

8

ความรอบรู้สุขภาพจิต

คนไทยเกือบ 1 ใน 3
มีความรอบรู้สุขภาพจิตในระดับ
“มากที่สุด”

ความรอบรู้สุขภาพจิต เป็นกุญแจ
สู่สุขภาพจิตที่ดี โดยรวม คนไทยมี
ความรอบรู้สุขภาพจิตในระดับที่ดีขึ้น
แต่ยังคงมีความเข้าใจผิดและการตีตรา
และยังมีช่องว่างในเรื่องความรู้เกี่ยวกับ
การเข้าถึงบริการ

ความรอบรู้สุขภาพจิต (mental health literacy) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ ตีความ และใช้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจิต เพื่อดูแลตนเองและคนรอบข้างอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีสุขภาพจิตที่ดี เพราะช่วยให้เรารับมือกับความเครียด เข้าใจอาการผิดปกติ และเข้าถึงการดูแลรักษาได้ทันที่

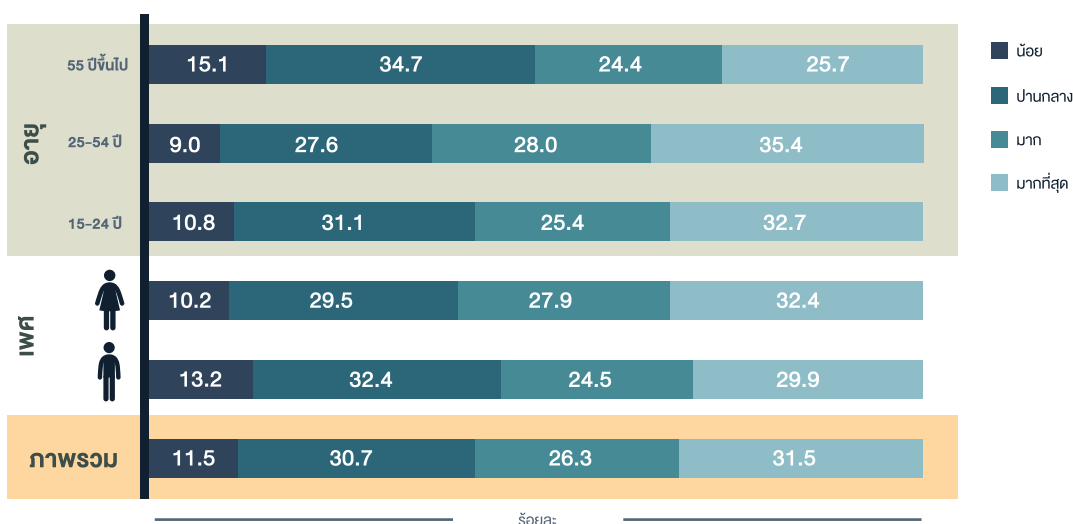
คุณลักษณะของคนที่มีความรอบรู้สุขภาพจิต

1. การเข้าถึง..... สามารถหาข้อมูลสารด้านสุขภาพจิตได้
2. ความเข้าใจ..... รู้ เข้าใจในเรื่องปัญหาสุขภาพจิต ปัจจัย สาเหตุเป็นอย่างดี
3. การโต้ตอบ/ชักถาม..... มีความตระหนักและเห็นความสำคัญในเรื่องสุขภาพจิต
4. การตัดสินใจ..... เลือกทางเลือกที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพจิตตนเอง
5. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจิต..... เข้าใจและปฏิบัติตัว ด้วยตนเอง สามารถดูแลสุขภาพจิตตนเองได้
6. การบอกต่อ..... สามารถอธิบายให้คนอื่นเข้าใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจิต

ที่มา: คู่มือแนวทางเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต พ.ศ. 2567, กรมสุขภาพจิต

เมื่อวิเคราะห์ตามช่วงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมักรู้สึกว่าการค้นหาและเข้าใจข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจิตเป็นเรื่องยากมากกว่ากลุ่มวัยรุ่น และเยาวชน แต่ความสามารถในการจัดการความเครียดไม่ได้แตกต่างจากวัยอื่นๆ มากนัก

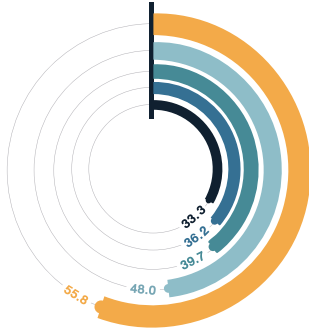
สัดส่วนประชากรไทยจำแนกตามระดับความรอบรู้สุขภาพจิต



ที่มา: โครงการสำรวจสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตคนไทยประจำปี พ.ศ.2565, กรมสุขภาพจิต

ผลการสำรวจในปี 2565 พบว่า ร้อยละ 31.5 ของคนไทยมีความรอบรู้สุขภาพจิตในระดับมากที่สุด แต่ยังมีร้อยละ 11.5 ที่มีความรอบรู้ในระดับน้อย โดยเฉพาะในกลุ่มอายุ 55 ปีขึ้นไป และกลุ่มผู้ชาย อย่างไรก็ตาม ยังมีความท้าทายที่สำคัญ เช่น ประมาณครั้งหนึ่งของคนไทย ไม่รู้ตัวว่าตนเองมีความเครียดเกินไป และมีเพียง 1 ใน 3 เท่านั้นที่ทราบว่าควรไปขอคำปรึกษาหรือรับการตรวจรักษาได้ทันที

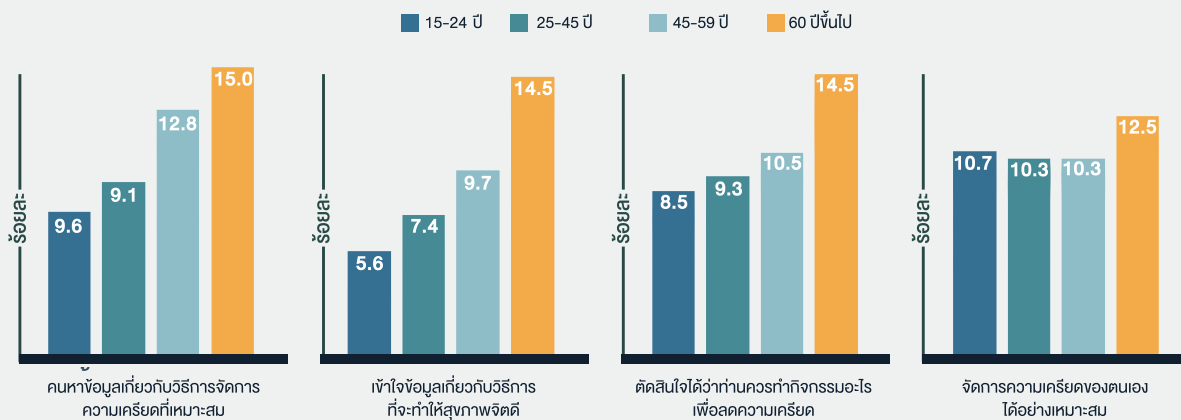
สัดส่วนประชากรที่มีพฤติกรรมสุขภาพจิตที่พึงประสงค์



- ร้อยละ **55.8** | บอกได้ว่าอะไรที่ทำให้เครียด
- ร้อยละ **48.0** | รู้ตัวเองว่าเครียดมากไปแล้ว
- ร้อยละ **39.7** | บอกได้ว่าปัญหาสุขภาพจิตรุนแรง ต้องขอคำปรึกษาหรือรับบริการทางการแพทย์
- ร้อยละ **36.2** | บอกได้ว่าตัวเองหรือคนใกล้ชิดเริ่มมีปัญหาสุขภาพจิต
- ร้อยละ **33.3** | รู้สถานที่ขอคำปรึกษา หรือรับการตรวจรักษา

ที่มา: การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพจิตที่พึงประสงค์ พ.ศ. 2561, กรมสุขภาพจิต

สัดส่วนประชากรที่คิดว่าทักษะทางสุขภาพจิต "ยาก" ถึง "ยากมาก"



ที่มา: คู่มือแนวทางเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพจิต พ.ศ. 2565, กรมสุขภาพจิต

สัดส่วนผู้ที่ยังเข้าใจผิด หรือตีตราเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต



ที่มา: คู่มือแนวทางเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต, กรมสุขภาพจิต

ด้านความเข้าใจผิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต พบว่าราว 2 ใน 3 ของคนไทยยังมองว่าผู้ป่วยทางจิตเวชเป็นอันตราย ซึ่งสะท้อนปัญหาการตีตราในสังคม สำหรับความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า คนไทยมีความเข้าใจที่ดีเกี่ยวกับอาการ เช่น การรู้สึกผิดหรือหมดความมั่นใจโดยไม่มีเหตุผล แต่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับแนวทางการรักษาที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

โรคซึมเศร้า...ที่คนไทยเข้าใจถูกมากที่สุด 3 อันดับแรก

- ✓ ร้อยละ **94.0** | คนที่เป็นโรคซึมเศร้าอาจจะรู้สึกผิด แม้มันไม่ใช่ความผิดของเขา (จริง)
- ✓ ร้อยละ **93.7** | การหมดความมั่นใจและความนับถือตัวเองเป็นอาการของโรคซึมเศร้า (จริง)
- ✓ ร้อยละ **89.3** | คนมีชื่อเสียงหลายคนป่วยเป็นโรคซึมเศร้า (จริง)

ที่มา: Pruksarungruang and Rhein, 2022

โรคซึมเศร้า...ที่คนไทยเข้าใจผิดมากที่สุด 3 อันดับแรก

- ✗ ร้อยละ **12.5** | การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพมากพอ ๆ กับการบำบัดโดยการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมสำหรับโรคซึมเศร้า (เท็จ)
- ✗ ร้อยละ **35.5** | การมีหลายบุคลิกอาจจะเป็นสัญญาณของโรคซึมเศร้า (เท็จ)
- ✗ ร้อยละ **43.9** | การรักษาโรคซึมเศร้าแบบอื่นมีประสิทธิภาพมากกว่าการทานยาต้านเศร้า (เท็จ)

“ การส่งเสริมความรอบรู้สุขภาพจิตเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีเข้าถึงบริการและลดการตีตรา เพื่อให้ทุกคนสามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองและสังคมได้อย่างยั่งยืน ”