



บ.ก.บอกกล่าว



เดือนตุลท้ายของปีก็เวียนมาบรรจบครบรอบอีกวาระหนึ่ง หลายคนรอคอยของปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง แต่ก็ยังมีที่น้องชาวไทยใน 3 จังหวัดภาคใต้ก็จะไม่สามารถต้อนรับปีใหม่ได้อย่างสุขใจเท่าที่ควร ด้วยสถานการณ์บ้านเมืองที่กำลังเป็นปัญหาอยู่ นอกแ่งสันติภาพ จำนวนพลเรือนที่เปรียบเสมือนกำลังใจจากมวลชาวไทยทุกพื้นที่ที่ไปรอปรายหน้าฝืนฟ้า คงช่วยเป็นกำลังใจให้เขาทั้งหลายมีความหวังที่จะได้พบกับความสงบสุขในเร็ววันฉบับนี้จดหมายข่าวก็ขอ ส่งความปรารถนาดีจากกรรมการและชาวชมรมบางส่วนมาดีใจสมาชิกทุกท่าน ฉบับนี้จดหมายข่าวก็ขอ แลกมาด้วยข้อคิดดีๆ สำหรับการเริ่มต้นชีวิตใหม่กับปีใหม่นี้และขอแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ เรื่องการเปิดเว็บ ไซล์ใหม่ (อีกครั้งหลังจากขาดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงมาวน) ของชมรมที่จะสามารถให้บริการได้ ตั้งแต่ต้นปีเป็นต้นไป กรุณาจดใจรอ และข่าวการประชุมวิชาการประจำปี 2548 ที่เริ่มมีการวางแผนกันแล้วเตรียมพบกับ ได้ในช่วงประมาณเดือนธันวาคม ปีหน้าที่ยังหวังดีขอแนะนำค่ะ.



ส่งสุขปีใหม่ 2547....พัฒนาความคิดเพื่อชีวิตมีสุข

ขวัญฤดี เมืองเก่า

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

1. คิดด้านประโยชน์ของความทุกข์

ประสบการณ์หรือสถานการณ์ที่เรียกว่า “ เสวร้าย ” ส่วนมากไม่เสวร้ายเท่าที่เราคิด และส่วนมากจะใช้ให้เกิด ประโยชน์แก่เรา ได้เสมอ ไม่นานก็น้อยเราจะมี ความทุกข์น้อยลงถ้ารู้จักคิด ประโยชน์ของประสบการณ์หรือสถานการณ์นั้น ตัวอย่างเช่น เมื่อถูกผู้บังคับบัญชา คำนิว่าทำงานผิดพลาด เป็นธรรมดาที่เราอาจรู้สึกโกรธ อับอาย คิดหวังหรือเสียหน้า แต่แทนที่จะเป็นทุกข์ หึดถอย จงคิดด้านประโยชน์ของประสบการณ์นี้ให้ได้เช่น

- ประสบการณ์นี้จะกระตุ้นให้ตื่นตัว ศึกษาข้อผิดพลาด หาทางพัฒนาการทำงานในเรื่องนั้นให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดาของคนทั่วไป
- ประสบการณ์นี้จะช่วยให้ท่านค้นหาศักยภาพของคน แล้วใช้ศักยภาพให้เต็มที่ เพื่อประโยชน์แก่ตัวท่านเองและสังคม
- ประสบการณ์นี้จะช่วยให้ท่านเรียนรู้การปรับตัวต่อความทุกข์ ความไม่สบายใจและความคิดหวัง ถือว่าเป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น เพื่อว่าเราจะสามารถต่อสู้ปัญหาชีวิตที่ใหญ่กว่านี้ หรือเมื่อคนรักทิ้งจากไป คนส่วนมากมักคิดว่าตนถูกรังเกียจ ถูกทอดทิ้ง ทำให้เกิดความทุกข์ยิ่งขึ้น ความทุกข์จะบรรเทาลง ถ้าคิดใน ด้านประโยชน์ของความทุกข์นั้น เช่น
- ประสบการณ์นี้เกิดขึ้นทุกวัน ทุกหนทุกแห่งในโลก คนส่วนมากผ่านพ้นความทุกข์จากเรื่องนี้ไปด้วยดีตามกาลเวลา สามารถ ปรับตัวต่อการสูญเสียได้ ปัจจุบันเขาเหล่านั้นมีความสุข ประสบการณ์นี้จะช่วยให้เราเรียนรู้การปรับตัวต่อการสูญเสีย ได้เช่นกัน
- ประสบการณ์นี้เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ความรู้สึกถึงมคังจิตใจ อย่างน้อยก็ช่วยให้เรารู้สึกว่าเรามีความสามารถที่จะรักคนอื่น ได้ นอกจากตัวเอง คนที่สามารถรักคนอื่น ได้ นอกจากตัวเอง เป็นคนที่มีจิตใจเจริญเป็นผู้ใหญ่

2. คิดหาเหตุผลหลายทาง

การคิดหลายทางเป็นการ ให้ออกาสนตนเองและผู้อื่น ทำให้เป็นคนมีเหตุผล มีความสุขโดยรวม มองโลกกว้างและตามความเป็นจริง คนส่วนมากไม่มีความสุขเพราะคิดด้านเดียวคือ ด้านลบ พัฒนาความคิดเสียใหม่ให้ครอบคลุมด้านบวกด้วยทุกครั้งในทุกเหตุการณ์ เมื่อใดคิดเฉพาะด้านลบ ต้องเตือนสติตนเอง บังคับให้คิดในทางบวกด้วย แม้ว่าจะต้องฝืนใจ ฝึกคิดเช่นนี้เสมอในที่สุดจะคิดเป็นนิสัย เป็นไปโดยอัตโนมัติที่จะคิดด้านบวกด้วยเสมอ ผลที่ได้รับคือตัวเราเองมีความสุขและผู้คนรอบข้างก็พลอยสบายใจ

สวัสดีปีใหม่



ขอพรปีใหม่ให้เราชาวชมรมสุขภาพจิตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
จะมีสุขภาพกาย-จิตที่สมบูรณ์

• • หมูเพ็ญ ทิลาชนันต์ สสจ. มหาสารคาม • •

สุขสันต์ปีใหม่ ชาวชมรมสุขภาพจิตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
จะมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุขตลอดไป

• • ศิริอรุณดิถีภรณ์ สุวรรณบุญ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 • •



ขอขอบคุณพระศรีรัตนตรัย จงปกป้องรักษาให้สมาชิก
ชมรมสุขภาพจิตภาคตะวันออกเฉียงเหนือทุกท่านปลอดภัย
สุขภาพกาย สุขภาพจิตดีตลอดไป

• • อุทชนิ เพ็ญสุวรรณ สสจ. ร้อยเอ็ด • •

สวัสดีปีใหม่ค่ะพี่น้องชาวสุขภาพจิต

ขออวยพรให้ทุกท่านมีสุขภาพกายสุขภาพใจ
ที่เข้มแข็ง มีพลังและประสบความสำเร็จตามที่ตั้งหวัง

• • สกุศลรัตน์ ขาวสันติกุล ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 • •



สุชี สุชี ชาวชมรมสุขภาพจิต ขอให้มีความสุขกาย สุขใจ
มีความแข็งแรง สมหวังในทุกสิ่งนะคะ

• • สมจิตร ที่พิมาย ศูนย์สุขภาพจิตที่ 5 • •

ทรไลติ ทรโคประเสริฐ

จงดบ้นศาลให้ชาวชมรมสุขภาพจิต

จงประสบแต่ความสุข ความเจริญ สุขภาพดีตลอดปี 2548

• • ประศูร กุลบุตร รพ.เดช • •



ในวาระปีใหม่ขอสมาชิกชมรมทุกท่านจงมีอารมณ์สดใส ใจกายเป็นสุข

• • กาญจย์ หงษ์กา รพศ. ขอนแก่น • •

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ 2548 ขอให้ชาวชมรมมีความสุขกายสบายใจ
หวังสิ่งใดในชีวิตให้สมปรารถนา (ส่งสุข สนใจ สดใส สมหวังปีใหม่ 2548)

• • วรารณ หนึ่งด่านจาก ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 • •



ในวาระดิถีปีใหม่ 2548 ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย
ให้ชาวชมรมสุขภาพจิตมั่งมีศรีสุข สุขภาพดีทั้งกายและใจ

• • จุไรวรรณ ศรีศักดิ์นอก สสจ. ขอนแก่น • •



ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ 2548 ขอให้ชาวชมรมมีความสุข
สุขภาพแข็งแรง สมหวังในสิ่งที่ปรารถนาร่ำรวยเงินทอง

• • ทรงศรี พลเสน สสจ. ศรีสะเกษ • •



สุชี สุชี HAPPY NEW YEAR 2548 นะครับ

• • นพ. วราวุธ กิตติวิวัฒนากุล รพศ. ขอนแก่น • •

ต่อ(ส่งสุขปิโหม่ 2547...)

3. ไม่คิดถ้อยคิด

การคิดถ้อยคิดทำให้เกิดความไม่พอใจในชีวิตปัจจุบัน ทำให้โกรธ เสียใจซ้ำซากไม่รู้จบเช่นคิดว่าทำไม จึงไม่เกิดมาเป็นอุกเทรวูทำไมจึงเกิดมาแต่ ฯลฯ ถ้าคิดอย่างนี้ตลอดชีวิตก็ยากที่จะมีความสุขได้ ปีโหม่มีพัฒนาความคิดเสียใหม่ เช่น ยอมรับว่าแท้จริง เป็นเรื่องที่เขาไม่ได้แต่มีคุณสมบัติอื่นๆเช่น เป็นคนอารมณ์ดี เรียบดี รักแค้นแค้นใส ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่มีค่าซึ่งกว่าความสุข

4. ไม่คิดอย่างคนพาเวือในอ่าง

เป็นธรรมชาติของคนขณะตื่นจะสั่งคิดเรื่องโลเรื่องหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ยกเว้นขณะทำสมาธิ การที่คิดแล้วไม่มีความสุข เพราะคิดวนไปเวียนมาไม่รู้จบเหมือนพาเวือในอ่าง จึงหาข้อยุติไม่ได้ ทำให้แก้ปัญหามืดมัว ไม่ต้องพยายามคิดตรงกันข้าม ให้คิดต่อไป แต่คิดอย่างใช้สติและปัญญาเพื่อหาทางออกของปัญหาให้ได้ ปัญหาทุกอย่างมีทางออกหรืออย่างน้อยก็หาทางผ่อนหนักเป็นเบาได้เสมอ

5. คิดเรื่องปัจจุบันมากที่สุด

บางคนใช้เวลาครึ่งหนึ่งของชีวิตคิดถึงอดีตที่ไม่มีวันกลับมา และใช้เวลาอีกครึ่งหนึ่งของชีวิตคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง จึงไม่มีเวลาเหลือให้แก่ปัจจุบันซึ่งเป็นเวลาสำคัญที่สุดที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข ชีวิตของคนเราจะเป็นอย่างไรย่อมขึ้นกับการใช้เวลาปัจจุบัน สังเกตคนที่มีความสุขจะเห็นว่า เขาใช้เวลาปัจจุบันคุ้มค่าเสมอ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์แก่ตนเองและแก่ผู้อื่นมากที่สุด อนาคตเป็นเรื่องการคิดวางแผน โดยไม่ต้องใช้เวลาปัจจุบันเพื่อคิดวิตถลหรือกลัวถ่วงหน้า อดีตเป็นเรื่องของการคิดย้อนเพียงเพื่อวิเคราะห์หาสาเหตุของความผิดพลาดเพื่อใช้เป็นบทเรียนป้องกันมิให้เกิดความผิดพลาดซ้ำอีกเท่านั้น

6. คิดอย่างเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

เมื่อได้รับความสำเร็จ คิดชมเชยตนเองอย่างมีเมตตา เมื่อล้มเหลว คิดหาข้อผิดพลาดอย่างเมตตาตนเอง การเมตตาตนเองคือการ ไม่ด่าว่าตนเอง ไม่รังเกียจ การเร่งชวนชาวช่วยตนเอง ให้กำลังใจตนเอง เมื่อเพื่อนด่า คิดอย่างเมตตาเพื่อน หาทางช่วยเหลือเท่าที่โอกาส และกำลังความสามารถของตนจะช่วยได้ เมื่อเพื่อนได้ดี คิดอย่างเมตตา ยินดีด้วยไม่กีดริษยา

คนคิดอย่างเมตตาจึงมีความสุขเสมอ ทั้งในยามชนะและยามพ่ายแพ้

ด้วร...

คิดสร้างสรรค์	ไม่คิดทำตาย
คิดชอบกุย	ไม่คิดทวงบุญกุย
คิดขอโทษ	ไม่คิดทบทโทษ
คิดที่จะให้	ไม่คิดแค่จะรับฝัยฝัย
คิดถึงทุกคนด้วความรัก	ไม่คิดแค่จะให้ทุกคนมรัก
คิดถึงคนที่รัก	จนไม่มีเวลาจะคิดถึงคนที่เกลียด
คิดถึงปัจจุบัน	จนไม่มีเวลาจะเสียใจกับอดีตหรือกังวลกับอน าค

ท่านจะมีความสุข เป็นความสุขที่ได้จากการพัฒนาความคิดด้วยตัวของท่านเอง เป็นความสุขที่เป็นอิสระ ไม่ผูกถ่วงงองงำไว้กับสิ่งใด ความสุขจึงคงอยู่ในใจของท่านตลอดไป.

ใช้เครื่องปรับอากาศในรถยนต์อย่างถูกวิธี



- ขับรถเปิดเครื่องปรับอากาศ ทำให้สิ้นเปลืองน้ำมันเพิ่มร้อยละ 10
- ไม่ปรับอุณหภูมิให้เย็นจนเกินไป
- หากอากาศภายนอกสดชื่น หรือไม่มีฝุ่นละออง ไม่มีโอมลทินต่างๆ ควรปิดเครื่องปรับอากาศ และเปิดกระจกกลาง
- ปิดสวิทช์ความเย็นก่อนถึงที่หมาย 2-3 นาที และเปิดพัดลมแรงสุดเพื่อช่วยลดความชื้นในตู้แอร์ ลดการเกิดเชื้อราในตู้แอร์ และตู้แอร์ผู้ซ้ตง

ถ้าขับนั้นจะประหยัดน้ำมันได้ 30 ซีซี คิดเป็นเงิน 0.45 บาท ถ้าเราขับกับที่ขับนั้นวันละ 2 ครั้ง เข้าเย็น เพียงร้อยละ 80 ของรถยนต์ 5 ล้านคัน ใน 1 ปี จะประหยัดน้ำมันได้ 87.6 ล้านลิตรต่อปี คิดเป็นเงิน 1,314 ล้านบาท

ที่ปรึกษา

- ผู้บริหารชมรมกระทรวงสาธารณสุข เขต 5,6,7
- ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตเขต 5,6,7
- ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์
- ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น
- ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น
- ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น
- ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น

ประธาน : นพ.บรรจง กิตติวัฒนาภู
 รองประธาน (1) : พญ.กนกวรรณ กิตติวัฒนาภู
 รองประธาน (2) : คุณจิราวรรณ สอนธนากร
 ประธานสัมพันธ์ : คุณอุษณีย์ ทองสุข
 คุณศรีวิเศษ สำนอก
 คุณพรพรรณ คำเดือน

พิธีอัญเชิญ : คุณพรทิพย์ อังสีกัญ
 เสด็จบุรุษ : คุณขวัญฤดี เมื่องคำ
 พยาน : คุณกาญจนา หงษ์คำ
 คุณไฉน ศรีนครพิงค์

วิทยากร : คุณศรีวิมลรัตน์ แก้วศิริรัตน์
 คุณศุภกฤษณ์ งามชื่นกัญ

คณะกรรมการ : คุณสาโรช คำมีศรี
 คุณวิมลระ ทาคำ
 คุณสุภาวดี กัญจนศิริ
 คุณสุนทรณี ทัตติยสุวรรณ
 คุณจินตนา กอนต์ศิริ
 คุณบุษยาณี พิลาภอนงค์
 คุณสุภาวดี วิเศษทิพย์
 คุณสุวิมลวรรณ ศรีกิตติเมธ

สุขชิบช้า่วมรม

หนาวแล้ว...หลายคนดีใจจะได้มีโอกาสจับถือกำพรวนตัวกึ่งออกมาใช้กันเสียทีหลังจากที่รอกมา นาน...นอกจากจะตื่นตื่นกับกวางเคเรียนเดือนปีใหม่นี้แล้ว ยังสดชื่นแจ่มใสกับกิจกรรมวันแห่งความ สำเร็จ...คุณสหชาวภรณ์ คำเดือน ศสจ. ศรีสะเกษ ลงมาไว้ ทั้งสวททั้งฝั่ง หลายคนที่ฝากอินดีกินมหัศจรรย์ใจ ใหม่ๆ หมายความว่าถ้าถึงจะเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรในวันนี้...นี่ก็อีกเหมือนกันหลังจกอดทน ทุ่มเท อุปสรรค ทั้งทำงานขั้นแข็ง ที่ศรีสะเกษได้เข้ามาจนสำเร็จ คุณอภัยวรรณ ภัทรสุข รพ. กาฬสินธุ์ และ คุณปวีณาธิ ใจสุภาพ รพ. สกลนคร ที่เตรียมพร้อมเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรจาก ณ. ขอนแก่นกลาง เดือนนี้ ขอแสดงความยินดีด้วย...บุคลากรประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่รีบทำให้เสร็จก่อน 15 ธันวาคม จะได้ช่วงกันฉลอง ปีใหม่อ่างไว้ถึงงวด แต่การฝึกฝนได้วิวัฒนาการมาใหญ่ ในฐานะ ประชาน PCT ของรพ. พญ. กนกวรรณ กิตติวัฒนาภู จิตเวชขอนแก่นราชชนินทร์ อย่างไร ก็ไม่ต้อง นอนก่ายน้าหมกเค็ด...งานยุ่งจะเทถึงอิน คุณศิริพร พุทธิพรธาดา มีโครงการสุขภาพจิตเข้ามาไม่ขาดสาย ยังไงก็อย่าถนัดมือ โอเคกับอึ้งนะ...ขอต้อนรับสมาชิกใหม่สู่ศูนย์เขตฯ 6. คุณบรรจวน หนึ่งใน ค่ายภาค นักจิตวิทยา 5 จะนี้กำลัง เป็นน้องใหม่ไฟแรง...กรรมการชมรมฯ คุณอุษณีย์ ทองสุข จิตเวชขอนแก่นราชชนินทร์ แหม! ไม่ใช่อะไรไร้อีก กัดถึงแต่หนุ่มสนนะละ แสบ...ขอขอบคุณที่ช่วยเป็นพระ สัตถ์คนคนใช้ให้อย่างแข็งขัน คุณกนกมา พงศนอล รพ.ภูเวียง ขอนแก่น นับเป็นเครือข่ายสุขภาพจิต ที่น่ารักจริงๆ ...และนี่ก็เป็นอีกหนึ่งเครือข่าย สุขภาพจิตที่เข้มแข็ง คุณวิทยา โฉมรัตน์แห่ง ศสจ. ร้อยเอ็ด แม้จะเข้าสู่การเป็นเครือข่ายใหญ่ของเขต 6 ไม่นานก็มีคนชื่นชมในความเอาใจใส่แล้ว... โทษจะทำงาน แล้วถึงเรียนโทอีก ขยันจริงๆนะ คุณพิรุฬห์อักษรณ์ สุวรรณภูฏ สุนด์สุขภาพจิตที่ 7 ยังมี คนอยากจะทำใจให้เป็นคู่สื่อข่าวของชมรมประจำเขต 7 อีกนะ ไม่ทราบจะอินดีรับหรือเปล่า...ถึงจะ ชั่วไปนิดก็ขอร่วมแสดงความยินดีอ้อมหลังกับท่าน นพ. ทิพย์ ศรีอุบลวงศ์ ผอ. รพ. สุวรรณภูฏฯ ท่านอง บัวคำถู ที่ได้รับรางวัลชีวิตดีแก่เด็กคน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ล้นนริกร ชมรม แว่วว่าจะได้โอกาสย้ายไปรับตำแหน่งใหม่อีกด้วยนั คนที่มีความสามารถ อยู่ที่ไหน ไครๆก็ต้องถนัด...ก่อน จบขอประชาสัมพันธ์ถึงสมาชิกชมรมตั้งมีรายชื่อต่อไปนี้ ชั่วแจ้งที่อยู่สำหรับการส่งจดหมายข่าวด้วยนะ เนื่องจากเอกสาร ถึงถึงท่านถูกติดกับ คุณมนตรี เข็มทอง บุรีรัมย์ , คุณสิริวรรณ ชัดลิตวิทยาคุณบรรณ เษสิมา , คุณรุทักดี นิตัน บุคคาการ , คุณน้ำผึ้ง สวางงาม มุกดาหาร , คุณศิริพร ทัศนีย์ ศรีสะเกษ , คุณบุญเจือ พวงแดง ศรีสะเกษ, คุณสุภาววรรณ โฉมบุญชา นครราชสีมา , คุณสังศรี วัชรมนตรี นครราชสีมา

กองบรรณาธิการ

พญ.กนกวรรณ กิตติวัฒนาภู
 คุณขวัญฤดี เมื่องคำ
 คุณประสูร กุลบุตร
 คุณอุษณีย์ กิตติสารพณ์
 คุณพิรุฬห์อักษรณ์ สุวรรณภูฏ
 คุณจตุพร บุตรโพธิ์



ใต้ดิน
 ไร่: ไร่ที่มีชื่อหว่านหัวโหนะ บอกลีจิ เขต: 164 ไร่ แต่เจออย่าพูดสิ่งนะเวือ
 ไร่: ไร่ในละ เขต: ก็มันคิดถูกหมาของนี้หว่า มันเป็นหัวใต้ดินใจ
 ไร่: เขต: อริงด้วยละ แต่ฮั่ว..หว่าโหวไฟใต้ดินคำวอถึงไม่จับหละ

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นสื่อกลางและสายใยระหว่างสมาชิก
 ให้มีช่องทางได้รับทราบข่าวสารข้อมูลความรู้
 ทางวิชาการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และ
 แนวทางในการทำงานด้านสุขภาพจิตที่เป็น
 ประโยชน์แก่ประชาชนทั่วไป

สิ่งตีพิมพ์

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนรินทร์
 อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40000
 โทร. 043-227422 โทรสาร 224722

เดือน