



กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 17 ฉบับที่ 194 เดือนกุมภาพันธ์ 2553 <http://www.dmh.go.th>



"ฉลาดรัก³ : รู้ใจ ไหวทันทัน ป้องกันกันได้"

ร่วมรณรงค์สร้างความรู้สุขภาพจิต
เนื่องในวันแห่งความรัก



ฉลาดจากใจ



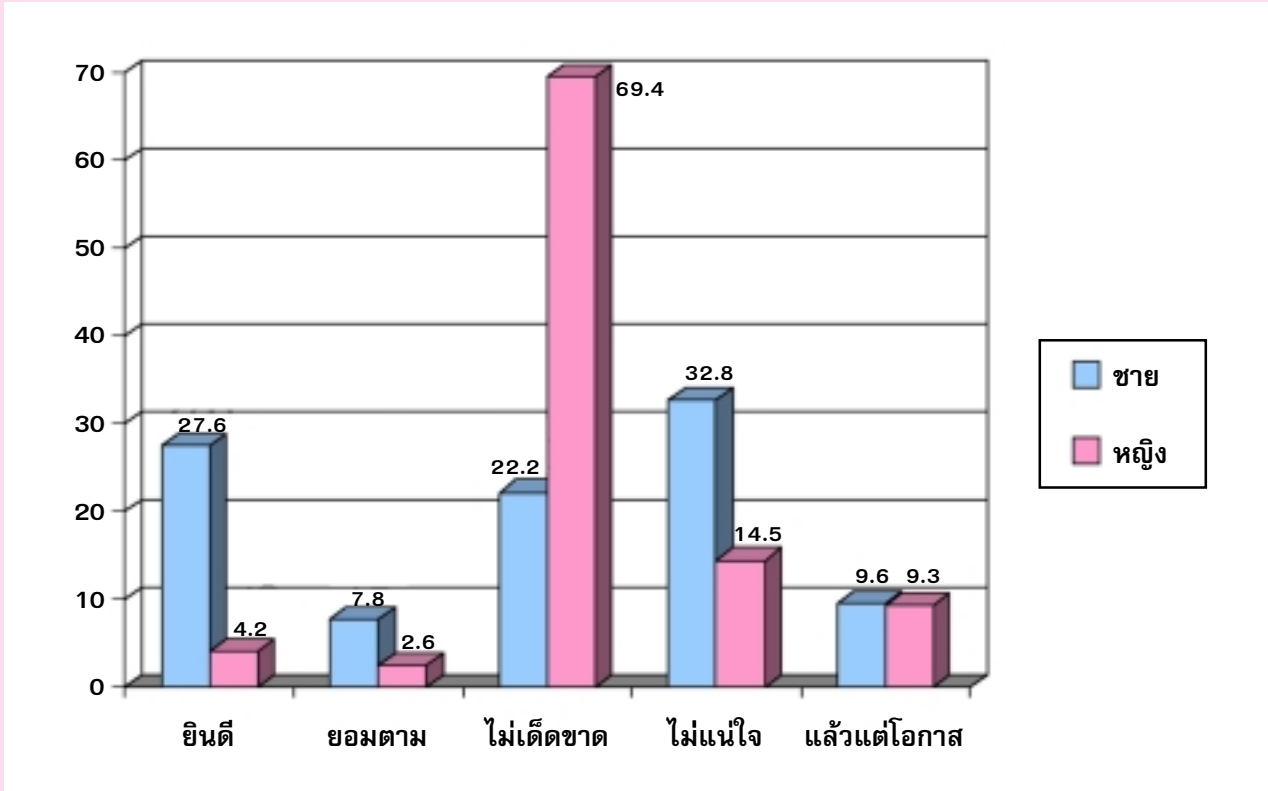
รู้ใจ ไหวทันทัน ป้องกันกันได้

สารบัญ

- 2 “ฉลาดรัก³ : รู้ใจ ไหวทันทัน ป้องกันกันได้”
ร่วมรณรงค์ความรู้สุขภาพจิตเนื่องในวันแห่งความรัก
- 5 คดีรักแบบเทพนิยายของวัยรุ่น
- 8 สัมมนาพัฒนากรอบยุทธศาสตร์
- 10 กิจกรรมงานสุขภาพจิต
- 12 บทความสุขภาพจิต
“การพัฒนาความรัก”
- 13 บทความสุขภาพจิต
“การรักตัวเองไม่ใช่การเห็นแก่ตัว”
- 15 รับรางวัลคุณภาพการให้บริการประชาชน
- 16 ประมวลผลการแข่งขันกีฬาสุขภาพจิตเกมส์

"ฉลาดรู้³ : ผู้ใจ ไหวทันทัน ป้องกันได้"

คำถาม : หากแฟนขอมี Sex ในวันวาเลนไทน์ คุณจะอย่างไร ?



สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต ได้ทำการสำรวจวัยรุ่นชายหญิง ทั้งในระดับมัธยมต้น มัธยมปลาย ปวช. / ปวส. และมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครจากสถาบันการศึกษา 10 แห่ง จำนวนทั้งสิ้น 1,320 คน ช่วงเดือนมกราคม 2553 ในหัวข้อวัยรุ่นไทยกับการสื่อรักวาเลนไทน์ 2010 โดยถามวัยรุ่นว่า หากแฟนขอมี Sex ในวันวาเลนไทน์คุณจะอย่างไร พบว่า วัยรุ่นชายเกือบ 1 ใน 3 หรือคิดเป็นจำนวนร้อยละ 27.6 ตอบว่ายินดีและเต็มใจ ซึ่งมากกว่าวัยรุ่นหญิงซึ่งตอบว่ายินดีและเต็มใจ เพียงแค่ร้อยละ 4.2 เท่านั้น ทั้งนี้เมื่อนับจำนวนทั้งหมดแล้ว พบว่าวัยรุ่นชายมีความเสี่ยงมากกว่าร้อยละ 70 ในขณะที่วัยรุ่นหญิงที่มีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์จะมีประมาณร้อยละ 30 หรือ 1 ใน 3 ของวัยรุ่นหญิงทั้งหมด

ผู้ใจ (รู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง)

ข้อมูลนี้สอดคล้องกับข้อเท็จจริงเกี่ยวกับพัฒนาการของอารมณ์เพศในชายและหญิง ซึ่งความรักของผู้ชายมักจะเป็นแบบ erotic love คือ รักที่มีเรื่องของ Sex เข้ามาเป็นตัวแปรสำคัญ ส่วนผู้หญิงจะมีความรักเป็นแบบ romantic love คือ รักที่ใช้ความผูกพันของจิตใจเป็นหลัก ความแตกต่างนี้เป็นธรรมชาติทางกายภาพ ความแตกต่างของอารมณ์เพศชายหญิงเช่นนี้เอง จึงทำให้เพศหญิงเสียเปรียบ และเมื่อฝ่ายหญิงเพลี่ยงพล้ำไปย่อมได้รับผลกระทบที่รุนแรง ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียคุณค่าในตัวเอง การเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ และสูญเสียอนาคตการศึกษา และที่เลวร้ายที่สุด คือ การเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอ็ดส์

วัยรุ่นชาย ซึ่งเป็นผู้กระทำ และดูเหมือนว่าจะได้เปรียบในเรื่องเพศ ขอให้ลองตอบคำถามว่า คุณค่าความเป็นชายคืออะไร ใช้ความเก่งในการหลอกฟันสาว ๆ หรือว่า คุณค่าความเป็นชายคือ ความเป็นสุภาพบุรุษที่ปกป้องดูแลเพศหญิงที่อ่อนแอกว่า ลูกผู้ชายตัวจริง คือ คนที่ให้เกียรติหญิงที่เรารัก ไม่ใช่ความรักของผู้หญิง เป็นเครื่องมือในการเอาเปรียบและหลอกลวง ลองเอาใจเขามาใส่ใจเรา ลดความเห็นแก่ตัว ก็จะทำให้คุณเป็นลูกผู้ชายที่มีศักดิ์ศรี และเป็นสุภาพบุรุษตัวจริง

ไหวพริบ (รู้เท่าทันอารมณ์ และความต้องการของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ)

เมื่อต้องเผชิญกับอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการภายในของตน วัยรุ่นมักจะสับสนไม่สามารถควบคุมตนเอง และแก้ไขสถานการณ์ได้ การเริ่มต้นของเรื่องเลวร้ายส่วนใหญ่ นั้นมักจะเริ่มเพียงแค่การพูดคุยถกคอบ ด้วยความใกล้ชิด ความรู้สึกอบอุ่น ได้นำพาให้วัยรุ่นนำตนเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่มีเงื่อนไขเอื้ออำนวย เช่น เทียวด้วยกันในวันวาเลนไทน์ตามผับ หรือสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ สองต่อสอง เมื่อมีการดื่มแอลกอฮอล์ด้วยก็ยิ่งทำให้ขาดสติมากขึ้นเมื่อสูญเสียการควบคุมตนเอง ก็ไม่สามารถหยุดความสัมพันธ์ไว้เพียงความใกล้ชิดภายนอก และมักลงเอยที่การมีเพศสัมพันธ์

ซึ่งพบข้อมูลด้านบวกจากผลการสำรวจว่า วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ (ร้อยละ 69.4) ยืนยันว่าไม่ยินยอมเด็ดขาด แต่ก็ยังมีวัยรุ่นหญิงอีกจำนวนไม่น้อย ร้อยละ 27.6 ที่ตอบว่ายินดีและเต็มใจ ข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่มีความเข้าใจ และสามารถดูแลตนเองเรื่องเพศได้ แต่สำหรับวัยรุ่นหญิง ร้อยละ 27.6 นั้น อะไรทำให้เธอพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ สิ่งสำคัญในการที่สาว ๆ จะตัดสินใจมอบกายมอบใจให้ใครสักคนนั้น ทั้งด้วยความเต็มใจเต็มใจ ด้วยความกังวล ความกลัวที่จะสูญเสียเขาคนนั้นไป หรือหลายครั้งความเสี่ยงก็เริ่มมาจากเราไม่ไหวทันต่อสถานการณ์ และอารมณ์ตนเอง ปล่อยให้สถานการณ์พาไป การไม่กล้าปฏิเสธ การเกรงใจ และการปล่อยกายปล่อยใจไปตามอารมณ์ สิ่งเหล่านี้แหละทำให้เราตัดสินใจผิดพลาดได้ทั้งสิ้น จึงขอให้วัยรุ่นมีสติสักนิด ให้มีสติที่จะรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตัวเอง และไตร่ตรองให้รอบคอบถึงผลที่จะตามมาจากการตัดสินใจของเรา นั้นย่อมหมายถึงอนาคตที่ดีที่สามารถกำหนดได้ด้วยตัวเราเอง

ป้องกันได้ (มีทักษะในการป้องกันตนเอง เมื่อเผชิญสถานการณ์คับขัน)

จากผลการสำรวจดังกล่าว พบว่า หนุ่มวัยรุ่นไทย ร้อยละ 32.8 เห็นว่าไม่แน่ใจว่าจะยอมมี Sex กับแฟนในวันวาเลนไทน์หรือเปล่า ในขณะที่ร้อยละ 27.6 ตอบว่ายินดีและเต็มใจที่จะมี Sex กับแฟน และร้อยละ 7.8 ตอบว่ายอมตาม เมื่อรวมกันแล้ว ร้อยละ 68.2 ของวัยรุ่นชาย มีความเสี่ยงสูงมาก แต่ก็ยังมีร้อยละ 22.2 ที่ยืนยันหนักแน่นว่าจะไม่มี Sex กับแฟนเด็ดขาด

นอกจากนี้ผลการสำรวจข้างต้น พบข้อมูล วัยรุ่นหญิงที่น่าเป็นห่วง อาจจะถูกชักนำให้มีเพศสัมพันธ์ได้ 3 กลุ่มคือ กลุ่มแรกที่ยอมตามปฏิเสธไม่เป็น กลุ่มที่สองพวกที่ไม่แน่ใจ และกลุ่มที่สามคือบอกว่า แล้วแต่สถานการณ์ ซึ่งเมื่อรวมกันแล้ววัยรุ่นสามกลุ่มนี้ล้วนแล้วแต่มีความเสี่ยงทั้งสิ้น โดยมีจำนวนรวม ร้อยละ 26.4 ซึ่งก็นับว่าไม่น้อยเลยทีเดียว

ดังนั้น การปฏิเสธในสถานการณ์คับขันอาจจะยาก หากเราไม่เตรียมตัวพอ ทางที่ดีป้องกันตนเองตั้งแต่แรก ไม่ให้เข้าไปสู่สถานการณ์อันตราย จนไม่สามารถ ปฏิเสธได้ เข้าทำนองกันไว้ดีกว่าแก้

ซึ่งหากมีข้อห้ามต่างๆ เช่น ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่ดื่มสุรา หรือไม่ทำพฤติกรรม อื่นๆ บางครั้งก็ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองที่มีลูกหลานวัยรุ่น ไม่แน่ใจว่าห้ามได้แค่ไหน อย่างไร ถึงจะเหมาะสม ไม่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกถูกกดดันหรือบังคับเข้มงวดจนเกินไป สิ่งสำคัญสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองในการดูแลลูกหลานวัยรุ่นในเรื่องความรักและเพศ คงไม่ใช่การดูแลใกล้ชิด หรือเฝ้าระวังเฉพาะในวันวาเลนไทน์เท่านั้น แต่ควรเป็นการ ดูแลด้วยความรัก ความเอาใจใส่ ความห่วงใย ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นมั่นคงของ ครอบครัว เพื่อให้เด็กเรียนรู้ในการเป็น “คนสำคัญ” ที่พ่อแม่รักและห่วงใย สอนให้เด็ก “ภาคภูมิใจ” ในตนเอง เข้าใจ “ธรรมชาติตามวัย” ที่อยากรู้ อยากลอง ความคิดที่ แตกต่างระหว่างเพศชายและหญิง หากพ่อแม่ผู้ปกครอง พูดคุยกับลูกหลานวัยรุ่นด้วย การฟังมากขึ้น รวมถึงการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรักของพ่อแม่ ซึ่งจะ ช่วยให้เด็กเข้าใจและเห็นตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมและสนุกในการเรียนรู้มากขึ้น

คลิกดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.icamtalk.com, www.tot.co.th,
www.tobnumber1.net,
www.dmhweb.dmh.go.th/social

มีปัญหาสุขภาพจิต ขอรับบริการได้ที่หน่วยบริการสุขภาพใกล้บ้านทั่วประเทศ หรือสายด่วนสุขภาพจิต 1323,1667 📞



ฉลาดจากใจ

รู้ใจ ไหวกัน ป้องกันได้

รัก



คติรักแบบเทพนิยายของวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่นมักฝันเฟื่อง ซึมซับและซาบซึ้งไปกับเรื่องราวๆ ใดๆ ที่อ่านพบจากเทพนิยาย ภาพยนตร์ เพลง และหนังสือ จนเกิดทัศนคติบางอย่างเกี่ยวกับความรัก โดยขาดการเผชิญหน้ากับความเป็นจริง คติรักแบบเทพนิยายของบรรดาวัยรุ่นเหล่านี้ทั้งหลาย มีดังนี้

1. สักวันหนึ่งฉันจะได้พบคนถูกใจที่สมบูรณ์แบบ

เป็นความใฝ่ฝันว่าสักวันหนึ่งจะต้องได้พบคู่รักที่พร้อมสรรพเหมือนกับเจ้าหญิง เจ้าชายในเทพนิยาย ซึ่งเมื่อถูกพรหมลิขิตขีดเส้นให้มาพบกันแล้วต่างก็ตกหลุมรัก และรักกันตลอดไปตราบนานเท่านาน

ความรู้สึกนี้อยู่บนรากฐานของความรักด้วยใจพิศواسปรารถนาหรือ Romantic Love การตกหลุมรักใคร่สักคนจะก่อให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้น สุขสม คนที่มีคติรักแบบนี้จึงมีแนวโน้มที่จะเกิดรักแรกพบเนื่องจากจะมุ่งมองแต่ส่วนดีและคิดเอาเองว่าอีกฝ่ายนั้นดีพร้อม ความต้องการของคู่รักแบบนี้จะหวังเพียงการได้อยู่ร่วมกัน ทำอะไรร่วมกันด้วยความสุข

แต่เมื่ออารมณ์รักรุนแรงผ่านพ้นไป และเริ่มมองเห็นข้อบกพร่องของกันและกัน ต่างก็จะรู้สึกว่าได้มองกันผิดไปตั้งแต่ต้น

แต่ถ้าหากคู่รักนั้นมีวุฒิภาวะพอเขาจะสามารถปรับตัวเข้าหากัน แก้ไขข้อบกพร่องของตัวเอง ยอมรับข้อเสียของอีกฝ่ายหนึ่งได้มากขึ้น และสานความรักให้มั่นคงต่อไป

เพราะในความเป็นจริง สัมพันธภาพระหว่างกัน ย่อมมีทั้งเวลาที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายจะมีอารมณ์เสีย อารมณ์ดี และมีเวลาแห่งความทุกข์และความสุข

2. รักแท้เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวในชีวิต

คนที่เชื่อในคติรักข้อนี้มักตกอยู่ในห้วงรักเหวี่ยงและไม่เผื่อใจสำหรับความผิดหวังไม่ตระหนักถึงความจริงว่า อารมณ์ความรู้สึกของคนเราย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และความรักเพียงอย่างเดียวไม่ได้ทำให้ความสัมพันธ์นั้นงอกงามและยืนนาน หากมีอีกหลายปัจจัยที่เดียวที่จะทำให้การครองรักยืนยาวมั่นคง ดังนั้น รักแท้จึงมิได้ประกอบด้วยความรู้สึกรักเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

3. ความรักไม่เคยเปลี่ยนแปลง

เมื่อกำลังตกอยู่ในห้วงรัก คนมักจะหวังว่ารักนั้นนิรันดร หรือจะรักกันตราบนานเท่าฟ้าจุบลาติน หรืออะไรหวานๆ ทำนองนี้ และคำพูดที่พบเสมอๆ ของคนที่ถือคติรักแบบนี้คือ “สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับความสัมพันธ์ระหว่างเรา คือ เรารักกันและกัน” หรือ “ความรักของเราจะไม่วันเปลี่ยนแปลง”





แต่ในโลกความเป็นจริง ความรักเป็นความรู้สึกที่เปราะบาง และเปลี่ยนแปลงได้ เพราะความรักเป็นเรื่องของความรู้สึก บางครั้งมักถูกแทนที่ด้วยอารมณ์อื่นๆ ภายใน เช่น ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล หวาดระแวง ความเครียด ซึ่งมาดบังทำให้ความรักหายไปชั่วคราว หรืออาจถึงขนาดทำลายความรักให้หมดสิ้นไปได้ แต่ถ้ามีการร่วมกันเผชิญหน้ากับปัญหา และช่วยกันแก้ไขก็จะทำให้ความรักนั้นเพิ่มพูน และลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

ความรักจะเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ยิ่งนานวัน ความตื่นเต้นระทึกใจหรือความหวิวไหวในอารมณ์ค่อยๆ จางลง เพราะความรักปะปนด้วยอารมณ์หลายรูปแบบ บางครั้งก็เจอความรู้สึกอ่อนหวาน นุ่มนวลบางครั้งยิ่งอยู่นานก็ยิ่งรักกันลึกซึ้งมากขึ้น แต่บางครั้งก็อาจจะจืดจางเย็นชา ดังนั้นความจริงของความรักข้อหนึ่งก็คือความรักไม่เคยเหมือน

เดิมแต่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

4. สิ่งภายนอกกำหนดเวลารัก

คนที่ยึดถือคติรักข้อนี้จะเชื่อว่าความรักเกิดจากพรหมลิขิต คือ เหตุการณ์บางอย่างเป็นตัวกำหนดให้เราต้องตกหลุมรัก

ในขณะที่ความจริง คนเราจะถูกกำหนดคุณค่าของความรักหรือลักษณะของคนที่รักเอาไว้ในใจแล้ว เมื่อมาเจอคนที่มืออะไรบางอย่างตรงกับที่วาดหวังเอาไว้ ก็จะปักใจรักได้ในทันที ดังนั้นความรักจึงขึ้นอยู่กับใจของเราเอง นักประพันธ์เรื่องนามชื่อ สจ๊วต เอเมอร์รี่ (Stewart Emery) เคยอธิบายว่า ถ้าเราเปิดใจและพร้อมที่จะรัก เราก็สามารถเกิดความรักกับใครสักคนได้ที่อยู่ใกล้ซิด และมีคุณสมบัติตรงกับที่ใจเราต้องการ

5. ความรักขจัดได้ทุกปัญหา

มีคู่รักหลายคู่ที่คาดหวังในตัวอีกฝ่ายไว้ว่า เมื่อคุณรักฉันคุณต้องช่วยฉันแก้ปัญหาในทุกเรื่อง คือนึกถึงแต่ความต้องการของตัวเองจนลืมมองถึงความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง รวมทั้งลืมนึกไปว่าถึงจะรักแต่ก็มีได้หมายความว่าเจ้าอารมณ์รักนี้จะช่วยให้ปัญหาหรือความขัดแย้งถูกละลายหายไปได้ง่าย โดยไม่ลงมือแก้ไขที่ต้นตอสาเหตุ

ในความเป็นจริง ความรักไม่ได้เป็นตัวแก้ไขปัญหามากมาย ให้หมดไป การยอมรับและลงมือแก้ไขปัญหามากมายที่เป็นปัจจัยสำคัญความรักเป็นเพียงปัจจัยสนับสนุน เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงใจหรือเป็นกำลังใจให้อดทนที่จะต่อสู้ต่อไป

ดังนั้นความรักจะช่วยแก้ปัญหาได้ก็ต่อเมื่อต่างฝ่ายต่างได้คำนึงถึงจิตใจและความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง เพราะความรักย่อมเป็นแรงจูงใจให้อยากช่วยแก้ไขปัญหายอยู่แล้ว แต่โดยลำพังความรักเองไม่สามารถจะแก้ปัญหาอะไรได้ หากแต่เป็นตัวกระตุ้นให้คู่รักหันหน้าเข้าหากัน คุยกัน และช่วยกันคิดว่าจะหาทางแก้ไขต่อไปอย่างไรดี

6. ความรักที่ดีที่สุด คือ ความรักที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว

ความรักไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเห็นแก่ตัวหรือไม่เห็นแก่ตัว เพราะพฤติกรรมของคนเราขึ้นอยู่กับอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้นซึ่งมีอยู่หลากหลายอารมณ์ เช่น ถ้าอารมณ์ไม่ดีเราก็อาจทำอะไรที่แสดงความเห็นแก่ตัวออกมาได้หรือไม่ได้ทำในสิ่งที่ถูกคาดหวังว่าคนที่รักกันน่าจะทำให้แก่กัน

แต่ในคู่ที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจะพบว่าเป็นคู่ที่ต่างก็ให้ความนับถือ ให้อิสระแก่กัน และคำนึงถึงความรู้สึกของกันและกันเสมอ คือ ยอมรับว่า “เธอคือเธอ และฉันคือฉัน” ซึ่งจะทำให้ไม่เกิดความคาดหวังในกันและกันมากจนเกินไป

(ข้อมูลจากหนังสือसानสายใย...หัวใจรัก โดยสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต) ♡



กรมสุขภาพจิต ร่วมกับ โรงพยาบาลสวนปรุง
จัดการสัมมนาการพัฒนากรอบยุทธศาสตร์
งานสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค
โดยพัฒนาศักยภาพการใช้แผนกที่ทางเดินยุทธศาสตร์
(Strategic Route Map)



กรมสุขภาพจิต ร่วมกับโรงพยาบาลสวนปรุง จัดการสัมมนาการพัฒนากรอบยุทธศาสตร์งานสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค โดยพัฒนาศักยภาพการใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ (Strategic Route Map) สำหรับผู้บริหาร และบุคลากรกรมสุขภาพจิต บุคลากรโรงพยาบาลจิตเวช 17 แห่ง และ ศูนย์สุขภาพจิตเขต 15 แห่ง จำนวน 100 คน ในวันอังคารที่ 15 ธันวาคม 2552 ณ โรงแรมเมอร์เคียว อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โดยได้รับเกียรติจากนายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานเปิดการสัมมนา นายแพทย์วิริยะ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวรายงาน และนายแพทย์อมร นนทสูต ประธานคณะกรรมการสนับสนุนและพัฒนาระบบหลักประกันสุขภาพ ในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เป็นวิทยากร

นายแพทย์ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ด้วยรัฐบาลได้กำหนดนโยบายสำคัญที่จะพัฒนา เขตชนบทและเขตเมือง เพื่อให้ประชาชนที่มีฐานะยากจน ด้อยการศึกษา และมีสถานภาพทางสุขภาพต่ำ ให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น และส่วนที่ได้อยู่แล้วให้รักษาระดับไว้หรือดียิ่งขึ้นไปอีก ทั้งนี้รัฐบาลได้เล็งเห็นว่าสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นสิ่งสำคัญที่จะเอื้อต่อการพัฒนาประเทศจึงได้เร่งระดมทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด เพื่อดำเนินการ ให้บริการสาธารณสุขแก่ประชาชน แต่บริการสาธารณสุขเหล่านั้น ยังไม่สามารถครอบคลุมประชากรส่วนใหญ่ได้ จึงต้องมีกลวิธีในการแก้ไขปัญหาเพื่อพัฒนาประชาชนให้เกิดความรู้ความสามารถที่จะช่วยเหลือ หรือดำเนินการ สาธารณสุขที่จำเป็นขั้นมูลฐานได้ด้วยตัวเอง

การสาธารณสุขมูลฐานเป็นกลวิธีที่เหมาะสมที่จะสามารถช่วยให้บริการสาธารณสุขผสมผสานทั้งในด้านการ ป้องกันโรค การรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพ และการฟื้นฟูสภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ครอบคลุม ประชากรได้อย่างทั่วถึง และสามารถที่จะนำประชาชนส่วนใหญ่มุ่งไปสู่การมีสุขภาพดีถ้วนหน้า โดยกระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายในการสนับสนุนบทบาทของภาคประชาชน ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม อย่างจริงจัง และได้มีนโยบายให้จังหวัดใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ (Strategic Route Map) เพื่อพัฒนาสุขภาพ โดยเฉพาะในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

กรมสุขภาพจิต จึงได้ร่วมกับโรงพยาบาลสวนปรุง จัดการสัมมนาการพัฒนากรอบยุทธศาสตร์งานสร้างเสริม สุขภาพและป้องกันโรค โดยพัฒนาศักยภาพการใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ (Strategic Route Map) ให้กับผู้บริหาร และบุคลากรกรมสุขภาพจิต บุคลากรโรงพยาบาลจิตเวช 17 แห่ง และศูนย์สุขภาพจิตเขต 15 แห่ง จำนวน 100 คน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนางานด้านสุขภาพจิตและจิตเวชให้สอดคล้องกับการพัฒนาสาธารณสุขทั้งระดับ บุคคลและระดับชุมชน และสร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชน ตลอดจนพัฒนาแนวทางและวิธีการดำเนินงานด้านสร้างเสริม สุขภาพและป้องกันโรคด้านจิตเวชที่ตอบสนองต่อบริบทของท้องถิ่นและชุมชน ทั้งนี้ผู้บริหารและบุคลากรในสังกัด กรมสุขภาพจิต จะได้มีความเข้าใจในแนวทางการใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ (Strategic Route Map) เพื่อนำมาใช้ ในการพัฒนางานด้านสุขภาพจิตและจิตเวชต่อไป 🙌

กิจกรรมงานสุขภาพจิต



การจัดการความรู้ด้านการดูแลผู้ป่วยจิตเวชของเครือข่าย

รพ.สวนปรุง จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ “การจัดการความรู้ด้านการดูแลผู้ป่วยจิตเวชของเครือข่าย” สำหรับผู้บริหารและบุคลากรกรมสุขภาพจิต บุคลากรโรงพยาบาลจิตเวช 17 แห่ง และศูนย์สุขภาพจิตเขต 15 แห่ง จำนวน 250 คน ในวันที่ 28 - 29 ธันวาคม 2552 ณ โรงพยาบาลสวนปรุง โดยมีนายแพทย์ชาติตรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานเปิดงาน และได้รับเกียรติจากนายแพทย์เสรี หงสภัย รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข เป็นวิทยากรบรรยายพิเศษ เรื่อง การขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การจัดการความรู้ พร้อมกันนี้ คณะผู้บริหารร่วมเปิดและชมนิทรรศการ ณ อาคารนันทนาการ รพ.สวนปรุง โดยนิทรรศการดังกล่าวหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศได้นำความรู้สุขภาพจิตการดูแลผู้ป่วยจิตเวช มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน



วุฒิสภาเข้าศึกษาดูงาน

ด้วยคณะผู้บริหารสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา เข้าศึกษาดูงานระบบพัฒนาทรัพยากรบุคคล ของสถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าสุทนต์มณี เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2552 โดยมีนายแพทย์สินเงิน สุขสมpong ผู้อำนวยการสถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าสุทนต์มณี และผู้บริหารสถาบันฯ ให้การต้อนรับ ณ ห้องประชุมชั้น 8 อาคารราชสาทิส สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ



จัดอบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง

รพ.สวนปรุง กรมสุขภาพจิต จัดการอบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช รุ่นที่ 12 สำหรับพยาบาลวิชาชีพในเขตภาคเหนือและพื้นที่ใกล้เคียงที่รับผิดชอบงานสุขภาพจิตในรพ.ชุมชนและรพ.ทั่วไป จำนวน 42 คน (หลักสูตร 4 เดือน ระหว่างวันที่ 14 ธ.ค. 52 - 2 เม.ย. 53) โดยมีพิธีเปิดการอบรมในวันที่ 14 ธ.ค. 52 ณ ห้องประชุม ศ.นพ.ฝน แสงสิงแก้ว อาคารจิตสันติรพ.สวนปรุง โดยได้รับเกียรติจากนพ.ชาติตรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรม



ประชุมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง (CQI)

เมื่อวันที่ 21 - 22 ธันวาคม 2552 คณะกรรมการที่มนำพัฒนาคุณภาพ (QMR) โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง (Continual Quality Improvement : CQI) รุ่นที่ 1 ณ ห้องประชุม 50 ปี พระศรีฯ สำหรับรุ่นที่ 2 จัดระหว่างวันที่ 24 - 25 ธันวาคม ที่ผ่านมา โดยมีบุคลากรจากทุกฝ่าย / ศูนย์ / กลุ่มงาน เข้าร่วมกว่า 100 คน โดยคณะกรรมการวางแผนไว้ว่าจะจัดอบรมให้ครบ 100 % ในปีต่อไป



กิจกรรมผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุ รพ.สวนสราญรมย์ ได้จัดกิจกรรมทุกวันพฤหัสบดีแรกของทุกเดือน ได้แก่ การออกกำลังกาย การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และร่วมทำพิธีเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 82 พรรษา 5 ธันวาคม 2552 ในวันที่ 3 ธันวาคม 2552 ณ อาคารบันเทิงบำบัด รพ.สวนสราญรมย์



อบรมหลักสูตรชีวิตเบิกบาน การงานเป็นสุข

รพ.จิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ โดยชมรมจริยธรรม จัดโครงการพัฒนาชีวิตบุคลากรเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานหลักสูตรชีวิตเบิกบาน การงานเป็นสุข โดยมีวิทยากรคือพระอาจารย์ปราโมทย์ วาทโกวิโท วัดอมรทายิการาม วันที่ 9 ธ.ค. 52 ณ ห้องประชุมของรพ.



จัดนิทรรศการวันเอตส์โลก

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ร่วมกับโรงพยาบาลสารภี โรงเรียนสารภีพิทยาคม จัดนิทรรศการ “วันเอตส์โลก” ในวันที่ 1 ธันวาคม 2552 ณ โรงเรียนสารภีพิทยาคม อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ มีนักเรียนและประชาชนทั่วไปที่สนใจมาร่วมงานในครั้งนี้ ภายในงานมีนักวิชาการจากศูนย์ฯ 10 ให้ความรู้สุขภาพจิต อีดี อีดี สู้ ทำแบบประเมินและแจกเอกสาร



รพ.คจ ดูงานบ่อบำบัดน้ำเสีย

คณะจาก รพ.จิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ร่วมต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากรพ.คจ จังหวัดนครราชสีมา ศึกษาดูงานระบบบ่อบำบัดน้ำเสีย แบบคลองวนเวียนของรพ.จิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ในวันที่ 1 ธันวาคม 2552



จัดนิทรรศการพลังสุขภาพจิต

รพ.จิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์ร่วมกับศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 จัดนิทรรศการ เรื่องพลังสุขภาพจิต พลิกวิกฤติ สู่อุบัติความสำเร็จ และให้บริการวัดพลังสุขภาพจิต ในงานมอบโล่ให้ด้วยใจ ถวายในหลวง เมื่อวันที่ 15 - 16 ธันวาคม 2552 ณ ห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์ นครราชสีมา 🙏



บทความสุขภาพจิต

"กาชพัฒน์ความรัก"

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

กรมสุขภาพจิต

ความรักนั้นยากนักที่จะให้คำจำกัดความใดๆ ลงไปอย่างแน่ชัดบางคนให้นิยามความรักว่า ความรักคือการเห็นแก่ตัว บางคนกลับบอกว่าความรักคือการให้ คือการเสียสละ แม้ว่าจะสูญเสียคนรักของเขาไปก็ยอมเพื่อรักแท้ แต่ที่จะกล่าวต่อไปนี้จะพูดถึงลักษณะของความรักโดยเฉพาะ ดังนี้

1. ความรักเป็นความรู้สึกชื่นชมยินดี เบิกบาน แจ่มใสและสร้างสรรค์ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่ได้ติดตัวมาตั้งแต่เกิด แต่ได้รับอิทธิพลมาจากความรักพื้นฐานของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ถ้าพื้นฐานของเด็กดีก็จะสามารถแสดงความรักและรู้สึกรักคนอื่นต่อไป

2. ความรักไม่ได้เกิดกับทุกคน หลายคนอาจจะไม่มีความรักเลยแม้จะพูดว่ารัก รัก อยู่ตลอดเวลา

3. ขณะที่มีความรักจะมีการหลังสารชนิดหนึ่งคือ สารเอนโดรฟิน สารตัวนี้จะทำให้รู้สึก แคมขึ้น ไม่เหนื่อย อุดทน ยอมรับ สร้างสรรค์ และมีกำลังใจ

4. อยากเห็นคนที่รักมีความสุข แม้จะไม่ได้อยู่กับตนหรืออยู่กับตนก็ตาม เช่น ความรักของแม่ที่มีต่อลูก แม่ยินดีให้ลูกมีความสุข เมื่อแยกครอบครัวออกไป

5. เกิดความคิดสร้างสรรค์ มีจินตนาการกว้างไกล มีความใจกว้างเอื้ออาทรต่อคนรัก

6. ความรักนั้นไม่เป็นเจ้าของ ไม่ครอบครอง อยากให้อิสระ อยากให้เขามีความสุข

7. ยอมยกให้คนที่รักมีอำนาจเหนือตน จึงทำให้อ่อนโยนไม่ยกตนข่มคนรัก

8. ใช้เป็นแรงขับที่สร้างสรรค์ต่อสังคมได้เสมอ ไม่มีการทำลาย

9. องค์ประกอบของความรักประกอบด้วย

- ความเข้าใจ
- การยอมรับ
- ความใส่ใจ
- การเป็นผู้ให้ก่อนและไม่หวังรับ
- การให้อภัย

10. ชนิดของความรักแบ่งตามระดับความสูงต่ำ มีดังนี้

- Lust หรือ Sex หรือ ราคะ เป็นความรักขั้นต่ำสุดต้องการเพียงแค่การร่วมเพศ

- Eros เป็นความรักที่อยู่กันนานๆ รับผิดชอบร่วมกัน เช่น แต่งงานกัน

- Brotherhood Love หรือ Well Wish คือความปรารถนาดีเห็นเขาได้ดีก็ยินดีด้วย เห็นเขาทุกข์ร้อนก็อยากช่วยเหลือ ความรักแบบนี้ไม่อยากเป็นเจ้าของ และไม่ต้องการเช็คส์ เป็นความรักที่ดี

- Devoted Love เป็นความรักแบบเสียสละ ขอให้คนรักสบายหรือมีชีวิตอยู่ ตนเองยอมเสียสละได้ แม้จะทุกข์หรือเสียชีวิตก็ยอมซึ่งหาได้ยาก

ความรักชนิดที่ 3 เป็นความรักที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ส่วนใหญ่ที่พอจะมีกันได้ควรที่เราจะต้องรีบพัฒนาให้มีมากๆ ขึ้น เพื่อคนส่วนใหญ่ในสังคมจะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข 🙏

"การรักตัวเองไม่ใช่การเห็นแก่ตัว"



คนเราในยุคสมัยนี้มีความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ เอารัดเอาเปรียบ คอรัปชั่น กอบโกยทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อประโยชน์ของตน คนอื่นจะเดือดร้อนเพราะการกระทำของตนก็ไม่แคร์ ไม่สนใจ ยิ่งคนที่ไม่เชื่อในเรื่องบุญ-บาป นรก-สวรรค์ ไม่เชื่อเรื่องชาติหน้า ภพหน้า หรือเป็นพวก วัตถุนิยม ย่อมทำทุกอย่างเพื่อประโยชน์ของตนฝ่ายเดียว เพราะใจยึดมั่น ถือมั่น เข้าใจผิดคิดว่า การกระทำเช่นนี้ เป็นการแสดงถึงความรัก ความปรารถนาดีที่มีต่อตนเอง นั่นเอง

ความรักเป็นสิ่งที่ดีงาม ทำให้เรามีความสุข แต่ความรักที่มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ และมีความเสียสละ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นความรักที่สูงส่งที่สุด อันจะนำมาซึ่งสันติสุขมาให้ทั้งผู้ให้และผู้รับความรักอย่างแท้จริง

ก่อนที่จะเราไปรักใคร่ใคร่บ้าง เราจะต้องรู้จักรักตัวเองเสียก่อน **ความรักตัวเองเป็นความรักที่อยู่เหนือความรักใดๆ มีอยู่ในทุกขณะจิต ไม่ว่าจะเป็นเวลาทีนอนหลับหรือตื่นขึ้นมา ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดทำกิจกรรมใดก็ตาม เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ที่จะต้องรักตัวเองก่อนเสมอ และเป็นรากฐานของการกระจายความรักไปให้ผู้อื่นต่อไป** ดังที่พระพุทธรองค์ทรงตรัสไว้ว่า **“นตฺถิ อตฺตสมิ เปมฺ”** **“ความรักเสมอด้วยตนไม่มี”**

ความรักที่พ่อ-แม่มีต่อลูกนั้น เป็นความรักที่บริสุทธิ์สูงส่งมีรูปแบบซึ่งแสดงถึงความรักที่มีต่อตัวเอง สะท้อนออกมาให้เห็นนั่นก็คือการที่พ่อ - แม่แสดงความรักต่อลูกอย่างหมดหัวใจชนิดยอมตายแทนลูกได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะพ่อ - แม่มีความรู้สึกอยู่ในจิตสำนึก และจิตใต้สำนึกว่า ลูก คือ เลือดเนื้อเชื้อไขของตัวเอง เป็นสิ่งที่แยกออกมาจากร่างกาย เป็นอวัยวะส่วนหนึ่ง

ของตนเอง ลูกเป็นเสมือน

ตัวแทนของร่างกาย และจิตใจ

ของตน พ่อ - แม่จึงทุ่มเทความรักให้กับลูก จนหมดหัวใจ

ด้วยเหตุผลดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ก่อนที่เราจะไปรักคนอื่น เราจะต้องรู้จักรักตัวเองให้เป็นเสียก่อน **การรักตัวเองนั้นไม่ใช่เป็นการเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้** ทำงานหาเงิน จนตัวเป็นเกลียวเพื่อให้ได้เงินมาซื้อเครื่องสำอาง ราคาแพง เข้าคอร์สลดความอ้วน ปูรงแต่งรูปสักซ์ณ ภายนอก มีบ้านหลังใหญ่ มีรถหรูๆ ขับ ฯลฯ แต่การรักตัวเองนั้นทางพุทธศาสนา หมายถึง **การยกระดับจิตของตนเองให้สูงขึ้น เห็นคุณค่าของตนเอง ไม่ยึดมั่น ถือมั่น มากจนเกินไป เพราะการยึดมั่นถือมั่นนั้นทำให้ใจเรา เป็นทุกข์ ยึดมาก ถือมาก ใจก็ทุกข์มาก จึงต้องรู้จักปล่อยวางเสียบ้าง ตัวจะได้เบาลง คนที่จะปล่อยวางอะไรได้ง่ายๆ นั้นจะต้องเป็นคนรู้จักเสียสละ คนที่ไม่เคยเสียสละอะไรเลยจะปล่อยวางได้ยากมาก ยกตัวอย่าง เช่น คนที่มีนิสัยตระหนี่ เห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ ไม่เคยเสียสละทรัพย์เพื่อประโยชน์ของผู้อื่นเลย มักเป็นคนที่ยึดมั่น ถือมั่นในเงิน ในทรัพย์สินของตนมาก เมื่อมีเหตุการณ์ร้ายๆ ที่เกี่ยวกับเงินทอง ทรัพย์สินเกิดขึ้น เช่น เงินหาย ถูกโกง ถูกขโมย หรือลงทุนไปแล้วขาดทุน ล้มละลาย จะรู้สึกเสียดาย ทุกข์ทรมานมาก ย้ำคิดแต่เรื่องเงินทอง ทรัพย์สินที่สูญเสียไป บางครั้งเกิดอารมณ์โกรธเคียดแค้น ถึงกับฆ่ากันตาย หรือบางคนยอมรับไม่ได้ที่ตน เคยเป็นคนรวย ออยากได้อะไรก็ใช้เงินซื้อได้ทุกอย่าง แต่พอไม่มีเงิน จนลง รับประทานไม่ได้ ฆ่าตัวตายก็มีมาก**

การปล่อยวาง การเสียสละ เป็นวิธีการหนึ่งของการรู้จักรักตนเอง เพราะจะทำให้เรามีสุขภาพจิตดีขึ้น เปรียบได้กับการขับของเสียออกจากร่างกาย การได้ออกกำลังกายทำให้เรารู้สึกสดชื่น เบิกบานใจ การได้ไปท่องเที่ยวได้ปลดปล่อยใจให้เป็นอิสระไม่ยึดติดกับทรัพย์สิน เงินทอง รายได้ การงาน บุคคลรอบข้าง คนที่จะปล่อยวางอะไรได้ง่ายๆ นั้นจะต้องรู้จักฝึกตนเองให้เป็นคนรู้จักเสียสละจนเป็นนิสัย คนที่จะมีนิสัยเสียสละ เป็นบุคลิกประจำตัวได้นั้นจะต้องมีความเมตตา กรุณา มีคุณธรรม จริยธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต ยุติธรรม มีธรรมะประจำใจ เป็นผู้ให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ให้ความบริสุทธิ์ใจปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ และมีความสุข

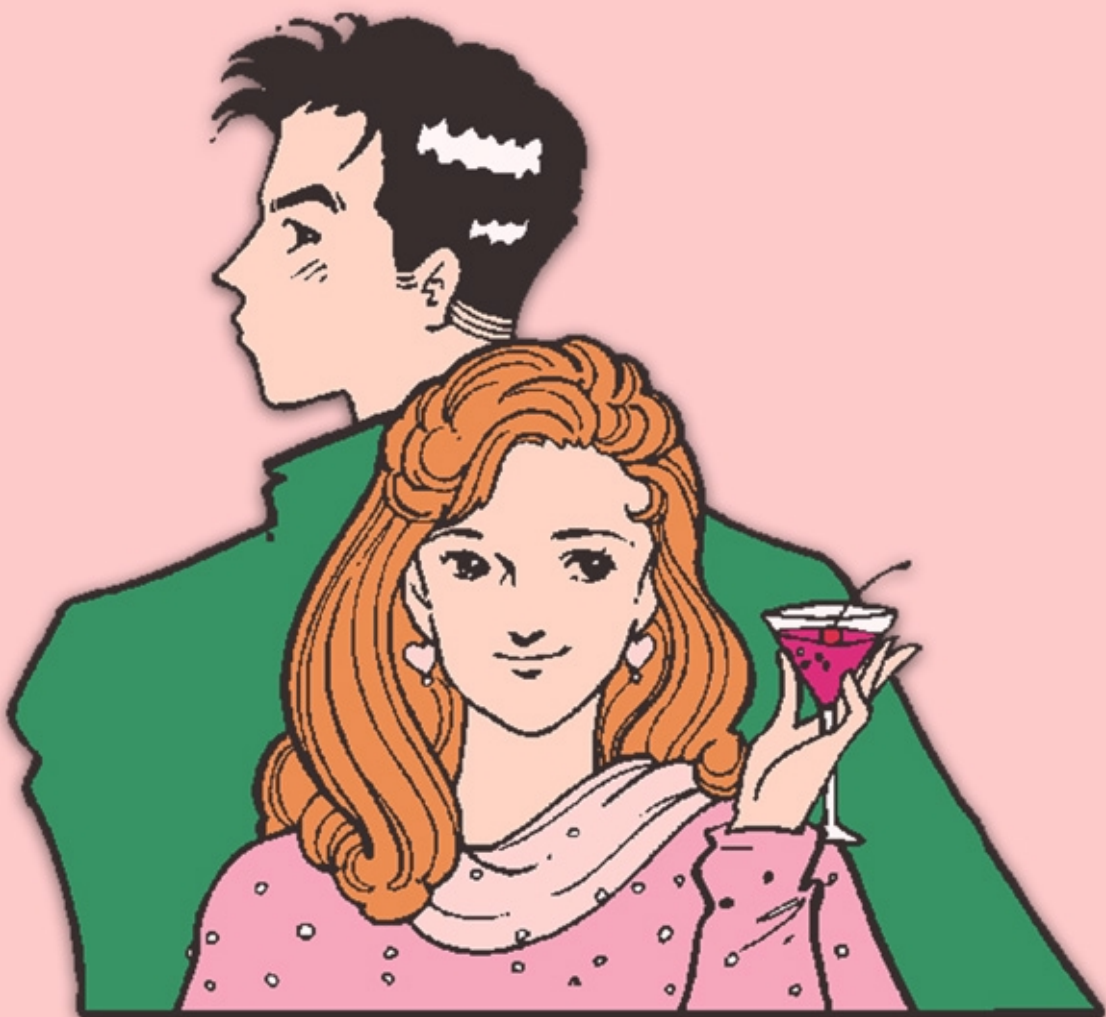
การเสียสละโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นบันไดขั้นต้นที่จะทำให้เรารู้จักการปล่อยวาง ผลตอบแทนจากการปล่อยวางนี้ย่อมบังเกิดขึ้นแก่เราอย่างแน่นอนเมื่อถึง

เวลา ถึงแม้ว่าเราจะไม่คาดหวังผลตอบแทนนั้นก็ตาม ทั้งนี้เพราะการทำคุณงามความดีทั้งหลาย เปรียบได้กับการปลูกต้นไม้ เมื่อถึงเวลาต้นไม้นั้นก็ผลิดอกออกผลให้เราชื่นชม ถึงแม้ว่าเราจะไม่ต้องการผลผลิตนั้นก็ตาม

จงรักตัวเองให้เป็น หัวดีต่อตัวเอง อย่าไขว้คว้าเอาความทุกข์ กิเลส ตัณหา มลทินใจทั้งหลายเข้ามาสู่ตัว เพราะจะทำให้ใจติดยึด เป็นทุกข์ เศร้าหมอง เป็นเหตุให้ชีวิตมีวิบากต้องเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีกนับภพนับชาติไม่ถ้วน ความเกิดแก่ เจ็บ ตาย ล้วนนำมาซึ่งความทุกข์ทั้งสิ้น การรักตัวเอง จึงไม่ใช่เป็นการเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ กอบโกยทุกอย่างที่ขวางหน้า อย่างที่บางคนเข้าใจผิด

นิภา ผ่องพันธ์

โรงพยาบาลสวนปรุง 🙌





ชั้นรางวัลคุณภาพการให้บริการประชาชน

รพ.จิตเวชสระแก้วราชชนครินทร์ ได้รับรางวัลชมเชย คุณภาพการให้บริการประชาชน เรื่อง การดูแลและฟื้นฟูผู้ป่วยจิตเวชในชุมชนโดยชุมชน จาก ฯพณฯ อภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ นายกรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 15 ธ.ค. 2552 จัดโดยสำนักงาน กพร. ณ หอประชุมกองทัพเรือ

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

ประชุมรวมภาพภาพการแข่งขันกีฬาสุขภาพจิตเกมส์

กรมสุขภาพจิต จัดการแข่งขันกีฬาสุขภาพจิตเกมส์ ครั้งที่ 13/2553 ในวันที่ 21 - 22 มกราคม 2553 ณ บริเวณสนามฟุตบอล กระทรวงสาธารณสุข เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ในสังกัดได้ออกกำลังกาย เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีภายในกรมสุขภาพจิต โดยอธิบดีกรมสุขภาพจิตเป็นประธานในพิธี 🙌

