

มูลนิธิคุณ (Khun Foundation) ร่วมกับ “Warm Us Charity” จัดเสวนา “โรคซึมเศร้า...เราเข้าใจ” สร้างความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าและวิธีการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอย่างถูกต้อง

มูลนิธิคุณ (Khun Foundation) ร่วมกับ “Warm Us Charity” จัดเสวนา

“โรคซึมเศร้า...เราเข้าใจ” สร้างความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้าและวิธีการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้าอย่างถูกต้อง

โรคซึมเศร้าสาเหตุจากความเครียดความเป็นอยู่ของประชาชนยิ่งขึ้นทุกวัน นับเป็นประเด็นที่ควรตื่นตัวตระหนักรู้ องค์การอนามัยโลก (WHO) คาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ.2563 โรคซึมเศร้า จะมีผู้ป่วยมากเป็นอันดับสอง (ข้อมูลจาก mgronline.com) มูลนิธิคุณ โดย คุณปรารักษ์ทิพย์ อนันตวิภาต ร่วมกับ Warm Us Charity โดย ดร.ณัฐฐาวิรุณช ทงมี จัดงานเสวนา “โรคซึมเศร้า...เราเข้าใจ” เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า เพื่อให้ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้า หรือ บุคคลใกล้ชิดสามารถสังเกตตัวเองและบุคคลรอบตัวและให้ความช่วยเหลือที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการช่วยลดปัญหาใหญ่ที่จะตามมา

คุณพัชรีพิชัญย์ ศรีธนะอักษร ผู้ร่วมก่อตั้งมูลนิธิคุณ กล่าวว่า งานเสวนา “โรคซึมเศร้า...เราเข้าใจ” ที่จัดโดย “มูลนิธิคุณ ” โดย คุณปรารักษ์ทิพย์ อนันตวิภาต ร่วมกับ Warm Us Charity โดย ดร.ณัฐฐาวิรุณช ทงมี นับเป็นกิจกรรมแรกของมูลนิธิ เรามีเป้าหมายที่จะร่วมช่วยเหลือสังคมผ่านกิจกรรมที่เราจัดขึ้นโดยนำปัญหาเร่งด่วน ปัญหาใกล้ตัวขึ้นมา ก่อน เพราะสุขภาพจิตที่ดีสำคัญไม่น้อยไปกว่าสุขภาพกายที่ดีเช่นกัน เรายังได้รับความร่วมมือกับจิตแพทย์ นักจิตวิทยาที่ยกทีมมาจัดกิจกรรมให้กับผู้ร่วมงาน ได้เห็นพลังของอาสาสมัครที่มาช่วยอำนวยความสะดวกให้งาน ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย เป็นเรื่องราวดีๆ ในสังคมที่เกิดขึ้นในวันนี้

สำหรับบรรยากาศเสวนาภายในงาน นพ.จิตริน ใจดี จิตแพทย์ประจำศูนย์จิตรักษ์ โรงพยาบาลกรุงเทพ เผยว่า โรคซึมเศร้าเป็นเรื่องใกล้ตัว เราช่วยกันดูแลตัวเองและซึ่งกันและกัน ก็เท่ากับเราช่วยดูแลสังคมเรา การเข้าใจคนข้างๆ ที่เป็นโรคซึมเศร้าอย่างที่เราเป็นด้วยการฟังด้วยใจ ไม่ตัดสิน เป็นการช่วยผู้ป่วยได้มากแล้ว และอาจสำคัญกว่าว่าจะต้องใช้เทคนิคการพูดเช่นไรเสียอีก ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเราจะเป็นหรือไม่เป็นโรคซึมเศร้า ถ้าความทุกข์ใจมันมีสัดส่วนมากกว่าความสุข และเราหาทางออกไม่เจอ การขอความช่วยเหลือจากใครก็ตามเป็นสิ่งที่ทำได้และควรทำ

ในส่วนของ นพ.ปทานนท์ ขวัญสนิท แพทย์ชำนาญการ จิตแพทย์ ประจำสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

กรมสุขภาพจิต กล่าวเสริมว่า ทักษะคิดของคนในสังคมต่อโรคซึมเศร้านั้นสำคัญมาก อยากให้มองว่าโรคซึมเศร้าก็เป็นโรคโรคหนึ่ง คนที่เป็นโรคซึมเศร้าไม่ได้เป็นคนอ่อนแอหรือไม่สู้ชีวิต คนที่เศร้านั้นต้องการคนฟังมากกว่าคนสอน หากคุณต้องการจะช่วยเหลือผู้ที่ซึมเศร้า ควรค่อยๆ เริ่มสร้างความสัมพันธ์ที่ดี รับฟังเขาและช่วยเหลือเขา ดังนั้น จึงไม่ควรมองโรคซึมเศร้าว่าเป็นเรื่องที่น่าอายหรือน่ากลัว หากมีอาการเศร้านานๆ รู้สึกว่าตัวเองเปลี่ยนไปจากเดิมมาก การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเป็นเรื่องที่ควรทำ

การเสวนานานในวันนี้ยังได้รับเกียรติจาก คุณทราย เจริญปุระ ผู้มีประสบการณ์ตรงกับตัวเองและครอบครัวมาแบ่งปันวิธีการดูแลตัวเองและคนในครอบครัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข พร้อม ดร.ณัฐฐาวิรุณช ทองมี มาร่วมดำเนินงานเสวนาอีกด้วย งานนี้ได้รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมงานกว่า 200 คน และยังมีกิจกรรมบำรุงสุขจากนักจิตวิทยาที่ยกทีมกันมาช่วยกันในงาน ได้แก่

- Art & Well-Being ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถถ่ายทอดอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเองออกมาได้ บางคนสามารถปรับความคิดได้เพียงชั่วข้ามวัน ส่วนหนึ่งของผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนออกมาให้สมาชิกท่านอื่นได้รับรู้
- Music & Relaxation Technique ได้แนะนำวิธีการที่ผู้เข้าร่วมจะสามารถนำดนตรีกลับไปประยุกต์ใช้ด้วยตนเองได้ การฝึกการหายใจ การฝึกการเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่วมกับดนตรี การเลือกฟังเพลงที่หลากหลายและปลอดภัยสำหรับกลุ่มโรคซึมเศร้า ภาพรวมการ Workshop เป็นไปได้อย่างราบรื่น และผู้เข้าร่วมได้แสดงความคิดเห็นว่าได้ตระหนักรู้ถึงตนเองมากขึ้น อีกทั้งจะนำความรู้ที่ได้เหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ ในยามที่เกิดปัญหาหรือเมื่อเกิดความเครียด

“มูลนิธิคุณ” ที่มุ่งหวังจะเป็นผู้ให้ มีความพร้อมในการยกระดับพัฒนาสังคมอย่างสร้างสรรค์ และยั่งยืนในด้านสาธารณสุข บุคลากร และสิ่งแวดล้อม อีกทั้งยังคงตระหนักถึงชีวิตของเพื่อนร่วมโลก คือ คุณภาพชีวิตที่ดีของสัตว์เลี้ยง เพื่อสังคมไทยที่ปลอดจากสุนัขจรจัด

###

สื่อมวลชนสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม:

คุณไอลยรัศ ลิทธิพูล (ไนต์) โทร 085 966 4156 อีเมล aiyaras@notablebkk.com

คุณณิชนันท์ ศิริสุขีประดิษฐ์ (ใหม่) โทร 091 990 4556 อีเมล nidchanan@notablebkk.com