

ความรอบรู้สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ



ฉัตรพร คงศักดิ์ ศูนย์สุขภาพที่ 4

นักสร้างความรอบรู้สุขภาพจิต
Mental Health Literacy
นักส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ
Resilience Quotient



หัวข้อ การเรียนรู้



สิ่งที่เราจะพูดคุยกันวันนี้

- ความรอบรู้สุขภาพจิตคืออะไร
- ทำไมจึงต้องมีความรอบรู้สุขภาพจิต
- องค์ประกอบของความรอบรู้สุขภาพจิต
- วิธีการสร้างความรอบรู้สุขภาพจิต



ความรู้รอบรู้สุขภาพจิต ของผู้สูงอายุ

ความรู้ + ทักษะ + ความเชื่อ ของผู้สูงอายุ
เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตที่ช่วยให้ผู้สูงอายุ
เกิดความตระหนักและสามารถจัดการหรือ
ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่จะเกิดกับตนเองได้

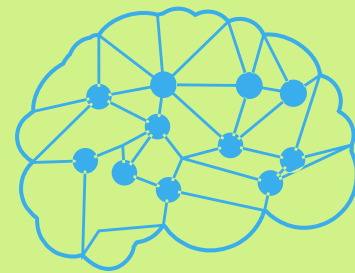
เพราะอะไร? ผู้สูงอายุจึงต้อง มีความรอบรู้สุขภาพจิต



สุขภาพจิตดี



รู้เท่าทัน
สถานการณ์



เฉลียวฉลาด



มีความสุข



ต้นทุนค่า
รักษาที่ต่ำลง

องค์ประกอบของความรอบรู้สุขภาพจิต

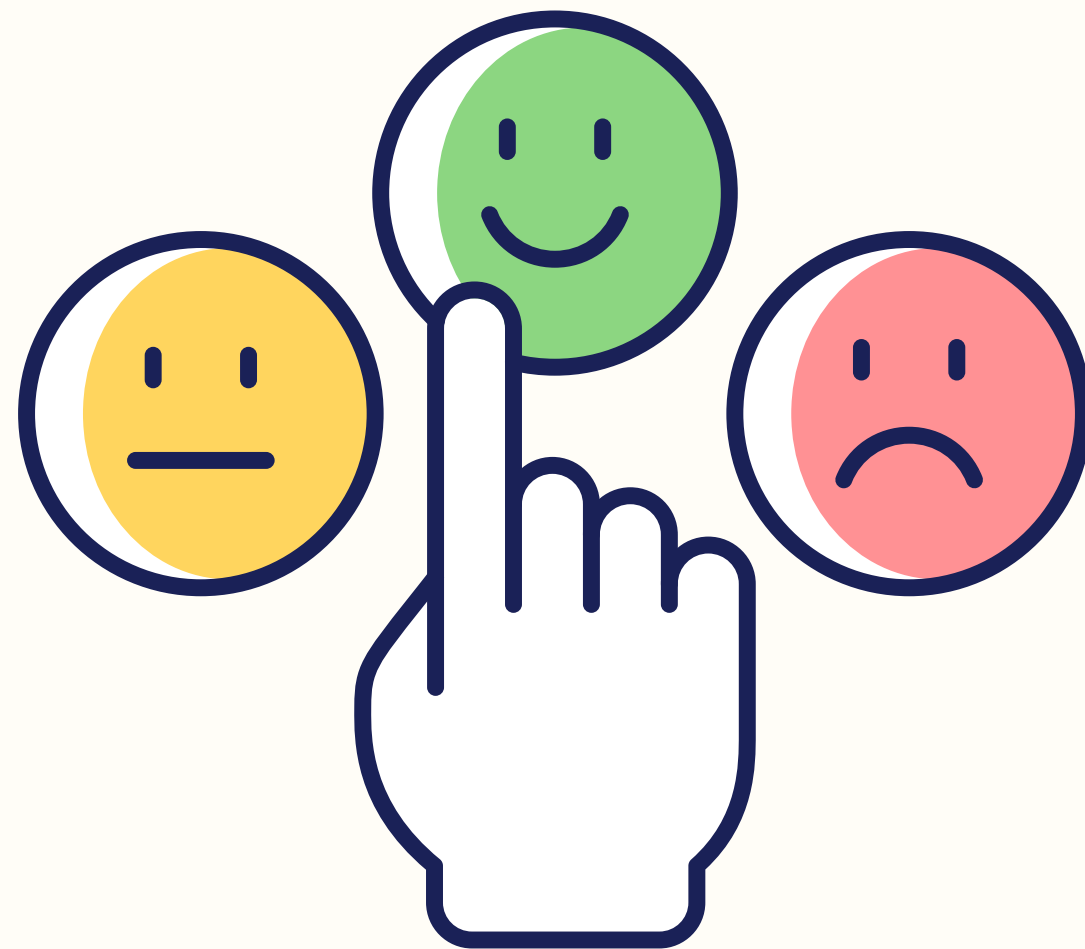
- 1 การรับรู้ความผิดปกติหรือความทุกข์ทางจิตใจ
- 2 ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุของความผิดปกติทางจิต
- 3 ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเอง
- 4 ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคลากรด้านสุขภาพ
- 5 ทักษะที่เอื้อต่อการรับรู้และหาความช่วยเหลือที่เหมาะสม
- 6 ความรู้เกี่ยวกับวิธีการค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพจิต



วิธีการสร้างความรอบรู้สุขภาพจิต

1. การรับรู้ความผิดปกติหรือความทุกข์ทางจิตใจ

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายอาการหรืออาการแสดงที่สำคัญ เช่น



ภาวะเครียด

อาการ : มีอาการเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วประมาณ 10 - 15 นาที โดยมีอาการเกิดขึ้นซ้ำๆเป็นเวลาอย่างน้อยหนึ่งเดือน และเกิดร่วมกับอาการทางกาย เช่น เจ็บหรือแน่นหน้าอก คลื่นไส้หรือแน่นท้อง หายใจตื่นหรือรู้สึกว่ายหายใจไม่ออก ใจสั่น เหงื่อออกมากผิดปกติ กระวนกระวาย เป็นต้น

แบบประเมิน : แบบประเมินความเครียด ST5

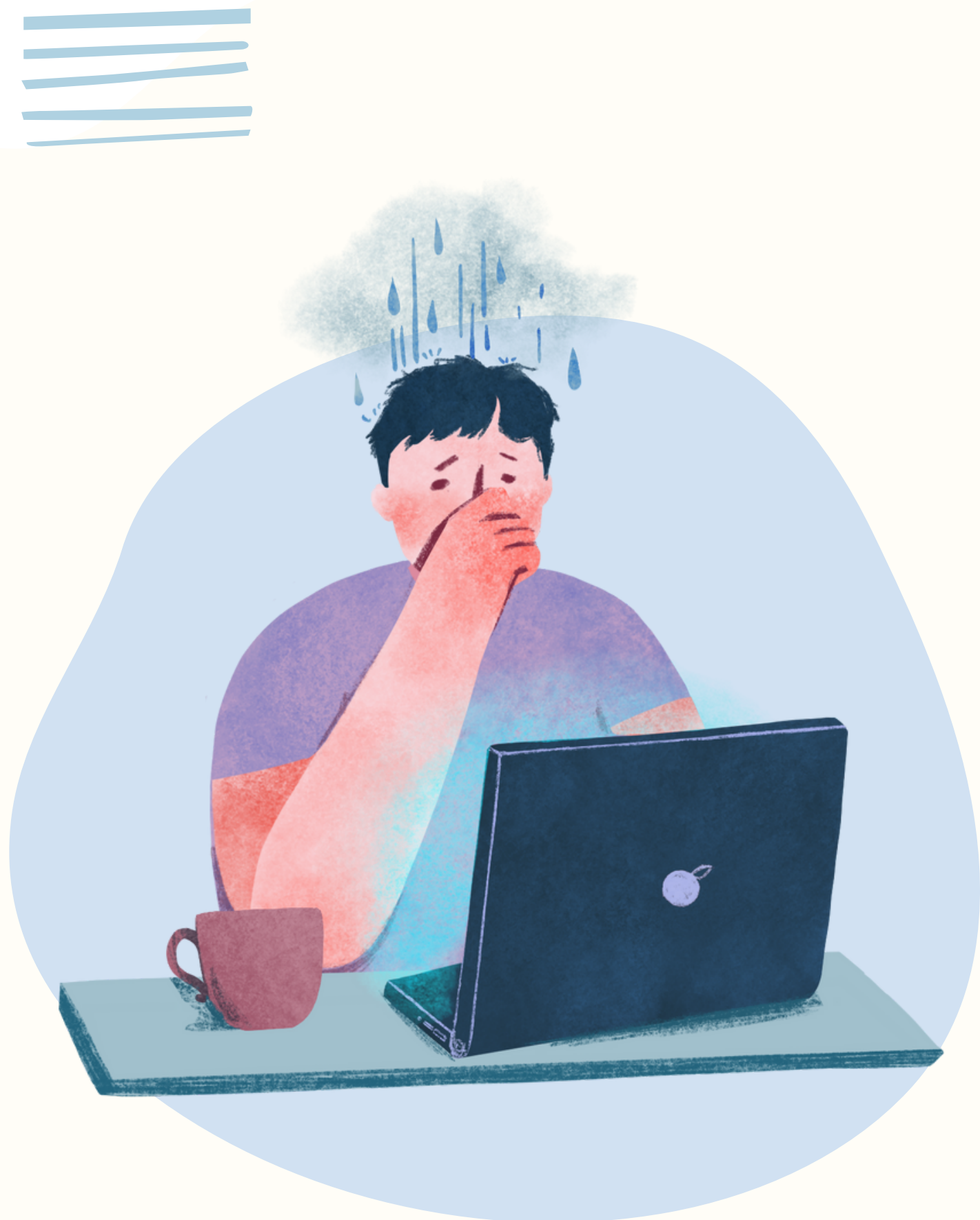




ภาวะซึมเศร้าและโรคซึมเศร้า

อาการ : รู้สึกเศร้าใจ หม่นหมอง กังวลใจ ไม่สบายใจ ขาดความสนใจต่อ
สิ่งแวดล้อมรอบข้าง น้ำหนักลดลง หรือเพิ่มขึ้น ความอยากอาหาร
เปลี่ยนแปลงไป นอนไม่หลับ หรือนอนมากกว่าปกติ รู้สึกผิด สิ้นหวัง
ไร้ค่า ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถตัดสินใจเองได้ ความจำแย่ลง อ่อนเพลีย
มากกว่า 2 สัปดาห์

แบบประเมิน : แบบคัดกรองซึมเศร้า (2Qplus) แบบประเมินซึมเศร้า (9Q)



โรควิตกกังวลทั่วไป

เกิดความกังวลที่มากกว่าปกติในเรื่องทั่วไปในชีวิตประจำวัน เช่น งาน ครอบครัว สุขภาพ การเรียน ซึ่งผู้ป่วยยังสามารถ ระบุความรู้สึกได้ด้วยตัวเอง แต่หากผู้ป่วยยังรู้สึกวิตกแบบ เดิมมานานเกินกว่า 6 เดือน ไม่สามารถปรับตัวให้รับมือกับ เหตุการณ์ต่างๆ ได้ อาจทำให้เกิด

อาการ : อ่อนเพลีย กระวนกระวาย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด และ นอนไม่หลับ หรือนอนหลับไม่สนิท

หากมีอาการลักษณะนี้ ควรเข้าไปพบแพทย์เพื่อหาแนวทางรักษาต่อไป

วิธีการสร้างความรอบรู้สุขภาพจิต

2. ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุของความผิดปกติทางจิต

การพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีความรู้และความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุของความผิดปกติทางจิต เช่น

- การใช้สารเสพติด
- การบาดเจ็บการออกกำลังกาย
- การนอนหลับไม่เพียงพอ
- การดื่มแอลกอฮอล์
- การจัดการอารมณ์และความเครียดไม่ได้



วิธีการสร้างความรอบรู้สุขภาพจิต

2. ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุของความผิดปกติทางจิต

การพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีความรู้และความเชื่อที่**ไม่ถูกต้อง**เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุของความผิดปกติทางจิต เช่น

-  ความเครียดไม่ใช่เรื่องใหญ่
-  "ใครๆก็เศร้าทั้งนั้นแหละ แค่ทำอะไรที่ชอบก็หาย"
-  คนที่มีปัญหาสุขภาพจิตส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีฐานะต่ำ
-  ปัญหาสุขภาพจิตจะพบเฉพาะในผู้ใหญ่นั้น
-  เมื่อที่ยังดีๆอยู่เลย ตอนนี้โมโหอีกแล้วเป็น ไบโพลาร์ ปะเนี่ย?

วิธีการสร้างความรอบรู้สุขภาพจิต

3. ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเอง

การพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีความรู้ มีทักษะและความเชื่อที่ถูกต้อง
เกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเองเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

รับประทานอาหารที่เหมาะสม

ทำในสิ่งที่ชอบและสนุกสนาน



ทักษะจำเป็นพื้นฐานที่สำคัญ

หากรับรู้ถึงความผิดปกติทางจิต จะเข้ารับการตรวจและ
รักษาโดยเร็วที่สุด โดยไม่ชื่อยามารับประทานเอง

หากรู้สึกไม่สบายใจ จะระบายความรู้สึกกับคนที่ไวใจ เช่น บุคคลในครอบครัว เพื่อนฝูง
ออกไปเที่ยว ผ่อนคลายอารมณ์ ปรับทัศนคติเชิงบวก ไม่เก็บตัวอยู่ตามลำพัง **โทร.1323**

วิธีการสร้างความรอบรู้สุขภาพจิต

4. ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคลากรด้านสุขภาพ

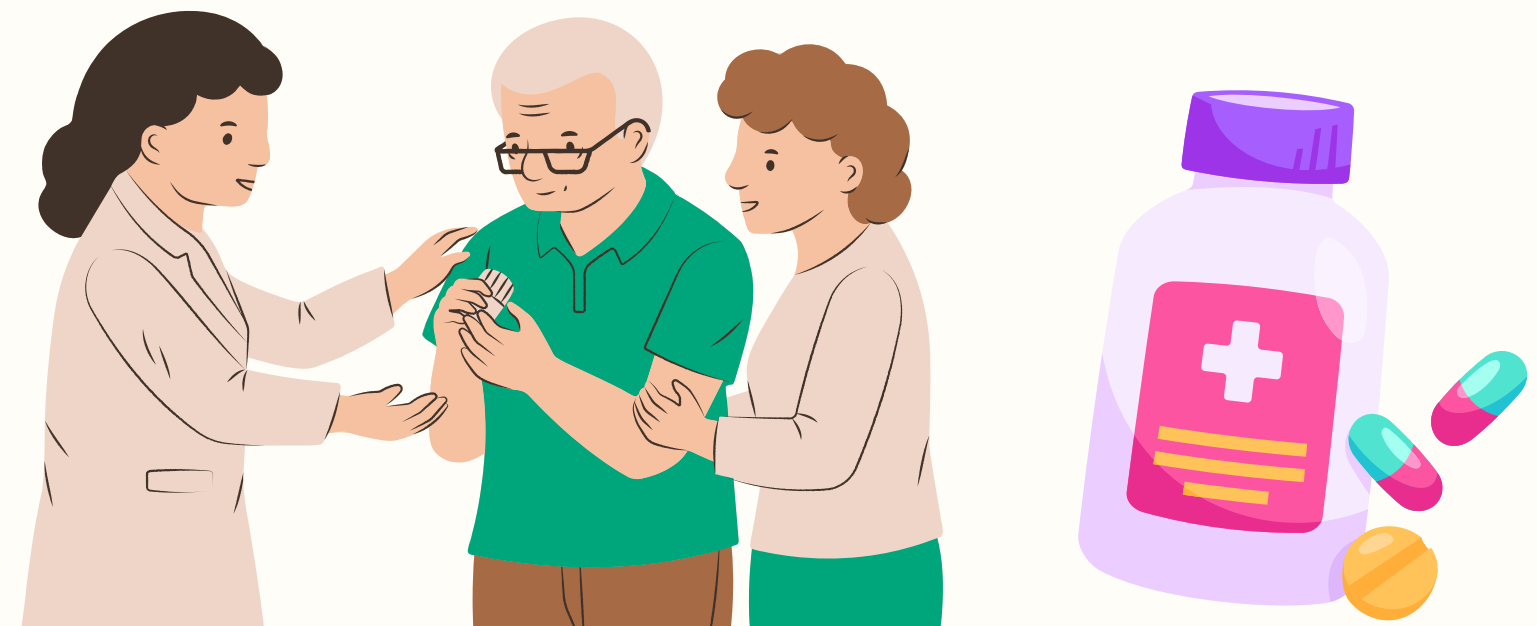
การใช้ยาสำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิต

ลดความเชื่อด้านลบ

การติดยา มองเกิดความเสียหาย

ส่งเสริมความช่วยเหลือที่ถูกต้อง

จิตแพทย์ แพทย์ทั่วไป พยาบาล นักจิตวิทยา เป็นต้น



วิธีการสร้างความรอบรู้สุขภาพจิต

5. ทักษะที่เชื่อต่อการรับรู้และหาความช่วยเหลือที่เหมาะสม

การพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีทักษะที่เชื่อต่อการรับรู้และการแสวงหาความช่วยเหลือที่เหมาะสม

การวิตกกังวล/อาย หากต้องการขอความช่วยเหลือ

ลดทัศนคติด้านลบ

การแสวงหาความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตจะถูกมองว่าเป็นโรคจิตเวช/เป็นบ้า

กล่าวว่าการตรวจพบปัญหาด้านสุขภาพจิตจะส่งผลกระทบต่อการทำงาน

ส่งเสริม

เกิดความตระหนักและป้องกัน
อุปสรรคที่เกิดขึ้น

แหล่งในการขอความช่วยเหลือ : ญาติ เพื่อน อสม. จนท.ทางการแพทย์
รพ.สต. ผู้ใหญ่บ้าน/อปท. 1669 1323
การนัดหมาย การเดินทาง การติดต่อประสานงาน

วิธีการสร้างความรอบรู้สุขภาพจิต

6. ความรู้เกี่ยวกับวิธีการค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพจิต

สุขภาพใจ.COM

หมอพร้อม

กรมสุขภาพจิต



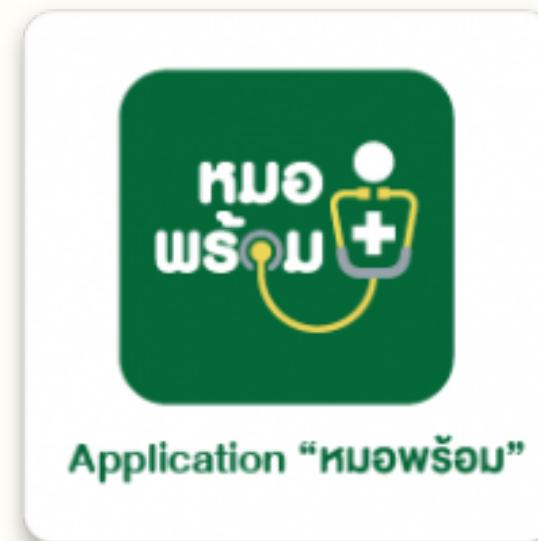
นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (Dr yongyud)

คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์ใจเฉาะ

Manarom Center มนารมย์ เซ็นเตอร์

สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

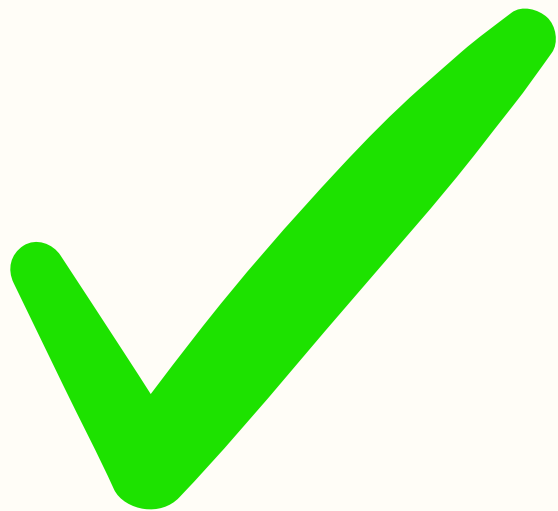
หมอประเวช ตันติพิวัฒนสกุล



วิธีการสร้างความรอบรู้สุขภาพจิต

6. ความรู้เกี่ยวกับวิธีการค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพจิต

รู้เท่าทันสื่อ/สถานการณ์ สำคัญต่อสุขภาพจิต



ใช้ CQ อย่างไร?

ข่าวไหน **จริง** ✓ **ปลอม** ✗

POST



เช็คความน่าเชื่อถือ
ของบัญชีผู้ใช้งาน
ที่เผยแพร่ข่าวนั้น



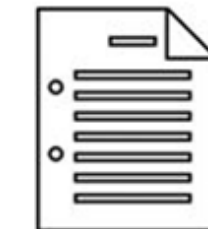
เช็คความน่าเชื่อถือ
ของผู้เขียนบทความ



เช็ควันที่ในข่าวเพื่อป้องกัน
การนำข่าวเก่ามาเล่าใหม่



เช็คแหล่งข่าวที่ถูกอ้าง
ถึงในเนื้อหา



อ่านเนื้อหาอย่างละเอียด
รอบคอบ โดยเปรียบเทียบ
เนื้อหาจากแหล่งอื่นที่น่าเชื่อถือ



ประเมินความเชื่อถือ
ของตัวเอง ที่ส่งผลต่อการ
ตัดสินใจเชื่อข่าว



ไม่อ่านเฉพาะเพียง
พาดหัวข่าว



สอบถามผู้เชี่ยวชาญที่มี
ความเข้าใจ และสามารถ
ยืนยันเนื้อหาที่ปรากฏ
ในข่าวได้

Reference : How to spot fake news - the International Federation of Library Associations and Institutions

12:21

73%

< ESMS

ลบ

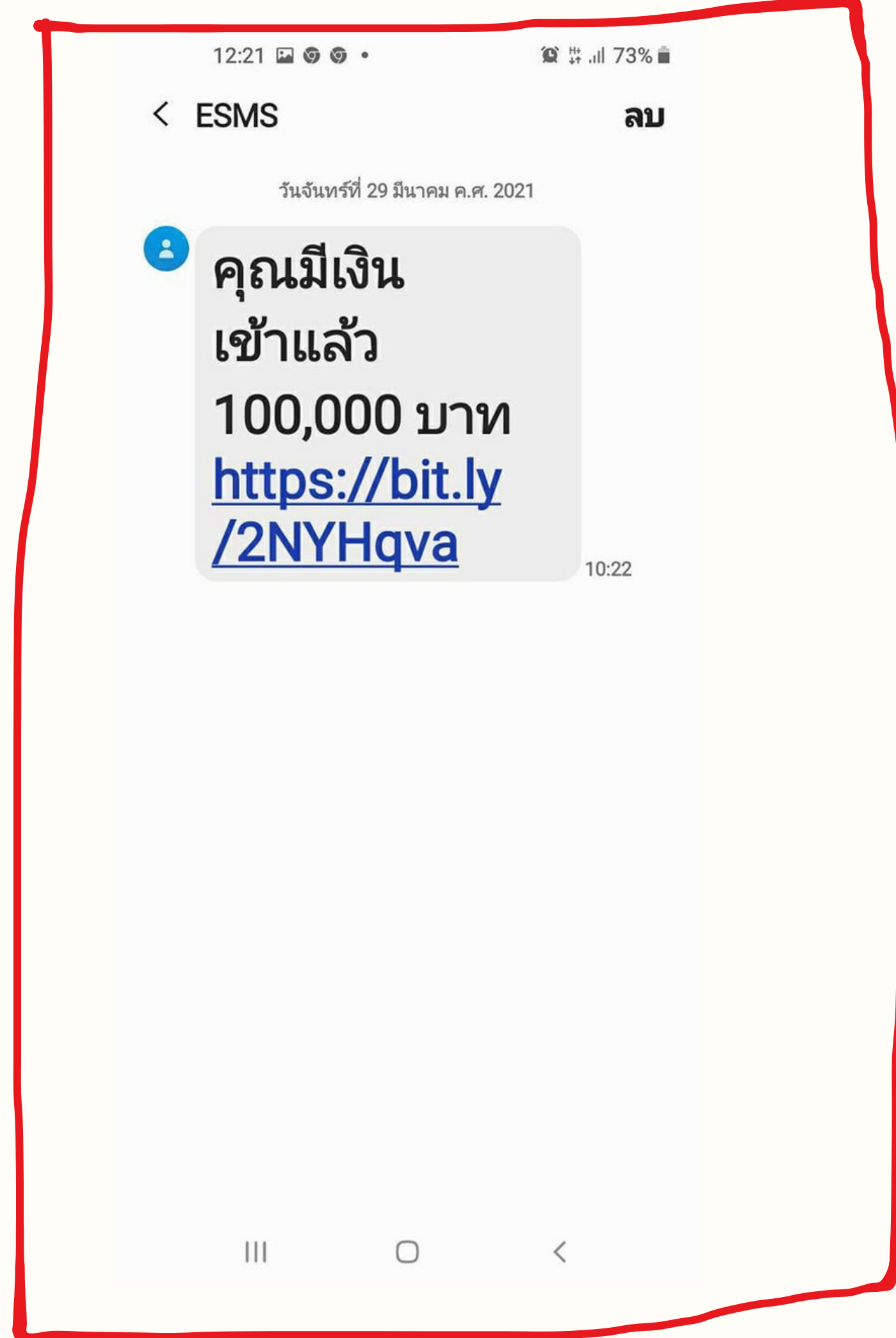
วันจันทร์ที่ 29 มีนาคม ค.ศ. 2021



คุณมีเงิน
เข้าแล้ว
100,000 บาท
<https://bit.ly/2NYHqva>

10:22

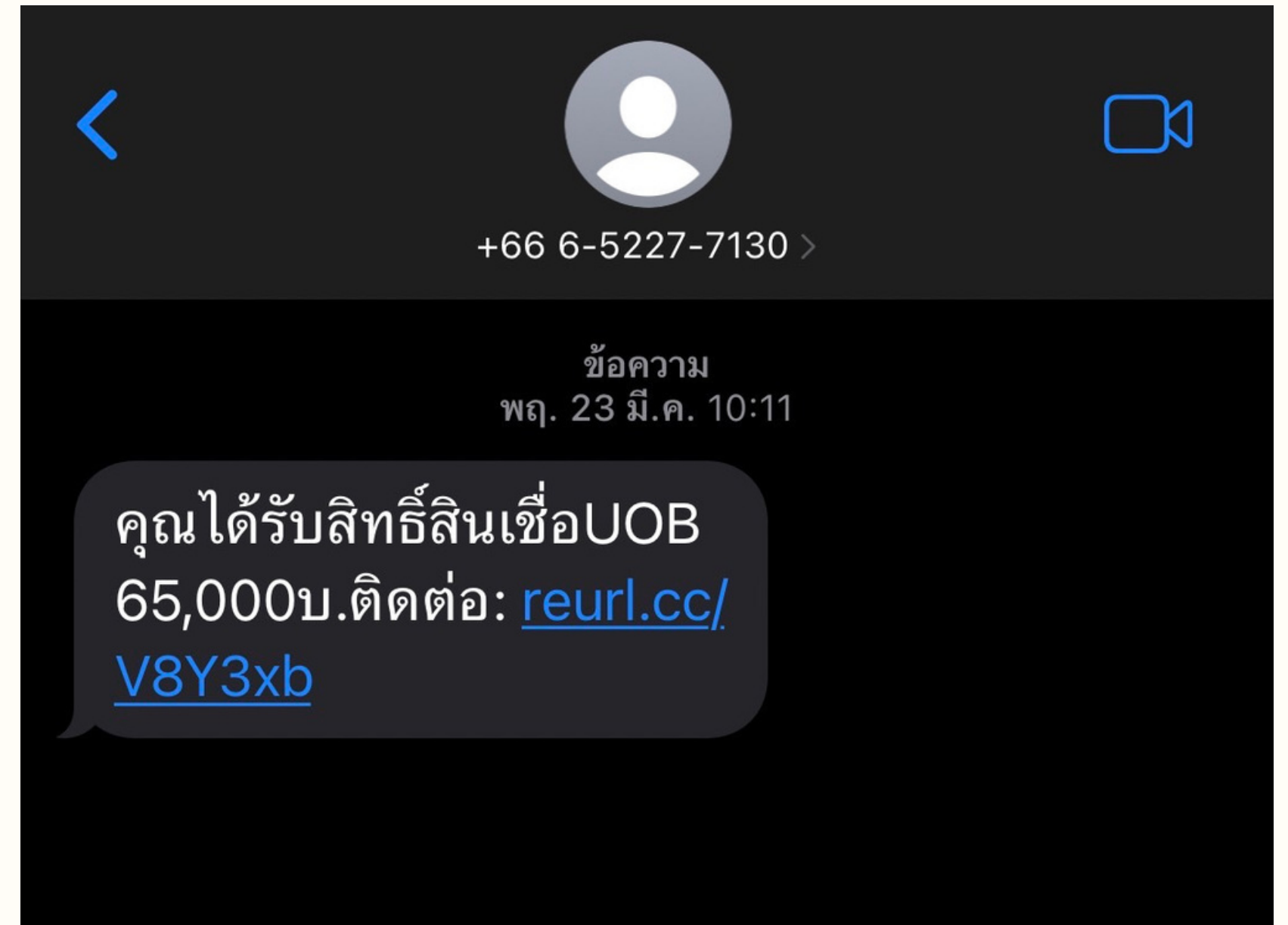
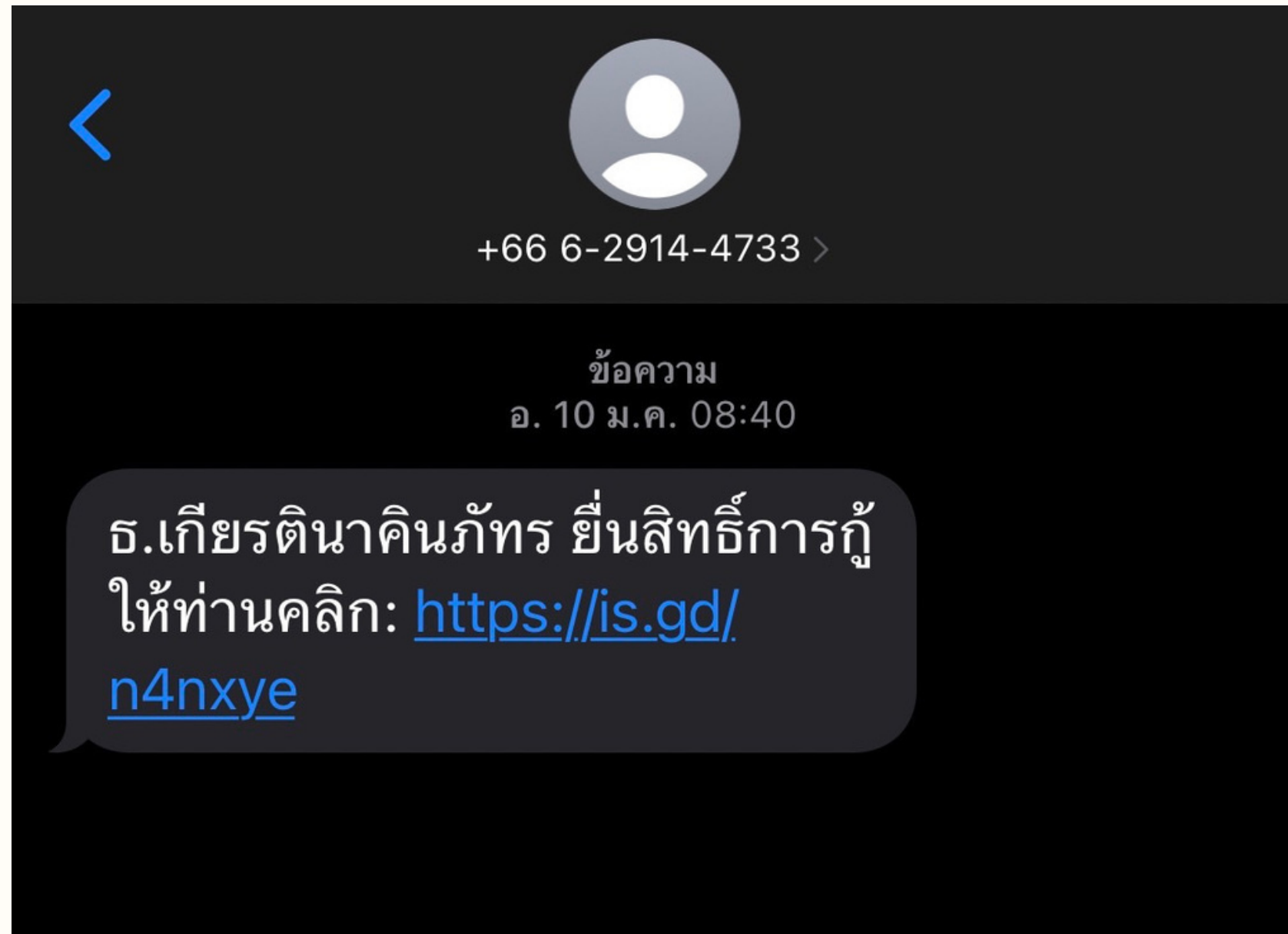




#เตือนภัย ถ้าได้รับข้อความว่ามีเงินเข้าบัญชี 1 แสนบาท หากกดรับ ภายใน 1 นาทีเงินท่านจะหายทั้งบัญชี!!

#ห้ามกดลิงค์ เข้าไปดูเด็ดขาด..ไม่อย่างนั้นเงินหมดบัญชีแน่

ที่มา : สถานีตำรวจภูธรวิเชียรบุรี



ใครมีพ่อแม่พี่น้อง ที่รับเบี้ยผู้สูงอายุ ขาดเงินบอกคนเหล่านั้น ให้ดำเนินการขอ
ปรับเบี้ยผู้สูงอายุ ทุกคนให้ไปรายงานตัวที่เขตด่วน พร้อมเอกสารที่เกี่ยวข้อง
(*) ใครรับเงินเบี้ยผู้สูงอายุ ภายในเดือนค.ค.นี้ให้ไปที่ อบต.หรือที่ทำการเขต เพื่อรายงานตัวว่ายังมีชีวิตอยู่
(*) นำสำเนา บัตรประชาชน
(*) ทะเบียนบ้าน
(*) และสำเนาสมุดบัญชีที่โอนเงินเข้า ไป
(*) (*) ถ้าไม่ไปรายงานถึงงบประมาณหน้าเงินจะไม่เข้าบัญชี
(*) จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ
อายุ 60 เพิ่มเป็น 700
70 * 800
80 * 900
90 * 1,000
เอาสำเนาบัตรประชาชนและ ทะเบียนบ้านไปด้วยค่ะ ผ่ากบออกก่อนด้วยนะคะ



เพิ่มเบี้ยผู้สูงอายุ คนละ 100 บาท
ให้ทุกคนไปรายงานตัวที่เขต

ข่าวปลอม

โศกนาฏกรรมที่เมือง ที่รับเมื่อผู้สูงอายุ อธิบายบอกคนเหล่านั้น ให้ดำเนินการระ
ปรับเมื่อผู้สูงอายุ ทุกคนให้ไปรายงานตัวที่เขตส่วน พร้อมเอกสารที่เกี่ยวข้อง
(*) ใครรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ภายในเดือนต.ค.นี้ให้ไปที่ อบต.หรือที่ทำการเขต เพื่อรายงานตัวว่ายังมีชีวิตอยู่
(*) นำสำเนา บัตรประชาชน
(*) ทะเบียนบ้าน
(*) และสำเนาสมุดบัญชีที่โอนเงินเข้า ไป
(*) (*) ถ้าไม่ไปรายงานปีงบประมาณหน้าเงินจะไม่เข้าบัญชี
(*) จึงเรียนมาเพื่อ โปรดทราบ
อายุ 60 เพิ่มขึ้น 700
70 " 800
80 " 900
90 " 1,000
เอกสารบัตรประชาชนและ ทะเบียนบ้านไปด้วยค่ะ ผิดกับบอกต่อกันด้วยนะคะ





แจ้งข่าวสำคัญ
ผู้สูงอายุทั่วประเทศ
ประจำวัน
16 เมษายน 2566

ผู้สูงอายุ 3 กลุ่ม รับเบี้ยพิเศษรายปี
คนละ 1,000 บาท



หน่วยงานที่ตรวจสอบ : กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ที่มา : ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย Anti-Fake News Center Thailand



ข่าวปลอม อย่าแชร์! ผู้สูงอายุ 3 กลุ่ม รับเบี้ยพิเศษรายปี คนละ 1,000 บาท

❗ ข่าวปลอม

นโยบายรัฐบาล-ข่าวสาร

19 เมษายน 2566 | 15:00 น.



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข เปิดรับสมัครสอบบรรจุเข้ารับราชการ 464 อัตรา จริงหรือ?

✅ ข่าวจริง

นโยบายรัฐบาล-ข่าวสาร

19 เมษายน 2566 | 14:00 น.



บขส. แนะนำประชาชนซื้อตั๋วออนไลน์ เดินทางกลับหลังเทศกาลสงกรานต์ วันที่ 18 - 24 เม.ย.นี้ รับ...

✅ ข่าวจริง

นโยบายรัฐบาล-ข่าวสาร

18 เมษายน 2566 | 16:30 น.



11 รพ.ในสังกัดกทม และศูนย์บริการสาธารณสุข เตรียมรับมือโควิด 19 หลังสงกรานต์ จริงหรือ?

✅ ข่าวจริง

นโยบายรัฐบาล-ข่าวสาร



ข่าวปลอม อย่าแชร์! โปรษณียไทยส่งอีเมลเรียกเก็บค่าดำเนินการ และแนบลิงก์เพื่อชำระเงิน

❗ ข่าวปลอม

นโยบายรัฐบาล-ข่าวสาร



ข่าวปลอม อย่าแชร์! เปิดตัวเว็บไซต์ใหม่ของการปราบปรามหลวง

❗ ข่าวปลอม

นโยบายรัฐบาล-ข่าวสาร

THANK YOU 