

# การพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชน/อสม.ชาวไทยภูเขา(กะเหรี่ยง ลีซู ลาหู่) เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

1

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10

## บทนำ

การพัฒนาที่เน้นระบบการผลิตพืชเชิงพาณิชย์ การศึกษาในโรงเรียน รวมทั้งการได้รับการบีบบังคับจากนโยบายของรัฐในการขยายพื้นที่ป่าอนุรักษ์เข้าไปทับที่อยู่อาศัยและที่ทำกินของชาวบ้าน เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ชาวเขาอพยพเข้ามาทำงานในเมืองมากขึ้น โดยจะมาอาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ โดยเฉพาะในเมืองเชียงใหม่ จากการสำรวจในปีพ.ศ.2546 มีชาวกะเหรี่ยงมาทำงานในจังหวัดเชียงใหม่ 8,780 คน ลีซู 3,000 คน ลาหู่ 786 คน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่มีอายุระหว่าง 11 – 30 ปี ซึ่งเป็นนักเรียนนักศึกษาและวัยแรงงาน โดยกลุ่มลีซูจะค้าขายของที่ระลึกให้นักท่องเที่ยว และทำงานด้านบริการ กะเหรี่ยงกับลาหู่ยอมรับจ้างทั่วไปตามปั้มน้ำมัน บ้าน และสถานที่ทั่วไป โดยผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจมั่นคงจะมีที่อยู่อาศัยของตนเองอย่างถาวรในตัวเมืองหรือรอบเมือง (ประสิทธิ์ ลีปรีชา ขวัญชีวัน บัวแดง และปนัดดา บุญสวระนัย.2546) ขวัญชีวัน บัวแดง (2549) ศึกษาพบว่าการอพยพมาอยู่ในเมืองนี้เองทำให้ความสัมพันธ์กับครอบครัวเดิมที่อยู่บนภูเขาเปลี่ยนแปลงไป โดยจะครอบครัว ส่งรายได้ไปช่วยเหลือครอบครัว และกลับไปเยี่ยมบ้านเมื่อต้องเข้าร่วมพิธีการทางศาสนาที่สำคัญเช่นเดียวกับการศึกษาของ วันเพ็ญ สุรฤกษ์ และคณะ(2551) ได้ศึกษาสาเหตุของการเคลื่อนย้ายสู่ชุมชนเมือง ผลวิจัยชี้ชัดว่าสาเหตุการเคลื่อนย้ายของเยาวชนชาวไทยภูเขาจากพื้นที่สูงลงมาและทำงานในตัวเมืองมาจากปัจจัยผลักดันมากกว่าปัจจัยดึงดูด พ่อแม่เป็นพลังผลักดันสำคัญที่สุด ผลักดันให้ลูกได้เรียนสูงหรือจบปริญญาชั้นสูงสุดหรือปริญญาเอก ส่วนการทำงานในเมือง ความยากจนของครอบครัวเป็นปัจจัยผลักดันอันดับแรก ความเจริญในเมือง แหล่งงานและรายได้ดีกว่าเป็นปัจจัยดึงดูด จากการที่เยาวชนมาทำงานในเมืองทำให้บนพื้นที่สูงขาดแรงงาน ขาดคนดูแลครอบครัว ในขณะที่เยาวชนที่อยู่ในเมืองก็ได้รับผลกระทบที่คบเพื่อนไม่ดี มั่วสุม เสพและค้ายาบ้า ถูกล่อลวงไปขายบริการ ติดเชื้อ HIVs ก่ออาชญากรรม เพิ่มความแออัด มลพิษในเมือง รวมทั้งนำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกลับไปเผยแพร่ในชุมชน เป็นตัวอย่างไม่ดีแก่เยาวชนรุ่นหลัง สร้างปัญหาให้กับครอบครัวและชุมชน ตรงข้ามคนที่เรียนจบสูงหรือมีประสบการณ์การทำงานก็สามารถกลับไปพัฒนาครอบครัวชุมชน

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมในปัจจุบัน ทำให้ชีวิตของชาวเขาเปลี่ยนแปลงไป พวกเขาต้องมาศึกษา ขยายแรงงาน และค้าขายผลผลิตทางการเกษตร ชีวิตแบบวัตถุนิยมเริ่มเข้ามาแทนที่วิถีชีวิต ความคิดความเชื่อแบบเดิมที่เริ่มหายไป จากชีวิตเรียบง่ายบนดอยสูงสู่ชีวิตแห่งการแข่งขัน ในขณะที่คนรุ่นใหม่ต้องเครียดในการปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตของคนพื้นราบ

(ประสิทธิ์ ลีปรีชา , ขวัญชีวัน บัวแดง และปนัดดา บุญยสาระนัย ,2546) คนรุ่นเก่าก็ถูกทิ้งให้อยู่บ้านอย่างว่าเหวและสูญเสียความภาคภูมิใจในฐานะผู้อาวุโสของหมู่บ้านที่ทรงความรู้ เป็นผู้ไม่รู้เรื่องสังคมใหม่ของลูกหลาน เกิดช่องว่างระหว่างวัยและความห่างเหินในครอบครัว

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้นการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มชาวไทยภูเขาจึงมีความจำเป็น เนื่องจากความยากลำบากในคมนาคม การเข้าถึงบริการสาธารณสุขจึงเป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก การพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชนและอสม.ซึ่งเป็นคนในชุมชนนั่นเอง ที่มีความเข้าใจปัญหาและความต้องการของคนในชุมชนเป็นอย่างดี สามารถเข้าถึงคนในชุมชนได้ดีกว่า รวดเร็วกว่า หากบุคลากรเหล่านี้มีความสามารถในการประเมินคัดกรองผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต มีแนวทางในการช่วยเหลือเบื้องต้นก่อนปัญหาจะรุนแรงขึ้น รวมทั้งมีความสามารถในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน จะช่วยให้ปัญหาสุขภาพจิตชาวไทยภูเขาบรรเทาเบาบางลง

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 จึงได้ร่วมมือกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ในการพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชนและอสม.ชาวไทยภูเขา โดยพื้นที่อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เพราะเป็นพื้นที่ที่มีประชากรชาวไทยภูเขาอยู่เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้บุคลากรสาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปาย ยังเห็นความสำคัญงานสุขภาพจิต มีความพยายามในการดำเนินงานสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง จนปรากฏผลของอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จของอำเภอปายลดลงตามลำดับ แตกต่างกับอำเภออื่นๆ ของจังหวัดแม่ฮ่องสอนต่างๆ ที่บริบทอื่นไม่ต่างจากกันมาก(สรุปผลการดำเนินงานเพื่อแก้ปัญหาการฆ่าตัวตายของเครือข่ายบริการสุขภาพจิตอำเภอปาย ปี 2553)

การพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชนและอสม.ครั้งนี้ดำเนินการนำร่องในชาวไทยภูเขาเผ่ากะเหรี่ยง ลานู และลีซูในตำบลแม่नाเติง และตำบลเวียงเหนือ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งเป็นพื้นที่ในโครงการพระราชดำริตามแนวชายแดนที่มีปัญหายาเสพติด โรคเอดส์ และปัญหาครอบครัว ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตสูง และพื้นที่ที่อยู่ไกลระบบสาธารณสุข บุคลากรสาธารณสุขเดินทางเข้าถึงได้ยาก จึงเป็นพื้นที่ที่ควรดำเนินการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต นอกจากนี้ยังเป็นแกนนำชุมชนและอสม.ที่เห็นความสำคัญในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ต้องการพัฒนาตนเองและชุมชนของตนเอง

### กะเหรี่ยงคือใคร

กะเหรี่ยงเป็นชาวไทยภูเขาที่มีมากที่สุดในประเทศไทย มักตั้งถิ่นฐานเป็นหลักแหล่งต่างจากชาวเขาเผ่าอื่นๆ ทั้งนี้เพราะความสามารถในการอนุรักษ์ดินและน้ำ โดยการทำนาแบบ

ขึ้นบันไดตามไหล่เขา การปลูก “ไร่หมุนเวียน” ทำไร่ข้าวและปลูก ผักสวนครัวหลายชนิดปะปนอยู่ และมีความรู้เรื่องสมุนไพรเป็นอย่างดี กะเหรี่ยงมีเป็น 3 เผ่า คือ สะกอ โป และบเว(คะยา) กะเหรี่ยงสะกอมีประชากรมากที่สุด โดยเฉพาะในภาคเหนือตอนบน กะเหรี่ยงสะกอ หรือ ปกาเกอญอ ซึ่งแปลว่า “คนที่เรียบง่าย” ซึ่งหมายถึง “สมถ” (การพัฒนาแกนนำชุมชนและอสม.ครั้งนี้ทำในกลุ่มปกาเกอญอ)

ชาวกะเหรี่ยงมีนิสัยอ่อนน้อม อ่อนโยน สุภาพ นุ่มนวล ไม่นิยมการแสดงออกที่ก้าวร้าว ดำเนินชีวิตเรียบง่าย ถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรประพฤติปฏิบัติ สิ่งใดที่ไม่พอใจ ไม่ถูกใจ จะต้องเก็บไว้ในใจในลักษณะ “น้ำซุ่นอยู่ใน น้ำใสอยู่นอก”

ครอบครัวกะเหรี่ยงเป็นครอบครัวเดี่ยว บ้านหลังหนึ่งประกอบด้วยพ่อแม่ และลูก เมื่อลูกแต่งงานก็จะแยกครอบครัวไปปลูกบ้านหลังเล็กๆ ใกล้ชิดกับครอบครัวของฝ่ายภรรยา นิยมมีผัวเดียวเมียเดียว การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นข้อห้ามและจะถูกรังเกียจ และเชื่อว่าผีเจ้าจะซุ่นเคื่อง การเลือกคู่ครองฝ่ายหญิงจะเป็นบอกตกลงแต่งงานกับชายก่อน และบางครั้งฝ่ายหญิงก็จะออกค่าใช้จ่ายทั้งหมดซึ่งไม่ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติ

กะเหรี่ยงนับถือศาสนาคริสต์ ผีและพุทธรวมกัน ผีที่นับถือคือ ผีเจ้าที่ และผีต่างๆ ที่สิงสถิตอยู่ตามป่า ภูเขา ลำห้วย ไร่นา และในหมู่บ้าน ผีร้ายจะทำให้ประสบภัยพิบัติ จึงต้องมีการเอาใจผีด้วยการเซ่นสังเวยด้วยอาหาร หมู ไก่ ฯลฯ นอกจากนี้ยังเชื่อว่าคนเรามีขวัญอยู่ในร่างกายอยู่ทั้งหมด 33 ขวัญ ขวัญจะทิ้งหรือหายไปก็ต่อเมื่อคนๆ นั้นตาย ขวัญชอบหนีไปเที่ยว และอาจถูกผีร้ายทำร้ายหรือกักขังไว้ ซึ่งจะทำให้คนผู้นั้นป่วย การรักษาจึงต้องมีการเรียกขวัญให้กลับมา พร้อมกับทำพิธีผูกข้อมือรับขวัญ



การแต่งกายของปกาเกอญอ

### ลาหู่คือใคร

ลาหู่ หรือมุเซอซึ่งแปลว่า “พรานป่าหรือนักล่าสัตว์” แบ่งเป็นเผ่าย่อยอีกหลายเผ่า อาทิ ลาหู่ดำ ลาหู่แดง ลาหู่เหลือง ลาหู่ขาว ลาหู่ปะกิว ลาหู่ปะแกว ลาหู่เฮ้กะ ลาหู่ลาบา ลาหู่เซเล ลาหู่บาลา เป็นต้น การพัฒนาแกนนำชุมชนและอสม.ครั้งนี้ทำในกลุ่มลาหู่ดำ

ประเทศไทยมีชนเผ่าลาหู่อาศัยอยู่ราว 1.5 แสนคน โดยกระจายอยู่ตามหมู่บ้านต่างๆ ตามแนวชายแดนไทย – พม่า กว่า 800 หมู่บ้าน พื้นที่ที่มีชาวลาหู่อาศัยอยู่มากได้แก่ เชียงราย

แม่ฮ่องสอน เชียงใหม่ และลำปาง ส่วนใหญ่แล้วชนเผ่าลาหู่ มักจะอาศัยปะปนกับชนเผ่าอื่น ๆ หรือคนไทย มีเพียงส่วนน้อยที่อยู่รวมกันเป็นกลุ่มหรือเป็นหมู่บ้าน เผ่าลาหู่ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย คือ ลาหู่แดง ซึ่งมีการนับถือผี โดยโตโบหรือผู้นำทางศาสนา ส่วนลาหู่ดำหรือลาหู่เหลือง ก็มีการนับถือผีเช่นกัน นอกจากนี้เผ่าลาหู่ก็ยังมี การนับถือศาสนาคริสต์อีกด้วย

ด้านวิถีชีวิตของชนเผ่าลาหู่ นั้น โดยปกติแล้วชนเผ่าลาหู่ชอบอาศัยอยู่บนที่สูง ยังชีพด้วยการเป็นชาวนา ปลูกข้าว และข้าวโพด เพื่อการบริโภคในครัวเรือน ลาหู่ก็ยังภูมิใจกับการเป็นนักล่าสัตว์ ลาหู่เป็นชนเผ่าที่ไม่ชอบความวุ่นวาย มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย เป็นชนเผ่าที่สามารถปรับตัวเข้ากับผู้คนได้เป็นอย่างดี ยึดมั่นต่อความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน และทำงานด้วยกันเพื่อยังชีพ นอกจากนี้พวกเขายังเคร่งครัดกับกฎระเบียบของความถูกต้องและผิด ลาหู่เป็นกลุ่มคนที่มีความเท่าเทียมทางด้านเพศมาก นิยมมีผัวเดียวเมียเดียว หญิงชายมีสิทธิเท่าเทียมกับ ผู้หญิงสามารถเป็นผู้นำได้เหมือนกับผู้ชาย

ชาวลาหู่มีความเชื่อถือว่าถ้าใครขโมยสิ่งของผู้อื่น เมื่อตายไปแล้วจะมีชีวิตความเป็นอยู่ลำบากกับสิ่งของนั้น นอกจากนี้จะห้ามเล่นการพนัน ข้อห้ามเหล่านี้ ปัจจุบันยังใช้กันอยู่บ้าง



การแต่งกายของชาวลาหู่

### ลีซูคือใคร

ลีซู หรือลีซอ คำว่า “ลี” มาจาก “อีหลี” แปลว่า จารีต ประเพณีหรือวัฒนธรรม “ซู” แปลว่า “คน” มีความหมายว่ากลุ่มชนที่มีขนบธรรมเนียม จารีตประเพณี และความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมของตนเอง รวมถึง การเป็นผู้ใฝ่รู้แห่งชีวิต

ลีซูมีภาษาพูดในกลุ่มหยา (โลโล) ตระกูลธิเบต-พม่า 30% เป็นภาษาจีนฮ่อ ต้นกำเนิดของลีซูอยู่ที่ต้นน้ำสาละวิน และแม่น้ำโขงทางตอนเหนือของธิเบต และทางตะวันตกเฉียงเหนือของมณฑลยูนนาน ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ชาวลีซูได้อพยพมาอยู่ประเทศไทย เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2464 กลุ่มแรกมี 4 ครอบครัว มาตั้งถิ่นฐานเป็นชุมชนครั้งแรกอยู่ที่บ้านห้วยสำน อ.เมือง จ. เชียงราย ต่อมาอีก 15 ครอบครัวอพยพตามมาด้วยในปีเดียวกัน ลีซูไม่มีภาษาเขียนของตนเอง

แต่สำหรับลีซูที่นับถือเป็นคริสเตียน กลุ่มมิชชันนารีได้ใช้อักษรโรมันมาดัดแปลงเป็นภาษาเขียนของชนเผ่าลีซู อยู่ได้โดยประมาณ 5-6 ปี ก็มีการแยกกลุ่มไปอยู่หมู่บ้านดอยช้าง ทำมาหากินอยู่แถบ ต.วาวี อ.แม่สรวย จ.เชียงราย

ลีซูที่อยู่ในไทย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย คือ ลีซูลาย กับลีซูดำ อาศัยอยู่ 9 จังหวัด คือ เชียงราย เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน พะเยา ตาก กำแพงเพชร เพชรบูรณ์ สุโขทัย และลำปาง

ประชากรลีซูจากการสำรวจในปี พ.ศ.2540 ของสถาบันวิจัยชาวเขามี 30,940 คน 151 หมู่บ้าน 5,114 ครัวเรือน คิดเป็น 4.11% ของประชากรชาวเขาทั้งหมด อาศัยอยู่ในจังหวัด เชียงใหม่ 23% จังหวัดเชียงราย 19% จังหวัดแม่ฮ่องสอน 11% และกระจายทั่วไปในจังหวัด พะเยา ตาก กำแพงเพชร เพชรบูรณ์ สุโขทัย

ลีซูได้ชื่อว่าเป็นเผ่าที่แต่งกายมีสีสันสดใส และหลากหลายที่สุดในบรรดาชาวเขาทั้งหมด ลีซูความกล้าในการตัดสินใจ รักอิสระ มีระบบจัดการความสัมพันธ์ทางสังคมที่ยืดหยุ่น เป็นนักจัดการที่มีประสิทธิภาพ จะไม่ยอมรับสิ่งใหม่โดยไม่ผ่านการเลือกสรร และจะไม่ปฏิเสธวัฒนธรรมที่แตกต่างโดยไม่แยกแยะ ด้วยเหตุนี้เองทำให้ชาวลีซูมีศักยภาพในการปรับตัวเข้ากับความเป็นอยู่เปลี่ยนแปลงได้เป็นอย่างดี

ชนเผ่าลีซูนั้นจะเข้าพิธีแต่งงาน โดยค่าสินสอดของหญิงสาว และค่าน้ำนมจะมอบให้กับพ่อแม่ของฝ่ายหญิงฝ่ายเดียว ค่าตัวสาวลีซูจะค่อนข้างแพง อาจแพงกว่าสาวบางเผ่า ค่าตัวสาวลีซูประมาณ 30,000 บาทขึ้นไป สาเหตุที่ค่าตัวหญิงสาวค่อนข้างแพงนั้น เพราะว่าเมื่อแต่งงานแล้วฝ่ายหญิงจะต้องไปอยู่กับทางฝ่ายชาย และจะต้องช่วยทำงานทุกสิ่ง ทำทุกอย่างทั้งในบ้าน และนอกบ้าน ทำงานค่อนข้างจะหนัก



การแต่งกายของสาวลีซู

## สรุปผล ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตชาวไทยภูเขา (ครั้งที่ 1)

### หลักการและเหตุผล

การเปลี่ยนทางสังคมและวัฒนธรรมในปัจจุบัน ทำให้ชีวิตของชาวเขาเปลี่ยนแปลงไป พวกเขาต้องมาศึกษา ขยายแรงงาน และค้าขายผลผลิตทางการเกษตร ชีวิตแบบวัตถุนิยมเริ่มเข้ามาแทนที่วิถีชีวิต ความคิดความเชื่อแบบเดิมที่เริ่มหายไป จากชีวิตเรียบง่ายบนดอยสูงสู่ชีวิตแห่งการแข่งขัน ในขณะที่คนรุ่นใหม่ต้องเครียดในการปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตของคนพื้นราบ (ประสิทธิ์ ลีปรีชา, ขวัญชีวัน บัวแดง และปนัดดา บุญยสาระนัย, 2546) ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จึงตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพจิตชาวไทยภูเขา โดยการสำรวจปัญหาความต้องการ และปัจจัยที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ โดยทดลองนำร่องในกลุ่มกะเหรี่ยง ลีซู(ลีซอ) และลาหู่(มุเซอ) อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีชาวไทยภูเขาอยู่เป็นจำนวนมาก เป็นพื้นที่ในโครงการพระราชดำริตามแนวชายแดนที่มีปัญหายาเสพติด โรคเอดส์ และมีปัญหาสุขภาพจิตสูง ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มชาวไทยภูเขาในพื้นที่ต่อไป

### วัตถุประสงค์

สำรวจปัญหา ความต้องการ และปัจจัยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มชาวไทยภูเขา

### กลุ่มเป้าหมาย

ชาวไทยภูเขาเผ่า กะเหรี่ยง ลีซู และลาหู่ ตำบลเวียงเหนือและตำบลแม่नाเติง อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 30 คน

### ระยะเวลา

10 -11 มีค. 2553

### งบประมาณ

ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑๐ จำนวน 16,650 บาท

### กิจกรรม

1. บรรยายความรู้เรื่องปัญหาสุขภาพจิต
2. แบ่งกลุ่มย่อยเพื่อสำรวจปัญหา ความต้องการ และปัจจัยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของชนเผ่ากะเหรี่ยง ลาหู่ และ ลีซอ
3. คณะทำงานสรุปผลร่วมกัน

### เครื่องมือที่ใช้

แบบสอบถามเพื่อค้นหาปัจจัยสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ผลการประชุมกลุ่มย่อยเพื่อสำรวจปัญหา ความต้องการ และปัจจัยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มชาวไทยภูเขา

กลุ่มกะเหรี่ยง(ปะกาเกอญอ)	กลุ่มลาหู่(มูเซอ)	ลีซู(ลีซอ)
<p><b>1. สิ่งที่ทำให้รู้สึกภาคภูมิใจที่สุดในชีวิต</b></p> <p><b>ทรัพย์สิน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีหนี้สิน - มีบ้านอยู่</li> </ul> <p><b>หน้าที่การงาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสำเร็จในหน้าที่การงาน</li> </ul> <p><b>สุขภาพ</b> - มีสุขภาพแข็งแรง</p> <p><b>ครอบครัว</b> - มีลูกและภรรยา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้เกิดเป็นลูกของพ่อแม่ที่เลี้ยงเรามาเป็นอย่างดี</li> <li>- อยู่ดีมีสุข, ครอบครัวอบอุ่น</li> <li>- มีความรักที่ซื่อต่อกัน</li> </ul> <p><b>สังคม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อยู่ในชุมชนที่อบอุ่นช่วยเหลือกัน</li> <li>- การที่ได้เป็นแกนนำชุมชน, อสม.</li> <li>- ได้รับความไว้วางใจจากชุมชน</li> <li>- ได้รับความเชื่อถือจากคนในชุมชน</li> <li>- ได้ช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า/คนรอบบ้าน</li> <li>- ได้ทำความดีเพื่อสังคม/ได้ทำบุญ/ได้ใช้ชีวิตคุ้มค่า ช่วยแก้ปัญหาให้กับคนที่มีปัญหา</li> </ul>	<p><b>ครอบครัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัวไม่แตกแยก ไม่พราวจากกัน</li> <li>- ครอบครัวมีความสุขอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน ทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น เวลาไปเที่ยวสวนสัตว์ เชียงใหม่ก็ไปด้วยกัน</li> <li>- ครอบครัวไม่ติดสารเสพติด</li> <li>- ลูกได้เรียนสูงๆ ได้งานทำที่มีความก้าวหน้า เช่น รับราชการ ไม่ต้องทำนาลำบากเหมือนพ่อแม่</li> <li>- ลูกเรียนจบมีงานทำและกลับมาพัฒนาบ้านเกิด เช่น มาสอนหนังสือ เป็นหมอ นำความเจริญในเมืองมาใช้ในหมู่บ้าน</li> </ul> <p><b>สังคม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้ช่วยเหลือคนในชุมชน เป็นอสม. ดีใจทำให้มียากินในหมู่บ้าน</li> <li>- ได้ช่วยเหลือเด็ก คนชรา ผู้พิการ</li> </ul>	<p><b>ทรัพย์สิน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีเงินใช้</li> </ul> <p><b>หน้าที่การงาน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีหน้าที่การงานมั่นคง มีรายได้เพิ่มขึ้นทุกปี</li> <li>- ได้ทำในสิ่งที่ชอบ</li> </ul> <p><b>ครอบครัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้ลูกแฝดชายหญิง ซึ่งในหมู่บ้านยังไม่มี</li> <li>- ได้อยู่ร่วมกันกับคนในครอบครัวอย่างมีความสุข</li> <li>- ครอบครัวอบอุ่นรักใคร่กัน</li> <li>- ลูกได้เรียนสูงๆ</li> </ul> <p><b>สังคม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน</li> <li>- ได้เป็น super อสม.</li> <li>- ได้ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม</li> <li>- ได้เป็นผู้นำชุมชน</li> </ul> <p><b>ตัวตน(self)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้เกิดเป็นคน</li> </ul>

กลุ่มกะเหรี่ยง(ปะกาเกอญอ)	กลุ่มลาหู่(มุเซอ)	ลีซู(ลีซอ)
<p><b>ตัวตน(self)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เกิดเป็นปะกาเกอญอ มีภาษาเป็นของตนเอง พูดได้หลายภาษา<b>2.คนที่มีจิตใจเข้มแข็งเป็นเพราะอะไร</b></li> </ul> <p><b>สุขภาพ</b> - มีสุขภาพแข็งแรง</p> <p><b>ครอบครัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีครอบครัวอบอุ่น / สมบูรณ์ / มีความเข้าใจกัน</li> <li>- มีกำลังใจจากครอบครัว/มีผู้ให้กำลังใจอยู่เบื้องหลัง/มีคนสนับสนุน</li> </ul> <p><b>จิตใจ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความหวังอยู่เสมอ</li> <li>- มีสติอยู่กับปัจจุบัน /เอาสติเตือนตนเองอยู่เสมอ</li> <li>- รู้จักแก้ปัญหา รู้จักคิด</li> <li>- คนที่สามารถพึ่งตนเองได้</li> <li>- คนที่มีความหวังและกำลังใจไม่ทอดย</li> </ul>	<p><b>ทรัพย์สิน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีเงิน</li> </ul> <p><b>ครอบครัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีครอบครัวเป็นกำลังใจ</li> </ul> <p><b>จิตใจ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เป็นคนสู้ ไม่กลัวปัญหา ไม่ทอดย</li> <li>- สู้เพื่ออนาคตของตนเอง</li> </ul> <p><b>อื่นๆ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การรู้หนังสือ ถ้ารู้หนังสือจะทำอะไรก็ได้</li> </ul>	<p><b>ทรัพย์สิน</b> - มีเงิน</p> <p><b>หน้าที่การงาน</b> - มีหน้าที่การงานดี</p> <p><b>ครอบครัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัวอบอุ่น ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษากัน สามัคคีกัน</li> </ul> <p><b>จิตใจ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รู้จักคิดในสิ่งที่ทำ / รู้จักแก้ปัญหาต่างๆ</li> <li>- กล้าทำในสิ่งที่ตนคิดและวางแผนได้</li> <li>- มีจิตใจมั่นคง ไม่หุบเหาเชื่อคนอื่นง่ายๆ</li> <li>- มีความมั่นใจในตนเอง</li> <li>- มีความพอใจในชีวิต</li> <li>- ยอมรับในชะตากรรมของตนเอง</li> <li>- ไม่มองว่าคนอื่นดีกว่าตนเอง</li> </ul> <p><b>อื่นๆ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อยู่ในสิ่งแวดล้อมดี</li> </ul>

<p><b>3.วิธีการสร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง</b>  <b>มีวิถีคิดที่เหมาะสม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คิดว่า “ต้องมีสักวัน”</li> <li>- คิดว่า “คนอื่นทำได้ เราก็ทำได้”</li> <li>- คิดในเชิงบวก/มองโลกในแง่ดี</li> <li>- มีความเชื่อมั่นในตนเอง</li> <li>- มีสติ</li> <li>- คิดถึงลูกเมีย</li> </ul> <p><b>ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนของศาสนา</li> </ul> <p>สร้างกำลังใจให้ตนเอง          พยายามในสิ่งที่ตนมีอยู่</p> <p><b>สัมพันธภาพที่ดี</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความเข้าใจกันและกัน</li> <li>- ยอมรับฟังเหตุผลของคนอื่น</li> </ul>	<p><b>มีวิถีคิดที่เหมาะสม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตัดใจแล้วคิดถึงอนาคต เช่น เมื่อสูญเสียคนรัก “ทำอะไรก็ไม่มี ความหมาย ยืนสู้ต่อไป”</li> <li>- “อะไรที่ผ่านไปแล้วก็ผ่านไป ไม่ต้องคิดมาก เริ่มต้นชีวิตใหม่”</li> </ul> <p><b>เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไปเที่ยว เช่น เมื่อภรรยาเสียชีวิต อยู่บ้านไม่ได้ ทรมาน เพราะคิดถึงไม่ลืม ไปเที่ยวเพื่อช่วยให้ลืม</li> </ul> <p><b>ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิฐานกับพระเจ้า ขอให้พระเจ้าช่วยให้มีความคิดสามารถแก้ปัญหาได้</li> <li>- ใช้พิธีกรรมช่วยเสริมกำลังใจ เช่น ถ้าโชคไม่ดี ปลูกพืชที่ไม่ได้ผล ขาดทุน จะทำพิธีไล่ ไถ่บาปกรรมที่สร้างไม่ดีไปทั้งในป่า มีเงิน ถ้าเห็นเขามีแล้วเราไม่มีก็ใจอ่อน รู้หนังสือ ถ้าเห็นเขามีแล้วไม่มีก็ใจอ่อน</li> </ul>	<p><b>มีวิถีคิดที่เหมาะสม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นึกถึงอนาคตของลูก ภรรยาที่กำลังเดือดร้อนและรออยู่บ้าน</li> <li>- ไม่หมกมุ่นอยู่กับปัญหา</li> <li>- ไม่คิดหลายปัญหารวมกัน</li> <li>- คิดแง่ดี</li> </ul> <p><b>มี self esteem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คิดว่าตนเองยังมีค่า มีคนขอความช่วยเหลืออยู่</li> <li>- ดูเพื่อนบ้านที่ตกยากลำบากกว่า</li> </ul> <p><b>สัมพันธภาพที่ดี</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คนรอบข้าง / ครอบครัวเข้าใจ ให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ</li> </ul> <p><b>มีวิถีแก้ปัญหา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กล้าทำ - วางแผนชีวิต - มุ่งมั่นตั้งใจทำงานจะประสบความสำเร็จ</li> </ul>
<p><b>4.เวลาหรือเหตุการณ์ใดที่คนเราต้องการกำลังใจมากที่สุด</b></p> <p>เวลาที่ชีวิตมีปัญหา/เดือดร้อน เวลาที่ท้อแท้ หมดหวัง ได้แก่</p> <p><b>เมื่อมีปัญหาสุขภาพ</b> เช่น มีโรคประจำตัว/โรคเรื้อรัง ป่วย</p>	<p><b>เมื่อมีปัญหาสุขภาพ</b> - เมื่อเจ็บป่วย</p>	<p><b>เมื่อมีปัญหาสุขภาพ</b> - เมื่อเจ็บป่วย</p> <p><b>เมื่อมีปัญหาทางการเงิน</b> - เมื่อตกงาน ขาดรายได้</p>

<p>ด้วยโรคภัย มีอาการเจ็บป่วยรุนแรง ระยะเวลาพักฟื้นจากการเจ็บป่วยแล้วกลับมาอยู่ที่บ้าน ประสบอุบัติเหตุสูญเสียอวัยวะ</p> <p><b>เมื่อประสบภัยพิบัติ</b> ทำให้สูญเสียทรัพย์สิน</p> <p><b>เมื่อสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก</b> เช่น เมื่อสูญเสียคนที่เรารัก/ออกหัก</p> <p><b>เมื่อรู้สึกผิดหวัง</b> เช่น ผิดหวังในตนเอง</p> <p><b>เมื่อมีปัญหาครอบครัว</b></p> <p><b>เมื่อมีปัญหาด้านการเงิน</b> เช่น มีปัญหาหนี้สิน</p>	<p><b>เมื่อสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก</b> - เมื่อสูญเสียของรัก / คู่ชีวิต</p> <p><b>อื่น ๆ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อไม่รู้หนังสือ และอยากให้เป็นคนที่รู้หนังสือ</li> <li>- เมื่อแข่งกีฬา</li> </ul>	<p>เมื่อครอบครัวต้องการใช้เงิน</p> <p><b>อื่น ๆ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อเครียดมาก มีหลายปัญหาที่คิดไม่ออก</li> <li>- เมื่อมีปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง</li> </ul>
<p><b>5. คนส่วนใหญ่ในชุมชนของท่านมีความทุกข์ใจ/เครียดเรื่องใดบ้าง</b></p> <p><b>ปัญหาสุขภาพ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- โรคประจำตัว โรคเรื้อรัง</li> </ul> <p><b>ปัญหาการเงิน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีปัญหาการเงิน มีหนี้สิน ยากจน ไม่มีค่าเทอมบุตร</li> </ul> <p><b>ปัญหาครอบครัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัวแตกแยก - ลูกเกเร</li> </ul> <p><b>ความขัดแย้งในชุมชน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความไม่เข้าใจกัน/ทะเลาะเบาะแว้งกันในชุมชน</li> </ul> <p><b>สิ่งแวดล้อม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเสพยาและอบายมุข</li> </ul>	<p><b>ปัญหาการเงิน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความยากจน ไม่มีข้าวกิน ข้าวไม่พอกิน</li> <li>- มีหนี้สิน เพราะกู้เงินมาซื้อรถจักรยานยนต์ ส่งลูกเรียนหนังสือ</li> <li>- ไม่มีเงินซื้อเสื้อผ้าใหม่ใส่ตอนกินวอ</li> <li>- พื้นที่ทำกินไม่พอ</li> </ul> <p><b>ความขัดแย้งในชุมชน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชาวบ้านไม่สามัคคีกัน แตกแยกหลายก๊ก</li> </ul> <p>เพราะปัญหาทางการเมือง เช่น การเลือกตั้ง อบต. ผู้ใหญ่บ้าน</p>	<p><b>ปัญหาการเงิน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การทำมาหาเลี้ยงชีพ - ขาดที่ดินทำกิน - ผลผลิตทางเกษตรไม่มีราคา</li> <li>- ขาดรายได้ - เมื่อเจ็บป่วยไม่มีเงินใช้ - มีหนี้สิน</li> </ul> <p><b>ปัญหาครอบครัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ครอบครัวแตกแยก</li> </ul> <p><b>ความขัดแย้งในชุมชน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความแตกต่างทางศาสนา</li> </ul> <p><b>สิ่งแวดล้อม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อากาศเป็นพิษ</li> </ul>

	<p><b>สิ่งเสพติด</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเสพสุรา สามีดื่มสุราแล้วทะเลาะกับภรรยา</li> </ul> <p><b>อื่นๆ</b> เช่น วัควายหาย ถูกขโมย</p>	
<p><b>6. เมื่อมีความทุกข์ไม่สบายใจทำอะไรให้ดีขึ้น</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>เบนความสนใจ</b> เช่น เล่นกีฬา ร้องเพลง ฟังเพลง ไปเที่ยวคุยกับเพื่อน อ่านการ์ตูน ออกกำลังกาย ชมวิวที่สวยงาม เล่าเรื่องขำๆ</li> <li>- <b>มีที่ปรึกษา</b> หันหน้าปรึกษากันในครอบครัว ปรึกษาคนที่ไว้ใจได้/คนที่เข้าใจ/ ผู้อาวุโส พูดคุยระบายให้เจ้าหน้าที่/อส.ม.</li> <li>- <b>มีวิธีผ่อนคลาย</b> เช่น ตั้งสติ สูดลมหายใจเข้าลึกๆ</li> <li>- <b>ใช้วิธีการทางศาสนา</b> เช่น ไหว้พระ นั่งสมาธิ ไปวัด/เข้าโบสถ์ อธิษฐานกับพระเจ้า</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>เบนความสนใจ</b> ออกกำลังกาย</li> <li>- <b>มีที่ปรึกษา</b> ปรึกษาคนรู้ใจ</li> <li>- <b>จัดการกับความคิด</b> ไม่คิดเรื่องที่ผ่านมา ไม่เอาคำตำหนิของเขามาคิด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>เบนความสนใจ</b> ฟังเพลง เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เข้าป่ายิงนกยิงหนูหาปูปลา นอนอยู่กับบ้านพักผ่อนอยู่กับครอบครัว</li> <li>- <b>มีที่ปรึกษา</b> ปรึกษาผู้ใหญ่หรือผู้มีความรู้ /เพื่อนที่รู้ใจ</li> <li>- <b>จัดการกับปัญหา</b> หาสาเหตุเพื่อแก้ปัญหา</li> </ul>
<p><b>7. เมื่อท่านมีทุกข์ไม่สบายใจ คนที่ทำให้รู้สึกดีขึ้น</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>คนในครอบครัว</b> เช่น ภรรยา พ่อแม่ ลูก และญาติพี่น้อง</li> <li>- <b>เพื่อนที่เข้าใจ</b></li> <li>- <b>พระ /ผู้นำศาสนา</b></li> <li>- <b>เจ้าหน้าที่</b></li> <li>- <b>ผู้สูงอายุ</b></li> <li>- <b>ตนเอง</b></li> </ul>	<p><b>คนในครอบครัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พ่อแม่ ภรรยา และคนที่เรารัก ให้กำลังใจ</li> <li>- ลูก เช่น “เมื่อลูกเรียนหนังสือกลับมาไหว้สวัสดิ์เราก็ตีใจ เพราะหนูขอไม่แสดงความรัก “</li> </ul> <p><b>เพื่อน</b> เพื่อนเตือนสติ</p> <p><b>บุคลากรสาธารณสุข</b> เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ฆวัดความดัน ทำให้รู้ว่ามีความเครียดสูง</p>	<p><b>คนในครอบครัว</b> เช่น ลูก ภรรยา พ่อแม่ ปู่</p> <p><b>เพื่อนบ้านใกล้ซิด</b></p> <p><b>คนที่เข้าใจเราและยอมรับในตัวเรา</b></p>

<p>8. สิ่งที่ทำให้ท่านมีกำลังใจ อดทน ต่อสู้ปัญหาต่างๆได้คือ</p> <p><b>สุขภาพ</b> แข็งแรง สมบูรณ์ ไม่มีโรค</p> <p><b>การมีงานทำ</b></p> <p><b>ครอบครัว</b> ได้แก่ ภรรยา บุตร และ พ่อแม่</p> <p><b>จิตใจ</b> การมีสติสัมปชัญญะ การมีขันติ/อดทน</p> <p>ความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง</p> <p><b>การเชื่อในความดี</b> และผลงานที่ทำกับชุมชน</p>	<p><b>งาน</b> ทำให้มีเงินซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก คนเราเกิดมาต้องหาเงิน</p> <p><b>ครอบครัว</b> ถ้ามีเงินแล้วครอบครัวไม่สบายก็ไม่มีความสุข ครอบครัวอยู่ด้วยกันแล้วมีความสุขก็มีความสุขแล้ว</p> <p>- ความรักของครอบครัว ครอบครัวอยู่ด้วยกันอย่างอบอุ่นและมีความสุข</p> <p><b>ศาสนาและความเชื่อ</b> เช่น ถ้าไม่สบาย พระเจ้าเป็นความคิดให้เราไปหาหมอ ถ้าเราไม่มีเงินจะมีคนมาช่วย</p> <p><b>ผี</b> ขอกับผีให้ดวงดี</p>	<p><b>ครอบครัว</b> ได้แก่ ลูก ภรรยา พ่อแม่ ครอบครัวแตกแยก ทะเลาะกัน ไม่เข้าใจกัน ลูกหลานติดยาและของมึนเมา</p> <p>ลูกหลานติดยาและของมึนเมา</p> <p><b>คนที่เรารักมากที่สุดเป็นกำลังใจเพื่อนบ้าน</b></p> <p><b>ศาสนา</b> คิดถึงคำสอนของพระเจ้า</p>
<p>9. สิ่งที่ทำให้รู้สึกเครียด/ทุกข์ใจมากที่สุด</p> <p><b>ปัญหาครอบครัว</b></p> <p>-คนในครอบครัวมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน/ไม่เข้าใจกัน</p> <p>-ครอบครัวแตกแยก</p> <p>-คนในครอบครัวเจ็บป่วย</p> <p>-ลูก เช่น กลัวลูกหลงผิด กลัวลูกเรียนไม่จบ ลูกพิการถกลัวว่าจะไม่มีคนดูแล ลูกเกรงไม่เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่</p> <p>-สามีดื่มสุรา ทะเลาะเบาะแว้งกันภรรยา</p> <p><b>ปัญหาการเงิน</b></p>	<p><b>ปัญหาการเงิน</b></p> <p>- ไม่มีเงินซดใช้หนี้สิน</p> <p><b>ความขัดแย้งในชุมชน</b></p> <p>- ชาวบ้านไม่สามัคคีกัน</p> <p><b>สิ่งเสพติดและอบายมุข</b></p> <p>- การติดสุรา ติดการพนัน ทุกข์ที่สุดตอนเลิก</p> <p><b>การไม่รู้หนังสือ</b> อยากให้ลูกเรียนมากๆ ไม่อยากให้เหมือนพ่อแม่ที่ไม่รู้หนังสือ ไปไหนมา</p>	<p><b>ปัญหาครอบครัว</b></p> <p>ครอบครัวแตกแยก ทะเลาะกัน ไม่เข้าใจกัน</p> <p><b>ปัญหาการเงิน</b></p> <p>- มีหนี้สิน ขาดเงินเมื่อครอบครัวเจ็บป่วย</p> <p><b>มีปัญหาการงาน</b></p> <p><b>สิ่งเสพติดและอบายมุข</b></p> <p>ลูกหลานติดยาเสพติดและของมึนเมา</p>

<p>- มีปัญหาการเงิน รายได้น้อย รายจ่ายมาก มีหนี้สิน ไม่มีเงิน</p> <p><b>สิ่งเสียดัด</b></p> <p>- ลูกดื่มสุรา</p> <p><b>อื่น ๆ</b></p> <p>- คนในชุมชนไม่สามัคคีกัน</p> <p>- อากาศเป็นพิษ</p> <p>- ชำรษาการระดับสูงใช้สิทธิพล</p> <p><b>10. สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต</b></p> <p><b>ทรัพย์สิน</b> - ปัจจัย 4 - รถยนต์</p> <p><b>สุขภาพ</b> - การที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ แข็งแรง</p> <p><b>ครอบครัว</b> - ลูกและภรรยาสำคัญที่สุด - การที่มีครอบครัวอบอุ่น ความรัก การให้อภัยกัน ความเข้าใจกัน - ลูกเป็นคนดี</p> <p><b>ความรู้</b> - มีความรู้ มีอาชีพ</p> <p><b>ความกตัญญู</b> - การได้ตอบแทนพระคุณพ่อแม่ ได้ตอบแทนคุณแผ่นดินเกิด</p> <p><b>การที่มีโอกาสได้ช่วยเหลือสังคม / การทำความดีประเทศชาติ</b></p> <p><b>11. สิ่งที่ท่านต้องการมากที่สุดในชีวิต</b></p> <p><b>ครอบครัว</b></p>	<p>ไหนก็ไม่ถูก ขึ้นรถไม่ถูกเพราะอ่านป้ายไม่ได้</p> <p><b>ครอบครัว</b> - พ่อแม่ ถ้าไม่มีพ่อแม่ก็ไม่มีเราในวันนี้</p> <p><b>ทรัพย์สิน</b> - เงิน อาหาร ข้าว วัสดุควาย บ้านรถจักรยานยนต์</p>	<p><b>ทรัพย์สิน</b> - เงิน ปัจจัย 4</p> <p><b>ครอบครัว</b> - ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข ครอบครัวและตนเองมีความสุข ลูกถ้าลูกต้องการอะไรหามาให้ได้ทุกอย่าง</p> <p><b>ความสุขในชีวิต</b></p>
--	---	--

<p>-ความรักสามัคคี ประองดองกัน ของคนในชุมชน</p> <p>-ต้องการการยอมรับจากคนในชุมชน ความรัก</p> <p>-ต้องการช่วยเหลือคนที่ด้อยโอกาส/คนที่ต้องการความช่วยเหลือ ลูกเป็นคนดี พี่น้องเข้าใจกัน ความอบอุ่นในครอบครัว/มีความสุข/เข้าใจกัน/ร่วมมือช่วยกันแก้ปัญหา/ครอบครัวรักกันยิ้มแย้มแจ่มใส เปิดใจพูดคุยกัน ปลอดภัยให้กำลังใจกัน</p> <p><b>สุขภาพร่างกาย</b></p> <p>- ต้องการมีสุขภาพดี/แข็งแรง /ไม่มีโรคภัย</p> <p><b>ทรัพย์สิน</b> - ต้องการเงิน รถยนต์</p> <p><b>12.คนดี คือ</b></p> <p><b>คนที่มีคุณธรรม</b></p> <p>-คนพุดดี คิดดี ทำดี - ไม่โกหก/มีสัจจะ</p> <p>-คนที่มีจิตใจเมตตา มีความอดทนต่อภาระงาน เสียสละ ร่วมกิจกรรมทางศาสนา</p> <p>-ไม่ยุ่งเกี่ยวกับของมีเงินเมา</p> <p>-คนที่ทำตนให้เป็นประโยชน์ตนเอง ครอบครัว และ ผู้อื่น</p> <p>-คนที่ไม่ทำร้ายใคร ไม่ทำให้ตนเอง และ ผู้อื่นเดือดร้อน</p> <p><b>คนที่ช่วยเหลือชุมชน</b></p> <p>- คนที่ให้ความรู้ แนะนำคนอื่นไปในทางที่ดี/ ชักชวนคนอื่นไป</p>	<p><b>ความรักและความสุข</b> ถ้ามีแล้วทำอะไร ไปไหนก็ได้</p> <p>- <b>โรงเรียน</b></p> <p>“ลูกห้ามไม่ให้กินเหล้า เล่นการพนัน(ปอกเต็ง) เราเชื่อลูกเพราะลูกได้เรียนหนังสือ”</p> <p><b>คนที่มีคุณธรรม</b></p> <p>- ทำอะไรไม่ผิดก็เป็นคนดี</p> <p>- ไม่พุดให้คนอื่นเดือดร้อน</p> <p><b>คนที่ไม่ทำผิดกฎหมาย</b></p> <p>- คนที่ไม่ทำผิดกฎหมาย เช่น ไม่ทำลายป่า</p> <p><b>คนที่ช่วยเหลือชุมชน</b></p> <p>- คนที่ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่</p> <p>- ได้ช่วยเหลือผู้อื่น</p>	<p><b>ครอบครัว</b></p> <p>ครอบครัวมีความสุข อบอุ่น ครอบครัวไม่แตกแยก/ไม่เดือดร้อน ครอบครัวได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข</p> <p>ครอบครัวรักใคร่กัน ช่วยเหลือกัน</p> <p><b>เงินทอง</b></p> <p>-ฐานะการงานดี</p> <p><b>คนที่ทำหน้าที่ของตน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คนที่รักครอบครัว</li> <li>- คนที่ขยันทำมาหากิน</li> </ul> <p><b>คนที่มีคุณธรรม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คนที่มีความเป็นกลาง ยึดมั่นในความถูกต้อง</li> <li>- คนที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น/ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น</li> <li>- คนที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่</li> <li>- คนที่มีความคิดสร้างสรรค์ต่อผู้อื่น</li> </ul>
--	---	---

<p>ในทางที่ดี ช่วยเหลือชุมชนโดยไม่หวังค่าตอบแทน เป็นที่ยอมรับของสังคม ร่วมพัฒนาชุมชน</p> <p><b>13.คนเก่ง คือ</b> <b>คนที่มีความสามารถ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คนที่มีความสามารถในด้านการพัฒนา</li> <li>- คนเก่งคิด เก่งพูด เก่งทำ เก่งแก้</li> <li>- เป็นที่ปรึกษาให้แก่คนในชุมชน</li> <li>- คนที่มีความสามารถสูง ฉลาด สามารถแก้ปัญหาในชุมชน สามารถแนะนำชาวบ้านในการทำงาน</li> <li>- เป็นคนรู้รอบ คนที่สามารถหางบประมาณมาพัฒนาหมู่บ้านได้</li> <li>- คนที่คิดได้ ทำได้ มีความเป็นผู้นำ</li> </ul> <p><b>คนที่มิจิตใจดี</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความซื่อสัตย์ เสียสละ มีระเบียบวินัย ใจเย็น อดทนต่อหน้าที่ มีความพยายาม</li> </ul> <p><b>14.คนที่มีความสุขคือ</b> <b>การเงิน</b> - คนที่ไม่มีหนี้สิน มีเงินใช้ ไม่ยากจน <b>สุขภาพ</b> - คนที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัย <b>ครอบครัว</b> - ครอบครัวเข้าใจกัน คนในครอบครัวมีความสุข</p>	<p><b>คนที่มีความสามารถ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คนที่ได้เรียนหนังสือ</li> <li>- คนที่สอนคนอื่นในสิ่งดีๆ</li> <li>- คนที่ทำอะไรก็ได้ดี /คนทำอะไรก็ทำได้</li> <li>- คนที่ทำอะไรก็ประสบความสำเร็จ</li> <li>- กล้าพูด กล้าทำ</li> </ul> <p><b>ครอบครัว</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คนที่ได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากับครอบครัว</li> <li>- ได้ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- คนที่คิดดีและกล้าทำสิ่งที่คิด</li> </ul> <p><b>คนที่ช่วยเหลือชุมชน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คนที่ช่วยเหลือเพื่อนบ้านยามที่เขาเดือดร้อน</li> <li>- คนที่เสียสละเพื่อส่วนรวม/</li> </ul> <p><b>คนที่มีความสามารถ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คนที่สามารถคิด พูด เขียน ฟัง</li> <li>- คนที่แก้ปัญหาได้ถูกต้อง</li> <li>- คนที่สามารถแก้ปัญหาครอบครัวและคนใกล้ชิด</li> </ul> <p><b>คนที่มิจิตใจดี</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คนที่ทำความดี ช่วยเหลือสังคม ทำให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์จากตนเอง คนที่คิดช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์</li> </ul> <p><b>สุขภาพ</b> - เป็นคนไม่มีโรค <b>ทรัพย์สินเงินทอง</b> - มีเงินโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น มีฐานะทางเศรษฐกิจ มีปัจจัยสี่</p>
---	--	---

<p>แข็งแรง ลูกมีความกตัญญู เรียบง่าย</p> <p><b>จิตใจ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คนที่มีความหวัง คนที่สมหวังในชีวิต</li> <li>- คนที่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต คนที่รู้จักตนเอง</li> <li>- คนที่มีความพยายาม</li> <li>- คนที่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง</li> <li>- คนที่รู้จักพอ คนที่มีความภูมิใจพอใจในสิ่งที่ตนมี</li> <li>- คนที่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่คิดมาก ไม่เครียด</li> <li>- คนที่รู้จักปล่อยวาง</li> <li>- คนที่มีจิตใจร่าเริง</li> <li>- คิดดี ทำดี มองโลกในแง่ดี</li> <li>- คนที่ไม่ดื่มสุรา ไม่เกเร</li> </ul> <p><b>15. ประเพณีต่างๆ ในชนเผ่าของท่านมีผลต่อจิตใจของคนในชุมชนหรือไม่ อย่างไร</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำให้คนในชุมชนมาพบปะเจอกัน สร้างความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน</li> <li>- สร้างศรัทธา และกำลังใจ</li> <li>- อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ</li> </ul> <p>1. ประเพณีผูกข้อมือ ทำให้คนในชุมชนมีความสามัคคี สร้างกำลังใจ (เรียกขวัญ) เป็นการรวมญาติ</p> <p>2. ประเพณีเลี้ยงผีน้ำ เพื่ออนุรักษ์พันธุ์ปลา ป่าต้นไม้ แม่น้ำ</p>	<p>กิน เที่ยว คุยกัน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้พาภรรยาไปเที่ยวเชียงใหม่ เพราะ ยังไม่เคยไปเลย</li> <li>- ครอบครัวไม่เดือดร้อน ไม่ทะเลาะกัน</li> </ul> <p><b>จิตใจ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คนที่สบายใจ ไม่คิดอะไร</li> <li>- คนที่อยู่กินแบบพอเพียง</li> </ul> <p><b>ประเพณี “กินวอ” “เต็นจะคี”</b> เป็นประเพณีปีใหม่ของมูเซอ ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 5 วันแรก ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ หนุ่มสาว หรือผู้สูงอายุ ในหมู่บ้านจะร่วมมือกัน เต็นรำด้วยกัน ทั้งคืน หลังจากนั้นจะเป็นวันหยุดพักผ่อนอีก 2 วัน เป็นการเตรียมกำลัง เตรียมความพร้อมสู่ปี</p>	<p><b>ครอบครัว</b> - คนในครอบครัวอยู่กันอย่างมีความสุข ไม่ทะเลาะกัน รักใคร่เข้าใจกัน</p> <p><b>สังคม</b> - คนที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น คนที่ได้ทำในสิ่งที่ดี ช่วยเหลือสังคม ชุมชนร่วมมือกันดี</p> <p><b>สระบัว / ลูกข้างโยนลูกช่วง</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำให้ชุมชนมีความสัมพันธ์ รักใคร่ สามัคคีกัน</li> <li>- ทำให้ชุมชนคลายเครียด สนุกสนาน ร่าเริง</li> <li>- รู้จักรับผิดชอบประเพณีที่สืบทอดต่อกันมา</li> <li>- ชาวบ้านสบายใจ ได้ทำพิธีในวันสำคัญ</li> </ul>
---	---	---

<p>ลำธาร โดยเชื่อว่าถ้าใครฝ่าฝืนจะมีอันเป็นไปในทางที่ไม่ดี</p> <p><b>3.ประเพณีลงแขก</b> เป็นการสร้างความสามัคคีในชุมชน</p> <p><b>4.ประเพณีการแต่งกายตามวัย</b> แสดงสถานภาพ ได้แก่ หญิงที่ยังไม่ได้แต่งงานจะแต่งกายด้วยชุดขาวแสดงถึงความบริสุทธิ์ ชายจะใส่เสื้อแดง</p> <p><b>หญิงที่แต่งงานแล้ว</b> – ใส่ผ้าถุง, เสื้อที่ตกแต่งด้วยเม็ดเดือย, ลวดลายที่ขอบ แสดงให้เห็นว่ามีภรรยาที่มากขึ้น</p> <p><b>ชายที่แต่งงานแล้ว</b> – ใช้ผ้าผูกขบศีรษะ(คล้ายโพกศีรษะ) แสดงให้เห็นว่าต้องใช้ความคิดมาก มีภรรยามากขึ้น</p> <p><b>คนสูงอายุ(60 ปีขึ้นไป)</b> – ใช้ผ้าโพกศีรษะสีขาว แสดงให้เห็นว่าเป็นผู้สูงอายุ มีประสบการณ์ชีวิตมามาก เป็นที่เคารพนับถือ</p> <p><b>5.ประเพณีการนับถือศาสนา</b></p> <p>ทำให้คนในชุมชนมีศรัทธารวมขอบจิตใจ, เป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้คนทำความดีร่วมกัน ไม่มีการแบ่งแยก รู้จักแบ่งปัน เอื้ออาทรต่อกัน</p> <p><b>6.ประเพณีบวชป่า</b></p> <p>เป็นการแสดงความมีเจ้าของ ของต้นไม้ ป้องกันการบุกรุกทำลายป่า รักษาต้นน้ำ</p> <p><b>7.ประเพณีแต่งงาน</b></p> <p>เป็นความเชื่อในการนับถือผีบรรพบุรุษ เชื่อว่าถ้าไม่ทำพิธี</p>	<p>ใหม่ มีการ “ดำหัว”พ่อแม่ผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่จะให้พร</p> <p><b>ประเพณีศลิใหญ่</b> ปีละ 3 ครั้ง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำให้คนในชุมชนมาพบปะเจอกัน สร้างความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน</li> <li>- สร้างศรัทธา และกำลังใจ</li> <li>- ทำให้ชุมชนคลายเครียด สนุกสนาน ร่าเริง</li> <li>- ทำให้จิตใจผ่องใส ได้บุญ</li> </ul>	
--	---	--

<p>แต่งงานตามประเพณีจะไม่ผิดผี ชีวิตคู่มีความสุข ถ้าไม่แต่งงานตามประเพณีเปรียบเหมือน "แกงเนื้อไม่ได้ใส่ชูรส"</p> <p><b>16. ท่านรู้สึกอย่างไรที่ได้เกิดมาเป็นชนเผ่าของท่าน</b></p> <p><b>ภูมิใจ</b> เพราะ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีประเพณีวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์</li> <li>- มีภาษาพูดและภาษาเขียนเป็นของตนเอง</li> <li>- มีเครื่องแต่งกายประจำเผ่า /มีเครื่องแต่งกายที่สวยงาม</li> <li>- ได้รู้ภาษาอื่นๆ /ได้รู้หลายภาษา</li> <li>- ได้เกิดในแผ่นดินไทย</li> </ul> <p><b>17. ในชีวิตที่ผ่านมามีคนมาขอปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือด้านจิตใจ หรือไม่ ท่านมีช่วยอย่างไร</b></p> <p>-มี (ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้เข้าประชุม)</p> <p>-ช่วยโดยวิธี</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รับฟังปัญหาของผู้ที่มาปรึกษา</li> <li>2. พุดคุย ให้กำลังใจ เตือนสติ เช่น "คนเราทุกคนต่างก็มีปัญหา" "มองคนที่ด้อยกว่า ลำบากกว่าเรา" "ไม่ต้องคิดมาก ผ่านมาแล้วผ่านไป เริ่มต้นใหม่"</li> <li>3. ให้คำแนะนำในการแก้ปัญหา</li> <li>4. สร้างความเข้าใจระหว่างคู่กรณี ด้วยเจรจาไกล่เกลี่ย</li> <li>5. การเยี่ยมบ้าน</li> </ol>	<p><b>ภูมิใจ</b> เพราะ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ดีที่ได้เกิดมาเป็นคน</li> <li>- รู้สึกดีใจที่ได้เกิดเป็นชาวลานูและพักอาศัยอยู่ในประเทศไทย/ดีใจเป็นมีสัญชาติไทย</li> <li>- ได้ป้องกันประเทศไทย เป็นยามชายแดนที่ได้ร่วมมือกับเจ้าหน้าที่คอยสอดส่องพม่าที่หลบหนีเข้าประเทศไทย</li> </ul> <p><b>อายุ</b> แต่ก็ต้องยอมรับ เพราะได้เกิดมาแล้ว</p> <p>- มี</p> <p>- ช่วยโดย พุดให้กำลังใจ พุดปลอบใจ พุดให้ได้คิด เช่น "ถ้าเราอยู่ก็ไปนอนบ้านของเราก็ได้ พรุ้งนี้ค่อยกลับบ้าน เมาแล้วดำ ตีเมีย แล้วยังดำผู้ใหญ่บ้านไม่ดี"</p> <p>"อะไรที่ทำแล้วไม่สบายใจก็อย่าทำ คนเราไม่มีใครอยากเจอเรื่องไม่ดี ถ้าชีวิตไม่ดี ก็ทำบุญให้เยอะ"</p>	<p><b>ภูมิใจ</b> เพราะ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้เป็นคนไทย</li> <li>- อย่างน้อยก็ได้เกิดมาเป็นคน ไม่ว่าจะชนเผ่าใด</li> </ul> <p><b>ภูมิใจตระกูล</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ได้เกิดมาได้ทำความดี</li> <li>- ได้ช่วยเหลือเพื่อนบ้านแม้จะอยู่บนดอย</li> <li>- ได้มีเอกลักษณ์</li> </ul> <p><b>ไม่ภูมิใจ</b> เพราะเป็นเผ่าที่หัวดี หัวแข็ง ไม่ค่อยเคารพนับถือกัน</p> <p>มีคนมาขอความช่วยเหลือ ปรึกษาเรื่องการเงิน ครอบครัว</p> <p>ให้คำแนะนำ แหล่งช่วยเหลือ</p> <p>การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง การประกอบอาชีพ</p> <p>มองคนรอบข้างที่ลำบากกว่า ด้อยกว่า</p> <p>นึกถึงคนที่เรารัก(พ่อแม่ลูกภรรยา)ที่กำลังรอคอยให้กำลังใจ</p>
--	--	--

## สรุปผลการสำรวจปัญหา ความต้องการ และปัจจัยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ของชาวไทยภูเขาเผ่ากะเหรี่ยง ลานู และ ลีซอ

จากผลการประชุมกลุ่มย่อยสำรวจปัญหาของชาวไทยภูเขาโดยแบ่งกลุ่มย่อยแต่ละชนเผ่า และจากข้อมูลที่ได้จากทีมวิทยากรประจำกลุ่มและผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตในพื้นที่ สรุปผล ดังนี้

### 1. ปัญหา

ชาวไทยภูเขาทั้ง 3 กลุ่มมีปัญหาคล้ายกันคือ

**1.1. ปัญหาด้านการเงิน** การเปลี่ยนทางสังคมวัฒนธรรม รวมทั้งการที่รัฐบาลจำกัดพื้นที่ทำกินไม่บุกรุกพื้นที่ป่า ทำให้ชาวเขามีชีวิตความเป็นอยู่เปลี่ยนแปลงไปมาก ความต้องการทางวัตถุมีมากขึ้น เงินเป็นปัจจัยสำคัญที่ซื้อปัจจัยสี่ สิ่งอำนวยความสะดวก และที่สำคัญเป็นงบประมาณในการส่งลูกเรียนหนังสือ ชาวเขาส่วนหนึ่งต้องกู้ยืมเงินเพื่อส่งให้ลูกเรียนหนังสือในเมือง ผู้หญิงหลายคนต้องไปทำงานขายบริการในเมือง

**1.2. ปัญหาครอบครัว** ปัญหาสิ่งเสพติด เศรษฐกิจ และความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้ครอบครัวของชนเผ่าเปลี่ยนไป สามีทะเลาะกับภรรยาเพราะเมาสุรา ภรรยาหนีไปขายบริการในเมืองเพราะต้องเงินและชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีกว่า เด็กและเยาวชนต้องห่างจากครอบครัวเพื่อไปทำงานและศึกษาต่อในเมือง

**1.3. ปัญหายาเสพติด** ในบางที่ยังคงมีปัญหาหายาเสพติดระบาด รวมทั้งปัญหาการดื่มสุรา ส่งผลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว เศรษฐกิจของครอบครัว ฯลฯ

**1.4. ปัญหาความขัดแย้งในชุมชน** เนื่องจากกรณีที่ชาวเขาเปลี่ยนวิถีเลือกผู้นำแบบเดิมมาเลือกได้ด้วยการเลือกตั้ง ทำให้เกิดการแบ่งพรรคแบ่งพวก เกิดความขัดแย้งในชุมชนขึ้น

### 2. ความต้องการ

ความต้องการของชาวไทยภูเขาในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่สอดคล้องปัญหา คือ

**2.1. ความต้องการด้านการเงิน** สำหรับชาวเขาในกลุ่มนี้มีความคิดว่า การใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบันนี้ เงินเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยในการดำรงชีวิตในปัจจุบันดีขึ้น เพราะปัจจัยสี่ รถยนต์ วัสดุควาย รวมทั้งทุนที่ส่งลูกเรียน ฯลฯ ล้วนแต่ต้องใช้เงินเป็นหลัก

**2.2. ครอบครัวอบอุ่น** แม้ว่าสิ่งที่พวกเขาจะต้องการมากที่สุด คือ ทรัพย์สินเงินทอง แต่พวกเขาก็ตระหนักดีว่า สิ่งที่เขาต้องการมากที่สุดอีกอย่างหนึ่ง คือ ความรัก ความสุข ความอบอุ่นในครอบครัว โดยเฉพาะชนเผ่าปกากะญอและลานูจะเห็นความสำคัญของครอบครัว

มากกว่าเงิน ทั้งนี้เพราะปกากาเกอญอมีพื้นฐานของความเรียบง่าย รักธรรมชาติ และสมถะ ในขณะที่ลาหู่รักพวกพ้อง มีความสามัคคี ไม่มุ่งสร้างฐานะร่ำรวยเหมือนบางเผ่า

2.3.ความต้องการอื่นๆ เช่น โรงเรียน สุขภาพดี

### 3. ปัจจัยที่เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

ปัจจัยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ 4 ด้านที่กล่าวต่อไปนี้เป็นปัจจัยที่ทั้งสามชนเผ่ามีลักษณะคล้ายกัน และจะกล่าวถึงเฉพาะปัจจัยที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางพัฒนาองค์ความรู้คือ

#### 3.1.ด้านความรู้สึกดีต่อตนเอง (sense of self / self esteem)

สิ่งที่ทำให้ผู้เข้าร่วมประชุมมีความภาคภูมิใจที่สุด คือ

- การได้เกิดเป็นคน/ การได้เกิดเป็นคนไทย/การได้เกิดเป็นชนเผ่า โดยเฉพาะปกากาเกอญอ จะมีความรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เกิดเป็นชนเผ่า เพราะมีความคิดว่าการเป็นชนเผ่าทำให้มีเอกลักษณ์เฉพาะตน มีประเพณีวัฒนธรรมเป็นของตน

- การได้ช่วยเหลือสังคม ในพื้นที่ที่อยู่ไกลความสะดวกสบาย การคมนาคมเป็นไปด้วยความยากลำบาก และยากต่อการเข้าถึงระบบสาธารณสุข แกนนำชุมชนและอสม. จึงเป็นบุคคลสำคัญที่มีบทบาทในการช่วยเหลือดูแลชุมชนชนเผ่า

- การมีครอบครัวที่มีความสุข แม้ว่าจะมีปัญหาทางการเงินเศรษฐกิจ แต่ความสัมพันธ์ในครอบครัวยังเป็นสิ่งที่สร้างความสุขใจ เป็นความหวัง และเป็นแหล่งพึ่งพิงทางใจให้กับชนเผ่า ซึ่งสังเกตได้ว่าชนเผ่าที่ให้ความสำคัญกับครอบครัวมาก ปัญหาความสัมพันธ์จะน้อยกว่ากลุ่มที่เห็นความสำคัญของครอบครัวน้อย แต่ให้ความสำคัญในด้านวัตถุการเงินมาก

#### 3.2.ความสามารถในการจัดการและแก้ปัญหาชีวิต (sense of control)

เวลาที่ต้องการกำลังใจมากที่สุด เวลาที่สูญเสียทรัพย์สิน/สุขภาพ/คนรัก เวลามีปัญหาแล้วแก้ไขไม่ได้ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเงิน รวมทั้งเมื่อไม่รู้หนังสือ และเมื่อผิดหวังในตนเอง วิธีจัดการเมื่อมีความทุกข์/เครียด คือ

- **วิธีเบนความสนใจ** โดยหันไปทำกิจกรรมที่ชอบหรือกิจกรรมที่สร้างความบันเทิงใจ เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เข้าป่ายิงนกยิงหนูหาปูปลา นอนอยู่กับบ้าน พักผ่อนอยู่กับครอบครัว ฯลฯ

- **เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม** เช่น เมื่อภรรยาเสียชีวิต อยู่บ้านไม่ได้ ทรมานเพราะคิดถึงไม่ลืม จึงไปเที่ยวเพื่อช่วยให้ลืม

- **หาที่ปรึกษา** เช่น คนในครอบครัว คนที่ไว้ใจได้ ผู้อาวุโสหรือผู้มีความรู้ เพื่อนที่รู้จัก อสม.

- **ใช้วิธีการทางศาสนา** เช่น ไหว้พระ นั่งสมาธิ ไปวัด/เข้าโบสถ์ อธิษฐานกับพระเจ้า ขอให้พระเจ้าช่วยให้มีความคิด สามารถแก้ปัญหาได้ คิดถึงคำสอนของพระเจ้า

- **ใช้พิธีกรรมวัฒนธรรมประเพณีช่วยเสริมกำลังใจ** เช่น ถ้าโชคไม่ดี ปลูกพืชไม้ ได้ผล ขาดทุน จะทำพิธีไล่ ไถ่บาปกรรมที่ไม่ดีไปทิ้งในป่า ประเพณีผูกข้อมือ การเลี้ยงผี

- **มีวิธีผ่อนคลาย** เช่น ตั้งสติ สูดลมหายใจเข้าลึกๆ

- **จัดการกับปัญหา** รู้จักแก้ปัญหา รู้จักคิดและกล้าทำในสิ่งที่ตนคิด เช่น การหาสาเหตุของปัญหา วางแผนชีวิต กล้าทำมุ่งมั่นตั้งใจทำงานจะประสบความสำเร็จ

- **มีวิถีคิดที่เหมาะสม** เช่น มีความหวัง (ต้องมีสักวัน) ให้กำลังใจตนเอง (คนอื่นยังลำบากกว่าเรา/คนอื่นทำได้ เราก็ต้องทำได้/ ไม่ดูถูกตนเองหรือมองว่าคนอื่นดีกว่า) คิดในเชิงบวก/มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีสติ คิดถึงลูกเมียที่กำลังเดือดร้อนและรออยู่บ้าน ตัดใจแล้วคิดถึงอนาคต ไม่คิดหมกมุ่นอยู่กับปัญหา ไม่คิดหลายปัญหารวมกัน มันคงไม่หุเบาเชื่อคนอื่นง่ายๆ ยอมรับในชะตากรรมของตน ความเชื่อในความดีที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น

- **การมีเงิน** เพราะเงินเป็นสิ่งสำคัญมาก คนเราเกิดมาต้องมีเงิน ถ้าไม่มีเงินครอบครัวก็ไม่สบายไม่มีความสุข

แนวทางการจัดการกับปัญหาและอารมณ์ของชนเผ่าไม่แตกต่างจากคนทั่วไป อาจมีบางอย่างที่เด่นชัดกว่า เช่น การใช้พิธีกรรม เช่น การเลี้ยงผี ในกลุ่มที่ยังนับถือผี อยู่ในกลุ่มที่ไม่ได้นับถือผี ก็จะใช้พิธีกรรมทางศาสนา ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นศาสนาคริสต์ที่เข้ามามีบทบาทสำคัญในชนเผ่า

### 3.3. การมีสายสัมพันธ์เกี่ยวพัน (sense of connection)

คนที่ทำให้รู้สึกดีขึ้นเมื่อเป็นทุกข์ ไม่สบายใจ คือ คนในครอบครัว เช่น ภรรยาสามี พ่อแม่ ลูก ญาติพี่น้องเข้าใจ ให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือและรับฟังด้วยความเข้าใจ นอกจากนี้คือเพื่อน พระ/ผู้นำทางศาสนา ผู้อาวุโส/ผู้สูงอายุ บุคลากรสาธารณสุข

### 3.4. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (sense of purpose)

- **ครอบครัวอบอุ่น** รัก เข้าใจกัน มีความสุขอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน ทำกิจกรรมร่วมกัน

- **ครอบครัวไม่ติดสารเสพติด** สามีไม่ดื่มสุรา ลูกไม่ติดสารเสพติด

- **ลูกได้เรียนสูงๆ ได้งานทำ** เช่น รับราชการ ไม่ต้องทำนาลำบากเหมือนพ่อแม่ ลูกเรียนจบมีงานทำและกลับมาพัฒนาบ้านเกิด เช่น มาสอนหนังสือ เป็นหมอ นำความเจริญในเมืองมาใช้ในหมู่บ้าน

- **การไม่มีหนี้สิน มีเงินใช้ ซื้อทรัพย์สินต่างๆ** เช่น มีรถยนต์ รถจักรยานยนต์ ข้าว วัวควาย รักษาเมื่อเจ็บป่วย

#### 4. จุดแข็งและจุดอ่อนของแต่ละเผ่า

เผ่า	จุดแข็ง	จุดอ่อน
<b>กะเหรี่ยง (ปะกาเกอญอ)</b>	- มีวัฒนธรรมที่เข้มแข็ง ให้ความสำคัญกับความสุขภายใน มีความเรียบง่าย สมถะ รักธรรมชาติสุขภาพ มีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น - ครอบครัวเป็นแบบ"ผัวเดียวเมียเดียว"	- ซื่อ ไว้ใจคน อาจทำให้ถูกหลอกได้ง่าย
<b>ลาหู่ (มุเซอ)</b>	- ผู้ชายเป็นผู้นำครอบครัวมีหน้าที่ทำงานหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว ส่วนผู้หญิงมีหน้าที่ทำงานบ้าน ดูแลลูกและสามี - รักพวกพ้อง เผ่าพันธ์ ทำอะไรมักจะร่วมมือร่วมใจกันดี	- ซื่อ ไว้ใจคน อาจทำให้ถูกหลอกได้ง่าย
<b>ลีซู(ลีซอ)</b>	- สถานภาพชายหญิงค่อนข้างเสมอภาคกัน เมื่อฝ่ายหญิงไม่พอใจฝ่ายสามารถแยกทางไปหาคนใหม่ได้	- วัตถุนิยม แข่งขัน ระวัง ไม่ไว้ใจผู้อื่น เปรอะบาง หุนหันพลันแล่น

#### 5. แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้และเทคโนโลยีสุขภาพจิตให้เหมาะสมกับบริบทของชาวไทยภูเขา

จากผลการประชุมกลุ่มย่อย 3 ชนเผ่า และสรุปผลการประชุมของวิทยากรและคณะทำงาน ได้แนวทางในการพัฒนาองค์ความรู้และเทคโนโลยี

##### องค์ความรู้ที่ควรพัฒนาในกลุ่มชาวไทยภูเขา

##### 1. สุขภาพจิตครอบครัว โดยเน้นเรื่อง

1.1. การสื่อสารภายในครอบครัว การแสดงความรักต่อกันและกัน

2.2. ความคาดหวังต่อลูกและความเป็นไปได้ การเตรียมใจเพื่อความผิดหวังเมื่อลูกต้องไปศึกษาแล้ว

อาจจะไม่กลับมาอยู่กับพ่อแม่ ไม่ได้กลับมาพัฒนาบ้านเกิด การกำหนดเป้าหมายชีวิต

3.3. ความภาคภูมิใจในตนเอง / ความภาคภูมิใจในชนเผ่า /ชาติกำเนิด (ค่าของตนอยู่ที่ความดี

ความสามารถ ไม่ใช่เผ่าพันธ์)

## 2. สุขภาพจิตวัยเรียน/วัยรุ่น โดยเน้นเรื่อง

2.1. การวางแผนและเป้าหมายชีวิต ความคาดหวังและความเป็นไปได้เมื่อเรียนจบแล้วไม่ได้งานทำตามที่ตนเองและครอบครัวคาดหวังไว้

2.2. ความภาคภูมิใจในตนเอง (self esteem) ความภาคภูมิใจในชนเผ่า /ชาติกำเนิด ซึ่งจะส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น และเสริมสร้างจิตสำนึกรักบ้านเกิด ทั้งสองประการนี้จะช่วยให้ความผูกพันกับครอบครัวที่อยู่ภูมิลำเนาเดิม ซึ่งเป็นทั้งสายสัมพันธ์เกื้อหนุนให้กับวัยรุ่นที่มาเรียน/ทำงานในเมือง ในขณะที่เดียวกันก็เป็นสายสัมพันธ์เกื้อหนุนให้กับผู้สูงอายุในชุมชนชนเผ่าด้วย

นอกจากนี้ความพอเพียง การพึ่งตนเอง การลดค่านิยมแบบ “วัตถุนิยม”

2.3. ยาเสพติดและสุรา ยาเสพติดและสุรายังเป็นปัญหาในชุมชนชาวเขาอยู่ โดยเฉพาะปัญหาการดื่มสุรา ทำให้เกิดปัญหาสัมพันธภาพและความรุนแรงในครอบครัว

2.4. เรื่องเพศศึกษา เพื่อป้องกันโรคติดต่อเชื้อทางเพศสัมพันธ์

## กลุ่มเป้าหมายที่ควรพัฒนา

กลุ่มเป้าหมายที่ควรพัฒนาเพื่อเป็นเครือข่ายในการดำเนินงานสุขภาพจิต ได้แก่ กลุ่มแกนนำชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน อสม. ผู้นำศาสนา ฯลฯ ซึ่งส่วนใหญ่ชาวบ้านจะมาขอความช่วยเหลือเมื่อประสบกับปัญหาชีวิต เช่น เมื่อเจ็บป่วย เมื่อมีความเครียดหาทางออกไม่ได้

## 6. การนำไปใช้/แนวทางการดำเนินงานต่อไป

6.1. รายงานผลให้กลุ่มแกนนำ/อสม.ทราบเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในชุมชนต่อไป

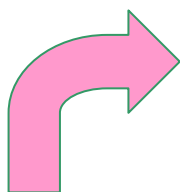
6.2. สัมภาษณ์เจาะลึกของคณในชุมชนด้วย 2Q เพื่อค้นหาปัญหาและความชุกของโรค ซึ่งจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงต่อไป

การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต  
ชาวไทยภูเขา

9 – 11 มีนาคม 2553



แบ่งกลุ่ม 3 คนเผ่า เพื่อพูดคุยค้นหาปัญหา ความต้องการ และปัจจัยเสริมสร้างความ  
เข้มแข็งทางใจ



กลุ่มลาหู่



กลุ่มกะเหรี่ยง  
(ปกากะญอ)



กลุ่มสาวๆ  
ปกากะญอ

กลุ่มลี้ซู่



## สรุปผล ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตชาวไทยภูเขา ครั้งที่ 2”

การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตชาวไทยภูเขา ครั้งที่ 2 เป็นการพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชนและอสม.ชาวไทยภูเขา โดยจัดประชุมเรื่อง “การสร้างแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์” ซึ่งภายหลังจากประชุมได้มีการประเมินหลังจัดกิจกรรมทันที(AAR) สรุปผลดังนี้

### 1. การประเมินหลังจัดกิจกรรม(AAR) 7 พฤษภาคม 2553

การประเมินแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การประเมินจากผู้เข้าร่วมประชุมและการประเมินจากคณะทำงาน ผลดังนี้

#### 1.1. ผลการประเมินจากผู้เข้าร่วมประชุม

##### 1.1.1. ก่อนเข้าร่วมโครงการสิ่งที่ท่านคาดหวัง/ความสำเร็จ คือ

- นึกว่าจะไม่มีใครให้ความรู้แก่พวกเรา และอยากเรียนรู้เรื่องสุขภาพจิต
- ให้ชุมชนมีสุขภาพจิตดี รักสามัคคีกัน สืบทอดประเพณีชนเผ่า
- หวังว่าบุคลากรสาธารณสุขให้การช่วยเหลือสนับสนุน
- หวังว่าจะมีประสบการณ์ช่วยเหลือผู้เป็นโรคซึมเศร้า
- ได้รับความรู้ดีๆ เพิ่มขึ้น
- จะนำความรู้ไปเผยแพร่ในชุมชน
- มีความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าและนำกลับไปใช้ในหมู่บ้านได้ทันปัญหา
- ปัญหาโรคซึมเศร้าในชุมชนมีมานานแล้ว ตอนนี้ได้ความรู้ในการช่วยเหลือและนำไปช่วยเหลือได้ผลมาก
- ได้ความรู้และประสบการณ์ในการจัดทำแผนทางเดินยุทธศาสตร์เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและโรคซึมเศร้าในชุมชน
- ไปเอาความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพจิต จะได้นำมาช่วยเหลือคนที่กำลังคิดฆ่าตัวตาย
- จะทำตัวให้เป็นแบบอย่างเพื่อให้คนในชุมชนยอมรับและเข้าใจผลงานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน และเพื่อให้ชุมชนดีขึ้นกว่าเดิม มีความเข้าใจกันมากขึ้น
- ได้รับความรู้เรื่องสุขภาพจิตเพื่อแก้ไข ปรับปรุงชีวิตที่เรา กำลังเผชิญอยู่ ณ ปัจจุบัน และเชื่อว่า จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเราและผู้อื่นต่อไป

### 1.1.2. สิ่งที่เกิดขึ้นจริงเป็นไปตามความคาดหวังหรือไม่ เพราะอะไร

เป็นไปตามความคาดหวังเพราะ

- ได้ความรู้เพิ่มขึ้น
- ได้ความรู้สุขภาพจิตเพิ่มขึ้นมากกว่าที่คาดหวังด้วย
- ได้นำความรู้ไปเผยแพร่ประยุกต์ใช้ในชุมชน
- เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้การสนับสนุนช่วยเหลือดี
- โรคซึมเศร้าในชุมชนลดลง มีอสม.ในหมู่บ้านช่วยเหลือ
- ได้ลงภาคสนามปฏิบัติจริง ทำให้เห็นผลรูปธรรมกลุ่มเสี่ยงลดลงจากเดิมมาก
- เพราะชุมชนได้รับการแก้ปัญหาระดับหนึ่ง

### 1.1.3. มีสาเหตุใดบ้างที่ทำให้สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นยังไม่เป็นไปตามความคาดหวัง / ยังไม่สำเร็จ คือ

- ไม่เข้าใจทำไมไม่ได้
- ยังขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าจริงๆ
- ไม่แน่ใจว่าถาม(ประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม)แล้วเขาเข้าใจ
- บางคนยังไม่เข้าใจเนื้อหาและยังทำใจไม่ค่อยได้
- ยังสำรวจภาวะซึมเศร้าในหมู่บ้านไม่ทั่วถึงพอ
- ขาดงบประมาณในการจัดอบรม
- ขาดสื่อในการให้คำปรึกษาแนะนำผู้ป่วยซึมเศร้า
- การติดตามของผู้รับผิดชอบน้อย ไม่ต่อเนื่อง
- บางครั้งเข้าไม่ถึงจุดและขาดประสบการณ์บางอย่าง
- การรับรู้ข่าวสารยังไม่เพียงพอ

### 1.1.4. สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น คือ

- ได้สิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับตนเองและชุมชน
- ได้ทำความดี ช่วยเหลือผู้อื่น
- ดีใจที่ได้ช่วยเหลือชาวบ้านยามเขาทุกข์ใจ
- ให้คำปรึกษาชาวบ้านเพื่อให้เขามีความสุข
- ได้ความรู้ที่นำไปใช้กับชุมชน ให้กำลังใจ ให้ความรู้กับผู้ป่วยซึมเศร้า ไปเยี่ยมบ่อยๆ
- ได้มีความรู้เรื่องโรคซึมเศร้า รู้ปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน และวิธีการจัดการทั้งระดับภาคีและรากฐาน
- กลุ่มแกนนำชุมชนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมตามโครงการสุขภาพจิต
- คนในชุมชนเกิดการยอมรับในการทำงานและมีความรู้จากการอบรมนำไปใช้ในการดำเนินงานในชุมชน

- ดีใจที่ได้มาร่วมงานกับทีมส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ได้รู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน

### 1.1.5. สิ่งที่จะทำเพื่อให้งานดีขึ้น คือ

- รวบรวมข้อมูลกลุ่มเสี่ยงและหาทางช่วยเหลือ
- ค้นหาคนเป็นโรคซึมเศร้าและให้การช่วยเหลือ
- ดำเนินการสำรวจผู้ป่วยให้ทั่วถึงต่อไป
- ให้คำแนะนำปรึกษาชาวบ้านและเก็บบันทึกไว้
- บริการดูแลกลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง อบรมให้ความรู้แก่กลุ่มเสี่ยง
- นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เผยแพร่ให้กับคนที่เป็นโรคซึมเศร้า
- ปรับตัวให้เข้ากับชุมชนและแสวงหาความรู้เพิ่มเติมจากเจ้าหน้าที่
- น่าจะมีความร่วมมือกันมากขึ้น
- พวกเราต้องร่วมมือกันเพื่อให้งานนี้ต้องสำเร็จ
- เราต้องไปมาหาสู่กัน ร่วมมือกันช่วยกันดูแลสุขภาพจิตหรือซึมเศร้า
- ต้องปฏิบัติธรรม ฟังเทศน์ ฟังธรรมมากขึ้นแล้วทุกสิ่งจะดีขึ้นอย่าแน่นอน

## 1.2. ผลการประเมินจากคณะทำงาน

### 1.2.1. ก่อนเข้าร่วมโครงการสิ่งที่ท่านคาดหวัง/ความสำเร็จคือ

- ชาวไทยภูเขาเผ่าต่างๆ เช่น กะเหรี่ยง ลahu ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันและกัน
- ชาวไทยภูเขาที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เสริมความรู้ ฝึกกระบวนการคิด ฝึกการเป็นผู้นำ ฝึกการทำงานเป็นทีม ได้เสริมกำลังใจ
- ได้ฝึกจพง.และอสม.รุ่นใหม่ในการทำงานสุขภาพจิต
- ได้รูปแบบ/แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในพื้นที่ เนื่องจากพื้นที่ที่มีความเครียดสูงจากปัญหาเสพติด การลักลอบขนอาวุธ ปัญหาเอดส์ ปัญหาครอบครัว โดยเฉพาะชุมชนลี้ซู่ซึ่งมีแนวโน้มฆ่าตัวตายสูง

### 1.2.2. สิ่งที่เกิดขึ้นจริงเป็นไปตามความคาดหวังหรือไม่ เพราะอะไร

เป็นไปตามความคาดหวัง เนื่องผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตั้งใจ ให้ความร่วมมือ มีความรับผิดชอบเข้าร่วมกิจกรรม แม้จะมีธุระสำคัญ นอกจากนี้ยังได้รูปแบบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากความต้องการของคนในชุมชนเอง

### 1.2.3. มีสาเหตุใดบ้างที่ทำให้สิ่งที่เกิดขึ้นยังไม่เป็นไปตามความคาดหวัง / ยังไม่สำเร็จ คือ

- เรื่อง SRM ยังเป็นเรื่องใหม่ ทั้งสำหรับผู้จัดและผู้เข้าประชุม ยังเป็นเรื่องที่เข้าใจยาก แต่เป็นกิจกรรมที่สามารถแก้ปัญหาชุมชนด้วยชุมชนเอง
- ระยะเวลายังไม่พอ ทำให้ไม่สามารถจัดกิจกรรมแปล 2Q เป็นภาษาชนเผ่า
- ผู้เข้าร่วมประชุมมีภาระกิจ เช่น ต้องทำนาทำไร่ ไปส่งลูกบ้านรับปริญญา
- งบประมาณในการดำเนินงานไม่เพียงพอ ทำให้ผู้จัดไม่สามารถจัดประชุม/อบรมเรื่อง แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ให้ครบ 7 ขั้นตอนได้

#### 1.2.4. สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น คือ

- ผู้เข้าร่วมประชุมได้เครือข่ายการทำงาน ได้เครื่องมือใหม่ในการทำงาน ได้เรียนรู้จากชนเผ่าอื่น ซึ่งทำให้ชนเผ่าที่มีลักษณะเห็นแก่ตัว ไม่รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมีความคิดและเปิดใจมากขึ้น

#### 1.2.5. สิ่งที่จะทำเพื่อให้งานดีขึ้น คือ

- จัดอบรมเรื่อง SRM ให้ครบ 7 ขั้นตอน เพื่อให้แกนนำชุมชนและอสม.นำความรู้ที่ได้ไปต่อยอดในชุมชน และสามารถนำไปใช้ได้จริง โดยมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นที่ปรึกษา
- แปล 2Q เป็นภาษาชนเผ่า

ระยะที่ 2

ประชุมกลุ่มเพื่อทำแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์

6 – 7 พฤษภาคม 2553



### เราก็รู้จัก SRM เหมือนกันนะ



SRM กลุ่มลาหู่



SRM กลุ่ม ลีซู



# SRM กลุ่ม ปกาเกอญอ



## การพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชน/อสม.ชาวไทยภูเขา เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

การพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชน/อสม.ชาวไทยภูเขาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต โดยการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตชาวไทยภูเขา” 2 ครั้ง โดยมีกิจกรรมหลัก คือ

ครั้งที่ 1. สำรวจปัญหา ความต้องการ และปัจจัยเสริมสร้างความเข้มแข็งในทางในกลุ่มชาวไทยภูเขา

ครั้งที่ 2 สร้างแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์

หลังจากสิ้นสุดกิจกรรมแล้วได้มีการ 3 เดือนต่อมา โดยได้ติดตามจากผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตในสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน สรุปผลดังนี้

**1. การสำรวจภาวะซึมเศร้าในชุมชน** หลังจากแกนนำชุมชน/อสม.ได้รับการถ่ายทอดความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าแล้ว ได้กลับไปประเมินภาวะซึมเศร้าด้วย 2 Q ในกลุ่มชาวไทยภูเขาในพื้นที่ของตนเอง ในกลุ่มผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไป ผลการสำรวจดังนี้

ประชากรในพื้นที่ ตำบล	จำนวน (คน)	ได้รับการ ประเมินด้วย 2 Q (คน)	ผลการประเมิน มีคะแนน 1 คะแนนขึ้นไป	ประเมิน ด้วย 9 Q และ 8Q	ผลการประเมิน (คะแนน 9 Q)
สถานบริการสุขภาพ ชุมชนผีลู ตำบลแม่นา เติง อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน	1,260	794	11	11	-ระดับน้อย 7 คน -ระดับปานกลาง 4 คน คะแนน 8Q = คน
สถานีอนามัยศาลาเมื่อง น้อย ตำบลเวียงเหนือ อำเภอปาย จังหวัด แม่ฮ่องสอน	1,502	1,502	12	12	ปกติ

**2. การดำเนินงานต่อเนื่อง** หลังจากศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ได้พัฒนาแกนนำชุมชน/อสม.โดยกาจัด”ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตชาวไทยภูเขา ระยะที่ 2 “วันที่ 6 – 7 พฤษภาคม 2553 ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอปาย มีแกนนำชุมชนและอสม.เข้าร่วม 20 คน โดยครั้งนี้ผู้เข้าประชุมได้เรียนรู้เรื่อง”การสร้างและการใช้แผนที่

ทางเศรษฐศาสตร์” ในขั้นตอนที่ 1 คือวิเคราะห์บริบท/สถานการณ์ของพื้นที่เมือง และขั้นตอนที่ 2 คือการกำหนดจุดหมายปลายทางการพัฒนา และขั้นที่ 3 คือ การสร้างแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ฉบับหลักแล้ว แคนนำชุมชนและอสม.ของแต่ละพื้นที่ได้ไปดำเนินกิจกรรมต่อในพื้นที่ดังนี้

**2.2.1. ชุมชนบ้านเมืองน้อย** สามารถของงบประมาณจากองค์การบริหารส่วนตำบลเวียงเหนือเพื่อจัดอบรมการสร้างและใช้แผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ในชุมชนของตนเองร่วมกับแคนนำชุมชนคนอื่นๆ ในหมู่บ้านที่ยังไม่ได้ร่วมอบรม โดยมีผู้ใหญ่บ้านหมู่ละ 1 คน และแคนนำชุมชนกลุ่มนี้อีก 14 คน โดยจัดอบรมเรื่องแผนที่ทางเดินยุทธศาสตร์ตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1 – 7 โดยเน้นเรื่องการป้องกันโรคซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย

**2.2.2. ชุมชนผีลู** สามารถเขียนโครงการของบประมาณจากองค์การบริหารส่วนตำบลแม่नाเติง เพื่อคัดกรองภาวะซึมเศร้าร่วมกับโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน

### 3. ปัจจัยความสำเร็จ

ปัจจัยความสำเร็จในการพัฒนาแคนนำชุมชนและอสม.ชาวไทยภูเขาครั้งนี้ มีทั้งปัจจัยหลัก และปัจจัยเฉพาะพื้นที่ที่ทำให้บางพื้นที่มีการดำเนินงานต่อเนื่อง แต่ผลการดำเนินงานต่างกัน บางพื้นที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนเกิดขึ้น ในขณะที่บางพื้นที่มีการดำเนินการต่อเนื่องจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ ปัจจัยที่ทำให้เกิดดำเนินงานต่างกัันมีดังนี้

#### ปัจจัยหลัก

- **ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตในสำนักงานสาธารณสุขอำเภอป่าเยี้ยามีความตั้งใจทุ่มเท และความสามารถในการพัฒนาเครือข่ายของผู้รับผิดชอบงาน** ทำให้อำเภอป่าเยี้ยีมีผลการดำเนินงานสุขภาพจิตเป็นรูปธรรมชัดเจน มีอัตราการฆ่าตัวตายลดลงตามลำดับ แตกต่างจากอำเภออื่นๆ ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน เทคนิคการทำงานกับชนเผ่า เช่น การตั้งเป้าหมายง่ายๆ ระยะสั้นๆ ทำให้ประสบความสำเร็จง่าย ไม่คาดหวังสูง แล้วค่อยๆ พัฒนาอย่างต่อเนื่อง จะไม่สร้างความกดดันให้กับแคนนำ/อสม.ชาวไทยภูเขา นอกจากนี้ยังเป็นกำลังใจในการทำงานได้เป็นอย่างดี
- **การจัดกิจกรรม**
- **ผู้เข้าร่วมประชุม มีความตั้งใจสูง** แคนนำชุมชน/อสม.ชาวไทยภูเขาที่เข้าร่วมประชุมมีความสนใจ ตั้งใจสูง แม้จะเป็นเรื่องที่ยากแก่การเข้าใจและต้องเดินทางมาเข้าร่วมประชุมด้วยความยากลำบาก แต่ก็ยังมีผู้ขอเข้าร่วมการประชุมเกินเป้าหมายที่กำหนด และร่วมกิจกรรมครบหลักสูตร แตกต่างจากกลุ่มคนพื้นราบอย่างชัดเจน
- **มีการดำเนินงานต่อเนื่อง โดยเริ่มจากเรื่องที่ยากก่อน** คือ การสำรวจปัญหาความต้องการ และปัจจัยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางในระยะแรกก่อน(ใช้เวลาประมาณ 1 วัน) เพื่อให้แต่ละชนเผ่าได้วิเคราะห์ปัญหา ความต้องการของชุมชนซึ่งช่วยให้ “กระบวนการสร้างแผน

ที่ทางเดินยุทธศาสตร์” ในขั้นตอนที่ 1 คือ การวิเคราะห์ บริบท/สถานการณ์ของพื้นที่ มีความชัดเจนขึ้น

### ปัจจัยเฉพาะ

- **นิสัยของคนแต่ละชนเผ่า** จากกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมชาวไทยภูเขาแต่ละเผ่ามีนิสัยต่างกัน

เช่น เผ่าลีซอมีความเห็นแก่ตัว ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เผ่ากะเหรี่ยง(ปกากะญอ) ให้เกียรติผู้อื่น เอื้อเฟื้อ เคารพผู้นำ และส่วนเผ่าลาหู่เป็นเผ่าที่สบายๆ รักพวกพ้อง จะเห็นได้ชัดว่ากลุ่มกะเหรี่ยงสามารถเรียนรู้และพัฒนาชุมชนได้ดีกว่า

- **โอกาสการเรียนรู้** พื้นที่ที่มีหน่วยงานต่างๆ มาถ่ายทอดความรู้ จัดกิจกรรม/โครงการต่างๆ โดยเฉพาะกิจกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต เช่น AIC ความเข้มแข็งทางใจ และมี NGO มาทำกิจกรรม/โครงการในพื้นที่ จะเป็นพื้นที่ที่มีประสิทธิภาพ มีความรู้ ความเข้าใจด้านสุขภาพจิต และพร้อมที่จะพัฒนาชุมชนของตนเองให้ดีขึ้น

- **การเข้าถึงบริการ** พื้นที่ที่มีสถานีนามัย มีบุคลากรสาธารณสุขที่เป็นคนในชนเผ่าสามารถให้

คำแนะนำช่วยเหลือ และพัฒนาชุมชนได้ดีกว่าพื้นที่ที่เป็นเพียงสำนักงานสาธารณสุขชุมชนที่มีเพียงอสม.

## 4. สิ่งที่ยอยากทำต่อไป

- ดำเนินการเรื่องแผนที่ยุทธศาสตร์ให้จบครบ 7 ขั้นตอน เพื่อให้ชุมชนเรียนรู้ คิดเป็น แก้ปัญหาของชุมชนด้วยตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ โดยมีบุคลากรสาธารณสุขเป็นที่ปรึกษา

- ติดตามประเมินผลการดำเนินงานของแกนนำ /อสม. โดยค้นหาแนวทางในการประเมินที่ชัดเจน

- ใช้เครื่องมือ 7 ชิ้น ของนายแพทย์โกมาตร และผังเครือญาติเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันโรคซีพีเคร่า และดำเนินงานสุขภาพจิตกับโรคเรื้อรัง

- จัดเวทีแลกเปลี่ยน เพื่อให้แต่ละชนเผ่าเรียนรู้แลกเปลี่ยนการดำเนินงานกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี โดยเฉพาะกลุ่มชนเผ่าที่มีความคิดคับแคบ ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เมื่อได้ยินชนเผ่าที่มีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาชุมชน มีความเอื้อเฟื้อ รับฟังความคิดเห็นของกันและกัน

- พัฒนาเทคโนโลยี เช่น การแปล 2Q เป็นภาษาชนเผ่า สัญลักษณ์แทนอารมณ์ เช่น หุ่นตุ๊กตาภาพยิ้ม ไม่ยิ้ม บ้าย 2Q ที่เป็นภาษาชนเผ่าและภาษาไทยติดในหมู่บ้าน

# *ภาคผนวก*