



Department of Mental Health  
**กรมสุขภาพจิต**  
 Press Releases

Contact : 0 2180 8098  
 E-mail : pr.dmh1223@gmail.com  
 โทร. 1323 กรมสุขภาพจิต

**กรมสุขภาพจิต เผย ผลสำรวจความสุขผู้สูงอายุก่อนเทศกาลสงกรานต์ พร้อมเชิญชวนประชาชนร่วมส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ต้อนรับเทศกาลสงกรานต์ "วันผู้สูงอายุไทย" 2566**

วันนี้ (11 เมษายน 2566) กรมสุขภาพจิต เปิดเผยข้อมูลจากการสำรวจความสุขผู้สูงอายุทั่วประเทศก่อนเทศกาลสงกรานต์ปี 2566 พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขถึงร้อยละ 84.93 เพิ่มมากขึ้นจากปี 2565 ที่มีความสุขร้อยละ 80 ซึ่งในเทศกาลสงกรานต์ที่ครอบครัวมีโอกาสใกล้ชิดกันมากขึ้นนี้ ผู้สูงอายุสามารถแบ่งปันความสุข โห่ปรและกำลังใจแก่ลูกหลานได้

**แพทย์หญิงอัมพร เบญจพหลพิทักษ์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต** รายงานผลการสำรวจความสุขของผู้สูงอายุก่อนเทศกาลสงกรานต์ ปี 2566 จากแบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุฉบับสั้น 15 ข้อ (Thai Geriatric Mental Health Assessment Tool (T-GMHA-15)) ครอบคลุมทั้ง 12 เขตสุขภาพและกรุงเทพมหานคร ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม 2566 โดยกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำนวน 5,157 คน พบผู้สูงอายุมีความสุขอยู่ในระดับที่ดี รวม 4,380 คน คิดเป็นร้อยละ 84.93 เมื่อเปรียบเทียบกับปี 2565 ข้อมูลสำรวจในช่วงเดือนมิถุนายน-กรกฎาคม พบมีความสุขร้อยละ 80 โดยผลคะแนนความสุขที่สูงขึ้นในครั้งล่าสุดนี้ มีแนวโน้มสะท้อนว่าผู้สูงอายุอยู่ในช่วงเวลาที่มีความสุข มีพลังใจเพิ่มมากขึ้นในระยะใกล้เทศกาลสงกรานต์ที่เป็นโอกาสการได้ใกล้ชิดลูกหลาน สภาพจิตใจที่มีความสุขของผู้สูงอายุเช่นนี้ จะเป็นขวัญกำลังใจให้ลูกหลานที่มายเยี่ยมเยียนและรดน้ำขอพรผู้สูงอายุ ดังนั้น ช่วงเทศกาลสงกรานต์นี้ จึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญยิ่งของครอบครัวที่สมาชิกควรได้มีโอกาสสื่อถึงความรัก เพิ่มพูนความใกล้ชิดและผูกพัน สร้างความสุขร่วมกัน โดยเฉพาะในรูปแบบการแสดงความรักต่อผู้สูงอายุที่สะท้อนวัฒนธรรมประเพณีไทยดั้งเดิม ซึ่งยิ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า ภาคภูมิใจ ในความเป็นที่รักและเคารพ และจะย้อนกลับเป็นพลังแก่ลูกหลานให้มีกำลังใจ ในการดำเนินชีวิต ต่อสู้อุปสรรคในอนาคตต่อไป

**แพทย์หญิงอัมพร เบญจพหลพิทักษ์** กล่าว่า ข้อค้นพบที่น่าสนใจจากผลสำรวจความสุขผู้สูงอายุนี้ หากเปรียบเทียบกับกลุ่มอายุ พบว่าช่วงอายุ 60-69 ปี มีความสุขมากถึงร้อยละ 87.26 ในขณะที่ช่วงอายุ 70-79 ปี มีความสุขร้อยละ 84.45 และอายุ 80 ปีขึ้นไป มีความสุขเพียงร้อยละ 74.87 จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีความสุขน้อยลงตามวัยที่เพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นแนวโน้มอายุที่เพิ่มขึ้นนั้นจะส่งผลต่อข้อจำกัดมากขึ้นในการใช้ชีวิตด้านต่าง ๆ เช่น ปัญหาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ การทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ที่ไม่เหมือนเดิม เรื่องนี้จึงเป็นสิ่งท้าทายด้านสาธารณสุขและสังคมในการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุกลุ่มที่อายุเกินกว่า 80 ปีให้สามารถปรับตัวได้ภายใต้ข้อจำกัดดังกล่าว นอกจากนี้ผลสำรวจความสุขผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในศูนย์จัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุหรือสถานสงเคราะห์คนชรา พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขเพียงร้อยละ 71.39 ดังนั้น จึงต้องให้ความสำคัญต่อการวิเคราะห์สาเหตุเพื่อเพิ่มเติมความสุขแก่ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ซึ่งรวมถึงการที่ลูกหลานและญาติจะจัดเวลาเยี่ยมเยียนให้กำลังใจ ทำกิจกรรมร่วมกับเจ้าหน้าที่ในการสร้างรอยยิ้มและเพิ่มความสุขแก่ผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอได้

**แพทย์หญิงอัมพร เบญจพหลพิทักษ์** กล่าวต่ออีกว่า เนื่องในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ วันที่ 13 เมษายน ของทุกปี กรมสุขภาพจิตขอร่วมส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุทุกมิติร่วมกับหน่วยงานทั้งในและนอกกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) และภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วน ด้วยการบูรณาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สร้งสร้างนวัตกรรมการดูแลสุขภาพฟื้นฟูสมรรถภาพด้านกายและจิต เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุที่ขยายตัวอย่างรวดเร็ว ลดภาระการพึ่งพิงของผู้สูงอายุ ให้ผู้อายุรู้สึกมีคุณค่าและเปี่ยมไปด้วยพลัง ทั้งนี้ ผู้ใกล้ชิดและชุมชนสามารถช่วยกัน สอดส่องมองหา ดูแลใส่ใจรับฟัง สังเกตอาการสัญญาณเตือนปัญหาสุขภาพจิตที่มักพบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ นอนไม่หลับ จำไม่ค่อยได้ รู้สึกกังวล หรือ ท้อแท้ซึมเศร้า เป็นต้น อาการเหล่านี้สามารถแก้ไขเบื้องต้นได้ด้วยการได้รับความใส่ใจ มีการซักถามพูดคุยถึงการใช้ชีวิตประจำวัน มีการชื่นชมสนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพที่ดี อาทิ ออกกำลังกายหรือกิจกรรมเบาๆ และแนะนำช่องทางข้อมูลสุขภาพที่หาซื้อได้แล้วนำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับตนเอง แต่หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตที่ 1323 หรือส่งต่อหน่วยบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

**ผู้สูงอายุมีความสุข ด้วยความหวังและมีคุณค่า**



# ผู้สูงอายุ ๘ ความสุข ด้วย ความหวัง และ มีคุณค่า

วันผู้สูงอายุแห่งชาติ 13 เมษายน 2566

ผลสำรวจความสุขผู้สูงอายุ ก่อนสงกรานต์ (ทั่วประเทศ : 12 เขตสุขภาพและกทม.)

จำนวน 5,157 คน

**ผู้สูงอายุมีความสุขระดับดีขึ้นไป ร้อยละ 84.93%**

87.26%



60 - 69 ปี

84.45%



70 - 79 ปี

74.87%



80 ปีขึ้นไป



“ สงกรานต์ กลับบ้านขอพร  
ส่งต่อพลังใจ สูงวัยมีสุข ”

ลูกหลาน ห่วงใย ใส่ใจ สังเกต  
อาการพบบอชของสูงอายุ  
สามารถดูแล ให้คำปรึกษาเบื้องต้นได้

1



นอนไม่หลับ

2



จำไม่ได้

3



มีกังวล

4



บ่นซึมเศร้า