



ปีที่ 38 ฉบับที่ 6 เดือน มิถุนายน 2565

สารสำนักหอสมุดกลาง

RU LIBRARY NEWSLETTER

<http://www.lib.ru.ac.th>

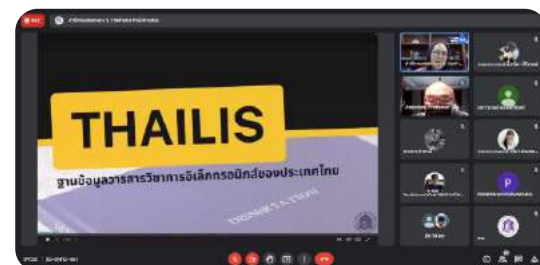


อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ ผลิตบัณฑิตให้มีความรู้คู่คุณธรรม
เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยรามคำแหง คือ การเป็นมหาวิทยาลัยแบบตลาดวิชา

มหาวิทยาลัยรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240 โทร. 0-2310-8653, 0-2310-8646

บริการวิชาการ

รองศาสตราจารย์ฐาปนระ วงษ์สาธิตศาสตร์ อาจารย์คณะสื่อสารมวลชน
นำนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 24 คน เข้าฝึกอบรมในรูปแบบออนไลน์ ผ่าน
โปรแกรม Google Meet ของสำนักหอสมุดกลาง ในหัวข้อ “เทคนิคการสืบค้น
ฐานข้อมูลออนไลน์ด้านงานวิจัยและบทความวิชาการ” เพื่อศึกษาวิธีการสืบค้น
ข้อมูลสารสนเทศ ประกอบการเรียนและการทำวิจัย ในวันที่ 27 พฤษภาคม
พ.ศ. 2565 โดยมีนางสาวสาธิตา สุธรรมนิรันดร์ และนางสาวเอกอร เฉียบแหลม
เป็นวิทยากรบรรยาย



บริการวิชาการ

นักศึกษาระดับปริญญาเอก คณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 8 คน
เข้าฝึกอบรมในรูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม Google Meet ของ
สำนักหอสมุดกลางในหัวข้อ “การสืบค้นฐานข้อมูลออนไลน์ของสำนัก
หอสมุดกลาง” เพื่อศึกษาวิธีการสืบค้นข้อมูลสารสนเทศเฉพาะด้านการ
ทำวิจัย ในวันที่ 5 มิถุนายน พ.ศ. 2565 โดยมีนางสาวสาธิตา สุธรรมนิรันดร์
เป็นวิทยากรบรรยาย

บริการวิชาการ

นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะนิติศาสตร์ จำนวน 4 คน เข้าฝึกอบรมที่สำนัก
หอสมุดกลาง ในหัวข้อ “การสืบค้นฐานข้อมูลออนไลน์ของสำนักหอสมุดกลาง”
เพื่อศึกษาวิธีการสืบค้นข้อมูลสารสนเทศประกอบการเรียนและการทำวิจัย
ในวันที่ 21 มิถุนายน พ.ศ. 2565 โดยมี นางสาวเอกอร เฉียบแหลม
และนางสาวกัญญณ์พัชร์ ยศไกรภพ เป็นวิทยากรบรรยายและฝึกปฏิบัติ





สุขภาพจิตกับการใช้ชีวิตประจำวัน :

ป่วยทางใจใครว่าประหลาด ? พบจิตแพทย์ไม่ได้แปลว่าบ้า

*กฤติกา นามาเรีย

การใช้ชีวิตในแต่ละวันเราต้องพบเจอกับผู้คนมากมายไม่ว่าจะครอบครัว เพื่อน คนรัก หรือ คนแปลกหน้า ถึงแม้บางคนจะไม่ได้พบปะตัวตนเพราะสถานการณ์ของโรคระบาด แต่การเสกสือต่าง ๆ ทั้งจากโทรทัศน์และโซเชียลมีเดีย ก็เสมือนว่าเราได้พบกับพวกเขาเหล่านั้น หากเรามองพวกเขาแล้วหันกลับมา พบว่าความรู้สึกของตนเองนั้นแย่มากเพียงใด นั่นอาจเป็นสัญญาณว่าสุขภาพใจเราเริ่มไม่โอเคกับตัวเราเองแล้ว แต่ไม่ต้องกังวลใด ๆ เพราะการป่วยใจก็เหมือนป่วยกาย ที่คนทั่ว ๆ ไปสามารถเป็นได้เช่นกัน

สุขภาพจิต คืออะไร?

สุขภาพจิต คือ สภาวะทางจิตใจที่ส่งผลออกมาเป็นพฤติกรรม หากมีอาการผิดปกติสามารถรักษาให้หายได้ ทุกคนสามารถมี อาการป่วยนี้ได้เช่นกัน หากสะสมมากเกินไปส่งผลให้ร่างกายป่วยตามมาได้

อาการป่วยในจิตใจ

อาการป่วยภายในจิตใจสามารถเกิดได้จากการกระทำของคนหรือสิ่งรอบตัวที่มากระทบกับความรู้สึก ทำให้เราเกิดความคิดในแง่ลบ เกิดความเครียดและความกังวล แม้กระทั่งการบาดเจ็บทางกาย ก็ส่งผลให้เกิดอาการป่วยทางจิตใจได้ หากสะสมมากขึ้น และไม่ได้รับการดูแลรักษา จะทำให้กลายเป็นโรคเรื้อรังที่ใช้ระยะเวลาในการรักษามากขึ้น หรืออาจถึงขั้นป่วยจนต้องพึ่งการรักษาไปตลอดชีวิต ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเปิดใจยอมรับความเป็นจริง ยอมรับตนเอง และยอมรับสิ่งที่เกิดกับตนเองได้หรือไม่

พบแพทย์ไม่ได้แย่ อาการก็เหมือนภูมิแพ้ แค่เราดูแลก็จะดีขึ้นเอง

เมื่อสุขภาพใจแย่งลง หากปล่อยไว้นานอาจส่งผลให้เกิดอาการป่วยทางกายตามมาได้เช่นกัน การไปพบจิตแพทย์จึงไม่ได้น่ากลัวอย่างที่เรารับรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ จิตแพทย์และนักจิตวิทยา จะดูแล พูดคุย เพื่อประกอบการรักษา ซึ่งจะเป็นการรักษาด้านจิตใจ ความคิดและความรู้สึกของเรา ให้กลับมาใช้ชีวิตได้สงบขึ้นกว่าเดิม ส่วนประวัติการรักษาจะถูกเก็บเป็นความลับ แพทย์ไม่สามารถเปิดเผยสู่สาธารณะได้

เพราะโลกนี้ไม่มีใครที่ “สมบูรณ์แบบ” ทุกคนต่างก็มีข้อผิดพลาดไม่ต่างกัน

เมื่อเรามองผู้อื่นแล้วพบว่าชีวิตของเขาเหล่านั้นช่างดูดี มีความสุข แต่ในความเป็นจริงเราไม่มีทางรับรู้ได้ถึงสภาพภายในจิตใจของเขาเหล่านั้นว่าเป็นอย่างไร และไม่รู้ว่าเขาเคยพบเจอเรื่องทุกข์เรื่องร้ายใด ๆ บ้างหรือไม่ เช่นเดียวกับที่คนอื่น ๆ ไม่สามารถเข้าใจในสิ่งที่เราเผชิญอยู่ ทุกคนต่างมีทั้งความทุกข์และความสุข และเคยมีความผิดพลาดเหมือนกันทุกคน เพราะฉะนั้น ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบจริง ๆ

เมื่อเราต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคม การที่จะเกิดอาการป่วยทางใจสามารถที่จะเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ การดูแลสุขภาพใจด้วยตนเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ การใส่ใจ ห่มั่นสังเกต เรียนรู้ และทำความเข้าใจ ในความคิดและพฤติกรรมของตนเองในแต่ละวันจึงเป็นหนึ่งในการดูแลให้สุขภาพจิตให้ดีขึ้น เมื่อเราพบความผิดปกติหรือรับรู้ได้ว่าสุขภาพใจไม่โอเคเร็วมากเท่าไร การรักษาและเยียวยาจะรวดเร็ว และช่วยให้สุขภาพใจเราดีขึ้นอย่างรวดเร็วด้วยเช่นกัน

บรรณานุกรม

คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์เจษฎา. [สืบค้นวันที่ 25 มีนาคม 2565]. จาก <https://th-th.facebook.com/D2JED/>

กรมสุขภาพจิต. คลังความรู้สุขภาพจิต DMH Electronic Library. [สืบค้นวันที่ 25 มีนาคม 2565]. จาก <https://www.dmh-elibrary.org/>

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. สุขภาพจิต. [สืบค้นวันที่ 25 มีนาคม 2565]. จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/06062014-0956>

*นักศึกษาฝึกงานสาขาวิชาบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง