

การสร้างธุรกิจเพื่อสังคม ในรูปแบบการบำบัดพฤติกรรมของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า โดยใช้ แอปพลิเคชัน "Sati"

DEVELOPING A SOCIAL ENTERPRISE FOR BEHAVIORAL THERAPY OF DEPRESSION USING THE 'SATI' APPLICATION

อารยา แสงมหาชัย¹

¹สาขาวิชาธุรกิจดิจิทัล คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
1061 ซอยอิสรภาพ 15 แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กทม. 10600, araya.sa@o365.bsru.ac.th

Araya Saengmahachai¹

¹Digital Business Major, Faculty of Management Science, Bansomdejchaopraya Rajabhat
University/1061 Soi Itsaraphap 15, Hiran Ruchi Subdistrict, Thonburi District, Bangkok, 10600,
araya.sa@o365.bsru.ac.

วันที่รับบทความ 25 มิถุนายน 2567
วันแก้ไขบทความ 27 มิถุนายน 2567
วันตอบรับบทความ 28 มิถุนายน 2567

บทคัดย่อ

ภาวะโรคซึมเศร้า เป็นการป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ และความคิด ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร การหลับนอน ความรับรู้ตัวเอง ผู้ป่วยไม่สามารถประสานความคิด ความรู้สึกของตัวเพื่อแก้ปัญหา หากไม่ได้รับการรักษา อาการอาจจะติดต่อกันเป็นเดือนซึ่งมักเกิดจากเมื่อมีความเครียดสะสมอยู่นานๆ สารเคมีในร่างกายและสมองลดลงหรือทำหน้าที่ไม่ปกติ ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ เช่นโรคความดัน โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยหรือติดตั้งเชื่อได้ง่าย ตามด้วยอารมณ์ ท้อแท้ ซึมเศร้า สาเหตุ/ปัจจัยที่เป็นตัวกระตุ้นประกอบด้วย ความเครียดสะสม การสูญเสียครั้งใหญ่ สภาพจิตใจที่เกิดขึ้นจากการเลี้ยงดู ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างไม่ราบรื่น และความเสียหายทางพันธุกรรม อาการภาวะโรคซึมเศร้า มีอารมณ์ซึมเศร้า อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง รู้สึกตนเองไร้ค่า รู้สึกสิ้นหวัง เบื่ออาหาร หรือนอนไม่หลับหรือหลับมากเกินไป คิดอยากตายหรือทำร้ายตัวเอง ความสนใจในกิจกรรมต่างๆ แทบทั้งหมดลดลงอย่างมาก น้ำหนักลดลงหรือเพิ่มขึ้นมาก สมองไม่ชัดเจน ใจลอย ลังเลใจไปหมด กระวนกระวายอยู่ไม่สุข หรือเชื่องช้าลง ภาวะโรคซึมเศร้า สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ 1. โรคซึมเศร้าแบบชั่วคราว คือ ผู้ป่วยมีอาการซึมเศร้าอย่างเดียว และ 2. โรคซึมเศร้าแบบสองขั้ว หรือเรียกว่า ไบโพลาร์ ผู้ป่วยมีอาการอารมณ์ขึ้นลงมากกว่าคนทั่วไปจนเกิดผลเสีย วิธีการรักษาโดยการ ใช้ยาต้านซึมเศร้า ใช้การบำบัด รักษาด้วยไฟฟ้า และปรับมุมมองเปลี่ยนความคิด ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีวิธีป้องกันภาวะซึมเศร้าที่ตายตัว แต่หากสังเกตว่าตนเองเริ่มมีอาการข้างต้นแล้ว ผู้ป่วยควรจะควบคุมอารมณ์ ความเครียด ยึดหยุ่น และนับถือตนเอง พยายามพูดคุยกับครอบครัวหรือเพื่อน หรือแอปพลิเคชัน Sati ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันสำหรับผู้ที่มีภาวะโรคซึมเศร้า หรือผู้ที่ไม่ได้เป็นภาวะโรคซึมเศร้าก็สามารถเข้ามาปรึกษาได้แบบไม่มีค่าใช้จ่าย เพราะเป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร และกิจการเพื่อสังคม โดยมีจิตแพทย์ นักจิตวิทยา อาสาสมัครที่ได้รับการฝึกอบรมมาแล้ว ที่จะช่วยคอยรับฟังเพื่อให้ผู้ที่มีภาวะเครียดรู้สึกว่ามีพื้นที่ปลอดภัยสำหรับแชร์ความรู้สึก และรู้สึกว่ายังมีคนคอยรับฟังอย่างเข้าใจ และสำคัญที่สุดคือควรเข้ารับการตรวจวินิจฉัยเพื่อป้องกันไม่ให้อาการแย่ลง ควรเข้ารับการรักษาอย่างสม่ำเสมอระยะยาว เพื่อป้องกันไม่ให้อาการซึมเศร้าเกิดขึ้นซ้ำ

คำสำคัญ: ธุรกิจเพื่อสังคม, การบำบัด, พฤติกรรมของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า, แอปพลิเคชัน Sati

ABSTRACT

Depression is a pervasive condition that impacts both the mind and body, significantly affecting daily activities such as eating, sleeping, and self-perception. Patients often struggle to coordinate their thoughts and emotions, impeding their ability to solve problems. Without treatment, symptoms can persist for months, commonly triggered by prolonged stress. Depression is associated with decreased levels or impaired function of happiness-inducing chemicals like endorphins and serotonin, while stress-related chemicals such as cortisone and noradrenaline increase. This imbalance can lead to various health issues, including high blood pressure, diabetes, elevated cholesterol, and weakened immune function, making the body more susceptible to illness. Emotional symptoms often include feelings of discouragement and profound sadness.

There are several contributing factors to the onset of depression, including chronic stress, significant loss, upbringing, troubled relationships, and genetic predispositions. Symptoms of depression encompass persistent sadness, fatigue, feelings of worthlessness or hopelessness, changes in appetite, sleep disturbances, suicidal thoughts, reduced interest in activities, significant weight changes, decreased concentration, indecisiveness, and physical restlessness or slowed movements.

Depression is categorized into two main types: 1. Unipolar Depression: Characterized by persistent depressive episodes. 2. Bipolar Depression: Involves alternating periods of depression and mania, with mood swings that are more extreme than typical emotional fluctuations. Treatment for depression typically involves a combination of antidepressant medications, psychotherapy, electroconvulsive therapy, and cognitive restructuring to alter negative thought patterns.

The Sati App, launched in 2021 amid the COVID-19 pandemic, provides a free platform for individuals to connect with trained listeners, providing a safe space to share feelings. Supported by the Department of Mental Health and Microsoft's AI for Good program, the app utilizes AI to engage users and detect suicidal tendencies, alerting a specialized suicide prevention team when necessary.

While the Sati App does not directly treat depression, it offers valuable support and helps reduce the workload for healthcare providers. Early recognition and consistent treatment of depression are crucial for effective management and prevention of recurrence.

Although there is no definitive way to prevent depression, if you notice early symptoms, it is important to try to control your emotions, manage stress, maintain flexibility, and boost your self-esteem. Talking to family or friends can be helpful, or you can use the Sati App, which is designed for individuals with depression. The app also offers free consultations for those who are not depressed but need support. As a non-profit organization and social enterprise, the Sati App provides access to psychiatrists, psychologists, and trained volunteers who listen empathetically, offering a safe space to share feelings and fostering a sense of being heard and understood. Most importantly, early diagnosis is crucial to prevent symptoms from worsening. Regular, long-term treatment is essential to manage depression and prevent its recurrence.

KEYWORDS: Social Enterprise, Therapy, Behavior of People with Depression, "Sati" Application

1. บทนำ

ภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ร้ายแรงทั่วโลก มีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการทุกข์ทรมานและส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่น การกิน การนอน และการรับรู้ตัวเอง หากไม่ได้รับการรักษา อาการอาจยืดเยื้อเป็นเดือน เนื่องจากความเครียดสะสมที่ทำให้สารเคมีในสมองผิดปกติ เช่น เอนโดรฟินและซีโรโทนินลดลง ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ และภูมิคุ้มกันลดลง ทำให้ผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่อโรคอื่นๆ และมีภาวะทางอารมณ์ที่แย่ลง ตามข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก มีประชากรโลกราว 300 ล้านคนที่เป็นโรคซึมเศร้า และมีการฆ่าตัวตายมากกว่า 7 แสนคนต่อปี ในประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าประมาณ 12.6% และมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงถึง 4,800 คนต่อปี กลุ่มวัยรุ่นและผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากที่สุด โรคซึมเศร้ามีสาเหตุมาจากการมึนงง สารเคมีในสมองผิดปกติ และลักษณะนิสัยที่ทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า ระดับของภาวะซึมเศร้าแบ่งออกเป็น 3 ระดับ: ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับรุนแรง โดยระดับรุนแรงที่สุดสามารถส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตและอาจนำไปสู่การทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตายได้

ผู้ที่ป่วยโรคซึมเศร้านักประสบปัญหาในการเข้าถึงการรักษาเนื่องจากมีรายได้น้อยและต้องรอคิวในโรงพยาบาล อีกทั้งจำนวนเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพจิตไม่เพียงพอที่จะรองรับผู้ป่วยที่เข้ามาใช้บริการได้ทั้งหมด ฉะนั้นก่อนจะเข้าสู่กระบวนการรักษา จะต้องมีการคัดกรองก่อน เพราะระดับความเครียดแต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนอาจจะเครียดเพียงช่วงเวลาสั้นๆ เครียดไม่กี่วันก็หาย หรือบางคนเครียดกินเวลาเป็นสัปดาห์ ยิ่งเครียดเป็นระยะเวลานานขึ้น ก็ยิ่งนำไปสู่ความเครียดแบบเรื้อรังได้ ดังนั้น หากในสังคมมีผู้รับฟังมากขึ้น ก็จะช่วยลดการข้ามขั้นการรักษาได้ จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นในมุมมองของผู้ประกอบการธุรกิจจึงถือว่าเป็นโอกาสทางธุรกิจที่จะเปลี่ยนความเศร้าให้เป็นแนวคิดหรือไอเดียในการทำธุรกิจในรูปแบบของสินค้าหรือบริการ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะมาเป็นรูปแบบของ startup หรือ ธุรกิจเพื่อสังคม (Social Enterprise) การดำเนินงานของธุรกิจเพื่อสังคมนั้นจะมีแนวทางในการดำเนินการด้านผลประโยชน์ โดยจะปันรายได้ที่ได้จากการทำธุรกิจร้อยละ 70 เพื่อการช่วยเหลือสังคมส่วนรวม ดังนั้นในการพัฒนาสินค้าหรือบริการใหม่นั้น ต้องอาศัยการระดมทุนเข้ามาช่วย เพื่อใช้การสร้างเทคโนโลยีที่ตอบโจทย์ด้านสุขภาพหรือ Health Tech เพื่อเป็นตัวเชื่อมระหว่างผู้ป่วยและแพทย์ ในกรณีนี้ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจะไม่กล้าเข้าหาจิตแพทย์ จึงเป็นโอกาสทางธุรกิจของผู้ประกอบการที่จะสร้างแพลตฟอร์มขึ้นมารองรับ ในการดำเนินธุรกิจด้านสุขภาพสำหรับผู้ป่วยซึมเศร้าและผู้ต้องการคำปรึกษา คือเข้ามาช่วยรับฟังปัญหาทำให้ผู้ป่วยและผู้ที่มีภาวะเครียดมีโอกาสได้ระบายความในใจและปัญหาของตัวเอง ซึ่งมีส่วนสำคัญที่จะช่วยลดการสูญเสียลง ซึ่งปัจจุบันมีแอปพลิเคชันสำหรับปรึกษาจิตแพทย์ สำหรับผู้ป่วยซึมเศร้าและผู้ต้องการคำปรึกษาหลากหลาย

จากการศึกษาแอปพลิเคชันต่างๆ ทางนักวิจัยได้สนใจแอปพลิเคชัน Sati เนื่องจากองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร และกิจการเพื่อสังคมมากกว่าการเป็นธุรกิจที่แสวงหากำไร จึงได้จัดทำบทความวิชาการเล่มนี้ขึ้น ซึ่งแอปพลิเคชัน Sati App เกิดจากผู้มีประสบการณ์ในการเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและได้รับการรักษาจนกระทั่งอาการดีขึ้นเข้ามาช่วยพัฒนาแอปพลิเคชัน ชื่อ “Sati (สติ)” ขึ้น พร้อมเป้าหมายคือการสร้างแพลตฟอร์มที่ปลอดภัยให้ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพใจสามารถเข้าถึงผู้รับฟังได้ง่ายขึ้น แบบไม่จำเป็นต้องรอจนป่วยก็เข้ารับการปรึกษาได้ ที่สำคัญคือเป็นพื้นที่ตรงกลางระหว่างผู้มีปัญหา และผู้ฟังอาสาสมัครที่มีใจพร้อมช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์คนอื่นๆ และที่สำคัญไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ และ Sati App ได้เปิดตัวเมื่อปี 2564 ซึ่งเหมาะสมพอดีกับความตึงเครียดในวิกฤตโควิด-19 และเป็นแอปพลิเคชัน Free Model เพื่อเป็นการดึงดูดให้คนที่มีความทุกข์เข้ามาเข้าถึงผู้รับฟังได้มากขึ้น โปรแกรม Sati App ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันที่ต้องการเชื่อมผู้ที่มีภาวะเครียดหรือมีปัญหาชีวิต ได้เข้าหาผู้รับฟังด้วยใจ ซึ่งผ่านการฝึกอบรมมาเรียบร้อยแล้ว เพื่อให้ผู้ที่มีภาวะเครียดรู้สึกว่ามีพื้นที่ปลอดภัยสำหรับแชร์ความรู้สึก และรู้สึกว่ายังมีคนคอยรับฟังอย่างเข้าใจ โดยสามารถใช้ประโยชน์จากสมาร์ตโฟนของเราเพื่อจัดการสิ่งนี้ได้ทุกที่ ทุกเวลา

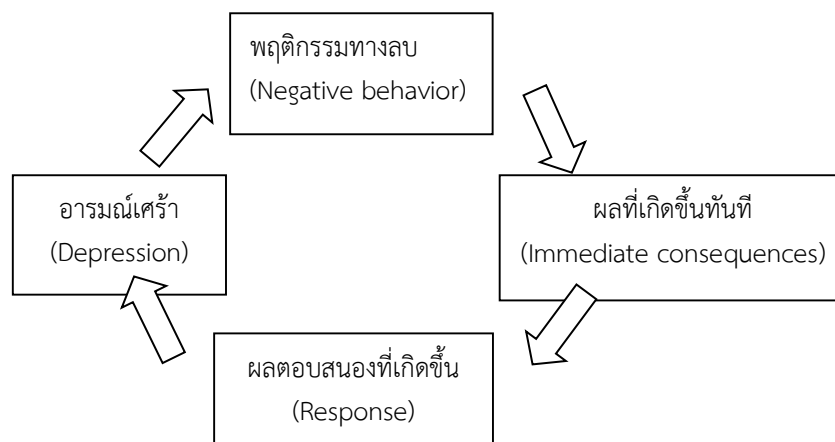
2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการใช้แอปพลิเคชัน "Sati" ในการบำบัดพฤติกรรมของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า
2. เพื่อพัฒนารูปแบบธุรกิจเพื่อสังคมที่สามารถให้การบำบัดทางจิตวิทยาและสนับสนุนผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า
3. เพื่อประเมินผลกระทบและประสิทธิภาพของการใช้แอปพลิเคชัน "Sati" ต่อผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าในด้านต่างๆ เช่น ความคิด การรับรู้ตัวเอง และการดำเนินชีวิตประจำวัน

3. ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้าในปัจจุบันมีทั้ง 1. การรักษาด้วยยาต้านซึมเศร้า เพื่อปรับสมดุลสารเคมีในสมอง ยาแก้เศร้าช่วยบรรเทาอาการเศร้า ทานยาจนรู้สึกดีขึ้น และเมื่อดีขึ้นแล้วควรทานยาต่อไป อีก 6-12 เดือน เพื่อป้องกันอาการกลับมาเป็นซ้ำอีก ซึ่งการรักษาโดยยาจะมีผลข้างเคียง เช่น รู้สึกง่วง เหนื่อย ซึมๆ อาการปากคอแห้ง ตามัว มองเห็นไม่ชัด ท้องผูก เวียนศีรษะ หน้ามืด คลื่นไส้ กระวนกระวาย หงุดหงิดง่ายขึ้น นอนไม่หลับ เป็นต้น แต่อาการที่เกิดขึ้นนานๆไปจะดีขึ้นเอง 2. การบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy : CBT) เป็นวิธีการบำบัดปรับรูปแบบหนึ่ง โดยใช้วิธีพูดคุยกับนักจิตบำบัดและแพทย์เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงความคิด ความเชื่อ หรือการรับรู้ของตนเองที่อาจผิดเพี้ยนไปจากความจริง มีเป้าหมายเพื่อจัดการสภาวะอารมณ์และกระบวนการคิดที่เป็นปัญหา ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยมีเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน ได้ทำกิจกรรมที่เกิดความสุข ได้ทำงานที่เกิดผลผลิต ได้ทำกิจกรรมที่เป็นการดูแลสุขภาพตัวเอง เพื่อนำมาซึ่งความรู้สึกมีคุณค่า เกิดความสุขมากขึ้น อันจะมีผลให้อาการโรคซึมเศร้ามลดลง การบำบัดด้วยการกระตุ้นพฤติกรรม มีเทคนิคประกอบด้วย การบำบัดติดตามแต่ละกิจกรรม การประเมินเป้าหมาย และคุณค่าในชีวิต การกำหนดตารางกิจกรรม การฝึกทักษะ การฝึกการผ่อนคลาย และการจัดการในภาวะฉุกเฉิน ซึ่งจากการศึกษาพบว่า กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยลดอาการซึมเศร้า 3. การรักษาด้วย dTMS สมองของผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าจะมีการปล่อยและรับสารเคมีที่ผิดไปจากปกติ การรักษาด้วย dTMS (deep Transcranial Magnetic Stimulation) เป็นการปล่อยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้ากระตุ้นสมองในตำแหน่งที่ต้องการ คล้ายการออกฤทธิ์ของยา เหนี่ยวนำให้การปล่อยประจุไฟฟ้าเข้าไปปรับสมดุลทุกส่วนที่เชื่อมโยงกับสมองส่วนที่กระตุ้น ช่วยให้สารเคมีในสมองกลับมาทำงานเป็นปกติ 4. การบำบัดด้วยการแก้ปัญห หรือแนวคิดหรือทฤษฎีการแก้ปัญห Problem Solving Therapy : PST เป็นการบำบัดอย่างหนึ่งที่ใช้ได้ผลดีในผู้ป่วยซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ช่วยให้ผู้ป่วยมองปัญหาทางบวกและมีการแก้ปัญหาย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า มีดังนี้ 1. เข้าใจ การเข้าใจโรคที่ผู้ป่วยเป็น สามารถช่วยให้ญาติลดความคาดหวัง ความหงุดหงิด และความคับข้องใจในตัวผู้ป่วยได้ 2. รับฟังแบบ deep listening การฟังผู้ป่วยด้วยความเข้าใจ ใส่ใจ และไม่ตัดสิน จะช่วยให้ความรู้สึกของผู้ป่วยดีขึ้น 3. ระบายความรู้สึก เมื่อผู้ป่วยได้ระบายความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆ ออกมา โดยเฉพาะความคิดอยากฆ่าตัวตาย จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดในใจลงได้ 4. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายของผู้ป่วยแข็งแรง จิตใจแจ่มใส หากได้ออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นจะยิ่งช่วยเพิ่มการเข้าสังคม ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว 5. เปลี่ยนบรรยากาศ ควรพาผู้ป่วยไปเที่ยวเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ จะช่วยให้จิตใจของผู้ป่วยแจ่มใส สดชื่นขึ้นได้อีกทาง 6. ป้องกันทำร้ายตนเอง ญาติต้องระวังผู้ป่วยทำร้ายตนเอง โดยเก็บอุปกรณ์ที่ผู้ป่วยสามารถนำมา ทำร้ายตนเองให้ออกห่างผู้ป่วย 7. สังเกตอาการ หมั่นสังเกตอาการผู้ป่วยว่ามีเรื่องเศร้า เครียด หรือคิดทำร้ายตนเองหรือไม่ ถ้าพูดคุยแล้วไม่ดีขึ้น ควรพามาพบแพทย์เพื่อปรึกษาอาการ 8. ดูแลกิจวัตร ติดตามการกินยา ญาติควรช่วยดูแลกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วย เช่น กินอาหารให้เหมาะสม ตื่นและนอนให้เป็นเวลา รวมถึงติดตามการกินยาให้เป็นไปตามที่แพทย์สั่งและอดทนเพราะการรักษาให้เห็นผลต้องใช้เวลา 9. อาหารป้องกันโรคซึมเศร้า (โรงพยาบาลนวมารมย์, 2565)



รูปภาพที่ 1 วงจรที่ไม่พึงประสงค์ของการพฤติกรรมทางลบของผู้มีภาวะซึมเศร้า

จากรูปภาพที่ 1 วงจรที่ไม่พึงประสงค์ของการพฤติกรรมทางลบของผู้มีภาวะซึมเศร้า เริ่มต้นจากพฤติกรรมทางลบ เช่น นอนทั้งวันตลอดวัน เพื่อหลีกเลี่ยงความเครียดและอารมณ์ทางลบ ทำให้ส่งผลที่เกิดขึ้นทันที เช่น ไม่ได้กินอาหาร ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ไม่มีเวลาทำงานที่เป็นกีดขวางประจำวันหรืองานที่ต้องรับผิดชอบ เพราะนอนตลอดทั้งวัน ทำให้ส่งผลตอบสนองที่เกิดขึ้น เช่น เพิ่มความเครียดเพราะไม่ได้แสดงความคิดเห็นต่องานหรือสิ่งใด สุขภาพไม่ดีเพราะไม่ได้ออกกำลังกาย ไม่มีพลังกายที่จะทำสิ่งใดเพราะไม่ได้รับประทานอาหาร หรืออ้วนเพราะกินมากเกินไป และส่งผลเกิดอารมณ์เศร้า เช่น รู้สึกไม่ดีต่อตนเอง รู้สึกไร้ค่าที่ไม่สามารถทำงานได้ รู้สึกแย่เพราะปัญหาสุขภาพ ทำให้กายเป็นวงจรพฤติกรรมทางลบของผู้มีภาวะซึมเศร้า

4. ระเบียบวิธีวิจัย

โดยจากการศึกษาแอปพลิเคชันต่างๆ ทางนักวิจัยได้สนใจแอปพลิเคชัน Sati เนื่องจากองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรและกิจการเพื่อสังคมมากกว่าการเป็นธุรกิจที่แสวงหากำไร จึงศึกษาการใช้แอปพลิเคชัน "Sati" ในการบำบัดพฤติกรรมของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า รวมทั้งประเมินผลกระทบและประสิทธิภาพของการใช้แอปพลิเคชัน เพื่อพัฒนารูปแบบธุรกิจเพื่อสังคมที่สามารถให้การบำบัดทางจิตวิทยาและสนับสนุนผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า

5. ผลและการอภิปรายผล

โปรแกรม Sati App สามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชันได้ทั้งระบบ Android iPhone และ iPad แต่รองรับเฉพาะประเทศไทยเท่านั้น (แอปพลิเคชันมี 2 ภาษา ภาษาไทย และภาษาอังกฤษ) แต่ในอนาคตจะเปิดตัวประเทศอื่นๆต่อไป และโปรแกรม Sati App ป้องกันข้อมูลจะถูกเปิดเผย ทางแอปพลิเคชันจำเป็นต้องให้ผู้ใช้บริการสร้าง Account ก่อน โดยไม่ต้องใส่ข้อมูลจริงก็ได้ แต่จะให้กรอกอายุ และเพศ (ไม่ใช่เฉพาะเพศชายและเพศหญิง แต่สามารถใส่เป็น Lesbian, Gay, bisexual, Transgender, Queer, LGBTQ) ตามความเป็นจริง เพื่อจะได้เข้าใจปัญหาของแต่ละคนได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่ง Sati App จะใช้โปรแกรม AI for Good และ Microsoft จะช่วยให้เราเข้าใจผู้ใช้งานมากยิ่งขึ้น หน้าที่ของ AI คือ ในระหว่างที่ผู้ใช้บริการกำลังรอสาย AI จะชวนคนๆนั้นคุยไปก่อน เพราะ AI มีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ถึงประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ เพราะฉะนั้น สิ่งที่เกิดขึ้น คือ มันจะฟังคนๆนั้นไปเรื่อย ๆ และคอยถามคำถามไปเรื่อย ๆ แต่เมื่อใด คนๆนั้นใช้คำว่า “อยากตาย” “อยากตายจังเลย ไม่อยากอยู่แล้ว” อย่างน้อยประมาณ 5 ครั้งภายใน 2 นาที ระบบก็จะส่งสัญญาณไปยัง “HORE Task Force” หรือทีมปฏิบัติการพิเศษป้องกันการฆ่าตัวตาย ของกรมสุขภาพจิต จากนั้นทีมงานก็จะส่งหน่วยกู้ชีพ หรือพยาบาลที่ผ่านการอบรม “Psychological First Aid” มาแล้ว ไปยังสถานที่ ๆ ผู้ใช้แชร์มาให้ เพื่อจะหยุดเขา ก่อนที่เขาจะทำร้ายตัวเอง โปรแกรม Sati App ไม่ได้ช่วยลดภาวะซึมเศร้า แต่เป็นช่องทางให้ใครคนใดคนหนึ่งเข้าถึงคนอื่นได้ในเวลาที่สภาวะจิตใจกำลังคับขัน ค่อยเป็นเพื่อนคอยรับฟัง ช่วยลดหรือบรรเทาอาการการฆ่าตัวตายได้ ไม่ได้หวังว่าคนที่เป้นโรคนี้อาจจะลดจำนวนลง เพราะความซับซ้อนของโรคที่เกิดขึ้นกับแต่ละคนมาจากบริบทที่แตกต่างกัน แต่มองว่าการมีพื้นที่ที่จะช่วยเหลือหรือให้การตัดสินใจฆ่าตัวตายออกไปได้ ปัจจุบันมีผู้ใช้บริการมีจำนวน 33,959 คน และจิตอาสา 637 คน (The Cloud, 2021)



รูปภาพที่ 2 โปรแกรม SATI APP
ที่มา : SE THALAND (2021)

แอปพลิเคชัน	รายละเอียด
Ooca	- สำหรับปรึกษาจิตแพทย์ออนไลน์ ที่ช่วยให้สามารถพูดคุยปัญหาจิตใจกับจิตแพทย์และนักจิตวิทยาได้ผ่าน video call - ค่าบริการปรึกษานักจิตวิทยา 1000 บาท/30 นาที - ปรึกษาจิตแพทย์ 1,500 บาท ต่อ 30 นาที - ผู้ให้บริการ มีจำนวนน้อย
Chiiwii	- ปรึกษาปัญหาสุขภาพกับแพทย์เฉพาะทางได้แบบเรียลไทม์ โดยการพูดคุยผ่านวิดีโอคอล, คุยด้วยเสียง หรือส่งข้อความผ่านแชท - สามารถปรึกษาได้ทุกที่ ทุกเวลา ช่วยประหยัดเวลาในการเดินทางไปพบแพทย์ - ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ซึ่งมีทีมแพทย์เฉพาะทางที่ตรงกับปัญหานั้นๆ เป็นผู้ตอบคำถาม - ผู้ให้บริการ มีจำนวนน้อย
Mental Health Check up	- เป็นแอปพลิเคชันที่ทางกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา สำหรับปรึกษาจิตแพทย์ปรึกษาจิตแพทย์ โดยสามารถประเมินอาการได้ 6 รายการ ได้แก่ 1. ความเครียด 2.ภาวะซึมเศร้า 3.ภาวะสมองเสื่อม 4.ดัชนีวัดความสุข 5.พลังสุขภาพจิต (RQ) 6.ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) หลังจากทำแบบประเมินเสร็จแล้ว ระบบจะสรุประดับความเครียดหรือระดับความเสี่ยง หากอยู่ในระดับสูง ก็จะแนะนำให้ไปพบจิตแพทย์
Wysa	- แอปพลิเคชันแบบ แชทบอท ที่คอยพูดคุยกับเรา โดยประมวลผลบทสนทนา และแสดงการโต้ตอบด้วยหลักการจัดการความเครียดและภาวะซึมเศร้า ที่จะช่วยให้คุณทนารู้สึกสงบ มีสภาวะจิตใจที่เป็นสุข ผู้ใช้งานแอปสามารถเลือกหัวข้อพูดคุยปัญหาสุขภาพจิตแบบเฉพาะเจาะจงได้
DMIND	- เป็นแอปพลิเคชันเพื่อคัดกรองผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า โดยใช้นวัตกรรม AI จากนักวิจัยคณะแพทย์และวิศวะ จุฬาฯ - ซึ่งมีความแม่นยำ เข้าถึงง่าย ใช้สะดวก ช่วยลดภาระแพทย์และนักจิตวิทยาในการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โดยAI จะวิเคราะห์ข้อมูล สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และอารมณ์ โดยจะประเมินเป็นคะแนน โดยแยกออกเป็นสี่ +สีเขียว ภาวะปกติ +สีเหลือง ภาวะซึมเศร้า นักจิตวิทยาจะติดต่อให้คำปรึกษา ภายใน 7 วัน +สีแดง ภาวะซึมเศร้ารุนแรง นักจิตวิทยาจะติดต่อกลับภายใน 1-24 ชั่วโมง - แอปพลิเคชันสำหรับคนไทย - สามารถดาวน์โหลดในแอปพมอพร้อม
SATI APP	- เป็นแอปพลิเคชันที่ต้องการเชื่อมผู้ที่มีภาวะเครียดหรือมีปัญหาในชีวิต โดยผู้ให้คำปรึกษาได้ผ่านการฝึกอบรมเรียบร้อยแล้ว - ไม่มีค่าใช้จ่าย - มีภาษาให้เลือก 2 ภาษา (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ) - ระบบ AI ซึ่งมีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ถึงประมาณ 80% - ระหว่างรอสาย AI จะชวนคุย และตอบโต้สนทนา แต่เมื่อผู้ใช้บริการพูดคำว่า “อยากตาย” “อยากตายจังเลย ไม่อยากอยู่แล้ว” อย่างน้อยประมาณ 5 ครั้ง ภายใน 2 นาที ระบบก็จะส่งสัญญาณไปยัง “HORE Task Force” หรือทีมปฏิบัติการพิเศษป้องกันการฆ่าตัวตาย ของกรมสุขภาพจิต จากนั้นทีมงานก็จะส่งหน่วยกู้ชีพ หรือพยาบาลที่ผ่านการอบรม จะไปยังสถานที่ ที่ ผู้ใช้แชร์มาให้ เพื่อจะหยุดเขา ก่อนที่เขาจะทำร้ายตัวเอง - ปัจจุบันมีผู้ใช้บริการ 33959 คน และจิตอาสา 637 คน - ปี2566 ได้คว้ารางวัลชนะเลิศ Win Win WAR Thailand Season 5

แอปพลิเคชัน	รายละเอียด
	- ผู้มีภาวะโรคซึมเศร้า สามารถเลือกที่จะคุยกับผู้หญิงหรือผู้ชายได้ เพื่อความสบายใจ

ตาราง 1 แอปพลิเคชันสำหรับ ปรัชญาจิตแพทย์ สำหรับผู้ป่วยซึมเศร้าและผู้ที่ต้องการคำปรึกษา ที่มา : True ID, 2565

6. บทสรุป

แอปพลิเคชัน Sati App ไม่ได้ช่วยลดภาวะซึมเศร้า แต่ช่วยให้ผู้ที่เป็นภาวะโรคซึมเศร้า ได้มีพื้นที่ปลอดภัยในการแลกเปลี่ยนเรื่องราว และบริการรับฟังอย่างเข้าใจ ไม่ได้ตัดสิน ทำให้ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า สามารถพูดคุยระบายความในใจ อาจจะทำให้ผู้มีภาวะซึมเศร้าเกิดความสบายใจ ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และยังช่วยลดภาระงานแพทย์ไปได้ค่อนข้างมาก ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีวิธีป้องกันภาวะซึมเศร้าที่ตายตัว แต่หากสังเกตว่าตนเองเริ่มมีอาการข้างต้นแล้ว ผู้ป่วยควรจะควบคุมอารมณ์ ความเครียด ยึดหยุ่น และนับถือตนเอง พยายามพูดคุยกับครอบครัวหรือเพื่อน หรือ แอปพลิเคชัน Sati ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันสำหรับผู้ที่มีภาวะโรคซึมเศร้า หรือผู้ที่ไม่ได้เป็นภาวะโรคซึมเศร้าก็สามารถเข้ามาปรึกษาได้แบบไม่มีค่าใช้จ่าย เพราะเป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร และกิจการเพื่อสังคม โดยได้ทำงานร่วมกับหลายองค์กร เช่น กรมสุขภาพจิต สังกัดกระทรวงสาธารณสุข และมีจิตแพทย์ นักจิตวิทยา อาสาสมัครที่ได้รับการฝึกอบรมมาแล้ว ที่จะช่วยคอยรับฟังเพื่อให้ผู้ที่มีภาวะเครียดรู้สึกว่ามีพื้นที่ปลอดภัยสำหรับแชร์ความรู้สึก และรู้สึกว่ายังมีคนคอยรับฟังอย่างเข้าใจ และสำคัญที่สุด คือควรเข้ารับการตรวจวินิจฉัยเพื่อป้องกันไม่ให้อาการแย่ลง ควรเข้ารับการรักษาอย่างสม่ำเสมอระยะยาว เพื่อป้องกันไม่ให้ภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้นซ้ำ

ปัจจุบันมีธุรกิจเพื่อสังคม และไม่แสวงหาผลกำไรเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสามารถแบ่งออกได้หลากหลายประเภท ดังนี้ หอการค้าและสมาคมการค้า บริการสังคมหรือสังคมสงเคราะห์ ศาสนา สมาคมฌาปนกิจสงเคราะห์ การกุศลและอาสาสมัคร การศึกษาและวิจัย วัฒนธรรมและสันทนาการ สิ่งแวดล้อม พัฒนาเมืองและชนบท สุขภาพอนามัย สมาคมนายจ้าง สหภาพแรงงานและแรงงานรัฐวิสาหกิจ กฎหมายการเมืองและการณรงค์ และกิจกรรมระหว่างประเทศ ทางนักวิจัยมีความสนใจในประเภทสุขภาพอนามัย จึงได้ทำการศึกษาเกี่ยวโรคซึมเศร้า และได้พบว่าปัจจุบันมีผู้ป่วยเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก และการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น โดยสาเหตุเกิดจากการไม่ได้รับการรักษา และไม่มีคนรับฟังปัญหา ทำให้จะต้องมีแอปพลิเคชัน SATI สำหรับผู้ที่มีภาวะเป็นโรคซึมเศร้า เพื่อลดการฆ่าตัวตายที่จะเกิดขึ้น และที่สำคัญ แอปพลิเคชัน SATI เป็นธุรกิจเพื่อสังคมและไม่แสวงหาผลกำไร ซึ่งเป็นสิ่งที่นักวิจัยมีความสนใจในธุรกิจนี้

7. ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลการตอบสนองต่อการรักษา หรือการหายทุเลา โดยแยกเป็น 2 กลุ่ม ระหว่างกลุ่มผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าที่ได้บำบัดและพฤติกรรมในการใช้แอปพลิเคชัน Sati App เปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับบริการตามปกติ แต่ไม่ใช้แอปพลิเคชัน Sati App
2. เปรียบเทียบประสิทธิผลการหายทุเลา ระหว่างกลุ่มที่ได้รับยาต้านซึมเศร้าอย่างเดียว กับกลุ่มที่ไม่ได้รับบำบัดและพฤติกรรมในการใช้แอปพลิเคชัน Sati App อย่างเดียว และกลุ่มที่รับยาต้านซึมเศร้าควบคู่กับการบำบัดและพฤติกรรมในการใช้แอปพลิเคชัน Sati App

8. เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2566). กรมสุขภาพจิต เผย ไทยป่วยซึมเศร้าเพิ่ม 2 เท่า เน้นสร้างความเข้าใจ ปรัชญาจิตแพทย์ ป้องกันก่อนเจ็บป่วย. สืบค้นเมื่อวันที่ 27/5/2567, จาก <https://www.thaihealth.or.th/348453-2/>.
- กลุ่มพัฒนาระบบข้อมูล กองแผนงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2566). ข้อมูลประชากรวัยทำงาน ปีงบประมาณ 2566.ฐานข้อมูลกลาง กรมอนามัย.
- คันธธร สุขกุล, และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. (2562). ภาวะซึมเศร้าในประชากรวัยแรงงาน: ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและแนวทางการดูแล. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, 30(2), 229-238.
- ครองรัตน์ ดุลลาพันธ์ (2561). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และปัจจัยทางจิตที่พยากรณ์ภาวะโรคซึมเศร้า. วิทยานิพนธ์ (ศศ.ม. (นิเทศศาสตร์และนวัตกรรมการสื่อสาร)). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

- ธนิสา ทวีชี และบุญธิดา เสี่ยงมเนตร.(2565). วิกฤติโควิด 19 กับปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทย. สืบค้นเมื่อวันที่ 1/6/2567, จาก <https://thaipublica.org/2021/06/pier-67/>.
- นันทกัณ ชนะพันธ์. (2563). ผู้ป่วยโรคซึมเศร้า: บทบาทพยาบาลในการดูแลเพื่อส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ป่วย. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 32(1), 75-88.
- พสุ เดชะรินทร์. (2562). ธุรกิจกับการตอบโจทย์ปัญหาสุขภาพจิต. สืบค้นเมื่อวันที่ 1/6/2567, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/columnist/999569>.
- ศักดิ์สิทธิ์ รอมโธสง, และ นริสา วงศ์พนารักษ์. (เมษายน 2024). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ภาวะซึมเศร้ากับการปรับตัว ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าวัยทำงาน. (จงกลณี ตัญเจริญ, บ.ก.) วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล. สุขภาพคนไทย. (2566). ภาวะซึมเศร้า ไม่ใช่แค่เรื่องของ “เด็ก” แต่เป็นเรื่องของ “เรา” ที่ร่วมกันป้องกันได้. สืบค้นเมื่อวันที่ 27/5/2567, จาก https://www.thaihealthreport.com/th/articles_detail.php?id=154.
- โรงพยาบาลนเวช. (2565). อาหารต้านอาการซึมเศร้า ปิดเป้าอารมณ์ด้านลบ. สืบค้นเมื่อวันที่ 27/5/2567, จาก <https://www.navavej.com/articles/1>.
- โรงพยาบาลมนารมย์. (2565). การเยียวยาจิตใจตัวเองเมื่อเป็นโรคซึมเศร้า. สืบค้นเมื่อวันที่ 29/5/2567, จาก https://www.manarom.com/blog/Healyourself_when_suffering_from_depression.html.
- MedPark Hospital. (2565). โรคซึมเศร้า. สืบค้นเมื่อวันที่ 31/5/2567, จาก https://www.medparkhospital.com/disease-and-treatment/depression?utm_medium=OrganicPost&utm_source=Facebook
- SE THAILAND. (2564). SATI APP พื้นที่ปลอดภัยในการแลกเปลี่ยนเรื่องราวและบริการรับฟังอย่างเข้าใจ ไม่ตัดสิน | SE STORIES ตอนที่ 8. เท้า. สืบค้นเมื่อวันที่ 29/5/2567, จาก <https://www.sethailand.org/resource/se-stories-sati-app/>.
- SME Thailand.(2562). ป่วยใจนักก็พักก่อน! มาเปลี่ยนความเศร้าให้เป็นธุรกิจ ด้วยไอเดียที่คุณก็ทำได้. สืบค้นเมื่อวันที่ 1/6/2567, จาก <https://www.smethailandclub.com/entrepreneur/5060.html>.
- Techsauce Team.(2565). สตาร์ทอัพด้าน Mental health มีแนวโน้มได้รับความนิยมในช่วงเศรษฐกิจตกต่ำ. สืบค้นเมื่อวันที่ 1/6/2567, จาก <https://techsauce.co/news/startup-mental-health-boom-news-change>.
- Thai PBS Policy watch จับตาคอนาตประเทศไทย. (2567). คาคคนไทยป่วยสุขภาพจิตมากกว่าผู้รับการรักษาค 5 เท้า. สืบค้นเมื่อวันที่ 27/5/2567, จาก <https://policywatch.thaipbs.or.th/article/life-35>.
- The Cloud. (2564). Sati App แอปพลิเคชันเชื่อมผู้มีปัญหาสุขภาพจิตกับผู้ฟังอาสาสมัคร ที่อยากแก้ปัญหาสุขภาพจิตอย่างยั่งยืน. สืบค้นเมื่อวันที่ 27/5/2567, จาก <https://readthecloud.co/sati-app/>.
- True ID. (2565). รวมแอปฯ ปรึกษาจิตแพทย์สำหรับผู้ป่วยซึมเศร้าและผู้ต้องการคำปรึกษา. สืบค้นเมื่อวันที่ 1/6/2567, จาก <https://news.trueid.net/detail/71EGXRMA4Y7Q..>