

Policy Brief

ตุลาคม 2568

บทบาท AI

กับการบริการสุขภาพจิตสำหรับวัยรุ่นและเยาวชนไทย



สุขภาพ
คนไทย

AI เพื่อนคู่คิด

เสริมสุขภาพจิตวัยรุ่นไทย

เมื่อเทคโนโลยีอัจฉริยะกลายเป็น “ที่พึ่งใจ” ของคนรุ่นใหม่

ในยุคที่วัยรุ่นไทยต้องเผชิญความเครียด ความกดดัน และความโดดเดี่ยวเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปัญหาสุขภาพจิตจึงกลายเป็นประเด็นสำคัญของประเทศ ปี 2566 มีคนไทยกว่า **4.4 ล้านคน** เผชิญภาวะปัญหาสุขภาพจิต โดยกลุ่มเยาวชนอายุ 18–24 ปี เป็นกลุ่มที่มีปัญหามากที่สุดถึง **ร้อยละ 13.7** ขณะเดียวกัน **กว่าร้อยละ 90** ยังเข้าไม่ถึงบริการสุขภาพจิต เนื่องจากข้อจำกัดด้านบุคลากร งบประมาณ และการตีตราทางสังคม

เทคโนโลยี ปัญญาประดิษฐ์ (AI) จึงอาจเป็น “โอกาสใหม่” ที่เข้ามาเติมเต็มช่องว่างนี้—หากใช้อย่างมีความเข้าใจและมีมาตรฐานกำกับที่เหมาะสม



AI: เครื่องมือเสริม ไม่ใช่ผู้รักษาใจ

AI มีศักยภาพช่วยตรวจจับปัญหาสุขภาพจิตได้เร็วขึ้น ขยายการเข้าถึงบริการ และสนับสนุนการดูแลตนเองในรายที่อาการไม่รุนแรง ตัวอย่างการใช้งานในต่างประเทศ ดังตารางนี้

ประเภทการใช้	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างเทคโนโลยี	ประโยชน์	ข้อจำกัด/ข้อควรระวัง
1. การตรวจจับและวินิจฉัย (Detection & Diagnosis)	ตรวจจับสัญญาณเริ่มต้นของภาวะซึมเศร้า/พฤติกรรมเสี่ยง	GoGuardian Beacon, Limbic Access	ช่วยระบุความเสี่ยงและส่งต่อเร็วขึ้น	เสี่ยงละเมิดความเป็นส่วนตัว ตีความอารมณ์ผิด
2. การสนับสนุนและให้คำปรึกษา (Information & Support)	ให้คำแนะนำ ฝึกสติ บำบัดอารมณ์	Wysa, Woebot	เข้าถึงได้ทุกที่ทุกเวลา ส่งเสริมการดูแลตนเอง	ยังตอบแบบสคริปต์ ผู้ใช้อาจเข้าใจผิดว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญจริง
3. การวางแผนรักษาเฉพาะบุคคล (Personalized Treatment)	วิเคราะห์ข้อมูลชีวภาพและจิตสังคมเพื่อออกแบบการรักษา	AI วิเคราะห์พันธุกรรมในภาวะสมาธิสั้น/วิตกกังวล	ช่วยให้แพทย์เลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสม ลดการลองผิดลองถูก	ยังอยู่ในระยะต้น ต้องมีจริยธรรมกำกับ
4. การฝึกอบรมบุคลากร (Clinician Training)	จำลองสถานการณ์ฝึกวินิจฉัยและสื่อสาร	SimFlow.ai	เพิ่มประสบการณ์ในสถานการณ์จำลอง	ต้องตรวจสอบความถูกต้องของแบบจำลอง
5. การส่งเสริมและพัฒนาการวิจัย (Advancing Research)	วิเคราะห์ข้อมูลขนาดใหญ่และสังเคราะห์หลักฐานใหม่	NVivo auto-coding, Rayyan, Otter.ai	ลดเวลาและต้นทุนวิจัย	ต้องตรวจสอบผลลัพธ์โดยผู้เชี่ยวชาญ

อย่างไรก็ตาม การใช้ AI ต้องตระหนักถึงข้อจำกัด เพราะ AI ยังไม่เข้าใจอารมณ์ของมนุษย์ได้อย่างลึกซึ้ง หากขาดการกำกับดูแล อาจให้คำแนะนำที่คลาดเคลื่อนหรือนำไปสู่ความเสี่ยงทางอารมณ์ได้



ข้อเสนอแนะการใช้ AI เพื่อสุขภาพจิตเยาวชนอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

กลุ่มเป้าหมาย	แนวทางแนะนำหลัก
วัยรุ่นและเยาวชน	ใช้เฉพาะแพลตฟอร์มที่เชื่อถือได้และมีนโยบายคุ้มครองข้อมูล หลีกเลี่ยงการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ใช้ AI เพื่อฝึกการดูแลใจ ไม่ใช่แทนการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หยุดใช้หากรู้สึกแย่หรือได้รับคำแนะนำเสี่ยงอันตราย
ผู้ปกครอง	สร้างความรู้ด้าน AI ให้บุตรหลาน ทดลองใช้ร่วมกัน สังเกตอารมณ์ของเด็กเมื่อใช้เทคโนโลยี ตั้งกติกาการใช้งาน เช่น จำกัดเวลา และเลือกเครื่องมือที่ได้รับการรับรองด้านความปลอดภัย
สถานศึกษา	บูรณาการความรู้เรื่อง AI และสุขภาพจิตในหลักสูตร จัดอบรมครูให้เข้าใจเทคโนโลยีและผลกระทบ สร้างสภาพแวดล้อมที่สมดุลระหว่างโลกออนไลน์กับชีวิตจริง และมีระบบดูแลจิตใจในโรงเรียน
บุคลากรสุขภาพจิต	ใช้ AI เป็นเครื่องมือเสริมการคัดกรองและให้คำปรึกษาเบื้องต้น พัฒนาแนวทางการใช้ที่มีมาตรฐานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และให้ความรู้แก่ประชาชนเรื่องการใช้ AI อย่างปลอดภัย
ผู้พัฒนาแพลตฟอร์ม AI	ออกแบบระบบโดยคำนึงถึงความปลอดภัย จริยธรรม และบริบทไทย มีระบบเตือนเมื่อพบภาวะเสี่ยง และชัดเจนว่า “กำลังคุยกับ AI” ปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลอย่างเข้มงวด
ผู้กำหนดนโยบาย	จัดทำมาตรฐานกำกับดูแลการใช้ AI ด้านสุขภาพจิตสำหรับเยาวชน สร้างระบบรับรองเครื่องมือ (AI Certification) สนับสนุนการวิจัยพัฒนาครู และส่งเสริมการรู้เท่าทันดิจิทัลในสังคม

ข้อเสนอเชิงนโยบาย:

ใช้ AI อย่างปลอดภัยและมีจริยธรรม

1. AI: เครื่องมือเสริม ไม่ใช่ผู้รักษาใจ

จัดทำมาตรฐานความปลอดภัยและจริยธรรมเฉพาะสำหรับเด็กและเยาวชน เช่น การยินยอมจากผู้ปกครอง ระบบแจ้งเตือนภาวะเสี่ยง และกลไกส่งต่อกรณีฉุกเฉิน

2. สร้างระบบรับรองแพลตฟอร์ม AI (AI Certification)

เพื่อให้ประชาชน โรงเรียน และบุคลากรทางการแพทย์สามารถเลือกใช้เครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบด้านความปลอดภัยและคุณภาพ



3. บุคลากร AI Literacy ในการศึกษาและบริการสุขภาพ

- โรงเรียนควรสอนให้เยาวชนรู้เท่าทันเทคโนโลยี เข้าใจข้อจำกัดของ AI และรู้จักจัดการอารมณ์ตนเอง
- บุคลากรสุขภาพควรได้รับการอบรมให้ใช้ AI เป็น “เครื่องมือเสริม” ไม่ใช่ตัวแทนในการรักษา

4. สนับสนุนการวิจัย และพัฒนา AI เพื่อสุขภาพจิตไทย

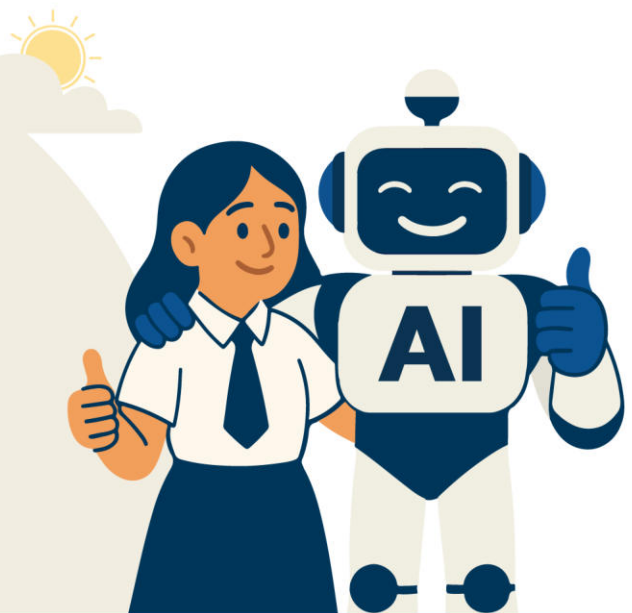
ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างนักจิตวิทยา นักวิทยาศาสตร์ข้อมูล และผู้พัฒนาเทคโนโลยี เพื่อสร้าง AI ที่เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมไทย

5. ส่งเสริมความรู้และการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

ผลักดันให้มีกฎหมายและมาตรการที่คุ้มครองข้อมูลด้านสุขภาพจิตอย่างเข้มงวด พร้อมส่งเสริมความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับสิทธิในข้อมูลของตน

บทสรุปเชิงนโยบาย

AI จะไม่สามารถแทนที่มนุษย์ได้ในมิติของ “ความเข้าใจและความสัมพันธ์ทางอารมณ์” แต่หากใช้เป็นเครื่องมือเสริมภายใต้กรอบจริยธรรมและการกำกับดูแลที่เหมาะสม เทคโนโลยีนี้จะกลายเป็นพลังสำคัญในการ “ขยายโอกาส” และ “ลดช่องว่าง” ของการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตในสังคมไทย โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนที่กำลังเติบโตท่ามกลางโลกดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว



AI ไม่ควรแทนที่หัวใจของการดูแลสุขภาพจิต แต่ควรเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เราดูแลหัวใจของคนรุ่นใหม่ได้ดียิ่งขึ้น

ผู้เขียน รศ.ดร. มนสิการ กาญจนะจิตรา รศ.ดร. เฉลิมพล แจ่มจันทร์ และกัญญา อภิพรชัยสกุล

อ้างอิง

- American Psychological Association. (ไม่ปรากฏปี). Health advisory: AI, adolescent well-being. สืบค้นจาก <https://www.apa.org/topics/artificial-intelligence-machine-learning/health-advisory-ai-adolescent-well-being>
- Dehbozorgi, R., Zangeneh, S., Khooshab, E., Hafezi Nia, D., Hanif, H. R., Samian, P., Yousefi, M., Haj Hashemi, F., Vakili, M., Lohrasebi, F., & Jamalimoghadam, N. (2025). The application of artificial intelligence in the field of mental health: A systematic review. BMC Psychiatry, 25, 132. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06483-2>
- Integrating Artificial Intelligence in Youth Mental Health Care: Advances, Challenges, and Future Directions. (2025). Current Treatment Options in Psychiatry. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40501-025-00348-x>
- The Learning Scientists. (2025, June 26). AI and adolescent well-being: New APA health advisory. สืบค้นจาก https://www.learningscientists.org/blog/2025/6/26?utm_source=chatgpt.com