

การส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

การส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต.(2559:2) การส่งเสริมสุขภาพจิตคือ การส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศวัยได้รับการดูแลทางสังคมจิตใจให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะในการดูแลตนเอง และอยู่ในสิ่งแวดล้อม ครอบครัว สังคม ชุมชนที่เอื้ออำนวยต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจิตจึงเกิดจากการที่สังคมชุมชนดูแลคุณภาพชีวิตของประชาชน การจัดบริการสุขภาพแบบองค์รวมทั้งร่างกายจิตใจ และการที่ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลจิตใจตนเอง

การส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

- การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตคือ การป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวชในกลุ่มเสี่ยงโดยการเฝ้าระวัง ค้นหาและคัดกรองกลุ่มเสี่ยง รวมถึงการจัดกิจกรรมเพื่อการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างเหมาะสม ซึ่งนำไปสู่การลดปัจจัยเสี่ยง เช่น ความเครียดระยะยาว ความก้าวร้าวรุนแรง และเพิ่มปัจจัยปกป้อง เช่น การให้กำลังใจ การช่วยเหลือด้านการอาชีพ แก่ประชาชนทุกเพศวัย การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตดำเนินการในกลุ่มประชาชนทุกเพศวัยในกลุ่มปกติ เช่น การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายในที่ทำงานเพื่อลดความเครียดการจัดค่ายป้องกันยาเสพติดสำหรับวัยรุ่น และกลุ่มเสี่ยง เช่น การดูแลทางสังคมจิตใจกลุ่มวัยรุ่นตั้งครรภ์ การคัดกรองและดูแลทางสังคมจิตใจในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง การดูแลทางสังคมจิตใจผู้ดูแลผู้สูงอายุติดเตียง

การส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

- การบริการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตมักจะดำเนินการร่วมกันในประชาชนกลุ่มต่างๆ จนเป็นเนื้อเดียวกัน จากการศึกษาอัตราการลงทุนด้านสุขภาพของมนุษย์ พบว่าการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตเป็นมาตรการที่สำคัญ จำเป็น และมีความคุ้มค่าควรแก่การลงทุน เพราะการดูแลรักษาโรคทางจิตเวช เช่น การดูแลผู้ป่วยโรคจิตที่บ้าน รวมทั้งผลกระทบที่เกิดจากปัญหาสุขภาพจิตต่างๆ เช่น พฤติกรรมพาลเกร ก้าวร้าว ในวัยรุ่น การติดยา ยาเสพติด การพนัน นั้นต้องสูญเสียทั้งค่าใช้จ่าย เวลา และกำลังแรงงานของครอบครัวคนใกล้ชิดและการดูแลของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างมาก นอกจากนี้ การให้บริการในโรงพยาบาลชุมชนยังพบว่า การมีสมาชิกในครอบครัวป่วยด้วยโรคติดต่อรุนแรง กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง กลุ่มผู้พิการ หรือผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียงก็มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและเศรษฐกิจของครอบครัวด้วยเช่นกัน

การส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

- สำหรับประเทศไทย การจัดบริการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต มีการดำเนินงานทั้งในและนอกกระทรวงสาธารณสุข ในกระทรวงสาธารณสุขสถานบริการสาธารณสุข โดยเฉพาะโรงพยาบาลชุมชนที่กระจายในทุกอำเภอทั่วประเทศเป็นหน่วยงานหลักในการดำเนินงาน เช่น การคัดกรองกลุ่มเสี่ยงด้วยเครื่องมือ/แบบประเมินทางสุขภาพจิต การให้ความรู้สุขภาพจิตผ่านสื่อต่างๆ การให้คำปรึกษาในสถานบริการสาธารณสุข การอบรมให้ความรู้สุขภาพจิต เป็นต้น แต่การดำเนินงานยังไม่เป็นระบบครอบคลุมครบถ้วน มีการให้บริการแตกต่างกันไปตามแต่ละหน่วยงาน ทำให้การบริการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตไม่ส่งผลกระทบต่อประชาชนและภาพรวมของประเทศเท่าที่ควร

การส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

- การมีมาตรฐานการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต จะช่วยให้สถานบริการสาธารณสุขมีแนวทางการพัฒนาบริการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตไปในแนวทางเดียวกัน มีคุณภาพบริการที่เป็นระบบและครอบคลุมใกล้เคียงกัน ทั้งในด้านการบริหารจัดการ การให้บริการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตบูรณาการในกลุ่มวัยต่างๆ ทั้งในและนอกโรงพยาบาล การมีภาคีเครือข่ายเพื่อร่วมและสนับสนุนดำเนินการ และการมีระบบสารสนเทศเพื่อนำไปใช้ในการวางแผนและประเมินผลการดำเนินงานซึ่งสิ่งสำคัญคือ มาตรฐานการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตนี้ จะนำไปสู่วิสัยทัศน์การดำเนินงานของกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดว่า ภายในทศวรรษต่อไป คนไทยทุกคนจะมีสุขภาพแข็งแรงเพิ่มขึ้น เพื่อสร้างความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างยั่งยืน

แนวคิดในการพัฒนามาตรฐานการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

- แนวคิดที่นำมาใช้ในการพัฒนามาตรฐานการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ประกอบด้วยแนวคิด ดังนี้(สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต.**2559:3-5**)
- **1.แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion)** สุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ สุขภาพจึงเป็นองค์รวม การมีสุขภาพดีขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่ต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความถูกต้องพอดี โดยดำรงอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคม ที่พัฒนาทั้งทางด้านวัฒนธรรม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี การเมืองการปกครอง และสิ่งแวดล้อม การสร้างเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการเพิ่มศักยภาพให้คนเรามีความสามารถในการควบคุมดูแลสุขภาพตนเองให้ดีขึ้น สามารถพึ่งตนเองได้ เป็นการสร้างสุขภาพทำให้มีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ และสามารถพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าได้อย่างมาก

แนวคิดในการพัฒนามาตรฐานการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

- องค์การอนามัยโลก จัดประชุม ณ เมืองออตตาวา ประเทศแคนาดา เมื่อปี ค.ศ. **1986** ประกาศ “กฎบัตรออตตาวา” เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (**Ottawa Charter for Health Promotion**) ได้กำหนดกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพดังนี้
- **1) Advocate** เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารแก่สาธารณะเพื่อสร้างกระแสทางสังคม
- **2) Enable** เป็นการดำเนินการเพื่อให้ประชาชนได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่
- **3) Mediate** เป็นสื่อกลางในการประสานงานระหว่างกลุ่ม/หน่วยงานต่าง ๆ ในสังคม

แนวคิดในการพัฒนามาตรฐานการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

- **2. กฎบัตรออตตาวา(Ottawa Charter for Health Promotion)** กำหนดแนวทางการดำเนินงานเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่สำคัญดังนี้
 - **2.1** การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ ผู้บริหารตระหนักถึงการตัดสินใจที่จะมีผลกระทบต่อสุขภาพและรูปแบบ/มาตรการ/กฎหมายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ
 - **2.2** การสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพ ได้แก่ การรักษาสิ่งแวดล้อม/ดูแลชุมชนให้หนุนเสริมซึ่งกันและกัน รวมทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตและการทำงานที่สร้างความกระตือรือร้น ความพึงพอใจและความเพลิดเพลิน
 - **2.3** การสร้างความเข้มแข็งของชุมชน คือการพัฒนาชุมชน โดยการดึงศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์และทรัพยากรวัตถุที่มีอยู่ในชุมชน เพื่อพัฒนาความสามารถในการช่วยเหลือตนเองและสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพ

แนวคิดในการพัฒนามาตรฐานการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

- **2.4** พัฒนาทักษะบุคคล คือการสร้างเสริมโอกาสในการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาความรู้/ทักษะชีวิตเพื่อการเตรียมความพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงและตัดสินใจเลือกสิ่งที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ
- **2.5** การปรับระบบบริการสุขภาพ คือบทบาทของทุกภาคส่วนที่จะทำงานร่วมกัน เพื่อพัฒนาระบบสุขภาพให้นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี
- **2.6** การขับเคลื่อนผู้นาคนาคสุขภาพถูกสร้างโดยประชาชน สุขภาพจะเกิดขึ้นได้ด้วยความสนใจในตนเองและความใส่ใจต่อผู้อื่น สามารถตัดสินใจด้วยตนเองและเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต และมั่นใจว่าสังคมที่ตนเองอยู่เป็นสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกในสังคมทุกคนมีสุขภาพดีได้ ซึ่งหลักการสำคัญในการพัฒนากลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพคือ ความเอื้ออาทร ความเป็นองค์กรรวมและบทบาทของนิเวศวิทยา

- **3.แนวคิดของการส่งเสริมสุขภาพจิต (Mental Health Promotion)**

- การส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นกระบวนการเสริมสร้างความสามารถของบุคคล ครอบครัว องค์กรหรือชุมชนโดยการเพิ่มปัจจัยสนับสนุนหรือปัจจัยทางบวก และลดปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยทางลบที่บั่นทอนสุขภาพจิตที่ดีเพื่อควบคุมการดำเนินชีวิตและทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น นับเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับประชาชนทั่วไปอย่างเท่าเทียมกัน เนื่องจากการส่งเสริมสุขภาพจิตมีความเกี่ยวข้องกับทุกคนในสังคมตลอดวงจรชีวิต ตั้งแต่วัยทารกถึงวัยชรา ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นการปรับเปลี่ยนเจตคติ เน้นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพจิตทางบวกก่อน
- การเจ็บป่วยทางจิตการส่งเสริมสุขภาพจิตมีที่มาจากคำว่า “การส่งเสริมสุขภาพ” (**Health Promotion**) ซึ่ง WHO ให้มุมมองของการส่งเสริมสุขภาพจิตว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการพัฒนาพื้นฐานและใช้ศักยภาพทางด้านสุขภาพของตนเอง เพื่อใช้ชีวิตในสังคมและมีผลิตผลทางเศรษฐกิจ เป็นกระบวนการที่ทำให้คนเราสามารถควบคุมจิตใจตนเองได้ เพื่อที่จะเอื้อให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น การส่งเสริมสุขภาพจิตจะมีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่างๆกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตทั้งรายบุคคล ครอบครัว และชุมชน

- การส่งเสริมสุขภาพจิตในกลุ่มประชาชนทั่วไป สามารถดำเนินการได้ใน **3** ระดับ ดังนี้
- ระดับบุคคล เป็นการเพิ่มความสามารถด้านการปรับอารมณ์ การสร้างเสริมความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง
- ทักษะการเผชิญความเครียด การสื่อสาร การเจรจาต่อรอง การสร้างสัมพันธภาพ และทักษะการเป็นพ่อแม่
- ระดับชุมชน เป็นการเพิ่มและสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพจิต การพัฒนาระบบบริการสุขภาพจิตในชุมชน สถานที่ทำงาน ชุมชน สถานเลี้ยงเด็กและเครือข่ายการให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต
- ระดับสังคม เป็นการเพิ่มปัจจัยปกป้องและลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต โดยการรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ สร้างความตระหนัก กระตุ้นการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในชุมชน

- **4. แนวคิดการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (Mental Health Prevention)**

- การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต มีแนวทางในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต **3** ระดับดังนี้

- การป้องกันระดับปฐมภูมิ (Primary prevention) การป้องกันระดับปฐมภูมิ เป็นการป้องกันระดับต้น ก่อนจะเกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือโรคทางจิตเวชเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดผู้ป่วยรายใหม่ เป้าหมายของการป้องกันระดับนี้ คือ ลดอุบัติการณ์ (**Incidence**) ของปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช การป้องกันระดับปฐมภูมิ โดยลดปัจจัยของการเกิดโรค ลดปัจจัยเสี่ยง (**Risk factors**) และเพิ่มปัจจัยป้องกันโรค (**Protective factors**) เช่น การเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องในวัยเด็ก ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อจิตใจการป้องกันเน้นที่สาเหตุ ตัวอย่าง เช่น

- **1.** ป้องกันโรคทางร่างกายในแม่และเด็ก เริ่มตั้งแต่การตั้งครรภ์ การคลอด ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาท การขาดสารอาหาร การป้องกันสารพิษ
- **2.** ส่งเสริมการเลี้ยงดูเด็กที่ถูกต้อง ตอบสนองความต้องการของเด็กวัยต่างๆ ตามวัย การฝึกระเบียบวินัย ระวังใจการเลี้ยงดูเด็กที่อาจก่อให้เกิดปัญหา
- **3.** ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว ทั้งโครงสร้างของครอบครัวที่ดี มีความสัมพันธ์ดี การสื่อสารชัดเจน ให้กำลังใจ ไม่มีความแตกแยกแบ่งพรรคแบ่งพวก ซึ่งอาจทำให้การเลี้ยงดูไม่เหมือนกัน มีทางออกที่ถูกต้องนุ่มนวลเมื่อมีความขัดแย้งกัน

- **4.** โรงเรียน มีระบบการเรียนที่ดี ครูมีสุขภาพจิตดี ส่งเสริมการเรียนรู้ สร้างทัศนคติทางบวกต่อการเรียน ค้นหาตนเองได้ว่ามีความชอบความถนัดหรือต้องการเรียนและมีอาชีพใดในอนาคต
- **5.** การจัดสิ่งแวดล้อมสังคมที่ดี มีแบบอย่างที่ดี ไม่มีปัญหาสิ่งแวดล้อม ปราศจากสารเสพติด สิ่งยั่วยุทางเพศ อบายมุข
- **6.** การให้ความรู้แก่ประชาชน การป้องกันโรคทางกาย ส่งเสริมสุขภาพทางกาย การฝากครรภ์ ฯลฯ การเลี้ยงดูเด็กอย่างถูกต้อง รู้จักการกระตุ้นพัฒนาการตามวัย การส่งเสริมให้ครอบครัวมีคุณภาพมีความรักความอบอุ่น ความผูกพัน

แนวคิดในการพัฒนามาตรฐานการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

- การป้องกันระดับทุติยภูมิ (Secondary prevention) การป้องกันระดับที่สอง เป็น การป้องกันโรคที่เริ่มเกิดขึ้นแล้วไม่ให้เป็นยาวนาน เป็นการลดความชุกของโรค **(Prevalence)** โดยการค้นหาผู้ที่เป็นโรคและรีบให้การรักษาโดยเร็ว **(Early diagnosis and prompt treatment)** การรักษาอย่างรวดเร็ว ทำได้ง่ายกว่าและ ผลการรักษาดีกว่าปล่อยเป็นแบบเรื้อรังที่จะรักษายากการป้องกันระดับนี้ ทำได้โดยให้ความรู้แก่ บุคลากรสาธารณสุขและชุมชนทุกระดับ เพื่อให้รู้จักปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช และ ช่วยส่งต่อผู้มีปัญหาสุขภาพจิต และ/หรือปัญหาทางจิตเวชมารับการบริการโดยเร็ว

แนวคิดในการพัฒนามาตรฐานการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

- การป้องกันระดับตติยภูมิ (**Tertiary prevention**) การป้องกันระดับที่สามนี้จะเน้นการป้องกันการสูญเสียหน้าที่ (**Disability**) หรือลดความบกพร่องในการทำกิจกรรมประจำวัน (**Impairment of function**) เพื่อให้กลับเข้าสู่สังคมโดยเร็ว การป้องกันระดับนี้ใช้กิจกรรมฟื้นฟู (**Rehabilitation**)