สุขภาพคนไทย

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม (วปส.) มหาวิทยาลัยมหิดล
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

Policy Brief

กุมภาพันธ์ 2568

หนุ่มสาวและวัยทำงาน: จัดการความเครียดเพื่อชีวิตที่สมดุล

ในยุคที่ความกดดันจากสังคม เศรษฐกิจ และหน้าที่การงานเพิ่มสูงขึ้น สุขภาพจิตของวัยรุ่นและวัยทำงานกำลังเผชิญความท้าทายครั้งใหญ่ ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตและสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นมีแนวโน้มเผชิญความเครียดมากกว่าวัยทำงานถึง 4 เท่า ปัญหานี้ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อตัวบุคคลแต่ยังมีผลต่อเศรษฐกิจและสังคมในวงกว้าง

สุขภาพจิตของวัยรุ่นและวัยทำงาน

สภาพจิตใจที่ไม่สมดุลของวัยรุ่นและวัยทำงานส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและประสิทธิภาพการทำงาน ข้อมูลสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาและสาเหตุหลักที่ควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน

วัยรุ่น

- โรคที่พบมากที่สุดในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่มาขอรับการรักษาโรงพยาบาลอำเภอสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ปีงบประมาณ 2565-2567(ข้อมูลถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2567)ได้แก่ โรคซึมเศร้า รองลงมาคือโรคสมาธิสั้นและโรควิตกกังวล

- สาเหตุหรือปัจจัยกระตุ้นส่วนใหญ่เกิดจากความสัมพันธ์ในครอบครัว ผิดหวังในความรัก การกลั่นแกล้ง ความคาดหวังสูงจากพ่อแม่และระบบการศึกษา

- เด็กและวัยรุ่นมีพฤติกรรมทำร้ายตนเองด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น กรีดข้อมือ ทุบตีตนเอง กินยาเกินขนาด เป็นต้น

วัยทำงาน

- ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตปี 2566 รายงานว่าคนในวัยแรงงานประมาณ 7 ใน 10 คนที่โทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิต 1323 มีความเครียดจากงาน ภาวะหมดไฟ วิตกกังวล ,

- สาเหตุสำคัญเกิดจากภาระงานที่มากขึ้น เศรษฐกิจ การดูแลครอบครัวและผู้สูงอายุ โดยกรุงเทพฯ ติดอันดับ 5 เมืองที่ทำงานหนักเกินไป (ปี 2565) โดยมีพนักงานกว่า 15% ทำงานล่วงเวลามากกว่า 48 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

ผลกระทบของความเครียด

ความเครียดไม่ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลเท่านั้น แต่ยังสร้างภาระทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับโลก รายงานจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ชี้ให้เห็นถึงผลกระทบที่น่ากังวล

ทรัพยากรจัดการความเครียด

ความสามารถในการจัดการความเครียดของแต่ละคนขึ้นอยู่กับทรัพยากรที่มีอยู่ทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม การเสริมสร้างทรัพยากรเหล่านี้เป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความสมดุลในชีวิต

ทรัพยากรส่วนบุคคล คือ ความรู้สึกว่าตัวเองสามารถควบคุมสถานการณ์เหล่านั้นได้หรือไม่ หากรู้สึกว่าสามารถควบคุมได้ก็จะไม่เห็นว่าเป็นความเครียด ซึ่งมักจะเป็นคนที่เห็นคุณค่าของตนเองสูง (High self-esteem) และเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง (High self-confidence)

ทรัพยากรทางสังคม เป็นทรัพยากรที่อยู่ภายนอกตัวเองได้แก่ สภาพแวดล้อมที่คอยสนับสนุนให้คนอุ่นใจปลอดภัย ได้รับแรงสนับสนุน ช่วยเหลือพึ่งพาได้ในยามยากลำบาก ซึ่งทรัพยากรเหล่านี้มีอยู่ในครอบครัว ชุมชน สถาบันและหน่วยงานต่างๆ ที่แต่ละคนเป็นสมาชิก

> การสนับสนุนจากครอบครัว สถาบัน และหน่วยงาน ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความเข้มแข็งในการรับมือกับความเครียด โดยความสามารถในการจัดการขึ้นอยู่กับทรัพยากรในตัวบุคคล ซึ่งส่งผลต่อการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นความเครียดหรือไม่

แนวทางจัดการความเครียด

การจัดการความเครียดสามารถทำได้ ทั้งโดยการลดต้นเหตุของปัญหาและการผ่อนคลายอารมณ์ แนวทางเหล่านี้ช่วยให้บุคคลรับมือกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการจัดการอารมณ์จากความเครียดมีทั้งวิธีที่สร้างสรรค์ เช่น ออกกำลังกายหรือทำสมาธิ และวิธีที่ไม่สร้างสรรค์ เช่น การใช้ความรุนแรงหรือสารเสพติด บางคนอาจเลือกใช้วิธีเดียวหรือผสมผสานหลายวิธี

การจัดการต้นเหตุของความเครียด (Problem-focused coping)

คือ การวิเคราะห์สถานการณ์ด้วยสติปัญญา เพื่อค้นหาต้นตอของปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด และหาทางในการลดทอน หรือกำจัดต้นตอของปัญหาเหล่านั้น

การจัดการอารมณ์แห่งความเครียด (Emotion-focused coping)

เป็นการจัดการที่ความรู้สึกให้ผ่อนคลายความเครียดลง โดยที่ไม่ได้ไปแก้ที่ต้นตอของปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด

ข้อเสนอเชิงนโยบาย

เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาวและส่งเสริมความสามารถในการจัดการความเครียดของประชากร ควรดำเนินการดังนี้

ส่งเสริมทักษะการจัดการความเครียด เช่น การวิเคราะห์ปัญหาและการมีสติ (Mindfulness)

จัดพื้นที่ปลอดภัยในโรงเรียนและสถานที่ทำงานสำหรับการผ่อนคลาย

ให้ความรู้เกี่ยวกับความเครียดว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและสามารถจัดการได้

สนับสนุนการจัดการความเครียดในรูปแบบสร้างสรรค์และปลอดภัย

กระตุ้นให้ครอบครัวและสถาบันการศึกษาช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความเชื่อมั่นในตนเอง

“การดูแลสุขภาพจิตไม่ใช่เพียงความรับผิดชอบของบุคคลเท่านั้น แต่ยังเป็นหน้าที่ของทุกฝ่ายในการร่วมมือกันสร้างสังคมที่สนับสนุนสุขภาพจิตที่ดีและยั่งยืนในทุกช่วงวัย”

ผู้เขียน

รศ.ดร. ภูเบศร์ สมุทรจักร I กัญญาพัชร สุทธิเกษม I รศ.ดร. ชาย โพธิสิตา

รายงานสุขภาพคนไทย ดำเนินการโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ตั้งแต่ปี 2546 อย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี มีบทบาทในการนำเสนอข้อมูลสถานการณ์ และประเด็นสำคัญด้านสุขภาพโดยข้อมูลและองค์ความรู้ทำหน้าที่ในการชี้ประเด็นปัญหาทางสุขภาพที่สำคัญของประเทศ ให้ข้อเสนอแนะและแนวทางในการแก้ไขปัญหาเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดทิศทางนโยบายในอนาคต

https://www.thaihealthreport.com
https://www.facebook.com/Thaihealthreport

เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต (2565). กรมสุขภาพจิตชวนคนไทยตระหนักถึงความเครียดของเยาวชน. (11 เมษายน 2565). https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31769
2. เดลินิวส์ออนไลน์ (2567). รพ.สวนปรุง ห่วงวัยโจ๋ป่วยสุขภาพจิตพุ่ง ปรับระบบป้องกัน รักษาอย่างถูกต้อง. (10 มีนาคม 2567). https://www.dailynews.co.th/articles/3242935
3. กรมสุขภาพจิต. (2563). BURNOUT IN THE CITY งานวิจัยชี้ชาวกรุงวัยทำงานเกินครึ่งเสี่ยงหมดไฟ. https://dmh.moph.go.th/news-dmh/view.asp?id=30176
4. สายด่วนสุขภาพจิตเผย ม.ค.66 วัยแรงงานเครียดจัด ทำงานไร้ความสุขสูงอันดับ 1.healthfocus.org. (30 April 2023). https://www.hfocus.org/content/2023/04/27584
5. สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2567). Mental Health ปัญหาสำคัญที่ต้องเฝ้าระวัง. https://www.nesdc.go.th/download/Social/Social_Report/2567_article_q1_001.pdf
6. Mental health at work (28 September 2022). WHO and ILO call for new measures to tackle mental health issues at work. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work
7. สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2567). Mental Health ปัญหาสำคัญที่ต้องเฝ้าระวัง. https://www.nesdc.go.th/download/Social/Social_Report/2567_article_q1_001.pdf
8. กรมสุขภาพจิต. (2561). สุขภาพจิตไม่ดี เพียง 1 วัน ใน 1 เดือน มีผลต่อรายได้ประเทศลดลง 1.84%https://dmh.go.th/news/view.asp?id=1238