

▸ Mental health problem in military

Lt. Col. Kantarat Junrungruang

Definition

- Clinically significant conditions characterised by altered thoughts, emotions or behaviours with associated distress and impaired functioning
 - WHO – World Health Organisation

Mental health problem

- Mental health problems in the workplace has serious consequences not only for the individual employee, but also for the productivity of the enterprise.
- Employee performance, rates of illness, absenteeism, accidents, strain in work relationships and staff turnover are all affected by employee's mental health status



Mental health disorders are among the **leading causes** of ill-health and disability worldwide.



Only **11%** of employees discussed a recent mental health problem with their line manager.



It's estimated that **1 in 6** people in the past week have experienced a common mental health problem.



76% of line managers believe they are responsible for employee wellbeing, but only **22%** have received training.



49% of line managers would appreciate basic training in common mental health conditions.

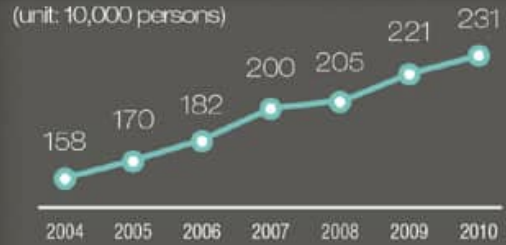


Better mental health support in the workplace can save UK businesses up to **£8bn** a year.



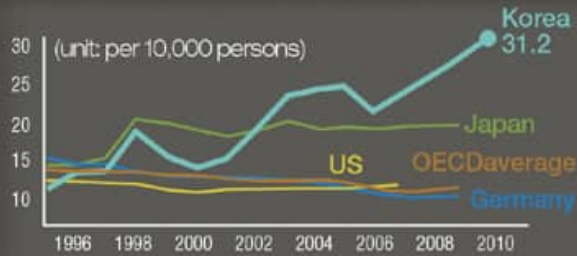
Korean firms are becoming more aware of employee mental health
Workers are increasingly stressed

Treatment for mental illness



Source: Health Insurance Database, National Health Insurance Corporation

OECD suicide rates



Source: OECD

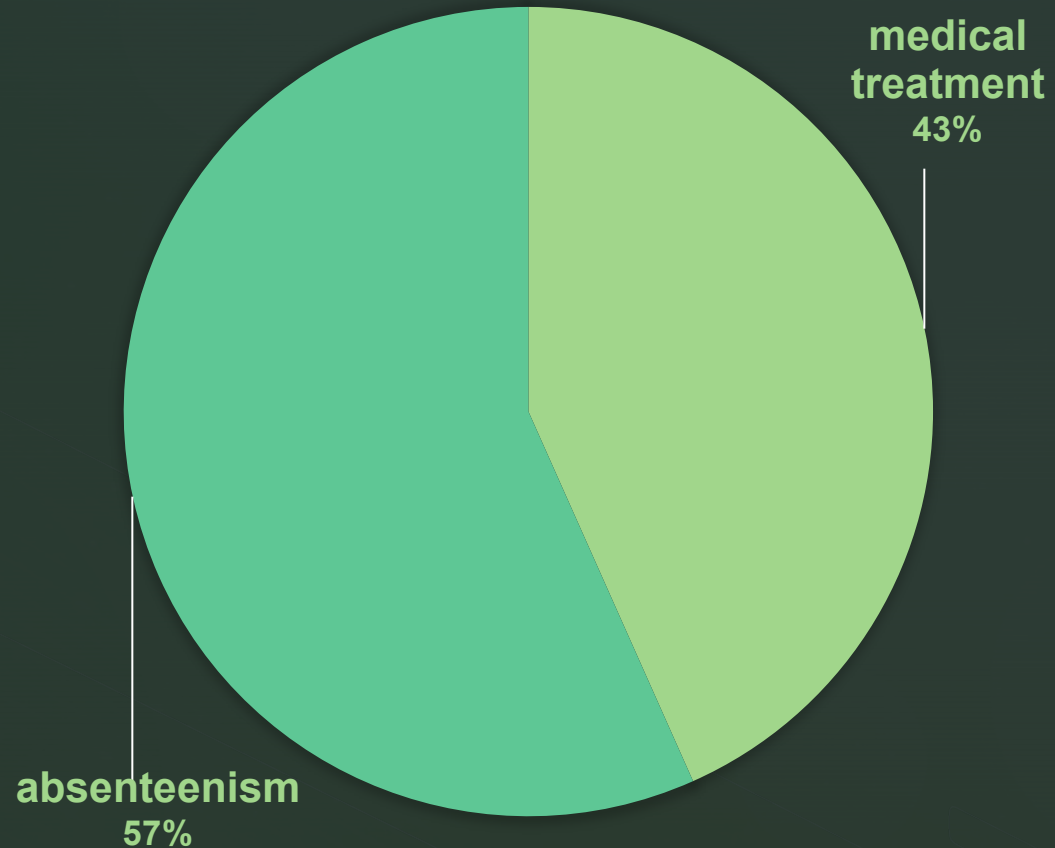
Costs* from mental illness (2010)



* SERI analysis based on data from the Ministry of Employment and Labor

** Costs from medical care, attempted suicide, and early death

TOTAL COST OF MENTAL ILL HEALTH IN EUROPE



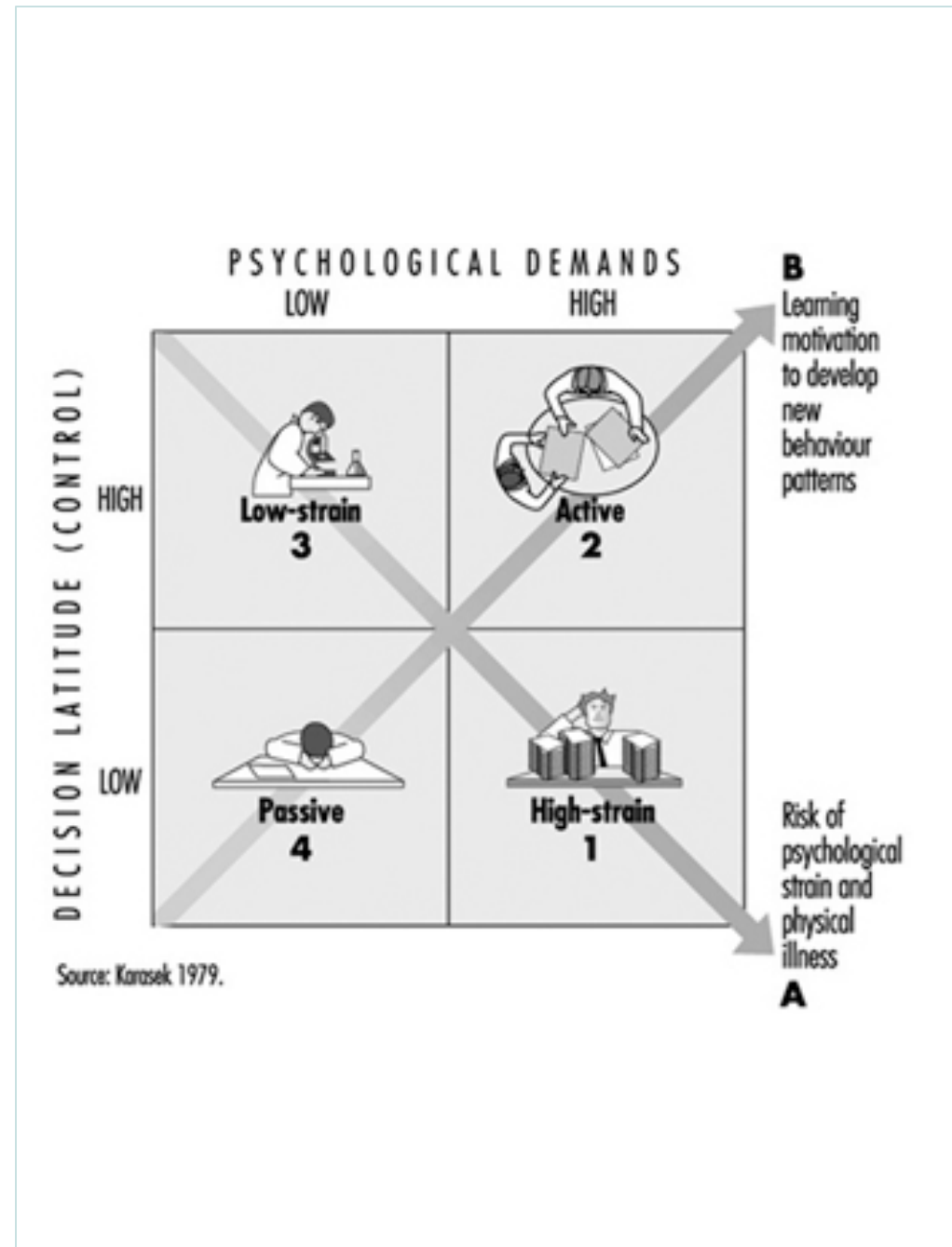
EU-OSHA – European Agency for Safety and Health at Work

Stress

- Stress result from :
 - Imbalance between demands on a worker and the worker ability to modify those demands.
 - High job demands with low decision-making control

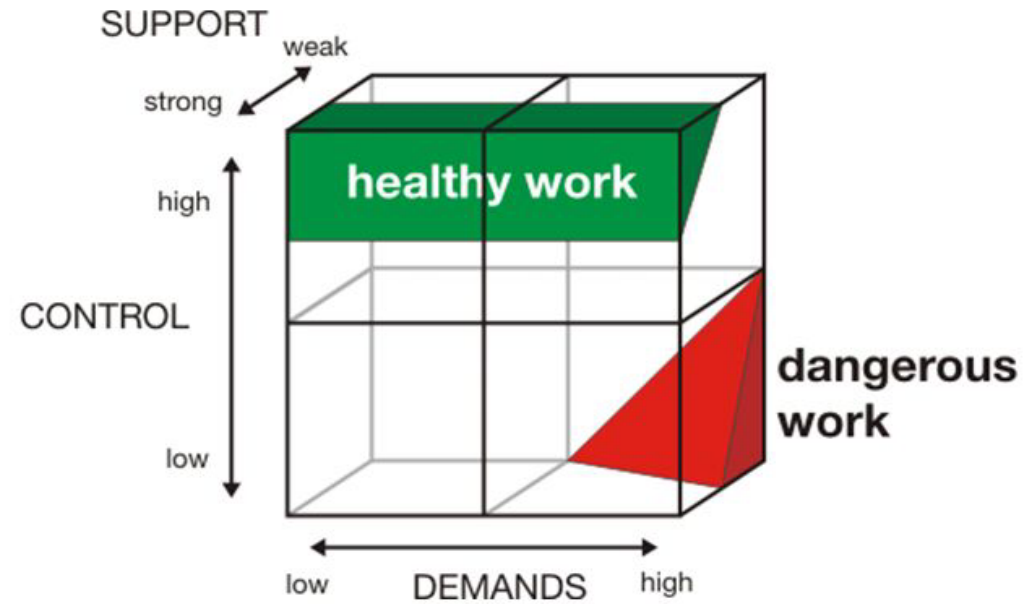


High strain (stressful situation)





Working in a crowded environment Demand Control Support Model



Karasek, RA Jr. Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Adm Sci Q* 1979;24:285-308.



Mental health assessment





กองทัพบก
ROYAL THAI ARMY

Soldier



Border soldier



Worker

Risk factor

Personal stressor

- Family
- Economic
- Social(community)

Individual characteristics

- Personality type A
- Low self esteem

Protective factor

- Coping
- Social support

Job stressor

Work organization

- Change
- Interpersonal conflict

Work content

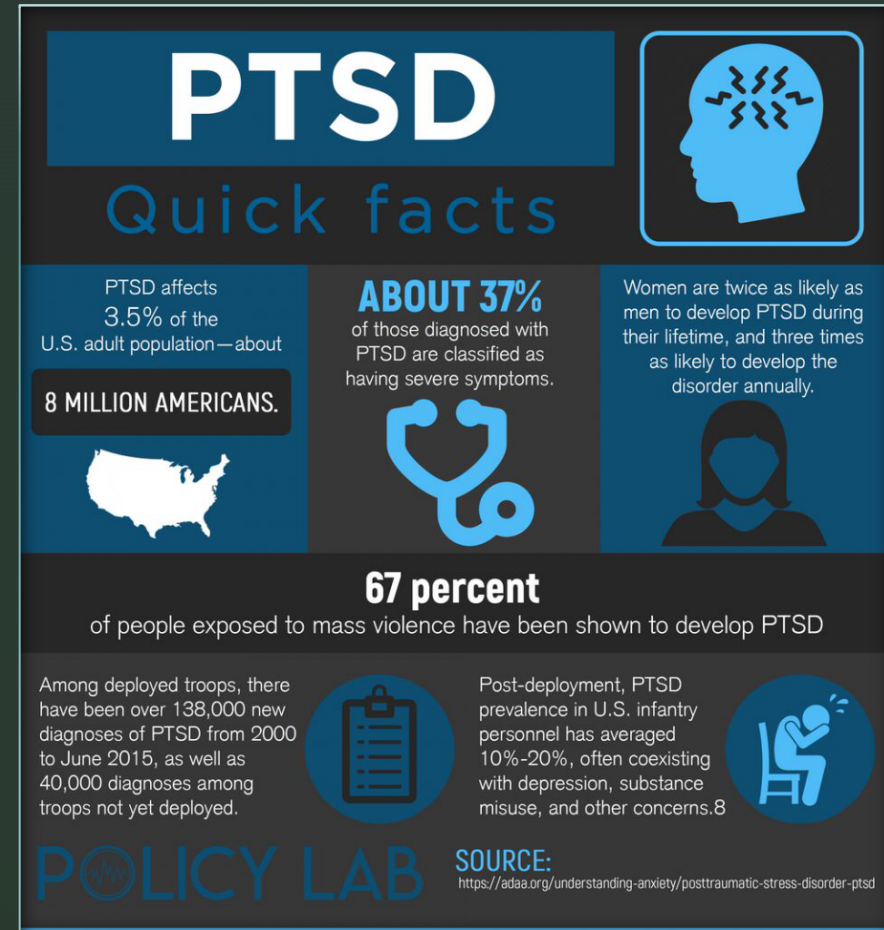
- Rigorous of military operations
- Dangerous work
- Shift work

Work environments

- Battlefield
- Noise
- Light
- Temperature
- Economics problem

Post Traumatic Stress Disorder : PTSD

- Exposure to an extreme traumatic event
- **Symptom > 1 month** and cause significant distress individuals daily function.
 - **Intrusion** : flashbacks of traumatic event
distressing dream
 - **Avoidance** : avoiding people, places, activities and situations.
 - **Alterations in cognitive and mood** : negative thoughts, ongoing fear, horror anger, guilt and shame
- - **Alterations in arousal and reactivity** : irritable and having angry outbursts.



Post Traumatic Stress Disorder : PTSD

- **Differential Diagnosis**

- Adjustment disorder
- Acute stress disorder (50% go on to PTSD)
- Depressive, anxiety, or psychotic disorder
- Traumatic brain injury

Post Traumatic Stress Disorder : PTSD

■ Treatment

Support system : family, friends or clergy

Psychotherapy: talk therapy

Cognitive processing therapy: focus on negative emotion

Medication : control the symptoms

- propranolol : reduce autonomic arousal

- SSRI : reduce nightmares, sleep disturbance

Cognitive Processing Therapy for PTSD



Become aware of your feelings



Learn about your PTSD symptoms



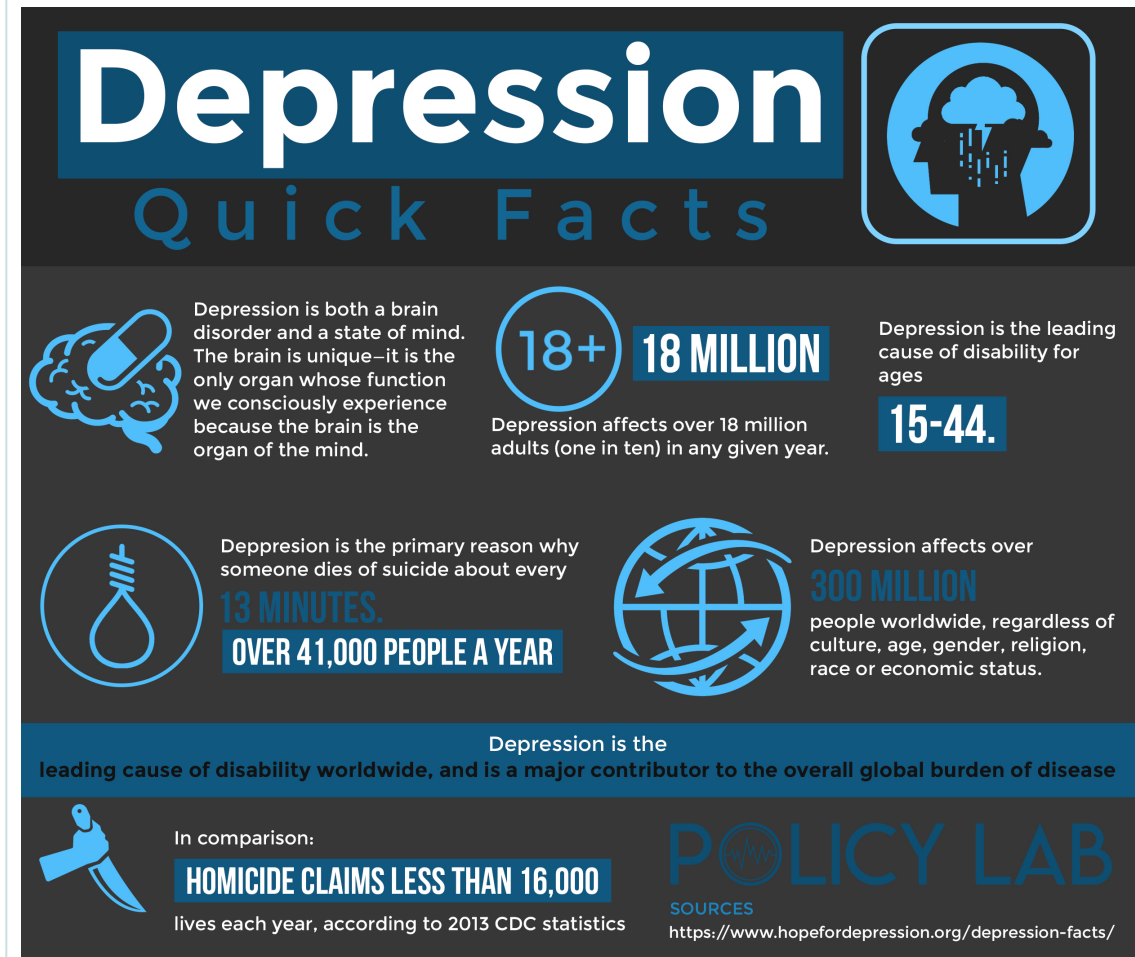
Learn skills to challenge thoughts



Learn how to change post-traumatic beliefs

Depression

- Depression is a common and serious medical illness
- One in six people (16.6%) will experience depression at some time in their life.
- Depression can occur at any time, but on average, first appears during the late teens to mid-20s.
- Chronic pain is routinely associated with depression



Depression

8 Most Common Causes of Depression



Brain Chemistry Imbalance



Genetics and Biology



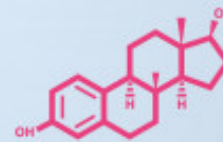
Stress



Drugs



Poor Nutrition



Female Sex Hormones



Traumatic Events



Physical Health Problems

Depression

- Symptoms : vary from mild to severe
 - Feeling sad or having a depressed mood
 - Loss of interest or pleasure in activities once enjoyed
 - Changes in appetite — weight loss or gain unrelated to dieting
 - Trouble sleeping or sleeping too much
 - Loss of energy or increased fatigue
 - Increase in purposeless physical activity
 - Feeling worthless or guilty
 - Difficulty thinking, concentrating or making decisions
 - Thoughts of death or suicide

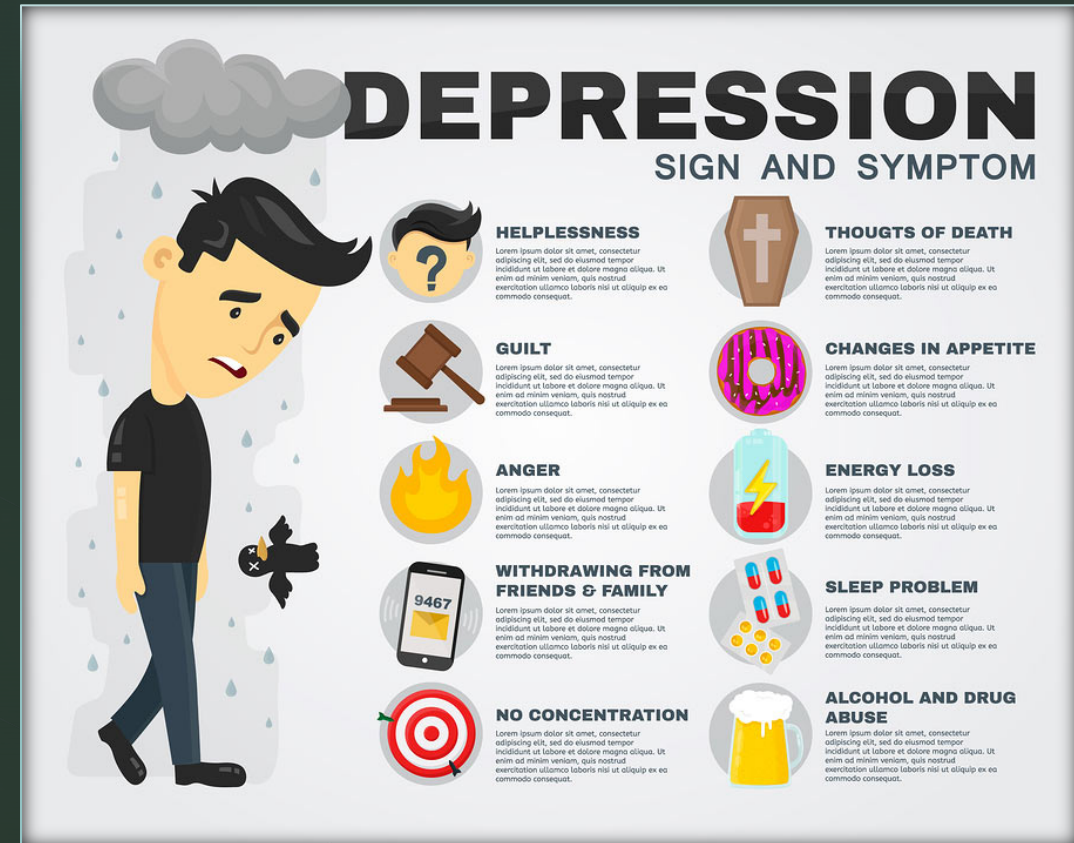


TABLE 1 **DSM-5 criteria for major depressive disorder and persistent depressive disorder**

Major depressive disorder (in children and adolescents, mood can be irritable)

5 or more of 9 symptoms (including at least 1 of depressed mood and loss of interest or pleasure) in the same 2-week period; each of these symptoms represents a change from previous functioning

- Depressed mood (subjective or observed)
- Loss of interest or pleasure
- Change in weight or appetite
- Insomnia or hypersomnia
- Psychomotor retardation or agitation (observed)
- Loss of energy or fatigue
- Worthlessness or guilt
- Impaired concentration or indecisiveness
- Thoughts of death or suicidal ideation or suicide attempt

Persistent depressive disorder (in children and adolescents, mood can be irritable and duration must be 1 year or longer)

Depressed mood for most of the day, for more days than not, for 2 years or longer

Presence of 2 or more of the following during the same period

- Poor appetite or overeating
- Insomnia or hypersomnia
- Low energy or fatigue
- Low self-esteem
- Impaired concentration or indecisiveness
- Hopelessness

Never without symptoms for more than 2 months

Table 1: DSM-5 criteria for major depressive disorder and persistent d...

Depression

- Differential diagnosis
 - Depressive disorder due to another medical condition(hypothyroidism)
 - Bipolar disorder
 - Adjustment disorder with depressed mood
 - Persistent depressive disorder (dysthymia)

Depression

- Treatment
- Psychotherapy :
 - talk therapy
 - cognitive behavioral therapy
 - self-help and coping
- Medication
 - antidepressants might be prescribed to help modify one's brain chemistry.

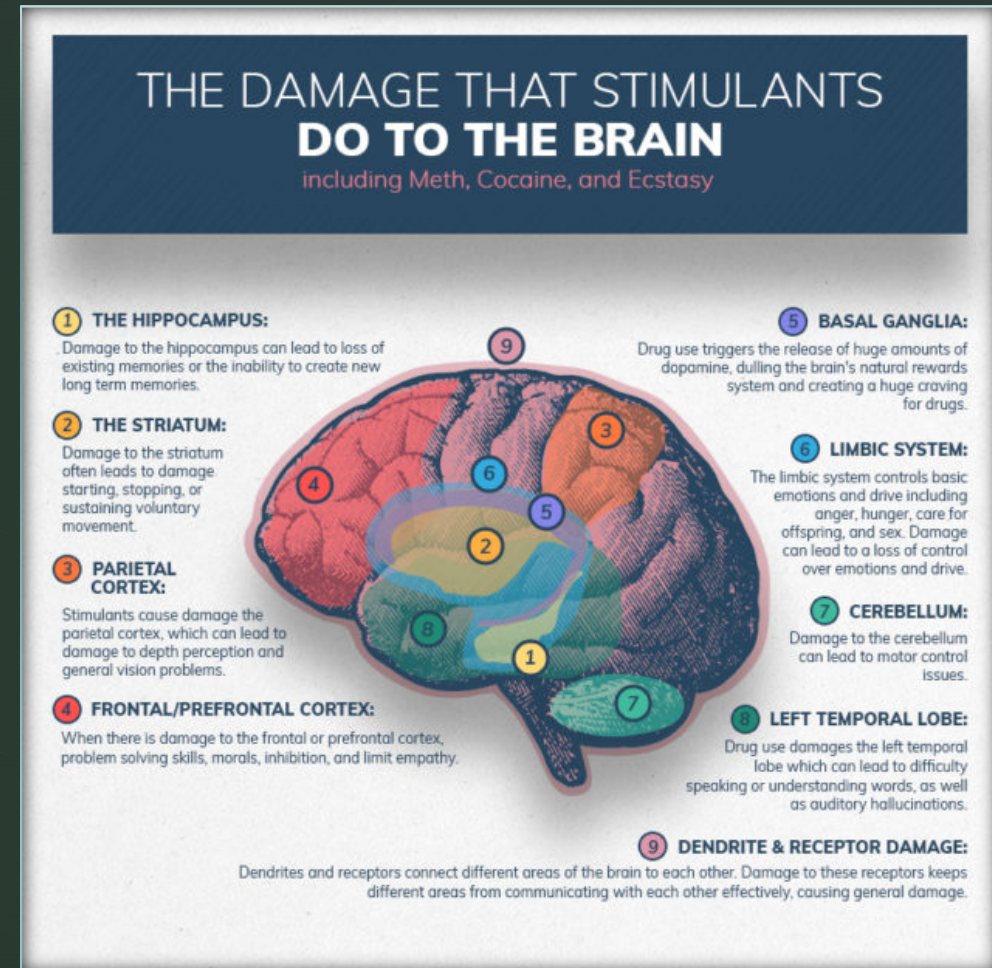


Substance Use Disorders

- Substance use disorder (SUD) is complex a condition in which there is uncontrolled use of a substance despite harmful consequence.
- Impaired person's ability to function in day to day life.
- People with a substance use disorder may have distorted thinking and behaviors.

Substance Use Disorders

- Changes in the brain's structure and function are what cause people to have intense cravings, changes in personality, abnormal movements, and other behaviors.
- Brain imaging studies show changes in the areas of the brain that relate to judgment, decision making, learning, memory, and behavioral control.

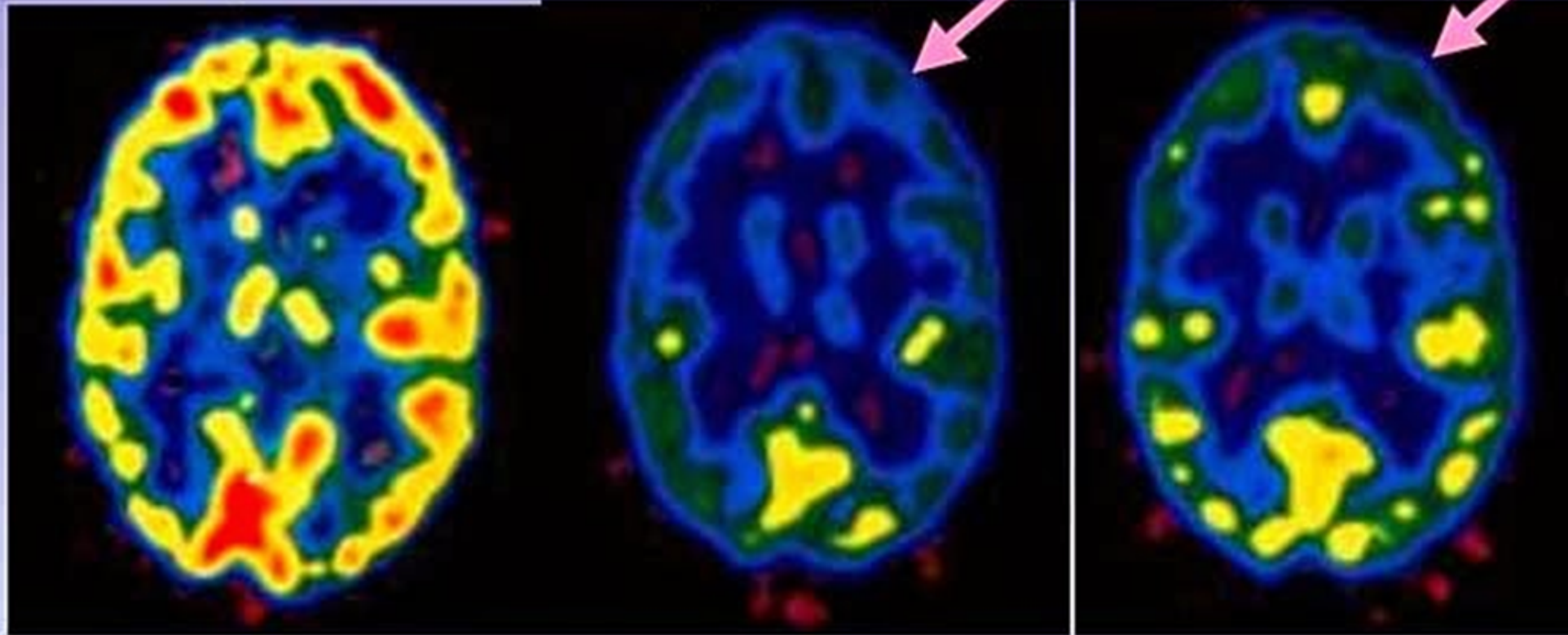


The Drug Abuser's Brain

Comparison
Subject

Abuser
(1 week)

Abuser
(3 months)



Low frontal metabolism may contribute to the loss of control seen in addiction

Substance Use Disorders

- Reasons for substance abuse :
 - To feel good — feeling of pleasure, “high” or “intoxication”
 - To feel better — relieve stress, forget problems, or feel numb
 - To do better — improve performance or thinking
 - Curiosity and peer pressure or experimenting



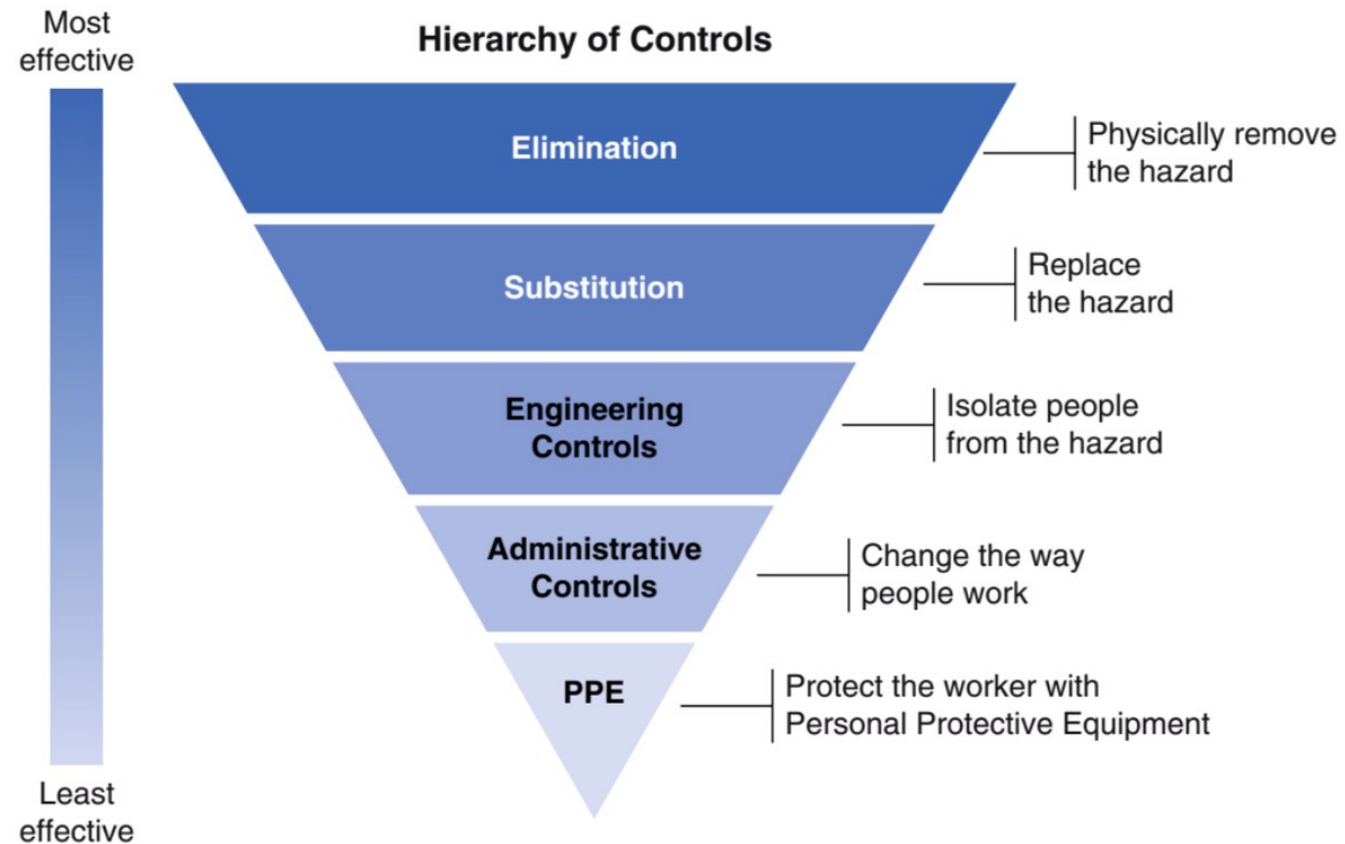
Table 36–1. DSM-IV and DSM-5 diagnostic criteria.

	DSM-IV		DSM-5
	Substance Dependence	Substance Abuse	Substance Use Disorder
Tolerance	X		X
Withdrawal	X		X
Substance taken more than or longer period than intended	X		X
Unsuccessful attempts to control or limit use	X		X
Much time spent acquiring, using, recovering from use	X		X
Craving, desire, urge to use			X
Social, occupation, or recreational activities reduced/given up	X		X
Continued use despite awareness of physical and psychological problems due to use	X		X
Use causing failure to fulfill work, school, or home obligations		X	X
Recurrent use in physically hazardous situations		X	X
Recurrent legal problems due to use		X	
Use despite social or interpersonal problems caused or made worse by use		X	X
Severity specifications: Mild = 2–3 symptoms Moderate = 4–5 symptoms Severe = 6 or more symptoms			X



Prevention





• **Fig. 6.2** National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) five-tiered hierarchy of controls for injury prevention. (Redrawn from Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health: *Hierarchy of controls*. <https://www.cdc.gov/niosh/topics/hierarchy/default.html>.)

Primary prevention

- Administrative control
 - Work environment
 - Work rotation
 - Battle operation order : reduce time , day-night
- Personal control
 - Human factor : attitude, positive thinking
 - Health promotion and education in mental problem

Secondary prevention

- Pre – employment examination



โรคที่ขัดต่อการรับราชการทหาร

กฎกระทรวง ฉบับที่ ๗๔ (พ.ศ.๒๕๔๐)

ออกตามความในพระราชบัญญัติรับราชการทหาร พ.ศ.๒๔๙๗ อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๔๑ และ
มาตรา ๕๑ แห่งพระราชบัญญัติรับราชการทหาร พ.ศ.๒๔๙๗ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหมและ
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยออกกฎกระทรวงไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ให้ยกเลิก

(๑) กฎกระทรวง ฉบับที่ ๔๖ (พ.ศ.๒๕๑๘) ออกตามความในพระราชบัญญัติรับราชการทหาร พ.ศ.

๒๔๙๗

(๒) กฎกระทรวง ฉบับที่ ๖๙ (พ.ศ.๒๕๒๖) ออกตามความในพระราชบัญญัติรับราชการทหาร พ.ศ.

๒๔๙๗

ข้อ ๒ โรคหรือสภาพร่างกาย หรือสภาพจิตใจ ซึ่งไม่สามารถจะรับราชการทหารได้ตาม มาตรา ๔๑ คือ

- (๑๑) โรคทางจิตเวช (แก้ไข ตาม กฎกระทรวงฯ ที่ ๗๖)
 - (ก) โรคจิตที่มีอาการรุนแรงหรือเรื้อรัง
 - (๑) โรคจิตเภท (Schizophrenia)
 - (๒) โรคจิตกลุ่มหลงผิด (Resistant Delusional Disorder, Induced Delusional Disorder)
 - (๓) โรคสคิชโซแอฟเฟ็คทีฟ (Schizoaffective Disorder)
 - (๔) โรคจิตที่เกิดจากโรคทางกาย (Other mental disorder due to brain damage and dysfunction)
 - (๕) โรคจิตอื่น ๆ (Unspecified Ninorganic psychosis)
 - (ข) โรคอารมณ์แปรปรวนที่มีอาการรุนแรงหรือเรื้อรัง
 - (๑) โรคอารมณ์แปรปรวน (Manic Episode, Bipolar Affective Disorder)
 - (๒) โรคอารมณ์แปรปรวนที่เกิดจากโรคทางกาย (Other mental disorder due to brain damage and dysfunction and to Physical Disorder)
 - (๓) โรคอารมณ์แปรปรวนอื่น ๆ (Other Mood (Affective) Disorder, Unspecified Mood Disorder)
 - (๔) โรคซึมเศร้า (Depressive Disorder, Recurrent Depressive Disorder)
 - (ค) โรคพัฒนาการทางจิตเวช
 - (๑) จิตเจริญล่าช้าที่มีระดับเชาว์ปัญญา ๗๐ หรือต่ำกว่า (Mental Retardation)
 - (๒) โรคหรือความผิดปกติในการพัฒนาการของทักษะทางสังคมและภาษา (Pervasive Developmental Disorder)



Secondary prevention

- Screening mental health problem in high risk groups
 - ST5
 - 2Q
 - 9Q
 - 8Q

แบบประเมินความเครียด (ST-๕)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน ๐- ๓ ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- คะแนน ๐ หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
 คะแนน ๑ หมายถึง เป็นบางครั้ง
 คะแนน ๒ หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง
 คะแนน ๓ หมายถึง เป็นประจำ

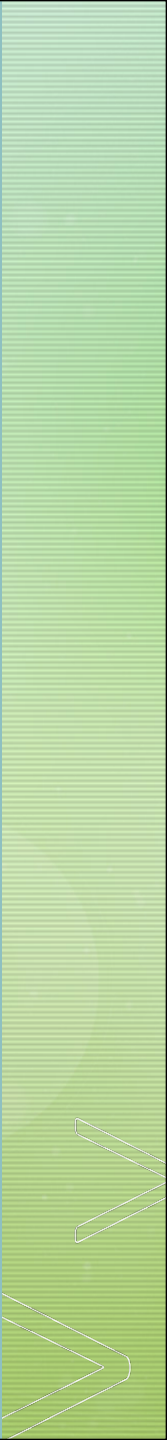
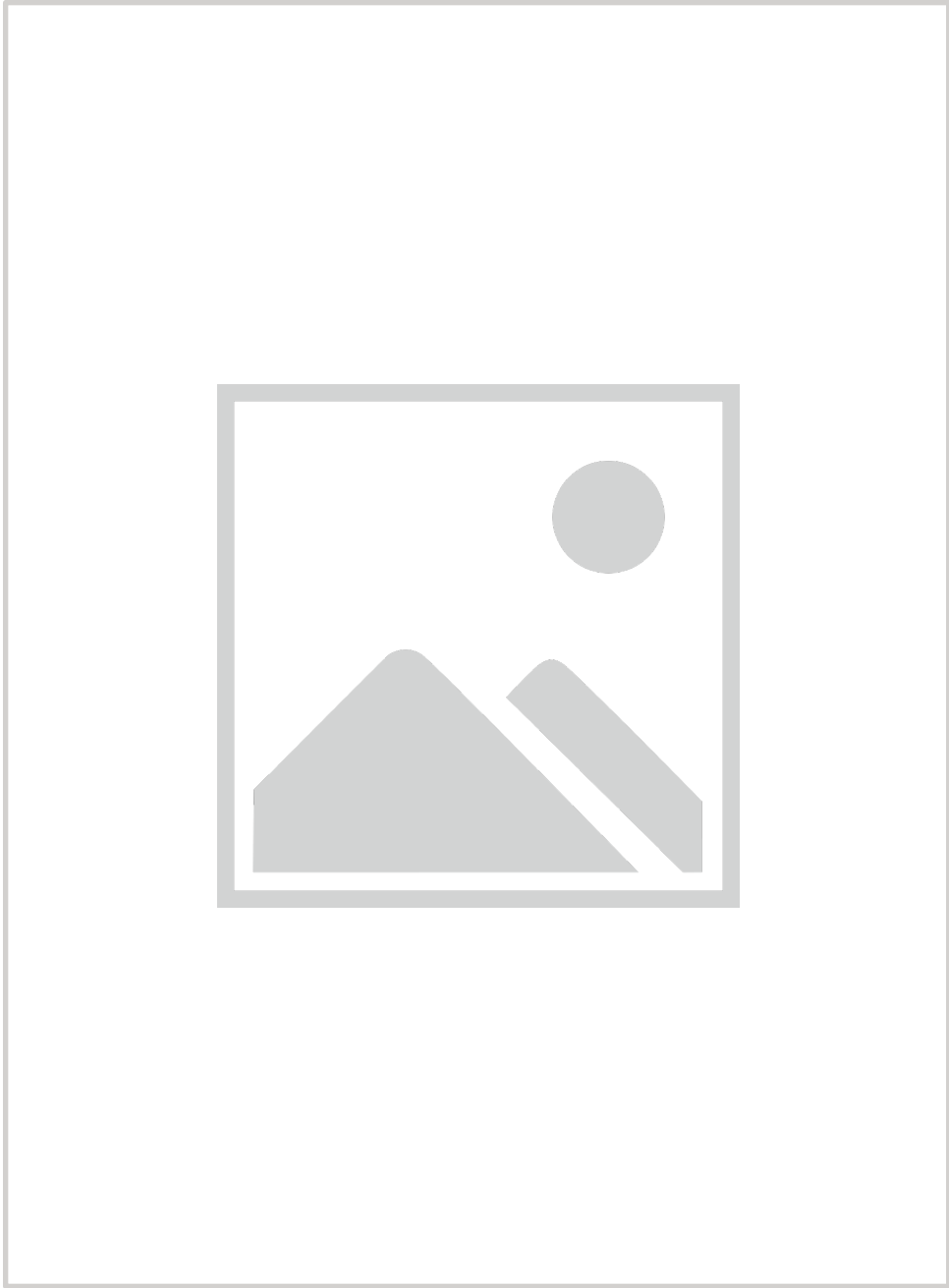
ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ ๒ - ๔ สัปดาห์	คะแนน			
		๐	๑	๒	๓
๑	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
๒	มีสมาธิน้อยลง				
๓	หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ				
๔	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
๕	ไม่อยากพบปะผู้คน				
คะแนนรวม					

การแปลผล

- คะแนน ๐ - ๔ เครียดน้อย
 คะแนน ๕ - ๗ เครียดปานกลาง
 คะแนน ๘ - ๙ เครียดมาก
 คะแนน ๑๐ - ๑๕ เครียดมากที่สุด



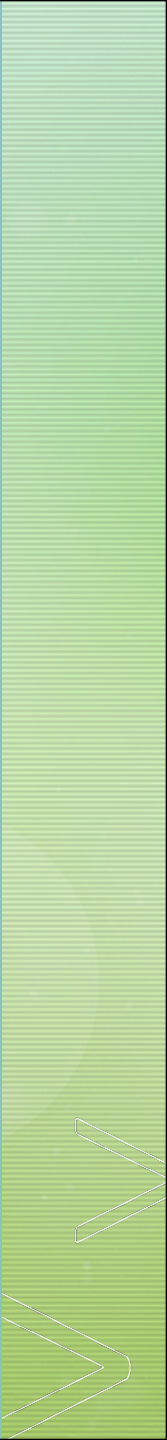






Tertiary prevention

- EAP(employee assistance programs)
 - Individual stress management
- Diagnosis and early treatment
- Follow – up monitoring to return employees to the workplace





Thank you

