



คู่มือความรู้ภาคประชาชน เรื่อง

20 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพจิตที่ดีของคนในครอบครัว Family First Aid by RAMA Family Clinic



บรรณาธิการ
ผศ. พญ.นิตา ลิ้มสุวรรณ

20 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพจิตที่ดีของคนในครอบครัว

ผู้พิมพ์	นิตา ลิ้มสุวรรณ
ISBN (e-book)	978-616-622-009-4
พิมพ์ครั้งที่ 1	จำนวน 1,500 เล่ม มีนาคม 2562 มีนาคม 2568 ฉบับ e-book
ราคา	150 บาท
สงวนลิขสิทธิ์	สำนักพิมพ์รามาริบัติ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
สงวนลิขสิทธิ์	ตามพระราชบัญญัติการพิมพ์ ห้ามมิให้ทำซ้ำหรือลอกเลียนแบบโดยไม่ได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data



นิตา ลิ้มสุวรรณ.

20 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพจิตที่ดีของคนในครอบครัว. -- กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รามาริบัติ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2568.
96 หน้า.

1. สุขภาพจิต – การดูแล. I. ชื่อเรื่อง.

362.2

ISBN 978-616-622-009-4

จัดทำและ	สำนักพิมพ์รามาริบัติ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
เผยแพร่โดย	270 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2201-2258, 0-2201-1542 Website: www.rama.mahidol.ac.th/academic/textbook/ Facebook: สำนักพิมพ์รามาริบัติ
ภาพวาดโดย	ภญ.ตรีชฎา บุญจันทร์
ออกแบบปก	ภญ.ตรีชฎา บุญจันทร์
ออกแบบรูปเล่ม	ไอเดีย อินสแตนท์ พรินท์

คำนำ

คลินิกครอบครัว ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้เริ่มดำเนินการให้บริการรักษาบำบัดด้วยกระบวนการครอบครัวบำบัดมาตั้งแต่ เดือนมกราคม พ.ศ. 2560 ส่งผลให้ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวได้รับการดูแลมากขึ้น นอกจากนั้นคณะผู้ให้การบำบัดยังได้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมป้องกันปัญหาด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว และเห็นว่าการจัดทำหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมพื้นฐานภายในครอบครัวให้แข็งแรงและส่งเสริมความเข้าใจและความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว อาจเป็นอีกหนทางหนึ่งที่สามารถทำได้ จึงได้นำประสบการณ์และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมาถ่ายทอดจัดทำเป็นหนังสือเล่มนี้ โดยนำเสนอในรูปแบบข้อเขียนสั้นๆ จำนวน 20 เรื่อง

ในโอกาสนี้ขอขอบพระคุณ ผู้เขียนทุกท่าน เจ้าหน้าที่ทุกหน่วยงานที่มีส่วนสนับสนุน ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่านบ้าง ไม่มากก็น้อย

ผศ. พญ.นิตา ลี้มสุวรรณ

คลินิกครอบครัว

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล





รายชื่อผู้นิพนธ์

ศ.เกียรติคุณ พญ.นงพงา ลิ้มสุวรรณ

- แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ฝึกอบรมแพทย์เฉพาะทางสาขาจิตเวชศาสตร์ทั่วไป และจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา
- อดีตหัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
- อดีตประธานราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย
- ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



ผศ. พญ.นิตา ลิ้มสุวรรณ

- แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วุฒิบัตรสาขาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย
- ประกาศนียบัตรด้านครอบครัวบำบัดจาก King's College London สหราชอาณาจักร
- จิตแพทย์ประจำคลินิกครอบครัว หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกจิตเวช โรงพยาบาลรามาธิบดี
- ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี





ผศ. พญ.พลิศรา ธรรมโชติ

- แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วุฒิบัตรสาขาจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย
- ฝึกงานด้านครอบครัวบำบัดจาก Calgary Family Therapy Centre ประเทศแคนาดา
- จิตแพทย์ประจำคลินิกครอบครัว หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกจิตเวช โรงพยาบาลรามธิบดี
- ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
รายชื่อผู้นิพนธ์	ค
สารบัญ	จ
1. เลือกคู่ ดูอย่างไร 1	
นงพงา ลี้มสุวรรณ	
2. ฟังสำคัญกว่าพูด 9	
นิดา ลี้มสุวรรณ	
3. ความสำคัญของการเล่นกับลูก 13	
นิดา ลี้มสุวรรณ	
4. ความสามารถในการปรับตัว (Resilience) 17	
นิดา ลี้มสุวรรณ	
5. เด็กกับการสูญเสียคนที่ใกล้ชิดผูกพัน 21	
นิดา ลี้มสุวรรณ	
6. รู้ว่าพ่อแม่รักหนูมาก แต่ทำไมหนูไม่รู้สึบดีกับตัวเอง 29	
นิดา ลี้มสุวรรณ	
7. อยากบอกผู้ใหญ่ว่า “พวกหนูเข้าใจอะไรๆ มากกว่าที่ผู้ใหญ่คิด”. 35	
พลิศรา ธรรมโชติ	
8. อยากให้ลูก....พูดความจริง 39	
พลิศรา ธรรมโชติ	





9. การบังคับควบคุมคนอื่น จุดเริ่มต้นของความล้มเหลว 43
นิตา ลี้มสุวรรณ
10. การยอมรับ.....พุดง่าย ทำยาก 45
นิตา ลี้มสุวรรณ
11. ความจริง กับ ความเชื่อ 47
พลิศรา ธรรมโชติ
12. คนที่เสียงดังที่สุด อาจเป็นคนที่เจ็บปวดที่สุด 51
พลิศรา ธรรมโชติ
13. ชีวิตที่ขาดพร่อง 55
พลิศรา ธรรมโชติ
14. การทำให้ใจขาดด้วยคำว่า “เฉยๆ” 59
นิตา ลี้มสุวรรณ
15. ทำไมเธอทำแบบนี้ เธอทำให้ฉันไม่มีความสุข 63
พลิศรา ธรรมโชติ
16. เมื่อลูกกลายเป็นภาระ เมื่อความเป็นพ่อแม่กลายเป็นหน้าที่ 67
นิตา ลี้มสุวรรณ
17. ตามรอยความเจ็บปวดไป มักจะได้พบความรักเสมอ 71
นิตา ลี้มสุวรรณ
18. ความไว้วางใจ เสมือนกาวประสานทุกความสัมพันธ์ 75
นิตา ลี้มสุวรรณ



19. บ้านแตกสาแหรก “ไม่” ขาด 79

นิตา ลิ้มสุวรรณ

20. จิตบำบัดครอบครัว 83

นิตา ลิ้มสุวรรณ

