

ทุกคนเขามาทุกคนเรา



ภายใต้โครงการพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นเพื่อการอยู่ดีมีสุข
สำหรับโรงเรียนในจังหวัดชายแดนภาคใต้

หนังสืออ่านประกอบการเรียนชุด “ความสุขของฉันในวันสุขภาพดี”



สุขภาพจิตดีได้ด้วยตนเอง



ทุกข์เรา ... ทุกข์เรา

ภายใต้โครงการพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นเพื่อการอยู่ดีมีสุข
สำหรับโรงเรียนในจังหวัดชายแดนภาคใต้

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ
สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ

หนังสืออ่านประกอบการเรียนชุด “ความสุขของฉันในวันสุขภาพดี”

หน่วยที่ 3 สุขภาพจิตดีได้ด้วยตนเอง

เรื่อง **ทุกข์เขา...ทุกข์เรา**

ที่ปรึกษาโครงการ

ศ.ดร.มรกต ตันติเจริญ

รศ.ดร.สำลี ทองธิว



หัวหน้าโครงการ

ดร.กิตติมา ไกรพิรพรรณ

ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ

กองบรรณาธิการ

ชวลีพร อรุณแสงสุรีย์

รักนัฏ เวทีวุฒาจารย์

ชวลีพร ผมพันธ์

ดร.นพ.วรสิทธิ์ ศรศรีวิชัย

รศ.ดร.พญ.สาวิตรี อัมมฉางค์กรชัย

ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ

ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ภาพประกอบ

ศิลป์วัตร วิศาลศักดิ์

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2553 จำนวน 5,000 เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้

โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

ผลิตและเผยแพร่

ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ

113 อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถ.พหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 0 2564 6700 โทรสาร 0 2564 6703 <http://www.biotec.or.th>

ออกแบบและพิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วน อุดมรัตน์การพิมพ์และดีไซน์ จำกัด

โทรศัพท์ 0 2539 6460, 0 2539 6721 โทรสาร 0 2538 9307

E-mail : udr_860@yahoo.com , udr860@gmail.com

คำสัมภาษณ์

จากรายงานการปฏิบัติงานของหน่วยแพทย์พระราชทาน โครงการตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พบว่า นักเรียนในจังหวัดนราธิวาสส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพอนามัย เช่น โรคฟัน โรคผิวหนัง ภาวะโภชนาการบกพร่อง นับเป็นจุดเริ่มต้นของ “โครงการพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์ท้องถิ่นเพื่อการอยู่ดีมีสุข สำหรับโรงเรียนในจังหวัดชายแดนใต้” ที่มุ่งยกระดับความเป็นอยู่ของเด็กๆ ให้ดีขึ้น โดยเริ่มจากห้องเรียนและขยายผลไปยังชุมชน ด้วยการให้ความรู้ผ่านหลักสูตร และสื่อการสอนที่มีรูปแบบสวยงาม ทำให้เด็กสนใจเรียนรู้ เกิดกระบวนการคิด รวมทั้งเข้าใจและจดจำเรื่องราวต่างๆ ในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้มากขึ้น

ชุดหนังสือ “ความสุขของฉัน ในวันสุขภาพดี” เป็นสื่อการเรียนรู้ที่เกิดจากการร่วมแรงร่วมใจของคณะครูจากโรงเรียนในจังหวัดนราธิวาสที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการฯ และสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) คณะผู้จัดทำขอขอบคุณ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในฐานะที่ปรึกษา และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในฐานะผู้สนับสนุนการดำเนินโครงการ มา ณ ที่นี้

คณะผู้จัดทำ



เช้าวันหนึ่ง... ณ โรงเรียนรักไทยที่มีนักเรียนอยู่ประมาณ 200 คน
อากาศยามเช้าสดชื่น นักเรียนแต่ละคนหน้าตาอึมแถมแจ่มใส
บ้างวิ่งเล่น บ้างอ่านหนังสือ บ้างก็จับกลุ่มคุยกัน...
ไม่นานนักเสียงระฆังเข้าแถวตอนเช้าดังขึ้น...
ทุกคนต่างเตรียมพร้อมไปร่วมกิจกรรมที่หน้าเสาธง
แต่ยังมีนักเรียนสองคน ที่ยังมาไม่ถึงโรงเรียน ...





ประเทศไทย
รวมใจเพื่อ
ชาติไทย

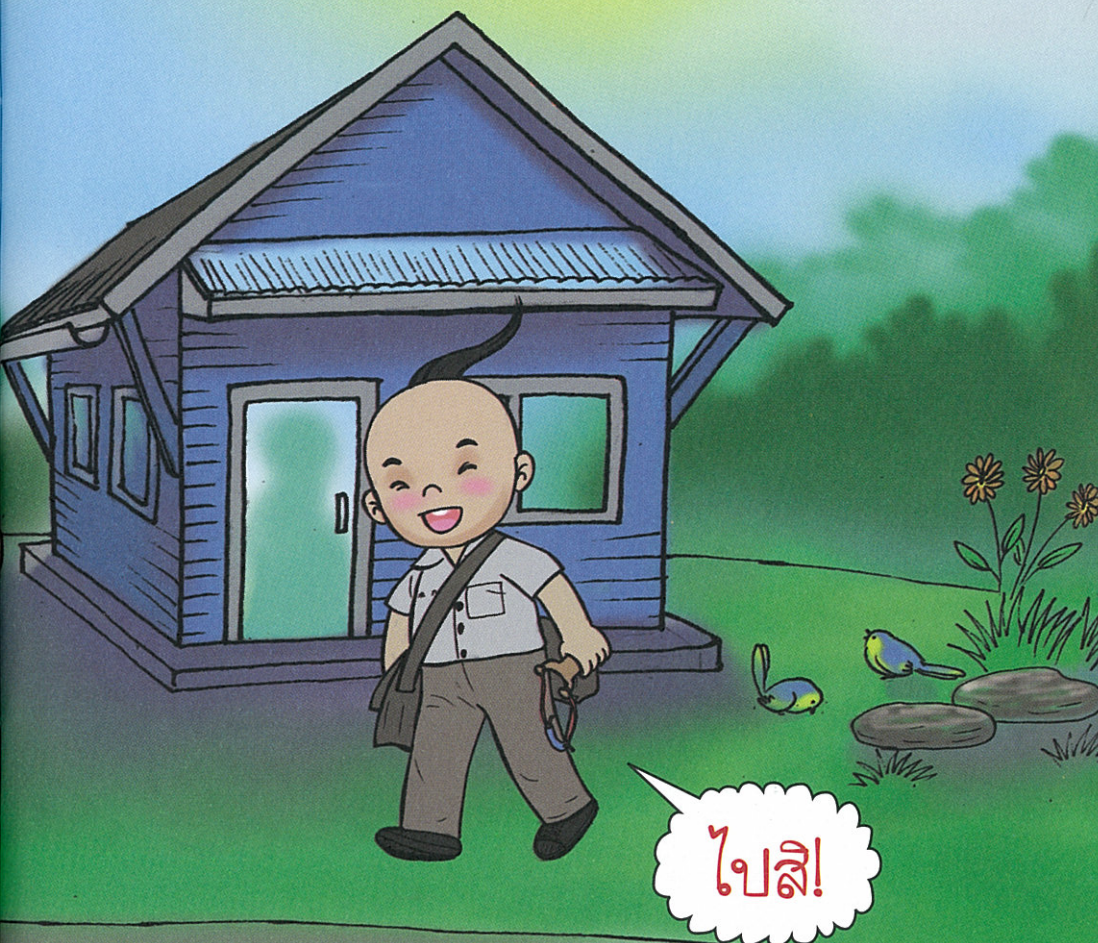


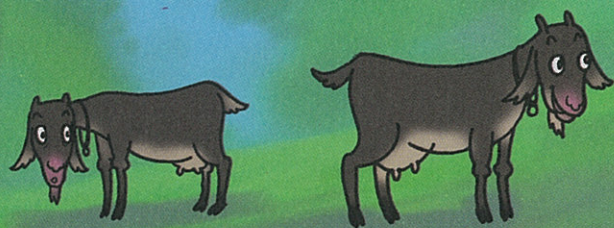
เฮ้...โก๊ะ...
ไปพร้อมกันมั๊ย?



ทุกซอกทุกช่อง
...ทุกซอกทุกช่อง

เกือบ 8 โมงเช้า ซึ่งใกล้ถึงเวลาเข้าแถวเคารพธงชาติ...
ระหว่างที่อดุลกำลังเดินทางไปโรงเรียน เขาเจอโก๊ะ
เพื่อนซี้ที่เรียนอยู่ห้องเดียวกันเข้าพอดี





เอาหนังสือ
มาด้วยรึเปล่า?



ไม่มีมออยู่แล้ว



ในระหว่างทางนั้น...

เด็กทั้งสองได้ยินเสียงนกร้อง ต่างคนต่างมองขึ้นไปบนต้นไม้
เห็นนกตัวหนึ่งกำลังหาอาหารอยู่...

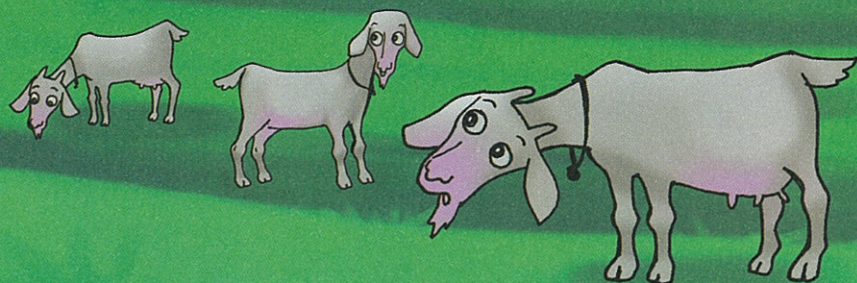


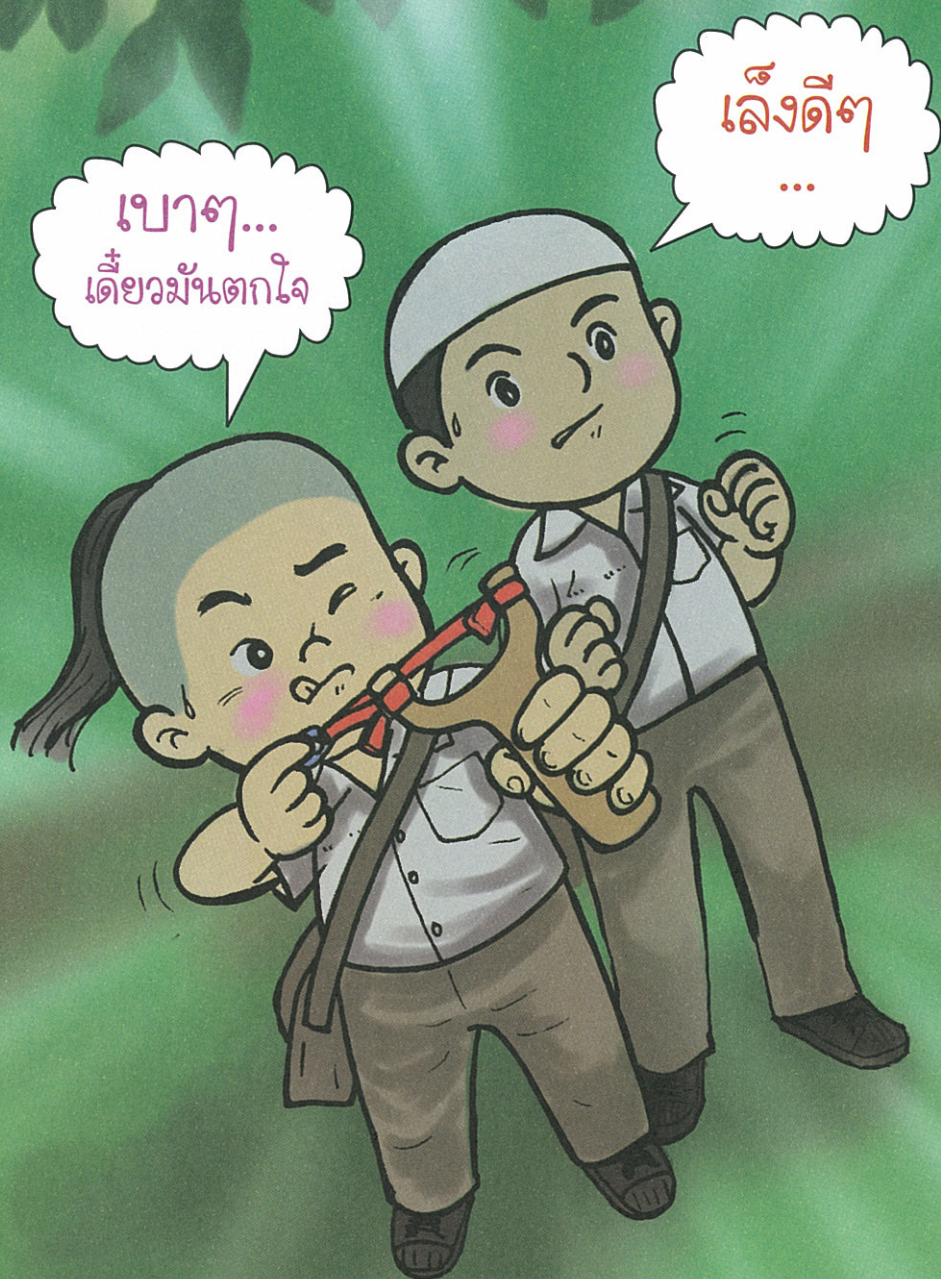
ดูนั่นสิ!

โก๊ะ...
จัดการเลย!!

ได้เลย
เดี๋ยวโก๊ะจัดให้

อดุลชี้ชวนให้โก๊ะเอาหนั่งสติกที่พกมา
ยิ๊งนกตัวนั้นด้วยความซุกซน





จากนั้นโก๊ะก็หยิบหนังสือและกระสุนออกมาจากกระเป๋า
แล้วเล็งไปยังนกทันทึ

โก๊ะปล่อยกระสุนไปยังนกที่เล็งไว้
ลูกกระสุนโดนเป้าหมายอย่างเหมาะเหม็ง
มันร่วงผลอยตกลงมาที่พื้น
เมื่อเห็นนกตกลงมา... โก๊ะดีใจมากที่ยิงถูกนก



เฮ้!...เห็นไหม
โดนเป้าตรงๆเลย

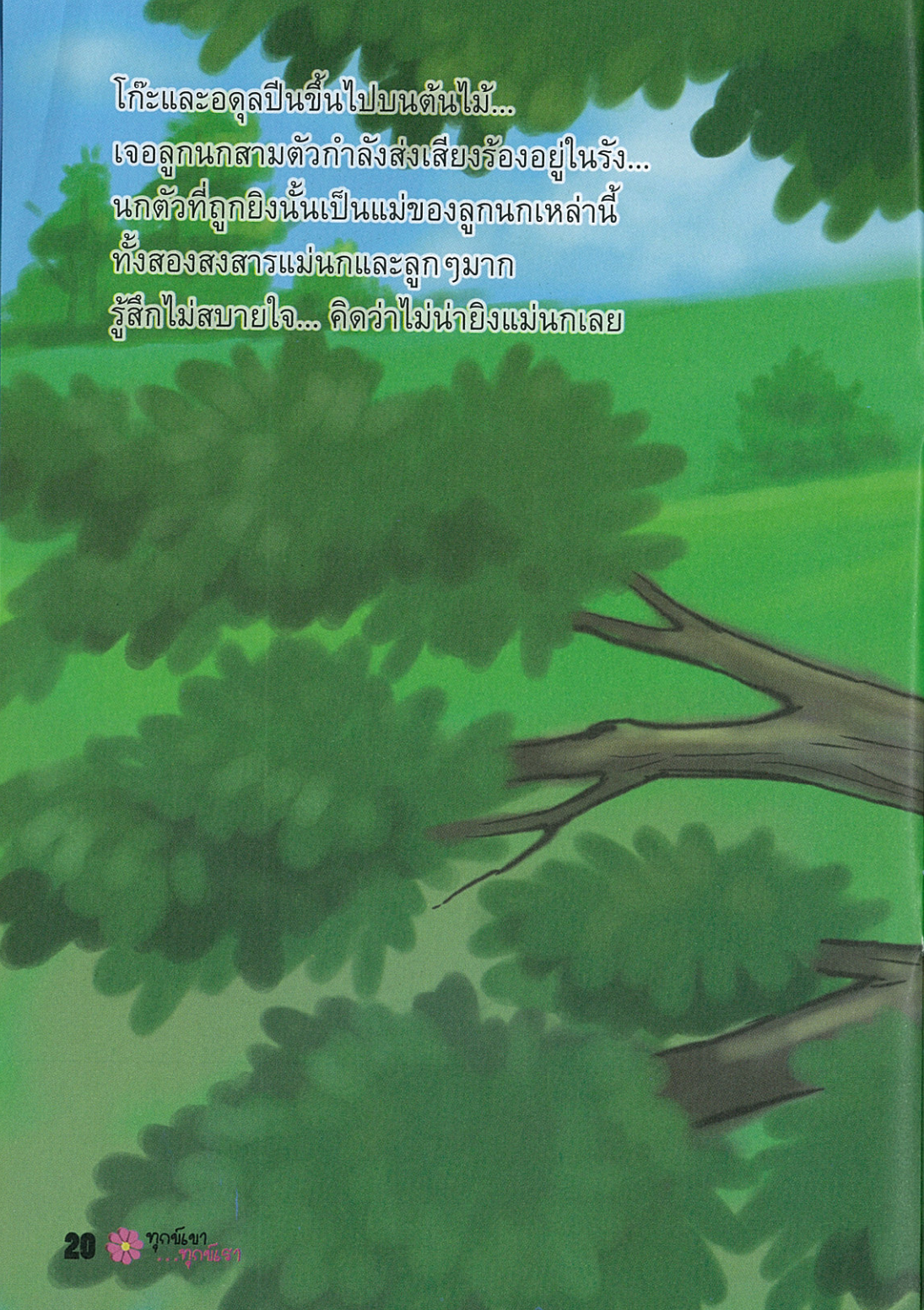
โง่ชะละ!!

เด็กทั้งสองวิ่งไปเก็บนกที่ตกลงมา
ทันใดนั้น... ทั้งสองได้ยินเสียงลูกนกร้อง
จึงรีบมองหาที่มาของเสียงนั้น



טִיט טִיט טִיט





โก๊ะและอดุลปีนขึ้นไปบนต้นไม้...

เจอลูกนกสามตัวกำลังส่งเสียงร้องอยู่ในรัง...

นกตัวที่ถูกยิงนั้นเป็นแม่ของลูกนกเหล่านี้

ทั้งสองสงสารแม่นกและลูกๆมาก

รู้สึกไม่สบายใจ... คิดว่าไม่น่ายิงแม่นกเลย



เสียงลูกนกนี่เอง

น่าสงสารจัง!
ไม่น่าไปยิงแม่มันเลย





ทั้งสองมาถึงโรงเรียนหลังเวลาเข้าแถวเคารพธงชาติ
นอกจากจะโดนคุณครูว่ากล่าวตักเตือนแล้ว...
วันนี้ทั้งวัน โกะเรียนหนังสือไม่รู้เรื่องเลย
เขาเห็นแต่ภาพแม่นกที่ถูกยิงตกลงมาอยู่ตลอดเวลา...



ลูกนกจะเป็น
ยังไงบ้างนะ...

โก๊ะและอดุลตัดสินใจไปปรึกษาคุณครู
และเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดให้ฟัง

พอกผมยิงแม่นกตาย
ไม่รู้ลูกนกจะเป็นยังไง
กันบ้าง... ตอนนั้นพอกผม
ไม่สบายใจเลยครับครู



คุณครูอบรมสั่งสอนทั้งคู่ ที่เล่นจนจนผู้อื่นเดือดร้อน
แล้วแนะนำให้ทั้งสองคนเอาลูกนกไปเลี้ยง
เพื่อรับผิดชอบต่อความผิดที่ได้ทำลงไป

เห็นไหม...ผลจากการเล่นสนุก
โดยไม่รู้จักคิดของพวกเธอ... นอกจาก
จะทำให้แม่ นกตายแล้ว พวกลูกนก
ที่กำลังคอยอาหารจากแม่ อาจจะอดตาย
ด้วย... ถ้าพวกเธอรู้สึกผิดและไม่สบายใจ
ก็ช่วยกันเลี้ยงดูลูกนกแทนแม่
พอมันโตก็ปล่อยคืนสู่ธรรมชาติ

หลังจากเหตุการณ์นั้นผ่านไป...
ทั้งสองคนก็เลิกยิงนกและสัตว์อื่นๆ
ทั้งคู่ช่วยกันดูแลนกทั้งสามจนเติบโตใหญ่
และปล่อยคืนสู่ธรรมชาติ...



อีกไม่นาน...
ก็กลับบ้านได้แล้ว

เอ้า...กินเหยอะๆ
จะได้โตเร็วๆ







โก๊ะและอดุลมีความสุขที่ได้ทำหน้าที่แทนแม่นก
เลี้ยงดูลูกนกจนเติบโตใหญ่
ทั้งสองสุขใจที่ได้ทำความดี...
ตั้งใจว่าจะเลิกยิงนก เลิกรังแกสัตว์
และจะไม่ซุกซนจนทำให้คนอื่นเดือดร้อนอีก...





“ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

...เมื่อเรามีสุขภาพจิตที่ดี สุขภาพกายก็จะดีไปด้วย

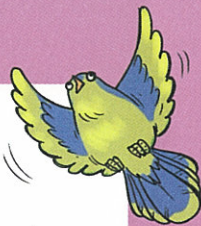
การดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข ต้องการปัจจัยหลายอย่าง เช่น ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ การศึกษา สิ่งแวดล้อม สุขภาพอนามัย ซึ่งปัจจัยด้านสุขภาพอนามัยจะมีความสำคัญที่สุด เพราะหากสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงแล้ว ก็ยากที่จะดำเนินชีวิตในด้านอื่นๆ ให้มีความสุขได้ ไม่สามารถออกไปทำงานเพื่อนำรายได้มาจุนเจือครอบครัว ไม่มีค่าใช้จ่ายเพื่อการศึกษา อาหาร และสาธารณสุขโรค การรักษาสุขภาพกาย ให้แข็งแรงจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง และปัจจัยสำคัญที่จะทำให้สุขภาพกายแข็งแรงได้ ก็คือสุขภาพจิตที่ดี



รู้จักกับสุขภาพจิตกันก่อน

สุขภาพจิตที่ดี หมายถึง ความสมบูรณ์ทางร่างกายและทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ปราศจากโรคจิต โรคเครียด หรือมีความรู้สึกผิดกังวลใจที่ทำความไม่ดีต่างๆ ความสมบูรณ์นี้รวมถึงการมีความสามารถในการปรับตัว เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากไม่ดีมาเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและ สังคมได้เป็นอย่างดี

ลักษณะของคนที่มีสุขภาพจิตที่ดี



1. ต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ เพราะร่างกายและจิตใจมีความเกี่ยวเนื่องกันอย่างมาก ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มักจะมีร่างกายที่แข็งแรง แม้อยู่ในอาการป่วยก็ยังมีความสดชื่น ร่าเริง ผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี แม้ร่างกายแข็งแรง แต่ก็จะไม่สดชื่น ดูเหมือนคนป่วยอยู่ตลอดเวลา
2. ต้องเป็นผู้ที่ยอมรับความจริง พอใจในสิ่งที่ตนเองมี ตนเองเป็น เมื่อเผชิญปัญหาหรืออุปสรรค สามารถทำให้ผ่านพ้นไปด้วยวิธีการที่เหมาะสม และมีจริยธรรม
3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าตัดสินใจ พึ่งพาตนเองมากกว่าที่จะพึ่งผู้อื่น
4. มีความรับผิดชอบ สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องให้ผู้อื่นเคี่ยวเข็ญ ไม่เกี่ยงความรับผิดชอบ รับผิดชอบเมื่อตนทำผิด กล้ายืนยันในสิ่งที่ถูกต้อง
5. เป็นคนยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์
6. เป็นคนมีความอดทน สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ได้ ยิ้มแย้มแจ่มใส ปราศจากความเครียด ความกังวลใจ
7. เป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ดี เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย เข้าใจในความแตกต่างของบุคคล รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา



สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม

1. สาเหตุทางร่างกาย เช่น ความบกพร่องทางร่างกาย ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความบกพร่องทางอวัยวะรับสัมผัส สมองได้รับความกระทบกระเทือนอย่างหนักจากอุบัติเหตุหรืออื่นๆ ความบกพร่องในด้านอนามัยและโภชนาการ สาเหตุจากพันธุกรรม
2. สาเหตุทางจิตใจ เช่น อารมณ์ ความกลัว ความวิตกกังวล ความรู้สึกสำนึกผิดต่อการกระทำที่ไม่ดีไม่เหมาะสมทั้งหลาย ความโกรธ ความเหนื่อยล้าของจิต การผิดหวังหรือสูญเสียอย่างรุนแรง
3. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่
 - 3.1 สิ่งแวดล้อมทางบ้าน เช่น บ้านแตก กำพร้าพ่อแม่ บ้านที่ขาดความอบอุ่น พ่อแม่ทะเลาะ ไม่ดูแลเอาใจใส่ลูก บ้านที่พ่อแม่เข้มงวดเกินไปจนเด็กขาดอิสระ ไม่มีโอกาสเป็นตัวของตัวเอง ครอบครัวมีปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมถึงทำเลที่ตั้งของบ้านที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี
 - 3.2 สิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่น สถานการณ์ความไม่สงบ สงคราม การจลาจล การประท้วง ภัยธรรมชาติ หรือแม้แต่สิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา หากเข้มงวดมากเกินไป ระเบียบหย่อนยานเกินไป มีการแข่งขันกันมากเกินไป ก็กระทบต่อสุขภาพจิตได้

บัญญัติ 9 ประการ สำหรับเด็กสุขภาพจิตดี

1. มีกิริยาและวาจาที่สุภาพอ่อนน้อม
2. ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ
3. ไม่ทะเลาะวิวาทและใช้กำลังกับผู้อื่น
4. ไม่ทำลายทรัพย์สินสมบัติของคนอื่นให้เกิดความเสียหาย
5. ไม่แสดงพฤติกรรม ก่อวุ่น สร้างความรำคาญให้คนอื่น
6. รู้จักรับผิดชอบตนเอง มีสำนึกที่ดี
7. รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี
8. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด
เพราะจะทำให้ขาดสติ
ขาดความยับยั้งคิด
9. มีน้ำใจ ช่วยเหลือผู้อื่น
และประพฤติตนให้เป็น
ประโยชน์ ต่อสังคม



คณะผู้เขียน



นายมะรอชี มายี
โรงเรียนรักไทย



ส.ต.ท.สัญญา สีเหลือง
โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านไอร์ปือแต



โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านไอร์ปือแต



ส.ต.ท.อำนวย อ่อนจตุติ
โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านไอร์ปือแต



ส.ต.ท.ธงชัย บุตันนท์

โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านตืองอ



ส.ต.ท.ราชวัฒน์ ธรรมไชติ
โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านตืองอ



NOTE



NOTE



