



2026
MENTAL HEALTH CARE
FOR ALL EXPO
INNOVATION JOURNEY

ขับเคลื่อนนวัตกรรม เพื่อสุขภาพจิต และความเข้มแข็งทางใจ ของคนไทย

(Innovation for driven Mental Health and
Resilience for All)

นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต





2026
MENTAL HEALTH CARE
FOR ALL EXPO
INNOVATION JOURNEY

สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทยในปัจจุบัน



คนไทยประมาณ 13.4 ล้านคน
เคยมีปัญหสุขภาพจิตหรือ
โรคทางจิตเวช



อัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น
ต่อเนื่องในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา



กลุ่มอายุ 15–29 ปี สูญเสียปี
สุขภาวะ (DALYs) จากปัญหา
สุขภาพจิตมากที่สุด

ที่มา : รายงานสุขภาพคนไทย 2568, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล



ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพจิตที่สำคัญ

สังคมสูงวัย

หนี้สินครัวเรือน

เศรษฐกิจผันผวน

ความเครียดจากการทำงาน

การเผชิญโดดเดี่ยวทางสังคม

ปัญหาความสัมพันธ์



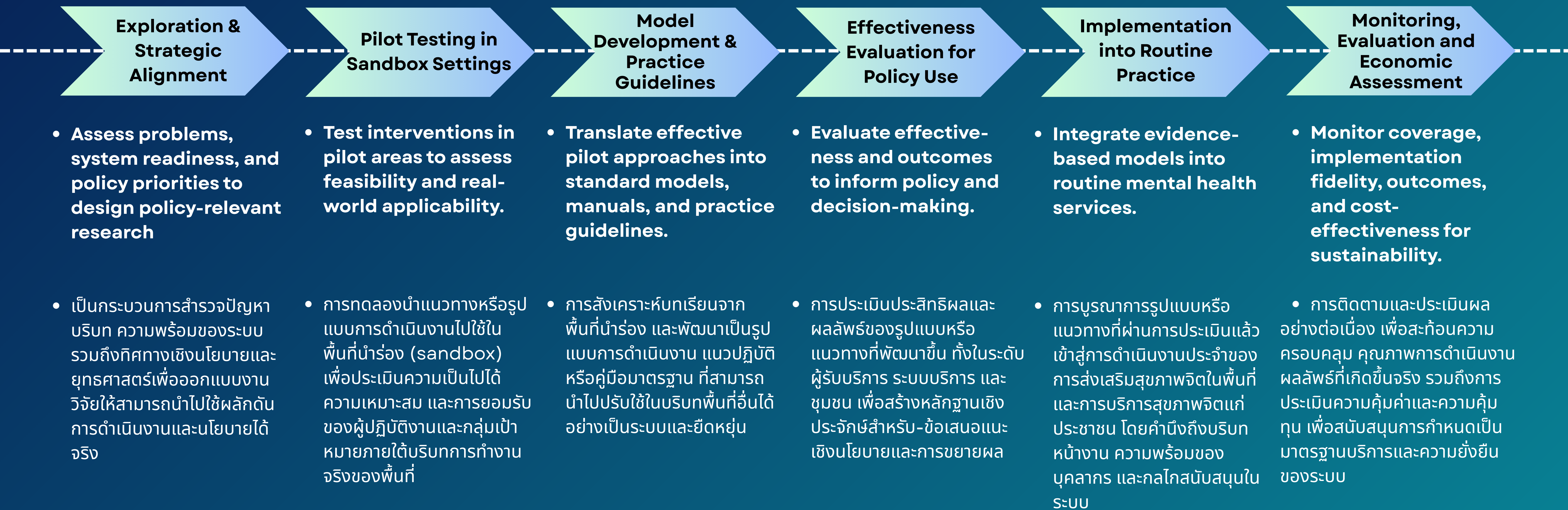
GAPs

- ขอบประมาณและทรัพยากรไม่สอดคล้องกับขนาดปัญหา
- การเน้นการตั้งรับ (Treatment) มากกว่าการป้องกัน (Prevention)
- การตีตราทางสังคม (Stigma) และระดับความรู้ด้านสุขภาพจิต (Mental Health Literacy)
- การทำงานแบบแยกส่วน (Silo Effect)
- ความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงบริการ
- Resilience ยังไม่ถูกส่งเสริมอย่างเป็นระบบ
- นวัตกรรมสุขภาพจิตมีมาก แต่ยังไม่ถูกขับเคลื่อนอย่างเป็นระบบ

Opportunities

- การยกระดับบริการผ่าน Digital Mental Health & AI
- ประเทศไทยมีระบบบริการสุขภาพปฐมภูมิและเครือข่ายชุมชนที่เข้มแข็ง
- ประเทศไทยมีองค์ความรู้และนวัตกรรมที่พร้อมขยายผล
- การขับเคลื่อนเชิงนโยบายระดับชาติ (Mind Month & National Agenda)
- แนวโน้มโลกมุ่งส่งเสริม Mental Well-being การสร้าง Resilience และการรับมือกับ Megatrends เช่น เทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และความรุนแรงในสังคม

Implementation Science for Mental Health Promotion: From Research to Routine Work





บทบาทของ กรมสุขภาพจิต กสพส. และเครือข่าย

กรมสุขภาพจิต

- กำหนดทิศทางเชิงนโยบายการดูแลสุขภาพจิตระดับประเทศ
- สร้างมาตรฐานการให้บริการด้านสุขภาพจิต
- พัฒนาองค์ความรู้ สร้างหลักฐานเชิงประจักษ์ ขยายผลการดำเนินงานด้านส่งเสริมสุขภาพจิตทั่วประเทศ

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

- พัฒนานวัตกรรม เครื่องมือ และรูปแบบการดำเนินงานขับเคลื่อนงานส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตระดับประเทศ
- ถ่ายทอดองค์ความรู้ และสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของบุคลากรให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่

เครือข่ายระดับพื้นที่

- **ศูนย์สุขภาพจิต** : ถ่ายทอดองค์ความรู้สู่พื้นที่ เชื่อมโยงการดำเนินงานในระดับเขตสุขภาพและเป็นพี่เลี้ยงในการสนับสนุนการดำเนินงาน
- **หน่วยงานสาธารณสุข** : นำนโยบายและเครื่องมือไปประยุกต์ใช้ในการดูแลประชาชนและให้บริการปฐมภูมิและการรักษา
- **องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคการศึกษา ภาคประชาสังคม ภาคเอกชน** : สร้างการมีส่วนร่วมของชุมชน และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต และสนับสนุนให้ประชาชนเข้าถึงบริการได้อย่างทั่วถึง

การดูแลสุขภาพจิตตลอดช่วงชีวิต (Mental Health Across Lifespan)



ก่อนวัยเรียน

- การส่งเสริมและกระตุ้นพัฒนาการ
- การส่งเสริมและพัฒนาทักษะการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย
- ความผูกพันทางอารมณ์ (Attachment)



วัยเรียน

- การส่งเสริมทักษะชีวิต/ทักษะสังคมอารมณ์
- Prevention: ฝ้าระวัง/ดูแลปัญหาพฤติกรรม-อารมณ์-สังคม
- ทักษะการเลี้ยงดูเด็ก



เยาวชนระดับมหาวิทยาลัย

- การส่งเสริมทักษะชีวิต/ทักษะสังคมอารมณ์
- Prevention: ฝ้าระวัง/ดูแลปัญหาพฤติกรรม-อารมณ์-สังคม



วัยทำงาน/ หญิงตั้งครรภ์

- สร้างเสริมสุขภาพจิต-จิตวิทยาเชิงบวก/RQ
- ประเมิน/ค้นหาความเสี่ยง
- ดูแลจิตใจกลุ่มเสี่ยง/อาชีพเฉพาะ/แรงงานต่างด้าว/พระสงฆ์
- ป้องกันฆ่าตัวตายในกลุ่มเสี่ยง
- ความเข้มแข็งของชุมชน



วัยสูงอายุ

- สร้างสุขผู้สูงอายุ
- ป้องกันซึมเศร้า/สมองเสื่อม

Principles

Program/ Innovation

- DSPM/ Khun Look
- Thai Triple-P
- RQ Preschool

- To-Be-Number 1
- SchoolHealthHERO
- 7-day Parenting
- SAFE B-Mod
- Social-emotional Learning
- RQ school Primary & Secondary

- To-Be-Number 1
- ระบบให้การปรึกษาในมหาวิทยาลัย

- สุขภาพจิตในสถานประกอบการ/Holistic Health Advisor
- DMind/MH Check up
- BA/BI in NCD
- HOPE Task Force
- สร้างสุขกำลังพล (ทหาร ตำรวจ)
- คลายเครียดแรงงานต่างด้าว
- Resilience for Pregnant women
- Resilience for Women/ Post Partum

- สุข 5 มิติ
- สุขภาพจิตในสถานบริบาล ผู้สูงอายุ
- ป้องกัน BPSD
- คัดกรองและให้คำปรึกษาแบบสั้นสำหรับผู้สูงอายุ (SSBI)



กระบวนการในการพัฒนางานสุขภาพจิต

การติดตามและประเมินผลการให้บริการสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงและพัฒนางานอย่างเป็นระบบ

**Monitering
&
Evaluation**

**Research
to Close
the Gap**

การศึกษาวิจัยเพื่อลดช่องว่างในการเข้าถึงบริการ และค้นหาองค์ความรู้ใหม่เพื่อแก้ไขปัญหสุขภาพจิตที่ยังไม่ได้รับการตอบสนอง

การสร้างสรรค์นวัตกรรมและเทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มทางเลือก และประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพจิตต่อประชาชน

Innovation

**Economic
Evaluation
in Mental
Health**

การประเมินความคุ้มค่าทางเศรษฐศาสตร์ของการดำเนินงานสุขภาพจิต วิเคราะห์ต้นทุนและผลประโยชน์ของบริการและโครงการต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนการจัดสรรทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน



2026
MENTAL HEALTH CARE
FOR ALL EXPO
INNOVATION JOURNEY

Well-Being

Happiness

Resilience

**Healthy
Mental Health
Community**

Mental Health Promotion Outcome





นวัตกรรมสุขภาพจิตที่ตอบโจทย์

Resilience

การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในเด็กและเยาวชน

กลุ่มเป้าหมาย

เด็กและเยาวชนไทย (อายุ 3–24 ปี) ที่กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และวัฒนธรรม ส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการเรียน การปรับตัว ความสัมพันธ์ การถูกรังแก และปัญหาสุขภาพจิต

ผลลัพธ์

ปฐมวัย

- เด็กปฐมวัยมีพลังใจ (RQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ดีขึ้น
- ทักษะการเลี้ยงดูของผู้ปกครองเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของเด็กเพิ่มขึ้น

ประถมศึกษา

- นักเรียนมีคะแนนพลังใจ (RQ) สูงขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรม และมีภาวะซึมเศร้าลดลง
- ข้อค้นพบ : อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ยิ่งโตพฤติกรรมที่เป็นปัญหายิ่งลดลง

มัธยมศึกษา

- นักเรียนชั้นมัธยมมีระดับพลังใจ (RQ) และมีความสุขเพิ่มขึ้น
- ภาวะซึมเศร้า (PHQ-A) ลดลง

มหาวิทยาลัย

- นักศึกษา/นิสิตที่มีพลังใจเพิ่มขึ้น ความเครียดและภาวะหมดไฟ (Burnout) ลดลง





2026
MENTAL HEALTH CARE
FOR ALL EXPO
INNOVATION JOURNEY

นวัตกรรมสุขภาพจิตที่ตอบโจทย์

Well-Being



Lifestyle Coaching for Mental Health (LMH)

กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนที่มีความเสี่ยงสุขภาพจิต

ผลลัพธ์ : ส่งผลดีต่อการสร้างพลังใจ (RQ) และความสุข ขณะเดียวกันก็สามารถลดความรู้สึกลดไหว (Burnout) และ ความเสี่ยงต่อโรคซึมเศร้าได้



สร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมาย : ผู้สูงอายุ

ผลลัพธ์ : ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจ มีความพึงพอใจในชีวิต ลดความเครียด วิตกกังวล



โปรแกรมสร้างสุขวัยทำงานในสถานประกอบการ

กลุ่มเป้าหมาย : พนักงานในสถานประกอบการ

ผลลัพธ์ : พนักงานมีความสุข สุขภาพจิตดี อัตราการลาออกลดลง และมีความผูกพันต่อองค์กรมากขึ้น



แนวทางการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

กลุ่มเป้าหมาย : นักศึกษาในมหาวิทยาลัย

ผลลัพธ์ : มหาวิทยาลัยมีแนวทางการดูแลช่วยเหลือนักศึกษาอย่างเป็นระบบ และได้รับการดูแลช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม

นวัตกรรมสุขภาพจิตที่ตอบโจทย์

Happiness

แบบประเมินความสุข 1 ข้อ

กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนทั่วไป

ผลลัพธ์ : สามารถใช้คัดกรองสุขภาพทางจิตเบื้องต้นและ
ประเมินผลการส่งเสริมสุขภาพจิตได้อย่างเหมาะสม

แบบประเมินความสุข 1 ข้อ

Single Item Happiness scale

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีความสุขอยู่ในระดับใด
โดย **1 หมายถึง น้อยที่สุด** และ **10 หมายถึงมากที่สุด**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

การแปลผลและข้อเสนอแนะ

8 - 10 คะแนน

ท่านมีความสุขในชีวิตมาก (8-10 คะแนน) ท่านมีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งแสดงว่าท่านมีวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับความต้องการและเป้าหมายของตนเอง และมีทักษะที่ดีในการรับมือกับปัญหา

คำแนะนำ

- สังเกตว่าปัจจัยใดในชีวิตที่ช่วยสร้างความสุข เช่น ความสัมพันธ์ที่ดี การมองโลกในแง่ดี หรือกิจกรรมที่ท่านรัก
- รักษานิสัยดี ๆ เหล่านี้ไว้ และพัฒนาให้มั่นคงยิ่งขึ้น
- เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และดูแลสุขภาพกายใจเพื่อรักษาความสุขในระยะยาว

6 - 7 คะแนน

ท่านมีความสุขในชีวิตพอสมควร (6-7 คะแนน) ท่านมีพื้นฐานชีวิตที่ค่อนข้างมั่นคงและสมดุล มีสิ่งเกื้อหนุนในชีวิตพอสมควร แต่อาจมีบางด้านที่ยังสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้

คำแนะนำ

- ทบทวนว่าอะไรคือสิ่งที่เติมเต็มความสุขในชีวิต และพยายามรักษาสงวนไว้
- ฝึกฝนทักษะในการจัดการอารมณ์ ปรับตัว และแก้ไขปัญหา
- เปิดใจเรียนรู้จากผู้อื่น และขยายมุมมองใหม่ ๆ ที่อาจช่วยเสริมสร้างความสุขให้มากขึ้น

1 - 5 คะแนน

ท่านมีความสุขในชีวิตค่อนข้างน้อย (1-5 คะแนน) ท่านอาจกำลังเผชิญกับความเครียด ปัญหา หรือมีความรู้สึกท้อแท้ในบางช่วงของชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องที่อาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน

คำแนะนำ

- ทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตเพื่อเพิ่มพลังใจ
- หาโอกาสพูดคุยหรือขอคำปรึกษาจากคนใกล้ชิด เช่น เพื่อน ครอบครัว หรือผู้เชี่ยวชาญ
- เริ่มต้นดูแลตัวเองในเรื่องพื้นฐาน เช่น การนอนหลับ ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมเล็ก ๆ ที่คุณชอบ
- หากรู้สึกไม่สามารถรับมือได้ด้วยตัวเอง ควรพิจารณาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

นวัตกรรมสุขภาพจิตที่ตอบโจทย์

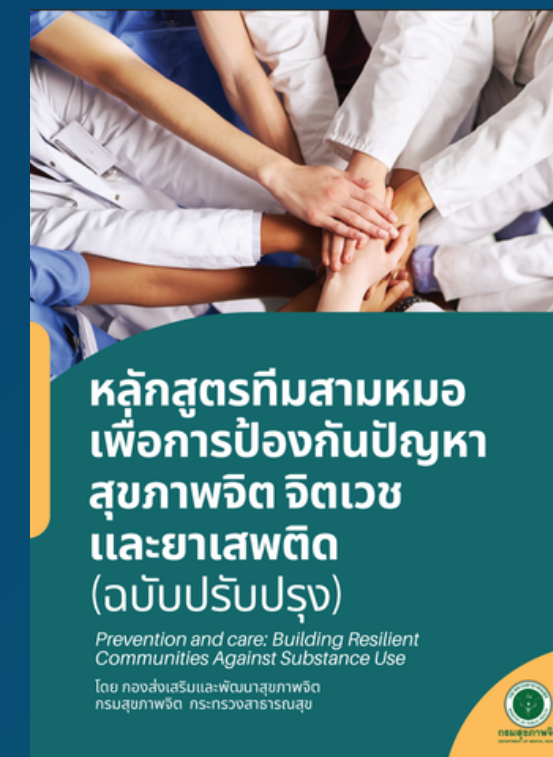
Healthy Mental Health Community



วัคซีนใจในชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนในชุมชนที่มีความเข้มแข็งทางใจต่ำ และเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

ผลลัพธ์ : ชุมชนมีความเข้มแข็งทางใจ และสามารถรับมือภายใต้สถานการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้นต่อชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ



หลักสูตรทีมสามหมอเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต จิตเวช และยาเสพติด

กลุ่มเป้าหมาย : ทีม 3 หมอที่ร่วมกันดูแลประชาชนในชุมชน

ผลลัพธ์ : ทีม 3 หมอมีแนวทางการดูแลช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิตอย่างเป็นระบบ ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการส่งเสริมสุขภาพจิตดี รวมทั้งบริการด้านสุขภาพจิตจากหน่วยบริการปฐมภูมิ



MindScape: ชุมชนสุขภาพจิตดี

กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนในชุมชน

ผลลัพธ์ : ชุมชนสามารถพัฒนาปัจจัยทางสังคมที่เอื้อต่อสุขภาพจิตดี และสร้างกลไกการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีในชุมชน



Community Set Zero

กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนในชุมชนที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาการฆ่าตัวตาย

ผลลัพธ์ : ชุมชนมีแผนรับมือในการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตาย และอัตราการฆ่าตัวตายในชุมชนลดลง



2026
MENTAL HEALTH CARE
FOR ALL EXPO
INNOVATION JOURNEY

Thank You For Your Attention