



สื่อเผยแพร่ความรู้จาก
www.hiso.or.th



อ่านจดหมายข่าวต้นคิด
ทั้งเล่ม! ที่นี่!

News มกราคม 52



ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม 2552



จากคอลัมน์ **ต้นคิด เรื่องเสี่ยง** จดหมายข่าวรายเดือนประจำเดือนมกราคม 2552

ผลิตโดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ



เบิก ๕ ก ร า ษ า ห ม ะ ร วั ง “ทุ ก บ” ทุ ม ใจ

หลัง “คอนเฟิร์ม” กันไว้ว่า พ.ศ.2552 นี้ จะเป็นปีแห่งความผิเดเคือง เศรษฐกิจตกสะเก็ด สงผลกระทบต่อคนทั่วยไทย และ ทั่วยโลก ทำให้หวาดเกรง กันว่า ปัญหาสุขภาพจิต อันเกิดจากความเครียดและวิตกกังวลต่ออนาคตและความ มั่นคงของชีวิตจะขยายวงกว้างออกไป

ซ้ำเติมสภาพย่ำแย่ทางจิตใจที่ส่งสัญญาณชัดแจ้งตั้งแต่ 5-6 ปีที่ผ่านมา มาแล้ว!

อนิจจา...หนึ่งใบหัก เพชฌัญษนา “จิตป่วย”

นพ.ทวีสิน วิษณุโยธิน ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข นำเสนอข้อมูลไว้ในหนังสือ รายงานสุขภาพคนไทย พ.ศ.2550 ว่า ผลการสำรวจความชุกของโรคจิตเวชระดับชาติ ในปี 2546 ที่เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง อายุ 15-59 ปี พบว่า คนไทย 1 ใน 5 กำลังเผชิญหน้ากับโรคทางจิตเวชหลักๆ อันได้แก่ โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคจิต และโรค ความผิดปกติทางอารมณ์

คุณหมอ ระบุด้วยว่า คนไทยประมาณ 1,800,000 คน แสดงอาการโรคซึมเศร้า พร้อมแจกแจงข้อมูลที่น่าสนใจเพิ่มเติมดังนี้

- ในจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคนี้ 1,300,000 คน มีอาการขั้นรุนแรง (major depressive disorder)
- ภาคที่พบผู้ป่วยมากที่สุด ได้แก่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- ผลสำรวจจากทุกภาค ชี้ว่าโรคนี้เกิดกับผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย



สื่อเผยแพร่ความรู้จาก
www.hiso.or.th



อ่านจดหมายข่าวต้นคิด
ทั้งเล่ม! ที่นี่!

News มกราคม 52



ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม 2552



“ความเครียด” ตามตามคนไทย ร้อยละ 8

ปัญหาทางจิตใจที่เป็นปัญหาสำคัญระดับชาติอีกโรคหนึ่งก็คือ ความเครียด ที่พบว่าเกิดกับคนไทยถึง ร้อยละ 8

ผลการศึกษเกี่ยวกับสุขภาพจิตอีกชิ้นหนึ่งที่สำรวจในกลุ่มลูกจ้างในสถานประกอบการ พบว่า คนที่มีความเครียดในระดับสูง และรุนแรงถึง ร้อยละ 23.9 และมีภาวะซึมเศร้าถึง ร้อยละ 32.8

คุณหมอวิสิน ให้ข้อมูลในเรื่องนี้ว่า แม้ความเครียดเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และความเครียด เล็กๆ น้อยๆ มีส่วนช่วยให้กระตุ้นให้ร่างกายและจิตใจตื่นตัว แต่หากระดับความเครียดสูงเกินไปจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต

สำหรับสาเหตุสำคัญของการเกิดความเครียดนั้น คุณหมอชี้ว่าสาเหตุใหญ่ ก็คือ เรื่องของเศรษฐกิจการเงิน ครอบครัวย และการงาน

ท่ามกลางมรสุมเศรษฐกิจที่คาดว่าจะสาดซัดเข้าสู่สังคมไทยของเราในปีนี้ ขอฟันธงว่า การเตรียมใจ ตั้งหลักให้พร้อม ด้วยสติและการใช้ปัญญาและดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณบนหลักแห่งปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้เรา ประคองชีวิตผ่านพ้นคลื่นและลมที่โหมแรงไปได้

ที่มา รายงานสุขภาพคนไทย พ.ศ.2550

สืบค้นได้จาก http://www.hiso.or.th/hiso/HealthReport/report_download.php?download=6&lesson=4&lesson_id=89&zone=3&manu=1&page=



สื่อเผยแพร่ความรู้จาก
www.hiso.or.th



อ่านจดหมายข่าวต้นคิด
ทั้งเล่ม! ที่นี่!

News มกราคม 52



ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม 2552

แล้วคุณล่ะ...เครียดหรือเปล่า?

ลองประเมินความเครียดด้วยตัวคุณเองโดยใช้ “แบบวัดความเครียดสวนปรุง” ที่พัฒนาโดย โรงพยาบาลสวนปรุง จ.เชียงใหม่ กันดู โดยอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้อ่านบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้อ่านให้ประเมินว่าผู้อ่าน มีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมายในช่องนั้น ๆ

แล้วคุณล่ะ...เครียดหรือเปล่า?

ลองประเมินความเครียดด้วยตัวคุณเองโดยใช้ “แบบวัดความเครียดสวนปรุง” ที่พัฒนาโดย โรงพยาบาลสวนปรุง จ.เชียงใหม่ กันดู โดยอ่านคำถามแล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้อ่านบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับผู้อ่านให้ประเมินว่าผู้อ่าน มีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วให้เครื่องหมายในช่องนั้น ๆ

ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดที่เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง

คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
	ไม่รู้สึก	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. กลัวทำงานพลาด					
2. ไม่ไปถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งในเรื่องเงินทองหรือเรื่องงานในบ้าน					
4. เป็นกังวลเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					

คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
	ไม่รู้สึก	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
6. เงินไม่พอใช้จ่าย					
7. กล้ามเนื้อปวดตึง					
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9. ปวดหลัง					
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11. ปวดหัวข้างเดียว					
12. รู้สึกวิตกกังวล					
13. รู้สึกคับข้องใจ					
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15. รู้สึกเศร้า					
16. ความจำไม่ดี					
17. รู้สึกสับสน					
18. ตั้งสมาธิลำบาก					
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20. เป็นหวัดบ่อยๆ					

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ http://www.hiso.or.th/hiso/health/health2_3.php



สื่อเผยแพร่ความรู้จาก
www.hiso.or.th



อ่านจดหมายข่าวต้นคิด
ทั้งเล่ม! ที่นี่!

News มกราคม 52



ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม 2552

วิธีหัดแบบ

ตอบไม่รู้สึกรีด	ให้ 1 คะแนน
ตอบเรียดเล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
ตอบเรียดปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ตอบเรียดมาก	ให้ 4 คะแนน
ตอบเรียดมากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ไม่ตอบ	ให้ 0 คะแนน

ผลลัพธ์

- **คะแนน 0 – 24 ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress)** หมายถึงความเครียดขนาดเล็กน้อย ๆ และหายไปในระยะ เวลาอันสั้นเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมี การปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็น ภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
- **คะแนน 25 – 42 ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress)** หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ประจำวันเนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาใน ลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น
- **คะแนน 43 – 62 ความเครียดในระดับสูง (Height Stress)** เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้นถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรังเกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้
- **คะแนน 63 ขึ้นไป ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress)** เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมา อย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หหมดแรง ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ใน http://www.hiso.or.th/hiso/ghealth/ghealth2_3.php



สื่อเผยแพร่ความรู้จาก
www.hiso.or.th



อ่านจดหมายข่าวตันคิด
ทั้งเล่ม! ที่นี่!

News มกราคม 52



ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม 2552



บอกกล่าว...

จดหมายข่าว “ตันคิด” ต้นไม้แห่งความคิด ที่บ่มเพาะมาจากความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพ โดยส่วนหนึ่งเป็นผลผลิตจากการทำงานของแผนงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ ซึ่งอยู่ภายใต้ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อผลักดันและสนับสนุนการพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพของประเทศ รวมทั้งการนำข้อมูลข่าวสารที่มีอยู่มาสื่อสารสู่สาธารณะ และใช้ประโยชน์ในการพัฒนาระบบสุขภาพของภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และอีกส่วนหนึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพจากแหล่งความรู้ต่างๆ เพื่อนำเสนอภาพสะท้อนทางสุขภาพ อันจะนำไปสู่การสร้างความคิดและความตระหนักของคนในสังคม โดยเน้นไปที่การสร้างบทสรุปเชิงความรู้ที่สามารถต่อยอดได้ รวมถึงการประยุกต์ใช้ความรู้ในระดับประชาชนทั่วไป และการใช้ข้อมูลเพื่อกำหนดนโยบายสาธารณะ มากกว่าการพิสูจน์ความถูกต้องของข้อมูลสถิติ

ดูข้อมูลทั้งหมดได้ใน www.hiso.or.th

สมัครสมาชิก หรือติดต่อ “ตันคิด”

ตู้ ปณ.2 ปณ.พ.ประดิพัทธ์ 10404

โทรศัพท์. 02-668-2854 โทรสาร.02-241-0171

อีเมล : info@tonkit.org เว็บไซต์ www.tonkit.org

