให้ได้รับการอบรมเข้มด้านการให้คำปรึกษา เมื่อเครือข่ายต้องการฝึกอบรมการให้คำปรึกษาเบื้องต้น ผมก็ช่วยประสานหาวิทยากร หรือบางทีก็เป็นวิทยากรให้ เขาต้องการสถิติ ข้อมูลผู้ติดเชื้อจากสาธารณสุข ผมก็หาข้อมูลให้เขา ขณะเดียวกัน เขามีข้อมูลกิจกรรมแผนงาน งบประมาณ รายชื่อทำเนียบองค์กรทั้งในและนอกประเทศ ให้กับเราเป็นการแลกเปลี่ยน ผมเรียกเทคนิคนี้ว่า **ประโยชน์ร่วมกัน (Win - Win)**

ในที่สุด ผมก็สามารถจัดทำคู่มือประสานงานองค์กรภาคเอกชนที่ปฏิบัติงานด้านเอดส์ภาคเหนือสำเร็จ ผมได้ประสานงานกับเครือข่ายเหล่านี้ถึง 46 องค์กร เนื้อหาของคู่มือเล่มนี้ ได้แก่

- | | |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| - ชื่อองค์กร | - ที่อยู่ |
| - เบอร์โทรศัพท์ | - เบอร์โทรสาร |
| - ชื่อผู้อำนวยการ หรือ หัวหน้าองค์กร | - ชื่อผู้ประสานงานหลัก |
| - กิจกรรม หรือ ภารกิจของหน่วยงาน | - กลุ่มเป้าหมาย หรือ ผู้รับบริการขององค์กร |
| - พื้นที่ดำเนินงาน | - แผนงานกิจกรรม NGOs AIDS ภาคเหนือ ปี 2539 - 2540 |
| - ทีมงานคณะทำงานหมวดรณรงค์สาธารณะ และภาคีความร่วมมือ | - ทีมงานคณะทำงานหมวดสนับสนุนเครือข่ายผู้ติดเชื้อ |
| - ทีมงานหมวดพัฒนาบุคลากร | - ทีมงานหมวดงานสนับสนุนเครือข่ายองค์กรชุมชน |
| | - องค์ความรู้ด้านเอดส์ต่าง ๆ |

สิ่งที่สำคัญเวลาทำงานกับเครือข่าย คือ **ความจริงใจ** อาจนับเป็นเทคนิคที่สำคัญที่สุด ไม่มีวาระซ่อนเร้น หาประโยชน์จากเขาฝ่ายเดียว ซึ่งภาครัฐและเอกชน มักจะมีความระแวงกันอยู่ลึก ๆ สิ่งที่จะช่วยให้การทำงานกับเครือข่ายสนุกสนาน เป็นเพื่อนกันได้ งานสำเร็จ ผมคิดว่า **การเสียสละ โดยไม่หวังว่าจะได้อะไรจากเขา** หลายครั้งมีการรณรงค์วันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ ผมก็ไปช่วยรณรงค์ด้วย พวกเขาเห็นผมมีความเสียสละและจริงใจก็ให้ความไว้วางใจ และร่วมกิจกรรมกันบ่อยครั้ง

นอกจากนี้ **การรู้ความต้องการของเครือข่าย ยอมรับในข้อจำกัดของ NGO ไม่ขุดคุ้ยจุดอ่อน อ่อนน้อม ไม่ถือว่าตนเองเป็นราชการ แต่ทำงานแบบเพื่อน พบกันบ่อย ๆ และต่อเนื่อง** เป็นคำตอบสุดท้ายของเทคนิคการสร้างและพัฒนาเครือข่าย

(เรื่องเล่านี้ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ประเภทรางวัลเรื่องเล่า Story telling ในงานตลาดนัดความรู้ สุขภาพจิตดี ครั้งที่ 4 ปี 2552 ระหว่างวันที่ 2 - 3 กรกฎาคม 2552 ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กรุงเทพมหานคร) 🙏

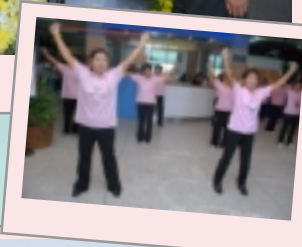
อบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต รุ่นที่ 3



เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2552 ที่ผ่านมา นายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต ให้เกียรติเดินทางมาเป็นประธานในพิธีเปิดการจัดอบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต รุ่นที่ 3 ณ ห้องประชุม 50 ปี พระศรีฯ ชั้น 4 อาคารอำนวยการและผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ โดยมี นายแพทย์ ธรณินทร์ กองสุข ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ นางสาวนันทาวดี วรสุวิธ ผู้อำนวยการสุขภาพจิตที่ 7 พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและบุคลากรโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ร่วมให้การต้อนรับ

สำหรับหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทางสาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต รุ่นที่ 3 ประกอบด้วย หลักสูตรภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติโดยมีการฝึกปฏิบัติทั้งในโรงพยาบาลจิตเวชและในชุมชน รวมทั้งการศึกษาดูงานนอกสถานที่ มีระยะเวลาการฝึกอบรม 4 เดือน คือระหว่างวันที่ 2 ธันวาคม 2552 ถึง 26 มีนาคม 2553 ทางด้านวิทยากรได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดยโสธร ศูนย์อนามัยที่ 7 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 กรมสุขภาพจิต โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ และคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ทั้งนี้ มีพยาบาลวิชาชีพในสังกัดกรมสุขภาพจิต สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานที่สนใจ เข้ารับการอบรมกว่า 60 คน

นายแพทย์ชาติรี บานชื่น เปิดเผยมต่อสื่อมวลชนว่า ปัญหาสุขภาพจิตของคนไทย แบ่งออกเป็น กลุ่มผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคจิต คิดเป็นร้อยละ 0.6 ของคนไทย ซึ่งกลุ่มนี้ในปัจจุบันได้รับการดูแลรักษาที่ดีขึ้นมาก วัตถุประสงค์และเป้าหมายของกลุ่มนี้ก็คือ การกลับไปใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข กลุ่มที่ 2 คือ ผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต ทำให้มีผลต่อการดำรงชีวิตของตนเองและต่อสังคม ปัจจุบันผู้ป่วยกลุ่มนี้ คิดเป็นร้อยละ 20 ของคนไทย โดยปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุด คือ ปัญหาการเสพติดสุรา รองลงมาคือ ภาวะโรคซึมเศร้า นอกจากนี้ ยังพบปัญหาทางด้านสุขภาพจิตด้านต่างๆ เช่น ปัญหาความรุนแรง ปัญหาเรื่องสมรรถนะทางอารมณ์และจิตใจ ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ ฯลฯ ซึ่งปัจจัยทางครอบครัวและสิ่งแวดล้อมล้วนส่งผลต่อสุขภาพจิตของคนไทย หากประชาชนชาวไทยร่วมกันส่งเสริมทำให้สังคมส่วนรวมดีขึ้น ช่วยกันพัฒนาและส่งเสริมการสร้างสมรรถนะทางด้านจิตใจจะสามารถเป็นเกราะป้องกันกับปัญหาต่างๆ สามารถสร้างสมรรถนะทางจิตใจให้เข้มแข็งเหมือนเป็นภูมิคุ้มกันเป็นวัคซีนทางใจได้ดีที่สุดจะสามารถต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ได้ และเมื่อเกิดปัญหาใดๆ ใช้ได้ง่ายๆ เป็นคติประจำใจอยู่เสมอว่า ต้อง “ฮึด ฮึด ฮึด” สำหรับหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทางสาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ในครั้งนี้จะพัฒนาบุคลากรทางการพยาบาล ให้มีความรู้และทักษะเฉพาะทางในการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต เกิดการประสานความร่วมมือระหว่างเครือข่ายพยาบาลจิตเวชในสถานบริการสาธารณสุขทุกระดับ เพื่อการให้บริการพยาบาลที่มีคุณภาพ และมีการปฏิบัติเป็นแนวทางเดียวกัน ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้ป่วยรวมทั้งประชาชนทั่วไปในการรับบริการ ตลอดจนสามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเอง และครอบครัว 🙌



โรงพยาบาลศิริราชจัดโครงการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 82 พรรษา 5 ธันวาคม 2552 เมื่อวันที่ 3 ธันวาคม 2552 ณ อาคารผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลศิริราช โดยมีกิจกรรมต่างๆ อาทิ พิธีถวายสัตย์ปฏิญาณเพื่อเป็นข้าราชการที่ดี และพลังของแผ่นดินประจำปี 2552 เพื่อเป็นการถวายเป็นพระราชกุศล และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ “สุขภาพกาย - จิตดี ไม่มีขาย ถ้าอยากได้ ต้องทำเอง” เพื่อสนับสนุนให้บุคลากรดูแลสุขภาพด้วยหลัก 3 อ อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย มีการจัดแสดงนิทรรศการ “ไม่อ้วนเอาเท่าไร” เกมสตอบปัญหาชิงรางวัล บู๊ทจัดแสดงสินค้า อาหารเสริมสุขภาพ การแสดงดนตรี “อังกะลุง” โดยผู้ป่วยจิตเวช และสาธิตการออกกำลังกาย 🙏

- เจ้าของ :** กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- ที่ปรึกษา :** นายแพทย์อุดม ลักษณะวิจารณ์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
 นายแพทย์สุจรีต สุวรรณชีพ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
 นายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต
 นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
- บรรณาธิการ :** นางนันทนา รัตนากร สำนักสุขภาพจิตสังคม
- ผู้ช่วยบรรณาธิการ :** นางสาวปิยะดา ศรีโปฏก สำนักสุขภาพจิตสังคม

สามารถส่งข้อเขียน บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ ได้ที่

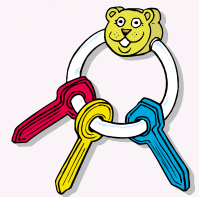
กองบรรณาธิการ : เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์ หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต

สำนักงาน : สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000
 โทรศัพท์ 0 2590 8235, 0 2590 8168
 โทรสาร 0 2951 1387, 0 2951 1365
 หรือ e-mail : nantana_34@yahoo.com, piyada_tukta@hotmail.com

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

ณ โอกาสส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ 2553 นี้

กรมสุขภาพจิต ขอส่งความสุขให้ประชาชนคนไทยมี



“พลังแห่งความรักและสามัคคี สร้างความสุขและสวัสดิในปีใหม่”

โดยขอความร่วมมือจากประชาชนให้**ทุกคนหันมามองทุกข์สุขของคนใกล้ตัว**

ซึ่งถือเป็นปัจจัยพื้นฐานในการสร้างครอบครัวให้เข้มแข็ง

และขอเชิญชวนประชาชนคนไทย

น้อมนำพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

ในการเสด็จออกมหาสมาคมในงานพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา พุทธศักราช 2552

ไปปฏิบัติโดยพร้อมเพรียงกัน ความว่า

“...ปฏิบัติหน้าที่ของตนให้เต็มกำลัง ด้วยสติรู้ตัว ด้วยปัญญาสุจริต

และด้วยความสุจริตจริงใจโดยเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมยิ่งกว่าส่วนอื่น...”

