

# พลังใจดี

A place for your well-being

เริ่มที่  
มันารมย์

ปี 3 ฉบับที่ 7 กันยายน - ธันวาคม 2552 • Vol. 3 No. 7 September - December 2009

คุณรู้จัก..  
**แอสเพอร์เกอร์**  
แล้วหรือยัง



เรื่องราวมาฝาก  
ฉบับไม่หลับใหลอย่างไรดี

สาระน่ารู้  
มาบริหารสมองกันเถอะ

Day Program  
การฝึกทักษะสังคม ( Social Skills Training)

คุยใจกับนักจิต  
คุณเห็นอะไรบ้าง...ในภาพนี้

เคล็ดลับออนไลน์  
วัคซีนป้องกัน...  
ไข้หวัดใหญ่

# โรงพยาบาลมานารมย์

A Place for your well-being



## โรงพยาบาลมานารมย์

เป็นโรงพยาบาลเอกชนเฉพาะทางแห่งแรกในประเทศไทยที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตของคุณ เรามีความพร้อมและความชำนาญด้านการส่งเสริม การดูแลรักษา และฟื้นฟูสุขภาพจิตอย่างครบวงจรที่ได้มาตรฐาน สมบูรณ์แบบ โดยทีมงานและบุคลากรทางการแพทย์ที่มากด้วยประสบการณ์ รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญหลากหลายสาขาจากสถาบันการแพทย์ชั้นนำหลายแห่งในประเทศ อันประกอบด้วยทีมจิตแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักศิลปะบำบัด นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด และนักโภชนาการ

สถานที่และบริการของโรงพยาบาลเน้นความสงบ ความเป็นส่วนตัว ปลอดภัย และการเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิด

### ทุกกลุ่มผู้รับบริการ

- เด็กและวัยรุ่น
- ผู้ใหญ่
- ผู้สูงอายุ
- คู่สมรส

### ตัวบริการที่รอบด้าน

- แผนกผู้ป่วยนอก
- แผนกผู้ป่วยใน
- Day Program
- อบรมสัมมนาและให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตแก่ประชาชน และพนักงานองค์กรต่างๆ

### ครอบคลุมทุกปัญหา

- ปัญหาการปรับตัว
- ปัญหาการเรียน การทำงาน
- ปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม
- ปัญหาการนอน
- ปัญหาความจำเสื่อม
- ปัญหาทางเพศ

“..สุขภาพจิตที่ดี เพื่อความสมบูรณ์ของชีวิต...”

สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

โทร. 02-725-9595 หรือ 02-399-2822

[www.manarom.com](http://www.manarom.com)



## คุยกับบรรณาธิการ

เวลาผ่านไปเร็วมาก ขณะนี้ก้าวเข้าสู่ช่วงที่ 2 ของปี พ.ศ. 2552 แล้วครับ ปีนี้มีเรื่องราวผ่านเข้ามาทดสอบความเข้มแข็งของเรา ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจมากมายจริงๆ โดยเฉพาะใช้ห้วง 2009 อย่างไรก็ดีตามที่งานวารสารพลังใจดีก็ขอเอาใจช่วยและเป็นกำลังใจให้ทุกท่านสามารถก้าวข้ามอุปสรรคในทุกๆ เรื่องและมีความสุขในชีวิตทุกๆ วัน

สำหรับวารสารพลังใจดียังคงเข้มข้นด้วยสาระ โดยฉบับนี้ **นพ.จอม ชุ่มช่วย** จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นของเราได้มาให้ข้อมูลโรคทางใจของเด็กๆ ที่ไม่ค่อยได้มีการพูดถึงคือ **แอลเพอร์เกอร์** พร้อมกับคำแนะนำการดูแลและพัฒนาเด็กที่มีอาการด้วย ส่วนใครที่สนใจวิธีการเลี้ยงลูกไม่ให้มีปัญหา ฉบับนี้ **นพ.กัมปนาท ตันสีกบุตรกุล** ได้ให้แง่คิดอย่างตรงไปตรงมาที่เดียว และคนที่กำลังมองหาวิธีช่วยเพื่อนที่คิดทำร้ายตนเองเพราะความเครียดรุนแรง ต้องไม่พลาดบทความของ **นพ.โกศลสิทธิ์ นฤชัย** ที่มีประโยคเด็ดมาฝากเพื่อเป็นกำลังใจในการเอาใจใส่ดูแลเพื่อนหรือญาติที่กำลังประสบปัญหาซึมเศร้าว่า **“การก้าวก่าย ดีกว่าก้ามน้อยไป”**

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกตัวหนังสือที่กองบรรณาธิการได้คัดสรรมา จะให้ประโยชน์และช่วยเติมเต็มทั้งสุขภาพกายและใจของท่านผู้อ่านทั้งครอบครัวนะครับ

ทีมกองบรรณาธิการ

# Contents

## 04 สรรพมหาพาฬ

อนิเมะสลับท่าอย่างไรดี

## 05 สารน่ารู้

บริการสามงกนเกอ:

## 06 เรื่องเด่น

คุณรู้จัก...แอลเพอร์เกอร์แล้วหรือยัง

## 08 สุขใจกับนักจิต

คุณเห็นอะไรบ้างในภาพนี้

## 10 Day Program

การฝึกทักษะสังคม (Social Skills Training)

## 12 คุยกับนักกายภาพ

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

## 13 เกสักรออนไลน์

อัปเดตเมืองกับใช้ทวิตใหญ่

## 14 อาหารเพื่อสุขภาพ

สลัดโยเกิร์ตผสมผลไม้

## 15 ถาม-ตอบ

## 16 มนธรรม์ฝากบอก

## 17 การฆ่าตัวตาย ความสุขเสียที่ป้องกันได้

## 18 เลี้ยงลูกบนปากเหว ความล้มเหลวจะมาเยือน

เจ้าของ : โรงพยาบาล मनर्मย์ คณะที่ปรึกษา : พ.ศ. พญ. จันทนา อังค์โมชิต ไกรฤกษ์, น.พ. ไกรสิทธิ์ นฤชัย  
บรรณาธิการที่ปรึกษา : พ.ศ. น.พ. สุระชัย เคืองศรีกุล

บรรณาธิการ : ทีมบรรณาธิการ โรงพยาบาล मनर्मย์ กองบรรณาธิการ : ฝ่ายประชาสัมพันธ์เอกสารตลาด  
สถานที่ตั้ง : 9 สุขุมวิท 70/3 บางนา กรุงเทพฯ 10260 ออกแบบ : โรงพยาบาล मनर्मย์



โทร. 02-725-9595 หรือ 02-399-2822  
e-mail : contact@manarom.com www.manarom.com

หมายเหตุ : วารสาร “พลังใจดี” เป็นวารสารรายสัปดาห์ของบริษัท พีอีซี (สยาม) จำกัด “โรงพยาบาล मनर्मย์”  
ขอเชิญแฟนคลับทุกท่านเป็นพันธมิตรกับมูลนิธิของเรานะครับ ขอแสดงความยินดีในการติดต่อหรือทำไปตีพิมพ์  
โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

# นอนไม่หลับ.. ทำอย่างไรดี

คงไม่มีใครอยากให้คุณนอนข้างท้าวว่า “ทำไมวันนี้หน้าตาดูโกรธจัง” ตั้งแต่เจอกันตอนเช้า เพราะการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นสาเหตุที่ทำให้เรารู้สึกไม่สดชื่น และยังเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการแก่ก่อนวัยอันควร

อาการนอนไม่หลับมีหลายสาเหตุ บางรายรู้สึกตัวตลอดทั้งคืนแล้วฝันวุ่นวายไปหมด บางรายใช้สมองมากเกินไปหรือทำงานมากเกินไปก็เครียดทำให้นอนไม่หลับ บางครั้งก็เกิดจากอาการเจ็บป่วย เช่น คนที่เป็นไข้ โรคเกาต์ หรือสูบบุหรี่จัด รวมทั้งมีอาการทางประสาทและกังวลในเรื่องต่างๆ โรคนอนไม่หลับเป็นอาการที่ทรมาณ ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

การหลับสนิทในช่วงที่ร่างกายต้องการพักผ่อนคือการชาร์จพลังที่ดีที่สุด เรามีวิธีง่ายๆ ที่ทำให้คุณนอนหลับสบาย ซึ่งมอบคุณประโยชน์มหาศาลทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ดังนี้

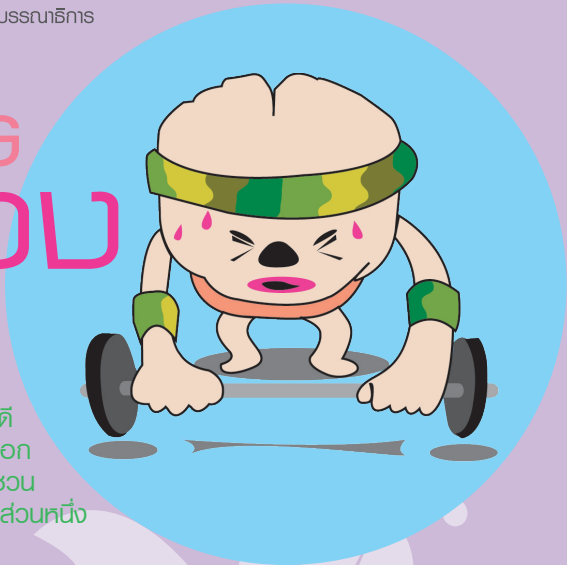
- ห้องนอน แสงนอน และอากาศในห้อง ต้องสะอาดบริสุทธิ์
- สวมใส่เสื้อผ้าหลวมสบาย ไม่รัดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

- ขจัดสิ่งกีดขวางระหว่างวันออกไป ทำใจให้สบาย หยุดคิดถึงเรื่องวุ่นวาย จัดบันทึกความคิดที่รบกวน ก่อนเข้านอน
- ไม่ควรรับประทานอาหารแล้วเข้านอนทันที และไม่ควรงีบอาหารรสจัด กินเนื้อสัตว์มากเกินไป
- ก่อนนอนงดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีน แล้วกินยาที่มึนๆ นมอุ่นๆ หรือน้ำผึ้งแทน
- ควรหลีกเลี่ยงนอนหลับเพราะจะทำให้ติดเป็นนิสัย และเพิ่มขนาดยามากขึ้นเรื่อยๆ
- ออกกำลังกายเบาๆ อย่างสม่ำเสมอ

ก่อนนอนให้บริหารกล้ามเนื้อบริเวณคอและหลังหรือมีกิจกรรมที่ผ่อนคลาย การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา เพราะเป็นช่วงเวลาที่เราได้ผ่อนคลายอย่างแท้จริง ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นและช่วยให้เราพร้อมเผชิญกับทุกสถานการณ์ในแต่ละวันอีกด้วย

“...เมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็ย่อมดีตามไปด้วยเช่นกัน...”

# มาบริหารสมองกันเถอะ!!



ไม่ว่ายุคใดสมัยใด การมีสุขภาพที่ดีคือสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ไม่เพียงแต่จะออกกำลังกายเพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีหุ่นดีชวนมองเท่านั้น แต่ **“สมอง”** ก็เป็นอวัยวะอีกส่วนหนึ่งที่สามารถออกกำลังกายได้เช่นกัน

สมองมีน้ำหนักแค่ร้อยละ 2-3 ของน้ำหนักตัว แต่เซลล์สมองของเรามีกว่าแสนล้านล้านเซลล์ แต่ละเซลล์จำเป็นต้องใช้พลังงานมากและยังต้องใช้ออกซิเจนถึงร้อยละ 40-50 ของออกซิเจนที่เราหายใจเข้าไป เมื่อได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ สมองก็จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพชะลอการเสื่อมของเซลล์สมองให้ช้าลงได้กระตุ้นการหลั่งสารสื่อประสาทส่งเสริมการเรียนรู้และความจำให้ดีขึ้น

**การบริหารสมองคือ** การกระตุ้นให้ระบบประสาทสัมผัสทั้งห้า ได้แก่ การดู การฟัง การดม การชิมและการสัมผัส ที่มีสมองเป็นผู้สั่งการให้ทำงานได้อย่างไม่บกพร่องหรือเสื่อมสมรรถภาพตามอายุ และชะลอการสูญเสียความจำในวัยสูงอายุ ยิ่งมีการบริหารสมองมาก สมองยิ่งมีศักยภาพสูงขึ้นและบางครั้งอาจต้องกระตุ้นในหลายๆ ด้านพร้อมกัน เพื่อให้เกิดความครบถ้วนหรือสมบูรณ์ทางสมอง เช่น การฟังดนตรี หรือการออกกำลังกายเพื่อฝึกทักษะใหม่ๆ ซึ่งเป็นการกระตุ้นการเรียนรู้ของสมอง เช่น การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ซี่จักรยาน เดินแอโรบิก เป็นต้น การได้เคลื่อนไหว พุดคุยกับคนรอบข้างที่มีการแลกเปลี่ยนมุมมองทางความคิด จะช่วยให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมที่หลากหลาย เป็นการพัฒนาศักยภาพสมองหลายด้านในเวลาเดียวกัน

นอกจากนี้หลักของการฝึกบริหารสมอง ได้แบ่งสมองออกเป็นสองซีก คือ สมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา โดยสมองทั้งสองด้านนั้นมีไฟเบอร์บางๆ เป็นตัวเชื่อมประสาน ซึ่งคนเราควรใช้สมองสองซีกเท่าๆ กัน แต่คนทั่วไปมักจะใช้สมองเพียงด้านเดียว

**สมองซีกซ้าย** ทำหน้าที่เรียนรู้มีความสามารถในการวิเคราะห์ และแยกเป็นส่วนๆ การใช้คำพูด การจัดลำดับก่อน-หลัง ควบคุมพฤติกรรม รู้เวลาและสถานที่ การเรียนรู้ด้านภาษา คณิตศาสตร์ ใช้เหตุผลตามหลักการทฤษฎี การตัดสินใจ



**สมองซีกขวา** ทำหน้าที่เรียนรู้ในลักษณะของภาพรวม คิดแบบบูรณาการ จินตนาการ มองลักษณะท่าทางโดยรวม ภาษาที่ใช้ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทักษะคนตี เรียนรู้จากการที่ได้ฝึกหรือปฏิบัติ ผลที่ได้รับนอกจากกระตุ้นสมองให้ตื่นตัว ช่วยลดอาการหลงลืม ทำให้กระฉับกระเฉง และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองได้ดียิ่งขึ้นแล้ว ในขณะที่เดียวกันยังช่วยให้อารมณ์และจิตใจปลอดโปร่ง ส่งผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเราควรให้ความสำคัญด้วยการบริหารสมองอย่างสม่ำเสมอ

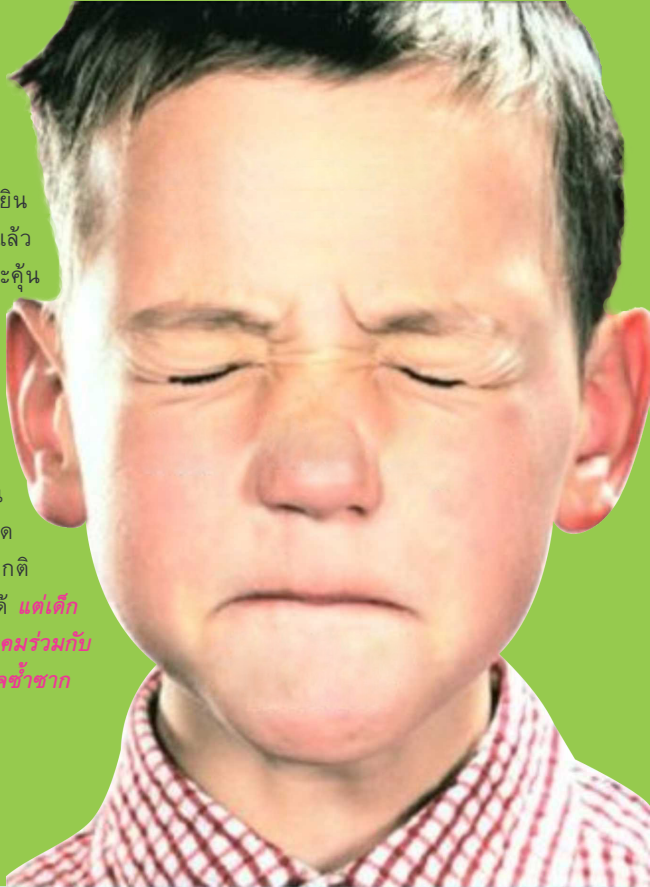
# แอสเพอร์เกอร์ซินโดรม

(Asperger's Syndrome)

## แอสเพอร์เกอร์ซินโดรม (Asperger's Syndrome)

เป็นภาวะที่หลายคนไม่เคยได้ยิน หรือบางคนอาจเคยได้ยินชื่อนี้มาบ้างแล้ว และในขณะที่อีกหลายคนอาจรู้จักและคุ้นเคยเป็นอย่างดี

เมื่อปี ค.ศ. 1940 คุณหมอฮันส์ แอสเพอร์เกอร์ (Hans Asperger) รายงานถึงกลุ่มอาการผิดปกติทางพฤติกรรมและพัฒนาการของคนไข้ของเขาซึ่งส่วนใหญ่เป็นเด็กผู้ชายที่มีความเฉลียวฉลาด และมีระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์ปกติ ด้านภาษาสามารถพูดคุยสื่อสารปกติได้ **แต่เด็กเหล่านี้มีปัญหาในด้านทักษะการเข้าสังคมร่วมกับ การมีพฤติกรรมหมกมุ่น มีความสนใจซ้ำซาก**



### สาเหตุของการเกิดกลุ่มอาการแอสเพอร์เกอร์

ผู้เชี่ยวชาญเชื่อว่ามียาหลายเหตุปัจจัยร่วมกัน ทั้งการทำงานที่ผิดปกติทางสมอง พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม แต่ยังไม่สามารถสรุปได้แน่ชัด และในปัจจุบันยังไม่มียาใดที่ใช้รักษาอาการเหล่านี้ให้หายเป็นปกติ แต่พบว่าเด็กเหล่านี้ส่วนใหญ่ เมื่อได้รับการวินิจฉัยที่ถูกต้องและให้ความรู้ความเข้าใจ และคำแนะนำแก่พ่อแม่ รวมทั้งทางโรงเรียน ในการปรับตัวและการปรับพฤติกรรมของเด็ก ก็สามารถช่วยให้เด็กเหล่านี้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จได้ดี

### พฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้

พฤติกรรมและลักษณะอาการของเด็กที่เป็นแอสเพอร์เกอร์สามารถแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

### 1. ด้านภาษา

การพูดและทักษะการใช้ภาษาอยู่ในเกณฑ์ปกติ เด็กอาจพูดได้ถูกต้องหลักไวยากรณ์ แต่ไม่สามารถเข้าใจเนื้อหาที่ลึกซึ้งหรือความหมายโดยนัยที่แฝงอยู่ เช่น มุขตลก คำเปรียบเปรย และคำประชดประชันต่างๆ เป็นต้น

### 2. ด้านสังคม

อาจมีพฤติกรรมการแสดงออกที่ดูแปลกกว่าเด็กวัยเดียวกัน เช่น ไม่ค่อยมองหน้าหรือสบตาเวลาพูดคุย แยกตัวอยู่คนเดียว ไม่ค่อยสนใจบุคคลรอบข้าง เล่นกับเด็กคนอื่นไม่ค่อยเป็น ไม่รู้จักการทักทาย พอเจอบู๊บ๊วยถามอะไร อายากรู้อะไรก็จะพูดโพล่งออกมา ไม่มีการเกริ่นนำ ถามเรื่องที่สนใจโดยไม่เสียเวลา และไม่คอยรู้จักกาลเทศะ เรื่องที่พูดคุยมักเป็นเรื่องของตนเองมากกว่าเรื่องอื่นๆ ไม่

แสดงความใส่ใจหรือสนใจเรื่องราวของคนอื่น ขาดความเข้าใจหรือเห็นใจผู้อื่น และมักชอบพูดซ้ำๆ เรื่องเดิมๆ ที่ตนเองสนใจ



### 3. ดับพฤติกรรม

มีความสนใจเฉพาะเรื่องและชอบทำอะไรซ้ำๆ เช่น ถ้าเขามีความสนใจอะไรก็สนใจมากจนถึงขั้นหมกมุ่น โดยเฉพาะกับเรื่องที่ชอบซ้ำๆ มีความซัดซอน และเป็นเรื่องที่คนอื่นไม่สนใจ เช่น แผนที่โลก วงจรไฟฟ้า ยี่ห้อรถยนต์ ดนตรีคลาสสิก ไดโนเสาร์ ระบบสุริยจักรวาล เป็นต้น โดยความสนใจเหล่านี้เปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลาในบางรายมีความไวต่อสิ่งเร้าที่มาจากภายนอกค่อนข้างมากกว่าคนทั่วไป

โดยทั่วไปแล้ว เด็กเหล่านี้มีสติปัญญาดี มีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในเรื่องต่างๆ ที่ต้องทำในชีวิตประจำวัน บางคนมีปัญหาเรื่องที่ไม่สามารถมีสมาธิกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้นานนัก หรือมีปัญหาในการจัดลำดับเรื่องต่างๆ และมีทักษะในบางเรื่องที่ดีกว่าเด็กอื่น แต่โดยรวมแล้วเด็กเหล่านี้มีระดับสติปัญญาที่เป็นปกติ หรืออาจดีกว่าปกติด้วยซ้ำ



### จะช่วยเหลือเด็กออสมเปอร์เกอร์ได้อย่างไร

ทุกคนในครอบครัวมีบทบาทสำคัญที่ต้องช่วยกันดูแล ต้องทำความเข้าใจกับปัญหาและศึกษาวิธีแก้ไข ปัญหา เรียนรู้ทักษะต่างๆ จากผู้เชี่ยวชาญในแต่ละด้าน หากเด็กได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างเหมาะสม ด้านสังคมและพฤติกรรม ซึ่งมีวิธีการต่างๆ ดังนี้

1. เล่นกับเด็กโดยเอาความสนใจของเด็กเป็นที่ตั้งแล้วค่อยๆ ขยายความสนใจเหล่านั้นไปในแง่มุมอื่นๆ โดยมีเป้าหมายแบ่งปันความสนใจ และอารมณ์ซึ่งกันและกัน

2. สนทนากับเด็กด้วยคำง่ายๆ ชัดเจน และถ้าเป็นตัวอย่างก็ควรเป็นสิ่งที่อยู่ในสถานการณ์จริงหรือรูปภาพ จะทำให้เด็กเข้าใจง่ายและเกิดการเรียนรู้ได้เร็ว

3. สร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรมให้รู้สึกสบายๆ ไม่เครียด มีความอบอุ่นและเป็นที่กันเอง

4. ในการเล่นหรือการเรียนของเด็ก ควรจัดเป็นกลุ่มเล็กๆ เพื่อให้เด็กได้คุ้นเคยกับกฎระเบียบของกลุ่มเล็กก่อน ก่อนให้เด็กเข้าในกลุ่มใหญ่

5. การใช้คำสั่งกับเด็ก ต้องมีความสม่ำเสมอ คงเส้นคงวาไม่เปลี่ยนแปลงบ่อย

6. สนับสนุนให้เด็กเข้าเรียนร่วม ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นได้

7. สนับสนุนกิจกรรมหลากหลายเพื่อให้เด็กได้มีประสบการณ์ใหม่ๆ อย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้เพื่อลดความสนใจและความเคยชินที่ซ้ำซาก



## ออสมเปอร์เกอร์

ไม่ใช่ภาวะรุนแรง แต่มีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรม การให้ความรักความเข้าใจ และสนับสนุนเด็กอย่างถูกต้องเหมาะสม คือทางออกที่ดีที่สุด

# คุณ

เห็นอะไรบ้าง..

# ในภาพนี้?



**ถูกที่สุด!!!** ถ้าตอบว่าเห็นคนสองคน คนหนึ่งนั่งกอดอกอยู่บนเก้าอี้ ตะโกนคำว่า “ไม่” ส่วนอีกคนนั่งร้องขออวยงอยู่กับพื้น อะไรอีกที่คุณเห็น ค่อยๆดู แล้วลองบอกได้ไหมว่า **ความเหมือนที่แตกต่างของสองคนนี้อยู่ที่ตรงไหน ?**

ครูอาจารย์หลายท่านกล่าวว่า “ตั้งแต่บุคคลเกิดมาบนนี้ไซ้...ย่อมมีความเป็นมนุษย์เท่าเทียม” แปลจากไทยเป็นไทยได้ว่า บุคคลทุกคนต้องการได้รับการยอมรับการถูกปฏิบัติอย่างเคารพและให้เกียรติ บนพื้นฐานของความเสมอภาคในสัมพันธภาพที่เท่าเทียม ทุกคนเป็นผู้มีสิทธิกำหนดเรื่องราวสาระสำคัญต่างๆ ในชีวิตด้วยตนเอง มีสิทธิเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง แม้จะมีข้อจำกัดจากโลกภายนอก

ความรู้สึกโกรธ กลัว ตีใจ เศร้าใจนั้น ล้วนเกิดขึ้นได้เป็นธรรมดาไม่ว่ากับใคร เอาอย่างสุดโต่งเลยนะ แม้คนๆ หนึ่งจะเฉยเมย เย็นชา ชี้นิ้ว กอดอก บังคับทุกอย่างให้ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ ความเมตตาเห็นใจไม่มีในสารบบความรู้สึก กับอีกคนยอมรับแม้กระทั่งเวลาที่ไม่พอใจ ยอมฝืนความรู้สึก อัดทน ก้มหน้าก้มตาพยายามทำทุกอย่างเพื่อเอาใจทุกๆ คน การคำนึงถึงความต้องการหรือความรู้สึกของตน กลับเป็นเรื่องที่ทำให้รู้สึกผิดอย่างมหันต์

อะไรคือความเหมือนร่วมที่ทำให้คนสองคนแสดงออกต่างกันเช่นนี้ ได้คำตอบของคำถามหรือยัง ลองดูนะ คำตอบของคุณคือ **เมื่อก็ได้รับการยอมรับหรือเปล่า ถ้าคุณตอบว่า “ใช่”** คุณจะเลือกแสดงออก แบบไหน? **อัมม!!!** คงเหนื่อยเหมือนกันนะกับบทที่ต้องแสดงออกซ้ำๆ อย่างนี้ อยากลองเปลี่ยนดูบ้าง หรือเปล่า เรามีวิธีแนะนำเสนอด้วยนะ ไม่ง่ายแต่ก็ไม่ยากเท่าไร **ลองดูละกัน...**

### เริ่มจาก...

นึกสถานการณ์ความขัดแย้งในเรื่องสัมพันธภาพของตัวเองเรื่องหนึ่ง พร้อมกับถามตัวเองด้วย คำถามต่อไปนี้...อะไรเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่คู่กรณีแสดงต่อคุณ คุณรู้สึกอย่างไรต่อพฤติกรรม ของเขา อยากให้เขาเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นอย่างไร แล้วอะไรคือประโยชน์ที่คุณและตัวเขาจะได้จากการ เปลี่ยนพฤติกรรมนั้น เขียนเป็นบทพูด แล้วลองซ้อมดูซิ เอาให้เป็นธรรมชาติและชัดเจน ตรงไปตรงมา ถึงพฤติกรรมที่คุณไม่พอใจ แสดงออกให้เขาราบความรู้สึกที่แท้จริงของคุณต่อพฤติกรรมนั้น บอกให้ ทราบอย่างชัดเจนว่าคุณอยากเห็นพฤติกรรมนั้นเปลี่ยนไปในทิศทางใด บอกให้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นจาก การเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นทั้งทางบวกและทางลบ และ สำคัญอยู่ตรงที่ว่า ความคาดหวังของคุณจากสิ่ง ที่ได้พูดหรือแสดงออกไป ไม่ใช่คุณจะได้ทุกอย่างตามที่ขอหรือที่ต้องการ

### ดูตัวอย่างนะ...

Say what you see

“คุณรู้ไหมว่า เวลาที่ ฉันพูดหรือทำอะไร คุณมัก จะมองฉันอย่างไรๆ หลายครั้งฉันถาม คุณก็ไม่ตอบ”

“ฉันไม่สบายใจจริงๆ ฉันอาจจะเข้าไปก้าวก่ายอะไร บางอย่างของคุณ แต่ฉันไม่รู้ ว่าคุณคิดอย่างไร”

Walks away keep you safe

Say how you feel

“ฉันอยากจะให้คุณ บอกฉันตรงๆ ว่า ฉันได้ พูดหรือทำอะไรให้คุณโกรธ ให้คุณไม่พอใจ”

“ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ ฉันก็ จะพยายามทำให้คุณพอใจและ แก้ปัญหาที่เรามีส่วนร่วม”

Say what you want

นี่เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้คุณสามารถบอกหรือสื่อสารให้คนอื่น ๆ รับรู้ รับทราบถึงความต้องการได้ ด้วย ท่าทีที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา แต่ยังคงเคารพและนึกถึงจิตใจของผู้อื่น ไม่ทำให้บุคคลอื่น ๆ เสียความรู้สึก ที่สำคัญเมื่อคุณทำไปแล้วจะได้ไม่มานั่งรู้สึกผิดหรือเสียใจทีหลัง และที่แน่ๆ ทางเลือกนี้อาจทำให้ คนที่สำคัญที่สุดในชีวิตยอมรับในความเป็นคุณเป็นคนแรกก็ได้ เอ๊ะๆ ใครกัน คือคนที่สำคัญคนนั้น ช่วย นึกทีลึะ

# การฝึกทักษะสังคม

(Social Skills Training)



## ทักษะสังคม (Social Skills) คืออะไร

ทักษะสังคม คือ ทักษะต่างๆ ที่ใช้เพื่อการมีปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างคนในสังคม อันได้แก่ ทักษะการสื่อสารต่างๆ เช่น การพูด การฟัง การสบตา การรักษาระยะห่างระหว่างคู่สนทนาอย่างเหมาะสม การเข้าถึงถึงสิขนักำทาง และภาษา ทางร่างกาย รวมถึงความสามารถในการเข้าถึงถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่หลากหลาย กฎกติกาต่างๆ ในสังคม ความสามารถในการรู้จักผู้อื่น และการคิดคำนึงถึงคนรอบข้างอย่างเข้าอกเข้าใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในทางบวกให้เกิดขึ้น

### ทำไมคนเราต้องมีทักษะสังคม

การดำเนินชีวิตประจำวันของคนเรานั้นไม่อาจหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ เราต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่งอยู่เสมอ เมื่อต้องอยู่ร่วมกับคนอื่นเช่นนี้แล้วจึงจำเป็นต้องเรียนรู้การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมให้ได้

Day Program ได้เห็นความสำคัญและความจำเป็นของการฝึกทักษะสังคมที่จะนำไปใช้ในชีวิิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม จึงได้จัดโปรแกรมนี้ขึ้นมา

### ใครควรได้รับการฝึกทักษะสังคม

บุคคลที่ต้องได้รับการฝึกทักษะสังคมคือ บุคคลที่มีความยากลำบากในการอยู่ร่วมกับคนอื่น เข้าหาบุคคลอื่นได้ยาก มีปัญหาความขัดแย้งบ่อยครั้ง ไม่สามารถสร้างมิตรภาพและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ ตลอดจนผู้ที่อยากพัฒนาตนเอง

ลักษณะและรูปแบบการฝึกทักษะสังคม (Social Skills Training)

โดยทั่วไปแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่คือ

1. การฝึกแบบรายบุคคล ได้แก่ การเตรียมความพร้อมต่างๆ อันเป็นพื้นฐานทักษะสังคม ที่จะนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสม เช่น การแนะนำให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับทางสังคมได้แก่ มารยาท ธรรมเนียมปฏิบัติ บทบาทหน้าที่ การเรียนรู้สีหน้าท่าทาง การสังเกตคู่สนทนา การเข้าใจถึงบุคคลอื่น ความเหมาะสมในการใช้คำพูด จังหวะ และการสนทนา การจัดการอารมณ์ตนเอง การร้องขอสิทธิอย่างเหมาะสม การเริ่มต้นและการจบบทสนทนา

2. การฝึกแบบรายกลุ่ม โดยใช้กิจกรรมกลุ่มเป็นสื่อ เพื่อใช้การฝึกทักษะสังคม ซึ่งได้แก่ กลุ่มเพื่อการเรียนรู้ กลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กลุ่มนันทนาการ กลุ่มศิลปะ กลุ่มการงาน กลุ่มการออกกำลังกาย โดยนำรูปแบบกลุ่มต่างๆ เหล่านี้มาดัดแปลงและปรับปรุงเพื่อใช้ในการประเมินและพัฒนาปรับปรุงทักษะสังคมแก่ผู้ร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. การให้คำปรึกษา ในรายบุคคลหรือบุคคลในครอบครัวเพื่อให้คำแนะนำและวิธีการต่างๆ เพื่อปรับปรุงแก้ไขปัญหาทักษะสังคม

# Social Skills Training



## ผลสำเร็จจากการมีทักษะสังคมที่ดีจากอะไร

บุคคลที่มีทักษะสังคมที่ดีนั้น ต้องประกอบด้วยทักษะหลายๆ ด้านเข้าด้วยกัน แต่สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนคือ บุคคลนั้นสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ มีความเป็นตัวของตัวเอง ได้รับผลสำเร็จในการสร้างสัมพันธภาพอันยั่งยืนกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม เป็นบุคคลที่บุคคลรอบข้างพึงพอใจ และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข



# การออกกำลังกายสำหรับ..

## ผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุมีความสำคัญมาก สามารถป้องกันภาวะหกล้มได้ การออกกำลังกายที่แนะนำคือการเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ การฝึกทรงตัว และการฝึกเดิน ซึ่งในฉบับนี้นักกายภาพแนะนำชุดของแนะนำการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อในส่วนขา

### 1. ท่างอสะโพก (Hip Flexion)

ขั้นตอน :

1. ยืนตรง จับเก้าอี้หรือโต๊ะ เพื่อให้ทรงตัวได้
2. ค่อยๆ งอเข่าข้างขวามาหาหน้าอก โดยไม่งอเอวและสะโพก แล้วค้างไว้ (3 วินาที)
3. ค่อยลดขาขวาลงให้สุด แล้วจึงทำซ้ำด้วยขาอีกข้างหนึ่งแล้วค้างไว้ (3 วินาที)



### 2. ท่าเหยียดสะโพก (Hip Extension)

ขั้นตอน :

1. ยืนห่างจากโต๊ะหรือเก้าอี้ประมาณ 1 ฟุต
2. ค่อยๆ ยกขาขวาไปข้างหลัง ให้ขาตรง แล้วค้างไว้ (3 วินาที) หลังจากนั้นค่อยๆ ลดขาลง
3. ทำซ้ำกับขาข้างซ้าย



### 3. ท่าเหยียดขาไปด้านข้าง (Side Leg Raise)

ขั้นตอน :

1. ยืนตรงชิดโต๊ะหรือเก้าอี้ เท้าแยกจากกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่
2. ค่อยๆ เหยียดขาข้างขวาไปด้านข้าง แล้วค้างไว้ (3 วินาที) หลังจากนั้น ค่อยๆ ลดขาลง กลับสู่ท่าเดิม
3. ทำซ้ำกับขาข้างซ้าย (หลังและเข่าทั้งสองตรงตลอดเวลา)



### 4. ท่างอเข่า (Knee Flexion)

ขั้นตอน :

1. ยืนตรงจับโต๊ะหรือเก้าอี้ (หลังตรง)
2. ค่อยๆ งอเข่าให้มากที่สุด ที่จะทำได้ จนกระทั่งเข่างอมาข้างหลัง แล้วค้างไว้ (3 วินาที) หลังจากนั้นค่อยๆ ลดเท้าลง
3. ทำซ้ำด้วยขาอีกข้างหนึ่ง



### 6. ท่าเหยียดเข่า (Knee Extension)

ขั้นตอน :

1. นั่งบนเก้าอี้ (มีพนัก)
2. ค่อยๆ เหยียดขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า ให้ตรงที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วกระดูกปลายเท้าค้างไว้ (5 วินาที) หลังจากนั้นค่อยๆ ลดเท้าลงกลับสู่ท่าเดิม
3. ทำซ้ำอีกข้างหนึ่ง



### 5. ท่าเขย่งฝ่าเท้า (Plantar Flexion)

ขั้นตอน :

1. ยืนตรงจับโต๊ะหรือเก้าอี้ (หลังตรง)
2. ยืนเขย่งปลายเท้าข้าง สูงที่สุด เท่าที่จะทำได้แล้วค้างไว้ (3 วินาที) หลังจากนั้นค่อยๆ ลดส้นเท้าลงจนสุด



• **ใบแต่ละท่า** ให้ทำทั้งหมด 8 หรือ 15 ครั้ง ต่อเซต และพัก ( 1 – 2 นาที ) จากนั้นให้ทำซ้ำอีก 2 หรือ 3 เซต

# วัคซีน

ป้องกัน

# ไขหวัดใหญ่



**ไขหวัดใหญ่** เป็นการติดเชื้อไวรัส Influenza ผ่านการหายใจ โดยเชื้อไวรัสจะอยู่  
ในร่างกาย นํ้าลาย นํ้ามูกของผู้ป่วยนอกจากนี้อาจติดต่อผ่านสิ่งของที่ใช้กันเปื้อน เช่น  
ถ้วยน้ำ รานบินโด ลูกบิดประตูที่ผู้ป่วยสัมผัส เป็นต้น ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการหลังรับเชื้อไวรัส  
ประมาณ 1-3 วัน (น้อยมากก็ใช้เวลาถึง 7 วัน) โดยมีอาการไข้สูง ปวดหัว อ่อนเพลียปวด  
เมื่อยตามตัว ไอ (เจ็บคอ) อาจมีอาการ อาเจียน คลื่นไส้ ท้องเสีย (เมื่ออาหาร) อาการเหล่านี้  
จะดีขึ้นภายใน 5-7 วัน ยกเว้นบางรายมีอาการแทรกซ้อน เช่นปอดบวม ปอดอักเสบรุนแรง ซึ่ง  
ทำให้หายใจลำบาก อาจทำให้เสียชีวิตได้

## ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่

ผลิตโดยนำเชื้อไวรัสที่ตายแล้ว มาทำให้หมด  
ฤทธิ์ (ไม่สามารถก่อให้เกิดโรคได้) โดยเลือกสายพันธุ์  
3 สายพันธุ์ ตามที่องค์การอนามัยโลกแนะนำใน  
แต่ละปี โดยจะออกมา 2 ช่วง คือ ช่วงก่อนฤดูฝน  
(Southern Hemisphere) ประมาณเดือน มีนาคม  
และช่วงก่อนฤดูหนาว (Northern Hemisphere)  
ประมาณเดือน กันยายน

## ในปี 2009 นี้ Southern Hemisphere

มี 3 สายพันธุ์ คือ

- A /Brisbane /59 /2007 (H1N1)
- A /Brisbane /10 /2007 (H3N2)
- B /Florida /4 /2006

ซึ่ง H1N1 ในวัคซีนเป็นคนละตัวกับ Influenza  
A (H1N1) หรือไขหวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ที่กำลัง  
ระบาดอยู่ในขณะนี้ จึงไม่สามารถป้องกัน  
Influenza A (H1N1) ได้ แต่ช่วยให้อาการป่วยเบา  
ลง (ไม่มีอาการป่วยรุนแรง) วัคซีนป้องกันไขหวัด  
ใหญ่ สามารถฉีดในเด็กตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป  
ต้องฉีดซ้ำทุก 1 ปี (เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเชื้อ  
ไวรัส ที่ระบาดในแต่ละปี แนะนำโดยองค์การอนามัย  
โลก) มีคำแนะนำการให้วัคซีนในเด็กอายุต่ำกว่า  
9 ปี ในปีแรกควรฉีด 2 เข็ม (โดยเข็มที่ 2 ฉีดห่าง  
จากเข็มแรก 1 เดือน)

## ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงแนะนำให้ฉีดวัคซีน

- เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 5 ปี
- ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป
- คนที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ มีปัญหาทางด้าน  
สุขภาพทางโรค หัวใจ ปอด คัด ไต เบาหวาน



## ข้อควรระวัง !!

ไม่ให้ฉีดวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ คือ เด็กที่มีอายุน้อยกว่า 6 เดือน และคนที่แพ้สารประกอบไข่อย่างรุนแรงอาการข้างเคียง  
หลังฉีดวัคซีน คือ อาการบวมแดงบริเวณที่ฉีด มีไข้ต่ำๆ ปวดเมื่อยตามตัวซึ่งจะหายไปภายใน 1-2 วัน (ป้องกันได้โดยประคบผ้าเย็น  
บริเวณที่ฉีด และกินยาลดไข้ตามขนาดพอๆ ถ้ามีไข้)



## 2. โยเกิร์ตธรรมชาติ

มีโปรตีนซึ่งมีความจำเป็นต่อการเจริญเติบโต ช่วยในการสร้างโครงสร้างกระดูก กล้ามเนื้อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย มีเกลือแร่ต่างๆ เช่น โพสฟอรัส ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ควบคุมการทำงานของไตและควบคุมความเป็นกรดและด่างของร่างกาย

โพแทสเซียมซึ่งช่วยรักษาสมดุลกรด-ด่างและควบคุมความสมดุลของน้ำในร่างกาย ใช้ในการทำงานของกล้ามเนื้อ แคลเซียม ซึ่งเป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน จำเป็นต่อการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาท ช่วยควบคุมความสมดุลของกรดและด่างในร่างกาย

### ส่วนผสม

แอปเปิ้ล	2	ชิ้น	(20 กรัม)
ฝรั่ง	2	ชิ้น	(60 กรัม)
มะม่วงสุก	1/2	ลูก	(80 กรัม)
ส้ม	3	กลีบ	(30 กรัม)
มะละกอ	3	ชิ้น	(45 กรัม)
โยเกิร์ตธรรมชาติ	1/2	ถ้วย	(120 กรัม)
ธัญญาหารรวม	1	ช้อนโต๊ะ	(15 กรัม)

### วิธีทำ

- นำผลไม้ทุกชนิดมาหั่นให้ได้ขนาดพอดีคำ เสร็จแล้วใส่ถ้วยหรือจานก็ได้
- นำโยเกิร์ตธรรมชาติที่แช่เย็นไว้มาราดลงบนผลไม้ แล้วโรยหน้าด้วยธัญญาหารรวม

### คุณค่าทางโภชนาการ

- แอปเปิ้ล ฝรั่ง มะม่วงสุก ส้ม มะละกอ**  
ผลไม้เหล่านี้ล้วนมีวิตามินซีสูง ซึ่งช่วยปกป้องเยื่อต่างๆ ป้องกันฟันผุ โรคโลหิตจาง เลือดออกตามไรฟัน มีเส้นใยอาหารช่วยในการขับถ่าย มีสารเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์และเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอที่ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย มีโพแทสเซียมซึ่งช่วยรักษาสมดุลกรด-ด่างและควบคุมความสมดุลของน้ำในร่างกาย ใช้ในการทำงานของกล้ามเนื้อ

## 3. ธัญญาหารรวม

มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ซึ่งให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายสามารถนำสารอาหารโปรตีนไปใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ ช่วยในการทำงานของสมอง และเป็นพลังงานสำรอง โดยเก็บสะสมไว้ตามเนื้อเยื่อต่างๆ เพื่อใช้ในการทำงานของอวัยวะต่างๆ

นอกจากนี้ยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของตับ ซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญของร่างกายในการจัดสารพิษในเลือดอีกด้วย



# สลัดโยเกิร์ตผลไม้

## Yoghurt Fruit Salad

# ถาม ? ตอบ

โรงพยาบาลสมรรมย์

**Q :** จากที่เขียนถามปัญหามานานมาก คงบรรณาธิการ  
จึงเอาแต่ใจความนะ:

ที่บ้านติดอันเป็นครอบครัวคนจีน พี่ชายซึ่งอยู่บ้าน  
เดียวกันไปมีภรรยาอีกคน และจะกลับบ้านอาทิตย์ละ 3 วัน  
เท่านั้น พี่สาวไทยและลูกสาวก็มีปัญหา คือ พี่สาวไทยเป็นคน  
เก็บแค้น ชอบเก็บตัวเงียบในห้อง ไม่พูดคุยกับใคร และมี  
พฤติกรรมแปลกๆ ส่วนลูกสาวก็มีนิสัยก้าวร้าว ขอดถามคุณ  
หมอดังนี้ค่ะ:

1. มีวิธีใดที่จะเปลี่ยนนิสัยเลิกเก็บแค้น
2. พุดปกติไหมที่ไปชอบไปใส่เสื้อผ่าอกแดด จะตากผ้าให้  
แห้งด้วยพัดลมเท่านั้น ซึ่งเป็นการไม่ประหยัด
3. ในขณะที่เดียวกันก็ชอบเอาแก้วใส่น้ำไว้ในห้องนอน  
ที่ติดเครื่องปรับอากาศเพราะไม่ชอบไปเข้าห้องน้ำ



**A :** จากคำถามที่ถามมา พอวิเคราะห์ว่าครอบครัวของที่สะใภ้ น่าจะมีปัญหาในครอบครัวอย่าง  
มาก หากลองนึกถึงเรื่องที่พี่ชายไปมีภรรยาอีกคน แล้วให้พี่สะใภ้ต้องดูแลลูกตามลำพังสามสี่กลับมาบ้าน  
บางวัน เป็นไปได้หรือไม่ที่พี่สะใภ้ คงมีความเศร้า ทุกข์ใจ เรียกว่ามีปัญหาลูกสาวจิตใจอย่าง  
แน่นอน พฤติกรรมที่แสดงออกว่ามีอาการเก็บตัว แยกตัวไม่ยอมคุยกับใคร น่านึกถึงอาการของโรค  
ซึมเศร้าได้ ส่วนการไม่ช่วยประหยัดนั้นเป็นพฤติกรรมที่ พี่สะใภ้อาจทำไปเพื่อแสดงความโกรธด้วยการ  
ประชดประชันสามี ในเมื่อสามีไม่สนใจครอบครัว ตัวเองก็ไม่สนใจครอบครัวของสามีเหมือนกัน ซึ่งตอน  
นี้อารมณ์พี่สะใภ้คงขุ่นมัว ไม่มีความสุข อย่างไรก็ตามพฤติกรรมหลายอย่างก็ดูแปลกประหลาด เช่น  
เอาถังบัสสวะไว้ในห้องนอนที่ติดเครื่องปรับอากาศก็ทำให้ยิ่งมีกลิ่นเหม็นมากขึ้น คนที่จิตปกติไม่น่า  
จะทำ เป็นไปได้ว่าพี่สะใภ้อาจป่วยมีอาการทางจิต (โรคจิต) ซึ่งสามารถเกิดได้ในคนที่มีความเครียดมา  
กระชั้นมาก ๆ จนป่วยเป็นโรคจิต หรืออาจเป็นโรคซึมเศร้าที่มีอาการค่อนข้างมากและมีอาการของโรคจิต  
ร่วมด้วยก็ได้ อย่างไรก็ตามคงต้องดูจริงๆ ว่าพี่สะใภ้ป่วยมาก่อนหน้าที่จะมีปัญหาครอบครัวหรือป่วยหลัง  
จากมีปัญหาครอบครัว เพราะหลายครอบครัวพอภรรยาป่วย สามีไม่เข้าใจก็เลยทอดทิ้งไปมีคนอื่นก็พบได้  
บ่อย ส่วนนิสัยดังกล่าวอย่าเพิ่งมองว่าเป็นนิสัยเห็นแก่ตัว หากตรวจพบว่าป่วยทางจิตเวชจริง เรื่องเห็น  
แก่ตัวค่อยมาพิจารณาว่าใช่หรือไม่ใช่หลังจากหายป่วยแล้ว แต่ถ้าให้ดีที่สุด ลองหาทางพามาพบแพทย์  
ดีกว่า เมื่อรักษาได้แล้วผลดีจะเกิดแก่ทุกๆ คนที่เกี่ยวข้องรวมทั้งหลาน (ลูกของพี่ชายและพี่สะใภ้ด้วย)



ตอบคำถามโดย นพ.กัมปนาท ต้นสิกุลบุตรกุล

**Q :** คุณหมอคะ ดิฉันอยากทราบว่า ยาที่  
ใช้ในการรักษาโรคหัวใจ (ในชีวิตประจำวัน) มียา  
ประเภทใดบ้างคะ ที่มีส่วนประกอบของสารเสพติด  
และมีวิธีการหลีกเลี่ยงการเฝ้าเหล่านี้อย่างไรคะ  
ขอบคุณมากค่ะ:



**A :** ยาลดน้ำมูกบางตัวมีตัวยาที่ลดอาการคัด  
จมูก คือ **Pseudoephedrine** ซึ่งเกี่ยวข้องกับ  
**Ephedrine** ซึ่งถือเป็นสารเคมีที่นำมาผลิตเป็น  
ยาบ้า ดังนั้นถ้าใช้ยาลดน้ำมูก จะต้องพบแพทย์  
หรือ ปรีกษาเภสัชกรเพื่อรับประทานยาที่ถูกต้อง  
ยาแก้ไอบางชนิดมีส่วนผสมของ **Codeine** ซึ่ง  
ถือว่าเป็นยาเสพติดในกลุ่มฝิ่น ใช้รักษาคนที่  
มีอาการไอรุนแรง แต่ต้องให้แพทย์สั่งให้และรับ  
ประทานยาตามขนาดที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด  
โดยห้ามใช้เกินขนาดที่แพทย์สั่ง

ตอบคำถามโดย นพ.วศิน บำรุงชีพ



แนะนำ

## ดร. เพ็ญนิ ห่อวัฒนพงษ์

โรงพยาบาลมนารมย์ ยินดีต้อนรับ **ดร. เพ็ญนิ ห่อวัฒนพงษ์** เข้าร่วมงานกับโรงพยาบาลในตำแหน่ง **ผู้อำนวยการฝ่ายบริการจิตวิทยา** ท่านมีความเชี่ยวชาญในด้าน ครอบครัวยุติธรรม การประเมินค่าทางจิตวิทยา ทางการศึกษา Learning Disabilities (LD) และการพัฒนาทักษะทางสังคม



## ก้าวสู่ปีที่ 3

คณะกรรมการบริหารโรงพยาบาลมนารมย์ ได้จัดพิธีทำบุญเลี้ยงพระประจำปีและมอบรางวัล “ขวัญใจมนารมย์” ให้กับพนักงานแต่ละแผนก เมื่อวันศุกร์ที่ 26 มิถุนายน 2552



## “รู้กัน...ภัยสาหัสติด”

ได้จัดการบรรยายพิเศษให้ความรู้แก่ประชาชน ผู้ปกครอง ครู อาจารย์และนักเรียนในหัวข้อ “รู้กัน...ภัยสาหัสติด” โดยมี นายแพทย์วศิน บำรุงชีพ จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญของโรงพยาบาลเป็นผู้บรรยาย ณ ห้องประชุมมนารมย์ ในวันที่ 30 พฤษภาคม 2552 ที่ผ่านมา



# การฆ่าตัวตาย ความสูญเสีย..

# ป้องกันได้

ชีวิตคนเป็นทรัพยากรที่มีค่าที่สุดในสังคม การเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายนับเป็นเรื่องน่าเสียดายอย่างยิ่ง เพราะเป็นการสูญเสียที่สามารถป้องกันได้ ร้อยละ 90 ของผู้ที่ลงมือกระทำการฆ่าตัวตายเป็นผลมาจากโรคซึมเศร้า ซึ่งรักษาได้ เพียงแต่ผู้ป่วยเองหรือผู้ใกล้ชิดต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค และให้ความช่วยเหลือได้ทันต่อกันก่อนเกิดเรื่องน่าเศร้าขึ้น

**องค์การอนามัยโลก** พบว่าโดยเฉลี่ยแล้วการเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายแต่ละครั้ง มีผลกระทบต่อคนใกล้เคียงอย่างน้อย 6 คน หากเหตุการณ์เกิดขึ้นในโรงเรียนหรือโรงงานจะมีผลกระทบต่อคนได้เป็นจำนวนมาก

**ปัญหาเรื่องการฆ่าตัวตาย** ไม่ได้เป็นเรื่องไกลตัว เนื่องจากความถี่ของปัญหาเพิ่มมากขึ้นกว่าในอดีต รวมทั้งระดับความเครียด ความกดดันที่สูงขึ้นของผู้คนในสังคม ในขณะที่ความแข็งแรงของสุขภาพจิตที่ลดลง หลายคนมีประสบการณ์ที่คนรู้จักหรือคนใกล้ชิดเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายมาแล้ว รวมทั้งมีประสบการณ์จากการสูญเสียซึ่งมีผลต่ออารมณ์ จิตใจและครอบครัวของตัวเอง ดังนั้นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหา ความรู้เกี่ยวกับวิธีสังเกตอาการผิดปกติ และการให้ความช่วยเหลือเบื้องต้น จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจและถ้าถูกนำไปปฏิบัติ จะช่วยลดความสูญเสียของผู้คนในสังคมได้

**คนที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาดังกล่าว** ได้แก่ คนที่มีความสามารถในการปรับตัวและแก้ปัญหาในชีวิตได้ไม่ดี คนที่เพิ่งประสบกับความผิดหวัง ล้มเหลวหรือสูญเสียในชีวิตที่รุนแรง ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียคนรัก คนในครอบครัว การล้มเหลวด้านการทำงาน การเงิน การเรียน ทำให้เกิดอาการท้อแท้ คนที่ต้องประสบกับการเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงทางกาย เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง

**คนที่อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย** และคนที่อยู่ในภาวะซึมเศร้ารุนแรง มักแสดงออกให้

โดยนายแพทย์ไกรสิทธิ์ นฤภัตพิเศษ



สังเกตเห็นเป็นสัญญาณได้หลายอย่าง เช่น คิดว่าตัวเองไร้ค่า มีแต่ความล้มเหลวทำอะไรไม่สำเร็จ รู้สึกท้อแท้ รู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระ ไม่รู้จะอยู่ไปเพื่ออะไร คิดถึงคนที่ตายไปแล้ว สนใจข่าวการตาย ขาดความสนใจในตัวเอง ปล่อยเนื้อปล่อยตัวไม่ดูแลตัวเอง ไม่กินข้าว ไม่อาบน้ำ ไม่นอน ชอบเก็บตัวตามลำพัง แยกตัวจากครอบครัวและเพื่อนฝูง ขาดความสนใจต่อสิ่งรอบข้าง ไม่รู้สึกสนุกสนานกับสิ่งที่เคยชอบ มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ตีผมเหล้าจืด ขับรถเร็ว พุดบ่น หรือเขียนข้อความเกี่ยวกับความคิดอยากตาย จัดการกับภาวะสุดท้ายต่างๆ เช่น ทำพินัยกรรมยกสมบัติส่วนตัวให้ผู้อื่น เป็นต้น

เมื่อพบว่าคนใกล้ชิดมีลักษณะบ่งบอกว่าจะมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายแล้ว ต้องรีบให้ความช่วยเหลือ ป้องกัน ซึ่งทำได้ในหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับสถานการณ์ คนที่คิดฆ่าตัวตายเป็นมักมองโลกในแง่ลบ คิดว่าไม่มีใครช่วยเขาได้ เราจึงควรเป็นฝ่ายเข้าหาเขามากกว่ารอให้เขาร้องขอ

**คนที่คิดฆ่าตัวตาย** ต้องการความเห็นอกเห็นใจ และต้องการผู้เข้าใจปัญหา เข้าใจความรู้สึกของเขา ควรฟังด้วยท่าทีที่พร้อมรับฟังในสิ่งที่เขาเล่า ไม่ว่าเรื่องราวจะเป็นอย่างไร ไม่มีท่าทีตำหนิ หรือด่วนสรุปตัดสินว่าเขาไม่ควรทำอย่างนั้นอย่างนี้ ท่าทีที่สนใจสามารถช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้นว่ามีคนห่วงใย ถ้ามีความคิดอยากตายค่อนข้างรุนแรง ต้องอย่าปล่อยให้ยู่คนเดียว ควรมีคนอยู่ด้วยตลอด เก็บของมีคม ยาหรือสารเคมีที่อาจใช้ทำร้ายตัวเองได้ ถ้าจำเป็นจริงๆ อาจต้องนำส่งที่โรงพยาบาลเพื่อรับการช่วยเหลือที่ถูกต้องปลอดภัยต่อไป โดยเฉพาะโรงพยาบาลที่สามารถรับผู้ป่วยจิตเวชได้ เนื่องจากมีความพร้อมในด้านสถานที่ บุคลากร และวิธีการดูแลรักษาที่ถูกต้องเหมาะสม ข้อควรจำคือ **“ถ้าหากเกินไป ดีกว่าถ้าน้อยเกินไป”** การได้ช่วยเหลือคนให้พ้นจากวิกฤติการฆ่าตัวตายถือเป็นบุญคุณใหญ่ เพราะเท่ากับช่วยคนใกล้ชิดอีกหลายชีวิตให้พ้นจากความทุกข์ใจจากการสูญเสีย

# เลี้ยงลูก บนปากเหว... ความล้มเหลวจะมาเยือน

โดยนายแพทย์ กัมปนาท ต้นสิกุลตระกูล



“

ในวันที่หลายๆ ครอบครัวเดินเข้ามาพบแพทย์แล้วบอกให้จัดการกับเจ้าลูกตัวแสบ ที่ก่อความเดือดร้อนให้กับพ่อแม่จนปวดหัวไปหมด หัวใจแทบแตกสลายเพราะลูกรักสร้างความพิศวงซ้าแล้วซ้ำอีกจนแทบหมดกำลังใจตายอยาก ในวันที่พ่อหรือแม่ทะเลาะกัน เพราะต่างโหมความพิศใส้กันว่าใครเป็นต้นเหตุที่ทำให้ลูกป่วย ส่วนใหญ่มักมาจากการเลี้ยงดูเป็นหลัก ส่วนที่เหลืออาจมาจากความเจ็บป่วยของตัวเด็กที่ส่งผลตามมาทางด้านพฤติกรรม ไม่ว่าจะสาเหตุมาจากที่ใดก็ตาม คงต้องย้อนกลับไปมองที่ครอบครัวเสมอว่าเลี้ยงลูกกันอย่างไร

”

## ครอบครัวบนปากเหว

หมายถึง ครอบครัวที่มีความเสี่ยงอยู่แล้ว ที่เลี้ยงลูกแล้วมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตตามมา เช่น

- **พ่อแม่ที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต** ซึ่งหมายถึงมีมาก่อนแล้ว เช่น ป่วยเป็นโรคทางจิตเวช (ไม่ว่าจะได้รับการรักษาหรือไม่ก็ตาม) เมื่อมีลูกย่อมมีความเสี่ยงที่จะถ่ายทอดความเจ็บป่วยมาทางพันธุกรรมได้เช่นเดียวกัน
- **พ่อแม่ที่มีปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ** ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตชนิดหนึ่งที่สะท้อนวิธีคิดที่ไม่เหมาะสมไปตามปัญหาบุคลิกภาพของพ่อแม่เหล่านั้น เช่น ชอบใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ไม่มีทักษะในการสื่อสารหรือแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล
- **พ่อแม่มีความขัดแย้งกันหลายเรื่อง** ไม่ว่าจะเรื่องการเลี้ยงดูลูก เช่น พ่อคิดอย่าง แม่คิดอย่าง บางครั้งญาติแต่ละฝ่ายก็คิดอีกอย่างหนึ่ง เด็กเกิดความสับสนไม่รู้จะเชื่อใครดี ในที่สุดก็ตามเพื่อนเพราะคิดว่าเข้าใจคนดีที่สุดในที่สุด
- **พ่อแม่มีปัญหาเรื่องการสื่อสาร** แม้ไม่ใช่สาเหตุหลักแต่ก็พบว่า เป็นสาเหตุที่เจอได้บ่อยที่ทำให้ลูกสับสนในการดำเนินชีวิต เช่น การไม่สื่อสารแบบตรงไปตรงมา จนลูกสับสนว่าโลกแห่งความเป็นจริงคืออะไร การคิดแบบเป็นเหตุเป็นผลเป็นอย่างไ



- **ครอบครัวที่ขาดความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา** บางเรื่องก็มีความตึงเกินไป บางเรื่องก็หย่อนเกินไป โดยอ้างเหตุผลความชอบของตนเอง แต่ไม่ได้อ้างอิงตามสถานการณ์ภายนอกหรือมาตรฐานของสังคมที่ควรเป็น

## ลูกเข็นโรคนำไปสู่ความล้มเหลวในอนาคต

- **ลูกที่เติบโตท่ามกลางความเอาใจเอาใจของครอบครัวและญาติพี่น้อง** ประเภทเอาใจให้ทุกอย่าง หรือคอยช่วยเหลือจนลูกไม่เคยช่วยเหลือตนเองหรือพบกับความผิดหวังหรือความยากลำบากเลย จนลูกกลายเป็นเด็กหลงตัวเองและแทบไม่รู้จักคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เด็กเหล่านี้จะเติบโตขึ้นมาเป็นเด็กที่เอาแต่ใจตนเอง ขาดการควบคุมตนเองที่ดีพอ มีปัญหาที่รุนแรง เช่น ก้าวร้าวใส่ผู้อื่น หรืออาก้าวร้าวใส่ตนเอง (เช่น การทำร้ายตนเอง) ก็ได้ ติดสารเสพติดหรือติดอะไรทั้งหลายที่พึ่งติดได้ (เช่น ติดเกม ติดอินเทอร์เน็ต ติดการพนัน)

- **ลูกที่เติบโตท่ามกลางพ่อแม่ที่ขาดวินัย** คือไม่สามารถเป็นแบบอย่างของการมีวินัยให้ลูกเห็นได้ รวมทั้งไม่สามารถควบคุมลูกให้อยู่ตามกฎเกณฑ์ที่ควรเป็น เพราะรู้สึกว่าการควบคุมให้ลูกมีวินัยนั้นเป็นการทำร้ายจิตใจลูก เด็กก็เติบโตขึ้นมาท่ามกลางชีวิตที่ไม่มีกฎระเบียบ ไม่มีเป้าหมายชีวิตที่แน่นอน ขาดความอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต

- **ลูกที่เติบโตท่ามกลางการขาดความรักอย่างแท้จริง** มิใช่การตามใจแล้วบอกว่ารักหรือเลี้ยงลูกด้วยการให้เงินปรนเปรอความสุขเพื่อทดแทนเวลาที่พ่อแม่ไม่สามารถให้ได้ มักนำไปสู่ปัญหาบุคลิกภาพแบบขาดความรัก ฟุ้งฟิงผู้อื่น และอิจฉาผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา มักลงเอยด้วยอารมณ์ซึมเศร้าและบางรายก็ฆ่าตัวตาย

- **ลูกที่เติบโตท่ามกลางการขาดคุณธรรม จริยธรรม** ข้อนี้ถือว่าเป็นเรื่องใหญ่มาก พบว่าเด็กที่เกิดมาท่ามกลางครอบครัวหรือคนใดคนหนึ่งในครอบครัวที่ขาดคุณธรรมจริยธรรมจะเลียนแบบพฤติกรรมนั้นๆ จนกลายเป็น “สันดานโจร” ติดตัวในที่สุด

## คำแนะนำสำหรับพ่อแม่

- จัดการกับปัญหาสุขภาพจิตของพ่อแม่ให้ได้ก่อนแล้วค่อยมาจัดการลูก
- ตระหนักว่าการลงทุนเลี้ยงลูกด้วย “ใจ” มีความสำคัญกว่าการ “ให้เงิน” อย่างแน่นอน
- ระเบียบวินัยเป็นเรื่องสำคัญมากในทุกครอบครัว ซึ่งหมายความว่าลูกคุณจะต้องเติบโตขึ้นมาเป็นเด็กที่มีความอดทนร่วมด้วย
- คุณธรรม จริยธรรม ที่ทุกครอบครัวต้องมีและเป็นแบบอย่างให้กับลูกหลานต่อไป
- หากแก้ปัญหาเองไม่ตก ขอให้มาปรึกษากับบุคลากรทางด้านสุขภาพจิต ไม่ควรคิดเองเออเอง หรือหลงเชื่อคนที่ไม่มีประสบการณ์

“..เมื่อนั้นครอบครัวจะมีลูกที่เติบโตขึ้นมาท่ามกลางความภาคภูมิใจในตัวเอง พ่อแม่และลูกต่างก็มีความสุขด้วยกันทุกฝ่าย รวมถึงมีอนาคตที่สดใสด้วยนะครับ..”



# สัญญาณอัลไซเมอร์ 10 ประการ

## โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease)

เป็นโรคสมองเสื่อมชนิดหนึ่งที่เกิดจากการตายของเซลล์ประสาท โดยไม่มีการสร้างเซลล์ใหม่ทดแทน ทำให้การทำงานของสมองค่อยๆ เสื่อมลง

### ลักษณะอาการของคนที่เป็นโรคอัลไซเมอร์

1. สูญเสียความจำในระยะสั้น ที่กระทบต่อการทำงาน
2. สิ่งที่เคยทำเป็นประจำเริ่มทำไม่เป็น
3. ปัญหาด้านภาษา เลือกคำพูดไม่ค่อยถูก
4. ไม่รู้จักเวลาและสถานที่
5. สูญเสียการตัดสินใจ
6. ไม่ค่อยเข้าใจความคิดที่เป็นนามธรรม
7. วางของผิดที่แปลกๆ
8. อารมณ์หรือพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง
9. บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง
10. สูญเสียความคิดริเริ่ม



สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม  
โทร. 02-725-9595  
หรือ 02-399-2822  
[www.manarom.com](http://www.manarom.com)

## ในประเทศไทย..

ประมาณร้อยละ 10 ของผู้สูงอายุ  
ป่วยเป็นอัลไซเมอร์และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี