

## บรรณาธิการแถลง

วารสารสมาคมจิตแพทย์ฉบับนี้ประกอบด้วยนิพนธ์ต้นฉบับ 7 เรื่อง และบทความพิเศษอีก 2 เรื่อง ซึ่งล้วนแต่น่าสนใจทั้งสิ้น

นิพนธ์ต้นฉบับเรื่องแรก อุนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ และคณะ ได้ศึกษาความภูมิใจแห่งตนและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนระดับชั้นมัธยมที่ไชยาบ่า ซึ่งเป็นวัยที่มีอัตราการใช้คอนข้างสูงและเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ พบว่ากลุ่มไชยาบ่ามีความภาคภูมิใจแห่งตนต่ำและมีสัดส่วนผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าสูงกว่ากลุ่มไม่ไชยา ผู้นิพนธ์ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าควรนำปัจจัยด้านความภาคภูมิใจแห่งตน เข้ามาเป็นแกนหลักในการวางแผนป้องกันและรักษาวัยรุ่นให้ห่างไกลยาบ้า ทั้งนี้อาจต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก เริ่มที่ครอบครัว และโรงเรียน มิใช่มาทำขณะที่เด็กเข้าสู่วัยรุ่นอันเป็นวัยที่เพื่อนมีอิทธิพลสูง ซึ่งเป็นข้อเสนอแนะที่น่าสนใจยิ่ง

เป็นที่ทราบกันทั่วไปว่าความเครียดเป็นปัญหาสำคัญของประชาชนในปัจจุบัน แต่ประชาชนส่วนใหญ่ยังไม่คำนึงถึงการบำบัดรักษา แม้ว่าจะมีอาการเครียดอยู่ในระดับที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะการบำบัดจากจิตแพทย์ วิชาชีวะ ฤกษ์ชัย ฤกษ์ชัย และคณะนำเสนอผลการวิจัยประสิทธิผลของโปรแกรมการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกเพื่อคลายเครียด ซึ่งเป็นแนวทางที่น่าสนใจ หากได้อ่านช่วงบทน่าจะเห็นว่าผู้นิพนธ์ได้ผ่านประสบการณ์การศึกษาในด้านนี้มามากทีเดียวทั้งในทางทฤษฎีและปฏิบัติ จนนำมาสู่การสังเคราะห์เป็นโปรแกรมนี้ซึ่งมีได้ยึดติดกับพิธีกรรมหรือแนวปฏิบัติใดๆ เป็นการเฉพาะ ผู้เข้ารับการทดลองที่ปฏิบัติครบ 7 สัปดาห์เมื่อวัดค่าคะแนนในหมวดต่างๆ ของ SCL-90 พบว่ามีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ถึง 8 ใน 9 หมวด ซึ่งจัดว่าน่าสนใจมาก โดยเฉพาะเมื่อคำนึงถึงว่าใช้ระยะเวลาในการบำบัดไม่นาน ทำเป็นกลุ่มได้เข้ากันได้กับวัฒนธรรมไทยเรา และไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกว่ามี stigma จากการมาพบจิตแพทย์

นิพนธ์ต้นฉบับเรื่องต่อไปเป็นการศึกษาการถูกล่วงเกินทางเพศโดยครูชายของนักเรียนชาย โดยพรรณพิมล หล่อตระกูล และมาโนช หล่อตระกูล ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโรงเรียนในชนบท พบว่าเป็นที่พอทราบกันมานานพอสมควรว่าครูผู้นี้มีพฤติกรรมล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก แต่ก็ไม่มีผู้ใดสนใจแก้ไขปัญหานี้ อย่างจริงจัง ปัญหาสำคัญประการหนึ่งคือโครงสร้างทางด้านอำนาจและอิทธิพลในท้องถิ่น ทำให้ชาวบ้านตกอยู่ในสภาพของผู้ไร้ปากเสียง การป้องกันและแก้ไขปัญหานี้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับแค่การให้เด็กกระวังระมัดระวังตัว การอาจถูกล่วงเกินทางเพศเท่านั้น หากแต่ยังขึ้นอยู่กับส่งเสริมให้ชุมชนมีบทบาทมากขึ้นในกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน และมีแหล่งให้แจ้งหรือร้องเรียนปัญหาที่อยู่พ้นจากระดับอิทธิพลในชุมชน

จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุข พบอัตราการเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายในปีพ.ศ. 2541 และ 2542 ในชาย/หญิงเท่ากับ 12.9/3.8 และ 13.3/4 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ โดยอัตราการเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายในเพศชายมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี ขณะที่ในเพศหญิงช่วงหลังๆ พบค่อนข้างคงที่ประมาณ 4 รายเศษๆ ต่อแสนประชากร การศึกษาเชิงคุณภาพเรื่องปัญหาชีวิตและการปรับตัวในชาย-หญิงผู้พยายามฆ่าตัวตาย ของมาโนช หล่อตระกูล และคณะ พบว่าเพศชายปรับตัวกับความกดดันภายนอกได้ค่อนข้างต่ำ และมักใช้สุราขณะกระทำ เหล่านี้ร่วมกับการมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการที่รุนแรง จึงทำให้อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จในเพศชายมีสูงมาตรการในการช่วยเหลือจึงควรมุ่งไปที่เพศชายวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยเน้นการเพิ่มทักษะการปรับตัวต่อปัญหา

รายงานผู้ป่วยของ พ.ท. พงศธร เนตราคม ในเรื่องอินเทอร์เน็ตเครื่องมือช่วยการทำพฤติกรรมบำบัดในผู้ป่วยโรคกลัวสังคม เป็นรายงานที่น่าสนใจว่าอินเทอร์เน็ตนั้นนอกจากจะเป็นเครื่องมือในการสื่อสารแล้ว ยังสามารถสร้างสภาพสังคมเสมือนขึ้นได้ ทำให้ผู้ป่วยสามารถฝึกการเข้าสังคมจนมั่นใจตนเองมากขึ้น ก่อนการ

เข้าสู่สังคมจริงต่อไป บรรณาธิการก็เพิ่งพบผู้ป่วยที่ใช้อินเทอร์เน็ตช่วยเหลือตนเองจนหายจากโรคกลัวสังคม วิธีนี้จึงน่าจะทางเลือกหนึ่งในการรักษาผู้ป่วยโรคกลัวสังคม

บรรณาธิการรู้สึกเป็นเกียรติและขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งที่ศาสตราจารย์วัฒน์เพ็ญ บุญประกอบ ได้กรุณามอบบทความพิเศษเรื่องการเลี้ยงดูลูกกับสุขภาพจิตเพื่อลงตีพิมพ์ในวารสารสมาคมฯ ฉบับนี้ ทุกวันนี้ กระแสสังคมบ้านเรายังคงมุ่งเน้นความสำเร็จของลูกมากกว่าการคำนึงถึงสภาพจิตใจ โดยเฉพาะความสำเร็จตามแนวทางตะวันตก ที่เป็นมาจากการเน้นในเรื่องของ individualism การส่งเสริม self-esteem แบบ self-contained individualism แม้จะนำไปสู่ความสำเร็จในสังคมที่มีการแข่งขันกันสูง แต่ในอีกด้านหนึ่งก็นำมาสู่สภาพสังคมแบบต่างคนต่างอยู่ ครอบครัวล่มสลายตั้งที่ได้เกิดขึ้นแล้วในทางตะวันตก บรรณาธิการเห็นว่าการส่งเสริม self-esteem ในแนวทางตะวันออกของเราจำเป็นต้องเน้น self-esteem ที่มีองค์ประกอบของการควบคุมตนเองและการคำนึงถึงผู้อื่นอันเป็นพื้นฐานของวัฒนธรรมไทยเราไปด้วย ดังแนวทางการเลี้ยงดูในสมัยก่อนของเราที่เน้นการเลี้ยงลูกให้เป็น “คนดี” มากกว่าต้องการให้เขาเป็น “คนเก่ง” ดังค่านิยมในปัจจุบัน

ท้ายสุดเป็นบทความปกิณกะเรื่องการศึกษาต่อเนื่องทางด้านจิตเวชศาสตร์ของรองศาสตราจารย์ พิเชฐ อุดมรัตน์ ซึ่งได้กำหนดหัวข้อย่อยไว้อย่างน่าสนใจว่า การศึกษาต่อเนื่อง คือหัวใจหลักของภาพลักษณ์จิตแพทย์ในอนาคต ในบทความนี้นอกจากจะกล่าวถึงแนะนำถึงการศึกษานี้ที่เราจะต้องมีในอนาคตแล้ว ผู้เขียนยังได้แนะนำถึงการคิดแบบโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นวิธีคิดแนวพุทธที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งนอกจากจะใช้กับตัวเองได้แล้ว ยังสามารถนำมาปรับใช้ในการแนะนำผู้ป่วยได้ด้วย

มานิช หล่อตระกูล

### บรรณานุกรม

1. Sampson EE. The debate on individualism. American Psychologist 1988; 43:15-22.
2. Markus HR, Kitayama S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. Psychol Rev 1991; 98:224-53.
3. Kirmayer LJ. Psychotherapy and the cultural concept of the person. Sante, Culture, Health 1989;6: 241-70.