

## สสส. กับการสร้างเสริมสุขภาพจิต

สสส. ได้กำหนดเป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์เป็นเป้าหมายที่รองรับต่อปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นใน 10 ปีข้างหน้า เพื่อกำหนดคุณเป็นและขอบเขตการสร้างเสริมสุขภาพจิต (Mental Health Promotion) หมายถึง กระดำเนินมาในการพัฒนาคุณภาพผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีหรือกลุ่มคนทั่วไปให้มียุ่อย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปกับการสร้างสภาพแวดล้อมและสังคมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี การสร้างเสริมสุขภาพจิต คือ 1 ในเป้าหมายหลักของยุทธศาสตร์นี้ โดยเป้าหมายนี้ มีความสำคัญกับ การเพิ่มสัดส่วนผู้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ มีจุดประสงค์ เพื่อก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพจิตควบคู่ไปกับการสร้างเสริมสุขภาพกาย

**สุขภาพจิต (Mental Health)** หมายถึง สภาพที่จิตใจดีจึงดีที่สามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดความขัดแย้งหรือวิตกกังวลในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข หรือมีสุขภาพจิตที่เป็นสุข สามารถทำงานให้ได้ดีมีประสิทธิภาพ และสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมได้

สุขภาพจิต และสุขภาพร่างกายเชื่อมโยงกัน หากมีสุขภาพจิตไม่ดีจะเป็นปัจจัยเสี่ยงของสุขภาพที่ป่วยหรือ

สุขภาพจิตยังเชื่อมโยงกับการบริโภคยาสูบ สารเสพติด และสุราซึ่งเหล่านี้อาจก่อให้เกิดผลกระทบทางสุขภาพ ทั้งในระดับบุคคล และความรุนแรงในครอบครัว

ปัญหาสุขภาพจิตและจิตใจ เป็นปัญหาด้านสุขภาพที่พบบ่อย มีการคาดการณ์ว่า ประชากรโลกถึง 1 ใน 4 หรือจำนวน 450 ล้านคน มีปัญหาจิตใจในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต

ปัญหาสุขภาพจิตนั้นเกิดผลกระทบต่อความสามารถการใช้ชีวิต การอยู่ร่วมกับคนอื่น และส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในส่วนของประเทศไทย กลุ่มอายุวัยผู้ใหญ่ วัยทำงาน และผู้สูงอายุ มีโอกาสเผชิญปัญหาทางสุขภาพจิตค่อนข้างสูง

และปัจจุบันมีปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพอยู่าก ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมทางสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็น**สถานการณ์การระบาดของโควิด-19** และการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างเช่น (Digital disruption) ส่งผลต่อวิถีชีวิต และทัศนคติ สิ่งเหล่านี้**มาพร้อมกับความท้าทายอีกชั้นหนึ่ง คือ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า**

มูลนิธิ สำนักงานพัฒนาการป้องกันและลดอุบัติเหตุ (สสส.)  
en.thehealth.or.th | info@relations@thehealth.or.th

## ยุทธศาสตร์แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต

คนทุกช่วงวัยมีปัญญาดี อารมณ์ดี และมีความสุข อยู่ในสังคมอย่างทรงคุณค่า

**พัฒนานโยบาย**

**สสส**

แผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ.2561-2580)

ภาคสังคม	ภาควิชาการ
<ul style="list-style-type: none"> <li>มูลนิธิแพชเพิเตอร์</li> <li>มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ</li> <li>สมาคมจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน</li> <li>มูลนิธิรักษ์ไทย</li> <li>สมาคมสมาธิสัมพันธ์ประเทศไทย</li> <li>สมาคมสุขภาพจิต 1323</li> <li>Mutual</li> <li>Mindset maker</li> <li>อื่นๆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>สถาบันวิชาการเพื่อความเป็นเลิศทางสุขภาพจิต</li> <li>สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์</li> <li>ศูนย์วิชาการสาธารณสุขศึกษาภาคเหนือ</li> <li>ศูนย์จิตวิทยา</li> <li>ศูนย์สุขภาพจิตชุมชน</li> <li>สถาบันวิจัยยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ</li> <li>คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ</li> <li>อื่นๆ</li> </ul>

มูลนิธิ สำนักงานพัฒนาการป้องกันและลดอุบัติเหตุ (สสส.)  
en.thehealth.or.th | info@relations@thehealth.or.th

## ยุทธศาสตร์แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตของ สสส.

สสส. โดยสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ (สำนัก 2) กลุ่มแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต ดำเนินงานสอดคล้องกับทิศทาง และเป้าหมายระยะ 10 ปี (2567-2574) ในการเพิ่มสัดส่วนผู้มีสุขภาพจิตดี เป็นประเด็นที่**ยกระดับความสำคัญของการดำเนินงานมากขึ้นใน 10 ปีข้างหน้า** เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์สุขภาพจิตและปัจจัยแวดล้อมที่รุนแรงมากขึ้น และเิ่มร่วมสนับสนุนนโยบายหลักของประเทศ คือ พ.ร.บ. สุขภาพจิต (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2562 ที่ได้กำหนดมาตรการคุ้มครองประชาชนที่ได้รับการสร้างเสริมสุขภาพจิต และป้องกันเพื่อควบคุมปัจจัยคุกคามสุขภาพจิต รวมทั้งสอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2561-2580) มีวิสัยทัศน์ให้ **“คนทุกช่วงวัยมีปัญญาดี อารมณ์ดี และมีความสุข อยู่ในสังคมอย่างทรงคุณค่า”**

- ส่งเสริมและให้ควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพจิต** โดยสานพลังภาคีเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ เพื่อสนับสนุนการผลักดันนโยบายสาธารณะ อาทิ การผลักดันยุทธศาสตร์ชาติ และแผนต่างๆ นโยบายที่เกี่ยวข้องกับเด็ก เยาวชน การลงทุนด้านสุขภาพจิต ฯลฯ
- การส่งเสริมคุ้มครองสุขภาพจิตถ้วนหน้า** ส่งเสริมให้เข้าถึงบริการสุขภาพจิต มุ่งเน้นตามช่วงวัยประชากร ผลักดันแนวทางการสร้างบุคลากรที่เป็นที่ปรึกษา การจัดการเรียนรู้อาการผิดปกติในวัยเรียน การสร้างเสริมสุขภาพจิตชุมชน เจ้าภาพทำดูแลสุขภาพจิตในสถานประกอบการ การสร้างความเป็นเชิงให้บริการสุขภาพจิตผ่านสถานพยาบาล และมุ่งเน้นการการ Early intervention รมติภาคีในวัยที่เป็นที่ปรึกษาทุกคน
- การสร้างความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพจิตแก่สาธารณะ** ครอบคลุมการสร้างเสริมความรู้สุขภาพจิต สักการศึกษาร่างและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพจิต รวมทั้งการเปิดโอกาสให้ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตหรือผู้ใกล้ชิดเข้ามามีส่วนร่วม
- การพัฒนาระบบดูแลองค์ความรู้** มุ่งเน้นจัดตั้งบริการสนับสนุนการ Early Intervention วิจัยเพื่อสนับสนุนนโยบาย พัฒนาการให้บริการสุขภาพจิต และจัดส่งคนด้วยเทคโนโลยีใหม่
- การคิดค้นกำกับติดตามการดำเนินการด้านสุขภาพจิต ร่วมกับภาคีผู้เกี่ยวข้อง** แลอบและระบบติดตาม การจัดทำฐาน ข้อมูลกำกับด้านสุขภาพจิต ฐานข้อมูลระดับชุมชน

มูลนิธิ สำนักงานพัฒนาการป้องกันและลดอุบัติเหตุ (สสส.)  
en.thehealth.or.th | info@relations@thehealth.or.th

## Thailand Institute For Mental Health Sustainability (TMS)

Thailand Institute For Mental Health Sustainability (TMS) หรือสถาบันวิชาการเพื่อความยั่งยืนทางสุขภาพจิต หรือสถาบันวิชาการเพื่อความเป็นเลิศทางสุขภาพจิต เป็นสถาบันวิชาการเพื่อความเป็นเลิศทางสุขภาพจิตที่มุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาพจิตของประชาชนไทยและสังคมไทย

To Be a Think for sustainable mental well-being promotion policy and innovation for all thai people and society. **สิ่งที่คุณควรรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต คือ ความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพและรักษาปัจจัยสุขภาพจิตบนฐานของความดีของการของลูกและสังคม ทั้งในปัจจุบันและอนาคต**

<h3 style="text-align: center;">SERENITY ความสงบ</h3> <p>ความสงบทั้งทางใจและร่างกายที่มาจากวิถีชีวิตที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีสมาธิ (non-violence)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>มีสมาธิในการทำสิ่งที่ดี</li> <li>มีความสงบใจและใจดี (positive empathy)</li> </ul>	<h3 style="text-align: center;">EQUITY ความเป็นธรรม</h3> <p>ลดความเหลื่อมล้ำทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ (Access for all) ลดความเหลื่อมล้ำทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ (Access for all) ลดความเหลื่อมล้ำทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ (Access for all) ลดความเหลื่อมล้ำทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ (Access for all)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>สุขภาพจิตของลูกหลานเรา เช่น ผู้สูงอายุ (Elderly) เด็ก เยาวชน (Youth) ฯลฯ</li> <li>องค์ความรู้ (Stigmatization)</li> </ul>
<h3 style="text-align: center;">ADAPTABILITY ความสามารถปรับตัว</h3> <p>การปรับตัว ปรับตัว และอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างดี (resilience) - ความยืดหยุ่นและสงบ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ความยืดหยุ่นทางใจ (mental resilience)</li> <li>ความยืดหยุ่นทางใจ (mental strength)</li> <li>ความสมดุลทางใจ (work-life balance)</li> </ul>	<h3 style="text-align: center;">SECURITY ความปลอดภัย</h3> <p>สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทั้งทางกายและใจ (safe environment) สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทั้งทางกายและใจ (safe environment) สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทั้งทางกายและใจ (safe environment) สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทั้งทางกายและใจ (safe environment)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ความยืดหยุ่นทางใจ (mental strength)</li> <li>ความยืดหยุ่นทางใจ (mental strength)</li> <li>ความยืดหยุ่นทางใจ (mental strength)</li> </ul>

มูลนิธิ สำนักงานพัฒนาการป้องกันและลดอุบัติเหตุ (สสส.)  
en.thehealth.or.th | info@relations@thehealth.or.th

## Mindset Maker

"Happy Life Happy Skills Solution" ขึ้นชื่อเรื่องการพัฒนาทักษะชีวิตเชิงบวกทุกด้าน

หลักการและแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อที่ทุกคนจะได้ทำงานอย่างมีความสุขอย่างแท้จริง ทั้งในระดับชีวิตและการทำงาน

www.mindsetmaker.co

### Hear to Heal : แพลตฟอร์มให้บริการสุขภาพจิตออนไลน์

- ให้บริการปรึกษาสุขภาพจิตออนไลน์ เวลา 10:00-22:00 น. (ไม่คิดค่าบริการ)
- มีอาสาสมัครจิตอาสาให้บริการปรึกษาสุขภาพจิต
- อบรมอาสาสมัคร
- อบรมทั้งแบบออนไลน์และแบบตัวต่อตัว
- Workshop กลุ่มเชิงจิตวิทยา

www.hear-to-heal.com

### mio

โปรแกรมสร้างสุขด้วยสติ (Mindfulness in organization : Mio)

ส่งต่อข่าวสารที่เป็นไปเพื่อพัฒนาคน เป็นแนวคิดจิตวิทยาที่ทุกคนทุกสถาน สามารถนำไปปรับใช้ได้ทันที

มูลนิธิส่งเสริมประชาชน ผู้มีสุขภาพดี มีความสุขในการทำงาน และเป็นการเรียนรู้ด้วยสติที่ดี ให้ทุกคนมีความสุข (Mindset Maker) การส่งเสริมสุขภาพจิต (Mindset Maker) การส่งเสริมสุขภาพจิต (Mindset Maker) การส่งเสริมสุขภาพจิต (Mindset Maker)

www.miothai.com | @thaimio5930

## โครงการมหาวิทยาลัยสุขภาพดี แห่งอนาคต (Future Wellness University)

สสส. โดยสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ (สำนัก 2) ร่วมกับภาคีผู้เกี่ยวข้องในวงกว้าง ร่วมกันดำเนินการ Early Intervention วิจัยเพื่อสนับสนุนนโยบาย พัฒนาการให้บริการสุขภาพจิต และจัดส่งคนด้วยเทคโนโลยีใหม่

- การคิดค้นกำกับติดตามการดำเนินการด้านสุขภาพจิต ร่วมกับภาคีผู้เกี่ยวข้อง** แลอบและระบบติดตาม การจัดทำฐาน ข้อมูลกำกับด้านสุขภาพจิต ฐานข้อมูลระดับชุมชน

มูลนิธิ สำนักงานพัฒนาการป้องกันและลดอุบัติเหตุ (สสส.)  
en.thehealth.or.th | info@relations@thehealth.or.th

## รายการบ้านพลังใจ

รายการ "บ้านพลังใจ" รายการที่ช่วยทุกคนในครอบครัวที่มีความทุกข์ใจและปัญหาทางจิตวิทยา

www.thaipbs.or.th | @ThaiPBS

### บ่ช่วย Channel

บ่ช่วย Channel คือ ช่องทางช่วยใจ เป็นช่องทางที่ทุกคนสามารถเข้ามาปรึกษาปัญหาของตัวเองได้

www.bueh.com

## THE BULLETIN

สื่อความรู้สุขภาพจิต

www.thebulletinthahealth.com

## Dmind application

DMIND Application (เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence; AI)) เพื่อรองรับการเข้าถึง

www.kidforkids.org

มูลนิธิ สำนักงานพัฒนาการป้องกันและลดอุบัติเหตุ (สสส.)  
en.thehealth.or.th | info@relations@thehealth.or.th

## HOOK E Learning

เข้าใจเด็ก เข้าใจเรา เข้าใจโลก เข้าใจใจเรียนรู้เองได้

www.hookelearning.com

### คิด for คิดส์

ศูนย์ความรู้สุขภาพจิตสำหรับเด็ก

www.kidforkids.org

มูลนิธิ สำนักงานพัฒนาการป้องกันและลดอุบัติเหตุ (สสส.)  
en.thehealth.or.th | info@relations@thehealth.or.th

## Net PAMA

หลักสูตรออนไลน์ สอนปรับพฤติกรรมเด็กเชิงบวก Net Pa Ma

www.netpama.com

### แชทบอทใจดี

www.chatbotjaidee.com

มูลนิธิ สำนักงานพัฒนาการป้องกันและลดอุบัติเหตุ (สสส.)  
en.thehealth.or.th | info@relations@thehealth.or.th

## ศูนย์ชีวิตชีวา (Viva City)

บริการวิชาการด้านสุขภาพจิตและสุขภาพจิต

www.vivacitytu.com

## TCAPS

ศูนย์บริการทางจิตวิทยาและการปรึกษาสำหรับนักศึกษาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

www.tcaps.or.th

มูลนิธิ สำนักงานพัฒนาการป้องกันและลดอุบัติเหตุ (สสส.)  
en.thehealth.or.th | info@relations@thehealth.or.th

## งานวิเทศสัมพันธ์

เป็นหนึ่งในงานของสำนักพัฒนาการที่สัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์ หรือ สสส. โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ภายใต้แผนพัฒนาและกลไกสนับสนุนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (แผน 13) สนับสนุนกลไกแผนต่างๆ ของ สสส. และภาคีเครือข่าย

www.aun-hpn.or.th | en.thehealth.or.th

## โครงการสนับสนุนการพัฒนาการศึกษา

โครงการสร้างเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัยในเครือข่าย ASEAN University Network – Health Promotion Network (AUN-HPN)

www.aun-hpn.or.th | en.thehealth.or.th