



Depression in Seafarers and Preventive Approaches : review literature"

นาวาโทหญิง ผศ.ดร.อรรณ ข้องต่อ
หัวหน้าภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์
วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ





Agenda Overview

01

Background

02

Depression

03

Factors related

04

Prevention

05

Suggestion



Background

Depression in Seafarers: The Work-related Factors and Preventive Approaches



PDF

Published: Jul 10, 2024

Updated: 2024-07-10

Woraluk Jonglertmontree

Royal Thai Navy College of Nursing, Bangkok

Kanoklekha Suwannapong

Royal Thai Navy College of Nursing, Bangkok

Orrawan Khongtor

Royal Thai Navy College of Nursing, Bangkok

Abstract

Seafarers are maritime professionals who are exposed to dangerous working conditions and deal with specific work-environmental factors. These factors can contribute to depression and if treatment is delayed, it will develop to depressive disorder which can harm life. Thus, prevention of depression among seafarers should be emphasized. However, studies relating to depression in seafarers are rare and not widely pervasive. In this academic article, the authors gathered related literature and studies to describe depression

ภาวะซึมเศร้าในคนประจำเรือ: ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับงาน และแนวทางการป้องกัน

Depression in Seafarers: The Work-related Factors and Preventive Approaches

วรลักษณ์ จงเลิศมนตรี* กนกเลขา สุวรรณพงษ์** อรวรรณ ข้องต้อ**

Woraluk Jonglertmontree,* Kanoklekha Suwannapong,** Orrawan Khongtor**

*,** วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ กรุงเทพมหานคร

*,** Royal Thai Navy College of Nursing, Bangkok

* Corresponding Author: fonworaluk@gmail.com

บทคัดย่อ

คนประจำเรือ (Seafarers) เป็นกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพที่ทำงานในทะเล มีโอกาสสัมผัสปัจจัยการทำงานที่เป็นอันตรายและมีความเฉพาะ ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้คนประจำเรือเกิดภาวะซึมเศร้าตามมา และหากไม่ได้รับการแก้ไขจะพัฒนาไปเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตได้ ดังนั้นการป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าในคนประจำเรือมีความจำเป็นอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตามการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในคนประจำเรือยังมีจำกัดและไม่เป็นที่แพร่หลาย บทความฉบับนี้ผู้เขียนได้รวบรวมข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่ออธิบายภาวะซึมเศร้าในคนประจำเรือ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับงานทั้งด้านสภาพการทำงานและด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมถึงการประเมินภาวะซึมเศร้าและนำเสนอแนวทางการป้องกันภาวะซึมเศร้าในคนประจำเรือ เพื่อให้ทีมสุขภาพและผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าของคนประจำเรือได้อย่างเหมาะสมกับปัญหาและบริบทที่เป็นจริง ตลอดจนเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในคนประจำเรือต่อไป

คำสำคัญ: ภาวะซึมเศร้า คนประจำเรือ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับงาน แนวทางการป้องกัน

Abstract

Seafarers are maritime professionals who are exposed to dangerous working conditions and deal with specific work-environmental factors. These factors can contribute to depression and if treatment is delayed, it will develop to depressive disorder which



Background

- ผู้ทำงานในเรือพาณิชย์ เรือสำราญ
ชาวประมง ทหารเรือ มีลักษณะการทำงานที่
แตกต่างจากผู้ที่ทำงานบนบก เพราะต้อง
ทำงานในเรือ ที่มีพื้นที่คับแคบ ต้องเผชิญกับ
สภาพอากาศที่แปรปรวน ออกเรือติดต่อกัน
เป็นระยะเวลานานหลายเดือน ห่างไกลจาก
ครอบครัว ปฏิบัติหน้าที่ที่ต้องมีความรับผิดชอบ
สูง รักษาผลประโยชน์ของชาติทางทะเล
และการช่วยเหลือประชาชนที่ประสบภัยทาง
ทะเล ฯลฯ **ลักษณะการทำงานเหล่านี้ อาจส่ง
ผลให้ผู้ประกอบอาชีพในเรือเกิดภาวะซึมเศร้า
ได้**





Background

ภาวะซึมเศร้า คือ ความผิดปกติของ
อารมณ์ เช่น มีอารมณ์เศร้า ไม่มีความสุข
เบื่อหน่าย หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง
เชื่องซึม นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ขาด
สมาธิ วิตกกังวล มองโลกในแง่ลบ
หากปล่อยไว้ ไม่ได้รับการรักษาจะป่วย
เป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด และอาจจะนำ
ไปสู่การฆ่าตัวตาย

The symptoms of depression can vary slightly depending on the type and can range from mild to severe. In general, symptoms include:



Low energy.



Feeling very sad or hopeless.



Thoughts of self-harm or suicide.



Irritability.



Changes in eating behavior.



Sleep changes.



Loss of interest in hobbies and activities.



Difficulty concentrating or making decisions.



Factors related with depression in seaferer



**1. Working condition ; night work,
shift work, on call duty**



2. Long period on board



Factors related with depression in seaferer

3. Working environment





Factors related with depression in seafarer

4. Psychosocial environment



Conflict



Isolation



**Stress
from Work**





Prevalence and associated factors of depression symptoms among Vietnamese seafarers: a cross-sectional study

Tam Nguyen Van^{1,2}, Chi Tran Thi Quynh², Duc Nguyen Hoang Viet²

¹Hai Phong University of Medicine and Pharmacy, Hai Phong, Vietnam.

²Institute of Maritime Medicine, Hai Phong, Vietnam.

Corresponding Author: Tam Nguyen Van **Email:** nvtam@hpmu.edu.vn

Received: 10 July 2024 **Revised:** 22 November 2024 **Accepted:** 23 November 2024 **Available online:** May 2025

DOI: 10.55131/jphd/2025/230214

ABSTRACT

The seafaring profession is physically demanding and perilous, presenting numerous risks that can lead to mental health disorders among seafarers. This study aimed to determine the prevalence and factors associated with depressive symptoms among Vietnamese seafarers. A cross-sectional descriptive study was conducted with 423 male seafarers working on 22 ocean freighters that docked at ports in Vietnam, following their voyages at sea from January to December 2023. Direct interviews were held with seafarers on board to identify depressive symptoms and associated factors. The Patient Health Questionnaire-9 scale (PHQ-9) was used to evaluate depressive symptoms among the seafarers. The result revealed that 45.2% of participants reported symptoms of depression with 30.0% experiencing mild depression, 12.3% moderate depression, and 3.1% severe depression. Various factors associated significantly with depressive symptoms among the seafarers, which included: non-officer status (OR = 1.61, 95% CI: 1.03 - 2.67); sea time exceeding 9 months (OR = 2.02, 95% CI: 1.07 - 3.65); chronic disease (OR = 1.82, 95% CI: 1.08 - 3.02); poor sleep quality (OR = 2.05, 95% CI: 1.39 - 3.21); alcohol abuse (OR = 1.97, 95% CI: 1.09 - 4.27); irregular exercise (OR = 1.51, 95% CI: 1.03 - 2.38); stress from noise (OR = 2.69, 95% CI: 1.78 - 4.15); isolation from land (OR = 2.13, 95% CI: 1.31 - 3.24); and emotional stress related to sexual matters (OR = 2.52, 95% CI: 1.69 - 3.87). To prevent depression on board, seafarers should engage in regular exercise, adopt healthier lifestyles, and improve awareness of depressive symptoms and mental health issues.

Background



แนวทางประเมิน

แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q)

คำถาม	มี	ไม่มี
1. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านรู้สึก หดหู่ เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวัง หรือไม่		
2. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ท่านรู้สึก เบื่อทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลิน หรือไม่		

แบบประเมินโรคซึมเศร้า 9 คำถาม (9Q)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้ ท่านมีอาการเหล่านี้ บ่อยแค่ไหน	ไม่มีเลย	เป็นบางวัน 1-7 วัน	เป็นบ่อย > 7 วัน	เป็นทุกวัน
1. เบื่อ ไม่สนใจอยากทำอะไร	0	1	2	3
2. ไม่สบายใจ ซึมเศร้า ท้อแท้	0	1	2	3
3. หลับยากหรือหลับๆตื่นๆหรือหลับมากไป	0	1	2	3
4. เหนื่อยง่ายหรือไม่ค่อยมีแรง	0	1	2	3
5. เบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป	0	1	2	3
6. รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง คิดว่าตัวเองล้มเหลวหรือครอบครัวยึดหวัง	0	1	2	3
7. สมาธิไม่ดี เวลาทำอะไร เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือทำงานที่ต้องใช้ความ ตั้งใจ	0	1	2	3
8. พุดซ้ำ ทำอะไรซ้ำลงจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือกระสับกระส่ายไม่สามารถ อยู่นิ่งได้เหมือนที่เคยเป็น	0	1	2	3
9. คิดทำร้ายตนเอง หรือคิดว่าถ้าตายไปคงจะดี	0	1	2	3
คะแนนรวมทั้งหมด				

แบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q)

ลำดับ คำถาม	ระยะเวลา	คำถาม	ไม่มี	มี
1.		คิดอยากตาย หรือ คิดว่าตายไปจะดีกว่า	0	1
2.		อยากทำร้ายตัวเอง หรือ ทำให้ตัวเองบาดเจ็บ	0	2
3.	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา รวมวันนี้	คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	0	6
		(ถ้าตอบว่าคิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายให้ถามต่อ) ท่านสามารถ ควบคุมความอยากฆ่าตัวตายที่ท่านคิดอยู่นั้นได้หรือไม่ หรือ บอกได้ไหมว่าจะไม่ทำตามความคิดนั้นในขณะนี้	ได้ 0	ไม่ได้ 8
4.		มีแผนการที่จะฆ่าตัวตาย	0	8
5.		ได้เตรียมการที่จะทำร้ายตนเองหรือเตรียมการจะฆ่าตัวตายโดย ตั้งใจว่าจะให้ตายจริง ๆ	0	9
6.		ได้ทำให้ตนเองบาดเจ็บแต่ไม่ตั้งใจที่จะทำให้เสียชีวิต	0	4
7.		ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยคาดหวัง/ตั้งใจที่จะให้ตาย	0	10
8.	ตลอดชีวิต ที่ผ่านมา	ท่านเคยพยายามฆ่าตัวตาย	0	4
คะแนนรวมทั้งหมด				



Preventive approaches

01

Screening

คะแนนรวม	การแปลผล
< 7	ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อยมาก
7-12	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับน้อย
13-18	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับปานกลาง
≥ 19	มีอาการของโรคซึมเศร้า ระดับรุนแรง

คะแนน 9Q ≥ 7 ให้ประเมินแนวโน้มการฆ่าตัวตาย ด้วย 8Q

- แนวโน้มซึมเศร้าให้ออกกำลังกาย และประเมินซ้ำทุก 2 week
- ระดับน้อย ให้สุขภาพจิตศึกษา พิจารณาการออกเรือ แจ้งหัวหน้างาน
- ระดับปานกลาง ให้สุขภาพจิตศึกษา ค้นหาสาเหตุ ส่งต่อแพทย์เฉพาะทาง
- รุนแรง ส่งรักษาทันที



Preventive approaches

02

Mental health First aids





Preventive approaches





Psycho education

- 01 ความรู้เกี่ยวกับการสังเกตภาวะซึมเศร้า
- 02 การประเมินสุขภาพจิตด้วยตนเอง
- 03 ฝึกการแก้ไขปัญห
- 04 ฝึกทักษะการปฐมพยาบาลทางใจ
- 05 ส่งเสริมทักษะการสื่อสาร สร้างสัมพันธ์



การประเมินสุขภาพจิตด้วยตนเอง

Mental Health Check Up
6 Packages

Mental Health Check Up
โดย กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น
และคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาจิตเวช

สแกน
เพื่อโหลดแอปฯ

DGA

MENTAL HEALTH CHECK-IN

ร่วมเช็คสุขภาพใจ
ประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น

MENTAL HEALTH CHECK IN
เว็บไซต์ประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น และคัดกรอง
ความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตจากสถานการณ์
COVID-19

<https://checkin.dmh.go.th/>

MENTAL HEALTH CHECK-IN

Mental Health is Happy Life

1323
กรมสุขภาพจิต



Environment

- 01 Noise protective equipment ; ear plug , ear muff
- 02 Time adjustment, mediation, relaxation technique
- 03 Recreation time
- 04 Social media on line platform





Suggestion

ตรวจภาวะซึมเศร้าและสุขภาพจิตก่อนปฏิบัติงานบนเรือ fit for sea

ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ประจำเรือในการใช้แบบคัดกรองและประเมินสภาพจิต

**พยาบาลประจำเรือเพิ่มบทบาทหน้าที่ในการดูแลเรื่องสุขภาพจิต และการส่งต่อ
การให้ความรู้บนเรือ ฝึกทักษะให้ลูกเรือ**

**กรมแพทยทหารเรือจัดทำองค์ความรู้ด้านสุขภาพจิตและการป้องกันภาวะ
ซึมเศร้า เพื่อเผยแพร่**



Thank You