

Concept Paper

สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2569

การส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันความรุนแรงในเด็กและเยาวชน

เด็กสุขใจ ปลอดภัย เข้มแข็ง

คณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบให้วันที่ 1-7 พฤศจิกายนของทุกปี เป็นสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 เป็นต้นมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้สังคมไทยตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพจิต และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการดูแลซึ่งกันและกัน

ความรุนแรงในเด็กและเยาวชนมิใช่ปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะขณะเกิดเหตุแต่เป็นผลจากปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยคุ้มครองที่เชื่อมโยงกันหลายระดับ ทั้งตัวเด็ก ความสัมพันธ์กับเพื่อนและผู้ใหญ่ บรรยากาศและระบบของโรงเรียน บรรทัดฐานของสังคม ตลอดจนนโยบายและบริการที่รองรับ การป้องกันจึงไม่ควรจำกัดอยู่เพียงมาตรการรักษาความปลอดภัยทางกายหรือการตอบสนองเมื่อเกิดเหตุแล้ว แต่ต้องขยายไปสู่การป้องกันเชิงรุกตั้งแต่ต้นน้ำเพื่อลดปัจจัยเสี่ยง เสริมสร้างปัจจัยคุ้มครอง สร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และเชื่อมต่อการช่วยเหลือก่อนปัญหาจะทวีความรุนแรง แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับกรอบการป้องกันความรุนแรงต่อเด็กที่ให้ความสำคัญกับการดำเนินงานหลายระดับ ขณะที่บทเรียนจาก Sandy Hook Promise เน้นการเปลี่ยนจากการรับมือปลายน้ำสู่การป้องกันต้นน้ำ ผ่านการรู้สัญญาณเตือน การลดความโดดเดี่ยว การส่งเสริมให้เด็กกล้าบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ การมีช่องทางแจ้งเหตุที่ปลอดภัย การสร้างการมีส่วนร่วมของเยาวชน การสร้างความตระหนักรู้ของสาธารณะ และการขับเคลื่อนเชิงนโยบาย ในบริบทประเทศไทย การดำเนินงานด้านความปลอดภัยในสถานศึกษาครอบคลุมทั้งการป้องกัน การเตรียมความพร้อม การตอบสนองต่อเหตุการณ์ และการดูแลเยียวยาด้านสุขภาพจิต รวมถึงการพัฒนา ระบบป้องกันการ กลั่นแกล้ง (Anti-Bullying) การปฐมพยาบาลทางจิตใจ (Psychological First Aid: PFA) และการส่งต่ออย่างเหมาะสม

กรมสุขภาพจิตจึงกำหนดแนวคิดหลักในการจัดงานสัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2569 ภายใต้งานแนวคิด “เด็กสุขใจ ปลอดภัย เข้มแข็ง” มุ่งสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยจากความรุนแรง ควบคู่กับการเสริมทักษะและพลังใจให้เด็กดูแลตนเอง อยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็น และขอความช่วยเหลือได้ โดยมีครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และระบบบริการร่วมกันดูแลและเชื่อมต่อการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง โดยมองว่า ความปลอดภัยและสุขภาพจิตที่ดีของเด็กไม่ได้เกิดจากการเสริมทักษะให้เด็กเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยความสัมพันธ์ สภาพแวดล้อม และระบบรอบตัวที่ทำงานร่วมกัน ตั้งแต่ตัวเด็ก ครอบครัวและโรงเรียน สังคม ไปจนถึงระบบและนโยบาย โดยทุกระดับมีบทบาทตั้งแต่การส่งเสริมสุขภาพจิต การสร้างปัจจัยคุ้มครอง การสังเกตสัญญาณ การป้องกันความรุนแรง การช่วยเหลือและส่งต่อ ตลอดจนการติดตามดูแลอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์

1. ส่งเสริมเด็กและเยาวชน ให้รู้เท่าทันความรุนแรง ดูแลใจ อยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็น และขอความช่วยเหลือได้
2. เสริมศักยภาพครอบครัวและผู้ดูแล ให้รับฟัง สังเกต คั่นกรอง และเชื่อมต่อการช่วยเหลือได้
3. ส่งเสริมโรงเรียนให้เป็นพื้นที่ปลอดภัยและเอื้อต่อสุขภาพจิต มีระบบช่วยเหลือ ส่งต่อ และติดตามอย่างต่อเนื่อง
4. สร้างการมีส่วนร่วมของสังคม ให้ไม่เพิกเฉยต่อความรุนแรง และร่วมสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับเด็กและเยาวชน

กรอบการรณรงค์ การรณรงค์สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ ประจำปี 2569 มุ่งสร้าง “เด็กสุขใจ ปลอดภัย เข้มแข็ง” ขับเคลื่อนผ่านความร่วมมือ 4 ระดับรอบตัวเด็ก เพื่อให้แต่ละระดับมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพจิต ป้องกันความรุนแรง และเชื่อมต่อการช่วยเหลือแก่เด็กและเยาวชน

เป้าหมายสูงสุด เด็กสุขใจคือภาพปลายทางที่มุ่งให้เด็กและเยาวชนเติบโตอย่างมีความสุข รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ได้รับความรักและการยอมรับ มีความสัมพันธ์ที่ดี และมีโอกาสเรียนรู้และใช้ชีวิตตามวัย ทั้งที่บ้าน โรงเรียน ชุมชน และโลกออนไลน์ โดยมีความปลอดภัยและความเข้มแข็งทางใจเป็นพื้นฐานสำคัญ

การมุ่งสู่เป้าหมายดังกล่าวจึงดำเนินควบคู่กันสองด้าน ได้แก่ การสร้างความปลอดภัย และการเสริมความเข้มแข็งทางใจ ผ่านความร่วมมือของเด็กและเยาวชน ครอบครัว โรงเรียน และสังคม โดยเชื่อมโยงกับระบบบริการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ สุขใจ ไม่ได้หมายถึงการไม่มีความทุกข์ แต่หมายถึงการที่เด็กสามารถเรียนรู้ เติบโต และเผชิญความยากลำบาก โดยมีคนรับฟังและได้รับการสนับสนุนอย่างเหมาะสม

ด้านที่ 1 ปลอดภัย

มุ่งให้เด็กและเยาวชนได้รับการปกป้องจากความรุนแรง การละเมิด และภัยคุกคามในทุกพื้นที่ของชีวิต มีครอบครัวและโรงเรียนที่ไม่ใช้ความรุนแรง มีช่องทางแจ้งเหตุที่ปลอดภัย และมีผู้รับผิดชอบคุ้มครอง จัดการเหตุ และติดตามเพื่อป้องกันการเกิดซ้ำ โดยไม่ปล่อยให้เด็กต้องรับผิดชอบต่อความปลอดภัยเพียงลำพัง

ด้านที่ 2 เข้มแข็ง

มุ่งเสริมให้เด็กและเยาวชนรู้เท่าทันอารมณ์ เห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดี มีทักษะรับมือกับปัญหาตามวัย และขอความช่วยเหลือได้ โดยมีผู้ใหญ่พร้อมรับฟังและมีระบบช่วยเหลือที่เข้าถึงได้ ความเข้มแข็งทางใจจึงไม่ใช่การอดทนหรือแก้ปัญหาเพียงลำพัง แต่เป็นการมีทั้งทักษะของตนเองและแรงสนับสนุนจากรอบตัว

ระดับ	ปลอดภัย		เข้มแข็ง	
	เนื้อหา	ประเด็นสื่อสาร	เนื้อหา	ประเด็นสื่อสาร
เด็กและเยาวชน	ส่งเสริมให้เด็กรู้จักความรุนแรงและสถานการณ์ไม่ปลอดภัย รู้สิทธิและขอบเขตของตนเอง ไม่ร่วมทำร้ายหรือซ้ำเติมผู้อื่น และรู้จักแจ้งผู้ใหญ่หรือขอความช่วยเหลืออย่างปลอดภัย โดยไม่ต้องจัดการปัญหาเพียงลำพัง	“รู้ทัน ป้องกัน บอกได้” รู้จักความรุนแรงและความไม่ปลอดภัย รู้สิทธิของตนเอง ไม่ทำร้าย ไม่ร่วม ไม่ซ้ำเติม และเมื่อรู้สึกไม่ปลอดภัยให้บอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ โดยไม่ต้องรับมือปัญหาเพียงลำพัง	พัฒนาทักษะ รู้ใจ ดูแลใจ มีพลังใจ อยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็น และขอความช่วยเหลือได้ เสริมคุณค่าในตนเอง ความหวัง การจัดการอารมณ์ และการช่วยเหลืออย่างปลอดภัย	“รู้ใจ ดูแลใจ ขอความช่วยเหลือเป็น” รู้จักอารมณ์และคุณค่าตนเอง จัดการปัญหา อยู่ร่วมกับผู้อื่น และขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น
ครอบครัว	สร้างครอบครัวที่ไม่ใช้ความรุนแรง เลี้ยงดูด้วยวินัยเชิงบวก เป็นแบบอย่างของความสัมพันธ์ที่ดี พร้อมคุ้มครองเด็กเมื่อพบความเสี่ยง ประสานความช่วยเหลือ และติดตามเพื่อป้องกันเหตุซ้ำ	“เติบโตอย่างปลอดภัย เมื่อผู้ใหญ่เข้าใจเด็ก” เลี้ยงดูและสร้างวินัยโดยไม่ใช้ความรุนแรง เป็นแบบอย่างของความสัมพันธ์ที่ดี รับฟังและคุ้มครองเมื่อเด็กมีความเสี่ยง พร้อมร่วมกับผู้เกี่ยวข้องดูแลไม่ให้เกิดเหตุซ้ำ	เสริมทักษะพ่อแม่และผู้ดูแลในการ สร้างสัมพันธ์รับฟัง สังเกต ประเมิน และเชื่อมต่อความช่วยเหลือ พร้อมดูแลเด็กอย่างต่อเนื่อง	“ฟังให้เป็น เห็นความเปลี่ยนแปลง พร้อมช่วยเหลือ” รับฟัง สังเกตความเปลี่ยนแปลง และเชื่อมต่อความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง
โรงเรียน	สร้างโรงเรียนที่ไม่ยอมรับความรุนแรง มีนโยบายและกติกาคู่ครองเด็ก ใช้วินัยเชิงบวก ลดพื้นที่เสี่ยง มีช่องทางแจ้งเหตุและผู้รับผิดชอบที่ชัดเจน พร้อมระบบประเมินความเสี่ยง เหตุเหตุและคุ้มครองผู้ได้รับผลกระทบ และติดตามป้องกันเหตุซ้ำ	“โรงเรียนปลอดภัย ไม่ยอมรับความรุนแรง” มีกติกากลุ่มและมาตรการคุ้มครองเด็ก ลดพื้นที่เสี่ยง มีช่องทางแจ้งเหตุที่ปลอดภัย ผู้รับผิดชอบชัดเจน และระบบ รับแจ้ง-ประเมิน-คุ้มครอง-จัดการ-ติดตาม เพื่อป้องกันเหตุซ้ำ	สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพจิตและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง พัฒนาทักษะเด็กและครู มีผู้ใหญ่ที่เด็กไว้วางใจ รวมถึงระบบช่วยเหลือ ส่งต่อ และติดตามที่ชัดเจน	“สร้างเด็กใจเข้มแข็ง มีคนรับฟัง มีระบบช่วยเหลือ” พัฒนาทักษะดูแล สร้างพื้นที่ปลอดภัยและความสัมพันธ์ที่ดี พร้อมระบบช่วยเหลือ-ส่งต่อ

สังคม	สร้างสังคมที่ “ไม่เพิกเฉยต่อ ความรุนแรง” ให้ครอบครัว ชุมชน สื่อ และประชาชน มองเห็นสัญญาณตั้งแต่เนิ่น ๆ สื่อสารอย่างรับผิดชอบ ลดการตีตราและความโดด เดี่ยวทางสังคม รวมทั้งเฝ้า ระวังการกลั่นแกล้งทั้งใน สังคมและออนไลน์	“ความรุนแรงป้องกันได้ สังคมไม่เพิกเฉย” ชวนทุกคนสังเกตความทุกข์ ใจหรือความไม่ปลอดภัย ตั้งแต่เนิ่น ๆ ไม่ตีตราหรือ ซ้ำเติม สื่อสารอย่าง รับผิดชอบ ลดความโดด เดี่ยว และร่วมกันเชื่อมเด็ก เข้าสู่ความช่วยเหลือ	ส่งเสริมสังคมที่สนับสนุน คุณค่าในตนเอง ความหวัง ความสัมพันธ์และการเป็น ส่วนหนึ่ง ลดความโดด เดี่ยว และสร้างความมั่นใจ ว่าเมื่อเด็กขอความ ช่วยเหลือจะมีคนรับฟัง และพร้อมช่วยเหลือ	“เด็กทุกคนมีคุณค่า มีพื้นที่ยืน และมีคน พร้อมช่วย” สร้างการยอมรับ ความหวัง ความรู้สึก เป็นส่วนหนึ่ง และ ความมั่นใจในการขอ ความช่วยเหลือ
-------	---	---	--	--

แนวทางการขับเคลื่อน

กรมสุขภาพจิตขับเคลื่อนการรณรงค์ “**เด็กสุขใจ ปลอดภัย เข้มแข็ง**” ผ่านศูนย์สุขภาพจิต โรงพยาบาลจิตเวช และภาคีเครือข่ายในพื้นที่ โดยบูรณาการการดำเนินงานใน 4 ระดับ ได้แก่ **เด็กและเยาวชน ครอบครัว โรงเรียน และสังคม** และเปิดให้แต่ละพื้นที่ออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทและปัญหาของพื้นที่

การขับเคลื่อนมุ่งดำเนินงานควบคู่ 2 ด้าน คือ **การสร้างความปลอดภัย** จากความรุนแรงและภัยคุกคาม และ **การเสริมความเข้มแข็งทางใจ** ผ่านการพัฒนาทักษะเด็ก เสริมศักยภาพครอบครัวและโรงเรียนในการรับฟัง สังเกต ค้ำครองและช่วยเหลือ รวมถึงเชื่อมโยงระบบบริการและเครือข่ายให้สามารถช่วยเหลือและติดตามได้อย่างต่อเนื่อง **เป้าหมายสำคัญ** คือ เด็กและเยาวชนเติบโตอย่างสุขใจ บนพื้นฐานของความปลอดภัยในทุกพื้นที่ของชีวิต และความเข้มแข็งทางใจ โดยมีคนรับฟัง มีคนพร้อมช่วย และได้รับความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมและทันท่วงทีเมื่อจำเป็น