

ชีวจิต

NO.
602

เมษายน - พฤษภาคม
2568

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

*Mental
Wellbeing*



คู่มือ
สุขภาพจิต
บำบัดเครียด
ลดซึมเศร้า
เราจะไม่สตีหลุด



LITTLE
gaia

HAND-EYE coordination

Curated

AMARIN
Baby & Kids

เล่น เรียนรู้อย่างมีคุณภาพ

เสริมทักษะ
กับ Workshop
สุดสร้างสรรค์
พบกันที่

4th floor, Parade Zone,
ONE BANGKOK



SCAN



มาเล่น มาเรียนรู้
มาสนุกด้วยกันนะ



Little Gaia



Amarin Baby & Kids

ชีวจิต

602

APRIL - MAY 2025



ปีที่ 26 เมษายน - พฤษภาคม 2568

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • ดร.สาทิสม์ อินทรกำแหง
บรรณาธิการผู้พิมพ์/โฆษณา เจริญ พิทักษ์วงศ์
ที่ปรึกษาด้านอาหาร ผกา เลิศพานิช
บรรณาธิการอำนวยการ ประภัตร มิ่งศิริ
บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก

กองบรรณาธิการอาวุโส สุภาพร จันทวงศ์
กองบรรณาธิการออนไลน์อาวุโส พิริยา อากาศแจ้ง • พรณิกา จำปาตง
บรรณาธิการกิจกรรมพิเศษ ธนวัต ศรีปฏาก
เลขานุการกองบรรณาธิการ สมใจ สมานวงศ์สถิตย์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม จิตราวีณ์ วิเชียรสรณ์
ศิลปกรรม วิหิต มิ่งเดช • ณัฐพร ณ นคร

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัชฎา พรหมเลิศ
ซันเดิตเตอร์ พิมพา จิตตประสพทิศ
พิสูจน์อักษร ปิยพร นาคสวาทย์ • นินดา พลายศรี
คอมพิวเตอร์ อดิษฐ์ สุทธิรักษ์ • สุริยาญา ลายไธ

รองผู้จัดการฝ่ายภาพ สุทธิรักษ์ จันทวงศ์
ช่างภาพอาวุโส สุภากร ศรีสกุล • อนุพงษ์ ฉายสุเกษม
ช่างภาพ กรานต์ธนา บุญบำรุง • อภิวัฒน์ ทวีตโมกาส • ธนาญ วัลลา
หัวหน้าฝ่ายการผลิตสื่อวีดีโอ ศิโรตม์ แววมณี
ผู้จัดการฝ่ายติดต่อวีดีโอ อิทธิพล สุพรรณวุฒิ
ตัดต่อวีดีโอ ชไมภรณ์ โชติธรรม
ช่างภาพวีดีโอและตัดต่อวีดีโอ พชร เงินรัมย์ • พงษ์เทพ ชัยวงศ์ • วรวิทย์
กวนวงศ์ • อาณัติ เลิศศรีธรรม • กฤตพงษ์ ปิงไกร • ธรรมณดา อินทร์ปราง
คิดค้นและสร้างสรรค์สื่อวีดีโอ พิณฐฎา ภักขิพัฒน์
• ปานจริย วิรัชวงศ์ • ณัฐพร ทวีรัตน์
ผู้ดูแลและควบคุมฝ่ายการผลิตสื่อ ณัฏฐา น้อยผ่อง
โปรดิวเซอร์วีดีโอคอนเทนต์ กนกวรรณ น้อยผ่อง
วีดีโอโปรดักชัน ธนายุทธ สร้อยสุวรรณ • วาระ สุทธิธรรม

ที่ปรึกษาสายโฆษณา อุไรวรรณ สุนทรพงษ์
รองกรรมการผู้จัดการสายโฆษณา วรรัตน์ ศักดิ์จรรยา
ผู้อำนวยการฝ่ายขาย ณัฐฎา คณานันท์
ฝ่ายขายและที่ปรึกษาด้านสื่อโฆษณา ณัฐฎา บุญวิวัฒน์ วงศ์วิวัฒน์
• สิริชา ชีรัตน์ชัย • ธำรงรัฐ เกษมโกล

รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด นัยนา วาณิชยพงศ์
รองผู้อำนวยการฝ่ายประชาสัมพันธ์ สุภาณี นาคปะติษฐ์
ผู้จัดการฝ่ายการตลาดแบรนด์ พิณบุษย์ ศรีนิยม
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ จุริพร ชัยสงคราม
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์และงานแฟร์ พรทิพย์ ไตรกุลนิภัทร์

ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาธุรกิจ ชานนท์ เศรษฐวิวัฒน์
ฝ่ายพัฒนาธุรกิจ งามเนตร เปี้ยถ้อย
ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาเว็บไซต์ สุภัตรา เศรษฐวิวัฒน์



เจ้าของ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

ผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • เมตตา อุทกะพันธุ์

ประธานกรรมการ ดร.สมเดช ตันติเวชกุล

รองประธานกรรมการ ฐานันท์ สิริวัฒนภักดี

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์มงคล

รองกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ฝ่ายปฏิบัติการ เจริญ พิทักษ์วงศ์

สำนักงาน

สายธุรกิจมีเดียแอนด์เอ็นเตอร์เทนเมนต์ (AME)

บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนรัชดาภิเษก (บรมราชชนนี) เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณา) ต่อ 4551 - 4554

โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4545

E-mail: info@amarin.co.th

Homepage: http://www.amarin.com

แยกสีและพิมพ์

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

376 ถนนรัชดาภิเษก (บรมราชชนนี) เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385

จัดทำโดย

บริษัทอมรินทร์มีเดียเอ็นเตอร์เทนเมนต์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกอก-จตุรรม

ตำบลท่าเสา กรุงเทพฯ 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500 - 1

Homepage: http://www.naiin.com

ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9889

E-mail: member@amarin.co.th



 រៀបចំ 090-197-8310



ชีวจิต CONTENTS



COVER STORY

- 10 SCOOP :**
รู้ทัน “ปัญหาสุขภาพจิต”
อันตรายที่ก่อตัวขึ้นเงียบๆ
เมื่อทุกคนมีโอกาสนิสิตระเบิดเวลา
เป็นของตัวเอง
- 34 SCOOP :**
เจาะลึกชิมเคร้าคนไทย
เด็ก คนทำงาน ผู้สูงอายุ
ป้องกัน รักษา ฟันฟูอย่างไร
- 42 SCOOP :**
สมุนไพร & นวดไทย ทางเลือก
ดูแลอาการเครียด ชิมเคร้า
- 48 SCOOP :**
กลิ่นบำบัด ฟันฟูกายใจ สลายเครียด

EAT WELL GUIDE

- 58 เปิดครัวชีวจิต :**
HEALTHY FOOD
ข้าวกล้องงอก มะเขือเทศ
คาเคา ช่วยอารมณ์ดี มีความสุข

WORKOUT PLAN

- 72 FIT FOR HEALTH :**
Yoga Therapy ศาสตร์โยคะ
เหยียดกาย ใจ และสมอง

HEALTHY MIND

- 80 Special Interview :**
คุยเรื่องสุขภาพใจ
และการเยียวยาด้วยเสียงบำบัด
กับนักบำบัดสุขภาพองค์รวม

PEOPLE

- 90 ประสบการณ์สุขภาพ :**
เปิด 2 ประสบการณ์
เพิ่มความสุขในชีวิต
ใจดี กายดี ชีวิตดี

HEALTHY HUB

- 102 ชีวจิต REVIEW :**
จากความตั้งใจ
“อยากให้คนไทย”
ป่วยน้อยลง
สับปายะ
คลินิกการแพทย์แผนไทย

ติดตามความสนุก ของ นักทดลองรุ่นจิ๋ว

กับรายการ

หนูทดลอง
Little
EXPLORERS

ทุกวันอาทิตย์ เวลา 9.00-9.30 น.

ทางอมรินทร์ทีวี เอชดี ช่อง 34



สแกนเพื่อรับชม



Amarin Baby & Kids



Amarin Baby & Kids



จงรักษาตน ให้พ้นจาก “ทุกข์ใจ” ทั้งสิ้นเทอญ

ทำไม บ.ก.จึงอยากจะเชิญชวนผู้อ่านทุกท่านว่า จงรักษาตนให้พ้นจาก “ทุกข์ใจ” ทั้งสิ้นเทอญ

มีที่มาที่ไปของคำเชิญชวนนี้ค่ะ ในฐานะแม่คนหนึ่ง ได้ฟังเสียงเตือนด้วยความห่วงใยจากจิตแพทย์หลายท่านว่า ปัจจุบันพบเด็กวัยรุ่นไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้นเรื่อยๆ และเมื่อเหลียวมอง น้องๆ ในออฟฟิศหลายคน ก็กำลังเข้ารับการรักษาอาการซึมเศร้าซึ่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตและการทำงาน

เป็นไปตามข้อมูลที่องค์การอนามัยโลกออกมาเตือนว่า ขณะนี้ 1 ใน 8 ของประชากรทั่วโลกมีปัญหาลุกลามจิตใจ ส่วนคนไทยนั้นพบผู้ป่วยโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน จึง

เป็นที่มาว่าอยากให้ทุกคนรักษาตนให้พ้น “ทุกข์ใจ” ที่จะลุกลามไปเป็นปัญหาลุกลามจิตใจ

วิธีรักษาตนให้พ้น “ทุกข์ใจ” ต้องรู้ต้นทางของปัญหาใจฉบับนี้ ชีวจิตได้รับเกียรติจาก ผศ. นพ.อริวิรุทธิ์ อุ่นอารมย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และ พญ.ปัทมาพร ทองสุขดี จิตเวชเด็ก และวัยรุ่น โรงพยาบาลเบงค็อก เมินทัล เฮลท์ มาคลี่คลายปัญหาลุกลามจิตใจ โรคเครียด ซึมเศร้าของคนไทยทั้ง 3 ช่วงวัย เด็กและวัยรุ่น คนทำงาน และผู้สูงอายุ

บางปัญหาอาจทำให้เรากลับมาทบทวนพฤติกรรมตัวเองอีกครั้ง รวมถึงนโยบายสาธารณะบางเรื่องที่ต้องช่วยกันขบคิด โดยเฉพาะปัญหาลุกลามจิตใจจากการใช้สารเสพติดของเด็กและวัยรุ่น

และแน่นอน เรามีวิธีการป้องกันหรือบรรเทาอาการผ่านศาสตร์ทางเลือก ไม่ว่าจะเป็นสมุนไพร ตำรายาไทย น้ำมันหอมระเหย อาหารสุขภาพ การออกกำลังกาย หรือแนวคิดดีๆ จากคนต้นแบบที่สร้างพลังใจให้เราสู้วิธีพ้น “ทุกข์ใจ” เรียกว่าเป็นวิธีพ้นทุกข์ใจที่สนุก สุขใจ

เชื่อว่าคุณผู้อ่านจะได้วิธีพ้น “ทุกข์ใจ” แบบ “สนุก สุขใจ” ไปทำตามอย่างแน่นอนค่ะ

วาสนา พลายเล็ก

บรรณาธิการบริหาร

watsana_pl@amarin.co.th

SPECIAL PROMOTION

สมัคร / ต่ออายุสมาชิก
นิตยสารชีวจิตวันนี้



สมัครสมาชิกนิตยสารชีวจิต

เพียง **800.-**

1 ปี 6 ฉบับ

ปกติ ~~900.-~~ / ปี

(งดรับของแถม)

ช่องทางการติดต่อ

☎ 0-2423-9999 กด 2

💬 @amarin-member

✉ member@amarin.co.th

🌐 www.naiin.com

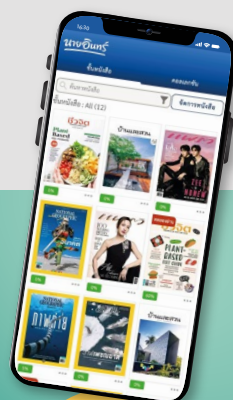


หมายเหตุ : สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนและคืนการเป็นสมาชิกนิตยสาร

ชวนเพื่อน มาสมัครสมาชิกนิตยสารรายปี

“Friend 😊😊
Get Friend”

นิตยสารรายปี



รับเพิ่มทันที!!

ทั้งผู้แนะนำ
และผู้ถูกแนะนำ

E-Magazine
12 ฉบับ

เงื่อนไขการรับ E-Magazine

- E-Magazine ที่ร่วมรายการ ได้แก่ บ้านและสวน, แพรว, ชีวจิต, National Geographic ฉบับภาษาไทย
- สามารถเลือก E-Magazine ทั้ง 12 ฉบับ ได้เพียง 1 นิตยสารเท่านั้น
- ดาวน์โหลดอ่าน E-Magazine ได้ทาง Naiin App

ชีวจิต ชวนคุณสมัครสมาชิกอุปถัมภ์

ให้โรงเรียน โรงพยาบาล เรือนจำ
ในโครงการส่งความรู้สร้างความสุข

1 ปี 6 ฉบับ ราคา 900 บาท

อมรินทร์ สมทบฟรี!

เพิ่มอีก 6 ฉบับ รวมเป็น 12 ฉบับ



คัมภีร์ สุขภาพจิต คนไทย 2025

สาเหตุใจป่วย + วิธีช่วยป้องกัน เยียวยา

ระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) ทำงานสัมพันธ์กับความเครียด โดยระบบประสาทอัตโนมัติแบ่งการทำงานออกเป็น 2 ซีก คือ ซีกเร่ง (Sympathetic) และซีกหน่วง (Parasympathetic) ระบบประสาทอัตโนมัติควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในของร่างกายทั้งหมด และเป็นระบบที่บริหารการตอบสนองภาวะคุกคาม (Stressors)

เมื่อมีสิ่งคุกคาม ระบบประสาทอัตโนมัติจะเตรียมร่างกายไว้พร้อมสำหรับการเผชิญภาวะคุกคามว่าจะสู้หรือจะหนี ซึ่งเรียกภาวะนี้ว่า ความเครียด (Stress) การอยู่ในความเครียดระยะสั้นเป็นผลดีที่ช่วยกระตุ้นให้ระบบของร่างกายเกิดความกระฉับกระเฉง แต่หากอยู่ในความเครียดเรื้อรังจะเกิดผลเสียตามมามากมาย

เมื่ออารมณ์และจิตใจเสียสมดุล ผลที่ตามมาคือ ความรู้สึกวิตกกังวล นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะหรือซึมเศร้า อารมณ์ไม่คงเส้นคงวา เบื่ออาหาร หมดความเชื่อมั่นในตนเอง อารมณ์ทางเพศลดลง ภูมิคุ้มกันลดลง ติดเชื้อง่าย และเสี่ยงเป็นมะเร็ง

นอกจากนี้ความเครียดยังส่งผลต่อพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนไป บางคนกินไม่หยุด โดยไม่รู้ตัวเวลาเครียด ในขณะที่บางคนเบื่ออาหารจนไม่กินเลย คนที่ไม่กิน ระดับน้ำตาลในเลือดจะลดต่ำลง ส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาท เกิดอาการหงุดหงิด วิตกกังวล เวียนศีรษะ อ่อนเพลียตามมาได้

แต่สำหรับคนที่กินบ้างไม่กินบ้าง หรือดื่มกาแฟมาก ๆ ก็อาจทำให้เกิดอาการดังกล่าวได้เช่นกัน ส่วนคนที่กินมากเมื่อเครียดก็ส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและลดน้ำหนักกลับมาเป็นปกติยาก



รู้ทัน “ปัญหาสุขภาพจิต”

อันตรายที่ก่อตัวขึ้นเงียบๆ
เมื่อทุกคนมีโอกาสพลัดระเบิดเวลา
เป็นของตัวเอง

ในขณะที่คนส่วนใหญ่พากันหวาดกลัว โรคภัยอย่างมะเร็ง เร่งหาวิธีดูแลตนเอง กับใหญ่ เพราะรู้ว่าหากป่วยด้วยโรคนี้นี้ขึ้นมา โอกาสจะรักษาให้หายไม่ใช่เรื่องง่าย แถมยังมีโอกาสเสียชีวิตสูงอีกหากตรวจพบช้า

แต่เชื่อหรือไม่ว่า ผลสำรวจจากองค์การสหประชาชาติ (UN) กลับพบว่า “จำนวนผู้ป่วยมะเร็งทั่วโลกมีสัดส่วนน้อยกว่า **ผู้ป่วยด้านสุขภาพจิต (Mental Health) เสียอีก**” นั่นคือ 34 เปอร์เซ็นต์ต่อ 36 เปอร์เซ็นต์

ไม่เพียงเท่านั้นหลายแหล่งข้อมูลยังรายงานตรงกันว่า ประชากรทั่วโลกมีแนวโน้มป่วยด้วยโรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้น รวมทั้งประเทศไทยที่น่าสนใจคือ เราพบว่าเด็กและวัยรุ่นมีแนวโน้มป่วยทางจิตเพิ่มมากขึ้น

นั่นอาจหมายความว่าเรากำลัง “หลงทาง” ในการดูแลสุขภาพอยู่หรือไม่ เรายังเข้าใจปัญหาสุขภาพจิตได้ไม่ดีพอหรือไม่ และที่สำคัญเรายังคิดว่าปัญหาสุขภาพจิตเป็นแค่เรื่องเล็กๆ ที่อยู่ในใจอยู่หรือไม่ ทั้งที่จริงแล้วปัญหาสุขภาพจิตมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าโรคมะเร็งหรือโรคทางกายอื่นๆ เลย

ชีวิตจิต ฉบับนี้จึงขอพาคุณผู้อ่านทุกท่านไปทำความเข้าใจ “ปัญหาสุขภาพจิต” ให้ถ่องแท้ ปัญหาที่แม้จะไม่ได้ทำร้ายร่างกายให้เห็นเป็นรูปธรรม แต่ก็ไม่ต่างจากระเบิดเวลาทีรอวันจุดชนวนให้ทำงาน...ที่น่ากลัวไปกว่านั้น ใครๆ ก็มีโอกาสรสร้างระเบิดเวลาที่ว่านี้ขึ้นมาได้



ผศ. นพ.อวิรุทธิ์ อุ่นอารมย์

รู้ทันปัญหาสุขภาพจิต ระเบิดเวลาที่น่ากลัว

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) พ.ศ. 2562 พบว่า “1 ใน 8 ของประชากรทั่วโลกมีปัญหาด้านสุขภาพจิต หรือคิดเป็นจำนวนกว่า 970 ล้านคนทั่วโลก” โดยตัวเลขที่เพิ่มขึ้นนี้เป็นผลมาจากการแพร่ระบาดครั้งใหญ่ของโรคอุบัติใหม่อย่างโควิด-19

ข้อมูลยังเผยอีกว่า “ในทุกๆ การเสียชีวิต 100 ครั้ง จะมีอย่างน้อย 1 ครั้งที่เป็นการฆ่าตัวตาย” นั่นหมายความว่า ปลายทางของปัญหาสุขภาพจิตที่ไม่ได้รับการแก้ไข สุดท้ายก็คือการสูญเสีย จะทำอย่างไรไม่ให้ตัวเลขผู้ป่วยด้านจิตเวชเพิ่มมากขึ้น จะทำอย่างไรเพื่อลดโอกาสการสูญเสียเหล่านี้ คงไม่มีอะไรดีไปกว่าการได้ทำความเข้าใจปัญหาทางจิตเวชจากผู้เชี่ยวชาญจริงๆ

ชีวิตจิต ฉบับนี้ได้รับเกียรติจาก ผศ. นพ.อวิรุทธิ์ อุ่นอารมย์ แห่งภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ท่านจะมาให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตในสังคมไทยปัจจุบันค่ะ

๐๐

ผลสำรวจจากองค์การสหประชาชาติ (UN)

พบว่า จำนวนผู้ป่วยมะเร็งทั่วโลก

มีสัดส่วนน้อยกว่าผู้ป่วยด้านสุขภาพจิต

(Mental Health) เสียอีก

๑๑

Q สถานการณ์สุขภาพจิตในสังคมไทยขณะนี้เป็นอย่างไบ้างคะ

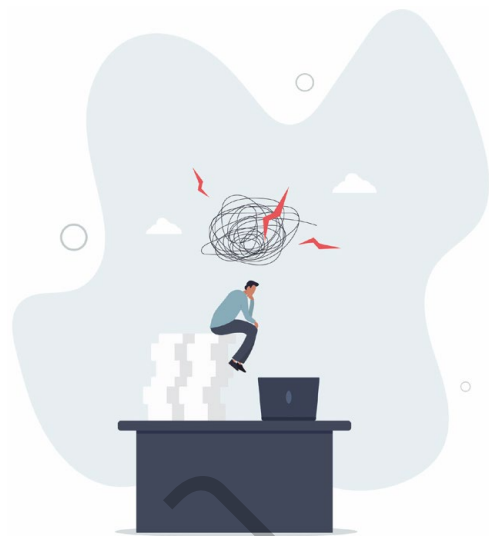
A ปัจจุบันพบว่าแนวโน้มปัญหาสุขภาพจิตสูงขึ้นในหลายด้าน โดยมีเหตุผลค่อนข้างหลากหลาย ขึ้นอยู่กับว่าเราให้ความสำคัญเรื่องใดบ้าง หลักๆเลยผมคิดว่าคนเริ่มให้ความสนใจกับโรคทางจิตเวชกันมากขึ้น รองลงมาก็น่าจะเพราะสังคมเราเปิดกว้างและให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพจิตมากขึ้น นั่นจึงทำให้มีผู้มาเข้ารับบริการด้านนี้มากขึ้นตามไปด้วย

คราวนี้พอมีความต้องการใช้บริการมากขึ้น ระบบบริการสาธารณสุขจึงต้องให้ความสำคัญมากขึ้นตามไปด้วยเช่นกัน มันก็เลยดูเหมือนว่าตัวเลขของผู้ป่วยในระบบมีมากขึ้นจากปัจจัยเหล่านี้

ส่วนต่อมาที่ผมคิดว่าน่าจะเป็นปัญหาที่มีมากขึ้นในปัจจุบันก็คือ “ปัญหาการเสพติด” เหตุผลหลักๆก็น่าจะมาจากค่านิยม ทัศนคติหลาย ๆ อย่างที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น รู้สึกว่าสารเสพติดบางชนิดมันอันตรายน้อยลง สารเสพติดบางชนิดหาได้ง่ายมากขึ้น แถมยังใช้ได้ถูกกฎหมาย เช่น การปลดล็อกกัญชา กระเทียม หรือความคิดที่ว่าสารบางอย่างใช้เพื่อเป็นยาเท่านั้น ถ้าใช้ไม่นานก็ไม่ถึงกับติดหรอก

ความคิดเห็นและค่านิยมเหล่านี้ทำให้รู้สึกว่าการทดลองใช้สารเสพติดง่ายขึ้น โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่มีความเปราะบางและอยากรู้อยากลองตามวัยอยู่แล้ว เมื่อได้ใช้สารเสพติดเหล่านี้ขึ้นมาจริง ๆ ก็อาจเกิดผลกระทบที่จะตามมาได้ในการพัฒนาสมอง

ฉะนั้นถ้าถามผมว่า ตัวเลขผู้ที่เข้ามาใช้บริการด้านปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้นเพราะอะไร เหตุผลก็น่าจะมาจากมีกลุ่มคนที่เกี่ยวข้องกับการเสพติดครับ



ผู้ป่วยสุขภาพจิตในไทย มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) เผยรายงานภาวะสังคมไทยไตรมาสหนึ่ง ปี 2567 ว่า ในปีงบประมาณ 2562 ประเทศไทยพบผู้ป่วยจิตเวชเข้ารับบริการถึง 2.8 ล้าน ซึ่งเป็นตัวเลขที่เพิ่มจากปี 2558 มากถึง 1.3 ล้านคน และล่าสุดในปีงบประมาณ 2567 จำนวนผู้ป่วยจิตเวชในประเทศไทยก็เพิ่มขึ้นเป็น 2.9 ล้านคน แต่ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตที่ยังไม่ได้เข้ารับการรักษายังอาจมีมากถึง 10 ล้านคน

ตัวเลขที่เพิ่มขึ้นนี้ชี้ให้เห็นสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในไทยที่มีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้นตามลำดับ ผลสำรวจล่าสุด (1 ตุลาคม 2566 - 22 เมษายน 2567) พบว่า ในประเทศไทยผู้มีความเครียดสูงถึง 15.48% เสียชีวิตแล้ว 17.20% และเสี่ยงฆ่าตัวตาย 10.63% ซึ่งแย่ลงกว่าในช่วงปีที่ผ่านมา

ส่วนปัจจัยที่ส่งผลให้คนไทยเป็นโรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวล “มากขึ้น” กว่าโรคติดยาเสพติดอื่น ๆ รวมกันคือ สภาพทางเศรษฐกิจ สภาพสังคมที่มีความเครียดและความกดดันสูง

นอกจากนี้อีกสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วงคือ การที่เด็กและเยาวชนมีปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น โดยมีสาเหตุหลักจากการเรียนและความคาดหวังด้านการทำงานในอนาคต สถานะทางการเงินของครอบครัว รวมทั้งการถูกเพื่อน ๆ กลั่นแกล้ง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า



HEALTH LINK
CLINIC

“

ไม่ใช่แค่ข้อเข่าที่เราห่วงใย
แต่รวมถึงสุขภาพใจ
ที่เราดูแล

”

เราเชื่อว่า **การรักษาที่ดีที่สุด**
คือ การดูแลทั้งสุขภาพเข่า
และสุขภาพใจไปพร้อมๆ กัน

#ให้เราเป็นบ้านที่ดูแลคุณเหมือนคนในครอบครัว

*We are good link
to good health*

เฮลท์ลิงก์คลินิก คลินิกรักษาและฟื้นฟูข้อเข่าเสื่อม มาตรฐานสากล AACI แห่งแรกในประเทศไทย (ขสว.สบส 3000/2567)



☎ 064-649-4629 | 02-415-5199

📍 สาขาเดอะโบรก พระราม 2

📍 สาขาหาดใหญ่วิลเลจ

🌐 www.healthlinkwellness.com

📱 Health Link Clinic รักษาข้อเข่าเสื่อม ไม่ต้องผ่าตัด