



# *Mental Health Promotion*

*Public Health Division  
Faculty of Science and  
Technology*



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ฯ ได้มีพระราชดำรัสตอนหนึ่งต่อคณะจิตแพทย์ ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ เมื่อวันที่ **14 ก.พ. 2520** ว่า

“สุขภาพจิตและสุขภาพกายนี้ มีความสัมพันธ์ที่จะโยงกันอย่างยิ่ง พุฒได้ว่าสุขภาพจิตสำคัญกว่าสุขภาพกายด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่ทางกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่จิตใจฟั่นเฟือนไม่ได้เรื่องนั้นถ้าทำอะไรก็จะยุ่งได้ กายที่แข็งแรงนั้นก็จะมีประโยชน์ต่อตนเอง หรือสังคมอย่างไร ส่วนคนที่สุขภาพกายไม่สู้แข็งแรงแต่สุขภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจดี รู้จักจิตใจของตัวเอง และรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง ย่อมเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และเป็นประโยชน์ต่อสังคม ได้มาก ในที่สุดสุขภาพจิตที่ดีก็อาจจะพามาซึ่งสุขภาพทางกายที่ดีได้”

# Mental Health: State of well-being

Mental health is defined as a state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to make a contribution to his or her community.

สุขภาพจิต หมายถึงภาวะที่บุคคลตระหนักถึงศักยภาพ สามารถจัดการกับความเครียดในชีวิต สามารถทำงานได้  
อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถมีส่วนร่วมกับชุมชนได้



World Health Organization

Source: "Mental Health: Strengthening Our Response (Fact sheet N°220)". World Health Organization. Retrieved 3 February 2013

# Mental Health Definition

**สุขภาพจิต** หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย และจิตใจตลอดจนมีความสามารถในการปรับตัวอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้โดยไม่ขัดแย้งในจิตใจของตนเอง

ดังนั้น คนที่มี**สุขภาพจิตดี** คือ คนที่สามารถแสดงออกอย่างเหมาะสมกับวัย เพศ บทบาทของตนรวมทั้ง เวลา สถานที่ ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอได้อย่างมีความคับข้องใจน้อยที่สุด มีความสุข ความพอใจ โดยปราศจากอาการปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาจิตเวช

# Mental well-being

- สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมและวัฒนธรรมได้ด้วยความสุขสบายตามสมควร ตลอดจนสามารถปฏิบัติหน้าที่ด้วยความสามารถเต็มที่ ทั้งด้านร่างกาย เซาว์ปัญญา และอารมณ์ โดยไม่มีความผิดปกติทางจิตใจ
- อดทนต่อความลำบาก ความคับข้องใจ และความตึงเครียด
- ละทิ้งพฤติกรรม หรือทัศนคติไม่เหมาะสมเมื่อเติบโตขึ้น
- รู้จักตอบสนองความต้องการที่จำเป็นต่อชีวิตตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็มีความห่วงใยผู้อื่นตามสมควร
- ไม่มองโลกในแง่ร้ายหรือแง่ดีเกินความเป็นจริง

# Mental well-being

- สามารถรอความสบาย ความพอใจชั่วคราว เพื่อให้ได้มาซึ่งความพอใจ และความสบายที่เหนือกว่าในเวลาข้างหน้า
- สามารถพึ่งตนเองได้ แต่ควรยอมรับว่าบางโอกาสต้องพึ่งพาและยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น
- ทำงานอย่างมีระบบและระเบียบพอสมควร แต่ไม่ระเบียบจัดจนทำให้ตัวเองและผู้อื่นลำบาก
- มีความใส่ใจใคร่รู้ แสวงหา สำรวจ ทดลอง แต่ไม่มากจนตนเองได้รับอันตราย หรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- สามารถร่วมงานกับผู้อื่นได้ รู้จักประนีประนอม ยอมรับการแข่งขันเมื่อจำเป็น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- กล้าปกป้องสิทธิของตน แต่ก็เคารพสิทธิของผู้อื่น ไม่ดื้อรั้นหรือมีทิฐิ กล้าแสดงความคิดเห็น – จัดแย้งโดยไม่ก้าวร้าว ลบหลู่ผู้อื่น

# Mental well-being

- พอใจในเพศของตน มีความพอใจในการปฏิบัติทางเพศอันเหมาะสมแก่ตนและคู่ของตน
- มีความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ สามารถตัดสินใจโดยที่รู้ผลที่จะตามมาได้ถูกต้องหรือรู้ว่าควรศึกษาทดลองก่อนตัดสินใจ เพื่อความไม่บกพร่องและไม่กระทำผิดซ้ำอีก
- ไม่แสวงหาความสนุกสนาน หรือพอใจในทางที่จะทำลายตนเอง เช่น เสพยาเสพติด
- สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้เมื่อเกิดปัญหาใด ๆ และเมื่อสุดวิสัยที่จะแก้ไขก็พยายามปรับตัวหรือหาทางหลีกเลี่ยงความตึงเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสม
- มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นอย่างดีทั้งในด้านการงาน การเล่นกีฬา และอื่น ๆ มีความผูกพันลึกซึ้งระหว่างเพื่อนสนิท และเพศตรงข้ามฉันคู่รัก และคู่สมรสได้เป็นอย่างดี

# Importance of Mental Health

สุขภาพจิตมีความสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมากและเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของคนทุกคน ปัญหาทางสุขภาพจิตเลื่อมในปัจจุบันนับทวีจำนวนมากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดปัญหายุ่งยากซับซ้อนในสังคม เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาครอบครัว เป็นต้นสุขภาพจิต มีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์หลายด้าน

## สาระสำคัญของสุขภาพจิต

1. การส่งเสริมความสมบูรณ์แห่งจิตใจ
2. การป้องกันความพิการทางจิต





# Adjustment Disorder

เมื่อบุคคลเกิดความซับซ้อนใจ บุคคลจะหาวิธีในการแก้ปัญหาหรือปรับตัว เพื่อหาทางผ่อนคลายให้หลุดพ้นจากความซับซ้อนใจ เพื่อรักษาสกดิ์ศรีของตน หรือเพื่อให้มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เรียกวิธีการนี้ว่า “กลไกในการปรับตัว (*Defense mechanism*)”

- ในคนที่ไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะเกิดความเครียด ซึ่งเมื่อมีความเครียดมากๆ เข้าก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

# กลไกในการปรับตัว (*Defense mechanism*)

แบ่งเป็น 4 ประเภท คือ

1. การปรับตัวแบบสู้ (*Adjustment by defense*)
2. การปรับตัวแบบหลบหนี (*Adjustment by escape*)
3. การปรับตัวในรูปของความกลัว (*Adjustment involving focal fear*)
4. การปรับตัวในรูปการความป่วยไข้ต่างๆ (*Adjustment by ailment*)

## การปรับตัวแบบสู้



บุคคลิกก้าวร้าว



## การปรับตัวแบบหลบหนี



ลิงบาบูนซึมเศร้า

คนซึมเศร้า (Depressive)

# Mental disorder characteristics

- ความผิดปกติด้านความประพฤติ เช่น แสดงกิริยาไม่เรียบร้อย ดื้อดึง เกะกะเกระ ชอบทะเลาะวิวาท ทำลายสิ่งของ ชอบพูดโกหก ลักขโมย เทียบกลางคืน เล่นการพนัน ติดยาเสพติด



ก้าวร้าว



โต้เถียง



ทะเลาะวิวาท



เหม่อลอย



ไม่สุภาพ



อยู่คนเดียว



ลักขโมย

# Mental disorder characteristics

- ความผิดปกติด้านประสาทอย่างอ่อน เช่น หงุดหงิดบ่อยๆ ฉุนเฉียว ร้องไห้ ชอบอิจฉา พุดเพื่อเจ้า ตัดสินใจอะไรเองไม่ได้ มีความหวาดกลัว นอนละเมอ ตีใครคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ ตลอดจนมีอาการกระตุกส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย



# Mental disorder characteristics

- ความผิดปกติด้านนิสัย เช่น คนที่รับประทานอาหารยาก นอนหลับยาก ชอบกัดเล็บ ชอบดูคนนิ้ว



# สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต

## 1. จากตัวบุคคล (Individual)

### ทางกาย

- **กรรมพันธุ์** : ปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ที่ถ่ายทอดพันธุกรรม เช่น ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้
- **ความเจ็บป่วยทางกาย**: คนที่เจ็บป่วยบ่อย เจ็บป่วยเรื้อรัง หรือพิการ เป็นสาเหตุของความเครียดและความขัดแย้งอาจส่งผลถึงปัญหาทางบุคลิกภาพและกลไกการปรับตัวทางสังคม
- **อุบัติเหตุทางสมอง** : เช่น กระจกสีรยะได้รับอุบัติเหตุ สมองได้รับการกระทบกระเทือน
- **สารพิษต่างๆ** : ถ้ำร่างกายได้รับสารพิษ เช่น กัญชา มอร์ฟิน เฮโรอีน

# จากตัวบุคคล (Individual)

## ทางจิตใจ

- ความผิดหวังรุนแรง : สอบตก ออกหัก
- การสูญเสียบุคคลที่รัก : สูญเสียบิดามารดา และบุคคลอันเป็นที่รัก
- การตัดสินใจผิด : ตัดสินใจดีแล้วกลับได้รับความล้มเหลว
- การสูญเสียเงินทอง : ในคนที่มุ่งมั่นเรื่องทรัพย์สินมาๆ หากสูญเสียเงินจำนวนมากอาจซึมเศร้านอนไม่หลับ



**ซีลี่เกอ** เป็นชาวจีน ตอนนี้อยู่กลับบ้านแล้ว หลังจากช็อคเพราะการจากไปของภรรยา ทำให้หายออกจากบ้านไป และเสียชีวิต



# สาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต

## 2. จากสิ่งแวดล้อม (Environment)

- **ภาวะของครอบครัว** : พ่อแม่หย่าร้าง หรือเสียชีวิต เด็กอาศัยอยู่กับบุคคลอื่น รูปแบบของครอบครัวที่พ่อแม่ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ไม่เหมาะสม หรือในบรรยากาศของครอบครัวที่ไม่มีความสุข
- **ฐานะของครอบครัว** : เด็กที่เกิดในครอบครัวยากจนอาจได้รับความขัดแย้งทางใจในลักษณะของการขาดสิ่งสนับสนุน สิ่งช่วยทางสังคม เช่น ของเล่น เสื้อผ้าราคาแพง เด็กที่เกิดในครอบครัวที่มั่งคั่ง ได้รับการตามใจมากเกินไปก็อาจกลายเป็นคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้ รวมทั้งเด็กที่มีฐานะทางครอบครัวเปลี่ยนแปลงกระทันหัน เช่น ครอบครัวล้มละลาย



## 2. จากสิ่งแวดล้อม (Environment)

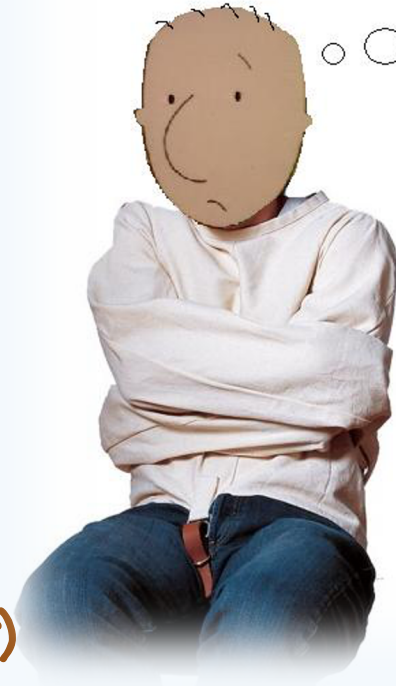
- **การเลี้ยงดู** : อิทธิพลการเลี้ยงดูที่ทำให้เด็กมีปัญหา เช่น การปกป้องเด็กมากเกินไป การเลี้ยงดูที่ปล่อยปะละเลย การตั้งความหวังกับเด็กมากเกินไป
- **สภาพชีวิตสมรสหรือชีวิตโสด** : ชีวิตสมรสมีปัญหาเกิดขึ้นได้เสมอ เช่น ความขัดแย้ง การตั้งครรภ์ การมีบุตร สำหรับคนเป็นโสดอาจเกิดปัญหา เช่น ว้าเหว่ ขาดเพื่อน เหงา คิดมาก นอนไม่หลับ
- **สิ่งแวดล้อมอื่นๆ** : เช่น ภาวะการเปลี่ยนแปลงทางสังคมชุมชนที่เด็กอาศัยอยู่ เช่น ชุมชนแออัด แหล่งที่มีอบายมุข หรือจากการประสบภัยพิบัติธรรมชาติต่างๆ

ภัยพิบัติน้ำท่วม



# Mental Disorder

- ความเครียด (*Stress*)
- โรคประสาท (*Neurosis*)
- โรคจิต (*Psychosis*)
- ภาวะการปรับตัวผิดปกติ (*Adjustment disorder*)
- บุคลิกภาพผิดปกติ (*Personality disorder*)
- โรคที่รู้สึกว่าคุณป่วยทางกาย (*Somatoform disorder*)
- โรคทางจิตเวชเนื่องจากสารเสพติด (*Substance-related disorders*)
- ภาวะปัญญาอ่อน (*Mental Retardation*)



# ความเครียด (Stress)

- ความเครียด หมายถึง ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบบังคับกดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ
- กรมสุขภาพจิต แบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ ดังนี้
  1. ความเครียดในระดับต่ำ : มีผลลดประสิทธิภาพการทำงานให้ดีขึ้น ไม่เกียจคร้าน
  2. ความเครียดในระดับปานกลาง : มีผลกระทำต่อการกระทำ เช่น รับประทานอาหารมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ คิดยา คิดเหล้า
  3. ความเครียดในระดับรุนแรง : อาจทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึมเศร้า วิตกกังวล ควบคุมตนเองไม่ได้
  4. ความเครียดในระยะยาว : อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้ เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ รวมทั้งแก่เร็ว และอายุสั้น



# รู้ได้อย่างไรว่ามีความเครียด

- จากอาการสังเกต

- ด้านอารมณ์ (*Mood*) เช่น หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน
- ด้านอวัยวะ (*Organ*) เช่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ กระทบะอาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่าย ท้องเสียหรือท้องผูกบ่อยๆ
- ด้านกล้ามเนื้อ (*Muscle*) เช่น นิ้วมือสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด ตาพร่า มีการเกร็งของกล้ามเนื้อต่างๆ
- ด้านพฤติกรรม (*Behavior*) เช่น แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย เกร็งเครียด กระสับกระส่าย นอนไม่หลับ ความต้องการทางเพศลดลง มีความแปรปรวนทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย เป็นต้น

- จากการใช้แบบทดสอบ

- *Health Opinion Survey (HOS)*
- *Symptom Check List 90 (SCL-90)*
- แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541)

## แบบประเมินความเครียด (ST5)

[Download เอกสาร](#)

[เริ่มทำแบบสอบถาม Online](#)

### บทนำ

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่างเช่น รายได้ที่ไม่พอเพียง หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วยเป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์ และโทษหากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0 หมายถึง แทบไม่มี

คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง

คะแนน 2 หมายถึง บ่อยครั้ง

คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

| ข้อที่ | อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์ | คะแนน |   |   |   |
|--------|--|-------|---|---|---|
|        |  | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 1.     | มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก           |       |   |   |   |
| 2.     | มีสมาธิน้อยลง                                |       |   |   |   |
| 3.     | หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ               |       |   |   |   |
| 4.     | รู้สึกเบื่อ เซ็ง                             |       |   |   |   |
| 5.     | ไม่อยากพบปะผู้คน                             |       |   |   |   |

### การแปลผล

คะแนน 0-4 เครียดน้อย

คะแนน 5-7 เครียดปานกลาง

คะแนน 8-9 เครียดมาก

คะแนน 10-15 เครียดมากที่สุด

# ชนิดของความเครียด

จำแนกโดยใช้สาเหตุที่เกิด ได้แก่

- **ความเครียดเกิดจากความทุกข์ (Distress)** เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งคุกคามที่ทำให้บุคคลที่ได้รับ ความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ และคับข้องใจ เช่น ถูกไล่ออกจากงาน , สอบตก, แฟนบอกเลิก เป็นต้น
- **ความเครียดเกิดจากความสุข (Eustress)** เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งทีคุกคามอย่างกระทันหัน ไม่คาดคิด ทำให้เกิดความตื่นเต้นดีใจ เช่น ถูกฉลากกินแบ่งรัฐบาลรางวัลที่ **1** และพรุ่งนี้ต้องไปรับเงิน ทำให้ตื่นเต้นมากจนรู้สึกเครียดนอนไม่หลับ

# ชนิดของความเครียด

## จำแนกโดยใช้แหล่งที่เกิด

- **ความเครียดที่เกิดกับร่างกาย ได้แก่**
  - **ความเครียดที่เกิดอย่างเฉียบพลัน (Emergency Stress)** เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มาคุกคามชีวิตอย่างทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุ
  - **ความเครียดที่เกิดอย่างต่อเนื่อง (Continuing Stress)** เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มาคุกคามชีวิต และดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง อันได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ ที่คุกคามความรู้สึก เช่น การตั้งครรภ์ การคลอด การหมดประจำเดือน และสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจอย่างต่อเนื่อง เช่น การจราจรติดขัด ฝุ่นละอองจากการก่อสร้าง เสียงดัง กวนในโรงงาน เป็นต้น



# ชนิดของความเครียด

## จำแนกโดยใช้แหล่งที่เกิด

- ความเครียดที่เกิดกับจิตใจ

เป็นความเครียดที่สืบเนื่องมาจากความคิดบางครั้งก็เกิดอย่างเฉียบพลัน หรือเกิดการตอบสนองทันทีทันใดต่อสิ่งคุกคาม เช่น เมื่อถูกดู ด่า ก็จะรู้สึก โกรธและเกลียด หรือสิ่งคุกคามเกิดจากการอ่านหนังสือ จากการชมภาพยนตร์ จากคำบอกเล่าของผู้อื่นทำให้คิดว่า จะเกิดอันตรายก็จะก่อให้เกิดความรู้สึกเครียด





*Thank You For Your  
Attention*

*Any Question  
?*