

วันสุขภาพจิตโลก

WORLD MENTAL HEALTH DAY

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

สุขภาพจิต เป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะโดยรวมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของประชากรทั่วโลก องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดให้วันที่ 10 ตุลาคมของทุกปีเป็น **วันสุขภาพจิตโลก** (World Mental Health Day) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต สนับสนุนการเปิดเผยข้อมูล และส่งเสริมความร่วมมือในการดูแลรักษาอย่างทั่วถึงและยั่งยืน

ความสำคัญของสุขภาพจิต

สุขภาพจิตไม่ใช่เพียงการไม่มีโรคทางจิตเวชเท่านั้น แต่รวมถึงภาวะที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างมีความหมาย

อย่างไรก็ตาม สถิติขององค์การอนามัยโลกระบุว่า หนึ่งในแปดของประชากรโลกมีภาวะผิดปกติทางจิตบางรูปแบบ ซึ่งรวมถึงโรคซึมเศร้า วิตกกังวล และภาวะเครียดเรื้อรัง โดยเฉพาะในช่วงหลังการระบาดของโรคโควิด 19 ปัญหาสุขภาพจิตมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

จุดประสงค์ของวันสุขภาพจิตโลก

วันสุขภาพจิตโลกมีเป้าหมายหลัก ดังนี้

1. สร้างความตระหนักรู้ (awareness) ให้สังคมเข้าใจว่าปัญหาสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และควรได้รับการดูแลเหมือนปัญหาสุขภาพอื่น
2. ลดการตีตรา (stigma) ลดอคติและการเลือกปฏิบัติต่อผู้ที่มีภาวะทางจิตเวช เพื่อให้สามารถเข้าถึงการรักษาได้อย่างเท่าเทียม
3. ส่งเสริมการเข้าถึงบริการสุขภาพจิต (access to services) ผลักดันให้เกิดการพัฒนากระบวนการบริการสุขภาพจิตที่มีคุณภาพ ครอบคลุม และทั่วถึงทั้งในระดับปฐมภูมิและทุติยภูมิ
4. สนับสนุนงานวิจัยและนโยบายสาธารณะ เพื่อวางแผนและดำเนินนโยบายที่ตอบสนองต่อความต้องการด้านสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ

แคมเปญประจำปี

องค์การอนามัยโลกและเครือข่ายสุขภาพจิตนานาชาติ จะกำหนดหัวข้อแคมเปญหลักประจำปี เพื่อมุ่งเน้นประเด็นสำคัญที่สอดคล้องกับสถานการณ์โลก เช่น ความเครียดในวัยเรียน ผลกระทบจากสงคราม หรือการทำงานในสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยทางจิตใจ

กิจกรรมในแต่ละประเทศอาจประกอบด้วย การสัมมนา ประชุมเชิงปฏิบัติการ นิทรรศการ การรณรงค์ออนไลน์ และ กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ในโรงเรียนหรือชุมชน

ในปีนี้ (10 ตุลาคม พ.ศ.2568) องค์การอนามัยโลกให้แคมเปญว่า “สุขภาพจิตในภาวะฉุกเฉินด้านมนุษยธรรม” (Mental health in humanitarian emergencies) โดยมุ่งเน้นไปที่ความจำเป็นเร่งด่วนในการส่งเสริมสุขภาพจิต และ ความต้องการด้านจิตสังคม ของผู้ที่ได้รับผลกระทบจากภาวะฉุกเฉินด้านมนุษยธรรม

วิกฤตการณ์ต่าง ๆ เช่น ภัยพิบัติทางธรรมชาติ ความขัดแย้ง และภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุข ก่อให้เกิดความทุกข์ทาง อารมณ์ โดยพบว่าหนึ่งในห้ากำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต การเยียวยาจิตใจในช่วงวิกฤตการณ์เหล่านี้ไม่เพียงแต่ สำคัญเท่านั้น แต่ยังสามารถช่วยชีวิต สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เยียวยา และฟื้นฟูสภาพจิตใจ

ความท้าทายและแนวทางการพัฒนา

แม้จะมีการให้ความสำคัญมากขึ้น แต่ยังมีอุปสรรคหลายด้านที่ขัดขวางการพัฒนาสุขภาพจิตอย่างยั่งยืน เช่น การขาด แคลนบุคลากรด้านสุขภาพจิตและจิตเวช งบประมาณที่จำกัด การตีตราทางสังคม และการขาดการบูรณาการระหว่าง หน่วยงาน

แนวทางการพัฒนาที่แนะนำ ได้แก่

1. การสร้างระบบสนับสนุนในระดับชุมชน
2. การบูรณาการสุขภาพจิตในระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิ
3. การเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตแก่ประชาชนและผู้ดูแล
4. การจัดการนโยบายที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันโรคจิตเวช มากกว่าการรักษาเพียงอย่างเดียว

บทสรุป

วันสุขภาพจิตโลก เป็นวันสำคัญในการกระตุ้นให้สังคมให้ความสนใจปัญหาสุขภาพจิตอย่างจริงจัง การผลักดันให้เกิด ความเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคล สังคม และนโยบาย จึงเป็นภารกิจที่ต้องอาศัยความร่วมมืออย่างเป็นระบบ

หากสุขภาพจิตได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ย่อมนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต และการสร้างสังคมที่มีความเข้มแข็ง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

เอกสารอ้างอิง

World Health Organization. (2025). **Mental health.** from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

World Health Organization. (2025). **World mental health day 2025.** from <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2025>

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2568). วันสุขภาพจิตโลก. จาก <https://www.happyhomeclinic.com/mh01-mental-health-day.html>

(บทความต้นฉบับ: ตุลาคม 2568)