



กรมสุขภาพจิต

ปีที่ 20 ฉบับที่ 240 เดือนมีนาคม 2556 <http://www.dmh.go.th>

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เชิญชวนคนไทย ร่วมสร้างความสุข

ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ "ส่อร์โมนความสุข...สร้างได้ทุกวัย"
ชortheme ความสุข..สร้างได้ทุกวัย



สาระน่าอ่าน

- 2 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เชิญชวนคนไทย ร่วมสร้างความสุขในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ “ส่อร์โมนความสุข...สร้างได้ทุกวัย”
- 4 “บัญญัติสุข 10 ประการ”
- 7 หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต จัดกิจกรรมงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติประจำปี 2556
- 13 “50 ความจริง เรื่องความสุข”
- 16 กิจกรรมงานสุขภาพจิต



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เชิญชวนคนไทย

ร่วมสร้างความสุข ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ

"зор์โมนความสุข...สร้างได้ทุกวัย"

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เชิญชวนคนไทยร่วมสร้างความสุขในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2556 ระหว่างวันที่ 1-3 พฤศจิกายน 2556 ชูประเด็น “зор์โมนความสุข...สร้างได้ทุกวัย” ซึ่งจัดขึ้นเป็นปีที่ 24 แล้ว โดยเมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2556 นายสุรชัย เบ้าจารุฯ ผู้ช่วยรัฐมนตรีประจำกระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธาน พร้อมด้วยนายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมสุขภาพจิต และคณะผู้บริหาร เข้าร่วมในพิธีเปิด กิจกรรมรณรงค์งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2556 ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพมหานคร เพื่อกระตุ้นเตือนให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและพร้อมที่จะมีพลังใจที่เข้มแข็งในการเชิญชวน同胞อย่างมีสติ ซึ่งกรมสุขภาพจิตเองได้ดำเนินการจัดกิจกรรมรณรงค์งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ทุกวันที่ 1-7 พฤศจิกายนของทุกปี ตามมติคณะกรรมการที่ตั้งแต่ปี 2532



โดยกิจกรรมรณรงค์สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติในปีนี้ ได้มีการรณรงค์ร่วมกันทั่วประเทศ ในประเด็น “ฮอร์โมนความสุข...สร้างได้ทุกวัย” เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนและภาคีเครือข่ายรวมพลังกันสร้างความสุขให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย ให้ประชาชนได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของฮอร์โมนความสุขที่สามารถสร้างได้ด้วยตัวเองด้วยกิจกรรมง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ว่า “สุขภาพดี เริ่มต้นที่นี่”

กิจกรรมภายในงานประกอบด้วยการจัดประกวดภาพถ่าย คลิปวิดีโอ และอินโฟกราฟฟิก หัวข้อ “ความสุข..สร้างได้ทุกวัย” การเสวนา “ความสุข...สร้างได้ทุกวัย : ฮอร์โมนสุขใจ...ในวัยว้าวุ่น” โดยทีมผู้ผลิตและนักแสดง ละครเรื่อง “ฮอร์โมน...วัยว้าวุ่น” และจิตแพทย์จากกรมสุขภาพจิต พร้อมชมนิทรรศการความรู้ทักษะ การสร้างความสุข ของแต่ละกลุ่มวัย และร่วมประเมินความสุขด้วยตัวเองผ่านเชิงมีชีวิตความสุข และบันเทิงมากมาย ซึ่งงานสัปดาห์สุขภาพจิต แห่งชาติ ประจำปี 2556 “ฮอร์โมนความสุข...สร้างได้ทุกวัย” จัดขึ้นระหว่างวันที่ 1-3 พฤศจิกายน 2556 ตั้งแต่ เวลา 10.30-19.00 น. ณ ลานเช็นทรัลคอร์ท ศูนย์การค้าเช็นทรัลเวิลด์ 🌟





บัญญัติสุข 10 ประการ

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคน盼望 น่าเชื่อถือ แต่ละคนอาจมองความสุขต่างกัน และมีวิธีการแสวงหาความสุขที่แตกต่างกันออกไป

ถ้าบททวนดูให้ดี สิ่งต่างๆ ที่คนเราทำกันอยู่ทุกวันนี้ ก็เพื่อให้ชีวิตของตนมีความสุข นโยบายต่างๆ ที่ชุมชนหรือประเทศจัดทำขึ้น เพื่อให้คนมีความสุข ความสุขจึงเป็นเรื่องสำคัญ ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และประเทศ

บัญญัติสุข 10 ประการนี้ พัฒนาขึ้นจากผลการวิจัยเรื่องความสุขคนไทย งานวิจัยความสุขจากต่างประเทศ และข้อคิดของชาวบ้าน

แต่ละบัญญัติมีประโยชน์ในการเติมสุขในแบบมุ่งที่แตกต่างกัน ท่านจึงอาจเลือกปฏิบัติตามบัญญัติที่รู้สึกว่าเหมาะสมกับตัวเอง หรือเลือกบัญญัติที่ตนไม่คุ้นเคย เพื่อเรียนรู้วิธีเติมสุขในรูปแบบใหม่ๆ

เติมสุขด้วยการเพิ่มความรู้สึกที่ดี

1. ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีมากมาย อาทิ เพิ่มความสามารถในการทำงานของสมอง ร่างกาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบภูมิคุ้มกัน การนอนหลับ สมรรถภาพทางเพศ ความทรงจำ ความคิดสร้างสรรค์ สามารถลดความเครียด ลดความตึงเครียด ลดความไวตอกังวลและซึมเศร้า

เคล็ดลับสำคัญที่จะช่วยให้ออกกำลังกายเป็นประจำได้

- 1) อย่ารอจนกว่าจะพร้อม ทำได้แค่ไหน ให้ทำแค่นั้น เริ่มต้นด้วยการเดินเร็ว เพียงวันละไม่กี่นาที
- 2) เลือกกิจกรรมที่รู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน หลากหลาย
- 3) เข้าร่วมกลุ่ม ชวนกันทำเป็นประจำ
- 4) เพิ่มการเคลื่อนไหวทุกครั้งที่มีโอกาส
- 5) เลือกวิธีที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อย่าออกกำลังกายเกินตัว

2. ค้นหาจุดแข็ง ความถนัดและศักยภาพ พัฒนาจนเป็นความสำเร็จ

การค้นหาจุดแข็ง ความถนัด และศักยภาพ เป็นการกิจสำคัญของชีวิต ที่จะช่วยเราทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จในตัวเรา ออกแบบให้ประโยชน์ พัฒนาเป็นความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ

ไม่ว่าเราจะมีอยู่เท่าใดก็ตาม การค้นหาตัวเอง ค้นหาจุดแข็ง ความถนัด และศักยภาพ ยังคงเป็นการกิจสำคัญที่ควรจะกระทำ เราทำได้โดย

- 1) หมั่นสังเกตตัวเอง ทบทวนดูว่า ตนทำอะไรได้ดี เรียนรู้อะไรได้รวดเร็ว
- 2) สอนตามจากคนที่รู้จักราดี
- 3) ทำแบบทดสอบเพื่อประเมินตัวเอง

เดินสุขด้วยการลดความรู้สึกไม่ดี

3. ฝึกหายใจคลายเครียด และทักษะผ่อนคลายอื่น ๆ (เช่น โยคะ ให้เก๊ก)

- 1) หายใจ深ๆ ไม่ต้องตั้งใจมาก
- 2) หายใจออกให้ยาวกว่าหายใจเข้า อาจใช้การนับเลขช่วยกำหนดจังหวะ โดยหายใจเข้า นับในใจ 1-2-3-4 กลั้นหายใจไว้ นับ 1-2 หายใจออก นับ 1-2-3-4-5-6
- 3) ขณะหายใจออกหาย ให้วางความรู้สึกไว้ที่ห้อง รับรู้ความรู้สึกเคลื่อนไหวของช่องห้อง (หายใจเข้า-ห้องพองออก หายใจออก-ห้องแฟบลง) อาจใช้ฝ่ามือวางบริเวณหนีสีสะตื้อ กดเบาๆ ขณะหายใจออก ปล่อยมือออกเมื่อเริ่มหายใจเข้า ทำเช่นนี้ สัก 5 นาที จะพบว่า ร่างกายผ่อนคลาย จิตใจสงบมากขึ้น

4. คิดทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิต และฝึกมองโลกในแง่ดี

การทบทวนสิ่งดีๆ ในชีวิตเป็นการฝึกฝนตนเอง ให้รู้จักมองเห็นสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตัว ช่วยให้มีความสุขและกำลังใจมากขึ้น

ทุกวันก่อนเข้านอน ให้ทบทวนว่า “วันนี้มีอะไรดีๆ เกิดขึ้นบ้าง” คิดหาสิ่งดีๆ เป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 5 เรื่อง นอกจากรายวันนี้ รายังสามารถฝึกมองโลกแง่ดี ในเวลาที่มีปัญหา ทุกครั้งที่พบปัญหา ให้ถามตัวเองว่า “ปัญหานี้ มีส่วนดีอะไรบ้าง” จะพบว่า ทุกปัญหาอาจแปลงเป็นบทเรียนชีวิตที่ช่วยให้เราเติบโตและเข้าใจชีวิตมากยิ่งขึ้น และทุกปัญหาแห่งไวร์ชั่นโอกาส

เริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ ทุกคืนก่อนเข้านอน จัดเวลาคิดทบทวนสิ่งดีๆ วันละ 5 เรื่อง และหากมีเหตุให้พักกับปัญหา อะไรมากตาม ลองค้นหาแง่ดีของปัญหานั้นดู

เดินสุขด้วยการเพิ่มสมรรถภาพจิตใจ

5. บริหารเวลาให้สมดุลระหว่างการงาน สุขภาพ และครอบครัว

ชีวิตคนเรามีหลายด้าน ลองถามตัวเองดูว่า “อะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต”

☞ การงาน เปิดโอกาสให้เราได้ใช้ค้ายภาพ สร้างความสำเร็จที่ภาคภูมิใจ มีสังคมและเพื่อนฝูง มีรายได้ และความมั่นคงในการดำรงชีวิต

☞ สุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นทุนสำคัญของชีวิต

☞ ครอบครัว เป็นแหล่งกำลังใจและความสุขที่สำคัญ

ทุกด้านของชีวิตต่างเป็นแหล่งความสุขที่สำคัญ หากเราใส่ใจด้านใดมากเกิน ละเลยด้านอื่น ความสุขในชีวิต ก็จะลดน้อยลง เราจึงจำเป็นต้องบริหารเวลาให้สมดุล ระหว่างการงาน สุขภาพ และครอบครัว

ลองทบทวนการใช้เวลาในสัปดาห์ที่ผ่านมาของตัวเองดู คุณใช้เวลาทำอะไรบ้าง เมื่อทบทวนแล้ว คุณอยากทำอะไรมากขึ้น และอยากรำอะไรให้น้อยลง

6. คิดและจัดการปัญหาเชิงรุก

อย่าปล่อยให้สถานการณ์ชีวิตหรือปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา กำหนดความเป็นไปของชีวิตคุณ ควรจัดเวลา ทำความเข้าใจปัญหาคิดหาทางเลือกในการก้าวเดิน

โดยการตั้งคำถามกับตัวเองว่า ปัญหาที่ประสบอยู่นั้น “มันเป็นปัญหาอย่างไร” เราท่วงอะไร กังวลใจในแบบใด ในปัญหานั้น

แต่ละเรื่องที่เราห่วงหรือกังวลใจ ทบทวนดูว่า “เราทำอะไรได้บ้าง”

จากนั้น ให้ลงมือทำ อย่ามัวแต่คิดกังวลใจ

“คุณจะรู้สึกเป็นเจ้าของชีวิตตนเองมากขึ้น พ้อใจในชีวิตมากขึ้น”

เติมสุขด้วยการเพิ่มคุณภาพจิตใจ

7. มองหาโอกาสในการมอบสิ่งดี ๆ ให้กับผู้อื่น

ความสุขในทางโลก อาจแบ่งออกได้เป็นสามระดับ

หนึ่ง ความสุขและความเพลิดเพลินทางร่างกาย เช่น รับประทานอาหารอร่อย

สอง ความสุขจากชีวิตที่ลงตัว มีงานที่ทำหาย มีความรัก และงานอดิเรก

สาม ความสุขจากชีวิตที่มีความหมาย ได้ใช้ศักยภาพของตน เพื่อประโยชน์ส่วนรวม ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและลังคม

กิจกรรมสนุกสนานประเภทต่าง ๆ ไม่สามารถสร้างความสุขใจได้ลึกซึ้งเท่ากับการทำให้ได้มอบสิ่งดี ๆ ให้กับผู้อื่น เมื่อเราช่วยเหลือผู้อื่นให้เป็นสุข ตัวเราเองก็มีความสุขมากขึ้นไปด้วย

8. ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา

ผู้ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา ได้รับประโยชน์จากการศึกษาอย่างน้อย 4 ด้าน

1) มีสังคม เพื่อนฝูง ที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมร่วมกัน

2) มีจุดหมายในการทำสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น และในเวลาที่ต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญ ก็มีแนวทางที่ชัดเจนจากหลักคำสอนทางศาสนา

3) หลีกเลี่ยงจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น ดื่มสุรา ใช้ยาเสพติด

4) เข้าใจชีวิตมากขึ้น มีความสุขได้ง่ายขึ้น

เติมสุขด้วยการเพิ่มการสนับสนุนของครอบครัว

9. ให้เวลาและทำกิจกรรมความสุขร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ

☞ อายาคาดหวังว่าคู่ของตนต้องสมบูรณ์แบบ ควรยอมรับข้อจำกัดของกันและกัน

☞ ฝีกรับฟังอย่างใส่ใจ ชื่นชมกันด้วยความจริงใจ

☞ ลดเวลาการดูทีวีลง จดเวลาทำกิจกรรมความสุขร่วมกัน

☞ ช่วยกันทำงานบ้าน

☞ อายาให้ความสำคัญกับเรื่องเงินทองและวัตถุมากเกิน

ให้ความสำคัญกับการเพิ่มทักษะทางอารมณ์และสังคม เติมความเข้มแข็งทางใจ และฝึกนิสัยการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้กับลูก

หากมีเหตุการณ์ลบ ให้มองແง່ดีไว้ก่อนเสมอ

10. ชื่นชมครอบครัวอย่างจริงใจ

คนเราทุกคนต้องการความรัก การยอมรับ และความชื่นชม คำชื่นชมจะเป็นสิ่งเติมกำลังใจและความสุขให้แก่กัน เราฝึกชื่นชมครอบครัวได้ ด้วยวิธีต่อไปนี้

1) ปล่อยวางความคาดหวังลง เปิดใจรับและมองหาข้อดีที่น่าชื่นชมของครอบครัว

2) กล่าวคำชื่นชมด้วยความจริงใจทุกครั้งที่มีโอกาส

3) ควรฝึกชื่นชมตนเองด้วย

การมองเห็นข้อดีของผู้อื่นเป็นการฝึกจิตใจของเราเอง และยังช่วยเติมความสุขให้กับชีวิต

(ข้อมูลจากหนังสือบัญญัติสุข 10 ประการ ผู้เขียนโดยนายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล จัดพิมพ์โดยสำนักสุขภาพจิตสังคม เดือนกันยายน 2556) ☺

กิจกรรมงานสัปดาห์สุนทรียกิจแห่งชาติ โรงพยาบาลจิตเวชอนแก่นราชนครินทร์



เมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายนที่ผ่านมา นายแพทย์ประภาส อุครานันท์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชอนแก่น ราชนครินทร์ประธานในพิธี นำทีมหัวหน้ากลุ่มงานเจ้าหน้าที่ บุคลากรโรงพยาบาล ปลูกพลังสร้างสุขทั่วทั้งโรงพยาบาล และพื้นที่โดยรอบ ด้วยหัวข้อ “ความสุข สร้างได้ทุกวัย” ในงานสัปดาห์สุขภาพจิต กิจกรรมภายในประกอบด้วย นิทรรศการเกี่ยวกับความสุขการสร้างความสุขด้วยตัวเอง ชั้มกิจกรรมจากหน่วยการแพทย์ทางเลือก กลุ่มงานจิตวิทยา เลือกซื้อและเลือกชมผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น สินค้าพื้นเมืองที่หลากหลาย พร้อมทั้ง กิจกรรมการแสดงที่น่าสนใจจากกลุ่ม ชมรมผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น ในขณะเดียวกันกับกิจกรรมในครั้งนี้ได้รับความสนใจจากสื่อมวลชนมากมาย โดยมี ทีมข่าวจาก ช่อง 9 อ.ส.ม.ท, ทีมข่าวจากสำนักข่าว NBT และทีมข่าวจากสถานีโทรทัศน์ท้องถิ่นชื่อดัง KTV มาร่วม สมภาษณ์ข่าวจากประธานในพิธี และบันทึกภาพข่าวเพื่อนำเสนอแนวทางความสุขให้แก่ประชาชนต่อไป ซึ่งกิจกรรม สัปดาห์สุขภาพจิตในปีนี้ได้จัดติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องได้รับความร่วมมือจาก เจ้าหน้าที่บุคลากรในโรงพยาบาล, ชมรมผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย, วิทยาลัยสาธารณสุขสิรินธรและประชาชนทั่วไปที่สัญจรผ่านไปมา ซึ่งกิจกรรมนี้ยังคงดำเนินต่อไปอย่างต่อเนื่อง การจัดกิจกรรมความสุขในครั้งนี้ สามารถสร้างได้ทุกกลุ่มวัยเปี่ยมล้นไปด้วยรอยยิ้ม อุดม ไปด้วยความรู้และเสียงหัวเราะม่วนชื่นกันถ้วนหน้า ♡

กิจกรรมงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ โรงพยาบาลศรีรัตนญา



นพ.สุวัฒน์ มหัตโนรันดร์กุล รักษาการผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีรัตนญา เป็นประธานเปิดงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2556 “สร้างความสุข...สร้างได้ทุกวัย” กิจกรรมจัดระหว่างวันที่ 1-7 พฤศจิกายน 2556 ณ ตึกอำนวยการ โรงพยาบาลศรีรัตนญา มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 1,000 คน ประกอบไปด้วย ผู้ป่วย ญาติ บุคลากร และประชาชนทั่วไป ที่สนใจเข้าเยี่ยมชมนิทรรศการ สุขสร้างได้ทุกวัย และร่วมกิจกรรมในงาน อาทิ ตรวจสุขภาพ ปรึกษาปัญหา เชี้ยมชีคิวามสุข นวดคลายเครียด ซิมและเลือกซื้้อาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ สินค้าหัตถกรรม ผลผลิตจากการฟื้นฟูผู้ป่วยจิตเวช ♡

กิจกรรมงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์



เมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2556 นายแพทย์พงศ์เกษม ไชymukrd ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ และนายแพทย์ธิติพันธ์ ธนาเรตน์ ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 11 ร่วมสนทนากำลังสถานีโทรทัศน์ NBT ช่อง 11 สุราษฎร์ธานี ในรายการแหล่งข่าวเช้านี้ ประเด็น ความสุข...สร้างได้ทุกวัย ในการจัดกิจกรรมวันสัปดาห์สุขภาพจิตประจำปี 2556 ณ สถานีวิทยุและโทรทัศน์แห่งประเทศไทย ช่อง NBT สุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ♡

กิจกรรมงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ โรงพยาบาลจิตเวชนราธนครินทร์



เมื่อวันที่ 24 ตุลาคม 2556 พลตำรวจเอกอุดมย์ แสงสิงแก้ว ผู้บัญชาการตำรวจนครบาล แห่งชาติ และนายแพทย์กิตต์กิริวี
โพธิ์โน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนราธนครินทร์ เป็นวิทยากรบรรยายพิเศษ “สร้างความสุข สร้างได้
ทุกวัย” เนื่องในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ 2556 ณ ห้องประชุมเครื่องบูรณ์ ชั้น 5 โรงพยาบาลนราธน
เมือง จังหวัดนราธนฯ



เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2556 โรงพยาบาลจิตเวชนราธนครินทร์ จัดกิจกรรมงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ
ประจำปี 2556 “สร้างความสุข สร้างได้ทุกวัย” ณ โรงเรียนครีบัวนานวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดนราธน
เมือง จังหวัดนราธนฯ

กิจกรรมงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ โรงพยาบาลพระคริมมหาโพธิ์ ร่วมกับ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7

ในระหว่างวันที่ 1-7 พฤศจิกายน ของทุกปี เป็นสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ และปีนี้ โรงพยาบาลพระคริมมหาโพธิ์ ร่วมกับ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ได้จัดกิจกรรมรณรงค์สร้างกระแส เพื่อการสร้างความสุขให้กับทุกคน “สอร์โมนความสุข สร้างได้ทุกวัย” เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพจิตดี และมีแนวทางในการสร้างความสุขให้กับตนเอง โดยรณรงค์ส่งเสริมให้ความสุขเป็นพลังสุขภาพจิตในการสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้กับครอบครัวและชุมชนของตนเอง ซึ่งมีพิธีเปิดในวันที่ 1 พฤศจิกายน 2556 ณ บริเวณชั้น 1 อาคารผู้ป่วยนอกและอำนวยการ โดยมีแพทย์หญิงมานิตา ลิงหัสจิต รองผู้อำนวยการด้านจิตเวชชุมชนเป็นประธาน กิจกรรมภายในงานมีบูธนิทรรศการทุกกลุ่มวัย ประกอบด้วย กลุ่มวัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยสูงอายุ มีการประเมินความสุข ความเครียด EQ เชี่ยมชีคิวามสุข บริการให้คำปรึกษา และบริการน้ำดื่มสมุนไพรฟรีตลอดงาน ซึ่งจะมีไปจนถึงวันที่ 7 พฤศจิกายน 2556 ພ



กิจกรรมบ้านสุขภาพจิตแห่งชาติ

สถาบันราชานุกูล



ระหว่างวันที่ 1-7 พฤศจิกายน 2556 สถาบันราชานุกูล จัดกิจกรรมสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2556 ในชุมชน ณ ศูนย์ 3 วัย สถานสายใยรักแห่งครอบครัว ดินแดง

นิทรรศการ “อร์มอน..ความสุขสร้างได้ทุกวัย” โดยจัดให้มีกิจกรรมสร้างความสุขสำหรับเด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียน ได้แก่ กิจกรรมการอ่านและการเล่นสร้างสุขเป็นการสร้างความสุขทำให้เด็กเกิดจินตนาการส่งเสริมด้านอารมณ์และจิตใจเพื่อสร้างเสริมการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา กิจกรรมเสียงเชิญชวนความสุข พร้อมเผยแพร่สื่อเอกสาร อاثิเช่น แผ่นพับ หนังสือความสุขสร้างได้ทุกวัยและทีมสหวิชาชีพให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต

แพทย์หญิงพวรรณ ศรีวงศ์พาณิช หัวหน้ากลุ่มพัฒนาความเป็นเลิศ สถาบันราชานุกูล กล่าวว่าอร์มอนที่เกี่ยวข้องกับเด็กปฐมวัย ได้แก่ 1.อ็อกซิโทซิน เกี่ยวข้องกับความรัก ความผูกพัน การโอบกอด 2.โดปามิน ทำให้เด็กมีความสุขลดความเครียด 3.คอร์ติซอล เกี่ยวข้องกับความเครียด เด็กที่ถูกทำร้าย ถูกทอดทิ้ง ร่างกายจะหลังอร์มอนคอร์ติซอลและสารอะดรีนาลินทำให้เซลล์ประสาทถูกทำลาย เกิดภาวะบกพร่องในการเรียนรู้ ความสุขของเด็กปฐมวัยจะเชื่อมโยงกับพัฒนาการด้านต่างๆ โดยเฉพาะพัฒนาการด้านอารมณ์ ซึ่งมีผลต่อความสามารถในการปรับตัวเมื่อเด็กเข้าเรียนรวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองควรดูแลให้ถูกต้อง以便เด็กได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน สมดัง โอบกอด พูดคุยกับความรักความเอ้าใจใส่ พร้อมจัดประสบการณ์ลิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ในช่วงวัยให้แก่เด็ก

แพทย์หญิงชาดิมพ์ เพ่าสวัสดิ์ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันราชานุกูล กล่าวว่า.. “ความสุข” เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้และพัฒนาการที่ดีของเด็ก สภาวะอารมณ์ที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ คือ สภาวะอารมณ์สงบและตื่นตัว (Calm & Alert State) ซึ่งเด็กที่มีภาวะอารมณ์สงบและตื่นตัวได้นั้นจะต้องอยู่ภายใต้อารมณ์ที่มีความสุขปราศจากความวิตกกังวลและความเครียดต่างๆ นั่นเอง

สำหรับวิธีที่จะสร้างความสุขให้เด็ก สิ่งสำคัญที่สุด คือ บรรยายกาศที่อบอุ่น ความรักและความเข้าใจกันในครอบครัว การมีเพื่อนที่ดี และการได้เล่นสิ่งต่างๆ ที่อยากเล่นภายในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ *

กิจกรรมงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ ร่วมกับ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 8 ร่วมกับ โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพิจิตร จัดงานรณรงค์สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ปี 2556 ประเด็น “ขอริมโนนความสุข สร้างได้ทุกวัย” เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2556 ณ วัดท่าทางลุง จังหวัดพิจิตร เพื่อรณรงค์ถ่ายทอดความรู้และแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อสร้างความสุขและความเข้มแข็งทางใจ มีกิจกรรมนิทรรศการให้ความรู้ แจกแผ่นพับความรู้ วัดดวงเสี่ยงโชคความสุข และการให้บริการวัดระดับความสุข ในกิจกรรมดังกล่าวได้รับความกรุณาจาก ท่านนายแพทย์ณรงค์ สมเมธราพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข และ นายแพทย์ชินธร สีสวัสดิ์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เยี่ยมชมบูริกิจกรรมนิทรรศการด้วย ✌

กิจกรรมงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา และจัดงานวันครอบครอง 124 ปีวันคล้ายวันสถาปนาสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา



สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา จัดงานวันครอบครอง 124 ปีวันคล้ายวันสถาปนาสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา และจัดกิจกรรมรณรงค์ในงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ในวันที่ 1-7 พฤศจิกายน 2556 ซึ่งมีกิจกรรมทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ จัดนิทรรศการความสุขในวัยทำงาน “Work & Love” ให้บริการตรวจสุขภาพ บริการเจาะเลือด-ตรวจหูนูนเลือด ประเมินความสุขด้วยเชี่ยมชีส์ร่างสุข จำหน่ายผลิตภัณฑ์ผู้ป่วย โดยมีประชาชนให้ความสนใจจำนวนมาก ✌

50 ความจริง เรื่องความสุข

1. ครอบครัวเป็นแหล่งความสุขที่สำคัญของชีวิต ควรจัดเวลาพูดคุยและทำกิจกรรมร่วมกัน
2. สุขภาพเป็นต้นทุนความสุขที่ต้องดูแล คนที่รักสีกว่าตัวเองสุขภาพดีจะมีความสุขมากกว่า
3. เราเพิ่มความสุขในงานได้ ด้วยการเลือกงานที่เราถนัดหรือทำได้ดี ทำในสิ่งที่เราเห็นคุณค่า งานที่เรามีส่วนร่วมในการตัดสินใจ และงานที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน
4. เงินเพิ่มความสุขในชีวิต เราใช้ชีวิตรสิ่งของจำเป็นและสิ่งอำนวยความสะดวก แต่เมื่อเรามีสิ่งจำเป็นพื้นฐานในชีวิต เพียงพอ เงินทองและสิ่งของจะมีผลต่อความสุขลดน้อยลงตามลำดับ
5. จิตใจที่รู้จักความพอเพียงช่วยเราค้นพบความพอดี และมีความสุขได้ง่ายขึ้น
6. การออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วยเติมความสุข
7. โดยเฉลี่ยแล้ว คนแต่่งานมีความสุขมากกว่าคนโสด และคนโสดมีความสุขมากกว่าคนหย่าร้างหรือแยกกันอยู่
8. การศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา ไม่ว่าจะเป็นศาสนาใด ช่วยเติมความสุขให้ชีวิต หากเป็น ชาวนุ่มน้ำ ความรู้จะเป็นประจำ ช่วยเติมความสุขมากยิ่งขึ้น
9. ความสุขในวัยสูงอายุมาจากการสนับสนุนและความเข้าใจชีวิต แต่คนวัยนี้จะเป็นทุกข์จากการขาดเพื่อน ขาดคนดูแล ขาดความมั่นคงทางการเงิน และปัญหาสุขภาพ
10. การเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในชุมชน เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยเติมความสุข
11. คนเรามีความสุขน้อยกว่าที่ควร เพราะการคิดเปรียบเทียบและความเครียdin เมื่อคิดเปรียบเทียบกับผู้ที่มีมากกว่า จะทำให้พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่น้อยลง และเมื่อเครียดกับความสุขที่ได้รับ จะทำให้พอใจและเป็นสุขน้อยลงกว่าเดิม
12. เด็กที่ได้รับการกดดันด้วยความรัก จะเติบโตมาเป็นคนมีความสุข
13. ระบบภูมิคุ้มกันของคนมีความสุข ทำงานเข้มแข็งมากขึ้น
14. แต่ละคนมีระดับความสุขที่ถูกกำหนดไว้แล้ว จากพันธุกรรมและประสบการณ์ในวัยเด็ก เมื่อเกิดเหตุร้าย ความสุขจะขึ้นลงชั่วคราว และค่อยๆ กลับคืนสู่ระดับเดิม เช่น เมื่อเจ็บป่วยหรือมีโรคที่ก่อให้เกิดความพิการ จะทุกข์อยู่ระยะหนึ่ง จากนั้นจะปรับใจได้ ความสุขค่อยๆ กลับคืนมาจนใกล้เคียงกับระดับเดิม
15. วัตถุนิยมทำให้เรามีความสุขน้อยลง คนที่ให้ความสำคัญกับเรื่องเงินทอง ชื่อเสียง ภาพลักษณ์ จะประสบปัญหาซึ่งเครื่องมากกว่า สนุกกับชีวิตน้อยกว่า มีปัญหาสุขภาพร่างกายมากกว่า
16. ครึ่งหนึ่งของความสุขคนเราถูกกำหนดโดยพันธุกรรม อีกประมาณร้อยละ 10 เกิดขึ้นจากสถานการณ์ชีวิต ในขณะนั้น และร้อยละ 40 เป็นผลของวิธีคิดและกิจกรรมที่ทำ เราเติมสุขได้ด้วยการปรับวิธีคิดและเลือกทำกิจกรรมความสุข
17. การมองโลกแห่งดี เป็นวิธีคิดที่สำคัญในการสร้างสุข
 - 1) เมื่อพับปัญหา ให้มองว่า “ปัญหานี้จะผ่านไป” มันจะไม่อยู่กับเราตลอดไป
 - 2) ค้นหาแห่งดีและมองหาโอกาสที่แฟรงมากับปัญหา และหากประสบปัญหารึ่งหนึ่ง ก็ไม่ปล่อยให้ชีวิตด้านอื่นเสียไป
 - 3) มองปัญหาเป็นบทเรียนและประสบการณ์ที่ช่วยพัฒนาตัวเราให้เก่งขึ้น เข้าใจชีวิตมากขึ้น
18. ความสุขอยู่รอบตัวเรา ถ้ารู้จักค้นหา เราควรรู้ว่าความสุขของตนเองเกิดจากอะไร และจัดเวลาทำกิจกรรมความสุขนั้นเป็นประจำ
19. คนมีรายได้สูงกว่ามีแนวโน้มมีความสุขมากกว่าคนมีรายได้ต่ำกว่า ในทางกลับกัน คนมีความสุขมากกว่าก็มีศักยภาพในการหารายได้สูงกว่า
20. ความสุขช่วยให้เรามีมุ่งมองที่รอบด้านและยืดหยุ่น ในขณะที่ความทุกข์ ทำให้คนเรามีมุ่งมองแคบและลงลึกในรายละเอียดของปัญหา
21. เมื่อเปรียบเทียบกันในกลุ่มประเทศที่มีรายได้สูง ประเทศที่มีความเหลื่อมล้ำของรายได้สูง (เช่น สหรัฐอเมริกา) ประชาชนจะมีความสุขน้อยกว่าประเทศที่มีความเหลื่อมล้ำของรายได้ต่ำ (เช่น ประเทศไทยและสแกนดิเนเวีย)

22. คนเราจะเรียนรู้วิธีเติมความสุขให้กับตัวเองได้ดียิ่งขึ้น ถ้ารู้จักลังเกตและทบทวนความรู้สึกของตนเองบ่อยๆ ดูว่าการฟาร์มณ์ของตนเป็นอย่างไรในแต่ละสถานการณ์
23. ความสำเร็จในชีวิตของเด็กๆ มาจากความสัมพันธ์ภายในบ้านมากกว่าผลสำเร็จทางการเรียน กำลังใจ และคำวิจารณ์ที่สร้างสรรค์จะช่วยให้เด็กมีความมุ่งมั่น เชื่อมั่นและกล้าทดลองทำสิ่งต่างๆ
24. การศึกษาความสุขของนักกีฬาโอลิมปิก พบว่า ผู้ที่ได้หรือยังคงแต่งมีความสุขมากกว่าผู้ที่ได้หรือยังเงินและในบางกรณี ยังมีความสุขมากกว่าผู้ที่ได้หรือยังคงเหลืออีก
25. การเดินซ้อมปีงบประมาณตุนความต้องการอย่างใดในสิ่งที่เราไม่เคยรู้สึกต้องการหรืออยากได้ ทำให้เรารู้สึกขาดแคลนและมีความสุขน้อยลง
26. ถ้าคิดเปรียบเทียบกับคนที่มีมากกว่า เรามีแนวโน้มจะมีความสุขลดน้อยลง แต่ถ้าเปรียบเทียบกับคนที่มีน้อยกว่า เราจะมองเห็นว่าชีวิตยังมีสิ่งดีๆ
27. การใช้เงินเพื่อซื้อหาประสบการณ์ความสุข เช่น ไปท่องเที่ยว ชมการแสดง ให้ความสุขมากกว่าการซื้อวัตถุสิ่งของ เช่น เสื้อผ้า
28. งานที่ทำให้คนทำงานไม่มีความสุข คือ งานที่ใช้ทักษะในงานน้อย คนทำงานไม่มีสิทธิมีเสียง ไม่สามารถเลือกได้ว่าจะทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร
29. สิ่งบันทอนความสุขที่สำคัญในชีวิตคนเรา คือ การหย่าร้าง และการตกงาน ผู้อยู่ในสภาพะดังกล่าวควรได้รับความใส่ใจ
30. สำหรับเด็กๆ เงินที่เขามีติดกระเบ้าไปโรงเรียน ไม่สำคัญเท่ากับความสัมพันธ์ที่กับพ่อแม่ และกับเพื่อนฝูงของเข้า
31. วิธีเพิ่มความสุขในครอบครัวอย่างง่ายๆ คือ ลดเวลาดูทีวีลงสักครึ่งหนึ่ง และนำเวลาที่ได้ไปทำกิจกรรมความสุขร่วมกัน กำหนดเป็นวิธีปฏิบัติเป็นประจำของครอบครัว เช่น การรับประทานอาหารเย็นร่วมกัน
32. คนมีความสุขจะมีพลังในการทำงานและประสบความสำเร็จในการงานและชีวิตมากกว่า
33. คนยุคปัจจุบันไว้ความสุขมากขึ้น ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลเพิ่มมากกว่าคนในอดีต โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน ซึ่งนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมและปัญหาสังคม เช่น การตีมสูรยา การใช้สารเสพติด การใช้ความรุนแรง
34. สัตว์เลี้ยงช่วยเพิ่มความสุขให้กับคนเราได้ และหากเลี้ยงสุนัข เรายังมีโอกาสได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น จากการพาสุนัขเดินเล่น
35. อาหารมีผลต่ออารมณ์และความสุขของคนเรา โดยรวมแล้ว อาหารเพื่อสุขภาพให้ผลดีต่ออารมณ์ วิธีรับประทานอาหารเพื่อเติมความสุขคือ รับประทานอาหารให้เป็นเวลา รับประทานอาหารเช้า ผักสด ผักหลักสี่ ผลไม้ คาร์โบไฮเดรต เชิงช้อน ปลา กระเทียม ต้มน้ำให้เพียงพอ ขณะเดียวกัน ก็ลดปริมาณของหวาน อาหารขยะ อาหารที่ผ่านกระบวนการวิธีการผลิตรวมถึงขนมเค้ก ขนมเบเกอรี่ เนื้อแดง ไขมันสัตว์ เกลือ น้ำตาล และงดน้ำชา/กาแฟ/น้ำอัดลม/น้ำหวาน
36. การนอนหลับอย่างเพียงพอช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้ฟื้นสภาพ เรารู้สึกสดชื่นแจ่มใส เป็นผลดีต่ออารมณ์ความรู้สึกในวันต่อมา
37. ดนตรี กีฬา การเต้นรำที่ผสานการออกกำลังกาย ช่วยเพิ่มความสุข
38. ความสุขมาจากการอยู่กับปัจจุบัน รับรู้สิ่งใหม่ในประสาทสัมผัสทั้งห้า และจดจำกับสิ่งที่ทำ เช่น รับประทานอาหารโดยรู้ตัว จะพบว่า อาหารอร่อยขึ้น นั่งได้รับไม่ได้รู้ตัว จะล้มผัสดับลายลงเย็นและแสงแดดอุ่น ทำให้มีความสุขมากขึ้น
39. ความสุขมาจากความรู้สึกสงบสุขภายในใจ หม่นฝึกฝนทำใจให้สงบลง พัฒนาคิดด้วยวิธีการต่างๆ
40. ความสุขจากการได้ทำสิ่งที่มีคุณค่าและน่าภาคภูมิใจ เป็นความรู้สึกดีๆ ที่ช่วยหล่อเลี้ยงใจให้เบิกบาน แม้เหตุการณ์จะผ่านไปแล้วก็ตาม
41. การมองเห็นสิ่งดีงาม จดจำเรื่องดีๆ และรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งเกือบทุนในชีวิตที่มีอยู่รอบตัว ช่วยเพิ่มความสุข และสร้างแรงบันดาลใจในการทำความดี ช่วยลดความซึ้งใจฉาและความโลภลง
42. ความสุขเกิดจากการให้อภัย ช่วยปลดปล่อยจิตใจของเราให้เป็นอิสระ เป็นก้าวแรกของการฟื้นฟูความสัมพันธ์ ให้กลับคืนดีกันได้ ในทางตรงข้าม การไม่รู้จักให้อภัย เก็บกดความโกรธเคืองไว้ในใจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ เพิ่มความเลี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

43. ความสุขเกิดจากการมีความหวัง และมีความเชื่อมั่นว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นได้
44. ความสุขเกิดจากความเข้าใจตนเอง รู้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต และใช้ชีวิตตามสิ่งที่คาดหวัง เราเติมความสุขได้ด้วยการฝึกตั้งเป้าหมายชีวิต และจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ
45. ความสุขเกิดขึ้นจากการได้ลงมือทำในสิ่งท้าทาย แม้จะเหนื่อยยาก แต่ก็เป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง และช่วยให้เรารู้สึกดีเมื่อทำได้
46. ความสุขแบบสบาย ที่อาจปนความเกียจคร้าน ทำให้เราขาดโอกาสในการพัฒนา ขาดโอกาสพบกับความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ
47. ความสุขระยะยาว คือ การก้าวเดินอย่างมีจุดหมาย ช่วยเติมคุณค่าให้กับชีวิต ขณะที่ความสุขระยะสั้น คือ ความสุขแบบสบาย ความเพลิดเพลินใจ ทั้งสองต่างมีความสำคัญและควรจัดให้สมดุล
48. คนเราให้อภัยกันได้ง่ายขึ้น เมื่อมีอายุมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อ กันเป็นทุนเดิม มีการกล่าวคำขอโทษ และผู้กระทำสำนึกรู้ดี การให้อภัยนำมาซึ่งการฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่ดีต่อ กัน
49. คนเราจะรู้สึกดีกับตัวเองและมีความสุข เมื่อพับกับความสำเร็จ ได้รับการยอมรับ ได้รับความรักและความเข้าใจ ได้ทำความดี ได้เรียนรู้และเข้าใจชีวิต
50. การช่วยลูกคันพับความถนัด และเอกสารณ์ของตัวเอง เป็นการวางแผนฐานชีวิตให้กับลูกที่ดีที่สุด ที่พ่อแม่จะมอบให้ได้

(ข้อมูลจากหนังสือบัญญัติสุข 10 ประการ ผู้เขียนโดยนายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล จัดพิมพ์โดยสำนักสุขภาพจิตสังคม เดือนกันยายน 2556) 

เจ้าของ	: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข		
ที่ปรึกษา	: นายแพทย์สุจิตร สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษาราชการสุขภาพจิต	
	นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย จักรพันธุ์	ที่ปรึกษาราชการสุขภาพจิต	
	นายแพทย์วิวัฒน์ ยานุราหนท์	ที่ปรึกษาราชการสุขภาพจิต	
	นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข	อธิบดีกรมสุขภาพจิต	
	แพทย์หญิงพรรดาพิมล วิปุลากร	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต	
	นายแพทย์ชื่นอรัส สลัวสวัสดิ์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต	
	นายแพทย์พงศ์เกغم ไชมุกด์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต	
บรรณาธิการ	: นางนันทนา รัตนากร	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต	
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	: นางสาวปิยะดา ศรีโพภก	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต	
	นายอรรถนพ ชาญด้ายกิจ	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต	
	นางการตี วงศ์สิงห์	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต	
	ว่าที่ร้อยตรีหญิงวิภา จันทร์น้อย	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต	
สามารถส่งข่าว บทความ และรายงานทุกความเคลื่อนไหวของงานสุขภาพจิตทั่วประเทศ ได้ที่			
กองบรรณาธิการ	: เครือข่ายสื่อสุขภาพจิตศึกษาและประชาสัมพันธ์ หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต		
สำนักงาน	: สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวนันท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2590 8235, 0 2590 8170 โทรสาร 0 2149 5528, 0 2149 5527 หรือ e-mail : nantana34@hotmail.com, nantanamaew@gmail.com, piyada_tukta@hotmail.com		
พิมพ์ที่	: โรงพิมพ์องค์การส่งเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์		

กิจกรรมงานสุขภาพจิต



ประชุมการจ่ายค่าตอบแทนตามผลการปฏิบัติงาน (Pay for Performance)

กลุ่มงานพัฒนาวิชาการได้จัดโครงการการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การจ่ายค่าตอบแทนตามผลการปฏิบัติงาน (Pay for Performance) ให้กับบุคลากรสาขาวิชาชีพในสังกัด กรมสุขภาพจิต ที่รับผิดชอบหลักเรื่องระบบและการเบิกจ่าย ค่าตอบแทน P4P จำนวน 150 คน ระหว่างวันที่ 30-31 ตุลาคม 2556 ณ โรงแรมวังใต้อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี



ร่วมพิธีวางพวงมาลาเนื่องในวันปิยมหาราช

นายแพทย์จุ่มภูภู พรมสีดา ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา รักษาราชคุณศรีนทร์ นำคณะข้าราชการ ของโรงพยาบาลเข้าร่วมพิธีวางพวงมาลา เนื่องในวันปิยมหาราช ร่วมกับจังหวัดนครราชสีมา เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม 2556 ณ บริเวณหน้าศาลากลางจังหวัดนครราชสีมา



ทำบุญอาคารใหม่

นพ.สุวัฒน์ มหาตันรันดร์กุล รักษาการผู้อำนวยการโรงพยาบาลศรีอุดมฯ เป็นประธานในพิธีทำบุญอาคารใหม่ “อาคารนายแพทย์หลวงวิเชียรแพทยาคม” เมื่อวันศุกร์ที่ 25 ตุลาคม 2556 โดยในงานมีพิธีมอบใบประกาศนียบัตร งดเหล้าเข้าพระราช มหากุศล แก่บุคลากรผู้เข้าร่วมโครงการ พิธีมอบทุนการศึกษาบุตร ลูกจ้างชั่วคราว จำนวน 84 ทุน และพิธีมอบเงินสนับสนุนลูกจ้างชั่วคราวที่ทำงานเกิน 10 ปี และปฏิบัติงานดี



โครงการธรรมะยาใจ

ชมรมจิตiyorromph.swanpru ร่วมกับ กลุ่มการพยาบาล รพ.สوانปุรุ จัดโครงการธรรมะยาใจ โดยจัดกิจกรรมปาฐกถา และสันทนากรรม สำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิตจากสุรา ในวันที่ 2 ตุลาคม 2556 ณ ตึกผู้ป่วยฝ่ายคำ รพ.สوانปุรุ โดยมีพระครูวิวิธประชานุกูล เจ้าอาวาสวัดหัวริน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นองค์ปาฐก ทั้งนี้ โครงการธรรมะยาใจ เป็นหนึ่งในแนวทางการบำบัดทางเลือกที่ใช้หลักธรรมะ บำบัดฟื้นฟูทางด้านสุขภาพจิตสำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหา สุขภาพจิตจากสุรา

ร่วมกิจกรรมเทิดพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ครบรอบวันพระราชสมภพ 113 ปี

เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2556 ที่ผ่านมา จังหวัดอุบลราชธานี จัดกิจกรรมเทิดพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ครบรอบวันพระราชสมภพ 113 ปี และเนื่องในวันพยาบาลแห่งชาติ วันสังคมส่งเคราะห์แห่งชาติ วันหันตสาสารณสุขแห่งชาติ วันอาสาสมัครไทยและวันรักต้นไม้แห่งชาติ ประจำปี 2556 ณ หอประชุม ไพรพยอม มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี พร้อมกันนี้ นางนภา ศกุนทดนาค รองผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี เป็นประธานในพิธี และมอบเกียรติบัตรแก่ผู้ปฏิบัติงานดีเด่นในด้านต่างๆ 🌟