

## บรรณานุกรม

ภาษาไทยหนังสือ

การแพทย์, กรม. กองสุขภาพจิต. รายงานประจำปี 2526. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรี  
อนันต์, 2527.

\_\_\_\_. รายงานประจำปี 2527. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีอนันต์, 2528.

\_\_\_\_. รายงานประจำปี 2529. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ยงพลเทรดดิ้ง, 2530.

\_\_\_\_. รายงานประจำปี 2530. กรุงเทพฯ : ธนวิทย์การพิมพ์, 2531.

คณะกรรมการวางแผนพัฒนาการสาธารณสุข. แผนพัฒนาการสาธารณสุขตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจ  
และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) กรุงเทพฯ : มปท., มปป.

คณะทำงานประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช.  
กรุงเทพฯ : มปท., 2527.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ : การวัด การเปลี่ยนแปลง และพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ :  
ไทยวัฒนาพานิช, 2520.

ปรีดา นรการบริรักษ์. "โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์เมื่อ 17 ปีก่อน" ใน 80 ปีของจิตเวช  
ในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาพระสุเมรุ, 2512.

ปลัดกระทรวงสาธารณสุข, สำนักงาน. นุกรมสาธารณสุข. นครราชสีมา : หจก.สมบุรณ์  
ออฟเซ็ทการพิมพ์, 2529.

พระศรีมหาโพธิ์, โรงพยาบาล. 40 ปีพระศรี 2490-2530. อุบลราชธานี : กรุงเทพกราฟิค,  
2530.

วิเชียร เกตุสิงห์. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.

วิรุฬห์ ลีลาพฤทธิ. เทคโนโลยีทางการศึกษา สื่อการสอนและการเรียนรู้. แผนกวิชาโสต-  
ทัศนศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

สาธารณสุข, กระทรวง. รายงานการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง Strategies for Health for All by  
the Year 2000. ประจวบคีรีขันธ์ : โรงพิมพ์ศูนย์การทหารราบ ปราณบุรี, 2522.

\_\_\_\_\_. โรคจิตและภาวะแปรปรวนทางจิต บึงบประมาณ 2525-2529. กรุงเทพฯ : ธนวิรัช  
การพิมพ์, 2531.

สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอนชุดวิชาการวางแผนงานประชาสัมพันธ์  
หน่วยที่ 13-15. กรุงเทพฯ : บริษัททวทก จำกัด, 2530.

สุชาติ ศิริสุขไพบูลย์. ทฤษฎีการเรียนรู้. กรุงเทพฯ : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระ-  
นครเหนือ, 2528.

สำนักนายกรัฐมนตรี, สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนา  
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ หก พ.ศ. 2530-2534. กรุงเทพฯ : หจก.  
โรงพิมพ์ยูไนเต็ดโปรดักชั่น, มปป.

หนังสือปกน้ำเงิน พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพล  
อดุลยเดช. มปป., 2527.

อนันต์ ศรีโสภณ. หลักการวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2521.

อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ แพทย์หญิงปรีดา นรการบริรักษ์ ท.ช., ท.บ. ณ เมรุ  
วัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร 14 มิถุนายน 2529. กรุงเทพฯ : บริษัทการพิมพ์,  
2529.

#### วารสาร

วิภา ไชยณรงค์. "งานสุศึกษาในสถานบริการสาธารณสุข" วารสารสุศึกษา. 6 (เมษายน-  
มิถุนายน 2526) : 9.

จุลสาร

สุขภาพจิต, กอง. "งบประมาณรายจ่ายแผนงานสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ 2525."

ข่าวสารสุขภาพจิต (ตุลาคม 2524) : 1 - 2.

\_\_\_\_. "งบประมาณรายจ่ายแผนงานสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ 2526." ข่าวสาร  
สุขภาพจิต (กันยายน 2525) : 6 - 7.

\_\_\_\_. "งบประมาณรายจ่ายแผนงานสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ 2527." ข่าวสาร  
สุขภาพจิต (ตุลาคม 2526) : 77- 78.

\_\_\_\_. "งบประมาณรายจ่ายแผนงานสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ 2528." ข่าวสาร  
สุขภาพจิต (ตุลาคม 2527) : 73 - 74.

\_\_\_\_. "งบประมาณรายจ่ายแผนงานสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ 2529." ข่าวสาร  
สุขภาพจิต (ตุลาคม 2528) : 74.

\_\_\_\_. "งบประมาณรายจ่ายแผนงานสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ 2530." ข่าวสาร  
สุขภาพจิต (ตุลาคม 2529) : 80.

เอกสารอื่น ๆ

การปกครอง, กรม. สำนักงานกลางทะเบียนราษฎร. "ประกาศสำนักงานทะเบียนราษฎร  
กรมการปกครอง เรื่อง จำนวนราษฎรรายจังหวัดตามหลักฐานทางทะเบียนราษฎร"  
เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2525, 2526, 2527, 2528, 2529. (อัครสำเนา)

คมคาย นาคะบัว, "ประสิทธิผลของอุปกรณ์การสอนที่มีต่อการมารับภูมิคุ้มกัน โรคของ เด็กใน เขต  
จังหวัดราชบุรี." วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาพยาบาลสาธารณสุข  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.

พระศรีมหาโพธิ์, โรงพยาบาล. ผลการปฏิบัติงานโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ปีงบประมาณ  
2530, 2530. (อัครสำเนา)

\_\_\_\_\_. แผนปฏิบัติงานโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ปีงบประมาณ 2531, 2530.

รุจิรารัตน์ ชูทองรัตน์, "ประสิทธิผลของการให้ความรู้โดยใช้สื่อบุคคลและภาพเพื่อการเพิ่ม  
ความรู้และการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของหญิงที่มารับบริการ ณ โรงพยาบาลศิริราช."  
วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

ลักขณา มนธาดุผลิน, "การเผยแพร่ข่าวสารด้านสาธารณสุขมูลฐานด้าน เอกสาร เผยแพร่."  
วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

วชิราภรณ์ เรืองไพบุลย์, "ประสิทธิผลของสื่อในการให้ความรู้ เรื่องภูมิคุ้มกันโรคแก่มารดา  
หลังคลอด : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลราชวิถี." วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต  
ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

วิมลมาศ สุมะโน, "เปรียบเทียบประสิทธิผลของสื่อหนังสือการ์ตูนและ เกมส์ในการให้ความรู้  
เรื่องกฎหมายแรงงานเด็ก : ศึกษาเฉพาะกรณีเด็กนักเรียน ในเขตจังหวัดสุรินทร์  
นครราชสีมา เชียงใหม่ และกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต  
ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.



สมจิตต์ วิริยานนท์ และคณะ, "รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนรู้  
 ของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ได้รับสุขศึกษา ด้วยวิธีฟัง เทปคำบรรยายประกอบภาพพลิก  
 กับวิธีการบรรยาย." ทุนอุดหนุนการวิจัยรายได้คณะแพทยศาสตร์รายาธิบดี, 2528.  
 (อัครสำเนา)

\_\_\_\_\_. "สื่อการศึกษาเพื่อผู้ป่วยในโรงพยาบาล." ทุนอุดหนุนการวิจัย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ, 2526. (อัครสำเนา)

สมเด็จพระพุทธราช เศษอุตม, โรงพยาบาล. รายงานสรุปกิจการเนื่องในวโรกาสเสด็จตรวจ-  
 เยี่ยมกิจการโรงพยาบาล 30 กรกฎาคม 2530. (อัครสำเนา)

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ, "บทบาทของ เครื่องบันทึกเสียง ในการให้ โภชนศึกษาแก่มารดาใน เขตชนบท  
 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" วิทยานิพนธ์นี้เทศศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์  
 บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

## BIBLIOGRAPHY

Books

Berlo, David K. The Process of Communication : An Introduction to Theory and Practice. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1960.

Clayton, Thomas E. Teaching and Learning : A Psychological Perspective. N.J. : Prentice Hall, Inc., 1965.

Dale, Edgar. Audio-Visual Methods in Teaching. New York : Dryden, 1957.

Hilgard, Ernest R. and Bower, Gordon H. Theories of Learning. N.J. : Prentice Hall, Inc., 1975.

Klapper, Joseph T. "The Comparative Effects of the Various Media" in Wilbur Schramm, editor. The Process and Effects of Mass Communication. Urbana: University of Illinois Press, 1961.

McGuire, W.J. "Personality and Susceptibility to Social Influence" in E.F. Borgotta and W.W. Lambert, editors. Handbook of Personality Theory and Research. Chicago : Rand McNally, 1968.

Rogers, Everett M. Communication Strategies for Family Planning. New York : Free Press, 1973.

Schramm, Wilbur and Roberts, Donald F., editors. The Process and Effects of Mass Communication. Chicago : University of Illinois Press, 1971.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก.

## จำนวนผู้ป่วยนอก จำแนกตามกลุ่มโรค ลำดับ 10 โรคแรก ทั้งประเทศ (79 จังหวัด)

ปีงบประมาณ 2529 \*

ลำดับที่	ชื่อโรค	จำนวน	ลำดับกลุ่มโรคในปีงบประมาณ			
			2528	2527	2526	2525
1	โรคระบบหายใจ	7 953 829	1	1	1	1
2	อาการและภาวะที่กำหนดไม่ชัดเจน	5 322 686	2	2	2	2
3	โรคระบบย่อยอาหาร	4 749 498	3	3	3	3
4	โรคติดเชื้อและปรสิต	3 514 443	4	4	4	4
5	อุบัติเหตุ การถูกพิษ และพลวเหตุ	2 495 642	5	5	5	5
6	โรคผิวหนัง และเนื้อใต้ผิวหนัง	2 154 159	6	6	6	6
7	โรคระบบเนื้อกล้ามเนื้อโครงร่าง และ เนื้อยึด เสริม	1 706 052	8	8	9	9
8	ระบบประสาทและอวัยวะสัมผัส	1 666 960	7	7	7	7
9	โรคระบบอวัยวะสืบพันธุ์ รวมบัสสาวะ	1 517 639	9	9	8	8
10	โรคจิตและภาวะแปรปรวนทางจิต	1 131 154	10	10	10	10

\* กรมการแพทย์, กองสุขภาพจิต. โรคจิตและภาวะแปรปรวนทางจิต ปีงบประมาณ2525 - 2529 (กรุงเทพมหานคร : อนุวิชัยการพิมพ์, 2531), หน้า 16 - 20.

### 1.5 แผนงานรองสุขภาพจิต\*

#### วัตถุประสงค์

ให้ประชาชนทั้งใน เขต เมืองและชนบทได้รับบริการด้านสุขภาพจิตอย่างทั่วถึง และมี  
ประสิทธิภาพ

#### งานบริการสุขภาพจิตและฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยทางจิต

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้บริการสุขภาพจิตแบบผสมผสานในด้านการส่งเสริมสุขภาพและเพิ่มคุณภาพชีวิต  
ควบคุมและป้องกันโรคจิต เวช การรักษาพยาบาลรวมทั้งการฟื้นฟูสภาพของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ผู้ป่วย  
จิตเวช ครอบคลุมทั้งประเทศ

#### กลวิธี

1. ปรับปรุงและขยายบริการสุขภาพจิตให้ครอบคลุมทุกระดับของสถานบริการสาธารณสุข
2. ให้บริการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยทางจิต และ เพิ่มประสิทธิภาพในการ  
ดำเนินงานตามระบบส่งต่อผู้ป่วยไปรับการตรวจรักษาต่อ
3. พัฒนาคุณภาพของระบบการให้บริการสุขภาพจิต
4. ดำเนินการสุขภาพจิตชุมชนพร้อมทั้งปรับปรุงมาตรฐานบริการสุขภาพจิตในสถาน  
บริการสาธารณสุขทุกระดับ และนิเทศงานสุขภาพจิต
5. พัฒนาทางวิชาการ
6. บริการด้านฟื้นฟูสภาพผู้ป่วย

\* คณะกรรมการวางแผนพัฒนาการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, แผนพัฒนาการสาธารณสุข

กิจกรรม เป้าหมาย และงบประมาณ

กิจกรรม	เป้าหมาย					รวม	งบประมาณ (ล้านบาท)					รวม	หมายเหตุ
	2530	2531	2532	2533	2534		2530	2531	2532	2533	2534		
1. ปรับปรุงและขยายบริการสุขภาพจิตให้ครอบคลุมทุกระดับของบริการ- สาธารณสุข							29.40	49.39	62.45	28.17	8.14	177.53	
1.1 ปรับปรุงสถานบริการเฉพาะทาง (แห่ง)	13	13	13	13	13	13							
1.2 สถานบริการสาธารณสุข													
1.2.1 จัดตั้งฝ่ายจิตเวชใน รพศ./รพท. (แห่ง)	10	10	15	15	15	65	-ปรากฏในงานบริการสาธารณสุขระดับจังหวัด-						
1.2.2 จัดตั้งศูนย์สุขภาพจิต ชุมชนเบ็ดเสร็จ จ.นครสวรรค์ (แห่ง)	1	-	-	-	-	1							
1.2.3 จัดตั้งศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ กรมโคกกรวด รพ.จิตเวช นครราชสีมา (แห่ง)	1	-	-	-	-	1							
1.2.4 ดำเนินงานศูนย์วิชาการ โรคไม่ติดต่อใน เขตต่าง ๆ (แห่ง)	6	6	6	6	6	6							
2. ให้บริการบำบัดรักษาผู้ป่วยจิตเวช							321.38	321.38	321.38	321.38	321.38	1,606.90	
2.1 ในสถานบริการเฉพาะทาง													
2.1.1 ผู้ป่วยนอก (ราย)	708,000	746,000	784,000	824,000	860,000	3,922,000							
2.1.2 ผู้ป่วยใน (ราย)	29,800	29,800	29,800	30,000	30,000	149,600							



กิจกรรม	เป้าหมาย					รวม	งบประมาณ (ล้านบาท)					รวม	หมายเหตุ	
	2530	2531	2532	2533	2534		2530	2531	2532	2533	2534			
2.2 ในสถานบริการสาธารณสุข														
2.2.1 ผู้ป่วยนอก (ราย)	2,000,000	2,000,000	2,000,000	2,000,000	10,000,000									
3. พัฒนาคูณภาพของระบบการให้บริการ														
3.1 ผลิตบุคคลกร พยาบาลและผดุง														
3.2 พัฒนาคูณกร โดยการฝึกอบรม														
3.3 ในหลักสูตรต่าง ๆ (คน)	60	60	60	60	60	300								
3.4 พัฒนาคูณกร โดยการฝึกอบรม	1,142	1,100	1,115	1,110	1,115	5,592								
3.5 ในหลักสูตรต่าง ๆ (คน)														
4. สุขภาพจิตชุมชนและนิเทศงานสุขภาพจิต														
4.1 ประชุม/สัมมนา/ฝึกอบรมทุกระดับ	2,888	2,828	2,828	3,127	2,457	14,128								
4.2 ให้สุขภาพจิตศึกษาแก่ประชาชน	(		สนับสนุนตลอดไป											
4.3 สนับสนุนเอกสารในการปฏิบัติงาน	15	15	15	15	12	72								
4.4 (จังหวัด)														
4.5 เฝ้าระวังทางระบาศวิทยา	(		สนับสนุนตลอดไป											
4.6 นิเทศงานสุขภาพจิต	(		สนับสนุนตลอดไป											
5. พัฒนาการวิชาการ														
5.1 ประชุมสัมมนาทุกระดับ (ครั้ง)	3	3	3	3	3	15								
5.2 จัดทำเอกสารทางวิชาการ (เล่ม)	30,000	30,000	30,000	30,000	30,000	150,000								
5.3 วิจัย (เรื่อง)	12	12	12	12	12	60								
6. บริการด้านฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วย														
6.1 ในโรงพยาบาล/สถาบัน (ราย)	30,000	30,000	30,000	30,000	30,000	150,000								
6.2 ในชุมชน (ราย)	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	50,000								
รวมทั้งสิ้น							371.92	390.11	402.99	366.85	347.64	1,879.51		



ความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) \*

- หมวดที่ 1 ประชาชนได้กินอาหารที่ถูกสุขลักษณะและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย (อาหารดี) มีตัวชี้วัด คือ
1. เด็กแรกเกิดถึง 5 ปี ได้รับการเฝ้าระวังทางโภชนาการและไม่มีการขาดสารอาหารในระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
  2. เด็กอายุตั้งแต่ 5-14 ปี ได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย
  3. หญิงตั้งครรภ์ได้บริโภคอาหารอย่างถูกต้องเพียงพอซึ่งมีผลทำให้เด็กแรกเกิดมีน้ำหนักไม่น้อยกว่า 3,000 กรัม
- หมวดที่ 2 ประชาชนมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (มีบ้านอาศัย) มีตัวชี้วัด คือ
4. บ้านเรือนมีสภาพคงทนถาวรอย่างน้อย 5 ปี
  5. ครอบครัวมีการจัดบ้านเรือนและบริเวณบ้านเรือนให้เป็นระเบียบถูกสุขลักษณะ
  6. ครอบครัวมีส่วนร่วมถูกหลักสุขภาพ
  7. ครอบครัวมีน้ำสะอาดดื่มเพียงพอตลอดปี
- หมวดที่ 3 ประชาชนมีโอกาสเข้าถึงบริการสังคมขั้นพื้นฐานที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ (ศึกษาอนามัยถ้วนทั่ว) มีตัวชี้วัด คือ
8. เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปี ได้รับวัคซีนป้องกันวัณโรค โรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ และหัด ครบตามเกณฑ์อายุ
  9. เด็กวัยประถมศึกษาได้เข้าเรียนการศึกษาภาคบังคับ
  10. เด็กวัยประถมศึกษาได้รับวัคซีนป้องกันวัณโรค คอตีบ บาดทะยักและไทฟอยด์
  11. ประชาชนอายุ 14-50 ปี อ่านออกเขียนได้
  12. ครอบครัวได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ อาหารการกิน สุขภาพอนามัย กฎหมายชาวบ้าน และข่าวสารบ้านเมืองอย่างน้อยเดือนละครั้ง

13. หญิงตั้งครรภ์ได้รับการดูแลก่อนคลอด

14. หญิงตั้งครรภ์ได้รับบริการทำคลอดและดูแลหลังคลอด

หมวดที่ 4 ประชาชนมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (ครอบครัวปลอดภัย)  
มีตัวชี้วัด คือ

15. ประชาชนปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

หมวดที่ 5 ประชาชนมีการผลิตและหาอาหารอย่างมีประสิทธิภาพ (ได้ผลผลิต)  
มีตัวชี้วัด คือ

16. ครอบครัวมีการปลูกพืชหมุนเวียนหรือพืชบำรุงดิน

17. ครอบครัวมีการใช้ปุ๋ยบำรุงดินเพื่อเพิ่มผลผลิต

18. ครอบครัวมีการป้องกันและกำจัดศัตรูพืช

19. ครอบครัวมีการป้องกันการระบาดของโรคสัตว์

20. ครอบครัวมีการใช้พันธุ์พืชและพันธุ์สัตว์ที่ทางราชการส่งเสริม

หมวดที่ 6 ครอบครัวสามารถควบคุมช่วงเวลาและจำนวนการมีบุตรได้ตามต้องการ  
(ไม่มีลูกมาก) มีตัวชี้วัด คือ

21. คู่สมรสมีบุตรไม่เกิน 2 คน และสามารถให้บริการคุมกำเนิดได้ตาม  
ต้องการ

หมวดที่ 7 ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาความเป็นอยู่และการกำหนดวิถีชีวิตของตนเอง  
และชุมชน (อยากร่วมพัฒนา) มีตัวชี้วัด คือ

22. ครอบครัวเป็นสมาชิกกลุ่มที่ตั้งขึ้นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

23. หมู่บ้านมีส่วนร่วมในการพัฒนาตนเอง

24. หมู่บ้านร่วมกันบำรุงรักษาสาธารณสมบัติที่รัฐและชุมชนสร้างขึ้น

25. หมู่บ้านร่วมกันบำรุงรักษามรดกทางวัฒนธรรม

26. หมู่บ้านร่วมกันอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

27. ประชาชนไปใช้สิทธิ์ในการเลือกตั้งตามระบอบประชาธิปไตย

28. กรรมการหมู่บ้านมีความสามารถวางแผนดำเนินการตามแผนและจัด  
ระบบการบำรุงรักษาผลงานด้วยตนเองได้

หมวดที่ 8 ประชาชนมีการพัฒนาจิตใจให้ดีขึ้น (หาสู่คุณธรรม) มีตัวชี้วัด คือ

29. ในหมู่บ้านมีความสามัคคีและเอื้อเฟื้อ เพื่อแม่ต่อกัน
30. บุคคลในครอบครัวมีการปฏิบัติศาสนกิจอย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง
31. บุคคลในครอบครัวไม่เล่นการพนันและไม่ติดสุราหรือสิ่งเสพติดอื่น ๆ
32. ครอบครัวไม่ใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยในการจัดงานประเพณีต่าง ๆ

---

\* สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. นวัตกรรมการสาธารณสุข (นครราชสีมา : ห้างจำกัด  
สมบูรณ์ออฟเซทการพิมพ์, 2529), หน้า 59 - 61.

กิจกรรมสำคัญในการให้บริการในการสาธารณสุขมูลฐานของประเทศไทย\*

1. การให้การศึกษาเกี่ยวกับปัญหาสาธารณสุขที่กำลังเป็นอยู่ พร้อมทั้งวิธีการที่จะป้องกันและควบคุมปัญหาเหล่านั้น
2. การส่งเสริมให้มีการบริโภคที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
3. การจัดหาน้ำสะอาดและการสุขาภิบาลขั้นพื้นฐาน
4. การบริการอนามัยแม่และเด็กและวางแผนครอบครัว
5. การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคสำหรับโรคติดต่อที่สำคัญ ๆ
6. การควบคุมและป้องกันโรคระบาดที่มีแพร่หลายในท้องถิ่น
7. การรักษาโรคง่าย ๆ ตลอดจนขนาดแผลต่าง ๆ ตามความเหมาะสม
8. การจัดให้มียาที่จำเป็นไว้ใช้

อย่างไรก็ตามสำหรับประเทศไทย การสาธารณสุขมูลฐานที่จะทำให้บรรลุจุดหมายของ Health for All by the Year 2000 นั้น ที่ประชุมเห็นสมควรให้เพิ่มเติมกิจกรรมด้านบริการดังต่อไปนี้ด้วยคือ

9. ทัศนสาธารณสุข
10. สุขภาพจิต
11. สังคมสงเคราะห์ ในกลุ่มผู้พิการที่ควรได้รับการฟื้นฟูสภาพ
12. การควบคุมและป้องกันสภาวะ (conditions) ที่ไม่เหมาะสมในด้านสิ่งแวดล้อม

---

\* กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง Strategies for Health for All by the Year 2000 (ประชุมศิริพันธ์ : โรงพิมพ์ศูนย์การทหารราบ ปรามบุรี, 2522), หน้า 116 - 117.

จำนวนผู้ป่วยนอก ของหน่วยงานสังกัดกองสุขภาพจิต

ปีงบประมาณ 2525 - 2530 \*

หน่วยงาน	ปีงบประมาณ						
	2525	2526	2527	2528	2529	2530	2531
1. ศูนย์สุขวิทยาจิต	9 893	8 235	7 993	7 570	7 128	7 629	8 025
2. รพ. นิติจิตเวช	8 889	9 299	7 366	8 979	9 463	10 664	10 974
3. รพ. ยวประสาท	23 767	18 643	19 936	19 975	18 190	18 938	17 645
4. รพ. สวนสราญรมย์	24 725	27 811	28 255	26 493	28 577	30 477	33 863
5. รพ. สวนปรุง	25 363	25 870	28 792	29 245	31 098	33 374	35 390
6. รพ. พระศรีมหาโพธิ์	54 327	58 257	60 889	66 007	72 131	82 672	99 442
7. รพ. จิตเวช นม.	44 458	48 657	51 679	59 021	60 138	61 785	60 743
8. รพ. จิตเวช ขก.	66 008	73 794	74 749	72 066	68 867	74 021	79 968
9. รพ. ประสาท สข.	47 192	52 226	52 944	49 919	47 712	60 797	68 851
10. รพ. ประสาท ชม.	26 281	26 610	28 644	29 070	33 750	35 201	36 804
11. ศูนย์บำบัดยาพิษ	22 144	21 906	23 793	23 579	24 015	24 419	26 351
รวม	353 047	371 308	385 044	391 924	401 069	439 977	478 056

\* กรมการแพทย์, กองสุขภาพจิต. รายงานประจำปี 2529 กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ขงพลเทรดดิ้ง, 2530), หน้า 47.

\* แบบ ส. 21 กองสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2530 และ 2531

### กองสุขภาพจิต

กองสุขภาพจิต ตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 25 ธันวาคม 2482 ตามพระราชกฤษฎีกาจัดวางระเบียบราชการสำนักงานและกรมในกระทรวงมหาดไทย ฉบับที่ 2 โดย กองสุขภาพจิตตั้งสังกัดอยู่ในกรมสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย และแบ่งงานเป็น 3 แผนกคือ แผนกกลาง แผนกบำบัดโรคจิต และแผนกสุขวิทยาจิต มีหน้าที่ควบคุมดูแลโรงพยาบาลโรคจิตภาค 3 แห่งคือ โรงพยาบาลโรคจิต ธนบุรี โรงพยาบาลโรคจิตภาคใต้ สุราษฎร์ธานี และโรงพยาบาลโรคจิตภาคเหนือ ลำปาง

วันที่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2485 ได้มีพระราชบัญญัติจัดตั้งกระทรวงสาธารณสุข และกรมการแพทย์ ได้ถือกำเนิดขึ้นในเวลานั้นด้วย จากพระราชกฤษฎีกาจัดระเบียบราชการกรมการแพทย์ ได้แบ่งส่วนราชการออกเป็น 5 กอง คือ สำนักงานเลขานุการกรม กองโรงพยาบาล ส่วนภูมิภาค กองโรงพยาบาลโรคจิต กองโรงพยาบาลกลาง และกองโรงพยาบาลวชิระ ทั้งนี้ได้โอนงานจากกองสุขภาพจิต กรมสาธารณสุขมาสังกัดกองโรงพยาบาลโรคจิต กรมการแพทย์ นั้นเอง

ในเวลาต่อมากองโรงพยาบาลโรคจิตได้มีหน่วยงานในสังกัดเพิ่มขึ้นอีกหลายแห่ง และหน่วยงานเดิมก็ได้รับการตั้งชื่อใหม่ที่เป็นมงคลนาม ได้แก่ โรงพยาบาลสมเด็จพระยา โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ โรงพยาบาลสวนปรุง โรงพยาบาลศรีธัญญา โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ โรงพยาบาลประสาท โรงพยาบาลราชานุกูล โรงพยาบาลประสาทสงขลา โรงพยาบาลจิตเวช นครราชสีมา โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ โรงพยาบาลประสาทเชียงใหม่ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น ศูนย์สุขวิทยาจิต โรงพยาบาลนิติจิตเวช ศูนย์สุขภาพจิตชุมชน ชัยนาทและศูนย์สุขภาพจิตเคลื่อนที่

ตามประกาศคณะปฏิบัติ ฉบับที่ 291 ลงวันที่ 27 พฤศจิกายน 2515 ได้เปลี่ยนชื่อ กองโรงพยาบาลโรคจิต กลับไปเป็นกองสุขภาพจิต อีกครั้งหนึ่ง

วันที่ 3 ธันวาคม พ.ศ. 2517 ได้มีพระราชกฤษฎีกาแบ่งส่วนราชการกรมการแพทย์ ใหม่ โดยยกฐานะโรงพยาบาลสมเด็จพระยา โรงพยาบาลศรีธัญญา โรงพยาบาลประสาท และโรงพยาบาลราชานุกูล ขึ้นเป็นหน่วยงานระดับกอง เช่นเดียวกับกองสุขภาพจิต

พ.ศ. 2524 ย้ายที่ทำการของกองสุขภาพจิต จากวัง เทเวศน์ กระทรวงสาธารณสุข มาอยู่ ณ ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี



ปัจจุบัน กองสุขภาพจิต แบ่งงานเป็น 4 ฝ่ายคือ ฝ่ายบริหารทั่วไป ฝ่ายวิชาการ ฝ่ายแผนงาน และประ เภ็นผล และฝ่ายศึกษา สึกอบรมและ เผยแพร่ ทั้งนี้มีหน่วยงานในสังกัด อีก 11 แห่ง ได้แก่ ศูนย์สุขภาพจิต โรงพยาบาลนิตติจิตเวช โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ โรงพยาบาลสวนปรุง โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ โรงพยาบาลจิตเวช นครราชสีมา โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น โรงพยาบาลประสาทสงขลา โรงพยาบาลประสาท เชียงใหม่ และศูนย์สุขภาพจิต ชัยนาท และมีอัตรากำลังทั้งข้าราชการและลูกจ้างรวม 3,162 คน

รายนามหัวหน้ากอง และผู้อำนวยการกองสุขภาพจิต

หลวงวิเชียรแพทยาคม		- ดำรงตำแหน่งหัวหน้ากอง กองสุขภาพจิตศรัทธา กรมสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย ระหว่าง พ.ศ. 2482 - 2484
ศาสตราจารย์นายแพทย์ผัน แสงสิงแก้ว		- ดำรงตำแหน่งหัวหน้ากอง กองสุขภาพจิตศรัทธา กรมสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย ระหว่าง พ.ศ. 2484 - 2485
		- ดำรงตำแหน่งหัวหน้ากอง กองโรงพยาบาลโรคจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ระหว่าง พ.ศ. 2485 - 2498
		- ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการกอง กองโรงพยาบาลโรคจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ระหว่าง พ.ศ. 2498 - 2502
นายแพทย์จร	อัครการ	- ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการกอง กองโรงพยาบาลโรคจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ระหว่าง พ.ศ. 2502 - 2509
นายแพทย์สกันธ์	โสภณ	- ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการกอง กองโรงพยาบาลโรคจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ระหว่าง พ.ศ. 2509 - 2513



- ศาสตราจารย์นายแพทย์ประสม รัตนากร - ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการกอง กองโรงพยาบาล  
โรคจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ระหว่าง พ.ศ. 2513 - 2515
- แพทย์หญิงจินตนา สุขวัจน์ - ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการกอง กองสุขภาพจิต  
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ระหว่าง  
พ.ศ. 2515 - 2521
- นายแพทย์อุดม ลักษณวิจารณ์ - ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการกอง กองสุขภาพจิต  
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ระหว่าง  
พ.ศ. 2521 - ปัจจุบัน

### โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ตั้งอยู่เลขที่ 636 ถนนแจ้งสนิท ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี 34000 เป็นโรงพยาบาลจิตเวช ขนาด 670 เตียง สังกัด กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข มีเนื้อที่ทั้งสิ้น 426 ไร่ 2 งาน 64 ตารางวา รับผิดชอบพื้นที่ในเขต 6 จังหวัดคือ อุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร มุกดาหาร นครพนม และ สกลนคร โดยมีอัตรากำลังข้าราชการและลูกจ้าง รวมทั้งสิ้น 452 คน

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ เริ่มก่อสร้างเมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2489 โดยในขณะนั้น พันโท นายแพทย์นิคม เวชเวชวิศิษฎ์ อธิบดีกรมการแพทย์ และศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว ผู้อำนวยการกองโรงพยาบาลโรคจิต ได้คิดริเริ่มดำเนินการก่อตั้งโรงพยาบาลโรคจิตแห่งนี้ เนื่องจากพิจารณาเห็นว่าภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นภาคที่มีอาณาเขตกว้างใหญ่ มีพลเมืองถึงหนึ่งในสามของประเทศ แต่ยังไม่มียุทธบริการสุขภาพจิตเลย เพราะในเวลานั้นกองโรงพยาบาลโรคจิต มีโรงพยาบาลในสังกัด 4 แห่งใน 3 ภาคของประเทศแล้ว คือ โรงพยาบาลโรคจิตภาคกลาง ธนบุรี (โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา) โรงพยาบาลโรคจิตภาคกลาง นนทบุรี (โรงพยาบาลศรีธัญญา) โรงพยาบาลโรคจิตภาคใต้ สุราษฎร์ธานี (โรงพยาบาลสวนสราญรมย์) และ โรงพยาบาลโรคจิตภาคเหนือ ลำปาง (โรงพยาบาลสวนบรู้ง)

สำหรับโรงพยาบาลโรคจิตแห่งใหม่นี้ เริ่มเปิดบริการรักษาผู้ป่วยโรคจิตและรับไว้ในโรงพยาบาลเป็นครั้งแรก เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2490 โดยมีชื่อว่า โรงพยาบาลโรคจิตอิสาน จังหวัดอุบลราชธานี และเปลี่ยนชื่อเป็นโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ เมื่อ พ.ศ. 2497 เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลในอันที่จะลดความรังเกียจ เหยียดหยาม เพื่อให้ประชาชนเข้าใจผู้ป่วยโรคจิตมากขึ้น โดยชื่อใหม่นี้ตั้งตามสิ่งซึ่งเป็นที่เคารพบูชาของพุทธศาสนิกชนในจังหวัดอุบลราชธานี เนื่องจากเป็นชื่อคันโพนี่ที่รัฐนำมาจากประเทศศรีลังกา และปลูกไว้ที่วัดสุภานุราม อุบลราชธานี

โดยประกาศของคณะปฏิวัติฉบับที่ 291 ลงวันที่ 20 พฤศจิกายน 2515 ให้เปลี่ยนชื่อ กองโรงพยาบาลโรคจิต เป็นกองสุขภาพจิต โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์จึงอยู่ในสังกัดของกองสุขภาพจิตและจากการแบ่งส่วนราชการ ตามหนังสือสำนักงาน กพ. ที่ สร 0707/51801 ลงวันที่ 23 มีนาคม 2524 และที่ สร 0707/90013 ลงวันที่ 26 พฤษภาคม 2524 โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ประกอบด้วย 18 ฝ่ายคือ ฝ่ายบริหารทั่วไป ฝ่ายผู้ป่วยนอก ฝ่ายจิตเวชและสุขภาพจิตชุมชน

ฝ่ายโรงพยาบาลกลางวัน ฝ่ายจิตเวชทั่วไป ฝ่ายจิตเวชวัยรุ่นและเด็ก ฝ่ายจิตเวชสูงอายุ  
 ฝ่ายนิติจิตเวช ฝ่ายฟื้นฟูสมรรถภาพ ฝ่ายประสาทวิทยา ฝ่ายรังสีวิทยาและการตรวจพิเศษ ฝ่าย  
 พยาธิวิทยา ฝ่ายจิตวิทยา ฝ่ายสังคมสงเคราะห์ ฝ่ายเภสัชกรรม ฝ่ายทันตกรรม ฝ่ายการพยาบาล  
 และฝ่ายวิชาการ

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ มีหน้าที่ความรับผิดชอบทั้งในด้านการส่งเสริม ป้องกัน  
 บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยจิตเวช และประชาชนทั่วไปในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 6  
 จังหวัด และการผสมผสานงานสุขภาพจิตเข้ากับระบบการให้บริการสาธารณสุขจนถึงระดับการ  
 สาธารณสุขมูลฐาน รวมทั้งการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาเทคนิคต่าง ๆ ในการส่งเสริมสุขภาพจิต  
 ป้องกันปัญหาสุขภาพจิต บำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ป่วยทางจิตเวช ตลอดจนเป็นศูนย์การ  
 ศึกษาทางสุขภาพจิตและจิตเวชด้วย

นอกจากนี้ทางโรงพยาบาลยังได้เร่งพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากร โดยเฉพาะที่แผนกผู้ป่วยนอก ผู้ป่วยจะได้รับบริการอย่างสะดวก รวดเร็วและด้วยอัธยาศัยอันดี จน  
 เป็นที่เลื่อมใสในหมู่ประชาชนทั่วไป ทำให้เพิ่มความนิยมที่จะมารับการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวช  
 กันมากขึ้น จะเห็นได้จากสถิติจำนวนผู้ป่วยนอกในปีล่าสุด คือ ปีงบประมาณ 2531 มีจำนวนผู้ป่วย  
 นอกถึง 99,442 ราย ซึ่งมากที่สุดในปีบรรดาโรงพยาบาลในสังกัดกองสุขภาพจิตทั้งหมด ถือได้  
 ว่าเป็นหน่วยงานของรัฐที่บริการให้ประชาชนชื่นใจได้จริงอย่างเห็นได้ชัดทีเดียว

#### รายนามผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์

ศาสตราจารย์ นายแพทย์อรุณ ภาคสุวรรณ	พศ. 2487-2488
ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประสพ รัตนากร	พศ. 2488-2490
นายแพทย์สุรินทร์ พรหมพิทักษ์	พศ. 2490-2509
แพทย์หญิงปรีดา นรการบริรักษ์	พศ. 2509-2529
นายแพทย์สุพล รุจิรพัฒน์	พศ. 2529- ปัจจุบัน

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม เดิมเป็นสุขศาลา ชั้น 2 เริ่มก่อตั้งในปี พ.ศ. 2472 ต่อมาได้เลื่อนเป็นสถานีอนามัยชั้น 2 ใน พ.ศ. 2514 และเปลี่ยนเป็นศูนย์การแพทย์และอนามัย พร้อมทั้งเปลี่ยนชื่อเป็น โรงพยาบาลเดชอุดม ขนาด 10 เตียง ในปี พ.ศ. 2517

เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2520 สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงเสด็จวางศิลาฤกษ์ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม ขนาด 30 เตียง ในเนื้อที่ 30 ไร่ ซึ่งอยู่ห่างจากที่ตั้งโรงพยาบาลเดิม 2 กิโลเมตร และทรงเสด็จเปิดอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2522

วันที่ 16 พฤศจิกายน 2526 ได้ขยายเป็นโรงพยาบาลขนาด 60 เตียง เนื่องจากมีผู้ป่วยมารับบริการเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ใช้เงินในการก่อสร้างทั้งสิ้น 6,602,525 บาท (หกล้านบาทสองพันห้าร้อยยี่สิบห้าบาท) โดยได้รับเงินบริจาคจากบริษัทไอเอสเอส (เด็กเซงθυ) จำกัด บริษัทในเครือและสมาชิกของตระกูลไอเอสเอส เคราะห์

ปัจจุบัน โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม ตั้งอยู่ที่ถนนพรหมเทพ อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี มีการแบ่งฝ่ายในการปฏิบัติงานเป็น 9 ฝ่าย คือ ฝ่ายเวชปฏิบัติ ฝ่ายบริหารงานทั่วไป ฝ่ายพยาบาล ฝ่ายเภสัชชุมชน ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ ฝ่ายแผนงานและวิชาการ ฝ่ายทันตสาธารณสุข ฝ่ายชันสูตรสาธารณสุข และฝ่ายสุขภาพและป้องกันโรค มีบุคลากรซึ่งเป็นที่ข้าราชการและลูกจ้าง รวมทั้งสิ้น 137 คน

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม นอกจากจะให้บริการด้านการรักษาพยาบาลแก่ผู้ป่วยที่มาโรงพยาบาลซึ่งมีเป็นจำนวนมากแล้ว ยังต้องปฏิบัติงานด้านอื่น ๆ อีกด้วย เช่น งานสาธารณสุขแบบผสมผสาน เพื่อการสนับสนุนงานรณรงค์การพัฒนาคุณภาพชีวิตในเขตหมู่บ้านรับผิดชอบของโรงพยาบาล งานประกันสุขภาพนักเรียนระดับประถมศึกษา งานควบคุมป้องกันโรค ใช้เลือดออก งานอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขในโรงเรียนและครูอนามัยในโรงเรียน และงานสำคัญอื่น ๆ อีกเป็นจำนวนมาก ซึ่งนับเป็นภารกิจที่หนัก เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนบุคลากรที่มีอยู่ในปัจจุบัน แต่ถึงกระนั้นทางโรงพยาบาลก็ยังสามารถปฏิบัติงานได้ด้วยดีตลอดมา และมีการพัฒนางานให้ก้าวหน้าขึ้น เป็นลำดับจนเป็นที่ชื่นชมของผู้ป่วยที่มารับบริการและประชาชนทั่วไป

รายนามผู้อำนวยความสะดวก โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช นครชุม

นายแพทย์ ลือชา	วนรัตน์	พศ. 2520 - 2525
นายแพทย์ วีรชัย	บิตะวรรณ	พศ. 2525 - 2525
นายแพทย์ พิษณุ	เกิดสินธุ์ชัย	พศ. 2526 - 2526
นายแพทย์ สมาน	ชัยสิทธิ์	พศ. 2526 - ปัจจุบัน

สถิติจำนวนผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาล ปีงบประมาณ 2525 - 2530

รายการ	ปีงบประมาณ					
	2525	2526	2527	2528	2529	2530
จำนวนผู้ป่วยนอก (ราย)	39,739	46,492	49,196	60,809	68,813	71,055

## ภาคผนวก ข.

## การทดสอบ เครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบทดสอบ 2 หมวด คือ  
หมวดความรู้ และหมวดทัศนคติ ดังนี้

1. หมวดความรู้ ใช้วิธีการทดสอบความเชื่อมั่นของ Kuder-Richardson คือสูตร  
KR-20 โดยใช้แบบทดสอบ 30 ชุด มีคำถาม 20 ข้อ และให้คะแนนเป็น 0 กับ 1 คะแนนเต็ม  
20 คะแนน

คน	ข้อ																				รวม																																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																														
1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	8																																													
2	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	14																																													
3	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	15																																													
4	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11																																													
5	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	5																																													
6	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	13																																													
7	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	14																																													
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	17																																													
9	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16																																													
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	17																																													
11	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10																																													
12	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	10																																													
13	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	4																																													
14	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	13																																													
15	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	17																																													
16	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	11																																													
17	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	5																																													
18	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	15																																													
19	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	12																																													
20	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	14																																													
21	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	17																																													
22	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	14																																													
23	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15																																													
24	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	10																																													
25	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16																																													
26	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	6																																													
27	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	8																																													
28	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	14																																													
29	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	14																																													
30	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	15																																													
p	0.24	0.4	0.6	0.24	0.6	0.4	0.16	0.2	0.8	0.21	0.7	0.3	0.09	0.1	0.9	0.21	0.3	0.7	0.24	0.4	0.6	0.21	0.3	0.7	0.16	0.2	0.8	0.24	0.6	0.4	0.25	0.5	0.5	0.16	0.2	0.8	0.21	0.3	0.7	0.09	0.1	0.9	0.21	0.3	0.7	0.21	0.3	0.7	0.21	0.3	0.7	0.16	0.8	0.2	0.21	0.3	0.7	0.21	0.3	0.7	0.21	0.3	0.7			
q	0.24	0.4	0.6	0.24	0.6	0.4	0.16	0.2	0.8	0.21	0.7	0.3	0.09	0.1	0.9	0.21	0.3	0.7	0.24	0.4	0.6	0.21	0.3	0.7	0.16	0.2	0.8	0.24	0.6	0.4	0.25	0.5	0.5	0.16	0.2	0.8	0.21	0.3	0.7	0.09	0.1	0.9	0.21	0.3	0.7	0.21	0.3	0.7	0.21	0.3	0.7	0.21	0.3	0.7	0.16	0.8	0.2	0.21	0.3	0.7	0.21	0.3	0.7	0.21	0.3	0.7
pq	0.24	0.4	0.6	0.24	0.6	0.4	0.16	0.2	0.8	0.21	0.7	0.3	0.09	0.1	0.9	0.21	0.3	0.7	0.24	0.4	0.6	0.21	0.3	0.7	0.16	0.2	0.8	0.24	0.6	0.4	0.25	0.5	0.5	0.16	0.2	0.8	0.21	0.3	0.7	0.09	0.1	0.9	0.21	0.3	0.7	0.21	0.3	0.7	0.21	0.3	0.7	0.21	0.3	0.7	0.16	0.8	0.2	0.21	0.3	0.7	0.21	0.3	0.7	0.21	0.3	0.7

$$6^2 = 14.49$$

x

$$\sum pq = 3.95$$



$$\begin{aligned}
 \text{จากสูตร } r_{tt} &= \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum pq}{\sum x^2} \right\} \\
 &= \frac{20}{20-1} \left\{ 1 - \frac{3.95}{14.49} \right\} \\
 &= \frac{20}{19} \left\{ \frac{14.49-3.95}{14.49} \right\} \\
 &= \frac{20}{19} \times \frac{10.54}{14.49} \\
 &= \frac{210.8}{275.31}
 \end{aligned}$$

$$\therefore \text{ค่าความเชื่อมั่น} = 0.77$$

2. หมวดทัศนคติ ใช้วิธีการทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร Coefficient Alpha (Cronbach's  $\alpha$ ) โดยใช้แบบสอบถาม 30 ชุด มีคำถาม 20 ข้อ และให้คะแนนแบบ Likert Scale คือ 5 4 3 2 1 คะแนนเต็ม 100 คะแนน



คน	ข้อ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	รวม
1		5	5	5	1	5	2	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	5	68
2		4	4	5	4	5	1	5	5	2	5	5	4	5	5	3	3	4	4	3	5	81
3		5	5	5	4	5	1	5	5	4	1	5	5	5	2	2	5	2	5	5	5	81
4		4	3	4	5	4	1	4	2	3	5	4	2	4	3	4	2	3	4	2	5	68
5		4	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4	2	3	3	4	3	4	2	3	3	65
6		4	4	4	4	5	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	1	4	4	3	4	69
7		4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	77
8		5	4	4	5	4	3	5	4	3	3	4	2	5	2	4	4	2	5	4	4	76
9		4	4	4	4	4	1	5	4	3	4	4	3	5	2	4	4	2	4	5	3	73
10		5	5	5	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	84
11		3	5	4	1	4	2	4	5	5	4	1	2	4	1	4	2	2	4	2	4	63
12		5	1	4	1	4	1	4	4	4	2	4	1	5	1	2	4	2	4	2	4	59
13		5	4	5	2	5	3	5	5	1	5	2	1	5	1	3	5	3	2	2	5	69
14		4	5	5	4	1	2	5	2	1	3	5	4	5	4	2	4	2	4	4	3	69
15		5	4	4	4	5	2	5	5	4	2	4	3	5	3	4	4	3	5	2	4	77
16		4	2	4	5	4	2	4	4	2	4	1	2	4	1	4	4	2	5	5	4	67
17		4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	69
18		5	5	5	2	5	4	4	5	2	4	4	4	5	4	3	4	4	5	5	4	83
19		4	4	5	4	5	4	4	4	4	2	5	1	5	1	4	4	2	4	4	2	72
20		5	4	5	4	5	3	4	4	2	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	75
21		5	5	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	92
22		2	4	2	4	4	2	5	5	1	4	2	2	2	2	4	5	1	4	1	5	61
23		4	4	5	2	4	2	5	4	4	5	2	2	5	2	4	2	2	4	4	3	69
24		4	4	3	2	5	4	3	4	1	5	1	2	4	2	5	4	1	2	3	4	63
25		3	4	4	2	4	3	4	4	2	4	2	2	4	2	2	4	4	4	3	4	65
26		4	4	4	2	4	1	4	4	2	4	2	2	4	4	3	4	2	4	4	4	66
27		4	4	4	2	5	2	5	4	1	5	2	2	3	2	2	4	1	4	2	3	61
28		5	4	4	4	5	2	4	5	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	75
29		4	4	4	5	4	2	5	5	3	2	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4	73
30		4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	4	4	4	2	3	65
$\sum_{i=1}^{30} 6_i^2$		0.52	0.74	0.52	1.69	1.04	0.77	0.47	0.56	1.44	1.12	1.69	1.28	0.53	1.32	0.85	0.96	1.06	0.72	1.37	0.64	$6_x^2 = 58.$ $\sum 6_i^2 = 19.$

จากสูตร  $\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{6_i^2}{6_x^2} \right\}$

$$= \frac{20}{20-1} \left\{ 1 - \frac{19.29}{58.37} \right\}$$

$$= \frac{20}{19} \left\{ \frac{58.37 - 19.29}{58.37} \right\}$$

$$= \frac{20}{19} \times \frac{39.08}{58.37}$$

$$= \frac{781.6}{1109.03}$$

$$\therefore \text{ค่าความเชื่อมั่น} = 0.70$$

## PRETEST

เลขที่แบบสัมภาษณ์ \_\_\_\_\_  
 1  
 RECORD ที่ \_\_\_\_\_  
 4  
 กลุ่มตัวอย่างที่ \_\_\_\_\_  
 5

## แบบสัมภาษณ์เรื่อง

ประสิทธิผลของการใช้สื่อภาพพลิกเรื่องสุขภาพจิตกับผู้ป่วยนอกและญาติ

ที่มารับบริการในโรงพยาบาลจิตเวช และโรงพยาบาลทั่วไป

ระหว่างวันที่ 14-18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2531

## ส่วนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

สำหรับลงรหัส

โปรดเติมคำลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ต้องการ

- |  |  |      |
|--|--|------|
| 1. ชื่อ - นามสกุล ผู้ให้สัมภาษณ์ .....   |  |      |
| 2. ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ เพศ            1. ชาย                            2. หญิง                          |  | — 6  |
| 3. อายุ ..... ปี   |  | — 8  |
| 4. อาชีพ                                    1. เกษตรกร                            2. รับจ้าง           |  | — 9  |
|  | 3. ค้าขาย                                4. แม่บ้านหรือทำงานบ้าน |      |
|  | 5. รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ                                      |      |
|  | 6. นักเรียน นักศึกษา   |      |
|  | 7. อื่น ๆ โปรดระบุ .....   |      |
| 5. จบการศึกษาระดับ    1. ไม่ได้เรียน                            2. ประถมศึกษา                          |  | — 10 |
|  | 3. มัธยมศึกษา                            4. อาชีวศึกษา           |      |
|  | 5. อนุปริญญา                            6. อุดมศึกษา             |      |
|  | 7. อื่น ๆ โปรดระบุ .....   |      |
| 6. เคยได้รับความรู้เรื่องสุขภาพจิตมาก่อนหรือไม่    1. เคย                                    2. ไม่เคย |  | — 11 |

## 7. (ถามเฉพาะผู้ที่ตอบข้อ 6 ว่าเคย)

เคยได้รับความรู้เรื่องสุขภาพจิตมาจากที่ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |  |     |
|--|-----|
| 1. โรงเรียน สถานศึกษา                              | —12 |
| 2. อสม. พสส.                                       | —13 |
| 3. เพื่อนญาติ                                      | —14 |
| 4. พระ   | —15 |
| 5. เจ้าหน้าที่ราชการ (แพทย์ พยาบาล จนท.สาธารณสุข)  | —16 |
| 6. สื่อมวลชน (โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร) | —17 |
| 7. สื่อเฉพาะกิจ (เอกสารหับ ไปสเคอร์ หนังสือคู่มือ) | —18 |
| 8. อื่น ๆ โปรดระบุ .....                           | —19 |
8. ท่านมีความสนใจอยากรู้เรื่องสุขภาพจิตในระดับใด
- |                |               |          |
|----------------|---------------|----------|
| 1. สนใจมาก     | 2. สนใจ       | 3. เฉย ๆ |
| 4. ไม่ค่อยสนใจ | 5. ไม่สนใจเลย |          |

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้สุขภาพจิต

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ต้องการ

1. ถ้าคนเรามีสุขภาพจิตไม่ปกติ จะทำให้เกิดผลเสียอะไรบ้าง
- |                            |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| 1. อยู่ร่วมกับคนอื่นได้ยาก | 2. เสียเงินในการรักษา |
| 3. ทำงานได้ไม่เต็มที่      | 4. ถูกทุกข้อ          |
2. คนที่มีสุขภาพจิตดี หมายถึง คนที่มีลักษณะอย่างไร
- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. คนที่ไม่ป่วยเป็นโรคจิต    | 2. คนที่รู้จักปรับตัวได้ดี |
| 3. คนที่ยิ้มแย้มอยู่ตลอดเวลา | 4. ถูกทุกข้อ               |
3. สุขภาพจิตของคนเรานั้น เปลี่ยนแปลงหรือไม่
- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| 1. เปลี่ยนแปลงได้บ้าง      | 2. ไม่เปลี่ยนแปลงเลย |
| 3. เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา | 4. ไม่ทราบ           |

4. เมื่อรู้สึกโกรธควรทำอย่างไร —24
1. แสดงออกเพื่อระบายอารมณ์ทันที
  2. เก็บความโกรธไว้แต่ในใจ
  3. ทหาที่สงบอารมณ์สักพัก
  4. ไม่ทราบ
5. พ่อแม่ที่ทะเลาะกันต่อหน้าลูกบ่อย ๆ จะทำให้ลูกรู้สึกอย่างไร —25
1. ลูกจะเห็น เป็น เรื่องธรรมดา
  2. ลูกจะตกใจแต่ไม่นานก็หาย
  3. ลูกจะเสียขวัญและไม่มีความสุข
  4. ไม่ทราบ
6. นักเรียนที่มีอาการปวดศีรษะ คิดอะไรไม่ออกตอนใกล้สอบมีสาเหตุจากอะไร —26
1. โรคจิต
  2. ความเครียด
  3. โรคประสาท
  4. ไม่ทราบ
7. การปฏิบัติตน เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี ได้แก่วิธีใดบ้าง —27
1. รักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
  2. รู้จักมีอาการแพ้
  3. รู้จักให้อภัยและมองคนในแง่ดี
  4. ถูกทุกข้อ
8. เด็กทารกในช่วงอายุ 3 เดือนแรก ควรเลี้ยงด้วยอาหารอะไร —28
1. นมแม่อย่างเดียวก็พอ
  2. นมกระป๋องอย่างเดียวก็ได้
  3. นมแม่กับนมกระป๋องอย่างละเท่า ๆ กัน
  4. ไม่ทราบ
9. การพูดกับทารกที่ยังไม่รู้ภาษานั้น มีความจำเป็นเพียงใด —29
1. ไม่จำเป็นเพราะทารกยังฟังไม่รู้เรื่อง
  2. อาจจะพูดหรือไม่พูดก็ได้
  3. จำเป็นเพราะจะทำให้ทารกรู้สึกอบอุ่นใจ
  4. ไม่ทราบ
10. เพื่อป้องกันไม่ให้พี่อิจฉาน้อง รังแกน้อง พ่อแม่ควรจะทำอย่างไร —30
1. เอาใจใส่พี่ให้มากขึ้น
  2. ให้พี่มีหน้าที่เลี้ยงน้อง
  3. ตูว่าหรือลงโทษเมื่อพี่รังแกน้อง
  4. ไม่ทราบ
11. เด็กเล็ก ๆ เมื่อรับประทานอาหารเองแล้วทำหกเลอะเทอะ พ่อแม่ควรจะทำอย่างไร —31
1. บ่นให้เด็ก
  2. ปลอ่ยให้รับประทานเองต่อไปจนชำนาญ
  3. สั่งสอนไม่ให้ทำเลอะเทอะอีก
  4. ไม่ทราบ

12. พ่อแม่ควรทำอย่างไรกับลูกที่ช่างพูด ช่างซักถาม —32
1. ตอบเท่าที่พ่อแม่พอจะตอบได้
  2. ปลอ่ยให้ลูกพูดคนเดียว ไม่ต้องตอบก็ได้
  3. ถ้าวร่ำคาญก็ดูให้ลูกหยุดพูดได้
  4. ไม่ทราบ
13. เมื่อเด็กทำความดี เช่น ขยันเรียนสอบได้คะแนนดี พ่อแม่ควรจะมีวิธีชมอย่างไร —33
1. นึกชมในใจเพื่อไม่ให้เด็กเหลิง
  2. ชมบ้าง ไม่ชมบ้างแล้วแต่โอกาส
  3. ชมเชยเป็นการให้กำลังใจอยู่เสมอ
  4. ไม่ทราบ
14. การที่เด็กจะเติบโตเป็นคนดีนั้น ควรเริ่มต้นสอนเมื่อใด —34
1. พ่อแม่ควรอบรมสั่งสอนตั้งแต่ที่บ้าน
  2. ครูจะเป็นคนสอนเมื่อเด็กเข้าโรงเรียน
  3. ถ้าพ่อแม่เป็นคนดีอยู่แล้ว เด็กก็จะดีได้เอง
  4. ไม่ทราบ
15. เด็กวัยรุ่นมักอารมณ์ร้อน ติดเพื่อน และต้องการความเป็นอิสระจากพ่อแม่ พ่อแม่ควรจะทำอย่างไร —35
1. ปลอ่ยเป็นอิสระตามใจลูก
  2. ทำตัวใกล้ชิดและเป็นທີ່ปรึกษาของลูก
  3. เพิ่มความเข้มงวดกวดขันให้มากขึ้น
  4. ไม่ทราบ
16. เมื่อแต่งงานแล้ว เรื่องจำนวนการมีบุตรนั้น ควรทำอย่างไร —36
1. ปลอ่ยให้เป็นไปตามธรรมชาติ
  2. ปรึกษากันก่อนว่าจะมีกี่คน (คุมกำเนิด)
  3. ขึ้นอยู่กับความนิยมของแต่ละครอบครัว
  4. ไม่ทราบ

17. เมื่อเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หรือพบอุปสรรคในการทำงาน ควรทำอย่างไร —37
1. อดทนและทำจิตใจให้เข้มแข็ง
  2. คิดหาหนทางแก้ไข
  3. ปรับทุกข์กับคนที่ไว้ใจได้
  4. ถูกทุกข้อ
18. เมื่อเข้าสู่วัยชรา ผู้สูงอายุควรจะมีปฏิบัติตนอย่างไร —38
1. พักผ่อนอยู่กับบ้านเฉย ๆ
  2. ออกกำลังกายให้มากและสม่ำเสมอ
  3. ทำงานแต่เพียงเบา ๆ
  4. ไม่ทราบ
19. สิ่งที่สูงอายุต้องการมากที่สุดคืออะไร —39
1. การพักผ่อนมาก ๆ
  2. การที่ลูกหลานให้ความเคารพนับถือ
  3. การได้รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์
  4. ถูกทุกข้อ
20. เมื่อพบคนที่มีปัญหาสุขภาพจิต ท่านควรจะทำอย่างไร —40
1. แสดงความห่วงใย ใต้ถาย
  2. แนะนำให้เลิกคิด เลิกวิตกกังวล
  3. พาส่งโรงพยาบาลโรคจิต
  4. ไม่ทราบ

ส่วนที่ 3 : ทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพจิต

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการ



ท่านมีทัศนคติในเรื่องต่อไปนี้อย่างไร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1. สุขภาพจิตมีความสำคัญเท่า ๆ กับ สุขภาพกาย .....						—41
2. คนที่มีสุขภาพจิตดี จะขี้บขี้แม้มได้ตลอด เวลา .....						—42
3. ปัญหาสุขภาพจิตเกิดได้เสมอกับคน ทุกคน .....						—43
4. เมื่อรู้สึกโกรธควรเก็บเอาไว้แต่ใน ใจจึงจะดี .....						—44
5. พ่อแม่ไม่ควรทะเลาะกันต่อหน้าลูก .....						—45
6. บางครั้งความ เครียดก็มีประโยชน์ .....						—46
7. คนที่ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลโรค จิต คือ คนบ้า เท่านั้น .....						—47
8. การเลี้ยงทารกด้วยนมกระป๋องจะดี เท่าเลี้ยงด้วยนมแม่ .....						—48
9. การอุ้มทารกบ่อย ๆ จะทำให้ขี้ อ้อน โยเย เสียนิสัย .....						—49
10. เด็กที่ชอบซักถาม ชอบเถียง เป็น เด็กฉลาด .....						—50
11. การเลี้ยงดูและอบรมลูก เป็นหน้าที่ ของแม่มากกว่าพ่อ .....						—51

ท่านมีทัศนคติในเรื่องต่อไปนี้อย่างไร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
12. เด็กเล็ก ๆ ถ้าปล่อยให้รับประทาน อาหารเองจะทำหกเลอะ เทอะครว มีคนคอยป้อนให้ .....						—52
13. ถ้าพ่อแม่เป็นคนดี เด็กก็มักจะดีได้ เอง โดยไม่ต้องสั่งสอน .....						—53
14. วัยรุ่น เป็นวัยที่พ่อแม่ควรดูแลอย่าง เข้มงวดให้มากขึ้น .....						—54
15. แต่ละครอบครัวควรมีบุตรไม่เกิน 2 คน .....						—55
16. ผู้ชายเป็นเพศที่เข้มแข็งจะร้องไห้ ไม่ได้ .....						—56
17. คนที่เมื่อกลุ้มใจแล้วดื่มเหล้า เป็น คนที่อ่อนแอ .....						—57
18. เมื่อถึงวัยสูงอายุควรทำงานเบาๆ เป็นการออกกำลังกาย .....						—58
19. คนที่มีฐานะร่ำรวยจะมีสุขภาพจิต ดีกว่าคนที่มีฐานะยากจน .....						—59
20. ตัวท่านเองสามารถช่วยเหลือผู้มี ปัญหาสุขภาพจิตได้ .....						—60



6. เมื่อเด็กทำความดี เช่น ขยันเรียน สอบได้คะแนนดี พ่อแม่ควรจะมีวิธีชมอย่างไร —67
1. นึกชมในใจเพื่อไม่ให้เด็กเหลิง
  2. ชมบ้าง ไม่ชมบ้างแล้วแต่โอกาส
  3. ชมเชยเป็นการให้กำลังใจอยู่เสมอ
  4. ไม่ทราบ
7. เด็กวัยรุ่นมักอารมณ์ร้อน ติดเพื่อน และต้องการความเป็นอิสระจากพ่อแม่ พ่อแม่ควรจะทำอย่างไร —68
1. ปล่อยเป็นอิสระตามใจลูก
  2. ทำตัวใกล้ชิดและเป็นที่ยอมรับของลูก
  3. เพิ่มความเข้มงวดกวดขันให้มากขึ้น
  4. ไม่ทราบ
8. เมื่อเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หรือพบอุปสรรคในการทำงาน ควรทำอย่างไร —69
1. อดทนและทำจิตใจให้เข้มแข็ง
  2. คิดหาทางแก้ไข
  3. ปรับทุกข์กับคนที่ไว้ใจได้
  4. ถูกทุกข้อ
9. สิ่งที่สูงอายุต้องการมากที่สุดคืออะไร —70
1. การพักผ่อนมาก ๆ
  2. การที่ลูกหลานให้ความเคารพนับถือ
  3. การได้รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์
  4. ถูกทุกข้อ
10. เมื่อพบคนที่มีปัญหาสุขภาพจิต ท่านควรจะทำอย่างไร —71
1. แสดงความห่วงใย ใต้ถาม
  2. แนะนำให้เลิกคิด เลิกวิตกกังวล
  2. พาส่งโรงพยาบาลโรคจิต
  4. ไม่ทราบ
11. ถ้าคนเรามีสุขภาพจิตไม่ปกติ จะทำให้เกิดผลเสียอะไรบ้าง —72
1. อยู่ร่วมกับคนอื่นได้ยาก
  2. เสียเงินในการรักษา
  3. ทำงานได้ไม่เต็มที่
  4. ถูกทุกข้อ
12. คนที่มีสุขภาพจิตดี หมายถึงคนที่มีลักษณะอย่างไร —73
1. คนที่ไม่ป่วยเป็นโรคจิต
  2. คนที่รู้จักปรับตัวได้ดี
  3. คนที่ยิ้มแย้มอยู่ตลอดเวลา
  4. ถูกทุกข้อ
13. เมื่อรู้สึกโกรธควรทำอย่างไร —74
1. แสดงออกเพื่อระบายอารมณ์ทันที
  2. เก็บความโกรธไว้แต่ในใจ
  3. หาที่สงบอารมณ์ซึกหัก
  4. ไม่ทราบ

14. นักเรียนที่มีอาการปวดศีรษะ คิดอะไรไม่ออกตอนใกล้สอบมีสาเหตุจากอะไร

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. โรคจิต    | 2. ความเครียด |
| 3. โรคประสาท | 4. ไม่ทราบ    |

—75

15. เด็กทารกในช่วงอายุ 3 เดือนแรก ควรเลี้ยงด้วยอาหารอะไร

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1. นมแม่อย่างเดียวก็พอ              | 2. นมกระป๋องอย่างเดียวก็ได้ |
| 3. นมแม่กับนมกระป๋องอย่างละเท่าๆกัน | 4. ไม่ทราบ                  |

—76

16. เพื่อป้องกันไม่ให้ท้องจืดจาง รังแกน้อง พ่อแม่ควรจะทำอย่างไร

- |                                    |                           |
|------------------------------------|---------------------------|
| 1. เอาใจใส่ให้มากขึ้น              | 2. ให้มีพื้นที่เลี้ยงน้อง |
| 3. ดูว่าหรือลงโทษเมื่อที่รังแกน้อง | 4. ไม่ทราบ                |

—77

เลขที่แบบสัมภาษณ์ —1—

RECORD ที่ —4

17. พ่อแม่ควรทำอย่างไรกับลูกที่ช่างพูด ช่างซักถาม

1. ตอบเท่าที่พ่อแม่พอจะตอบได้
2. ปลอมให้ลูกพูดคนเดียว ไม่ต้องตอบก็ได้
3. ถ้ารำคาญก็ดูให้ลูกหยุดพูดได้
4. ไม่ทราบ

—5

18. การที่เด็กจะเติบโตเป็นคนดีนั้น ควรเริ่มต้นสอนเมื่อใด

1. พ่อแม่ควรอบรมสั่งสอนตั้งแต่ที่บ้าน
2. ครูจะเป็นคนสอนเมื่อเด็กเข้าโรงเรียน
3. ถ้าพ่อแม่เป็นคนดีอยู่แล้ว เด็กก็จะดีได้เอง
4. ไม่ทราบ

—6

19. เมื่อแต่งงานแล้ว เรื่องจำนวนการมีบุตรนั้น ควรทำอย่างไร

1. ปลอมให้เป็นไปตามธรรมชาติ
2. ประกันก่อนว่าจะมีกี่คน (คุมกำเนิด)
3. ขึ้นอยู่กับความนิยมของแต่ละครอบครัว
4. ไม่ทราบ

—7





ท่านมีทัศนคติในเรื่องต่อไปนี้อย่างไร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
9. เมื่อถึงวัยสูงอายุควรทำงานเบาๆ เป็นการออกกำลังกาย .....						—17
10. ตัวท่านเองสามารถช่วยเหลือ ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้ .....						—18
11. สุขภาพจิตมีความสำคัญเท่า ๆ กับสุขภาพกาย .....						—19
12. คนที่มีสุขภาพจิตดีจะยิ้มแย้มได้ ตลอดเวลา .....						—20
13. เมื่อรู้สึกโกรธควรเก็บเอาไว้ แต่ในใจจึงจะดี .....						—21
14. บางครั้งความเครียดก็มี ประโยชน์ .....						—22
15. การเลี้ยงทารกด้วยนมกระป๋อง จะดีเท่าเลี้ยงด้วยนมแม่ .....						—23
16. เด็กที่ชอบซักถาม ชอบเถียง เป็นเด็กฉลาด .....						—24
17. เด็กเล็ก ๆ ถ้าปล่อยให้ได้รับ ประทานอาหารเอง จะทำหกล เลอะเทอะ ควรมีคนคอยบ่อน ให้ .....						—25
18. วัยรุ่นเป็นวัยที่พ่อแม่ควรดูแล อย่างเข้มงวดให้มากขึ้น .....						—26

ท่านมีทัศนคติในเรื่องต่อไปนี้อย่างไร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
19. ผู้ชายเป็นเพศที่เข้มแข็งจะร้อง ไห้ไม่ได้ .....						—27
20. คนที่มีฐานะร่ำรวยจะมีสุขภาพจิต ดีกว่าคนที่มีฐานะยากจน .....						—28

ส่วนที่ 4 : ความคิดเห็นเกี่ยวกับสื่อภาพพลิกเรื่อง "สุขภาพจิตดี นำชีวิตมีสุข"

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ต้องการ

1. ท่านคิดว่าภาพพลิกที่ใช้ภาพวาดในลักษณะนี้เป็นอย่างไร
  1. เหมาะสมดีแล้ว
  2. ปานกลาง
  3. ควรปรับปรุงโดย (ระบุ) .....

—29
2. ขนาดของภาพพลิกนี้เป็นอย่างไร
  1. เหมาะสมดีแล้ว
  2. เล็กเกินไป
  3. ใหญ่เกินไป

—31
3. ขนาดของตัวหนังสือประกอบภาพเป็นอย่างไร
  1. เหมาะสมดีแล้ว
  2. เล็กเกินไป
  3. ใหญ่เกินไป

—32
4. สีของภาพพลิกเป็นอย่างไร
  1. เหมาะสมดีแล้ว
  2. สีสดเกินไป
  3. สีสดเกินไป

—33
5. หลังการให้ความรู้ครั้งนี้แล้ว ท่านมีความเข้าใจเรื่องสุขภาพจิตเพียงใด
  1. เข้าใจดีมาก
  2. เข้าใจดี
  3. พอเข้าใจ
  4. ไม่ค่อยเข้าใจ
  5. ไม่เข้าใจเลย เพราะ (ระบุ) .....

—34

—35

6.	ท่านคิดว่าระยะเวลาในการให้ความรู้ครั้งนี้ประมาณ ..... นาที ซึ่งคิดว่าเป็นอย่างไร	— 37
	1. เหมาะสมแล้ว                      2. เวลาสั้นไป                      3. เวลานานเกินไป	— 38
7.	การให้ความรู้ในช่วงเวลาใดที่ท่านคิดว่าเหมาะสมที่สุด	
	1. 8.00-9.00 น.                      2. 9.00-10.00 น.	
	3. 10.00-11.00 น.                      4. 11.00-12.00 น.	
	4. อื่น ๆ (ระบุ) .....	— 39
8.	ท่านคิดว่าการให้ความรู้ครั้งนี้ ท่านได้รับประโยชน์แค่ไหน	
	1. ได้ประโยชน์มากที่สุด                      2. ได้ประโยชน์มาก	
	3. ปานกลาง                      4. ได้ประโยชน์น้อย	— 40
	5. ไม่ได้ประโยชน์เลย เพราะ (ระบุ) .....	— 41
9.	ท่านต้องการให้มีภาพพลิกเกี่ยวกับสุขภาพจิต เรื่องอื่น ๆ อีกหรือไม่	
	1. ต้องการ                      2. เฉย ๆ                      3. ไม่ต้องการ	— 42
10.	(ถามเฉพาะผู้ที่ตอบข้อ 9 ว่า ต้องการ)	
	ถ้าต้องการให้มี ท่านต้องการภาพพลิกเรื่องอะไรมากที่สุด (ระบุ) .....	— 43
	และต้องการทราบ เรื่องสุขภาพจิตของวัยใดมากที่สุด	
	1. วัยทารก                      2. วัยเด็ก                      3. วัยรุ่น	
	4. วัยหนุ่มสาว                      5. วัยผู้ใหญ่                      6. วัยผู้สูงอายุ	— 44
11.	ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม .....	— 46
	.....	
	.....	
	.....	

ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือนครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

ภาคผนวก ค.

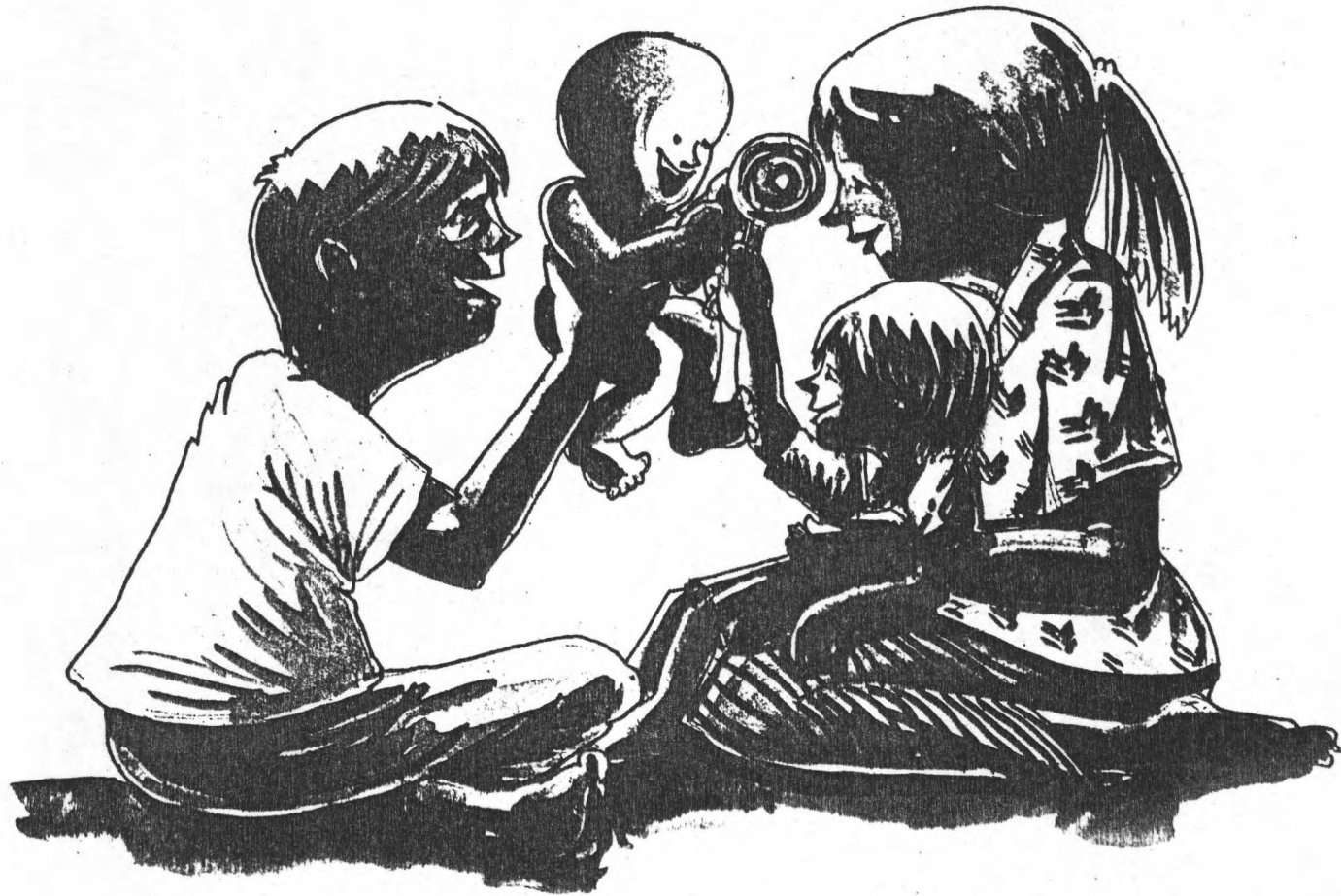
สื่อภาพพลิก เรื่อง "สุขภาพจิตดี นำชีวิที่มีสุข"

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

คำชี้แจงประกอบภาพพลิก เรื่องสุขภาพจิต

1. ภาพพลิกนี้จัดทำขึ้นสำหรับ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขใช้ประกอบการให้สุศึกษาแก่ประชาชนทั่วไป
2. ภาพพลิกชุดนี้ประกอบด้วย เนื้อหาดังนี้
  - ความสำคัญของสุขภาพจิต
  - ความหมายของสุขภาพจิต
  - ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี
  - ข้อควรรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต โดยทั่วไป
  - อารมณ์โดยทั่วไปที่เกิดขึ้นกับคนเรา
  - แนวทางในการควบคุมอารมณ์
  - ความเครียด
  - ทำอย่างไรจึงจะมีสุขภาพจิตดี
  - การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่มักจะเกิดขึ้นในแต่ละวัย
  - ท่านจะช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างไร
  - สถานบริการสาธารณสุขที่ให้บริการสุขภาพจิต
3. ข้อความในด้านหลังจะอธิบายภาพในหน้าต่อไป เช่น คำอธิบายในหน้า 4 จะอธิบายภาพในหน้า 5
4. โปรดศึกษาเนื้อหาอย่างละเอียดก่อนนำไปใช้
5. หากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม โปรดติดต่อ กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ ถนนติวานนท์ นนทบุรี 11000 โทร. 525-2978

# สุขภาพจิตดี นำชีวิที่มีสุข



กองสุขภาพจิต  
กรมการแพทย์  
กระทรวงสาธารณสุข



# สุขภาพจิต

๑





ความสำคัญของสุขภาพจิต หากสุขภาพจิตไม่ดี

จะทำให้

1. ทำงานได้ไม่ดี
2. อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างไม่ราบรื่น
3. หากรุนแรงจนทำงานไม่ได้ จะทำให้เป็น  
ภาระแก่ผู้อื่นและสิ้นเปลืองเงินทอง
4. เป็นการสูญเสียกำลังคนในการพัฒนาประเทศ

“ถ้าสุขภาพจิตไม่ดี.....”

เสียงาน



เสียเงิน



เสียมิตรภาพ



เสียอนาคต

ความหมายของสุขภาพจิต

สุขภาพจิตหมายถึง

1. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
2. ความสามารถที่จะปรับตัวอยู่ในสังคมและสิ่ง -  
แวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงให้พออยู่ได้ หรือสามารถ  
ทำประโยชน์แก่ตนเองและแก่ชุมชนได้ตามควร  
แก่สภาพของตน
3. ความสามารถในการปรับจิตใจให้พอใจและมี  
พลังได้เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น

# ความหมายของสุขภาพจิต

ประับใจ



ประับตัว

ผูกมิตร



ไม่เป็นไร  
เรียนรามก็ได้





ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

1. มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

- ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ เช่น ความกลัว  
ความวิตกกังวล ความโกรธ ความรัก ความ  
เกลียด ความอิจฉา และความรู้สึกผิด
- ทนต่อความผิดหวัง
- มีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาและ  
ต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้
- ไม่อวดตนเอง



ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง



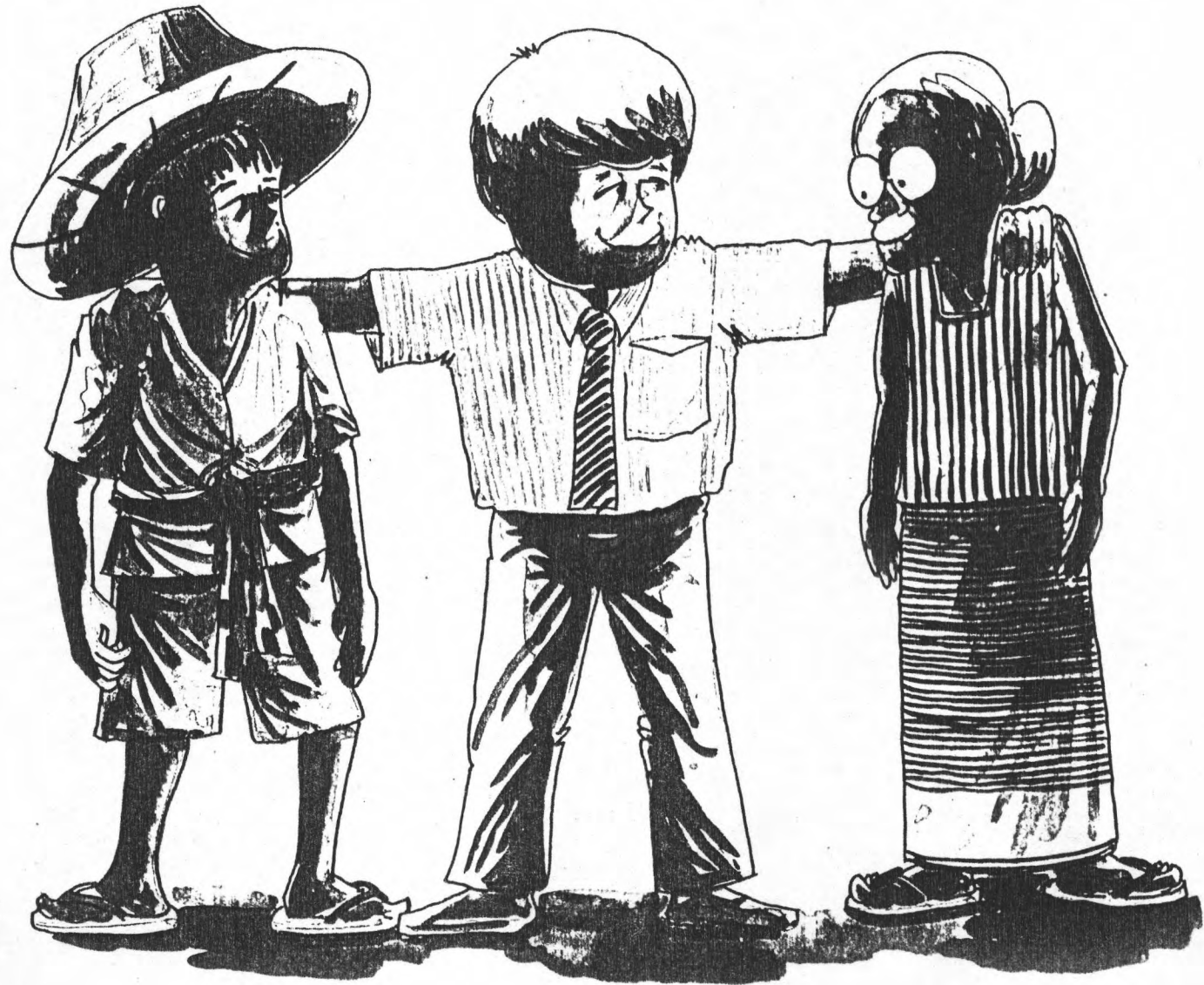
๒. มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น

- รู้จักรักผู้อื่น

- มองเห็นความหวังดีของผู้อื่น มองโลกใน  
แง่ดี

- อยากเป็นมิตรกับคนทั่วไป

# มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น



๓. สามารถ เผชิญกับปัญหาในชีวิตได้

- แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้
- มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่
- ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง
- มีความพอใจในงานที่ทำ
- มีความมานะพยายามที่จะทำงานให้สำเร็จ



สามารถเผชิญกับ... ปัญหาในชีวิตได้

ข้อควรรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตโดยทั่วไป

สุขภาพจิตของแต่ละคนมีความแตกต่างกันและใน  
บางครั้ง สุขภาพจิตของคนคนหนึ่งก็อาจ เปลี่ยน  
แปลงได้



# ข้อควรรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตโดยทั่วไป



สุขภาพจิตของแต่ละคน  
มีความแตกต่างกัน



สุขภาพจิตของคนคนหนึ่ง  
อาจเปลี่ยนแปลงได้



อารมณ์คนเรามี 2 ลักษณะ

อารมณ์ที่ดี	อารมณ์ที่ไม่ดี
ความรัก	ความเศร้า
ความสนุกสนาน	ความวิตกกังวล
ความสุข	ความโกรธ
ความพอใจ	ความกลัว
ความเบิกบาน	ความเกลียด
ความยินดี	ความจู้จี้
ความสงบใจ	ความเจ็บช้ำ
ความเพลิดเพลิน	ความเครียด

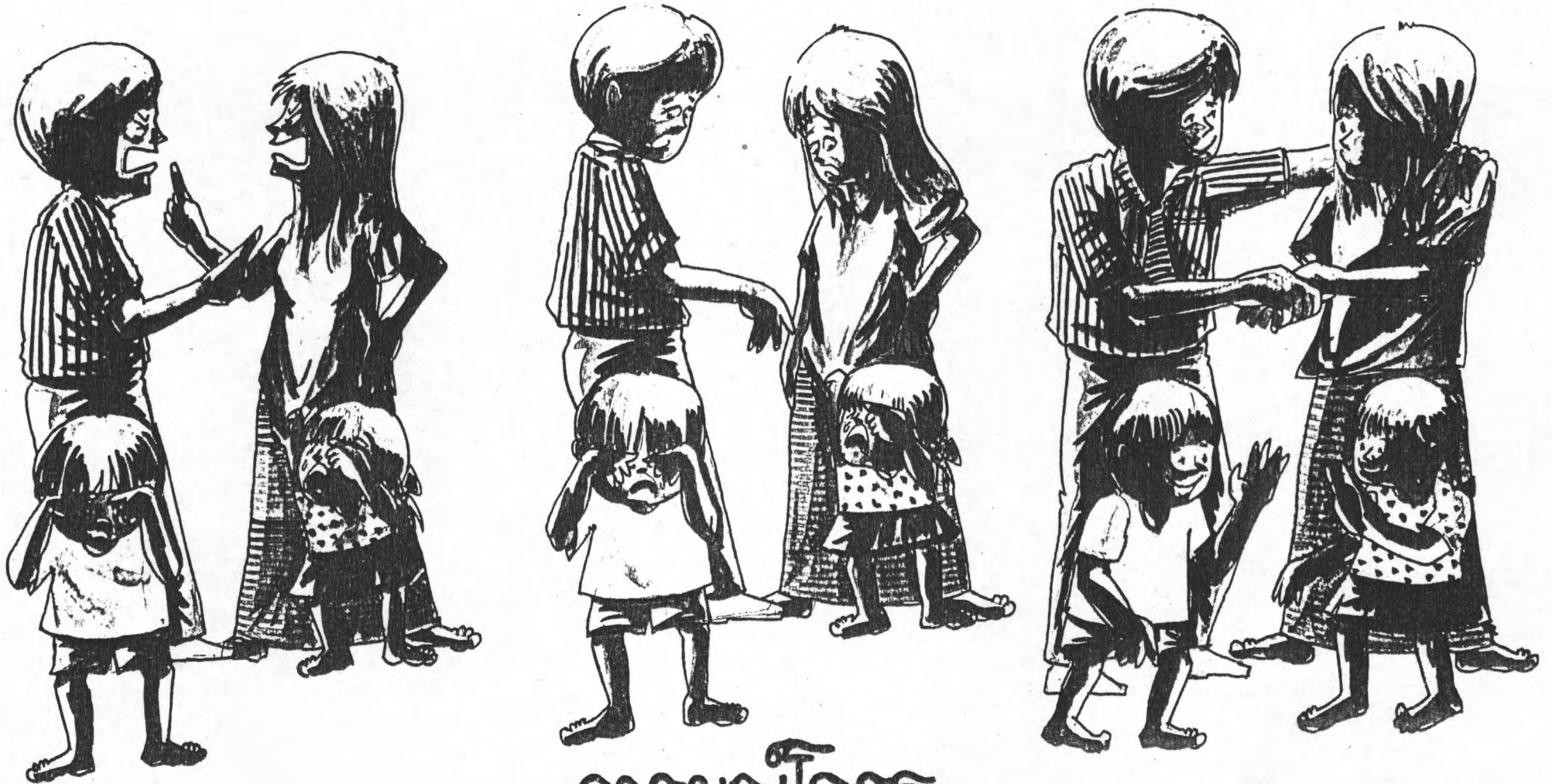
# อารมณ์ที่ดี



# อารมณ์ที่ไม่ดี



# แนวทางในการควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดี



อารมณ์โกรธ

แนวทางในการควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดี

1. ให้ยอมรับว่าอารมณ์ที่ไม่ดีย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ
2. หาสาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น ๆ
3. ให้นึกถึงวิธีการควบคุมอารมณ์ที่เคยใช้ได้ผล
4. ปฏิบัติตามวิธีที่เลือก
5. หากไม่ได้ผลก็หาวิธีใหม่

ตัวอย่าง : ความโกรธ

1. รู้ตัวว่ากำลังโกรธ
2. ให้ถามตัวเองว่า ทำไมจึงโกรธ  
โกรธใคร โกรธอะไร

3. นึกถึงว่ามีวิธีการใดบ้างที่ใช้ควบคุม  
อารมณ์โกรธ เช่น นับหนึ่งถึงสิบ
4. ลองนับหนึ่งถึงสิบ
5. ถ้ายังไม่หายโกรธ ให้หาวิธีใหม่ ได้แก่  
หลมเสียงไปชั่วครู่ แล้วคิดถึงผลเสียที่  
เกิดจากอารมณ์โกรธ เช่น พ่อแม่ทะเลาะ  
กันต่อหน้าลูก จะมีผลกระทบต่อ  
ต่อจิตใจลูก ทำให้เสียขวัญ และไม่มี  
ความสุข หรือนึกหาสาเหตุการกระทำ  
ของคนที่ทำให้เราโกรธ เพื่อเข้าใจและ  
ให้อภัย เช่น เขาทำไปเพราะไม่รู้  
เป็นต้น



### ความเครียด

คนเราเมื่อเกิดอารมณ์ไม่ดี และไม่อาจขจัดหรือควบคุมไว้ได้ จะทำให้เกิดความเครียด และมีอาการ เช่น ใจสั่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คิดอะไรไม่ออก เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด เช่น เงินไม่พอใช้ สามีมีการรบกวน บ่อยเป็นโรคร้ายแรง ความกังวลเกี่ยวกับการสอบ การเสียชีวิตของคนในครอบครัวอย่างกะทันหัน

ความเครียดไม่ได้เป็นสิ่งที่เลวร้ายเสมอไป เพราะ ความเครียดในระดับที่พอเหมาะ อาจทำให้คนเราเกิดพลังที่จะเอาชนะความยากลำบากได้ เช่น มีความกังวลว่าจะสอบไม่ได้ ทำให้ตั้งใจดูหนังสือสอบ เราอาจจะบรรเทาความเครียดได้ด้วยการพักผ่อนหย่อนใจ หรือทำสิ่งที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ

# ความเครียด





ทำอย่างไรจึงจะมีสุขภาพจิตดี

1. รักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
2. ทำคนให้เป็นประโยชน์

ทำอย่างไรจึงจะมีสุขภาพจิตดี



รักษาร่างกายให้แข็งแรง



ทำตนให้เป็นประโยชน์

๓. ทักห่มอนและทำสิ่งทีเพลลคเพลลน โดยเฉพาะ

เมื่อเครียด

๔. รู้จักปรับชุคกับคนที่ไว้ใจได้



ฟังเพลง

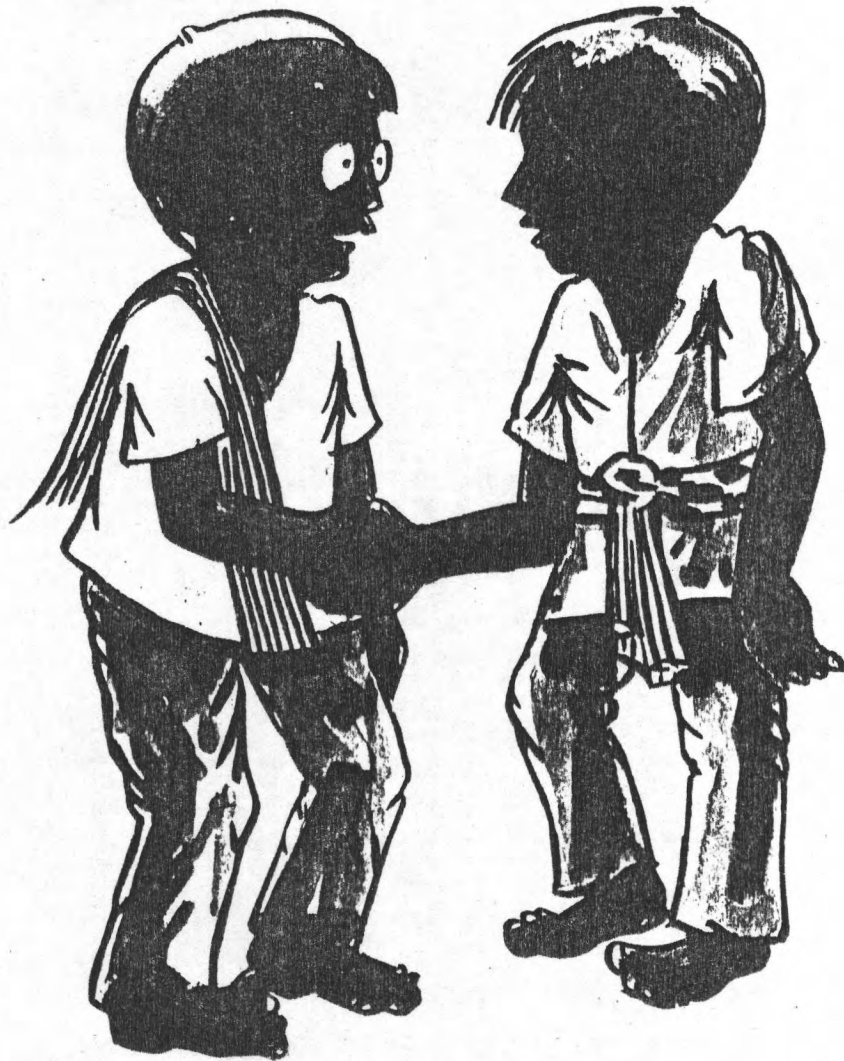


ปรึกษาหารือ



5. รู้จักประณีประนอม ผ่อนสั้นผ่อนยาวกับผู้อื่นบ้าง

6. รู้จักรักและให้อภัย ของผู้อื่นในแง่ดี



ประนีประนอม



รู้จักให้อภัย



7. ขอมรับคำติชมจากผู้อื่น ; และ เมื่อผิดก็ยอมรับ

ผิด

8. รู้จักมีอาการงั้น



ใครทำ?

ผมทำเอง  
ครับ

ยอมรับผิด



ดี  
คุณแท้ได้สบาย

โอโฮ  
สูงเป็น  
เสาโทรเลข  
เชียว

มีอารมณ์ขัน

๑. รู้จักตนเอง และยอมรับข้อดีข้อเสีย ปมด้วย  
ปมเด่นของคน
10. รู้จักอกตน เมื่อมีความทุกข์ และให้คิดแก้ไข  
อย่างรอบคอบ

เราหัวไม่ดี  
ต้องขยันท่องหนังสือ



รู้จักตนเอง

อดทนเมื่อมีความทุกข์



การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่มักจะเกิดขึ้นใน

แต่ละวัย

วัยทารก ทารกต้องการการเอาใจใส่ดูแลอย่าง

ใกล้ชิด เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ดังนี้

- เลี้ยงด้วยนมแม่ออย่างน้อย 3 เดือน
- สัมผัส โอบอุ้มด้วยความรัก และพูดคุยอย่าง  
สม่ำเสมอ เพื่อให้ทารกรู้สึกอบอุ่นใจ มิฉะนั้น  
ทารกจะเซื่องซึม และเติบโตเป็นเด็กที่หวาด  
ระแวง

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต  
ที่มักจะเกิดขึ้นในแต่ละวัย

วัยทารก



ให้ความรัก

ความอบอุ่นอย่างสม่ำเสมอ



วัยเด็ก

1. เด็กกลัวการสูญเสียความรัก เช่น ไม่อยากจากแม่ไปโรงเรียน หรือออกจากห้อง พ่อแม่ควรให้ความมั่นใจว่ายังรักอยู่ ไม่ควรคำทิ่มหรือลงโทษ เช่น เมื่อแม่จะมีน้องใหม่ ก็ปลูกฝังความรู้สึกรักน้องให้เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ ให้ความรักที่มีส่วนเป็นเจ้าของน้องด้วย การดูแลเอาใจใส่ และแสดงให้เห็นว่าเด็กยังคงเป็นคนสำคัญ

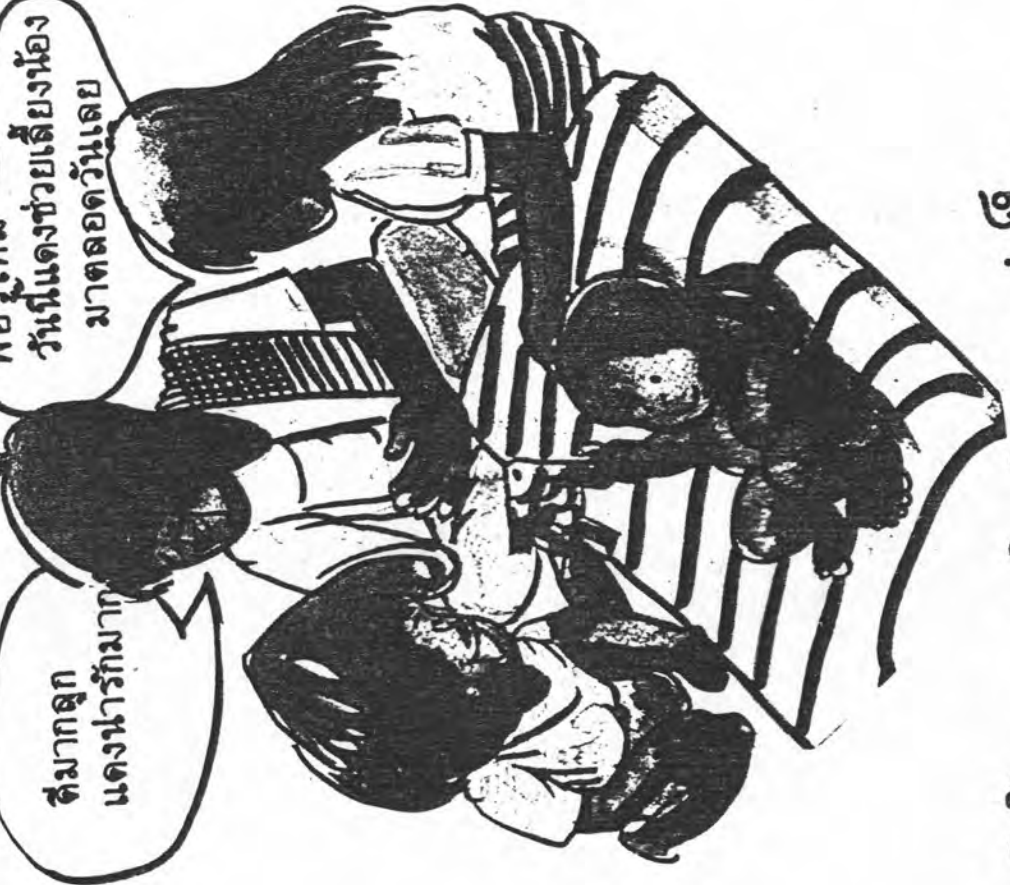
ถ้าเด็กรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รัก เมื่อโตขึ้นจะมีแนวโน้มเป็นคนเห็นแก่ตัว เอารัดเอาเปรียบ และขาดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2. เด็กต้องการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว กินข้าว พ่อแม่ควรให้โอกาสเด็กลองทำ แม้ว่าในระยะแรกอาจทำได้ไม่ดีนักแต่ถ้าได้ทำบ่อย ๆ ก็จะดีขึ้น หากพ่อแม่ไม่ยอมให้เด็กช่วยตนเอง หรือคอยคำทิ่ม ลงโทษเมื่อเด็กทำได้ไม่เรียบร้อยจะทำให้เด็กขาดความมั่นใจและอาจกลายเป็นคนที่ตนเองไม่ได้

# วัยเด็ก

ดีมาก  
แต่กลัวมาก

พอรู้ใหม่  
วันนี่แดงช่วยเลี้ยงน้อง  
มาตลอดวันเลย



แหม เก่งจังเลย  
ไม่ต้องให้แม่ป้อน



ให้ความสำคัญแก่เด็ก

ให้ความสำคัญ  
เมื่อเด็กหัดช่วยตัวเอง

3. เด็กมีความอยากรู้อยากเห็น จึงชอบเล่นตุ๊กตา ชอบถาม ชอบเถียง พ่อแม่ควรอนุญาตให้เล่น ได้ในขอบเขตที่ไม่เป็นอันตราย พยายามตอบ คำถามหรือชวนพูดคุย เด็กก็ชอบเถียงแสดง ว่าเด็กมีความคิดเห็นของตนเอง พ่อแม่ไม่ควร ไกรหรือลงโทษ แต่รอฟังเหตุผลของเด็ก ดูบ้าง ถ้าไม่ถูกต้องก็ค่อย ๆ ชี้แจง ถ้าพ่อแม่ คอบแต่ดูว่าลงโทษ จะทำให้เด็กเกิดความ มั่นใจ ที่จะคิดและทำสิ่งใหม่ ๆ ต่อไป
4. วัยเด็กเป็นวัยที่เหมาะสมกับการปลูกฝังสิ่งดีงาม เช่น ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ มีระเบียบวินัย เป็นต้น พ่อแม่ ครู และผู้ใหญ่ใกล้ชิดควรปลูกฝัง สิ่งเหล่านี้ด้วยการ
- สอนสิ่งที่ดีงาม
  - สนับสนุนให้เด็กทำตามคำสอนอยู่เสมอ ด้วยการชมเชยหรือให้รางวัล
  - เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ



เครื่องบินในลูก

อะไรนะครับแม่

ส่งเสริมให้เด็กมีความรู้กว้างขวาง



ฝึกความมีระเบียบ



## วัยรุ่น

1. วัยรุ่นมักมีอาการรุนแรง ไม่มั่นคง และถูกยั่วยุได้ง่าย ผู้ใหญ่ควรชี้แนะวิธีการควบคุมอารมณ์และแสดงออกด้วยท่าทีที่เหมาะสม หากวัยรุ่นไม่รู้จักรับควบคุมอารมณ์ จะทำให้เกิดปัญหาทั้งตนเองและสังคม เช่น บกพร่องติดกันหนีออกจากบ้าน หรือมีวุ่นวายทางเพศ
2. วัยรุ่นต้องการแสวงหาความเป็นตัวของตัวเองว่าตนเป็นคนเช่นไร มีความชอบ ความถนัด ความใฝ่ฝันอย่างไร ผู้ใหญ่ควรแนะนำให้วัยรุ่นรู้จักตนเองตามความเป็นจริงเพื่อพิจารณาปรับปรุงข้อเสีย ส่งเสริมข้อดีของตนเอง  
ถ้าวัยรุ่นไม่รู้จักรับตนเอง จะทำให้เลือกทิศทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม

3. วัยรุ่นต้องการการยอมรับจากผู้อื่น โดยเฉพาะจากกลุ่มเพื่อน จึงพยายามทำตัวให้คล้ายคลึงและเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนทั้งในด้านการแต่งกาย การพูดจา คำนิยม ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้ขัดแย้งกับพ่อแม่และครู พ่อแม่ควรส่งเสริมในกิจกรรมที่เหมาะสม และผ่อนปรนในเรื่องที่ไม่เสียหาย เช่น ส่งเสริมให้เล่นกีฬา และผ่อนปรนในเรื่องการแต่งกายตามแฟชั่นบ้าง ถ้าพ่อแม่เข้มงวดกับวัยรุ่นมากเกินไป ก็จะถูกต่อต้านมากเท่านั้น
4. วัยรุ่นต้องการ เป็นอิสระ และมีความเป็นตัวตน เช่น ต้องการตัดสินใจด้วยตนเอง ในบางเรื่อง ต้องการมีห้องหรือสถานที่ที่เป็นส่วนตัว พ่อแม่ควรเข้าใจและเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้ทำตามความพอใจของตนเองบ้างตามความเหมาะสม



วัยรุ่น

การควบคุมอารมณ์

กลับบ้านก่อนนะ  
ได้เวลาหุงข้าวแล้ว



การเข้ากลุ่มเพื่อน  
และรู้จักรับผิดชอบงานบ้าน



วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่ต้องรับผิดชอบทั้งด้านภาระงาน

และครอบครัวในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

1. การปรับตัวเข้ากับคู่สมรส ชีวิตสมรสย่อมมีทั้งทุกข์และสุข คู่สมรสย่อมมีทั้งข้อดีข้อเสีย ดังนั้นจึงควรถนอมน้ำใจกัน ยอมรับข้อดีข้อเสีย เมื่อเกิดปัญหาแม้เป็นเรื่องเล็กน้อยควรพูดปรับความเข้าใจและหาทางแก้ไขร่วมกัน หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำผิด อีกฝ่ายก็ควรให้อภัยโดยนึกถึงความดีของกันและกัน
2. การเตรียมพร้อมเพื่อการมีบุตร คู่สมรสควรมีความต้องการที่จะมีบุตรอย่างแท้จริง พร้อมทั้งจะรับผิดชอบภาระต่าง ๆ ที่ตามมา และควรมีการวางแผนครอบครัว มีบุตรไม่เกินสองคนเพื่อจะได้เลี้ยงดูบุตรอย่างมีประสิทธิภาพ
3. การอบรมเลี้ยงดูบุตร เป็นภาระที่หนัก พ่อแม่จะต้องเหน็ดเหนื่อยจนบางครั้งทำให้หงุดหงิด เบื่อหน่าย พ่อควรมีส่วนช่วยในการเลี้ยงดู และให้กำลังใจแก่แม่ด้วย นอกจากนี้ถ้ามีความหวังไว้สูงเกินไป จะก่อให้เกิดความกังวล และผิดหวังถ้าบุตรไม่เป็นไปตามต้องการ
4. การสร้างความมั่นคงในชีวิต ควรมองเห็นคุณค่าของงานที่ทำ ทำงานให้ดีที่สุด และเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ซึ่งทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ก็ควรทำจิตใจให้เข้มแข็ง คิดหาทางแก้ไข และสมาชิกในครอบครัวควรจะปลอบขวัญให้กำลังใจด้วย

# วัยผู้ใหญ่



ลูกมาเล่นกับพ่อ  
ดีกว่า แม่เขาจะ  
ทำกับข้าว

พ่อควรช่วยแม่  
ดูแลลูก

ลูกเอ๋ย คราวนี้โชคไม่ดี  
เอาไว้หน้าลดแล้วสู้กันใหม่



ให้กำลังใจ

วัยชรา เป็นวัยที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น เคลื่อนไหวช้าลง ตาฝ้า หูตึง หลงลืมง่าย การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เช่น ต้องเผชิญกับการสูญเสียในหน้าที่การงาน การตายจากของคนใกล้ชิด ทำให้มีความรู้สึกว่าคุณเองหมดคุณค่า ว่าเหว่ ผู้สูงอายุจึงควรเข้าใจว่าลักษณะดังกล่าวเป็นธรรมชาติที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้และควรรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ เตรียมใจเพื่อรับสภาพที่จะเกิดขึ้นด้วยการทำตนให้เป็นประโยชน์และทำงานอดิเรก ส่วนลูกหลานควรเอาใจใส่ดูแลช่วยอำนวยความสะดวกในเรื่องต่าง ๆ และให้ความสำคัญอยู่เสมอด้วยการขอคำปรึกษาแนะนำ



# วัยชรา



ลูกหลานควรเอาใจใส่ช่วยเหลือ

ให้ความสำคัญ

ท่านจะช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างไร

หากท่านเป็นผู้ใกล้ชิดไม่สบายใจ มีอารมณ์หงุดหงิด  
คิดมาก กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เชื่องซึม ก้าวร้าว  
ท่านจะช่วยเขาได้ดังนี้

1. แสดงความห่วงใย ได้ตามถึงความไม่สบาย  
ใจนั้น
2. เมื่อเขาเล่าปัญหา ก็ฟังด้วยความเต็มใจ
3. ช่วยแจ่มแจ้งให้เขารู้ว่าอะไรคือปัญหาช่วย  
หาทางแก้ไข และให้เขาคัดลใจเลือกวิธี  
การแก้ปัญหาด้วยตนเอง
4. หากปัญหาไม่คลี่คลายก็ปลอบใจ ให้กำลังใจ  
หรือแนะนำให้ไปพบผู้รู้ เช่น พระ ครู หรือ  
ผู้อาวุโส
5. หากมีอาการเหล่านี้รุนแรงอยู่เป็นเวลานาน  
แนะนำให้ไปรับการรักษาที่สถานบริการ  
สาธารณสุข



# ทำงานจะช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างไร

หมู่นี้เป็นยังไง ทำไมดูซึมๆ  
ถ้ามีเรื่องไม่สบายใจก็เล่าให้แม่ฟังได้นะ



## สถานบริการสาธารณสุขที่ให้บริการสุขภาพจิต

### ภาคเหนือ

1. รพ.สวนปรุง เชียงใหม่
2. รพ.ประสาทเชียงใหม่
3. รพ.ลำพูน
4. รพ.แพร่
5. พ.เชียงใหม่
6. รพ.ศรีสังวร สุโขทัย
7. รพ.พุทธชินราช พิษณุโลก
8. รพ.มหาราชนครเชียงใหม่

### ภาคกลาง

1. ศูนย์สุขวิทยาจิต กท.
2. รพ.นิติจิตเวช กท.
3. รพ.สมเด็จพระเจ้าพระยา กท.
4. รพ.ราชานุกูล กท.
5. รพ.เด็ก กท.
6. รพ.ประสาท กท.
7. รพ.สงฆ์ กท.
8. รพ.พระมงกุฎเกล้า กท.
9. รพ.ภูมิพล กท.
10. รพ.ตำรวจ กท.
11. รพ.ราชวิถี กท.
12. รพ.กลาง กท.
13. รพ.วชิรพยาบาล กท.

14. ศูนย์บริการสาธารณสุข 2  
สมาคมสตรีไทย กท.

15. ศูนย์บริการสาธารณสุข 3  
บางซื่อ กท.

16. ศูนย์บริการสาธารณสุข 21  
วัดธาตุทอง กท.

17. ศูนย์บริการสาธารณสุข 23  
สี่พระยา กท.

18. ศูนย์บริการสาธารณสุข 24  
บางเขน กท.

19. รพ.ศิริราช กท.

20. รพ.จุฬาลงกรณ์ กท.

21. รพ.รามาริบัติ กท.

22. รพ.ยุวประสาทไวทยปถัมภ์  
สมุทรปราการ

23. รพ.ศรีธัญญา นนทบุรี

24. รพ.ปทุมธานี

25. รพ.พระนครศรีอยุธยา

26. ศูนย์สุขภาพจิตชุมชน ชัยนาท

27. รพ.สวรรคตประชารักษ์ นครสวรรค์

28. รพ.อ่างทอง

29. รพ.บ้านหมี่ ลพบุรี

30. รพ.อานันทมหิดล ลพบุรี

31. รพ.สิงห์บุรี

32. รพ.อินทร์บุรี สิงห์บุรี

33. รพ.สระบุรี

34. รพ.พระพุทธบาท สระบุรี

35. รพ.ชลบุรี

36. รพ.พระปกเกล้า จันทบุรี

37. รพ.นครนายก

38. รพ.ราชบุรี

39. รพ.ดำเนินสะดวก ราชบุรี

40. รพ.โพธาราม ราชบุรี

41. รพ.มะการักษ์ กาญจนบุรี

42. รพ.เจ้าพระยายมราชสุพรรณบุรี

43. รพ.นครปฐม

### ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

1. รพ.พระศรีมหาโพธิ์  
อุบลราชธานี

2. รพ.จิตเวชนครราชสีมา

3. รพ.มหาราชนครราชสีมา

4. รพ.จิตเวชขอนแก่น

5. รพ.ศรีนครินทร์ ขอนแก่น

6. รพ.บุรีรัมย์

7. รพ.สุรินทร์

8. รพ.ชัยภูมิ

9. รพ.อุดรธานี

10. รพ.มหาสารคาม

11. รพ.ร้อยเอ็ด

### ภาคใต้

1. รพ.สวนสราญรมย์ สุราษฎร์ธานี

2. รพ.เกาะสมุย สุราษฎร์ธานี

3. รพ.ประสาทสงขลา

4. รพ.สงขลา

5. รพ.หาดใหญ่ สงขลา

6. รพ.สงขลานครินทร์ สงขลา

7. รพ.ตะกั่วป่า พังงา

8. รพ.วชิระภูเก็ต

9. รพ.ระนอง

10. รพ.ยะลา



ถ้าไม่สบายใจเป็นเวลานาน

โปรดติดต่อขอรับบริการจาก..  
สถานบริการสาธารณสุขทุกแห่งใกล้บ้านท่าน

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

1. นายอุดม ลีเกษวิจารย์ ผู้อำนวยการกองสุขภาพจิต
2. นายสุจริต สุวรรณชีพ นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางจิตเวช กองสุขภาพจิต

คณะทำงานเพื่อพิจารณาบทความเผยแพร่ กองสุขภาพจิต

1. นายกิติกร มีทรัพย์
2. นางนิภาภรณ์ บุญประวิตร
3. นางสาวอมรารุณ อินโชนานนท์
4. นางเยาวนาฏ หลัดนนท์เกียรติ
5. นางเพ็ญศรี ลีวารินทร์หาญ
6. นางสาวอินทิรา ปัทมินทร
7. นางสาวสมพร อินทร์แก้ว

ภาพประกอบ

1. นายประพาส สาริกานนท์
2. นางสาววีณัส ชันทนิษฐ์



ประวัติผู้เขียน

นางสาวอินทรา บัณฑิต เกิดวันที่ 30 พฤศจิกายน 2500 สำเร็จการศึกษา  
ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) วิชาเอกสุขศึกษา วิชาโทภาษาอังกฤษ จากคณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2521 เริ่มรับราชการตำแหน่งนักวิชาการสุขศึกษา 3  
ที่สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ เมื่อ พ.ศ. 2522 ย้ายมารับราชการเป็นเจ้าหน้าที่ฝึก-  
อบรม 3 กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ เมื่อ พ.ศ. 2523 ในระหว่างนี้ เคยได้รับการ  
คัดเลือกเข้าร่วมโครงการเรือเยาวชนเอเชียอาคเนย์ รุ่นที่ 13 เดินทางไปแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม  
ที่ประเทศฟิลิปปินส์ บรูไน อินโดนีเซีย มาเลเซีย สิงคโปร์ และญี่ปุ่น ตามลำดับ เมื่อ พ.ศ. 2529  
ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งเจ้าหน้าที่ฝึกอบรม 5 กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

