



Better Mind **2025** Better Bangkok

IMPACT REPORT



TABLE OF CONTENTS



3

บทสรุปผู้บริหาร

4

หลักการและเหตุผล

5

วัตถุประสงค์การจัดงาน

6

ทีมงานและการออกแบบ

7

กำหนดการ

8

สถานที่การจัดงาน
และแผนผังงาน

9

รายชื่อวิทยากรและสรุป
เนื้อหาจากเวทีเสวนา

10

สรุปโครงการ
Youth For Change

11

รวมข้อมูลบูร
กิจกรรมภายในงาน

12

สรุปแบบสอบถาม
ก่อนงาน

13

สรุปข้อมูลจากสื่อ

12

ความพึงพอใจ
จากผู้เข้าร่วมงาน



บทสรุปผู้บริหาร

งานวันสุขภาพจิตโลก Better Mind Better Bangkok 2025 จัดขึ้นเป็นครั้งที่ 4 ในปี 2568 นี้ จะจัดขึ้นในวันที่ 5 ตุลาคม 2568 ณ สามย่านมิตรทาวน์ ชั้น G โดยธีมของเราในปีนี้เป็น “ความหวัง” หรือ “HOPE” สัญลักษณ์แห่งพลังใจที่ย้าเตือนว่า แม้ในวันที่เราต้องเผชิญกับความท้าทาย การเติมพลังใจให้ลุกขึ้นมาใหม่ก็ยังเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ ท่ามกลางสังคมที่ปัญหาสุขภาพจิตกำลังเพิ่มขึ้น และการถูกตีตราทางสังคมยังคงมีอยู่ ความหวังคือสะพานเชื่อมระหว่างบาดแผลกับหนทางที่จะก้าวไปสู่สิ่งใหม่ เป็นแรงผลักดันให้เกิดความเข้มแข็งทางใจ เกิดการเชื่อมโยงกัน และกระตุ้นให้ผู้คนที่ได้ลงมือทำ การใช้ “ความหวัง” เป็นแก่นหลักของงานในครั้งนี้ คือการสร้างพื้นที่ให้ผู้คนที่ได้รับการมองเห็น ได้รับการสนับสนุน และมีกำลังใจที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับตนเองและสังคม

วัตถุประสงค์และเป้าหมาย

ส่งเสริมการตระหนักรู้
ด้านสุขภาพจิต

เสริมศักยภาพให้บุคคลและชุมชน
ด้วยการมอบมอบเครื่องมือ
และความรู้

ขับเคลื่อนการ
เปลี่ยนแปลงเชิงนโยบาย

Engagements



600+

joined on-site event



6764+

viewed online sessions



3946+

All engagement

21 - 25
ปี

MAIN AGE GROUP

เพศหญิง

MAIN GENDER

นักเรียน/นักศึกษา
พนักงานบริษัท

CAREER



Mental Health Insights and Statistics

STRESS LEVEL

ปานกลาง
37.8%

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ที่ระดับปานกลาง ร้อยละ 37.8 รองลงมาคือระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 36.2

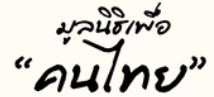
ประมาณ 12% ของประชากรในกรุงเทพฯ มีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า ซึ่งสะท้อนถึงความจำเป็นเร่งด่วนในการดำเนินการมาตรการแก้ไข

EMOTIONAL WELLBEING

เติมพลังให้กลับ
เพื่อให้ชีวิตได้ลุยต่อ
19.1%

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มักจะใช้วิธีดูแลใจของตัวเองด้วยการ เติมพลังงานให้เปี่ยมล้นเพื่อให้ชีวิตลุยต่อ คิดเป็นร้อยละ 19.1 รองลงมาคือใช้วิธีปล่อยใจ ปล่อยวาง วางได้ก็เบาใจ ร้อยละ 18.6

สนับสนุนการจัดงานหลัก



สื่อประชาสัมพันธ์หลัก



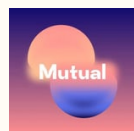
สนับสนุนของที่ระลึก



ออกแบบงานและสถานที่



พันธมิตรอื่น ๆ





เกี่ยวกับกิจกรรม

หลักการและเหตุผล

เนื่องในวันที่ 10 ตุลาคมของทุกปีเป็นวันสุขภาพจิตโลก (World Mental Health Day) ที่ทั่วโลกให้ความสำคัญ จึงเป็นโอกาสอันดีที่จะแสดงพลังขององค์กรต่าง ๆ รวมถึงภาคประชาชนเพื่อชวนทุกคนทำความเข้าใจและทบทวนเรื่องราวด้านสุขภาพจิตในช่วงปี 2567 ถึง ปี 2568 ที่ผ่านมา ที่อาจมีปัจจัยมากมายเข้ามากระทบกระเทือนจิตใจ เราอยากชวนทุกคนมาสร้างความหวังให้เกิดขึ้นภายใต้สถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญอยู่ให้ก้าวต่อไปสู่วันใหม่ที่สดใส

ประเทศไทยกำลังเผชิญความท้าทายด้านสุขภาพจิตจากปัญหาการขาดแคลนบุคลากรอย่างรุนแรง ปัจจุบันมีจิตแพทย์เฉลี่ยเพียง 1.28 คน และนักจิตวิทยาเพียง 1.57 คนต่อประชากรหนึ่งแสนคน บางจังหวัดไม่มีผู้เชี่ยวชาญประจำ และเมื่อรวมบุคลากรสุขภาพจิตทุกวิชาชีพก็มีเพียง 9 คนต่อแสนคน ต่ำกว่ามาตรฐานที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ การขาดกำลังคนทำให้ผู้ที่ปัญหาสุขภาพจิตจำนวนมากไม่ได้รับการบำบัดหรือดูแลอย่างเหมาะสมและทันเวลาที่ ซึ่งปัญหานี้อาจจะส่งผลให้ปัญหาลุกลาม กระบวนการใช้ชีวิต การทำงาน ความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม และเพิ่มภาระให้ระบบสาธารณสุข

แม้รัฐบาลและกรมสุขภาพจิตจะมีนโยบายเร่งผลิตและพัฒนากำลังคนด้านสุขภาพจิตทุกสาขา รวมถึงการเพิ่มนักจิตบำบัดและนักให้การปรึกษาในระบบบริการ แต่ยังมีข้อจำกัดด้านโครงสร้างและการบูรณาการ การผลิตจิตแพทย์ต้องใช้เวลาานเกือบสิบปี ขณะที่วิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษายังไม่มีการรับรองทางกฎหมายและมาตรฐานวิชาชีพที่ชัดเจน ทำให้การกระจายบริการครอบคลุมประชาชนยังเป็นไปได้ยาก

นอกจากการบริการแบบเป็นทางการโดยบุคลากรวิชาชีพแล้ว การบริการแบบไม่เป็นทางการ เช่น การดูแลในชุมชน (Community care) การดูแลตนเอง (Self-care) และการสนับสนุนในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer support) มีศักยภาพสูงในการเข้าถึงผู้คน ใช้ทรัพยากรน้อย และตอบสนองความต้องการได้ตรงจุด ตัวอย่างเช่น “บ้านนี้มีหู” และการให้บริการการรับฟังผ่านทาง Sati app แสดงให้เห็นถึงความต้องการพื้นที่รับฟังในสังคม และสามารถช่วยลดความรู้สึกเชิงลบของผู้ใช้บริการได้จริง

อย่างไรก็ตาม ระบบนิเวศนโยบายด้านสุขภาพจิตไทยยังขาดการบูรณาการระหว่างภาคส่วน ทำให้ประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง เข้าถึงบริการได้ไม่ทั่วถึง วันสุขภาพจิตโลกจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างความตระหนักแก่สังคม พลักดันความร่วมมือจากทุกภาคส่วน และส่งเสริมให้เกิดการดูแลสุขภาพใจที่ครอบคลุม ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน ไปจนถึงระบบบริการ เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสเข้าถึงการดูแลอย่างเท่าเทียมและยั่งยืน

จำนวนจิตแพทย์ในประเทศไทย **845** คน
มีจำนวนจิตแพทย์ **1.2** คนต่อ **100,000** คน
มีจำนวนนักจิตวิทยา **1.5** คนต่อ **100,000** คน



วัตถุประสงค์การจัดงาน

"Creating Safe Spaces, One Conversation at a Time"

ส่งเสริมการตระหนักรู้ ด้านสุขภาพจิต

จุดประกายการสนทนาเกี่ยวกับสุขภาพจิต
อย่างเปิดเผย ปราศจากการตีตรา เพื่อ
สร้างความเข้าใจและทำให้สุขภาพจิตเป็น
เรื่องปกติในสังคมทั่วกรุงเทพฯ

เสริมศักยภาพให้ บุคคลและชุมชน ด้วยเครื่องมือและ ความรู้

เสริมศักยภาพให้บุคคลและชุมชนด้วยเครื่องมือ
ที่ใช้ได้จริงและมีหลักฐานเชิงประจักษ์ เพื่อ
ให้ผู้เข้าร่วมงานได้นำเครื่องมือและความรู้
กลับไปดูแลสุขภาพจิตได้ในชีวิตประจำวัน

ขับเคลื่อนการ เปลี่ยนแปลง เชิงนโยบาย

รวมพลังผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อผลักดันและ
ขับเคลื่อนให้เกิดนโยบายสุขภาพจิตที่ครอบคลุม
ยั่งยืน และสร้างผลลัพธ์ที่มีความหมาย

กลุ่มเป้าหมาย



Person Lived Experience

- เยาวชนและนักศึกษาที่กำลังเผชิญ
ปัญหา
- ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะทาง
สุขภาพจิต
- ผู้สนับสนุนด้านสุขภาพจิตที่มี
ประสบการณ์ตรง
- ผู้ใช้ระบบ Sati App
- ผู้ที่กำลังแสวงหาการเยียวยา หรือ
การเชื่อมโยงกับผู้อื่น



Care Taker

- สมาชิกครอบครัวและเพื่อนของผู้ที่
ประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต
- ผู้เชี่ยวชาญด้านทรัพยากรบุคคล
(HR) ที่ดูแลด้านสุขภาวะในที่ทำงาน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต
- ครูและบุคลากรทางการศึกษา
- บุคคลที่อยากช่วยเหลือผู้อื่นและ
อาสาสมัครที่ผ่านการอบรม
- เจ้าหน้าที่องค์กรไม่แสวงหากำไร
(NGO) ที่ทำงานโดยตรงกับกลุ่ม
เปราะบาง



Learner

- นักศึกษามหาวิทยาลัยและเยาวชน
ที่มีความสนใจในเรื่องสุขภาพจิต
- ประชาชนทั่วไปที่มาใช้บริการใน
สามย่านมิตรทาวน์
- พนักงานบริษัทที่มาร่วมงานด้วย
ความสนใจ
- อาสาสมัครมือใหม่หรือผู้ที่
มีศักยภาพจะเป็นเพื่อนช่วยเหลือ
(peer supporter) ในอนาคต
- นักขับเคลื่อนนโยบายและนักขับเคลื่อน
การเปลี่ยนแปลง



รับและการออกแบบงาน



ธีมของงานปีนี้

HOPE

Healing

Optimism

Possibilities

Empowerment

SuperMINDket

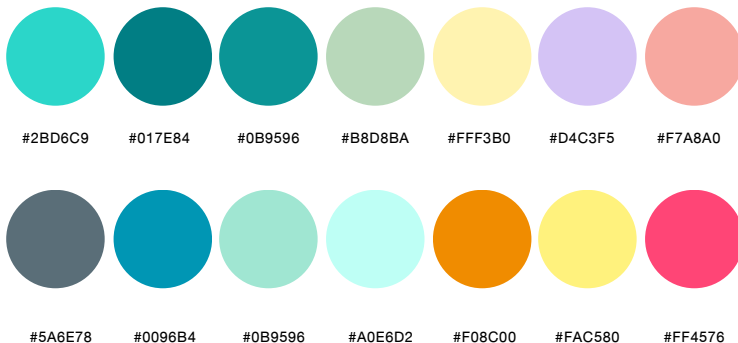
SuperMindket “เหนื่อยเมื่อไหร่ก็แวะมา” เป็นจุดแวะพัก เติมรัก และเติมความหวังให้หัวใจ

ปีนี้เราออกแบบการสื่อสารให้เหมือนร้านสะดวกซื้อ เพื่อให้ผู้คนเข้าถึงงานได้ง่ายขึ้นและกระตุ้นให้ผู้คนสามารถมา shopping เติมความหวังภายในงานได้

โลโก้



ธีมสีของงาน (PALETTE)



ฟอนต์

MITR
สำหรับหัวข้อ

DB – HELVETICA
สำหรับเนื้อหา

การจัดวางข้อมูลและโทนการสื่อสาร

Better Mind 2025
Better Bangkok

5 OCT 2025

SAMYAN MITRTOWN, G.FL.



การเยียวยาจิตใจ



การเยียวยาเป็นเรื่องลึกซึ้งในระดับบุคคล แต่ก็เป็นกระบวนการที่ต้องพึ่งพาและเชื่อมโยงกับชุมชนอย่างแท้จริง เวทีเสวนานี้จะพาไปสำรวจเรื่องราวการเผชิญและฟื้นตัวจากปัญหาสุขภาพจิตที่สามารถจุดประกายแนวทางใหม่ในการดูแลตนเองและดูแลผู้อื่น เราจะเชื่อมโยงภูมิปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์ตรงเข้ากับองค์ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญเพื่อทำความเข้าใจความหมายของการเยียวยาอย่างแท้จริงในโลกปัจจุบัน เพราะการเยียวยาไม่ใช่เส้นทางที่เราต้องเดินเพียงลำพัง แต่เป็นบางสิ่งที่เราสามารถร่วมกันสร้างขึ้นได้

การมองโลกอย่างมีความหวัง



การมองโลกอย่างมีความหวังเกิดขึ้นจากเรื่องราวของผู้คนที่กล้าจินตนาการถึงสิ่งที่ดีกว่า เวทีเสวนานี้นำเสนอการรวมตัวกันของบุคคลที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตจริง ซึ่งกลายเป็นจุดเริ่มต้นของบทสนทนาใหม่ ๆ ร่วมกับการจับเคลื่อนที่ผลักดันสุขภาพจิตผ่านนโยบาย นวัตกรรมและความร่วมมือ ทั้งจากคำบอกเล่าส่วนตัวและผลกระทบในระดับระบบ เราจะร่วมกันสำรวจว่า “ความหวัง” ไม่ใช่แค่ความรู้สึก – แต่เป็นพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้

การมองเห็นความเป็นไปได้

จะเป็นอย่างไรหากอนาคตของสุขภาพจิตถูกกำหนดโดยผู้ที่เคยเผชิญกับช่องโหว่ของระบบมาแล้ว? เวทีเสวนาครั้งนี้ขอเชิญชวนผู้ที่ประสบผลกระทบตรงผู้เชี่ยวชาญและผู้กำหนดนโยบาย มาร่วมจินตนาการถึงอนาคตที่การดูแลสุขภาพจิตมีความทั่วถึง เข้าถึงได้ และให้ความสำคัญกับผู้คนเป็นศูนย์กลาง การเสวนานี้จะเปลี่ยนแนวคิดที่กล้าหาญและแปลกใหม่ไปสู่แนวทางปฏิบัติที่จับต้องได้ เพื่อให้ทุกเสียงได้มีส่วนร่วมในการกำหนดภาพอนาคตร่วมกัน เพราะอนาคตเป็นของคนที่มีความกล้าหาญที่จะวาดฝันถึงมันนั่นเอง

Possibilities



การเสริมสร้างพลัง

การเสริมพลังเริ่มต้นจากการที่เราารู้สึกว่า “เราเป็นทีมมองเห็น” และเติบโตเมื่อเรารู้ว่า “เราเป็นส่วนหนึ่งของทีมที่เห็นนั้น” เวทีเสวนาครั้งนี้จะแสดงให้เห็นถึงการผสานกันระหว่างประสบการณ์ชีวิตจริง การจับเคลื่อนที่เชิงนโยบาย และการออกแบบพื้นที่ที่เปิดกว้างและครอบคลุม เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ผู้คนรู้สึกปลอดภัย ได้รับการรับฟัง และมีคุณค่า ผู้เชี่ยวชาญและผู้กำหนดนโยบายจะร่วมกันสะท้อนถึงสิ่งที่จำเป็นในการทำให้ระบบมีความเท่าเทียมกันมากขึ้น ขณะเดียวกันผู้ที่เคยผ่านความยากลำบากจะแบ่งปันเรื่องราวการเปลี่ยนแปลงความเจ็บปวดให้เป็นพลัง เพราะเมื่อผู้คนได้รับพลังในการเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ สังคมของเราก็จะยิ่งแข็งแกร่งขึ้นไปด้วยกัน

Empowerment

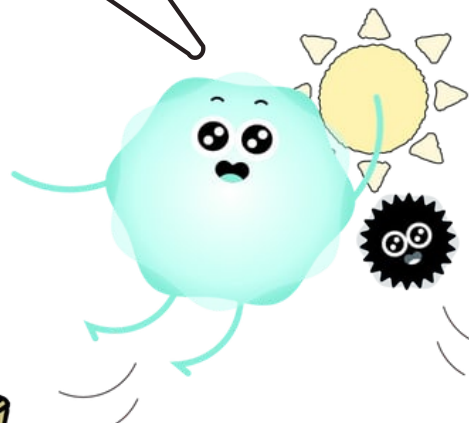


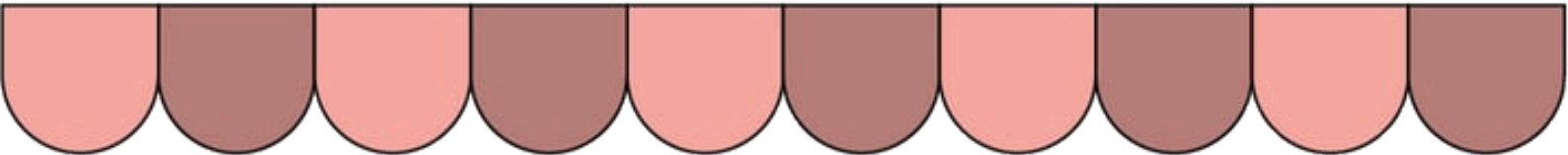
โน้ตการสื่อสาร



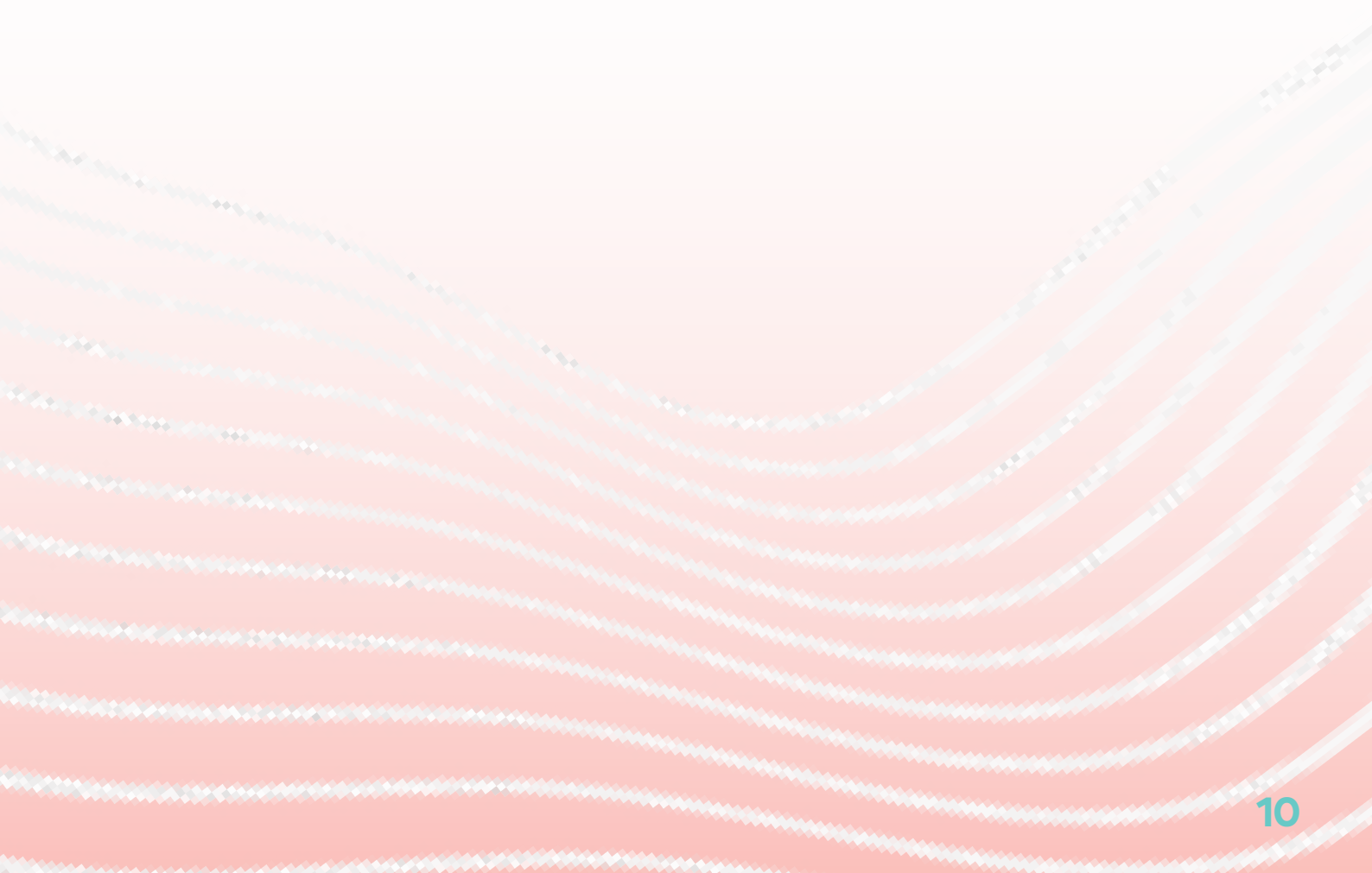
H.O.P.E.

มาเรียนรู้ที่จะสร้าง
'ความหวัง' และ 'เติมพลังใจ'





กำหนดการและสถานที่



กำหนดการ

- 11:00 ลงทะเบียนและเช็คอิน
- 12:30 วิถีโอเปิดงาน
- 12:35 พิธีกรกล่าวต้อนรับแขกผู้มีเกียรติ
- 12:40 นำเสนอผลงานโดย คุณอมรเทพ สัจจะบุญวงศ์ จาก SATI APP
- 12:45 นำเสนอผลงานโดย ดร.เจนนิเฟอร์ ชวโนวานิช จาก TIMS
- 12:50 นำเสนอผลงานโดย MAYBELLINE BRAVE TOGETHER
- 12:55 คุณวิเชียร พงศธร ประธานกรรมการมูลนิธิเพื่อคนไทย
- 13:05 กล่าวเปิดงานโดย รศ.ทวิดา กมลเวช รองผู้ว่ากรุงเทพมหานคร
- 13:10 ถ่ายภาพรวมผู้สนับสนุนกิจกรรม
- 13:30 เวทีเสวนาหัวข้อ **HEALING**
- 14:30 เวทีเสวนาหัวข้อ **OPTIMISM**
- 15:30 พิธีกร นำเสนอผลงานจาก STUDENT SHOWCASE:
3 ผลงานโดดเด่นจาก โครงการ หัวข้องานวิจัย และนวัตกรรม
- โครงการ - เกมใส่ใจ : สะพานใจหัวใจ 4 ห้อง
 - หัวข้องานวิจัย - PARENT-BASED SCREEN TIME INTERVENTION FOR PRE-ADOLESCENTS
 - นวัตกรรม - เจอ จอยจอย (JER JOY JOIN)
- 16:15 เวทีเสวนาหัวข้อ **POSSIBILITIES**
- 17:15 เวทีเสวนาหัวข้อ **EMPOWERMENT**
- 18:10 สรุปกิจกรรม
- 18:20 ถ่ายภาพรวมเหล่าวิทยากรผู้ร่วมเวทีเสวนา
- 18:30 การแสดงมินิคอนเสิร์ต
- 19:00 ปิดท้ายกิจกรรม



สถานที่และคำอธิบายการใช้พื้นที่



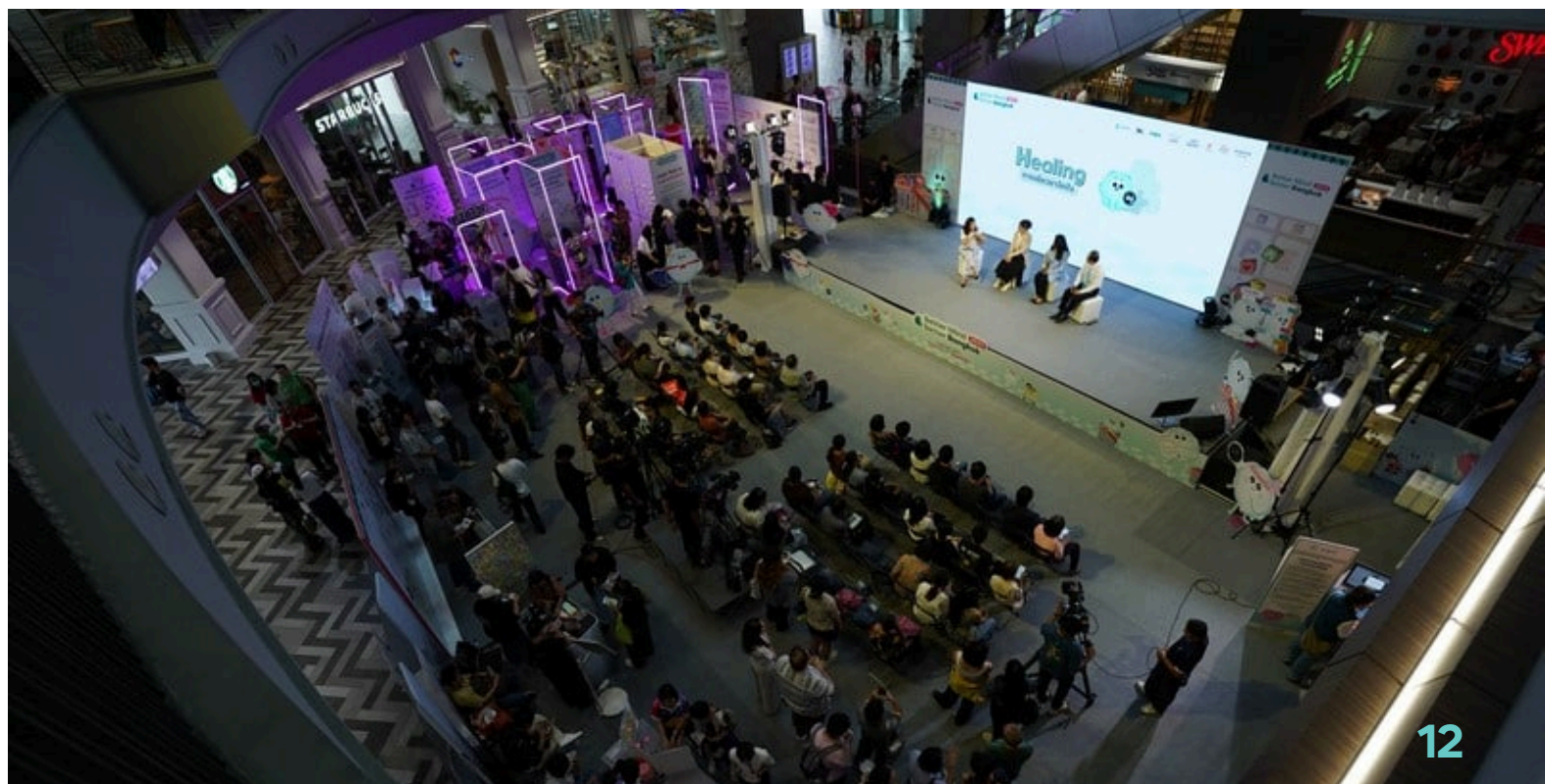
สามย่านมิตรทาวน์ ชั้น G
(หน้า Starbucks)



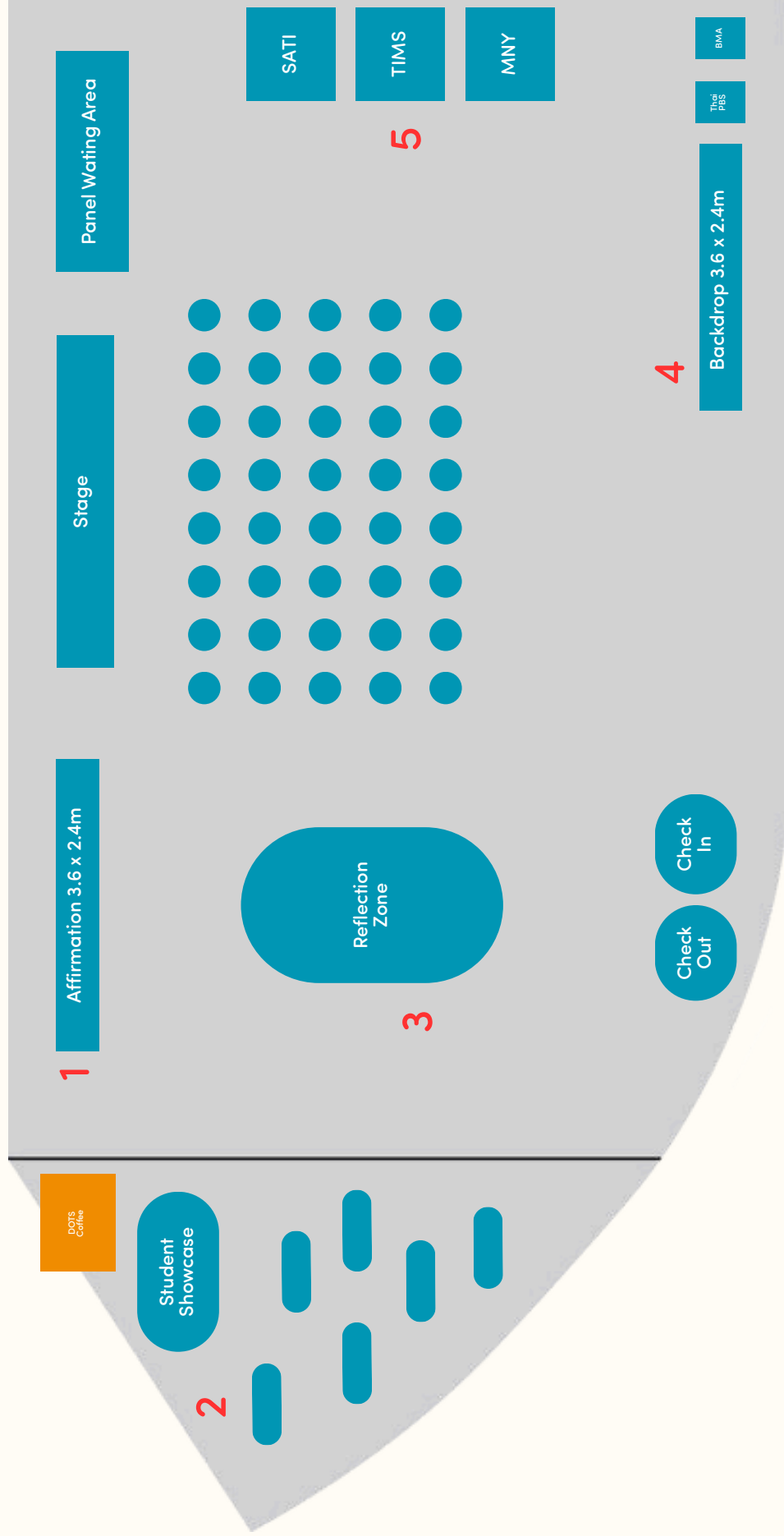
งาน Better Mind Better Bangkok 2025 ได้ก้าวเข้าสู่โฉมใหม่เป็นงานสุขภาพจิตที่สร้างสรรค์รูปแบบงานให้วิทยากรและผู้เข้าร่วมงานสามารถสื่อสารระหว่างกันได้ และมาร่วมแลกเปลี่ยนมุมมองในเรื่องสุขภาพจิตในงานไปพร้อม ๆ กัน โดยมีจุดมุ่งหมายว่าเสียงของผู้เข้าร่วมต้องถูกรับฟัง และทุกคนที่มาร่วมงานจะได้ทำกิจกรรมที่สนุกและได้รับข้อมูลที่มีประโยชน์กลับไปประยุกต์ใช้ได้

สามย่านมิตรทาวน์เป็นพื้นที่ที่มีความอเนกประสงค์สามารถใช้พื้นที่ได้หลากหลายรูปแบบ จึงเหมาะสมเป็นอย่างยิ่งที่จะใช้จัดงานในครั้งนี้ เนื่องจากเป็นงานที่เปิดโอกาสให้คนทั่วไป ทั้งที่สนใจในเรื่องสุขภาพจิตอยู่แล้วและผู้ที่มาใช้บริการในสามย่านมิตรทาวน์ ทุกเพศ ทุกวัย หลากหลายอาชีพ ได้มาร่วมรับฟังเนื้อหาจากวิทยากรจากหลากหลายแขนงภายในงาน เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับเรื่องการดูแลสุขภาพจิตในวงกว้าง

เราเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่า การใช้สถานที่จัดงานที่สามย่านมิตรทาวน์และใช้รูปแบบการจัดงานที่ให้ผู้เข้าร่วมสามารถร่วมกิจกรรมกับงานได้นั้น จะไม่เพียงสร้างประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อบุคคล แต่ยังสามารถเป็นตัวเร่งให้เกิดบทสนทนาที่สำคัญเกี่ยวกับสุขภาพจิตซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงให้เกิด Better Mind Better Bangkok ได้อย่างแท้จริง



แผนผังพื้นที่การจัดงาน



รายละเอียดและ สรุปกิจกรรมเสวนา



เวทีเสวนาหัวข้อ Healing

ผู้ดำเนินรายการ



กนต์พร สอนศิลพงศ์



คิรติ มหาพฤกษ์พงศ์



ดร.สิริพร ครามานนท์



กิฟฟ้าณี เซน

ดร.สิริพร ครามานนท์ กล่าวว่าเมื่อนุษย์ประสบกับความทุกข์ เรามักมีแนวโน้มที่จะวิ่งหนีและพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อจัดให้มันหมดไป ทว่าท้ายที่สุดเราจะตระหนักได้ว่า เมื่อถึงจุดที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงต่อไปได้อีก เราก็ต้องหันกลับมาเผชิญหน้ากับมัน อยู่ดี ดังนั้น แทนที่จะใช้ชีวิตเพื่อวิ่งหนี เราอาจลองยอมรับความเป็นจริง แล้วก้าวเข้าไปทำความเข้าใจกับ ‘เงา’ อย่างเปิดใจแทน

นอกจากนี้ ดร.สิริพรยังแนะนำ ‘การรู้เท่าทันเสียงในหัว’ ซึ่งเป็นเครื่องมือเยียวยาใจสำคัญ เพราะเสียงเหล่านั้นมักทำร้ายและนำพาเราไปในทางที่ผิดได้โดยไม่รู้ตัว ท่านยังเสนอแนวคิดการสร้างสังคมในฝันที่เต็มไปด้วยการเยียวยา โดยเน้นให้สร้างชุมชนที่เต็มไปด้วย Empathy บนพื้นฐานของการยอมรับในความแตกต่างของทุกคน

“เราจะรู้จักความทุกข์ของผู้อื่นได้
ถ้าเรารู้จักความทุกข์ของตัวเอง”



ปิดท้ายด้วย **คุณกิฟฟ้าณี เซน** ที่สนับสนุนว่าแก่นแท้ของการเยียวยาคือการที่เราสามารถยอมรับความเปราะบางของตนเองได้ และไม่ฝืนที่จะต้องแข็งแกร่งตลอดเวลา

นอกจากนี้ยังได้แนะนำเครื่องมือเยียวยาใจ 3 อย่าง ได้แก่:

1. Sharing เรื่องราวสูงทุกข์กับผู้อื่น
2. การจดบันทึก/Oracle Card เพื่อสะท้อนอารมณ์
3. การ connect กับธรรมชาติวันละ 5 นาที

อีกทั้งเสนอให้ใช้โมเดลภูเขาน้ำแข็งเพื่อทำความเข้าใจรากฐานของปัญหา เช่น คติ ความเชื่อ และ Bias ต่าง ๆ ที่อาจทำให้คนในสังคมตัดสินกันที่ภายนอก จากนั้นใช้ Co-creation Method ในการนำเสียงของประชาชนมาสร้างนโยบาย เพื่อให้เกิดพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการเยียวยาซึ่งกันและกันโดยไม่มีการตัดสิน

คุณยิปซี - คิรติ มหาพฤกษ์พงศ์ เสริมต่อว่าเราควรพิจารณาเพิ่มวิชา “ทุกข์ management” ในระบบการศึกษา โดยเน้นให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจแก่นของธรรมะและการประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง แทนการท่องจำดังรูปแบบเดิม เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์สูงสุดจากคำสอนเหล่านั้น



เวทีเสวนาหัวข้อ Optimism

ผู้ดำเนินรายการ



กิตติพร โรจนวณิช



วรณสิงห์ ประเสริฐกุล



ดร.กุลวดี ทองไพบูลย์



ผศ.ดร.ธีรพัฒน์ อังคจุवाल

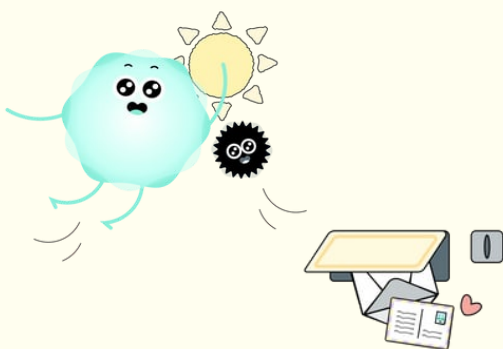
คุณสิงห์ - วรณสิงห์ ประเสริฐกุล กล่าวว่าการมองโลกอย่างมีความหวังคือการเชื่อว่าอนาคตจะต้องดีขึ้นแม้ในสถานการณ์ที่สิ้นหวังที่สุด โดยมนุษย์มีความสามารถในการปรับเส้นมาตรฐานของตนเองอยู่เสมอ และสิ่งที่อยู่เหนือเส้นนั้นเองที่เรียกว่าความหวัง ซึ่งเราทุกคนล้วนใช้มันเพื่อเป็นแรงผลักดันในการดำเนินชีวิตต่อไป ความสามารถในการปรับตัวของมนุษย์เพื่อให้ยังคงมีความหวังอยู่เสมอจึงเป็นเรื่องที่น่าทึ่ง



อ.เอ๋ - ดร.กุลวดี ทองไพบูลย์ เสริมต่อว่าความหวังไม่ใช่แค่การมองโลกในแง่ดีแบบอยู่เฉย ๆ (passive) แต่เป็นความรู้สึกที่ต้องมาพร้อมกับการลงมือทำ (action) เพื่อบรรลุเป้าหมาย การหล่อเลี้ยงความหวังด้วยความหมาย (meaning) ของสิ่งที่เราทำจะเป็นพลังให้แม้ในวันที่ท้อก็ยังคงลุกขึ้นได้ ช่วยให้เรารู้มั่นในแสงสว่างที่ปลายทาง และพร้อมที่จะส่งต่อความหวังนี้ให้ผู้อื่นต่อไปด้วยเช่นกัน

อ.มิล - ผศ.ดร.ธีรพัฒน์ อังคจุवाल ปิดท้ายว่าสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้นได้เมื่อเราสร้างมันให้ดีขึ้น ในฐานะของนักจิตเวชนโยบาย การจัดการความหวังเปรียบเหมือนการ "ไต่บันได" โดยต้องเข้าใจเงื่อนไขและสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับความหวังก่อนเสมอ จากนั้นจึงทำงานกับเงื่อนไขเหล่านั้นเพื่อให้เกิดพื้นที่ที่โอเอซิสผู้คน กล่าวคือ การมองอย่างเป็นระบบ การลงมือทำ และการดึงผู้คนเข้ามามีส่วนร่วม

สุดท้ายนี้ อ.มิลฝากนโยบายการส่งจ่ายด้วยกิจกรรมทางสังคม (Social prescribing) เพื่อให้ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือด้านจิตใจได้สัมผัสกิจกรรมที่ไม่ใช่แค่การรักษาด้วยยา แต่เป็นการค้นพบตัวเองและฟื้นฟูความหมายของชีวิตผ่านศิลปะ สื่อ หรือกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ



“

นี่ไม่ใช่แค่การสร้างความหวัง แต่คือการนำความหวังมาสร้างเป็นนโยบายโดยตรง

”



เวทีเสวนาหัวข้อ Possibilities

ผู้ดำเนินรายการ



รุ่งโรจน์ สมบุญเก่า



ภิทรดนัย เสดสุวรรณ



ดร.พญ.สุธี สฤกษ์ศิริ



ดร.บว.วรัตน์ ไซติพิทยสุนนท์

หมอเนื้ - ดร.บว.วรัตน์ ไซติพิทยสุนนท์ สนับสนุนว่าการจะเห็นความเป็นไปได้ ต้องมี Growth Mindset ในการพยายามมองและทดลองหา solution ใหม่ ๆ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพจิตที่กำลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นย้ำถึงความจำเป็นในการเอาชนะ Stigma และทำให้สุขภาพจิตเป็น "เรื่องของทุกคน" ผ่านการขับเคลื่อนนโยบายจากทุกภาคส่วนร่วมกัน ทั้งแบบ bottom up และ top down ด้วยความเชื่อว่าโอกาสจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราเริ่มลงมือทำ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความเป็นไปได้ของอนาคตสุขภาพจิตระดับประเทศ



คุณเขื่อน - ภิทรดนัย เสดสุวรรณ เน้นย้ำว่าความเป็นไปได้ต้องเริ่มจาก Growth Mindset ซึ่งคือการเชื่อว่าเราและโลกเปลี่ยนแปลงได้ และกล้าที่จะลองทำสิ่งใหม่ๆ แม้ผลลัพธ์จะไม่แน่นอน การให้โอกาสตัวเองนี้เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่ทำให้เกิดความเป็นไปได้

โดยคุณเขื่อนมองว่าอุปสรรคใหญ่ที่ทำให้คนไทยจำนวนมากยังคง "ติดหล่ม" และไม่สามารถก้าวไปข้างหน้าได้คือ วิกฤตสุขภาพจิตที่เต็มไปด้วย Stigma และความเข้าใจผิด การเข้าถึงบุคลากรจึงยังเป็น "Luxury Service" ที่มีราคาสูง แนวทางแก้ไขหนึ่งที่เป็นไปได้คือการเพิ่มความเข้าใจและการเข้าถึง โดยการฝึกอบรมคนในชุมชนให้มีทักษะการรับฟังอย่างเข้าใจและไม่ตัดสินเพื่อเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้กันและกัน เช่น โครงการ "จุดพักใจ" ที่สร้างวงจร "Healed people heal people" การทำงานด้านนี้จึงเป็นมากกว่างาน แต่คือความหมายของชีวิต และพลังขับเคลื่อนสู่การเยียวยาในสังคมเมืองอย่างยั่งยืน นั่นเองคือความเป็นไปได้ของอนาคตสุขภาพจิตที่คุณเขื่อนมองเห็น



หมอโบว์ - ดร.พญ.สุธี สฤกษ์ศิริ ปิดท้ายด้วยการชี้ให้เห็นความเร่งด่วนของการยกระดับระบบการคัดกรองสุขภาพจิตในภาคการศึกษา เพื่อปิดช่องว่างในการคัดกรองสุขภาพจิตนักเรียน โดยเน้นกลยุทธ์ส่งเสริมและป้องกันผ่านการให้ครูประจำชั้นและ "แกนนำเพื่อน" เข้ามาช่วยบทบาทดูแลอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ยังเสนอให้มีการใช้ Community-Based Therapy เพื่อให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วย อีกทั้งยังได้แชร์ถึงระบบบริการที่ทาง กทม. กำลังดำเนินการอยู่เพื่อเชื่อมโยงการดูแลสุขภาพจิตระดับปฐมภูมิให้เข้าถึงง่ายขึ้น ไม่ว่าจะเป็น Urban Medical Service Centre (UMSC) หรือ Tele-medicine อย่างไรก็ตาม หมอโบว์ย้ำว่า "การป้องกัน" ผ่านการปลูกฝังความสำคัญของสุขภาพจิตในหน่วยครอบครัวตั้งแต่เด็กนั้นสำคัญกว่าการมุ่งเพิ่มบริการรักษาเพียงอย่างเดียว ซึ่งเป็นแก่นสำคัญของการสร้างความเป็นไปได้ของสุขภาพจิตที่ยั่งยืนในสังคมเมือง

จุดโทษที่คุณไม่มีวันเตะ ย่อมไม่มีวันเข้า
เราจึงต้องกล้าฝืน เพราะโอกาสจะเกิดขึ้นได้เมื่อคุณเริ่มทำ
เริ่มจากตัวเอง แล้วแผ่ขยายไปยังผู้อื่น
เพราะสุดท้ายแล้ว สุขภาพจิตเป็นเรื่องของทุกคน



เวทีเสวนาหัวข้อ Empowerment

ผู้ดำเนินรายการ



เรืองริน อักษรานุเคราะห์



กฤษฎ์ งามรณกิจจา & ปองกว สำนัญชัยกร



ผศ.ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์



อมรเทพ สัจจะบุญวงศ์

อ.เต้น - ผศ.ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ เสริมต่อว่าทุกคนย่อมมีช่วงที่ "ตก means" หรือต่ำกว่าค่าเฉลี่ยที่สังคมคาดหวังได้ตลอดเวลา แต่การตก means ไม่ได้แปลว่าเราจะไร้คุณค่า สิ่งสำคัญคือการปรับ Mindset ยอมรับและมองว่าสิ่งเหล่านั้นมาแล้วก็จะผ่านไป

นอกจากนี้ยังได้แชร์เครื่องมือที่จะช่วยเสริมพลังให้ผู้อื่นได้ ซึ่งคือการรับฟังอย่างเข้าใจและไม่ตัดสิน เพื่อสร้างความรู้สึกมีตัวตนและได้รับการยอมรับอีกครั้ง

สุดท้ายนี้ อ.เต้นได้เน้นย้ำการส่งเสริมนโยบายสุขภาพจิตแบบ Prevention & Promotion ผ่านการสร้าง Mental Health Ecosystem ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงเครื่องมือและแนวทางต่าง ๆ ในการช่วยกันดูแลสุขภาพใจได้ เพราะการรักษาใช้เวลาและทรัพยากรมากกว่าการป้องกันมากนัก



คุณชนจุ - อมรเทพ สัจจะบุญวงศ์ กล่าวว่าความรู้สึกทุกข เศร้า หรือไม่มีตัวตนนั้นเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สิ่งสำคัญคือการยอมรับความรู้สึกนั้น รวมถึงการมีคนข้าง ๆ ที่คอยเตือนสติให้เราเห็น 'มิติอื่น' ในตัวเองที่เราอาจมองไม่เห็น

โดยได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการสร้างพื้นที่รับฟัง ผ่านการชี้ให้เห็นถึงความเหลื่อมล้ำของปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทยที่มีตัวเลขผู้ป่วยจิตเวชสูงลิ่ว แต่มีจิตแพทย์ไม่เพียงพอ นโยบายที่ดีจึงต้องมองให้ลึกลงไปยิ่งกว่าแค่ยวดกฏเกณฑ์น้ำแข็ง "เราต้อง Empower ชุมชน ให้กล้าขอและให้ความช่วยเหลือ" ดังนั้น ก้าวแรกที่ทรงพลังที่สุดที่ทุกคนจะเริ่มทำได้ในวันนี้ คือ การเรียนรู้ทักษะที่จะเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้แก่นตนเองและผู้อื่น



คุณกฤษฎ์ - กฤษฎ์ งามรณกิจจาและคุณกว - ปองกว สำนัญชัยกร

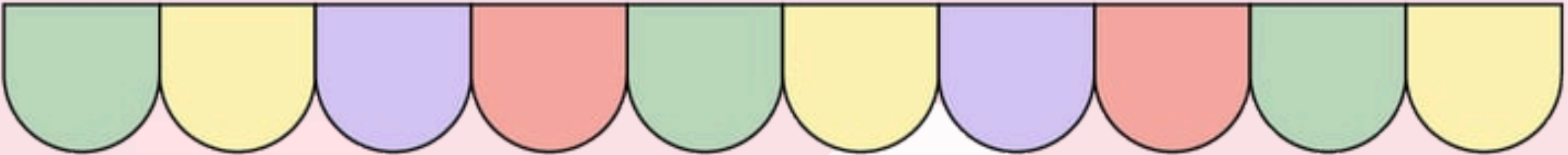
ตัวแทนจาก Maybelline Brave Together ได้แนะนำ Brave Talk ซึ่งจะช่วย boost ความมั่นใจในการเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้อื่นผ่าน 5 ขั้นตอน คือ

- B - Be Present อยู่กับปัจจุบันและปัญหาของเขา
- R - Right Setting สถานที่และโอกาสที่เหมาะสมต่อการรับฟัง
- A - Ask Question การถามที่เปิดโอกาสให้เขาได้ระบาย
- V - Validate Feeling เข้าใจและให้พื้นที่กับอารมณ์ของเขา
- E - Encourage Action แนะนำแหล่งช่วยเหลือ

ปิดท้ายด้วยการเน้นย้ำถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่เสียงของทุกคนจะได้รับการยอมรับ เนื่องจากเราทุกคนล้วนมีจุดเปราะบางเป็นของตนเอง จึงขอฝากให้ทุกคนกล้าที่จะขอความช่วยเหลือเมื่อรู้สึกอ่อนแอ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้เราสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างเข้มแข็งและเต็มไปด้วยพลังใจดี ๆ

“การ build ตัวเองให้กลับมาใหม่ ไม่ได้เป็นการที่เราจะต้องรับเพียงคนเดียว เพราะบางครั้งการเสริมพลังก็ไม่ได้มาจากตัวเราเอง แต่มาจากคนรอบข้าง ชุมชน และสังคม ที่ช่วยให้เราเห็นแสงในตัวเราได้อีกครั้งเช่นกัน”





YOUTH FOR CHANGE

มูลนิธิ สติ แอฟ ร่วมกับสถาบันวิชาการเพื่อความยั่งยืนทางสุขภาพจิต (TIMS) ได้จัดการประกวดไอเดียเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต Youth for Change ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษา ระดับปริญญาตรี - โท ได้แสดงความคิดสร้างสรรค์เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตให้กับสังคม โดยเปิดรับสมัครตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม - 18 กันยายน 2568 ภายใต้ 3 หมวดหมู่ ได้แก่ นวัตกรรม โครงการ และหัวข้องานวิจัย

โดยหลังการปิดรับสมัคร ได้มีการจัดการคัดเลือก (Pitching) โดยคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ จนได้ทีมที่ผ่านการคัดเลือกจำนวน 12 ทีม ซึ่งได้รับโอกาสในการนำเสนอโปสเตอร์ (Poster Presentation) ในงาน Better Mind Better Bangkok 2025 เมื่อวันอาทิตย์ที่ 5 ตุลาคม 2568 ณ สามย่านมิตรทาวน์ ชั้น G

นอกจากนี้ 3 ใน 12 ทีมที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นผลงานที่ดีที่สุดจากแต่ละหมวดหมู่ยังได้รับเกียรติให้ขึ้นนำเสนอผลงานบนเวทีหลักของงานอีกด้วย ได้แก่

ผลงานที่ดีที่สุดจากหมวดหมู่นวัตกรรม

เจอ จอยจอย (Jer Joy Join)

ในสังคมสูงวัยที่กำลังเติบโต ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่น้อยต้องเผชิญกับความเหงาและความโดดเดี่ยวทางสังคม "เจอ จอยจอย" จึงเป็นไอเดียแอปพลิเคชันที่จะเข้ามาแก้ปัญหา! ด้วยการเชื่อมโยงผู้สูงอายุเข้ากับเพื่อนใหม่และกิจกรรมทางสังคมที่สนใจ โดยสามารถค้นหากิจกรรมได้ง่าย ๆ ถึง 5 หมวด ไม่ว่าจะเป็นบอร์ดเกม กีฬา ศิลปะ ดนตรี หรือศาสนา! ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกมีคุณค่า มีพื้นที่พูดคุย แบ่งปัน และมีสุขภาพจิตที่ดี "โดยไม่ต้องรอ"!



วริญญา เจะหมั่น (Waranya Jeman)
สุธีกานต์ สันญธร (Sutheekan sanjon)
สรวิทย์ เคน้าอ่าง (Sorrawee Kenumang)

ผลงานที่ดีที่สุดจากหมวดหมู่โครงการ

เกมใส่ใจ : สะพานใจหัวใจ 4 ห้อง

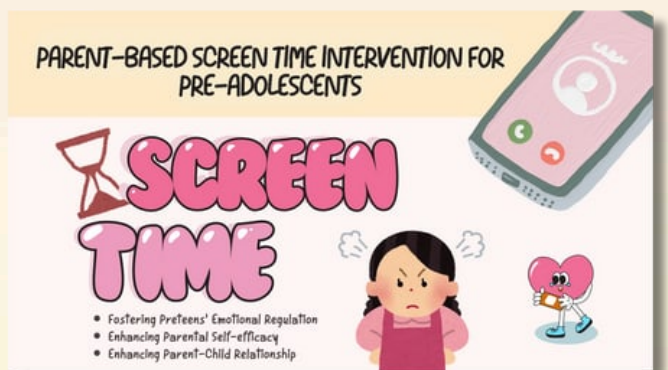
แม้โลกจะเต็มไปด้วยเสียง แต่เยาวชนจำนวนมากไม่น้อยกลับจมดิ่งใน "ความเงียบ" ที่เต็มไปด้วยความโดดเดี่ยว สับสน และรู้สึกไร้คุณค่า สิ่งที่น่ากังวลที่สุดคือการที่พวกเขาไม่กล้าเปิดใจ เพราะกลัวถูกตัดสิน ทั้งที่จริง ๆ แล้วภาวะซึมเศร้าคือ "สัญญาณ" ที่บอกว่าเราต้องการพื้นที่ปลอดภัยและความเข้าใจ ไอเดียของ "สะพานใจ" จึงได้ริเริ่มขึ้นเพื่อเปลี่ยนบอร์ดเกมให้เป็นพื้นที่อบอุ่นขนาดใหญ่ ผ่านโมเดลหัวใจ 4 ห้อง (Care - Connect - Community - Change) ที่ ๆ ทุกเสียงในใจจะได้รับการรับฟังโดยไม่มีการตัดสิน ทุกความรู้สึกจะมีคุณค่า และจะไม่ใคร่ต้องเผชิญกับความเงียบเพียงลำพังอีกต่อไป

บุรุษ บุตระแสง (Buratat Butsang)
สุภาวดี พูลพวง (Supawadee Poophang)

ผลงานที่ดีที่สุดจากหมวดหมู่หัวข้องานวิจัย

Parent-Based Screen Time Intervention for Pre-Adolescents

เมื่อการติดหน้าจอเกินขนาดในวัยก่อนวัยรุ่น (Pre-Adolescents) ส่งผลต่อการกำกับอารมณ์และความสัมพันธ์ในครอบครัว งานวิจัยนี้มีทางออก! โปรแกรม Intervention ที่ออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นของผู้ปกครอง (PSE) ในการจัดการเวลาหน้าจอของลูก พร้อมกิจกรรมเสริมสร้างความผูกพันในครอบครัวเพื่อให้ลูก ๆ มีการควบคุมอารมณ์ที่ดีขึ้น มาสร้างสุขภาพใจที่ดีให้ลูกรักด้วยมือคุณ!



ปวันทิพย์ คุรุวารสกุล (Pawanthip Kuruvansakun)
หทัยกาญจน์ เลหากรณวนิช (Hathaikan Laohakanvanich)
ธนวัน โทณวณิช (Tonnawan Komonvitayatorn)

และอีก 9 ทีมที่ได้รับเลือกให้นำเสนอโปสเตอร์ (Poster Presentation) ในวันงาน ได้แก่

Booming Mind: แผนที่ใจพาคุณไปพัก (นวัตกรรม)



เมื่อผู้คนปัจจุบันต้องเผชิญกับความเครียด ความโดดเดี่ยว และความเหนื่อยล้าที่มากเกินไป แต่กลับไม่รู้ว่าจะหาพื้นที่พักใจได้จากที่ไหน แนวคิดแอปพลิเคชัน Booming Mind จึงได้ถือกำเนิดขึ้นในฐานะ "แผนที่ใจ" ที่จะพาทุกคนไปค้นพบสถานที่และกิจกรรมฟื้นฟูใจได้ง่าย ๆ ผ่านฟีเจอร์ค้นหาสถานที่ที่พักใจตามการรีวิวด้วยความรู้สึกของผู้ใช้จริง เข้าถึงได้ทุกจังหวัด ปลอดภัย อบอุ่นใจ และเป็นมิตรกับผู้ใช้งาน

กานต์ชนิต เมืองใจ (Kanchanit Muengchai)
คุณวนัสนันท์ กันยะมี (Wanassanan Kunyamee)

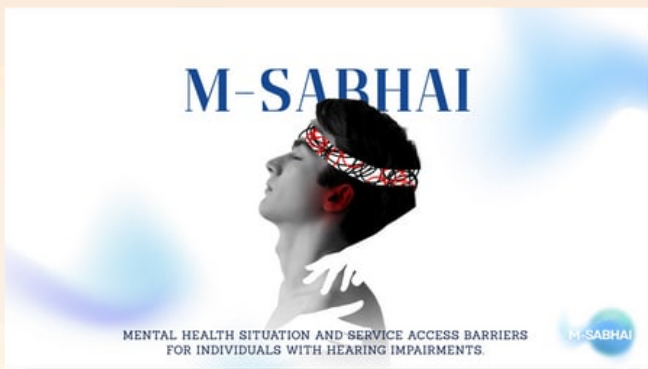
อุ้งเท้าเยียวยาใจ (โครงการ)

ท่ามกลางวิกฤตความเครียดและภาวะซึมเศร้าที่คุกคามเยาวชน โครงการ "อุ้งเท้าเยียวยาใจ" ได้เสนออีกทางเลือกหนึ่งในการใช้ "สุนัขนักบำบัดฝึกพิเศษ" เป็นสื่อกลางแห่งความรักและความอบอุ่น เชื่อมจิตใจของเด็กและเยาวชนที่มีความต้องการพิเศษ รวมถึงเด็กที่กำลังเผชิญภาวะซึมเศร้า ผ่านการสัมผัสและทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อลดความเครียด เสริมสมาธิ และกระตุ้นทักษะทางอารมณ์และสังคม ให้เด็ก ๆ ได้เติบโตอย่างมีสุขภาพจิตที่มั่นคงและสมดุล

พิชญ์สินี ซื่อสัตย์ (Pitsinee Suesat)
ธนวิทย์ สืบจากทิพ (Tanawit Suebjaktap)
ชัชชญา วงศ์วรรณ (Chitchaya Wongwan)



M-SABHAI (ห้วงงานวิจัย)

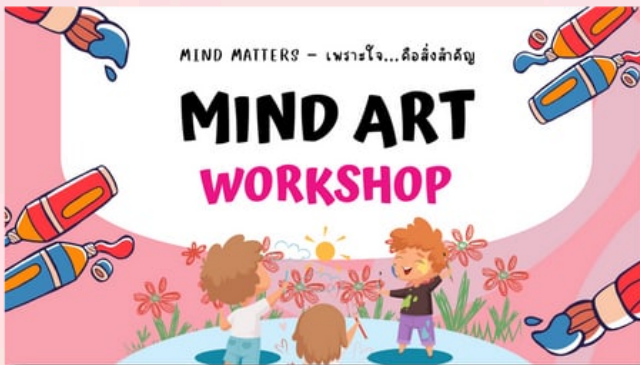


ท่ามกลางประชากรผู้บกพร่องทางการได้ยินกว่าสี่แสนคน ข้อมูลสุขภาพจิตกลับมีน้อยอย่างยิ่ง ใต้งานวิจัยนี้จึงอยากสำรวจสถานการณ์และอุปสรรคทางสังคมและภาษาในการเข้าถึงบริการของผู้ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ผ่านการศึกษาแบบชาติพันธุ์นิพนธ์เพื่อกำหนดเข้าใจต้นเหตุของ "กำแพง" ระหว่างกลุ่มเป้าหมายและบุคลากรทางการแพทย์ มุ่งสู่การยกระดับนโยบายและบริการสุขภาพจิตที่ทุกคนเข้าถึงได้อย่างเท่าเทียม

นรินทร์ ศรียันต์ (Narinthorn Sriyan)
วิปัสยา อาตาศัยธรรม (Wipadsaya Artapiyatham)
พลวัต นาวาทอง (Pollawat Navathong)

อีก 9 ทีมที่ได้รับเลือกให้นำเสนอโปสเตอร์ (Poster Presentation) ในวันงาน (ต่อ)

Mind Matters (โครงการ)



เมื่อเด็กและเยาวชนจำนวนมากไม่สามารถสื่อสารความเครียดและความวิตกกังวลในใจออกมาเป็นคำพูดได้ โครงการ "Mind Matters" จึงอยากให้ศิลปะเป็นสื่อกลางในการช่วยเยียวยา! ให้เด็กและเยาวชนได้ปลดปล่อยความเครียดผ่านไอเดีย Art Therapy ทั้งการวาดภาพและการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ เพื่อช่วยระบายอารมณ์ ส่งเสริมการทำความเข้าใจความรู้สึกภายในตนเอง และสร้างสุขภาวะทางใจที่ยั่งยืน...."เพราะทุกเรื่องของจิตใจล้วนมีความหมาย"

พนิดา น้อยนาเวช (Phanida Noinawet)
ชันทร์หรัส ลรณัน (Chanharas Laranan)

พักใจ Station (โครงการ)

ในวันที่ชีวิตเร่งรีบจนทำให้เราสูญเสียการตระหนักรู้และละเลยการดูแลสุขภาพใจของตนเอง โครงการ "พักใจ Station" อยากเสนอการสร้างพื้นที่พิเศษเพื่อเป็นช่วงเวลาให้เพื่อน ๆ ได้หยุดพักและสำรวจตนเองจากภายใน ผ่านการทำแบบทดสอบเปรียบเทียบสภาพจิตใจกับท้องฟ้าอากาศ พร้อมรับ "Challenge ดูแลใจ" และ "กำลังใจสำหรับคุณ" เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการตระหนักรู้และดูแลสุขภาพใจให้ดีขึ้น

รัตรมณ รัตนสัตยานนท์ (Ratramon Ratanasatayanon)
นิชชาวิณ์ ปิรมยโชติศิริ (Nitchawee Piromchotesiri)



อัญชลี (ANJĀLI) Gen Z Buddhism App (นวัตกรรม)



เมื่อ Gen Z ต้องเผชิญกับการขาดสมดุลชีวิตจากพฤติกรรมการเล่นติดโดพามีน! แอปพลิเคชัน ANJĀLI จึงถือกำเนิดขึ้นจากแรงบันดาลใจทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นเครื่องมือในการเพิ่มการเข้าถึงการฝึกสติ (Mindfulness) ในชีวิตประจำวัน มาพร้อมกับฟีเจอร์มากมายที่สนับสนุนการปรับสมดุลของระดับโดพามีนเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตผ่านการอยู่กับปัจจุบันและการปฏิบัติเชิงบวกเล็ก ๆ อย่างสม่ำเสมอ

ณัฐวีร์ พรหมประสิทธิ์ (Nadthawee Promprasit)
ธนสร แก้ววานิช (Thanasorn Kaewanit)
ทัดตะวัน อินสมตว (Tatawan Insomtua)

อีก 9 ทีมที่ได้รับเลือกให้นำเสนอโปสเตอร์ (Poster Presentation) ในวันงาน (ต่อ)

Peer Support Group (โครงการ)



เมื่อความเครียดด้านสุขภาพจิตในหมู่นักศึกษาเพิ่มขึ้น! Peer Support Group จึงต้องการส่งเสริมวัฒนธรรมการใส่ใจดูแลกันแบบเชิงรุกด้วยแนวคิด "เพื่อนช่วยเพื่อน" สร้างกลุ่มพูดคุยที่เป็นพื้นที่ปลอดภัย เข้าถึงง่าย และไม่มีการตัดสิน ให้นักศึกษาได้ช่วยกันจัดการความเครียดและภาวะ Burnout ผ่านการฝึกทักษะ Mindfulness, Listening, และ Reflection เพื่อสร้างเครื่องมือทำใจที่ดี ๆ ให้มี Resilience ในมหาวิทยาลัยอย่างยั่งยืน!

ปันทารีย์ ยืนยง (Pandari Yuenying)
ประกายดาว ลือวิริยะพันธุ์ (Prakaidaw Lerviriyaphan)
ชินกฤต แสนกรียง (Chinakrit Saenkrieng)

EchoMind – เสียงสะท้อนใจนักเรียนกทม. (หัวข้องานวิจัย)

ท่ามกลางวิกฤตสุขภาพจิตที่บุคลากรผู้เชี่ยวชาญมีจำกัด ไอเดียงานวิจัยนี้ใช้ "เสียงของนักเรียน" เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์เพื่อเทียบผลของ "การมี/ไม่มีนักจิตวิทยาในโรงเรียน" ต่อสภาวะทางจิต-สังคมของนักเรียนตาม Biopsychosocial Model ส่งเสริมการผลักดันนโยบายให้โรงเรียนมีระบบส่งต่อเคสที่รัดกุม พร้อมสร้างมาตรฐานการดูแลสุขภาพกายภายในโรงเรียน เพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นอย่างรอบด้านและยั่งยืน

ธันยธรณ์ ไชยชาติ (Thunyatorn Chaiyachat)
แทนไท หม่า (Tantai Ma)
ยศวารี ไรจน์สุธี (Yoswaree Rojsutee)

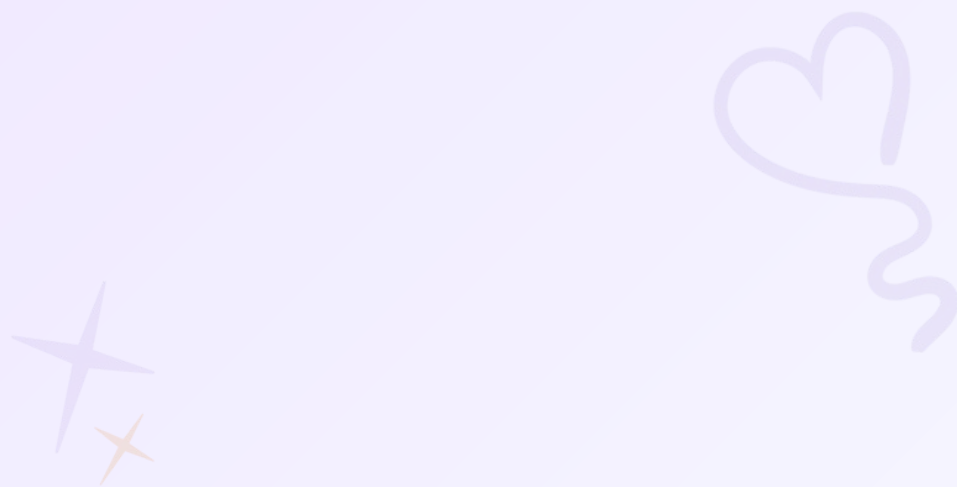


Home Is Where the Heart Is (โครงการ)



เมื่อความบกพร่องทางการได้ยินกับเสียงที่ส่งไปไม่ถึงถึงคุณวิกฤตสุขภาพใจ "Home is Where the Heart is" อยากเสนอแนวคิดบ้านพักใจ เคียงข้างเยาวชนไทยอายุ 12-18 ปี ทั้งกลุ่มหูหนวกและหูดี โดยใช้กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ที่ผสมผสานแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกผ่านโมเดล PERMA-H+ และ HOPE เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการด้านอัตลักษณ์ให้เข้มแข็งและผลักดันโอกาสการเรียนรู้อย่างทั่วถึง มุ่งสู่การเติบโตทางจิตใจอย่างมั่นคงร่วมกัน

รวิภัส หวานแก้ว (Rawiphat Warnkaew)
พัทธ์ธรา ตันโน (Pattira Tanno)
จิตตภา เพ็ชรรัตน์ (Jittapa Phetcharut)



รวมข้อมูลบุรุษที่จกรรม ภายในงาน



มาเติมพลังใจใน
SuperMINDket

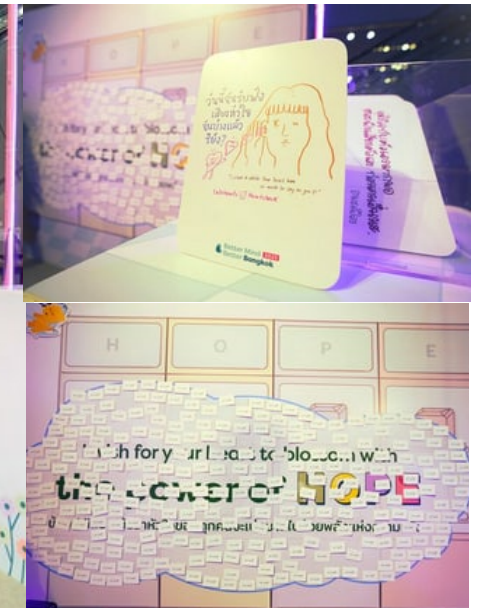
Check-in

ผู้เข้าร่วมจะต้องลงทะเบียนก่อนเข้างาน จากนั้นจะได้รับ Passport สำหรับเข้ามา Shopping ในงาน



Affirmation Wall

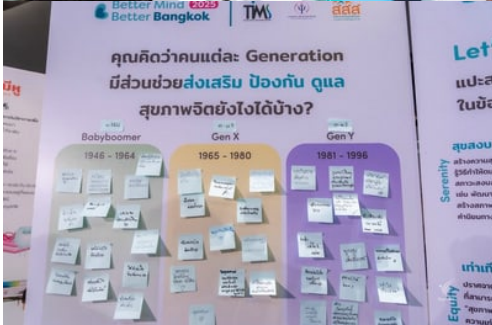
เติมพลังใจด้วยข้อความพิเศษ จากเหล่าศิลปินที่มา
ร่วมงาน สามารถหยิบข้อความเติมพลังใจกลับบ้าน



Hope Zone

Listening Hearts, Healing Hope

ทำความรู้จักกับ **Sati App** พื้นที่ปลอดภัยที่ไม่ได้มีแค่แอปพลิเคชันแต่ยังรวมไปถึงงานและโครงการต่าง ๆ รวมถึงทำกิจกรรม Check-in อารมณ์ และพูดคุย Small Talk กับอาสาสมัครผ่าน Talking Wheel



Building Lasting Mental Health

TIMS ชวนทุกคนมาร่วมขับเคลื่อนอนาคตของสุขภาพจิตที่ดีขึ้นไปด้วยกัน เพื่อพัฒนาต่อเป็นนโยบายเพื่อสังคม ผ่านกิจกรรมแลกเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับบทบาทของแต่ละ Generation ต่อการเปลี่ยนแปลงและป้องกันปัญหาทางด้านสุขภาพจิต รวมถึงค้นหา Self-awareness และสะท้อนคุณค่าในตนเองผ่านกิจกรรม Let's Check-in



Hope grows where bravery begins

Maybelline Brave Together เปิดพื้นที่ให้ทุกคนมาพูดถึงความมั่นใจ และพร้อมเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้กับคนอื่น ผ่านกิจกรรม Brave Talk Training 5 ขั้นตอนในการเข้าใจผู้อื่น



Reframing Mental Health Together

ชวนทุกคนมาเสนอไอเดียว่าอยากเห็น Thai PBS นำเสนอรายการเกี่ยวกับสุขภาพจิตไปในทิศทางไหน และทำความรู้จักกับรายการ Made My Day



Bangkok Cares For Your Heart & Mind

กทม. ชวนประชาชนมาประเมินสุขภาพใจและสุขภาพกาย และทำความรู้จักคลินิกดูแลสุขภาพใจภายใต้การดูแลของสำนักอนามัย กทม.



Reflection Zone



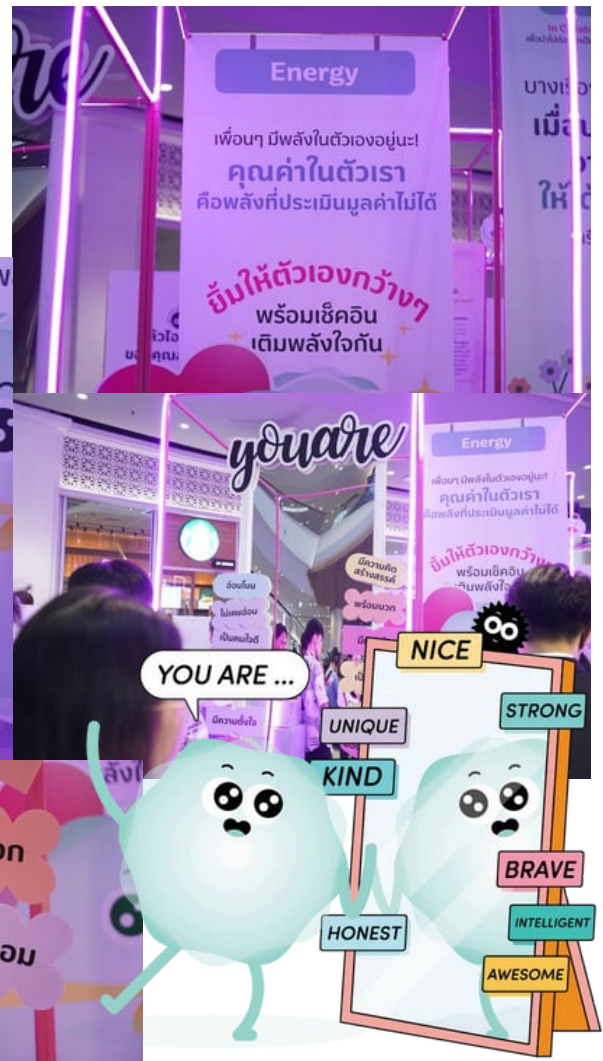
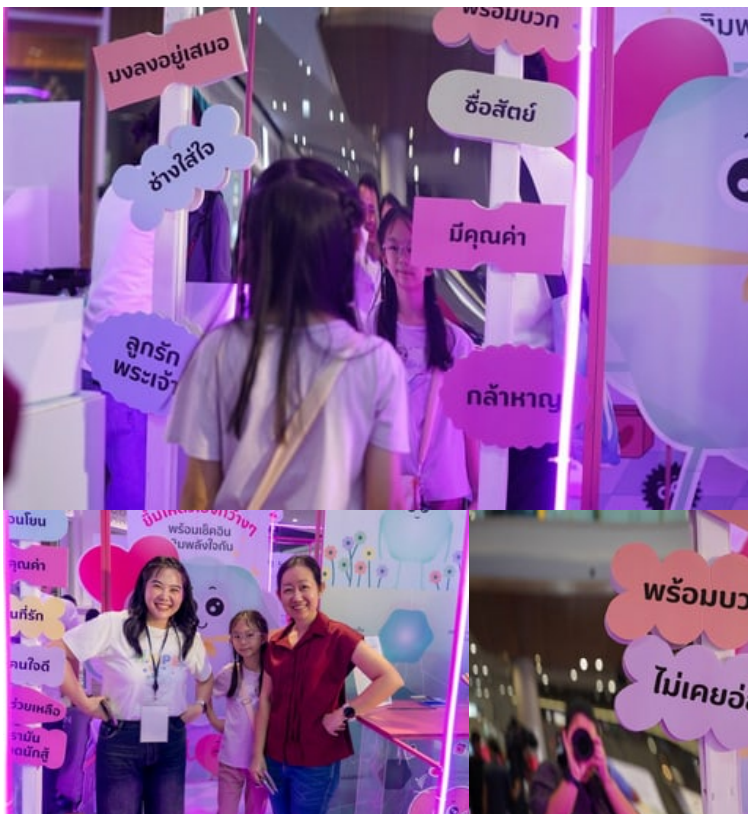
Nutrition Facts – เติมนสารอาหารให้หัวใจ

มาเขียนส่วนประกอบของวันที่ดี ว่ามีองค์ประกอบอะไรบ้าง และเติมวิตามินใจพร้อมเขียนว่าอยากให้อะไรในวันที่ดีมีหน้าตาเป็นอย่างไร



Energy Aisle - ชั้นวางแห่งการเพิ่มความมั่นใจ

บุสต์พลัง เสริมความมั่นใจด้วยการถ่ายรูปท่า Power Pose หน้ากระจก โดยสามารถเปลี่ยนคำเพิ่มความมั่นใจในแบบที่เป็นตัวเองได้ด้วยนะ



Self-Kindness - ชั้นวางที่ทำให้หัวใจอบอุ่น

แปะ Post-it บนตู้เย็นแห่งกำลังใจ โดยเขียนคำพูดดี ๆ ที่อยากบอกกับตัวเอง แล้วแปะลงบนตู้เย็นเพื่อให้กำลังใจตัวเอง



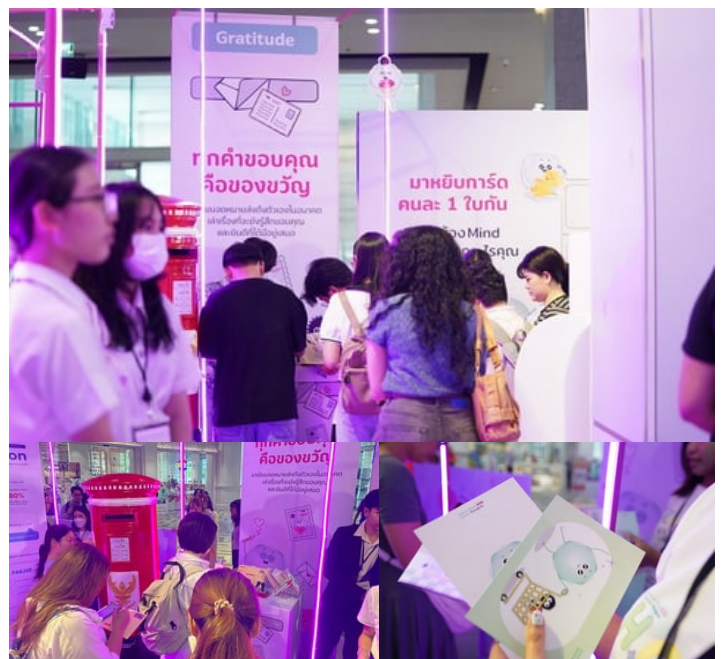
Letting - Grow - ชั้นวางแห่งการปลดปล่อย

เขียนเรื่องที่ยากปล่อยวาง 3 เรื่องแล้วใส่ลงไปในเครื่องย่อยกระดาษเพื่อทิ้งสิ่งที่อยากทิ้งเอาไว้ เศษกระดาษเหล่านั้นจะกลายเป็นงานศิลปะในอนาคต



Gratitude aisle - ชั้นวางแห่งการขอบคุณ

มาเขียนจดหมายส่งถึงตนเองในอนาคต เล่าเรื่องที่อยากขอบคุณหรือเรื่องารู้สึกยินดีที่ได้มี โดยเราได้รับการสนับสนุนของจดหมาย และการส่งจดหมายจากไปรษณีย์ไทย



Inspiration Zone

พื้นที่สำหรับคนรุ่นใหม่ที่กำลังก้าวเข้าสู่วงการของสุขภาพจิต

โครงการ Youth For Change โครงการสำหรับคนรุ่นใหม่ที่ต้องการขับเคลื่อนด้านสุขภาพจิตโดยการเปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาได้แสดงผลงานไม่ว่าจะเป็นนวัตกรรมโครงการ หรือหัวข้องานวิจัย ที่จะช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพจิตให้สังคมของเรา นิทรรศการโปสเตอร์นี้จะเป็นเวทีให้เยาวชนรุ่นใหม่ได้แบ่งปันวิสัยทัศน์เพื่อเชื่อมโยงกับสาธารณชนและจุดประกายการเปลี่ยนแปลง

โดยมี 12 ทีม ที่ได้รับการคัดเลือกจากคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ได้รับโอกาสในการนำเสนอโปสเตอร์ (Poster Presentation) และ 3 ใน 12 ทีมที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นผลงานที่ดีที่สุดจากแต่ละหมวดหมู่ ก็ได้รับเกียรติให้ขึ้นนำเสนอผลงานบนเวทีหลักของงาน



Bench With Ears



พื้นที่ให้หยุดพัก ระบายความรู้สึก แวะมาระบายความทุกข์ใจกับเพื่อนรับฟังได้ สามารถใช้บริการได้ครั้งละ 40 นาที

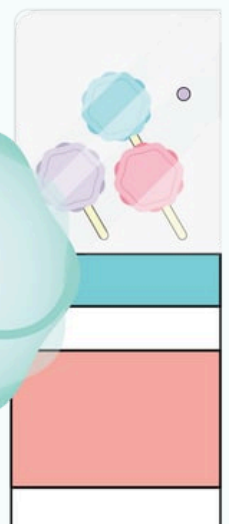
มีผู้ใช้บริการทั้งหมด

15 คน



Check-out

หลังจากเล่นกิจกรรมครบทุกบูธแล้ว ผู้เข้าร่วมสามารถมาแลกรับไอศกรีมและของที่ระลึกพร้อมกับใบเสร็จหลังจาก Check-out ได้





สรุปแบบสอบถาม ก่อนงาน

HOPE QUIZ

เป็นแบบสอบถามที่ใช้สำหรับการเก็บข้อมูล ประกอบไปด้วยเนื้อหาข้อมูลประชากร แบบประเมินความเครียด (ST-5) และข้อคำถามเกี่ยวกับการดูแลตนเอง โดยมีตัวอย่างของข้อคำถามและผลการสำรวจข้อมูล ดังนี้

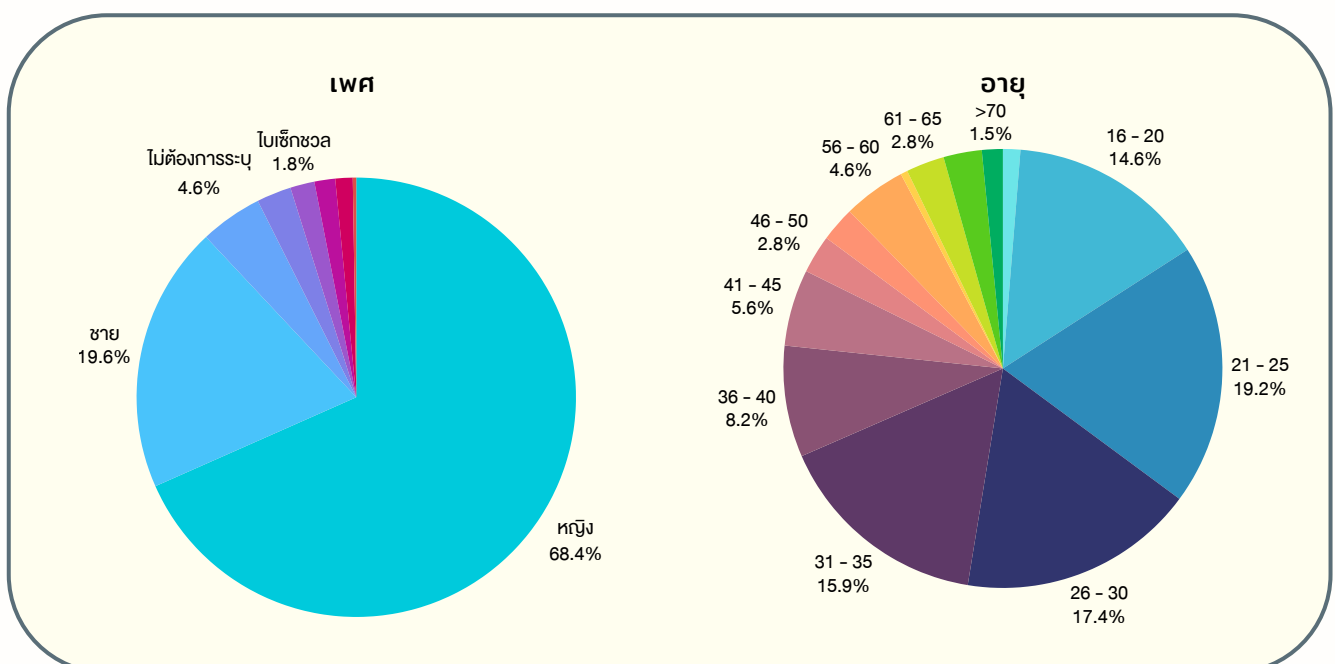


ข้อมูลทั่วไป

- อีเมล
- อายุ
- เพศ (ชาย, หญิง, ไม่ระบุ, เกย์, เลสเบี้ยน, เควียร์, หญิงข้ามเพศ, ชายข้ามเพศ, อื่นๆ , ไม่ต้องการระบุ)
- สถานะการทำงาน (ยังเรียนอยู่, ทำงานแล้ว, เรียนไปด้วยทำงานไปด้วย, อยู่ระหว่างค้นหาตัวเอง,ว่างงาน, เกษียณแล้ว)
- อาชีพที่ทำตอนนี้

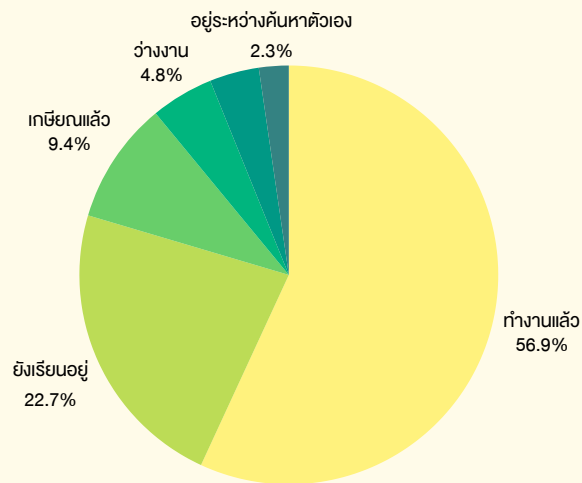
ผลการสำรวจ

จากจำนวนผู้เข้าร่วมตอบแบบสอบถามทั้งหมด 432 คน ในด้านเพศและอายุพบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 68.4 รองลงมา คือ เพศชาย ร้อยละ 19.6 และส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 21-25 ร้อยละ 19.2 รองลงมา คือ ช่วงอายุ 26-30 ร้อยละ 17.4 ในด้านสถานะทำงาน พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน ร้อยละ 56.9 รองลงมาอยู่ในวัยเรียน ร้อยละ 22.7



ผลการสำรวจ (ต่อ)

สถานะการทำงาน



โดยผู้ที่ตอบแบบสอบถามมาจากหลากหลายอาชีพ ดังนี้



จากผลการสำรวจจะเห็นได้ว่าผู้ที่สนใจเข้าร่วมงานของเรานั้นมีความหลากหลายทั้งทางเพศ อายุ และอาชีพ แสดงให้เห็นถึงความเปิดกว้างและโอบรับผู้คนทุกเพศทุกวัย ทุกสายอาชีพ ซึ่งเป็นไปตามจุดประสงค์ของงาน

แบบประเมินความเครียด (ST-5)

ให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวเองมากที่สุดในช่วง 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยวัดระดับความเครียดแบบ Likert Scale 4 ระดับ ได้แก่ เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี = 0, เป็นบางครั้ง = 1, เป็นบ่อยครั้ง = 2, เป็นประจำ = 3 และมีข้อคำถามดังต่อไปนี้

- ☐ มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก
- ☐ มีสมาธิน้อยลง
- ☐ หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ
- ☐ รู้สึกเบื่อ เซ็ง
- ☐ ไม่อยากพบปะผู้คน

เกณฑ์การวัดผล

ช่วงคะแนน 0 - 4 = เครียดน้อย, 5 - 7 = เครียดปานกลาง, 8 - 9 = เครียดมาก, 10 - 15 = เครียดมากที่สุด (*อ้างอิง: แบบประเมินจากกรมสุขภาพจิต)

โดยในแบบสอบถามจะไม่เฉลยคะแนนให้กับผู้ที่ตอบแบบสอบถามแต่มีการให้คำแนะนำสำหรับคนที่มีความเครียดสูง ดังนี้

[ช่วงคะแนนเครียดมาก]

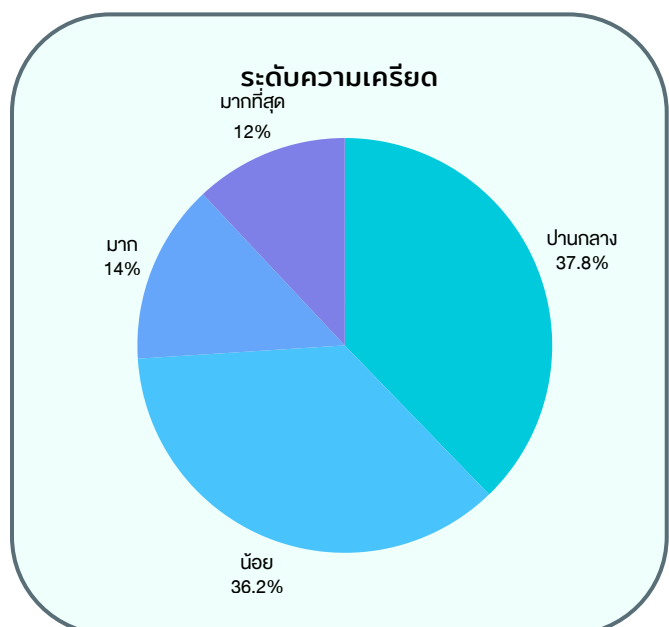
เพื่อน ๆ คงต้องต่อสู้กับหลายอย่างอยู่สินะ การเรียน การงาน ครอบครัว ที่เรียกร้องความทุ่มเทและการจัดการจากเรา มวลหนักอึ้งนี้จะไม่อยู่ตลอดไป อย่าลืมให้พื้นที่ตัวเองได้พัก ถ้า 2 สัปดาห์ข้างหน้าหัวใจยังเหนื่อยเหนื่อย น้อง MIND แนะนำว่าอย่าลืมหาตัวช่วยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญได้ ไม่ต้องสู้คนเดียวนะ

[ช่วงคะแนนเครียดมากที่สุด]

ก่อนไปต่อ อยากชวนเพื่อน ๆ เอามือวางไว้ที่หัวใจ เนาเหนื่อยมากเลยใช่ไหม มีน้อง MIND ช่วยรับฟังอยู่ตรงนี้ อีกแรง พักหายใจช้า ๆ ไปด้วยกัน ถ้าเพื่อน ๆ อยากให้มีใครสักคนแบ่งเบาความรู้สึกที่หนักอึ้ง ยังมีพื้นที่การรับฟังใน SATI APP และสายด่วนกรมสุขภาพจิต 1323 สุขภาพใจของเราสำคัญเสมอ

ผลจากแบบทดสอบความเครียด

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ที่ระดับปานกลาง ร้อยละ 37.8 รองลงมาในระดับความเครียดน้อย ร้อยละ 36.2



ข้อคำถามเกี่ยวกับการดูแลตนเอง

ข้อคำถามนี้ไม่ใช้การประเมินทางจิตวิทยาหรือการวัดระดับ Self-care แบบ Pre-test/Post test แต่เป็นการวัดการรับรู้พฤติกรรมดูแลตัวเองและเป็นเพียงคะแนนสมมติเพื่อการแสดงผลเท่านั้น โดยมีข้อคำถามมาจาก 8 มิติ คือ ด้านร่างกาย (Physical) ด้านจิตใจ (Psychological) ด้านอารมณ์และความรู้สึก (Emotional) ด้านสภาพแวดล้อม (Environmental) ด้านการเงิน (Financial) ด้านความสัมพันธ์ (Social) ด้านการเรียนการทำงาน (Professional) และด้านจิตวิญญาณ (Spirit)

และข้อคำถามว่าผู้ที่ตอบแบบสอบถามมีวิธีฮีใจตัวเองอย่างไร ในวันที่พวกเขาารู้สึกใจไม่ดีหรือยุ่งเหยิง ผู้เข้าร่วมงานจะเลือกทำข้อไหนเป็นอันดับแรกเพื่อดูแลใจตัวเอง โดยมีวิธีการให้เลือกและแสดงผลลัพท์ดังนี้

ผลจากข้อคำถาม

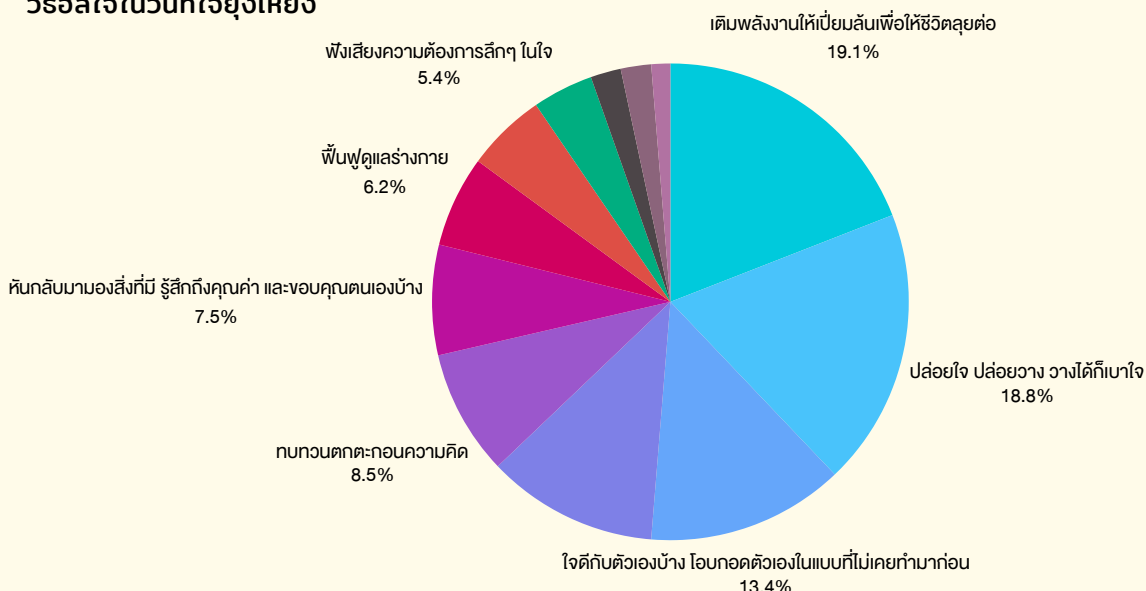
พบว่าวันที่รู้สึกใจไม่ดีหรือยุ่งเหยิง ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มักจะใช้วิธีดูแลใจของตัวเองด้วยการเติมพลังงานให้เปี่ยมล้นเพื่อให้ชีวิตลุดต่อ คิดเป็น ร้อยละ 19.1 รองลงมาคือใช้วิธีปล่อยใจ ปล่อยวาง วางได้ก็เบาใจ ร้อยละ 18.6

- ☐ ฉันได้ออกกำลังกายและดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
- ☐ ฉันเว้นวรรคกิจกรรมพักจากการเสพข่าว สื่อ มีเวลาที่ว่างเทคโนโลยีและงานลง
- ☐ ฉันได้ปล่อยใจตัวเอง ให้กำลังใจตัวเอง ชอบคุณตัวเอง
- ☐ ฉันได้จัดโต๊ะทำงาน ห้อง หรือบ้าน ไม่ให้รก ยุ่งเหยิง วุ่นวาย
- ☐ ฉันได้รับรู้รายจ่าย-รายรับ และคอยบริหารไม่ให้ติดลบ
- ☐ ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้คนได้และปฏิเสธคนเป็น
- ☐ ฉันวางแผนจัดสรรงบบ้านหรืองานให้สมดุล ไม่ให้ตัวเองเหนื่อยเกินไป
- ☐ ฉันได้นั่งสมาธิหรือเล่นโยคะ

วิธีที่เลือกใช้เมื่อใจรู้สึกไม่ดี

- ♥ เติมพลังงานให้เปี่ยมล้นเพื่อให้ชีวิตลุดต่อ
- ♥ ใจดีกับตัวเองบ้าง โอบกอดตัวเองในแบบที่ไม่เคยทำมาก่อน
- ♥ ปล่อยใจ ปล่อยวาง วางได้ก็เบาใจ
- ♥ หันกลับมามองสิ่งที่มี รู้สึกถึงคุณค่า และชอบคุณตนเองบ้าง
- ♥ ฟันฟูดูแลร่างกาย
- ♥ ทบทวนตกตะกอนความคิด
- ♥ ฟังเสียงความต้องการลึกๆ ในใจ
- ♥ ลุกขึ้นมาดูแลพื้นที่ที่ใช้ชีวิตอยู่
- ♥ จัดการชีวิตการเรียนการทำงาน
- ♥ รับรู้ความรู้สึกของตัวเอง
- ♥ กระชับความสัมพันธ์ในชีวิต
- ♥ วางระบบเรื่องการเงินให้อุ่นใจ

วิธีฮีใจในวันที่ใจยุ่งเหยิง





สรุปข้อมูลจากสื่อ

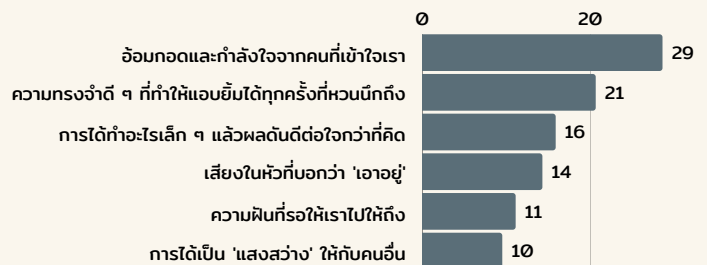
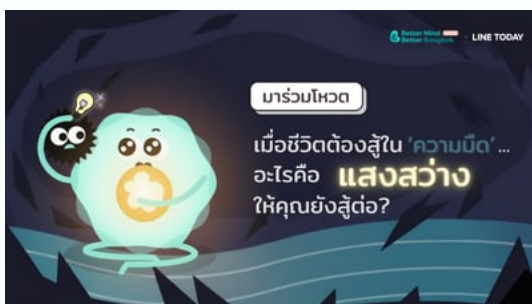


ข้อมูลจากโซเซียลมีเดีย

LINE TODAY

เพื่อให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมกับงาน Better Mind Better Bangkok ในหลากหลายช่องทาง Sati App จึงได้ร่วมมือกับ Line Today สร้างสรรค์โพลให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการตอบคำถามที่เชื่อมโยงกับเนื้อหาบนเวทีเสวนาภายในงาน ซึ่งได้มีการเก็บข้อมูลในระหว่าง กันยายน - ตุลาคม 2568 โดยมีข้อคำถามและสรุปข้อมูลจากโพล ดังนี้

คำถาม เมื่อชีวิตต้องสู้ในความมืด...อะไรคือ 'แสงสว่าง' ให้คุณไปต่อ?

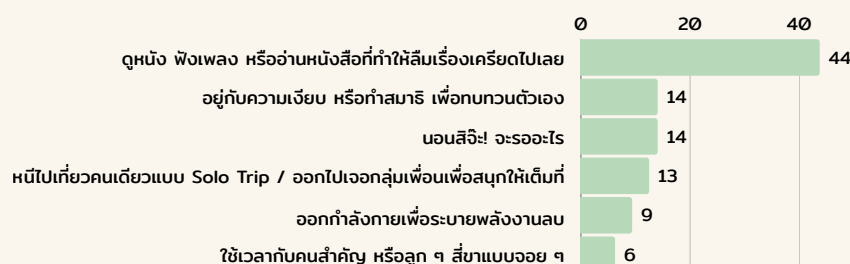


จากจำนวนผู้ร่วมโหวตทั้งหมด 63 คนพบว่าแสงสว่างที่ช่วยให้คนส่วนใหญ่ไปต่อได้คือ อารมณ์และกำลังใจจากคนที่เข้าใจเรา รองลงมาคือ ความทรงจำดี ๆ ที่ทำให้แอบยิ้มได้ทุกครั้งที่หวนนึกถึง

คำถาม ในวันที่ใจพัง...'พลังฮิล' ที่ดีที่สุดในของคุณมาจากไหน?



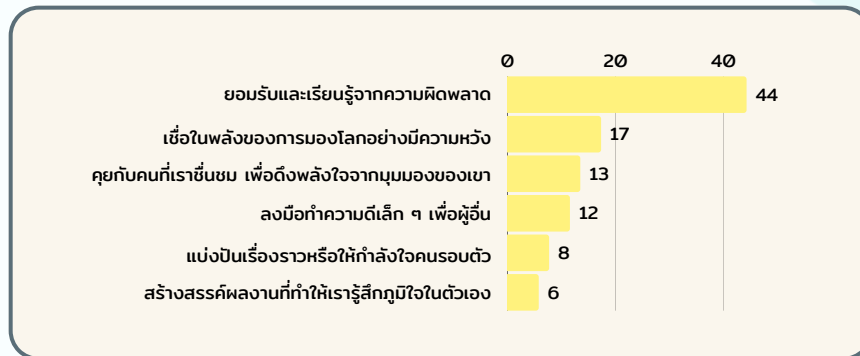
จากจำนวนผู้ร่วมโหวตทั้งหมด 64 คน พบว่าในวันที่ใจพัง พลังฮิลของคนส่วนใหญ่คือการได้ดูหนัง ฟังเพลง หรืออ่านหนังสือเพื่อทำให้ลืมเรื่องเครียดของตนเอง รองลงมาคือ อยู่กับความเงียบ หรือทำสมาธิเพื่อทบทวนตนเอง



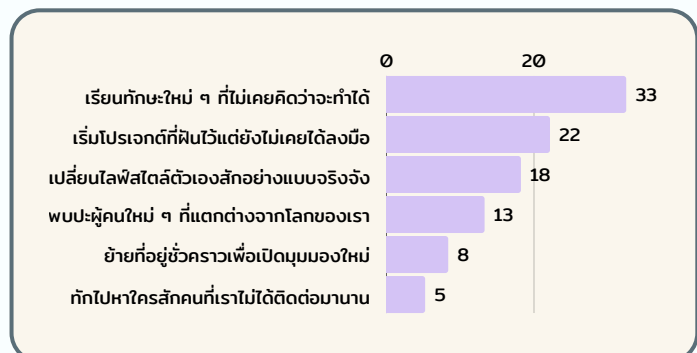
คำถาม ในวันที่โลกดูเทาๆ...คุณ 'มองโลก' ให้จอยขึ้นด้วยวิธีไหน?



จากจำนวนผู้ร่วมโหวตทั้งหมด 52 คน พบว่าวิธีที่คนส่วนใหญ่ในโพลมักเลือกใช้เมื่อเจอวันที่โลกดูเทาๆ คือการยอมรับและเรียนรู้จากความผิดพลาดที่ผ่านมา รองลงมาคือ เชื่อในพลังของการมองโลกอย่างมีความหวัง

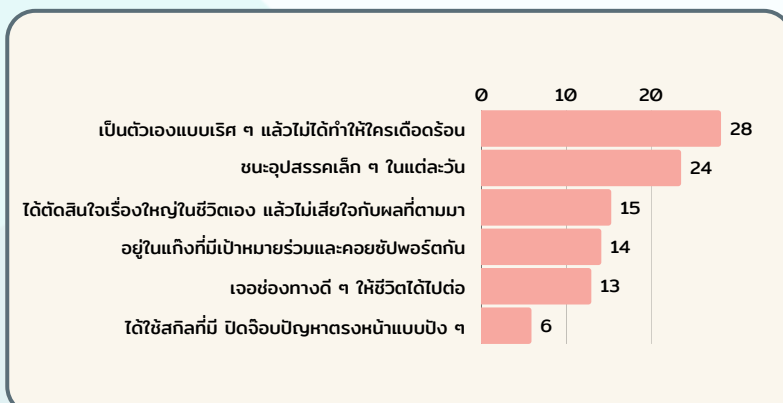


คำถาม ถ้าพูดถึง 'โอกาสใหม่ ๆ' ในชีวิต...คุณอยากลองทำอะไร?



จากจำนวนผู้ร่วมโหวตทั้งหมด 203 คน เมื่อพูดถึงโอกาสใหม่ๆ ในชีวิต พบว่าคนส่วนใหญ่อยากลองเรียนทักษะใหม่ ๆ ที่ไม่เคยคิดว่าจะทำได้ รองลงมาคืออยากลองเริ่มโปรเจกต์ที่ฝันไว้แต่ยังไม่เคยได้ลงมือทำ

คำถาม โมเมนต์ไหนที่ทำให้คุณ 'มีไฟ' พร้อมลุยต่อแบบไร้ลิมิต?



จากจำนวนผู้ร่วมโหวตทั้งหมด 85 คน พบว่าโมเมนต์ที่ทำให้คนส่วนใหญ่มีไฟ คือ การได้เป็นตัวของตัวเองแบบเรสๆ แล้วไม่ทำให้ใครเดือดร้อน รองลงมาคือ การได้เอาชนะอุปสรรคเล็กๆ ในแต่ละวัน

ข้อมูลจากสื่อ

เพื่อกระจายการบอกต่อกิจกรรมดี ๆ เกี่ยวกับสุขภาพจิต จากงาน Better Mind Better Bangkok 2024 Sati จึงได้ร่วมมือกับ TikTok สร้างแคมเปญ [Better Mind Better Bangkok 2025 X Creators](#) โดยมี Creators ทั้งหมด 3 ท่าน ร่วมโปรโมทงานในรูปแบบ Video Content ผ่านช่องทาง TikTok



การประชาสัมพันธ์ก่อนงาน

317.9K
Views

7881
Likes

113
Comments

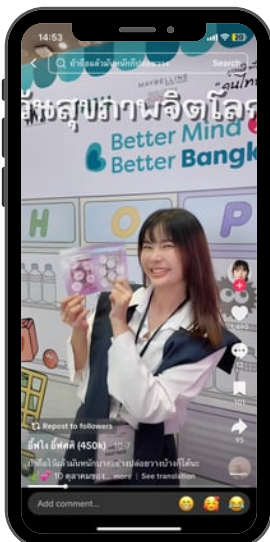
710
Save

784
Shares



ซึ่งตลอดทั้งแคมเปญมียอด Organic Performance สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ 2,205 Reach และมีผู้รับชมสูงถึง 317.9K Views รวมถึงได้รับการมีส่วนร่วม 9,488 ครั้ง

การประชาสัมพันธ์หลังงาน



123K
Views

1490
Likes

13
Comments

101
Save

95
Shares

Sati X Thai PBS

เพื่อให้ผู้ที่สนใจเนื้อหาบนเวทีเสวนาในงาน Better Mind Better Bangkok ที่ไม่สะดวกเดินทางมาร่วมงานได้รับชมเนื้อหาบนเวที Sati App จึงร่วมมือกับ The Active ในการถ่ายทอดสด (Live) กิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในงานให้ประชาชนทั่วไปได้รับชมกันอย่างทั่วถึง



ยอดการมีส่วนร่วมผ่าน Facebook และ Youtube Live ของ The Active

2900
Views

38
Likes

22
Shares



ยอดรับชม Live ระหว่างงานผ่านช่องทาง Facebook Live และ Youtube ของ The Active ยอดดู 2900 Views, 38 Likes, 22 Shares

ยอดการมีส่วนร่วมในช่องทางต่าง ๆ ของ The Active



680
Likes

6
Comments

147
Shares

ยอดการมีส่วนร่วมของเนื้อหาเกี่ยวกับ Better Mind Better Bangkok 2025 หลังจบงาน ผ่านช่องทางโซเชียลมีเดียต่าง ๆ ของ Thai PBS ได้แก่ Facebook, Instagram, X และ YouTube รวมกันมียอดรวมกัน 680 Likes, 147 Shares และ 6 Comments

ยอดการมีส่วนร่วมผ่าน Facebook Live ของ Sati App

3854
Views78
Likes6
Comments36
Shares

ยอดรับชม Live ผ่านช่องทาง Facebook ของ Sati App มียอดรับชมรวมทั้งหมด 3854 Views, 78 Likes, 36 Shares และ 6 Comments

ยอดการมีส่วนร่วมในช่องทางต่าง ๆ ของ Sati App

10K
Views196
Likes3851
Reach66
Shares

ยอดการมีส่วนร่วมในโพสต์หลังจบงาน ผ่านช่องทางโซเชียลมีเดียของ Sati App ได้แก่ Facebook และ Instagram

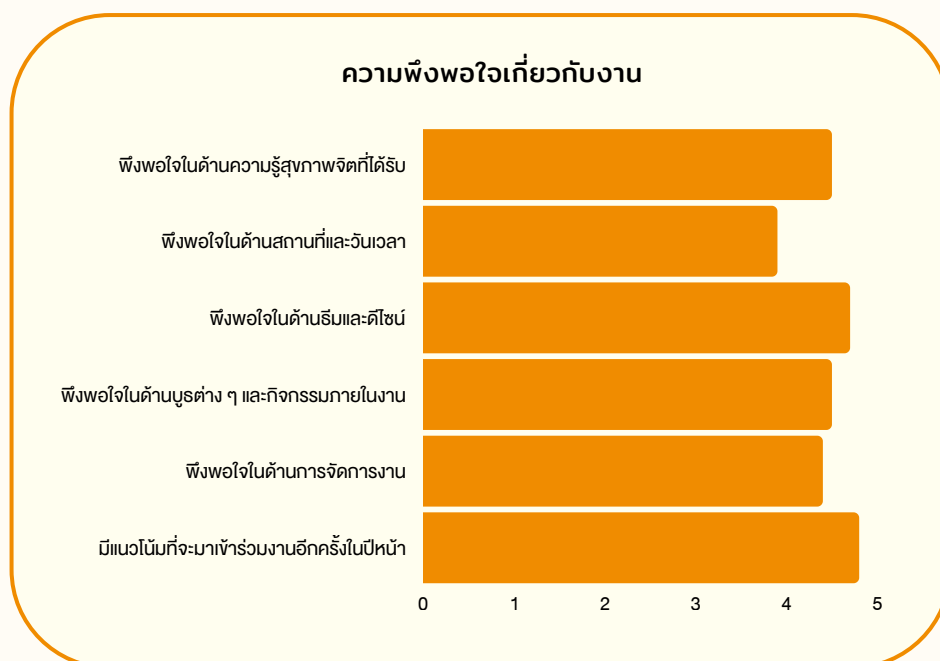


สรุปข้อมูลจากสื่อ

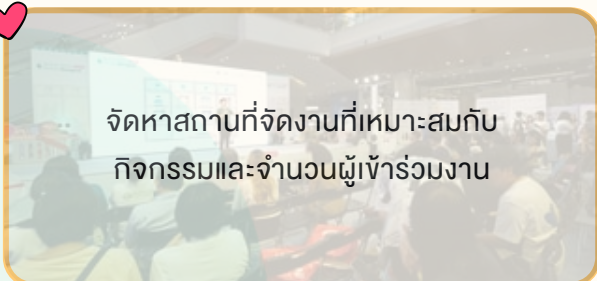
ผลจากแบบสอบถาม

จากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามหลังงานทั้งหมด 40 คน พบว่า มีความพึงพอใจโดยรวมของงานอยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.6 คะแนน ซึ่งมีรายละเอียดความพึงพอใจในแต่ละด้าน ดังนี้

- ด้านความรู้สภาพจิตที่ได้รับ อยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.6
- ด้านสถานที่และวันเวลา อยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.9
- ด้านธีมและดีไซน์ อยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.7
- ด้านบูธต่าง ๆ และกิจกรรมภายในงาน อยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.5
- ด้านการจัดการงาน อยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.4
- แนวโน้มที่จะมาเข้าร่วมงานอีกครั้งในปีหน้า อยู่ในระดับมีแนวโน้มสูงมาก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.8



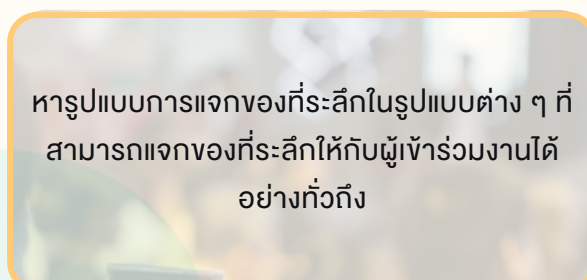
สิ่งที่ได้เรียนรู้และจะนำไปพัฒนาปรับปรุงในครั้งถัดไป



จัดหาสถานที่จัดงานที่เหมาะสมกับกิจกรรมและจำนวนผู้เข้าร่วมงาน



ออกแบบแผนผังบูธให้ผู้เข้าร่วมงานร่วมกิจกรรมได้ง่ายขึ้น



หารูปแบบการแจกของที่ระลึกในรูปแบบต่าง ๆ ที่สามารถแจกของที่ระลึกให้กับผู้เข้าร่วมงานได้อย่างทั่วถึง

เสียงจากผู้เข้าร่วมงาน

♥ งานจัดดีมาก รึมน่ารักมาก ทุกกิจกรรมมีความฮิลใจ แต่สถานที่ร้อนมาก ควรบอกสามย่านมิตรทาวน์ให้เพิ่มแอร์ไม่ก็ขอพัดลมมาตั้งน้อยๆ

♥ เลิฟสปีกเกอร์แต่ละคนมาก

♥ ควรมีกิจกรรมที่หักดติดตามหรือคอมเมนต์ใน social media ของทางสติ จะได้เพิ่มยอดติดตามและ engagement

♥ ของแจกเยอะมาก ๆ ชอบ ชอบคนที่จัดกิจกรรมดี ๆ แบบนี้ค่ะ

♥ สตาฟทุกคนน่ารักมาก ๆ

“อยากให้จัดโซนแอร์นะคะ ร้อนมาก🥵”

“จัดงานได้น่ารัก หนึ่งหนึ่งดี มีสาระ มีประโยชน์มากค่ะ ชอบคุณมากนะค่ะ น้อง ๆ งานอาสาตามบูธก็น่ารัก สนุกสนาน ดูแลดีมากค่ะ จัดอีกนะค่ะๆๆๆ”

“ชอบคนที่จัดงานดีๆและจับเคสเรื่องสุขภาพจิตในสังคมไทยค่ะ”

“อากาศร้อนมากค่ะ พื้นที่น้อย ทำให้แต่ละบูธติดกันมากๆ ทางเดินแทบไม่มีเลยคะ อยากให้เพิ่มรายชื่อบูธที่ในสมุดกับบูธจริงให้ตรงกันคะ เพราะหาบูธไม่เจอ เดินวนไปเรื่อยๆมาก แต่พี่ๆประจำบูธน่ารักทุกคนคะ ให้การช่วยเหลืออย่างดีมาก ๆ ยิ้มแย้มของแจกก็เยอะมาก เยอะจนงงว่างานฟรีจริงหรือ กิจกรรมฮิลใจมากคะ ดูเหมือนไม่มีอะไรเยอะ ไม่มีอะไรซับซ้อน แต่ปลอดภัยสิ่งที่ค้างอยู่ในใจได้ดีมาก ๆ ค่ะ ชื่นชมงานวันนี้นะคะ”

“ได้ทบทวนตัวเองไปด้วยระหว่างทำกิจกรรมดีมากเลยคะ”

“คิดว่าสถานที่ปีนี้แคบไปคะ พื้นที่น้อยแออัดอัดหน้อย แคมร้อนด้วยคะ พื้นที่แต่ละบูธแออัดไปหน้อย บางทีคนเยอะมันอัดๆกันคะ แต่ที่ดีคือความรู้ด้านจิตวิทยา และของแจกชอบมากๆคะโดยเฉพาะน้องสติ ชอบมากๆประทับใจของรางวัลและก็นื้อหาภายในงานคะ ♥♥”

“มีผู้เข้าร่วมจำนวนหนึ่งสับสนแผนผังงาน ว่าฐานอะไรอยู่จุดใด หรืออ่านข้อความในโปสเตอร์ลำบากเนื่องจากสีของไฟนีออนที่ใช้”

“กิจกรรมบรรยากาศอบอุ่น มีทีมงานที่เป็นกันเอง ใส่ใจผู้เข้าร่วม ตั้งใจทำงานอย่างเต็มความสามารถ”

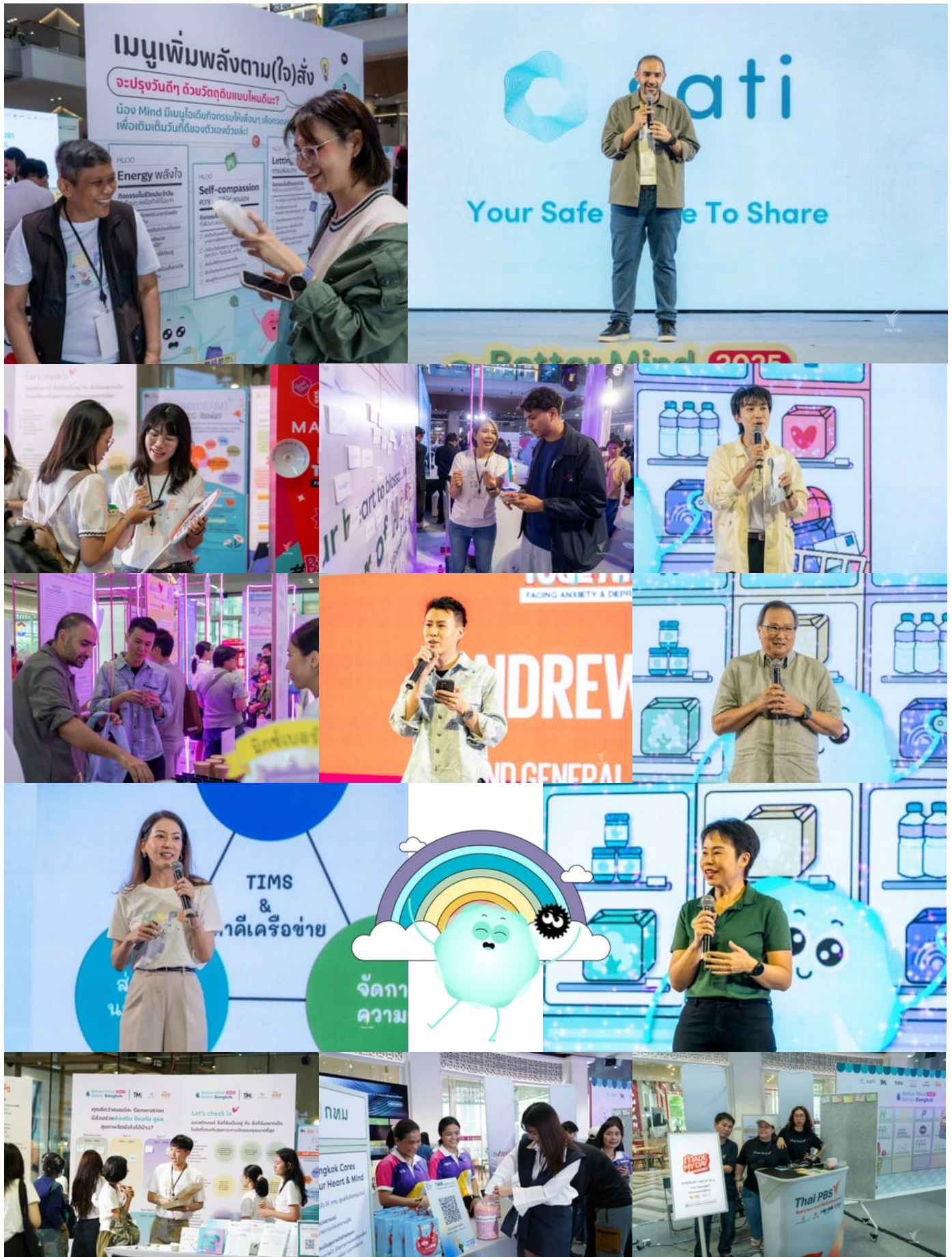
“อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้ทุกปีคะ”

“อากาศสอบอ้าว มีเสียงด้านนอกเข้ามาหรือปล่าไม่ทราบตอนสัมภาษณ์ต้องเงี้ยวหูฟังบ้าง วิทยากรมากไปไหม ทำให้การตอบการให้ความเห็นการแนะนำของวิทยากรรับแรงสั่นไปรวมทั้งความเห็นส่วนตัวของผู้ดำเนินรายการอาจมากไป ที่นั่งน้อยไปตอนบ่ายคนแน่นยืนฟังเยอะ”

“บูธจัดเข้าใจยากมาก โดยเฉพาะด้านผังซ้ายของทางเข้าไม่รู้หัวข้อไหนต้องเข้าร่วมกิจกรรมตรงไหน ถามบูธต่างๆก็ไม่มีใครรู้เรื่อง ต้องเดินวนไปวนมาหาเอง ผังงวাজิดได้กว้างขวางและรู้เรื่องกว่า แต่บูธของ sati เองมีคนประจำบูธแค่คนเดียว ต้องรอคิวนานมาก อยากให้มีคนอยู่ที่บูธมากกว่านี้ บูธต่างๆเห็นมี 3-4 คนทุกบูธ

กิจกรรมบนเวที หัวข้อน่าสนใจ มีประโยชน์ พิธีกรหลายท่านดำเนินแต่ละ session ได้สนุกดี อยากให้ผู้ก่อตั้ง sati อยู่ session แรกๆ เพราะคนที่ไปร่วมงานตั้งแต่ปิดกลายเป็นต้องรอถึงเย็นถึงจะได้ฟัง”

ภาพกิจกรรม









Better Mind **2025**
Better **Bangkok**

