

บทบรรณาธิการ

Editorial article

การมีสุขภาพที่ดีและครบถ้วนอย่างยั่งยืนของผู้สูงอายุไทย (Sustainable and overall wellbeing of the Thai elderly)

พิเชฐ อุดมรัตน์, พ.บ.
บรรณาธิการกิตติมศักดิ์

Pichet Udomratn, M.D.
Honorary Editor

เดือนตุลาคมเป็นเดือนที่มีความหมายสำหรับผู้สูงอายุ และงานสุขภาพจิต เนื่องจากองค์การสหประชาชาติได้กำหนดให้ วันที่ 1 ตุลาคมของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุสากล (international day of older persons) โดยกำหนดขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม ค.ศ. 1991 หรือ พ.ศ. 2534 โดยในปี พ.ศ. 2567 นี้ได้กำหนดหัวข้อหลักไว้ว่า “สูงวัยอย่างสง่างาม : ความสำคัญของการเสริมสร้างระบบการดูแลและการช่วยเหลือทั่วโลก (ageing with dignity: the importance of strengthening care and support systems for older persons worldwide)”¹ ขณะเดียวกันสมาพันธ์สุขภาพจิตโลก (world federation for mental health: WFMH) ได้กำหนดให้วันที่ 10 ตุลาคมของทุกปีเป็นวันสุขภาพจิตโลก (world mental health day) โดยกำหนดขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ 10 ตุลาคม ค.ศ. 1992 หรือ พ.ศ. 2535 โดยในช่วง 2 ปีแรก วันสุขภาพจิตโลกได้ส่งเสริมให้มีการตระหนักรู้ในเรื่องของสุขภาพจิตทั่วไป จนอีก 2 ปีถัดมา คือ พ.ศ. 2537 จึงได้เริ่มกำหนดให้มีหัวข้อหลักโดยเฉพาะของแต่ละปี สำหรับ พ.ศ. 2567 นี้ วันสุขภาพจิตโลกมีหัวข้อหลักว่า “สุขภาพจิตในที่ทำงาน (mental health in the workplace)”² และเมื่อ 2 ปีที่แล้ว คือ ปี พ.ศ. 2565 ได้มีหัวข้อหลักว่า “สร้างสุขภาพจิตและสุขภาวะสำหรับทุกคนเป็นเรื่องสำคัญระดับโลก (make mental health & wellbeing for all a global priority)” ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ก็ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของเรื่อง

สุขภาพสำหรับทุกคน ดังนั้นในการประชุมวิชาการประจำปี จิตเวชศาสตร์ไทย ครั้งที่ 52 ประจำปี พ.ศ. 2567 ระหว่าง วันที่ 7 - 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2567 นี้ จึงมีหัวข้อหลักว่า “let’s cultivate mental wellbeing for all”

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ (aging society) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 แล้ว จากการที่ ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนเกินร้อยละ 10 ของ ประชากรทั้งประเทศ และต่อมาในปี พ.ศ. 2564 จวบจนถึง ปัจจุบัน ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบ (aged society) เมื่อสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมดในประเทศ และ ยังคงมีแนวโน้มว่าจำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มมากขึ้นทุกปี สวนทางกับอัตราการเกิดที่มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง จึงคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2576 หรืออีก 9 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะขยับเป็นสังคมผู้สูงอายุแบบสุดยอด (super aged society) ที่มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 30 ของประชากร ทั้งหมดในประเทศ³ จึงเห็นได้ว่าสุขภาพจิตและสุขภาวะ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุควรได้รับความสำคัญในลำดับต้น

สุขภาพ (wellbeing) ซึ่งตรงข้ามกับทุกข์ภาวะหรือ การเจ็บป่วย (ill-being) เป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกคน หนึ่งในคำจำกัดความที่ใช้กันอย่างแพร่หลายของสุขภาพ ก็คือ “การเข้าใจว่าตัวเรารู้สึกอย่างไร และทำหน้าที่ (function) อะไร ทั้งในระดับส่วนบุคคลและระดับสังคม และคน ๆ นั้นได้ประเมินชีวิตตัวเองโดยรวมว่าเป็นอย่างไร” จึงเห็นได้ว่า สุขภาวะเกี่ยวข้องกับหลายมิติ (multi-dimension)

ติดต่อผู้พิมพ์ : พิเชฐ อุดมรัตน์; e-mail: pudomratn74@gmail.com

ทั้งอารมณ์ พฤติกรรม การรู้คิด (cognition) และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้นกับบุคคลอื่น ๆ⁴ ทั้งนี้ มีทฤษฎีและรูปแบบ (model) ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะอยู่หลากหลาย เช่น Diner's tripartite model of subjective wellbeing, six-factor model of psychological wellbeing, Seligman's concept of positive psychology, PERMA-theory (positive emotions, engagement, relationships, meaning and purpose, and accomplishments)⁵ ซึ่งผู้สนใจสามารถหาอ่านเพิ่มเติมในรายละเอียดของแต่ละทฤษฎีได้

สำหรับชนิดของสุขภาวะนั้น Davis⁶ ได้แบ่งออกเป็น 5 ชนิดใหญ่ ดังนี้คือ physical wellbeing, emotional wellbeing, workplace wellbeing, social wellbeing และ societal wellbeing แต่ผู้นิพนธ์มีความเห็นว่าควรจะมีเพิ่มอีก 1 ชนิดสำหรับผู้สูงอายุ คือ cognitive wellbeing⁷ นอกจากนี้ผู้นิพนธ์ขอเสนอให้รวม mental wellbeing เข้ากับ emotional wellbeing และรวม environmental wellbeing เข้ากับ societal wellbeing ดังสรุปเป็นตารางที่ 1

ทั้งนี้ สุขภาวะในทุกมิติ (overall wellbeing) สำหรับผู้สูงอายุต้องประสานเข้ากับจุดมุ่งหมายของชีวิต

ตารางที่ 1 ชนิดที่สำคัญของสุขภาวะและความสามารถ (ability) ที่เกี่ยวข้อง

ชนิดของสุขภาวะ	ความสามารถ (ability)
สุขภาวะทางกาย (physical wellbeing)	ความสามารถที่ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายของเราทำงานได้ดีขึ้น (improve the functioning) ด้วยสุขนิสัยในการใช้ชีวิต การเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการมีสุขอนามัยของการนอนที่ดีและมีคุณภาพ
สุขภาวะทางจิตและอารมณ์ (mental and emotional wellbeing)	ความสามารถในการจัดการความเครียดและการผ่อนคลาย (stress-management and relaxation techniques) รวมทั้งความสามารถในการอดทนต่อความทุกข์ยาก (adversity) และความสามารถในการปรับตัวและฟื้นคืนกลับเป็นปกติหลังประสบกับความทุกข์ของชีวิต (resilience and coping skill) ⁷
สุขภาวะทางการรู้คิด (cognitive wellbeing)	ความสามารถที่จะคงไว้ซึ่งการทำงานของสมองในส่วนของกรรู้คิด (cognitive function) และการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รวมทั้งการวางแผน การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา
สุขภาวะในที่ทำงาน (workplace wellbeing)	ความสามารถในการแสวงหาความสนใจ คุณค่า และจุดมุ่งหมายในชีวิตของตน เพื่อให้ได้รับความหมายของชีวิต (purpose of life) ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และความสมบูรณ์ทางอาชีพ
สุขภาวะในสังคม (social wellbeing)	ความสามารถในการสื่อสาร พัฒนาความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้อื่น และรักษาเครือข่ายการสนับสนุนเพื่อช่วยให้คลายความเหงาลงได้
สุขภาวะในสิ่งแวดล้อมและชุมชน (environmental and societal wellbeing)	ความสามารถในการมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในชุมชน วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมที่ดีและมีคุณภาพ

เครือข่ายทางสังคมและชุมชน และความเชื่อมั่นว่าความสามารถและศักยภาพของเราสามารถพัฒนาได้ โดยการใฝ่เรียนรู้และสั่งสมจากประสบการณ์การทำงาน (growth mindset) สามารถช่วยให้เราสร้างทักษะเพื่อสุขภาวะ (wellbeing skills) ซึ่งต้องทำอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จึงจะธำรงสุขภาวะไว้ให้อยู่อย่างยั่งยืน และทำให้ผู้สูงอายุไทยเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (successful aging) ในที่สุด⁸

เอกสารอ้างอิง

1. United Nations. International day of older persons 1 October. 2024 [cited 2024 Oct 5]. Available from: <https://www.un.org/en/observances/older-persons-day>
2. World Federation for Mental Health. World mental health day 2024. 2024 [cited 2024 Oct 5] Available from: <https://wfmh.global/>.
3. Department of Older Persons, Ministry of Social Development and Human Security. The current aging society and the economy in Thailand. 2021 [cited 2024 Oct 5]. Available from: <https://www.dop.go.th/th/know/15/926> (in Thai)
4. Jarden A, Roache A. What is wellbeing? Int J Environ Res Public Health. 2023;20(6):5006. doi:10.3390/ijerph20065006.

5. Wikipedia. Well-being. [cited 2024 Oct 5]. Available from: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Well-being>
6. Davis T. What Is well-being? definition, types, and well-being skills. Psychology Today; 2024 [cited 2024 Oct 5]. Available from: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/click-here-for-happiness/201901/what-is-well-being-definition-types-and-well-being-skills>
7. Jeste DV, Depp CA, Vahia IV. Successful cognitive and emotional aging. World Psychiatry. 2010;9(2): 78-84. doi:10.1002/j.2051-5545.2010.tb00277.x.
8. Zábó V, Ungvari Z, Csiszar A, Purebl G. Psychological resilience and competence: key promoters of successful aging and flourishing in late life. GeroScience. 2023;45:3045-58. doi:10.1007/s11357-023-00856-9.