

การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อแก้ไขปัญหาโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น ไทยยุคศตวรรษที่ 21*

APPLICATION OF SATIPATTHANA 4 TO SOLVE THE PROBLEM OF DEPRESSION IN THAI TEENAGERS IN THE 21ST CENTURY

พระมหาสุพร สนติกโร¹, พระอนุพงษ์ นนโท², พระศุภกร ปณญาพโล³ และ พระครูบวรชัยวัฒน์⁴

Phramaha Suphon Santikaro¹, Anupong Nanto², Supakorn Phutong³ and Phrakhrubowonchaiwat⁴

¹⁻⁴มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

¹⁻⁴Mahamakut Buddhist University, Thailand

Corresponding author E-mail: jamepanyapalo@gmail.com

บทคัดย่อ

ยุคศตวรรษที่ 21 นั้นส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยเป็นอย่างมากทั้งในด้านเทคโนโลยีและสารสนเทศซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ก็สร้างประโยชน์ทางด้านอำนวยความสะดวกต่อมนุษย์เป็นอย่างมากแต่การเปลี่ยนแปลงนี้ก็ส่งผลเสียด้วยเช่นกันโดยเฉพาะผลเสียทางด้านสุขภาพจิตนั้นกำลังเป็นปัญหาที่ซับซ้อนในสังคมไทยเวลานี้โดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่นไทยอายุ 10-19 ปี ที่มีปัญหาทางด้านจิตเวชค่อนข้างสูงและปัญหาโรคจิตเวชส่วนใหญ่ก็คือโรคซึมเศร้า ซึ่งวิธีแก้ไขโรคซึมเศร้าของวัยรุ่นในสังคมไทยนั้นค่อนข้างเป็นปัญหาที่มีความท้าทายสูงเพราะการรักษาในอดีตที่ไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะรักษาโรคนี้ให้หายขาดได้หรือแย่ไปกว่านั้นคือทำให้โรคซึมเศร้ามีอาการแย่ไปกว่าเดิมอย่างไรก็ตามเทคโนโลยีในศตวรรษที่ 21 นี้อาจจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพของการรักษาโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นไทยโดยสามารถใช้แอปพลิเคชันสุขภาพจิตที่สามารถใช้งานได้ผ่านมือถือซึ่งสะดวกต่อผู้ป่วยในการรักษาด้วยตัวเองเบื้องต้น โดยแอปพลิเคชันนี้สามารถนำหลักพุทธธรรมสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้กับเทคโนโลยีใหม่เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคซึมเศร้าได้ดียิ่งขึ้น

*

Received 2 December 2023; Revised 13 December 2023; Accepted 27 December 2023

คำสำคัญ: ยุคศตวรรษที่ 21, วัยรุ่น, โรคซึมเศร้า, หลักพุทธธรรม, เทคโนโลยี

Abstract

The 21st century has greatly affected changes in Thai society in terms of technology and information. This change has greatly benefited human convenience, but this change has also had negative effects. In particular, the negative effects of mental health are a complex problem in Thai society at this time, especially among Thai teenagers aged 10-19 years who have high levels of psychiatric problems, and the majority of psychiatric problems are depression. How to solve depression among teenagers in Thai society is a highly challenging problem because treatments in the past were not effective enough to cure this disease or, worse, cause depression symptoms. Even worse, however, is technology in the 20th century. 21 This may be an important tool in increasing the efficiency of treating depression in Thai teenagers by using mental health applications that can be used via mobile phones, which is convenient for inpatients. The application was applied the 4 principles of Buddhism Satipatthana with new technology to increase efficiency in treating depression better.

Keywords: 21st century, Teenagers, Depression, Dhamma, Technology

บทนำ

ในยุคศตวรรษที่ 21 มีการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีที่ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในทางสังคมอย่างรวดเร็วซึ่งในยุคที่ทั่วโลกสามารถเชื่อมโยงถึงกันได้โดยง่าย เช่น อินเทอร์เน็ต, โทรศัพท์มือถือ, และคอมพิวเตอร์ เมื่อการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในสังคมนั้นก็อาจจะอำนวยความสะดวกสบายในชีวิตประจำวันของมนุษย์ได้ง่ายอย่างที่

ไม่เคยมีมาก่อนแต่ผลเสียจากการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยีนั้นก็ทำให้เกิดการแข่งขันในสังคมการทำงานและนั่นก็เพิ่มความกดดันในชีวิตของมนุษย์ในยุคศตวรรษที่ 21 เป็นอย่างมาก (สุทธิวรรณ, 2560)

ซึ่งความเครียดของมนุษย์ในยุคศตวรรษที่ 21 นั้นเป็นสิ่งที่แตกต่างจากมนุษย์ยุคก่อนอย่างสิ้นเชิง การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในยุคก่อนมีชีวิตที่เรียบง่ายซึ่งมุ่งเน้นความสำคัญในส่วนของความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชนเป็นหลักไม่ว่าจะเกิดปัญหาในชีวิตหรือการงานใดๆ ก็จะมีที่พึ่งพาช่วยเหลือเมื่อนั้นอาจจะทำให้ความกดดันในชีวิตของคนในยุคก่อนนั้นมีน้อยกว่ามนุษย์ในยุคศตวรรษที่ 21 แต่ในทางตรงกันข้ามเมื่อมนุษย์มีปัญหาทางความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชนก็อาจจะส่งผลด้านลบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต (วิสาลินี, 2561)

“ข้อมูลปี 2564 ของกรมสุขภาพจิตพบว่าจำนวนผู้ป่วยทางจิตเวชในไทยเพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่าตัว จากปี 2558 1.3 ล้านคน เป็น 2.3 ล้านคน ในปี 2564 ซึ่งยังไม่รวม จำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้า อีกประมาณ 1.35 ล้านคน ที่เพิ่มขึ้นอย่างมากในรอบสิบปีที่ผ่านมา” (กรมสุขภาพจิต, 2564) ซึ่งปัญหาทางด้านสุขภาพจิตเป็นหนึ่งในปัญหาใหญ่ที่ส่งผลกระทบอย่างมากต่อสังคมในยุคศตวรรษที่ 21 ซึ่งโรคทางสุขภาพจิตที่ส่งผลกระทบมากที่สุดโดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่นคือโรคซึมเศร้าหรือ (Depression) โรคนี้มีความหลากหลายในแง่ของอาการแต่มักจะแสดงออกมาในรูปแบบของความเศร้า หดหู่ และขาดความสนใจในชีวิตประจำวัน โรคนี้มักมีผลกระทบลึกลงต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วย ซึ่งการรักษาโรคซึมเศร่ายังเป็นสิ่งที่ทำนายเป็นอย่างมากในยุคปัจจุบัน

การรักษาโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่มีความท้าทายสูงมากในสังคมยุคศตวรรษที่ 21 เนื่องจากโรคซึมเศร้าส่งผลกระทบอย่างหนักต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตของวัยรุ่น ซึ่งการรักษาโรคนี้ ณ ปัจจุบันจะต้องเริ่มจากการพิจารณาทางด้านการแพทย์และจิตวิทยาอย่างใกล้ชิดโดยในแนวทางการรักษานั้นก็สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยให้หายขาดจากโรคนี้ได้แต่ก็ยังมีวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่การรักษานั้นไม่ประสบความสำเร็จและยังคงต้องหาหนทางรักษาที่มีประสิทธิภาพที่ดีกว่านี้ต่อไป (สมบุญ, 2561)

ซึ่งการแก้ไขปัญหาระยะซึมเศร้าในวัยรุ่นศตวรรษที่ 21 อาจจะสามารถนำการใช้เทคนิคสติปัญญา (mindfulness) มีบทบาทสำคัญในการรักษาและบรรเทาอาการของโรคนี้ อย่างไรก็ดี

ตามการฝึกสตินั้นไม่จำเป็นต้องใช้เวลานานและสามารถทำได้ทุกที่เพียงแค่มีโทรศัพท์มือถือ แอปพลิเคชันอย่าง (Headspace) หรือที่เรียกว่าแอปพลิเคชันด้านสุขภาพจิต (Mental health applications) ได้เข้ามาบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น และสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับหลักพุทธธรรมคือ สติปัฏฐาน ซึ่งในบทความนี้จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้แอปพัฒนาสุขภาพจิต (Headspace) หรือ แอปพลิเคชันด้านสุขภาพจิต (Mental health applications) กับการฝึกสติปัฏฐาน 4 เพื่อวิเคราะห์ว่าการใช้แอปพลิเคชันนี้สามารถรักษาโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นได้มีประสิทธิภาพขนาดไหน

ยุคศตวรรษที่ 21 (The 21st Century era)

ยุคศตวรรษที่ 21 นั้นอาจจะเป็นยุคที่มีการการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ไม่ใช่แค่สังคมโลกแต่รวมถึงสังคมไทยด้วยเช่นกันการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้จะรวดเร็วครั้งที่ผ่านมาเพราะนี่คือการขับเคลื่อนทางเทคโนโลยีที่มีหลากหลายองค์ประกอบซึ่งบางอย่างสามารถสร้างคุณประโยชน์ให้แก่มนุษย์อย่างมหาศาลแต่ในทางกลับกันก็สามารถทำงานแทนที่มนุษย์ได้ในหลายตำแหน่งจนอาจจะเกิดเป็นปัญหาทางด้านการงานอาชีพในที่สุด

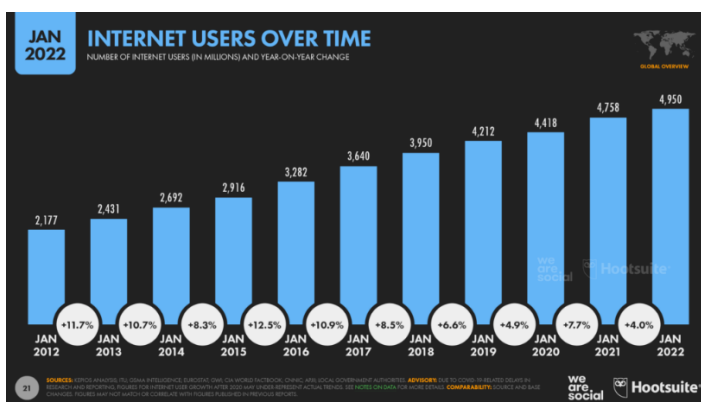
ยุคศตวรรษที่ 21 คืออะไร? (What is the 21st century?)

โลกในปัจจุบันกำลังอยู่ในยุคศตวรรษที่ 21 ซึ่งเริ่มนับตั้งแต่คริสต์ศตวรรษวันที่ 1 มกราคม ค.ศ.2001 จนถึงวันที่ 31 ธันวาคม ค.ศ.2100 หรือ พุทธศักราช 2544 ถึง 2643 (วิสาขมาส, 2561) ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วต่อประชาคมโลกอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน “เทคโนโลยียุคสมัยใหม่ อย่างเช่น แมชชีนเรนนิง (Machine learning), หุ่นยนต์ (Robotics), โซเชียลมีเดีย (Social media), และ ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial intelligence) จะมาเปลี่ยนแปลงมนุษย์ในสังคมโลกไปอย่างสิ้นเชิง” (Guido, 2023) ซึ่งเทคโนโลยีเหล่านี้จะเป็นองค์ประกอบหลักในการเปลี่ยนแปลงเชิงสังคมของโลกยุคศตวรรษที่ 21 ที่มนุษย์จะต้องเผชิญหน้า. “ประชาคมโลกในยุคศตวรรษที่ 21 กำลังอยู่ในช่วงที่เทคโนโลยีหลายสิ่งหลายอย่างเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และเทคโนโลยีใหม่ๆ เหล่านั้นที่เกิดขึ้นล้วนสร้างโอกาสใหม่ๆ แก่ผู้คนที่เห็นโอกาส” (Wong, 2019) ถ้าจะขยายความจากข้อมูลที่อ้างอิงดังกล่าวว่าโลกศตวรรษที่ 21 คือโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงโดยมีเทคโนโลยีเป็นหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนสิ่งต่างๆ ในสังคมของมนุษย์ เช่น อาชีพ, การรักษาพยาบาล, และการเรียนรู้แบบใหม่

ในโรงเรียน. “การเปลี่ยนแปลงของระบบการศึกษาจากยุคก่อนหน้านี้ที่มีตัวอักษรในหนังสือเป็นหลักในการสอนกำลังเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงที่เทคโนโลยีจะมีบทบาทในการสอนมากยิ่งขึ้น อีกทั้งเทคโนโลยีสามารถรู้ได้ว่าผู้เรียนสนใจเรื่องอะไร จุดอ่อนของผู้เรียนคืออะไร และจะพัฒนาจุดแข็งของผู้เรียนได้อย่างไร” (Wong, 2019)

การเปลี่ยนแปลงของยุคศตวรรษที่ 21 นั้นมีเทคโนโลยีมากมายเป็นหัวใจสำคัญเช่น ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial intelligent), หุ่นยนต์ (Robotics) และ อื่นๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้กำลังสร้างคลื่นแห่งการเปลี่ยนแปลงสู่ประชาคมโลกไม่ว่าจะเป็นในด้านของการศึกษา, การรักษาพยาบาล และ การงานอาชีพ อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงนี้ก็ไม่มีความที่ว่าจะถอยหลังกลับมีแต่จะพัฒนาไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วซึ่งมนุษย์ในยุคนี้ต้องหาวิธีปรับตัวกับเทคโนโลยีใหม่ที่เกิดขึ้นนี้หรือถ้าปรับตัวไม่ทันมนุษย์ก็จะเป็นผู้ที่เทคโนโลยีบังคับให้เปลี่ยน.

เทรนด์สถิติการมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั่วโลกและในไทยปี ค.ศ.2012-2022 (Statistical trends in internet users around the world and in Thailand in 2012-2022)

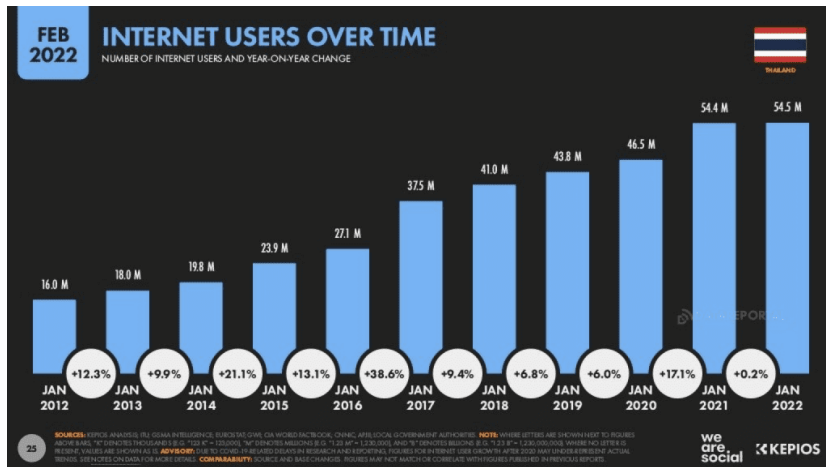


ภาพที่ 1 สถิติจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั่วโลกตั้งแต่ปี 2012-2022

ที่มา: (Hootsuite, 2022)

ข้อมูลอ้างอิงรูปภาพที่หนึ่งแสดงให้เห็นว่าอัตราผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั่วโลกเริ่มจาก 2,177 ล้านคน ในปี 2012 เดือนมกราคม เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในแต่ละปีจนถึงข้อมูลล่าสุดคือปี 2022 เดือนมกราคมที่มีผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตสูงถึง 4,950 ล้านคน ซึ่งเพิ่มขึ้นมากกว่าสองเท่าตัวในระยะเวลาเพียงแค่สิบปี. จากการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวอาจจะบ่งบอกได้ว่าการเพิ่มขึ้นของ

ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตนั้นสอดคล้องกับยุคสมัยศตวรรษที่ 21 ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในบริบทต่างๆต่อมนุษย์ เช่น สังคม, วิถีชีวิต, และการสื่อสาร การที่มีผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตทั่วโลกเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนที่ตกใจนั้นอาจจะเป็นเพียงจำนวนตัวเลขที่เพิ่มขึ้นในระดับทั่วโลกแต่ถ้าจะดูว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ส่งผลต่อประเทศไทยหรือไหมก็ต้องเปรียบเทียบข้อมูลสถิติในรูปแบบที่สอง



ภาพที่ 2 สถิติจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยตั้งแต่ปี 2012-2022

ที่มา: (Hootsuite, 2022)

สถิติอ้างอิงในรูปแบบที่สองนั้นบ่งบอกถึงข้อมูลผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตในประเทศไทยที่มีข้อมูลอ้างอิงในระยะเวลาสิบปีที่ผ่านมาเริ่มจากข้อมูลปีค.ศ. 2012 เดือนมกราคม ที่มีจำนวนผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ต 16 ล้านคน และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยแต่ละปีเพิ่มขึ้นประมาณเกือบ 10% จนกระทั่งจำนวนผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตในประเทศไทยเพิ่มขึ้นสูงสุดอยู่ที่จำนวน 54.5 ล้านคนในปี 2022 เดือนมกราคม ซึ่งนี่เป็นข้อมูลที่บ่งบอกอย่างชัดเจนว่าจำนวนผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นมากอย่างต่อเนื่องถ้าจะเชื่อมโยงว่าอัตราการเติบโตของผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตระหว่างทั่วโลกและประเทศไทยนั้นเพิ่มขึ้นมาน้อยเพียงใดก็จะพบว่าข้อมูลอ้างอิงทั้งสองสถิติสอดคล้องกันว่าจำนวนผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตทั่วโลกและจำนวนผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตในประเทศไทยมีการเติบโตที่คล้ายกันคือเพิ่มขึ้นและเติบโต

ต่อเนื่องในทุกๆปี ซึ่งข้อมูลดังกล่าวนี้ก็ต้องวิเคราะห์ว่าถ้าอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตนั้นเพิ่มขึ้นในระดับสูงขนาดนี้จะส่งผลดีหรือผลเสียต่อมนุษย์ในสังคมหรือไม่

โรคซึมเศร้าในศตวรรษที่ 21 (Depression in the 21st Century)

โรคซึมเศร้านั้นเป็นหนึ่งในโรคยอดนิยมของประชาคมโลกในปัจจุบันซึ่งสาเหตุของโรคนี้ก็ยังเป็นคำถามที่ไม่มีคำตอบอย่างแน่นอนแต่สิ่งหนึ่งที่น่าจะเป็นตัวแปรที่ชัดเจนที่สุดคือการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีในยุคศตวรรษที่ 21 ซึ่งสร้างผลกระทบต่อสังคมโลกรวมถึงสังคมไทยเป็นอย่างมากงานบางอาชีพนั้นกำลังจะถูกแทนที่ด้วยเทคโนโลยีและงานบางประเภทนั้นต้องอาศัยการปรับตัวค่อยข้างสูงของบุคคลนั้นจนอาจจะสร้างความเครียดที่สะสมเป็นระยะเวลายาวนานจนถึงขั้นเป็นโรคซึมเศร้าและถ้าร้ายแรงไปกว่านั้นก็อาจจะคิดสั้นถึงขั้นฆ่าตัวตายในที่สุด

การเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตของคนไทย (Changes in technology that affect the way of life of Thai people)

การเปลี่ยนแปลงในยุคศตวรรษที่ 21 นั้นรวดเร็วมากอย่างไม่เคยมีมาก่อนในประวัติศาสตร์มนุษย์ทั้งในบริบทของ สังคม, วิถีชีวิต, สุขภาพกาย และสุขภาพจิตของมนุษย์ ซึ่งการเปลี่ยนนี้เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะนี่คือการปฏิวัติทางเทคโนโลยี สังเกตได้จากพฤติกรรมของคนไทยที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นอย่างมากในสิบปีที่ผ่านมา รูปแบบวิถีชีวิตของชาวไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิงยกตัวอย่างเช่น การสั่งอาหารก็ทำได้ง่ายตายเพียงแค่กดในแอปพลิเคชันมือถือ (Grabfood หรือ foodpanda) เลือกเมนูที่ตัวเองชอบและรอเพียง 30 นาที อาหารก็จะมาส่งถึงบ้านเพียงแค่นั่งบ่นบ่นนี่นั่นก็พอ ซึ่งเมื่อสิบปีที่ผ่านมาสิ่งที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่าเป็นไปไม่ได้เลยด้วยซ้ำ หรือ จะเป็นการเปลี่ยนแปลงในการสื่อสารของมนุษย์เมื่อ 20ปีที่แล้วกว่าจะสื่อสารกันได้คนไทยบางคนก็สามารถใช้โทรสารหรือโทรเลข บางคนก็ใช้จดหมายซึ่งใช้เวลาเป็นวันหรือสัปดาห์และประสิทธิภาพนั้นก็ต่ำอย่างมาก ซึ่งถ้าดูการสื่อสารของประชาชนไทยในยุคปัจจุบันนี้โทรผ่าน Line เพียงแค่เสี้ยววินาทีก็สื่อสารกันได้แล้วผ่านเสียงหรือสามารถมองเห็นหน้ากันแบบวินาทีต่อวินาที สิ่งเหล่านี้คือการเปลี่ยนแปลงที่กำลัง

เกิดขึ้นในสังคมไทยยุคศตวรรษที่ 21 ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ให้ความสะดวกสบายต่อชีวิตคนไทยเป็นอย่างมากแต่ความสบายนี้อาจจะส่งสัญญาณเตือนบางอย่างที่กำลังส่งผลกระทบเชิงลบต่อคนไทยเช่นกันและนั่นอาจจะหมายถึง สุขภาพจิตของประชาชนไทย

สุขภาพจิตของคนไทย (Mental health of Thai people)

จากการสำรวจพบว่าประเทศไทยมีจำนวนผู้ป่วยทางจิตเวช (โรคแพนิค, โรคซึมเศร้า, โรคจิตเภท, โรคไบโพลาร์, โรคสมองเสื่อม, และอื่นๆ) เพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าจาก 1.3 ล้านคนในปี 2558 เป็น 2.3 ล้านคนในปี 2564 (กรมสุขภาพจิต, 2023)

ในประเทศไทยมีกลุ่มที่ควรเฝ้าระวังทั้งหมด 3 กลุ่ม คือ:

1. ผู้สูงอายุที่กว่า 8 แสนคนอยู่ในภาวะความจำเสื่อม โดยมีกว่า 90% ของกลุ่มนี้เผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต
2. วัยรุ่นที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่คาดการณ์ว่ามีจำนวนผู้ป่วยถึง 1.5 ล้านคน แต่เพียงแค่ 1 ใน 3 เท่านั้นที่เข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษา
3. บุคลากรทางการแพทย์ในกลุ่มงานจิตเวช ที่มีภาวะหมดไฟเพิ่มขึ้นเกือบ 5 เท่าจากเดิมร้อยละ 2.7 ในปี 2563 เป็นร้อยละ 12.2 ในปี 2565

จากข้อมูลผลการวิจัยพบว่าการเติบโตของจำนวนผู้ป่วยทางจิตเวชเพิ่มขึ้นเกือบสองเท่าตัวภายในระยะเวลาเพียงแค่ 6 ปี เป็นสัญญาณเตือนที่ค่อนข้างอันตรายซึ่งกำลังสร้างปัญหาให้กับสังคมไทยเป็นอย่างมากในอนาคตยกตัวอย่างเช่นถ้าผู้ป่วยเป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุระหว่าง 30-50 ปี ซึ่งเป็นที่พึ่งหลักของครอบครัวในทางการเงินประสบปัญหาการป่วยทางจิตเวชนี้ก็จะส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ถ้าคุณพ่อวัยกลางคนป่วยทางจิตเวชไม่สามารถทำงานได้ก็จะส่งผลให้ไม่สามารถมีเงินให้ภรรยาได้ก็อาจจะเกิดปัญหาเชิงโต้แย้งเกิดขึ้นในครอบครัวหรือไม่เงินสามารถเลี้ยงดูลูกได้ก็จะประสบปัญหาคือลูกไม่สามารถเรียนต่อที่โรงเรียนได้ก็จะไม่สามารถมีอนาคตทางการงานอาชีพได้ และถ้ามีพ่อแม่ผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไปก็ไม่สามารถมีเงินเพียงพอที่จะรักษาพยาบาลได้ก็อาจจะเพิ่มอัตราการเสียชีวิตได้

ซึ่งปัญหาทางสุขภาพจิตของประเทศไทยนั้นสร้างผลกระทบเป็นวงกว้างไม่ว่าจะอายุมากหรือน้อยก็อาจจะประสบปัญหาทางสุขภาพจิตได้แต่ถ้าอ้างอิงจากผลงานการวิจัยนั้นพบว่า

วัยรุ่นอาจจะเป็นกลุ่มเปราะบางที่จะได้รับผลกระทบทางโรคทางจิตเวชง่ายที่สุดและกลุ่มวัยรุ่นนี้จะเป็นกำลังหลักในการพัฒนาที่ก้าวหน้าของประเทศไทยในอนาคต

วิกฤตปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นไทยศตวรรษที่ 21 (Mental health crisis among Thai teenagers in the 21st century)

วัยรุ่นไทยกับปัญหาทางสุขภาพจิต (Thai teenagers and mental health problems)

กรมสุขภาพจิตได้ประเมินสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่นไทยอายุต่ำกว่า 20 ปีกว่า 1.8 แสนราย ผ่าน Mental Health Check-in แอปพลิเคชัน ตั้งแต่ 1 ม.ค.2563 ถึง 30 ก.ย.2564 พบว่า ความเครียดสูงถึง 28% เกิดขึ้นในวัยรุ่น เสี่ยงซึมเศร้าอีก 32% เสี่ยงฆ่าตัวตาย 22% ซึ่งวัยรุ่นเครียดสูง ติดเกมออนไลน์เพิ่มขึ้น ติดโทรศัพท์มากขึ้น และอัตราการเข้าสังคมลดลง ยังพบว่าบ้ำรายทะเลาะกันในครอบครัวนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด (กรมสุขภาพจิต, 2021) จากข้อมูลที่อ้างอิงดังกล่าวชี้แจงให้เห็นว่าปัญหาทางสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทยที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี นั้นกำลังส่งผลกระทบเชิงลบต่อสังคมไทยเหมือนคลื่นใต้น้ำที่คนทั่วไปมองแค่ผิวเผินอาจมองว่าปกติแต่ความเป็นจริงแล้วนี่คือปัญหาใหญ่ที่อาจจะเป็นวาระระดับชาติในอนาคตอันใกล้

วัยรุ่นไทยจำนวนประมาณ 46,000 คนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็น 1 ใน 5 สาเหตุหลักของการเสียชีวิตในวัยรุ่นไทย และข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต ระบุว่าเยาวชนอายุ 10-19 ปี และเด็ก ประมาณ 800คน ฆ่าตัวตายสำเร็จใน พ.ศ.2562 ซึ่งการช่วยเหลือปัญหาดังกล่าวนั้นก็มีการจัดตั้งสายด่วนสุขภาพจิต 1323 พบว่าเด็กวัยรุ่นอายุ 10-19 ปี กว่า 10,000 คน ได้โทรสายด่วนเพื่อปรึกษา และปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ความเครียด, ความวิตกกังวล, ปัญหาความรัก และ ภาวะซึมเศร้า (กรมสุขภาพจิต, 2022)

เด็กวัยรุ่นไทยจำนวนไม่น้อยที่ประสบปัญหาทางสุขภาพจิตซึ่งหาทางออกไม่ได้ถึงขั้นคิดฆ่าตัวตายในที่สุดแต่ความเป็นจริงปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทยนั้นเป็นสิ่งที่มิบังจายค่อนข้างซับซ้อนและบ่อยครั้งที่ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ในสังคมไทยไม่ได้ให้ความสนใจที่จะแก้ไขปัญหาย่างจริงจังซึ่งนั่นก็อาจจะพลาดโอกาสในการช่วยเหลือเด็กๆ เหล่านั้นเพื่อให้เป็นผู้ใหญ่ที่สุขภาพจิตดีมีความสุข หรืออาจจะไม่สามารถโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้อีกเลย

วัยรุ่นไทยกับโรคซึมเศร้า (Thai teenagers and depression)

“อารมณ์เศร้าเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ทั่วไปของมนุษย์ แต่ว่ากระบวนการฟื้นฟูจากอาการเศร้านั้นแต่ละคนมีวิธีที่แตกต่างกันบ้างคนก็สามารถรักษาตัวเองจนกลับสู่สภาพเดิมได้ แต่หลายคนก็อาจจะมีอาการซึมเศร้าหนักขึ้นจนกลายเป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด” (ผศ.ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์, 2019) และอาการของโรคซึมเศร้านั้นก็มีหลายระดับ “ในเชิงการแพทย์ ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้านั้นจะมีภาวะที่เรียกว่า สิ้นยินดี คือไม่รู้อะไรเลย สนุกก็ไม่รู้สึก กินอะไรไม่ได้ นอนหลับ นอนไม่หลับ ซึ่งอาการจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล และการรักษาโรคซึมเศร้านั้นก็จะแตกต่างกัน” (ผศ.นพ.ณัฐพร, 2019) ซึ่งจะเห็นได้จากข้อมูลที่ว่าโรคซึมเศร้านั้นมีจุดเริ่มต้นจากแค่อาการรู้สึกเศร้าจนปล่อยไปนานเรื่อย ๆ โดยไม่แก้ไขความรู้สึกนั้นก็สะสมจนเป็นโรคซึมเศร้าและโรคซึมเศร้านี้ก็เป็นโรคที่ส่งผลกระทบได้แม้กระทั่งเยาวชนในวัยรุ่นอายุ 10-19 ปี และในช่วงเวลาอายุนั้นก็เป็นจุดเริ่มต้นของโรคซึมเศร้าในชีวิตของคนไทยจำนวนไม่น้อย.

โรคซึมเศร้าในวัยรุ่นไทยนั้นมีส่วนที่เกี่ยวข้องอยู่ 4 ปัจจัยหลัก เช่น

1. ความกดดันทางการศึกษา: วัยรุ่นไทยบางคนต้องเผชิญกับความคาดหวังทางการศึกษาที่สูงและการแข่งขันที่มากขึ้น ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียดที่สูงได้
2. สภาพครอบครัว: การมีความขัดแย้งในครอบครัว สภาพความไม่เสถียรภาพในครอบครัว และขาดการสนับสนุนทางอารมณ์อาจมีผลต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น
3. ความกดดันทางสังคม: ความกดดันท้าทายจากเพื่อน การถูกกลั่นแกล้ง และปัญหาการเข้าสังคม อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย
4. ลักษณะทางวัฒนธรรม: อย่างวัฒนธรรมไทยยังไม่เข้าใจว่าโรคซึมเศร้านั้นคืออะไร และอาจจะเข้าใจผิดว่าเด็กไม่ได้เป็นโรคซึมเศร้าแต่อาจจะแค่เป็นเด็กที่เกรงเท่านั้นเองซึ่งก็ส่งผลเสียต่อเยาวชนเป็นอย่างมาก (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2020) ปัจจัยเหล่านี้เองที่กำลังส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นไทยเป็นอย่างมากทั้งในวิถีชีวิตและความสุขในชีวิตของเด็กเหล่านั้นถ้าหากไม่ได้รับการช่วยเหลือปัญหานี้ก็อาจจะส่งผลต่อการฆ่าตัวตายในที่สุด.

โรคซึมเศร่ายังถือว่าเป็นคำที่ยังใหม่สำหรับคนไทยหลายคนบ้างก็เข้าใจผิดว่าเป็นโรคจิตไม่ควรเปิดเผยและเป็นสิ่งที่น่ากลัวอันตรายแต่ความเข้าใจผิดเหล่านี้เองที่กำลังเป็นอุปสรรคในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้าโดยเฉพาะในวัยรุ่นที่มีผู้ปกครองและคุณครูเป็นผู้คอยดูแล

ช่วยเหลือหากปล่อยให้ความเข้าใจผิดเหล่านี้เกิดขึ้นต่อไปในสังคมไทยก็จะเกิดปัญหาอีกมากมายในอนาคตไม่ว่าจะเป็น ปัญหาอาชญากรรม หรือปัญหาความรุนแรงในสังคมไทยที่อาจจะเกิดขึ้นในสังคมไทยแล้วตอนนี้สังเกตได้จากข่าวที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับนักเรียนและความก้าวร้าวที่เพิ่มขึ้นของวัยรุ่น ซึ่งปัญหาเรื่องโรคซึมเศร้าควรที่จะได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกต้องทั้งในทางโรงพยาบาลจิตเวชบำบัดในการให้ยารักษาโรค หรือ ตัวเลือกที่คนไทยคุ้นชินอยู่แล้วคือหลักธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในศาสนาพุทธ.

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อบำบัดโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นไทย (Application of Buddhist principles to treat depression in Thai teenagers)

หลักพุทธธรรมในศาสนาพุทธนั้นมีข้อมูลคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตมนุษย์ที่หลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น อริยสัจ 4, มรรคมีองค์ 5, ศีล 5, นิเวศน์ 5, หรืออื่นๆ ซึ่งพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นคือข้อมูลสำคัญที่สามารถแก้ไขปัญหามนุษย์ได้จริงไม่ว่าจะเป็นความเครียดในชีวิตประจำวันหรือทำอะไรให้มีความสุขมากขึ้นในชีวิต มนุษย์ก็สามารถนำมาปรับใช้ได้ และหลักธรรมที่อาจจะเหมาะสมนำมาแก้ไขปัญหารโรคซึมเศร้า คือ สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 กับ โรคซึมเศร้าในวัยรุ่น (Satipatthana 4 and depression in teenagers)

สติปัฏฐาน 4 คือที่ตั้งของสติการพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความจริงมีอยู่สี่อย่าง คือ (ป.อ. ปยุตโต, 2546)

1. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้เห็นตามความเป็นจริง ด้วยอานาปานสติกำหนดลมหายใจ และมีสติรู้สึกตัวต่อการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่างของร่างกาย
2. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือการตั้งสติพิจารณาเวทนา (ความรู้สึก) ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆก็ดี มันไม่ใช่ของเราเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา

3. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามความเป็นจริง มีสติรู้ตัวอยู่ต่อเนืองว่ามีความโกรธ มีความทุกข์ มีความเศร้า มีความโมโห พึงชานหรือเป็นสมาธิอย่างไร เพื่อที่จะได้เห็นความจริงว่ามีอารมณ์เกิดอยู่เพียงใดและมีอารมณ์ดับไปเป็นธรรมดา

4. อัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นความเป็นจริงว่า นิรวณ 5 ขันธ์ 5 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร เพื่อจะได้เห็นความเป็นจริงของหลักธรรมนั้นๆ

ซึ่งสติปัฏฐาน 4 นี้จะสามารถช่วยวัยรุ่นไทยที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้ใช้หลักธรรมในการเยียวยาจิตใจของตนเองในระหว่างที่ได้รับการรักษาจากจิตเวชหรือถ้าสำหรับบางคนที่ไม่สามารถเข้าถึงการรักษาที่โรงพยาบาลได้ก็สามารถใช้หลักธรรมนี้ในการรักษาชั่วคราวได้เช่นกัน

โดยสรุปว่าสติปัฏฐาน 4 นั้นจะสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อรักษาวัยรุ่นไทยที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าได้ ซึ่งการรักษานี้ก็จะเป็นเพียงแค่การรักษาเบื้องต้นยังไ้ก็ต้องพัฒนาการประยุกต์ใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 นี้ให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งการประยุกต์ใช้ในอดีตก็อาจจะมีการทำมาแล้วเช่น การทำบุญทุกวันพระ หรือ การอบรมจริยธรรมเด็กนักเรียนโรงเรียนต่างๆ และนั่นก็เป็นวิธีการในใช้สติปัฏฐาน 4 ในอดีตแต่ถ้าหากนำสติปัฏฐาน 4 มาผสมผสานกับเทคโนโลยีในยุคศตวรรษที่ 21 ก็อาจจะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นไทยได้

แอปพลิเคชันสุขภาพจิตช่วยบำบัดโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น (Mental health app can treat depression in teenagers)

“แอปพลิเคชันสุขภาพจิต (Mental health apps) คือ แอปพลิเคชันในสมารท์โฟนที่ถูกสร้างมาเพื่อใช้ในการพัฒนาหรือบำบัดสุขภาพจิตของผู้ใช้งานให้ดีขึ้นโดยบ้างแอปพลิเคชันถูกสร้างมาจากความร่วมมือของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางจิตเวชและวิศวกรรมทางคอมพิวเตอร์” (Nimh, 2023) ซึ่งแอปพลิเคชันเหล่านี้มีมากกว่า 10,000 แอปให้ดาวน์โหลดแต่ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือแอปพลิเคชันที่ชื่อว่า “Headspace” จากผลการวิจัยของ (Economides, M., Martman, J., Bell, M.J. *et al*, 2018) พบว่า “ผู้ใช้งานแอปพลิเคชันสุขภาพจิต “Headspace” สามารถลดความเครียดลงได้ถึง 14% โดยการใช้งานแอปอย่างต่อเนื่องเพียง

10วัน” อ้างอิงจากผลการวิจัยพบว่าแอปพลิเคชันในสมาร์ตโฟนที่ถูกสร้างขึ้นในศตวรรษที่ 21 ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่สุดอาจจะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการรักษาสำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นในประเทศไทย

ซึ่งแอปพลิเคชัน “Headspace” คือแอปพลิเคชันที่พัฒนามาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของมนุษย์ทั่วโลกซึ่งในปัจจุบันมีผู้ใช้งานมากกว่า 70 ล้านคน ใน 190 ประเทศทั่วโลก โดยตัวแอปนั้นมีฟีเจอร์ต่าง ๆ มากมายที่เรียบง่ายและสามารถนำมาปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวันซึ่งสามารถนำมาเชื่อมโยงกับหลักพุทธธรรมสติปัฏฐาน 4 ได้ ยกตัวอย่างเช่น

1. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน: ตัวแอปจะมีวิดีโอสั้น 3 นาที เพื่อให้ผู้ใช้ได้ฝึกหายใจเข้าหายใจออกอย่างถูกวิธีก่อนนอน และจะมีเสียงคนพากย์สอนเราหายใจอย่างถูกวิธีพร้อมดนตรีประกอบ ซึ่งนี่ก็เชื่อมโยงกับหลักพุทธธรรมคือ อานาปานสติการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก
2. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน: ในแอปจะมีคอร์สวิดีโอสั้น 5 นาที เพื่อให้ผู้ใช้ได้ฝึกทำสมาธิอยู่กับลมหายใจและจะมีคนพากย์ถามคำถามเราว่า รู้สึกยังงี้บ้างวันนี้ มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นอยู่ ณ ตอนนี้ และนี่ก็เชื่อมโยงกับพุทธธรรมเวทนานุปัสสนาที่สอนให้เรามีความรู้สึกถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น
3. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน: ในบางครั้งตอนเช้าจะมีการแจ้งเตือนว่าวันนี้เรามีสมาธิไหมหรือว่ามีความคิดที่วุ่นวายถ้าเกิดว่ามีความคิดวุ่นวายทางแอปก็จะมีวิดีโอคอร์สสั้น 2 นาที เพื่อให้ผู้ใช้รู้ถึงความคิดนั้นและปล่อยไป ซึ่งนี่ก็เชื่อมโยงกับหลักพุทธธรรมข้อจิตตานุปัสสนาที่สอนให้พิจารณาความคิดที่เกิดขึ้น
4. ัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน: คอร์สวิดีโอสั้นที่ได้รับความนิยมจากผู้ใช้งานบ่อยๆ คือ คอร์สวิดีโอปล่อยวาง (Let it go) ซึ่งในตัววิดีโอก็จะมีคนพากย์ค่อยสอนเราให้รู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นคืออะไร แล้วก็ให้ผู้ใช้งานนั้นหายใจเข้าลึกๆและหายใจออกบอกว่า “I let it go” ฉะนั้นปล่อยมันไป ซึ่งนี่ก็คือหลักพุทธธรรมในเรื่องของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ซึ่งการประยุกต์ใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 ด้วยเทคโนโลยีแอปพลิเคชัน “headspace” กับโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นไทยนั้นมีตัวชี้วัดทางสังคมเชิงภาวะวิสัย (Objective

Well-being)ที่สามารถบ่งบอกได้ว่าคุณภาพชีวิตที่ดีของวัยรุ่นไทยนั้นควรที่จะมีค่าครองชีพที่เหมาะสมสามารถมีเงินเก็บเพื่อมีเวลาว่างให้กับครอบครัวได้ และตัวชี้วัดที่สำคัญอีกหนึ่งเกณฑ์คือตัวชี้วัดทางสังคมเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being) ที่เกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจในชีวิตการทำงานและครอบครัวของแต่ละบุคคล (พระครูบรรชิตวัฒน์ & พระปลัดฤทธิพร จารุณโณ (ทุมสุวรรณ), 2022).

เทคโนโลยีที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในยุคศตวรรษที่ 21 นั้นส่งผลทางการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยทั้งในเชิงลบและเชิงบวกเป็นอย่างมากโดยเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นในสุขภาพจิตของคนไทยที่ผู้ป่วยมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างมากในเวลาไม่กี่ปีและกลุ่มวัยรุ่นไทยนั้นเป็นกลุ่มที่น่ากังวลมากที่สุดเพราะมีอัตราการเป็นโรคซึมเศร้าที่เสี่ยงไปสู่การฆ่าตัวตายที่สูง แต่เหรียญย่อมมีสองด้านเสมอในส่วนที่ดีของเทคโนโลยีนั้นก็สามารถช่วยให้ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นได้มีการรักษาเบื้องต้นด้วยตัวเองนั่นคือแอปพลิเคชันสุขภาพจิต (Headspace) ที่สามารถช่วยบรรเทาอาการเศร้าของผู้ป่วยและลดความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้

สรุป

โลกยุคศตวรรษที่ 21 นั้นส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยอย่างรวดเร็วกว่ายุคใดๆ เพราะมีการพัฒนาของเทคโนโลยีที่ล้ำหน้าเป็นหัวใจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงนี้ซึ่งก็มีทั้งผลดีคือใช้ชีวิตได้สะดวกสบายมากยิ่งขึ้นและผลเสียก็คือปัญหาทางด้านสุขภาพจิตในคนไทย โดยเฉพาะกลุ่มอายุช่วงวัยรุ่น 10-19 ปี. ปัญหาของด้านสุขภาพจิตในวัยรุ่นไทยนั้นยังเป็นปัญหาที่แก้ไขได้ยากด้วยปัจจัยต่างๆ เช่น จำนวนของแพทย์จิตแพทย์ที่ไม่เพียงพอต่อผู้ป่วยหรือ ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพจิตของประชาชนไทย ซึ่งวิธีการรักษาผู้ป่วยหายจิตเวชในอดีตนั้นส่วนของทางแพทย์ก็จะวินิจฉัยและให้ยารับประทานแต่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ หรือจะเป็นวิธีที่คนไทยทำมาตั้งแต่ดั้งเดิมคือ มีปัญหาปรึกษาพระ รวมทั้งสองวิธีนี้ก็ยิ่งรักษาโรคทางสุขภาพจิตได้ยังไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรโดยเฉพาะโรคซึมเศร้าที่เป็นโรคจิตเวชอันดับหนึ่งในหมู่วัยรุ่นไทย

อย่างไรก็ตามการแก้ไขปัญหาระบาดโรคซึมเศร้าในวัยรุ่นไทยนั้นอาจจะสามารถพัฒนาประสิทธิภาพในการรักษาได้โดยการใช้เทคโนโลยีที่ชื่อว่าแอปพลิเคชันสุขภาพจิตโดยเฉพาะแอปพลิเคชันยอดนิยมอันดับ 1 ชื่อ (headspace) ซึ่งแอปพลิเคชันนี้สามารถนำมาบำบัด

อาการของโรคซึมเศร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพในเบื้องต้นก่อนที่จะรับการรักษาจากจิตแพทย์ และแอปพลิเคชันนี้ก็สามารถนำไปต่อยอดผสมผสานกับหลักพุทธธรรมสติปัญญา 4 เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาได้มากยิ่งขึ้นแต่อย่างไรก็ดีแล้วแต่โรคซึมเศร้าในวัยรุ่นไทยนั้นคือระเบิดเวลาในสังคมไทยที่ยากจะการแก้ไขและถ้าหากไม่มีวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพก็จะส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตของคนไทยอย่างมหาศาล

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2023). *อนาคตสุขภาพจิตไทย พ.ศ. 2576*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). เรียกใช้เมื่อ 2 กันยายน 2566 จาก <https://www.nia.or.th/bookshelf/view/237>
- กระทรวงการอุดมศึกษาวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2023). เปิดแนวโน้ม 5 อนาคตสุขภาพจิตคนไทย จุดพลิกผันแห่งความสุขที่ทำหายในอีก 10 ปีข้างหน้า. เรียกใช้เมื่อ 2 กันยายน 2566 จาก https://www.mhesi.go.th/index.php/content_page/item/9381-660119interesting-2.html
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2562). เข้าใจโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น. เรียกใช้เมื่อ 2 กันยายน 2566 จาก <https://www.chula.ac.th/cuinside/17693/>
- สมบุญ จารุเกษมทวี. (2561). ปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น. เรียกใช้เมื่อ 2 กันยายน 2566 จาก <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/mental-heath-in-teenager>
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม สติปัญญา 4. เรียกใช้เมื่อ 2 กันยายน 2566 จาก https://84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=182
- วิลาสินี. (2561). อัตลักษณ์เยาวชนไทยในยุคศตวรรษที่ 21. เรียกใช้เมื่อ 2 กันยายน 2566 จาก <https://phd.mbu.ac.th/index.php/2014-08-28-08-57-4/176-wichicchic>
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข). (2565). อาการโรคซึมเศร้าในวัยรุ่น. เรียกใช้เมื่อ 2 กันยายน 2566 จาก <https://www.camri.go.th/th/knowledge/article/ar2/ar2-52>



- พระครูบวรชัยวัฒน์, & พระปลัดฤทธิพร จารุณโณ (ทุมสุวรรณ).(2565). “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในเชิงพุทธ หลังการใช้ชีวิตวิถีใหม่”. วารสารมหาจุฬานาคทรศน์ 9, 7 (กรกฎาคม). เรียกใช้เมื่อ 2 กันยายน 2566 จาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JMND/article/download/262567/174541/987637>
- สุทธิวรณ ดันตริจนาวงศ์.(2560). “ทิศทางการจัดการศึกษาในศตวรรษที่ 21”. Veridian E-Journal, Slipakorn University 10,2 (พฤษภาคม-สิงหาคม) : 1906-3431.
- Hootsuite. (2022). DIGITAL 2022: ANOTHER YEAR OF BUMPER GROWTH. Retrieved 26 September 2023, from <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>
- Löhr, G. (2023). Conceptual disruption and 21st century technologies: A framework. Technology in Society, 74, 102327. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2023.102327>
- Headspace. (2022). Researching Meditation and Mindfulness – Headspace. Retrieved 27 September 2023, from <https://www.headspace.com/science/meditation-research>
- National Institute of Mental Health. (2022). Technology and the future of mental health treatment. Retrieved 29 September 2023, from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/technology-and-the-future-of-mental-health-treatment>.
- Wong, H. Y. (2015). Technology and its Influence on Education in the 21st Century. Asia-Pacific International university journal 11,1 (june). สืบค้น 30 กันยายน 2566, จาก <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/hbds/article/view/177190>