

เรื่อง

การดูแลสุขภาพจิตครอบครัว สำหรับแกนนำครัวเรือน



สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

มนุษย์ทุกคนปรารถนาที่จะได้อยู่ในครอบครัวที่มีความสุข
อยู่ร่วมกันด้วยความรักและความเข้าใจ ความสุขของครอบครัว
ที่แท้จริง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับทรัพย์สินเงินทอง แต่ขึ้นอยู่กับสมาชิกครอบครัว
เป็นหลัก ถ้าในครอบครัวต่างสนใจ เอาใจใส่ดูแลช่วยเหลือซึ่งกัน
และกัน ครอบครัวก็จะมีความสุขได้

ด้วยเหตุนี้ กรมสุขภาพจิตจึงได้จัดทำคู่มือเรียนรู้ด้วยตัวเอง
เรื่องการดูแลสุขภาพจิตครอบครัว สำหรับแกนนำครัวเรือนขึ้น
เพื่อให้อาสาสมัครที่รับผิดชอบ เรื่องครอบครัวได้นำความรู้ต่าง ๆ
ไปใช้ ในการดูแลครอบครัวของตนเอง และให้คำแนะนำแก่เพื่อน
บ้านใกล้เคียง

กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเรียนรู้ด้วยตนเอง
เล่มนี้ จะมีส่วนช่วยเพิ่มพูนความรักความเข้าใจในครอบครัว
อันจะส่งผลให้ครอบครัวมีความสุขมากขึ้น

(นายวินัย วิริยะกัจจา)

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

ชื่อหนังสือ : การดูแลสุขภาพภาพจิตครอบครัว

ประเภท : คู่มือเรียนรู้ด้วยตนเอง

จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร : 9511388 โทรสาร : 9511384

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2542 จำนวนพิมพ์ 175,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 : มกราคม 2544 จำนวนพิมพ์ 8,800 เล่ม

ISBN : 974-291-870-8

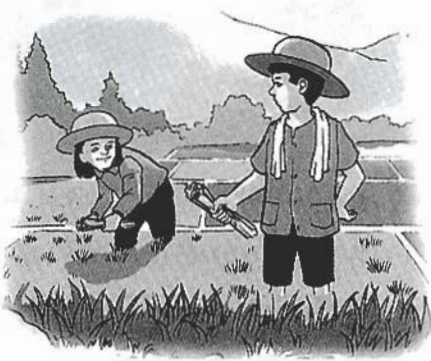
| เรื่อง | หน้า |
|---|------|
| นี่คือ...ชีวิตครอบครัว | 1 |
| ทำอย่างไรให้ครอบครัวเป็นที่พึ่งของทุกคน | 4 |
| วิธีสร้างความสุขในครอบครัว | 6 |
| การดูแลเด็กในครอบครัว | 9 |
| ทำอย่างไรให้ลูกห่างไกลยาเสพติด | 11 |
| สุขภาพจิตผู้สูงอายุ | 15 |
| การทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว | 19 |
| ทุกข์ใจทำอย่างไรดี | 22 |
| การแก้ไขปัญหาคู่ครอบครัว | 26 |
| อย่าคิดสั้น | 29 |



นี่คือ...ชีวิตครอบครัว

เป็นธรรมชาติของชีวิตครอบครัวที่มีสุขบ้างทุกข์บ้าง แต่ละ
ช่วงตอน ล้วนมีปัญหาแตกต่างกันออกไป หากได้เข้าใจและหาทาง
ป้องกันแก้ไขไว้ล่วงหน้าบ้าง ก็จะทำให้มีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข
มากขึ้น

- ช่วงเริ่มต้นครอบครัว เมื่อหนุ่มสาวตัดสินใจแต่งงาน
กันแล้ว เวลาผ่านไประยะหนึ่ง
ความใกล้ชิดกัน จะทำให้ทั้งสอง
ฝ่ายได้รู้จักนิสัยใจคอกันมากขึ้น
นิสัยบางอย่างคล้ายกัน ก็ทำให้
ถูกใจกัน ส่วนนิสัยบางอย่างขัดกัน
ก็ทำให้ไม่พอใจกันได้ เช่น สามี
ชอบเที่ยวแต่ภรรยาชอบอยู่บ้าน



ในเรื่องนี้หากสามีภรรยาพูดคุยหาข้อตกลงกัน ก็จะลดความขัดแย้งลงได้

นอกจากนี้การทำตัวให้คุ้นเคยกับญาติพี่น้องของอีกฝ่ายก็จะทำให้ชีวิตคู่ราบรื่นและมีความสุขขึ้นด้วย

- ช่วงมีลูกเล็ก การเลี้ยงลูกเล็กต้องอาศัยการดูแลอย่างใกล้ชิด สามีภรรยาบางคนนอกจากมีลูกเล็กแล้ว ยังต้องทำงานหนักเพื่อสร้างฐานะครอบครัวอีกด้วย นับว่าเป็นภาระที่เหน็ดเหนื่อยไม่น้อย แต่ถ้าทั้งสามีและภรรยาช่วยเหลือกันคนละไม้คนละมือ ก็จะทำให้ต่างฝ่ายต่างมีกำลังใจ ที่จะเหนื่อยยากเพื่อครอบครัวต่อไป

- ช่วงลูกโต เมื่อลูกโตขึ้นพ่อแม่ก็มักจะห่วงใยกับอนาคตของลูก เช่น จะทำงานอะไร จะแต่งงานกับใคร จะเอาตัวรอดได้ไหม



พ่อแม่ควรปล่อยให้ลูกตัดสินใจเองบ้าง แต่ก็ควรตักเตือนหรือคอยแนะนำเมื่อลูกต้องการ

ขณะนี้สามีและภรรยาเริ่มเข้าวัยกลางคนแล้ว ร่างกายและความสามารถต่าง ๆ ย่อมไม่กระชุ่มกระชวยเหมือนหนุ่มสาว การทำใจให้ยอมรับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปและเห็นอกเห็นใจกันบ้าง จะทำให้การอยู่ร่วมกันมีความสุขมากขึ้น

อาจจะมีบางครั้งที่ครอบครัวต้องเผชิญกับมรสุมหนัก เช่น หัวหน้าครอบครัวเสียชีวิต น้ำท่วมไร่นาเสียหาย หย่าร้างแยกทาง ต้องไร้ที่อยู่ ปัญหาครอบครัวเหล่านี้เป็นเรื่องรุนแรง กระทบกระเทือนจิตใจของคนในครอบครัว ทำให้ทุกข์ใจ กังวลใจไม่น้อย ครอบครัวที่มีขวัญและกำลังใจดีพยายามแก้ปัญหา อดทนต่อสู้อย่างไม่ท้อถอย ก็จะทำให้ผ่านพ้นช่วงชีวิตที่ตกต่ำนี้ไปได้

หากสังเกตให้ดีจะพบได้ว่า ในครอบครัวนั้นทุกคนล้วนมีข้อบกพร่องมากบ้างน้อยบ้าง ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ต่างคนต่างก็มีนิสัยใจคอที่แตกต่างกัน มีความคิดอ่านที่แตกต่างกัน ดังนั้นการมีครอบครัวจึงต้องอาศัยการปรับตัว มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีความอดทนและให้อภัยกัน ทุกคนจึงจะอยู่ร่วมกันได้ อย่างมีความสุข

.....



ทำอย่างไรให้ครอบครัว เป็นที่พึ่งของทุกคน

บ้านเมืองต้องมีกฎหมาย ครอบครัวก็ต้องมีกฎระเบียบ ทุกคนจึงจะอยู่ร่วมกันได้ พึ่งพาอาศัยกันได้ สิ่งที่ครอบครัวควรปฏิบัติต่อกันมีดังนี้

1. มีลำดับอาวุโส มีผู้ใหญ่ มีเด็ก

- ผู้ใหญ่ ควรทำตัวให้เด็กเกิดความเคารพนับถือ ด้วยการเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ มีเหตุผล ไม่เอาอารมณ์เป็นที่ตั้ง ไม่ทะเลาะกับเด็ก เป็นแบบอย่างที่ดีของเด็ก และเป็นที่พึ่งให้คำแนะนำที่เหมาะสมแก่เด็ก



การเป็นผู้ใหญ่ที่ดี นอกจากได้รับความเคารพนับถือแล้ว ยังได้รับความกตัญญูจากเด็กอีกด้วย

- เด็ก ควรปฏิบัติต่อผู้ใหญ่ด้วยความเคารพ เช่น เรียกผู้ใหญ่ด้วยความนับถือ กริยามารยาทนุ่มนวล ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของผู้ใหญ่

แนวทางเหล่านี้เป็นวัฒนธรรมไทยที่ควรรักษาไว้ เพราะทำให้คนต่างวัยอยู่ร่วมกันด้วยดี

2. ความเป็นอยู่ของครอบครัว บางเรื่องควรทำความเข้าใจร่วมกันไว้บ้างเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาได้ เช่น

- เรื่องค่าใช้จ่ายในบ้าน ใครเป็นคนหาเงินใครเป็นคนเก็บออม เด็กๆ จะขอค่าใช้จ่ายได้ที่ใคร

- เรื่องที่เกี่ยวกับความปลอดภัย เช่น ก่อนออกจากบ้าน ต้องถอดปลั๊กไฟฟ้าออกให้หมด ห้ามไม่ให้ลูกไปค้างบ้านเพื่อน เป็นต้น

3. ต้องไว้ใจกันได้ มีความซื่อสัตย์ต่อกัน เมื่อทำผิดก็ต้องยอมรับผิด

4. มีเรื่องเดือดร้อน ต้องช่วยเหลือกัน ช่วยกัน คิดแก้ไขหาทางออกไม่ทอดทิ้ง



แต่ละครอบครัว อาจจะกำหนดแนวทางปฏิบัติแตกต่างกันออกไปแต่ทั้งนี้ก็ด้วยเหตุผลเดียวกัน คือ ให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้ พึ่งพิงกันได้นั่นเอง



วิธีสร้างความสุข ในครอบครัว

ครอบครัวที่มีความสุขเป็นครอบครัวที่น่าอยู่ เพราะคนในครอบครัวรักใคร่ปรองดองกันดี ไม่มีใครอยากจะออกไปหาความสุขนอกบ้าน เป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น เช่น การนอกใจ การติดยาเสพติด เป็นต้น

การจะทำให้ครอบครัวมีความสุข ต้องอาศัยความร่วมมือจากคนในครอบครัว โดยเฉพาะผู้ใหญ่จะมีส่วนช่วยได้มาก วิธีการที่จะสร้างความสุขในครอบครัว มีดังนี้

1. ทำตัวไม่ให้เป็นปัญหากับคนอื่น

ได้แก่

- รับผิดชอบหน้าที่ของตนเองที่มีต่อครอบครัว เช่น



หารายได้มาเลี้ยงครอบครัว ดูแลความเรียบร้อยภายในบ้าน
ออมทรัพย์ หุงอาหาร เป็นต้น

- ไม่นำความเดือดร้อนมาสู่ครอบครัวเช่น ดิถยาเสพติด
เป็นหนี้เป็นสิน มีเรื่องทะเลาะวิวาท เป็นต้น

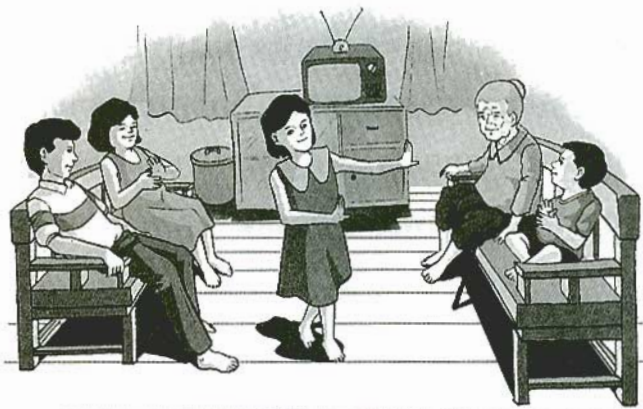
- ทำตัวให้สมวัย เป็นผู้ใหญ่ก็ควรเป็นที่พึ่งและเป็น
ตัวอย่างแก่เด็ก

- พยายามระงับหรืองดสิ่งที่จะทำให้คนในบ้านรำคาญใจ
เช่น พุดจาประชดประชัน ดื่มเหล้าจนขาดสติ เกียจคร้านไม่ยอม
ทำงานอะไรเลย

2. มีน้ำใจ

- ช่วยเหลือกิจการงานของครอบครัวเท่าที่ทำได้ ไม่นิ่ง
ดูตาย

- อดทนและเสียสละเพื่อครอบครัว



3. เรื่องการพูดจา

- ทักทาย หยอกล้อกันเป็นประจำทุกวัน
- พูดจาด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน ให้กำลังใจกัน
- ไม่ควรลืมน้ำใจให้แกกัน พูดขอบคุณ ขอโทษ

4. อารมณ์ดี

- ยิ้มแย้ม แจ่มใส
- พูดคุยเรื่องที่สนุกสนาน หรือมีประโยชน์
- เรื่องเล็กน้อย หยุ่มหยุิม ไม่เอามาเป็นอารมณ์

5. ใช้เวลาว่างอยู่ร่วมกันในครอบครัวให้เกิดคุณค่า

- พูดคุยเรื่องต่างๆ ที่พบเห็นในแต่ละวันเล่าสู่กันฟัง
- ทำกิจกรรมสนุกสนานที่ครอบครัวชอบ เช่น เล่นกีฬา ร้องรำทำเพลง ทำอาหารรับประทานร่วมกัน
- เชื้ออาหาร ห่วงใยกัน พูดคุยถามข่าวคราวของกันและกัน

บางครอบครัวคิดว่าความสุขอยู่ที่การมีบ้านใหญ่โต มีทรัพย์สินเงินทองเหลือเฟือ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ลองนึกถึงครอบครัวที่ร่ำรวย แต่คนในบ้านทะเลาะกันวุ่นวาย เงินทองมากมายก็ช่วยอะไรไม่ได้ ความสุขของครอบครัว จึงอยู่ที่การกระทำและคำพูดที่ดีของสมาชิกครอบครัวเท่านั้น



การดูแลเด็กในครอบครัว

การดูแลเด็กในครอบครัวให้เติบโต เป็นคนดีของสังคม เป็นงานสำคัญงานหนึ่งของครอบครัว การดูแลเด็กอาศัยอาหารกายและอาหารใจเป็นสำคัญ อาหารกายช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สมวัยไม่เจ็บป่วย อาหารใจจะช่วยกลมเกลียวจิตใจของเด็กๆ ให้มีความรัก มีความประพฤติดูอยู่ในกรอบศีลธรรม ไม่เติบโตเป็นคนที่เจ็บป่วยทางใจ อาหารใจเป็นสิ่งที่ไม่ต้องซื้อหา ขอเพียงผู้ใหญ่ทุกคน ตั้งใจจะดูแลลูกหลานในครอบครัวของเรา

อาหารใจที่เด็กต้องการคือ

1. ความรักและความอบอุ่น แสดงออกได้ด้วยการเอาใจใส่ดูแล มีเวลาพูดคุยกับเด็กด้วยความเข้าใจ โอบกอดสัมผัส สลอบศีรษะ เล่นหรือทำกิจกรรมที่สนุกสนานด้วยกัน

2. ความมั่นคงทางใจ ผู้ใหญ่มีอารมณ์คงที่ ไม่ใช้อารมณ์
ฉุนเฉียวลงโทษเด็กอย่างรุนแรง เมื่อเด็กมีท่าทีกังวลมีเรื่องไม่สบายใจ
ผู้ใหญ่ช่วยปลอบประโลม แนะนำแนวทางแก้ไขปัญหา

3. อบรมด้วยเหตุผล เด็ก ๆ ต้องการชี้แนะสิ่งที่ดีควรทำ
ไม่ควรทำเมื่อทำสิ่งที่เหมาะสมควรชมเชยให้กำลังใจ ถ้าประพฤติ
ไม่เหมาะสมควรลงโทษ โดยอบรมสั่งสอนแนะนำสิ่งที่ดีควรทำ

4. มีโอกาสและประสบการณ์ที่เหมาะสมกับวัย เด็ก ๆ อยู่ใน
วัยเรียนรู้ ควรได้รับการสนับสนุนให้สังเกตสิ่งแวดล้อมรอบตัว
ฝึกฝนงานที่เหมาะสมกับวัย ส่งเสริมในเรื่องการเรียนรู้และการใช้ชีวิต





ทำอย่างไรให้ลูกห่างไกล ยาเสพติด

ปัญหา ยาเสพติด เกิดขึ้นอย่างกว้างขวาง แทบทุกตำบล และหมู่บ้าน คนที่ติดยาเสพติดเลิกได้ยาก ต้องเสียทั้งสุขภาพและอนาคต ดังนั้นพ่อแม่และผู้ใหญ่ในครอบครัว จึงควรช่วยกันสอดส่องดูแลลูกหลานของเรา ให้ห่างไกลจากยาเสพติด

กลุ่มที่ติดยาเสพติดมากที่สุดคือวัยรุ่น

วัยรุ่นที่มีโอกาสติดยาเสพติด ได้แก่

- วัยรุ่นที่รู้สึกว่าตนเอง

ไม่มีคุณค่า มีแต่คนตำหนิดูต่ำ

- ถูกพ่อแม่บังคับ

เข้มงวดมากเกินไป หรือวัยรุ่นบางคน

พ่อแม่ไม่ได้สนใจดูแลปล่อยปละละเลย



- วัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มเพื่อนติดยาเสพติด หรือในละแวกบ้านมีการซื้อขายยาเสพติดเป็นประจำ

วิธีการที่พ่อแม่ป้องกันไม่让孩子ติดยาเสพติดก็คือ

1. ให้ความใกล้ชิดลูก พูดคุยให้ลูกไว้วางใจ รับฟังปัญหาของลูกให้ความสนใจเมื่อลูกประพฤติดี ถ้าลูกทำผิดก็ควรช่วยกันให้คำแนะนำ เพื่อปรับปรุงตัว จะทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นใจว่ายังมีคนสนใจดูแล

2. หากจุดเด่น ด้านใดด้านหนึ่งของลูก เช่น เล่นกีฬาเก่ง ทำกับข้าวอร่อย ช่วยเหลือพ่อแม่ดี เป็นต้น

ชมเชยลูกแล้วพยายามส่งเสริมให้ลูกใช้ความสามารถเหล่านั้น ลูกก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง มีความสุขและไม่อยากไปหาความสุขที่อื่นอีก

3. ส่งเสริมให้ลูกคบเพื่อนที่ดี และทำกิจกรรมที่มีประโยชน์



หากพ่อแม่สงสัยว่าลูกติดยาเสพติด พ่อแม่อาจสังเกตได้จากพฤติกรรมของลูกดังนี้

- ใช้เงินสิ้นเปลือง ข้าวของทรัพย์สินเงินทองในบ้านสูญหาย ตื่นสาย การเรียนตกต่ำ

- เก็บตัวทำทางหลบ ๆ ซ่อน ๆ ไม่สบตาคน บางครั้งมีท่าทางหวาดกลัว

- กลุ่มเพื่อนฝูงที่คบหาก็มจะมีผู้ที่ติดยาเสพติดอยู่ด้วย
- ร่างกายเปลี่ยนแปลง ซุปผอม ริมฝีปากดำ ตามข้อพับ

มีรอยเข็มฉีดยา เนื้อตัว สกปรก

พ่อแม่ควรค้นหาหลักฐานอุปกรณ์การเสพติด เช่น ในห้องน้ำ ห้องนอน และเมื่อพบหลักฐานแล้ว ก็ควรพาไปตรวจที่สถานพยาบาลของรัฐ และส่งไปรับการรักษาเป็นการด่วน

เมื่อได้รับการรักษาและกลับมาอยู่บ้านแล้ว พ่อแม่ควรคอยดูแลไม่ให้ลูกกลับไปติดยาเสพติดอีก สิ่งที่คุณแม่ควรปฏิบัติต่อลูกคือ

1. ให้ลูกได้ออกกำลังกายมากทุกวันและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
2. พยายามให้ลูกอยู่ห่างไกลจากเพื่อนฝูงที่ติดยาเสพติด และหางานให้ลูกทำ ให้ฝึกอาชีพ หรือใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อย่าปล่อยให้ว่างๆ
3. พูดกับลูกถึงส่วนที่ดีของลูกเอง หรือความสามารถที่ดี และให้กำลังใจให้ลูกรักษาความดีนั้นไว้
4. เตือนใจลูกให้นึกถึงความทุกข์ทรมานของตนเอง ในช่วงที่ขาดยาจากการติดยาครั้งก่อน



วัยรุ่นถึงแม้จะโตแล้ว และพึ่งตัวเองได้มากแล้ว แต่ เขาก็ยังต้องการความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ ซึ่งความรัก ความอบอุ่นของพ่อแม่ และการดูแลลูกอย่างเหมาะสมนี้ จะช่วยป้องกันให้ ลูกพ้นจากพิษภัยของยาเสพติดได้

.....



สุขภาพจิตผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีอายุยืนยาวและมีความสุข ถ้าได้เอาใจใส่ดูแลตนเองดังนี้

1. อาหาร ควรกินอาหารที่มีประโยชน์อย่างง่าย เช่น ผัก ปลา นม หลีกเลี่ยงอาหารมันมากควรกินอาหารครบทุกมื้อและดื่มน้ำสะอาด วันละประมาณ 8 แก้ว

2. อากาศ พยายามอยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก ที่พักอาศัยไม่แออัด และควรมีแสงแดดส่องถึง หลีกเลี่ยงอากาศเป็นพิษ ยิ่งอยู่ใกล้ธรรมชาติอากาศจะดีและสดชื่น

3. ออกกำลังกาย ควรยืดเส้นยืดสาย ออกกำลังกายผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยด้วยการเดินออกกำลังกาย ตอนเช้าตรู่ หรือหลังอาหารเย็นร่างกายจะแข็งแรง จิตใจจะปลอดโปร่ง

4. อุจจาระ ควรขับถ่ายให้เป็นเวลาและเป็นปกติทุกวัน
อย่าให้ท้องผูกหรือท้องเสีย

5. อารมณ์ พยายามทำจิตใจให้สงบ เช่น สวดมนต์ หรือนั่งสมาธิก่อนนอน ปล่อยวางจิตใจไม่ไปยึดติดกับเรื่องไม่สบายใจ

6. อบอุ่น ให้ความเมตตากรุณาแก่ลูกหลาน แล้วลูกหลานจะมอบความรักและความอบอุ่นแก่ท่าน

7. อติเรก หางานหรือสิ่งที่ชอบทำ เพื่อผ่อนคลายให้หายเครียดหายเหงา และยังเสริมสร้างความภาคภูมิใจและคุณค่าให้แก่ตนเองด้วย

8. อนามัย ระมัดระวังการกินการอยู่ที่สะอาด ปราศจากเชื้อโรค หลีกเลี่ยงอาหารดิบ ๆ และการใช้ยารักษาโรคที่ไม่จำเป็น หรือใช้ยามากเกินไป ควรให้ลูกหลานอ่านฉลากก่อนใช้ยา ที่สำคัญคือควรระมัดระวังในเรื่องการหกล้มหรือการเกิดอุบัติเหตุด้วย

9. อนาคต เตรียมวางแผนจัดการกับทรัพย์สินเงินทองและมรดกอย่าให้เกิดปัญหากับลูกหลาน



สิ่งที่ครอบครัวควรปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ

1. ดูแลเอาใจใส่ สนใจเรื่องชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาพของผู้สูงอายุ

2. พูดคุยด้วยทุกวัน ใช้คำพูดที่นุ่มนวล

3. ปฏิบัติต่อผู้สูงอายุด้วยความเคารพ ให้ความช่วยเหลือ ไม่รำคาญที่มักจะซักซำ ซ้ำหลังซี้ลีม บ่นพร่ำถึงอดีต หรือเจ็บป่วยบ่อยๆ

สิ่งที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติต่อลูกหลาน

1. ให้คำปรึกษาแนะนำ ให้กำลังใจ เมื่อลูกหลานมาหาหรือหรือกลุ่มออกกลุ่มใจ

2. มีน้ำใจช่วยเหลือกิจการงานบ้านตามลำพัง

3. ไม่ทำตัวให้กินยาก อยู่ยาก เรียกร้องจะเอาโน่นนี่ จู้จี้ขี้น หรือทวงบุญคุณ

4. ไม่บังคับควบคุมลูกหลานมากเกินไป แต่คอยตักเตือนเมื่อเห็นว่า จะทำนอกกลุ่มนอกทาง

ทำอย่างไรให้คลายเหงา

หากผู้สูงอายุทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ปล่อยให้ตนเองว่าง ก็จะช่วยคลายความเหงาได้บ้าง การงานที่จะทำก็ควรเลือกให้เหมาะกับร่างกาย ความชอบ ความสนใจดังนี้

1. ทำสิ่งที่เพลิดเพลิน เช่น ปลูกต้นไม้ ทำงานฝีมือ

2. ติดตามข่าวสาร เพื่อทำตัวให้ทันสมัย เช่น อ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์

3. ร่วมกิจกรรมของชุมชน เช่น ช่วยงานบุญ ร่วมชมรมผู้สูงอายุ ดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุด้วยกัน
4. ถ่ายทอดความรู้ความสามารถของตนเอง และขนบธรรมเนียมประเพณีพื้นบ้านแก่ลูกหลานหรือผู้สนใจ





การทะเลาะเบาะแว้ง ในครอบครัว

การทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้เสมอ ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก

1. เข้าใจผิด มีความคิดไม่ตรงกัน แต่แต่ละฝ่ายก็คิดกันคนละอย่างคนละเรื่อง ทำให้หลงโกรธกันได้ เช่น สามีโกรธภรรยาที่สายแล้วยังนอนไม่ยอมลุกไปหุงหาอาหาร สามีไปตามที่ห้องนอนพบว่า ภรรยาไม่สบายนอนชมอยู่ เป็นต้น



2. เอาแต่ใจตัวเอง ถือสิทธิ์ถือศักดิ์ศรีไม่ยอมกัน เช่น ถือว่าเป็นพี่จะดูว่าน้องอย่างไรก็ได้

3. มีปัญหาแล้วไม่ยอมบอกกัน เช่น ลูกวัยรุ่นไม่มีเรื่องซกต่อกับคนอื่นแล้วไม่บอก วันรุ่งขึ้นพ่อแม่ของอีกฝ่ายมาต่อว่า พ่อแม่ก็
ไม่รู้เรื่อง เป็นต้น

ปัญหาความขัดแย้งบางเรื่อง หากคู่กรณีหยุดพูดถึง ปล่อยให้เวลาผ่านไป ปัญหาก็คงคลี่คลายดีขึ้น ปัญหาบางอย่างต้องพูดจาตกลงกันให้รู้เรื่อง เช่น เรื่องที่เข้าใจผิด เป็นต้น เพราะถ้าต่างฝ่ายต่างไม่พูดจาตกลงกันให้เข้าใจ เก็บความไม่พอใจกันไว้ ก็จะทำให้ห่างเหินกันไปมากขึ้น และอาจจะยากที่จะกลับมาพูดจากันอีก

**วิธีการที่จะทำให้ความเข้าใจกันหรือพูดจาตกลงกัน
ควรมีขั้นตอนดังนี้**

1. เลือกเวลาพูดคุยให้เหมาะสม ไม่ควรพูดกันขณะที่กำลังโกรธ หากยังรู้สึกโกรธเคืองอยู่มาก ควรพยายามสงบอารมณ์ไม่พอใจให้ลดลงเสียก่อน

2. ทั้งสองฝ่ายควรพูดถึงความรู้สึกส่วนตัว หรือเรื่องราวต่างๆ ตามที่ตนเองเข้าใจ ทั้งนี้ในการพูดคุยควรตกลงกันว่า

- เมื่อฝ่ายหนึ่งพูด อีกฝ่ายก็ควรฟังให้จบก่อน จึงจะพูดต่อ

- ควรพูดถึงความรู้สึกให้อีกฝ่ายได้รู้ เช่น รู้สึกโกรธก็พูดไปตรง ๆ ว่า “ฉันโกรธ” ไม่ควรเก็บความรู้สึกไว้แล้วพูดออกมาในลักษณะของคำกระทบกระแทกหรือด่าทอ เพราะจะเป็นการยั่วยุอีกฝ่ายและทำให้ไม่ฟังกัน

- ถ้าฟังแล้วยังสงสัยก็ควรซักถามให้เข้าใจถูกต้อง

3. คิดหาทางออกที่พอจะทำได้ เช่น ฝ่ายที่ผิดก็ยอมรับผิด และขอโทษ ซึ่งอีกฝ่ายหนึ่งก็ควรให้อภัยเรื่องจะได้ยุติ หรือช่วยกันแก้ ปัญหาที่เกิดขึ้นให้เสร็จสิ้น อย่าปล่อยให้ปัญหาค้างคาเพราะจะกลายเป็นเรื่องบาดหมางใจกันต่อไป

ความขัดแย้งส่วนใหญ่ไม่สิ้นสุด เพราะต่างฝ่ายต่าง ไม่ยอมกัน ซึ่งอันที่จริงการอยู่ในครอบครัวเดียวกัน ร่วมทุกข์ ร่วมสุขกันมานาน การยอมกันไม่น่าจะเป็นเรื่องเสียหายหรือ เสียศักดิ์ศรี แต่เท่ากับเป็นการทนุถนอมน้ำใจกัน ให้อยู่ใน ครอบครัวเดียวกันได้ด้วยความสงบสุข





ทุกข์ใจทำอย่างไรดี

เคยมีผู้รู้กล่าวไว้ว่า “ชีวิตคนเรานั้นมีแต่ทุกข์” นั่นคือคนเราทุกคนไม่ว่าจะร่ำรวย หรือยากจนแค่ไหน ต่างก็มีเรื่องกลุ้มใจทั้งนั้น เพียงแต่ว่าแต่ละคนเขามีวิธีในการคลายเรื่องกลุ้มใจไม่เหมือนกัน คนรวยก็แบบหนึ่ง คนจนก็แบบหนึ่ง คนกรุงก็แบบหนึ่ง คนชนบทก็แบบหนึ่ง แตกต่างกันไปตามสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของแต่ละคน

เวลาที่กลุ้มใจมากหรือเป็นระยะเวลาเวลานาน จะมีอาการเหล่านี้

- คิดมาก ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ท้องอืด ท้องเฟ้อ
- กินไม่ได้ นอนไม่หลับ แขนหน้าอก
- เบื่อหน่าย หงอยเหงา เศร้าซึม หงุดหงิดอยากอยู่คนเดียว ไม่อยากพูดจากับใคร



ถ้ากลุ่มใจเกินไป จะทำให้ทำงานทำการไม่ได้ตามปกติ และถ้ารุนแรงมากก็จะทำให้เป็นโรคจิต โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า ดังนั้นจึงควรรีบหาวิธีการคลายความกลุ่มใจโดยเร็ว สำหรับคนชนบทนั้นมีสภาพชีวิตที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ก็อาจมีวิธีคลายเรื่องกลุ่มใจได้หลายแบบ เช่น

1. วิธีคลายกลุ่มแบบทั่วไป ได้แก่

1.1 หาเวลาพูดคุยกับคนในบ้าน เพื่อนสนิทหรือเพื่อนบ้าน

1.2 เวลาที่ในหมู่บ้านมีงานพบปะชุมนุม จัดงานตามเทศกาล หรือมีการร้องรำทำเพลงก็ให้หาโอกาสเข้าร่วมด้วย

1.3 เดินเล่นตามชายทุ่งหรือชายป่าหรือชายทะเล ในยามแดดร่มลมตก

1.4 ไปนั่งดูพระอาทิตย์ขึ้นหรือตก หรือนั่งดูยอดข้าวที่ปลิวพริ้วไสวยามต้องลม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นธรรมชาติใกล้ตัวที่จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายเพลิดเพลินและลืมความกลุ่มใจไปชั่วขณะ

1.5 ไปวัด ไปโบสถ์ ไปมัสยิดเพื่อพูดคุยกับนักบวช

1.6 หามุมสงบไต่ต้นไม้ แล้วนั่งปล่อยอารมณ์อยู่กับธรรมชาติ สักชั่วขณะ หรืออาจจะนั่งหลับตาแล้วนึกถึงภาพที่ทำให้รู้สึกสงบเยือกเย็นและเป็นสุขสักพักหนึ่งแล้วค่อยลืมตาขึ้น

1.7 ทำในสิ่งที่ตนเองชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ ขุดดิน ทำสวน ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ฯลฯ

1.8 ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เช่น ตักน้ำใส่ตุ่ม เล่นตะกร้อ ฟุตบอล ยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขนสะบัดขา

1.9 สวดมนต์นั่งสมาธิ

2. ฝึกแก้ปัญหาเป็นขั้น ๆ เช่น

2.1 กลุ้มใจเรื่องอะไร ซึ่งอาจจะมีเรื่องเดียวหรือหลายเรื่องก็ได้ ให้พยายามหาให้ได้

2.2 แต่ละเรื่องทีกลุ้มใจนั้น มีเหตุจากอะไรบ้าง

2.3 หาวิธีหลาย ๆ วิธีที่จะทำให้ตนเองหายกลุ้มใจ

2.4 เลือกแต่ละวิธีมาทดลองดูว่า วิธีใดที่ใช้ได้ผล วิธีใดที่ใช้ไม่ได้ผล



3. เปลี่ยนวิธีคิดของตนเองเสียใหม่ เช่น

3.1 ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และคิดว่าไม่ใช่เราคนเดียวเท่านั้นที่กลุ้มใจ แต่มีอีกหลายครอบครัวที่กำลังกลุ้มใจ และบางครอบครัว เขากลุ้มใจมากกว่าเราหลายเท่าตัว

3.2 ไม่ตำหนิหรือด่าว่าตนเอง แต่ให้บอกกับตนเองว่า เราต้องต่อสู้ต่อไป เพื่อครอบครัว

3.3 มองสิ่งที่เหลืออยู่ เปรียบเทียบกับตอนที่แย่ที่สุด ของเราก็ยังมีดีอยู่พอสมควร แม้จะแย่นี้ต่อไปก็จะมีแต่ดีขึ้น

4. ไม่ควรรหาทางออกที่เป็นการทำลายสุขภาพ เช่น ต้มเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนัน เที่ยวสถานเริงรมย์

หากคนในบ้านเครียด แล้วเขาทำไม่ดีกับเราก็ควรมองว่า

1. เขาเครียดเขามีความทุกข์ เขาถึงได้แสดงออกกับเรา ไม่ใช่ เพราะเขามีเจตนาร้ายกับเรา

2. หากเขาเครียดหรือแสดงอารมณ์ไม่ดีต่อเรา นั่นก็เป็นเรื่องของเขา ต่อไปเขาก็ต้องรับทุกข์หรือรับผลไม่ดีอันนั้นไปเอง

ถ้าคนเราสามารถ จัดการแก้ไขเรื่องกลุ่มใจของตนเองได้ ก็จะทำให้เรามีความสุขและมีอายุยืน มีตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ นางอินทร์ กุณสง ปัจจุบัน อายุ 129 ปี (เกิดวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2412) ชาวบ้านแถวนั้นเรียกว่าแม่แก่ ซึ่งมีอายุนานถึง 5 รัชกาล แต่ยังมีสภาพร่างกายที่แข็งแรง เดินเองได้ แต่ต้องใช้ไม้เท้าพยุง เป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส "แม่แก่" ได้บอกเคล็ดลับที่ทำให้ อายุยืนว่า ต้องรักษาจิตใจเป็นสำคัญ จิตใจต้องสงบเยือกเย็น ไม่กลุ่ม ปัจจุบัน (ปี 2541) "แม่แก่" อาศัยอยู่ที่บ้านเลขที่ 1 ตำบลตาดกกลอย อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์



การแก้ไขปัญหาคครอบครัว

การแก้ไขปัญหาคครอบครัวเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ ครอบครัวที่รู้วิธีการจัดการกับปัญหาต่างๆ ถึงแม้มีปัญหามากปัญหาก็จะลดน้อยลง ความกดดันในครอบครัวก็น้อย ไม่ค่อยมีความเครียดมากนัก บางครอบครัวเมื่อมีปัญหาแล้วนิ่งเฉย ไม่จัดการแก้ไข ไม่หาวิธีการหรือหาผู้รู้ขอคำแนะนำ ปัญหายืดเยื้อเรื้อรังทับถมกันมากมาย สุดท้ายก็ทำให้แก้ไขได้ยาก

ปัญหาคครอบครัวมีหลายประเภท บางอย่างหาวิธีแก้ไขไม่ได้ แต่ทำให้ทุกข์น้อยลงได้ บางอย่างแก้ไขจัดการได้ วิธีการที่ครอบครัวควรใช้แก้ปัญหามีดังนี้



1. พยายามช่วยกันหาทางออก ปัญหาของครอบครัวบางอย่าง เช่น เรื่องที่อยู่อาศัย เรื่องเงิน มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของครอบครัว จำเป็นต้องช่วยกันหาทางออก ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาที่มีขั้นตอนดังนี้

- แยกแยะกลั่นกรองเรื่องที่เป็นปัญหาต้องแก้ไข ว่าเป็นเรื่องอะไร

- ปรึกษารื้อกันในครอบครัว ว่ามีทางออกทางใดบ้าง แต่ละวิธีการ มีผลดีผลเสียอย่างไร ช่วยกันคิดหลาย ๆ คนหลาย ๆ ความคิด จะผิดพลาดน้อยลง

- ตัดสินใจหาทางออกที่ดีที่สุด ส่งผลเสียน้อยที่สุด

- ติดตามดูว่าการแก้ปัญหานั้น ได้ผลมากน้อยประการใด บางเรื่องอาจตัดสินใจผิดพลาด ก็อย่าโทษกัน แต่ให้ช่วยกันหาทางออก ทางใหม่ที่ดีกว่า

2. ปัญหาบางอย่างคิดหาทางออกไม่ได้ ก็ควรปรึกษาผู้รู้ ที่เคยมีประสบการณ์ เช่น ผู้ใหญ่บ้าน ครู และหากเป็นเรื่องที่หนักหนา แก้ไขกันเองในครอบครัวไม่ได้ ก็อาจจะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นบ้าง เท่าที่จำเป็น

3. ปัญหาบางอย่างแก้ไขอะไรไม่ได้ แต่ถ้าปรับความคิดเสียใหม่ มองอีกด้านหนึ่งก็ทำให้สบายใจขึ้น เช่น สามีถึงจะเป็นคนดุด แต่ลูก จะได้เชื่อฟัง ไม่กล้าทำสิ่งผิด ๆ เป็นต้น

4. คิดว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบทุกอย่าง คนเรา ย่อมทำผิดพลาดกันได้ แม้แต่ตัวเราเองก็ยังคงเคยทำผิด ดังนั้นถ้าพบว่า

สิ่งที่ทำไปแล้ว บทพร้อมผลิตผลไปบ้างก็ควรให้ภัยกัน



ทุกครอบครัวทั้งยากดีมีจน ย่อมต้องพบปัญหา มาก
บ้างน้อยบ้าง แตกต่างกันไป สิ่งสำคัญโปรดจำเสมอว่า
ปัญหานั้นมิใช่ให้ “แก้” ไม่ได้มิใช่ให้ “กลุ่ม”

.....



อย่าคิดสั้น

“ เมื่อหลายปีก่อน ตนและสามียึดอาชีพทำสวนผลไม้ ต่อมาต้องประสบปัญหาน้ำท่วมใหญ่เมื่อหลายปีก่อน ทำให้ขาดทุน ล่มจมเสียหายย่อยยับ จนสามีต้องหยุดทำสวนชั่วคราว แล้วหันไป ขับรถเมล์สายดำเนิน-กรุงเทพฯ แต่ขับได้ไม่นานก็ต้องตงงาน มาอยู่ที่บ้านช่วยกันรับจ้างหากินไปวัน ๆ ไม่มีปัญญาจะไปทำสวนเช่นเดิม เพราะยังติดหนี้ค้ำแก่ นายทุนอยู่แสนกว่าบาท หลังจากสามีด้วน ตัดสินใจฆ่าตัวตายไปแล้ว ขณะนี้โลงที่บรรจุศพของสามียังไม่ได้ ชำระเงินให้กับทางร้านเลย ตนรับปากเขาว่าหลังเสร็จงานแล้วจะหาทาง กู้เงินไปให้ ”

นี่เป็นเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับนางเล็ก รุ่งสว่าง อายุ 39 ปี เป็นชาวสวนองุ่น อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี

การฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ได้กลายเป็นปัญหาในสังคมที่แผ่ขยายไปอย่างกว้างขวาง ทุกวันนี้มีคนทีกลุ้มใจจำนวนมากที่หาทางออกไม่ได้แล้วคิดฆ่าตัวตาย ปัญหาอยู่ที่ว่าทำไมคนเราถึงตัดสินใจฆ่าตัวตาย ? เพราะธรรมชาติของสัตว์โลกทั้งหลายต่างรักตัวกลัวตายด้วยกันทั้งสิ้น แต่ก็เป็นไปได้ที่ในบางช่วงของชีวิต เขามีเหตุการณ์และความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้น ที่ทำให้เขาตัดสินใจฆ่าตัวตายคือ

1. มองไปทางไหนก็เห็นแต่ปัญหา ไม่เห็นทางออก เจอแต่ทางตันคิดไม่ออก มองไม่เห็นว่าจะมีใครมาช่วยได้
2. รู้สึกซึมเศร้าหมดอาลัยตายอยาก หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง
3. ถูกแรงกดดันสิ้นจรรยาทางออกไม่ได้ สิ้นเนื้อประดาตัวหมดหนทางทำมาหากิน
4. มีความทุกข์ทรมาน จากความเจ็บป่วยทางกายจนทนไม่ได้ จึงฆ่าตัวตายเพื่อให้พ้นทุกข์



ใครบ้างที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ?

การป้องกันไม่ให้คนฆ่าตัวตาย ไม่ใช่เป็นหน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง หรือเป็นหน้าที่ของคนในครอบครัวเท่านั้น แต่เป็นหน้าที่ของคนในชุมชนทุกคน ที่จะต้องช่วยกันดูแลซึ่งกันและกัน หากท่านพบว่าคนในครอบครัวหรือคนในชุมชนของท่าน มีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งในข้อต่อไปนี้ แม้เพียงข้อเดียวก็ขอให้ระวัง ว่าอาจมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

1. พุดถึงความตายหรือการฆ่าตัวตายหรือบ่นว่าอยากตาย ไม่อยากเป็นภาระของใคร รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ไม่รู้จะอยู่เพื่อใคร
2. พุดหรือเขียนสิ่งเสียด
3. เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว
4. นิสัยเปลี่ยนเป็นหงอยเหงา เศร้าซึม แยกตนเอง หมดอาลัยตายอยาก ร้องไห้บ่อย โดยไม่ทราบสาเหตุ
5. ป่วยเป็นโรคจิต เช่น มีอาการหูแว่ว ว่ามีคนสั่งให้ตายแล้วจะช่วยไม่ให้โลกแตก เป็นต้น
6. ติดสุราหรือยาเสพติด จนเลิกไม่ได้
7. เกิดความพิการจากการสูญเสียอวัยวะสำคัญ จนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือเสียความสวยงาม
8. ผิดหวังในเรื่องความรัก เรื่องการเรียน เรื่องงาน
9. ตกงาน
10. ถูกเร่งรัดหนี้สินจนหาทางออกไม่ได้ สิ้นเนื้อประดาตัว

หมดหนทางทำมาหากิน

11. เป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หาย ทำให้เจ็บปวดทรมานหรือถูกรังเกียจเด็ดขั้นที่ ถูกทอดทิ้ง เช่น เมียชอบลูกหนีออกจากบ้าน เป็นต้น

เราจะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้พยายามคิดฆ่าตัวตายได้อย่างไร ?

คนที่มีความคิดอยากตาย หรือคิดฆ่าตัวตาย จริงๆ แล้วเขา ต้องการอะไรบ้าง

1. ต้องการคนที่จริงใจ รู้ใจ เอาใจใส่จากคนในครอบครัว และ ชุมชนโดยถามถึงปัญหา รวมทั้งถามถึงความคิดร้าย ๆ และแลกเปลี่ยนความเห็น

2. ต้องการระบายทุกข์ ความไม่สบายใจ ความกลัดกลุ้มใจทั้งหลาย ให้ใครก็ได้ที่รับฟังและไม่ซ้ำเติมในปัญหาของเขา

3. ต้องการหลีกเลี่ยงจากแรงกดดันต่าง ๆ ที่มารุมเร้าเขาในขณะนั้น

เมื่อทราบความต้องการของเขาแล้ว เราก็สามารถให้ความช่วยเหลือดังต่อไปนี้



1. พุดคุยในสิ่งที่ดี สร้างสรรค์และให้กำลังใจดังนี้ พุดให้ความหวัง

“ทำใจดี ๆ ไว้ พรุ่งนี้อาจจะดีขึ้นก็ได้ เพราะไม่มีอะไรที่คงที่ จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ความกลัวใจก็เหมือนกัน มันจะหมดไปสักวันหนึ่งและผ่านไปเองในที่สุด ”

“ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขทั้งนั้น บางปัญหาอาจต้องใช้เวลาบ้าง เราลองมาช่วยกันคิดหาหนทางที่จะแก้ไขปัญหาคดีกว่า ”

พุดให้หวังคนข้างหลัง

“ถ้าคุณตายไปแล้ว ลูกเมียคุณเขาจะอยู่ได้อย่างไร แล้วพ่อแม่ของคุณล่ะใครจะช่วยดูแล ท่านก็แก่มากแล้ว หูตาก็ไม่ค่อยจะดี ”

พุดให้เห็นข้อดีของการมีชีวิตอยู่/รู้สึกตนเองมีคุณค่า

“คุณยังมีลูก มีสามี (หรือภรรยา) ที่ดีคอยห่วงใยให้กำลังใจคุณ ”

“คุณยังช่วยทำประโยชน์ให้กับครอบครัวและชุมชนได้อีกมากมาย ”

พุดให้สติ

“การคิดทำร้ายตนเองไม่ดีหรอก เป็นบาป เพราะกว่าจะเกิดมาเป็นคนนั้นแสนยาก ”

2. ไม่ควรพุดกับผู้ที่คิดฆ่าตัวตายดังนี้

“ตายเสียได้ก็ดี ”

“ ไม่น่ารอดมาเลย ”

“ อย่าไปสนใจมากเกินไป เดียวก็ทำอีก ไม่ตายจริงหรอก ”

“ เก่งจริงคราวหน้าให้ตายจริงสิ ”

“ อยู่ไปก็ไม่เห็นทำประโยชน์อะไร ”

“ อยู่นานไปยิ่งจะสร้างภาระให้คนอื่น ”

3. พยายามผลักดันให้ผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตาย มีการใช้ชีวิต
 การงาน สังคม ตามปกติโดยให้ออกมานอกบ้าน ไม่ใช่เก็บตัวอยู่แต่
 ในบ้าน



4. หากคิดว่าเกินความสามารถของตนเอง ที่จะช่วยเหลือ
 ผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตายขอให้รีบนำส่งแหล่งช่วยเหลือดังนี้

4.1 สถานีอนามัย

4.2 โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์

โรงพยาบาลจิตเวช

4.3 พระครู กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อสม.

4.4 แรงงานจังหวัด ที่ให้ความช่วยเหลือด้านจัดหางาน
เพื่อให้มีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว

4.5 ประชาสงเคราะห์จังหวัด ที่ให้ความช่วยเหลือในด้าน
การเงิน ที่พักอาศัย อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค

.....

หน่วยงานที่ให้บริการปรึกษาของกรมสุขภาพจิต

1. โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา กรุงเทพฯ
437-7061 ในเวลาราชการ
2. โรงพยาบาลศรีธัญญา นนทบุรี
526-3342 ตลอด 24 ชั่วโมง
3. โรงพยาบาลราชานุกูล กรุงเทพฯ
245-4696 ในเวลาราชการ
4. ศูนย์สุขภาพจิต กรุงเทพฯ
245-7798 ในเวลาราชการ
5. โรงพยาบาลนิติจิตเวช กรุงเทพฯ
889-9082 ตลอด 24 ชั่วโมง
6. โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ กรุงเทพฯ
394-1846 เวลา 13.00 - 16.00 น.
7. โรงพยาบาลสวนปรุง เชียงใหม่
(053) 276-750 ในเวลาราชการ
ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กภาคเหนือ เชียงใหม่
(053) 890-245 ตลอด 24 ชั่วโมง
8. โรงพยาบาลจิตเวชนครพนม นครพนม
(042) 593-110-2 ในเวลาราชการ
9. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น ขอนแก่น
(043) 225-103 ต่อ128 ในเวลาราชการ

10. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา นครราชสีมา
(044) 271-6617-9 ในเวลาราชการ
11. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ อุบลราชธานี
(045) 312-550 ตลอด 24 ชั่วโมง
12. โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ สุราษฎร์ธานี
(077) 312-991 ในเวลาราชการ
13. โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ นครสวรรค์
(056) 267-281-88 ต่อ 123 ในเวลาราชการ

ที่ปรึกษา

1. นพ. สุจิตต์ สุวรรณชีพ
2. นพ. ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์

คณะผู้จัดทำ

1. พญ. พรรณพิมล หล่อตระกูล
2. นส. ปริญญา โตมานะ
3. นางนิภาภรณ์ บุญยประวิตร
4. นส. อมรากล อินโธซานนท์
5. นาง เขาวนาฏ ผู้ลิตนนท์เกียรติ
6. นส. กาญจนา วณิชรมณีย์
7. นส. อุษษา ลิ้มชิว