



แนวคิด “สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2567”
“ปลุกพลังใจ ก้าวไปพร้อมกัน”
“Hopeful Hearts, Stronger Mind”

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมไทยเผชิญกับวิกฤติหลายประการที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของประชาชน เช่น วิกฤติน้ำท่วม วิกฤติความรุนแรงจากการใช้ยาเสพติด รวมถึงเหตุการณ์ที่สร้างความสูญเสียและสะท้อนใจทางสังคม ความตึงเครียด ทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากวิกฤติเหล่านี้ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อผู้ที่เกี่ยวข้องโดยตรง แต่ยังส่งผลต่อสังคมโดยรวม เช่น การใช้สื่อ สังคมออนไลน์ที่ไม่ถูกต้องในช่วงเวลาที่เกิดวิกฤติ การให้ความรู้และทักษะในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารอย่างสร้างสรรค์ และการเพิ่มความสามารถในการเสริมสร้างพลังใจ (Resilience) จึงเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยให้ประชาชนสามารถฟื้นตัวจากวิกฤติและก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากได้

วิกฤติน้ำท่วม น้ำท่วมในประเทศไทยเป็นหนึ่งในวิกฤติที่เกิดขึ้นซ้ำซากในหลายภูมิภาค โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงฤดูฝน น้ำท่วมไม่เพียงแต่สร้างความเสียหายทางทรัพย์สิน เช่น บ้านเรือนและพื้นที่การเกษตร แต่ยังส่งผล กระทบโดยตรงต่อสภาพจิตใจของผู้ประสบภัย ความวิตกกังวล ความเครียดจากการสูญเสียทรัพย์สินและความไม่แน่นอนในชีวิตประจำวันทำให้ผู้คนเกิดภาวะซึมเศร้าและความท้อแท้ การเสริมสร้างพลังใจและการสนับสนุนจาก ชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยให้ผู้ประสบภัยสามารถฟื้นตัวจากวิกฤติได้อย่างรวดเร็ว ในหลายกรณี ผู้ประสบภัย น้ำท่วมมักเผชิญกับความท้าทายที่ยืดเยื้อ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในการฟื้นฟูที่อยู่อาศัย การจัดหาแหล่งน้ำสะอาดและ อาหาร รวมถึงการกลับมาใช้ชีวิตปกติที่ยังไม่แน่นอน นอกจากนี้ วิกฤติน้ำท่วมยังทำให้เกิดปัญหาด้านการเข้าถึงบริการ สาธารณสุข รวมถึงการขาดแคลนการสนับสนุนทางจิตใจอย่างเร่งด่วน

วิกฤติความรุนแรงจากการใช้ยาเสพติด ความรุนแรงจากการใช้ยาเสพติดเป็นอีกหนึ่งวิกฤติที่มีผลกระทบ อย่างใหญ่หลวงต่อสุขภาพจิตของผู้ใช้ยา ครอบครัว และชุมชน ผู้ที่มีปัญหาการใช้ยาเสพติดมักเผชิญกับปัญหา สุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และการมีพฤติกรรมรุนแรง นอกจากนี้ ผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้ใช้ยา เช่น สมาชิกใน ครอบครัว ก็อาจเกิดความเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะหมดแรงใจ (Burnout) จากการต้องเผชิญกับสถานการณ์ เหล่านี้ สถานการณ์ความรุนแรงจากยาเสพติดในปัจจุบันยังส่งผลต่อชุมชนในด้านความปลอดภัย เนื่องจากผู้ใช้ยามี ความเสี่ยงสูงที่จะเกิดพฤติกรรมที่ไม่คาดคิด เช่น การทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจใน ชุมชนและการจัดการปัญหาเสพติดอย่างเป็นระบบจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรงมากขึ้นและเพื่อฟื้นฟูผู้ใช้ยาให้กลับมาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี

เหตุการณ์ที่สร้างความสูญเสียและสะท้อนใจทางสังคม เหตุการณ์สะท้อนใจ เช่น เหตุการณ์รบัส เมื่อ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๗ สร้างความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงทั้งทางร่างกายและจิตใจให้กับครอบครัวนักเรียน และบุคคลที่ เกี่ยวข้อง การเผชิญหน้ากับความสูญเสียกะทันหันเช่นนี้ส่งผลให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรง ความเศร้าเสียใจ และ ความทุกข์ใจ การฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ที่เกี่ยวข้องและการให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจ เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ประสบเหตุการณ์เหล่านี้สามารถก้าวผ่านความทุกข์ใจและฟื้นฟูจิตใจกลับมาได้อย่าง มั่นคง การเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ไม่ เพียงส่งผลกระทบต่อผู้ที่สูญเสียโดยตรง แต่ยังสร้างความรู้สึกไม่มั่นคงและ ความกังวลใจในสังคมโดยรวม เนื่องจาก เหตุการณ์อุบัติเหตุร้ายแรงสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ในชีวิตประจำวันของทุกคน

การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในช่วงเวลาที่เกิดวิกฤติในสังคม เช่น เหตุการณ์ความรุนแรงทางสังคม การเกิดภัย ธรรมชาติ หรือวิกฤติต่างๆ สื่อสังคมออนไลน์มักถูกใช้เป็นเครื่องมือในการรับข้อมูลข่าวสารและแสดง ความคิดเห็น อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม การใช้สื่ออย่างไม่เหมาะสม อาจนำไปสู่การแพร่กระจายข้อมูลเท็จ การใช้ถ้อยคำที่กระทบ จิตใจ และการกระทำที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของผู้รับสาร ซึ่งสามารถก่อให้เกิด ความเครียด ความวิตกกังวล และ ความซึมเศร้าในกลุ่มผู้ใช้สื่อ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ผู้คนอยู่ภายใต้ความ กดดันจากสถานการณ์วิกฤติ ผลกระทบจาก การใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างไม่เหมาะสม เช่น การแพร่กระจาย ข้อมูลเท็จ (Misinformation) : ในช่วงวิกฤติ ผู้คนมัก หาข่าวสารอย่างรวดเร็ว และบางครั้งอาจเผชิญกับข้อมูล ที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งอาจทำให้เกิดความตื่นตระหนกโดยไม่จำเป็น ส่งผลให้เกิดความเครียดสะสมและวิตกกังวล เกินเหตุ หรือการแสดงความคิดเห็นอย่างรุนแรง : สื่อสังคมออนไลน์เปิด โอกาสให้ผู้ใช้แสดงความคิดเห็นได้อย่าง เสรี แต่การใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสมหรือก้าวร้าวอาจทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ หดหู่กำลังใจ และเพิ่มความกดดัน ให้กับผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤติ การจัดการกับผลกระทบเชิงลบจากสื่อสังคมออนไลน์โดยการให้ความรู้และทักษะ ในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารอย่างสร้างสรรค์ (Media Literacy) เป็นสิ่งสำคัญ มีการส่งเสริม ให้ประชาชนเข้าถึง แหล่งข้อมูลที่ถูกต้องและมีการสื่อสารในเชิงบวก และสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดโอกาสให้มีการ สื่อสารที่เคารพ สิทธิและความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สามารถช่วยลดความรุนแรงจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้

ความสำคัญของการเสริมสร้างพลังใจ (Resilience)

การเสริมสร้างพลังใจ (Resilience) หรือ ความเข้มแข็งทางใจ เป็นความสามารถในการฟื้นตัว หรือ กลับสู่สภาพปกติหลังจากเผชิญกับความยากลำบากหรือความท้าทายในชีวิต ซึ่งประกอบด้วยหลายปัจจัย เช่น การปรับตัว การ พัฒนาความมั่นใจในตนเอง และการมีเป้าหมายในการก้าวผ่านสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยใช้กระบวนการ "อึด ฮึด ลู้" เป็นแนวทางในการเผชิญหน้าและฝ่าฟันปัญหา คำว่า "อึด ฮึด ลู้" สามารถ เชื่อมโยงกับความหมายของ Resilience ดังนี้

๑. อึด (Perseverance) : เป็นความสามารถในการอดทนและเผชิญกับความยากลำบาก แม้ว่า จะเหนื่อยล้า ก็ยังคงยืนหยัดที่จะไม่ยอมแพ้ เป็นหัวใจสำคัญของ Resilience เพราะการเผชิญปัญหาในชีวิตต้องการ ความสามารถในการ ทนทานต่อความทุกข์ยาก ซึ่งการที่จะสามารถสร้างพลังอึดให้เกิดขึ้น ต้องรู้จักแนวทาง ในการสำรวจตัวเอง I am ได้ดังนี้

- สามารถหาความรู้เพื่อประเมิน ป้องกัน แก้ไข ปัญหาสุขภาพจิต
- เป็นกลุ่มเสี่ยง หรือไม่พร้อมเผชิญหน้าด้วยตนเอง
- มีคนช่วยเหลือ/แหล่งช่วยเหลือเมื่อป่วยหรือไม่

การสร้าง พลังอึด ผ่านการสำรวจตนเอง เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจตัวเองให้ลึกซึ้งขึ้น และพัฒนา ความสามารถในการรับมือกับความยากลำบากอย่างเข้มแข็งขึ้น วิธีที่ช่วยสำรวจและสร้างความเข้มแข็งได้ดังนี้

๑. การทบทวนตัวเอง (Self-Reflection) ตั้งคำถามกับตัวเองเกี่ยวกับคุณค่าที่สำคัญในชีวิต ความปรารถนา ความกลัว และเป้าหมาย

๒. การระลึกถึงความสำเร็จในอดีต (Recall Past Resilience) สิ่งนี้ช่วยให้เราตระหนักว่ามีพลังภายใน ที่ช่วยให้เรายืนหยัดได้ และเราสามารถพึ่งพาความสามารถเหล่านั้นได้อีกครั้ง

๓. การสร้างมุมมองเชิงบวก (Positive Reframing) การปรับเปลี่ยนมุมมองเชิงบวกสามารถช่วยสร้างความเข้มแข็งทางใจและลดความกังวล

๔. การฝึกสมาธิและสติ (Meditation and Mindfulness) สติช่วยให้เราสำรวจอารมณ์ของตัวเอง อย่างไม่ตัดสิน และเป็นการเพิ่มความแข็งแกร่งในการรับมือกับสถานการณ์ที่ซับซ้อน

๕. การขอความช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้อื่น (Seek Support) การเปิดใจและขอความช่วยเหลือ จากคน ใกล้ชิดเมื่อรู้สึกว่าการดำเนินชีวิตอยู่คนเดียวกำลังเผชิญความท้าทายเกินไป การสนับสนุนทางสังคมทำให้เรารู้ว่าเราไม่ได้สู้ กับปัญหาคนเดียว และสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งได้จากการร่วมมือกัน

๒. ยึด (Determination) : หมายถึงการรวมพลังฮึดสู้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก เป็นความมุ่งมั่นและ พลังใจ ในการก้าวข้ามอุปสรรค ซึ่ง Resilience ก็คือการมีพลังใจนี้เพื่อสามารถลุกขึ้นมาใหม่ได้หลังการล้มเหลว ซึ่งการที่จะสามารถสร้างพลังฮึดให้เกิดขึ้น ต้องรู้จักแนวทางในการ สำรวจตัวเอง I have เรามีอะไรอยู่บ้างได้ดังนี้

- มีประสบการณ์เกี่ยวกับการช่วยเหลือและดูแลฟื้นฟูผู้ได้รับผลกระทบที่ส่งผลจากปัญหาสุขภาพจิต
- มีการให้ความรู้ในการดูแลป้องกันตนเองทั้งในรูปแบบออนไลน์และออฟไลน์ ผสานกับการสร้างความ ร่วมมือในระดับพื้นที่
- มีการให้ข้อมูลที่เชื่อถือได้จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- เรามีระบบการรักษาและดูแลสุขภาพจิตที่ดีมาก

การสร้างพลังฮึด และความเข้มแข็งทางใจเพื่อสู้กับปัญหาต้องอาศัยการฝึกฝนจิตใจและการพัฒนาความ ยืดหยุ่นในการเผชิญกับความยากลำบาก โดยมีวิธีการ ดังนี้

๑. ตั้งสติและการยอมรับปัญหา (Acceptance) การเริ่มต้นจากการยอมรับว่าสถานการณ์ที่เราเผชิญ คือสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ไม่ใช่สิ่งที่ควรหนีหรือปฏิเสธ

๒. ปรับมุมมองต่อความล้มเหลว (Redefine Failure) ควรมองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา ความล้มเหลวแต่ละครั้งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเติบโต ให้เรามีโอกาสเรียนรู้วิธีใหม่ ๆ แก้ปัญหาในอนาคต

๓. สร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Build Mental Resilience) การฝึกให้ตัวเองไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ และ มองเห็น ความท้าทายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต โดยพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะช่วยให้เราปรับตัวได้ดีขึ้น

๔. การตั้งเป้าหมายและแบ่งเป็นขั้นตอน (Set Clear Goals) เมื่อปัญหาคือเหมือนใหญเกินไป การตั้งเป้าหมาย เล็ก ๆ และการแบ่งขั้นตอนให้ชัดเจนช่วยให้ปัญหาคือไม่ซับซ้อนทุกครั้งที่เราบรรลุเป้าหมายย่อย ๆ จะทำให้มีกำลังใจใน การสู้ต่อไป

๕. การให้กำลังใจตัวเอง (Self-Encouragement) พูดคุยกับตัวเองด้วยคำพูดที่ให้กำลังใจ หรือการจด บันทึกลง ประโยคที่ช่วยเสริมสร้างพลังใจไว้ในที่ที่เห็นได้บ่อย ๆ

๖. การใช้ความรักและความผูกพัน (Connect with Supportive Relationships) ความรักและการ สนับสนุน จากครอบครัว เพื่อน หรือคนรัก เป็นแหล่งพลังใจที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งได้อย่าง มีความสัมพันธ์ที่ดีช่วยให้เรารู้ว่าไม่ได้ต่อสู้คนเดียว

๓. สู้ (Courage and Action) : การสู้ไม่ใช่แค่การอดทน แต่คือการลงมือทำเพื่อเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ ในทางที่ดีขึ้น การมีความกล้าในการเผชิญหน้ากับปัญหา เป็นการแสดงออกของ Resilience ที่ไม่ใช่

เพียงการทนอยู่ แต่ลงมือทำเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการที่จะสามารถสร้างพลังสู้ให้เกิดขึ้น ต้องรู้จักแนวทางในการสำรวจ สามารถทำอะไรได้บ้าง วิธีดูแลตัวเอง I Can

- มองความสามารถ และความสนใจของตนเองมาปรับใช้เพื่อแก้ไขปัญหา
- ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ
- ติดตามข่าวสารที่เชื่อถือได้จากทางราชการ
- ไม่เสพข่าวมากจนเครียด ไม่สร้างหรือแชร์ข่าวปลอม

พลังสู้ และ ความเข้มแข็งทางใจ เป็นสิ่งสำคัญในการเผชิญกับอุปสรรคและความท้าทายของชีวิต การสร้างและรักษาพลังใจให้เข้มแข็งสามารถทำได้ผ่านหลายวิธีดังนี้

๑. การหาแรงบันดาลใจจากผู้อื่น (Inspiration from Others) การศึกษาประสบการณ์ของคนที่เคยเผชิญความยากลำบากและประสบความสำเร็จ ช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้กับเราได้

๒. การสนับสนุนจากผู้อื่น (Seek Support from Others) การได้รับกำลังใจและการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน หรือคนรอบข้าง เปิดใจขอความช่วยเหลือหรือการระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้วางใจ

๓. การเรียนรู้และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (Continuous Learning and Growth) การพัฒนาตนเองและการเรียนรู้จากความผิดพลาดทำให้เรามีความสามารถมากขึ้นในการรับมือกับปัญหาในอนาคต

๔. การเชื่อมั่นในตัวเอง (Self-Confidence) การเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการสร้างพลังสู้ ความมั่นใจว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาได้จะทำให้เรามีความเข้มแข็งทางใจและไม่ย่อท้อ

งานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี ๒๕๖๗ จึงมุ่งเน้นไปที่การสร้างความตระหนักในสังคมเกี่ยวกับความสำคัญของพลังใจในการจัดการสุขภาพจิตระหว่างเผชิญวิกฤติ ผ่านการเผยแพร่ความรู้และประสบการณ์ในการฟื้นฟูสุขภาพจิต ทั้งเป็นการเสริมสร้างความรู้และความเข้าใจในเรื่องสุขภาพจิตแก่ประชาชน ส่งเสริมให้ประชาชน เข้าถึงแหล่งข้อมูลที่ถูกต้องและมีการสื่อสารในเชิงบวก รวมถึงสร้างความร่วมมือในชุมชนและหน่วยงานต่าง ๆ ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อให้สามารถเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม พฤศจิกายน ๒๕๖๗