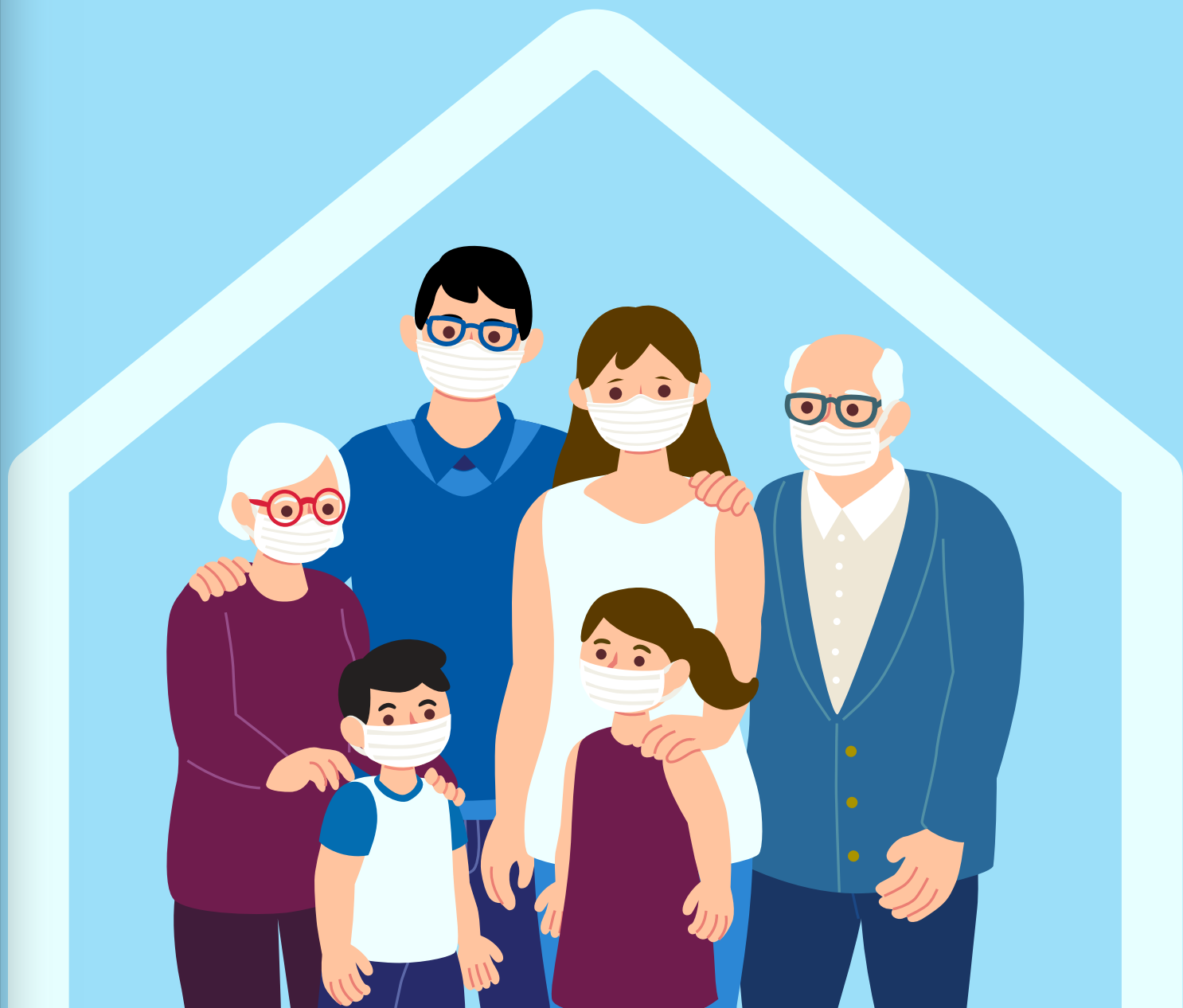


วารสาร
FAMILY
ONLINE ปีที่ 50 ฉบับที่ 34



สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี



04

บ้านของเรา 50 ปี

สวท 50 ปี วางแผนครอบครัวไทย
ภายใต้สถานการณ์โควิด - 19

12

พันธกิจผลิตผล

สุขภาพจิตกับการสร้าง
ความสัมพันธ์ในครอบครัว

29

พิเศษ

กว่าจะเป็น...
ไอ้แดงพระโขนง



Editor's Note : บรรณาธิการ

ท่ามกลางสถานการณ์ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ดิจิทัลกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำให้ชีวิตยังคงเดินไปข้างหน้า ทั้งการเรียน การทำงานจากที่บ้านและการกินอยู่ จึงไม่แปลกใจถ้าหากจำนวนการใช้แพลตฟอร์มเพื่อการติดต่อสื่อสารออนไลน์จะเพิ่มมากขึ้นกว่าปีที่ผ่านมา สะท้อนให้เห็นถึงกลุ่มคนใหม่ๆ ที่เข้าสู่โลกออนไลน์มากขึ้น ผู้คนคุ้นเคยกับการใช้ชีวิตร่วมกับดิจิทัลมากขึ้น และถ้าหากเป็นไปตามทฤษฎีของ ดร.แมกซ์เวลล์ มอลต์ซ์ (Dr.Maxwell Maltz) ที่เขียนในหนังสือ Psycho-Cybernetics ที่บอกว่า คนเราจะใช้เวลาอย่างน้อย 21 วัน ในการปลูกฝังนิสัยจากความเคยชินในการทำบางสิ่งซ้ำๆ จนสามารถทำสิ่งนั้นได้อย่างง่ายดาย นับเป็นโอกาสของการเติบโตของผู้ให้บริการแอดวองออนไลน์

การรับมือกับสถานการณ์โรคระบาดที่ร้ายแรง เป็นแรงผลักดันให้เราต้องปรับวิธีคิด จูนวิธีทำ เช่น การรักษาระยะห่างทางสังคม ลดการสัมผัสพื้นผิวให้น้อยลง ให้ความสำคัญกับสุขอนามัยมากขึ้น เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อและการแพร่ระบาด เราเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า วิธีชีวิตใหม่ (New Normal)

วารสาร **FAMILY ONLINE** ฉบับนี้ นับเป็นวารสารออนไลน์ฉบับแรกของ สวท เราได้รวบรวมเรื่องราวที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ โดยมุ่งเน้นประเด็นในการสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวมาบอกเล่าจากแพทย์และนักวิชาการ ขอขอบคุณสำหรับการติดตามแนะนำติชมพูดคุยได้ที่ **Facebook/PPATBANGKOK**

ปณัฐพงศ์ นรติ
บรรณาธิการ

CONTENT

ปีที่ 50 ฉบับที่ 34

04



12



21



29



02 ■ Editor's Note : บรรณาธิการ

04 ■ บ้านของเรา 50 ปี

สวท 50 ปี วางแผนครอบครัวไทย
ภายใต้สถานการณ์โควิด-19

12 ■ พันธกิจผลิตผล

สุขภาพจิตกับการสร้างความสัมพันธ์
ในครอบครัว

21 ■ รื้อรอบครอบครัว ON BOOK

มีเพศสัมพันธ์ช่วงสถานการณ์โควิด-19

24 ■ คนอาสา

“ตลาดใจ” ให้ความสุข แบ่งปันรอยยิ้ม

29 ■ พิเศษ

กว่าจะเป็น...ไอ้แดงพระโขนง

34 ■ บอกข่าวเล่าเรื่อง

ข่าวประชาสัมพันธ์ ของ สวท

บรรณาธิการอำนวยการ : สมเจตน์ ศรีกนก บรรณาธิการบริหาร : สมชาย แกมทอง บรรณาธิการ : ปณัฐพงศ์ นรดี
ศิลปกรรม : เฉลิมพล พงศ์เจตน์พงศ์ จัดทำโดย : สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2941-2320 โทรสาร 0-2561-5130 www.ppat.or.th



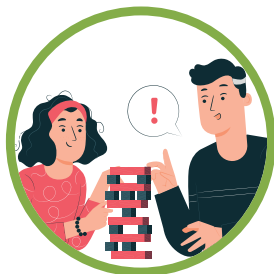
50 ปี วางแผน ครอบครัวไทย

วิกฤต หรือ โอกาส
ภายใต้สถานการณ์
โควิด-19

ศาสตราจารย์นายแพทย์
สุรศักดิ์ ฐานิพานิชกุล
นายกสมาคมฯ

เรื่อง/ภาพ : ปณัฐพงศ์ นรดี





50 ปีที่ผ่านการวางแผนครอบครัวในประเทศไทย เข้ามามีบทบาทสำคัญในการกำหนดปริมาณการเกิดของจำนวนประชากร ส่งผลให้อัตราการเกิดมีจำนวนที่เหมาะสมต่อทรัพยากรภายในประเทศ นำไปสู่การพัฒนาชาติ หนึ่งในองค์กรที่มีบทบาทสำคัญและถูกก่อตั้งขึ้นโดยคณะบุคคลที่มีจิตอาสา ซึ่งได้แก่ แพทย์ นักวิชาการ นั่นคือสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

เมื่อวันที่ 13 เมษายนที่ผ่านมา คอลัมน์บ้านของเราได้มีโอกาสพูดคุยกับ ศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุรศักดิ์ ฐานิพานิชกุล นายกสมาคมฯ ในวาระพิเศษครบรอบการก่อตั้ง สมาคมฯ 50 ปีท่ามกลางสถานการณ์โรคระบาดของไวรัสโคโรนาที่ทำลายชีวิตของผู้คนทั่วโลก การทำงานด้านการวางแผนครอบครัวจะมีทิศทางการทำงานเป็นอย่างไร การปฏิบัติตัวในช่วงนี้ต้องคำนึงถึงปัจจัยอะไรบ้าง ที่จะนำไปสู่การรับมือ ปรับตัว และมองเห็นทางรอดได้ร่วมกัน





ความเป็นมา 50 ปีวางแผนครอบครัว

ย้อนกลับไปเมื่อวันที่ 13 เมษายน 2513 เมื่อ 50 ปีที่ผ่านมา นั้น ประเทศไทยประสบปัญหาอัตราการเกิดมากเกินไป แต่ละครอบครัวมีลูกมาก บางครอบครัวมีลูกมากถึง 11 คน ธนากร โกลในขณะนั้นเห็นว่าหากจำนวนประชากรของประเทศไทยเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพการเลี้ยงดูและทรัพยากรภายในประเทศอาจจะมีไม่เพียงพอ รัฐบาลในขณะนั้นจึงมีนโยบายที่จะควบคุมอัตราการเกิดให้มีขนาดของครอบครัวที่เหมาะสม จึงได้จัดทำโครงการวางแผนครอบครัวขึ้น โดยมีแพทย์ นักวิชาการ เข้าร่วมการดำเนินงานในครั้งนั้น ต่อมาจึงได้จัดตั้ง สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยขึ้น และยังได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี รับสมาคมฯ ไว้ในพระอุปถัมภ์ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา นอกจากนี้สมาคมฯ ยังได้เข้าเป็นสมาชิกของสหพันธ์วางแผนครอบครัวระหว่างประเทศ IPPF ซึ่งเป็นองค์กรเดียวในประเทศไทยจนถึงปัจจุบัน



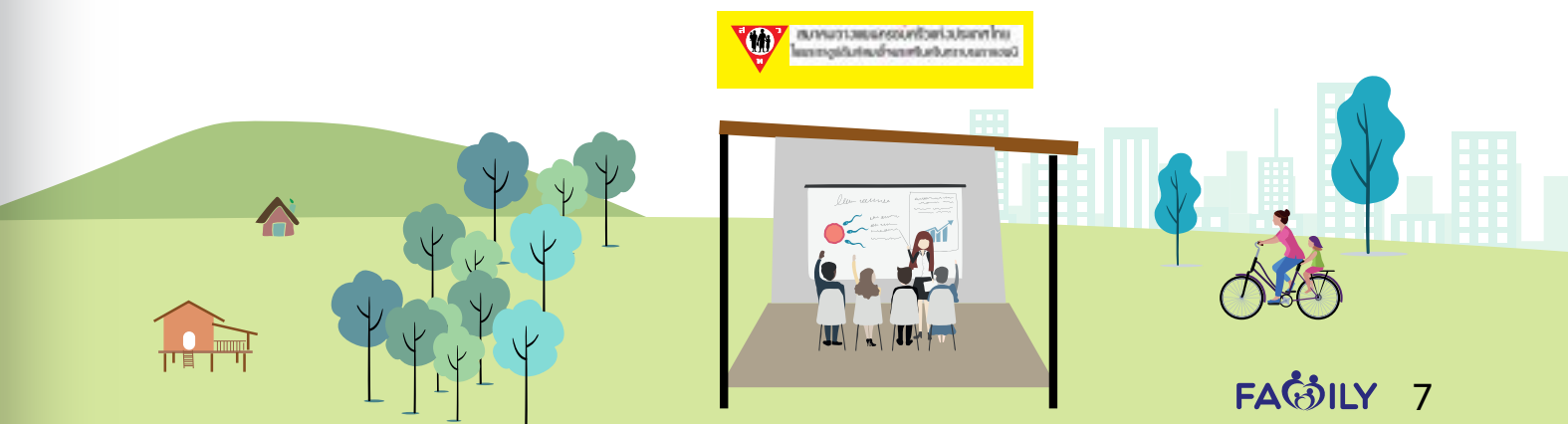
วลียอดฮิตมีลูกมากจะยากจน

ในยุคสมัยก่อนปี 2513 ประเทศไทยเป็นประเทศเกษตรกรรมรัฐบาลต้องการเป็นประเทศมหาอำนาจ โดยมีนโยบายสำคัญในการเปลี่ยนประเทศไทยให้เป็นประเทศอุตสาหกรรม จึงส่งเสริมให้ประชากรมีลูกกันเยอะๆ ถึงขั้นประกวดครอบครัวลูกดก หลังจากการก่อตั้งสมาคมฯ ขึ้นนั้น ได้มีการจัดทำโครงการรณรงค์ต่างๆ เช่น การประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อโทรทัศน์ ป้ายโฆษณา หรือการลงพื้นที่ ออกไปให้ความรู้กับประชาชนเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิดและคำที่ใช้ในการประชาสัมพันธ์ที่ฮิตมาจนถึงปัจจุบันคือ **มีลูกมากจะยากจน ครอบครัวเป็นสุข มีลูกไม่เกินสอง** ซึ่งการรณรงค์ได้ผลดีเป็นอย่างมาก การควบคุมจำนวนการเกิดประสบผลสำเร็จ ประชากรภายในประเทศมีความรู้และสามารถเข้าถึงการคุมกำเนิดได้อย่างสะดวก



WHO และ UN ให้การยกย่องการวางแผนครอบครัวของประเทศไทย

องค์การอนามัยโลก (WHO) และสหประชาชาติ (UN) ยกย่องความสำเร็จของโครงการวางแผนครอบครัวในประเทศไทย ให้เป็นโครงการต้นแบบและเป็นหนึ่งในโครงการที่ประสบความสำเร็จในระดับนานาชาติ ส่งผลให้สมาคมฯ เป็นที่ยอมรับจากองค์กรระหว่างประเทศมาจนถึงปัจจุบัน





อุปสรรคในการเริ่มต้นวางแผนครอบครัว

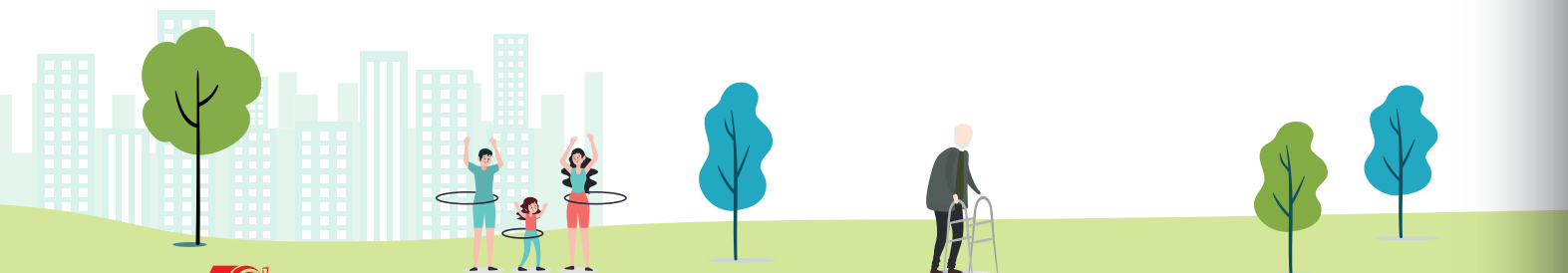
สิ่งที่สมาคมฯ พบเจอและเป็นอุปสรรคต่อการวางแผนครอบครัวในยุคนี้ คือ ความเข้าใจ นักวิชาการบางส่วนยังไม่เข้าใจถึงความสำคัญของการวางแผนครอบครัว สมาคมฯ มักถูกโจมตีผ่านงานวิชาการอยู่บ่อยครั้ง ประชากรในประเทเองยังไม่เข้าใจความสำคัญของการวางแผนครอบครัว ไม่เข้าใจว่าจะมีลูกน้อยไปทำไม ความยากจึงอยู่ที่การเปลี่ยนทัศนคติและสร้างความรู้ ความเข้าใจให้ทุกคนในประเทศ เห็นความสำคัญของการวางแผนครอบครัว จึงเป็นเรื่องที่ทำได้ยากและใช้เวลา แต่ สมาคมฯ ก็สามารถที่จะสร้างความเข้าใจและทำงานจนประสบความสำเร็จและเป็นที่ยอมรับในเวลาต่อมา

วิถีชีวิตผู้คนเปลี่ยน... การมีลูกเป็นเรื่องที่ยาก

จากความสำเร็จในเรื่องของการคุมกำเนิด มาถึงปัจจุบันนี้โครงสร้างทางประชากรได้เปลี่ยนแปลงไป อัตราการเกิดทดแทนต่ำ ผู้สูงอายุมีจำนวนมากกว่าวัยทำงาน คนหนุ่มสาวไม่นิยมแต่งงานและมีครอบครัว นโยบายทางด้านประชากรจึงเปลี่ยนแปลงไป รัฐบาลส่งเสริมให้คนหนุ่มสาวแต่งงานมีครอบครัวและมีลูก สิ่งที่สมาคมฯ ต้องดำเนินงานต่อจากนี้คือ ต้องพยายามรักษาสมดุลทางประชากร ส่งเสริมการเกิดที่มีคุณภาพ ที่สำคัญการวางแผนครอบครัวยังมีความจำเป็นในยุคนี้ เพราะการวางแผนครอบครัว เป็นการกำหนดอนาคตขนาดของการเกิดให้เหมาะสมกับสถานะแต่ละครอบครัว การคุมกำเนิดยังจำเป็นโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งถือเป็นนโยบายที่สำคัญของ สมาคมฯ

มุ่งส่งเสริมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ครอบคลุม

สมาคมฯ มีนโยบายที่สำคัญคือ การมุ่งส่งเสริมให้ประชากรในประเทศ เข้าถึงแหล่งความรู้และบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ครอบคลุม ตั้งแต่การเกิดจนกระทั่งชราภาพ ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการทำงานด้านการวางแผนครอบครัว เพราะการมีอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี จะช่วยให้ประชากรในประเทศมีสุขอนามัยที่ดีครอบครัวก็จะมีคุณภาพตามไปด้วย ประเทศชาติก็จะมีทรัพยากรที่มีคุณภาพต่อการพัฒนาประเทศ



4 ปัจจัย สำคัญของ การวางแผน ครอบครัว

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงปัจจัยแรก
ของการสร้างครอบครัวคือ

1. ความสมบูรณ์ด้านอนามัยการเจริญพันธุ์ของผู้เป็นพ่อแม่
2. สถานะทางการเงิน จะเป็นตัวกำหนดความพร้อมในการมีบุตร จำนวนที่ต้องการมีบุตรรวมทั้งศักยภาพในการเลี้ยงดูบุตร
3. ที่อยู่อาศัยที่ใช้ในการสร้างครอบครัว หากครอบครัวมีแหล่งที่อยู่อาศัยที่มั่นคงครอบครัวก็จะมั่นคงตามไปด้วย
4. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัว ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ครอบครัวดำเนินชีวิตไปอย่างราบรื่นบนพื้นฐานของการเข้าใจ

วิกฤตหรือโอกาส การสร้างครอบครัวในช่วงนี้

สถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนา (COVID-19) ที่กำลังระบาดอยู่ในขณะนี้ เป็นโอกาสสำคัญที่หลายครอบครัวใช้โอกาสในช่วงของการกักตัวช่วยชาติ กระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวให้รักใคร่กลมเกลียวกันมากขึ้น หลายครอบครัวใช้เวลาว่างร่วมกัน ทำอาหาร ดูหนังฟังเพลง ออกกำลังกายด้วยกัน ซึ่งถือเป็นโอกาสสำคัญในการสร้างครอบครัวให้อบอุ่น



วิธีการป้องกันการติดเชื้อโควิด-19 ภายในครอบครัว



1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
ที่ต้องพบปะสมาชิก
ภายในครอบครัว



2. ล้างมือด้วย
เจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง



3. ล้างมือด้วยน้ำสบู่
อย่างน้อย 20 วินาที



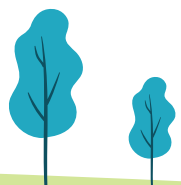
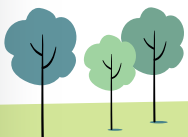
4. รับประทานอาหาร
ที่ปรุงสุกใหม่ ใช้ภาชนะ
ช้อนกลางของตนเอง



5. รักษาระยะห่าง
ระหว่างสมาชิก
ในครอบครัว 1-2 เมตร



6. เปิดประตูหน้าต่าง
ให้อากาศถ่ายเท





การตั้งครกในระหว่างการระบาดของไวรัสโคโรนา

ครอบครัวใดที่ภรรยาตั้งครรภ์ในช่วงนี้ สามารถฝากครรภ์และทำการคลอดได้ตามปกติ แต่จะมีข้อปฏิบัติที่เข้มงวดมากกว่าปกติ เช่น สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง ล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ในช่วงต้น ก็จะช่วยให้การคลอดบุตรนั้นปลอดภัยการติดเชื้อไวรัสโคโรนาได้

การมาของไวรัสโคโรนาจะเปลี่ยนวิถีชีวิตของคุณ

ไวรัสโคโรนานั้นจะอยู่กับเราไปอีกนาน ดังนั้น วิถีชีวิตของคุณจะเปลี่ยนไป พฤติกรรมการซื้อสินค้าออนไลน์จะมากขึ้น การทำงานที่บ้านจะเข้ามามีบทบาทสำคัญ การใส่หน้ากาก การล้างมือ การเว้นระยะห่าง จะอยู่กับวิถีชีวิตของคุณไปอีกนาน

คำแนะนำเกี่ยวกับ “ครอบครัว”

ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา หากครอบครัวใดไม่ได้อยู่ด้วยกัน สามารถที่จะโทรศัพท์พูดคุยกัน ส่ง LINE หรือใช้ช่องทางออนไลน์ในการติดต่อกัน ก็จะเป็นการกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวได้

ขอบคุณ...

ความสำเร็จตลอดระยะเวลา 50 ปี สะท้อนให้เห็นว่า สวท มี สมาชิก อาสาสมัคร คณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ที่เสียสละ รวมทั้งมีเครือข่ายหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน ที่ร่วมสนับสนุนการดำเนินงานของ สวท อย่างดียิ่งตลอดมา ในนามของ คณะกรรมการ สวท ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนสำคัญในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรไทยด้วยกันตลอดมา และขอให้เชื่อมั่นว่า คณะกรรมการ และเจ้าหน้าที่ของ สวท ทุกคน จะมุ่งมั่น พยายามในการปฏิบัติภารกิจเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรไทยต่อไป

หากไม่มีโครงการวางแผนครอบครัวในอดีต จำนวนประชากรในประเทศไทยของเราจะมีขนาดมากมายขนาดไหน และหากอัตราการเกิดทดแทนในทุกวันนี้ยังไม่มี ความสมดุล เราในฐานะพลเมืองของชาติจะ ช่วยกันได้มากน้อยขนาดไหน สุดท้ายแล้ว เราทุกคนต้องช่วยกัน

ขอบคุณนักวางแผนครอบครัวจากอดีตจนถึงปัจจุบัน





วางแผนครอบครัวได้อย่างไร

1. มีคู่ชีวิตที่ดี
2. มีความพร้อมในการเริ่มต้นชีวิตคู่ คือ วุฒิภาวะพร้อม มีความมั่นคงทางด้านการงานและที่อยู่อาศัย
3. วางแผนการมีลูกได้อย่างเหมาะสมกับความพร้อมของครอบครัว เช่น จำนวนบุตร ระยะห่างการมีบุตร ระยะเวลากการมีบุตร หรือวิธีการคุมกำเนิด
4. เลี้ยงดูลูกได้ดี ทัวถึง ให้ความรัก ให้การศึกษา และอบรมสั่งสอน



ปรึกษาวางแผนครอบครัวอย่างมีคุณภาพได้ที่คลินิกเวชกรรม สวท ทั้ง 10 แห่ง www.ppat.or.th



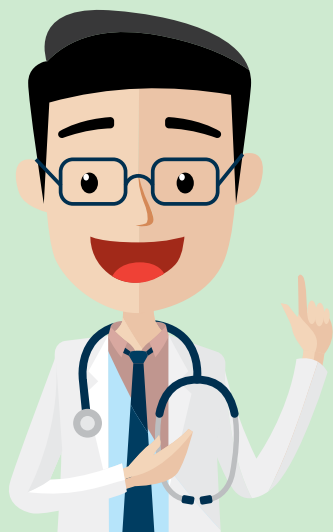
นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์
ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต และคณะกรรมการ
ที่ปรึกษางานด้านเยาวชนของ สวท

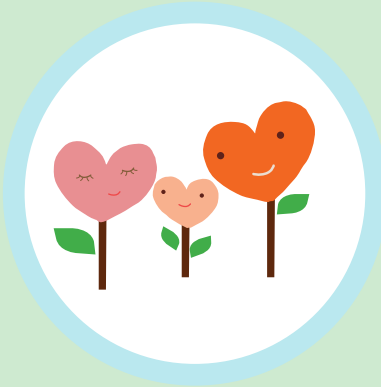
สุขภาพจิต

กับการสร้างความสัมพันธ์ ในครอบครัว

เรื่อง : ปณัฐพงศ์ นรดี

เครียด!! ตกงาน ไม่มีเงิน ถูกกักตัว ออกไปไหนไม่ได้อยู่แต่บ้าน
ไม่ได้เจอหน้าคนรักหรือคนในครอบครัวมานานหลายเดือน?
เชื่อว่าหลายคนประสบปัญหาที่กล่าวมา ผลพวงจากสถานการณ์
ไวรัสโคโรนา ส่งผลกระทบถึง ความสัมพันธ์ในครอบครัว
แล้วเราจะจัดการปัญหาเหล่านี้ ยังไงดี คอลัมน์พันธกิจผลิตผล
ได้พูดคุยกับ นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ
ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต และ คณะกรรมการที่ปรึกษางาน
ด้านเยาวชนของ สวท ได้ให้คำแนะนำถึงวิธีการจัดการกับ
ความเครียดไว้ง่ายๆ ทำตามได้ไม่ยาก





จิตใจมีผลกับความสัมพันธ์ในครอบครัว

แน่นอนว่าจิตใจมีผลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว
ทำให้คนเรามีความอดทนต่ำ อะไรนิดอะไรหน่อยเริ่มทนไม่ได้
เกิดการกระทบกระทั่งกันภายในครอบครัวได้ง่าย เนื่องจาก
ผลกระทบจากโควิด ประชาชนไม่สามารถเดินทางไปไหนมาไหน
ได้สะดวก ทุกคนใช้ชีวิตแบบระมัดระวัง การใช้ชีวิตจึงเป็นแบบ
New normal ซึ่งไม่เหมือนการใช้ชีวิตในแบบเดิมๆ
หากไม่รู้จักรู้จักจัดการความเครียดจะส่งผลกระทบต่อ
กับชีวิตครอบครัวแน่นอน

วิธีการบริหารจัดการจิตใจ ช่วงสถานการณ์โควิด-19

จริงๆ แล้วคนเราสามารถบริหารจัดการ
ความเครียดได้ด้วย 2 วิธีง่ายๆ
ถ้าเข้าใจจะแก้ได้ไม่ยาก คือ

1

การสื่อสารในครอบครัว

พอครอบครัวอยู่ด้วยกันมากขึ้น
ปัญหาต่างๆ ก็มีมากขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องปกติ
การสื่อสารภายในครอบครัว
จึงมีความจำเป็นอย่างมาก

2

การบริหารเวลาร่วมกัน

หรือการจัดการเวลาร่วมกัน ยกตัวอย่างเช่น
สามีอยากดูทีวี แต่ภรรยาอยากให้
ช่วยเลี้ยงลูก ทำงานบ้าน ความคิดเห็น
ไม่ตรงกันก็จะนำไปสู่การทะเลาะกัน
ดังนั้นหากมีการทำความเข้าใจตกลงกันว่า
ในแต่ละวัน แต่ละคนมีหน้าที่อะไร
แบ่งเวลาให้เหมาะสมและสมดุล ก็จะทำให้
ปัญหาในครอบครัวลดน้อยลงได้ ทุกเรื่อง
สามารถพูดคุยสื่อสารได้ภายในครอบครัว

การบริหารความเครียด หลังจากใช้ชีวิตแบบ New Normal

เราต้องรู้จักวิธีการผ่อนคลายความเครียดให้ถูกวิธี ยกตัวอย่างเช่น
การฝึกหายใจคลายเครียดฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฝึกผ่อนคลายสมาธิ และในสภาพปัจจุบันนี้
สำคัญที่สุดคือ ต้องมีพลังใจ มี 3 คำใหญ่ๆ คือ **อึด อึด อึด** อู้

อึด

คือ เราต้องต่อสู้กับโควิด-19 ไปอีกนาน
อย่างน้อยอีก 1 ปี เราต้องเชื่อมั่นว่า
เรามีความเข้มแข็งที่เราจะผ่านพ้นมันไปได้
หากเรามีความเชื่อมั่นเราจะไม่ท้อแท้

อู้

คือ เราต้องเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ
ที่จะจัดการกับตนเอง บางคนเครียดกินเหล้า
วิธีนี้ต้องเลิก เพราะการกินเหล้าไม่ได้ช่วย
คลายเครียด เป็นแค่การเบี่ยงเบนความเครียด
เท่านั้น ที่สำคัญที่สุดคือเราต้องรู้จักจัดการปัญหา
เช่น ถ้าเรามีปัญหาเรื่องรายได้ เราก็ต้องหาวิธีการ
เพิ่มรายได้ หรือหาวิธีการประหยัดรายจ่าย
ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่

อึด

คือ พลังของการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
บางครอบครัวอาจจะมีคนตกงาน ถูกลดเงินเดือน
แต่อาจมีคนในครอบครัว ไม่ตกงาน
ก็มีการช่วยเหลือกันในครอบครัว ในสังคม
จึงเป็นแรงอึดที่สำคัญมาก



ระดับความเครียด

ความเครียดในช่วงนี้เป็น
ความเครียดระดับวิกฤต
ซึ่งไม่ใช่ความเครียดธรรมดา
หลังจากวิกฤตจะมีผลลัพธ์ที่
ตามมา 3 แบบ คือ

1

พ้นวิกฤตแล้วเข้มแข็งขึ้น

เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถอยู่ได้
เราจะเข้มแข็งมากขึ้น

2

พ้นวิกฤตแล้วเหมือนเดิม

คือ ชีวิตไม่มีความเปลี่ยนแปลงยังคงใช้ชีวิต
แบบเดิม

3

พ้นวิกฤตแล้วแย่ลง

พบได้บ่อยๆ เช่น ติดเหล้า ติดยาเสพติด สร้าง
ความรุนแรงในครอบครัว สุดท้ายคือ **คิดสั้น**
สิ่งนี้เป็นอาการของคนที่ไม่ปรับตัวไม่ได้ก่อนที่จะนำ
ไปสู่เหตุการณ์นี้ มักจะมีสัญญาณก่อนเสมอ เช่น
ไม่อึด ไม่ฮึด ไม่สู้แล้ว

กลุ่มคนที่ช่วยได้ คือ คนที่อยู่รอบตัวคนในครอบครัว
คนในชุมชน ตัวอย่างเช่น หลายชุมชนจัดกิจกรรม
ช่วยเหลือคนในชุมชนด้วยการทำอาหารแจก การทำ
หน้ากากอนามัยเพื่อแจกจ่ายให้กับคนที่ไม่มีใช้
การได้รับการช่วยเหลือจากคนรอบข้างก็เป็นการ
ประคองให้คนกลุ่มนี้ ผ่านพ้นวิกฤตินี้ไปได้

หากมีความเครียดควรปรึกษาจิตแพทย์
กรมสุขภาพจิต สายด่วน 1323



มีการประชุมพยาบาล
ทางใจเบื้องต้น
เราสามารถช่วยเหลือ
คนรอบตัวเราได้
ที่เรียกว่า 3 ส คือ

1

สอดส่องมองหา

สังเกตอาการ โมโหหงุดหงิดง่าย
บ่นท้อแท้ไม่อยากอยู่
เดิมไม่เป็นแบบนี้ คนกลุ่มนี้เข้าข่ายมีปัญหา
ในเรื่องของจิตใจ

2

ใส่ใจรับฟัง

การที่เรารับฟังคนที่มีปัญหา เวลาทำให้เค้าเห็นว่า
เค้ามีที่พึ่ง ไม่ใช่เจอหน้าแล้วบอก อย่าคิดมาก
เราต้องเปลี่ยนใหม่เป็นใส่ใจรับฟังซึ่งจะช่วยให้
เค้ารู้สึกผ่อนคลาย

3

ส่งต่อเชื่อมโยง

หากพบคนที่มีปัญหา เราต้องสามารถแนะนำให้
เข้ารับการปรึกษาตามสถานบริการทั้งของภาครัฐ
และเอกชนได้อย่างเหมาะสม 3 ส จึงเป็นเรื่อง
สำคัญที่เราทุกคนจำเป็นต้องรู้และเข้าใจมัน
เพราะเรื่องเหล่านี้สามารถช่วยชีวิตคนที่คิดสั้นได้

คนแห่งท้องถื่นควัก

การที่ลือคดวณอยุ่บ้านนานๆ โดยไม่ได้ออกไปไหน มีทั้งด้านดีและด้านไม่ดี เพราะบางคนอยู่บ้าน
กับครอบครัวตลอดเวลาทำให้มีปัญหากระทบกระทั่งกันได้ เพราะไม่รู้จักการสื่อสารไม่รู้จักจัดการเวลา
ส่วนประเด็นที่คนออกไปเที่ยวนอกบ้านหลังจากคลายลือคดวณนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์
เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมต้องการบรรยากาศใหม่ๆ ต้องการสิ่งแปลกใหม่อยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็น
สิ่งที่สามารถทำได้ แต่ต้องตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท

วิธีการกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว

หัวใจสำคัญของชีวิตครอบครัว คือ การสื่อสารในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ความสัมพันธ์
ในครอบครัวเป็นไปอย่างราบรื่น โดยเฉพาะการสื่อสารที่ดีจะช่วยได้จริงๆ แล้วการสื่อสารที่ดีไม่ใช่
แต่การพูดเพราะเท่านั้น นักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการสื่อสารในครอบครัว พบว่าการสื่อสาร
ที่ทำให้คนทะเลาะกันได้ง่ายที่สุด เรียกว่า การสื่อสารแบบ ภาษาแก

ภาษาแก คือ การพูดถึงพฤติกรรมของอีกฝ่ายหนึ่ง เช่น ทำไมไม่ทำนั้น ทำไมไม่ทำนี้ ทำไมไม่ช่วยล้างจาน ทำไมไม่ช่วยเลี้ยงลูกซึ่งการสื่อสารในลักษณะนี้เป็นการสื่อสารที่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกเหมือนถูกตำหนิ ถูกต่อว่า ถูกสั่งสอน และมักถูกตอบกลับด้วยคำพูดที่รุนแรง เช่น ทำไมเธอไม่ทำเอง เป็นต้น หากเกิดเหตุการณ์แบบนี้ก็จะทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดูแย่งลงและเป็นชนวนความเครียดที่สำคัญ

วิธีการแก้ต้องใช้การสื่อสารแบบ **ภาษาฉัน** คือ ให้ออกความต้องการและความรู้สึกของตนเอง เช่น ฉันเหนื่อยฉันอยากให้เราช่วยล้างจานหน่อย คำพูดจะดูอ่อนลงทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกเห็นใจและเข้าใจ สังเกตว่าเวลาพูด ภาษาฉัน นั้นน้ำเสียงจะดูอ่อนโยนมากกว่า ภาษาแก

วิธีการสร้างความสุขให้กับครอบครัวช่วงโควิด-19

ครอบครัวจำเป็นต้องเรียนรู้และปรับตัวตามแนวทางวิถีชีวิตใหม่ หรือว่า New normal เช่น

1. ต้องเรียนรู้อย่างมีสติ

รู้จักบริหารและจัดการความโกรธด้วยการมีสติรู้อารมณ์ รู้ความคิด

2. ต้องเป็นผู้เรียนรู้

เช่น หากเราอยากไปเที่ยวทะเล เราต้องศึกษาก่อนว่าทะเลที่ไหนสงบ คนไปน้อย สำคัญคือ ต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวในสถานการณ์แบบนี้
ยังงี้บ้าง

3. ต้องพอเพียง

รายรับรายจ่ายจะไม่เหมือนเดิมแล้ว ดังนั้นต้องรู้จักอดออม ค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นต้องตัดทิ้ง หาวิธีการเพิ่มรายได้หรือฝึกอาชีพใหม่ๆ

4. รู้จักการแบ่งปัน

ในรายงานทางจิตวิทยา พบว่า เวลาที่เราให้อะไรใครในทางที่ดีจะทำให้ความดันเลือดลดลง นอนหลับพักผ่อนได้ดีขึ้น ช่วยให้สุขภาพจิตดีอายุจะยืนยาวขึ้น เพราะฉะนั้นการแบ่งปันจึงเป็นเรื่องที่ดีที่ควรทำ

ความแตกต่างของครอบครัวยุคเก่ากับยุคใหม่

ครอบครัวคนยุคเก่ากับครอบครัวคนรุ่นใหม่มีความแตกต่างกันค่อนข้างเยอะ เพราะคนรุ่นใหม่ต้องการความเป็นอิสระ ต่างจากคนรุ่น baby boom หรือ gen x จะมีความอดทนมากกว่า เวลามีปัญหาในครอบครัวก็จะอดทน เวลามีปัญหาก็จะผ่านเรื่องเหล่านั้นไปได้ หรือเรียนรู้วิธีการจัดการปัญหาใหม่ๆ แต่คนรุ่นใหม่จะมีความอดทนน้อย รักง่ายเกลียดง่าย สาเหตุการหย่าร้างในยุคปัจจุบันจึงมีสูงมาก

หลักคิดสำคัญในการเลือกคู่ครองที่ดี

ตามธรรมชาติของมนุษย์แล้ว เวลาเลือกคู่ครองนั้นคนเรามักจะเลือกจาก

1. สิ่งที่ตนเองขาดหรือตนเองไม่มี เช่น ตัวเองเป็นคนพูดน้อยก็อยากได้แฟนที่พูดคุยนุกคน คนที่ชีวิตไม่มีระเบียบก็อยากได้คนที่มีระเบียบมาเป็นคู่ชีวิต แต่ต้องพึงระลึกไว้เสมอว่า การเลือกคู่ครองในลักษณะนี้อาจจะนำมาซึ่งความขัดแย้งหลังจากได้อยู่ด้วยกัน เช่น คนที่มีระเบียบอาจจะทนไม่ได้กับคนที่ไม่มีความระเบียบ



2. ต้องนึกเสมอว่า เวลาแต่งงาน ครอบครัวก็ต่างด้วย ถึงแม้จะไม่ได้อยู่บ้านเดียวกัน การยอมรับและเข้าใจครอบครัวของแต่ละฝ่าย เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่คู่ครองคนรุ่นใหม่ต้องคำนึงถึง จากงานวิจัยเรื่องครอบครัวพบว่า ระยะเวลาในการศึกษาดูใจเป็นเรื่องสำคัญ การที่คู่รักศึกษาดูใจกัน 2 ปีขึ้นไปนั้น จะทำให้ชีวิตคู่ยืนยาวมากขึ้น



สร้างครอบครัวให้มั่นคง ยืนยาว

ต้องรู้จักการสื่อสาร ปรับตัวและให้อภัยกัน รวมถึงการบริหารจัดการเวลา คนหนุ่มสาวในยุคสมัยนี้ไม่ค่อยเจอกัน จึงได้เลิกกันง่ายจริงๆ แล้วถ้ามีศิลปะในการสื่อสารภาษาฉันก็จะช่วยให้การปรับตัวสามารถทำได้ง่ายมากขึ้น รู้จักขอบคุณ รู้จักขอโทษ ใช้ภาษาฉันถ้ารู้จักการใช้คำเหล่านี้ก็จะทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวยืนยาวเข้มแข็งมากขึ้น

ฝากข้อคิดให้กำลังใจคนไทยผ่านพ้นภัยวิกฤติ โควิด- 19

มีคำพูดหนึ่งที่เคยพูดไว้ คือ **สิ่งใดเกิดขึ้นแล้วสิ่งนั้นดีเสมอ** เพราะเราเปลี่ยนแปลงมันไม่ได้ ไวรัสโคโรนาที่ต้องมา วัคซีนก็ต้องใช้เวลา ในการพัฒนาอีกเป็นปีๆ เพราะฉะนั้นสิ่งที่ทำให้เราอยู่รอดคือ เราต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมวิถีชีวิตใหม่ มองด้านบวกของวิกฤตินี้ มีเวลาให้กับตัวเอง ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มีเวลากับครอบครัวมากขึ้น ได้ใช้ชีวิตร่วมกัน รู้จักการบริหารจัดการชีวิต ถ้าเรามองโลกในแง่บวก แบบอิต ฮิด ฮู้ เราก็จะผ่านพ้นวิกฤตินี้ไปได้โดยไม่ยาก

“โควิด-19” ทำให้เราหลายๆ คนเครียด วิตกกังวล หงุดหงิด สับสนอลหม่าน แต่หากเราตั้งสติ ตั้งตัว รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างใคร่ครวญ ด้วยเหตุและผล มีความรับผิดชอบต่อตัวเองและต่อผู้อื่น เรียนรู้ปรับตัว ตามแบบวิถีชีวิตใหม่อาการเครียดก็จะเบาบางลง ท่องคำ 3 คำที่จะทำให้ เราใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างเข้มแข็ง อิต ฮิด ฮู้ แล้วทุกปัญหาจะคลี่คลาย



**“สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว
สิ่งนั้นดีเสมอ”**

คุย..เรื่องเพศ ในช่วงโควิด

รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโธ ร.น.

**อาจารย์ประจำภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
มหาวิทยาลัยมหิดล/กรรมการ สวก**

เรื่อง/ภาพ : ปณัฐพงศ์ นรติ



มีคำถามเข้ามามากมายเกี่ยวกับ การระบาดของไวรัสโคโรนาจะส่งผลต่อการมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ จะติดเชื้อหรือเปล่า จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์แบบสุญญหรือไม่ หลากหลายคำถามเหล่านี้ รศ.ร.อ.นพ.มานพชัย ธรรมคันโธ ร.น. อาจารย์ประจำภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล/กรรมการ สวก ได้ตอบคำถามเหล่านี้ไว้ในรายการรื้อรอบครอบครัวสัญจร ตอนที่ 2 ทาง Facebook/สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ

**มีเพศสัมพันธ์
จะติดเชื้อไวรัส
โคโรนาหรือไม่**



หมอ เชื่อไวรัสโคโรนาไม่สามารถติดต่อได้จากการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ ซึ่งไม่เหมือนกับเอชไอวี/เอดส์ หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ แต่ส่วนใหญ่แล้วการได้รับเชื้อเกิดการสัมผัสใกล้ชิดกัน เช่น การกอดจูบ ซึ่งจะทำให้ติดเชื้อจากน้ำลายได้ และจากการศึกษาพบว่า สารคัดหลั่งที่เกิดจากปากหรือจมูกจะมีปริมาณเชื้อไวรัสโคโรนา สูงที่สุดเมื่อเทียบกับบริเวณอื่น เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำในช่องคลอดหรือสุจิของฝ่ายชาย พบว่า แทบไม่พบเชื้อไวรัสโคโรนาเลย ดังนั้นแนะนำว่า การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้ควรงดไปก่อน จึงจะปลอดภัยจากไวรัสโคโรนา หรือหากทั้งคู่มั่นใจตรวจหาเชื้อแล้วไม่พบเชื้อก็สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ แต่ต้องรู้จักการป้องกันใช้ถุงยางอนามัยก็จะช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

ไวรัสโคโรนา
สามารถถ่ายทอด
จากแม่ไปสู่ลูก
ได้หรือไม่

หมอ จากข้อมูลที่มีอยู่ในตอนนี้ ยังไม่ชัดเจนว่าการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสามารถติดเชื้อจากแม่ไปสู่ลูกในขณะที่ตั้งครรภ์ได้หรือไม่ แต่สามารถติดเชื้อได้หลังจากคลอดซึ่งมีการสัมผัสกันโดยตรง โดยมีเด็กที่อายุ 1 เดือนติดเชื้อไวรัสโคโรนา ซึ่งเกิดจากการสัมผัสน้ำคัดหลั่งต่างๆ เช่น น้ำมูก น้ำลายของคุณแม่ จึงทำให้เกิดการติดเชื้อไปสู่ทารก แต่ข้อมูลที่บอกว่าติดผ่านน้ำนมหรือน้ำคร่ำนั้น ยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจน สรุปคือทารกสามารถติดเชื้อได้จากสารคัดหลั่ง หลังจากที่คลอดแล้วเท่านั้น

อยากมีลูก
ช่วงไวรัสโคโรนา
จะอย่างไร

หมอ การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงนี้หากมั่นใจว่าทั้งชายและหญิงไม่ติดเชื้อไวรัสโคโรนาที่สำคัญพร้อมจะมีบุตรก็สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ และในช่วงนี้โอกาสที่จะประสบความสำเร็จมีค่อนข้างสูง เนื่องจากบางครอบครัวอาจจะอยู่ในช่วงของการหยุดงาน การกักตัว ก็จะช่วยให้คู่สามีภรรยามีเวลาอยู่ด้วยกันมากขึ้น

ช่วงนี้ประจำเดือน
ไม่มาเลยเกิดจาก
อะไรบ้าง

หมอ ความเครียดติดตามข่าวสารเรื่องของไวรัสโคโรนามากจนทำให้เครียดส่งผลต่อฮอร์โมนในร่างกายทำให้ประจำเดือนไม่มาก็เป็นไปได้ แต่สาเหตุที่ประจำเดือนไม่มานั้น มีหลายสาเหตุ เช่น ตั้งครรภ์ พักผ่อนน้อย แต่หากประจำเดือนไม่มานานเกินกว่า 6 เดือน แนะนำว่าควรไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยและทำการรักษาต่อไป

สารคัดหลั่ง
ในร่างกายส่วนใด
ที่แพร่เชื้อไวรัสโคโรนา
ได้มากที่สุด

หมอ ส่วนใหญ่แล้วเชื้อไวรัสโคโรนาจะอยู่ในน้ำลายและน้ำมูกมากที่สุด เพราะฉะนั้นการใส่หน้ากากอนามัยจะเป็นการป้องกันการแพร่เชื้อและรับเชื้อได้เป็นอย่างดี ล้างมือบ่อยๆ

**มีเพศสัมพันธ์แล้ว
ประจำเดือนไม่มา
มีโอกาสท้องมั้ย**

หมอ หากประจำเดือนไม่มาให้คิดว่ามีโอกาสดังแต่ทางที่จะรู้ได้แน่ๆ คือ ต้องตรวจสอบการตั้งครรภ์จะสามารถรู้ได้แน่ชัด แต่อย่างไรก็ตามสาเหตุที่ประจำเดือนไม่มานั้นมีมาจากหลายสาเหตุ เช่น เครียด กังวล หรือร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เป็นต้น แต่ในกรณีนี้แนะนำให้ตรวจสอบการตั้งครรภ์

**อะไรที่บ่งบอกว่า
ประจำเดือนมาผิดปกติ**

หมอ ประจำเดือนมาเกิน 7 วัน ออกมาแล้วเป็นลิ่มเป็นชิ้น เป็นก้อนเยอะๆ สีไม่มีความเกี่ยวข้องกับความคิดปกติ สีดำหรือสีคล้ำมักเกิดมาจากเลือดค้างอยู่ในช่องคลอดนาน เมื่อออกมาทำปฏิกิริยากับออกซิเจน จึงทำให้เป็นสีดำไม่ต้องกังวล แต่ถ้าออกมานานปวดท้องรุนแรง แนะนำให้ไปพบแพทย์ เพื่อทำการตรวจรักษา

**หมอกะประจำเดือน
ไม่มาเลยตอนนี้
หนูอายุ 13 ปีแล้ว**

หมอ ต้องบอกว่าร่างกายของเด็กสาวสมัยนี้ค่อนข้างโตเร็วในเพศของน้องก็ต้องมาดูว่าร่างกายมีพัฒนาการหรือยัง เช่น สูงขึ้น เริ่มมีหน้าอก เริ่มมีขนอ่อนบริเวณอวัยวะเพศหรือยัง ถ้ามีพัฒนาการตามลำดับแสดงว่า ประจำเดือนกำลังจะมา ไม่ต้องกังวลใจเพราะว่าอายุน้อย ถ้าพัฒนาการทางด้านร่างกายสมบูรณ์ ประเดี๋ยวประจำเดือนก็มา

**ฉีดยาคุมกำเนิดแล้ว
ประจำเดือนไม่มา
3-4 เดือน ปกติหรือไม่**

หมอ ต้องบอกไว้ก่อนเลยว่าเป็นผลมาจากการฉีดยาคุมกำเนิด หากหยุดฉีดไปแล้ว ประจำเดือนอาจจะไม่มา 6-9 เดือน ซึ่งเป็นฤทธิ์ของยาฉีดยาคุมกำเนิดซึ่งมีประสิทธิภาพสูง หากต้องการตั้งครรภ์มีความจำเป็นต้องวางแผนครอบครัวก่อนการฉีด ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถกำหนดระยะเวลาการมีบุตรได้



นี้เป็นแค่คำตอบบางส่วนเท่านั้น หากใครมีคำถามที่อยากปรึกษาวางแผนครอบครัวกับคุณหมอได้โดยตรง สามารถติดตามได้ที่ Facebook/สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ เพราะจะมีคุณหมอมาตอบคำถามที่ส่งเข้ามาให้ได้หายสงสัย

“ตลาดใจ” ให้ความสุข แบ่งปันรอยยิ้ม

เรื่อง : ปณัฐพงศ์ นรติ



ในช่วงที่สถานการณ์โควิด-19 กำลังแพร่ระบาดไปทั่วโลก จนมีผู้ติดเชื้อหลายล้านคน เสียชีวิตหลายแสนคน เวชภัณฑ์การป้องกันขาดตลาดอย่างหนัก ทั้งหน้ากากอนามัย หน้ากาก N95 ชุดป้องกันสำหรับหมอพยาบาลรวมถึงอุปกรณ์ในการช่วยชีวิตต่าง มีราคาสูงมาก ยากที่คนหาเข้ากินคำจะจับต้องได้ ยากที่หมอพยาบาลจะมีอุปกรณ์ในการป้องกัน แต่ทุกครั้งที่เกิดวิกฤต ไม่มีครั้งไหนที่คนไทยไม่ช่วยเหลือกัน ครั้งนี้ก็เช่นเดียวกัน “ตลาดใจ” สะพานบุญที่มูลนิธิก้าวคนละก้าวได้จัดทำขึ้นมาเพื่อเป็นศูนย์กลางในการรับบริจาคเวชภัณฑ์ป้องกันโควิด-19 รับมาส่งต่อทันที หมอพยาบาลบุคลากรอยากได้กำลังใจ ทีมตลาดใจส่งให้ทันที



▲ อุดม แท้พานิช



◀ ชายชาญ ไบ้มงคล



▲ มรกต โกมลบุตร

ตลอด 2 เดือนที่ผู้เขียนได้ติดตามตลาดใจ ซึ่งดำเนินรายการโดย เฮียไน้ต อุดม แท้พานิช ตูน อาทิวราห์ คงมาลัย รวมถึง พี่เบลล์-ชายชาญ ไบ้มงคล และพี่โต้ว มรกต โกมลบุตร นั้นนับได้ว่าเป็นรายการที่สร้างพลังใจ สร้างพลังงานบวก พลังงานความดีให้กับผู้ที่ได้ติดตามรับชมได้เป็นอย่างดี เพราะทุกคนที่มาร่วมรายการ ศิลปินนักร้อง นักดนตรี ทีมงานนั้น ล้วนแล้วแต่ทำงานด้วยใจ ทำงานด้วยความเสียสละทำงานด้วยความตั้งใจ ทุกคนไม่ได้รับค่าตอบแทนใดๆ เลย ถือเป็นแบบอย่างของการเป็น “ผู้ให้” อย่างแท้จริง



▶ ตูน อาทิวราห์ คงมาลัย





“ความสุขจากการเป็นผู้ให้” นั้นสามารถเกิดขึ้นได้ง่ายๆ เพราะเป็นความสุขจากการเสียสละเพื่อส่วนรวมซึ่งน่าสนใจที่ว่าประเด็นง่ายๆ นี้ คนไทยให้ความสำคัญและศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการเป็นผู้ให้ที่เชื่อมโยงไปสู่การมีความสุข จนนำมาสู่ผลงานวิจัยของต่างประเทศ ซึ่งตีพิมพ์แพร่หลายในวารสาร Science พบว่า การให้ในรูปแบบของ “เวลา” เช่น การทำงานอาสาสมัครและงานการกุศลต่างๆ จะส่งผลบวกต่อระดับความสุขมากกว่าการให้ในรูปแบบของทรัพย์สินเงินทอง นั่นหมายความว่า การให้ “เวลา” เพื่อทำประโยชน์ต่อส่วนรวมสามารถสร้างความสุขให้กับผู้คนนั้นได้มากกว่าการมอบเงินทองของมีค่า เพราะฉะนั้นคงไม่จำเป็นต้องรอให้โตขึ้นแล้วค่อยเป็นผู้ให้ วัยรุ่นยุคใหม่ก็สามารถเป็นผู้ให้ได้ตั้งแต่ตอนนี้ เริ่มต้นจากการให้สิ่งเล็กๆ ง่ายๆ ให้กับสังคมใกล้ๆ ตัว เช่น ที่บ้าน ที่โรงเรียน เพื่อนบ้านข้างๆ



การเป็น “ผู้ให้” นั้น ไม่มีข้อจำกัดในเรื่องเวลา และสถานะทางเศรษฐกิจ เยาวชนรุ่นใหม่และทุกๆ คน ทุกเพศ ทุกวัย สามารถฝึกตนเองให้เป็น “ผู้ให้” ได้ เพื่อสร้างสังคมของเราให้น่าอยู่มากยิ่งขึ้นแม้ว่าการเป็น “ผู้ให้” จะไม่ได้รับผลตอบแทนใดๆ แต่อย่าลืมว่า สิ่งที่เราจะได้รับอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นั่นคือ “ความสุขจากการให้” เป็นความสุขที่ได้เห็นผู้อื่นมีรอยยิ้ม เป็นความสุขที่เราจะได้เห็นและได้อยู่ในสังคมที่ดี

เริ่มต้นฝึกตนเองให้เป็น “ผู้ให้” เช่น ลองอาสาช่วยงานคุณครู ดูแลทำความสะอาดเครื่องใช้ต่างๆ ที่บ้าน ที่โรงเรียน ในชุมชนที่ทุกคนใช้ประโยชน์ร่วมกัน ให้มีสภาพที่ดียิ่งขึ้น แบ่งปันอาหาร มีน้ำใจสละเวลา

ช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ที่เรามีกำลังและสามารถพอที่จะทำได้ เพียงเท่านี้ความสุข ความอิ่มเอมใจ จะเกิดขึ้นกับตัวเราในทุกๆ วัน โดยที่ไม่ต้องรอให้เรา มีเงินมากพอที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

เราคงไม่สามารถรับรู้ถึงความสุขจากการเป็น “ผู้ให้” ได้ หากวันนี้เรายังคงเป็น “ผู้รับ” อยู่เสมอ และหากเราจะต้องเติบโตอยู่ในสังคมนี้ เราเองที่ต้องร่วมกันลงมือทำ เพื่อให้สังคมที่เราต้องอาศัยเป็นสังคมที่น่าอยู่ต่อไป เช่นเดียวกับตลาดใจ จากมูลนิธิ ก้าวคนละก้าว ที่มีคนผู้ให้อยู่เสมอ คอลัมน์คนอาสา ขอยกย่องความดีในการเสียสละครั้งนี้ และขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนผ่านพ้นวิกฤตินี้ไปด้วยกัน คนละก้าว

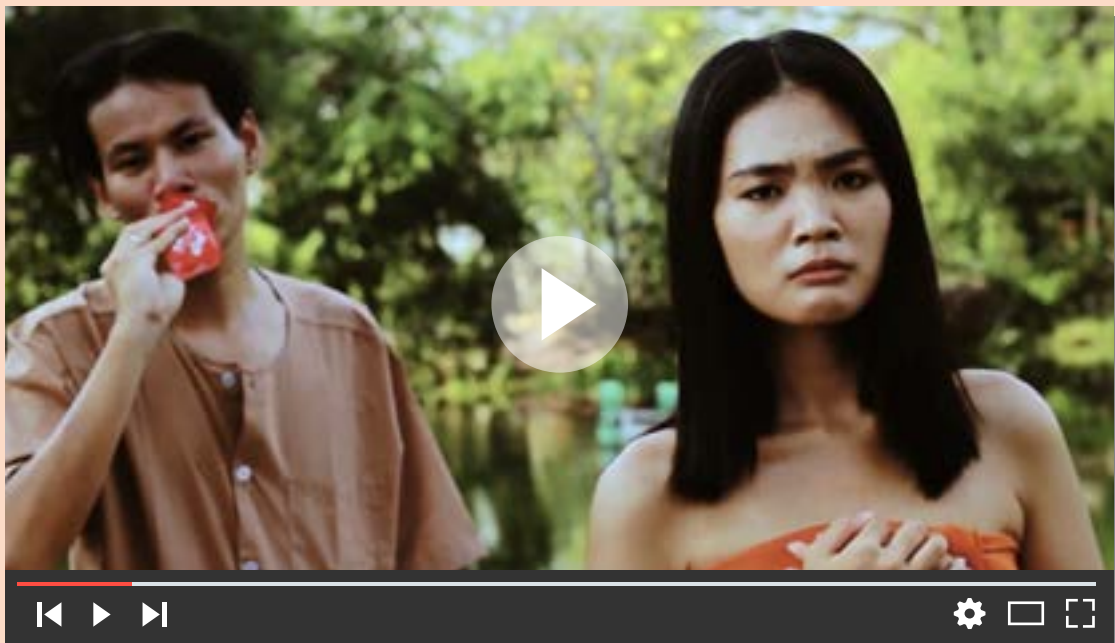
ภาพ : มูลนิธิก้าวคนละก้าว

กว่าจะเป็น...ไอ้แดงพระโขนง

ภาพยนตร์โฆษณาชนะเลิศชุด Create

จากเวที AHF Media Award 2019

เรื่อง : ปณัฐพงศ์ นรติ



ผ่านพ้นไปเป็นที่เรียบร้อยแล้วสำหรับการประกวด AHF Media Award 2019 โครงการประกวด สื่อสร้างสรรค์ลดการติดยาและเลือกปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมการใช้ถุงยางอนามัยในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี โดยความร่วมมือของกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข องค์การอนามัยโลก (WHO) มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ เครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์

ประเทศไทย กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส Blued Application และคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดำเนินงานโดย สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท / PPAT) ภายใต้งบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ มูลนิธิเอดส์ เฮลท์แคร์ (ประเทศไทย)



โดยการดำเนินงานที่ผ่านมาได้คัดเลือกเยาวชนจากทั่วประเทศจำนวน 120 คน เข้าร่วมอบรมเทคนิคในการผลิตคลิปสั้นส่งเสริมการเปลี่ยนมุมมองให้เป็นบวกต่อถุงยางอนามัย ซึ่งได้ประกาศผลผู้ชนะเลิศไปแล้วเมื่อวันที่ 14 ก.พ. ที่ผ่านมา โดยทีมที่ได้รางวัลชนะเลิศได้แก่ทีม UNIIX STUDIO จากภาพยนตร์โฆษณาเรื่อง **ไอ้แดงพระโขนง** กว่าที่ภาพยนตร์เรื่องนี้จะสำเร็จเสร็จออกมาให้เราได้รับชม จนได้รับรางวัลชนะเลิศ เบื้องหน้าเบื้องหลังมีที่มาที่ไปอย่างไรในการสร้างภาพยนตร์เรื่องนี้เราได้พูดคุยกับสมาชิกทีม UNIIX STUDIO ได้แก่ **ยูนิค ธันยบุรณ์ บุญประเสริฐ** ผู้กำกับและตัดต่อ **โอม กิตติธัช ปิ อาทิตย์** กำกับภาพ และ **ปอน พิรพัฒน์ พรหมมลมาศ** ครีเอทีฟ



จุดเริ่มต้นของไอ้แดงพระโขนง

ยูนิค จุดเริ่มต้นของไอ้แดงพระโขนง เกิดจากความเป็นไปไม่ได้ ต้องเล่าตั้งแต่เริ่มต้นเลยทีม UNIIX STUDIO ผ่านเข้ารอบได้รับคัดเลือกให้เข้าร่วมอบรมในการผลิตคลิปสั้นกับทางโครงการฯ ระหว่างที่วิทยากรกำลังบรรยายและยกตัวอย่างภาพยนตร์ที่ทำเงินมากที่สุดในประวัติศาสตร์ของไทยนั่นคือ “พี่มาก..พระโขนง” ระหว่างทางของการให้ความรู้วิทยากรพูดขึ้นมาว่า “ไม่แนะ อาจจะมีคนเอาแม่เฒ่ามา REMAKE ทำคลิปส่งเข้าประกวดโครงการนี้ก็ไม่ได้” จากจุดเริ่มต้นตรงนี้ทำให้ผมและทีมเริ่มมีไอเดียกระฉูด บวกกับในช่วงเวลานั้นได้ยินทีมอื่นอุทานขึ้นมาว่า “จะเอาแม่เฒ่ายื่นมือเก็บถุงยางหรอ มันเป็นไปได้” ยิ่งได้ยินคำว่า “เป็นไปได้” คำนั้นมันดังก้องอยู่ในหัวตลอดเวลา แล้วมีคำถามเกิดขึ้นว่าจริงหรือเปล่าที่แม่เฒ่าจะมา เป็น Presenter ผนวกถุงยางอนามัยไม่ได้ ขนาดพี่มาร์ค ยังเกิดอยู่ในพระโขนงได้เลย เราเลยตัดสินใจกับทีมว่าอยากลองทำอะไรที่คนบอกว่าเป็นไปไม่ได้ จึงเป็นจุดกำเนิดในการสร้างภาพยนตร์เรื่องนี้



สิ่งที่อยากจะเล่าในเรื่องไอ้แดง พระโขนง

ยูนิก หลักใหญ่ๆ ของการสร้างภาพยนตร์เรื่องนี้เลยก็คือ เราอยากสร้างภาพยนตร์ที่ทุกคนเคยมีประสบการณ์ร่วมกัน เคยนั่งหัวเราะ กลัว และเราเชื่อว่าทุกคนเคยดูภาพยนตร์เรื่อง พี่มาก..พระโขนง เมื่อตัวละครเป็นที่รู้จักของคนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นวัยรุ่น เด็กผู้ใหญ่ต่างคุ้นเคยกับโครงเรื่องนี้เป็นอย่างดีการหยิบเอาอุ้งยาแงงอนามัยมาใส่ไว้ในภาพยนตร์ เรื่องนี้จึงเป็น Key Message ที่เราต้องการจะสื่อสารออกไปกับคนทุกคนว่า อุ้งยาแงงอนามัยมีไว้ทำอะไร มีประโยชน์ยังไง ทุกคนสามารถใช้อุ้งยาแงงอนามัยโดยไม่จำกัดอายุ ขนาด พี่มากพระโขนงยังรู้จักเลย แล้วถ้าเราไม่ใช้อุ้งยาแงง ก็จะเป็นแบบครอบครัวของพี่มาก การตั้งครรภ์ที่เกิดจากความไม่พร้อมมันเป็นเรื่องทุกข์ ถ้าใครที่ดูหนังของเราแล้วจะเข้าใจ

แนวคิดของภาพยนตร์เรื่องนี้...

ยูนิก เราเปรียบตัวเองเป็นเซฟ ที่คอยเสาะแสวงหาวัตถุดิบมาปรุงอาหารให้เลิศรส อร่อย หน้าตาสวยงามน่ารับประทานที่สำคัญที่สุดคือต้องมีคุณค่าทางโภชนาการภาพยนตร์เรื่องนี้ก็เช่นเดียวกันเราอยากสร้างสรรค์มันออกมาให้สนุก มีสาระ สามารถเข้าถึงทุกคนได้ง่าย โดยไม่ต้องตีความเยอะ

แรงบันดาลใจในการทำคลิปล้นเรื่องนี้

ป๊อน ศรีเอทิฟของทีมตอบมาแบบอารมณ์ดีว่า มาจากคำพูดเล่นๆ ที่พูดกันในวันอบรมของโครงการนี้ว่า ถ้ามีแม่นาคมีพี่มากก็ควรจะต้องมี



ไอ้แดงด้วย เราพยายามสร้างโครงเรื่องให้เชื่อมโยงกับอุ้งยาแงงอนามัย สิ่งสำคัญที่เป็นแรงบันดาลใจของเรา คือ เราอยากเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่จะช่วยกันทำให้บ้านเมืองของเราปลอดจากการติดเชื้อเอชไอวี ทัศนคติเรื่องการพกอุ้งยาแงงอนามัย ไม่ใช่เรื่องที่น่าอายอีกต่อไป ใครที่พกอุ้งยาแงงอนามัยควรได้รับคำชื่นชมมากกว่าคำตำหนิ เพราะคนเหล่านี้มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และครอบครัว

จุดเด่นของภาพยนตร์เรื่องนี้

ป๊อน ศรีเอทิฟ หนังสือเรื่องนี้ขายความเป็นแม่นาคและไอ้แดง ความน่าสนใจของเรื่องนี้มันมีอยู่ในตัวของมันเอง แค่เห็นหน้าไอ้แดงโตเป็นวัยรุ่น ก็อารมณ์ดีแล้วที่สำคัญเราขายความคิดสร้างสรรค์ซึ่งยังไม่เคยมีใครทำหนังเรื่องไอ้แดงพระโขนงเติบโตเป็นวัยรุ่น มาเกี่ยวกันเรื่องอุ้งยาแงงอนามัยด้วยบทพูดสนุกๆ ดูครั้งแรกเข้าใจและขำแน่นอน



ความยากและความท้าทาย

ยูนิค ความยากของการผลิตภาพยนตร์โฆษณา หรือคลิปสั้นในเรื่องนี้คือทางโครงการฯ มีกติกาที่ชัดเจนว่า คลิปมีความยาวไม่เกิน 1 นาที ด้วยเวลาที่จำกัดการสื่อสารเพื่อให้คนดูเกิดความเข้าใจใน 1 นาที เป็นเรื่องที่ทำหยาบมาก

มุมมองต่ออุ้งยางอนามัย

พวกเราเป็นแค่วัยรุ่นที่รู้ว่าอุ้งยางอนามัยใช้ป้องกันไม่ให้ท้อง และรู้สึกว่ามันไกลตัวพวกเรามากแต่หลังจากเข้าร่วมโครงการฯ นี้ ทำให้พวกเราเปลี่ยนมุมมองที่มีต่ออุ้งยางอนามัยใหม่หมด เราได้รู้ว่ามันช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้รู้จักวิธีการใช้มันอย่างถูกวิธี โดยไม่ต้องเงินอายุที่จะนำความรู้เรื่องนี้ไปบอกต่อให้กับเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ได้รับฟัง



คติประจำใจของทีม

โอม ไม่มีคำว่าพอแค่นี้
หรือช่างมันเถอะ มีแต่คำว่า
งานต้องออกมาดีที่สุดเท่านั้น
(เจียบ)

ความประทับใจที่มีต่อ AHF Media Award

ยูนิค ขอบคุณโครงการฯ นี้ที่ช่วยเปิดโลกใบใหม่ของพวกเราได้รับความรู้จากวิทยากรที่มีชื่อเสียง มีประสบการณ์ ได้รู้จักเทคนิควิธีการผลิตภาพยนตร์ที่สำคัญเราได้รับมิตรภาพจากเพื่อนๆ หลากหลายสถาบันที่มาร่วมมอรรกับทางโครงการฯ และงานที่ทีมของเราผลิตขึ้น เป็นการลงมือทำกันเอง แก่ไขสถานการณ์เฉพาะหน้ากันเองแต่งหน้าเอง ได้รับประสบการณ์ที่ดีมากๆ เป็นการทำงานที่สนุกครั้งหนึ่ง

ฝากอะไรถึงคนที่อยากทำหนังสั้น ให้ประสบความสำเร็จ

ยูนิก ผมไม่อยากพูดว่าตัวเองประสบความสำเร็จเลยครับ พวกผมยังเป็นมือใหม่ในการทำภาพยนตร์สั้นอยู่เลย (ฮา) แต่ถ้าอยากจะบอกก็ขอให้ทุกคนเชื่อในสิ่งที่ตัวเองทำ เชื่อว่าเราจะทำได้ เชื่อว่าเราจะชนะ “เราจะเป็นคนอย่างที่เราคิดว่าเราจะเป็น” บรูซ ลี อดิโตนของผม ได้พูดคำนี้ไว้และผมก็ยึดคำนี้มาในใจตลอดครับ การทำงานอย่างหนัก ทำงานให้หนักกว่าคนอื่น ผลตอบแทนของการทำงานหนักคือชัยชนะครับ สู้ๆ ครับผม ผมเชื่อว่าทุกคนทำได้ ขอแค่คุณเชื่อในตัวเองครับ



ได้รู้จักที่มาที่ไปของการสร้างภาพยนตร์เรื่องนี้กันแล้ว ขอปรบมือดังๆ ให้กับความคิดสุดสร้างสรรค์และทีมงานทุกคนที่ตั้งใจสร้างหนังเรื่องนี้ออกมาให้เราได้รับชม ยังไม่หมดเพียงแค่นี้ ภาพยนตร์อารมณ์ดี ดุสนุก มีความรู้มากกว่า 40 เรื่อง อัฟโหลดให้ได้รับชมกันแล้วที่ You tube/PPAT Channel และ Facebook/PPATBANGKOK !!อย่าลืมไปให้กำลังใจน้องๆ กันด้วยนะครับ

ทุกอย่าง
เป็นไปได้
ถ้าลงมือทำ



เยี่ยมเสริมพลังสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่

เมื่อวันที่ 9 มิถุนายนที่ผ่านมา คณะวิทยากรจาก สวท ลงพื้นที่จัดกิจกรรม การเยี่ยมเสริมพลัง (Support Visit) ภายใต้โครงการเตรียมความพร้อมเด็กและเยาวชนออกสู่สังคมอย่างมีความสุข ให้กับพี่เลี้ยง สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิต และการวางระบบคุณภาพ



ประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2562

เมื่อวันที่ 24 พฤษภาคมที่ผ่านมา จัดงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2562 ขึ้น ณ อาคารสมเด็จพระอริยวงศะนเรศวรมหาราช 44 เพื่อสรุปผลการดำเนินงานประจำปี 2562 ให้แก่มวลสมาชิกของ สวท ได้รับทราบ และร่วมกันเสนอแนะแนวทางการทำงานเพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยมี ศาสตราจารย์นายแพทย์สุรศักดิ์ ฐานิพนิชสกุล นายก สวท ประธานการประชุม พร้อมด้วย คณะกรรมการ สมาชิก สวท เข้าร่วมการประชุม ซึ่งการประชุมในครั้งนี้จัดแบบ Social Distancing



แลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีชีวิตวัยรุ่นเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคมที่ผ่านมา **ดร.นันทกาญจน์ สูงสุมาลย์ วุฒิสมาชิก** รองผู้อำนวยการสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ เป็นผู้นำกลุ่มในการสนทนา focus group discussion เรื่อง การดูแลสุขภาพวัยรุ่น ในชุมชน โดยมีผู้นำชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เทศบาล ผู้นำศาสนา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล มูลนิธิบ้านมิตรภาพ เข้าร่วมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิถีชีวิตวัยรุ่นในพื้นที่ เพื่อนำมาใช้ในโครงการชุมชนร่วมใจพัฒนาอนามัยวัยรุ่นในอำเภอแม่สายและอำเภอเชียงดาว (UNICEF) ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่



ชมคลิปสุดสร้างสรรค์ จากผลงานของน้องๆ คลายสถาบัน ในหัวข้อ สวมโลกใบใหม่ให้ Condom

ผ่านพ้นไปเป็นที่เรียบร้อยแล้วสำหรับการประกวด AHE Media Award โครงการประกวดสื่อสร้างสรรค์ลดการติตราและเลือกปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมการใช้ถุงยางอนามัยในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี โดยความร่วมมือของ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข องค์การอนามัยโลก (WHO) มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ เครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ประเทศไทย กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส Blue4 Application และคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดำเนินงานโดยสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ (สวท / PPAT) ภายใต้งบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และมูลนิธิเอดส์ เฮลท์แคร์ (ประเทศไทย) การดำเนินที่ผ่านมามีได้คัดเลือกเยาวชนจากทั่วประเทศจำนวน 120 คน เข้าร่วมอบรมและผลิตคลิปสั้นส่งเสริมการเปลี่ยนมุมมองให้เป็นบวกต่อถุงยางอนามัย ซึ่งได้ประกาศผลผู้ชนะเลิศไปแล้วเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา



ให้ความรู้!! รักได้ป้องกันเป็น

เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา คณะวิทยากรจาก สวท ลงพื้นที่ให้ความรู้เรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์ โดยมุ่งเน้นการป้องกันการตั้งครรภ์และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เนื่องในเทศกาลวันแห่งความรัก (Valentine's Day 2020) ณ โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ จ.นนทบุรี โดยมีนางสาววิภาณันท์ บุษดี กรรมการเยาวชน สวท ร่วมให้ความรู้และสาธิตการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี



ให้ความรู้ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี

เมื่อวันที่ 30 มกราคมที่ผ่านมา คณะวิทยากรจากคลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น พร้อมด้วยทีมเอดส์ 360 องศา จ.ขอนแก่น ให้ความรู้เรื่องการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี กับพนักงานบริการหญิง ณ โรงพยาบาลขอนแก่น



ร่วมเป็นสมาชิก
สวท
(PPAT MEMBER)

เพราะทุกคนเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประชากร
ร่วมสมัครเป็นสมาชิก สวท
เพื่อช่วยกันพัฒนาสังคมไทยให้น่าอยู่

สมัครเป็นสมาชิก สวท ได้ 2 แบบ
แบบที่ 1 สมาชิกรายปีเพียง 50 บาทต่อปี
แบบที่ 2 สมาชิกตลอดชีพ 500 บาท

สิทธิพิเศษ
ที่จะได้รับ

- ❖ มีสิทธิลงสมัครเป็นกรรมการของ **สวท**
- ❖ ร่วมงานประชุมใหญ่สามัญประจำปี
- ❖ รับเอกสารความรู้ของ **สวท** ได้ฟรี

สนใจสมัครได้ที่ www.ppat.or.th
สอบถามโทร 02-941-2320 ต่อ 135
(คุณยงยุทธ)



ช่องทางการติดต่อสื่อสารกับคลินิกเวชกรรม **สวท**



เว็บไซต์ www.ppat.or.th



หมายเลขโทรศัพท์ 02-941-2320



FACEBOOK/PPATBANGKOK



YOUTUBE/PPAT CHANNEL



line official account : @PPATSAVELIVES (Happy Family By PPAT)



Twitter @ PPATHAILAND



Instagram@ ppat.bkk



คลินิกเวชกรรม สวท

บริการวางแผนครอบครัวอย่างมีคุณภาพ

คลินิกเวชกรรม สวท เชียงใหม่

เลขที่ 200/3 ถนนบำรุงราษฎร์ ตำบลวัดเกต
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
โทร. 053 - 249 - 406 , 086-461-6059
เปิดบริการ จันทร์-ศุกร์ 08.30-16.30 น.
วันเสาร์ 9.00 -15.00 น.
ปิดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท เชียงราย

เลขที่ 810/1-3 ถนนพหลโยธิน ตำบลเวียง
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 57000
โทร. 053-713-090
เปิดบริการจันทร์-ศุกร์ 09.00 - 17.00 น.
ปิดวันเสาร์ - อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท ลำปาง

152 /53-54 ถนนลำปาง-แม่ทะ
ต.พระบาท อ.เมือง จ.ลำปาง 52000
โทร. 054-209-577, 083-0034 -269
เปิดบริการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00 น.
- 17.00 น. วันเสาร์เปิดเวลา 09.00น.- 12.00 น.
ปิดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท หาดใหญ่

เลขที่ 8-12 ราษฎร์อุทิศ ซอย 9
ถนนราษฎร์อุทิศ ตำบลหาดใหญ่
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110
เปิดทำการ วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00 - 17.00 น.
เปิดทำการวันเสาร์ เวลา 09.00 - 12.00 น.
ปิดทำการวันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 074-252-691 และ 085-585-9580

คลินิกเวชกรรม สวท ภูเก็ต

เลขที่ 14/1 อาคารเซ็นทรัลแมนชั่น ชั้นที่ 1
ห้องเลขที่ 107-108 ถนนวิชิตสงคราม ตำบลวิชิต
อำเภอเมือง จังหวัด ภูเก็ต 83000
โทร 087-969-3702 และ 085-585-9580
เปิดบริการวันศุกร์ เวลา 09.00-14.00 น.

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2941-2320 โทรสาร 0-2561-5130 www.ppat.or.th

คลินิกเวชกรรม สวท ขอนแก่น

เลขที่ 752-754 ถนนศรีจันทร์ อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น 40000
โทร. 043-223-627 สายด่วน 095-661-6551
จันทร์-ศุกร์ เปิด เวลา 10.00 - 18.00 น.
เสาร์-อาทิตย์ เปิด เวลา 9.00 - 17.00 น. ปิดวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท อุบลราชธานี

เลขที่ 154-156
ถนนศรีณรงค์ อำเภอเมือง
จังหวัดอุบลราชธานี 34000
โทร. 045-243-380
เปิดบริการ จันทร์-ศุกร์
08.30 - 16.30 น.
ปิดทำการวันเสาร์-อาทิตย์
และวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท บางเขน

เลขที่ 8 ซอยวิภาวดีรังสิต 44 ถนนวิภาวดีรังสิต
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ
เปิดบริการ จันทร์ - ศุกร์ 8.30-16.30 น.
ปิดทำการวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
โทร. 02-941-2320 ต่อ 181-182

คลินิกเวชกรรม สวท ดินแดง

เลขที่ 2/11-13 อาคารพาณิชย์ 1
ถนนประชาสงเคราะห์ ดินแดง กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0-2245-1888, 0-2245-7382-4
เปิดทำการวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00 - 17.00 น.
ปิดทำการวันเสาร์ วันอาทิตย์
และวันหยุดนักขัตฤกษ์

คลินิกเวชกรรม สวท ปิ่นเกล้า

เลขที่ 3/20 - 21 ถนนอรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700
โทร. 0-2433-9077, 0-2433 - 3503,
0 - 2433 - 6561
เปิดวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 9.00 - 17.00 น.
วันเสาร์ เปิด เวลา 9.00 - 17.00น.
ปิดทำการวันอาทิตย์

