



คู่มือความรู้ภาคประชาชน เรื่อง

20 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพจิตที่ดีของคนในครอบครัว Family First Aid by RAMA Family Clinic



20 เรื่องน่ารู้เพื่อสุขภาพจิตท..
WM75 น569ย 2562



B0052955
bib:13399115660

บรรณาธิการ
ผศ. พญ.นิตา ลิ้มสุวรรณ

ห้องสมุด

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

20 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพจิตที่ดีของคนในครอบครัว

Family First Aid by RAMA Family Clinic

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data



นิตา ลีมสุวรรณ.

20 เรื่องน่ารู้ เพื่อสุขภาพจิตที่ดีของคนในครอบครัว.-- กรุงเทพฯ : โครงการตำรารามาริบัติ คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562.

96 หน้า.

1. สุขภาพจิต. I. ตริชฎา บุญจันทร์, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

616.89

ISBN 978-616-443-315-1

สืบค้นได้จากภายในห้องสมุดแห่งชาติ

บรรณาธิการ: ผศ. พญ.นิตา ลีมสุวรรณ

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2562

จำนวน 1,500 เล่ม

ราคา 150 บาท

จัดพิมพ์โดย: โครงการตำรารามาริบัติ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาพวาดโดย: ญ.ตริชฎา บุญจันทร์

ออกแบบปก: ญ.ตริชฎา บุญจันทร์

พิมพ์ที่: ไอเดีย อินสแตนท์ พรินท์

โทรศัพท์: 0-2285-2835 แฟกซ์: 0-2285-2368

ห้องสมุด

วิทยาลัยพยาบาลฯ นครราชสีมา

ชั้นประถมศึกษา 8563

สารบัญ

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





9. การบังคับควบคุมคนอื่น จุดเริ่มต้นของความล้มเหลว	43
นิตา ลี้มสุวรรณ	
10. การยอมรับ....พูดง่าย 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 ลี้มสุวรรณ
20. จิตบำบัดครอบครัว 83
นิตา ลี้มสุวรรณ

