



# 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

ภาควิชาภาษาตะวันตก คณะมนุษยศาสตร์ นำนักศึกษาปริญญาโท

(นานาชาติ) จำนวน 10 คน และอาจารย์ 1 คน เข้าเยี่ยมชมและเรียนรู้

แนวทางในการสืบค้นข้อมูลต่าง ๆ ในทุกช่องทางที่สำนักหอสมุดกลาง

ให้บริการ ในวันที่ 27 สิงหาคม พ.ศ. 2565 ณ ห้องฝึกอบรม ชั้น 1

อาคาร 1 โดยมีนางสาวสาธิตา สุธรรมนิรันดร์ และนางสาววิมลวรรณ

ภมรพงศ์ไพศาล เป็นวิทยากรบรรยายและนำชมห้องสมุด

### กิจกรรมสำนักหอสมุดกลาง

บุคลากรสำนักหอสมุดกลางทุกท่าน ร่วมงานแสดงกตเวทิตาจิต

แก่ผู้เกษียณ อายุราชการประจำปี 2565 โดยมีว่าที่ร้อยตรีสมชัย

อวเกียรติ ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดกลาง เป็นประธานในงาน

และนายจิรเวฐน์ เพ็ชรสุทธิ รองผู้อำนวยการฝ่ายบริหารสำนัก

หอสมุดกลาง กล่าวเปิดงานพร้อมแสดงความรักจากใจให้แก่ผู้เกษียณ

ในวันที่ 23 กันยายน พ.ศ. 2565 ภายในงานมีการแสดงจากบุคลากร

น้องใหม่ชาว สก. ณ ห้องประชุมชั้น 5 อาคาร 3



### อาหารสมอง ชวนลองอ่าน



เรื่อง อ่านง่ายและดูงาม

ผู้แต่ง สุธาดา วาดเขียน

เลขหมู่ Z246 ส244 2560

สถานที่ สำนักหอสมุดกลาง ชั้น 5 อาคาร 1

โดย เรวัตน์ บุญถาวรทวี



หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมความรู้เกี่ยวกับการจัดวางตัวอักษร (Typography) ของภาษาไทย ซึ่งการจัดวางตัวอักษรเป็นความรู้พื้นฐานที่สำคัญมากในงานออกแบบกราฟิก (Graphic Design) เหมาะสำหรับผู้เริ่มต้นศึกษาและผู้สนใจวิธีการจัดวางตัวอักษรภาษาไทยให้อ่านได้ง่ายและดูสวยงาม โดยมีตัวอย่างประกอบกรณีศึกษาพร้อมแบบฝึกหัดไว้ลองทำ เพื่อที่จะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในงานออกแบบของตนเองได้



## สุขภาพจิตกับการใช้ชีวิตประจำวัน :

ป่วยทางใจใครว่าประหลาด? พบจิตแพทย์ไม่ได้แปลว่าบ้า

\* กฤติกา นามาเรีย

การใช้ชีวิตในแต่ละวันเราต้องพบเจอกับผู้คนมากมาย ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน คนรัก หรือ คนแปลกหน้า ถึงแม้บางคนจะไม่ได้พบปะตัวตนเพราะสถานการณ์ของโรคระบาด แต่การเสื่อต่าง ๆ ทั้งจากโทรทัศน์และโซเชียลมีเดีย ก็เปรียบเสมือนว่าเราได้พบกับพวกเขาเหล่านั้น หากเรามองพวกเขาแล้วหันกลับมาพบว่าความรู้สึกของตนเองนั้นแย่เพียงใด นั่นอาจเป็นสัญญาณว่าสุขภาพใจเราเริ่มไม่โอเคกับตัวเราเองแล้ว แต่ไม่ต้องกังวลใด ๆ เพราะการป่วยใจ ก็เหมือนป่วยกายที่คนทั่ว ๆ ไปสามารถเป็นได้เช่นกัน

### สุขภาพจิต คืออะไร ?

สุขภาพจิต คือ สภาวะทางจิตใจที่ส่งผลออกมาเป็นพฤติกรรม หากมีอาการผิดปกติสามารถรักษาให้หายได้ ทุกคนสามารถมีอาการป่วยนี้ได้เช่นกัน หากสะสมมากเกินไปส่งผลให้ร่างกายป่วยตามมาได้

### อาการป่วยในจิตใจ

อาการป่วยภายในจิตใจสามารถเกิดได้จากการกระทำของคนหรือสิ่งรอบตัวที่มากกระทบกับความรู้สึก ทำให้เราเกิดความคิดในแง่ลบ เกิดความเครียดและความกังวล แม้กระทั่งการบาดเจ็บทางกาย ก็ส่งผลให้เกิดอาการป่วยทางจิตใจได้ หากสะสมมากขึ้นและไม่ได้รับการดูแลรักษา จะทำให้กลายเป็นโรคเรื้อรังที่ใช้ระยะเวลาในการรักษามากขึ้น หรืออาจถึงขั้นป่วยจนต้องพึ่งการรักษาไปตลอดชีวิต ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเปิดใจยอมรับความเป็นจริง ยอมรับตนเอง และยอมรับสิ่งที่เกิดกับตนเองได้หรือไม่

### พบแพทย์ไม่ได้แย่ อาการก็เหมือนภูมิแพ้ แค่เราดูแลก็จะดีขึ้นเอง

เมื่อสุขภาพใจแย่ลง หากปล่อยไว้นานอาจส่งผลให้เกิดอาการป่วยทางกายตามมาได้เช่นกัน การไปพบจิตแพทย์จึงไม่ได้น่ากลัวอย่างที่เรารับรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ จิตแพทย์และนักจิตวิทยา จะดูแล พูดคุย เพื่อประกอบการรักษา ซึ่งจะเป็นการรักษาด้านจิตใจ ความคิด และความรู้สึกของเรา ให้กลับมาใช้ชีวิตได้สงบขึ้นกว่าเดิม ส่วนประวัติการรักษาจะถูกเก็บเป็นความลับ แพทย์ไม่สามารถเปิดเผยสู่สาธารณะได้



### เพราะโลกนี้ไม่มีใครที่ “สมบูรณ์แบบ” ทุกคนต่างก็มีข้อผิดพลาดไม่ต่างกัน

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

เมื่อเราต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคม การที่จะเกิดอาการป่วยทางใจสามารถที่จะเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ การดูแลสุขภาพใจด้วยตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ การใส่ใจ หมั่นสังเกต 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/ramamenta/generalknowledge/general/06062014-0956>

\* นักศึกษาฝึกงานสาขาวิชาบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

