ระบบสุขภาวะทางจิต เพื่อสังคมไทยไร้ความรุนแรง

(Mental well-being system for non-violent Thai society)

สุขภาวะทางจิต (Mental well-being) หมายถึง สภาวะทางจิตใจของบุคคลอันเป็นภาวะทางจิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตตนเองซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่จำกัดเฉพาะเรื่องการไม่เจ็บป่วยหรือไม่เป็นโรคทางจิตเวช สามารถจัดการความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสอดคล้องกับความต้องการและความสำเร็จตามเป้าหมาย มีมุมมองสภาพแวดล้อม สังคม สถานการณ์ และประสบการณ์ในแง่มุมที่ดี สุขภาวะทางจิตสัมพันธ์กับสุขภาวะในมิติอื่นๆ อาทิ สุขภาวะทางร่างกาย (Physical well-being) สุขภาวะทางสังคม (Social well-being) และสุขภาวะทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ (Spiritual well-being)

1. ที่มาและความสำคัญ

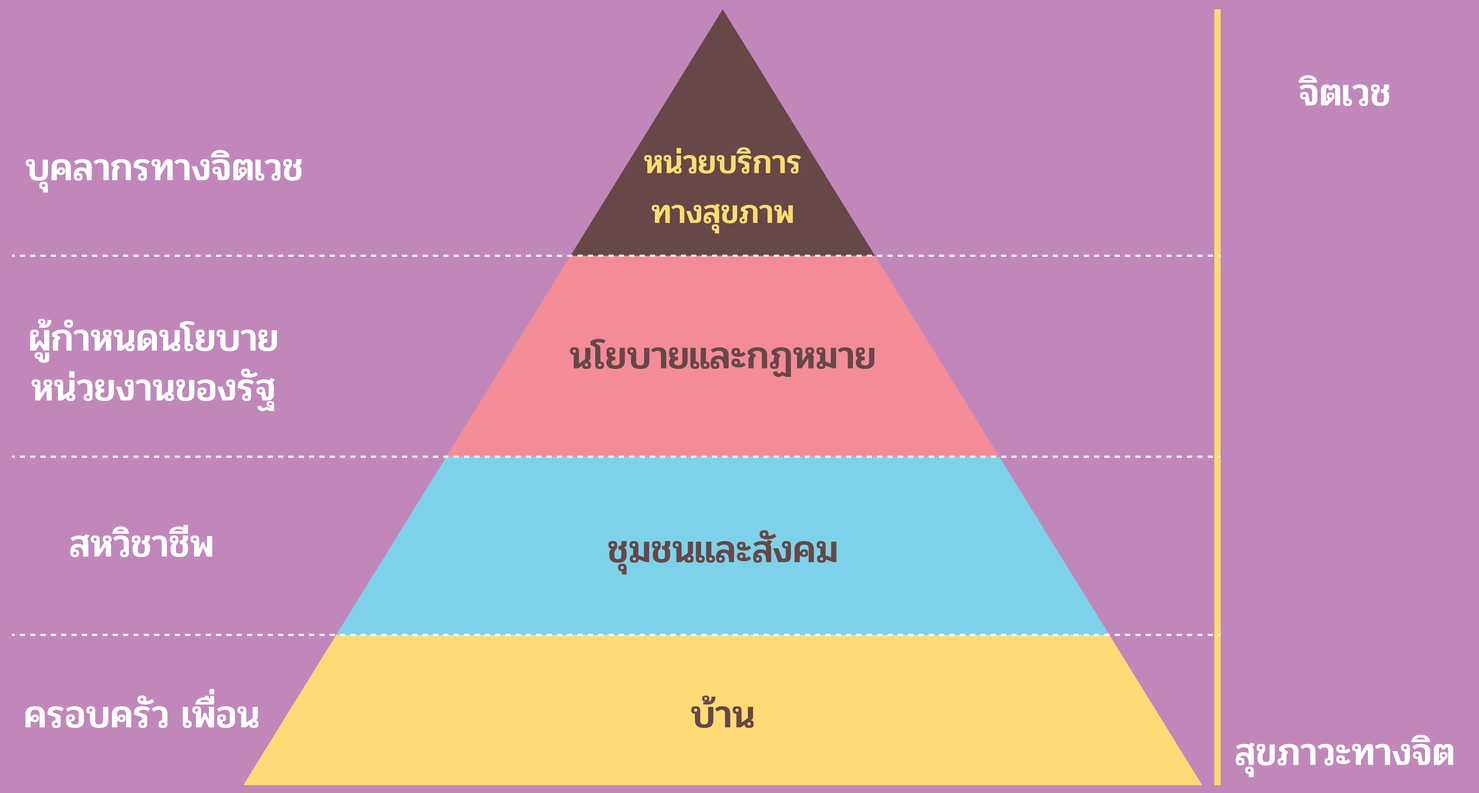
- ประเทศไทยกำลังเผชิญกับวิกฤติความรุนแรงและปัญหาสุขภาพจิตในรูปแบบที่มีความหลากหลายและความเข้มข้นมากยิ่งขึ้น สำนักงานสถิติแห่งชาติได้รวบรวมการรับแจ้งและจับกุมกลุ่มคดีอุกฉกรรจ์และสะเทือนขวัญ รวมถึงคดีอาญาที่เป็นความผิดต่อชีวิต ร่างกาย และเพศ ซึ่งจากข้อมูลล่าสุดของการเก็บรวบรวมความรุนแรง ในปี พ.ศ. 2564 พบว่าสังคมไทยมีอัตราผู้กระทำความรุนแรงเพิ่มสูงขึ้นต่อปีถึง **1,342 คน** และความรุนแรงมีการขยายตัวเพิ่มขึ้นจนกลายมาเป็นการระบาดความรุนแรงในสังคมไทย ก่อให้เกิดความสูญเสียและสะเทือนใจกับสังคมไทยเป็นอย่างมาก
- ความรุนแรงในสังคมยังปรากฏในรูปของความรุนแรงที่มาจากช่องทางการสื่อสารและเทคโนโลยีสื่อใหม่ซึ่งมีความแพร่หลายและมีอิทธิพลอย่างมากในสังคม เช่น **การสื่อสารเพื่อสร้างความเกลียดชัง (hate speech)** และ**การระรานและข่มขู่ในโลกออนไลน์ (cyber bullying)** อันส่งผลให้เกิดการแบ่งแยกกีดกัน คุกคาม อับอาย และลดทอนศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ความรุนแรงถูกส่งผ่านและผลิตซ้ำผ่านช่องทางสื่อสารโซเชียลมีเดียอย่างรวดเร็ว ผลสำรวจดัชนีตัวชี้วัดความปลอดภัยบนสื่อออนไลน์สำหรับเด็ก กลุ่มตัวอย่าง 44,000 คน จาก 450 โรงเรียนทั่วประเทศ พบว่า **เด็กไทยเคยเกี่ยวข้องกับการรังแกบนโลกออนไลน์ถึงร้อยละ 48** มากกว่าค่าเฉลี่ยของโลกที่มีอยู่ร้อยละ 33 ความรุนแรงในสังคมไทยยังสัมพันธ์กับอัตราการฆ่าตัวตายที่เพิ่มสูงขึ้นของประชากรในประเทศในปี พ.ศ. 2565
- และเมื่อปรับใช้ฐานข้อมูลระบบใหม่ 3 ฐาน ได้แก่ ฐานข้อมูลของกระทรวงมหาดไทย ฐานข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข และฐานข้อมูลศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ โดยไม่ได้อ้างอิงแค่จากใบมรณบัตรเท่านั้น ก็พบว่า ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา มี**อัตราการฆ่าตัวตายเท่ากับ 8.81 8.95 และ 10.08 ต่อแสนประชากรต่อปี**ตามลำดับ ซึ่งถือว่าเป็นตัวเลขสถิติที่เพิ่มสูงขึ้นมากในระดับประเทศ นอกจากนี้รายงานความสุขโลกปี ค.ศ. 2023 ยังย้ำว่าประเทศไทยมีค่าเฉลี่ยความสุขของประชากรอยู่ในลำดับที่ 60 ของโลก ซึ่งมีค่าเฉลี่ยลดลงจาก 5.891 (ปี พ.ศ. 2562-2564) เป็น 5.843 (ปี พ.ศ. 2563-2566)
- ดังนั้น วิกฤติความรุนแรงและปัญหาสุขภาพจิตที่เพิ่มมากขึ้นคือโจทย์ที่สังคมไทยต้องร่วมกันจัดการผ่านการมีนโยบายสาธารณะเพื่อสร้างระบบสุขภาพจิตอันจะเป็นหนทางหนึ่งในการพัฒนาสังคมไทยไร้ความรุนแรง

2. โอกาส/ประโยชน์ของการมีนโยบายนี้

ระบบสุขภาวะทางจิตจะนำไปสู่ความเป็นธรรมทางสุขภาพ เพื่อการพัฒนาที่มั่นคงและยั่งยืนของคนและสังคม ซึ่งคำนึงถึงการพัฒนาเรื่องสุขภาพจิตของคนทุกคนไม่ว่าจะมีอาการป่วยหรือไม่ โดยมีมิติที่ครอบคลุมตั้งแต่ระดับปัจเจก ระดับสังคม และความเชื่อมโยงในระบบนิเวศสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม อันจะเป็นหนทางสำคัญหนทางหนึ่งในการสร้างสังคมไทยไร้ความรุนแรง

3. กรอบทิศทางนโยบาย Policy Statement

ความรุนแรงในสังคมไทยนับวันจะมีความถี่และความรุนแรงมากขึ้น ไม่ว่าจะในมิติหรือประเภทใดก็ตามล้วนแล้วแต่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อสุขภาพจิตอย่างซับซ้อน ในการสร้าง **“สังคมไทยไร้ความรุนแรง”** ที่คนสามารถมีสุขภาวะและทำให้สังคมโดยรวมมีความยั่งยืนทางสุขภาพจิต จำเป็นต้องพัฒนา **“ระบบสุขภาวะทางจิต”** ที่เกี่ยวข้องกับทุกภาคส่วนและทุกระดับของสังคมอันครอบคลุมตั้งแต่การพัฒนาทักษะสุขภาพจิตส่วนบุคคล พฤติกรรม วิถีชีวิต การเยียวยารักษา ไปจนถึงการออกแบบและพัฒนานโยบายที่เป็นไปตามหลักสากล ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง และเอื้อต่อการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีสำหรับทุกคนในประเทศไทย โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชน ตามแนวทางการสร้างเสริม ป้องกันและคัดกรอง รักษา และฟื้นฟู รวมถึงปัจจัยสังคมและเศรษฐกิจกำหนดสุขภาพจิต ซึ่งมีลักษณะเป็นเชิงรุก กระจายทั่วถึง ไม่ตีตรา เข้าถึงตามขั้นการดูแลของกลไกในระบบสุขภาวะทางจิต สอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมบริบทชุมชนพื้นที่ โดยคำนึงถึงกติกา พันธสัญญาและข้อตกลงทั้งในและระหว่างประเทศ



กลไกในระบบสุขภาวะทางจิตเพื่อสังคมไทยไร้ความรุนแรง