



กรมสุขภาพจิต สกิดพ่อแม่ไหวกันภัยออนไลน์วันวาเลนไทน์ พร้อมเผยช่องทางใหม่ให้บริการปรึกษาครอบครัว



งานแถลงข่าว วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2553 ที่สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ถ.พระรามที่ 6 กรุงเทพฯ โดย นางพรรณสิริ กุลนาถศิริ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข นพ.ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต นางพุ่มแพทพิทย์ เอี่ยมโสภาก ผู้บริหารบริษัท TOT จำกัด (มหาชน) และ นพ.ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน ผอ.สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ได้ร่วมกันจัดงานแถลงข่าวเปิดตัวโครงการ “ฉลาด รักยกกำลังสาม รู้ใจ ไหวทัน ป้องกันได้” โดยมี การเปิดเผยข้อมูลการสำรวจวัยรุ่นไทย : สื่อรักวาเลนไทน์ 2010 ซึ่งได้เก็บข้อมูลในวัยรุ่นจำนวน 1,320 คน และพ่อแม่/ผู้ปกครองในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 583 คน ผลการสำรวจพบว่า

1. วัยรุ่น 1 ใน 2 หรือร้อยละ 47.0 มีความเสี่ยงที่จะมีเพศสัมพันธ์กับแฟนในวันวาเลนไทน์ หากแฟนขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย โดยกลุ่มเสี่ยงเป็นชายมากกว่าหญิง จำนวนร้อยละ 77.8 : ร้อยละ 30.6

2. พ่อแม่/ผู้ปกครอง 1 ใน 4 คน หรือร้อยละ 28.89 มีความรู้ความเข้าใจในการใช้อินเทอร์เน็ตน้อยถึงน้อยที่สุด แต่ก็นิยมใช้อินเทอร์เน็ตให้ลูกหลาน โดยซื้อโทรศัพท์มือถือเป็นอันดับหนึ่ง ร้อยละ 88.9 อันดับสอง คอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล ร้อยละ 32 และอันดับสาม เครื่องเล่นวิดีโอเกม ร้อยละ 34.1

3. พ่อแม่/ผู้ปกครอง ยังมีความไหวทันและให้การดูแลการใช้ไอทีของลูก โดยส่วนใหญ่ 2 ใน 3 คน หรือ ร้อยละ 66 ไม่เคยเข้าไปตรวจสอบการรับข้อมูลในไอทีของลูกหลาน และจำนวน 4 ใน 10 คน หรือร้อยละ 43.9 ไม่มีการควบคุมการใช้สื่อไอทีของลูกหลาน ซึ่งมีผลให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง ร้อยละ 66.9 มีความกังวลต่อการเข้าถึงเนื้อหาทางเพศของลูกหลานตั้งแต่ระดับปานกลางถึงมากที่สุด

4. พ่อแม่/ผู้ปกครอง ยังมีความไหวทันและให้การดูแลการใช้ไอทีของลูก โดยส่วนใหญ่ 2 ใน 3 คน หรือ ร้อยละ 66 ไม่เคยเข้าไปตรวจสอบการรับข้อมูลในไอทีของลูกหลาน และจำนวน 4 ใน 10 คน หรือร้อยละ 43.9 ไม่มีการควบคุมการใช้สื่อไอทีของลูกหลาน ซึ่งมีผลให้พ่อแม่/ผู้ปกครอง ร้อยละ 66.9 มีความกังวลต่อการเข้าถึงเนื้อหาทางเพศของลูกหลานตั้งแต่ระดับปานกลางถึงมากที่สุด



4. พ่อแม่/ผู้ปกครองร้อยละ 73.2 มองว่าวัยรุ่นไทยมีการแสดงออกในวันวาเลนไทน์ไม่เหมาะสมและ พ่อแม่/ผู้ปกครอง ร้อยละ 48.0 ยังคิดว่าลูกหลานมีโอกาสเห็นภาพโป๊เปลือยและสื่อทางเพศจากไอทีในระดับปานกลางถึงมากที่สุด ซึ่งแสดงถึงวัยรุ่นยังมีความเสี่ยงทางเพศในเทศกาลวาเลนไทน์

ผลการสำรวจนี้ชี้ให้เห็นว่าสังคมไหนทันและมีแนวทางการป้องกันสถานการณ์ความเสี่ยงของวัยรุ่นในวันวาเลนไทน์ โดยการสร้างพลังแก่ครอบครัวให้ไหวทันและป้องกันภัยทางเพศแก่ลูกได้ กรมสุขภาพจิตจึงได้จัดกิจกรรมณรงค์ โดยร่วมมือกับบริษัทไอที จำกัด (มหาชน) ให้วัยรุ่นส่ง SMS ที่สร้างสรรค์ และคณะกรรมการไทย ประจำปี 2552 เข้าร่วมณรงค์ อีกทั้งผู้มีชื่อเสียง ได้แก่อาจารย์แม่ (รศ.สุนีย์) เวียร์ แพนเค้ก โต๋ ศักดิ์สิทธิ์ และคุณชិโก้ เกียรติศักดิ์ ได้ให้เกียรติเป็นแบบอย่างการสื่อข้อความรักที่สร้างสรรค์ นอกจากนี้สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิตยังได้จัดทำองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องเป็น fact sheet เผยแพร่ทางเว็บไซต์ และยังได้เพิ่มช่องทางการให้บริการปรึกษาครอบครัว คือ ห้องครองใจ เพื่อให้เป็นบริการที่เข้าถึงได้ง่าย และเป็นการป้องกันปัญหาตั้งแต่เริ่มต้น ทั้งนี้สำหรับเนื้อหาการรณรงค์จะได้มีการเผยแพร่ต่อไปยังโรงเรียนและสถาบันการศึกษาที่สนใจ โดยกรมสุขภาพจิตให้การสนับสนุนทางวิชาการ สามารถดูรายละเอียดทั้งหมดได้ที่เว็บไซต์ www.icamtalk.com

Love is...

“จงใช้ความรักอย่างภูมิปัญญาไทย”
อนุสิณี วัฒนสุธา

“รักที่แท้จริง คือรักที่ไม่หวังสิ่งตอบแทน”
ณัฏฐา วัฒนสุธา

“ ถ้าความรักเปรียบได้กับสินใจ โลกคงสวยงาม ”
อรวิภา วัฒนสุธา
เทศกาลวาเลนไทน์ 2552

“รัก คือ ทุกสิ่งทุกอย่าง”
ณัฐพร วัฒนสุธา

“ รัก คือ ความเข้าใจ ”
พนมทิพย์ วัฒนสุธา

“ ขอให้คนไทยรักกันทุกวัน ”
อรวิภา วัฒนสุธา
เทศกาลวาเลนไทน์ 2552

“ ความรักที่ส่งทัมทรงคุณค่า
คือ รักด้วยใจที่ปรารถนาดี ”
นันทนา วัฒนสุธา
สงวนลิขสิทธิ์

“ Love is you and me
...รักคือเธอและฉัน ”
ณัฐพร วัฒนสุธา

All Around 3

ฉลาดรัก
ฉลาดใช้เทคโนโลยี

นางพรรณสิริ กุลนาถศิริ รมช.สธ.และคณะที่ปรึกษา
ตรวจเยี่ยมกรมสุขภาพจิต พร้อมมอบนโยบายการดำเนินงาน
เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2553 ณ ห้องประชุมชั้น 1 กรมสุขภาพจิต

หลักในการทำงานของท่ามธ.สธ. “จิตต้องมาก่อนกาย”

มอบนโยบายการดำเนินงาน

1. สนับสนุนโครงการในพระราชดำริฯ กิจกรรมโครงการ To Be Number One และกิจกรรมส่งเสริมเด็กเก่งให้เป็นผู้นำในโครงการ To Be Number One Idol

2. การส่งเสริมป้องกันสุขภาพเชิงรุกในทุกกลุ่มอายุ กลุ่มเด็ก และวัยรุ่น (การพัฒนาสติปัญญา) กลุ่มคนทำงาน (ดูแลเรื่องความเครียดในการทำงานและการเมือง) กลุ่มผู้สูงอายุ (การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

โรคซึมเศร้า ไม่ถูกทอดทิ้ง เป็นแบบอย่างที่ดีของลูกหลาน)

3. การขับเคลื่อนการดำเนินงานเชิงรุก ในด้านการประชาสัมพันธ์ การถอดบทเรียนจากอาสาสมัครสาธารณสุข (Best Practice) และการเชื่อมโยงส่วนต่างๆ

4. ยึดหลักธรรมาภิบาล จะต้องมีคุณธรรม ความโปร่งใส การมีส่วนร่วม ความสามัคคี และความคุ้มค่าของการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล รวมถึงบูรณาการงานทุกภาคส่วน

5. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ พัฒนาสมรรถนะและขีดความสามารถของบุคลากรทุกคน

6. การดูแลตนเอง และให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสถาบันครอบครัวให้เข้มแข็ง

7. การทำงาน เน้นบุคลากรต้องมีความสุขก่อน เพื่อเพิ่มศักยภาพในการทำงาน

8. ใช้ชบวนการทางธรรมะ ในการช่วยดูแลจิตใจให้เข้มแข็ง 🙏





ทูลกระหม่อมมหามหุต อุปถัมภ์ราชภัฏญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จพระราชทานรางวัลการแข่งขัน

TO BE NUMBER ONE TEEN AEROBICS & DANCERCISE THAILAND CHAMPIONSHIP 2010



วันอาทิตย์ที่ 24 มกราคม 2553
เวลา 17.00 น. ทูลกระหม่อมมหามหุต
อุปถัมภ์ราชภัฏญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
เสด็จพระราชทานรางวัลการแข่งขัน

TO BE NUMBER ONE TEEN AEROBICS & DANCERCISE THAILAND CHAMPIONSHIP 2010 ณ MCC Hall เดอะมอลล์บางกะปิ
การแข่งขัน TO BE NUMBER ONE TEEN AEROBICS & DANCERCISE เป็นกิจกรรมในโครงการ TO BE NUMBER ONE
ที่ใช้กลวิธีสร้างกระแสการไม่ข้องแวะกับยาเสพติดให้เกิดค่านิยมในหมู่เด็กและเยาวชนโดยการจัดกิจกรรมรณรงค์ มุ่งเน้นให้
ความรู้และสร้างทางเลือกใหม่โดยเฉพาะเรื่องการออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่นในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อเป็นการกระตุ้นเยาวชน
ให้เกิดความ “เป็นหนึ่ง โดยไม่พึ่งยาเสพติด” ทั้งนี้การจัดการแข่งขันได้ดำเนินต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2546 เป็นต้นมา ซึ่งปรากฏว่า
ได้รับความสนใจจากเยาวชนร่วมสมัครเข้าแข่งขันเป็นจำนวนมาก

การแข่งขัน TO BE NUMBER ONE TEEN AEROBICS & DANCERCISE THAILAND CHAMPIONSHIP 2010 เน้นการเดิน
ในรูปแบบ K-Pop ตามสมัยนิยม แบ่งการแข่งขัน เป็น 3 รุ่น ได้แก่รุ่น Junior อายุระหว่าง 6-9 ปี, รุ่น Pre-Teenage อายุ
ระหว่าง 10-13 ปี และรุ่น Teenage อายุระหว่าง 14-24 ปี กระจายการแข่งขันไปทุกจังหวัดทั่วประเทศ และได้มีการแข่งขัน
ชิงชนะเลิศระดับภาคทั้ง 5 ภาคเพื่อคัดเลือกทีมชนะเลิศและรองชนะเลิศอันดับ 1 รุ่น Pre-Teenage และ รุ่น Teenage เข้าแคมป์
เก็บตัวร่วมกัน 2 คืน 3 วันเพื่อให้น้องๆเยาวชนได้มีโอกาสเพิ่มเติมความรู้และพัฒนาทักษะด้านต่างๆ อาทิ การสร้างความสุข
การแก้ปัญหาและการพัฒนา EQ การสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น การพัฒนาด้านการเต้น ความรู้ด้านการออกกำลังกายและสุขภาพ
รวมทั้งเทคนิคต่างๆ ก่อนขึ้นเวทีแข่งขันในระดับประเทศ เพื่อรับพระราชทานถ้วยรางวัลจากองค์ประธานฯในวันนี้ โดยมีทีม
เข้าแข่งขันทั้ง 3 รุ่น รวม 34 ทีม นอกจากนี้ภายในงานยังมีการประกวดกองเชียร์จากสถาบันการศึกษาต่างๆ ซึ่งทุนการศึกษา
กว่า 50,000 บาท

เกณฑ์การพิจารณาตัดสินการแข่งขัน AEROBICS & DANCERCISE คือความพร้อมเพรียง ความแข็งแรง ความคิดสร้างสรรค์
อารมณ์และความสนุกสนาน การใช้ท่าเต้นที่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและสอดคล้องกับจังหวะดนตรี การแต่งกาย การเลือกเพลง
เพื่อการนำเสนอให้เหมาะสมโดยทีมชนะเลิศและรองชนะเลิศทีมชนะเลิศทั้ง 3 รุ่นจะได้รับ ถ้วยเกียรติยศพระราชทานจาก
ทูลกระหม่อมมหามหุตอุปถัมภ์ราชภัฏญญา สิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการ To Be Number One และทุนการศึกษา สำหรับ
ทีมชนะเลิศรุ่น Junior 30,000 บาท รุ่น Pre-Teenage 40,000 บาท และ รุ่น Teenage 50,000 บาท

กิจกรรม TO BE NUMBER ONE TEEN AEROBICS & DANCERCISE นับเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เยาวชนคนรุ่นใหม่
ได้รวมตัวกัน เพื่อแสดงพลังสร้างสรรค์ อันเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ถือว่าเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้
วัยรุ่นจากภาวะสังคมที่ล่อแหลมในปัจจุบัน

สำหรับประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจ กระตุกจะแข็งแรง ลดอัตรา
การเสี่ยงของโรคหัวใจ ลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ช่วยควบคุมน้ำหนัก เมื่อออกกำลังกายจะมีการไหลเวียนที่ไป
กระตุ้นต่อมพิทูอิตารีในสมองให้หลั่งสารเอ็นโดฟินทำให้รู้สึกสบาย มีความสุข ช่วยควบคุมน้ำหนัก และที่สำคัญผู้เต้นจะรู้สึก
ตนเองมีสุขภาพดีขึ้นด้วย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ติดต่อคุณกุลวิณี วิริโยทัย โทร 081-755-0645 📞

บุคลิกภาพเลื่องงาน !!!

นพ.ธิตินันท์ ธานีรัตน์
โรงพยาบาลสวนสราญรมย์

คุณคงเคยได้ยินคำว่า “บุคลิกภาพ” อยู่บ่อยๆ หรืออาจกำลังพยายามปรับบุคลิกภาพตัวเองให้ดีขึ้นตามที่เพื่อนว่าแฟนบ่น เจ้านายดุ แต่ “บุคลิกภาพ” ที่ผมจะพูดถึง มีความหมายลึกกว่าการเดินทางตรง แต่งตัวให้สะอาด ดูดี หรือมีมารยาททางสังคม ในทางจิตเวช “บุคลิกภาพ” หรือ personality ที่ถูกสร้างขึ้นตั้งแต่วัยรุ่น หมายถึงแบบแผน หรือลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ที่แสดงออกในชีวิตประจำวันทั้งในด้านของความคิด อารมณ์และพฤติกรรม บุคลิกภาพมีผลต่องานของคุณ ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยบอกโอกาสในการประสบความสำเร็จ หรือทำให้คุณมีความสุขหรือก่อให้เกิดความทุกข์ในการทำงานในแต่ละวันของคุณ ก็ได้

โดยทั่วไปแล้ว ทางการแพทย์สามารถแบ่งบุคลิกภาพได้หลายวิธี แต่วิธีที่เข้าใจง่ายและใช้กันแพร่หลาย คือการแบ่งบุคลิกภาพเด่นๆ ออกเป็น 10 แบบด้วยกัน เรามาลองดูกันนะครับว่าคุณมีบุคลิกภาพแบบไหน และสอดคล้องกับงานของคุณที่ทำอยู่หรือเปล่า ไม่ต้องแปลกใจนะครับถ้าบุคลิกภาพของคุณเป็นได้ในหลายแบบที่ว่านี้ (เพราะแต่ละบุคลิกภาพเปรียบเหมือนอาวุธที่คุณใช้ในการจัดการกับปัญหา) แต่ลองพิจารณาดูดีๆ สิครับเพราะจะมีเพียงหนึ่งบุคลิกภาพเท่านั้นที่โดดเด่นและแสดงออกซึ่งความเป็นตัวคุณมากที่สุด (นั่นคือ อาวุธที่คุณใช้บ่อยที่สุดนั่นเอง)

1. หนุ่ม-สาวซีระแวง (Paranoid personality) ระมัดระวังตัวตลอด กลัวว่าจะถูกเอาเปรียบ มักจะผลอโทษคนอื่นก่อน หนุ่ม-สาวแบบนี้เหมาะกับงานที่ต้องคอยตรวจสอบหรือจับผิด เช่น ตำรวจ ผู้ตรวจสอบบัญชี เจ้าหน้าที่สรรพากร อาจารย์ นักกฎหมายหรือทนายความ และไม่เหมาะกับงานที่มีโอกาสถูกเอาเปรียบหรือแข่งขันกับคนอื่น

2. หนุ่ม-สาวสันโดษ (Schizoid personality) ชอบแยกตัว หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ไม่ค่อยแสดงออกทางอารมณ์ มีโลกส่วนตัวและจินตนาการสูง เหมาะกับอาชีพที่ทำงานคนเดียว เช่น นักวิจัย นักเขียน นักประพันธ์ และไม่เหมาะกับงานที่ต้องเข้าสังคมหรือติดต่อกับคนอื่นบ่อยๆ

3. หนุ่ม-สาวต่างดาว (Schizotypal personality) ชื่อก็บอกอยู่แล้วว่าเป็นผู้ขำขานและฝึกฝึในเรื่องเหนือธรรมชาติ โขกลาง sixth sense มีจินตนาการสูง ความคิดแปลกแหวกแนวจนบางครั้งก็ยากที่จะเข้าใจ เหมาะกับงานที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์มากๆ เช่น นักวิทยาศาสตร์ หมอดู นักประดิษฐ์คิดค้น หรือนักเขียนแนวใหม่ๆ และควรหลีกเลี่ยงงานที่ต้องติดอยู่ในกรอบเดิมๆ

4. หนุ่ม-สาวขวางโลก (Antisocial personality) มักจะเป็นคนเจ้าเล่ห์ อารมณ์ร้อน ก้าวร้าว เที้ยวแก่ง อาจฝ่าฝืนกฎระเบียบบ้าง กล้าเสี่ยงและไม่ค่อยเชื่อเรื่องบาปบุญคุณโทษ มักจะเหมาะกับงานที่ต้องเสี่ยง กล้าได้กล้าเสียและกล้าตัดสินใจ เช่น ทนายความ นักธุรกิจ นักลงทุน นักการเมือง นักเล่นหุ้นหรือนักแข่งรถ และจะอึดอัดกับงานที่มีกฎระเบียบเคร่งครัด

5. **หนุ่ม-สาวเนียบ (Histrionic personality)** เป็นคนที่ต้องการเป็นจุดสนใจ แสดงอารมณ์เต็มที่ (อาจดูเวอร์ไปบ้าง) ไวต่อความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น โรแมนติก มีทักษะในการพูด คล่องแคล่ว ชอบเข้าสังคม อยู่คนเดียวแล้วเนาให้ความสำคัญกับรูปร่างหน้าตา การแต่งตัว และเห็นความสัมพันธ์กับคนอื่น เหมาะกับงานประชาสัมพันธ์ นักร้อง นักแสดง พิธีกร เลขานุการ ตัวแทนจำหน่ายต่างๆ หรือ stylist และควรเลี่ยงงานที่มีโอกาสใช้ทักษะทางสังคมของคุณน้อย

6. **หนุ่ม-สาวแปรปรวน (Borderline personality)** เป็นคนที่อ่อนไหว มีอารมณ์ศิลปินมาก เป็นหนุ่มติสต์สาวติสต์ ถูกกระทบง่าย ความหลังแต่ครั้งไหนก็ไม่เคยลืม เก็บทุกรายละเอียดทางอารมณ์ รักแรง เกลียดแรงกว่าใครตรงๆ หายเร็ว เลยดูเหมือนไม่มีจุดยืนที่ชัดเจนเพราะมักใช้อารมณ์นำเหตุผล หนุ่ม-สาวแปรปรวนจะเหมาะมากกับการประกอบธุรกิจส่วนตัว กำหนดการทำงานด้วยตนเอง

7. **หนุ่ม-สาวเอาแต่ใจ (Narcissistic personality)** เป็นคนมั่นใจในตัวเองสูง มากความสามารถ บอกตัวเองเสมอว่าตนเป็นคนพิเศษ จึงต้องได้รับการดูแลอย่างพิเศษ รักคนชม ไม่นิยมคนติ มองผลประโยชน์ของตัวเองเป็นใหญ่ ทะเยอทะยาน ชอบเป็นผู้นำ ดูผิวเผินเหมือนเป็นคนเห็นแก่ตัว แต่เหนือในแล้วเปราะบาง เหมาะกับการเป็นผู้บริหารระดับสูง นักธุรกิจ หรือนักกีฬาอาชีพ และคงขาดใจตายถ้าต้องทำงานที่ต้องนอบน้อมต่อมตน หรือรับคำสั่งในการทำงานอย่างเดียว

8. **หนุ่ม-สาวขี้อาย (Avoidant personality)** กลัวการถูกปฏิเสธหรือทอดทิ้ง ทำให้ขี้อาย ทั่วๆ ที่อยากจะทำจะเข้าสังคม มักมองตัวเองในแง่ลบ ชอบคิดว่าด้อยกว่าคนอื่นตลอด ไม่มั่นใจในตนเอง และเครียดง่าย หนุ่มสาวแบบนี้เหมาะกับบางอาชีพ เช่น พนักงานบริษัทหรือข้าราชการ (ในแผนกเอกสาร) และไม่เหมาะกับงานที่ต้องการความท้าทายหรือมีความเสี่ยงสูง

9. **หนุ่ม-สาวติดเพื่อน (Dependent personality)** มักยอมให้เพื่อนๆ ตัดสินใจเรื่องสำคัญๆ แทน ชอบเป็นผู้ตาม ไม่ชอบค้านใคร เครียดเมื่อต้องอยู่คนเดียว เรียกได้ว่าเพื่อนเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ เป็นผู้ร่วมงานที่ดี เหมาะกับงานที่มีกรอบคำสั่งที่ชัดเจน และควรหลีกเลี่ยงงานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์มากๆ หรือต้องตัดสินใจสำคัญ

10. **หนุ่ม-สาวไม่บรรทัด (Obsessive-compulsive personality)** รักความมีระเบียบแบบแผน เกลียดการประณีประนอม ทุกอย่างต้องดีหรือดีที่สุด (perfectionist) เก็บทุกรายละเอียด ยึดเหตุผลเป็นหลัก รักความยุติธรรมและเคร่งครัด รั้งคุณค่าของเงิน (บางคนอาจถึงขั้น “งก”) และมีตารางชีวิตที่แน่นอน เหมาะกับอาชีพแพทย์ ผู้พิพากษา นักบัญชี พระภิกษุ ครูอาจารย์ หรือตำรวจ และหลีกเลี่ยงงานที่ไม่มีรูปแบบที่แน่นอนหรือหมิ่นเหม่ต่อการผิดศีลธรรม

จะเห็นได้ว่างานบางอย่างอาจสอดคล้องกับบุคลิกภาพแบบใดแบบหนึ่งอย่างเด่นชัด ในขณะที่อีกหลายงานก็เหมาะกับบุคลิกภาพหลายๆแบบ และถ้าหากงานที่คุณทำกับบุคลิกภาพที่คุณมีไม่ค่อยคลีกันเท่าไรแล้วละก็อาจจำเป็นต้องใช้ความสามารถในการเลือกในแต่ละบุคลิกภาพ (หรืออาวุธ) ที่คุณมีให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่องานที่คุณทำ เพราะผมเชื่อว่าในสภาวะเศรษฐกิจอย่างในปัจจุบัน คุณเลือกที่จะปรับบุคลิกภาพน่าจะดีกว่าปรับเปลี่ยนงานนะครับ 🙏

จัดกิจกรรมกีฬาและงานปีใหม่ สำหรับผู้ป่วยในสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์



ผู้ป่วยจิตเวชคือผู้มีภาวะบกพร่องทางสุขภาพจิตและสังคม มักมีปัญหาหรือความบกพร่องทางด้านจิตใจ อารมณ์ และจิตสังคม ทำให้สูญเสียความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน การทำงาน การเรียนรู้และทักษะทางสังคม เนื่องมาจากโรคหรือความผิดปกติ อื่นๆ ได้แก่ อารมณ์แปรปรวน โรคจิตเภท ตติยาเสฟติด ตติเหล้า เครียด มีความผิดปกติทางพฤติกรรม การเสริมสร้างคุณภาพบริการ ในด้านต่างๆ สำหรับผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพในสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์นั้น บุคลากรได้ตระหนักถึงความสำคัญในการบริการ โดยมุ่งเน้นให้เกิดประโยชน์กับผู้ป่วยมากที่สุด การเตรียมความพร้อมของผู้ป่วยให้กลับไปดำเนินชีวิตในชุมชนได้นั้นนับเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง



การจัดกิจกรรมรื่นเริงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่สำหรับผู้ป่วยเป็นกิจกรรมหนึ่งในการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านการพัฒนาทักษะทางสังคม นอกจากนี้กิจกรรมดังกล่าวยังเป็นปัจจัยในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเจ้าหน้าที่กับผู้ป่วย ผู้ป่วยกับญาติ และผู้ป่วยกับผู้ป่วยด้วยกัน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพให้ผู้ป่วยพร้อมที่จะกลับไปดำเนินชีวิต เช่น บุคคลทั่วไปในสังคม กลุ่มงานฟื้นฟูสมรรถภาพ ร่วมกับมูลนิธิสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ร่วมกันจัดกิจกรรมกีฬาและงานปีใหม่ สำหรับผู้ป่วยในสถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ มีวัตถุประสงค์เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย จิตใจ สังคม ให้ผู้รับการรักษาได้ร่วมสนุกสนานและแสดงความสามารถที่มีอยู่อย่างเหมาะสม รวมทั้งเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ก่อให้เกิดความสามัคคีและรู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ว่าควรจัดกิจกรรมต่อเนื่อง เพื่อเป็นการสร้างโอกาสทางสังคมแก่ผู้รับการรักษา ในการเข้าร่วมกิจกรรมตามเทศกาลที่สำคัญ นอกจากนั้นยังเป็นการช่วยเพิ่มความรู้ความเข้าใจ ปรับเจตคติของญาติและสังคม ตลอดจนสร้างภาพลักษณ์และปรับภาพลักษณ์ของผู้รับการรักษาทางจิตให้เป็นที่ยอมรับ



ซึ่งในปีนี้จัดตรงกับวันพฤหัสบดีที่ 24 ธันวาคม 2552 กิจกรรมมีทั้งภาคเช้าและภาคบ่าย โดยภาคเช้ามีกิจกรรม การตักบาตร การร่วมแข่งขันกีฬาสำหรับผู้ป่วย เจ้าหน้าที่ และญาติ การประกวดกองเชียร์สตูดิโอ ภาคบ่ายมีกิจกรรม การแสดงของผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ การประกวดร้องเพลง การมอบรางวัลผู้ป่วยดีเด่น การจับฉลากของขวัญ และ สนุกสนานกับการแสดงดนตรี

ภาพบรรยากาศในงานเป็นที่ประทับใจกับผู้ร่วมงาน ได้เห็นผู้ป่วยมีความสุขสนุกสนานกับการแข่งขันกีฬากับกองเชียร์ ที่ร่วมเชียร์บรรดาเพื่อนๆในสีของตนเอง การให้กำลังใจกับผู้ป่วยประกวดร้องเพลง และร่วมสนุกสนานกับการออกลีลา ท่าทางไปตามเสียงเพลงที่เจ้าหน้าที่ร้อง

ท้ายที่สุดหลังจากเลิกงานผู้ป่วยบางคนได้เข้ามาช่วย เจ้าหน้าที่ผู้จัดงานเก็บสถานที่ และผู้จัดมีความสุขมากกับประโยคที่ว่า “วันนี้ผมมีความสุขที่สุดเลย ทั้งสนุกทั้งอิ่ม และผมก็ขอให้ พี่มีความสุขวันปีใหม่นะครับ” ผู้จัดได้ฟังความเหน็ดเหนื่อย ที่ต้องตื่นแต่เช้ามาจัดเตรียมสถานที่ให้ผู้ป่วยใส่บาตร และทำอีก หลายๆสิ่ง หลายๆอย่างหายไปพร้อมกับคำพูดของผู้ป่วยในวันนั้น



วิภา จิราโรจน์

สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ 🙏



กิจกรรมงานสุขภาพจิต



แนวทางการดำเนินงานโครงการกฎหมายสุขภาพจิต

กลุ่มพัฒนาความเป็นเลิศเฉพาะทางด้านนิติจิตเวช สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ ได้จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง แนวทางการดำเนินงานโครงการกฎหมายสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ 2553 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทราบแนวทางการดำเนินงานโครงการพัฒนากฎหมายสุขภาพจิต ประจำปี 2553 และเพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในการดำเนินการที่ถูกต้องตามพระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ.2551 โดยมีนพ.ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธาน เมื่อวันที่ 2 มกราคม 2553 ณ กรมสุขภาพจิต



การพัฒนาและใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์

รพ.สวนปรุง จัดโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่องงานสร้างสุขภาพจิตประชาชน (ชุมชนท้องถิ่น) ความสำเร็จอยู่ที่ไหน : โดยการพัฒนาและใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ (Strategic Route Map) เพื่อกำหนดทิศทางสู่ความสำเร็จสำหรับผู้บริหารและบุคลากรในสังกัดกรมสุขภาพจิต จำนวน 60 คน ในวันที่ 25-28 มกราคม 2553 ณ สะเมิงรีสอร์ท อ.สะเมิง จ.เชียงใหม่ และมีพิธีลงนามความร่วมมือการใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ (Strategic Route Map) เพื่อกำหนดทิศทางสู่ความสำเร็จในหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต โดยมีนพ.ชาติรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต เป็นประธาน การลงนาม



โครงการชุมชนสุขภาพจิตดี

นายแพทย์วิฑูรย์ พิพัฒน์รุ่งเรือง อธิบดีกรมสุขภาพจิต และคณะ ติดตามการดำเนินงานโครงการชุมชนสุขภาพจิตดี ในวันที่ 14 มกราคม 2553 ณ องค์การบริหารส่วนตำบลกองโพ้น และสถานีอนามัยกองโพ้น อ.นาตาล จ.อุบลราชธานี ต้อนรับโดยศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ร่วมกับ รพ.พระศรีมหาโพธิ์ และทุกหน่วยงานในพื้นที่



สื่อสารอย่างไร บริการจึงเป็นเลิศ

คณะอนุกรรมการด้านพฤติกรรมบริการ (ESB) รพ.ศรีธัญญา จัดประชุมเรื่อง..สื่อสารอย่างไร..บริการจึงเป็นเลิศ..เพื่อให้บุคลากรตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารต่องานบริการและเป็นการพัฒนาทักษะการสื่อสารสู่ความเป็นเลิศด้านบริการ ในงานมีการมอบใบประกาศและของที่ระลึกแก่ผู้ที่ได้รับการเสนอชื่อเป็นผู้มีพฤติกรรมตามค่านิยมของรพ.ทั้ง 19 ท่าน เมื่อวันที่อังคารที่ 12 มกราคม 2553



นักเรียนเข้าศึกษาดูงานการบำบัดรักษายาเสพติดและโรคเอดส์

รพ.จิตเวชนครพนมราชชนครินทร์ โดยดร.นพ.พิทักษ์พล บุญยมาลิก ผอ.รพ.จิตเวชนครพนมราชชนครินทร์และบุคลากรได้ร่วมต้อนรับผู้เข้าศึกษาดูงาน คณะอาจารย์และนักเรียนจากโรงเรียนอุเทนพัฒนา อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม จำนวน 107 คน เข้าศึกษาดูงานด้านการบำบัดรักษา ยาเสพติดและโรคเอดส์ ในวันที่ 18 มกราคม 2553 ได้รับฟังการบรรยายเกี่ยวกับการบำบัดรักษาผู้ป่วยยาเสพติดและโรคเอดส์ พร้อมนำคณะเข้าเยี่ยมชมจุดบริการผู้ป่วยนอก ผู้ป่วยใน และคลินิกจิตสังคมบำบัด เพื่อให้ผู้เข้าศึกษาดูงานได้รับความรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์ รวมทั้งปรับทัศนคติเพื่อหลีกเลี่ยงยาเสพติดให้โทษและโรคเอดส์



เผยแพร่ความรู้สุขภาพจิตผ่านโทรทัศน์เคซีทีวี

พญ.ดุษฎี จิงศิริกุลวิทย์ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น รพ.จิตเวช นครราชสีมาราชชนครินทร์ เผยแพร่ความรู้สุขภาพจิต เรื่องการปรับพฤติกรรมวัยรุ่น ณ สถานีโทรทัศน์เคซีทีวี จ.นครราชสีมา เมื่อวันที่ 5 มกราคม 2553



โครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวช แบบบูรณาการ โดยเครือข่ายชุมชน

คณะจากรพ.จิตเวชขอนแก่นราชชนครินทร์ ร่วมกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ จัดโครงการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวช แบบบูรณาการโดยเครือข่ายชุมชนเพื่อให้ความรู้เรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวช ให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. ผู้นำชุมชน ญาติและครอบครัวของผู้ป่วยจิตเวช ระหว่างวันที่ 26-27 มกราคม 2553 ณ ห้องประชุม อบต. กุดรัง จ.มหาสารคาม



ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อปรับปรุงแนวทางการดูแลผู้ป่วย

รพ.พระศรีมหาโพธิ์ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อปรับปรุงแนวทางการดูแลผู้ป่วย สำหรับบุคลากรและทีมสหวิชาชีพ ครั้งที่ 1 ณ ห้องประชุม 50 ปี พระศรีฯ อาคารอำนวยการและผู้ป่วยนอก ชั้น 4 รพ.พระศรีมหาโพธิ์ เพื่อประเมินประสิทธิภาพและผลลัพธ์ของการดูแลผู้ป่วยตาม Care map ตลอดจนเพื่อทราบถึงปัญหาและอุปสรรค เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาแนวทางการดูแลผู้ป่วย เมื่อวันที่ 27 มกราคม 2553 ที่ผ่านมา



ออกเยี่ยมบ้านผู้ป่วยจิตเวช

ทีมสุขภาพจิตและจิตเวชชุมชน รพ.จิตเวชสระแก้วราชชนครินทร์ ออกเยี่ยมบ้านผู้ป่วยจิตเวชและเตรียมความพร้อมของชุมชนเพื่อรองรับการส่งตัวผู้ป่วยกลับและวางแผนการดูแลผู้ป่วยร่วมกับชุมชนต่อไป



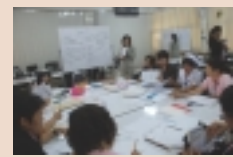
พัฒนาระบบรับฟังข้อคิดเห็น/ข้อร้องเรียนของผู้รับบริการ

ทีมพัฒนาคุณภาพได้มีการประชุมคณะกรรมการดำเนินการพัฒนาระบบรับฟังข้อคิดเห็น/ข้อร้องเรียนของผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียของรพ.สวนสราญรมย์ เพื่อกำหนดกรอบ/วิธีการดำเนินการตามตัวชี้วัดระดับความสำเร็จในการดำเนินการพัฒนาระบบรับฟังข้อคิดเห็น/ข้อร้องเรียนของผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและการดำเนินการปฏิบัติตามระเบียบปฏิบัติ เรื่องการรับข้อร้องเรียนและข้อเสนอแนะของผู้รับบริการ (QP-QUA-Q๖) ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อกระบวนการพัฒนาคุณภาพรพ. ในวันที่ 11 มกราคม 2553 ณ อาคารผู้ป่วยนอก ศูนย์พัฒนาคุณภาพ ห้องประชุมชั้น 1 อาคารอำนวยการ รพ.สวนสราญรมย์



กีฬาจิตเวชสัมพันธ์

รพ.จิตเวชนครสวรรค์ราชชนครินทร์ โดยกลุ่มการพยาบาลงานการพยาบาลจัดโครงการ “กีฬาจิตเวชสัมพันธ์สำหรับผู้ป่วยในและญาติ” วันที่ 14 มกราคม 2553 ณ รพ.จิตเวชนครสวรรค์ราชชนครินทร์ และทำกลุ่มผู้ป่วยและญาติ



การจัดทำ Competency mapping

งานพัฒนาทรัพยากรบุคคลและระบบงาน จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การจัดทำ Competency mapping และสมรรถนะเฉพาะตำแหน่ง รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 11 และ 12 มกราคม 2553 ตามลำดับ โดยได้รับเกียรติจากดร.อาภรณ์ ภูวิทย์พันธุ์ เป็นวิทยากร ณ ห้องประชุม ตึกแสงสิงแก้ว สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

บทความสุขภาพจิต

สันโดษเพื่อการครองรักที่สันติ

ทุกๆ เข้าเย็นปีนจะซ้อนท้ายมอเตอร์ไซด์แฟนเพื่อมาทำงานและกลับบ้าน ปีหนึ่งซ้อนท้ายมอเตอร์ไซด์ฮอนด้าคันเก่าที่มีอายุเกือบ 30 ปี พร้อมกอดเอวแฟนหนุ่มที่คบหาและอยู่กินกันมาเกือบ 10 ปี ด้วยสีหน้าท่าทางที่มีความสุขยิ่งนั้นเป็นภาพที่ผู้ร่วมงานและนักเรียนโรงเรียนเสริมสวยแห่งนั้นพบเห็นทุกวัน

ปีนเรียนหนังสือจบแค่ ป.6 และทำงานเป็นแม่บ้านอยู่โรงเรียนเสริมสวยแห่งนั้นมาเกือบ 15 ปี มีแฟนเป็นชายหนุ่มประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ทุกครั้งที่มีกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนแฟนของปีนจะมารับส่งและช่วยเธอทำงานพิเศษด้วยความเรียบร้อย จนวันหนึ่งปีนติดเชื้อเอชไอวี และล้มป่วยอยู่นานหลายเดือนโดยมีชายหนุ่มคนรักเฝ้าดูแลอย่างใกล้ชิด ภาพที่ผู้ร่วมงานเห็นเป็นประจำเมื่อไปเยี่ยมปีนคือ ภาพที่เธอนอนอยู่บนเตียงด้วยสีหน้าท่าทางที่อ่อนแรงและทรุดโทรม โดยมีแฟนหนุ่มคอยอุ้มลูกปลุกนึ่งป้อนข้าวป้อนน้ำ ดูแลความสะอาดร่างกายเธออยู่เสมอ แม้ในวาระสุดท้ายของชีวิตปีนก็สิ้นใจบนตักของแฟนเธอ นั่นเป็นภาพในความทรงจำที่งดงามของผู้ร่วมงานทุกคนที่รู้จักปีน ขณะยังมีชีวิตอยู่ผู้เขียนเคยถามปีนว่ารู้สึกภูมิใจอะไรบ้างในชีวิต เธอตอบว่า “ภูมิใจที่แม้จะเกิดมาเป็นกระเทยที่ยากไร้แต่หัวใจเบิกบาน” เธอภูมิใจในชีวิต ภูมิใจในการทำงาน ภูมิใจในคนรักของตนและผู้ร่วมงานทุกคนรู้ว่าเธอพูดจริงเพราะการดำรงชีวิตของเธอร่วม 10 ปี ทั้งชีวิตการทำงานและชีวิตคู่เป็นพยานหลักฐานยืนยันคำตอบของเธอจริง โดยเฉพาะชีวิตรักของปีนกับชายหนุ่มที่เธอเสียชีวิตบนตักเขานั้นเป็นภาพที่ผู้ร่วมงานชายหญิงทุกคนแสนสงสารและชื่นชมเธอตลอดมา ผู้เขียนมีส่วนในการให้การปรึกษาด้านสุขภาพจิตแก่ปีนในช่วงหนึ่งของชีวิตเธอ และได้เห็นความจริงอย่างหนึ่งจากตัวอย่างของเขาคือ **ความสันโดษ นั่นคือยินดีในสิ่งที่ตนได้ พอใจในสิ่งที่ตนมีและยินดีโดยสมำเสมอ ในชีวิตและคู่รักของตนเอง**

ชีวิตคู่หลายคนต้องประสบความล้มเหลวเพราะทั้งคู่ต่างทะเยอทะยานอยากได้ใคร่มีซ้ำแล้วซ้ำเล่า เรื่องแล้วเรื่องเล่าไม่รู้จักพอ ตลอดจนคาดหวังซึ่งกันและกันสูงขึ้นไปเรื่อยเหมือนต่างคนต่างช่วยกันชักยั้งยึดเส้นเดียวกันแต่ดึงคนละข้างในที่สุดยางยึดขาด เจกเช่นความสัมพันธ์ที่ไม่ยึดหยุ่นพอดีและพอเพียงนั่นเอง คุณธรรมที่จะช่วยให้ชีวิตคู่ราบรื่นนั้นคือความสันโดษ สันโดษ แปลว่า ยินดี ชอบใจ พอใจ อิ่มใจ จุใจ สุขใจกับของของตน ความหมายโดยย่อคือ รู้จักพอ รู้จักประมาณนั่นเอง กล่าวโดยสรุปเพื่อให้เข้าใจง่ายๆ สันโดษคือ **ยินดีในสิ่งที่ตนได้ พอใจในสิ่งที่ตนมี และยินดีโดยสมำเสมอ** โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ยินดีในสิ่งที่ตนได้ (สแกนสันโดษ)

การยินดีในสิ่งที่ตนได้และยินดีในของของตน หมายถึง ยินดีในคนรักหรือแฟนที่มีอยู่แล้วหรือได้มาแล้ว เพราะโดยปกติก่อนที่คนจะมาแต่งงานเป็นคู่ครองกันส่วนใหญ่ก็มักจะคบหาดูใจกันดูความประพฤติ ตลอดจนรสนิยมต่างๆ อยู่แล้วว่าพอจะคบหาสมาคมไปกันได้ ดังนั้นการยอมรับและยินดีในสิ่งที่คนรักของตนมีนั้นคือ ยอมรับแบบยินดีด้วยความรู้สึกที่งดงาม ทั้งข้อดีข้อเสียต่างๆ ที่คนรักของตนมีอยู่เพราะไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบทุกอย่าง

2. พอใจในสิ่งที่ตนมี (สันเตนสันโดษ)

การพอใจในสิ่งที่ตนมี หมายถึง ยินดีกับทุกอย่างที่ตนรักของตนมีอยู่ ทั้งความงาม ความรู้ ความหล่อ ความรวย ความเก่ง รูปแบบของครอบครัว และในทางตรงกันข้ามก็ต้องยอมรับแบบยินดีเช่นกัน หากพบว่ามีดีอย่างหนึ่ง และเสียหายหรือบกพร่องอีกอย่างหนึ่งเช่นกัน นั่นคือยอมรับหรือยินดีโดยไม่มีเงื่อนไข การยินดีกับทุกอย่างที่ตนรักของ ตนมี รวมทั้งข้อบกพร่องต่างๆ นั้น เป็นการมองโลกในด้านดี คือ มองเห็นคุณค่าแม้ในเรื่องที่ย่ำแย่ จะช่วยให้เห็น สิ่งดีๆ ในสิ่งที่แย่ แล้วจะช่วยให้ยินดีในทุกเรื่องทุกอย่างที่ตนรักของตนมี และจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกยินดีอย่าง สม่่าเสมอตามมา

3. ยินดีโดยสม่าเสมอ (สเมนสันโดษ)

การยินดีโดยสม่าเสมอ หมายถึง มีความยินดีด้วยความรู้สึกแต่พอประมาณ ไม่ดีใจถึงโลดเกินไปเมื่อได้สิ่ง ที่ยินดี และไม่เสียใจพุ่มพวยเกินไปเมื่อพบกับสิ่งที่ไม่พึงใจในคนรักคู่ครองของตน การจะยินดีโดยสม่าเสมอนั้นมี หลักการสำคัญทางจิตวิทยา คือ เราควรยอมรับและเห็นคุณค่าซึ่งกันและกันอย่างแท้จริงด้วยการพยายามค้นหาคุณงาม ความดีของคู่รักของตนและชื่นชมกันอย่างสม่าเสมอ เมื่อพบข้อบกพร่องบ้าง ควรพูดคุยแนะนำกันด้วยท่าทีที่สุภาพและเป็นมิตรและชวนพูดคุยถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากความบกพร่องนั้นๆ แล้วร่วมกันหาทางป้องกันแก้ไข หากทำอย่างนี้ ได้ความยินดีโดยสม่าเสมอก็จะเกิดกับคนรักคู่ครองได้จริง **เป็นการยินดีที่ไม่เพิกเฉยต่อสิ่งที่ควรปรับปรุงและพัฒนา**

การยินดีในสิ่งที่ตนได้ พอใจในสิ่งที่ตนมีและยินดีโดยสม่าเสมอนั้นเป็นหลักการสำคัญทางความคิดความรู้สึก ที่ต้องมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่จริงจังและจริงใจที่จะปฏิบัติจึงจะเกิดผลดีอย่างแท้จริง เพราะหลักการดังกล่าวเป็นหลักการ เพื่อรักษาคุณธรรมมิใช่ท่องจำได้แต่เพียงอย่างเดียว หากใช้หลักการทั้งสามอย่างรักษาความรู้สึกที่เป็นคุณธรรมได้แล้วจะส่งผล ต่อการลดความรู้สึกทยานอยากที่เกินกำลังตนและเกินข้อจำกัดที่คนรักคู่ครองของตนมี จะนำมาสู่ความสงบยินดีที่พึงมี ต่อกันได้ได้อย่างแท้จริง จะช่วยประคองให้ชีวิตรักสมหวังและสงบสุขได้ด้วยใจที่สันโดษในคู่ครอง แจกเช่นห้องปิ่นกระเทย ยากไร้แต่หัวใจเบิกบาน ดังที่ยกตัวอย่างผ่านมานั่นเอง

วุฒิพงศ์ ภาวะพิงค์

หัวหน้าฝ่ายสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลสวนปรุง 🙌



ความคิดเห็น การแสดงออก และการใช้สื่อเน็ตเวิร์คของวัยรุ่น

ในเทศกาลวาเลนไทน์

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

หลักการและเหตุผล

วัยรุ่นเป็นวัยวิกฤตการณ์แห่งการแสวงหาเอกลักษณ์ มีการมองตนเองและเห็นตนเอง ตามที่ผู้อื่นเห็น เรียนรู้และยอมรับความสามารถของตน ดังนั้นการที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถผ่านระยะนี้ของวัยไปได้นั้นจะต้องปลูกฝัง เสริมสร้างให้วัยรุ่นรู้จักตนเอง รู้เท่าทันการใช้สื่อ IT ที่ทันสมัยอย่างฉลาด รวมทั้งการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการสำรวจของหน่วยงานต่างๆ ที่ผ่านมา พบว่า วันวาเลนไทน์เป็นเทศกาลที่วัยรุ่นไทยให้ความสำคัญ โดยมีการแสดงออกพฤติกรรมต่างๆ ทั้งที่เหมาะสม เช่น บอกรักกับคนรัก มอบของขวัญที่ประทับใจให้คนรัก และไม่เหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์กับแฟนหรือคูรัก ไม่ว่าจะโดยความสมัครใจ หรือการถูกหลอกลวง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้มักตามมาด้วยผลกระทบทางบวกหรือลบต่อสุขภาพจิต คุณภาพชีวิตของวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อสำรวจความคิดเห็นและการแสดงออกเกี่ยวกับเทศกาลวาเลนไทน์ รวมทั้งการใช้สื่อรักวาเลนไทน์ผ่านเน็ตเวิร์ค เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในเทศกาลวาเลนไทน์

วัสดุและวิธีการ

กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นและผู้ปกครองจาก 10 สถาบันการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตอนปลาย ปวช/ปวส และระดับปริญญาตรี เขตกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นนักเรียน นักศึกษา จำนวน 1,320 คน เป็นหญิง 860 คน และชาย 460 คน ผู้ปกครอง จำนวน 583 คน เป็นหญิง 376 คน และชาย 207 คน อายุเฉลี่ย 44.2 ปี เครื่องมือที่ใช้ได้แก่แบบสอบถามความคิดเห็น พฤติกรรมการแสดงออก การใช้สื่อรักวาเลนไทน์ผ่านระบบเน็ตเวิร์ค เกี่ยวกับเทศกาลวาเลนไทน์ของวัยรุ่นและผู้ปกครอง วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา


ผล

การสำรวจพบว่าวัยรุ่นใช้สื่อ SMS ในวันวาเลนไทน์มากที่สุด รองลงมาเป็นการบอกตรงๆ และบอกผ่านสื่อ Hi 5 โดยรู้สึกประทับใจสุดๆ ถ้าได้รับ Message บอกรัก ร้อยละ 36.8 มีเพียงร้อยละ 1.9 ที่รู้สึกว่าเป็นความจริงใจ และคิดว่าตนเองติดการใช้อุปกรณ์เน็ตเวิร์ค ร้อยละ 60.5 รวมทั้งเชื่อว่าการใช้อุปกรณ์เน็ตเวิร์คในปัจจุบันทำให้เป็นแฟนกันได้ง่ายขึ้น ร้อยละ 70.7 แต่อย่างไรก็ตามมีวัยรุ่นคิดจะใช้อุปกรณ์เน็ตเวิร์คในการนัดเจอกับบุคคลอื่นเพียงร้อยละ 19.6 นอกจากนี้ยังเชื่อว่าการใช้อุปกรณ์ เน็ตเวิร์คเป็นเหตุให้มีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 72.5 แต่ก็ยังเชื่อว่า เพื่อนของเขาไม่ใช้วันวาเลนไทน์เป็นโอกาสในการมีเพศสัมพันธ์ ถึง ร้อยละ 74.2 สำหรับด้านการได้รับภาพหรือข้อความที่เกี่ยวข้องกับเพศจากสื่อเน็ตเวิร์ค ส่วนใหญ่ตอบไม่เคยได้รับ ร้อยละ 43.1 รองลงมาคือ นานๆ ครั้ง ร้อยละ 41.4 โดยระบุว่า

สื่อทางเพศที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของวัยรุ่นมากที่สุดคือ E-mail ร้อยละ 33.3 รองลงมาคือ Hi 5 ร้อยละ 24.4 และ SMS ร้อยละ 13.6 ตามลำดับ และเมื่อวัยรุ่นได้รับสื่อทางเพศแล้วส่วนใหญ่ตอบว่าดูแล้วลบทิ้ง ร้อยละ 55.4 รองลงมาลบทิ้งแล้วไม่ดูเลย ร้อยละ 21.8 สำหรับภาพหรือเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเพศจะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ทางเพศในระดับน้อยที่สุด ร้อยละ 37.4 รองลงมาปานกลาง ร้อยละ 30.8 และโดยส่วนใหญ่ยินยอมให้พ่อแม่ดูภาพหรือข้อความจากอุปกรณ์เน็ตเวิร์คร้อยละ 72.6

สำหรับผู้ปกครอง พบว่า ภูมิการใช้สื่อเน็ตเวิร์คของลูกหลานในระดับปานกลาง ร้อยละ 47.7 รองลงมา ระดับมาก ร้อยละ 17.2 โดยมีอุปกรณ์เน็ตเวิร์ค 3 อันดับแรกที่ถูกครอบครองให้วัยรุ่น คือ โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ และเครื่องเล่นวีดีโอเกม ผู้ปกครองส่วนใหญ่ทราบการใช้สื่อเน็ตเวิร์คของวัยรุ่น ร้อยละ 87.2 โดยรู้จัก SMS, Hi 5, และ MSN ตามลำดับ และส่วนใหญ่ไม่เคยตรวจสอบการรับข้อมูลจากอุปกรณ์เน็ตเวิร์คของวัยรุ่นร้อยละ 66.0 แต่มีการควบคุมการใช้ ร้อยละ 56.1 และผู้ปกครองส่วนใหญ่คิดว่าลูกหลานไม่มีพฤติกรรมติดสื่อเน็ตเวิร์ค ร้อยละ 57.6 ติดร้อยละ 42.4 โดยมีความคิดว่าวัยรุ่นมีโอกาสเห็นภาพโป๊เปลือยในระดับปานกลาง ร้อยละ 29 และมีความกังวลใจระดับปานกลาง ร้อยละ 38.1 ในการเข้าถึงเรื่องเพศของวัยรุ่นจากอุปกรณ์เน็ตเวิร์ค รวมถึงคิดว่าวัยรุ่นไทยมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมในเทศกาลวาเลนไทน์ ร้อยละ 73.2 โดยเสนอแนะว่าอยากให้ภาครัฐจัดกิจกรรมสำหรับครอบครัว กิจกรรมในโรงเรียน และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ในเทศกาลวันวาเลนไทน์ตามลำดับ

สรุป

วัยรุ่นไทยส่วนใหญ่ มีการใช้สื่อเน็ตเวิร์คในการสื่อรักในเทศกาลวาเลนไทน์ อีกทั้งมีการแสดงความคิดเห็น และพฤติกรรมในเชิงบวก ในส่วนผู้ปกครองมีความรู้เรื่องสื่อ อุปกรณ์เน็ตเวิร์ค รวมทั้งสนับสนุน การซื้อให้วัยรุ่นใช้ แต่ในด้านความคิดเห็น ต่อพฤติกรรมแสดงออกของวัยรุ่นยังไม่เหมาะสม และมีความต้องการให้ภาครัฐจัดกิจกรรมรณรงค์ที่เกี่ยวข้องกับเทศกาลวาเลนไทน์ เช่น กิจกรรมสำหรับครอบครัว โรงเรียน และการบำเพ็ญประโยชน์ 

เจ้าของ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา : นายแพทย์อุดม ลักษณะวิจารณ์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
 นายแพทย์สุจริต 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 2149 5528, 0 2149 5527

หรือ e-mail : nantana_34@yahoo.com, piyada_tukta@hotmail.com

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 9

และการประชุมวิชาการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ครั้งที่ 7

ประจำปี 2553

กรมสุขภาพจิตจะจัดประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 9 และการประชุมวิชาการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทย ครั้งที่ 7 ประจำปี 2553 เรื่องความสุขครอบครัว ความสุขชุมชน (Happy family Happy community) ระหว่างวันที่ 18-20 สิงหาคม 2553 ณ โรงแรมปรีนซ์พาเลซ มหานคร กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์ด้านสุขภาพจิตและจิตเวช

ผู้เข้าประชุม ประกอบด้วยนักวิชาการทั้งในและต่างประเทศ กิจกรรมในการประชุมมีหลายรูปแบบ เช่น ปาฐกถาพิเศษ บรรยาย อภิปราย วิทยากรประกอบด้วยนักวิชาการ ที่มีชื่อเสียงทั้งในและต่างประเทศ การนำเสนอภาพยนตร์ สารคดีด้านสุขภาพจิตที่เสริมสร้างแรงบันดาลใจ และการนำเสนอ ผลงานวิชาการในห้องประชุม (oral presentation) การนำเสนอผลงานด้วยโปสเตอร์ (poster presentation) และประกวดนิพนธ์ต้นฉบับ (full paper)

ค่าลงทะเบียน

- ลงทะเบียนภายในวันที่ 15 กรกฎาคม 2553 อัตราท่านละ 1,500 บาท
- ลงทะเบียนหลังวันที่ 15 กรกฎาคม 2553 เป็นต้นไป ท่านละ 2,400 บาท

หมายเหตุ ผู้ที่ส่งชื่อไปลงทะเบียนก่อนจะได้รับเอกสารประกอบการประชุมครบถ้วน

ผู้สนใจเข้าร่วมประชุม หรือส่งผลงานเพื่อร่วมนำเสนอ ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่

คุณชูศรี เกิดพงษ์บุญโชติ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

โทร 02 437 0200 ต่อ 4283 หรือ ทาง E-mail k.chusari@gmail.com 