

โควิด-19ส่งผลให้ปรับตัวไม่ทัน
'เครียด-สุขภาพจิต' สู่วายตัวตาย
> 11

โควิด-19 ส่งผลให้ปรับตัวไม่ทัน 'เครียด-สุขภาพจิต' สู่วายตัวตาย

● ทบทวนคุณภาพชีวิต

qualitylife4444@gmail.com

กรุงเทพธุรกิจ ● โควิด-19 ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพกาย เศรษฐกิจ รายได้ของแต่ละครอบครัวเพียงอย่างเดียว แต่ยังกระทบและสร้างบาดแผลต่อสภาพจิตใจของผู้คนทุกเพศทุกวัยร่วมด้วย "กรุงเทพโพสท์" โดยมหาวิทยาลัยกรุงเทพ ได้สำรวจความคิดเห็นประชาชนเรื่อง "สุขภาพจิตคนไทยวันนี้ เป็นอย่างไร" โดยเก็บข้อมูลจากประชาชนทั่วประเทศ เมื่อเดือนต.ค.2564 พบว่า เรื่องที่ทำให้สุขภาพจิตแย่ ทำให้เครียด วิดกกังวลมากที่สุด 51.6% กลัวโควิด-19 ระบาดระลอกใหม่ รองลงมา 44.9% กลัวติดโควิด-19 43.1% รายได้ไม่พอจ่าย เป็นหนี้เป็นสิน และ 31.7% ปัญหาการเรียน ลูกหลานเรียนซ้ำ คุณภาพการศึกษา

ขณะที่ **ยูนิเซฟ** ร่วมกับกรมสุขภาพจิต เผยผลการประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย ซึ่งเก็บข้อมูลจากเด็กและวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปีจำนวน 183,974 คนที่ประเมินสุขภาพจิตตนเองผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in ของกรมสุขภาพจิต ในช่วง 18 เดือนของการระบาดของโควิด-19 ตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค.2563 ถึง 30 ก.ย. 2564

พบว่า 28% ของเด็กและวัยรุ่นมีภาวะเครียดสูง 32% มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ในขณะที่อีก 22% มีความเสี่ยง

สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย

กรุงเทพโพสท์ ค.ค.2564



ยูนิเซฟ กรมสุขภาพจิต สำรวจเด็กและวัยรุ่นต่ำกว่า 20 ปี 183,974 คน (วันที่ 1 ม.ค. 2563 - 30 ก.ย. 2564)



เด็ก 10-19 ปี กว่า 1 ใน 7 คนทั่วโลกป่วยทางจิต

วัยรุ่น 46,000 คน เสียชีวิตจากฆ่าตัวตาย

ฆ่าตัวตายเป็น 1 ใน 5 สาเหตุเสียชีวิตในวัยรุ่น

ปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นมากที่สุด คือ ความเครียด ความรัก และซึมเศร้า

วิธีดูแลสุขภาพจิตใจ

- พูดคุยคนในครอบครัว เพื่อน คนรัก-คนที่ไว้ใจ
- ปรึกษานักจิตวิทยาจิตแพทย์
- ผู้ปกครองควรจัดสรรเวลาให้เด็กได้พักผ่อนตามสมควร
- ลดสภาพสร้างควมวิตกกังวล-บั่นทอนจิตใจ
- ไม่ใช้หรือ สุรา-ยาเสพติด แก้ปัญหาความเครียด
- สนับสนุนให้ทำกิจกรรมเสริมที่สร้างสรรค์

ที่มา : กรุงเทพธุรกิจ

02/11/2564 (กรุงเทพโพสท์) กรุงเทพธุรกิจ

ที่จะฆ่าตัวตาย สอดคล้องกับผลสำรวจของ ยูนิเซฟเมื่อปี 2563 พบว่า เด็กและเยาวชน จำนวน 7 ใน 10 คนมีสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ลง ซึ่งเป็นผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ โควิด-19 โดยเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่กังวล กับรายได้ของครอบครัว การเรียน การศึกษา และการจ้างงาน

วัยรุ่นไทยฆ่าตัวตายอันดับต้นๆ

รายงานฉบับดังกล่าวระบุว่า เด็กอายุ 10-19 ปีกว่า 1 ใน 7 คนทั่วโลกมีความป่วยทางจิต ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ และวัยรุ่น เกือบ 46,000 คนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็น 1 ใน 5 สาเหตุหลักของการเสียชีวิต ในวัยรุ่น

ในประเทศไทย การฆ่าตัวตายยังเป็น สาเหตุอันดับต้นๆของการเสียชีวิตของวัยรุ่น ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต ระบุว่าเด็กและ เยาวชนอายุ 10-29 ปีราว 800 คนฆ่าตัวตาย สำเร็จในพ.ศ. 2562 ในขณะที่ข้อมูลจากสถาบัน สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ซึ่งเป็นหน่วยงานภายใต้กรมสุขภาพจิต ระบุว่า เด็กและวัยรุ่นอายุ 10-19 ปีกว่า 10,000 คน ได้โทรเข้าสายด่วนสุขภาพจิต 1323 เพื่อขอรับคำปรึกษา โดยปัญหา สุขภาพจิตสำหรับวัยรุ่นที่พบบ่อยที่สุด คือ ความเครียดและความวิตกกังวล ปัญหา ความรัก และภาวะซึมเศร้า

โควิด-19 ส่งผลให้เด็กปรับตัวไม่ทัน

พญ.อัมพร เบญจพหลพิทักษ์ อธิบดี กรมสุขภาพจิต กล่าวว่า การแพร่ระบาดของ เชื้อโควิด 19 ทำให้วิถีชีวิตของผู้คน เด็ก และวัยรุ่นต้องเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เด็กจำนวนหนึ่งอาจไม่สามารถปรับตัวกับ การเรียนรูปแบบใหม่ได้จนเกิดผลกระทบ ต่อการเรียนและพัฒนาการได้หลายด้าน ทั้งผลกระทบที่มีต่อผู้ปกครองและ ครอบครัวก็ทำให้การเลี้ยงดูทำได้ไม่เต็ม คักยภาพ ไม่สามารถใช้เวลาที่มีคุณภาพ กับเด็กได้เพียงพอ

ขณะเดียวกัน ปฏิสัมพันธ์ภายใน ครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปจากการเจ็บป่วย การเว้นระยะห่างทางสังคม การงดกิจกรรม นอกบ้านและการสวมหน้ากากอนามัย สำหรับ ในเด็กวัยรุ่นนั้นพบว่ามีความเครียดสูงมากขึ้น เข้าสู่สังคมลดลง ติดจอและเกมออนไลน์

มากขึ้นปัญหาทะเลาะเบาะแว้งและความรุนแรง ในครอบครัว จนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต และการฆ่าตัวตายในบางรายอีกด้วย

นอกจากนั้น การขาดความรู้และความ ตระหนักในสุขภาพจิต ประกอบกับการตีตรา และการขาดแคลนทรัพยากรด้านสุขภาพจิต ส่งผลให้เด็กและเยาวชนจำนวนมากพลาด โอกาสที่จะได้รับการส่งเสริมให้มีสุขภาพ จิตที่ดีหรือได้รับการช่วยเหลือเมื่อเผชิญ ปัญหาทางสุขภาพจิต

คลายเครียด ดูแลสุขภาพจิตใจ

"กรมสุขภาพจิต" ได้แนะนำ 6 วิธี คลายเครียดและดูแลสุขภาพจิตใจในช่วง โควิด-19 ระบาด เริ่มตั้งแต่

- 1.ลดการเสพข่าวที่สร้างความวิตกกังวล และบันเทิงใจต่าง ๆ
2. ระวังเว็บไซต์ข่าวปลอม โดยหาก ต้องการติดตามข่าวสารการระบาดของ COVID-19 ให้ติดตามจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เท่านั้นเช่นเว็บไซต์ WHO หรือกรมควบคุม โรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้ สามารถเฝ้าระวังและรับมือได้อย่างเหมาะสม
3. พุดคุยกับคนในครอบครัวเพื่อนคนรัก หรือคนที่ไว้ใจ เพราะช่วยให้คลายความรู้สึก กังวลหรือเครียดได้เป็นอย่างดี
4. พยายามรักษาสุขภาพร่างกายให้ แข็งแรง โดยรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำเยอะๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
5. ไม่ใช้บุหรี สุราหรือยาเสพติดอื่นๆ เพื่อจัดการกับความเครียด
6. หากคุณรู้สึกเครียดหรือรู้สึกวิตกกังวล จนหาทางออกไม่ได้ แนะนำให้ปรึกษา นักจิตวิทยาหรือพบจิตแพทย์จะดีที่สุด

แนะพ่อแม่ควรดูแลสุขภาพใจลูก

รศ.นพ.ศิริไชย หงษ์สงวนศรี จิตแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวว่า การดูแลสุขภาพจิตเด็กนั้น พ่อแม่ควรให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ และฝึกให้เด็กแบบพอดีๆ ไม่ควรรู้สึกกังวล จนเกินไป เพราะเด็กจะรับรู้ความ ไม่มั่นคงทางอารมณ์ของผู้ปกครอง และส่งผลต่อพฤติกรรมของเด็ก เมื่อพวกเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้

"สิ่งที่ควรทำคือ ผู้ปกครอง ควรช่วยจัดสรรเวลาให้เด็กได้ พักผ่อนตามสมควร สนับสนุน ให้ทำกิจกรรมเสริมที่สร้างสรรค์ เช่น ทำงานบ้าน ทำอาหาร เล่นกับ สัตว์เลี้ยง ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี หรือออกกำลังกายบ้างอย่างน้อย วันละ 30 นาที"

ตลอดสัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 1-7 พ.ย.นี้ กรมสุขภาพจิต ได้จัด สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ 2564 "สุขภาพจิตไทย วัดใจไปพร้อมกัน" ณ ศูนย์การค้าเอ็มบีเค เซ็นเตอร์ ชั้น 4 โซนA กทม.พร้อมเปิดตัว www.วัดใจ.com ช่องทางสำหรับ ประชาชนในการวัดใจหรือตรวจ สุขภาพใจของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งจัดนิทรรศการความรู้ด้าน สุขภาพจิตและกัญชาทางการแพทย์ การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต ได้แก่ บุธวัดใจ บุธวัดชื่นใจ บุธ คลินิกกัญชา และบุธการดำเนินงานด้านกัญชาทางการแพทย์จาก กรมการแพทย์แผนไทยและ การแพทย์ทางเลือก และยังมีสินค้า OTOP มากมาย