



กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 17 ฉบับที่ 196 เดือนเมษายน 2553 <http://www.dmh.go.th>

สธ. ขานรับ ส้าว 5 สุข เสริมความพร้อมให้ผู้สูงวัย

มหกรรมรณรงค์เพื่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
คุณตา คุณยาย คุณปู่ คุณย่า คือคุณค่าของครอบครัว
๗ เมษายน ๒๕๕๓
ณ โรงแรมแกรนด์ไฮแอทเอราวัณ กรุงเทพมหานคร



สารในเล่ม

- 2 สธ. ขานรับ ส้าว 5 สุข เสริมความพร้อมให้ผู้สูงวัย
- 4 รางวัล To Be Number One
- 5 มาทำความรู้จักกับ อสม.ดีเด่นระดับประเทศ ปี 53 สาขาสุขภาพจิตในชุมชน
- 6 “อืด อืด สู้ พลังสุขภาพจิตสตรี”
- 8 คุณตา คุณยาย คุณปู่ คุณย่า...คือคุณค่าของครอบครัว
- 10 กิจกรรมงานสุขภาพจิต
- 12 บทความสุขภาพจิต “ห้าก้าวเพื่อสุขภาพจิตที่ดีในปีห้าสาม”
- 14 การให้บริการสุขภาพด้วยหัวใจมนุษย์
- 16 ข่าวอบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

สธ. ขานรับ สว่าง 5 สุข เสริมความพร้อมให้ผู้สูงวัย



กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสุขภาพจิต
เชิดชูคุณค่าผู้สูงอายุไทย จัดมหกรรมรณรงค์เพื่อ
สุขภาพจิตผู้สูงอายุ ย้ำ คุณตา คุณยาย คุณปู่ คุณย่า...
คือ คุณค่าของครอบครัว แนะนำผู้สูงอายุสร้าง 5 สุข
สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสงบ และสุขสว่าง เสริม
ความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

**นางพรรณสิริ กุลนาถศิริ รัฐมนตรีช่วย
ว่าการกระทรวงสาธารณสุข** กล่าวภายหลังเป็นประธาน

มอบรางวัลผลการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุจากพื้นที่ 8 จังหวัด ในงานมหกรรมรณรงค์เพื่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
“คุณตา คุณยาย คุณปู่ คุณย่า... คือ คุณค่าของครอบครัว” ณ โรงพยาบาลศรีธัญญา ว่า ปัจจุบันผู้สูงอายุทั่วโลกได้เพิ่ม
จำนวนมากขึ้นทั้งในเชิงปริมาณและสัดส่วน ซึ่งองค์การสหประชาชาติ ได้รายงานไว้ในปี 2545 ผู้สูงอายุทั่วโลก
มีประมาณ 629 ล้านคน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด และคาดการณ์ว่า จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น
1,963 ล้านคน หรือ ร้อยละ 22 ในปี 2593 ซึ่งสอดคล้องกับจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยในปัจจุบันที่มีมากกว่า
ร้อยละ 10 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ หรือประมาณ กว่า 7 ล้านคน ซึ่งในปี 2593 จะเพิ่มเป็น 22 ล้านคน
หรือคิดเป็นร้อยละ 27 เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข

รมช.สธ. กล่าวต่อว่า ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณูปการยิ่งต่อครอบครัว สังคมและประเทศชาติ เป็นผู้
ได้เรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์จนมีความรอบรู้ มีทักษะและความชำนาญด้านต่างๆ ที่ทรงคุณค่าควรที่บุตรหลาน
ได้เรียนรู้และสืบทอดต่อมา ครอบครัว ตลอดจนหน่วยงานภาครัฐและภาคประชาชน จึงควรตอบแทนคุณความดีที่
ท่านทั้งหลายได้สั่งสมมาต่อเนื่องยาวนานด้วยการ**มอบความรัก ความเข้าใจ การกอดสัมผัส การใช้เวลาและโอกาส**
ให้ท่านได้แสดงความสามารถที่มีอยู่ โดยการสนับสนุนช่วยเหลืออย่างจริงจัง ด้วยความเอื้ออาทรทั้งกายและใจ ทั้งนี้
ขออย่าว่า ต้องทำด้วยใจ ด้วยความรัก
และความปรารถนาดี ไม่ใช่ทำเพราะ
หน้าที่ เพราะถ้าทำด้วยหน้าที่ สิ่ง
ทำนั้นจะไม่อ่อนโยน นุ่มนวล ไม่เกิด
ความรู้สึกที่ดี ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ผู้สูง
อายุสามารถรับรู้ได้และถ้าเราทำด้วย
ความปรารถนาดีจากใจจริงแล้ว
ความรัก ความผูกพัน และความสุข
ย่อมเกิดขึ้นในครอบครัวเป็นการช่วย
ลดช่องว่างระหว่างวัยได้ดีทีเดียว



อย่างไรก็ตาม นอกจากลูกหลานต้องเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจแล้ว ผู้สูงอายุเองก็จำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลตนเองให้มากขึ้นด้วย โดยเฉพาะการสร้างคุณค่าให้กับตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ จะได้ดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ เกิดความสุขในชีวิต เป็นร่วมโพธิ์ร่มไทรให้กับลูกหลาน เปลี่ยนจากภาระเป็นพลังของสังคม ดังเช่น ชมรมผู้สูงอายุใน 8 จังหวัด 11 ชมรม ที่ได้รับรางวัลในครั้งนี้ (นนทบุรี ปทุมธานี พระนครศรีอยุธยา สระบุรี ลพบุรี ชัยนาท อ่างทองและสิงห์บุรี) ดังนั้น ช่วงวันหยุดเทศกาลสงกรานต์ จึงเป็นโอกาสดีที่ลูกหลานจะได้เดินทางไปกราบไหว้รดน้ำขอพร แสดงความกตัญญูทวาทะที่ ขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุก็จะได้มีโอกาสมอบความรักความเอื้ออาทรและความห่วงใย ตลอดจนสร้างคุณค่าให้กับตนเองโดยการสร้าง 5 สุข ให้เกิดขึ้นในชีวิต ทั้ง **สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสงบ และสุขสว่าง** เพื่อสานสัมพันธ์ความรักความอบอุ่นในครอบครัวไทย ให้เกิดความแน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น **ร.ม.ช.สธ.กล่าว**

นพ.ชาติริ บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวเสริมว่า จากการสำรวจผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนนทบุรี เมื่อเดือนมีนาคม ที่ผ่านมา พบ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่เป็นครอบครัวกับลูกหลาน ต้องการให้ลูกหลานดูแลโดยเฉพาะเวลาเจ็บป่วย และต้องการให้กรมสุขภาพจิตดูแลเรื่องความเครียด ซึ่งจากผลสำรวจ พบเพียงร้อยละ 23.7 ที่มีปัญหาสุขภาพจิตต้องเข้ารับการรักษาด้วยอาการเครียด วิตกกังวล เบื่อหน่าย ท้อแท้ นอนไม่หลับ แต่มีผู้สูงอายุถึงร้อยละ 70.7 ที่มีสภาพจิตใจเข้มแข็ง เป็นที่ปรึกษาให้กับผู้อื่นได้ ประกอบกับจากการสำรวจสุขภาพจิตคนไทย ปี 2552 ที่ผ่านมา ก็ยังพบว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้นกว่าปี 2551 และดีกว่ากลุ่มอายุ 15-24 ปี ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ไม่ว่าวันเวลาจะล่วงเลยไปเพียงใด ผู้สูงอายุก็ยังมีคุณค่าต่อครอบครัว และสังคม เป็นที่ปรึกษา ตลอดจนมีแนวทางการดำเนินชีวิตที่สามารถสร้างความสุขให้กับตนเองได้ สมควรที่บุตรหลานน่าจะหาโอกาสเรียนรู้และนำมาเป็นแบบอย่าง

การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุจะนำความสุข ความมีชีวิตชีวา ความหวังและความภาคภูมิใจมาให้กับตัวผู้สูงอายุ ตลอดจนก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลใกล้ชิด ครอบครัว ชุมชน และสังคม ผู้สูงอายุจึงไม่ควรปล่อยให้เวลาล่วงผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์ แต่ควรเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิต ด้วยการสร้าง **5 สุข** ให้เกิดขึ้นได้แก่ **สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสงบ และสุขสว่าง** ดังนี้ **สุขสบาย** คือ การสร้างความสุขกายสบายใจด้วย หลัก 3 อ. (อารมณ์ อาหาร และออกกำลังกาย) เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามวัย เลือกรับประทานอาหารที่ง่าย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสม เมื่อเจ็บป่วยต้องบอกลูกหลานแต่เนิ่นๆ **สุขสนุก** คือ การสร้างความสนุกให้กับชีวิต ไม่เก็บตัว เข้าสังคม สัมผัสกับเพื่อนๆ ทำงานอดิเรก มีอารมณ์ขัน และมองโลกในแง่ดี **สุขสง่า** คือ สร้างความสง่างาม เพื่อให้ความร่มเย็นแก่ลูกหลาน มีคุณธรรมยึดมั่นในความดี พร้อมให้คำปรึกษา ช่วยเหลือคนรุ่นหลัง เป็นคลังสมองของครอบครัวและสังคม ที่สำคัญ ใช้เงินที่เก็บออมมาอย่างรอบคอบ **สุขสงบ** คือ การทำใจให้สงบแม้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์ ด้วยการปฏิบัติตามหลักศาสนาที่ตนเองนับถือ มีอารมณ์ที่หนักแน่นมั่นคงใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย และ **สุขสว่าง** คือ การมีสติเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ใช้ปัญญากำกับตัวเอง ซึ่งการสร้างคุณค่าและความสุขในผู้สูงอายุ ไม่ใช่สิ่งยาก เพียงทุกคนช่วยกัน ผู้สูงอายุก็จะได้ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีคุณภาพ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เป็นคุณตา คุณยาย คุณปู่ คุณย่า ที่มีคุณค่าของครอบครัวตลอดไป **อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าว** 🙏

ทูลกระหม่อมมหาดุริ่งอุบลรัตน์ราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เสด็จพระราชทานรางวัลจังหวัด และชมรม TO BE NUMBER ONE



วันพุธที่ 10 กุมภาพันธ์ 2553 เสด็จพระราชทาน
รางวัลแก่จังหวัด และชมรม TO BE NUMBER ONE ที่ชนะการ
ประกวด ระดับภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประจำปี 2553
ณ โรงแรมพูลแมน ขอนแก่น ราชาออคิต จังหวัดขอนแก่น

วันจันทร์ที่ 15 กุมภาพันธ์ 2553 เสด็จพระราชทาน
รางวัลแก่จังหวัด และชมรม TO BE NUMBER ONE ที่ชนะการ
ประกวดระดับภาคเหนือ ประจำปี 2553 ณ โรงแรมโลดัส
ปางสวนแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



วันศุกร์ที่ 19 กุมภาพันธ์ 2553 เสด็จพระราชทานรางวัลแก่
จังหวัด และชมรม TO BE NUMBER ONE ที่ชนะการประกวดระดับภาคใต้
ประจำปี 2553 ณ โรงแรมไดมอนด์ อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วันพฤหัสบดีที่ 25 กุมภาพันธ์ 2553 เสด็จเป็นองค์ประธาน
จัดกิจกรรมรณรงค์สร้างกระแส “เป็นหนึ่งโดยไม่พึ่งยาเสพติด” ใน
กลุ่มเยาวชน ทรงเยี่ยมชมผลการดำเนินงาน TO BE NUMBER ONE
ของจังหวัดและชมรม ในสถานศึกษา ชุมชน สถานประกอบการ และ
ทรงเปิดศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER
ณ วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี 🙏





มาทำความรู้จักกับ อสม. ดีเด่นระดับประเทศ ประจำปี 2553

“ร้อปีดี๊ยะ กระบี่วงศ์” (สาขาสุขภาพจิตในชุมชน)

คำกล่าวที่ว่า “ชุมชนใดมีคนสุขภาพจิตไม่ดีจำนวนมาก ชุมชนนั้นก็ไม่น่าอยู่ ทุกคนในชุมชนอยู่กันอย่างไม่มีความสุข อีกทั้งยังยากต่อการพัฒนา” นี้เป็นถ้อยคำของ “ร้อปีดี๊ยะ กระบี่วงศ์” อายุ 40 ปี **อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ดีเด่นระดับประเทศ และระดับภาค ภาคใต้ สาขาสุขภาพจิตในชุมชน** โดย “ร้อปีดี๊ยะ” เป็นอสม. มากกว่า 10 ปีแล้ว ของชุมชนหมู่ที่ 5 บ้านท่าพรุ ตำบลเขาทอง อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

“ร้อปีดี๊ยะ” มองเห็นปัญหาและความสำคัญของงานสุขภาพจิตในชุมชน จึงเริ่มเป็นอสม. ตั้งแต่นั้นมา ซึ่งการดำเนินงานในช่วงแรกพบปัญหามากมาย เพราะยังขาดความรู้และประสบการณ์ในการดำเนินงาน ประกอบกับชุมชนมองว่าเป็นเรื่องของคนบ้าเท่านั้น แต่ อสม. ไม่ได้ท้อถอยพยายามหารูปแบบวิธีการต่างๆ ตลอดทั้งการอบรมหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งต่างๆ พุดคุยขอคำแนะนำจากบุคลากรสาธารณสุขและนำมาปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานตลอด จนจบจนปัจจุบัน รวมระยะเวลา 10 ปี เท่ากับอายุการเป็น อสม. นั่นเอง

อสม. มิได้อยู่ที่การดูแลผู้ป่วยทางจิตเท่านั้น แต่ต้องดำเนินงานป้องกันการป่วยทางจิต การส่งเสริมสุขภาพจิตในกลุ่มวัยต่างๆ การดูแลผู้ป่วยทางจิตให้ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง อยู่ในสังคมได้ตามปกติ สังคมไม่รังเกียจ ยอมรับในความเป็นมนุษย์เหมือนคนที่ไม่ได้ป่วยทางจิต เมื่อพูดถึงสุขภาพจิต ชุมชนมักไม่ยอมรับ ดังนั้นการดำเนินงานด้านสุขภาพจิตในชุมชนจึงมีความสำคัญยิ่ง เพราะหากคนในชุมชนมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งหมายถึง คนในชุมชนมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีอารมณ์ที่มั่นคง สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้เหมาะสม รวมถึงการที่คนในชุมชนรู้จักอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างสงบสุข รู้จักปรับตัว ปรับใจของตนเองให้ได้

จุดเด่นของการดำเนินงานสุขภาพจิตชุมชนให้สำเร็จ คือ การมีส่วนร่วมของชุมชน และมองว่าสุขภาพจิตเป็นเรื่องใกล้ตัวสามารถป้องกันและแก้ไขได้ หากเราและคนใกล้ชิดให้ความสนใจ การที่จะทำให้การดำเนินงานสุขภาพจิตมีการขยายกิจกรรมเพิ่มขึ้นเพื่อให้เกิดความยั่งยืน คือ การจัดให้มีกิจกรรมต่อเนื่อง สม่ำเสมอ โดยขยายเครือข่ายการดำเนินงานสุขภาพจิตในชุมชน

“ร้อปีดี๊ยะ” กล่าวทิ้งท้าย

พวกเราคงได้รู้จักกับ “ร้อปีดี๊ยะ กระบี่วงศ์” อสม.ด้านสุขภาพจิตกันมากขึ้น ผู้มีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้คนในชุมชนมีสุขภาพจิตดีและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ท่ามกลางสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตลอดจนเป็นการเสริมรากฐานสู่อนาคตของสังคมไทยให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขทุกครัวเรือน 🙏

“ฮัด ฮัด ฮู้”

พลังสุขภาพจิต



สตรี

“ฮัด ฮัด ฮู้”

พลังสุขภาพจิตสตรี

วันสตรีสากล 8 มีนาคม

บทบาทของสตรี

บทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปในเชิงก้าวหน้า คือ บทบาทที่ผู้หญิงสามารถก้าวขึ้นเป็นผู้นำสังคม

วันสตรีสากล 8 มีนาคม

บทบาทที่ยังหยุดอยู่กับที่ของผู้หญิง คือ การเป็นแม่ การดูแลบ้าน ดูแลสมาชิกในครอบครัวเป็นหน้าที่หลักของผู้หญิง

บทบาทที่ก้าวถอยหลังของผู้หญิง คือ เพศหญิงยังคงถูกเอารัดเอาเปรียบกดขี่ทางเพศ

ก้าวใหม่ของผู้หญิง

สามารถแสดงศักยภาพของตนเองได้ ต้องรู้จักที่จะนำความสามารถนั้นมาพัฒนาบทบาทหน้าที่อย่างถูกที่ถูกทาง รักษาคุณสมบัติความเป็นผู้หญิงนั้นคือ ความละเอียดอ่อน อ่อนโยน และเรียนรู้เพื่อผสมผสานระหว่างความอ่อนโยน อุดม และเข้มแข็ง

เมื่อนั้น ผู้หญิงจะสามารถเป็นสาวทันสมัยและสร้างบทบาทใหม่ที่มีความสำคัญกับสังคมได้

คุณดูแลจิตใจสตรีได้อย่างไร

1. ดูแลและแสวงหาวิธีการช่วยเหลือ เมื่อพบว่ามีปัญหาเกิดขึ้น
2. ส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวและสังคม เพื่อกระตุ้นให้รู้สึกว่าคุณเองไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว และยังมีบุคคลที่รัก
3. ส่งเสริมให้ออกงานสังคม หรือทำกิจกรรมนอกบ้าน จะช่วยให้ไม่เหงามีเพื่อนมากขึ้น
4. พูดชื่นชมให้กำลังใจอยู่เสมอ
5. ทำให้มีอารมณ์ขัน จะช่วยผ่อนคลายความเครียด
6. หากิจกรรมทำร่วมกันเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว

ดูแลจิตใจสตรีผู้ให้ความห่วงใยคุณ

วันสตรีสากล 8 มีนาคม



การส่งเสริมพลังใจให้กับตนเอง

1. ไม่หลบเลี่ยงปัญหา พิจารณาสาเหตุและแก้ไข
2. ทำใจให้ยอมรับสนุกกับการเปลี่ยนแปลง
3. มองโลกในแง่ดี มองหลายมุมมอง ควบคุมความคิด หยุดคิดได้
4. มีทักษะในการจัดการอารมณ์ตนเองลดความเครียดลดอารมณ์เศร้าได้ด้วยตนเอง
5. สร้างแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ สร้างความรู้สึกดีต่อตนเอง ให้อภัยตนเองได้
6. มีความสุขจากการให้ผู้อื่น มีเมตตา
7. มีกิจกรรมผ่อนคลาย หางานอดิเรก
8. การปรึกษาผู้อื่นที่สามารถพึ่งพาได้
9. มีทักษะในการสื่อสารให้คนอื่นเข้าใจทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

**หญิงไทยกล้าแกร่ง ครอบครัวยั่งยืน
ด้วยแรงใจ อึด อึด สู้อึด**

สู้อัดพลัง อึด อึด สู้อัด
เพื่อนำไปสู่การสร้างสมดุลในชีวิต

พลังสุขภาพจิต อึด อึด สู้อัด
อึด หมายถึง ศักยภาพที่ทนต่อแรงกดดันได้ดี
อึด หมายถึง มีกำลังใจเข้มแข็ง
สู้อัด หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค 🙌

คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย...



มีคุณค่าของคนรอบคร้อ

๘ igrานต์ปีนี้กรมสุขภาพจิต ขอเชิญชวนพี่น้องชาวไทย ร่วมรณรงค์ให้เกียรติ ยกย่องมอบสิ่งที่มีคุณค่าทางใจ แต่ผู้สูงวัยที่คุณรัก เพราะคุณตา คุณยาย คุณปู่ คุณย่า คือคุณค่าของครอบครัว

5 มอบ... คุณค่าทางใจ แต่ผู้สูงวัยที่คุณรัก

มอบที่ 1 คือมอบความรัก ด้วยการเคารพยกย่องให้เกียรติ ทั้งคำพูดและการกระทำ

คำพูด : ใช้คำพูดสุภาพ น้ำเสียงนุ่มนวล ทักทายเมื่อพบหน้า พูดคุยหยอกล้อ แสดงความห่วงใยอาหารอย่างสม่ำเสมอ เช่น “คุณยายทานข้าวหรือยังคะ” “คุณตาหนาวไหมครับ”

ท่าทาง : ยกมือไหว้แสดงความเคารพเมื่อพบหน้าหรือจากลา คอยดูแลช่วยเหลืออยู่ใกล้ๆหาอาหารหรือของที่ชอบมาให้บ้างตามโอกาส รดน้ำขอพรตามเทศกาล เจ็บไข้พาไปรักษา

มอบที่ 2 คือมอบความเข้าใจ ยอมรับสภาพและธรรมชาติของผู้สูงอายุที่มีสภาพร่างกายเสื่อมไปตามวัย ยอมรับและให้การดูแลช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด

มอบที่ 3 คือมอบสัมผัส การกอด เป็นการถ่ายทอดความรัก ความไว้วางใจ ความรู้สึกที่ดีๆ การบีบนิ้ว การจับมือ จูงมือ สามารถถ่ายทอดความรัก ความอบอุ่น ที่มีต่อท่านได้

มอบที่ 4 คือมอบเวลา หาเวลาพาท่านไปวัด ไปเที่ยว รับประทานอาหารนอกบ้านบ้าง หากท่านอยู่ไกลใช้วิธีโทรศัพท์พูดคุยถามทุกข์สุขก็ยังได้

มอบที่ 5 คือมอบโอกาส เปิดโอกาสให้ท่านแสดงความสามารถตามศักยภาพ ให้เวลาท่านพูดถึงความรู้สึกประสบการณ์ที่ผ่านมาของท่าน พร้อมกับรับฟังด้วยความสนใจ ใส่ใจ ในเรื่องราวที่ท่านเล่าเพื่อนำมาปรับใช้กับชีวิต

ผู้สูงวัยจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หากพวกเราลูกหลานช่วยสนับสนุนส่งเสริม และมอบสิ่งที่มีคุณค่าทางจิตใจให้แต่ท่าน



ด้วยความห่วงใย ผู้สูงวัยทั้งประเทศ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ทุกปัญหาที่มีทางออก...

สายด่วนสุขภาพจิต 1323, 1667



คุณตา คุณยาย คุณปู่ คุณย่า..

มีคุณค่าของครอบครัว

การอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพของผู้สูงวัยในยุคปัจจุบันต้องมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายจิตใจอารมณ์ รวมทั้งการสร้าง 5 สุข...สู่การเป็น คุณตา คุณยาย คุณปู่ คุณย่า ที่มีคุณค่าของครอบครัว

5 สุข... อย่างมีคุณค่าของผู้สูงวัย

สุขสบาย : สร้างความสุขกายสบายใจด้วยหลัก 3 อ.

- ▶ อารมณ์ เข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามวัย
- ▶ อาหาร เลือกรับประทานอาหารย่อยง่าย
- ▶ ออกกำลังกาย หมั่นดูแลสุขภาพ และออกกำลังกายตามความเหมาะสม

สุขสนุก : สร้างความสุขสนุกให้ชีวิต ไม่เก็บตัว เข้าสังคม หากิจกรรม งานอดิเรก ที่ช่วยฝึกสมองและฝึกมองโลกในแง่ดี โดยใช้คำต่อไปนี้

- “ไม่เป็นไร ” เพื่อ...ปล่อยวาง
- “เอาใหม่ ” เพื่อ...ปลุกใจให้สู้
- “ยังดีนะที่...” เพื่อ...สู้ปัญหา ไม่ท้อถอย

สุขสง่า : ยึดมั่นในคุณธรรมความดี พร้อมให้คำปรึกษา ช่วยเหลือให้กับคนรุ่นหลัง เป็นคลังสมองของครอบครัว และสังคมที่สำคัญ รู้จักใช้เงินที่เก็บออมมาให้เกิดประโยชน์อย่างพอเพียง

สุขสงบ : ความสุขสงบที่แท้จริงคือ สามารถรักษาจิตใจให้หนึ่งได้ แม้จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงปรารถนา
ไม่...คิดฟุ้งซ่าน
ไม่...คำนึงถึงแต่อดีต
ไม่...วิตกกังวลเรื่องในอนาคต

มีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายฝึกสมาธิ ปฏิบัติธรรม เพราะทุกคนหลีกเลี่ยงแก่ เจ็บ ตาย ไม่พ้นแต่สิ่งที่คงไว้

คือ... คุณงามความดีของตนเอง

สุขสว่าง : ความสุขที่สว่างด้วยปัญญา คือ การมีสติ เพราะคนที่มีสติจะพิจารณา และหาทางออกแก้ไขปัญหาได้ดี

ช่วงวันหยุดเทศกาลสงกรานต์ ซึ่งปีนี้รัฐบาลประกาศให้เป็นวันหยุดพิเศษต่อเนื่อง 6 วัน คือ ตั้งแต่วันที่ 13 - 18 เมษายน 2553 นับเป็นโอกาสอันดีที่ลูกหลานจะได้เดินทางมา กราบไหว้ รดน้ำขอพร แสดงความกตัญญูรู้คุณ นอกจากนั้น ผู้สูงวัยยังจะได้มีโอกาส มอบความรัก อาหาร ห่วงใยเป็นการสานสัมพันธ์ครอบครัวไทย ตลอดไป

นิภา ชาญสวัสดิ์

หัวหน้าฝ่ายประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลศรีธัญญา



กิจกรรมงานสุขภาพจิต



งานประกวด อสม.ดีเด่นระดับชาติ สาขาสุขภาพจิตในชุมชน
นายศานิตย์ นาคสุขศรี ผวจ.สระแก้ว และคณะรพ.จิตเวชสระแก้วราชชนครินทร์ ร่วมต้อนรับ ท่านรองอธิบดีกรมสุขภาพจิต (นพ.ปภัตสร เจียมบุญศรี) และคณะ ในงานประกวด อสม. ดีเด่นระดับชาติ สาขาสุขภาพจิตในชุมชน ณ สถานีอนามัยชัยมะกรูด ต.นาดี อ.คลองหาด จ.สระแก้ว เมื่อวันที่ 26 ก.พ. 53



พิจารณาผลงาน เรื่องเล่า Humanized Health Care

สถาบันกัลยาณ์ราชชนครินทร์ได้ให้การต้อนรับคณะกรรมการพิจารณาผลงาน เรื่องเล่า Humanized Health Care ปี 2553 จากสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (สรพ.) เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2553 ณ สถาบันกัลยาณ์ราชชนครินทร์ โดยพิจารณาเรื่องเล่าภายใต้แนวความคิดการพัฒนาที่ยืดหยุ่นและยั่งยืน เพื่อเป็นการสนับสนุนการทำความดี สร้างศรัทธา และขยายผลการพัฒนาระบบบริการสุขภาพด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์



ตรวจประเมินระบบบริหารคุณภาพ ISO 9001 : 2008

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ได้รับการตรวจประเมินระบบบริหารคุณภาพ ISO 9001 : 2008 จากบริษัท URS และได้รับเกียรติ จากอาจารย์สุกฤษ เตียวสุรินทร์ เป็นผู้ตรวจประเมิน ในวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2553 ณ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10



ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

รพ.สวนปรุง ร่วมกับสำนักงานแผนงานการบำบัดฟื้นฟูทางเลือกในผู้มีปัญหาการติดยาเสพติด (ผลส.) จัดโครงการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด : การอบรมวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อขจัดสิ้นความทุกข์ทั้งปวง สำหรับผู้ป่วยสุขภาพจิตจากการติดยาเสพติด รพ.สวนปรุง และผู้ที่สนใจทั่วไป ในวันที่ 26 - 28 กุมภาพันธ์ 2553 ณ รพ.สวนปรุง โดยมีพระธรรมาจารย์ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ พร้อมคณะเป็นวิทยากร



จัดอบรมปฏิบัติธรรมวิปัสสนาเบื้องต้น รุ่นที่ 1

ชมรมจริยธรรมและธารน้ำใจ รพ.พระศรีมหาโพธิ์ จัดการอบรมปฏิบัติธรรม “วิปัสสนาเบื้องต้น” หลักสูตร 2 คืน 3 วัน รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 19 - 21 กุมภาพันธ์ 2553 ณ วัดหนองป่าพง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี โดยมีบุคลากร รพ.พระศรีมหาโพธิ์ เข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์ ไหว้พระ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ เดินจงกรม ฟังบรรยายธรรมะ ตลอดจนบำเพ็ญประโยชน์ภายในวัด



ให้ความรู้ในรายการคุยข่าวเล่าเรื่อง

แพทย์หญิงดุษฎี จิงศิริกุลวิทย์ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น รพ.จิตเวชนครราชสีมาราชชนครินทร์ เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ในรายการคุยข่าวเล่าเรื่อง เนื่องในเทศกาลเดือนแห่งความรัก ณ สถานีโทรทัศน์ DTV จังหวัดนครราชสีมา



ตรวจเยี่ยม ENV เครื่องมืออุปกรณ์ในงานชักฟอก

เมื่อวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2553 ได้รับเกียรติจากผู้อำนวยการศูนย์วิศวกรรมกรรมแพทย์ที่ 9 จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้เข้าตรวจเยี่ยมเรื่อง ENV เครื่องมือเครื่องใช้และอุปกรณ์ในการดำเนินงานของงานชักฟอก เพื่อความปลอดภัยและลดความเสี่ยงให้กับผู้ปฏิบัติงานและผู้ป่วยและมลพิษที่มีความเสี่ยงต่อบุคลากร งานชักฟอก รพ.สวนสราญรมย์



อบรมเชิงปฏิบัติการจัดทำเทคโนโลยีสารสนเทศและผู้ติดสุรา

รพ.จิตเวชนครสวรรค์ราชชนครินทร์ โดยคณะกรรมการยาเสพติดจัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อการจัดทำเทคโนโลยีสารสนเทศและผู้ติดสุรา เรื่องคู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดยาเสพติดแบบผู้ป่วยในสำหรับบุคลากรของโรงพยาบาล โดยมีวิทยากร คือ พญ.จุฬาลักษณ์ ตริสุวรรณวัฒน์ คุณรัชณี ไพโรสวัสดิ์ คุณจริญญา เปาะทองคำ และคุณรังสิยา แฉวสุวรรณ วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2553 ณ ห้องประชุมของรพ.



กาชาดงานดอกฝ้ายบาน

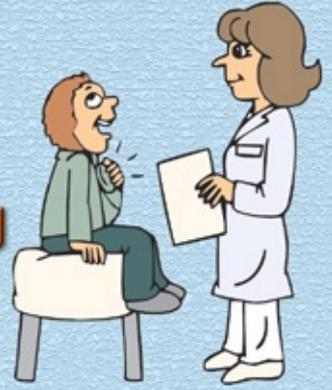
รพ.จิตเวชเลยราชชนครินทร์ออกให้บริการประชาชนชาวจังหวัดเลย แจกแผ่นพับความรู้ และทำแบบประเมินต่างๆ ด้านสุขภาพจิตเนื่องในงานกาชาดดอกฝ้ายบานมะขามหวานเมืองเลย ระหว่างวันที่ 1 - 9 กุมภาพันธ์ 2553 ณ สนามศาลากลางจังหวัดเลย



อบรมการเสริมสร้างไอคิว อีคิวเด็ก

สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์ จัดการอบรมหลักสูตร “การเสริมสร้างไอคิว อีคิวเด็กและคัดกรองพัฒนาการเด็กวัยแรกเกิด - 5 ปี” ให้แก่พี่เลี้ยงศูนย์เด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 27 กุมภาพันธ์ - 1 มีนาคม 2553 ณ ห้องประชุมนายแพทย์ชูชาติย์ ปานปรีชา สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนครินทร์ จ.เชียงใหม่

ห้าก้าวเพื่อสุขภาพจิตที่ดีในปีห้าสาม



เดือนเมษายน ถือเป็นวันปีใหม่ไทย ในช่วงปีที่ผ่านมาบางคนอาจมีความทุกข์ระทมใจในชีวิตกับเหตุการณ์หลายอย่างที่ประดังเข้ามาและรอคอยให้จบสิ้นผ่านพ้นไปกับปีเก่าเพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่ ซึ่งก็เป็นเรื่องดีที่จะใช้ช่วงเวลามาเป็นจุดเริ่มต้นในการเริ่มชีวิตใหม่ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้นต้องรู้จักเริ่มต้นอะไรใหม่ได้เสมอ ไม่ว่าจะผิดพลาดล้มเหลวหรือดีอยู่แล้ว แต่ก้าวใหม่เริ่มใหม่ให้ดียิ่งกว่าเดิมได้ ในโอกาสปีใหม่ไทย เมษายน 2553 นี้ ขอเชิญชวนให้ผู้อ่านทุกท่านเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยหลักการห้าก้าวเพื่อสุขภาพจิตที่ดีในปีใหม่ คือ **ก้าวสู่ความคิดใหม่ ก้าวสู่ความหวังใหม่ ก้าวสู่ความหมายใหม่ ก้าวสู่ความภูมิใจใหม่ ก้าวสู่การเรียนรู้ใหม่** เพื่อสร้างพลังใจให้เข้มแข็ง ดังต่อไปนี้

1. ก้าวสู่ความคิดใหม่ ความคิดเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา เพราะการที่ใครจะตัดสินใจทำอะไร ทำอย่างไรนั้นจิตใจย่อมเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมทั้งปวง ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ดังนั้นในการก้าวสู่ความคิดใหม่ จึงเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมทั้งปวงของเราให้เปลี่ยนไป ถ้าวิถีคิดไม่เปลี่ยน วิถีทำก็ไม่เปลี่ยน เช่นกัน ความคิดใหม่ที่ควรคิดในปีนี้ คือคิดอย่างพอเพียง กล่าวคือ ดำรงชีวิตอย่างพอเพียงทั้งการกิน การอยู่ การประกอบอาชีพ โดยมีความขยันหมั่นเพียรและเหมาะสมกับศักยภาพของตน โดยยินดีในสิ่งที่ตนได้ พอใจในสิ่งที่ตนมี และยินดีโดยสม่าเสมอ

2. ก้าวสู่ความหวังใหม่ ความหวังเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้มนุษย์อยากมีชีวิตอยู่ การอยู่อย่างไรหวังหรือสิ้นหวังนั้นจิตใจจะเหี่ยวเฉา บางคนอาจถึงขั้นทำร้ายตัวเองได้ มนุษย์ทุกคนควรมีความหวังเพื่อสร้างพลังแก่ชีวิต ในปีใหม่นี้เราควรหันมาสนใจต่อการจัดการต่อความหวังใหม่กัน กล่าวคือ ควรตั้งความหวังใหม่ให้เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง คือ เหมาะสมต่อความรู้ ความสามารถ ฐานะ และปัจจัยแวดล้อมที่จะเอื้อต่อการก้าวไปถึงความหวังนั้น และอาจต้องเตรียมใจที่จะต้องมีความยืดหยุ่นต่อความหวังที่ตั้งไว้ด้วย เพื่อมีอุปสรรคมากหรือปัจจัยอื่นๆ ที่อาจทำให้ไปไม่ถึงความหวังนั้นและหากเมื่อพยายามแล้วก็ทำไม่ได้ หรือเมื่อฝันทำต่อไปผลอาจออกมาไม่ดี ก็ควรพร้อมที่จะเปลี่ยนความหวังใหม่ได้เช่นกัน

3. ก้าวสู่ความหมายใหม่ ความหมายเป็นสิ่งที่มนุษย์แต่ละคนแต่ละสังคมให้คุณค่าหรือตีความต่อความสัมพันธ์ต่อสิ่งต่างๆ ไม่เหมือนกัน เช่น แหวนมีความหมายเป็นของหมั้นในพิธีแต่งงาน แหวนมีความหมายเป็นเครื่องประดับที่บ่งบอกรสนิยมในงานแฟชั่นโชว์ เป็นต้น คนเราควรแสวงหาความหมายของชีวิตให้ได้ เช่น ตัวเรามีความหมายต่อครอบครัว ต่อหน่วยงาน ต่อสังคม หรืออื่นๆ แล้วแต่แต่ละคนจะสร้างขึ้นไว้อย่างไร และเพื่ออะไร แต่ไม่ว่าใครจะสร้างความหมายไว้อย่างไรหรือเพื่อใคร แต่สิ่งหนึ่งที่มีความหมายในชีวิตและมีเหมือนกันก็คือ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับสิ่งที่เรามุ่งหมายนั้นจะเป็นพลังใจที่ยิ่งใหญ่ช่วยให้รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าเสมอ

4. ก้าวสู่ความภูมิใจใหม่ ความภูมิใจเป็นเสมือนวัคซีนใจนานาสำคัญที่จะป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้ คนเราควรแสวงหาความภูมิใจให้ได้ด้วยการตั้งเป้าหมายในชีวิตให้ได้ว่า ในแต่ละปีจะทำอะไร ทำอย่างไร และเพื่อใคร ความสำเร็จในทางที่ดีจะนำมาสู่ความภูมิใจและความภูมิใจในสิ่งที่เป็นคุณงามความดีและมีคุณค่าที่เกิดขึ้นต่างกรรมต่างวาระซ้ำแล้วซ้ำเล่า นั่น เป็นเสมือนการฉีดวัคซีนใจป้องกันปัญหาสุขภาพจิต และสร้างพลังสุขภาพจิตให้แก่ตัวเรา

5. ก้าวสู่การเรียนรู้ใหม่ การเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราเกิดความรู้ความเข้าใจ ซึ่งจะช่วยขจัดความกลัว ความอาย ความไม่มั่นใจออกไปได้ เพื่อพร้อมที่จะพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ อดีตทุกอย่างควรเก็บมาเป็นข้อคิดเพื่อการเรียนรู้ที่จะไม่ทำสิ่งที่ผิดพลาดและพัฒนาสิ่งที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น ขอเพียงแต่ให้มองว่าทุกอย่างในชีวิต คือ การเรียนรู้ แม้จะพบความล้มเหลวบ้าง เราก็สามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวได้เช่นกัน ปีใหม่นี้เราจะเรียนรู้ในเรื่องอะไร ควรตั้งใจตั้งเป้าหมายให้ดีและชัดเจน เริ่มก้าวต่อไปด้วยจิตใจที่มุ่งมั่นและเข้มแข็ง

ปีใหม่ไทยปีใหม่นี้จะเป็นจุดเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้งหนึ่ง ขอทุกท่านจงมีพลังใจที่จะก้าวสู่ความคิดใหม่ ความหวังใหม่ ความหมายใหม่ ความภูมิใจใหม่และการเรียนรู้ใหม่ให้ได้ด้วยตัวเองสิ่งสำคัญที่สุด คือ ขอให้ก้าวด้วยใจดังบทร้อยกรองต่อไปนี้

จงก้าวสู่ความคิดใหม่ด้วยใจหมาย	ความคิดเก่าก็มลายหายไปสิ้น
ความคิดใหม่ความหมายใหม่ได้โดยบิน	ช่วยชีวิตให้ก้าวหน้านานัปการ
จงก้าวสู่ความหวังใหม่ด้วยใจมุ่ง	และผลของความหวังอย่างห้าวหาญ
ความหวังจะเป็นไปได้ดังต้องการ	จิตเบิกบานเมื่อความหวังสมดังใจ
จงก้าวสู่ความภูมิใจด้วยใจแกร่ง	ความเข้มแข็งของดวงจิตนิมิตได้
จะเป็นภูมิด้านทางด้านจิตใจ	เพื่อก้าวไปสู่เส้นชัยด้วยใจตน
จงก้าวสู่เรียนรู้ใหม่ด้วยใจกว้าง	เพื่อเปิดทางชีวิตใหม่ให้อีกหน
เรียนด้วยหวังด้วยพลังจิตของตน	เพื่อหลุดพ้นจากทุกข์สุขนรินทร์

(วุฒิพงศ์ ถายะพิงค์...แต่ง)

วุฒิพงศ์ ถายะพิงค์

หัวหน้าฝ่ายสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์

โรงพยาบาลสวนปรุง

โทรศัพท์ 0 5328 0228 - 46 ต่อ 222 



การให้บริการสุขภาพด้วยหัวใจมนุษย์

HUMANIZED HEALTH CARE

นายแพทย์นารายณ์ อีรัมย์
โรงพยาบาลรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

คนส่วนใหญ่มักจะปรารถนาแต่สิ่งที่ดีหรือคิดว่าดีให้เกิดขึ้นหรือเข้ามาในชีวิตเสมอ แต่ในขณะเดียวกันก็มีคนอื่นจำนวนมากไม่น้อยที่ยังไม่ค่อยพร้อมที่จะให้หรือให้ความสำคัญกับสิ่งดีๆ ที่ควรจะให้แก่ผู้อื่น ฉะนั้นเมื่อคนสองกลุ่มนี้พบกัน จึงมีโอกาสที่จะเกิดการให้ การรับและตอบสนองที่ไม่สมดุลหรือสอดคล้องซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์เริ่มต้นที่ไม่ดีต่อกันและอาจเกิดเป็นปัญหาติดตามมาได้ การให้หรือการรับบริการทางสาธารณสุขก็มีลักษณะเช่นเดียวกันกับการให้บริการอื่นๆ คือ ทั้งผู้ให้และผู้รับบริการต่างฝ่ายต่างก็มีความต้องการและไม่ต้องการให้บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นและไม่ให้เกิดขึ้นกับตน ดังนั้นเมื่อคนเหล่านี้เกิดการประสานงานหรือมีปฏิสัมพันธ์กันในลักษณะที่ไม่เป็นไปตามความรู้ ความรู้สึก ความเข้าใจ ความคิด ประสบการณ์ หรือความต้องการของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง โดยที่ไม่พยายามปรับสภาพเข้าหากัน ปัญหาต่างๆ ก็มักจะเกิดขึ้นหรือมีผลติดตามมาภายหลังอย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่มักมีสาเหตุมาจากความแตกต่างของระดับความรู้หรือจิตใจ ระหว่างคนกับคน หรือคนกับมนุษย์ ในเรื่องของการยอมรับ ประสบการณ์ ความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก หรือความต้องการ ซึ่งแสดงออกมาทางการกระทำหรือคำพูด

การให้บริการหรือดูแลสุขภาพด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ (humanized health care) จึงน่าจะหมายถึงการให้บริการทางสาธารณสุขด้วยความพร้อมที่จะรับฟังข้อมูลหรือปัญหาของผู้รับบริการและให้การดูแลตามหลักวิชาอย่างเต็มความสามารถ ด้วยความเต็มใจ ไม่มีอคติและไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทนจากการให้บริการนั้น ซึ่งการให้บริการดังกล่าวสามารถแบ่งตามคุณลักษณะของความเป็นมนุษย์ได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

1. คุณลักษณะของการให้บริการด้วยหัวใจมนุษย์ขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย
 - 1.1 ไม่กระทำการล่วงละเมิดหรือหาผลประโยชน์จากผู้รับบริการ
 - 1.2 ไม่แสดงอาการหงุดหงิด ไม่พอใจหรือโกรธ ต่อผู้รับบริการ
 - 1.3 ไม่ปฏิเสธการรับฟังข้อมูลหรือความคิดเห็นจากผู้รับบริการ
 - 1.4 ไม่พูดเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง
 - 1.5 ไม่พูดให้เกิดความไม่สบายใจแก่ผู้รับบริการ
 - 1.6 ไม่พูดให้เกิดความเสียหายแก่ผู้รับบริการและผู้เกี่ยวข้อง
 - 1.7 ไม่มีความต้องการหรืออยากได้ผลประโยชน์จากผู้รับบริการ
 - 1.8 ไม่มีความไม่พอใจต่อผู้รับบริการ
 - 1.9 ไม่มีความอคติต่อผู้รับบริการ

2. คุณลักษณะของการให้บริการด้วยหัวใจมนุษย์อย่างสมบูรณ์แบบ ประกอบด้วย
 - 2.1 ให้บริการที่เป็นประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับบริการ
 - 2.2 ให้บริการด้วยความนุ่มนวลอ่อนโยนต่อผู้รับบริการ
 - 2.3 ให้บริการด้วยความรู้ตามหลักวิชาการอย่างถูกต้องและเหมาะสมแก่ผู้รับบริการ
 - 2.4 ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับบริการ
 - 2.5 ให้บริการด้วยวาจาที่ไพเราะแก่ผู้รับบริการ
 - 2.6 ให้ความรู้ความเข้าใจเพื่อการปฏิบัติตัวที่ดียิ่งขึ้นแก่ผู้รับบริการ
 - 2.7 ให้บริการด้วยความเต็มใจต่อผู้รับบริการ
 - 2.8 ให้บริการด้วยความปรารถนาดีต่อผู้รับบริการ
 - 2.9 ให้บริการด้วยความเป็นธรรมชาติแก่ทุกฝ่าย

การให้บริการด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ สำหรับบุคคลทั่วไปที่ยังมีความเข้าใจไม่ดีพอ อาจจะคิดว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจากความสามารถและยากแก่การปฏิบัติ แต่อันที่จริงแล้วเป็นเรื่องธรรมดาที่สามารถปฏิบัติได้ทุกคน โดยไม่จำกัดเวลา สถานที่และไม่จำเป็นต้องอาศัยทรัพยากรอื่นเพิ่มเติม แค่เอาจิตใจของความเป็นมนุษย์มาปรับใช้ในงานประจำ ด้วยการนำเอาวิธีการที่จะทำให้เกิดสิ่งที่ดีและระงับสิ่งที่ไม่ดีให้เกิดขึ้นกับผู้รับบริการทั้งทางด้านความคิด คำพูด และการกระทำ อันจะเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและสามารถที่จะพัฒนาต่อไปให้เกิดเป็นความสุขได้ทั้งผู้ให้และผู้รับบริการ 🙏

เจ้าของ	: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข	
ที่ปรึกษา	: นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
	: นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธ์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
	: นายแพทย์วิวัฒน์ ยถาภูพานนท์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
	: นายแพทย์ชาติรี บานชื่น	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
	: นายแพทย์วีระ เเพ็งจันทร์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
บรรณาธิการ	: นางนันทนา รัตนากร	สำนักสุขภาพจิตสังคม
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	: นางสาวปิยะดา ศรีไปฏก	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

อบรมหลักสูตรพยาบาลเฉพาะทาง

สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต ได้ดำเนินการจัดอบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ให้กับพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานทั้งในและนอกกรมสุขภาพจิต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสมรรถนะของพยาบาลวิชาชีพให้มีความรู้ ความสามารถในการให้การช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ (รุ่นที่ 3)



สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา (รุ่นที่ 16)



รพ.สวนสราญรมย์ (รุ่นที่ 7)



รพ.ศรีธัญญา (รุ่นที่ 4)