

**กรมสุขภาพจิต แนะใช้ช่วงวันหยุดยาวกลับภูมิลำเนา เติมกำลังใจ คลายเหงา เสริมครอบครัวแข็งแรง**

กรมสุขภาพจิต แนะนำประชาชนใช้เวลาในช่วงหยุดยาวต่อเนื่องวันสงกรานต์กลับภูมิลำเนาบ้านเกิดไปหาครอบครัว เป็นการช่วยเติมกำลังใจให้ทั้งกับตนเองและครอบครัว การใช้เวลาร่วมกันจะเสริมสร้างความสัมพันธ์ของครอบครัวให้แข็งแรงและผูกพันกันมากยิ่งขึ้น

วันนี้ (11 เมษายน 2562) นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า แม้ในปัจจุบันการกระจายการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าไปยังพื้นที่ต่างๆ จะดีขึ้นมากกว่าเมื่อก่อน ซึ่งก่อให้เกิดงานและรายได้ ทำให้ประชากรไม่ต้องย้ายถิ่นเพื่อไปหางานทำ แต่ขณะนี้ก็ยังคงมีคนจำนวนมากที่ย้ายถิ่นฐาน และต้องแยกจากจากครอบครัวของตนเอง โดยมีความคาดหวังว่า จะสามารถเข้ามาหางานทำในเมือง เพื่อสร้างรายได้ที่เพียงพอต่อการดำรงชีพ และจุนเจือครอบครัวได้ ซึ่งคนกลุ่มนี้มักเป็นเสาหลักของครอบครัวที่ต้องทำงานอย่างหนัก และมีความเครียดสูงจากการแข่งขันในสังคม และความคาดหวังในตนเอง

อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวต่อว่า การที่ช่วงสงกรานต์ปีนี้มีวันหยุดต่อเนื่องกันหลายวัน เป็นโอกาสที่ดีที่จะใช้เวลานี้ ในการพักผ่อนและกลับภูมิลำเนาของตัวเอง ซึ่งการได้กลับไปเจอหน้าครอบครัวของตนเองนั้น จะเป็นการช่วยเติมกำลังใจให้กับทั้งตนเองและครอบครัว การได้อยู่กับสมาชิกของครอบครัวที่จากกันไปนานจะทำให้ตนเองรู้สึกว่า การทำงานที่ผ่านมานั้นมีความหมาย ได้รู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง ได้เปลี่ยนบรรยากาศจากความวุ่นวายในตัวเมืองสู่ความสงบเงียบ พักผ่อนสมอง และหยุดคิดเรื่องงาน ซึ่งจะทำให้ได้ฟื้นฟูกำลังกายและกำลังใจให้พร้อมกับการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในอนาคต

การกลับไปเยี่ยมภูมิลำเนายังเป็นการช่วยเติมกำลังใจให้กับคนในครอบครัว เพราะหลายครอบครัวนั้น มีผู้สูงอายุและเด็กเล็กยังอาศัยอยู่ที่ภูมิลำเนาเดิม คนกลุ่มนี้มักมีความเหงาและเฝ้าคอยช่วงวันหยุดเทศกาล เพื่อใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว การที่ครอบครัวได้กลับมารวมตัวกันจะช่วยเสริมสร้างครอบครัวให้มีความแข็งแกร่งและผูกพันกันมากขึ้น ทุกคนรู้สึกถึงความสำคัญของตนเอง เด็กได้สร้างความสัมพันธ์และความทรงจำที่ดีกับพ่อแม่ที่ไม่ค่อยได้มีโอกาสอยู่ด้วยกัน ยังช่วยลดความเหงาและความรู้สึกไร้ค่าของผู้สูงอายุอีกด้วย นอกจากนั้น ในการเดินทางกลับภูมิลำเนา ขอให้เดินทางด้วยความระมัดระวังและปลอดภัย แต่สุดท้ายแล้ว หากไม่สามารถเดินทางกลับไปเยี่ยมครอบครัวได้ เนื่องจากติดภาระงานที่สำคัญ การติดต่อสื่อสารผ่านทางโทรศัพท์หรือเทคโนโลยีอื่นๆ เพื่อแสดงความรักและความห่วงใย ก็จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวได้อีกทางหนึ่ง อธิบดีกรมสุขภาพจิตกล่าว

 \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* **11 เมษายน 2562**