



ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND



กรมสุขภาพจิต
Department of Mental Health



แก่นี้ครบ จบในเล่มเดียว

Phomsakdi Chakkayhak

แก้หนี้ครบ จบในเล่มเดียว



สแกนรับหนังสือได้ที่นี้

คำนิยม

ผมได้รับตัวอย่างหนังสือ “**แก้หนี้ครบ จบในเล่มเดียว**” ที่เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างกรมสุขภาพจิตและธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) ก็แปลกใจว่ามีที่มาอย่างไร เมื่ออ่าน “**คำนำ**” จึงเข้าใจเรื่องราวทั้งหมด แม้กระทั่งความหมายที่ซ่อนอยู่ของปกหน้าและปกหลัง

ความพิเศษของหนังสือเล่มนี้คือ เป็นการร่วมมือร่วมใจของพนักงานภายใน ธปท. 20 ท่าน จาก 12 สายงาน และผู้เชี่ยวชาญจากภายนอก 6 ท่าน จาก 5 หน่วยงาน ได้แก่ กรมสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กรมสอบสวนคดีพิเศษ มูลนิธิสุภา วงศ์เสนา เพื่อการปฏิรูปสิทธิลูกหนี้ และมูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ ที่รวมพลังช่วยกันเขียนบทความ 17 เรื่อง เพื่อตอบประเด็นที่เป็นช่องว่างความรู้-ความเข้าใจของลูกหนี้ในแง่มุมต่าง ๆ ตั้งแต่เรื่องแก้ไขหนี้สิน สิทธิ-หน้าที่-ข้อมูลที่ลูกหนี้ควรรู้ และครอบคลุมถึงวิธีการดูแลจิตใจ รวมถึงการสร้างพลังใจให้ลูกหนี้ได้ครบทุกมิติ สมชื่อ

เมื่อพลิกเข้าไปก็ชวนอ่าน แต่ละบทความจะสั้น ๆ เขียนด้วยภาษาที่กระชับ เข้าใจง่าย และมีชีวิตชีวา ที่ผมชอบคือมีภาพประกอบที่ช่วยเตือนความจำและเตือนสติเป็นระยะ ๆ บางบทที่เป็นเรื่องกฎหมายที่เนื้อหาค่อนข้างหนัก แต่อารมณ์ขันในภาพประกอบทำให้ผ่อนคลายได้มาก

ผมคิดว่า หนังสือนี้ไม่เพียงจะเป็นประโยชน์ต่อลูกหนี้ แต่ยังช่วยให้คนที่ไม่มีหนี้เข้าใจวิถีจัดการชีวิตและความเครียดของตัวเองได้ด้วย จึงอยากให้คนไทยได้อ่านหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้ได้รับเกียรติอย่างยิ่งจากท่านนายกรัฐมนตรี โดยให้
“สำนักงานบริหารนโยบายของนายกรัฐมนตรี” (สบนร.) ร่วมสมทบงบประมาณ
สนับสนุนและช่วยผลักดันให้หนังสือนี้ไปถึงมือประชาชนอย่างทั่วถึง ผมขอเป็น
ตัวแทนผู้เกี่ยวข้องและทีมงานขอบคุณท่านนายกรัฐมนตรีและทีมงาน สบนร.
มา ณ โอกาสนี้

สุดท้ายนี้ ผมขอขอบคุณทีมงานจากโรงพยาบาลศิริราชที่ช่วย
จุดประกายความคิดเรื่องการแก้หนี้สินคู่กับดูแลสุขภาพจิตของลูกหนี้ ทีมงาน
กรมสุขภาพจิตที่เข้าร่วมดูแลลูกหนี้กับฝ่ายคุ้มครองผู้บริโภคทางการเงิน
รพท. ทีมงานโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ที่ชักชวนให้จัดทำหนังสือ
อาจารย์พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก ที่สนับสนุนภาพดอกไม้ในลิขสิทธิ์มาเป็นภาพปก
และภาพประกอบ คุณนริศ และคุณปิยะดา จิระวงศ์ประภา เจ้าของภาพดอกไม้
ทั้งหมดที่เห็นคุณค่าของหนังสือนี้และร่วมบริจาคสมทบเพื่อจัดพิมพ์ถึง
152,500 บาท พร้อมนี้ ขอขอบคุณคณะผู้เขียนและคณะทำงานที่พยายาม
รวบรวมข้อมูล-เรียบเรียง-เขียน-จัดทำภาพประกอบที่เป็นประโยชน์ต่อลูกหนี้
และประชาชนในวงกว้างไว้ในหนังสือ “**แก้หนี้ครบ จบในเล่มเดียว**”

ดร.เศรษฐพุฒิ สุทธิวาทนฤพุฒิ

ผู้อำนวยการธนาคารแห่งประเทศไทย

๑ กรกฎาคม 2564

สาส์นจากผู้ช่วยผู้ว่าการ สายกำกับสถาบันการเงิน 2 ธนาคารแห่งประเทศไทย

วิกฤติโควิด 19 ทำให้ปัญหาหนี้ภาคครัวเรือนที่เรื้อรังมานานยิ่งทวีความรุนแรง จึงต้องมีการแก้ปัญหาแบบครบวงจร ที่ผ่านมา ธปท. ร่วมมือกับหลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการยุติธรรม และหน่วยงานเจ้าหนี้ อาทิ กรมส่งเสริมสหกรณ์ กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา ซึ่งเป็นเสมือนด่านหน้าในการแก้ปัญหาหนี้สินภาคประชาชน

จุดเริ่มต้นสำคัญของหนังสือเล่มนี้ เนื่องจาก ธปท. ได้รับการแจ้งจากทีมงานของโรงพยาบาลศิริราช เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของลูกหนี้ที่เริ่มรุนแรงมากขึ้น นับจากการระบาดของโควิด-19 จึงเริ่มหารือกันและนำมาสู่การร่วมงานกับหน่วยงานในกรมสุขภาพจิต ได้แก่ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ และโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ อันเป็นศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ และเป็นที่มาของการขับเคลื่อนงานร่วมกันหลายอย่างเพื่อให้ลูกหนี้ได้รับความช่วยเหลือครบวงจรมากขึ้น

อันดับแรก เริ่มจากการแลกเปลี่ยนความรู้ด้านการดูแลสุขภาพจิตและสุขภาพการเงินระหว่างงานสายด่วน 1323 ของสถาบันฯ และงานรับเรื่องร้องเรียนหมายเลข 1213 ของ ธปท. ทำให้เจ้าหน้าที่ของทั้งสององค์กรเข้าใจและดูแลลูกหนี้ได้ดีขึ้น

อันดับต่อมา คือ การให้คำปรึกษาแก่ลูกหนี้ร่วมกันผ่านสายด่วนของทั้งสององค์กร กล่าวคือ ถ้าลูกหนี้ที่โทรศัพท์เข้ามาปรึกษาปัญหาหนี้สินที่สายด่วน 1213 ของ ธปท. แต่มีความเครียดจนไม่สามารถให้ข้อมูลที่ชัดเจนได้ ธปท. จะส่งต่อลูกหนี้รายนั้นให้สายด่วน 1323 เพื่อรับฟังและให้กำลังใจจนลูกหนี้พร้อมที่

จะพูดคุยก่อนที่ ธปท. จะดูแลต่อไป และในทางตรงข้ามหากลูกหนี้หาทางออกในการแก้ปัญหาหนี้สินไม่ได้จนส่งผลกระทบต่อจิตใจ ธปท. ก็จะช่วยเสนอแนวทางช่วยเหลือลูกหนี้ด้วย

อันดับสุดท้าย คือ การรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพการเงินและสุขภาพใจของประชาชนทั่วไปและลูกหนี้ ด้วยการจัดทำหนังสือ **“แก้หนี้ครบ จบในเล่มเดียว”** และเมื่อพิจารณาเนื้อหาแล้วพบว่า **หนังสือเล่มนี้** ไม่เพียงจะชี้ให้เห็นถึงสาเหตุของปัญหาและแนวทางแก้ไขหนี้สินให้ลูกหนี้ แต่ยังให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการให้ความช่วยเหลือลูกหนี้ของ ธปท. และหน่วยงานภาครัฐอื่น ๆ รวมทั้งสิทธิด้านกฎหมายที่ลูกหนี้ควรรู้เพื่อปกป้องตัวเองได้นอกจากนี้ ยังช่วยให้ลูกหนี้ที่หมดแรงและถอดใจ พบช่องทางในการสร้างกำลังใจและจัดการกับความเครียดได้อีกด้วย

ดิฉันขอขอบคุณทีมงานจากโรงพยาบาลศิริราชและกรมสุขภาพจิตที่ก้าวข้ามเส้นแบ่งอาชีพและองค์กรเข้ามาร่วมมือกับ ธปท. หาทางออกให้กับลูกหนี้ เพื่อให้ลูกหนี้ได้รับการดูแลทั้งเรื่องสุขภาพการเงิน และจิตใจไปพร้อมกัน และมีข้อมูลให้ลูกหนี้ใช้ประโยชน์ในการจัดการหนี้สินของตัวเองจากหนังสือ **“แก้หนี้ครบ จบในเล่มเดียว”**

ขอแสดงความนับถือ

ธัญญินิธย์ นิยมกรม

1 กรกฎาคม 2564

สาส์นจากอธิบดีกรมสุขภาพจิต

จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid - 19) ส่งผลต่อสภาพจิตใจและการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงของประชาชน สถานการณ์ที่ต่อเนื่องยาวนาน ส่งผลต่อความอ่อนล้าทางจิตใจ โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น ความกังวลต่อการติดเชื้อ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ความยากลำบากในการประกอบอาชีพ นำมาซึ่งปัญหาการก่อกวน และหนี้สิน

จากข้อมูลกรมสุขภาพจิตในปี 2563 พบว่า อัตราการฆ่าตัวตายของประชากรมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากสถานการณ์เศรษฐกิจของตนเอง โดยกรมสุขภาพจิตได้ประสานความร่วมมือกับฝ่ายคุ้มครองผู้ให้บริการทางการเงิน (ผคง.) ธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการดูแลลูกหนี้ทั้งปัญหาการเงินและสุขภาพจิต โดยบูรณาการงานสายด่วนสุขภาพจิต โทร. 1323 และงานรับเรื่องร้องเรียน ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย โทร. 1213 ร่วมกัน

ในการนี้กรมสุขภาพจิตมอบหมายให้ นพ.ณัฐกร จำปาทอง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ซึ่งดูแลการดำเนินงาน “ศูนย์ป้องกัน การฆ่าตัวตายระดับชาติ” จัดทำคู่มือจัดการหนี้สินเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย สำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มผู้เปราะบางทางเศรษฐกิจสังคม เมื่อคุณหมอ ณัฐกรทราบว่า ทีมงาน ธปท. ตั้งใจเตรียมเขียนชุดบทความเพื่อให้ความรู้กับลูกหนี้และผู้ให้คำปรึกษากับลูกหนี้ด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงเสนอให้รวมบทความนี้เป็นหนังสือ **“แก้หนี้ครบ จบในเล่มเดียว”** โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อบูรณาการเนื้อหาในเรื่องของการดูแลทั้งการจัดการปัญหานี้สิน และการดูแลสุขภาพใจไว้ด้วยกัน ภายใต้งบประมาณการจัดทำคู่มือจัดการหนี้สินฯ ซึ่งทีมงาน ธปท. ไม่ขัดข้อง

ดิฉันคิดว่าความร่วมมือในการดำเนินงานในครั้งนี้จะช่วยเป็นเครื่องมือในการหาทางออกและสามารถช่วยให้ประชาชนเดินทางด้วยจิตใจที่เข้มแข็งและฝ่าวิกฤติจากภัยคุกคามนี้ไปได้ พร้อมกันนี้ขอขอบคุณทีมงานทุกภาคส่วนที่ดำเนินการจัดทำหนังสือฉบับนี้ขึ้น ดิฉันเชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อผู้ปฏิบัติในการให้คำปรึกษาและประชาชนต่อไป

ด้วยความประทับใจ

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิบุลากร

1 กรกฎาคม 2564

ที่มาของโครงการ

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ไม่เพียงเป็นโรงพยาบาลรับผู้ป่วยจิตเวช แต่ยังทำหน้าที่เป็นศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ ในสังกัดกรมสุขภาพจิต จากข้อมูลในอดีตพบว่า ปัญหาเศรษฐกิจอาจจะเป็นตัวกระตุ้นให้อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จต่อประชากร 1 แสนคนเร่งตัวขึ้น ตัวอย่างเช่น ในช่วงปี 2540-2542 ที่เกิดวิกฤติต้มยำกุ้ง (ภาพ)



ในปี 2563 เมื่อเกิดการระบาดของโควิด 19 อัตราฆ่าตัวตายสำเร็จปรับตัวสูงขึ้นมาอยู่ที่ 7.4 ต่อประชากร 1 แสนคน ซึ่งหากมองตัวเลขนี้เป็นอัตราอาจมองไม่เห็นน้ำหนักของความสำคัญนัก แต่ถ้าเทียบกับมีจำนวนประชากร 66.2 ล้านคน หมายความว่า ปีที่ผ่านคนไทยฆ่าตัวตายสำเร็จเกือบ 4,900 ราย และไม่ว่าสถานการณ์นี้เกิดจากสาเหตุใด แต่เป็นประเด็นที่ต้องเฝ้าระวัง เพราะปัญหานี้สามารถขยายผลไปสู่ปัญหาสังคมได้ในระยะต่อไป

ท่านอธิบดีให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก ในระหว่างที่ผมและทีมงานกำลังหาทางออกในเรื่องนี้ พญ.ดุष्ฎี จิงศิริกุลวิทย์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ชวนผมมาร่วมหารือกับทีมงาน รพท.

ที่เป็นกลุ่มงานแก้ไขหนี้สินภาคประชาชนโดยตรง เมื่อทราบว่า ทีมงาน ธปท. ตั้งใจเตรียมเขียนชุดบทความเพื่อให้ความรู้กับลูกหนี้และผู้ให้คำปรึกษากับลูกหนี้ด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จึงเสนอให้รวมบทความนี้เป็นหนังสือ เพราะทางผมมีโครงการจัดทำคู่มือจัดการหนี้สินเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายสำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มผู้เปราะบางทางเศรษฐกิจสังคมอยู่แล้ว ซึ่งทีมงาน ธปท. ไม่ขัดข้อง งานนี้จึงเป็นความร่วมมือระหว่าง ธปท. กับกรมสุขภาพจิต โดยโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นฯ

สิ่งที่ทำให้ผมประทับใจอย่างยิ่งคือ สปิริตของทีมงาน ธปท. ที่กรุณารับเป็นธุระจัดทำเนื้อหา ภาพประกอบ และประสานงานกับผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องจนผลักดันให้งานสำเร็จลงได้ รวมถึงประสานขอลิขสิทธิ์ภาพเขียนของอาจารย์ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก พุทธศิลป์สนั่นที่มีชื่อเสียงระดับโลก เป็นภาพปกและภาพประกอบภายในด้วย และขอขอบคุณอาจารย์พันธุ์ศักดิ์ มา ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ ผมขอขอบคุณคุณนริศ และคุณปิยะดา จิระวงศ์ประภา เจ้าของภาพเขียนของอาจารย์พันธุ์ศักดิ์ ที่เห็นคุณค่าของหนังสือนี้ ร่วมบริจาคสมทบทุนพิมพ์หนังสือนี้ถึง 5,000 เล่ม

สุดท้ายนี้ ผมหวังว่า หนังสือนี้จะช่วยลูกหนี้พบทางออกและมีกำลังใจต่อสู้กับปัญหาหนี้สิน พลิกความคิดแง่ลบสู่แง่บวก และขอให้ทุกท่านเชื่อมั่นว่าทุกปัญหามีทางออก และพวกเราพร้อมให้ความช่วยเหลือท่านอย่างเต็มที่

ด้วยจิตคารวะ

นายแพทย์ณัฐกร จำปาทอง

1 กรกฎาคม 2564

คำนำ

การแก้ปัญหาหนี้สินภาคประชาชนเป็นเรื่องที่ทำหายอย่างยิ่ง และวิกฤติโควิดทำให้ปัญหานี้ขยายตัวเป็นวงกว้าง จนกระทบประชาชนรายย่อยเกือบทุกกลุ่ม และเป็นโจทย์ใหญ่เกินกว่าหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งจะแก้ไขได้เพียงลำพัง เพราะกรอบการทำงานแต่ละองค์กรแคบกว่าฐานของปัญหา การยื่นมือช่วยเหลือกันระหว่างองค์กรจึงเป็นเงื่อนไขสำคัญที่จะช่วยการขับเคลื่อนงานแก้ปัญหานี้ให้สำเร็จ

ที่ผ่านมา ธปท. มุ่งร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการใกล้เคียงหนี้ ทั้งกระทรวงยุติธรรม และสำนักงานศาลยุติธรรม เพื่อร่วมกันสร้างโครงสร้างพื้นฐานในกระบวนการใกล้เคียงที่จะช่วยให้สุขภาพการเงินลูกหนี้ดีขึ้น และเป็นรากฐานที่สนับสนุนต่อการฟื้นตัวของเศรษฐกิจในระยะต่อไปเป็นหลัก

จนกระทั่ง รศ.พญ.พรจิรา ปรีวัชรกุล จิตแพทย์ จากโรงพยาบาลศิริราช ขอหารือกับฝ่ายคุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน (ผคง.) ธปท. เป็นกรณีพิเศษ เนื่องจากปัญหาสุขภาพจิตของลูกหนี้ที่ปัจจุบันลูกหนี้กลุ่มนี้กลายเป็นคนไข้กลุ่มใหญ่ของแผนกจิตเวชแทบทุกโรงพยาบาล และกลุ่มจิตแพทย์ไม่ทราบว่าจะช่วยคนไข้กลุ่มนี้อย่างไร นอกจากจ่ายยา ซึ่งการประชุมครั้งนั้น ทำให้พวกเราคิดว่า โจทย์การแก้หนี้สินภาคประชาชนไม่สามารถแก้ไขเฉพาะปัญหาด้านการเงินเท่านั้น โดยมีงานอย่างน้อย 2 เรื่องที่จะต้องทำไปพร้อมกัน

เรื่องแรก การแก้ปัญหานี้สินอย่างยั่งยืน ต้องดูแลทั้งสุขภาพการเงินและสุขภาพใจไปพร้อมกัน จึงควรทำงานร่วมกับทีมงานจิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ เพื่อให้บุคลากรกลุ่มนี้มีเครื่องมือสำหรับให้คำแนะนำลูกหนี้เบื้องต้น นอกเหนือการจากให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตและการใช้ยา ซึ่ง

ไม่น่าจะเป็นผลดีต่อลูกหนี้ในระยะยาว

เรื่องที่สอง แหล่งความรู้ในการแก้ปัญหาหนี้สินกระจุกกระจาย ควรจัดทำคู่มือแก้หนี้อย่างเป็นระบบครอบคลุมทั้งปัญหาและแนวทางแก้ไข แหล่งข้อมูลสำคัญ กฎหมายที่เกี่ยวข้อง และการดูแลสุขภาพใจ เพื่อให้ลูกหนี้มีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาหนี้สิน คุณเลขาจิตใจตัวเอง รวมถึง ในกรณีที่ลูกหนี้สามารถก้าวข้ามปัญหาหนี้สินแล้ว การมีความรู้ด้านการเงินจะช่วยให้ลูกหนี้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีมั่นคงขึ้น

เพื่อตอบโจทย์แรก คุณหมอพรจิราจึงแนะนำทีมงาน ธปท. ให้รู้จักกับทีมงานกรมสุขภาพจิต ได้แก่ พญ.ดุขฎิ จิงศิริกุลวิทย์ ผอ.สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ซึ่งดูแลงานสายด่วนสุขภาพจิต 1323 และ ผดง. เองก็มีงานรับเรื่องร้องเรียนผ่านหมายเลข 1213 การร่วมมือกันทำให้ลูกหนี้ได้รับการดูแลทั้งสุขภาพการเงินและจิตใจไปพร้อมกัน เนื่องจากการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างบุคลากรของงาน 1213 กับสายด่วน 1323 และการส่ง “ลูกหนี้” ระหว่างกัน เพื่อให้ลูกหนี้ได้รับการดูแลทั่วถึงทุกมิติ

ในการตอบโจทย์ข้อที่สอง เมื่อ นพ.ณัฐกร จำปาทอง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ในฐานะที่เป็นผู้ดูแลศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ ทราบว่า ผดง. กำลังผลิตบทความที่เป็นชุดความรู้ด้านการแก้หนี้สินภาคประชาชนอย่างเป็นระบบ จึงชวนให้ร่วมโครงการจัดทำคู่มือจัดการหนี้สินเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายสำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มผู้เปราะบางทางเศรษฐกิจสังคม และเป็นที่มาของหนังสือ **“แก้หนี้ครบ จบในเล่มเดียว”**

ความพิเศษของหนังสือ “**แก้หนี้ครบ จบในเล่มเดียว**” ที่ทุกท่านเห็นขณะนี้ เป็นเสมือนการรวมพลังของผู้เชี่ยวชาญในแต่ละสาขาเข้ามาร่วมขับเคลื่อนงานให้สำเร็จ เพราะลำพังองค์ความรู้ภายใน ธปท. ไม่เพียงพอที่จะช่วยเหลือลูกหนี้ในทุกมิติอย่างตั้งใจ กล่าวคือ

เรื่องการแก้หนี้สิน เป็นการรวบรวมเนื้อหาจากประสบการณ์การแก้ไขหนี้สินภาคประชาชนจากคนใน ธปท. สถาบันการเงิน บริษัทข้อมูลเครดิตแห่งชาติ มูลนิธิสุภา วงศ์เสนา เพื่อการปฏิรูปสิทธิลูกหนี้

เรื่องสิทธิและหน้าที่ของลูกหนี้ด้านต่างๆ จำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์จากการพูดคุยกับลูกหนี้มาวิเคราะห์สิ่งที่ยังเป็นช่องว่างความเข้าใจของลูกหนี้ก่อนนำเรื่องเหล่านี้มา “**คลี่ประเด็น**” เพื่อคลายข้อสงสัย สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องให้ลูกหนี้ โดยมีนักกฎหมายที่เชี่ยวชาญเฉพาะเรื่องนั้น ๆ กรณช่วยตรวจสอบเนื้อหา

สำหรับ **หลายเรื่องที่ ธปท. ไม่เชี่ยวชาญ** โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับการสร้างพลังความคิดทางบวกในช่วงที่ลูกหนี้ติดอยู่ในกับดักหนี้ก็จะเชิญผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ มาเขียน เช่น จะทำอะไร เมื่อติดอยู่ในวังวนของความเครียด? ออกจากวิกฤติชีวิต ด้วยแสงแห่งปัญญา เป็นต้น

นอกจากนี้ สิ่งที่มีงานขอกล่าวถึงเป็นพิเศษด้วยความขอบคุณอย่างยิ่ง คือ **ท่านอาจารย์พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก** พุทธศิลป์สนั่นน้ำใจมีระดับโลก **ที่กรุณาช่วยแก้ไขท้ายเรื่องการออกแบบปกหนังสือ**นี้ กล่าวคือ ทีมงานอยากให้ภาพปกโดดเด่นสะดุดตาน่าสนใจ และต้องสะท้อนวัตถุประสงค์ที่ซ่อนไว้คือให้ลูกหนี้พบทางออกชีวิต และสร้างกำลังใจที่จะช่วยพลิกความคิดจากที่เคยสิ้นหวังอยากฆ่าตัวตายให้ลุกขึ้นมาต่อสู้กับปัญหา ... ซึ่งไม่ง่ายเลย

เมื่อทีมงานนำเรื่องไปปรึกษาท่าน และด้วยความที่ท่านเป็นผู้ที่มีความ
ลึกซึ้งในศาสตร์แห่งดอกไม้ จึงเสนอว่า ปกหน้าควรเป็นภาพ “ดอกพุทธรักษา”
ความหมายคือ ขอให้ “พุทธรักษากาย-รักษาใจลูกหนี้” ที่ได้อ่านหนังสือ
เล่มนี้ ส่วนปกหลังภาพ “ดอกกัลปพฤกษ์” ซึ่งโบราณถือว่ากัลปพฤกษ์เป็น
ต้นสารพัดนึก โดยเชื่อว่าจะให้ผลสำเร็จตามความปรารถนา ซึ่งตอบทุกโจทย์
ที่วางไว้ พร้อมกับมอบภาพลิขสิทธิ์ให้เป็นภาพปก-ภาพประกอบภายใน และ
ออกแบบปกให้ รวมทั้ง ฝากกำลังใจให้ลูกหนี้ว่า “ขอให้ใช้ความเพียรผลักดัน
ตัวเองไปตามเป้าหมายที่ปรารถนา เพื่อให้สำเร็จดังที่ตั้งใจ”

ที่สำคัญ เมื่อท่านนำเรียนคุณนริศ และคุณปิยะดา จิระวงศ์ประภา
เจ้าของภาพเขียนทั้งชุดที่นำมาประกอบหนังสือนี้ ทั้งสองท่านเห็นคุณค่าของ
หนังสือนี้ ร่วมบริจาคสมทบทุนพิมพ์หนังสือถึง 5,000 เล่ม นับเป็นกำลังใจแก่
ทีมงานอย่างมาก และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

สุดท้ายนี้ ทีมงาน ผดุงต้องขอขอบคุณผู้เขียนทุกท่าน ผู้อยู่เบื้องหลัง
และผู้สนับสนุนงานให้สำเร็จดังรายนามท้ายหนังสือนี้ที่มีส่วนผลักดันให้หนังสือ
“แก้หนี้ครบ จบในเล่มเดียว” สำเร็จลงได้

ด้วยความตั้งใจยิ่ง

ทีมงานฝ่ายคุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน

1 กรกฎาคม 2564

คำสนับสนุน

ปัญหาหนี้ครัวเรือนไทยเป็นอุปสรรคสำคัญในการพัฒนาประเทศมาโดยตลอดแม้ในภาวะปกติ และยังเมื่อเกิดสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ประเทศไทยก็ต้องเผชิญกับผลกระทบรอบด้าน เช่นเดียวกับนานาประเทศ **การแก้ปัญหาหนี้สินและลดภาระหนี้สินของประชาชนซึ่งเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างความแข็งแกร่งจากภายใน** จึงเป็นหนึ่งในนโยบายเร่งด่วนที่รัฐบาลให้ความสำคัญเป็นลำดับแรก เพราะไม่เพียงเป็นภูมิคุ้มกันให้เศรษฐกิจในยามต้องเผชิญกับความผันผวนจากปัจจัยภายนอก แต่ยังจะทำให้ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืนและเป็นการพัฒนาไปข้างหน้าโดยไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง ตามเจตนารมณ์ของพลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา ตั้งแต่เข้ารับตำแหน่งนายกรัฐมนตรี

ด้วยเหตุนี้ ตั้งแต่ก่อนการระบาดของโรคโควิด-19 รัฐบาลจึงได้พยายามขับเคลื่อนงานแก้ไขปัญหาหนี้สินของประชาชนทั้งในและนอกระบบอย่างต่อเนื่อง **โดยได้กำหนดกติกาใหม่เพื่อคุ้มครองสิทธิ สร้างความเป็นธรรม และอำนวยความสะดวกให้ลูกหนี้** ด้วยการออกกฎหมายและปรับปรุงกฎหมายเดิมให้ทันสมัยหลายฉบับ

ตัวอย่างเช่น **พระราชบัญญัติ การทวงถามหนี้ พ.ศ. 2558** เพื่อกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขการทวงถามหนี้ที่ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมต่อลูกหนี้ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ถ้อยคำที่ละเมิดสิทธิส่วนบุคคล การคุกคาม การใช้กำลังประทุษร้าย หรือการทำให้เสียชื่อเสียง รวมถึงการให้ข้อมูลเท็จและการสร้างความเดือดร้อนรำคาญให้แก่บุคคลอื่น **พระราชบัญญัติ กองทุนยุติธรรม พ.ศ. 2558** ที่ส่วนหนึ่งใช้เป็นแหล่งเงินทุนเพื่อช่วยเหลือ

ค่าใช้จ่ายในการดำเนินคดีเกี่ยวกับหนี้สินของประชาชน **พระราชบัญญัติ ห้ามเรียกดอกเบี้ยเกินอัตรา พ.ศ. 2560** เพื่อคุ้มครองลูกหนี้และไม่ให้ถูกเจ้าหนี้ เอาเปรียบโดยคิดกำหนดอัตราดอกเบี้ยเกินกว่าอัตราที่กฎหมายกำหนดหรือ เรียกเอาประโยชน์อย่างอื่นนอกจากดอกเบี้ย **พระราชบัญญัติ คุ้มครอง ประชาชนในการทำสัญญาขายฝากที่ดินเพื่อเกษตรกรรมหรือที่อยู่อาศัย พ.ศ. 2562** เพื่อคุ้มครองผู้ขายฝากที่ดินเพื่อเกษตรกรรมและที่อยู่อาศัย ให้ได้รับความเป็นธรรมจากการทำธุรกรรมขายฝาก และล่าสุด ได้ออก**พระราชกำหนด แก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ พ.ศ. 2564** เพื่อกำหนด อัตราดอกเบี้ยในการกู้ยืมและหลักการคำนวณดอกเบี้ยผิพนัดให้มีความเป็นธรรม ต่อประชาชนและเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจ

นอกจากนี้ **รัฐบาลยังได้พยายามแก้ปัญหาการเข้าถึงบริการทางการเงินของประชาชนและแก้ปัญหานี้นอกระบบ** เช่น ผ่านโครงการ “สินเชื่อ พิโกไฟแนนซ์” หรือสินเชื่อรายย่อยระดับจังหวัดภายใต้การกำกับ ที่ไม่เพียงเพิ่ม ช่องทางเข้าถึงแหล่งเงินทุนของประชาชนทั่วไป แต่ยังดึงให้เจ้าหนี้นอกระบบเข้ามาเป็นเจ้าหนี้ภายใต้การกำกับของกระทรวงการคลังด้วย

ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ที่หนี้สินกลายเป็นปัญหาใหญ่ของ ประชาชนจำนวนไม่น้อย จึงเป็นเรื่องน่ายินดีที่กฎหมายเหล่านี้ออกมาคุ้มครอง สิทธิและเป็นที่ยกให้ประชาชนได้ทันการณ์ นอกจากนี้ รัฐบาลยังออกมาตรการ อื่น ๆ มาช่วยบรรเทาความเดือดร้อนให้แก่ลูกหนี้ เช่น การเร่งปรับโครงสร้างหนี้ ลดดอกเบี้ยเงินกู้ ขยายวงเงินกู้ พักชำระหนี้ ยืดระยะเวลาผ่อนชำระหนี้ ผ่าน ทางสถาบันการเงินเฉพาะกิจ เป็นต้น

แต่แน่นอนว่า การแก้ปัญหานี้สินของประชาชนไม่ใช่เรื่องง่าย และ
ท้ายที่สุดแล้ว ปัจจัยสำคัญที่สุดก็กลับมาที่ “คน” ด้วยเหตุนี้ สำนักงานบริหาร
นโยบายของนายกรัฐมนตรีจึงมีความยินดีที่ได้ทราบว่า ธนาคารแห่งประเทศไทย
และกรมสุขภาพจิต มีดำริจะจัดทำหนังสือ “แก้หนี้ครบ จบในเล่มเดียว”
และเมื่อได้อ่านแล้วก็พบว่า มีเนื้อหาที่น่าจะเป็นประโยชน์ต่อลูกหนี้ในทุกมิติ
ไม่ว่าจะเป็นด้านการแก้ไขหนี้สิน การวางแผนการเงิน สิทธิต่าง ๆ ของลูกหนี้ที่
กฎหมายให้ความคุ้มครองตาม พ.ร.บ. ที่กล่าวมาข้างต้น ช่องทางการขอรับความ
ช่วยเหลือจากภาครัฐ และที่ขาดไปไม่ได้เลย คือ วิธีการสร้างพลังใจและการ
จัดการกับความเครียด ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันทางใจให้ลูกหนี้สามารถก้าวผ่าน
ปัญหานี้สินไปได้

สำนักงานบริหารนโยบายของนายกรัฐมนตรีจึงขอขอบคุณคณะผู้จัดทำ
ที่เปิดโอกาสให้เราได้ร่วมสนับสนุนการจัดพิมพ์ และยินดีสนับสนุนการเผยแพร่
หนังสือเล่มนี้ ทั้งที่เป็นเล่ม และแบบ E-book ให้ไปถึงมือผู้ที่กำลังมีปัญหานี้สิน
ในวงกว้าง เพื่อเสริมพลังความคิดและพลังใจของประชาชนให้สามารถฝ่าฟัน
ปัญหานี้สินและวิกฤติเศรษฐกิจไปได้ด้วยกันอย่างเข้มแข็งกว่าเดิม

ธัญญา เลหาทัย

ผู้อำนวยการสำนักงานบริหารนโยบายของนายกรัฐมนตรี

1 กรกฎาคม 2564

สารบัญ

บทที่ 1 : เมื่อจ่ายหนี้ไม่ไหว ควรทำอย่างไร

◆ เมื่อจ่ายหนี้ไม่ไหว ควรทำอย่างไร	3
◆ ปรับโครงสร้างหนี้: เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส	5
◆ หนี้บัตรเครดิต ไม่มีหลักประกันจริงหรือ?	7
◆ บทเรียนจากก้าวที่พลาดของคนเป็นหนี้	10
◆ มีหนี้ต้องแก้ไข เริ่มต้นใหม่อย่างยั่งยืน	14

บทที่ 2 : สิทธิ-หน้าที่-ข้อมูลสำคัญที่ลูกหนี้ควรรู้

◆ ธพท.กับการกิจช่วยเหลือลูกหนี้ครบวงจร	19
◆ การช่วยเหลือลูกหนี้และแหล่งเงินต่าง ๆ ของภาครัฐ	23
◆ ลูกหนี้ในระบบ โดດเดี่ยวจริงหรือ?	28
◆ สิทธิและหน้าที่ของลูกหนี้ในกระบวนการยุติธรรม	33
◆ กฎหมายคุ้มครองสิทธิของลูกหนี้ที่ถูกทวงหนี้เพียงใด?	38
◆ สิทธิของลูกหนี้ในการไกล่เกลี่ยปัญหาหนี้สิน	42

บทที่ 3 : กู้ใจ-แก้หนี้ไปพร้อมกัน

◆ กู้ใจ-แก้หนี้ ไปพร้อมกัน	49
◆ 3 พลังใจเปลี่ยนความคิด พลิกชีวิตลูกหนี้	52
◆ จะทำอย่างไร เมื่อติดอยู่ในวังวนของความเครียด?	57
◆ จากโควิดสู่วิกฤติเศรษฐกิจกับการกิจช่วยเหลือลูกหนี้ครบวงจรยิ่งขึ้น	65
◆ ภูมิคุ้มกันใจที่คนเป็นหนี้ต้องมี	68

บทส่งท้าย : ออกจากวิกฤติชีวิต ด้วยแสงแห่งปัญญา

คณะผู้เขียนบทความ	84
คณะทำงาน	85
คณะผู้สนับสนุน	86



Dhanakoti Chakkaphak
March 19, 2014

เมื่อจ่ายหนี้ไม่ไหว ควรทำอะไร?

ชวนันท์ ชื่นสุข - จุฬารัตน์ เหลืองประสิทธิ์ ธปท.

ในสถานการณ์ที่รายได้ชักหน้าไม่ถึงหลัง หนี้สินพอกพูนขึ้นทุกวัน ลูกหนี้จำนวนไม่น้อยเลือกที่จะยืมเงินจากญาติสนิท มิตรสหาย และส่วนใหญ่เมื่อใช้คืนไม่ได้ ก็จะมีปัญหาด้านความสัมพันธ์จนเข้าหน้ากันไม่ได้ ขณะที่บางคนเลือกหนีเจ้าหนี้ ทำตัวติดต่อนี้ไม่ได้ ซึ่งไม่เพียงทำให้ดอกเบี้ยทบต้นไปเรื่อย ๆ แต่ยังนำมาสู่การฟ้องร้องดำเนินคดี และถูกยึดทรัพย์ आयัดเงินเดือนได้ และที่แย่สุดคือ เลือกพึ่งพิงหนี้ในระบบทั้งที่ดอกเบี้ยสูงมาก สุดท้ายต้องเข้าสู่วงจรหนี้ไม่มีที่สิ้นสุด แลพบบางคนยังถูกเจ้าหนี้คุกคามจนใช้ชีวิตปกติไม่ได้ ซึ่งทุกทางออกข้างต้นล้วนมีปัญหา เพราะเป็นการแก้ปัญหาระยะสั้น

คำถามสำคัญคือ เมื่อจ่ายหนี้ไม่ไหว ควรทำอะไร?

ลดรายจ่าย เป็นเรื่องที่ต้องร่วมกันแก้ปัญหาทั้งครอบครัวและเลือกจ่ายในรายการที่เหมาะสมกับรายได้ เช่น การทำอาหารทานกันเองแทนที่ออกไปทานนอกบ้าน และลดรายจ่ายจริงจัง ลงลึกไปถึงการเลือกเมนูเหมาะสมกับรายได้ด้วย ซึ่งคนที่ผ่านพ้นวิกฤตินี้เล่าว่า ผักบุ้ง 1 กำ ไข่ดาว 2 ฟอง คือกับข้าว 3 มื้อ เน้นซื้อวัติน้อยก็พอไปได้

เพิ่มรายได้ แม้จะเป็นเรื่องยากในภาวะแบบนี้ แต่ถ้าไม่เลือกงานชนิด “อะไรที่ 2 มือนี้ทำได้ นับเป็นงานเป็นเงินทั้งนั้น” จะทำให้มีทางออกได้ไม่ยากนัก จากประสบการณ์ของลูกหนี้รายหนึ่งถูกให้ออกจากงาน แรก ๆ ก็เครียดว้าว ช่วงกลางวันทำงานรับจ้าง รายได้ไม่แน่นอน กลางคืนเย็บผ้าเช็ดเท้า ซึ่งงานฝีมือลักษณะนี้เป็น “งานอาชีพบำบัด” ที่ช่วยให้จิตใจ เมื่อสติคุมใจได้ชีวิต

เริ่มเข้าที่ สัมภาษณ์งานที่ไหนก็มีสติ ไม่ถึง 6 เดือน เขาก็ได้งานที่มีรายได้มั่นคง

ลดภาระหนี้สิน ทางออกที่ดีที่สุดคือ การเข้าไปปรึกษาเจ้าหนี้ เปิดใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้น แสดงความจริงใจและความตั้งใจ พร้อมให้ความร่วมมือเพื่อแก้ไขปัญหานี้สินทุกวิถีทาง สิ่งเหล่านี้คือ **“เครดิต”** หรือความน่าเชื่อถือที่เจ้าหนี้ให้คุณค่า ด้วยความพยายามเช่นนี้ แม้ยังจ่ายหนี้ไม่ได้เต็มที่ตามข้อตกลงใหม่ แต่หากเจ้าหนี้จะส่งฟ้อง ยึดทรัพย์ ลูกหนี้กลุ่มนี้ก็จะอยู่กลุ่มที่จะถูกฟ้องเป็นอันดับท้าย ๆ

ดังนั้น **เมื่อมีปัญหาหนี้สินอย่าคิดคนเดียว** การเปิดใจกับครอบครัวให้ร่วมกันฝ่าฟันวิกฤตนี้ไปด้วยกัน **การเข้าไปหาเจ้าหนี้** เพื่อแสดงความตั้งใจและจริงใจ จะช่วยให้ทุกคนมีทางออกร่วมกัน ที่สำคัญ **อย่าเลิกงาน** อย่างน้อยการมีงานทำก็ทำให้เราไม่มีเวลาฟุ้งซ่าน และเมื่องานนั้นอาจไม่เหมาะกับการศึกษา ก็ขอให้คิดว่า เราไม่ได้ทำงานนี้ตลอดไป บนความตั้งใจระดับนี้ วันหนึ่งเราต้องออกจากวังวนหนี้สินได้แน่นอน



DO
ควรทำ

DON'T
ไม่ควรทำ



1 ลดค่าใช้จ่าย
ทั้งครอบครัว

2 เพิ่มรายได้
ทำทุกอย่างที่สุจริตตามกำลังที่มี

3 เจรจากับเจ้าหนี้

**เมื่อจ่ายหนี้
ไม่ไหวควรทำ
อย่างไร**



1 ยืมเงิน
ญาติ + เพื่อนๆ

2 หนีเจ้าหนี้


3 ภูหนั่นนอกระบบ

ปรับโครงสร้างหนี้ : เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส

คมน์ ไทรงาม ธปท.

หลายคนสงสัยว่า เราจะเริ่มเจรจากับเจ้าหนี้เมื่อไรดี ... คำตอบคือ **เมื่อเริ่มผ่อนไม่ไหวให้รีบติดต่อเพื่อปรับเงื่อนไขการผ่อนให้เหมาะกับรายได้ (ปรับโครงสร้างหนี้)** และถึงเป็นหนี้เสียแล้วยังเจรจได้เช่นกัน

คำถามสำคัญคือ **ทางเลือกการปรับโครงสร้างหนี้มีอะไรบ้าง?**

ยืดระยะเวลาชำระหนี้ ทำให้ภาระการผ่อนต่อเดือนลดลง เช่น ถ้าเวลาผ่อนที่เหลือ 4 ปี ขอยืดเป็น 5 ปี

พักชำระเงินต้น แต่ดอกเบี้ยยังผ่อนเหมือนเดิม เช่น เคยผ่อนเงินต้น 8,000 บาท + ดอกเบี้ย 12,000 บาท รวม 20,000 บาท ถ้าเจ้าหนี้อนุมัติจะเหลือชำระแค่ 12,000 บาท ไประยะหนึ่ง แต่ช่วงท้ายสัญญาจะต้องจ่ายเงินต้นค้างจ่ายเป็นเงินก้อนใหญ่ (บอลลูน) หรือเป็นหนี้ยาวนานขึ้น

ลดอัตราดอกเบี้ย ทำให้ค่างวดที่จ่ายต่อเดือนไปตัดลดเงินต้นได้มากขึ้น และภาระดอกเบี้ยก็จะลดลงด้วย

ยก/ผ่อนปรนดอกเบี้ยผิณฑ์ชำระหนี้ ธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) กำหนดให้สถาบันการเงิน (สง.) คิดดอกเบี้ยปรับบนฐานของงวดที่ผิณฑ์ชำระจริง เพื่อให้เกิดความเป็นธรรมขึ้น จึงขอเจรจาได้

เพิ่มเงินทุนหมุนเวียน ธปท. สนับสนุนให้ สง. ให้สินเชื่เพื่อเป็นเงินทุนหมุนเวียนใหม่แก่กิจการพื้นฐานดี โดยแยกการจัดชั้นสินเชื่อนี้อกจาก

สินเชื่อบริษัทซึ่งอาจจะเป็นหนี้เสียหรือ NPL ไปแล้ว ช่วยให้กิจการยังมีบัญชีสินเชื่อสถานะปกติไว้ใช้งานได้ โดยผู้กู้ต้องเตรียมข้อมูล เหตุผลและประมาณการรายจ่ายที่จะเกิดขึ้นข้างหน้าให้ สง. ประกอบการพิจารณาเงิน

เปลี่ยนหนี้ดอกแพงเป็นหนี้ดอกถูก เช่น หนี้บัตรเครดิตและบัตรกดเงินสดเป็นแหล่งเงินทุนหมุนเวียนที่ดอกเบี้ยสูง ควรเปลี่ยนเป็นสินเชื่อแบบมีกำหนดระยะเวลาชำระ (term loan) ที่ดอกเบี้ยถูกกว่ามาก

ปิดจบด้วยเงินก้อน หากลูกหนี้สามารถหาเงินก้อนได้ แม้จะไม่มากเท่า ยอดหนี้ที่มีอยู่ ก็สามารถเจรจาขอ “ส่วนลด” ให้เพียงพอต่อการปิดหนี้จบทั้งบัญชีได้ จะได้หมดภาระค่างวดรายเดือนไปอีกหนึ่งก้อน

รีไฟแนนซ์ (refinance) คือการปิดวงเงินสินเชื่อจากเจ้าหนี้เดิมไปใช้สินเชื่อของเจ้าหนี้ใหม่ที่ให้เงื่อนไขดีกว่า

ทั้งนี้ ลูกหนี้มีสิทธิเจรจาในทางเลือกที่คิดว่าเหมาะสมกับตัวเองที่สุด โดยเจ้าหนี้จะพิจารณาอนุมัติจากอายุลูกหนี้ ประวัติการผ่อน ความสามารถในการชำระหนี้ ความจำเป็น และเกณฑ์ภายในของแต่ละสถาบันการเงิน



หนี้บัตรเครดิต ไม่มีหลักประกันจริงหรือ?

ปริญดา อาสยวชิร - กัลยรัตน์ ศิริภัทรพิพิธ ธปท.



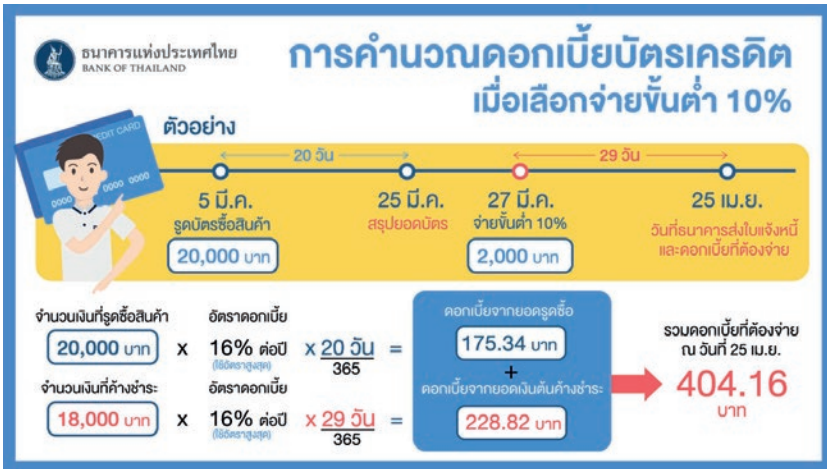
พวกเราคงจะปฏิเสธไม่ได้ว่า บัตรเครดิตที่เราถืออยู่มีขั้นตอนการสมัครที่แสนง่ายดาย สมัครแล้วยังได้รับ “สิทธิพิเศษและของแถม” มากมาย กระตุ้นให้คนจำนวนมากสมัคร แต่หลายคนไม่เคยศึกษาเงื่อนไขการใช้บัตร และที่พิเศษยิ่งกว่าคือ พอใช้บัตรเครดิตไปสักระยะ ยังมีเจ้าหน้าที่มาเสนอสินเชื่อเพื่อเสริมสภาพคล่องให้พร้อมใช้จ่ายต่อไปอีก และบางคนก็รับข้อเสนอ ... จากประสบการณ์เหล่านี้ พบว่า ลูกหนี้จำนวนไม่น้อยมักจะ

1. จ่ายแค่ขั้นต่ำ จนกลายเป็นภาระหนี้ก้อนโต ตัวอย่างเช่น

5 มีนาคม 2564 นาย A ใช้บัตรเครดิตซื้อของ 20,000 บาท โดยทุกวันที่ 25 เป็นวันปิดยอดของทุกเดือน ถ้าวันที่ 27 มีนาคม 2564 จ่ายขั้นต่ำ 10% เท่ากับ 2,000 บาท ในรอบบัญชีแรกจะยังไม่คิดดอกเบี้ย แต่ในรอบบัญชีถัดไปคือ 25 เมษายน 2564 ธนาคารจะจัดส่งใบแจ้งหนี้ โดยมีรายละเอียดยอดคงค้างและดอกเบี้ยอีกจำนวนหนึ่ง

$$\text{ดอกเบี้ยจ่าย} = (\text{เงินที่จ่าย} \times \text{อัตราดอกเบี้ยต่อปี} \times \text{จำนวนวัน}) / 365$$

ทั้งนี้ ดอกเบี้ยที่ในใบแจ้งหนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน (ภาพประกอบ)



ส่วนแรก ดอกเบี้ยที่คิดจากจำนวนเงินที่รูดซื้อสินค้า คือ 20,000 บาท โดยเริ่มนับจากวันที่รูดซื้อสินค้าจนถึงวันที่สรุปยอดรายการรวม 20 วัน (5 - 25 มีนาคม) ถ้าคิดที่อัตราดอกเบี้ยสูงสุด 16% เป็นเงิน 175.34 บาท

ส่วนที่สอง ดอกเบี้ยที่คิดจากยอดเงินต้นค้างชำระ คือ 18,000 บาท (20,000 บาท หัก 2,000 บาทที่จ่ายขั้นต่ำ) โดยคิดจากวันที่เราชำระไปคือ 27 มีนาคม ถึงวันปิดยอดรอบล่าสุดคือ 25 เมษายน รวม 29 วัน ถ้าคิดที่อัตราดอกเบี้ยสูงสุด 16% จะเป็นเงิน 228.82 บาท

หมายความว่า ในการผ่อนชำระครั้งนี้ เราจะมีภาระหนี้จากดอกเบี้ยเพิ่มขึ้น 404.16 บาท และถ้าไม่ทำอะไร เชื่อหรือไม่ว่า เพียงเวลาไม่กี่ปี ดอกเบี้ยส่วนนี้จะเพิ่มขึ้นเท่ากับเงินที่รูดซื้อของเลยทีเดียวนะ

2. ไม่จ่ายเพราะประเมินเจ้าหนี้ผิดไป คิดว่า เจ้าหนี้มีแค่สลิบเงินเดือนเป็นหลักฐาน ตอนนี้ออกจากงาน ใครจะติดตามหนี้ได้ ถ้าไม่รับโทรศัพท์ เปลี่ยนเบอร์โทร-ชื่อ-ที่อยู่ แม้มีจดหมายทวงถามหนี้ไปที่อยู่ในทะเบียนบ้าน ถ้าไม่รู้เสียอย่าง ใครจะทำอะไรได้ ... **จริงหรือ?**

เราต้องไม่ลืมว่า เจ้าหนี้บัตรเครดิตมีฐานข้อมูลลูกหนี้ เห็นพฤติกรรม การเบี้ยวหนี้ของลูกหนี้มานับไม่ถ้วน มีนักกฎหมายและหน่วยงานติดตามทวงหนี้ และสืบทรัพย์โดยเฉพาะ สุดท้ายเมื่อเจ้าหนี้สืบทรัพย์เจอ นำมาสู่การฟ้องร้อง และยึดบ้านในที่สุด โดยลูกหนี้อาจไม่เคยรู้ว่า มีทรัพย์ที่เป็นชื่อตัวหรือทรัพย์มรดก เช่น ที่นาของพ่อแม่ ก็ถูกยึดได้ทั้งนั้น

บทสรุปที่ไม่สวยงามย่อมไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น กลับเกิดขึ้นจนได้ ผลจากการประมาทศัญญาเจ้าหนี้เกินไป อาจทำให้ครอบครัว และคนที่รักได้รับความเดือดร้อน ไม่มีที่อยู่อาศัย หรือไม่มีที่ทำมาหากิน

ดังนั้น เมื่อเป็นหนี้ควรจ่ายหนี้ให้ครบถ้วน หากรู้ว่าเริ่มที่จะชำระไม่ไหว ให้รีบเข้าคุยกับสถาบันการเงินที่เป็นเจ้าหนี้เพื่อเจรจาขอความช่วยเหลือ และหาทางออกในการแก้ไขหนี้ร่วมกัน สุดท้ายนี้ ขอให้เชื่อมั่นว่า ทุกปัญหามีทางออก เพียงท่านมีความตั้งใจและจริงใจที่จะชำระหนี้คืน **หากมีข้อสงสัย โทรมาหาพวกเราได้ที่ 1213** พวกเราพร้อมช่วยหาทางออกให้ลูกหนี้สุดกำลัง

อย่าลืม

"มีหนี้ต้องแก้ไข เริ่มต้นใหม่อย่างยั่งยืน"

บทเรียนจากก้าวที่พลาดของคนเป็นหนี้

ชวนนท์ ชื่นสุข - อโนทัย พุทธาริ ธปท.

การจัดงานมหกรรมไกล่เกลี่ยหนี้บัตรเครดิตและสินเชื่อส่วนบุคคล ทำให้กลุ่มงานแก้ปัญหาหนี้สินของประชาชน ธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) มีโอกาสพูดคุยกับลูกหนี้โดยตรงเป็นจำนวนมากอย่างคาดไม่ถึง จึงเป็นโอกาสเรียนรู้จากก้าวที่พลาดของคนเป็นหนี้

คำถามแรก

พลาดแรก : ความไร้

เดียงสา ลูกหนี้ส่วนใหญ่

ไม่รู้ว่า ดอกเบี้ยบัตรเครดิต

“แพง” ประเมินไม่ถูกว่า

“แพง” เป็นอย่างไร และ

ไม่รู้ว่า ถ้าผิดนัดชำระหนี้ หรือจ่ายขั้นต่ำ จะถูกเรียกเก็บค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง แต่ละเดือนจึงต้องจ่ายเงินต้นและดอกเบี้ยที่สูงให้กับเจ้าหนี้ จนหลายคนท้อ



พลาดที่สอง : โรครุมิแพ้การตลาด เริ่มจาก “แพ้” การตลาดของผู้ให้

บริการทางการเงิน ไม่ว่าจะเป็นการให้ใช้ก่อน-จ่ายทีหลัง หรือตัดแต้มแลกส่วนลดเงินสดหรือแลกสินค้า และยัง “แพ้” ข้อเสนอดี ๆ เพื่อให้เปิดวงเงิน สินเชื่อส่วนบุคคลแถมไม่มีหลักประกันด้วย ยิ่งทำให้เรื่องเงินเป็นเรื่องง่าย อีกทั้งยัง “แพ้” ระบบการตลาดออนไลน์ที่เข้ามายั่วกิเลสได้ตลอดเวลา ไม่เลือกสถานที่

สุดท้ายอาการภูมิแพ้ก็แสดงออกมาเป็นการใช้ยาเกินตัว และสะสมหนี้จนเกินกำลังจะชำระคืน

พลาดที่สาม : ไม่รู้หลักการบริหารเงิน 2 ข้อสำคัญ

ข้อแรก ลงทุนอะไรต้องให้คุ้มกับดอกเบี้ย ลูกหนี้จำนวนไม่น้อยใช้เงินกู้จากบัตรเครดิตไปซื้อสินค้า (ลงทุน) เพื่อขายทำกำไร โดยไม่รู้เลยว่าจะขายได้เมื่อไร ในราคาเท่าไร ขณะที่ต้องจ่ายดอกเบี้ยสูงถึง 16%

ข้อสอง ต้องระวังไม่ให้เกิด Maturity mismatch หรือนำสินเชื่อยาวสั้นไปลงทุนในสินทรัพย์ระยะยาว (อาทิ สร้างบ้าน) ย่อมมีโอกาสสูงที่ลูกหนี้จะหมุนเงินไม่ทัน ลูกหนี้จำนวนหนึ่งจึงใช้สินเชื่อส่วนบุคคลที่ดอกเบี้ยสูงถึง 25% ซึ่งเป็นสินเชื่อระยะสั้นเพื่อเสริมสภาพคล่องมาสร้างบ้าน ทั้งที่ควรขอสินเชื่อระยะยาวที่ผ่อนได้นานและดอกเบี้ยต่ำกว่า หรือลดขนาดบ้านหรือค่อย ๆ หยอดต่อเติมบ้านก็ได้ สุดท้ายเมื่อผ่อนชำระหนี้ไม่ได้ กลายเป็นหนี้เสีย และเมื่อลูกหนี้กับเจ้าหนี้ตกลงกันไม่ได้ด้วยเหตุผลใดก็ตาม ทำให้เจ้าหนี้ต้องฟ้องดำเนินคดี สุดท้ายถูกบังคับคดียึดทรัพย์หรืออายัดเงินเดือน

พลาดที่สี่ : อยากมีชีวิตที่พร้อมแต่การงาน-การเงินยังไม่มั่นคง

กล่าวคือ เด็กรุ่นใหม่จำนวนไม่น้อยพอเริ่มทำงานมีเงินเดือนเป็นของตัวเองก็อยากมีคอนโด มีรถ ซึ่งเป็นสิ่งที่น้อยคนจะสามารถซื้อหาได้ด้วยเงินสด จึงเริ่มเป็นหนี้ตั้งแต่อายุยังน้อย **โดยลืมคิดไปว่า การผ่อนของที่มียาตราขนาดนี้ต้องใช้เวลาหลายปี** แต่งานที่เราทำอาจไม่มั่นคง เงินออมก็น้อย และอาจเกิดอุบัติเหตุชีวิตขึ้นได้เมื่อไรก็ได้ โอกาสผ่อนได้ไม่จบย้อมมีสูง

ขณะเดียวกัน ด้วยพลังความมุ่งมั่นแบบไม่กลัวอะไรของคนวัยนี้ ทำให้หลายคนทุ่มหมดหน้าตัก คือเหลือเงินใช้ส่วนตัวไม่มาก อาศัยการรูดบัตรเครดิต หรือขอสินเชื่อส่วนบุคคลมาใช้จ่าย สุดท้ายเมื่อสภาพคล่องสะดุด ต้องกลายเป็นหนี้เสีย¹ เสียประวัติด้านการเงิน ไม่สามารถขอสินเชื่อได้อีกในอนาคต และหลายคนถูกอายัดเงินเดือน ส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานเพราะที่ทำงานหลายแห่งไม่รับบุคคลที่ถูกอายัดเงินเดือนเข้าทำงาน ซึ่งสร้างความเดือดร้อนให้ตัวเองและครอบครัวเป็นอย่างมาก

คำถามต่อมา

การทำให้ลูกหนี้และเจ้าหนี้เจรจากลงกันได้เป็นสิ่งจำเป็นเร่งด่วน ปัจจุบันสถาบันการเงินต่างมีโปรแกรม



ช่วยเหลือหลายรูปแบบสำหรับลูกหนี้ที่มีปัญหาการผ่อนชำระ ลูกหนี้จึงควรเปิดใจเข้ามาเจรจากับเจ้าหนี้ดีกว่าการหลบเลี่ยง เพราะจะนำมาสู่การฟ้อง

¹ ลูกหนี้จำนวนมากไม่รู้ผลกระทบต่อมาของการเป็นหนี้เสียหรือ NPL และทำให้ชะล่าใจ กล่าวคือ ทันทที่เป็น NPL หรือค้างชำระเกิน 90 วัน ความน่าเชื่อถือหรือเครดิตลูกหนี้จะเสียหาย เพราะลูกหนี้จะมีรหัสติดในบัญชีดังกล่าวกับเครดิตบูโรทันที เมื่อเจ้าหนี้รายอื่นเข้ามาตรวจสอบประวัติจะทราบทันทีว่า ลูกหนี้รายนั้นเคยมีประวัติเบี้ยวหนี้เกินกว่า 90 วัน ที่สำคัญ แม้เป็น NPL แค่เดือนเดียว แต่ประวัติในเดือนที่เป็น NPL นี้จะอยู่ในระบบต่อไปอีก 3 ปี จึงจะถูกลบออกไป ทำให้เสียโอกาสในการขอกู้เงินจากเจ้าหนี้ในระบบการเงินไปอย่างน้อย 3 ปี และยังเป็นกรณีเช่าซื้อรถยนต์ ทันทีที่ลูกหนี้กลายเป็น NPL เจ้าหนี้มีสิทธิดำเนินการยึดรถคืนได้ทันที (ผู้เขียน ขอขอบคุณคุณสุรพล โอภาสเสถียร ผู้จัดการใหญ่ บริษัท ข้อมูลเครดิตแห่งชาติ จำกัด ที่กรุณาตรวจทานข้อความให้ถูกต้องและชัดเจนขึ้น)

ดำเนินคดีต่อศาล ซึ่งทำให้การเจรจา หาข้อยุติยากยิ่งขึ้น เพราะต่างขาดความไว้วางใจซึ่งกันและกันแล้ว

ขณะเดียวกัน ธนาคารแห่งประเทศไทยก็พร้อมสนับสนุนการเจรจาระหว่างลูกหนี้และเจ้าหนี้ทุกชั้นตอน ไม่ว่าจะเป็นช่อง **“ทางด่วนแก้หนี้”** **“คลินิกแก้หนี้”** และ **“การจัดงานมหกรรมไกล่เกลี่ยหนี้ออนไลน์”** ซึ่งเป็นกิจกรรมระยะสั้น โดยการสนับสนุนของกระทรวงยุติธรรม และสำนักงานศาลยุติธรรม เพื่อดูแลลูกหนี้เฉพาะกลุ่มเป็นระยะ ๆ² โดยงานนี้มีความพิเศษคือลูกหนี้ที่ถูกพิพากษาแล้ว ยึดทรัพย์ ขายทอดตลาด ซึ่งปกติจะไม่มีสิทธิกลับมาเจรจากับเจ้าหนี้อีก แต่ภายใต้งานมหกรรมฯ จะเปิดโอกาสให้ลูกหนี้กลุ่มนี้ได้กลับมาเจรจากับเจ้าหนี้อีกครั้ง พร้อมสิทธิประโยชน์พิเศษที่เจ้าหนี้เสนอให้และเนื่องจากงานนี้เป็นกิจกรรมหมุนเวียน จึงขอให้ผู้สนใจติดตามผ่านสื่อต่าง ๆ หรือ www.1213.or.th หรือสอบถามมาที่เบอร์โทร. 1213

ในอนาคตควรนำบทเรียนฯ มาออกแบบนโยบาย ไม่ว่าจะเป็นนโยบายกำกับดูแลผู้ให้บริการทางการเงิน การคุ้มครองและให้ความรู้แก่ผู้ใช้บริการทางการเงิน และนโยบายสาธารณะอื่น ๆ เพื่อให้สุขภาพทางการเงินของประชาชนทั่วไปแข็งแกร่ง ซึ่งจะส่งผลต่อความมั่นคงของเศรษฐกิจการเงินในภาพรวมด้วย

² รายละเอียดเพิ่มเติมใน “บทท.กับการกิจช่วยเหลือลูกหนี้ครบวงจร” ในบทต่อไป

มีหนี้ต้องแก้ไข เริ่มต้นใหม่อย่างยั่งยืน

ลลิตา แซ่ก้ง - สุภร ดีพันธ์ ธปท.

ลูกหนี้หลายคนพยายามแก้ไขหนี้สินของตนเอง แต่ลูกหนี้จำนวนไม่น้อยยังไม่รู้ว่า “จะวางแผนการเงินเพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่ให้ยั่งยืนอย่างไร?”

คำตอบ

"ทำบัญชี-มีเป้า-เก็บ (เงิน) ให้อยู่-ลดให้ได้-ฟื้นเข้าไว้"



ทำบัญชี

ทำบัญชี นับเป็นก้าวแรกที่สำคัญมาก เพราะจะทำให้เรารู้ข้อมูลการเงิน ประเมินโอกาส และจุดอ่อนของตัวเองได้ชัดเจน ไม่ว่าจะเป็น

- รายการหนี้สินมีเท่าไร? แต่ละก้อนผ่อนเท่าไร? จ่ายวันไหน? ดอกเบี้ยเท่าไร? หมดหนี้เมื่อไร?

- รายรับมีเท่าไร? พอไหม? ต้องหารายได้เสริมอีกหรือไม่?

- รายจ่ายมีเท่าไร? ลดได้อีกไหม? ใช้ชีวิตสมถะลงได้อีกหรือไม่?



มีเป้า

มีเป้า หลักง่าย ๆ คืออยากเห็นชีวิตตัวเองตอนแก่เป็นอย่างไร และดูว่า การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน สนับสนุนให้เราก้าวสู่เป้าหมายที่ต้องการหรือไม่? ถ้าไม่ใช่ก็ให้ปรับวิธีการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับหมุดที่ปักไว้



เก็บ (เงิน) ให้อยู่

เก็บ (เงิน) ให้อยู่ ต้องใช้เวลาปรับทัศนคติพอสมควร จึงต้องยึดหมุดหมายข้างต้นไว้ให้ดีกว่า “อยากมีชีวิตแบบไหนในอนาคต?” และกำหนดเป้าหมายการเงินระยะใกล้-สั้น-กลาง-ยาว เพื่อสนับสนุน

แผนใหญ่ของชีวิต โดยหลักสำคัญคือ เมื่อได้เงินเดือนแล้วต้องหักเงินเก็บก่อนกินใช้ ไม่ใช่เก็บจากที่เหลือกินใช้ เช่น

- **ระยะใกล้ 0-3 เดือน** เป็นช่วงปรับทัศนคติเรื่องการประหยัด อดออมให้ตัวเองก่อน เพื่อให้เกิดพลังขับเคลื่อนจากภายใน

- **ระยะสั้น 3 เดือน-2 ปี** ควรแบ่งเงินหลังหักภาระต่าง ๆ เป็นเงินออมเพื่อเหตุฉุกเฉิน เงินก้อนนี้จึงควรทยอยเก็บเป็นเงินฝากประจำทุกเดือน หรือตัดบัญชีไว้เลย ซึ่งตำราบางเล่มแนะนำว่า ควรมีอย่างน้อยเท่ากับเงินเดือน 2 เดือนที่เราได้อยู่ในปัจจุบัน เพื่อให้จัดการชีวิตดีขึ้น

- **ระยะปานกลาง 2-10 ปี** เป็นเงินออมเพื่อสะสมทรัพย์ในอนาคต เช่น ทำธุรกิจเล็ก ๆ ลงทุนซื้ออสังหาริมทรัพย์ หรือทองคำ เป็นต้น

- **ระยะยาว 10 ปีขึ้นไป** ทยอยเก็บไปเรื่อย ๆ เป็นเงินก้อนในอนาคตหลังเกษียณอายุ อาทิ การซื้อประกันแบบออมทรัพย์ ซึ่งจะได้ทั้งเงินก้อนและประกันหากเกิดอุบัติเหตุชีวิต



ลด (ค่าใช้จ่าย) ให้ได้

ลด (ค่าใช้จ่าย) ให้ได้ ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจกันในครอบครัวให้เข้าใจตรงกันว่า สถานะการเงินในครอบครัวเป็นอย่างไร ทำให้ต้องลดค่าใช้จ่าย เพื่อให้ทุกคนพร้อมใจกันลดค่าใช้จ่าย



พินเข้าไว้

พินเข้าไว้ นับเป็นเรื่องท้าทายของ “สายซ้อป” มาก วิธีหนึ่งที่จะช่วยตัดสินใจนี้ได้คือ การจัดระเบียบบ้าน จะทำให้เราเห็นสารพัดสินค้าที่ซ้อปแล้วไม่ได้ใช้เป็นจำนวนมาก สุดท้ายถ้ากลับมาทบทวนดี ๆ ชีวิตเรามีของจำเป็นไม่กี่รายการ ก็ดำรงชีวิตในระดับพอเพียงได้แล้ว ... เมื่อคิดได้แบบนี้

ก็จะทำให้เราคิดมากขึ้นก่อนจะซื้อของเข้าบ้าน แต่ถ้ายังวนเวียนกับความอยากซื้อ ถ้าได้ลอง “เลื่อน” การตัดสินใจซื้อออกไป สุดท้ายความอยากก็จะหายไปอย่างรวดเร็ว เพราะสินค้าส่วนใหญ่ ไม่มีก็ไม่เสียหาย

สุดท้ายนี้ สิ่งที่ยากจะยากกับลูกหนี้ทุกคนคือ “มีหนี้ต้องแก้ไข เริ่มต้นใหม่อย่างยั่งยืน” ซึ่งทุกคนทำได้แค่ “ทำบัญชี-มีเป้า-เก็บ (เงิน) ให้อยู่-ลด (ค่าใช้จ่าย) ให้ได้-ฝืนเข้าไว้” แล้วดีเอง





โปรดติดตามบทต่อไป
"สิทธิ-หน้าที่-ข้อมูลสำคัญที่ลูกหนี้ควรรู้"



กัลปพฤกษ์ ภาพเขียนสีน้ำฝีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก เจ้าของภาพ นริศ - ปิยะดา จิระวงศ์ประภา สวณลิขสิทธิ์

ธปท. กับภารกิจช่วยเหลือลูกหนี้ภาคประชาชนครบวงจร

ณัฐกานต์ วรสง่าศิลป์ - ชกาน เดชชาติวนิช ธปท.

วิกฤติโควิด 19 เป็นเหมือน “ฟางเส้นสุดท้าย” ที่ทำให้ปัญหาหนี้ครัวเรือนนอกอาการจนส่งผลกระทบต่อประชาชนในวงกว้าง ธนาकरแห่งประเทศไทย (ธปท.) จึงพยายามผลักดันผู้ให้บริการทางการเงิน (เจ้าหนี้) เร่งปรับโครงสร้างหนี้ของลูกหนี้ทุกประเภทให้สอดคล้องกับความสามารถในการชำระหนี้ เพื่อช่วยลูกหนี้ให้ผ่านพ้นวิกฤตินี้ไปได้ โดยมีมาตรการออกมาเป็นระยะ ๆ ตามสถานการณ์การระบาดของโควิดแต่ละรอบ

อย่างไรก็ดี ธปท. ก็ตระหนักว่า การแก้ไขหนี้สินภาคประชาชนเป็นโจทย์ใหญ่ที่ ธปท. ไม่สามารถแก้ปัญหาได้เพียงลำพัง จึงต้องร่วมมือกับเจ้าหนี้และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการไกล่เกลี่ยหนี้พัฒนาช่องทางช่วยเหลือลูกหนี้ที่สำคัญได้แก่

ทางด่วนแก้หนี้ เพื่อดูแล “ลูกหนี้ทุกประเภทสินเชื่อที่เริ่มผ่อนไม่ไหว หรือไม่สามารถหาข้อตกลงกับเจ้าหนี้ได้” สามารถแจ้งความประสงค์ขอปรับเงื่อนไขการผ่อนชำระผ่าน “ทางด่วนแก้หนี้” โดยลูกหนี้สามารถลงทะเบียนได้ที่ <https://www.1213.or.th/App/DebtCase> และ ธปท.จะส่งข้อมูลที่ได้ไปให้เจ้าหนี้ที่ลูกหนี้แจ้งไว้ เพื่อพิจารณาคำขอ หลังจากนั้น เจ้าหนี้มีหน้าที่ส่งผลการพิจารณากลับมาที่ ธปท. ภายในเวลากำหนด หากไม่อนุมัติตามคำขอ เจ้าหนี้จะต้องอธิบายเหตุผลให้ ธปท. ทราบ

คลินิกแก้หนี้ เป็นช่องทางดูแล ลูกหนี้บัตรเครดิตและสินเชื่อส่วนบุคคลที่ไม่มีหลักประกันเป็นหนี้เสีย หรือถูกพิพากษาแล้ว แต่ยังไม่ถูกบังคับคดี

โดยมีบริษัท บริหารสินทรัพย์สุขุมวิท จำกัด (SAM) เป็นตัวกลางระหว่างลูกหนี้ และเจ้าหนี้ที่ร่วมโครงการโดยจะปรับโครงสร้างหนี้บัตรฯ จากที่มีหนี้เงินผ่อนสั้นไม่เกิน 1 ปี ดอกเบี้ยสูง ให้เป็นหนี้ระยะยาวไม่เกิน 10 ปี โดยคิดเฉพาะเงินต้น อัตราดอกเบี้ยเพียงร้อยละ 4-7 และหากลูกหนี้สามารถจ่ายชำระได้ตามข้อตกลง ดอกเบี้ยที่เคยค้างชำระจะยกให้ เพื่อเป็นกำลังใจให้กับลูกหนี้ที่ตั้งใจผ่อน ผู้สนใจสามารถติดต่อมาที่ <https://www.debtclinicbysam.com/> ซึ่งโครงการมีการปรับเงื่อนไขอย่างต่อเนื่องตามสถานการณ์สามารถโทรสอบถามได้ที่หมายเลข 1443

มหกรรมไกล่เกลี่ยหนี้ออนไลน์ ซึ่งเป็นกิจกรรมระยะสั้นที่ **ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการไกล่เกลี่ยหนี้** ได้แก่ กระทรวงยุติธรรม สำนักงานศาลยุติธรรม จัดงานมหกรรมฯ ขึ้นเพื่อช่วยเหลือลูกหนี้ให้ครบวงจร โดยทำให้ลูกหนี้ทุกสถานะไม่ว่าจะเป็นกลุ่มที่เริ่มผ่อนไม่ไหว เป็นหนี้เสีย ถูกฟ้องร้อง กลุ่มที่มีคำพิพากษาแล้ว หรือที่ถูกบังคับคดี และกำลังขายทอดตลาด สามารถกลับมาเจรจากับเจ้าหนี้อีกครั้ง



ตัวอย่างเช่น

มทกรมไกล่เกลี่ยหนี้บัตรเครดิตและสินเชื่อส่วนบุคคล จัดขึ้นระหว่าง
14 กุมภาพันธ์ - 30 มิถุนายน 2564

มทกรมไกล่เกลี่ยหนี้บริษัทบริหารสินทรัพย์ (บบส.) ที่รับซื้อทรัพย์สินจากผู้ให้บริการทางการเงินซึ่งเป็นเจ้าหนี้โดยตรงเข้าร่วมงานมทกรมไกล่เกลี่ยหนี้ด้วย เพื่อดูแลลูกหนี้ในกลุ่มสินเชื่อที่ไม่มีหลักประกัน คือ บัตรเครดิตและสินเชื่อส่วนบุคคล และหนี้ส่วนขาดหรือภาระหนี้คงเหลือจากการขายรถทอดตลาดไปแล้ว สามารถเข้ามาไกล่เกลี่ยหนี้ได้ระหว่างวันที่ 17 พฤษภาคม - 31 กรกฎาคม 2564

มทกรมไกล่เกลี่ยหนี้เช่าซื้อ ที่ได้รับการสนับสนุนเพิ่มเติมจากสำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อดูแลลูกหนี้เช่าซื้อรถยนต์ที่ได้รับความเดือดร้อนอย่างหนักจากมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม จัดขึ้นระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน - 31 กรกฎาคม 2564

ตลอดเวลาที่จัดงานมีลูกหนี้เข้าร่วมมทกรมหลายแสนราย และสามารถช่วยชะลอการขายทรัพย์สินผ่านกรมบังคับคดีได้เป็นจำนวนมาก นับเป็นโอกาสดีของลูกหนี้อย่างยิ่งที่ได้รับการดูแลจากเจ้าหนี้และทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

แม้ว่า ณ วันที่เขียนบทความนี้ บางมทกรมจะจบลงแล้ว แต่ ธปท.จะพยายามหาโอกาสดี ๆ มาช่วยแก้ปัญหาให้ลูกหนี้เสมอ โปรดติดตามข้อมูลได้ที่ ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน โทร.1213 หรือผู้ให้บริการทางการเงินที่เป็นเจ้าหนี้ค่ะ



ช่องทางช่วยเหลือ

1

ทางด่วน
แก็ทหนี



2

คลินิก
แก็ทหนี



*เฉพาะ NPL

3

มหกรรม
โกล่าเทส
หนี





บัตรเครดิตและ
สินเชื่อส่วนบุคคล



สินเชื่ออื่นๆ

กิจกรรม
ระยะสั้น

กิจกรรม
ระยะสั้น

ติดตามข้อมูลข่าวสาร สอบถามเพิ่มเติมได้ที่



ศคก

Ins.1213 ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน
ธนาคารแห่งประเทศไทย

หรือ

ติดต่อ สถาบันการเงิน

 1572	 1595	 02-111-1111	 1333	 1428
 02-359-0000	 02-626-7777	 02-629-5588	 02-165-5555	 02-285-1555
 02-777-7777	 02-888-8888	 1115	 02-633-6000	 02-697-5454
 02-271-2929	 02-555-0555	 02-618-3666	 02-1302	 1357
		 02-618-3666	 02-645-9000	 02-890-9999



การช่วยเหลือลูกหนี้และแหล่งเงินต่าง ๆ ของภาครัฐ

นิติกานต์ คุณาศิริรินทร์ - กุลรวิภา ฉัตรราชันภัก ฐปท.

การระบาดของโควิด-19 ที่สร้างความเดือดร้อนให้ประชาชนในวงกว้าง และรัฐบาลพยายามให้ความช่วยเหลือผ่านโครงการคนละครึ่ง-เราชนะ ให้ประชาชนมีรายได้เสริมสภาพคล่องอย่างที่เราทราบกันดีอยู่แล้ว อย่างไรก็ตาม รัฐบาลยังมีมาตรการช่วยเหลือภาระหนี้สินและเสริมสภาพคล่องที่มุ่งช่วยเหลือประชาชนกลุ่มที่เดือดร้อนให้ตรงจุดที่สุดอีกด้วย ซึ่งทีมงานพยายามรวบรวมข้อมูลเหล่านี้ (จนถึง 12 พฤษภาคม 2564) ไว้เป็นแหล่งเดียวให้ได้มากที่สุด พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อได้ เพื่อให้ประชาชนสามารถนำข้อมูลเหล่านี้ไปใช้ประโยชน์ได้ง่าย กล่าวคือ

1. กระทรวงการคลัง

ผู้ประกอบการสินเชื่อรายย่อยระดับจังหวัดภายใต้การกำกับ (สินเชื่อพิโกไฟแนนซ์) ให้ความช่วยเหลือลูกหนี้ตามความสมัครใจ เช่น การพักชำระหนี้เงินต้น การขยายระยะเวลาของสัญญาเงินกู้ การลดอัตราดอกเบี้ย สามารถติดต่อได้ที่ โทร. 1359 website: <https://1359.go.th>

2. ความช่วยเหลือจากสถาบันการเงินเฉพาะกิจแก่ลูกค้า³

สถาบันการเงินการเฉพาะกิจ (SFIs) ให้ความช่วยเหลือลูกค้าผ่านมาตรการพักชำระหนี้ ขยายเวลาชำระหนี้ สนับสนุนสินเชื่อเพิ่มเติม และการค้ำประกันสินเชื่อ ซึ่งมีรายละเอียดมากเกินกรอบที่จะนำเสนอได้ในพื้นที่หนังสือนี้

³ ที่มา : <https://gfa.or.th/sfi/bank/index> และ website ของสถาบันการเงินเฉพาะกิจ ทั้งนี้ ไม่รวมถึงมาตรการที่ครบกำหนดการลงทะเบียนหรืออนุมัติเต็มวงเงินไปแล้ว

แต่สำหรับผู้สนใจโปรดติดตามบทความนี้ที่เคยเผยแพร่ได้ในลิงค์ บทความ
การช่วยเหลือลูกหนี้และแหล่งเงินต่าง ๆ ของภาครัฐ (bot.or.th)

นอกจากนี้ เพื่อความอำนวยความสะดวกให้ลูกหนี้ ทีมงานได้รวบรวม
ช่องทางติดต่อ SFIs ที่ให้ความช่วยเหลือลูกหนี้ ดังนี้

- ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย โทร. 02-271-3700
email: info@exim.go.th
- ธนาคารพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมแห่งประเทศไทย โทร. 1357
หรือ website: <https://www.smebank.co.th>
- ธนาคารออมสิน โทร. 1115 Application MyMo หรือ website:
www.gsb.or.th
- บริษัทประกันสินเชื่ออุตสาหกรรมขนาดย่อม โทร. 02-890-9999 หรือ
website: <https://www.tcg.or.th>
- ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร โทร. 02-555-0555 หรือ
website: <https://www.baac.or.th> และ Line @BAACFAMILY
- ธนาคารอิสลามแห่งประเทศไทย โทร. 1302 หรือ website: <https://www.ibank.co.th>

3. สำนักงานกองทุนฟื้นฟูและพัฒนาเกษตรกร

สำนักงานฯ รับขึ้นทะเบียนหนี้เกษตรกรตลอดปี 2564 เพื่อแก้ไข
ปัญหานี้สินของเกษตรกรสมาชิก และสนับสนุนการพัฒนาและฟื้นฟูอาชีพ
เกษตรกร โดยช่วยแก้ไขหนี้สินอันเนื่องมาจากการประกอบเกษตรกรรม ซึ่งต้อง
เป็นหนี้ในระบบ หนี้โครงการส่งเสริมของรัฐ หนี้จากการกู้ยืมธนาคารพาณิชย์

สถาบันการเงินเฉพาะกิจ หรือนิติบุคคล รวมถึงสหกรณ์การเกษตร สามารถติดต่อได้ที่ โทร. 02-158-0342 email: frdfund@frdfund.go.th และ website: <https://www.frdfund.org>

4. สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

โครงการพัฒนาและเสริมสร้างความเข้มแข็งของเศรษฐกิจฐานรากเพื่อให้เงินกู้กับชุมชนที่ต้องการไปสร้างอาชีพ โดยต้องเป็นโครงการหรือกิจกรรมที่มีลักษณะ ดังต่อไปนี้

- (1) พัฒนาสินค้า ท่องเที่ยว บริการ และการค้า เช่น OTOP ท่องเที่ยวชุมชนหรือในประเทศ การค้าส่ง การค้าปลีก
- (2) ยกระดับประสิทธิภาพและสร้างมูลค่าเพิ่มด้านการเกษตร เช่น เกษตรปลอดภัย เกษตรอินทรีย์ Smart farming
- (3) ส่งเสริมและพัฒนาทักษะฝีมือแรงงาน เช่น อบรมอาชีพระยะสั้น อบรมยกระดับทักษะฝีมือ
- (4) พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานเพื่อรองรับการฟื้นตัวและพัฒนากิจกรรมทางเศรษฐกิจของชุมชน เช่น ถนนในหมู่บ้าน แหล่งน้ำขนาดเล็ก

ทั้งนี้ โครงการต้องมาจากความต้องการของประชาชนในพื้นที่ ดำเนินการผ่านการมีส่วนร่วมของประชาชน และแล้วเสร็จภายในเดือนธันวาคม 2564 สามารถติดต่อได้ที่ โทร. 02-280-4085 email: document@nesdc.go.th และ website: <https://www.nesdc.go.th/>

5. กองทุนและเงินทุนหมุนเวียนต่าง ๆ ของภาครัฐ⁴

กองทุนและเงินทุนหมุนเวียนเป็นกิจกรรมที่ส่วนราชการจัดตั้งขึ้นเพื่อสาธารณะประโยชน์ หรือเพื่อประโยชน์ทางเศรษฐกิจ หรือเพื่อช่วยเหลือในการครองชีพ หรือบริการประชาชน แต่ไม่สามารถใช้วิธีการดำเนินการตามระเบียบของทางราชการได้ จึงเป็นอีกแหล่งหนึ่งที่อาจช่วยเหลือประชาชนได้ ปัจจุบันกองทุนและเงินทุนหมุนเวียนมีเป็นจำนวนมาก แต่เราเลือกเจาะข้อมูลเฉพาะที่เป็นประโยชน์กับลูกหนี้ 9 แห่ง ดังนี้

กลุ่มเกษตรกร

กองทุนฟื้นฟูและพัฒนาเกษตรกร

- สำหรับแก้หนี้เสีย ปรับโครงสร้างหนี้ เช่น กู้เพิ่มได้ ลดดอกเบี้ย พักชำระหนี้ ขยายเวลา
 - ต้องเป็นสมาชิก (พร.)
 - หนี้อยู่จากธนาคารของรัฐ เช่น ธ.ก.ส.
- ส่งเสริมพัฒนาความรู้

☎ 02-158-0342

✉ frdfund@frdfund.go.th

กองทุนสงเคราะห์เกษตรกร

- สำหรับเงินหมุนเวียน
- กู้ไม่เกิน 5 ล้านบาทต่อกลุ่ม
 - ดอกเบี้ย: ไม่มี - ต่ำ
 - ต้องมีคนหรือทรัพย์สินค้ำประกัน

☎ 02-282-6797

✉ fafeopsmoac.go.th

กองทุนหมุนเวียนเพื่อการกู้ยืมแก่เกษตรกรและผู้ยากจน

- สำหรับปลดหนี้หรือซื้อที่ดินคืน
- กู้ไม่เกิน 2.5 ล้านบาท
 - ดอกเบี้ย: 5% ต่อปี
 - ผ่อน 20 ปี

☎ 02-280-7750, 02-280-7753

✉ webmaster@opsmoac.go.th

🌐 www.opsmoac.go.th/revolvingfund-home



⁴ สำนักกำกับและพัฒนาระบบเงินนอกงบประมาณ กรมบัญชีกลาง, ครอบคลุมการจัดตั้งทุนหมุนเวียนของทางราชการ, 2554

กลุ่มลูกจ้าง

กองทุนสงเคราะห์ลูกจ้าง

- ลูกจ้างที่
 - ถูกเลิกจ้างและนายจ้างไม่จ่ายค่าชดเชย หรือ
 - นายจ้างค้างจ่ายค่าจ้าง
- ลูกจ้างได้รับ**เงินสงเคราะห์**จากกองทุน
 - ติดต่อบริษัทประกันสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานทุกจังหวัด (www.mol.go.th)

☎ 02-246-2565, 02-245-6881

กลุ่มรับงานไปทำที่บ้าน

กองทุนเพื่อผู้รับงานไปทำงานที่บ้าน

- สำหรับซื้อวัตถุดิบ อุปกรณ์
 - บุคคลหรือกลุ่ม
- กู้ไม่เกิน 50,000 บาท และ 300,000 บาท (กลุ่ม)
 - ดอกเบี้ย 3% ต่อปี

พิเศษ กู้ดอกเบี้ย 0% 12 เดือน ถึง 31 ส.ค. 64

☎ 02-245-1317 หรือ 🌐 www.doe.go.th กรมจัดหางานทุกจังหวัด /prd/hwfund

กลุ่ม SMEs

กองทุนส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม

- แหล่งเงินทุน
- โครงการพิเศษ เช่น
 - ออมทรัพย์พัฒนาทักษะ
 - เป็นช่องทางประชาสัมพันธ์ธุรกิจ

****โปรดติดตามข่าวสาร โครงการต่างๆ**

☎ 1301 📧 info@sme.go.th
🌐 www.sme.go.th

กลุ่มผู้ผลิตอุตสาหกรรมในครัวเรือนและหัตถกรรม

เงินทุนหมุนเวียนเพื่อการส่งเสริมอาชีพอุตสาหกรรมฯ

- สำหรับเงินทุนหมุนเวียน
 - ประชาชน ผู้ประกอบการรายย่อย และกลุ่มอาชีพผู้ผลิตอุตสาหกรรมฯ
- กู้ไม่เกิน 2 ล้านบาท
 - ดอกเบี้ย 4% ต่อปี

☎ 02-202-4409, 02-202-4502
🌐 www.dip.go.th/th

กลุ่มชุมชน

กองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง

- แหล่งเงินทุนให้สมาชิก
- สำหรับพัฒนาอาชีพ สร้างงาน สร้างรายได้

☎ 02-100-4209
🌐 www.villagefund.or.th

กลุ่มท่องเที่ยวไทย

กองทุนเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวไทย

- สำหรับชุมชน สถาบันการศึกษา หน่วยงานของรัฐ และภาคอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว เช่น
 - สภาอุตสาหกรรมท่องเที่ยว
 - สมาคมด้านการท่องเที่ยว
- ได้รับเงินอุดหนุน หรือ กู้เพื่อจัดโครงการ/กิจกรรม

☎ 02-283-1565
🌐 www.thailandtourismfund.go.th

สุดท้ายนี้หวังว่าข้อมูลนี้จะเป็นประโยชน์กับลูกหนี้และผู้เกี่ยวข้องทีมงาน
รพท. ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านหลุดพ้นจากกับดักหนี้สินอย่างที่ตั้งใจ

ลูกหนี้ในระบบ โดดเดี่ยวจริงหรือ?

อุมาพร แพรประเสริฐ DSI - จักรินทร์ พลอยสีสวย ธปท.

ทุกท่านคงเคยเห็นข่าว การทวงหนี้โหด หรือเจ้าหนี้ นอกระบบทำสัญญาไม่เป็นธรรม บีบบังคับลูกหนี้ จนดูเหมือนว่า เจ้าหนี้ในระบบสามารถเอาเปรียบลูกหนี้ได้ รวากับว่า บ้านเมืองไม่มีชื่อไม่มีแป ทั้งที่ ความจริงแล้วภาครัฐพยายาม แก้ไขปัญหาหนี้ระบบอย่าง ยั่งยืน อาทิ



กระทรวงยุติธรรม มีหน่วยงานภายใต้กำกับดูแลซึ่งทำหน้าที่ในการช่วยเหลืออำนวยความสะดวก ให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหาหนี้สินให้แก่ลูกหนี้ อยู่ 4 หน่วยงาน ได้แก่

1. กรมสอบสวนคดีพิเศษ (DSI) มี “ศูนย์ช่วยเหลือลูกหนี้และประชาชนที่ไม่ได้รับความเป็นธรรม” ช่วยลูกหนี้ตรวจสอบ-สืบสวน-แสวงหาข้อเท็จจริง ดำเนินคดีกับเจ้าหนี้ ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการบังคับใช้กฎหมายและมาตรการภาษีกับเจ้าหนี้ในระบบ และเข้าร่วมเจรจาไกล่เกลี่ยระหว่างเจ้าหนี้และลูกหนี้ นอกจากนี้ ยังอบรมให้ความรู้ทางกฎหมายเพื่อมิให้ลูกหนี้ตกเป็นเหยื่อในการทำสัญญากู้ยืม

ที่สำคัญ ที่ผ่านมาได้เสนอแก้ไขเพิ่มเติมพระราชบัญญัติห้ามเรียก ดอกเบี้ยเกินอัตราซึ่งมีตั้งแต่ปี พ.ศ. 2475 โดยเพิ่มโทษทั้งจำคุกและปรับให้สูงขึ้น และกำหนดให้การอำนวยการกู้เงินเป็นความผิดตามกฎหมาย จนมาเป็น พระราชบัญญัติห้ามเรียกดอกเบี้ยเกินอัตรา พ.ศ. 2560 ทำให้ประชาชนได้รับการคุ้มครองสิทธิมากขึ้น ทั้งนี้ ลูกหนี้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ติดต่อที่ศูนย์ช่วยเหลือลูกหนี้ฯ อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ (อาคารเอ) ชั้น 2 โทร 02-575-3344 หรือ 02-831-9888 ต่อ 1033, 1202, 1033

2. กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ เปิดศูนย์ไกล่เกลี่ยและประนอมข้อพิพาทขึ้น หากลูกหนี้ต้องการ “คนกลางช่วยเจรจาไกล่เกลี่ย” สามารถยื่นคำร้องขอได้ที่ศูนย์ไกล่เกลี่ยฯ ในพื้นที่ หรือที่กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ ถนนแจ้งวัฒนะ หรือติดต่อไปได้ที่หมายเลข 1111 กด 77

3. กรมบังคับคดี แม้ทำหน้าที่ยึดทรัพย์ลูกหนี้ตามคำพิพากษา ดำเนินการประกาศขายทอดตลาด และชำระบัญชีคืนเงินให้กับเจ้าหนี้ แต่ในชั้นบังคับคดีคู่ความก็ยังสามารถ “เจรจาไกล่เกลี่ย” กันได้อีก ดังนั้น แม้จะมาถึงในชั้นนี้ ลูกหนี้ก็ยังมีความหวังที่จะรักษาทรัพย์ของตนไว้ โดยติดต่อไปที่ 1111 กด 79

4. สำนักงานยุติธรรมจังหวัด ซึ่งเปรียบเสมือนตัวแทนกระทรวงยุติธรรมที่ตั้งอยู่ในทุกจังหวัด ประชาชนที่มีปัญหาสามารถติดต่อขอความช่วยเหลือได้ที่สำนักงานยุติธรรมประจำจังหวัดได้โดยตรง

สำนักงานอัยการสูงสุด ซึ่งมีสำนักงานอัยการคุ้มครองสิทธิและช่วยเหลือทางกฎหมายและการบังคับคดี ที่พร้อมให้คำปรึกษาด้านกฎหมายและเป็นตัวกลางไกล่เกลี่ยหนี้สินให้ลูกหนี้ตั้งแต่ชั้นก่อนฟ้อง จนถึงชั้นบังคับคดี ทั้งนี้

ลูกหนี้นอกระบบที่อยู่ในพื้นที่กรุงเทพ สามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานอัยการสูงสุด โทร. 02-142-1444 หรือสำนักงานคุ้มครองสิทธิฯ (ส่วนกลาง) โทร. 02-142-2034 ถ้าอยู่ต่างจังหวัดสามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานนี้ในแต่ละจังหวัด⁵

กระทรวงมหาดไทย มีศูนย์ดำรงธรรม รับเรื่องร้องเรียนของประชาชน ร่วมกับหน่วยงานอื่นเพื่อปราบปรามและไกล่เกลี่ยปัญหาหนี้นอกระบบในพื้นที่ที่รับผิดชอบ ซึ่งผู้ได้รับความเดือดร้อนสามารถติดต่อที่ศูนย์ดำรงธรรมประจำจังหวัดทั่วประเทศ หรือโทร. 1567

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ จัดตั้งศูนย์ป้องกันและปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับหนี้นอกระบบที่พร้อมช่วยประสานงานกับตำรวจทุกท้องที่ สามารถขอความช่วยเหลือที่โทร. 1599

กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ โดยสำนักบริหารกองทุนเพื่อช่วยเหลือเกษตรกรและรับเรื่องร้องเรียน (สกร.) ช่วย “ปลดปล่อยหนี้สินหรือซื้อที่ดินคืนให้แก่ลูกหนี้” หรือหากเกษตรกรที่เช่าที่ดินทำการเกษตรประสงค์จะซื้อที่ดินนั้น สามารถยื่นขอกู้วงเงินสูงสุดถึง 2.5 ล้านบาท โดยยื่นคำร้องได้ที่สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดตามภูมิภาคและที่ สกร. โทร. 02-280-7750 หรือ 02-280-7753

สถาบันบริหารจัดการธนาคารที่ดิน หรือ ธนาคารที่ดิน ช่วยเกษตรกรและผู้ยากจนแก้ปัญหาการสูญเสียสิทธิในที่ดินจากการจำนองและขายฝาก ด้วยการให้สินเชื่อเพื่อชำระหนี้ตามคำพิพากษาที่เกี่ยวกับที่ดินในชั้น

⁵ หมายเลขโทรศัพท์ของสำนักงานอัยการคุ้มครองสิทธิฯ แต่ละจังหวัด สามารถค้นหาได้จาก Link <https://www2.agro.go.th/index.php/wcpmtact>

บังคับคดีและขายทอดตลาด หรือสินเชื่อเพื่อซื้อที่ดินที่ถูกขายทอดตลาดหรือ
หลุดขายฝากไปแล้วไม่เกิน 5 ปี ติดต่อได้ที่ 02-278-1244 หรือ 02-278-1648
ต่อ 601, 602, 610 และ 092-659-1689

กระทรวงการคลัง เปิดโอกาสให้เจ้าหน้าที่นอกระบบเข้าสู่ในระบบ
โดยเข้ามาประกอบธุรกิจสินเชื่อรายย่อยระดับจังหวัด หรือสินเชื่อพีโกไฟแนนซ์
(PICO Finance) เพื่อให้อยู่ในกำกับ โดยต้องจดทะเบียนในรูปแบบบริษัทหรือ
ห้างหุ้นส่วนจำกัด จึงมีสิทธิปล่อยกู้กับประชาชนโดยไม่ต้องมีหลักทรัพย์
ค้ำประกันและปล่อยกู้ฉุกเฉินได้⁶ สนใจติดต่อโทร. 1359

ทุนจดทะเบียนขั้นต่ำ	5 ล้านบาท	10 ล้านบาท
วงเงินสินเชื่อ	ไม่เกิน 50,000 บาท	เกิน 50,000-100,000 บาท
อัตราดอกเบี้ยสูงสุดไม่เกิน	36%	50,000 บาทแรก ดอกเบี้ย 36% เกิน 50,000 บาท ดอกเบี้ย 28%

นอกจากนี้ ภาคเอกชนที่พร้อมให้คำปรึกษากับลูกหนี้ได้แก่

มูลนิธิสุภาวงศ์เสนาเพื่อการปฏิรูปสิทธิลูกหนี้ โดยเจ้าหน้าที่
มูลนิธิฯ จะช่วยเป็นตัวกลางไกล่เกลี่ยระหว่างลูกหนี้และเจ้าหนี้ ทั้งนี้ ลูกหนี้
สามารถติดต่อที่เบอร์โทร. 081-776-3606

สภานายความในพระบรมราชูปถัมภ์ ให้คำปรึกษา
ข้อกฎหมาย ติดต่อ 02-522-7124 ถึง 27 หรือ 02-522-7143 ถึง 47

⁶ <https://1359.go.th/picodoc/#>

ขอให้ลูกหนี้ทุกท่านมั่นใจว่า แม้จะเป็นหนี้นอกระบบ ก็ไม่โดดเดี่ยว



สิทธิและหน้าที่ของลูกหนี้ในกระบวนการยุติธรรม

ชนาภรณ์ เสรีวรวิทย์กุล - อาทิตา ผลเจริญ ธปท.

จากประสบการณ์แก้หนี้สินภาคประชาชน พบว่า เมื่อลูกหนี้เข้าสู่กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับศาลและกรมบังคับคดี มักไม่มีความรู้เรื่องสิทธิและหน้าที่ของตัวเองในกระบวนการยุติธรรม และนำไปสู่ความกลัว เครียด และตีปัญหาให้ใหญ่เกินจริง บทความนี้จึงพยายามให้ความรู้ใน 5 เรื่องสำคัญ

เรื่องแรก จะรู้ได้อย่างไรว่าถูกฟ้อง?

เมื่อถูกฟ้องจะมี “หมายศาล” ส่งไปตามที่อยู่ใน “ทะเบียนบ้าน” ลูกหนี้มีหน้าที่ตรวจสอบสิ่งที่ส่งไปยังที่อยู่นี้ เพราะตามกฎหมาย หากหมายส่งถึงบ้านจะถือว่าลูกหนี้ได้รับแล้ว จะปฏิเสธว่าไม่ได้รับไม่ได้ นอกจากนี้ ลูกหนี้สามารถตรวจสอบว่า ตนเองถูกฟ้องหรือยัง? จากศาลในเขตอำนาจตามทะเบียนบ้าน



เรื่องที่สอง ทำอย่างไร เมื่อถูกฟ้อง?

ลูกหนี้จำนวนไม่น้อยรู้สึกตกใจ เมื่อได้รับ “หมายศาล” ทั้งที่ความจริงแล้วหมายนี้เป็นเพียงการสื่อสารระหว่างศาลซึ่งเป็นคนกลางระหว่างเจ้าหนี้ (โจทก์) และลูกหนี้ (จำเลย) ดังนั้น เมื่อลูกหนี้ได้รับหมายศาลแล้ว มีหน้าที่อ่านให้เข้าใจว่าศาลต้องการสื่ออะไร ที่สำคัญคือ (1) หมายเลขคดี (2) ไปศาลไหน

เพราะประเทศไทยมีศาลทั่วประเทศ (3) ประเด็นที่เจ้าหนี้ต้องการฟ้อง (4) จำนวนเงินที่ฟ้องตรงกับหนี้ที่เกิดขึ้นหรือไม่ รายการใดไม่ตรงกับสัญญา และ (5) เจ้าหนี้ฟ้องภายในระยะเวลาหรืออายุความที่กฎหมายกำหนดหรือไม่ เช่น หนี้บัตรเครดิตอายุความ 2 ปี สินเชื่อส่วนบุคคล 5 ปี หนี้จากเงินกู้ยืมแบบผ่อนคั้นเป็นงวด 5 ปี

ทั้งนี้ หากคดีหมดอายุความแล้วลูกหนี้ปฏิเสธการชำระหนี้ได้ ยกเว้นมีหนังสือรับสภาพหนี้หรือการรับสภาพความผิด ดังนั้น **ทุกครั้งในการลงนามในเอกสารของเจ้าหนี้ ลูกหนี้มีหน้าที่อ่านให้ละเอียดก่อนลงนามเสมอ** เพราะหลังจากลงนามแล้วจะอ้างว่า ไม่รู้ไม่ได้

เรื่องที่สาม ทำไมควรไปศาล?

การไปศาลเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานเพื่อให้ประชาชนมีพื้นที่ปลอดภัยที่จะต่อสู้เพื่อความเป็นธรรมให้กับตัวเอง ซึ่งศาลจะพิจารณาเหตุผลความจำเป็น-บริบทแวดล้อม รวมทั้งสถานะการเงินตามหลักฐานที่นำมายืนยันในชั้นศาล และหากลูกหนี้พอมีเงินอยู่บ้างก็สามารถเจรจาต่อรองการชำระหนี้ในชั้นศาลได้ ซึ่งอาจทำให้ลูกหนี้ได้ลดทอนต้นเงินกู้และดอกเบี้ยได้ รวมถึงต่อรองค่าธรรมเนียมได้ด้วย

ไม่หวั่นศาล = ไม่เสียสิทธิ



ในทางตรงข้าม หากลูกหนี้ไม่ไปศาล เท่ากับเสียสิทธิในการต่อสู้และหมดโอกาสเจรจาต่อรองกับเจ้าหนี้ต่อหน้าคนกลาง (ศาล) ที่พร้อมจะให้ความเป็นธรรม สุดท้ายคือ ศาลจำเป็นต้องพิพากษาฝ่ายเดียว ตามคำฟ้องและเหตุผลของเจ้าหนี้เพียงด้านเดียว โดยที่ลูกหนี้ไม่ได้ชี้แจง ทำให้ต้องชำระหนี้เต็มอย่างไม่มีทางเลือก

เรื่องที่สี่ การยุติคดีโดยทำสัญญาประนีประนอมยอมความ

หลังจากที่ลูกหนี้ถูกฟ้องแล้ว ลูกหนี้ยังสามารถเจรจากับเจ้าหนี้ จนได้ข้อยุติในการชำระหนี้คืนแล้ว ลูกหนี้และเจ้าหนี้ต้องไปทำสัญญาประนีประนอมยอมความในศาล (พิพากษตามยอม) ซึ่งจะผูกพันทั้งสองฝ่าย โดยลูกหนี้หรือผู้ค้าประกันที่ถูกฟ้องเป็นจำเลย

สามารถทำสัญญายอมฯ ได้ด้วยตนเอง ไม่จำเป็นต้องจ้างทนายความให้เสียค่าใช้จ่าย เพราะจะมีเจ้าหน้าที่ศาลช่วยตรวจสอบความถูกต้องและให้ความเป็นธรรมให้อยู่แล้ว อีกทั้งการทำสัญญายอมฯ ในศาลนั้น ศาลจะมีคำสั่งคืนเงินค่าธรรมเนียมศาลให้เจ้าหนี้ด้วยบางส่วน ทำให้ลูกหนี้รับภาระในส่วนนี้น้อยลงและสามารถเจรจากับเจ้าหนี้โดยไม่ต้องรับผิดชอบค่าทนายความของเจ้าหนี้ด้วย แต่หากลูกหนี้ผิดสัญญา เจ้าหนี้สามารถดำเนินการบังคับคดีกับลูกหนี้ได้ทันที



เรื่องที่ห้า หลังศาลพิพากษา ลูกหนี้มีสิทธิและหน้าที่อะไรบ้าง?

ลูกหนี้มีหน้าที่ชำระหนี้ตามคำพิพากษาและตามสัญญาประนีประนอมยอมความ ไม่ว่าลูกหนี้จะร่วมฟังคำพิพากษาด้วยหรือไม่ก็ตาม โดยลูกหนี้มีสิทธิอุทธรณ์คำพิพากษาของศาล ภายในเวลา 1 เดือนนับแต่วันพิพากษา หากลูกหนี้ไม่สามารถปฏิบัติตามคำพิพากษาได้ ต้องติดต่อเจ้าหนี้เพื่อเจรจาปรับเงื่อนไขการชำระเงิน พร้อมทั้งขอให้เจ้าหนี้ชะลอการบังคับคดี อย่างไรก็ตาม เจ้าหนี้มีสิทธิที่จะตกลงหรือปฏิเสธก็ได้



หากลูกหนี้ชำระไม่ได้ เจ้าหนี้จะตามสืบว่า ลูกหนี้มีทรัพย์สินอะไรบ้าง และอยู่ที่ไหน ทำงานอยู่ที่ไหน หากเจอก็จะขอให้ศาลออกหมายบังคับคดี และศาลจะแจ้งไปยังกรมบังคับคดีให้แต่งตั้งเจ้าพนักงานบังคับคดีเพื่อยึดทรัพย์และ/หรือ आयัดเงินเดือน

(1) **ยึดทรัพย์** เช่น ที่ดิน บ้าน เมื่อทรัพย์ถูกยึดแล้ว ก็จะถูกนำออกขายทอดตลาดได้ เพื่อนำเงินมาชำระหนี้

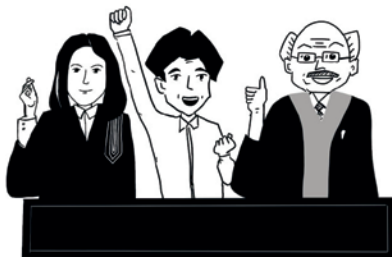
(2) आयัดเงินเดือนและรายได้อื่น ๆ แต่จะไม่อายัดทั้งหมด เช่น

- เงินเดือน อายัดไม่เกิน 30% ของอัตราเงินเดือนก่อนหักรายจ่าย และต้องมีเงินเหลือไม่น้อยกว่าเดือนละ 20,000 บาท
- เบี้ยเลี้ยงชีพ-ค่าล่วงเวลา-เบี้ยขยัน อายัดไม่เกิน 30% ของเงินที่ได้รับ
- เงินโบนัส อายัดไม่เกิน 50% ของเงินที่ได้รับ
- เงินตอบแทนกรณีออกจากการงาน อายัดได้แต่ให้เหลือขั้นต่ำ 300,000 บาท

อย่างไรก็ดี ลูกหนี้มีสิทธิขอลดเงินเดือนและค่าจ้างที่อายัด ได้ไม่เกิน ร้อยละ 50 ของจำนวนเงินที่อายัดไว้เดิม โดยยื่นคำร้องต่อเจ้าพนักงานบังคับคดี และชี้แจงถึงความจำเป็นที่ต้องขอลด และจะขอลดเหลือเท่าไร และให้แนบสลิปเงินเดือน หนังสือรับรองเงินเดือน เอกสารค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย จึงได้รับการพิจารณาตามที่เห็นสมควร

สิ่งที่พึงระวังคือ กรณีที่ลูกหนี้พยายามแฝงถ่ายทรัพย์ไปให้ผู้อื่น หรือซ่อนทรัพย์จะมีโทษจำคุกไม่เกินสองปีหรือปรับไม่เกินสี่หมื่นบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ (ตาม ม. 350 ประมวลกฎหมายอาญา)

สรุป สิทธิและหน้าที่ของลูกหนี้ในกระบวนการยุติธรรม เป็นเรื่องสำคัญ ที่อยากให้ลูกหนี้เอาใจใส่ เพื่อเข้าใจหลักคิดในกระบวนการยุติธรรม พร้อมกับดูแลและปกป้องตัวเองได้ถูกต้อง



กฎหมายคุ้มครองสิทธิลูกหนี้ที่ถูกทวงหนี้เพียงใด?

นางนาง เอกอัคร - ธนวัต รินธนาเลิศ ธปท.

หลายคนคงเคยได้ยินข่าวการทวงหนี้โหดอยู่บ่อย ๆ จนเกิดคำถามว่า ขอบเขต “การทวงหนี้” ตามพระราชบัญญัติการทวงถามหนี้ พ.ศ. 2558 อยู่ตรงไหน? และใครจะเป็นที่พึงเมื่อลูกหนี้ถูกทวงหนี้โหด? เริ่มจาก



ใครมีสิทธิทวงหนี้

ผู้มีสิทธิทวงหนี้ คือ เจ้าหนี้โดยตรง ซึ่งครอบคลุมเจ้าหนี้ในระบบ และเจ้าหนี้ในกิจกรรมที่ไม่ชอบด้วยกฎหมายด้วย (เช่น หนี้การพนัน) รวมถึงผู้รับมอบอำนาจจากเจ้าหนี้ตามกฎหมาย ผู้รับมอบอำนาจช่วง (ผู้ได้รับมอบอำนาจจากผู้รับมอบอำนาจอีกทอดหนึ่ง) ผู้ประกอบธุรกิจทวงหนี้ และผู้รับมอบอำนาจจากผู้ประกอบธุรกิจทวงถามหนี้ด้วย ซึ่งในกรณีผู้รับมอบอำนาจ หากลูกหนี้ทวงถามต่อหน้าต้องนำหลักฐานการมอบอำนาจมาแสดงด้วย

กฎหมายให้สิทธิเจ้าหน้าที่ทวงหนี้ได้ในขอบเขตไหน?

1. การติดต่อ : โดยบุคคลผ่านโทรศัพท์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ หรือไปรษณีย์

2. สถานที่ติดต่อ : สถานที่ที่ลูกหนี้ระบุไว้เพื่อการทวงหนี้ หากลูกหนี้ไม่ได้แจ้งให้ติดต่อตามภูมิลำเนา ถิ่นที่อยู่ หรือสถานที่ทำงานของบุคคลดังกล่าว หรือตามที่คณะกรรมการทวงถามหนี้ประกาศกำหนด

3. เวลาติดต่อ : จันทร์-ศุกร์ 8.00 น.- 20.00 น.
วันหยุดราชการ 08.00 น.-18.00 น.

4. ความถี่ : ไม่เกิน 1 ครั้ง/วัน
(เพื่อนทวงเพื่อนได้เกิน 1 ครั้ง/วัน)



นับความถี่การทวงอย่างไร?

นับการทวงเมื่อลูกหนี้รับโทรศัพท์และรับทราบการทวงอย่างชัดเจน หรือเมื่อลูกหนี้เปิดอ่านไลน์การทวง แต่ถ้าไลน์ไปแต่ไม่ได้เปิดอ่าน โทรหาไม่รับ หรือโทรไปแต่ยังไม่ทันได้พูดเรื่องหนี้ชัดเจน จะไม่นับเป็นการทวงหนี้

เจ้าหน้าที่ “ห้ามทวงหนี้” แบบไหนบ้าง?

- ห้ามทวงถามหนี้กับคนอื่นซึ่งมิใช่ลูกหนี้
เว้นแต่คนที่ลูกหนี้ระบุไว้

- ห้ามบอกความเป็นหนี้ของลูกหนี้ให้แก่ผู้อื่น

เนื่องจากกฎหมายไม่ให้ประจานลูกหนี้หรือทำให้ลูกหนี้เสียชื่อเสียง ยกเว้นเป็น



คนในครอบครัวลูกหนี้ เช่น สามี ภริยา บุพการี ผู้สืบสันดาน และกรณีที่บุคคลอื่นถามเจ้าหนี้ว่า “มาติดต่อเพราะสาเหตุอะไร”

- **ห้าม** ใช้ข้อความ เครื่องหมาย สัญลักษณ์ หรือชื่อทางธุรกิจ บนซองจดหมาย หนังสือหรือสื่อใด ๆ ให้ (บุคคลอื่น) เข้าใจว่า ติดต่อเพื่อทวงหนี้

- **ห้าม** ติดต่อ แสดงตนทำให้ผู้ติดต่อดำเนินการเข้าใจผิด เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ติดต่อของลูกหนี้

- **ห้าม** ข่มขู่ ใช้ความรุนแรง หรือกระทำการอื่นใดที่ทำให้เกิดความเสียหายแก่ร่างกาย ชื่อเสียงหรือทรัพย์สินของลูกหนี้หรือผู้อื่น ถือว่ามีความผิดและอาจมีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญาด้วย

- **ห้าม** ใช้วาจาหรือภาษาที่เป็นการดูหมิ่นลูกหนี้หรือผู้อื่น

- **ห้าม** ทวงถามหนี้ที่ไม่เหมาะสมในลักษณะอื่น ๆ ตามที่คณะกรรมการกำกับการทวงถามหนี้ประกาศ

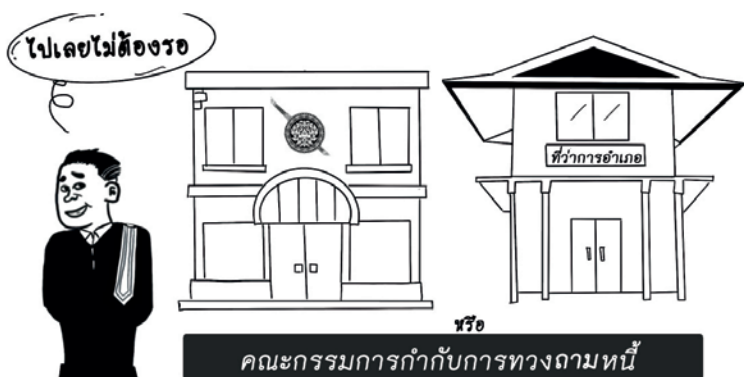


หากเจ้าหนี้ละเมิดข้อห้ามจะมีผลอย่างไร?

หากเจ้าหนี้หรือผู้ที่ทวงถามหนี้ฝ่าฝืนข้อปฏิบัติข้างต้นถือว่ามีความผิด ประชาชนสามารถแจ้งร้องเรียนเอาผิดได้ โดย **“คณะกรรมการกำกับ การทวงถามหนี้”** สามารถมีคำสั่งให้หยุดการกระทำดังกล่าว หากฝ่าฝืนมีโทษปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือทั้งจำทั้งปรับได้

เมื่อลูกหนี้พบว่าเจ้าหนี้ละเมิดข้อห้ามข้างต้นจะอย่างไร?

ลูกหนี้หรือประชาชนสามารถร้องเรียนได้ที่ **“คณะกรรมการกำกับการทวงถามหนี้”** ที่มีตั้งแต่ระดับประเทศ และระดับจังหวัด หรือ **“ที่ว่าการอำเภอ และสถานีตำรวจ”** ในท้องที่ เพื่อแจ้งการกระทำความผิดได้ และนี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ พ.ร.บ. ทวงถามหนี้ พ.ศ.2558คุ้มครองสิทธิของลูกหนี้และตาม พ.ร.บ. นี้ ถ้าเจ้าหนี้ทวงถามหนี้ที่เป็นเท็จ (มาตรา 12) หรือผู้ทวงถามหนี้กระทำการทวงถามหนี้ในลักษณะที่ไม่เป็นธรรม (มาตรา 13) จะได้รับโทษที่หนักขึ้นด้วย



สิทธิของลูกหนี้ในการไกล่เกลี่ยปัญหาหนี้สิน

ชวนันท์ ชื่นสุข - เสมอใจ กิตติคุณวุฒิกุล ธปท.

แทบทุกคนคงเคยมีเรื่องที่ตกลงกันไม่ได้ซึ่งเป็นไปได้ตั้งแต่คนในครอบครัว เพื่อนบ้าน เจ้านาย ฯลฯ และเมื่อหาทางออกไม่ได้ หลายครั้งต้องใช้คนกลางที่ ทั้ง 2 ฝ่ายเชื่อถือมาช่วยไกล่เกลี่ย เพื่อคลี่คลายปัญหา หาทางออกที่ทุกฝ่ายเห็น ว่า เป็นธรรม ซึ่งหลายกรณีคนไกล่เกลี่ยอาจใช้วิธี “พบกันคนละครึ่งทาง” หรือ “ถอยคนละก้าว” หรือ “เปิดทางเลือกใหม่” ที่ทั้งสองฝ่ายคิดไม่ถึงเพราะต่าง กำลังหมกมุ่นกับปัญหาหรืออารมณ์ที่คุกรุ่นขณะนั้น

ปัญหาหนี้สินก็เช่นกัน หากลูกหนี้เริ่มมีปัญหาสภาพคล่อง หรือเริ่ม ผิดนัดชำระหนี้ ไม่เพียงลูกหนี้มีสิทธิเข้าไปเจรจากับเจ้าหนี้ได้โดยตรง แต่หากไม่สามารถตกลงกันได้ ลูกหนี้ยังสามารถหาคนกลางช่วยไกล่เกลี่ยได้ และทุกฝ่าย พร้อมให้ความร่วมมือในทุกจุดในกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการจัดการหนี้สิน กล่าวคือ



จุดแรก “ทางด่วนแก้หนี้” ซึ่งเป็นช่องทางเสริมจากช่องทางของผู้ให้บริการทางการเงิน ที่ธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.) เตรียมไว้เพื่อเป็นตัวกลาง

ประสานระหว่างลูกหนี้ที่มีปัญหาการเงิน ไม่สามารถจ่ายหนี้ได้ตามข้อตกลงเดิม กับเจ้าหนี้ให้สามารถกลับมาเจรจากันได้ และตลอด 1 ปีที่ผ่านมา ธปท. สามารถช่วยให้ทั้งสองฝ่ายตกลงกันได้มากถึงร้อยละ 70 ของเรื่องที่ส่งเข้ามา ทำให้ลูกหนี้จำนวนมากพอใจ และลดภาระการติดตามทวงถามของเจ้าหนี้ในอีกทางหนึ่งด้วย ซึ่งเป็นเหมือนจุดเริ่มต้นของการไกล่เกลี่ย ที่จะช่วยให้ทุกฝ่ายเดินหน้าต่อไปได้ ด้วยต้นทุนต่ำที่สุด ผู้สนใจโปรดติดต่อโทร 1213 หรือ www.1213.or.th และ Facebook 1213



จุดที่สอง เมื่อลูกหนี้ไม่สามารถชำระหนี้ได้ตามข้อตกลง แต่เจ้าหนี้พยายามทวงถามติดตามหนี้สิน แต่ยังไม่พ้องดำเนินคดี” ลูกหนี้มีสิทธิ “ขอไกล่เกลี่ยก่อนฟ้อง” ซึ่งทั้งสองฝ่ายสามารถเลือกได้ว่าจะให้เป็น “คำพิพากษาตามยอม” หรือ “บันทึกข้อตกลง” และถึงแม้ทำเป็น “บันทึกข้อตกลง” และต่อมาเกิดการผิดนัดก็ต้องเข้ากระบวนการฟ้องร้องตามปกติ - ยังไม่สามารถขอให้ศาลบังคับได้

โดยในจุดนี้ ลูกหนี้สามารถขอไกล่เกลี่ยผ่าน 2 ช่องทาง

ช่องทางแรก ศูนย์ไกล่เกลี่ยข้อพิพาท สำนักงานศาลยุติธรรม ติดต่อเบอร์โทร 02-512-8498 ต่อ 2618 หรือเข้ามาที่ <https://mediation.coj.go.th> และ Facebook: ไกล่เกลี่ย สำนักงานศาลยุติธรรม COJ-Mediation

ช่องทางที่สอง กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม โดยติดต่อขอคำปรึกษาได้ที่สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ หรือเข้ามาที่ <https://emediation.rlpd.go.th> และ Facebook กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม หรือสายด่วนยุติธรรม 1111 กด 77

ที่สำคัญ หากไกล่เกลี่ยได้ในจุดนี้ ก็จะช่วยลดจำนวนคดีในชั้นศาลได้มาก ที่สำคัญ ทั้งลูกหนี้และเจ้าหนี้ไม่ต้องเสียเวลา เสียเงินฟ้องร้องกัน

อยู่ระหว่างโดนฟ้อง



สัญญายอม

คนกลางจากศาล

จุดที่สาม เมื่อเจ้าหนี้ฟ้องดำเนินคดีลูกหนี้แล้ว การไกล่เกลี่ยจะอยู่ในชั้นศาล ซึ่งในชั้นนี้จะมีบุคคลที่ขึ้นทะเบียนเป็นผู้ไกล่เกลี่ยของศาลมาเป็น **คนกลางไกล่เกลี่ยให้** โดยจะให้ความเป็นธรรมกับลูกหนี้โดยประเมินจากข้อเท็จจริงและปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้ลูกหนี้ต้องผิดนัดชำระหนี้ แม้ลูกหนี้จะรู้สึกผิดจากการผิดนัดชำระหนี้ก็ตาม ณ จุดนี้หากไกล่เกลี่ยแล้วได้ข้อสรุปที่ทั้ง 2 ฝ่ายตกลงกันได้ ศาลจะออกเป็น “คำพิพากษาตามสัญญาประนีประนอมยอมความ” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “สัญญายอม” หรือ หากลูกหนี้ชำระเสร็จสิ้น ก็จะนำไปสู่การถอนฟ้อง อย่างไรก็ตาม หากลูกหนี้ปฏิบัติไม่ได้ เจ้าหนี้สามารถนำเรื่องไปออกหมายบังคับได้เลยล่ะ ไม่ต้องฟ้องใหม่ ถือว่ามีคำพิพากษาแล้ว

ทั้งนี้ การได้ช้อยติในขั้นนี้ เจ้าหนี้ก็ได้รับประโยชน์ด้วยเพราะไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายในการยึดทรัพย์ บังคับคดี และมีความเสี่ยงที่จะขายทรัพย์ได้ราคาต่ำกว่ามูลหนี้ด้วย

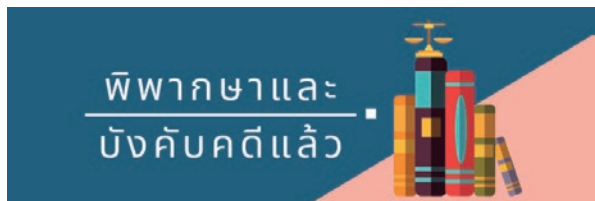
พิพากษาแล้ว แต่ยังไม่บังคับคดี



เจรจาไกล่เกลี่ย

ศาลหรือศูนย์ไกล่เกลี่ยข้อพิพาท

จุดที่ดี แม้ศาลมีคำพิพากษาแล้ว แต่ยังไม่บังคับคดี ลูกหนี้ยังสามารถเจรจาไกล่เกลี่ยกับเจ้าหนี้ได้อีกครั้งหนึ่ง โดยเข้าไปที่ศาลหรือศูนย์ไกล่เกลี่ยข้อพิพาท ของกรมบังคับคดี หากตกลงกันได้จะมีการจัดทำบันทึกข้อตกลงกันเป็นลายลักษณ์อักษร



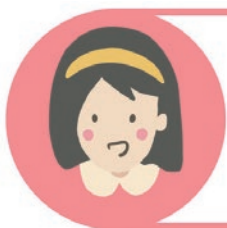
ไกล่เกลี่ยต่อ

ศูนย์ไกล่เกลี่ยข้อพิพาท

จุดที่ห้า หากศาลพิพากษาและมีการออกหมายบังคับคดี ที่ลูกหนี้ส่วนใหญ่จะรู้สึกหมดหวังแล้ว แต่ความจริงแล้วลูกหนี้ยังมีสิทธิจะยื่นขอไกล่เกลี่ยได้ที่ “ศูนย์ไกล่เกลี่ยข้อพิพาท กรมบังคับคดี” ได้ทุกแห่ง เมื่อไกล่เกลี่ยสำเร็จจะนำไปสู่การงดการขายทรัพย์ทอดตลาด หรือถอนการยึดกรณีพิพากษาแล้ว โดยติดต่อไปได้ที่ 1111 กด 79

สุดท้ายนี้ ทุกหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการหนี้สิน
ของลูกหนี้ ต่างพยายามเปิดโอกาสให้ลูกหนี้และเจ้าหนี้ใกล้เคียงปัญหานี้สิน
และนับเป็นสิทธิสำคัญของลูกหนี้ที่ควรทำความเข้าใจ และใช้ประโยชน์ให้เต็มที่
ในการแก้ไขปัญหาหนี้สินตนเองเพื่อเดินออกจากวงจรการเป็นหนี้อย่างสง่างาม





โปรดติดตามบทต่อไป
"กุ๊ใจ-แก้หนีไปพร้อมกัน"



พวงเงิน ภาพเขียนสีน้ำฝีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก เจ้าของภาพ นริศ - ปิยะดา จิระวงศ์ประภา สงวนลิขสิทธิ์

กุใจ-แก้หนี ไปพร้อมกัน

พรนภา ลีลาพรชัย - อาทร พิงสมวงศ์ ธปท.

หลายคนที่กำลังอยู่ในวังวนหนี้สินคงรู้สึกไม่ต่างกันว่า ความคิดมักจะวนเวียนอยู่กับสารพัดเรื่อง que ความคิดจะซุดขึ้นมามี ทั้งความรู้สึกผิด คิดมาก ฟุ้งซ่าน ซึ่งสภาวะจิตใจเช่นนั้น ย่อมทำให้ลูกหนี้แทบหมดทางแก้ไขหนี้สินของตัวเองได้

เราจะกุใจ-เรียกสติ-คืนความนิ่งให้ตัวเองอย่างไร?

อันดับแรก ทำใจให้ได้ว่าหนี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นปัญหาที่เราต้องแก้ และหลายคนก็มีปัญหาแบบเดียวกัน

อันดับต่อมา มองให้เห็นผลของการแก้ปัญหาเพื่อสร้างกำลังใจ แทนที่จะมองว่าเป็นปัญหาที่ไม่มีทางออก ขอให้มองว่า ปัญหาหนี้สามารถแก้ไขได้ แต่ถ้าแก้ไขไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ได้เลวร้ายนัก ตัวอย่างเช่น

แก้ได้ เราอาจต้องอดทน-อดออม-อดกลั้นไปอีกระยะหนึ่ง

แก้ไม่ได้ อย่างดีเราก็อาจเสียทรัพย์สินที่รัก แต่เรายังมีสินทรัพย์อื่น ไม่ว่าจะเป็นฝีมือ-ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ใช้หารายได้ในอนาคตได้ และสิ่งเหล่านี้ไม่มีใครยึดไปได้และสามารถนำไปเป็นแต้มต่อในอนาคต

ที่สำคัญคือ เมื่อมีความนิ่งและสติกลับมา ลูกหนี้จะเริ่มมีความมั่นใจ และพร้อมใช้ความสามารถของตัวเองเพื่อหาทางออกให้ชีวิตได้มากขึ้น

อันดับสุดท้าย คือ หมั่นเติมกำลังใจให้ตัวเองเสมอ ผ่านการสร้างแรงบันดาลใจที่อาจมาจากลูก ครอบครัวย หรือความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเองว่า เราสามารถนำพาตนเองออกจากปัญหาและสร้างชีวิตใหม่ที่ดียิ่งได้

จะอย่างไรกับหนี้สินที่มีอยู่?



รู้เขา-รู้เรา รบร้อยครั้งชนะร้อยครั้ง

ยังคงใช้ได้ในทุกปัญหา รวมถึงเรื่องแก้หนี้

รู้เรา

รู้การเงิน โอกาสและปัญหาของตัวเองคือ เราต้องรู้ว่า

รายรับมีเท่าไร มีงานใดหรือเวลาช่วงไหนจะหารายได้เพิ่มได้บ้าง

รายจ่ายมีเท่าไร อะไรที่เราจะลดได้ ร่วมมือกันทั้งครอบครัว

หนี้สินเป็นอย่างไร หนี้ก้อนไหน จ่ายเท่าไร ดอกเบี้ยเท่าไร ใช้หลักทรัพย์ไหนค้ำประกัน ทรัพย์แต่ละชิ้นมีความสำคัญอย่างไร เพื่อจัดลำดับความสำคัญในการแก้ปัญหา เช่น การขายทรัพย์สินที่ไม่จำเป็นออกไปเพื่อได้เงินก่อนมาปิดจบ หรือจัดการกับก้อนหนี้ที่มีดอกเบี้ยแพงที่สุดก่อน เป็นต้น เราก็จะเห็นทางเลือกในการปลดหนี้ว่ามีอะไรบ้าง

รู้เขา

ประเมินให้ออกว่า เจ้าหนี้ต้องการอะไร ต้องเจรจากับเจ้าหนี้อย่างไร ที่สำคัญ **ความมุ่งมั่นที่อยากชำระหนี้** คือเครดิตของลูกหนี้ในช่วงที่ **รายได้ไม่สม่ำเสมอ** และมักได้รับโอกาสหรือข้อเสนอจากเจ้าหนี้ที่ช่วยให้ปลดหนี้ได้เร็วขึ้น

รู้ข้อมูล ที่เป็นประโยชน์ในการแก้หนี้ โดยเฉพาะมาตรการของ ธปท. กระทรวงยุติธรรม สำนักงานอัยการสูงสุด กระทรวงการคลัง และหลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พยายามให้ความช่วยเหลือลูกหนี้รูปแบบต่าง ๆ พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ ซึ่งทุกแห่งพร้อมดูแลลูกหนี้ด้วยความเต็มใจ ดังที่กล่าวในหลายบทก่อนหน้านี้

สุดท้ายนี้ สิ่งที่ยากฝากไว้คือ **“งานกู้ใจ-งานแก้หนี้”** ต้องทำไปพร้อมกัน เพราะถ้าไม่มีกำลังใจ ย่อมให้งานแก้หนี้สำเร็จได้ยาก ขณะเดียวกัน ถ้ามีเพียงกำลังใจ แต่ไม่รู้เขา-รู้เรา-รู้ข้อมูล รบก็ครั้งก็แพ้ ซึ่งหลายหน่วยงานพร้อมยื่นเคียงข้างพร้อมสนับสนุนข้อมูลและเป็นกำลังใจให้ลูกหนี้เสมอ ขอให้ทุกคนเชื่อมั่นว่า

“ท่านไม่ได้สู้กับปัญหาหนี้สินอย่างเดียวดาย”



3 พลังใจเปลี่ยนความคิด พลิกชีวิตลูกหนี้

ณัฐกานต์ วรสง่าศิลป์ ธปท. -

กมลพร ขำนิล มุลนิธิสุภา วงศ์เสนาฯ

ความคิดกำหนดการกระทำ การกระทำกำหนดนิสัย นิสัยกำหนดความเคยชิน ความเคยชินกำหนดชะตากรรม

- ทัชฌา สไมล์ -

หลายคนคงเคยได้ยินและเห็นด้วยกับคำกล่าวข้างต้น แต่ในยามที่ทุกข์มาเยือน เราทำอย่างไรที่จะสร้าง “พลังใจเปลี่ยนความคิดจนสามารถพลิกชีวิตจนหลุดบ่วงหนี้สำเร็จได้อย่างไร” คือโจทย์สำคัญ

จากประสบการณ์ชีวิตจริงของหลายคนพบว่า

พลังแรกคือ ความกตัญญู ลูกหนี้คนหนึ่ง ที่พ่อแม่สละเงินสะสมทั้งชีวิตเพื่อมาวางดาวน์บ้านให้ทุกคนได้อยู่ร่วมกันในบ้านหลังนี้ แต่เธอกลับใช้ชีวิตผิดพลาดจนบ้านหลังนี้เกือบถูกยึด เธอรู้สึกผิดกับพ่อแม่มาก เพราะหากเธอปล่อยให้บ้านหลังนี้ถูกยึด เท่ากับเป็นการทำลายความไว้วางใจที่ได้รับจากพ่อแม่ให้เธอรักษาสมบัติชิ้นสุดท้ายที่พ่อแม่ร่วมกันสร้างไว้ ความฝันสูงสุดของเธอขณะนั้นคือ อยากให้พ่อแม่วัยเกษียณได้อยู่บ้านหลังนี้จนวาระสุดท้าย

ด้วยความตั้งใจเช่นนี้ เธอจึงพยายามทำงานให้มาก แม้งานที่เหมาะสมกับการศึกษาไม่มี ก็ดิ้นรนรับจ้างสารพัดอย่าง เพื่อที่จะแปรกำลังกายเป็นกำลังเงินได้ เธอเล่าว่า ที่น่าอัศจรรย์คือ ยิ่งทำงานมากเท่าไรยิ่งทำให้พื้นที่ที่เคยให้กับความน้อยใจชีวิต ตีบลงจนไม่เหลือพื้นที่ในใจ และทำให้ผลของงานดีขึ้นเป็นลำดับ สุดท้าย เธอก็ทำทุกสิ่งสำเร็จได้อย่างตั้งใจ บ้านไม่ถูกยึด หลุดพ้นจากวังวนหนี้ เริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ดีขึ้นกว่าเดิม



พลัดต่อมาคือ ความรักลูกหลาน ลูกหนึ่งอีกรายเป็นนักธุรกิจ ที่มีภาระเลี้ยงลูกและหลานจากพี่ชายที่พิการรวม 10 คน เมื่อการค้าไม่เป็นใจ แต่ภารกิจชีวิตยังหนักอึ้ง ลูกหลานอยู่ในวัยเรียน ทุกคนต้องกิน-ใช้-เรียนหนังสือ เส้นทางข้างหน้าตีบตัน แทบไม่เห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ การจบชีวิตนับเป็นเรื่องง่ายมาก แต่เขาคิดว่า ถ้าเขาไม่อยู่สักคนเดียว ลูกหลานอีก 10 ชีวิตจะทำอย่างไร เมื่อเรียนผูกต้องเรียนแก้ เขาตัดสินใจแน่วแน่ว่าจะสู้ให้สุดชีวิตเพื่อลูกหลาน จึงไม่มีความกลัวหรือกังวลอะไรที่จะมาเหนี่ยวรั้งใจเขาได้อีก



เขาตัดสินใจขายทรัพย์สินและกิจกรรมทุกอย่างละทิ้งความสะดวกสบายในชีวิต เพื่อแสดงความจริงใจกับเจ้าหนี้ เพราะถ้าเขาอยู่สบายแบบล้มบนฟูก แต่เจ้าหนี้เดือดร้อน การเจรจาก็ไม่สำเร็จ ที่สำคัญ เมื่อขายทรัพย์สินทุกอย่าง จึงมีเงินก้อนไปเจรจากับเจ้าหนี้ทุกราย โดยขอจ่ายเงินต้นแค่บางส่วน และสัญญาว่าจะทยอยส่งคืนหนี้ที่เหลือเป็นเดือน ๆ ไป ซึ่งเจ้าหนี้ก็เห็นถึงความจริงใจของลูกหนี้รายนี้ สุดท้ายก็ยอมทำตามเงื่อนไขที่ลูกหนี้เสนอ โดยลูกหนี้รายนี้มีเพียงเงินก้อนเล็กน้อยไปตั้งตัวในต่างจังหวัด

ที่สำคัญ ชีวิตเมื่อเริ่มต้นใหม่ในบ้านเมืองที่ไม่มีใครรู้จักย่อมมีอุปสรรคนานัปการ แต่**พลังความรักลูกหลานและความรู้สึกขอบคุณเจ้าหนี้**ที่ให้โอกาสเขาอีกครั้ง ได้แปรเป็นความตั้งใจ ขยัน ประหยัด อดทน อย่างสุดความสามารถ ในที่สุดเขาสามารถส่งลูกหลานเกือบทุกคนจนเรียนจบปริญญาอย่างตั้งใจ ทุกคนล้วนมีอนาคต และจ่ายหนี้คืนจนครบทุกบาท พลังใจที่กอบกู้วิกฤติชีวิตครั้งนี้ ทำให้ทุกคนในครอบครัว เพื่อน และเจ้าหนี้ศรัทธาในตัวเขามาก และเขากลายเป็นฮีโร่ในดวงใจของคนแวดล้อมในที่สุด

พลังสุดท้ายคือ พลังที่อยากเห็นชีวิตตัวเองดีขึ้น แน่แน่นอนว่า ชีวิตไม่มีอะไรที่จะรับรองความสำเร็จได้ บางคนว่า ความสำเร็จเป็นเรื่องของฟ้า แต่เรื่องใจ เป็นเรื่องของตัวเราล้วน ๆ

ลูกหนี้หลายคน เคยรู้สึกท้อกับชีวิตที่ผิดพลาด แต่ที่พวกเขาลุกขึ้นมาได้ เพราะอยากเห็นชีวิตตัวเองดีขึ้นในวันหน้า แปรทุกอุปสรรคให้เป็นอุปสรรคในการขับเคลื่อนชีวิตไปข้างหน้า งานขาย

ของช่างถนนที่เคยขาย ก็หมดอายุกัน วันนี้ งานรับจ้างขัดส้วมที่เคยรังเกียจ ก็กลั่นใจทำไป ในช่วงชีวิตที่เลือกงานไม่ได้ ก็ต้องสู้กันสักตั้ง เราคงไม่ได้ทำงานประเภทนี้ทุกวัน ให้มันรู้ไปว่าทำงานพวกนี้แล้วมือจะหิ้งง่อยไป นี่คือพลังใจที่ลูกหนี้หลายคนปลุกให้ตัวเองตื่นจากความกังวล และความเศร้าหมองต่าง ๆ ที่สำคัญเมื่อได้ทำงาน ความคิดที่เคยฟุ้งซ่าน ความรู้สึกไม่ดีกับตัวเองก็ลดน้อยลงเป็นลำดับ สติก็เริ่มควบคุมใจได้มากขึ้น ในที่สุดหลายคนก็ผ่านช่วงวิกฤติของชีวิตไปได้



สุดท้ายสิ่งที่ยอยากจะฝากไว้กับลูกหนี้ทุกคนว่า ไม่ว่าปัญหาหนี้สินจะหนักแค่ไหน ขอให้นำพลังความกตัญญู พลังความรักลูกหลาน และพลังใจที่อยากเห็นชีวิตตัวเองดีขึ้น แปรไปเป็นความเชื่อมั่นและศรัทธาในตัวเอง ที่จะพลิกชีวิตจากคนที่หนี้สินล้นพ้นตัว ไปสู่ผู้มีอิสรภาพทางการเงินได้สำเร็จ ... ผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเดือนพวกเราเสมอว่า **“ไม่ว่าวิกฤติไหน ๆ ย่อมมีวันจบ”** ครั้งนี้ก็เช่นกัน เพียงแต่เราต้องอดทนถึงที่สุด

“อย่าเพิ่งฆ่าความหวัง” ของตัวเอง เพราะความหวังเป็นทรัพย์สิน
ที่มีค่าที่สุดในช่วงที่เราเผชิญหน้ากับวิกฤติ



จะอย่างไร เมื่อติดอยู่ในวังวนของความเครียด⁷

รศ.พญ.พรจิรา ปรีวัชรากุล

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ช่วงที่มีโรคระบาดจะเกิดความเครียดได้มาก ทุกคนมีวิถีชีวิตเปลี่ยนไป หลังเกิดโรคระบาด ส่งผลต่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน อีกทั้งสภาพเศรษฐกิจที่ถดถอยก็ทำให้หลายคนสูญเสียงานหรือรายได้

ถึงแม้ความรู้สึกบางอย่างจะหนักหนา เพียงใด หากเราเป็นคนหนึ่งที่ “รู้” ว่าตัวเองกำลังเผชิญกับความรู้สึกเหล่านั้น ก็นับว่า เราได้ผ่านจุดที่ยากที่สุดมาแล้วกว่าได้... เพราะสำหรับบางคนแล้ว เรื่องยากที่สุดอย่างหนึ่งก็คือ การรับรู้ที่ตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไร



บางคนไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่า ตัวเองกำลังเครียด

เคยไหม บางคนบอกว่า “ไม่ได้เครียดเสียหน่อย” แต่สีหน้าเคร่งเครียดสุดจะบรรยาย

เคยไหม ตัวเราเองนี่แหละ “ไม่ได้เครียดนะ” แต่พนักี้ใจสั่นบ่อยจัง ไปหาหมอแล้วแต่หาสาเหตุไม่เจอ

⁷ ดัดแปลงจากบทความเรื่อง “รู้ได้อย่างไรว่ากำลังเครียด” และ “ตัวช่วยเมื่อรับมือกับความเครียดไม่ไหว” โดย รศ.พญ.พรจิรา ปรีวัชรากุล จากหนังสือ “ดูแลจิตใจตัวเองในสถานการณ์โควิด” โดยได้รับอนุญาตจากบรรณาธิการและเจ้าของลิขสิทธิ์ (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)) ให้เผยแพร่ซ้ำ

เคยไหม สมัยเด็ก ๆ ก่อนเข้าห้องสอบ เข้าห้องน้ำหลายรอบ แต่พอสอบเสร็จปั๊บ หายเป็นปลิดทิ้ง!

หรือแม้บางคนรู้ว่าเครียด รู้ว่ารู้สึกแย่ ... แต่พอถามว่าเครียดอะไร ก็ “บอกไม่ถูกเหมือนกัน”

คนที่ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ตนเอง มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะหมดไฟ และการตีความผิดพลาด อีกรวมทั้งยังเกี่ยวข้องกับการคิดทำร้ายตนเองและพยายามฆ่าตัวตาย ดังนั้น การฝึกรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รับรู้ถึงความเครียดในตัวเอง ก็สามารถบรรเทาความทุกข์ และยังเป็นจุดเริ่มต้นให้เราเข้าใจตัวเอง และจัดการกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น

วิธีสังเกตจิตใจตัวเอง

สัญญาณของความเครียด สามารถแสดงออกมาได้ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ **ด้านร่างกาย** นอนไม่หลับ ฝันร้าย เบื่ออาหาร ใจสั่น ปัสสาวะบ่อย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย หายใจไม่อิ่ม **ด้านจิตใจ** วิตกกังวล กลัว กระวนกระวาย เบื่อหน่าย กระสับกระส่าย สมาธิไม่ดี ขี้ลืม คิดหมกมุ่น

ตัวช่วยเมื่อรับมือกับความเครียดไม่ไหว

การที่ชีวิตคนเราเดินทางมาถึงปัจจุบันได้นั้น ย่อมต้องได้เคยผ่านความเครียดหรืออุปสรรคมากันแล้วทุกคน เหตุที่ผ่านมาได้ ก็เพราะได้เคยใช้ทักษะบางอย่างมาแก้ปัญหา ถ้าเราสังเกตตัวเอง และรู้ว่าทักษะที่เป็นจุดแข็งของเราคืออะไร การต่อยอดจากทักษะนั้น เพื่อเอามาใช้จัดการความเครียด ก็จะมีโอกาสผ่อนคลายได้ผลมากขึ้น

การหาจุดแข็งเพื่อรับมือกับความเครียด

ตัวอย่างจุดแข็งที่เหมาะสมกับการผ่อนคลายความเครียดของแต่ละคน



1) จินตนาการสูง

คนที่มีจินตนาการสูงอาจจะมีความชอบทุนเดิมด้านศิลปะ เช่น อ่านนิยาย ดูละคร ฟังเพลง เล่นดนตรี วาดภาพ วิธีผ่อนคลายที่ทำได้ง่าย คือ การเบี่ยงเบนความสนใจด้วยกิจกรรมที่ชอบ การผ่อนคลายด้วยวิธีใช้จินตภาพ (guided imagery) ซึ่งสามารถรับฟังในรูปแบบคลิปเสียงได้ทาง <https://qrگو.page.link/KDjzU> หรือสแกนคิวอาร์โค้ดนี้



การคลายเครียด
โดยการใช้จินตภาพ



2) ช่างสังเกต และชอบวิเคราะห์

คนที่ชอบวิเคราะห์ เหมาะกับการฝึกู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ เพื่อทำความเข้าใจที่มาของความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น เพื่อให้จัดการกับความคิดและอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้น

การถ่ายทอดความคิดและความรู้สึก รวมทั้งเหตุการณ์ต่างๆ ที่กังวลลงเป็นตัวอักษร เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยถ่ายเทสิ่งที่อัดแน่นอยู่ในความคิดออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรม ทำให้เราสามารถมองเห็นปัญหาได้รอบด้านมากขึ้น ทำให้จัดการและทำความเข้าใจความคิดความรู้สึกของตนเองได้ง่ายขึ้น



3) ขอบความสงบ สบายความวุ่นวายใจ

คนเราเวลาที่มีความทุกข์ มักเกิดจากการที่ใจไม่อยู่กับปัจจุบัน อาจนึกเสียใจกับสิ่งที่ผ่านไปแล้วหรือกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง หากเพียงแค่ว่ารู้ตัว และตั้งใจของเราเองมาอยู่กับปัจจุบัน ขณะ (การฝึกสติ) ความทุกข์ก็บรรเทาลงทันที ท่านสามารถ เข้าฟังคลิปเสียงสำหรับช่วยผ่อนคลายความเครียด โดย คณาจารย์จิตแพทย์และนักจิตวิทยาคลินิก โรงพยาบาลศิริราชได้ โดยคลิก <https://qr.go.page.link/EDYmX>



การผ่อนคลาย
ความเครียด
ด้วยตนเอง



4) หลงใหลในอาหารการกิน

คนที่ชอบกินเป็นทุนเดิม ต่อให้ไม่เคยทำอาหารจริงจัง แต่เมื่อลงมือก็มักต่อยอดได้ไม่ยาก การทำอาหารเป็นกิจกรรมที่ช่วยด้านสุขภาพจิตได้มาก งานวิจัยสนับสนุนว่า การทำอาหาร ช่วยบรรเทาความเครียดจากการทำงาน และช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการทำอาหารเป็นสิ่งที่เราควบคุมได้ จึงทำให้เราเกิดความรู้สึกว่าเป็นคนคุมเกม รู้สึกสำเร็จว่าจัดการได้ ควบคุมได้ และยังได้ผลอย่างเป็นรูปธรรม สร้างความภาคภูมิใจ สร้างทักษะดูแลอาหารการกินให้ตัวเองและครอบครัวได้ ฝึกความคิดสร้างสรรค์ และยังเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวอีกด้วย



5) ขอบออกแรง ออกกำลังกาย

สำหรับหลาย ๆ คน การให้จินตนาการหรือวิเคราะห์มาก ๆ อาจจะเป็นวิธีที่ไม่คุ้นเคย และทำให้เครียดกว่าเดิม ถ้าใครรู้ตัวว่ามีลักษณะนี้ วิธีผ่อนคลายที่เหมาะสม อาจจะเป็นกิจกรรมที่ได้ออกแรง เช่น เดินเร็ว วิ่ง เต้นแอโรบิก

ในบ้าน หรือเปื่อยเบนความสนใจ ด้วยการทำงานบ้านที่ต้องออกแรง เช่น ซักผ้า ซึ่งได้ประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดทำคลิปรวบรวมท่าออกกำลังกายที่สามารถทำได้ในบ้าน ซึ่งเหมาะกับช่วงโควิด และเผยแพร่บนยูทูปทางช่องมหิดลแซนแนล ทาง <https://qr.go.page.link/HghJS>



การออกกำลังกาย
ที่บ้าน



6) ขอบคุย ขอบแซด

นอกจากการพูดคุยหรือปรึกษาบุคคลใกล้ชิดแล้ว หากพบปัญหาและไม่สามารถเล่าให้คนรู้จักฟังได้ หรืออยากให้เป็นความลับ ก็ยังมีช่องทางคลายเครียด ได้แก่ เพจเฟซบุ๊ก “1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต” <https://www.facebook.com/helpline1323/> และ เพจเฟซบุ๊ก “จับใจสู้โควิด” ได้พัฒนาแชตบอตเพื่อประเมินความเครียด และดูแลสุขภาพจิตในระดับเบื้องต้น <https://www.facebook.com/JubjaiFightCovid/>



7) ขอบเรียนรู้

กรมสุขภาพจิต เปิดคอร์สออนไลน์ หลักสูตรการดูแลจิตใจในวิกฤตโควิด-19 ท่านที่ขอบเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดด้วยวิธีฝึกสติ สามารถศึกษารายละเอียดได้ที่ <https://qr.go.page.link/BRBBg> หรือสแกนคิวอาร์โค้ดนี้



การดูแลจิตใจ
ในช่วงโควิด

การขอความช่วยเหลือจากคนรอบตัวหรือผู้เชี่ยวชาญ



หากจัดการความเครียดด้วยวิธีต่างๆ
แล้วยังไม่ได้ผล ท่านยังสามารถไปสถาน
พยาบาลใกล้บ้าน หรือ โทรปรึกษาเพื่อ
รับคำแนะนำเบื้องต้นจากบุคลากรผู้มี
ประสบการณ์ ได้แก่

1. สายด่วนสุขภาพจิต โทร. 1323 โดย
กรมสุขภาพจิต ผู้ที่ให้คำปรึกษาเป็นนักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ และ
พยาบาลวิชาชีพ

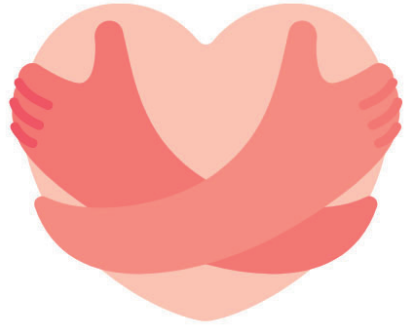
2. ศูนย์ช่วยเหลือสังคม สายด่วน โทร. 1300 โดยกระทรวงการ
พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีผู้ให้คำปรึกษาตลอด 24 ชั่วโมง รับ
แจ้งและช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาสังคมเบื้องต้น และยังสามารถให้ข้อมูลเกี่ยว
กับสวัสดิการที่เกี่ยวข้องได้อีกด้วย

3. สมาคมสมาชิกริตันส์แห่งประเทศไทย เป็นสมาคมที่ให้บริการพูดคุย
ทางโทรศัพท์โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย โทร. 02-713-6793
ตั้งแต่วันที่ 12.00-22.00 น.

การเป็น “ตัวช่วย” ให้กับคนรอบข้าง

ในชีวิตของคนเรา บางครั้งความสุขอาจไม่ได้มาในรูปแบบของการ
พักผ่อนหรือทำสิ่งที่ตนเองชอบ ท่านอาจพบว่า “การมีโอกาสดูแลบุคคลอื่น”
ไม่ว่าจะเป็นลูกหลาน พ่อแม่ คู่ชีวิตญาติ ๆ เพื่อน เพื่อนบ้าน หรือแม้แต่กับคนที่

ไม่เคยรู้จักกัน ก็ทำให้เกิดความสุขได้ เพราะเมื่อได้ช่วยเหลือคนอื่น ๆ นอกจากจะรู้สึกเป็นที่ยอมรับและ มีคุณค่าในตนเองแล้ว ยังทำให้เกิด ความภาคภูมิใจในตนเองอีกด้วย และ ทำให้คนเราได้ตระหนักถึง **“ความหมายต่อการมีชีวิตอยู่”** ในมุมมอง ของตนเอง ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ



หลายคนที่กำลังสับสนและคิดจะจากโลกนี้ไปก่อนวัยอันควร คำหนึ่งที่ ผุดขึ้นมาในห้วงความคิด มักเป็นเรื่องที่ว่า **“ไม่รู้จะอยู่ไปเพื่ออะไร”** และเมื่อไม่ พบคำตอบที่ลงตัว ก็อาจจะลงมือทำให้ตัวเองหายไปจากโลกใบนี้ ... แต่กำลังใจ ของคนที่เลือกมีชีวิตต่อ และดึงตัวเองออกมาจากความคิดทำร้ายตนเองได้ มักเกิดจากที่รู้ว่า **“ชีวิตของเรามีความหมาย”** อยากฝ่าฟันก้าวข้ามอุปสรรค **เพื่อคนที่รักเรา เพื่อคนที่เรารัก เพื่อ ช่วยเหลือคนอื่นต่อ** เช่น นายจ้าง บางคนเครียดมากจากปัญหา เศรษฐกิจช่วงโควิด จนคิดสั้น แต่ บอกตัวเองว่าต้องอยู่ต่อไปให้ได้ เพื่อเป็นที่พึ่งให้กับลูกน้องและ ครอบครัวของลูกน้อง เพราะอย่างน้อย การที่ยังพยายามสู้กับปัญหาอยู่ ก็ทำให้อีกหลายชีวิตได้อยู่รอด



แม้จะยังไม่มีใครทราบว่าสถานการณ์โควิดนี้จะสิ้นสุดลงเมื่อใด แต่ตั้งแต่ต้นปี 2563 มานี้ พวกเราคงประจักษ์แล้วว่า คนไทยทุกคนช่วยเหลือกัน และกัน ด้วยน้ำใจ ด้วยการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน นับเป็นปรากฏการณ์ที่น่าชื่นใจ และช่วยบรรเทาทุกข์ในจิตใจของผู้ที่ได้รับน้ำใจลงได้มาก ซึ่งจิตใจที่เอื้อเฟื้อและช่วยเหลือกันและกันของคนไทย เป็นคุณค่าที่จะช่วยให้สังคมเรา รอดพ้นวิกฤติครั้งนี้ไปได้

ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านสามารถพาตัวเองและครอบครัวประกอบช่วยเหลือคนรอบข้าง ให้ผ่านพ้นช่วงเวลาที่โควิด-19 ระบาดนี้ไปได้ด้วยดีค่ะ

ที่มา

พรจิรา ปรีวัชรกุล. รู้ได้อย่างไรว่ากำลังเครียด. ใน: พรจิรา ปรีวัชรกุล, วรภัทร รัตอาภา, บรรณาธิการ.

ดูแลจิตใจตัวเองในสถานการณ์โควิด. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล; 2563. หน้า 11-16.

พรจิรา ปรีวัชรกุล. ตัวช่วยเมื่อรับมือกับความเครียดไม่ไหว. ใน: พรจิรา ปรีวัชรกุล, วรภัทร รัตอาภา,

บรรณาธิการ. ดูแลจิตใจตัวเองในสถานการณ์โควิด. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล; 2563. หน้า 18-26.



จากโควิดสู่วิกฤติเศรษฐกิจ กับการกิจช่วยเหลือลูกหนี้ครบวงจรยิ่งขึ้น

ณัฐกานต์ วรสง่าศิลป์ อปท.

ชลธิชา แย้มมา สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

การระบาดของโควิด-19 อาจก่อให้เกิดวิกฤติชีวิตและลูกหนี้บางคนเลือกที่จะหนีปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตพบว่า อัตราการฆ่าตัวตายของประชากรในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาเพิ่มขึ้นทุกปี และตั้งแต่ปี 2563 มีการไต่ระดับขึ้นของการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น จากผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจเริ่มมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จึงกระตุ้นอาการของกลุ่มที่มีภาวะอ่อนล้าทางอารมณ์มากขึ้น และจากการหารือร่วมกันระหว่าง อปท.กับสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ได้ข้อสรุปว่า งาน “กู้ใจ-แก้หนี้” ต้องทำไปพร้อมกัน ซึ่งหลายคนคงสงสัยว่า “พวกเราทำอะไร?”

1. การยกระดับความรู้และทักษะเพื่อเพิ่มคุณภาพบริการของงานสายด่วนสุขภาพจิต 1323 และงานรับเรื่องร้องเรียนผ่าน 1213 ให้ตอบโจทย์ความความเดือดร้อนของลูกหนี้ได้มากขึ้น ด้วยการแลกเปลี่ยนความรู้และใช้จุดแข็งของทั้งสององค์กรให้เป็นประโยชน์ เพื่อดูแลสุขภาพการเงินและสุขภาพใจของลูกหนี้ไปพร้อมกัน กล่าวคือ

จุดแข็งของงาน 1323 คือ นักจิตวิทยาการปรึกษามีทักษะ **(1) การฟังอย่างตั้งใจ** (active listening) ที่ช่วยให้ “รับฟัง” ทั้งความคิด ความรู้สึก ปัญหาและเข้าใจตรงกันกับผู้รับบริการ (รวมถึงลูกหนี้) สามารถค้นหาและรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ จากลูกหนี้ได้อย่างครบถ้วน ซึ่งรวมไปถึงสภาพแวดล้อม ที่อยู่ พิกัด

ที่ผู้รับบริการในกรณีผู้รับบริการมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในขณะนั้น (2) **การใช้คำถามปลายเปิด** เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้เล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และใช้การทวนคำพูดที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้นตรงกันทั้งสองฝ่าย และ (3) **การใช้คำพูดสะท้อนความรู้สึก** ที่ทำให้ผู้รับบริการรู้สึกว่ามีคนรับฟังปัญหาและรับรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริง

จุดแข็งของงาน 1213 คือ ผู้รับเรื่องราวร้องเรียนที่มีความรู้ในงานแก้ไขหนี้สินของประชาชน

การผสมผสานจุดแข็งของทั้งสองงานเป็นสิ่งที่จำเป็น โดย ธปท.เริ่มอบรมความรู้ในงานแก้ไขหนี้สินภาคประชาชนให้นักจิตวิทยาของ 1323 เพื่อเข้าใจปัญหานี้สินของลูกหนี้ได้ลึกซึ้งขึ้นและสามารถแนะนำข้อมูลที่สำคัญต่อลูกหนี้ได้มากขึ้น และทีมงาน 1323 มีแผนอบรมเรื่องการฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถามและการใช้คำพูดที่สร้างความไว้วางใจแก่ทีมงาน 1213 รวมถึง วิธีปกป้องตัวเองจากการรับความรู้สึกทางลบของลูกหนี้

2. การยกระดับบริการเพื่อดูแลลูกหนี้ครบวงจรขึ้น ด้วยการร่วมกัน ดูแลลูกหนี้ของงาน 1213 ของ ธปท. และ งาน 1323 ของกรมสุขภาพจิต กล่าวคือ ในกรณีลูกหนี้ที่โทรเข้ามาปรึกษาปัญหาหนี้สินที่งาน 1213 แต่มีภาวะเครียดจนไม่สามารถให้ข้อมูลได้ ธปท.จะประสานไปที่งาน 1323 ให้โทรกลับลูกหนี้รายนี้ ซึ่งทีมงาน 1323 จะรับฟังและฟื้นฟูกำลังใจจนลูกหนี้สงบ มีกำลังใจเมื่อทีม 1323 ส่งลูกหนี้กลับมา ทีมงาน 1213 จะเข้าไปประสานงานต่อให้ลูกหนี้มีทางออกในการแก้ไขปัญหานี้

ในทางตรงกันข้าม ในกรณีลูกหนี้ที่เป็นโรคซึมเศร้า หรือเครียดแล้ว เลือกโทรไปงาน 1213 เป็นลำดับแรก เมื่อสถานการณ์ทางสุขภาพจิตดีขึ้น สามารถส่งลูกหนี้มาที่งาน 1213 เพื่อรับคำแนะนำด้านการแก้ไขหนี้สินต่อไป โดยเราจะมีระบบฐานข้อมูลเพื่อบันทึกการส่งลูกหนี้ระหว่างกันด้วย

3. การดูแลลูกหนี้ในภาวะวิกฤต นอกจากเทคนิคต่าง ๆ ที่งาน 1213 ใช้ดูแลลูกหนี้แล้ว หากลูกหนี้มีภาวะซึมเศร้า และมีความคิดที่จะทำร้ายตนเอง ทีมงาน 1213 ก็จะประสานความช่วยเหลือจากหน่วยงานเครือข่ายเพื่อให้สามารถช่วยเหลือลูกหนี้ได้ทันที

สำหรับ ประชาชนหรือลูกหนี้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ เช่น เครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล สามารถติดต่อสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ที่มีระบบโทรศัพท์ 12 คู่สาย บริการตลอด 24 ชั่วโมง และบริการทางเพจเฟซบุ๊ก 1323 อย่างไรก็ดี หากต้องการปรึกษาปัญหาเรื่องหนี้สิน สามารถโทรเข้ามาที่ ศูนย์คุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงินที่หมายเลข 1213 ในเวลาราชการ หรือ เพจเฟซบุ๊ก 1213 และ www.1213.or.th พวกเราจะร่วมมือกันดูแลสุขภาพใจและสุขภาพการเงินท่านควบคู่กันไป เพราะ

งาน “กู้ใจ-แก้หนี้” ต้องไปพร้อมกัน



ภูมิคุ้มกันใจที่คนเป็นหนี้ต้องมี

ดร.ลักษณา สกุลทอง

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ขอนแก่น กรมสุขภาพจิต

ปัญหาหนี้ไม่ได้สร้างผลกระทบทางการเงินเพียงอย่างเดียว แต่มีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจด้วย เมื่อเป็นเช่นนั้น คนเป็นหนี้ควรมีภูมิคุ้มกันใจอย่างไร?

ภูมิคุ้มกันใจนี้ชื่อว่า SHE-3C ประกอบด้วย





S คือ ความปลอดภัย (Safe) จากการกู้หนี้

ความปลอดภัยขั้นแรกคือ ตรวจสอบแหล่งเงินนั้นมี

ความน่าเชื่อถือเพียงใด? ปัจจุบันช่องทางกู้เงินมี

หลายรูปแบบ ทั้งในระบบ นอกระบบ และออนไลน์

ก่อนกู้เงินลูกหนี้ควรมั่นใจว่า ถ้าไม่มั่นใจ อย่ากู้!!! มิฉะนั้น อาจนำภัยมาถึงตัว

ตัวอย่างที่ได้จากตำรวจกองปราบปราม⁸ คือ “การกู้เงินผ่านช่องทางออนไลน์” แม้หลายคนก็ดูดีกว่าแบบนี้ คือ “การโกงแน่นอน” แต่บางครั้ง พอถึงเวลาที่จำเป็นจะต้องใช้เงินจริง ๆ บางคนก็เลือกที่จะเสี่ยง คิดว่าเงินแค่ไม่กี่ร้อยไม่กี่พัน คงไม่โกงกันหรอก แต่สุดท้ายก็ตกเป็นเหยื่อของแก๊งหลอกปล่อยเงินกู้ออนไลน์ โดยพฤติกรรมของแก๊งหลอกปล่อยเงินกู้ออนไลน์ มักจะมีขั้นตอนดังนี้

1. ประกาศปล่อยเงินกู้ผ่านทางเฟซบุ๊ก มักคิดดอกเบี้ยไม่สูงมาก เพื่อดึงดูดให้คนเข้ามากู้
2. เมื่อมีคนติดต่อ จะทำที่ขอเอกสารเพื่อใช้เป็นหลักฐานในการขออนุมัติเงินกู้ เช่น สำเนาบัตรประชาชน หน้าสมุดบัญชี สำเนาทะเบียนบ้าน
3. คนร้ายจะทำที่ขอเวลาตรวจสอบก่อนที่จะแจ้งว่า “อนุมัติให้กู้” และจะบอกให้ผู้กู้โอนเงินค่าดอกเบี้ยไปให้ก่อน มิเช่นนั้นจะไม่สามารถให้กู้ได้
4. เมื่อผู้กู้โอนดอกเบี้ยไป คนร้ายก็จะหายเงียบไปพร้อมกับเงินนั้น

⁸ กองปราบปราม <https://es-la.facebook.com/csdthai/posts/528324967657817/>

ในเรื่องเหล่านี้เกิดขึ้นได้กับทุกคนที่กำลังเดือดร้อนเพราะเป็นช่วงที่เครื่องเครียดกับปัญหาหนี้สิน ย่อมทำให้ขาดสติได้ จึงต้อง **“คิดให้ดีกว่าก่อนจะโอนเงิน”** ไม่ใช่แค่การกู้เงินออนไลน์เท่านั้น แต่รวมไปถึงการซื้อขายต่าง ๆ บนโลกออนไลน์ ให้คิดเสมอว่า **“ปลอดภัยไว้ก่อน อย่าประมาท”** คิดให้รอบคอบอีกครั้ง เพื่อไม่ตกเป็นเหยื่อของกลุ่มมิจฉาชีพเหล่านี้

ความปลอดภัยขั้นที่สองคือ การศึกษาเงื่อนไขการกู้ เช่น จำนวนเงินที่ต้องผ่อนในแต่ละงวด ระยะเวลาการผ่อน อัตราดอกเบี้ย และประเมินว่า ภายใต้อัตราดอกเบี้ยนี้เราสามารถหาเงินมาจ่ายได้หรือไม่? และถ้าจ่ายได้แบบทุ่มสุดตัว จะทำให้สายป่านการเงินของเราตึงเกินหรือไม่? และเสริมความปลอดภัยไปอีกชั้นหนึ่งเพื่อเป็นแผนสำรองคือ ถ้าหากเราไม่สามารถชำระหนี้ได้จริง ๆ จะมีทางออกอย่างไร? เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ เพราะสุดท้ายถ้าคิดว่าผ่อนไม่ไหว เราอาจต้องตัดไฟเสียตั้งแต่ต้นลม รอให้เราเริ่มกำลังเงินหรือทุนรอนมากกว่านี้สักนิดค่อยกู้ว่าจะปลอดภัยกว่าไหม?

ความปลอดภัยขั้นที่สามคือ การผ่อนชำระอย่างมีวินัย เมื่อกู้เงินมาแล้ว จำเป็นต้องผ่อนชำระตามที่ตกลงกับเจ้าหนี้ แต่ในช่วงโควิดที่รายได้ไม่สม่ำเสมอ แม้เราจะไม่สามารถส่งได้ตามที่ตกลงกัน แต่ให้นำหลักฐานที่แสดงถึงรายได้ที่ลดลง หรือภาระต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้น ไปเจรจากับเจ้าหนี้ โดยเฉพาะเจ้าหนี้ในระบบที่ช่วงนี้ค่อนข้างยืดหยุ่นให้กับลูกหนี้มาก

ความปลอดภัยขั้นสุดท้ายคือ การตัดใจ เมื่อใดต้องกู้เงินนอกระบบมาจ่ายดอกเบี้ย นี่คือสัญญาณอันตรายเหมือนคนไข้ในห้อง ICU ที่พยายามดิ้นรนให้มีชีวิตรอดทุกวิถีทาง ถึงจุดนี้ต้องตัดใจ ขายทรัพย์สินที่สำคัญน้อยที่สุดเพื่อใช้หนี้ หรือต้องยอมให้ยึดทรัพย์บางอย่าง มิฉะนั้น ทางออกชีวิตจะตึบตันลงเรื่อย ๆ ซึ่งอันตรายมาก



H คือ ความหวัง (Hope) สักวันเราจะปลดหนี้ได้

กฎธรรมชาติคือ ไม่มีอะไรแน่นอน ทุกอย่างล้วนหมุนเวียนเปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นการระบาดของโควิด วิกฤติเศรษฐกิจ หรือแม้แต่วิกฤตินี้สินของเรา

เช่นกันย่อมต้องมีวันจบ แต่เราต้องอดทน เชื้อมัน และหาข้อมูล เพราะทุกวันนี้ปัญหาหนี้สินภาคประชาชนเป็นวาระแห่งชาติที่หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องให้ความสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นธนาคารแห่งประเทศไทย กระทรวงยุติธรรม สำนักงานอัยการสูงสุด นอกจากนี้ ยังมีศูนย์ดำรงธรรม กระทรวงมหาดไทย สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และกระทรวงการคลัง ซึ่งหน่วยงานเหล่านี้พยายามช่วยเหลือประชาชนเต็มที่ นี่คือการหวังสำคัญ ขอให้มั่นใจว่า เราไม่ได้ต่อสู้อย่างโดดเดี่ยว ดังที่กล่าวไว้แล้วในหลายบทก่อนหน้านี้ (ส่วน “สิทธิ-หน้าที่-ข้อมูลสำคัญที่ลูกหนี้ควรรู้”)



E คือ การเพิ่มประสิทธิภาพ (Efficacy)

การเพิ่มประสิทธิภาพในตัวเองที่สำคัญคือ “ความเชื่อในความสามารถของตนเองในการจัดระเบียบ และดำเนินการตามแนวทางปฏิบัติที่จำเป็นในการจัดการสถานการณ์ในอนาคต” ซึ่งการจะทำเช่นนั้นได้ เราต้องรู้ว่า จะจัดการกับปัญหาหนี้สินที่เผชิญอยู่อย่างไร

การเพิ่มประสิทธิภาพในตัวเอง ในที่นี้ขอยกตัวอย่าง 2 มิติสำคัญ

มิติแรกคือ วางแผนการเงินในครอบครัวให้รัดกุม ทั้งรายรับ รายจ่าย และการจัดการหนี้สิน พยายามดำเนินชีวิตอย่างมีวินัย

มิติต่อมาคือ การค้นหาศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง เพื่อผลักดันตัวเอง ไปสู่อาชีพใหม่ที่รายได้สูงขึ้น หรือทำให้มีรายได้เสริม

ในการค้นหาว่า เรามีศักยภาพอะไรซ่อนอยู่บ้าง ขอให้สังเกตง่าย ๆ คือ หากมีเวลาเท่ากัน อะไรที่เราทำได้เร็วหรือดีกว่าคนอื่น นั่นคือความสามารถที่แท้จริงของเรา เพียงแต่เราไม่เคยถูกใช้หรือผลักดันความสามารถนี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ ขอให้ทดสอบตัวเองบ่อย ๆ ก็จะมั่นใจขึ้น ที่สำคัญ **ทุกคนล้วนมีไม่เค็ดเป็นของตัวเอง** ขอเพียงค้นหาให้พบ และมีพลังนำทักษะนี้ไปต่อยอด จะช่วยเพิ่ม ประสิทธิภาพในตัวเรา และเมื่อมั่นใจว่า เรามีความสามารถพิเศษ ผนวกกับแผนการเงินที่รัดกุม ปัญหาหนี้สินที่เผชิญ อยู่ก็จะเล็กลงทันที





C แรก การมีความสงบสุขทางใจ (Calm)

แม้สมองต้องคิดหาทางลี้ภัยแต่ใจเราก็ต้องสงบ
เทคนิคง่าย ๆ คือ **เมื่อใดที่เกิดความฟุ้งซ่าน คิดมาก
อย่าปล่อยให้มันตั้งอยู่นาน หันเหไปทำสิ่งที่สนใจ**

คนชอบเล่นกีฬาให้ออกไปเดินให้เร็ว วิ่ง หรือเล่นกีฬา คนที่ชอบอ่านหนังสือก็
เลือกหนังสือที่ชอบมาอ่าน หรือแม้แต่การฝีมือต่าง ๆ ก็ช่วยให้สมองได้พักจาก
เรื่องเครียด มีความสุขสงบอยู่กับสิ่งตรงหน้า ผีก็บอย ๆ ก็จะสร้างนิสัยของจิตใหม่
และคุณภาพของจิตก็จะดีขึ้น และความสงบสุขจากภายในเกิดขึ้นได้



C ที่สอง การดูแลจิตใจตนเอง (Care)

การต่อสู้กับหนี้สิน เป็นการรบที่ยาวนาน ดังนั้น
**ในยามใดที่ใจเป็นทุกข์ต้องรู้วิธีเยียวยาประคับ
ประคองใจตนเองไม่ให้ท้อ หรือเครียดก่อนหนี้**

จะหมด เพราะบางคนเครียดเกินไปจนเจ็บป่วยทางจิต การดูแลจิตใจตัวเองจึง
เป็นสิ่งสำคัญ เพราะการกู้ใจ-แก้หนี้ ต้องไปพร้อมกัน ดังนั้น หากรู้สึกเครียด
ลองเข้าไปทำแบบประเมิน Mental Health Check In ของกรมสุขภาพจิตได้ที่
<https://checkin.dmh.go.th/> เพื่อดูสุขภาพทางจิตใจตนเอง ว่ามีความเครียด
อยู่ในระดับใด และดูแลจิตใจตามคำแนะนำ



C ที่สาม ความผูกพันกับคนรอบตัว (Connectedness)

พลังความรักความผูกพันของคนรอบตัวไม่ว่าจะเป็น
คนในครอบครัวหรือเพื่อนสนิทที่ไว้วางใจได้จะช่วยเป็น

กำลังใจให้เราสามารถฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคในการจัดการหนี้สินให้ผ่าน
พ้นไปได้ ซึ่งเรื่องเหล่านี้ ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากคนรอบตัวด้วย
ที่หมั่นเอาใจใส่และเป็นกำลังใจกับสมาชิกในครอบครัวที่กำลังเผชิญปัญหานี้

สุดท้ายนี้ ขอให้ SHE-3C ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันใจให้กับลูกหนี้ทุกคน
ให้สามารถจัดการปัญหาหนี้สินได้สำเร็จ



บทส่งท้าย

ออกจากวิกฤตชีวิต ด้วยแสงแห่งปัญญา

เล็กสวนโมกข์ 2564

วิกฤติโควิดและมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม สร้างผลกระทบต่อธุรกิจและประชาชนในวงกว้าง การหารายได้ฝืดเคือง บางคนตกงาน ถูกลดเงินเดือน หนี้สินรุมเร้า ขณะที่ภาระครอบครัวเป็นสิ่งที่ละทิ้งไม่ได้ เด็กจบใหม่จำนวนมากหางานทำไม่ได้ คิดมากฟุ้งซ่าน ขณะที่คนจำนวนไม่น้อยยังไม่รู้ว่าหลังวิกฤติผ่านพ้นไป จะเริ่มต้นชีวิตใหม่อย่างไร เมื่อบริบทโลกหลายอย่างไม่เหมือนเดิมเสียแล้ว

ท่ามกลางสถานการณ์ขณะนี้ หลายคนกำลังดิ้นรนต่อสู้เพื่อหาทางออกจากวิกฤติชีวิต แต่เชื่อว่า ทุกคนจะโชคดีพบทางออก ที่งานสวนโมกข์กรุงเทพตระหนักว่า พวกเราต้องช่วยกันจุดแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ เพื่อให้ผู้ที่ได้พบแสงนั้นได้พอจะเห็นเส้นทางออกจากวิกฤติชีวิตได้ ที่สำคัญ **“จะมีแสงใดสว่างเสมอแสงแห่งปัญญาย่อมไม่มี”**

ในโอกาสครบรอบวันคล้ายวันเกิดของท่านอาจารย์พุทธทาสหรือ “วันล้ออายุ” ปีที่ 115 พวกเราขอนำ **“แสงแห่งปัญญา”** ของท่านอาจารย์พุทธทาส¹⁰ ที่น่าจะเป็นทางออกหนึ่งให้ท่านที่สนใจได้ทดลองนำไปประยุกต์ใช้

¹⁰ รวบรวมจาก “สิบปีในสวนโมกข์” และ “เล่าไว้เมื่อวัยสนธยา” อัตชีวประวัติของท่านพุทธทาสภิกขุ



แสงแรก : ปลดพันธนาการทางใจจากยึดถือทรัพย์สิน

ท่านเล่าว่า เมื่อพูดถึงสิ่งของหรือทรัพย์สินสมบัติ ... ในขั้นแรกของการอยู่ที่นี้ ฉันมีทรัพย์สินสมบัติแต่เพียงบาตร 1 ใบ มีฝาทองเหลืองชนิดตักน้ำฉันได้ กับถึงตักน้ำเล็ก ๆ จากบ่อน้ำใบหนึ่ง และจีวรเก่าที่จำเป็นจะต้องมีเท่านั้น กับมีตะเกียงน้ำมันมะพร้าว ... จุดที่หน้าพระพุทธรูปประจำ จะไปไหนเมื่อไรก็ได้ ไม่ต้องปิดประตู ... ไม่มีอะไรที่จะต้องดูแลรักษา ... มีแต่ความเบาสบายที่ยากจะบอก

ครั้นต่อมา มีทรัพย์สินสมบัติเพิ่มขึ้น เมื่อคิดออกหนังสือพิมพ์พุทธศาสนา ทำให้ต้องมีกระดาษ ดินสอ และหนังสือบางเล่ม จะไปไหนต้องเก็บ ต้องปิดหีบ ปิดประตู กลับมายังเรียบร้อยอยู่ที่เบาใจ

มีคราวหนึ่ง ไปธุระค้างคืน กลับมาทันขณะที่ปลวกขึ้นมาถึงกองหนังสือ พอดี ... ถ้าปลวกกัดกินทำให้ของเขาสาดซำรุดไป จะเป็นเรื่องยุ่งไม่น้อย และสมน้ำหน้าที่อยู่ตรีเป็นพระบ้าน ในเมื่อตนมีความเป็นอยู่อย่างพระป่า เหล่านี้คือ เรื่องที่ความคิดสองฝ่ายกระทบกันบ่อย จนบางครั้งจะเลิกล้มความคิดที่จะทำการเกี่ยวกับหนังสืออีกต่อไป

ในที่สุดความคิดทั้งสองฝ่ายก็รู้จักประนีประนอมกันได้เอง

สิ่งนั้นเกิดมาจากการเสียสละและไม่ยึดถือ การไม่ยึดถือนั้น นอกจากจะเกิดมาจากการไม่มีอะไรจะยึดถือแล้ว ยังเกิดมาจากการที่เราไม่ยึดถืออีกส่วนหนึ่งด้วย แม้จะมีอะไรเป็นสมบัติของตนอยู่ก็ตาม ... โดยตนไม่ต้องยึดถือไว้เป็นเครื่องหนักใจ จะเป็นสิ่งที่ทำได้หรือไม่เป็นเรื่องที่น่าลองดู

จะทำกันอย่างนี้นั้น เป็นปัญหาที่ต้องพยายามแก้ และฉันขอตอบด้วยการกล่าวยืนยันว่า ไม่มีทางอื่นใดดีไปกว่าการหลีกเลี่ยงไปบำเพ็ญชีวิตสันโดษ ไร้ทรัพย์สินสมบัติโดยประการทั้งปวงเสียสักคราวหนึ่งก่อน ซึ่งในที่สุดจะพบคำตอบพร้อมทั้งได้สมรรถภาพแห่งจิต ชนิดที่จะปฏิบัติงานอันแสนยากนั้น ได้ดีจริง ๆ เพราะว่า ความรู้ที่ได้มาจากการเคยผ่านมาทางจิตใจของตนเองกับความรู้ที่คาดคะเนเอาตามหลักเกณฑ์ในตำรานั้น ยังไกลกันอยู่ไม่น้อย



แสงต่อมา : เมื่อก้าวผิดไปก็ตั้งต้นใหม่กับเป้าหมายที่มุ่งทำ ประโยชน์ ความท้อถอยย่อมไม่มี

ในช่วงที่ท่านเข้ามาเรียนปริยัติธรรมที่กรุงเทพฯ ท่านเขียนจดหมายถึง คุณธรรมทาส (น้องชาย) ว่า **เราตกลงใจกันแน่นอนแล้วว่า กรุงเทพฯ มิใช่เป็นที่ที่จะพบความบริสุทธิ์** เราลงเข้าเรียนปริยัติธรรมทางเจ็ดด้วยศรัทธาดี เป็นผลดีให้เราารู้สึกตัวว่า เป็นการก้าวผิดไปก้าวหนึ่ง หากรู้ไม่ทันก็จะต้องก้าวผิดไปอีกหลายก้าว และยากที่จะถอนออกได้เหมือนบางคน จากการรู้ตัวว่าก้าวผิดนั่นเอง ทำให้พบเงื่อนไข ทำอย่างไรเราจะก้าวถูกต้องด้วย ... และตั้งใจจะไปหาที่สงบปราศจากการรบกวนทั้งภายนอกและภายในสักแห่งหนึ่ง เพื่อสอบสวนค้นคว้าวิชาธรรมที่ได้เรียนมาแล้ว ... เป็นการฟื้นความจำและได้หลักธรรมพอที่จะเชื่อว่า การค้นคว้าของฉันทันไม่ผิดทางแล้ว

ท่านจึงกลับมาบ้านเกิดและจำวัดอยู่ที่วัดร้างตระพังจิกรูปเดียวโดยไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกใด ๆ เหมือนที่เล่าไว้ใน “แสงแรก” ข้างต้น มิหนำซ้ำยังมีคนว่า ท่านเป็น “พระบ้า” เมื่อเวลาผ่านไปมีคนถามท่านว่า ในช่วงนั้น เคยรู้สึกหมดหวัง ท้อถอยหรือไม่

ไอ้เรื่องหมดหวังหรือท้อถอยนั้นมันไม่มี และสิ่งที่ทำอยู่ มันก็กำลังมีผลอย่างนั้นอย่างนี้บ้างอยู่เรื่อย ๆ มันมีความคิดว่า จะเป็นผู้เปิดเผยสิ่งที่คนส่วนมากยังไม่รู้ เราจึงสามารถค้นของใหม่ออกมาสู่ประชาชนอยู่เสมอ ... ทำให้มีของใหม่ขึ้นในโลก ในสังคม บางอย่างเป็นสิ่งที่มียอยู่แล้ว แต่คนอื่นเขาไม่สังเกตก็มิเมื่อรวม ๆ กันเข้า มันเกิดประโยชน์ มันก็มีกำลังใจ ยังเป็นปุณฺณชนก็ต้องการกำลังใจ คนที่ได้รับประโยชน์จากหนังสือ จากงานของเรา มันมีอยู่เห็นอยู่ มันก็มีกำลังใจ



แสงสุดท้าย : ทุนที่จะทำงานใหญ่ให้สำเร็จ

เรื่องสุดท้ายที่ฉันจะเล่าสู่ท่านทั้งหลายฟังก็คือ เรื่องทุน (สร้างสวนโมกขพลาราม)

ทุนอันแรกก็คือ เงินและแรง ... นับตั้งแต่แรกเริ่มมา เมื่อพิจารณาดูแล้ว ... การจัดสถานที่แบบนี้ไม่เป็นการหมดเปลืองมากมายอย่างใดเลย เมื่อคำนึงถึงผลแล้ว รู้สึกว่า ได้ผลเกินค่า ... จะทำอะไรก็ทำให้มีเหตุผลที่สุด ทำให้ประหยัดที่สุด คุ่มค่าที่สุด อะไรที่ตนเองได้ก็ทำ ที่จำเป็นต้องจ้างจึงจ้าง ที่จะเป็นต้องซื้อจึงซื้อ

ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวย่ออยู่บ่อย ๆ ว่า **อาตมาเป็นเนื้อเป็นตัวทำอะไรได้อย่างนี้ ... ก็เพราะแม่ทั้งนั้น** แม่ได้สั่งสอนอบรมมาอย่างนี้ ... **สอนให้ประหยัด ...** ทุกอย่างที่มีมันประหยัดได้ต้องประหยัด ประหยัดจนถึยบไปหมด ประหยัดไปได้ทุกวิธี มันก็เลยติดนิสัย มันมองเห็นอยู่เสมอ ... **ประหยัดแม้กระทั่งเวลา** ขึ้นชื่อว่าเวลาต้องใช้ให้เป็นประโยชน์

ทุนอันที่สองคือ กำลังน้ำใจ ... ทุนอันนี้สำคัญยิ่งไปกว่าเงินหรือแรง เพราะถ้าไม่มีกำลังใจ มุ่งหวังอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างแรงกล้า และได้รับการสนับสนุนจากมิตรสหาย และเหตุการณ์บางอย่างอยู่เสมอแล้ว ก็ชวนให้เบื่อหน่าย

ทุนอันที่สาม ได้แก่ ผู้กลัรับภาระจัดการเป็นตัวยืนโรง ถ้าไม่มีใครทำหรือใครช่วย ก็ยินดีที่จะทำไปคนเดียวเรื่อย ๆ ไม่ยอมเลิกล้ม ได้เท่าใดก็เอาเท่านั้น ซึ่งมีความสำคัญในข้อที่ว่า คนที่คอยให้ทุนหรือกำลังใจนั้น มิใช่ได้มาทำด้วยได้

ต่อเมื่อทุนมีครบพร้อมทั้งสามประการดังกล่าวมา กิจกรรมก็ก่อรูปและดำเนินไปได้

และนอกจากทุนข้างต้นแล้ว **ต้องรู้จัก “รอ”**

ท่านเล่าว่า ตอนไปดูแลการทำไม้ในป่า เดินผ่านที่แปลงนี้บ่อย ๆ (ที่ดินสร้างสวนโมกข์) ... มีคนบอกว่า เขาเคยบอกขาย 35 บาท ไม่มีคนซื้อ ผมก็เลยสนใจ ... ก็เลยพยายามติดตามติดต่อเพื่อพบเจ้าของ ก็ได้นัดพบกันที่ตลาด

คนที่ติดต่อบอกว่า โอ ท่านจะซื้อ ท่านมีทางจะบอกบุญได้มาก ผมเอา 3,000 บาท

ท่านเล่าต่อว่า เราก็เฉยเสีย ต่อมาแคงเกิดความลำบากทางการเงิน ถูกความต้องการเงินบีบคั้นเข้า ๆ ก็ลดลงมาเรื่อย ๆ จนผลสุดท้าย ตกลงกันราคา 450 บาท วัดได้ 90 ไร่ ไร่ละ 5 บาท

สุดท้ายนี้ พวกเราหวังว่า เมื่อท่านได้ลองอยู่อย่างสันโดษไร้ทรัพย์สินสมบัติสักระยะหนึ่ง จะทำให้ท่านคลายความเครียดกังวลกับปัญหารายได้และหนี้สินลงบ้าง และสำหรับคนที่ยังหางานทำไม่ได้ การลองหาสิ่งที่เป็นประโยชน์รอบตัวทำเพื่อให้ชีวิตในแต่ละวันผ่านไปอย่างมีความหมาย ก็อาจทำให้ท่านได้พบคุณค่าใหม่ของชีวิตก็ได้ นอกจากนี้ หากใครอยากเริ่มต้นกิจการใหม่จะลองนำข้อคิดในเรื่องทุนของท่านอาจารย์ไปใช้ก็น่าจะช่วยให้กิจการเติบโตอย่างยั่งยืนได้

และนี่คือ แสงแห่งปัญญาบางส่วนของท่านอาจารย์พุทธทาส ที่ทำให้เกิดความสว่างในใจของทุกคนที่ร่วมเดินบนเส้นทางแห่งปัญญาของท่านด้วย ซึ่งท่านบันทึกไว้ว่า **“พวกเรากำลังได้รับความพอใจในงานที่ทำ มีความกล้าหาญ**

รื่นเริง เป็นสุขสบายดีอยู่ทั่วกันทุกคน และตั้งใจที่จะทำหน้าที่ของเราเรื่อย ๆ ไป
ไม่ว่าสถานการณ์ของโลกจะเปลี่ยนไปอย่างไร” และทีมงานเราหวังว่า ความ
สว่างในใจเช่นนี้ จะเกิดขึ้นในผู้ที่กำลังดิ้นรนออกจากวิกฤติชีวิต ด้วยแสงแห่ง
ปัญญาของท่านเช่นกัน





"SHE-3C"



เงินด่วน ได้ง่าย
มาทางนี้เลยจ๊ะ

สติ ไหมหนุ



ข้อมูลครบ
กำลังและใจพร้อม
คนสนับสนุนพร้อม

ลุย!!!

หนี้บ้าน

หนี้บัตรเครดิต

สารพัดหนี้



แล้วคุณแหละ
พร้อมไหม

ปลดหนี้

ตามมา
ทางนี้เลย



มีเป้า



เก็บ (เงิน) ให้อยู่



ผิวน้ำได้



ลด (ค่าใช้จ่าย) ให้ได้



ทำบัญชี

เหนื่อยก็
พักก่อนได้



หนี้

คณะผู้เขียนบทความ

จากธนาคารแห่งประเทศไทย

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1. คุณชนันท์ ชื่นสุข | 11. คุณอาทร พึ่งสมวงศ์ |
| 2. คุณอนันต์ พุทธารีย์ | 12. คุณลลิตา แซ่กั้ง |
| 3. คุณเสมอใจ กิตติสุขภูกุล | 13. คุณสุภาวดี ดีพันธ์ |
| 4. คุณคมน์ ไทรงาม | 14. คุณชกาน เดชชาติวินิช |
| 5. คุณณัฐกานต์ วรสง่าศิลป์ | 15. คุณจุฬารัตน์ เหลืองประสิทธิ์ |
| 6. คุณชนาภรณ์ เสรีวรวิทย์กุล | 16. คุณกัลยรัตน์ ศิริภัทรพิพิธ |
| 7. คุณนิธิกานต์ คุณาศิรินทร์ | 17. คุณอาทิตยา ผลเจริญ |
| 8. คุณปริยดา อาสยวชิร | 18. คุณจักรินทร์ พลอยสีสวย |
| 9. คุณณนาง เอกอัคร | 19. คุณธนวัต รินเลิศธนากุล |
| 10. คุณพรณภา ลีลาพรชัย | 20. คุณกุลรวิภา นัทรานันท์ |

ผู้เชี่ยวชาญจากองค์กรอื่น ๆ

1. รศ.พญ.พรจิรา ปรีวัชรากุล

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

2. ดร.ลักษณา สกฤตทอง

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 7 ขอนแก่น กรมสุขภาพจิต

3. คุณอุมาพร แพรประเสริฐ

ผอ.ศูนย์ปฏิบัติการคดีพิเศษ เขตพื้นที่ 7 กรมสอบสวนคดีพิเศษ

4. คุณชลธิชา แยมมา

หัวหน้างาน 1323 สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

5. คุณกมลพร ชำนิล

กรรมการ มูลนิธิสุภา วงศ์เสนา เพื่อการปฏิรูปสิทธิลูกหนี้

6. เจ้าของนามปากกา “เด็กสวนโมกข์ 2564”

ทีมงานมูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ)

คณะทำงาน

รพท.

หัวหน้าคณะทำงานและบรรณาธิการ

นางสาวปรียานุช จีงประเสริฐ
ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายคุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน (ผคง.)

ทีมงานบรรณาธิการ

นางชวนันท์ ชื่นสุข	รอง ผอ. ผคง.
นายณธช จิตรสมบุญ	รอง ผอ. ฝ่ายบริหารการสื่อสารองค์กร (ผปร.)
นางณัฐกานต์ วรสง่าศิลป์	ผช. ผอ. ผคง.

ทีมงานประชาสัมพันธ์ ฝ่ายบริหารการสื่อสารองค์กร

นางสุรียรัตน์ ลัคณานิตย์	ผู้อำนวยการอาวุโส ผปร.
นางสาวมณีฉาย ไชยнуวัติ	รอง ผอ. ผปร.
นายณธช จิตรสมบุญ	รอง ผอ. ผปร.
นางอารีย์ ไกรสรสินธุ์	ผช. ผอ. ผปร.
นางสาววรภรณ์ เกลียวสัมพันธ์	ผู้วิเคราะห์อาวุโส ผปร.
นางสาวมานิดา อุทกะปิตานนท์	ผู้วิเคราะห์อาวุโส ผปร.

ทีมงานออกแบบ Graphic

นางสาวจุฬารัตน์ เหลืองประสิทธิ์	ฝ่ายวางแผนองค์กร
นางสาวกัลยรัตน์ ศิริภัทรพิพิธ	ฝ่ายนโยบายและกำกับการแลกเปลี่ยนเงิน
นางสาวอาทิตา ผลเจริญ	ฝ่ายธุรการและบริหารอาคาร
นายจักรินทร พลอยสีสวย	ฝ่ายธุรการและบริหารอาคาร

ทีมปรึกษาด้านกฎหมาย

นางสาวณภาง เอกอัคร	ฝ่ายความร่วมมือระหว่างประเทศ อดีตนิติกรชำนาญการ สนง.ศาลยุติธรรม
--------------------	--

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

ทีมงานด้านงบประมาณ

นางไพลิน ปรัชญคุปต์	นางสาววรรณณี รวมจิตร
นางสาวธรรรัตน์ ทัดสอน	นางสาวธนพร ชันธวิทย์

คณะผู้สนับสนุน

ขอบคุณผู้สนับสนุนโครงการ

ดร.เศรษฐพุฒิ สุทธิวาทนฤพุฒิ	ผู้ว่าการธนาคารแห่งประเทศไทย
คุณรณดล นุ่มนนท์	รองผู้ว่าการ ด้านเสถียรภาพสถาบันการเงิน
คุณธัญญินิษฐ์ นิยมการ	ผู้ช่วยผู้ว่าการ สายกำกับสถาบันการเงิน 2
พญ.พรรณพิมล วิปุลากร	อธิบดีกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
นายแพทย์ณัฐกร จำปาทอง	ผอ.โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์
	หัวหน้าศูนย์ป้องกันการค้าตัวตายระดับชาติ
พญ.ดุขฎิ จิงศิริกุลวิทย์	ผอ.สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
	ราชนครินทร์
รศ.พญ.พรจิรา ปรีวัชรากุล	คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
	มหาวิทยาลัยมหิดล
คุณธันยา เลหาทัย	ผู้อำนวยการสำนักงานบริหารนโยบายของ
	นายกรัฐมนตรี

ขอบคุณผู้สนับสนุนการพิมพ์หนังสือ

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์	174,058.- บาท
สำนักงานบริหารนโยบายของนายกรัฐมนตรี	40,000.- บาท
คุณนริศ และคุณปิยะดา จิระวงศ์ประภา	152,500.- บาท

ขอบคุณศิลปิน

อาจารย์พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก	พฤษศิลปินสีน้ำ ที่กรุณาอนุญาตให้ใช้
	ภาพดอกไม้ในสิขสิทธิ์เป็นภาพปกและ
	ภาพค้นบท รวมทั้งออกแบบปก
คุณโอภาส ดวงจิตร	ภาพท่านอาจารย์พุทธทาส

ขอบคุณผู้สนับสนุนการจัดทำ E-Book

บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

ขอบคุณผู้สนับสนุนข้อมูลและให้คำแนะนำ

คุณสุรพล โอภาสเสถียร ผู้จัดการใหญ่ บริษัท ข้อมูลเครดิตแห่งชาติ จำกัด
 ท่านณรงค์ ศรีระสันต์ อัยการผู้เชี่ยวชาญพิเศษ สำนักงานอัยการพิเศษ
 ฝ่ายแผนช่วยเหลือทางกฎหมาย สำนักงานอัยการสูงสุด
 คุณวสันต์ เอกนุ่น อดีตประธานชมรมนักกฎหมายสมาคมธนาคารไทย
 นพ.บัญชา พงษ์พานิช กรรมการและเลขานุการ
 มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
 คุณอาจिन จังลก รองประธานมูลนิธิสุภา วงศ์เสนา
 เพื่อการปฏิรูปสิทธิลูกหนี้
 คุณอรษา นิตติฐิติกร เกษตรและสหกรณ์ จ.แม่ฮ่องสอน
 กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
 เพื่อน ๆ ในแวดวงสถาบันการเงิน กระทรวงยุติธรรม พันธมิตรด้านการแก้หนี้ และ
 ทีมงานสวนโมกข์กรุงเทพ ที่กรุณาให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์

แก้หนี้ครบ จบในเล่มเดียว

คณะผู้ประพันธ์	ธนาคารแห่งประเทศไทย กรมสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กรมสอบสวนคดีพิเศษ มูลนิธิสุภา วงศ์เสนา เพื่อการปฏิรูปสิทธิลูกหนี้ มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
พิมพ์ครั้งที่ 1	กรกฎาคม พ.ศ. 2564
จำนวน	12,000 เล่ม
จัดพิมพ์โดย	ธนาคารแห่งประเทศไทย กรมสุขภาพจิต โดยโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ สำนักงานบริหารนโยบายของนายกรัฐมนตรี
คณะบรรณาธิการ	ฝ่ายคุ้มครองผู้ใช้บริการทางการเงิน ธนาคารแห่งประเทศไทย
สนับสนุนโดย	โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ สำนักงานบริหารนโยบายของนายกรัฐมนตรี คุณนริศ และคุณปิยะดา จีระวงศ์ประภา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

แก้หนี้ครบ จบในเล่มเดียว.-- กรุงเทพฯ : ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2564. 104 หน้า. 1. หนี้. 2. การเงินส่วนบุคคล. I. ชื่อเรื่อง 332.02402 ISBN 978-616-7220-37-6
--

พิมพ์ที่ บริษัท อิงค์ ออน เปเปอร์ จำกัด 3 ซอยเกษมสันต์ 2 ถนนพระราม 1
แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
โทร. 0-2612-3753-5 แฟกซ์ : 0-2214-2140 e-mail : info@iop.co.th, www.iop.co.th

พระราชดำรัส

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร

... คนเราต้องเตรียมตัว เพื่อที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต

แต่การเตรียมตัวนั้น ก็ต้องมีความรู้ประกอบด้วย

มีการฝึกนิสัยใจคอของตนให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้ด้วย

สิ่งที่สำคัญในการฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตคือ

ต้องรู้จักตัวเอง รู้ว่าตัวกำลังทำอะไร รู้ว่าตัวต้องการอะไร ...

พระราชทานแก่ นักศึกษาวิทยาลัยเกษตรกรรมแม่โจ้ เชียงใหม่

วันพุธที่ ๓ มกราคม ๒๕๑๖



ปกหน้า : พุทธรักษา ปกหลัง : กัลปพฤกษ์

ภาพเขียนสีน้ำฝีมือ พันธุ์ศักดิ์ จักกะพาก เจ้าของภาพ นริศ - ปิยะดา จิระวงศ์ประภา สงวนลิขสิทธิ์