

พลวัตทางสังคมที่ส่งผลต่อวิกฤตสุขภาพจิต*

SOCIAL DYNAMICS THAT INFLUENCE MENTAL HEALTH CRISES

พระครูวิจิตรวัชชัย (ภัทรเวศ วรปัญญา) วรดิพัฒนรัตน์¹ และ มะลิ ทิพย์ประจง²

Phrakru Vivithawatchai (Varapunno)¹ and Mali Tipprajong²

¹⁻²วิทยาลัยสงฆ์เพชรบุรี

¹⁻²Phetchaburi Buddhist College, Thailand

Corresponding Author's Email: thipprajongmali@gmail.com

วันที่รับบทความ : 30 มีนาคม 2568; วันแก้ไขบทความ 2 เมษายน 2568; วันตอบรับบทความ : 3 เมษายน 2568

Received 30 March 2025; Revised 2 April 2025; Accepted 3 April 2025

บทคัดย่อ

พลวัตทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อวิกฤตสุขภาพจิตมีความซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายมิติ เช่น ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม และผลกระทบจากวิกฤตการณ์ทางสังคม เช่น การแพร่ระบาดของโรคหรือภัยพิบัติ

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสามารถนำไปสู่ความเครียดทางการเงินและการสูญเสียความมั่นคง การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอาจทำให้เกิดความเหงาและโดดเดี่ยวในสังคม ขณะที่การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมอาจนำไปสู่ความขัดแย้งทางค่านิยมและวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ ผลกระทบจากวิกฤตการณ์ทางสังคมสามารถทำให้บุคคลหรือชุมชนต้องเผชิญกับความท้าทายทางสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล

การรับมือกับวิกฤตสุขภาพจิตที่เกิดจากพลวัตทางสังคมจำเป็นต้องมีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับบุคคลและชุมชน การเข้าถึงบริการสุขภาพจิตและการสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็งเป็นสิ่งสำคัญ ในสังคมที่มีความเหลื่อมล้ำและการเปลี่ยนแปลง

Citation:



* พระครูวิจิตรวัชชัย (ภัทรเวศ วรปัญญา) วรดิพัฒนรัตน์ และ มะลิ ทิพย์ประจง. (2568). พลวัตทางสังคมที่ส่งผลต่อวิกฤตสุขภาพจิต. วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 3(2), 472-487.

Phrakru Vivithawatchai (Varapunno) and Mali Tipprajong. (2025). Social Dynamics That Influence Mental Health Crises. Modern Academic Development and Promotion Journal, 3(2), 472-487.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/>

อย่างรวดเร็ว การรับมือที่มีประสิทธิภาพจะช่วยลดผลกระทบจากวิกฤตสุขภาพจิตและเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับบุคคลและชุมชนในระยะยาว

คำสำคัญ: พลวัต, สังคม, วิกฤตสุขภาพจิต

Abstract

The social dynamics impacting the mental health crisis are complex and involve several factors, such as economic and social inequality, technological changes, cultural shifts, and the effects of social crises like disease outbreaks or natural disasters.

Economic changes can lead to financial stress and the loss of security, while technological advancements may cause feelings of loneliness and social isolation. Cultural shifts can also lead to conflicts over values and differing lifestyles. Additionally, the impact of social crises can force individuals or communities to face mental health challenges, such as depression and anxiety.

Addressing the mental health crisis resulting from social dynamics requires strengthening mental resilience at both the individual and community levels. Access to mental health services and the establishment of strong social support networks are crucial. In societies marked by inequality and rapid change, effective responses can help mitigate the effects of the mental health crisis and build long-term resilience for individuals and communities.

Keywords: Dynamics, Society, Mental health crisis

บทนำ

ความเป็นมาและบริบทโลกในยุคปัจจุบันเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและซับซ้อนในหลายมิติ ทั้งด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ก่อให้เกิดความไม่แน่นอนและความท้าทายที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของทุกคนในทุกระดับสถานการณ์ "เคราะห์" เช่น การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ภัยพิบัติทางธรรมชาติ และวิกฤตเศรษฐกิจ ได้ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อสังคม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิต

ความสัมพันธ์ และความมั่นคงของผู้คนการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลกระทบท่อสุขภาพจิตของผู้คนในวงกว้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ที่มีความเปราะบางทางสังคมและเศรษฐกิจ สภาพปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และความเครียด กำลังเพิ่มขึ้นทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเยาวชนและผู้สูงอายุการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตยังคงเป็นปัญหาในหลายพื้นที่ โดยเฉพาะในประเทศที่มีรายได้น้อยและปานกลางความเหลื่อมล้ำทางสังคมและเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบท่อสุขภาพจิต โดยผู้ที่มีรายได้น้อยและผู้ที่อยู่ในกลุ่มชายขอบมีแนวโน้มที่จะเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตมากกว่า อ้างอิงจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) ปัญหาสุขภาพจิตส่งผลกระทบต่อประชากรทั่วโลกอย่างกว้างขวาง และเป็นสาเหตุสำคัญของการสูญเสียปีสุขภาวะ (DALYs) (แผนงานพัฒนานวัตกรรมเชิงระบบเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต, 2560) หลักการแนวคิด ทฤษฎี เชิงวิชาการ แนวทางปฏิบัติ มาตรฐานการแก้ไขปัญหาหรือการส่งเสริมพัฒนา หลักการและแนวคิดแนวคิดเรื่อง "ความเข้มแข็งทางใจ" (Resilience) เป็นสิ่งสำคัญในการรับมือกับสถานการณ์ "เคราะห์" และวิกฤตสุขภาพจิต ความเข้มแข็งทางใจหมายถึงความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวจากความยากลำบาก แนวคิดเรื่อง "การสนับสนุนทางสังคม" (Social Support) เป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพจิต การมีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็งสามารถช่วยลดความเครียดและความโดดเดี่ยว แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชน เป็นการส่งเสริมให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดการปัญหาสุขภาพจิตของสมาชิกในชุมชนการดูแลสุขภาพจิตแบบองค์รวม คือการดูแลสุขภาพจิตที่คำนึงถึงปัจจัยทางร่างกาย จิตใจ และสังคม แนวทางปฏิบัติการส่งเสริมการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตที่มีคุณภาพและครอบคลุมการสร้างความรู้ความตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต และการลดตราบาป การส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจและการสร้างเครือข่ายทางสังคม การพัฒนาโปรแกรมและนโยบายที่ส่งเสริมความเสมอภาคทางสังคมและเศรษฐกิจการพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางสุขภาพจิตให้มีความรู้ความสามารถในการดูแลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตในรูปแบบที่เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยอ้างอิงจาก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีการพูดถึงปัจจัยการสร้างเสริมพลังใจ ภูมิใจให้เข้มแข็งในหลาย ๆ ด้าน (วินิยาญจน์ คงสุวรรณ, 2568) แรงจูงใจที่อยากจะศึกษา เหตุผลความคาดหวัง คุณค่าประโยชน์ ที่หวังได้จากการนำเสนอบทความให้แนวคิด แนวทางในการไปปรับใช้ในสังคมอย่างไร แรงจูงใจความต้องการที่จะเข้าใจและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตที่กำลังทวีความรุนแรงขึ้นในสังคมความปรารถนาที่จะส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจและการสร้างสังคมที่เอื้อต่อสุขภาพจิตที่ดี ความคาดหวังและคุณค่าบทความนี้มีเป้าหมายที่จะให้ข้อมูลและแนวคิดที่เป็นประโยชน์แก่

ผู้ที่สนใจปัญหาสุขภาพจิตในการสร้างความตระหนักรู้และส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก ประโยชน์และการนำไปปรับใช้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมและนโยบายที่ส่งเสริมสุขภาพจิตในระดับบุคคล ชุมชน และประเทศ สามารถนำไปใช้ในการฝึกอบรมบุคลากรทางสุขภาพจิตและผู้ที่เกี่ยวข้องในการสร้างความตระหนักรู้และส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงทางสังคมการนำเสนอข้อมูลและแนวคิดในการสร้างสังคมที่มีความเข้าใจและยอมรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น พลวัตทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อวิกฤตสุขภาพจิต โดยพิจารณาถึงปัจจัยทางสังคมต่าง ๆ เช่น ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว และการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลและชุมชน งานวิจัยนี้ยังสำรวจถึงผลกระทบของวิกฤตการณ์ทางสังคม เช่น การแพร่ระบาดของโรค การเกิดภัยพิบัติและความขัดแย้งทางสังคมต่อสุขภาพจิตของประชากร นอกจากนี้ยังนำเสนอแนวทางในการรับมือกับวิกฤตสุขภาพจิตที่เกิดจากพลวัตทางสังคม โดยเน้นการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ การเข้าถึงบริการสุขภาพจิตและการสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็ง การฆ่าตัวตายในประเทศไทยปัจจุบันนี้ จะเห็นได้ว่าอัตราเพิ่มขึ้นกว่าในอดีตเนื่องด้วยการก่อเหตุก็มีความซับซ้อนมากกว่าเดิมทั้ง ก็มีมูลเหตุและปัจจัยต่างๆเข้ามาเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการฆ่าตัวตายในประเทศได้มากกว่าเดิมและวิธีการฆ่าตัวตายก็มีความแตกต่างมากกว่าในอดีตปัญหาการคิดสั้นในสังคมไทยเป็นปัญหาที่มีมาอย่างยาวนาน และยังคงเป็นเรื่องที่น่ากังวลในปัจจุบัน แม้ว่าจะมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องพยายามแก้ไขปัญหาดังกล่าว แต่สถานการณ์ก็ยังไม่ดีขึ้นเท่าที่ควรสถิติที่น่าตกใจอัตราการฆ่าตัวตาย ในปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จอยู่ที่ 6.63 ต่อประชากร 100,000 คน ซึ่งเป็นตัวเลขที่สูงเมื่อเทียบกับหลายประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้กลุ่มอายุที่น่าห่วง กลุ่มอายุ 15-29 ปีเป็นกลุ่มที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงที่สุด สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาและความท้าทายที่เยาวชนไทยกำลังเผชิญสาเหตุของการคิดสั้นมีความซับซ้อนและหลากหลาย ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาการเรียนและการทำงาน ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาการถูกกลั่นแกล้ง และปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้าปัจจัยที่ซับซ้อนความกดดันทางสังคม สังคมไทยให้ความสำคัญกับความสำเร็จและการมีหน้ามีตา ทำให้บุคคลต้องเผชิญปัญหาสังคมไทยในปัจจุบันมีมากมายหลากหลายด้าน หนึ่งในนั้นคือปัญหาการคิดสั้น ซึ่งเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว และสังคมโดยรวมสาเหตุของการคิดสั้นนั้นมีความซับซ้อนและมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น ปัญหาด้านจิตใจ ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาทางเศรษฐกิจ

และสังคม ปัญหาการถูกกลั่นแกล้ง และอื่น ๆ ปัญหาเหล่านี้อาจส่งผลให้บุคคลรู้สึกสิ้นหวัง โดดเดี่ยว และไม่สามารถหาทางออกได้ การแก้ไขปัญหานี้จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนทุกคน โดยมีแนวทางการแก้ไขที่สำคัญหลายประการ เช่น การส่งเสริมสุขภาพจิต การสร้างความตระหนักและความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อลดอคติและส่งเสริมให้ผู้ที่มีปัญหาเข้าถึงบริการช่วยเหลือได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ การส่งเสริมกิจกรรมที่สร้างความสุขและผ่อนคลาย เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ก็มีส่วนช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นได้ การให้ความช่วยเหลือและสนับสนุน การให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนแก่ผู้ที่มีปัญหาเป็นสิ่งสำคัญ อาจทำได้โดยการให้คำปรึกษา การให้กำลังใจ หรือการช่วยเหลือด้านอื่น ๆ ที่จำเป็น นอกจากนี้ การสร้างเครือข่ายช่วยเหลือในชุมชนก็มีส่วนช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและได้รับการสนับสนุนอย่างเหมาะสม

พลวัตทางสังคม

ความหมายพลวัตทางสังคมหมายถึงการเปลี่ยนแปลงและการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในสังคมอย่างต่อเนื่องและซับซ้อน ครอบคลุมถึงการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างทางสังคม ค่านิยม วัฒนธรรม เทคโนโลยี และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกลุ่มต่าง ๆ ในสังคม

พลวัตทางสังคมเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่งและมีผลกระทบต่อทุกด้านของชีวิตมนุษย์ เอมิล เดอร์ไคม์ (Émile Durkheim) นักสังคมวิทยาชาวฝรั่งเศสที่ศึกษาเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยเน้นไปที่ผลกระทบของความทันสมัยต่อความสัมพันธ์ทางสังคมและสุขภาพจิต คาร์ล มาร์กซ์ (Karl Marx) นักปรัชญาและนักเศรษฐศาสตร์ชาวเยอรมันที่วิเคราะห์พลวัตทางสังคมในบริบทของความขัดแย้งทางชนชั้นและการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ แมกซ์ เวเบอร์ (Max Weber) นักสังคมวิทยาชาวเยอรมันที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการทำให้เป็นเหตุเป็นผล (rationalization) และผลกระทบต่อสังคมสมัยใหม่วิกฤตสุขภาพจิต (Mental Health Crisis) ความหมายวิกฤตสุขภาพจิตหมายถึงสถานการณ์ที่สุขภาพจิตของบุคคลหรือกลุ่มคนอยู่ในภาวะที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตอย่างรุนแรง เช่น ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล โรคจิตเภท และการฆ่าตัวตายวิกฤตสุขภาพจิตสามารถเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความเครียดทางเศรษฐกิจ ความรุนแรงในสังคม การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และการขาดการสนับสนุนทางสังคม อารอน ที. เบ็ค (Aaron T. Beck) จิตแพทย์ชาวอเมริกันผู้พัฒนาทฤษฎีการบำบัด

ความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) ซึ่งใช้ในการรักษาปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ มาร์ติน เซลิกแมน (Martin Seligman): นักจิตวิทยาชาวอเมริกันผู้ริเริ่มสาขาจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งเน้นการส่งเสริมความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี องค์การอนามัยโลก (World Health Organization - WHO) องค์การระหว่างประเทศที่ให้ข้อมูลและแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

พลวัตทางสังคมที่ส่งผลต่อวิกฤตสุขภาพจิตปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตความเหลื่อมล้ำทางสังคม ความไม่เท่าเทียมกันในด้านรายได้ การศึกษา และโอกาสทางสังคมสามารถเพิ่มความเครียดและความไม่มั่นคง ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิต การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไปและการเปรียบเทียบกับผู้อื่นในโลกออนไลน์สามารถนำไปสู่ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าความรุนแรงในสังคมการสัมผัสกับความรุนแรงในรูปแบบต่างๆ เช่น ความรุนแรงในครอบครัว ความรุนแรงในชุมชน และความรุนแรงทางออนไลน์ สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในระยะยาวการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ การว่างงาน และความยากจนสามารถเพิ่มความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมการเปลี่ยนแปลงค่านิยมและวิถีชีวิตอย่างรวดเร็วสามารถทำให้เกิดความสับสนและความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิต ริชาร์ด วิลคินสัน (Richard Wilkinson) และ เคท พิคเก็ต (Kate Pickett): นักวิชาการที่ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของความเหลื่อมล้ำทางสังคมต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต เซอร์รี เทอร์เคิล (Sherry Turkle) นักวิชาการที่ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยีต่อความสัมพันธ์ทางสังคมและสุขภาพจิต

การแก้ไขปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น ความยากจน การว่างงาน หรือความเหลื่อมล้ำ อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลรู้สึกเครียดและสิ้นหวัง การแก้ไขปัญหาเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญในการลดความเสี่ยงของการคิดสั้นการป้องกันการถูกกลั่นแกล้ง การถูกกลั่นแกล้งเป็นปัญหาที่ร้ายแรงและสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลอย่างมาก การป้องกันและแก้ไขปัญหาการถูกกลั่นแกล้งจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยอาจทำได้โดยการสร้างความตระหนักและความเข้าใจเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง การส่งเสริมวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข และการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งการเข้าถึงบริการช่วยเหลือ การเข้าถึงบริการช่วยเหลือ เช่น สายด่วนสุขภาพจิต หรือคลินิกให้คำปรึกษา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ที่มีปัญหา การเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับบริการเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ผู้ที่มี

ปัญหาเข้าถึงความช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็วการแก้ไขปัญหาการคิดสั้นเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาและความพยายามจากทุกฝ่าย การร่วมมือกันและดำเนินงานตามแนวทางที่กล่าวมาข้างต้น จะช่วยลดปัญหาการคิดสั้นในสังคมไทยได้อย่างยั่งยืน

กับความกดดันในการแข่งขันและการพิสูจน์ตนเองการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็วทำให้หลายคนปรับตัวไม่ทันและรู้สึกไม่มั่นคงการเข้าถึงบริการสุขภาพจิต การเข้าถึงบริการสุขภาพจิตยังจำกัด โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกล นอกจากนี้ ความเชื่อและทัศนคติที่ผิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตก็เป็นอุปสรรคต่อการขอความช่วยเหลือการขาดการสนับสนุนทางสังคม การขาดการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อนฝูง หรือชุมชน ทำให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่ได้รับการช่วยเหลือการส่งเสริมสุขภาพจิต การสร้างความตระหนักและความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อลดอคติและส่งเสริมให้ผู้ที่ปัญหาเข้าถึงบริการช่วยเหลือได้ง่ายขึ้นการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุน การให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนแก่ผู้ที่มีปัญหาเป็นสิ่งสำคัญ อาจทำได้โดยการให้คำปรึกษา การให้กำลังใจ หรือการช่วยเหลือด้านอื่น ๆ ที่จำเป็นการแก้ไขปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น ความยากจน การว่างงาน หรือความเหลื่อมล้ำ อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลรู้สึกเครียดและสิ้นหวัง การแก้ไขปัญหาเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญการป้องกันการถูกกลั่นแกล้ง การถูกกลั่นแกล้งเป็นปัญหาที่ร้ายแรงและสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลอย่างมาก การป้องกันและแก้ไขปัญหาการถูกกลั่นแกล้งจึงเป็นสิ่งสำคัญการเข้าถึงบริการช่วยเหลือ การเข้าถึงบริการช่วยเหลือ เช่น สายด่วนสุขภาพจิต หรือคลินิกให้คำปรึกษา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ที่มีปัญหา การเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับบริการเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญบทบาทของทุกคนปัญหาการคิดสั้นเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนทุกคน การสร้างสังคมที่เข้าใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การส่งเสริมการเข้าถึงบริการสุขภาพจิต และการร่วมมือกันแก้ไขปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม จะช่วยลดปัญหาการคิดสั้นในสังคมไทยได้อย่างยั่งยืนแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ให้บริการปรึกษาและช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตเว็บไซต์กรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2568) หากคุณกำลังประสบปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือ อย่าลังเลที่จะติดต่อขอความช่วยเหลือจากแหล่งข้อมูลข้างต้นมูลเหตุของปัญหาการคิดสั้นในสังคมไทยมีความซับซ้อนและเกี่ยวพันกับหลายปัจจัย ทั้งในระดับบุคคล ระดับสังคม และระดับโครงสร้าง โดยสามารถจำแนกออกได้ดังนี้

1. ปัจจัยระดับบุคคล

ปัญหาด้านสุขภาพจิต โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคไบโพลาร์ หรือปัญหาทางจิตเวชอื่นๆ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความเสี่ยงในการคิดสั้น ผู้ที่มีปัญหาเหล่านี้มักรู้สึกสิ้นหวัง โดดเดี่ยว และไม่สามารถหาทางออกได้ ความเครียดและความกดดัน ความเครียดจากปัญหาต่างๆ ในชีวิต เช่น การเรียน การงาน ความสัมพันธ์ หรือปัญหาเศรษฐกิจ อาจเป็นชนวนเหตุให้บุคคลเกิดความรู้สึกกดดันและนำไปสู่การคิดสั้นได้ การขาดทักษะการรับมือกับปัญหา บุคคลที่ขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หรือขาดทักษะในการแก้ไขปัญหา มักมีความเสี่ยงในการคิดสั้นมากกว่าประสบการณ์การถูกทำร้ายหรือการสูญเสีย การเคยประสบกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง เช่น การถูกทำร้าย การถูกทอดทิ้ง หรือการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีความคิดที่จะทำร้ายตนเอง

2. ปัจจัยระดับสังคม

ความคาดหวังทางสังคม สังคมไทยให้ความสำคัญกับความสำเร็จและการมีหน้ามีตา ทำให้บุคคลต้องเผชิญกับความกดดันในการแข่งขันและการพิสูจน์ตนเอง หากไม่สามารถทำได้ตามความคาดหวัง ก็อาจทำให้เกิดความรู้สึกผิดหวังและนำไปสู่การคิดสั้นได้ การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว เช่น การว่างงาน ปัญหาหนี้สิน หรือความเหลื่อมล้ำ อาจทำให้บุคคลรู้สึกไม่มั่นคงและนำไปสู่ความเครียดและปัญหาทางจิตใจได้ การเข้าถึงบริการสุขภาพจิต การเข้าถึงบริการสุขภาพจิตยังจำกัด โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกล นอกจากนี้ ความเชื่อและทัศนคติที่ผิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตก็เป็นอุปสรรคต่อการขอความช่วยเหลือ การขาดการสนับสนุนทางสังคม การขาดการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อนฝูง หรือชุมชน ทำให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่ได้รับการช่วยเหลือ

3. ปัจจัยระดับโครงสร้าง

นโยบายและกฎหมาย การขาดนโยบายและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาการคิดสั้นอย่างครอบคลุม อาจทำให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างไม่ต่อเนื่องและไม่ยั่งยืน การขาดแคลนทรัพยากร การขาดแคลนทรัพยากร เช่น งบประมาณ บุคลากร และองค์ความรู้ อาจเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาการคิดสั้น ความเชื่อมโยงของปัจจัยต่างๆ ปัจจัยต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นมีความเชื่อมโยงและส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน ยกตัวอย่างเช่น ปัญหาเศรษฐกิจอาจทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเครียดและนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพจิต ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงในการคิดสั้นได้ นอกจากนี้ การขาดการสนับสนุนทางสังคม

อาจทำให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่สามารถเข้าถึงความช่วยเหลือได้ความสำคัญของการทำความเข้าใจมูลเหตุการณทำความเข้าใจมูลเหตุของปัญหาการคิดสั้นเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ การแก้ไขปัญหการคิดสั้นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนทุกคน โดยการสร้างสังคมที่เข้าใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การส่งเสริมการเข้าถึงบริการสุขภาพจิต และการร่วมมือกันแก้ไขปัญหทางเศรษฐกิจและสังคมปัจจัยที่นำไปสู่การคิดสั้นในสังคมไทยมีความหลากหลายและซับซ้อน ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มหลัก ๆ ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

ภาวะสุขภาพจิตโรคทางจิตเวช ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า, โรควิตกกังวล, โรคไบโพลาร์, โรคจิตเภท หรือปัญหาทางจิตเวชอื่น ๆ มีความเสี่ยงสูงต่อการคิดสั้นการใช้สารเสพติด การใช้สารเสพติดและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมองและเพิ่มความเสี่ยงต่อการคิดสั้นความเครียดและแรงกดดันปัญหาชีวิต ความเครียดจากปัญหาความสัมพันธ์, การเรียน, การงาน, การเงิน, หรือปัญหาชีวิตอื่น ๆ สามารถนำไปสู่ความรู้สึกสิ้นหวังและหมดหนทางความคาดหวังทางสังคมแรงกดดันจากความคาดหวังของสังคม, ครอบครัว, หรือตนเอง อาจทำให้บุคคลรู้สึกกดดันและนำไปสู่การคิดสั้นได้ประสบการณ์ในอดีต การถูกทำร้าย ผู้ที่เคยถูกทำร้ายร่างกาย, จิตใจ, หรือทางเพศ มีแนวโน้มที่จะมีปัญหทางจิตใจและเพิ่มความเสี่ยงต่อการคิดสั้นการสูญเสีย การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก, การเลิกรา, หรือการสูญเสียสิ่งสำคัญในชีวิต อาจนำไปสู่ความเศร้า เสียใจ และความรู้สึกโดดเดี่ยว ลักษณะนิสัยและทักษะการขาดทักษะการรับมือ ผู้ที่ขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์, ความเครียด, หรือปัญหา อาจไม่สามารถหาทางออกที่เหมาะสมและนำไปสู่การคิดสั้นได้การมองโลกในแง่ลบ ผู้ที่มีแนวโน้มมองโลกในแง่ลบ, คิดลบ, หรือมีความคิดที่บิดเบือน อาจมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าและคิดสั้น

2. ปัจจัยทางสังคม

ปัญหาเศรษฐกิจและสังคมความยากจนปัญหาความยากจน, การว่างงาน, หรือหนี้สินอาจสร้างความเครียดและนำไปสู่ความรู้สึกสิ้นหวัง ความเหลื่อมล้ำ ความเหลื่อมล้ำทางสังคม, การเลือกปฏิบัติ, หรือการไม่ได้รับความเป็นธรรม อาจทำให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวและถูกทอดทิ้งสภาพแวดล้อมความรุนแรง การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความรุนแรง, การทะเลาะวิวาท, หรือการถูกกลั่นแกล้ง อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจและเพิ่มความเสี่ยงต่อการคิดสั้นการเข้าถึงบริการสุขภาพจิต, การปรึกษา, หรือการช่วยเหลือที่จำกัด อาจทำให้ผู้ที่มีปัญหาไม่

สามารถเข้าถึงการรักษาและการสนับสนุนที่เหมาะสมอิทธิพลจากสื่อการนำเสนอข่าว การนำเสนอข่าวการฆ่าตัวตายอย่างไม่เหมาะสม อาจกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการลอกเลียนแบบสื่อสังคมออนไลน์ การกลั่นแกล้ง, การ Cyberbully, หรือการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในสื่อสังคมออนไลน์ อาจสร้างความเครียดและนำไปสู่การคิดสั้นได้

3. ปัจจัยทางวัฒนธรรม

ความเชื่อและทัศนคติการตีตรา การตีตราผู้ที่มีปัญหาทางจิตเวชหรือผู้ที่คิดสั้น อาจทำให้บุคคลรู้สึกอับอายและไม่กล้าขอความช่วยเหลือค่านิยม ค่านิยมที่เน้นความสำเร็จ, การแข่งขัน, หรือการพึ่งพาตนเอง อาจทำให้ผู้ที่ไม่สามารถทำตามความคาดหวังรู้สึกผิดหวังและนำไปสู่การคิดสั้นได้ การสนับสนุนทางสังคม การขาดการสนับสนุน การขาดการสนับสนุนจากครอบครัว, เพื่อนฝูง, หรือชุมชน อาจทำให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่ได้รับการช่วยเหลือ การเข้าถึงความช่วยเหลือ การเข้าถึงความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ, หน่วยงาน, หรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง อาจเป็นเรื่องยากสำหรับบางคน ความเชื่อมโยงของปัจจัยต่าง ๆ ปัจจัยต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นมีความเชื่อมโยงและส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน ยกตัวอย่างเช่น ปัญหาเศรษฐกิจอาจทำให้บุคคลเกิดความเครียดและนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพจิต ซึ่งอาจเพิ่มความเสี่ยงในการคิดสั้นได้ นอกจากนี้ การขาดการสนับสนุนทางสังคมอาจทำให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่สามารถเข้าถึงความช่วยเหลือได้ความสำคัญของการทำความเข้าใจปัจจัย การทำความเข้าใจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดสั้นเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ การแก้ไขปัญหาการคิดสั้นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนทุกคน โดยการสร้างสังคมที่เข้าใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การส่งเสริมการเข้าถึงบริการสุขภาพจิต และการร่วมมือกันแก้ไขปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม แรงจูงใจ แรงจูงใจในการคิดสั้น หรือการฆ่าตัวตาย เป็นเรื่องที่ซับซ้อนและมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม พอจะสรุปแรงจูงใจหลัก ๆ ได้ดังนี้

1. ความรู้สึกสิ้นหวังและหมดหนทาง

ผู้ที่คิดสั้นมักรู้สึกว่าคุณชีวิตของตนเองไม่มีความหมาย ไม่มีความหวัง และไม่สามารถหาทางออกหรือแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ความรู้สึกเหล่านี้อาจเกิดขึ้นจากปัญหาที่รุมเร้าเข้ามาในชีวิต เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาการเรียน การงาน ปัญหาการเงิน หรือปัญหา

ด้านสุขภาพเมื่อรู้สึกว่าจะไม่สามารถทนรับกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ได้อีกต่อไป การฆ่าตัวตายจึงกลายเป็นทางออกที่พวกเขาคิดว่า "ดีที่สุด" ในขณะนั้น

2. ความเจ็บปวดทางจิตใจที่ทนไม่ได้

ผู้ที่คิดสั้นอาจกำลังเผชิญกับความเจ็บปวดทางจิตใจอย่างรุนแรง เช่น ความเศร้า ความโกรธ ความอับอาย หรือความรู้สึกผิดความเจ็บปวดเหล่านี้อาจเกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง เช่น การถูกทำร้าย การถูกทอดทิ้ง หรือการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเมื่อความเจ็บปวดทางจิตใจรุนแรงเกินกว่าจะทนได้ การฆ่าตัวตายจึงกลายเป็นทางเลือกที่พวกเขาคิดว่าจะช่วยให้พ้นจากความทุกข์ทรมาน

3. ความต้องการที่จะหลุดพ้น

ผู้ที่คิดสั้นอาจต้องการที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมาน ความเจ็บปวด หรือปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่พวกเขาอาจมองว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางเดียวที่จะทำให้พวกเขาหลุดพ้นจากสถานการณ์ที่เป็นอยู่ และไปสู่ "ที่ที่สงบ" ความต้องการที่จะหลุดพ้นนี้อาจเกิดจากความเชื่อที่ผิด ๆ ว่าการตายจะทำให้ทุกอย่างจบสิ้น และพวกเขาจะไม่ต้องเผชิญกับปัญหาอีกต่อไป

4. การขาดการสนับสนุนและความเข้าใจ

ผู้ที่คิดสั้นอาจรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่ได้รับการสนับสนุน ไม่มีความเข้าใจจากคนรอบข้างพวกเขาอาจรู้สึกว่าจะไม่มีใครรับฟัง ไม่มีใครเข้าใจความรู้สึกของพวกเขา และไม่มีใครสามารถช่วยเหลือพวกเขาได้ การขาดการสนับสนุนและความเข้าใจนี้อาจทำให้พวกเขารู้สึกสิ้นหวังและนำไปสู่การคิดสั้นได้

5. ปัญหาด้านสุขภาพจิต

ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล หรือโรคไบโพลาร์ มีความเสี่ยงสูงต่อการคิดสั้นโรคเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมองและอารมณ์ ทำให้ผู้ป่วยมีความคิดและความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปผู้ป่วยอาจมีความคิดเชิงลบ มองโลกในแง่ร้าย และรู้สึกสิ้นหวัง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การคิดสั้นสิ่งสำคัญที่ต้องจำแรงจูงใจในการคิดสั้นมีความซับซ้อนและแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลการทำความเข้าใจแรงจูงใจเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้เราสามารถให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนผู้ที่กำลังคิดสั้นได้อย่างเหมาะสมหากคุณกำลังคิดสั้น หรือกำลังเผชิญกับปัญหาที่ยากลำบาก อย่าลังเลที่จะขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ชิด หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ให้บริการปรึกษาและช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต เว็บไซต์กรมสุขภาพจิต

<https://dmh.go.th/services/> หากคุณกำลังประสบปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือ อย่าลังเลที่จะติดต่อขอความช่วยเหลือจากแหล่งข้อมูลข้างต้น

การแก้ไขปัญหาการคิดสั้นเป็นเรื่องที่ซับซ้อนและต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยมีแนวทางการแก้ไขที่สำคัญหลายประการ ดังนี้

1. การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิต

สร้างความตระหนักและความเข้าใจ รณรงค์ให้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการคิดสั้นอย่างถูกต้อง เพื่อลดอคติและการตีตราผู้ที่มีปัญหาส่งเสริมการเข้าถึงบริการ พัฒนาและขยายบริการด้านสุขภาพจิตให้เข้าถึงง่ายและครอบคลุมทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกล สนับสนุนการดูแลตนเอง ส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง เช่น การจัดการความเครียด การผ่อนคลาย และการสร้างความเข้มแข็งทางใจ สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพจิต สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เอื้อต่อการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี และส่งเสริมความผูกพันในครอบครัวและชุมชน

2. การให้ความช่วยเหลือและสนับสนุน

การให้คำปรึกษาและบำบัด ให้บริการให้คำปรึกษาและบำบัดแก่ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต หรือผู้ที่กำลังคิดสั้น โดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต การสนับสนุนทางสังคม สร้างเครือข่ายช่วยเหลือและสนับสนุนในชุมชน เพื่อให้ผู้ที่มีปัญหาได้รับการดูแลและช่วยเหลือจากครอบครัว การช่วยเหลือด้านอื่น ๆ ให้ความช่วยเหลือด้านอื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น การช่วยเหลือด้านการเงิน การงาน หรือที่พักอาศัย เพื่อลดปัญหาและความเครียดที่อาจเป็นปัจจัยกระตุ้นการคิดสั้น

3. การแก้ไขปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม

ลดความเหลื่อมล้ำ ลดความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อลดความเครียดและความกดดันที่อาจเป็นปัจจัยกระตุ้นการคิดสั้น ส่งเสริมการมีงานทำ ส่งเสริมการมีงานทำและสร้างรายได้ที่มั่นคง เพื่อให้บุคคลมีความมั่นคงในชีวิตและลดความเครียด

พัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในด้านต่าง ๆ เช่น การศึกษา สาธารณสุข และสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างสังคมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี

4. การป้องกันการถูกกลั่นแกล้ง

สร้างความตระหนัก สร้างความตระหนักและความเข้าใจเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งและผลกระทบต่อสุขภาพจิต ส่งเสริมวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ส่งเสริมวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เคารพซึ่งกันและกัน และไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหาให้ความช่วยเหลือ ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนแก่ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้ง ทั้งในโรงเรียน ที่ทำงาน และในชุมชน

5. การเข้าถึงบริการช่วยเหลือ

เผยแพร่ข้อมูล เผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับบริการช่วยเหลือ เช่น สายด่วนสุขภาพจิต หรือคลินิกให้คำปรึกษา ให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูลได้ง่าย พัฒนาช่องทางการเข้าถึง พัฒนาช่องทางการเข้าถึงบริการช่วยเหลือให้หลากหลาย เช่น โทรศัพท์ เว็บไซต์ แอปพลิเคชัน หรือช่องทางออนไลน์อื่น ๆ บทบาทของทุกคนการแก้ไขปัญหาการคิดสั้นเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนทุกคน โดยมีบทบาทที่สำคัญดังนี้ บุคคล ดูแลสุขภาพจิตของตนเองและคนใกล้ชิด สังเกตสัญญาณเตือน และให้ความช่วยเหลือเมื่อพบว่ามีคนกำลังคิดสั้น ครอบครัว สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เข้าใจ และให้การสนับสนุนแก่สมาชิกในครอบครัว ชุมชน สร้างชุมชนที่เข้มแข็ง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่ต้องการ สังคม สร้างสังคมที่เข้าใจและยอมรับความแตกต่าง ลดอคติและการตีตรา และส่งเสริมการเข้าถึงบริการช่วยเหลือ

พลวัตทางสังคมที่ส่งผลต่อวิกฤตสุขภาพจิต

พลวัตทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อวิกฤตสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายมิติ โดยมีปัจจัยหลักที่สำคัญ ได้แก่ ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม รวมถึงผลกระทบจากวิกฤตการณ์ทางสังคมต่าง ๆ เช่น การแพร่ระบาดของโรค หรือภัยพิบัติที่เกิดขึ้นในสังคม

หนึ่งในปัจจัยที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงสังคมคือความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งสามารถนำไปสู่ความเครียดทางการเงินและการสูญเสียความมั่นคงในชีวิต ผลกระทบนี้สามารถสร้างความเครียดและภาวะวิตกกังวลในกลุ่มประชากรที่ได้รับผลกระทบ (Marmot et al., 1999) นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี เช่น การใช้สื่อสังคมออนไลน์ใน

ระดับที่มากเกินไปอาจนำไปสู่การแยกตัวจากสังคม และเพิ่มความรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว (Primack et al., 2017)

การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมที่รวดเร็วก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สามารถสร้างความขัดแย้งทางค่านิยมในสังคม ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลและชุมชนได้ (Hofstede, 2001) การเปลี่ยนแปลงนี้สามารถทำให้บุคคลรู้สึกไม่มั่นคงและสูญเสียความเป็นตัวตน ซึ่งสามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลได้

การเผชิญหน้ากับวิกฤตการณ์ทางสังคม เช่น การแพร่ระบาดของโรคหรือภัยพิบัติทางธรรมชาติสามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตในระดับชุมชนและบุคคล (Galea et al., 2005) ความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์เหล่านี้สามารถทำให้บุคคลและชุมชนมีความเสี่ยงสูงขึ้นในการเกิดภาวะซึมเศร้าและโรควิตกกังวล

การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับบุคคลและชุมชนถือเป็นแนวทางที่สำคัญในการรับมือกับผลกระทบจากพลวัตทางสังคม การเข้าถึงบริการสุขภาพจิตและการสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็งก็เป็นสิ่งสำคัญในการลดผลกระทบจากวิกฤตสุขภาพจิต (World Health Organization, 2013)

พลวัตทางสังคมที่ส่งผลต่อวิกฤตสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัยที่มีผลกระทบต่อบุคคลและชุมชน ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นปัจจัยหลักที่สามารถนำไปสู่ความเครียดทางการเงินและการสูญเสียความมั่นคงในชีวิต ผลกระทบนี้สามารถทำให้บุคคลมีความวิตกกังวลและภาวะเครียดได้อย่างมาก นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีที่รวดเร็ว โดยเฉพาะการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในปริมาณที่มากเกินไป อาจทำให้บุคคลรู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมก็สามารถสร้างความขัดแย้งทางค่านิยม ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ของบุคคลได้ การเปลี่ยนแปลงในค่านิยมและวิถีชีวิตอาจทำให้บางคนรู้สึกไม่มั่นคงในตัวเองและเกิดภาวะซึมเศร้า การเผชิญกับวิกฤตการณ์ทางสังคม เช่น การแพร่ระบาดของโรคหรือภัยพิบัติทางธรรมชาติ ก็สามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตได้ ทั้งความเครียดจากเหตุการณ์เหล่านี้และการสูญเสียที่เกิดขึ้นสามารถทำให้บุคคลในชุมชนมีความเสี่ยงสูงในการประสบกับภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลได้ ในการรับมือกับวิกฤตสุขภาพจิตที่เกิดจากพลวัตทางสังคม การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจทั้งในระดับบุคคลและชุมชนจึงเป็นสิ่งสำคัญ การเข้าถึงบริการสุขภาพจิตและการมีเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมที่

แข็งแกร่งจะช่วยลดผลกระทบจากวิกฤตสุขภาพจิตและเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับบุคคล และชุมชนในการเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ในอนาคต

สรุป

การเปลี่ยนแปลงสังคมอย่างรวดเร็วอาจจะส่งผลให้เกิดการทิ้งการดำเนินชีวิตแบบดั้งเดิมของสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ของโลกบางครั้งจะเห็นได้ว่าสังคมชุมชนจะมีการนำเอาวัฒนธรรมใหม่ๆ เข้ามาใช้ในพื้นที่ของตนเองมากกว่าในอดีต จนทำให้ค่านิยม ความเชื่อ วิถีชีวิตของคนในชุมชนถูกเปลี่ยนไปตามบริบทของโลกทั้งด้านการศึกษา การดูแลสุขภาพ ค่านิยม สังคมครอบครัวก็มีการพัฒนาตามสถานการณ์ ดังนั้น ที่การพลวัตของประชากรของคนในชุมชนอาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับสภาวะความเครียดหรือการคิดสั้นในปัจจุบันนี้ สามารถเกิดขึ้นตลอดเวลาปัญหาเกี่ยวกับการคิดสั้นฆ่าตัวตายก็มีมูลเหตุแตกต่างกันออกไป จะเห็นได้ปัญหาการฆ่าตัวตายเริ่มจะมีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ทั้งจากปัญหาส่วนตัวและปัญหาสังคมตลอดถึงความเชื่อและค่านิยมของผู้กระทำการเอง ประเทศไทยถือว่าการเฝ้าระวังหรือว่าการสร้างภูมิคุ้มกันในการจะดำเนินการแก้ไขปัญหานี้ถือว่ารัฐบาลก็ยังไม่สามารถดำเนินการให้เกิดความชัดเจนอาจจะด้วยปัญหานี้เป็นเรื่องที่ซับซ้อนคาดการณ์ได้อย่างเพราะกรณีดังกล่าวนี้สามารถเกิดขึ้นทุกเมื่อ การสร้างการรับรู้และวิธีการแก้ไขเพื่อให้ประชาชนไม่ได้คิดที่จะกระทำการฆ่าตัวตาย ผู้นำไม่ว่าจะระดับใดก็ตามก็ควรให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพ สอดส่องคนใกล้ชิดให้มากกว่าเดิม และรัฐก็ควรที่จะสร้างการเรียนรู้ในการแก้ปัญหาหรือวางแนวทางในการนำเสนอข่าวดังกล่าวนี้ให้น้อยหรือไม่ต้องนำเสนอผ่านสื่อต่างๆ ก็ได้ และควรมาตรการทางกฎหมายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพการคิดสั้นฆ่าตัวตายให้เกิดความชัดเจนเป็นรูปธรรม

เอกสารอ้างอิง

วินิภาญจน์ คงสุวรรณ. (2568). แนวคิดภาวะวิกฤตสุขภาพจิต และจิตเวช. เรียกใช้เมื่อ 12 มกราคม 2568 https://www.nur.psu.ac.th/conference_nur/file_doc/29_28062295539.pdf

- แผนงานพัฒนานวัตกรรมเชิงระบบเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต. (2560). *การส่งเสริมสุขภาพจิต: แนวคิด หลักฐาน และแนวทางปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: หจก.วนิดาการพิมพ์.
- กรมสุขภาพจิต. (2568). *ศูนย์เชี่ยวชาญจิตใจ*. เรียกใช้เมื่อ 12 มกราคม 2568 จาก <https://dmh.go.th/>
- Galea, S., Ahern, J., Rudenstine, S., et al. (2005). *Psychological sequelae of the September 11 terrorist attacks in New York City*. *New England Journal of Medicine*, 349(23), 2206-2212.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Marmot, M., Stansfeld, S., Patel, C., et al. (1999). *Health inequalities among British civil servants: The Whitehall II study*. *Lancet*, 338(8774), 1387-1393.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., et al. (2017). *Social media use and perceived emotional support among US young adults*. *Preventive Medicine*, 85, 97-103.
- World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. Geneva: World Health Organization.