

## สุขภาพจิตวัยรุ่น เรื่องใหญ่กว่าที่คิด

ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นเป็นเรื่องใหญ่ นับวันเราได้ยินข่าวเพิ่มมากขึ้น ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการหลายมิติ ทั้งร่างกาย สติปัญญา จิตใจ และสังคม ในฐานะพ่อที่มีลูกเล็ก และอาจารย์มหาวิทยาลัย ซึ่งลูกศิษย์ส่วนใหญ่อยู่ในวัยรุ่น เวลาได้ยินข่าววัยรุ่นทำร้ายตัวเอง หรือฆ่าตัวตาย ก็จะหดหู่มาก เป็นพิเศษด้วยเมื่อคิดถึงห้วงพ่อแม่ที่ต้องเสียลูก ก็เข้าใจความรู้สึกของพ่อแม่ทุกคน

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า ในประชากรวัยรุ่น อายุระหว่าง 10-19 ปี ปัญหาสุขภาพจิต คิดเป็น 16% ของปัญหาสุขภาพทั้งหมด โดยกว่าครึ่งของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เริ่มมีปัญหาตั้งแต่อายุ 14 ปี แต่ไม่เคยได้รับการตรวจหรือบำบัดรักษา

ทั้งนี้พบว่าในวัยรุ่นปัญหาสุขภาพจิตเป็นตัวการสร้างความเจ็บป่วย ทุพพลภาพ และการฆ่าตัวตายจัดเป็นสาเหตุลำดับ 3 ของการเสียชีวิตของประชากรวัย 15-19 ปี นอกจากนี้ จากจำนวนประชากรวัยรุ่นทั่วโลกที่ 90% อาศัยในประเทศรายได้ชั้นกลางและชั้นต่ำ จำนวนการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นกว่า 90% เกิดในประเทศเหล่านี้

ข้อมูลจาก Mental Health Foundation (UK) ระบุว่า มีเด็กและวัยรุ่นราว 1 ใน 10 ที่เผชิญปัญหาสุขภาพจิตโดย 70% ของเด็กและวัยรุ่นที่มีปัญหา ไม่ได้ได้รับการตรวจหรือรักษาตั้งแต่อายุยังน้อย ซึ่งช่วยแก้ปัญหาได้มีประสิทธิภาพกว่า ขณะที่ในยุโรป WHO ระบุว่า มีราว 8%-23% ของเด็กและวัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิต จากสถิติข้างต้นจะเห็นว่า ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นเป็นเรื่องใหญ่ และกำลังเกิดขึ้นในทุกประเทศจริงๆ

ทั้งนี้ข้อมูลจาก นพ.พนม เกตุมาน ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ระบุว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุดวัยหนึ่ง แสดงออกมาในรูปแบบพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ดื้อ ไม่เชื่อฟัง ละเมิดกฎเกณฑ์ มีเพศสัมพันธ์แบบไม่เหมาะสม ใช้ยาเสพติด ทำผิดกฎหมาย ติดเกม ติดการพนัน โดยพฤติกรรมบางอย่างมักเกิดขึ้นมานาน ทำให้แก้ไขยาก

นอกจากนี้ในยุคดิจิทัล ที่วัยรุ่นใช้เวลาบนโลกอินเทอร์เน็ตมากขึ้น ก็ทำให้มีปัจจัยเสี่ยงใหม่ๆ เพิ่มขึ้น ทั้งสื่อ ข้อมูล โอกาสเจอคนหลากหลายเพิ่มขึ้น สิ่งเหล่านี้เสี่ยงเพิ่มปัญหาสุขภาพจิตให้หนักขึ้นด้วย

ยุคโควิด-19 มีผลซ้ำเติมปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นให้เพิ่มมากขึ้น HealthDay News (มี.ค. 2564) เปิดเผย ผลสำรวจผู้ปกครองเกือบ 1,000 คนที่มีลูกวัยรุ่นพบว่า เกือบครึ่งของผู้ปกครองสังเกตว่าลูกตนมีสัญญาณความเครียดหรือสุขภาพจิตที่แย่ลง ส่วนหนึ่งเพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากอยู่กับเพื่อน ชอบเข้าสังคม แต่โควิดจำกัดให้วัยรุ่นเจอเพื่อนได้น้อยลง ทั้งนี้ผู้มีปัญหาสุขภาพจิต มักมีปัญหาในการปรับตัว มีอาการทางจิตเวช เช่น เครียด ซึมเศร้า เมื่อเจอปัญหา แม้เป็นปัญหาเล็กๆ ก็ปรับตัวได้ยาก

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นจึงมีประสิทธิภาพ เป็นเรื่องจำเป็น และสำคัญกว่า  
การป้องกันปัญหาต่างๆ

1. พ่อแม่ คุณครู มีบทบาทสำคัญ พ่อแม่และโรงเรียนสามารถมีส่วนร่วมในการป้องกันได้ โดยเริ่มตั้งแต่ส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยเด็ก คุณหมอให้ข้อมูลว่า เด็กที่มีพัฒนาการของบุคลิกภาพดี จะมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิตเวช และช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นได้มาก

2. ฝึกให้เด็กมีอิคิว ไม่กลัวปัญหา คุณหมอยังให้ข้อมูลว่าในแง่การป้องกันปัญหา ต้องฝึกเด็กให้มีอิคิว ฝึกเด็กให้นอกจากเป็นคนเก่งและคนดีแล้ว ยังต้องมีความสุขให้ได้ด้วย วิธีหนึ่งคือ พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กรู้จักคิดและทำอะไรด้วยตัวเอง รู้จักพอใจและภูมิใจในการทำงาน สนุกกับงาน ไม่ท้อแท้ง่าย ๆ ไม่กลัวปัญหา

3. สร้างวงจรของความสุข นอกจากนี้ คุณหมอยังแนะนำวิธีสร้างวงจรของความสุข ว่าเด็กทุกคนควรมีวิธีทำให้ตนเองมีความสุข สร้างความสุขด้วยตัวเองได้ ส่งเสริมให้เด็กได้ทำสิ่งที่ชอบหรือถนัด เพราะเด็กมักทำได้ดี ทำแล้วมีความสุข ช่วยสร้างแรงจูงใจให้เด็กอยากทำสิ่งนั้นอีก ช่วยสร้างวงจรแห่งความสุข วงจรนี้ช่วยให้เด็กไกลจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น ยาเสพติด

สำหรับเทคนิคอื่นๆ เช่น ปรับการนอนให้มีคุณภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เรียนรู้การคิดแบบแก้ปัญหา ไม่กลัวปัญหา พัฒนาทักษะทางสังคม และบริหารจัดการอารมณ์ มีส่วนสำคัญในการสร้างสุขภาพจิตที่ดีสำหรับวัยนี้

ในแง่เศรษฐกิจ ปัญหาสุขภาพจิตยังส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ ประชากรที่มีปัญหาสุขภาพจิตย่อมสร้างผลิตภาพทางเศรษฐกิจได้ต่ำ เมื่ออยู่ในวัยทำงาน ก็ทำได้ไม่เต็มศักยภาพ อยู่ในวัยเรียน ก็เรียนไม่เต็มที่ รายงานชิ้นหนึ่งของ WHO ถึงกับระบุว่า ผลกระทบหรือความสูญเสียมากที่สุดจากปัญหาสุขภาพจิต อาจอยู่ที่ผลิตภาพของระบบเศรษฐกิจที่สูญเสียไป มากกว่าต้นทุนทางการแพทย์ที่ใช้รักษาด้วยซ้ำ หรืออีกงานวิจัย ซึ่งเผยแพร่โดย ScienceDaily.com 30 ก.ค. 2561 (อ้างอิงจากเว็บไซต์กรมสุขภาพจิต) โดยศาสตราจารย์ Stephan Goetz พบว่า ถ้าโดยเฉลี่ยประชาชนแต่ละคนมีปัญหาสุขภาพจิต 1 วันต่อเดือน จะส่งผลกระทบต่ออัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจและรายได้จริงของประเทศลดลงถึง 1.84% ผู้ทำวิจัยสรุปว่า จากผลการศึกษา หากรัฐบาลจัดสรรงบประมาณหรือมีนโยบายที่ช่วยลดดูแลสุขภาพจิตของประชาชน จะช่วยให้เศรษฐกิจประเทศดีขึ้นด้วย

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ อยู่ในช่วงปรับตัว ก่อร่างพื้นฐานสุขภาพจิต มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและอารมณ์ การสร้างระบบหรือกลไกเพื่อช่วยเหลือ สนับสนุน โอบอุ้มวัยรุ่น ทั้งในระดับสังคม ครอบครัว หรือโรงเรียน จะช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นลงได้ อย่าปล่อยให้ลูกหลานเราเผชิญปัญหาสุขภาพจิตอย่างโดดเดี่ยว

ที่มา กรมสุขภาพจิต <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30744> (7 May 2564)

