

# ผู้สูงอายุไทยซึมเศร้าหรือไม่

เนื่องในวันที่ 13 เมษายน ของทุกปี เป็นวันผู้สูงอายุ ศูนย์สำรวจความคิดเห็น “มิด้าโพล” ร่วมกับ ศูนย์วิจัยสังคมสูงอายุ (Center for Aging Society Research - CASR) สำรวจความคิดเห็น เรื่อง “ผู้สูงอายุไทยซึมเศร้าหรือไม่” ระหว่างวันที่ 1 - 2 เม.ย. 2562 จากผู้สูงอายุไทยที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป กระจายทุกภูมิภาค จำนวน 1,265 หน่วยตัวอย่าง กำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ ร้อยละ 95.0

## ภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ

71.54%	ไม่มีภาวะซึมเศร้า
17.00%	มีความผิดปกติแต่ยังไม่ถึงภาวะซึมเศร้า
9.09%	มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย
1.74%	มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง
0.63%	มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง

## การแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุในช่วงเวลาที่มีภาวะซึมเศร้า

46.34%	ออกกำลังกาย	4.48%	เล่น Facebook
41.04%	ออกไปพบปะเพื่อนฝูง หรือสังสรรค์กับเพื่อน	3.89%	ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ ทำความสะอาดบ้าน
36.67%	พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว	3.07%	ทำงานอาสาสมัคร
6.72%	เล่น Line	2.59%	ไปที่ยพักผ่อน
6.49%	เข้าวัด ไหว้พระ ทำบุญ นั่งสมาธิ ฟังธรรม	0.35%	ไปพบแพทย์
5.31%	ดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ		

## การติดต่อขอความช่วยเหลือจาก “สายด่วนสุขภาพจิต 1323” ของผู้สูงอายุในช่วงเวลาที่มีภาวะซึมเศร้า



98.11% ไม่เคยโทรติดต่อขอความช่วยเหลือ

84.86%

ไม่รู้ว่าเป็นสายด่วนสุขภาพจิต

7.93%

รู้ว่าเป็นสายด่วนสุขภาพจิต แต่ไม่มั่นใจว่าจะช่วยแก้ปัญหาให้ได้

7.21%

อื่น ๆ ได้แก่ ยังไม่ได้รับภาวะซึมเศร้าจึงต้องโทรติดต่อขอความช่วยเหลือ/แก้ปัญหาด้วยตัวเอง/ปรึกษาคนรอบข้าง



1.89% เคยโทรติดต่อขอความช่วยเหลือ

87.50%

รู้ว่าเป็นสายด่วนสุขภาพจิต

12.50%

รู้ว่าเป็นสายด่วนสุขภาพจิต และเชื่อมั่นว่าจะช่วยแก้ปัญหาให้ได้

