

3

ทุกข์ทางใจ

1 ใน 5 คนไทยกำลังมีทุกข์ทางใจ โรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวล ยังคงเป็นปัญหาสุขภาพจิตระดับต้นที่ต้องได้รับการแก้ไข และความเครียดก็ยังเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่ไม่ควรรวางใจ

จัดทำโดย นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน กระทรวงสาธารณสุข

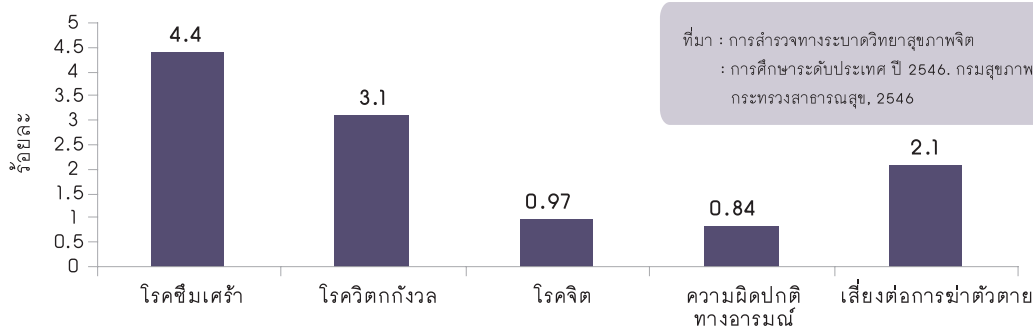
ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว เป็นคำสอนแบบไทยๆ ที่ลึกซึ้งและถูกถ่ายทอดกันมานาน แต่ความยากในการเข้าใจปัญหาทางจิต หรือทุกข์ทางใจ และภาพอคติที่มีต่อผู้ป่วยทางใจ ทำให้หลายคนไม่ตระหนักหรือไม่รับรู้ว่า ทุกข์หรือโรคทางใจเหล่านี้กำลังคุกคามและอยู่ใกล้ตัวเรามาก

การสำรวจความชุกของโรคจิตเวชระดับชาติ ในปี 2546 ได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง อายุ 15-59 ปี พบว่า 1 ใน 5 ของคนไทยกำลังเผชิญหน้ากับโรคทางจิตเวชหลักๆ หลายโรค ได้แก่ โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคจิต และ โรคความผิดปกติทางอารมณ์ คนไทยถึง 1.8 ล้านคน มีอาการของโรคซึมเศร้า โดยพบความชุกสูงที่สุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และพบว่าผู้หญิงมีความเสี่ยงต่อโรคนี้มากกว่าผู้ชายในทุกภาค โดยเป็นโรคซึมเศร้าชนิดรุนแรง (Major depressive disorder) 1.3 ล้านคน รองลงมา ได้แก่ โรควิตกกังวล โรคจิต โรคความผิดปกติทางอารมณ์ ไปจนถึงกลุ่มมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายถึง 8 แสนกว่าคน

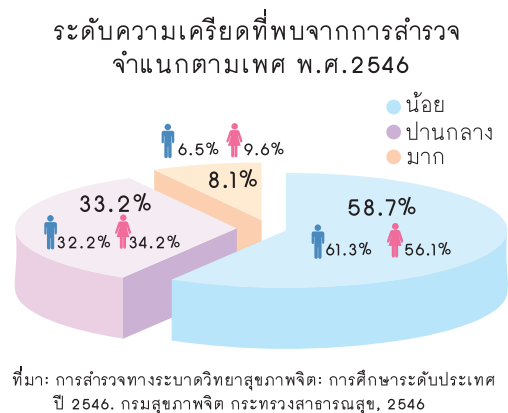
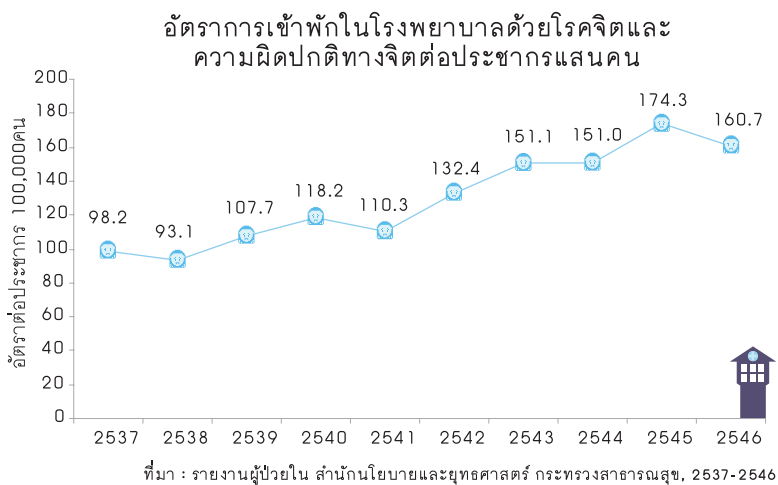
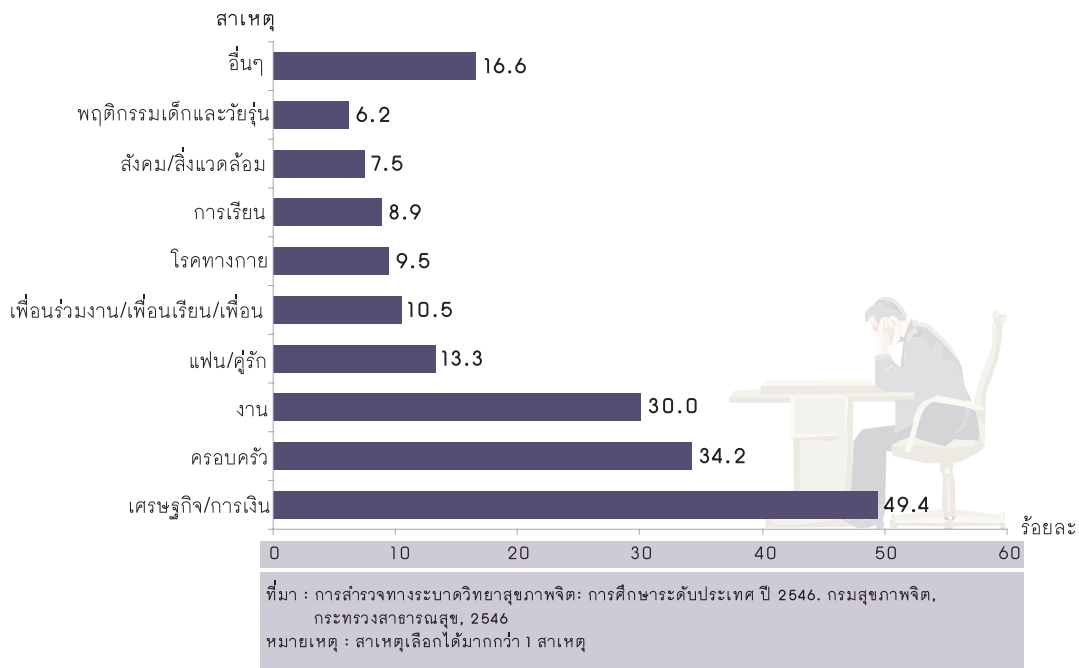
ความเครียดเป็นอีกปัญหาทางสุขภาพจิตระดับชาติ พบว่า ร้อยละ 8 ของคนไทยมีความเครียดมาก ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ความเครียดเล็กน้อยช่วยกระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจตื่นตัว แต่หากมีระดับความเครียดมากเกินไปก็จะส่งผลต่อสุขภาพจิต สาเหตุสำคัญของการเกิดความเครียดคือ เรื่องเศรษฐกิจการเงิน ครอบครัวและการทำงาน การสำรวจสุขภาพจิตของลูกจ้างในสถานประกอบการ พบว่ามีระดับความเครียดสูงและรุนแรงถึงร้อยละ 23.9 และมีภาวะซึมเศร้าถึงร้อยละ 32.8

การป้องกันและบรรเทาปัญหาสุขภาพจิตมีองค์ประกอบสำคัญคือ การให้ความรู้ สร้างความตระหนักถึงปัญหา สร้างการยอมรับและลดอคติที่มีต่อโรคทางจิต ตลอดจนการเข้าถึงการรักษาและการยอมรับผู้ป่วยที่ได้รับการเยียวยารักษาแล้ว ให้เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน

ความชุก (ร้อยละ) ของโรคทางจิตเวชและภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย



ปัญหา/สาเหตุที่ทำให้เครียด



ความชุก (ร้อยละ) ของโรคซึมเศร้าในประชากรไทยจำแนกตามเพศและพื้นที่

