บทที่ 3
การสร้างเสริมสุขภาพและอาหาร

3.1 การสร้างเสริมสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพด้วยตนเอง

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสภาวะสุขภาพ

MAEJO UNIVERSITY

Factors that influence your health status

Assistant Professor APICHART TRAISAENG, Ph.D.

Faculty of Liberal Arts, Maejo University.

อิทธิพลส่วนบุคคล (Individual influences)

- วิถีชีวิต (Lifestyle)
- น้ำหนักของร่างกาย (Weight)
- การควบคุมน้ำหนักของร่างกาย (Diet)
- การสูบบุหรี่ (Smoking)
- ความเครียด (Stress)
- การใช้ยา (Drug abuse)
- พันธุกรรม (Genetics)

อิทธิพลทางสังคมและการทำงาน (Interpersonal Social, Work influences)

- ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Relationships)
- การสื่อสาร (Communications)
- ความพึงพอใจในงาน (Job satisfaction)
- การสนับสนุนทางสังคม(Social support)
- ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (family interactions)

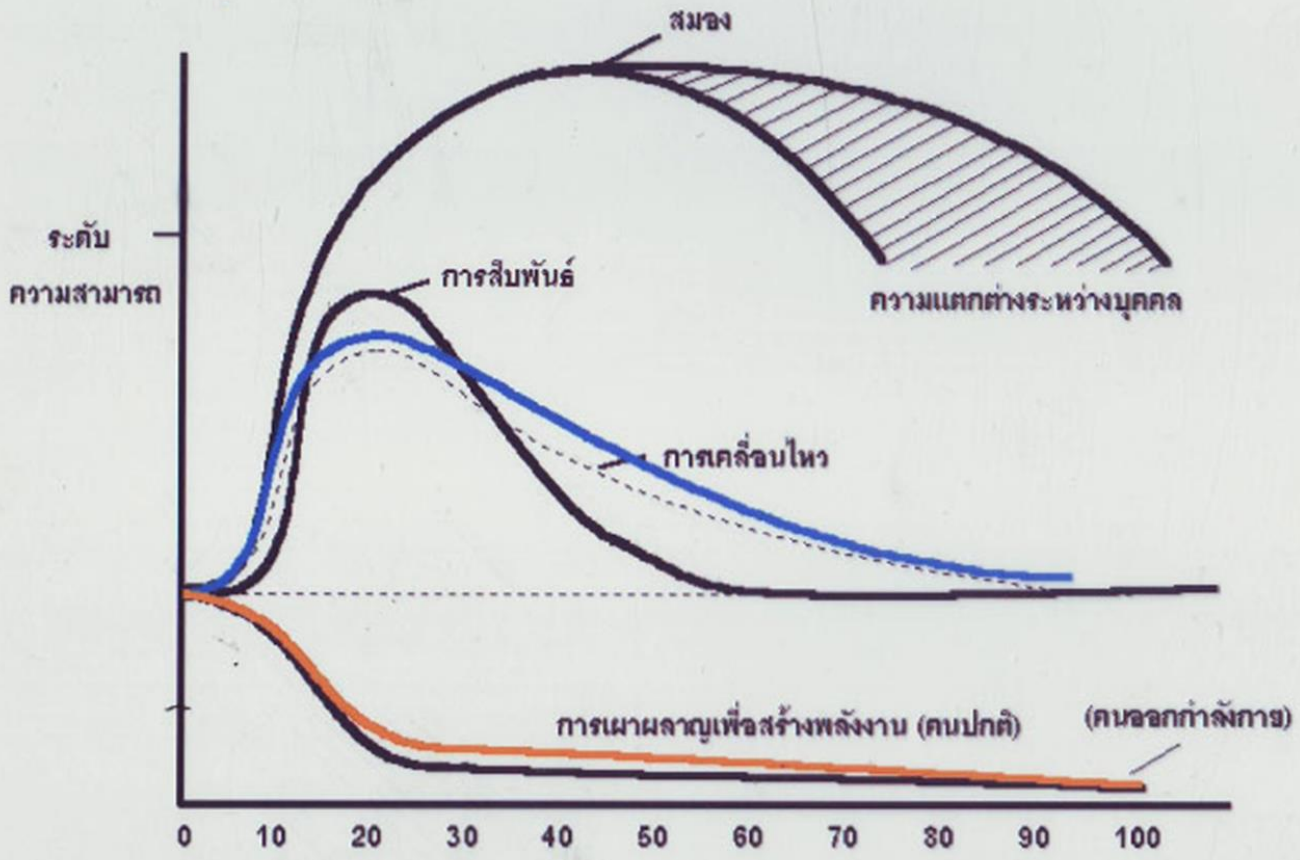
อิทธิพลทางสิ่งแวดล้อม (Environmental influences)

- อากาศ (Air)
- น้ำ (Water)
- อุณหภูมิ (Temperature)
- สารเคมีที่ทำให้เกิดมลภาวะเป็นพิษ (Chemical pollutants)
- สิ่งแวดล้อมอื่นที่ก่อให้เกิดอันตราย (Other environmental hazards)

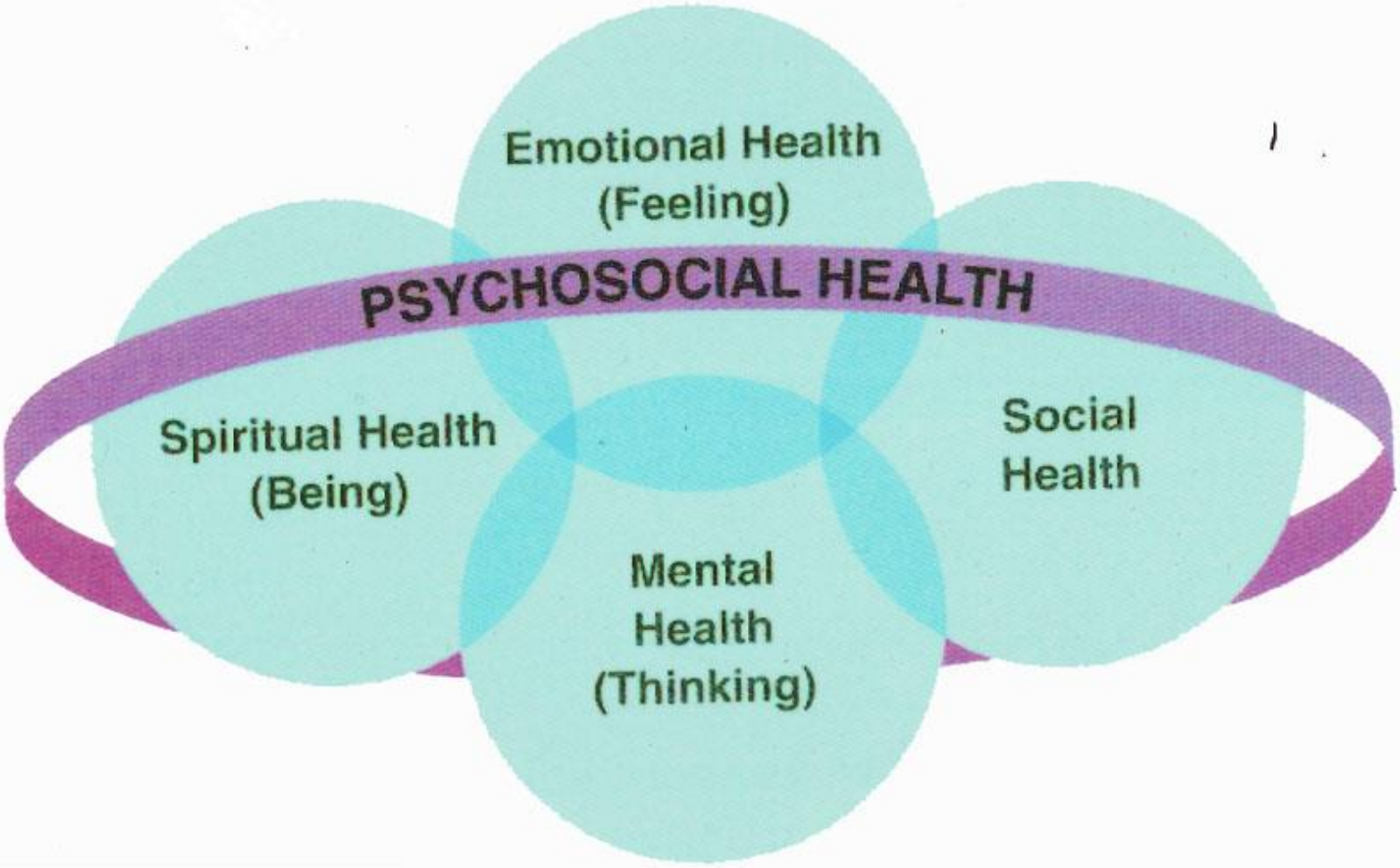
อิทธิพลของระบบการดูแลสุขภาพ (Health-Care System influences)

- การเข้าถึงรับบริการทางการแพทย์ (Access to medical care)
- คุณภาพของการให้บริการ (Quality of care)
- ค่าใช้จ่าย (Cost factors)
- ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี (Technological advance)

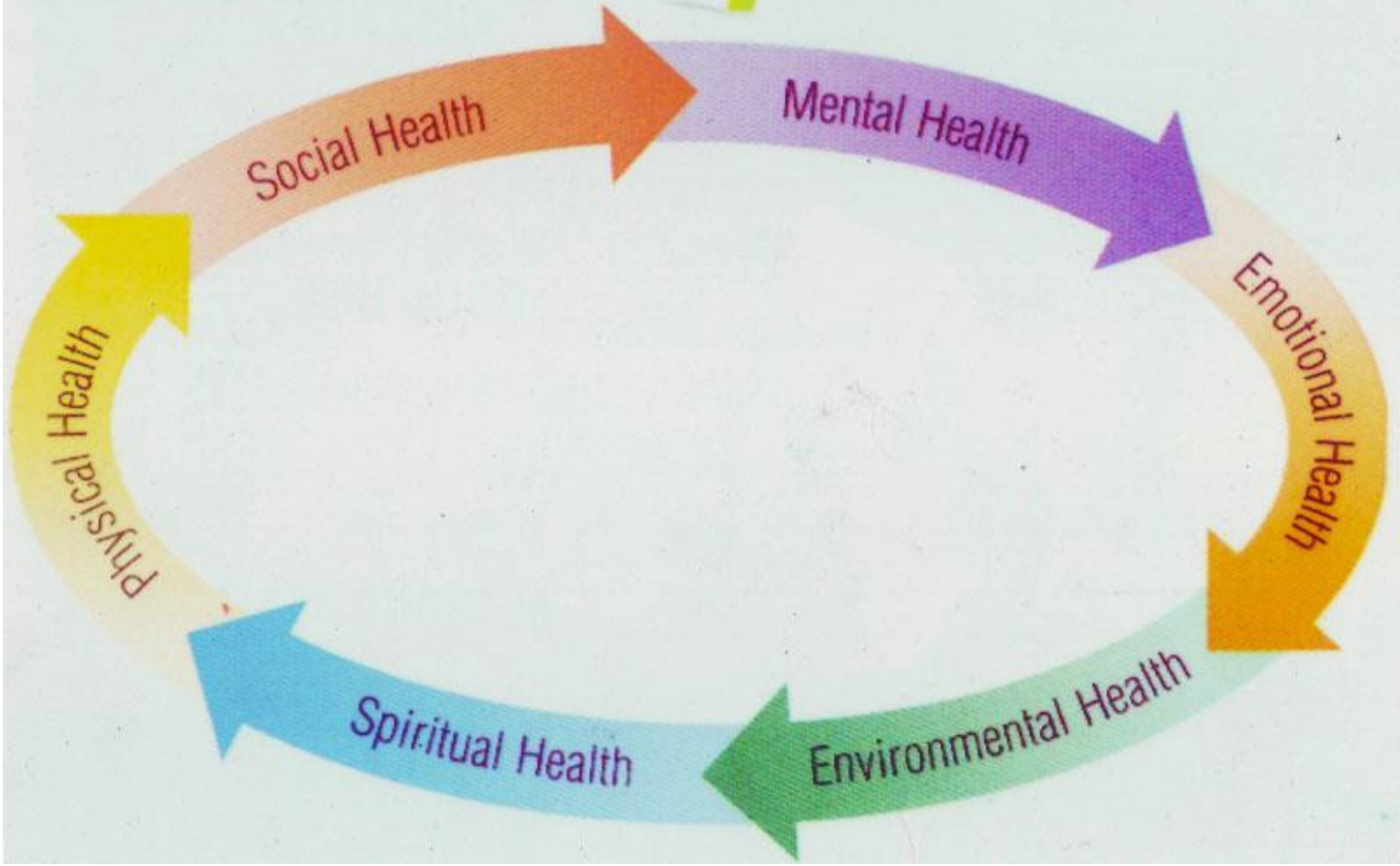
รูปแบบการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายตามอายุ



แนวคิดความสัมพันธ์ของสุขภาพ



มิติทางสุขภาพ


Social Health
Mental Health
Emotional Health
Environmental Health
Spiritual Health
Physical Health

ความหมายของ “สุขภาพ”

- สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะอันสมบูรณ์ และมีความเป็นพลวัตทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ และไม่ใช่เพียงการปราศจากโรค และการเจ็บป่วยเท่านั้น

(องค์การอนามัยโลก พ.ศ. 2541)

ความหมายของ “Health”

- Health is a complete dynamic state of physical, mental, social and spiritual well-being and not merely the absence of disease and infirmity

ความหมายของ “สุขภาพ”

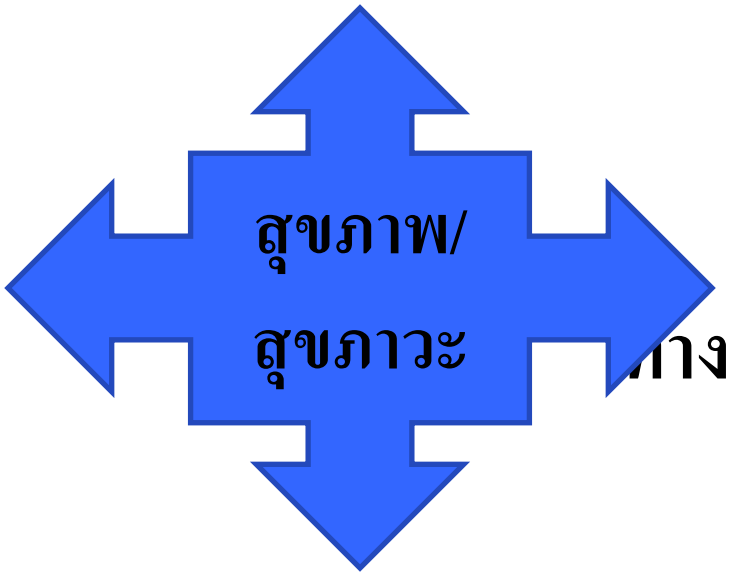
สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุล และให้นิยาม “ปัญญา” ว่าหมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงาม และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

(พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550)

มิติสุขภาพ

ทางกาย

ทางสังคม



ทางจิต

ทางจิตวิญญาณ

มิติสุขภาพ 4 ด้าน

สุขภาพ/สุขภาวะ (Health/Well-being)

ทางกาย (physical)

- ไม่เจ็บป่วย
- ร่างกายแข็งแรง
- ไม่พิการ
- มีกำลังคล่องแคล่วกระฉับกระเฉง
- เจ็บป่วยก็ควบคุมโรคได้
- ทำงานได้ ช่วยเหลือตัวเองได้
- พิการก็ใช้อุปกรณ์ช่วยเคลื่อนไหวได้

ทางจิต (mental)

- สุขภาพจิตดี มีความสบายใจ
- สดชื่น ร่าเริง แจ่มใส
- ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล
- ไม่ซึมเศร้า
- ไม่เจ็บป่วยทางจิต
- ไม่ติดยาเสพติด แอลกอฮอล์

ทางสังคม (social)

- ในครอบครัว
- ในที่ทำงาน
- ในสังคม
- อยู่ร่วมกันด้วยดี
- เอื้ออาทร ช่วยเหลือกัน
- ไม่ทำร้ายกัน

ทางจิตวิญญาณ/ปัญญา (spiritual)

- เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง
- เข้าถึงความดีงามถูกต้อง มีคุณธรรม ไม่เห็นแก่ตัว
- มีความสงบสุขภายในจิตใจ

ความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพทางกายกับมิติสุขภาพอื่นๆ

การเจ็บป่วยทางกาย
(เช่น เอดส์ มะเร็ง อัมพาต ไตวาย พิการ)

จิต
- วิตกกังวล
- กลัวตาย กลัวสูญเสีย ขาดรายได้
- รู้สึกมีปมด้อย ไร้ค่า
- ท้อแท้ สิ้นหวัง
- ซึมเศร้า
- คิดอยากฆ่าตัวตาย
- คิดอยากทำร้าย หรือแก้แค้น (เช่น ผู้ป่วยเอดส์)

สังคม
- ถูกให้ออกจากงาน
- ญาติรังเกียจ
- สังคมรังเกียจ
- เข้าสังคมไม่ได้ หรือแยกตัวเอง

จิตวิญญาณ (ปัญญา)
- ขาดความฉลาดรู้เท่าทัน
- ไม่เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง
- เข้าไม่ถึงความดีงามถูกต้อง
- ไม่มีความสงบสุขภายในจิตใจ

ความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพทางจิตวิญญาณ (ปัญญา) กับมิติสุขภาพอื่นๆ

จิตวิญญาณ (ปัญญา)

- มีความฉลาดรู้เท่าทัน
- เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง
- เข้าถึงความดีงามถูกต้อง
- มีความสงบสุขภายในจิตใจ

จิต

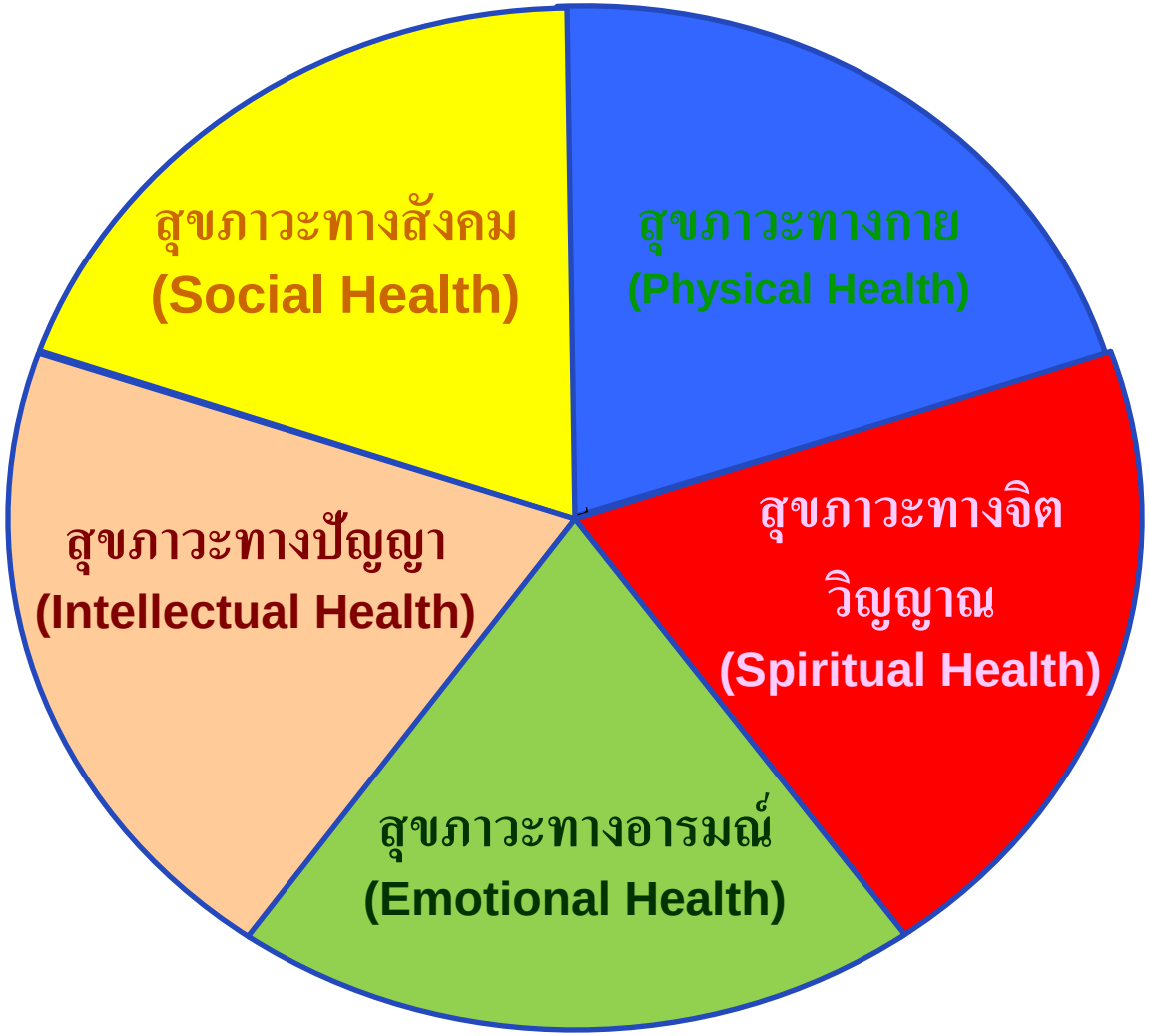
- นอนหลับสนิท
- สบายใจ อารมณ์ผ่อนคลาย
- ไม่มีความเครียด วิตกกังวล หรือซึมเศร้า
- รู้สึกตัวเองมีคุณค่า

สังคม

- อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี
- เอื้ออาทร ช่วยเหลือกัน
- มีกลุ่มเพื่อนรักษ์สุขภาพ
- มีครอบครัวอบอุ่น
- มีแรงสนับสนุนจากครอบครัว และสังคม

กาย

- หลั่งฮอร์โมนเอาดอร์ฟินและฮอร์โมนกลุ่มอื่นๆที่มีผลดีต่อสุขภาพ
- เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
- มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี
- รู้จักแสวงหาบริการสุขภาพอย่างเหมาะสม ปลอดภัย และประหยัด
- ร่างกายแข็งแรง
- ควบคุมโรคได้ถ้าเจ็บป่วย


สุขภาวะทางสังคม
(Social Health)
สุขภาวะทางกาย
(Physical Health)
สุขภาวะทางจิต
วิญญาณ
(Spiritual Health)
สุขภาวะทางอารมณ์
(Emotional Health)
สุขภาวะทางปัญญา
(Intellectual Health)

มาตรการรองรับแผนส่งเสริมสุขภาพ

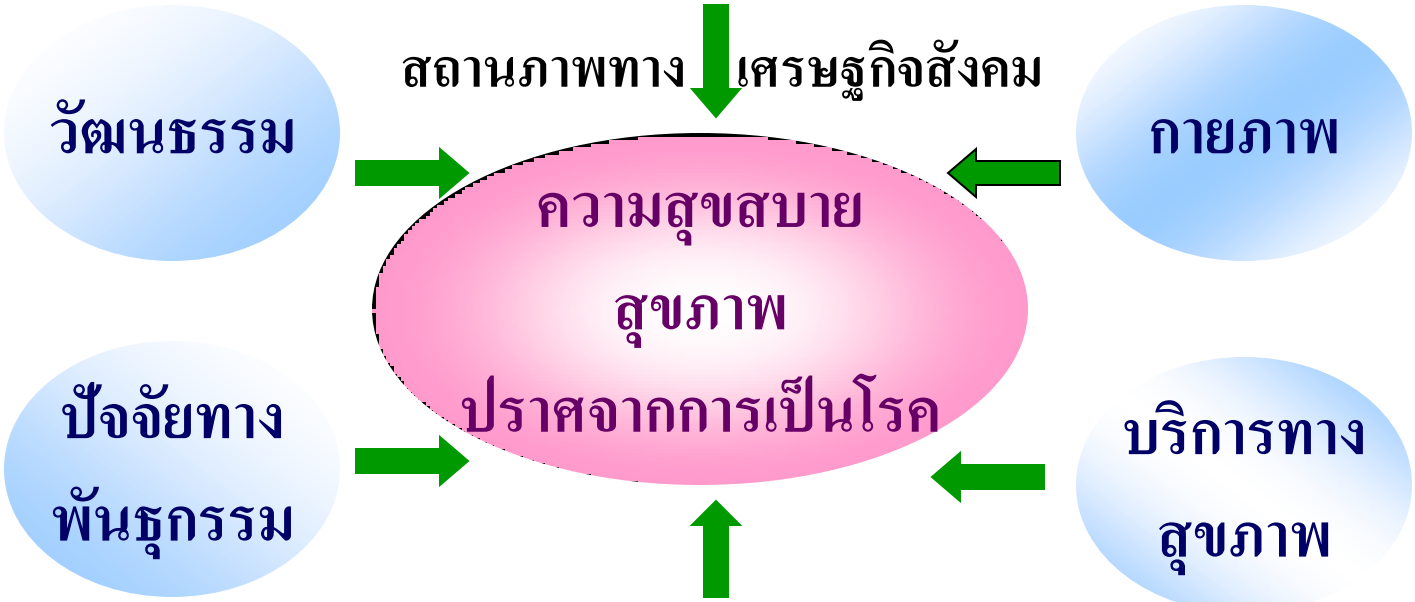
การดำเนินงานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพให้บรรลุตามจุดมุ่งหมาย จำ เป็นต้องสร้าง มาตรการรองรับเพื่อสนับสนุน ดังนี้

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (Build Healthy Public Policy)
2. การสร้างสิ่งแวดล้อมสนับสนุน (Create Supportive Environment)
3. การเพิ่มความสามารถของชุมชน (Strengthen Community Action)
4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop Personal Skills)
5. การปรับปรุงบริการสุขภาพ (Reorient health Services)

ที่มา Ottawa charter, 1986 อ้างใน วสันต์ ศิลปสุวรรณ. 2540, 66-68

แนวคิดเกี่ยวกับข่ายงานด้านสุขภาพ

สิ่งแวดล้อม



แบบแผนการดำเนินชีวิตระดับบุคคล

+ ความรู้
+ ความเชื่อ
+ ค่านิยม
+ ทัศนคติ
+ ลักษณะทางประชาชน
+ การเข้าถึงการบริการดูแลสุขภาพ ที่มีคุณภาพและเสียค่าใช้จ่าย

+ ทักษะและความสามารถ
+ ทรัพยากรทางสุขภาพที่เป็นประโยชน์
+ พันธะทางสัญญาทางสุขภาพของชุมชน/รัฐ
+ ความสามารถทางด้านทักษะทางกาย อารมณ์ และจิตใจ

+ การสนับสนุนทางครอบครัว กลุ่มเพื่อน/ครูอาจารย์
+ การเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพและการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

แบบจำลองการปฏิบัติทางสุขภาพโดยภาพรวม

ประเภทของการปฏิบัติทางสุขภาพ

- ประจำเป็นกิจวัตร
- กึ่งประจำ (บ่อย ๆ)
- เฉพาะเจาะจง บางครั้ง

ปัจจัย เอื้อ / ยับยั้ง

สิ่งแวดล้อม : กายภาพ : วัฒนธรรม สภาพเศรษฐกิจสังคม

บุคคล : ทักษะ : ความสามารถทางร่างกาย

- ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
- การกำหนดควบคุมตนเอง

ข้อมูลย้อนกลับ

ข้อมูลย้อนกลับ

พฤติกรรมความตั้งใจ

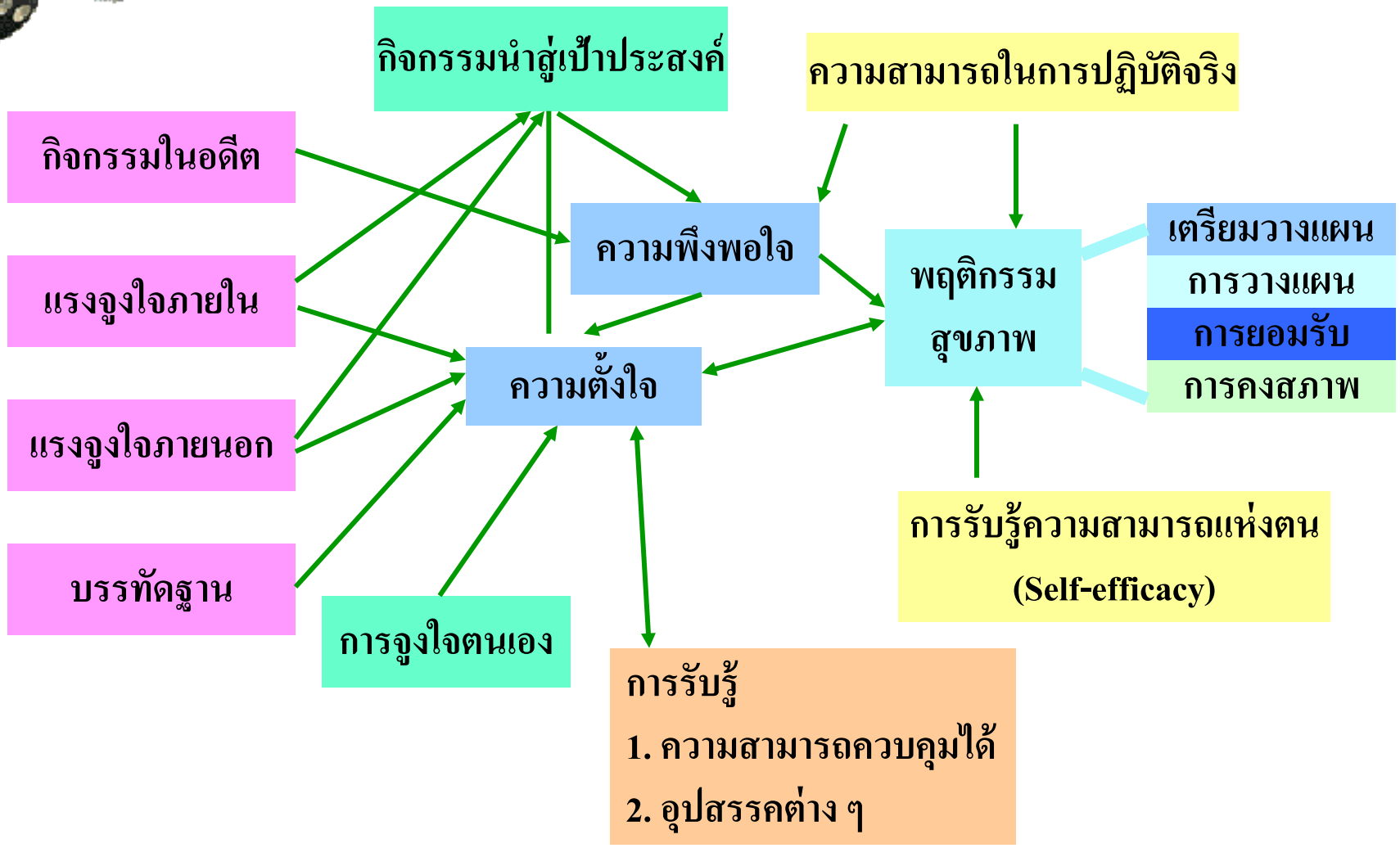
ระบบความเชื่อ ระบบการจูงใจ

ระบบบรรทัดฐาน

ที่มา : ประยุกต์จาก Tones & Tilford 1994, หน้า 91

อ้างใน วสันต์ ศิลปะสุวรรณ. 2540, หน้า 89

ทฤษฎีการตัดสินใจแบบที่นิยมทั่วไป



แบบจำลองปฏิสัมพันธ์ทางพฤติกรรมสุขภาพของผู้ใช้บริการ

องค์ประกอบเดียวเฉพาะบุคคล	องค์ประกอบของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ใช้-เจ้าหน้าที่ทางสุขภาพ	องค์ประกอบของผลลัพธ์ทางสุขภาพ

ตัวแปรต่าง ๆ ภูมิหลังของบุคคล

1. ตัวแปรทางประชากร
   - คุณลักษณะต่าง ๆ
2. อิทธิพลทางสังคม
3. ประสบการณ์การดูแลสุขภาพ
   - สิ่งแวดล้อม
4. ทรัพยากร

แรงจูงใจภายในบุคคล

การประเมินการรู้คิดของตนเอง

การตอบโต้ด้านจิตใจของตนเอง

การสนับสนุนด้านจิตใจจากเจ้าหน้าที่

ข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพที่จัดขึ้น

การควบคุมการตัดสินใจของผู้ใช้

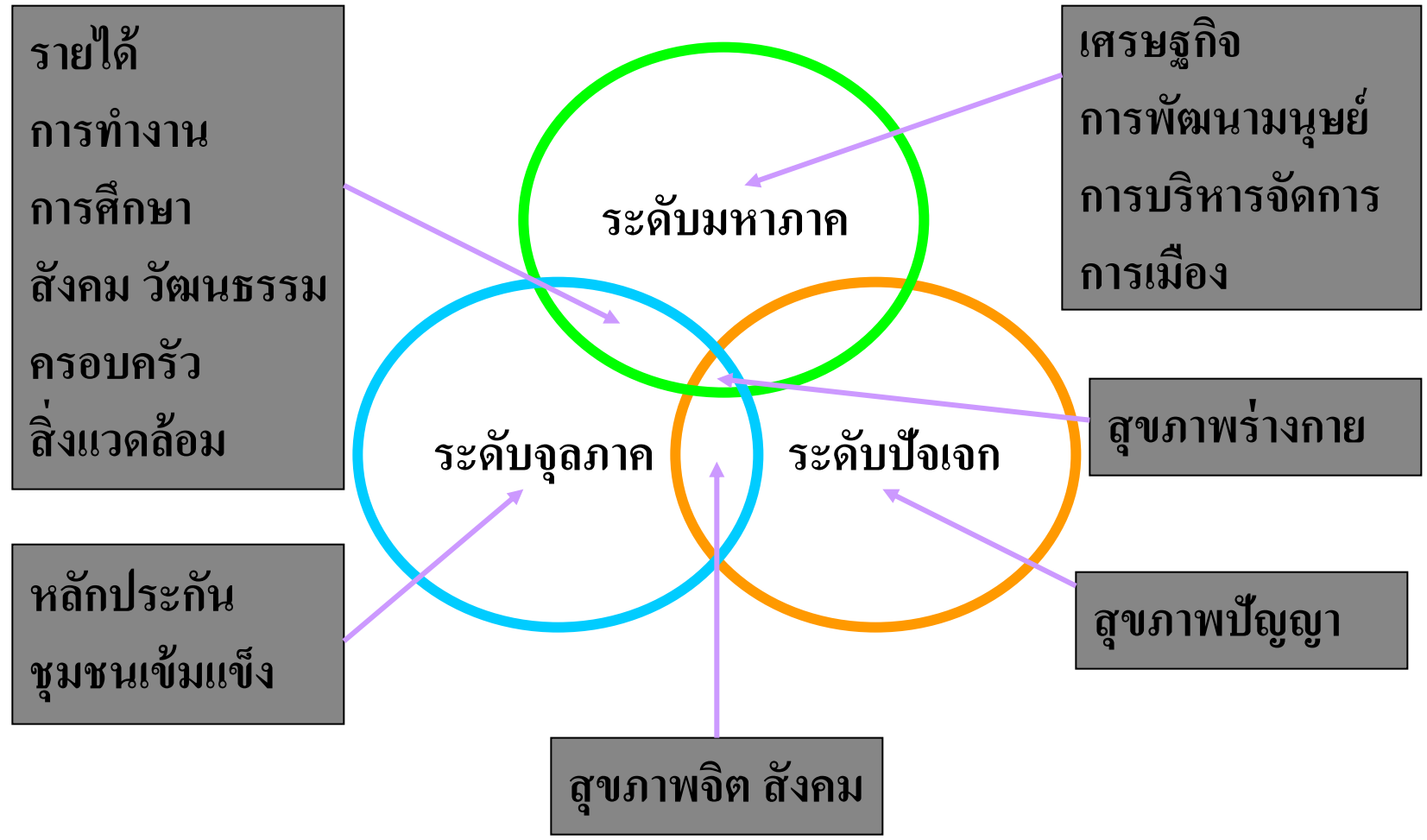
ศักยภาพของวิชาชีพและเทคโนโลยีที่ใช้

ส่วนที่ไม่เกิดซ้ำ

1. การใช้บริการทางสุขภาพ
2. ดัชนีสภาวะสุขภาพทางการรักษาพยาบาล
3. ความรุนแรงของปัญหาการดูแลสุขภาพ
4. การยึดมั่นปฏิบัติตามข้อกำหนดทางสุขภาพ
5. ความพึงพอใจการดูแลทางสุขภาพ

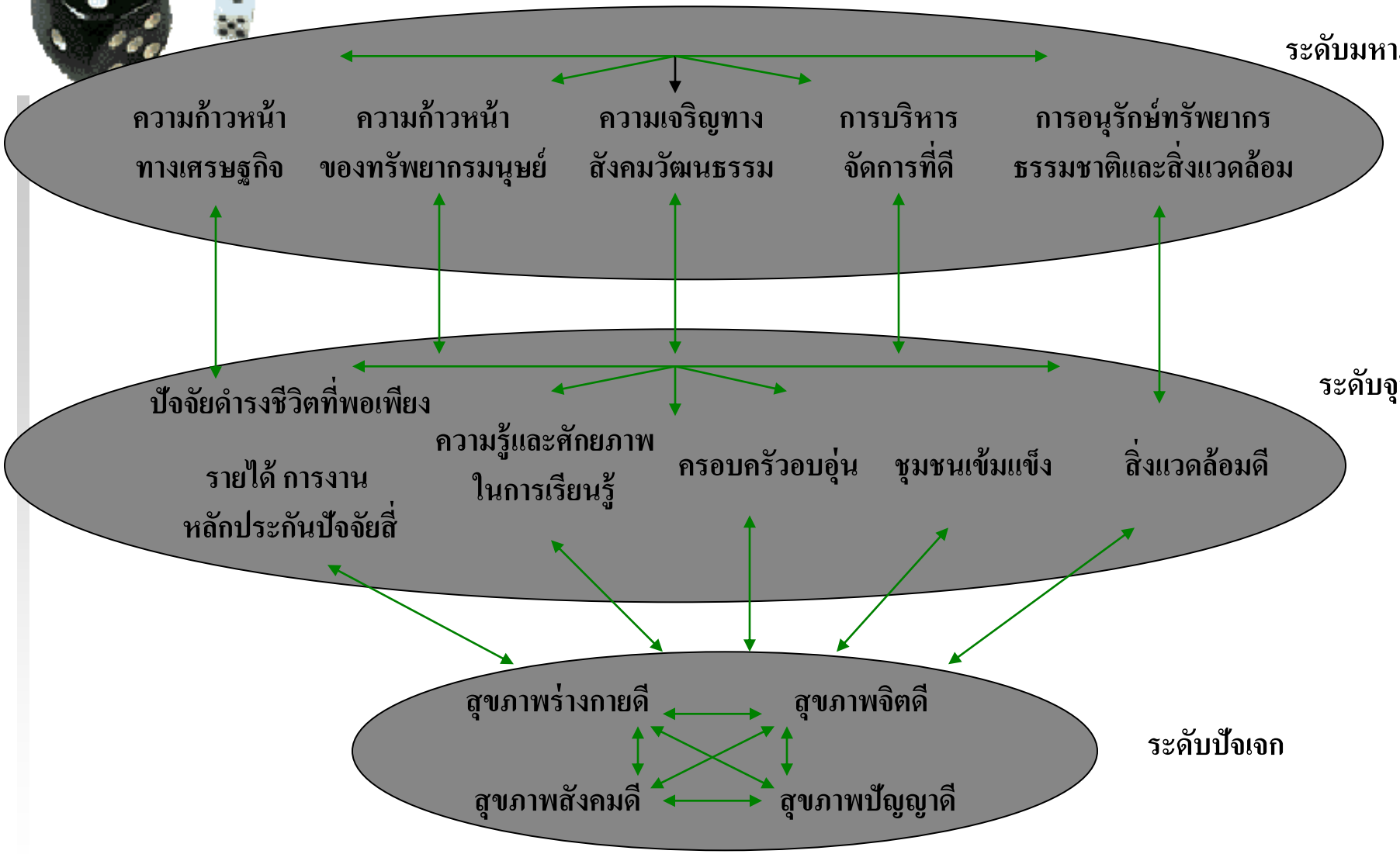
การสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข

การเชื่อมโยงขององค์ประกอบของความอยู่เย็นเป็นสุข 3 ระดับ



การสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข

ความเชื่อมโยงกันระหว่างองค์ประกอบของความอยู่เย็นเป็นสุขทั้ง 3 ระดับ



ประเด็นความเป็นอยู่เย็นเป็นสุขจากตัวชี้วัดต่าง ๆ ในปัจจุบัน

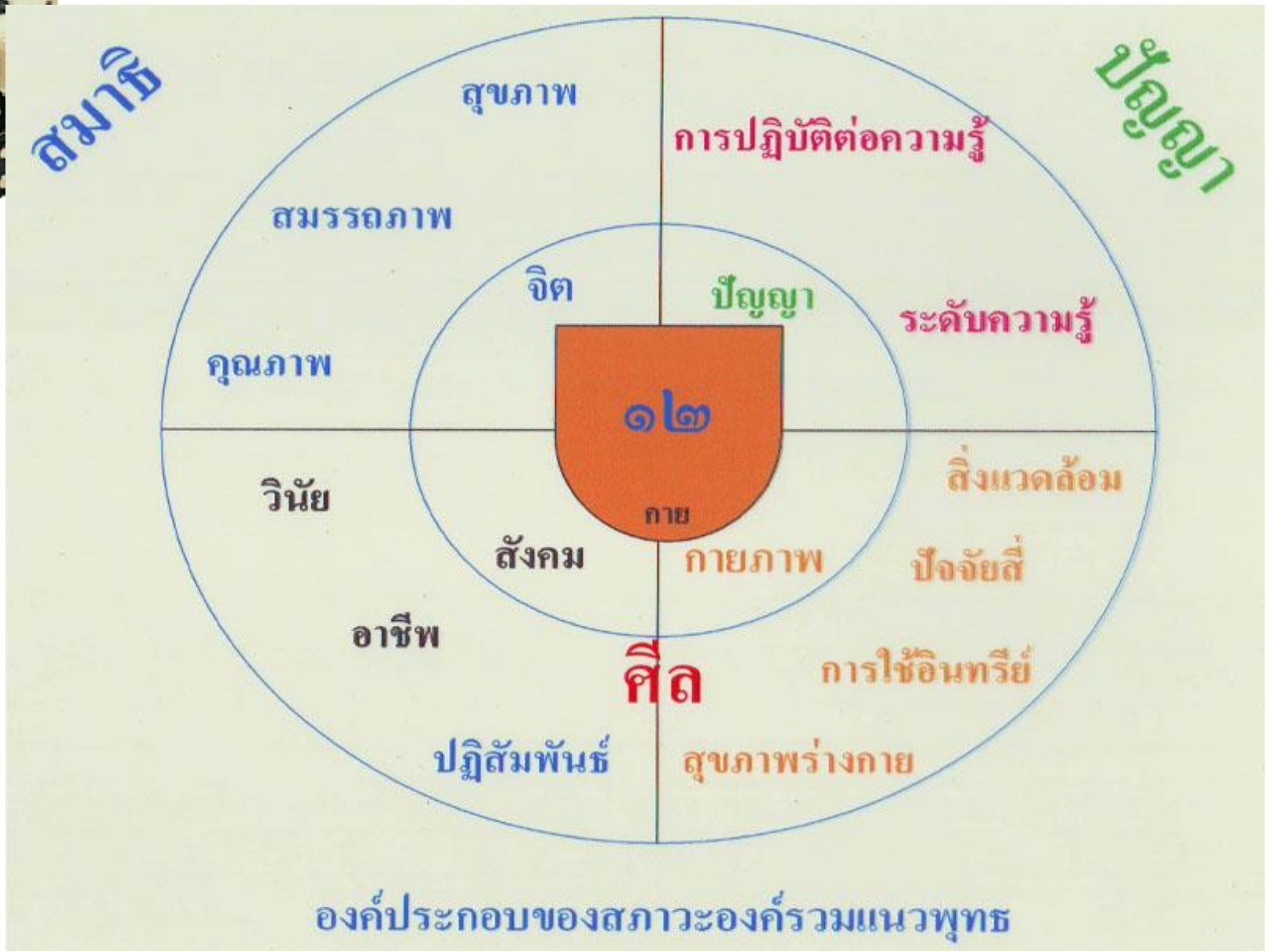
ประเด็น	ชุดตัวชี้วัด								
	การพัฒนาที่ยั่งยืน	ความเป็นอยู่ดีมีสุข	ความสุขมวลรวมประชาชาติ	ความก้าวหน้าของมนุษย์	ความจำเป็นพื้นฐาน	เมืองไทยแข็งแรง	ความสุขชุมชน	คุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคม	สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ
1. เศรษฐกิจ	√	√	√						
2. สังคม	√								
3. วัฒนธรรม	√		√						
4. ทรัพยากรมนุษย์			√						
5. บริหารการจัดการ	√	√	√					√	

ประเด็นความเป็นอยู่เย็นเป็นสุขจากตัวชี้วัดต่าง ๆ ในปัจจุบัน(ต่อ)

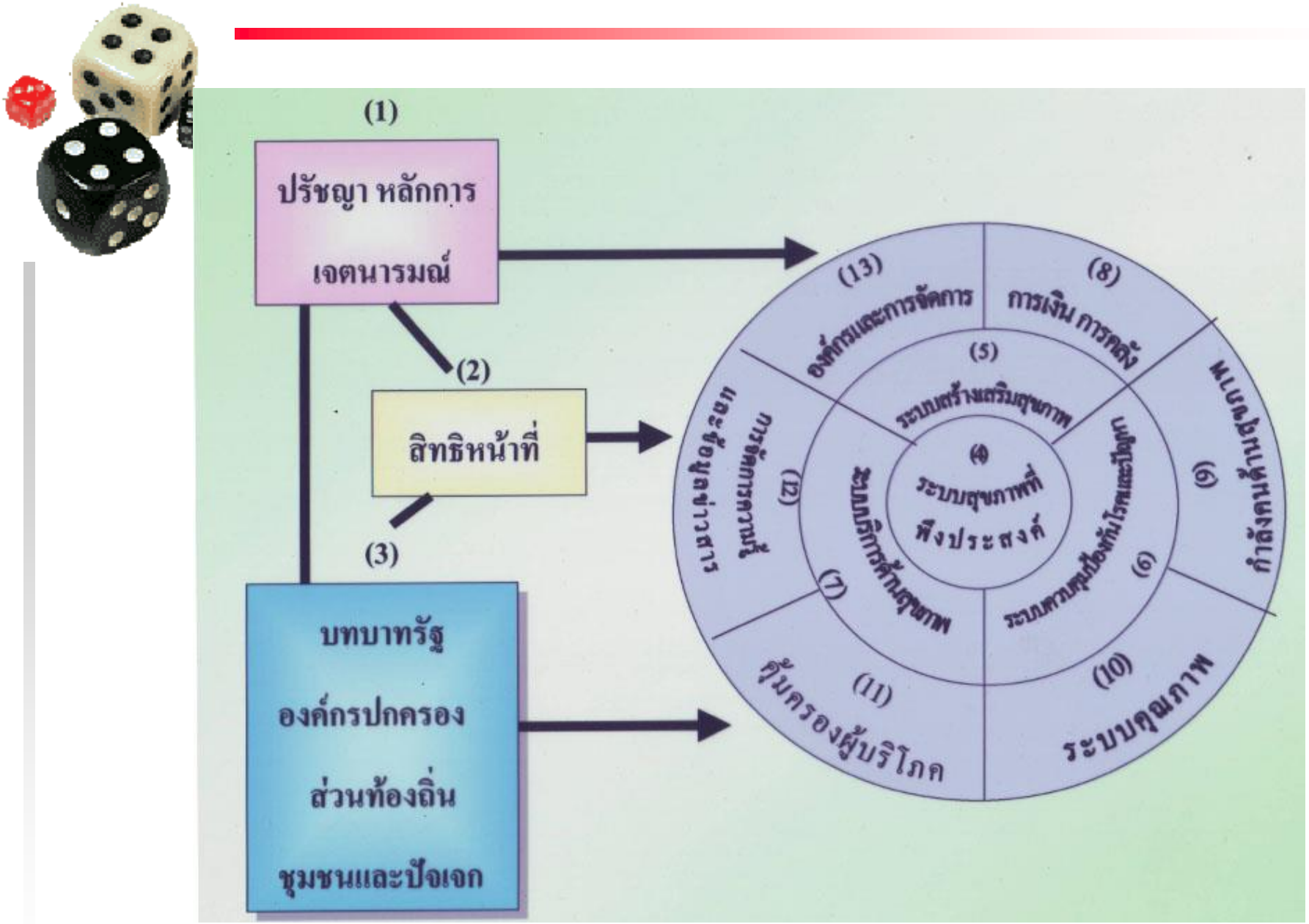
ประเด็น	ชุดตัวชี้วัด								
	การพัฒนาที่ยั่งยืน	ความเป็นอยู่ดีมีสุข	ความสุขมวลรวมประชาชาติ	ความก้าวหน้าของมนุษย์	ความจำเป็นพื้นฐาน	เมืองไทยแข็งแรง	ความสุขชุมชน	คุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคม	สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ
1. รายได้		√		√	√	√	√	√	
2. การทำงาน		√		√					
3. หลักประกัน				√	√		√	√	√
4. การศึกษา				√	√	√		√	
5. ครอบครัว				√	√		√	√	
6. ชุมชน				√	√		√		
7. สิ่งแวดล้อม	√	√	√	√	√	√	√	√	√

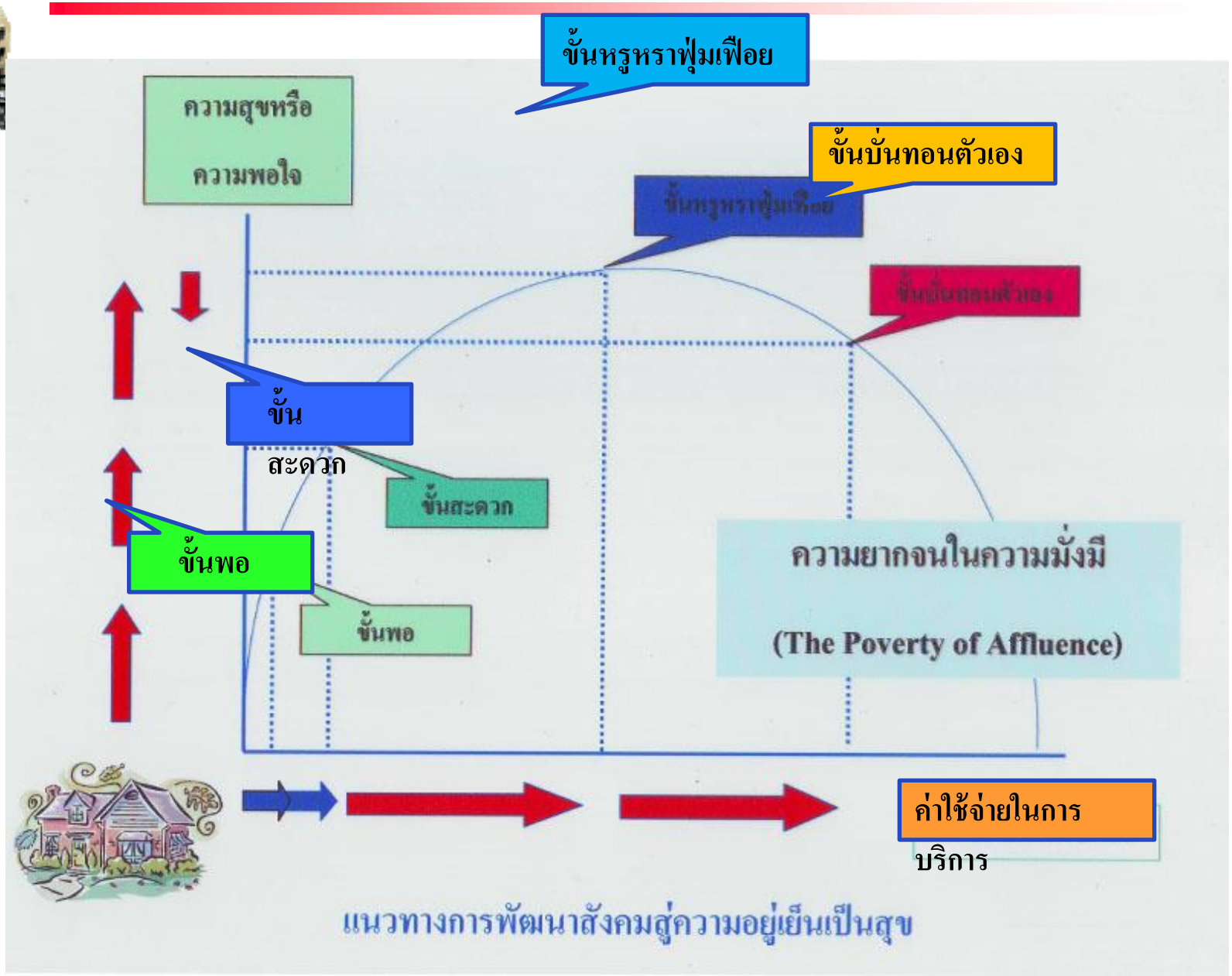
ประเด็นความเป็นอยู่เย็นเป็นสุขจากตัวชี้วัดต่าง ๆ ในปัจจุบัน (ต่อ)

ประเด็น	ชุดตัวชี้วัด								
	การพัฒนาที่ยั่งยืน	ความเป็นอยู่ดีมีสุข	ความสุขมวลรวมประชาชาติ	ความก้าวหน้าของมนุษย์	ความจำเป็นพื้นฐาน	เมืองไทยแข็งแรง	ความสุขชุมชน	คุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคม	สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ
1. สุขภาพร่างกาย	√	√		√	√	√	√	√	√
2. สุขภาพจิต						√			√
3. สุขภาพสังคม						√	√	√	√
4. สุขภาพปัญญา					√	√	√	√	√

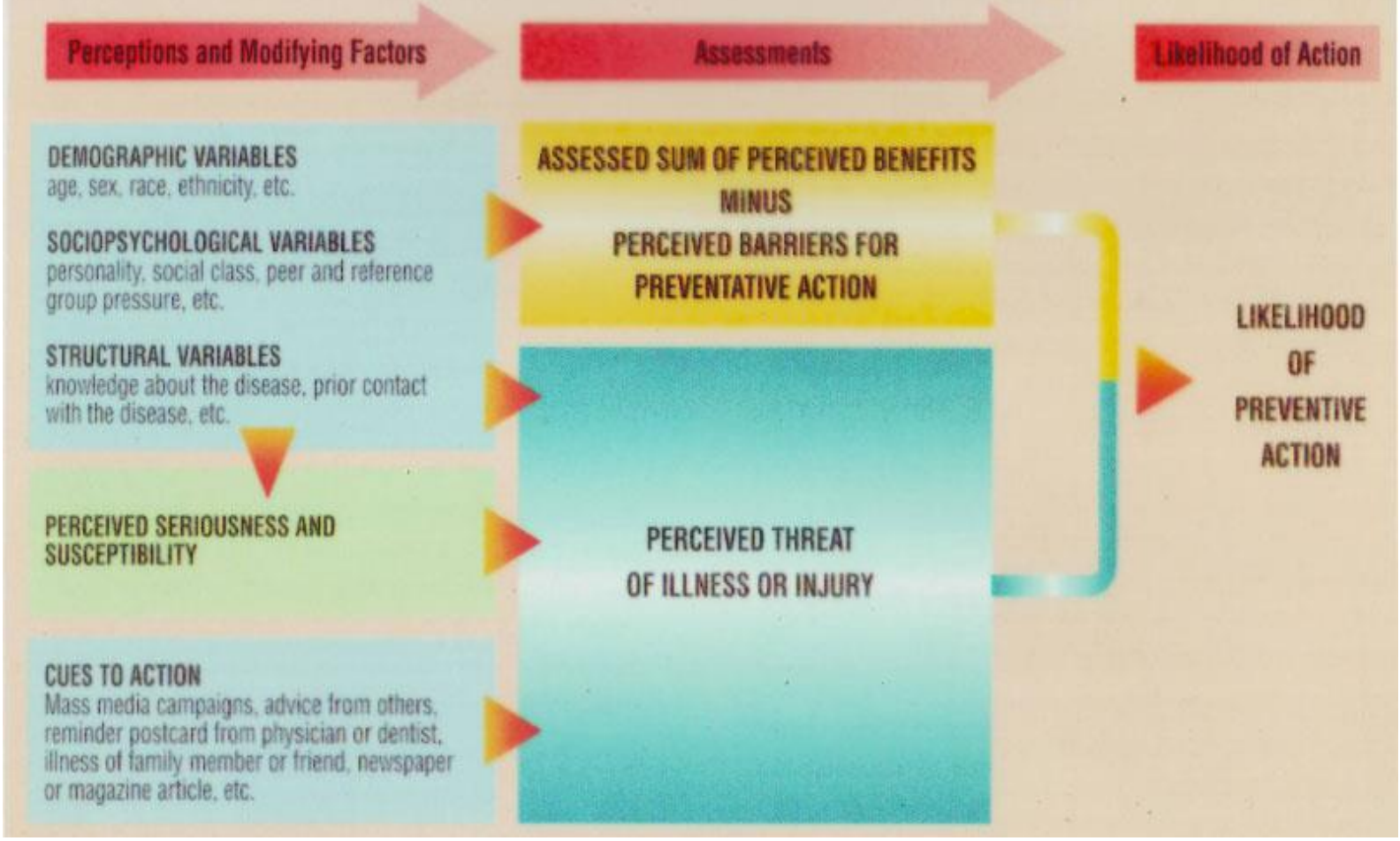


องค์ประกอบของสภาวะองค์รวมแนวพุทธ


(1)
ปรัชญา หลักการ
เจตนารมณ์
(2)
สิทธิหน้าที่
(3)
บทบาทรัฐ
องค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่น
ชุมชนและปัจเจก
(4)
ระบบสุขภาพที่
พึงประสงค์
(5)
ระบบสร้างเสริมสุขภาพ
(6)
ระบบควบคุมป้องกันโรคและปัญหา
(7)
ระบบบริการด้านสุขภาพ
(8)
การเงิน การคลัง
(9)
กำลังคนด้านสุขภาพ
(10)
ระบบคุณภาพ
(11)
คุ้มครองผู้บริโภค
(12)
ภาคีเครือข่ายและ
การมีส่วนร่วม
(13)
องค์กรและการจัดการ


ขั้นหรูหราฟุ่มเฟือย
ความสุขหรือ
ความพอใจ
ขั้นบั่นทอนตัวเอง
ขั้นหรูหราฟุ่มเฟือย
ขั้นบั่นทอนตัวเอง
ขั้น
สะดวก
ขั้นสะดวก
ขั้นพอ
ขั้นพอ
ความยากจนในความมั่งมี
(The Poverty of Affluence)
ค่าใช้จ่ายในการ
บริการ
แนวทางการพัฒนาสังคมสู่ความอยู่เย็นเป็นสุข

แบบจำลองความเชื่อทางสุขภาพ



องค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อสภาวะสุขภาพ

ความสุข ประกอบด้วยองค์ประกอบของความเป็นอยู่ที่ดี ดังนี้

- ความเป็นอยู่ที่ดีทางใจ
- ความเป็นอยู่ที่ดีทางกาย
- ความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคม
- ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิญญาณ

องค์ประกอบของความเป็นอยู่ที่ดี 4 ประการ

ความเป็นอยู่ที่ดี

ทางกาย
- ร่างกาย
- เศรษฐกิจ
- สภาพแวดล้อม

ทางจิตวิญญาณ
- ความเห็นใจ
- ทัศนะการมองโลก
- ผลประโยชน์ส่วนตัวน้อยลง

ทางใจ
- ความเครียดลดลง
- ความมีสติ
- สุขภาพใจที่ดี

ทางสังคม
- ครอบครัว
- ชุมชน
- สันติสุขทางวัฒนธรรมและทางสังคม

องค์ประกอบของความเป็นอยู่ที่ดี 4 ประการ

- ความเป็นอยู่ที่ดีทางกายครอบคลุมถึงสุขภาพทางกาย, เศรษฐกิจแบบพอเพียง, ระบบนิเวศที่สมบูรณ์
- ความเป็นอยู่ที่ดีทางใจครอบคลุมถึงความเครียดลดลง, ความมีสติ, สุขภาพใจที่ดี
- ความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคมครอบคลุมถึงการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขในครอบครัว, ชุมชนและสังคม, สันติสุขและการพัฒนาทางวัฒนธรรม
- ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิญญาณครอบคลุมถึงความเห็นใจ, ทัศนะ การมองโลกที่ถูกต้อง, ความเห็นแก่ตัวน้อยลง

ตาราง การเปรียบเทียบระหว่างลักษณะของตัวแบบการพัฒนา GDP กับ GDH

GDP	GDH
1.ทุนที่เป็นตัวเงิน	1.ทุนมนุษย์และสังคม
2.การแข่งขันอย่างเสรี	2.การอยู่ร่วมกัน
3.การค้าอย่างเสรี	3.การแลกเปลี่ยนแบบเลือกเฟ้น
4.ทำให้เกิดการบริโภค	4.ความพอเพียง การออม
5.ลัทธิวัตถุนิยม	5.การพัฒนาทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณ
6.การไม่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม	6.การเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
7.การพัฒนาแบบไม่สมดุล	7.การพัฒนาแบบมีสมดุล

Good Health

- Regular Exercise
- Good Nutrition
- Weight Control
- Stress Management
- Modification of Unhealthy Behaviors

พฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี

- นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

  (อย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อวัน)

- สุขนิสัยในการรับประทานอาหารที่ดีมีคุณค่า

- ควบคุม / จัดการกับน้ำหนักของร่างกาย

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

พฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี

- ประกอบกิจกรรมนันทนาการ
- หลีกเลี่ยง / งดเว้นการสูบบุหรี่
- พฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย
- ดื่มแอลกอฮอลในปริมาณที่เหมาะสม / งดเว้น
- ตรวจสอบความสมบูรณ์ของร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

โรค (Diseases)

- **โรคทางกาย** (Physical disease) ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย
- **โรคทางใจ** (Mental disease) ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเนื่องจากความผิดปกติทางจิตใจ และอารมณ์ เกิดความเครียด และความวิตกกังวล บางคนมีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม
- **โรคทางจิตวิญญาณ** (Spiritual disease) เป็นโรคที่เกิดจากกิเลสภายในส่วนลึกของจิตใจ ซึ่งมาจากความรู้สึกว่ามี "ตัวเรา" และ "ของเรา" เกิดจากอัตตา หรือ อหังการ คือความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา (egoism) ความรู้สึกว่าเป็นของเรา เมื่อใดที่มีความเป็นอัตตา(self) เกิดขึ้น ผลที่ตามมาคือ ความเห็นแก่ตัว (Selfishness)

คุณลักษณะที่สำคัญของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี

การบังคับตนเอง (Self control) ต้องมีความสามารถในการบังคับความอยาก หรือความต้องการของตนเอง คนเรายังต้องรู้จักบังคับแรงขับทางเพศ หรือทางสร้างสรรค์ (sexual or creative drive) และแรงขับทางก้าวร้าว หรือทางทำลาย (aggressive or destructive drive) ให้อยู่ในระดับที่สังคมยอมรับ และไม่เป็นผลเสียต่อสภาพจิตของตนเอง แรงขับทั้งสองอย่างนี้ ทางพุทธปรัชญาเรียกว่า โลภะ (greed) และ โทสะ(anger)

คุณลักษณะที่สำคัญของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี

ประสบการณ์จิตวิญญาณ (Spiritual experiences)

หมายถึงจิตส่วนลึกของจิตใจ สิ่งที่ทำให้คนเรามีสุขภาพจิต

เสื่อมโทรม คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง

คุณลักษณะที่สำคัญของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี

ความเข้าใจตนเอง (Self understanding) หมายถึง คนเราต้องมีความเข้าใจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ แรงจูงใจ รวมทั้งนิสัยและบุคลิกภาพของตนเอง มีการสำรวจตนเองหรือการพินิจภายใน (introspection) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมองดูสภาพจิตของตนเองให้เข้าใจ ยิ่งเราเห็นจิตเรามากเท่าไร เราก็ย่อมมีความเข้าใจตัวเราเองมากขึ้นเท่านั้น

สุขบัญญัติแห่งชาติ

1. **ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด**
   - อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
   - สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
   - ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สะอาดและสั้นอยู่เสมอ
   - ถ่ายอุจจาระเป็นเวลา
   - เสื้อผ้าสะอาด ไม่อับชื้นและเหมาะสมตามฤดูกาล
   - จัดวางของใช้ทั้งที่บ้านโรงเรียนและที่ทำงานอย่างเป็นระเบียบ

สุขบัญญัติแห่งชาติ (ต่อ)

2. **รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง**

- แปรงฟันอย่างถูกวิธีทุกวันวันละ 2 ครั้งในตอนเช้าและก่อนนอน
- ถูฟันหรือบ้วนปากหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ทอฟฟี่และขนมหวานที่มีน้ำตาล
- ตรวจสุขภาพในช่องปากและฟันกับทันตแพทย์ อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
- ห้ามใช้ฟันกัดหรือขบเคี้ยวของแข็ง

3. **ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย**

- ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนและหลังการเตรียมหรือปรุงอาหาร
- ล้างมือด้วยน้ำสบู่ทุกครั้งหลังการขับถ่าย

สุขบัญญัติแห่งชาติ (ต่อ)

4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

- เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดสารพิษ
- รับประทานอาหารที่เตรียมและบรรจุในภาชนะที่สะอาด
- รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สีหรือมีสารอันตราย
- รับประทานอาหารเป็นเวลาทุกวัน
- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะทุกวัน
- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

สุขบัญญัติแห่งชาติ (ต่อ)

- หลีกเลี่ยงอาหารหมักดองทุกชนิด
- หลีกเลี่ยงของคบเคี้ยวเล่น
- ห้ามใช้ฟันกัดหรือขบเคี้ยวของแข็ง

5. **งดบุหรี่ สุรา ยาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ**

- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติดอื่น
- งดเล่นการพนัน
- งดการสำส่อนทางเพศและมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย
- วางแผนการมีคู่ครองเมื่อถึงวัยอันควร

สุขบัญญัติแห่งชาติ (ต่อ)

6. **สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น**
   - ทุกคนในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน
   - ปรึกษาหารือและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
   - ช่วยกันแก้ปัญหา
   - เผื่อแผ่น้ำใจให้กันละกัน
   - สังสรรค์และใช้เวลาพักผ่อนร่วมกัน
7. **ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท**
   - ระมัดระวังและตรวจสอบความปลอดภัยภายในบ้าน
   - ระมัดระวังในการขับขี่และใช้การจราจรสาธารณะ ทั้งทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ

สุขบัญญัติแห่งชาติ (ต่อ)

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

- ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย
- ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน
- ตรวจสุขภาพประจำปี

9. ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส

- พักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ
- มีวิธีผ่อนคลายเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ
- มีงานอดิเรกให้ทำยามว่าง
- ช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังสมควร

สุขบัญญัติแห่งชาติ (ต่อ)

10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

- ใช้ทรัพยากรต่างๆ อย่างประหยัด
- อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อมในชุมชนที่อาศัย
- ทิ้งขยะในที่รองรับมิดชิด
- หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม
- ใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- มีการกำจัดน้ำทิ้งที่ถูกสุขลักษณะ

การส่งเสริมสุขภาพจิต

<u>ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิต</u>

สุขภาพจิตที่ดีก็จะอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์

ดังคำกล่าวที่ว่า " a sound mind is in a sound body "

อ.เนตรดาว จิตโสภากุล

- **องค์การอนามัยโลก** ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุข อยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองตอบความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจและมิได้หมายความเฉพาะเพียงแต่ปราศจากอาการของโรคประสาท และโรคจิตเท่านั้น
- **สุขภาพจิต** หมายถึง การดำเนินชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม สามารถปรับตัวหรือปรับความต้องการของตนเอง ให้สอดคล้องกับสภาวะแวดล้อมที่อยู่ร่วมกับสังคมที่เกี่ยวข้องได้ดีโดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและประโยชน์สุขแก่ตนเอง และสังคมเพิ่มขึ้นอีกด้วย

- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงรับสั่งเกี่ยวกับความสำคัญของสุขภาพจิต ที่ภูพิงค์ราชนิเวศน์ เมื่อ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2520 ไว้ดังนี้
- **"สุขภาพจิตและสุขภาพกายนั้นพูดได้ว่า สุขภาพจิตสำคัญ กว่าสุขภาพกายด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่จิตใจฟั่นเฟือนไม่ได้เรื่องนั้นจะไม่เป็นประโยชน์ต่องานหรือสังคม แต่อย่างใด ส่วนคนที่สุขภาพกายไม่สู้จะแข็งแรงแต่สุขภาพจิตดีหมายความว่าจิตใจดี รู้จักจิตใจของตัวเองและรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้องย่อมเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มากในที่สุดสุขภาพจิตที่ดีก็อาจจะพามาซึ่งสุขภาพกายได้ผู้ที่จะสอนวิชาชีพหรือปฏิบัติงานอย่างอื่น นอกจากการรักษาอดีตแล้วยัง ช่วยทำให้กายนั้นหายจากโรคภัยได้สะดวก"**

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดีทั้งในสถานการณ์ปกติและไม่ปกติและสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เกณฑ์ในการพิจารณาผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีดังต่อไปนี้

ก. ความรู้สึกต่อตัวเอง

1. ไม่เกิดอารมณ์ต่าง ๆ รบกวนตนเองมากนัก เช่น โกรธ กลัว กังวล ฯลฯ
2. สามารถควบคุมความผิดหวังได้
3. เข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง เช่น ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง
4. นับถือตนเอง ไม่ยอมให้ผู้อื่นมีอิทธิพลเหนือตนเอง
5. สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้โดยรู้สาเหตุแห่งปัญหา

ข. ความรู้สึกต่อผู้อื่น

1. ให้ความรักแก่คนอื่น และยอมรับพิจารณาความสนใจของคนอื่น
2. คบหาสมาคมกับคนอื่น ๆ ได้
3. ไว้วางใจคนอื่น ๆ ไม่หวาดระแวง
4. ยอมรับนับถือความแตกต่างหลาย ๆ อย่างที่คนอื่นมี
5. ไม่ผลักดันให้ผู้อื่นตามใจตนเอง และไม่ตามใจผู้อื่นตามใจชอบ
6. รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ และมีความรับผิดชอบต่อมนุษย์ทั่วไป

ค. ความสามารถในการดำเนินชีวิต

1. สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตได้เป็นอย่างดี
2. มีสิทธิและรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง
3. รู้จักทำสภาพแวดล้อมให้ดีที่สุด ในกรณีจำเป็นก็ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี
4. รู้จักวางแผนดำเนินชีวิต ไม่หวาดกลัวอนาคต
5. ยอมรับประสบการณ์ และความคิดใหม่ ๆ
6. ใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ ถ้าทำอะไรก็ทำอย่างเต็มความสามารถ และพึงพอใจต่อการกระทำนั้น
7. วางเป้าหมายที่นำมาซึ่งความสำเร็จในชีวิตของตนเองได้

ตามหลักจิตวิทยาถือว่าผู้มีสุขภาพจิตดีจะมีลักษณะดังนี้

1. รู้จักเผชิญต่อความจริงของชีวิต ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบ
2. เป็นผู้มีอิสระ มีเหตุผลอันถูกต้องของตนเอง
3. สามารถให้ความรักผู้อื่นโดยทั่ว ๆ ไป
4. รู้จักไว้วางใจอย่างมีเหตุผลต่อผู้อื่น และรับฟังข้อวิจารณ์ที่เกี่ยวกับตนเองได้
5. มีการแสดงออกทางอารมณ์พอสมควร รู้จักโกรธ เกลียด และรู้จักยับยั้งความโกรธเกลียดด้วยเหตุผล ไม่ปล่อยอารมณ์รุนแรง 6. มีความสามารถที่จะคิดถึงอนาคต โดยรู้จักพิจารณาอย่างรอบคอบ
7. รู้จักผ่อนคลายทางใจ ปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ
8. รู้จักปรับปรุงตนเองให้เข้ากับงานได้ พยายามหาทางก้าวหน้าอยู่เสมอ
9. รู้จักเอ็นดูและอดทนต่อเด็ก ไม่รำคาญเสียงหัวเราะ และร้องไห้ของเด็ก
10. สามารถศึกษาและสร้างอารมณ์ต่าง ๆ ให้เจริญ เข้าใจและรู้จักควบคุม อารมณ์เพื่อความ เจริญแห่งตนได้

สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นภาวะจิตใจที่ค่อนข้างยุ่งยากซับซ้อนผสมผสานกัน ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าปัญหาสุขภาพจิตมีสาเหตุแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มปัจจัยคือ

ปัจจัยภายในตัวบุคคล แบ่งออก เป็น 2 ประการ ได้แก่

สาเหตุของร่างกาย

การถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ โดยโครโมโซม (Chromosome) เช่นเดียวกับโรคเบาหวาน มะเร็งตับ และความพิการของอวัยวะต่าง ๆ

กลุ่มบิดา มารดา พี่น้องที่เคยเป็นโรคจิตมีโอกาสที่จะเป็นได้ร้อยละ 7-16

คนทั่วไปจะเป็นโรคจิตเพียงร้อยละ 0.9 เท่านั้นหรือ

คู่แฝดของผู้ป่วยโรคจิตจากไข่ใบเดียวกัน มีโอกาสเป็นโรคจิตด้วยร้อละ 70-90

นอกจากนี้ความเจ็บป่วยทางกาย ความพิการ หรือมีโรคเรื้อรังจะทำให้บุคคลนั้นมีอารมณ์แปรปรวน เกิดความวิตกกังวล ท้อแท้ คิดมาก มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ ดังนี้

<u>โรคทางสมอง</u> โรคทางสมองที่พบบ่อย ได้แก่

- ความเสื่อมของสมองตามวัย (Senile dermentia)
- ความเสื่อมจากหลอดเลือดสมองตีบ (Arteriosclerosis dermentia)
- การอักเสบของสมอง (Encephalitis)
- เนื้องอกของสมอง (Intracranial Neoplasm)
- สมองพิการจากซิฟิลิส (Syphilis Meningoencephalitis)

พยาธิสภาพดังกล่าว ทำให้เซลล์ของสมองถูกทำลาย และเกิดความเสื่อมของเซลล์สมองอันเป็นสาเหตุทำให้เกิดความผิดปกติของจิต

<u>การทำงานหนักเกินกำลัง</u> การทำงานหนักเกินกำลังของตนเองทุก ๆ วันจะก่อให้เกิดความเครียด ความกังวล ความหงุดหงิด คิดมาก นอนไม่หลับ อ่อนเพลียจนเกิดความสับสน และตัดสินใจผิดพลาด ทำให้เกิดปฏิกริยาทางจิตใจและเป็นเหตุของโรคประสาทได้

สาเหตุทางจิตใจ

เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจอยู่เสมอตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ความต้องการดังกล่าวคือ ความต้องการพื้นฐานที่เป็นแบบแผนเดียวกันกับทฤษฎีของมาสโลว์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ขั้นดังนี้

<u>ขั้นที่ 1</u> ต้องการทางด้านร่างกาย เช่น ต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น

<u>ขั้นที่ 2</u> ต้องการความปลอดภัย ไม่ต้องการให้ชีวิตได้รับอันตราย

<u>ขั้นที่ 3</u> ต้องการความรัก เช่น ความรักจากพ่อแม่ เพื่อน เป็นต้น

<u>ขั้นที่ 4</u> ต้องการมีชื่อเสียง เช่น อยากให้เป็นที่รู้จักของสังคม

<u>ขั้นที่ 5</u> ต้องการประสบความสำเร็จ เช่น ประสบความสำเร็จด้านการประกอบอาชีพ ด้านการเรียน เป็นต้น

ในความต้องการพื้นฐานทั้ง 5 ขั้น ดังกล่าว บางคนก็สมปรารถนาทุกขั้น บางคนก็ได้เพียง 2-3 ขั้น และกว่าจะได้ตามความต้องการก็จะพบกับอุปสรรคมากมาย แม้จะต่อสู้ก็ไม่สมกับที่หวังไว้และไม่อาจทำใจได้ หรือทำให้เกิดความผิดหวังรุนแรง เกิดความทุกข์ความไม่สบายใจเป็นเวลานาน จนอาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิต หรือเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้จากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

ความผิดหวังรุนแรง คนที่ไม่เคยผิดหวัง เมื่อมาผิดหวังย่อมทำให้เกิดอารมณ์เศร้าและเสียใจได้มาก เช่น สอบไล่ตก สอบเข้าทำงานไม่ได้หรืออกหัก บางครั้งต้องร้องไห้อยู่คนเดียว มีอาการนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย กินข้าวไม่ได้ หงุดหงิด

<u>การสูญเสียบุคคลที่รัก</u> การสูญเสียบิดามารดาและบุคคลที่ตนรัก เป็นเหตุให้เกิดความ เสียใจอย่างรุนแรง จนมีอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ หดหู่ใจ หงุดหงิดโกรธง่ายกว่าธรรมดา รู้สึกท้อแท้และเบื่อชีวิต

<u>การตัดสินใจผิด</u> ทุกคนที่มีความคิด ต่างก็คิดว่าตนได้คิดดีและตัดสินใจดีที่สุดแล้ว แต่กลับได้รับความล้มเหลวและความเสียหายจากการตัดสินใจของตนเอง เช่นเดียวกับการสอบไล่ตก จึงทำให้เกิดอารมณ์เศร้า และหมดความสุข มีความเสียใจเศร้าอย่างรุนแรง

<u>การสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง</u> การสูญเสียทรัพย์สินเงินทองมาก ๆ ของคนบางคนรุนแรง พอ ๆ กับการสูญเสียบุคคลที่ตนรัก เพราะจิตใจมุ่งมั่นอยู่แต่เรื่องทรัพย์สินของตน และส่วนมากมีแต่ทางได้เงินมามาก ๆ เสมอ ครั้นมาสูญเสียครั้งเดียวและเป็นเงินจำนวนมาก ทำให้เสียใจมาก คิดมาก ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า นอนไม่หลับ

อาการแสดงออกของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจะมีอาการที่ตนรู้สึกได้เอง หรือจะแสดงอาการที่ผู้อื่นสังเกตได้แต่ตนเองไม่รู้ว่ามีปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่

อาการทางกาย มีอาการเจ็บป่วยทางกาย เช่น ความกังวลทำให้ระบบหัวใจผิดปกติ มีอาการใจสั่น ใจเต้น แสดงอาการหอบ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ความกังวลทำให้รับประทานอาหารไม่ได้หรือรับประทานอาหารมากเกินไป นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ปัสสาวะบ่อย ท้องผูก ประจำเดือนไม่มาตามปกติ ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ เป็นลม ชักเกร็ง ปวดข้อ ปวดหลัง เป็นต้น

อาการทางใจ มีอาการแสดงออกทางความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ความจำ สมาธิ เช่น

2.1 ด้านความรู้สึก ได้แก่ รู้สึกไม่สบาย น้อยใจ ไม่รักใคร หลงตัวเอง

2.2 ด้านความคิด ได้แก่ หมกมุ่น ฟุ้งซ่าน สับสน คิดมาก หลงผิด ประสาทหลอน หูแว่ว เบื่อชีวิต คิดอยากตาย มีความคิดแปลก ๆ

2.3 ด้านอารมณ์ ได้แก่ ซึมเศร้า กังวล อารมณ์อ่อนไหว เปลี่ยนแปลงง่าย ครื้นเครงมากเกินไป อารมณ์ไม่เหมาะสม ไม่มีสมาธิ และความจำเสื่อม

อาการทางพฤติกรรม มีการแสดงออกแตกต่างจากปกติหรือลักษณะทางสังคมไม่ยอมรับ เช่น ก้าวร้าว ทำลายทรัพย์สิน ทำร้ายผู้อื่น แยกตัว ติดยาเสพติด ประพฤติผิดทางเพศ เจ้าระเบียบเกินไป ย้ำคิด ย้ำทำ พึ่งพาผู้อื่น แต่งกายไม่เหมาะสมกับเพศและวัย ลักขโมย พูดปด เป็นต้น

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

- อัมพร โอตระกูล (2538 : 19-21) ได้ให้คำแนะนำการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตไว้ 3 ระยะ ดังนี้
- **การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะแรก (Primary prevention)**
- การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะแรก หมายถึง การป้องกันโรคหรืออันตรายที่จะเกิดขึ้นกับสมอง เช่น โรคติดเชื้อที่เกี่ยวกับสมอง อุบัติเหตุทางสมองและโรคไร้เชื้อที่เกิดกับสมอง รวมทั้งการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ซึ่งในแต่ละช่วงอายุ จะมีการป้องกันพิเศษ ดังนี้

- **วัยทารกและวัยเด็ก**
- การให้การดูแลสุขภาพแก่หญิงมีครรภ์ เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อเซลล์สมองของทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ป้องกันความพิการต่อเด็กที่จะเกิดมา เช่น ทารกน้ำหนักน้อยคลอดก่อนกำหนด เป็นต้น และป้องกันไม่ให้หญิงตั้งครรภ์กระทบกระเทือนต่อจิตใจ เช่น การถูกสามีทอดทิ้ง หรือสามีไม่ยอมรับการตั้งครรภ์ เพราะจะทำให้หญิงตั้งครรภ์ไม่สนใจดูแลสุขภาพตนเอง หรือพยายามหาทางทำแท้ง เช่น กินยาขับเลือด ซึ่งถ้าการทำแท้งไม่สำเร็จก็จะมีผลต่อเด็กที่จะเกิดตามมา ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน หรือเป็นโรคที่เกี่ยวกับสมอง ได้แก่ โรคลมชัก โรคออทิซึม (Autism)

- **<u>การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะที่สอง (Secondary Prevention)</u>**
- การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะที่สอง หมายถึง สามารถตรวจสอบโรคได้ในระยะเริ่มแรก การวินิจฉัยโรคได้โดยไม่ล่าช้าเพื่อไม่ให้โรคหรือการเจ็บป่วยนั้นลุกลามเป็นมากจนแก้ไขหรือรักษาได้ยาก ในทางสาธารณสุขสามารถทราบหรือประเมินโดยดูอัตราความชุกของโรค (Prevalence rate) ซึ่งพบว่าลดลงถ้าการป้องกันระยะที่สองได้ผล โดยถือหลักการดำเนินงานที่ว่า การรักษาแต่เริ่มแรกคือการป้องกันที่ดี โดยมีการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะที่สอง ดังนี้

- **การส่งเสริมสุขภาพจิต**
- การส่งเสริมสุขภาพจิต เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ต้องเริ่มตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดา หรือเริ่มตั้งแต่สถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันแห่งแรกที่มีอิทธิพลสำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล บุคลิกภาพและการปรับตัว ถ้าสภาวะภายในครอบครัวและสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นไปด้วยดี พ่อแม่ให้ความรักความเข้าใจ และเอาใจใส่ดูแลลูก มีความรู้ความเข้าใจในการอบรมเลี้ยงดูลูกอย่างเหมาะสม ครอบครัวนั้นย่อมจะสร้างเด็กที่มีชีวิตปกติสุข

- คนทุกคนย่อมมีความอยากและความต้องการเป็นธรรมดา แต่อาจสมหวังหรือผิดหวัง พอใจหรือไม่พอใจก็ได้ ซึ่งจะทำให้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ก็อยู่ที่ใจของตนเองว่าจะยอมรับมากน้อยเพียงใด ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็ต้องเลือกวิธีลดความเครียดด้วยตัวเอง โดยใช้วิธีใดวิธีหนึ่งดังจะได้กล่าวต่อไป แต่การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีคือการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น โดยเริ่มที่ใจของตนเองก่อน

- การส่งเสริมสุขภาพจิตที่สำคัญ โดยการเริ่มที่ตนเอง มีวิธีการดังนี้
  - **ฝึกควบคุมอารมณ์** ไม่ด่วนดีใจ เสียใจ หรือขาดสติโกรธจนลืมตัว ให้หมั่นเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า คนที่กลัวเสียศักดิ์ศรีคือคนที่มีปมด้อย คนขาดเหตุผลคือคนโง่ และคนที่ไม่รู้จักให้อภัยผู้อื่นคือคนเห็นแก่ตัว
  - **สะสมไมตรี** มองผู้อื่นในแง่ดี จะทำให้สร้างมิตรได้ง่าย ควรจำไว้ว่าคนย่อมมีทั้งด้านดีและด้านไม่ดี ไม่มีใครสมบูรณ์ไปทุกอย่าง และไม่มีใครอยากให้เห็นด้านไม่ดีของตน การรู้จักมองด้านที่ดีของผู้อื่น และยกย่องชมเชย จะทำให้เกิดมิตรและเป็นผลดีต่อตนเอง
  - **ไม่หนีอุปสรรค** การดำเนินชีวิตย่อมมีอุปสรรคบ้างเป็นธรรมดา เช่น ต้องพบปัญหา พบกับความสมหวังและผิดหวัง เป็นต้น ไม่ควรยอมแพ้หรือหนีอุปสรรคง่าย ๆ แต่ควรจะอดทนพยายามใช้เหตุผลแก้ไขผ่อนปรนสถานการณ์ อุปสรรคทุกอย่างย่อมมีทางแก้ไขได้เสมอ แต่จะแก้ได้มากหรือน้อย เร็วหรือช้าเท่านั้นเอง

- **รู้จักฝึกใจ** ต้องหมั่นฝึกจิตใจให้มีความมั่นคงและยุติธรรม ด้วยการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น พยายามเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ถือความคิดของตนเองว่าถูกต้องเสมอไป และยอมให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น
- **ใฝ่เสริมคุณค่า** การสร้างคุณค่าให้ตนเอง คือทำตนให้เป็นประโยชน์ โดยหาโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นหรือส่วนรวม และทำบุญทำทานด้วยความจริงใจ ไม่หวังผลตอบแทน
- **หาความสงบสุข** ชีวิตจะมีความสุขได้ถ้ารู้จักลดความตึงเครียด โดยสร้างอารมณ์ขันให้เกิดขึ้น หาโอกาสพักผ่อนหย่อนใจให้เพลิดเพลินไปกับกิจกรรม เช่น การเล่นดนตรี การละเล่น
- **การท่องเที่ยว เล่นเกมส์ ออกกำลังกาย** และเล่นกีฬาต่าง ๆ หรือหาความสงบด้วยการฝึกจิตใจให้ว่าง ฝึกทำสมาธิ เป็นต้น

วิธีผ่อนคลาย หรือลดความเครียดด้วยตนเอง

- กรมสุขภาพจิต (2539 : 13) ได้เสนอแนะวิธีลดความเครียดโดยตนเอง ดังนี้
- - การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรงโดยการปรับปรุงตนเอง โดยปฏิบัติ ดังนี้
- **1. การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า** ในขณะเครียดมักจะมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย จึงควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย งดอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัดหวานจัด มันจัด เป็นต้น เพราะอาจทำให้ท้องเสียได้ ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบถ้วนทั้งประเภทเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา อาหารนม ผัก และผลไม้ทุกชนิด

- **2. ควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ** การออกกำลังกายมีหลายวิธี เช่น การเดินการวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ ฯลฯ ควรเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตัวเองถนัดและเหมาะสมกับวัย โอกาสและสภาพแวดล้อม ควรออกกำลังกายกลางแจ้งร่วมกับเพื่อน ๆ หรือสมาชิกในครอบครัวเพื่อความสนุกสนานร่วมกัน การเล่นกีฬาที่มีคู่ ต่อสู้ จะกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้นในการเล่นมากขึ้น แต่ไม่ควรแข่งขันเอาจริงเอาจังเกินไป เพราะจะทำให้เครียดมากขึ้น หากมีปัญหาสุขภาพควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

- **3. นอนหลับให้เพียงพอ** คนที่เครียดจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก หลับแล้วกลัวฝันร้าย หรือตื่นกลางดึกแล้วไม่ยอมหลับอีก เพราะฉะนั้นจึงทำให้ร่างกายอ่อนเพลียจากการที่พักผ่อนไม่เพียงพอ จึงควรปฏิบัติดังนี้
- - พยายามอย่านอนกลางวัน เพราะถ้านอนกลางวันมาก กลางคืนจะไม่ง่วง
- - ออกกำลังกายในช่วงเย็นจะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น
- - อย่ากังวลว่าจะนอนไม่หลับ ให้เข้านอนเป็นเวลา
- - อย่างทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ทำการฝีมือ ฟังวิทยุ เป็นต้น
- - อย่าใช้ยานอนหลับเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อความปลอดภัย

- **4. หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ** บางคนยังมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการคลายความเครียด เช่น เชื่อว่าการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนันหรือใช้ยาเสพติดจะช่วยคลายความเครียดได้ ซึ่งไม่เป็นความจริง สิ่งเหล่านั้นนอกจากจะทำให้เครียดมากขึ้นแล้ว ยังทำลายสุขภาพของตนเองให้เสื่อมโทรมลงด้วย ดังนั้นในการลดความเครียด จึงควรงดเว้นสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้
- - งดดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ ฯลฯ
- - งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่างๆ
- - งดการสูบบุหรี่
- - ไม่เล่นการพนัน
- - ไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิด

- **- การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด** ถ้าอยู่ในภาวะเครียด ก็ควรควบคุมสติอารมณ์ของตัวเอง และรู้จักผ่อนหนักเป็นเบาเท่าที่จะทำได้ด้วยวิธีการดังนี้
- **1. ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม**
- ไม่ว่าจะเป็นบ้านหรือที่ทำงานหากมีสถานที่ไม่เหมาะสม เช่น สกปรกรกรุงรัง มีกลิ่นไม่ดี มีเสียงอึกทึก อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป หรือมีฝุ่นควันมาก ควรหาทางปรับปรุงแก้ไขให้มีสภาพน่าอยู่อาศัย หรือน่าทำงานให้มากขึ้น เช่น จัดวางข้าวของให้เป็นระเบียบ รักษาความสะอาด ติดเครื่องปรับอากาศ ทำม่านกันแสง ปลูกต้นไม้กรองฝุ่น เป็นต้น บรรยากาศที่ดีจะช่วยลดความเครียดได้มาก

- **2. เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว**
- เมื่อมีเรื่องร้อนหูร้อนใจมากระทบ แทนที่จะตอบโต้กลับทันทีด้วยอารมณ์ ซึ่งอาจทำให้เรื่องลุกลามไปใหญ่โต ควรใช้วิธีหลีกเลี่ยงไปชั่วคราวโดยอาจเดินหนีไปก่อนหรือลาพักผ่อนจากงาน รอให้อารมณ์สงบลงสักพักจึงค่อยมาเผชิญปัญหากันใหม่อีกครั้ง หากรู้สึกเครียดมาก ๆ ควรหาเวลาหยุดพักผ่อนบ้าง โดยการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศหรือการอยู่กับบ้านจัดข้าวของ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ จะทำให้คลายความเครียดลงได้ และมีความพร้อมที่จะทำงานได้อีก

- **3. ปรับปรุงการทำงาน**
- หากรู้สึกว่างานที่ทำอยู่นั้น ก่อให้เกิดความเครียดอย่างหนัก เช่น งานมากเกินกำลัง งานเร่งด่วนจนทำไม่ทัน งานยากเกินความสามารถ งานที่ต้องทำไม่เป็นเวลา งานที่ต้องเดินทางบ่อย ๆ จนไม่มีเวลาให้ครอบครัว หรือสถานที่ทำงานอยู่ไกล สภาพจราจรติดขัด มีปัญหากับผู้ร่วมงาน ฯลฯ ก็ควรพิจารณาหาทางปรับปรุงแก้ไข วางแผนจัดลำดับความสำคัญของงาน แล้วเลือกทำงานเร่งด่วนก่อน โดยอาจหาคนมาช่วยทำงานหรือจัดสรรแบ่งงานให้ผู้อื่นบ้าง โดยทำงานร่วมกันเป็นทีม มีปัญหาก็ปรึกษาหัวหน้างาน งานบางอย่างที่ไม่อาจแก้ไขได้ก็จำเป็นต้องอาศัยความอดทน โดยคิดถึงผลประโยชน์ที่เกิดจากงานเป็นหลัก เช่น ทำให้มีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวทำให้ชีวิตไม่ไร้ค่า แต่ถ้าหากว่าอดทนไม่ไหวแล้วก็ควรมองหางานใหม่ แต่ก็ต้องมั่นใจว่าจะไม่พบปัญหาเดิมในที่ทำงานใหม่อีก เพราะการทำงานย่อมมีปัญหาอุปสรรคด้วยกันทุกที่ทั้งนั้น อย่าให้การเปลี่ยนงานกลายเป็นสาเหตุที่ทำให้ต้องเครียดมากขึ้น

- **4. ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย**
- บ้านเป็นที่อยู่อาศัยของทุกคน เมื่อมีความทุกข์ใจหากได้กลับบ้านแล้วจะรู้สึกอบอุ่น มั่นคงปลอดภัย บ้านเป็นแหล่งพำนักพักพิงใจอย่างแท้จริง เพราะฉะนั้นจึงควรทำบ้านให้น่าอยู่ที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยการจัดบ้านให้สะอาด สะดวกสบาย ทำบรรยากาศในบ้านให้ดี ไม่นำเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจเข้ามาในบ้าน สมาชิกอยู่กันอย่างปรองดอง มีน้ำใจต่อกัน ลดการกระทบกระทั่งกันของคนในครอบครัว

- **- การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ** หากไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้ การลดความเครียดก็อาจต้องหาทางออกโดยการพยายามปรับเปลี่ยนที่จิตใจของตนเอง ดังนี้
- **1. รู้จักมองโลกในหลาย ๆ แง่มุม**
- เมื่อชีวิตมีปัญหาอย่าเพิ่มความกดดันให้ตัวเองโดยการมองโลกในแง่ร้ายเท่านั้น ให้พยายามมองโลกในแง่มุมอื่น ๆ ดูบ้าง เช่น มองงานหนักงานยากว่าเป็นการท้าทายความสามารถ เป็นการเพิ่มประสบการณ์ในตัวเรา มองว่าการที่คนอื่นตำหนิเป็นการช่วยให้เราได้เห็นตัวเองในแง่ที่ควรปรับปรุง ถ้าเราไม่ด่วนโกรธและลองคิดทบทวนด้วยเหตุผล จะทำให้สามารถแก้ไขข้อบกพร่องและพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น

- **2. มีอารมณ์ขัน**
- ชีวิตไม่จำเป็นต้องมีสาระเสมอไป หัดมีอารมณ์ขันและไม่มีสาระจะช่วยผ่อนคลายความเครียดในชีวิตลงได้ การฝึกให้มีอารมณ์ขันจะต้องเริ่มตั้งแต่เด็กโดยพ่อแม่ต้องอย่าเป็นคนเจ้าระเบียบ เอาจริงเอาจังจนเกินไป ต้องมีเวลาผ่อนคลายและสนุกสนานหยอกเย้ากันบ้าง ถ้ารู้ตัวว่าเป็นคนยิ้มยาก ควรอยู่ใกล้คนที่มีอารมณ์ขันเข้าไว้จะได้พลอยหัวเราะไปกับเขาด้วย และเมื่อมีเวลาว่างน่าจะหาหนังสือการ์ตูนมาอ่านหรือดูหนังตลกบ้างเพื่อให้มีอารมณ์ขัน อารมณ์ขันจะช่วยคลายเครียดได้อย่างวิเศษ

- **3. ให้อภัย**
- ความโกรธแค้นที่อัดแน่นอยู่ในใจ เป็นเหตุให้จิตใจขาดความสงบสุข หากเรียนรู้ที่จะโกรธน้อยลงและเลิกความอาฆาตแค้น จิตใจก็จะสบายขึ้น เมื่อมีใครมาทำให้โกรธอย่าเพิ่งด่วนโต้ตอบ แต่ให้พิจารณาดูหลาย ๆ แง่มุมก่อนว่าอีกฝ่ายตั้งใจหรือไม่ตั้งใจเป็นความหวังดีหรือประสงค์ร้าย ตนเองมีส่วนผิดด้วยหรือเปล่า ถ้าโกรธจะได้อะไรตอบแทน นอกจากเสียอารมณ์ ปวดศีรษะ หัวใจเต้นแรงและเสียมิตรภาพ ถ้าให้อภัยจะสบายใจโดยไม่ถือสาหาความ อย่าเอาเรื่องไร้สาระมาเป็นอารมณ์ ปล่อย ๆ ไป เสียบ้างแล้วจะเบาใจ

- **4. ไม่ท้อถอย**
- เมื่อมีปัญหาแล้วยังหาวิธีแก้ไขไม่ได้ บางครั้งทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังหมดกำลังใจ ร่างกายก็จะพลอยอ่อนเพลียเหนื่อยล้าไปด้วย แทบไม่อยากทำอะไรต้องพยายามปลุกปลอบใจตนเอง สร้างกำลังใจให้ตนเอง โดยคิดว่าจะต้องสู้เพื่อตัวเองและคนที่รัก เกิดมาแล้วควรทำประโยชน์ให้คุ้มค่า อย่าเอาแต่หมดอาลัยตายอยากในชีวิตหรือคิดรอโชคชะตา ลงมือทำงานทันทีตั้งแต่วันนี้จะดีกว่า แม้ยังไม่สำเร็จดัง ใจแต่ถ้าพยายามให้มากขึ้น คงจะผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ในที่สุด ความมีใจมุ่งมั่นที่จะสู้ชีวิต จะช่วยให้สามารถเอาชนะความเครียดได้

การฝึกผ่อนคลายความเครียด เมื่อเกิดความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด ส่วนใหญ่จึงเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก ซึ่งมีวิธีง่าย ๆ สามารถทำด้วยตนเองได้ 8 วิธีดังนี้

- - การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
- - การฝึกการหายใจ
- - การทำสมาธิ
- - การใช้เทคนิคความเงียบ
- - การใช้จินตนาการ
- - การทำงานศิลปะ
- - การใช้เสียงเพลง

การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

อ.เนตรดาว จิตโสภากุล

ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพ

หมายถึง กระบวนการของการเพิ่มสมรรถนะให้คนสามารถควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพและเป็นผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพดีสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมรวมไปถึงการปรับสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี

ปัจจัยที่ทำให้ชุมชนสุขภาพดี

แบ่งเป็น 3 ประการ คือ

1.คน - เกี่ยวข้องภาวะสุขภาพของสมาชิกและความเข้มแข็งของครอบครัว

2.สถานที่ - เกี่ยวข้องกับส่งแวดล้อมในชุมชน

3.ระบบสังคม - เช่น ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมือง เป็นต้น หากสังคมมีประสิทธิภาพดีส่งผลให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดี

เต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ

ทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน

ชุมชนสุขภาพดี

แนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพ

1. ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย
2. การโภชนาการ ทั้งอาหารและน้ำ
3. การออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 30-60 นาที ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยและสุขภาพ
4. การพักผ่อน
5. การส่งเสริมสุขภาพจิต ผ่อนคลายความตึงเครียด มองโลกในแง่ดี ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มีอารมณ์ขัน
6. การตรวจสุขภาพประจำปี (30 ปีขึ้นไป) เพื่อ

   -วัดความดันโลหิต

   -วัดปริมาณไขมันในเลือด

   -วัดกรดยูริคในเลือด หาโรคเกาต์ โรคไต

   -ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ

ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว

ออกกำลังกายวันละนิดจิตแจ่มใส

หัวเราะกันหน่อยดีไหม

พักผ่อนให้เพียงพอ

ตรวจสุขภาพประจำปี

อาบน้ำเย็นจังเลย.....☺

ขอเพียงแค่ยิ้มให้กัน โลกใบนี้ก็สดใสได้

แนวทางในการป้องกันโรค

1. การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค เช่น การฉีดวัคซีน
2. การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะหรือแพร่พันธุ์ของเชื้อโรค เช่น เรื่องน้ำดื่ม อาหาร อากาศ สารเคมี และการกำจัดสิ่งปฏิกูล ขยะมูลฝอย แมลงนำโรค
3. อาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน

ฉีดวัคซีนป้องกันโรค

ต้นหนาว ๙ เดือน 3 วัน ไปฉีดวัคซีน
JAN-HON.COM

กำจัดเชื้อโรคในทุกๆที่

ทำความสะอาดถนน

สวมหมวกป้องกัน

โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค

โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน หมายถึงโรคติดต่อหรือโรคไม่ติดต่อที่พบได้บ่อยในชุมชนในแต่ละชุมชนจะเกิดโรคแตกต่างกันไป เช่น

1.ในชุมชนเมืองมักเจ็บป่วยด้วยโรคของความเครียดเนื่องจากการรีบเร่ง

2.ในชนบทมักเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการขาดการดูแลเรื่องสิ่งแวดล้อมที่ดี

ความเครียดที่เกิดจากการรีบเร่ง

ความเครียดเกิดได้กับคนทุกวัย

หลักการป้องกันโรคในชุมชน

แบ่งได้เป็น 3 ระดับ

1.การป้องกันโรคล่วงหน้า

วิธีนี้ได้ผลในการป้องกันโรคดีที่สุด โดยการปรับปรุงความเป็นอยู่หรือสภาพแวดล้อมในชุมชนให้ดีขึ้น

2.การป้องกันโรคในระยะที่เกิดขึ้นแล้ว

โดยกำหนดแนวทางในการระงับกระบวนการเกิดโรค ป้องกันการแพร่เชื้อในชุมชนเพื่อลดการเจ็บป่วย

3. การป้องกันภายหลังการเกิดโรค

เพื่อป้องกันการเกิดความพิการหรือการไร้สมรรถภาพที่จะประกอบอาชีพได้ตามปกติ หรือเพื่อลดผลเสียจากโรคแทรกซ้อน

ฉีดฆ่ายุงลาย

ตัวอย่างโครงการสร้างเสริมสุขภาพ

1.โครงการเมืองน่าอยู่สังคมน่าอยู่

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 มีเป้าหมายเพื่อมุ่งสร้างความเข้มแข็งของชุมชน และเพื่อให้ประชาชนชุมชนทุกคนมีสุขภาพที่ดี ชุมชนที่น่าอยู่นั้นต้องเป็นชุมชนที่มีความปลอดภัย มีการจัดการด้านสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมที่ดี มีที่สำหรับพักผ่อน และออกกำลังกาย

2.โครงการจัดตั้งศูนย์สุขภาพชุมชน

เป็นจุดบริการด่านแรกที่ประชาชนสามารถเข้าถึงการรักษาทางการแพทย์และสาธารณะสุข การรักษาและการฟื้นฟูสมรรถภาพได้ง่าย

3.โครงการขยับกายสบายชีวี

เพื่อสนับสนุนให้คนไทยในทุกชุมชนได้มีการออกำลังกายมากขึ้น และส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนมีพฤติกรรมการออกกำลังการมากขึ้น เพื่อสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ

4.โครงการสร้างชุมชนเพื่อสุขภาพ

เพื่อให้ประชาชนในชุมชนที่มีความสนใจในสิ่งเดียวกันมารวมกลุ่นกัน และจัดชมรมขึ้น การสร้างชมรมแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

1.ชมรมจะจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพแก่ชุมชน

2.เหมือนข้อ1แต่เพิ่มกิจกรรมเสริมทักษะทางอารมณ์อนามัยชุมชนและอโรคยา

3.เหมือนข้อ2แต่เพิ่มกิจกรรมการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของสมาชิก

สื่อโฆษณากับการบริโภค

สื่อโฆษณาเข้ามามีบทบาทและมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตประจำวันของคนในสังคมเป็นอย่างมาก การจูงใจให้ผู้บริโภคซื้อสินค้า เพราะการโฆษณาเป็นช่องทางการตลาดของผู้ผลิต

ความหมายของสื่อโฆษณา

สื่อโฆษณา หมายถึง

เครื่องมือทางกันตลาดที่ผู้ประกอบธุรกิจใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์เสนอขายสินค้า หรือให้บริการต่อผู้บริโภค

ประเภทของสื่อโฆษณา

1.การโฆษณาผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์

2.การโฆษณาผ่านสื่อสิ่งพิมพ์

3.การโฆษณานอกสถานที่ ป้ายโฆษณา

4.การโฆษณาโดยใช้จดหมายโดยตรง

5.การโฆษณาโดยใช้สมุดโทรศัพท์ เช่น โฆษณาในสมุดโทรศัพท์หน้าเหลือง

6.การโฆษณาโดยการจัดแสดงสินค้า

Route Media

รูท มีเดีย

สื่อไม่อยู่นิ่ง.....วิ่งทั่วเมือง

โฆษณาโดยการส่งจดหมายถึงบ้าน

สื่อที่ออกมาทางสิ่งตีพิมพ์

การจัดบูทเพื่อการเสนอสินค้า

อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีต่อผู้บริโภค

1.สร้างความเข้าใจในคุณสมบัติของสินค้าและบริการ

2.สร้างแรงกระตุ้นให้ผู้บริโภคต้องการใช้

3.สร้างความภูมิใจในสินค้าและบริการ

4.สร้างความตอกย้ำความทรงจำของผู้บริโภค

5.สร้างแรงจูงใจให้เกิดความสนใจที่จะซื้อสินค้าและบริการ

หลักการพิจารณาสื่อโฆษณาเพื่อการบริโภค

1. ข้อความที่เป็นเท็จ / เกินจริง
2. ข้อความที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด
3. ข้อความที่สนับสนุนการกระทำผิดกฎหมาย / ศีลธรรม / วัฒนธรรม
4. ข้อความที่ทำให้เกิดความแตกแยก
5. ข้อความที่ผิดกฎกระทรวงเกี่ยวกับผู้ประกอบธุรกิจ

โรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย

โรคไม่ติดต่อ หมายถึง

โรคที่เกิดจากความผิดปกติหรือความเสื่อมโทรมทางร่างกายและจิตใจ ไม่สามารถที่จะติดต่อไปยังผู้อื่นได้

โรคไม่ติดต่อ มีสาเหตุมาจากหลายสาเหตุ เช่น กรรมพันธุ์ การเจ็บป่วยด้วยโรคบางอย่างเรื้อรังเป็นเวลานาน

ตัวอย่างโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ

1.มะเร็งตับ แบ่งเป็น 2 ชนิดได้แก่

1.มะเร็งของเซลล์ตับ หมายถึง มะเร็งที่เกิดจากเซลล์ที่อยู่ในตับ พบได้ทุกภาคของประเทศ

สาเหตุ การกินอาหารที่มี *สารอะฟลาท็อกซิน* ที่มีอยู่ในถั่วลิสง หอมแดง พริกแห้ง

2. มะเร็งของเซลล์ท่อน้ำดี หมายถึง มะเร็งที่เกิดจากเซลล์ที่บุภายในท่อน้ำดี ซึ่งพบมากในทางภาคอีสาน ผู้ที่มีอายุ 35-55 ปีและพบมากในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง

สาเหตุ การกินอาหารที่มี *สารไนโตรซามีน* ที่มีอยู่ในอาหารจำพวกโปรตีนหมัก เช่น ปลาร้า แหนม และอาหารที่ผสมดินประสิว เช่น กุนเชียง ไส้หรอก เป็นต้น

อาหารที่มีสาร “อะฟราท็อกซิน”

ถั่วลิสง

หอมแดง

พริกแห้ง

อาหารที่มีสาร “ไนโตรซามีน”

ปลาร้า

แหนม

กุนเชียง

ไส้กรอก

อาการของโรคมะเร็งตับ

ตอนแรก จะอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ต่อมา จะผอมอย่างเร็ว ตอนหลัง จะเจ็บที่ใต้ซี่โครงขวา ตาเหลือง ตัวเหลือง อาเจียนเป็นเลือด

หรือถ่ายเป็นเลือด

การป้องกัน

1.ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

2.กินปลาน้ำจืดที่สุกแล้ว

3.เลี่ยงการกินอาหารที่มีสารอะฟลาท็อกซิน / ไนโตรซามีน

4.ควรไปรับวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบจากไวรัส

มะเร็งตับ

ตาเหลือง

ตัวเหลือง(เหลือง เหลือง!!!)

ตัวซูบผอม

อาเจียนเป็นเลือด

โรคมะเร็งเต้านม

โรคมะเร็งเต้านม

พบเป็นอันดับที่สองรองจากโรคมะเร็งปากมดลูกของหญิงไทยผู้หญิงโสดมักจะมีโอกาสเป็นมากกว่าผู้หญิงที่แต่งงานแล้วและมีญาติเป็นถึง 3 เท่า มักพบในอายุ 40ปีขึ้นไป

<u>สาเหตุ</u>

1.กรรมพันธุ์

2.ผู้ที่ได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจน

3.ผู้ที่เป็นโรคเต้านมเรื้อรัง

4.ผู้ที่ดื่มสุรามาก

5.ผู้ที่สัมผัสกับรังสี

อาการ

แรกจะยังไม่รู้สึกใดๆ แต่ถ้าคลำเต้านมดูจะร็สึกว่ามีก้อนเนื้อกลิ้งอยู่ภายใน

ต่อมาก้อนเนื้อจะติดอยู่กับที่ ผิวหนังเหนือแผลจะบวมแดง

ต่อมาก้อนเนื้อจะแตกเป็นแผลมีเลือดและน้ำเหลืองไหลออกมา

การป้องกัน

1.ผู้หญิงที่มีลูกควรให้นมด้วยตนเอง

2.หากมีการอักเสบที่เต้านมควรรีบรักษา

3.ไม่ควรเสริมอกด้วยการฉีดสารแปลกปลอมเข้าไป

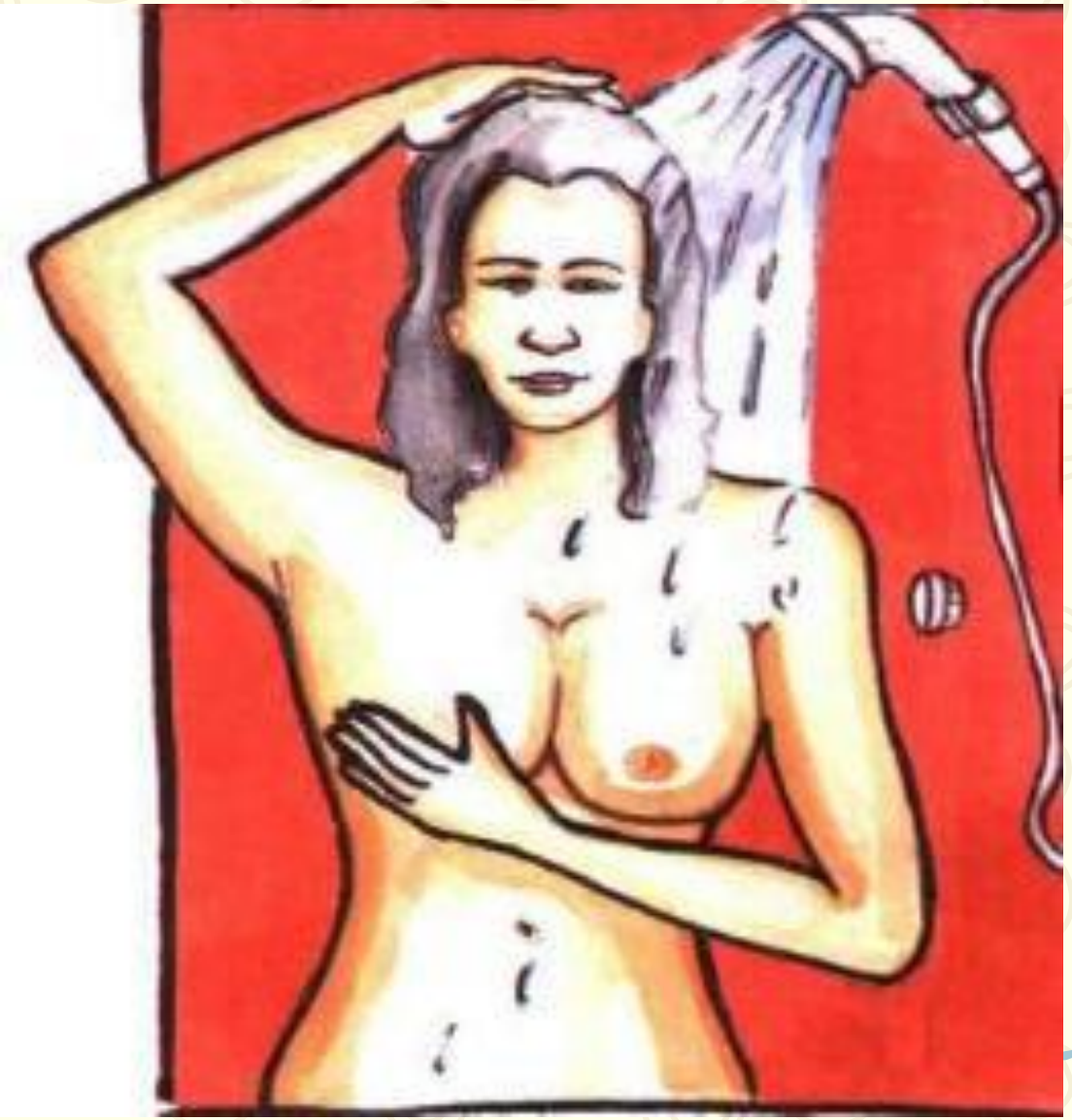
4.ควรรักษาให้สะอาด

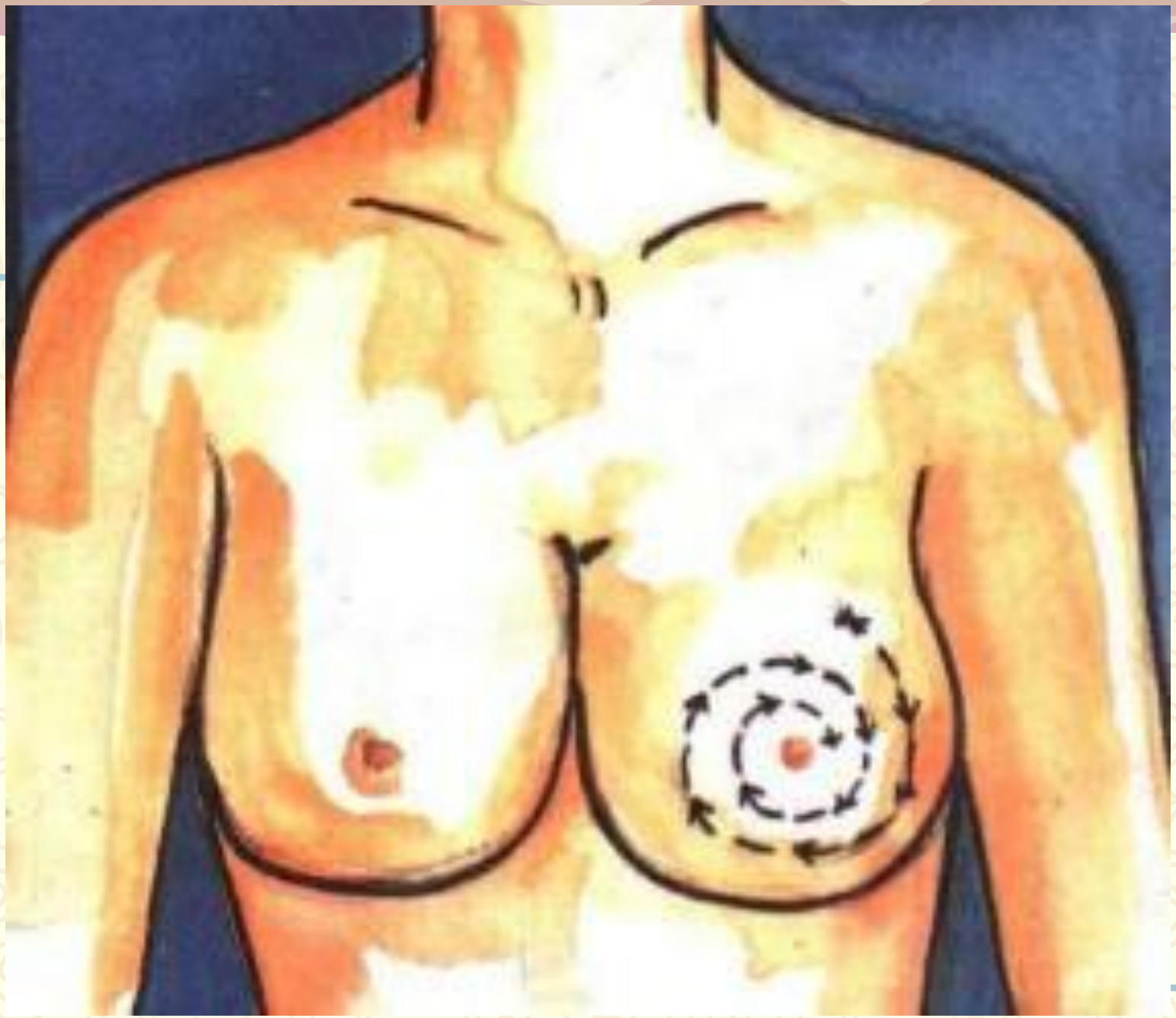
5.หากมีสิ่งผิดปกติ ควรไปพบแพทย์

6.อายุ30ปีขึ้นไปควรตรวดเต้านมด้วยตนเองเดือนละครั้ง

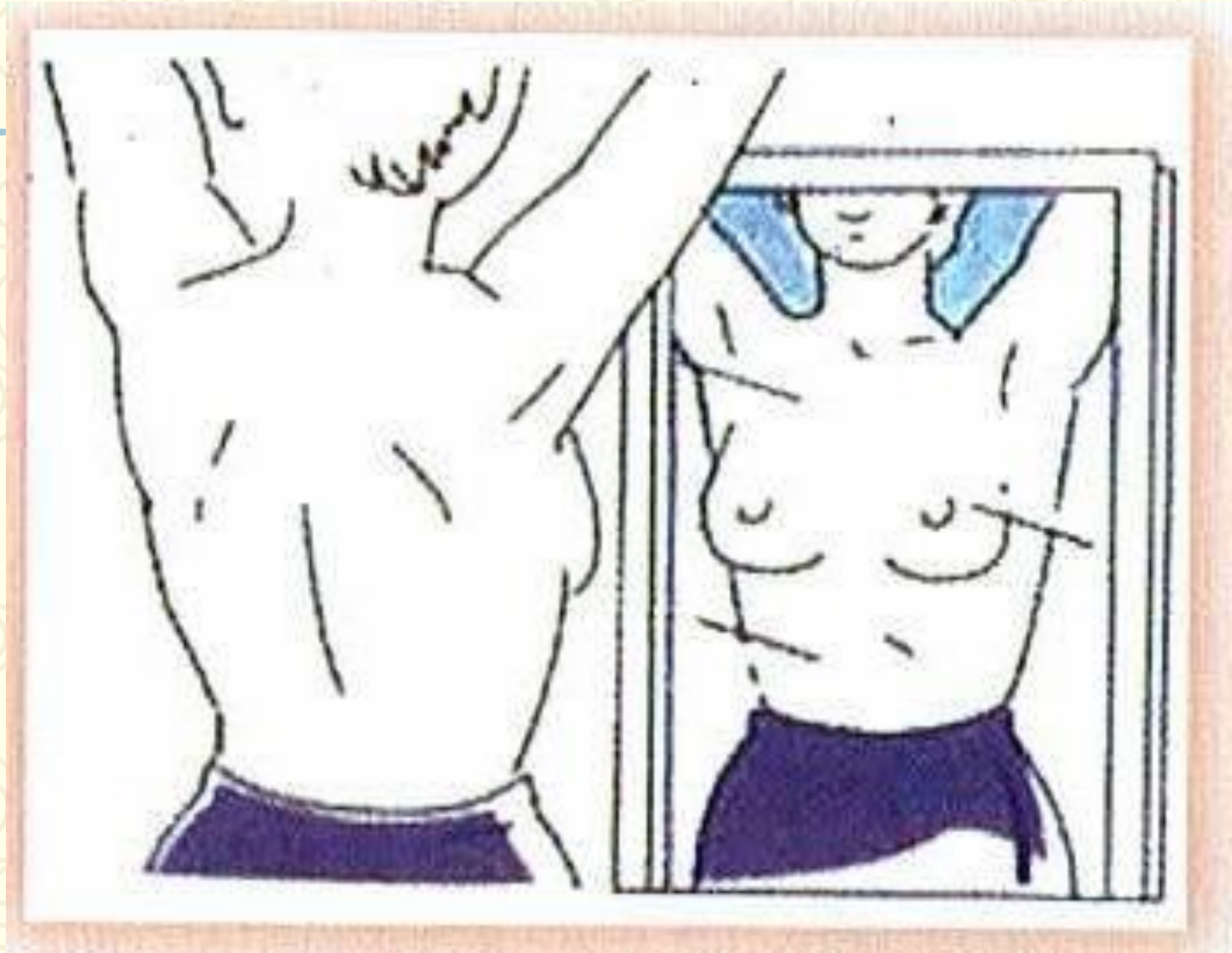
วิธีตรวจเต้านม

ขั้นที่ 1 ตรวจในขณะอาบน้ำ

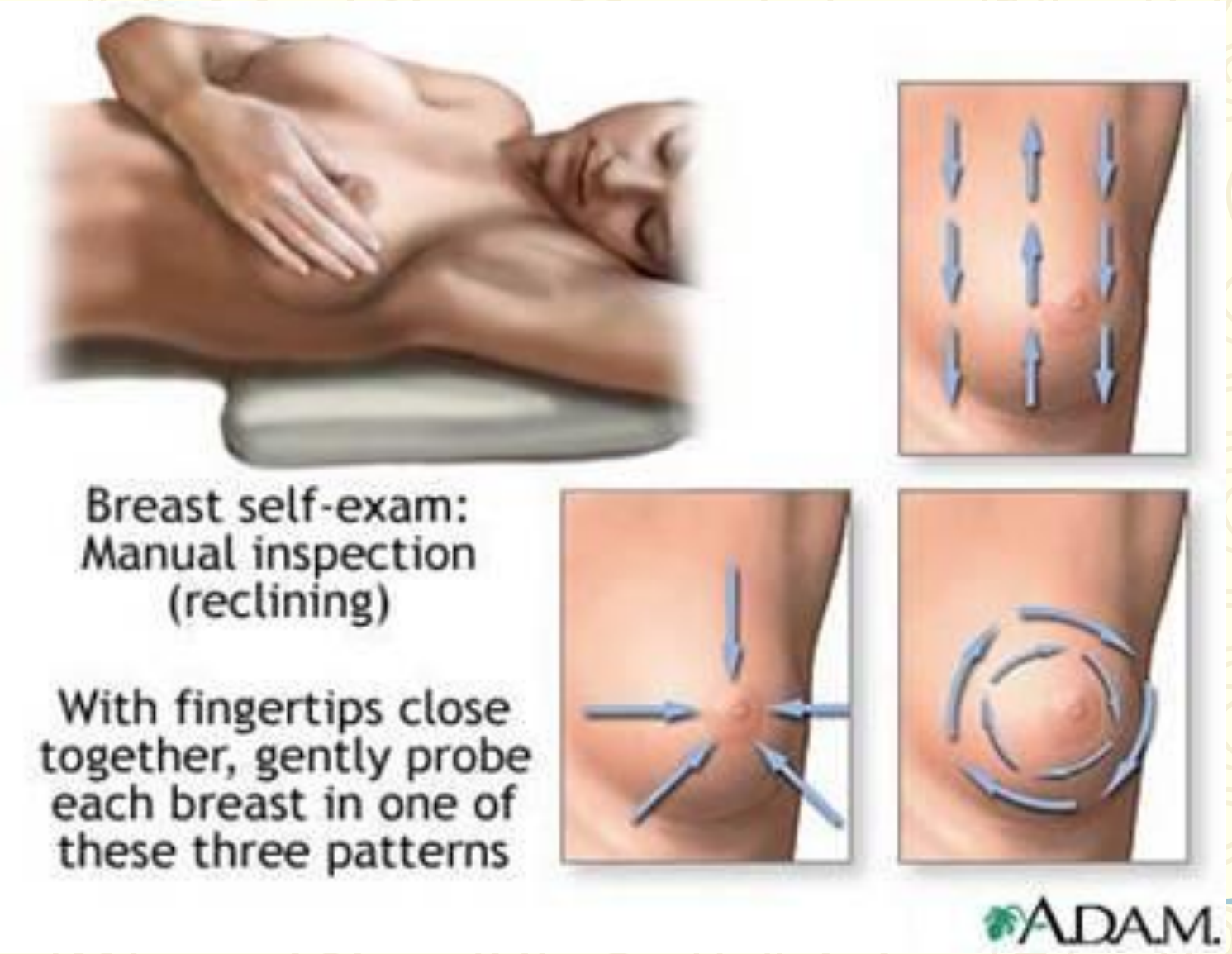




ขั้นที่ 2 การตรวจหน้ากระจก



ขั้นที่ 3 การตรวจในท่านอน

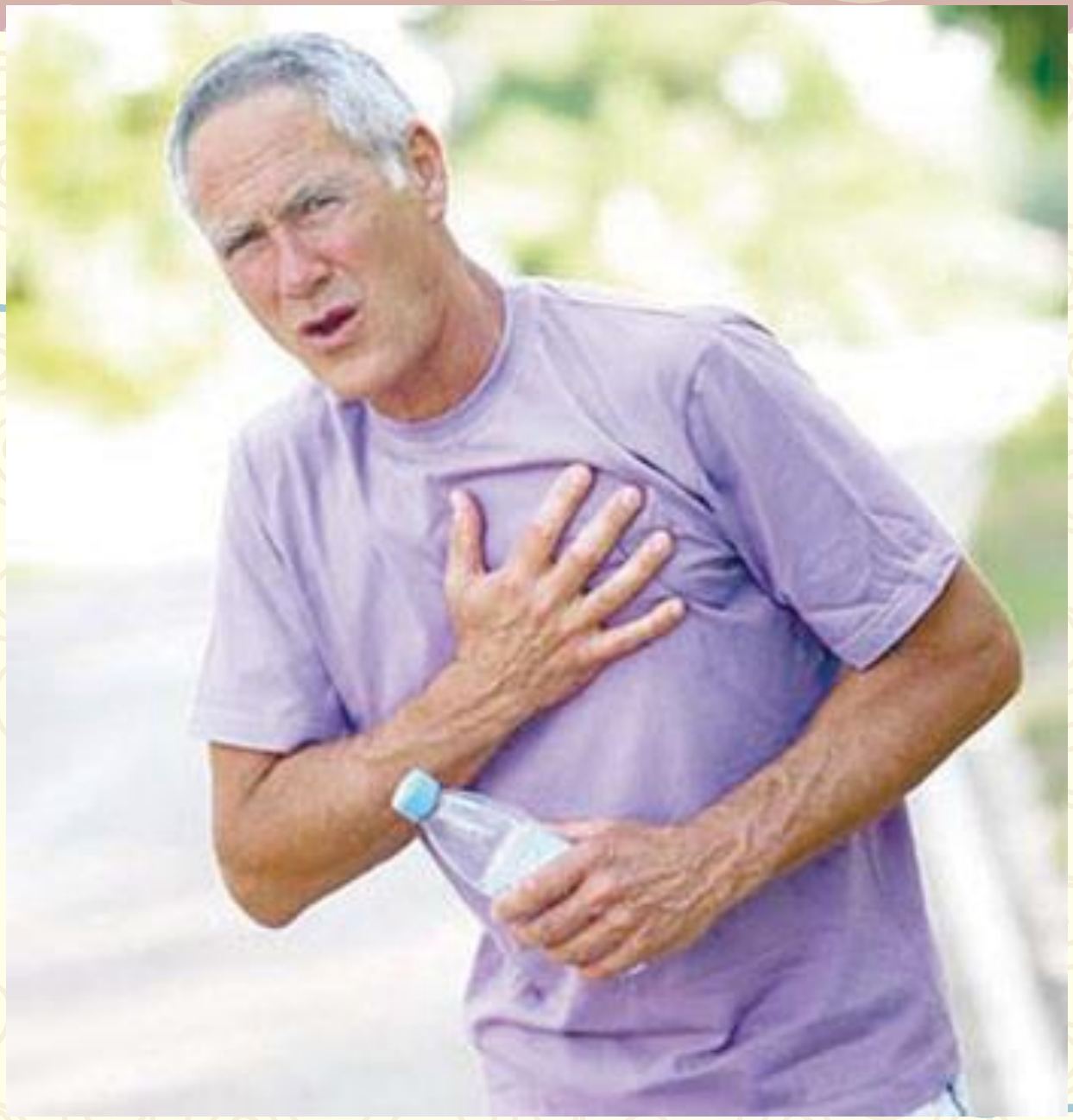


ขั้นที่ 4 การบีบหัวนม

มะเร็งเต้านม
‘เป็นมะเร็งที่
พบบ่อยในเพศหญิง
ซึ่งยังไม่ทราบสาเหตุ
การเกิดที่แน่ชัด’

โรคหัวใจขาดเลือดหรือโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

หมายถึง โรคหัวใจที่เกิดจากการตีบตันของหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ หรือที่เรียกว่า หลอดเลือดโคโรนารีทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจลดลงหรือชะงักไป



สาเหตุ

เกิดจากมีการตีบตันของหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ เป็นผลจากภาวะหลอดเลือดแดงแข็งเนื่องจากมีไขมันเกาะ ทำให้หลอดเลือดตีบเลือดไหลได้น้อยลง ไขมันทำให้ผิวขรุขระเมื่อเลือดมาฉีดกระทบผิวนี้อาจทำให้เลือดแข็งตัวและเมื่อกล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้รับเลือดจึงค่อยๆตายไป ไขมันในที่นี้เรียกว่า คอเลสเตอรอล

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ

1.รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

2.งดสูบบุหรี่เด็ดขาด

3.ห้ามกินอาหารที่มีไขมันสูง

4.ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

5.พักผ่อนให้เพียงพอ

6.ตรวจสุขภาพทุก 6 เดือน

โรคหลอดเลือดในสมอง

<u>สาเหตุ</u>

1.หลอดเลือดสมองตีบ

เกิดจากภาวะหลอดเลือดแข็งและตีบ โดยเกิดขึ้นทีละน้อยๆจนเลือดแข็งตัว จึงขาดเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนนั้นทำให้เซลล์สมองตาย

2.ภาวะสิ่งหลุดอุดตันหลอดเลือดสมอง

เกิดจากมีสิ่งหลุดซึ่งเป็นลิ่มเลือดที่เกิดขึ้นในหลอดเลือดที่อยู่นอกสมอง(พบบ่อย คือ ลิ่มเลือดที่เกิดขึ้นในหัวใจ)ลอยมาอุดตันในสมองทำให้สมองตายเพราะขาดเลือด

3.หลอดเลือดสมองแตก

ทำให้เนื้อสมองโดยรอบตายซึ่งอาจทำให้ตายอย่างรวดเร็ว มักมีสาเหตุมาจากโรคความดันโลหิตสูง และยังพบในผู้ที่มีความผิดปกติของหลอดเลือดแดงมาแต่กำเนิดอาจทำให้เกิดอัมพาต

อาการ

1.หลอดเลือดสมองตีบ มีอาการดังนี้

ปวดหัว วิงเวียน เกิดการอัมพาตของแขนขาขึ้น บางรายแขนขาซีกหนึ่งอ่อนแรง หากเส้นเลือดตีบสมองขวาแขนขาซีกซ้ายจะเป็นอัมพาตหาก เส้นเลือดตีบสมองซ้ายแขนขาซีกขวาจะเป็นอัมพาต

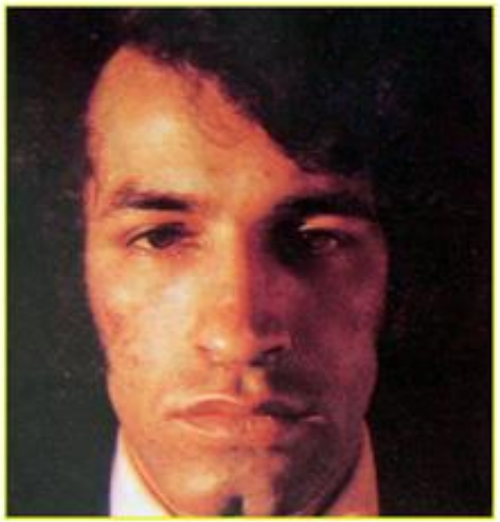
2.ภาวะสิ่งหลุดอุดตันหลอดเลือดสมอง มีอาการดังนี้

คล้ายกับหลอดเลือดสมองตีบแต่เกิดอัมพาตแบบเฉียบพลัน

3.หลอดเลือดสมองแตก มีอาการดังนี้

จะเกิดโดยไม่มีสิ่งบอกล่วงหน้า จะเกิดต่อออกแรงมากๆ ทำให้ปวดหัวรุนแรง ปากเบี้ยว พูดไม่ได้ หากตกเลือดรุนแรงตายใน1-2วัน

อาการปากเบี้ยวพูดไม่ได้



รูปที่ 1 ขณะอยู่เฉยๆ
หน้าตาแลดูปกติทุกอย่าง

รูปที่ 2 เมื่อให้ยิงฟัน มุมปากข้างขวาไม่ขยับ
เกิดอาการปากเบี้ยว และตาข้างขวา
จะปิดไม่สนิทเช่นตาข้างซ้าย

การป้องกันโรคหลอดเลือดในสมอง

1.งดสูบบุหรี่

2.งดดื่มแอลกอฮอล์

3.ลดอาหารที่เป็นไขมัน

4.ตรวจร่างกายประจำปี

5.กินยาตายแพทย์สั่ง

โรคความดันสูง

ความดันเลือด หมายถึง

แรงดันของกระแสเลือดที่กระทบต่อผนังหลอดเลือดแดง อันเกิดจากการสูบฉีดของหัวใจ

ความดันเลือดสูง หมายถึง

ความดันช่วงบนมีค่าตั่งแต่ 140 มิลลิเมตร ปรอทขึ้นไป ความดันเลือดช่วงล่างมีค่าตั่งแต่ 90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป

วัดความดันโลหิต

เครื่องวัดความดันโลหิต

เครื่องวัดความดันโลหิต 2

ความสัมพันธ์ของโรคความดันสูงกับสุขภาพ

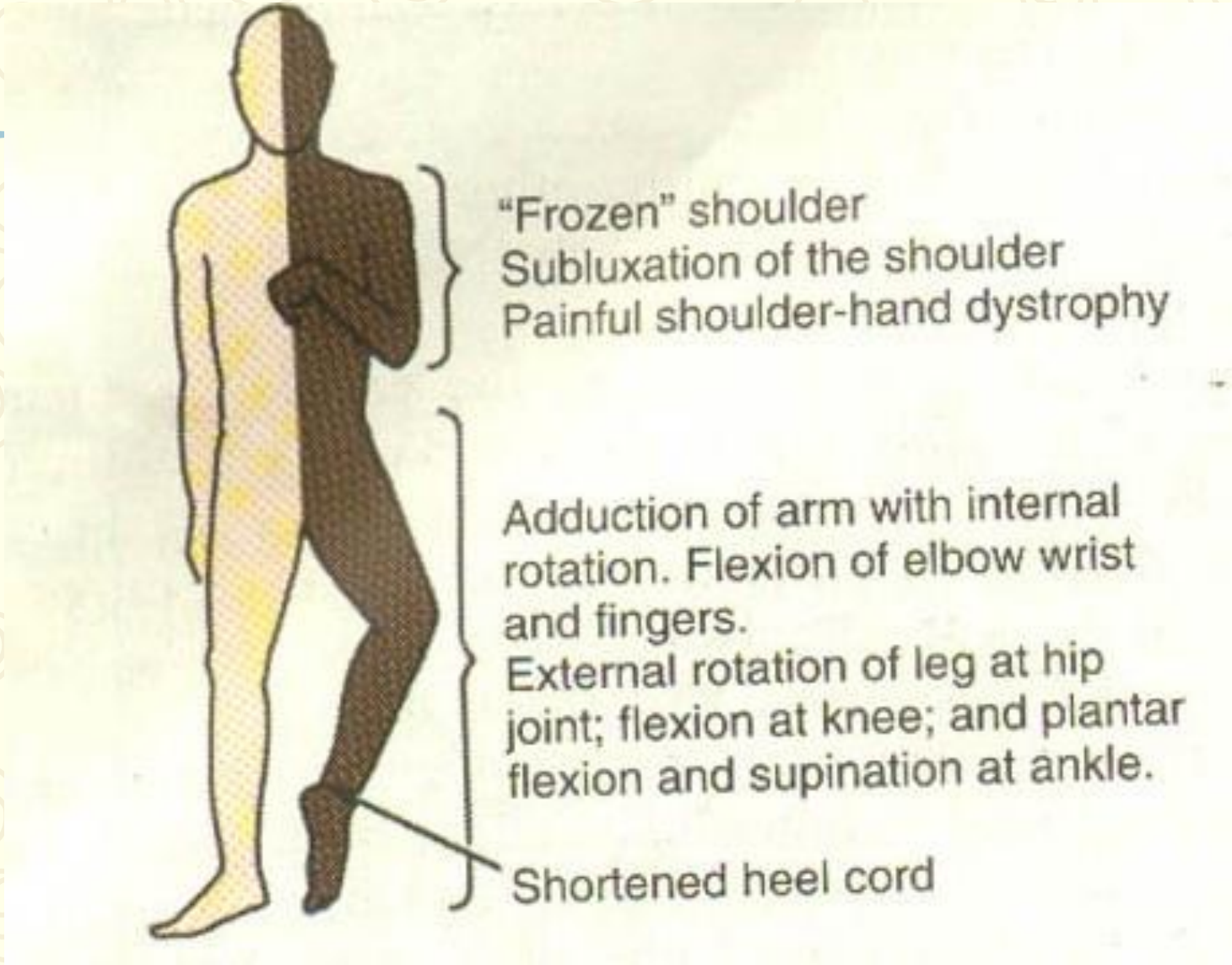
1.หัวใจ หัวใจห้องล่างซ้ายโต หากปล่อยไว้อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนเกี่ยวกับหัวใจได้

2.สมอง หลอดเลือดสมองอาจตีบหรือแตก กลายเป็นโรคอัมพาตครึ่งซีก สมาธิลดลง

3.ไต อาจเกิดเป็นไตวายเรื้อรัง เนื่องจากหลอดเลือดแดงแข็งไปเลี้ยงไตไม่พอ อาจเสียชีวิตได้

4.ตา เกิดภาวะเสื่อมของหลอดเลือดแดง ภายในลูกตาอย่างช้าๆ ทำให้ตาบอดได้

อัมพาตครึ่งซีก


"Frozen" shoulder
Subluxation of the shoulder
Painful shoulder-hand dystrophy
Adduction of arm with internal rotation. Flexion of elbow wrist and fingers.
External rotation of leg at hip joint; flexion at knee; and plantar flexion and supination at ankle.
Shortened heel cord

ฟอกไต

ข้อปฏิบัติเมื่อเป็นโรคความดันสูง

1.ถ้าอ้วนให้ลดน้ำหนักกินยาตามแพทย์สั่ง ห้ามหยุดกินยาแม้ความดันจะลดแล้ว

2.ไม่กินอาหารที่มีเกลือโซเดียมสูง เช่น ขนมปัง

3.ถ้าอ้วนให้ลดน้ำหนัก

4.งดดื่มแอลกอฮอล์

5.งดสูบบุหรี่

6.ออกกำลังกายประจำ

7.ทำใจให้สงบ ไม่เครียด

8.สตรีที่เป็นห้ามกินยาคุมกำเนิด

กินยาตามแพทย์สั่ง

ไม่กินอาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น....

ขนมปัง

ขนม

ถ้วยฟู

ผงชูรส

อายิโนะโมโต๊ะ ผลิตจากวัตถุดิบและจากธรรมชาติ

งดดื่มแอลกอฮอล์

โรคอ้วน

โรคอ้วน หมายถึง สภาวะร่างกายที่มีการสะสมไขมันไว้มากเกินกว่าปกติ

การการคำนวนหาค่าดัชนีมวลกาย

ดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม) กิโลกรัมต่อตารางเมตร

ส่วนสูง2 (เมตร)

ผลลัพธ์ ต่ำกว่า 18.5กิโล/ตร.ม = ผอม

18.5- 24.9 กิโล/ตร.ม = มาตรฐาน

25-29.9 กิโล/ตร.ม = เกินมาตรฐาน

มากว่า 30 กิโล/ตร.ม = อ้วน

บางคนอาจคิดว่ายาลดความอ้วนช่วยได้ แต่อาจไม่คิดถึงผลข้างเคียงของมัน

อยากอ้วนแบบนี้ไหม????

ดูดีๆๆนะ!!!

เป็นห่วงนะรู้ไหม.....

ใครชอบกินแบบนี้ยกมือขึ้น!!!!

อันนี้ ขำๆๆ...

การวางพัฒนาแผนสุขภาพของตนเองและครอบครัว

สุขภาพ หมายถึง

ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณที่เชื่อมกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึง

พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้วอาจนำไปสู่การเกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตนเองและผู้อื่น เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

พฤติกรรมเสี่ยง

www.7392.org

HOTEL

องค์ประกอบของการชี้วัดคุณภาพชีวิต มีดังนี้

1. ด้านร่างกาย คือ

การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน

2. ด้านจิตใจ คือ

การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ

การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น รับรู้ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม

4. ด้านสิ่งแวดล้อม คือ

การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่ผลต่อการดำเนินชีวิต

จิตใจ

จิตใจ
ความคิด
อารมณ์
ความรู้สึก
รอยประทับ
ความจำ
นิสัย
จิตใต้สำนึก
สัญชาตญาณ
ฉัน
สติปัญญา
ความเข้าใจ
การแยกแยะ
การตัดสิน
การรับรู้
การแสดงออก
ของฉัน
ร่างกาย

สาเหตุ

1.กินอาหารไม่ถูกต้อง อาจเป็นเพราะ รับประทานโดยความเคยชิน เสียดาย หรือเพื่อบรรเทาความเครียด

2.ขาดการออกกำลังกาย

3.พันธุกรรม

4.ความผิดปกติของร่างกาย เช่นต่อมไร้ท่อ ทำให้ระบบเผาผลาญผิดปกติ

การลดน้ำหนัก

1.ควบคุมน้ำหนัก

-ลดแป้ง ไขมัน น้ำตาล -กินอาหารเป็นเวลา -เคี้ยวอาหารให้ช้า -ไม่กินไปทำอย่างอื่นไป

2.ออกกำลังกาย

อย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์ ครั้งละ 30-60 นาที

เสียดายอาหาร

การจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว

เช่น การจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพเพื่อแก้ไขปัญหาโรคอ้วน

1.การวางแผนการรับประทานอาหาร

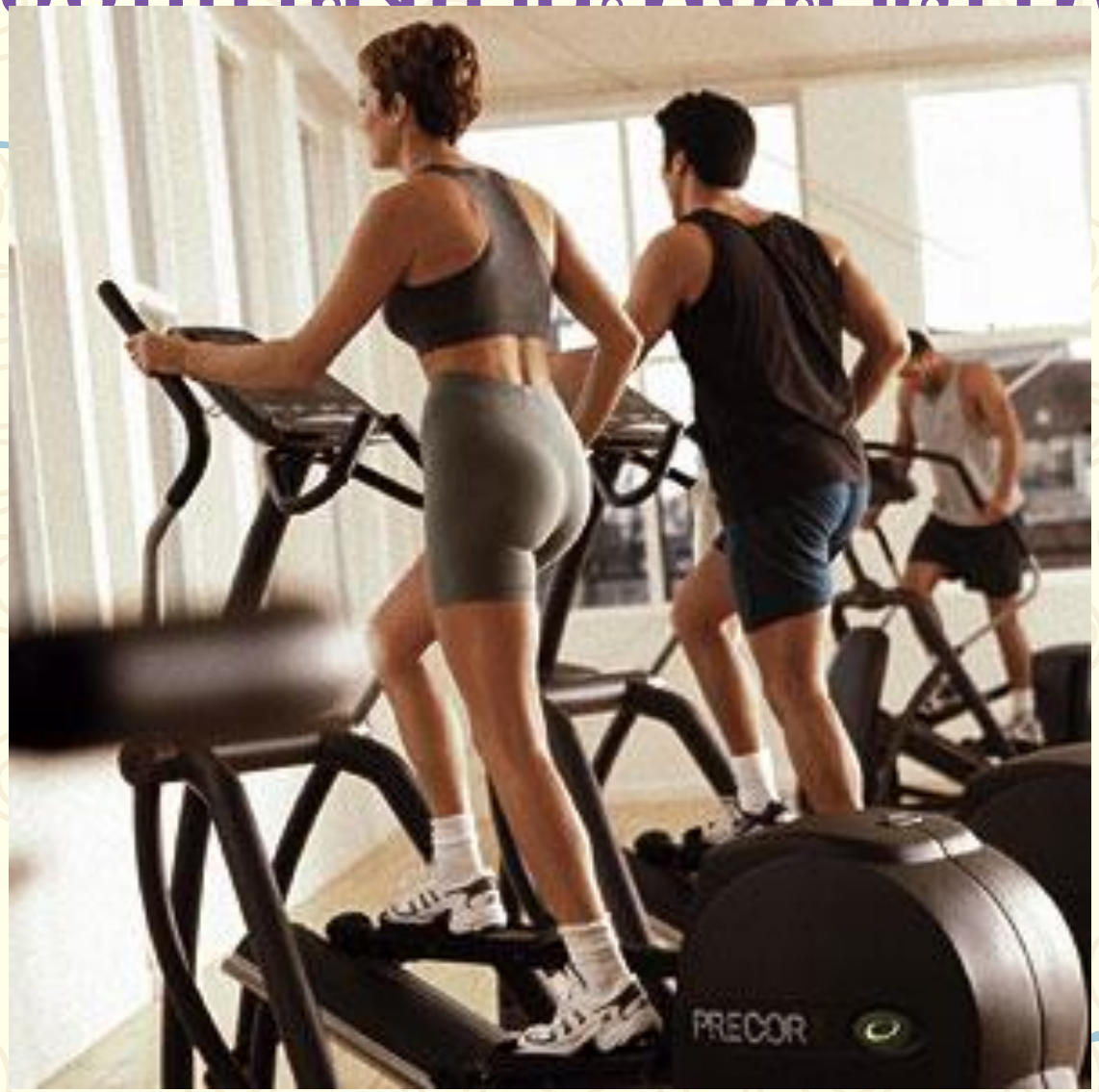
โดยวางแผนการทานอาหารตามหลักโภชนาการ โดยไม่มากหรือน้อยเกินไปกับความต้องการของร่างกาย

2.การวางแผนการออกกำลังกาย

- เลือกกิจกรรมในการออกกำลังกาย
- ออกกำลังครั้งละ 30-60 นาที อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- ผู้ที่มีอายุ 40ปีขึ้นไปให้ปรึกษาแพทย์ก่อนนอกกำลังกาย

ตารางวางแผนควบคุมน้ำหนัก

ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



ธงโภชนาการ

ข้าว
วันละ 8-12 ทัพพี
ผัก
วันละ 4-6 ทัพพี
ผลไม้
วันละ 3-5 ส่วน
นม
วันละ 1-2 แก้ว
เนื้อสัตว์
วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว
น้ำมัน น้ำตาล เกลือ
วันละน้อยๆ
เพื่อสุขภาพที่ดี
กินอาหารให้หลากหลาย ในสัดส่วนที่เหมาะสม

การบ้าน

ให้นักศึกษาเลือกโรคที่เกิดในชุมชนมา 1 โรค

- มีรูปภาพ
- สาเหตุ
- อาการ
- การป้องกัน
-

การพัฒนา EQ

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

- อีคิว หรือ EQ มาจากคำว่า Emotional Quotient หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์
- ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่าง สร้างสรรค์และมีความสุข
- นอกจากคำว่าEmotional Quotient ที่เราเรียกว่า อีคิวแล้ว ยังมีคำอื่น ๆ อีกหลายคำที่นักวิชาการใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน เช่น Emotional Intelligence, Emotional Ability

อีคิวกับไอคิวต่างกันอย่างไร

ไอคิว (Intelligence Quotient)	อีคิว (Emotional Quotient)
- เป็นระดับเชาวน์ปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการคิดวิเคราะห์ การใช้เหตุผล การคำนวณ การเชื่อมโยงเหตุผลความสัมพันธ์ -เป็นศักยภาพทางสมองที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ยากและพัฒนาเพิ่มขึ้นจนอายุ20-25 ปี - ไอคิวสูงไม่ได้ทำนายว่าจะต้องเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต	- เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตัวเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับ หรือควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสภาวการณ์ - สามารถปรับเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้นได้และสามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต -อีคิวดีเป็นตัวทำนายที่ดีที่จะบ่งบอกว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

- กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน คือ

1. ด้าน ดี
2. ด้าน เก่ง
3. ด้าน สุข

จากองค์ประกอบข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า

ความฉลาดทางอารมณ์ = เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้งได้

– เข้าใจตนเอง ---> เข้าใจอารมณ์ความรู้สึก และความต้องการในชีวิตของตนเอง

– เข้าใจผู้อื่น ---> เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม

– แก้ไขความขัดแย้งได้ ---> เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสม ทั้งปัญหาความเครียดในใจ หรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

หรือ **ความฉลาดทางอารมณ์** คือ

- **ฉลาดคิด** สามารถควบคุมความคิดได้คิดในทางที่ดีคิดแง่บวกและคิดอย่างสร้างสรรค์
- **ฉลาดพูด** รู้จักพูดรู้ว่าอะไรควรพูดและอะไรไม่ควรพูดเลือกพูดในสิ่งที่ดีมีประโยชน์โดยหลีกเลี่ยงคำพูดที่อาจจะทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนได้
- **ฉลาดทำ** “ทำเป็น” ไม่ใช่แค่ “ทำได้” มีความรู้ความเชี่ยวชาญในงานนั้นๆ และกระทำในสิ่งที่ “ถูกต้อง” ไม่ใช่ “ถูกใจ” โดยคำนึงถึงความถูกต้องทางจริยธรรม

ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

1. จะทำให้ตัวเราอยู่กับคนอื่นได้ดีมีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต
2. เป็นคนดีรู้จักอารมณ์มีน้ำใจ รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก
3. เป็นคนเก่ง กระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ปรับตัวได้ดีกล้าพูดกล้าแสดงออก
4. มีความสุข มีความพอใจในชีวิต อบอุ่นใจ สนุกสนานร่าเริง

จะรู้ได้อย่างไรว่าเรามี EQ อยู่ในระดับใด

กรมสุขภาพจิต ได้สร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชน เพื่อใช้

ประเมินตนเอง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มอายุคือ

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ12-17 ปี)

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ18-60 ปี)

อีคิวไม่ดีแก้ไขได้ไหม ?

- ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ แดเนียล โกลแมน ผู้เขียนเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์เสนอแนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ 5 ประการดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ตนเอง
2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้
3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
4. รู้อารมณ์ผู้อื่น
5. รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การพัฒนา EQ สามารถทำได้โดย

1. ฝึกรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น

การรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง การที่เรารู้ว่า ถ้าเราลองไปเป็นเขาบ้าง แล้วเราจะรู้สึกอย่างไร ดังนั้นเราจึงต้องฝึกที่จะสนใจคนที่อยู่รอบๆ ตัวเรา หัดสังเกตว่าเขารู้สึกอย่างไร เพื่อให้เราเข้าใจและตอบสนองความรู้สึกนั้นได้อย่างสอดคล้อง

2. เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ

การปฏิเสธ ต้องฝึก 2 ระดับ คือ หัดปฏิเสธกับตัวเองก่อน โดยควบคุมแรงกระตุ้นต่างๆ อย่าตามใจตัวเองไปซะทุกอย่าง และ สอง หัดปฏิเสธกับคนอื่น เมื่อเขาขอให้ทำในสิ่งที่เราทำไม่ได้ หรือไม่อยากทำ

การปฏิเสธ ไม่ได้หมายถึงการที่ทำให้เขารู้สึกแย่ มันคือการที่เราเคารพตัวเราเอง เคารพในกฎกติกาที่เราตั้งไว้ ถ้าเราทำได้ จะช่วยลดความเครียดไปได้มาก และช่วยให้เราควบคุมอารมณ์ตนเองได้มากขึ้น

3. ฝึกการบ่งบอกสภาวะของอารมณ์

การที่เราบ่งบอกสภาวะอารมณ์ของเราได้ จะทำให้เราเข้าใจว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร และทำไม เช่น แทนที่จะพูดคำว่าเสียใจ ลองบอกให้ชัดขึ้นไปอีก เช่น มันเป็นความเจ็บปวด ผิดหวัง พ่ายแพ้ อ่อนแอ หรือ เศร้าโศก เมื่อเราเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริงของเราแล้ว เราจะสามารถตัดสินใจได้ถูกต้องว่าจะตอบสนองกับอารมณ์เหล่านั้นอย่างไร

4. ประเมินความสามารถของเราอย่างจริงใจ

ลองประเมินจุดแข็ง จุดอ่อนของเรา การที่เรารู้ว่า อะไรเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดและสภาพแวดล้อมแบบใดที่ช่วยให้เราดีขึ้นได้ จะเป็นสิ่งช่วยเพิ่ม EQ เราจะสามารถดึงจุดแข็งของเรามาใช้ได้เต็มที่ และหลีกเลี่ยงสภาวะที่ดึงเข้าไปสู่จุดอ่อนของเรา เช่น ถ้าเรารู้ตัวว่า กลับถึงบ้านแล้วจะไม่อยากออกมาอีก ก็ให้แวะทำธุระให้เรียบร้อยก่อนกลับบ้านแทน

5. เปิดโอกาสต่อสิ่งใหม่ ๆ

การกลัวความเปลี่ยนแปลงเป็นตัวยับยั้งการสร้าง EQ เราต้องเพิ่ม EQ ของเราโดยการฝึกปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ และเปิดโอกาสต่อสิ่งใหม่ ๆ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในชีวิต จงอย่าวิ่งหนีหรือต่อต้านมัน จงยอมรับและเตรียมรับมือกับมันล่วงหน้าเท่าที่เราจะสามารถทำได้ เพื่อให้เราปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้

6. รู้จักตัวเองและรักในสิ่งที่เราเป็น

ค้นพบตัวตนให้เจอว่าเราเป็นคนอย่างไร และรักในสิ่งที่เราเป็น คนที่มี EQ สูงเป็นคนที่มั่นใจในตนเอง และไม่ยอมให้ความกดดันจากคนอื่นมาลดคุณค่าในตัวเราเอง เราจะต้องสร้างความมั่นใจให้เราเอง เมื่อเรารักในสิ่งที่เราเป็น EQ ของเราก็จะเข้มแข็งและมั่นคงมากขึ้นเช่นกัน

7. เรียนรู้จากความผิดพลาด

สิ่งที่จะช่วยเพิ่มพูน EQ ของเราคือ การที่เรารู้ว่าจะตอบสนองต่อความผิดพลาดได้อย่างไร ทุกคนล้วนทำสิ่งที่ผิดพลาดทั้งนั้น จงอย่าให้มันมาครอบงำ จนทำให้เราก้าวเดินต่อไปไม่ไหว แต่จงเรียนรู้จากความผิดพลาด เก็บมันไว้เป็นบทเรียนในก้าวต่อ ๆ ไปของเรา

8. การให้อภัย

ฝึกให้อภัยบ่อย ๆ จะช่วยเพิ่ม EQ ของเราได้ หลาย ๆ คนไม่ยอมให้อภัย เพราะมองว่า เป็นการยอมให้อีกฝ่ายกลับเข้ามาในชีวิตเขาอีก แต่ความจริงแล้ว การให้อภัยถือเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น และเป็นการช่วยปลดปล่อยความรู้สึกด้านลบที่เราแบกเอาไว้ออกไปด้วย

การให้อภัยคือ การเข้าใจถึง ความเจ็บปวดของอีกฝ่ายหลังจากที่เขาทำไม่ดีกับเราไว้ มันจะช่วยปลดปล่อยความรู้สึกแย่ ๆ และความเครียดของเราเอง ทำให้เราสามารถก้าวเดินต่อไปได้ จงมองว่าการให้อภัย ก็เหมือนการให้ของขวัญกับตัวเองและผู้อื่น

9. หยุดพักจากเทคโนโลยีบ้าง

ไม่ว่าจะเป็น **email** หรือเหล่า **social Media** ต่างๆ ทั้ง **Facebook twitter** ข้อความต่างๆ ที่ไม่ดี ที่เข้ามา สามารถเปลี่ยนอารมณ์ของเราให้แย่ลงได้ เราสามารถเพิ่ม **EQ** ได้โดยการแยกแยะชีวิตงานกับชีวิตส่วนตัวให้ชัดเจน ลองปิดมือถือแล้วออกไปเดินชมสวนหรือกินข้าวกับครอบครัวบ้าง เป็นการเปิดโอกาสให้กายและใจของตัวเองได้เชื่อมต่อกับคนอื่นและช่วยปรับปรุงอารมณ์ของเราเอง

10. เลิกที่จะเป็นคนที่สมบูรณ์แบบ

ไม่มีใครสมบูรณ์แบบบนโลกใบนี้ การไล่ล่าหาความสมบูรณ์แบบ ยิ่งจะทำให้เรารู้สึกสิ้นหวัง การเพิ่ม **EQ** คือการไม่ไปยึดติดกับสิ่งที่เราทำไม่ได้ แต่ให้สนใจในการพัฒนาและปรับปรุงตนเองในโอกาสหน้าดีกว่า

11. ขอบคุณ ขอบคุณ ขอบคุณ

งานวิจัยทั้งหลายพบว่า การหัดขอบคุณต่อสิ่งต่างๆ ที่เรามีในทุกวัน เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของเรา นอกจากจะช่วยให้เกิดความรู้สึกดีๆ แล้ว ยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพอีกด้วย ทั้งเรื่องการบรรเทาอาการนอนไม่หลับ ลดความเครียด

การฝึกก็แสนจะง่ายดาย เพียงแค่ลองแบ่งปันเรื่องราวที่รู้สึกอยากขอบคุณกับคนรอบข้างบนโต๊ะอาหารทุกเย็น หรือ จดบันทึกสิ่งดีๆ ที่อยากขอบคุณก่อนนอน หรือลองคิดวลีเด็ดๆ เช่น “ฉันอยู่ท่ามกลางความรัก” หรือ “ชีวิตฉันเต็มไปด้วยสิ่งดีๆ” เพื่อที่จะระลึกถึงทุกครั้งที่ต้องการกระตุ้นความรู้สึกดีๆ เหล่านี้

12. นอนให้เพียงพอ

การอดนอนเป็นการลดความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สมองของเราก็เหมือนแบตเตอรี่คอมพิวเตอร์ มันต้องการชาร์ตไฟ ดังนั้น ควรนอนหลับให้เพียงพอเพื่อที่จะช่วยชาร์ตสมอง เพิ่ม EQ

การสร้างสมาธิ

“สมาธิ”

- เป็นภาษาบาลี แปลว่าการตั้งใจมั่น
- หรทอหมายถึง สภาวะที่จิตจดจ่ออยู่ในอารมณ์เดียว (เอกัคคตารมณ์)หรือ นึกอยู่เรื่องเดียว
- ฉะนั้นการทำอะไรด้วยความตั้งใจก็เป็น “สมาธิ”

- จิตที่เป็นสมาธิแตกต่างจากจิตธรรมดา
- จิตปกติธรรมดาจะเป็นสุขหรือทุกข์ก็เพราะอารมณ์
- ธรรมชาติของจิตต้องการความสุข คือสมปรารถนา ไม่ต้องการความทุกข์ คือความผิดหวัง
- จิตปกติธรรมดา หรือ ธรรมชาติ จะเป็นสุข หรือ ทุกข์ ก็ด้วย อารมณ์

ลักษณะขาดสมาธิ

- เช่นการเหม่อลอย ความหลงลืม ความหุนหันพลันแล่น ทำโดยไม่ยั้งคิด เป็นต้น
- การทำสมาธิจะแก้ไขลักษณะการขาดสมาธิได้

ลักษณะของสมาธิมี 2 แบบ

1.สมาธิธรรมชาติ คือ การพักผ่อน นอนหลับ ที่ได้พลังจิต แต่ได้มาก็ใช้ไปกับชีวิตประจำวัน สมาธิธรรมชาติ ก็ให้ผลตามธรรมชาติ

2.สมาธิที่สร้างขึ้น คือ การแก้ไขธรรมชาติ ให้จิตมีการพัฒนาขึ้นโดยการสร้างขึ้นมาอย่างมีระบบ เช่น นับแต่วินาทีแรกของการบริกรรม ด้วยความตั้งใจ ในขณะทำสมาธิถือได้ว่าเป็นสมาธิสร้างขึ้น จะได้พลังจิตมั่นคง

สรุปว่า ลักษณะของสมาธิมี 4 อย่าง

1.ความสงบ (เกิดจากการลดระดับอารมณ์)

2.ความจดจ่อ (อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตไม่ซัดส่ายไปมา)

3.การลดระดับอารมณ์ (มีความเบากานเบาใจ)

4.ความมีการสบาย (มีความสุข เปรียบธนบัตร) ยับยั้งความฟุ้งซ่านที่เป็นอันตราย

การเพิ่มของสมาธิ

- จุดประสงค์ของการทำสมาธิ คือ การสะสมพลังจิต
- สมาธิเกิดขึ้นได้อย่างไร ? นึกบริกรรม พุธโธ พุธโธ พุธโธ

การทำสมาธิมี ฐานจิต 3

1. หน้าผาก
2. อกเบื้องซ้าย/หัวใจ
3. สะดือ

การเพิ่มของสมาธิ

- เป็นไปตามอัตโนมัติ เหมือนเรารับประทานอาหารตามปกติ
- ร่างกายก็เจริญเติบโตขึ้นตามปกติ
- การเพิ่มเหมือนเรากินอาหารทุกวัน

การทำสมาธิ

- จำเป็นต้องมีกุศโลบาย
- จึงจำเป็นต้องมีวิธีเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เพราะสมาธิ เป็นโครงการของการหา สมบัติของใจ

หลักการในการเพิ่ม สมาธิ

1. ศรัทธา ความเชื่อมั่นอย่างมีเหตุและผล เพราะว่าผู้ปฏิบัติเท่านั้นจะพึงรู้เองว่าจะสุขหรือทุกข์
2. วิริยะ ความเพียรที่มีความองอาจกล้าหาญ ที่จะต้องกำจัดความเกียจคร้านออกไปยืนหยัดต่ออุดมการณ์
3. สติ คือความระลึกได้ เป็นความรู้สึกอยู่เสมอในกิจกรรมของตน ที่กำลังดำเนินการ โดยไม่ลืมหรือแกล้งลืม
4. สมาธิ หมายถึงความสงบ เพราะสมาธิคือเป้าหมายที่จะต้องทราบว่าเราได้สมาธิขนาดไหน ได้มากเท่าไรก็ต้องทราบ
5. ปัญญา ความรู้รอบ เป็นสิ่งที่ควบคุมแนะนำสั่งสอนตนเองอยู่เสมอ ด้วยความเข้าใจเป็นอันดีในการกระทำ

สรุป

การทำสมาธิ จะเป็น

การเพิ่มพลังจิตไปในตัว

เพราะการทำสมาธิแต่ละครั้ง

ตั้งแต่นาทีแรกที่บริกรรม

จนกระทั่งจิตใจเข้าสู่ความสงบคือการเพิ่มพลังจิต

การจัดการความเครียด

ความเครียด

ความเครียด เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดจากความตื่นตัว เตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน

ความเครียด

ความเครียด ที่ไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมุมานะที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น

แต่ถ้าหากคนเราไม่รู้จักผ่อนคลายความเครียดเสียบ้าง ปล่อยไว้จนสะสมมากเข้าในที่สุดอาจมีปัญหาความผิดปกติทางกายและจิตตามมาเป็นผลให้ชีวิตไร้สุข ครอบครัวมีปัญหาและการทำงานก็ด้อยลง

ความจริง 10 ประการเกี่ยวกับความเครียด

1. มนุษย์เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเครียดได้พ้น
2. เราสามารถเปลี่ยนความเครียดให้เป็นประโยชน์กับตัวเราได้
3. การเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อย ๆ จะช่วยต่อสู้กับ ความเครียดได้
4. การเรียนรู้เทคนิคเฉพาะจะช่วยต่อสู้กับความเครียดได้
5. การเปลี่ยนแปลงทัศนคติจะช่วยลดความเครียดได้

6. ใจและกายมีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง ใจคิดอย่างไรกายก็เป็นอย่างนั้น ถ้าใจไม่เครียดสุขภาพกายก็จะดีตามไปด้วย
7. ความเครียดมีผลต่อแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป
8. ไม่มีเทคนิคใดที่ได้ชื่อว่าดีที่สุดในการคลายเครียดสำหรับคนทุกคน
9. บางเทคนิคใช้ได้ดีสำหรับคนบางคน
10. วิธีที่ดีที่สุดคือการอยู่กับความเครียด ยอมรับความเครียด ทำเสมือนว่าความเครียดเป็นเพื่อนกับเราที่จะอยู่กับเราตลอดไป

ความเครียด เกิดจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการ คือ

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต
2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

1. ความผิดปกติทางร่างกาย
2. ความผิดปกติทางจิตใจ
3. ความผิดปกติทางพฤติกรรม

ความผิดปกติทางกาย

- ปวดศีรษะ ไมเกรน
- ท้องเสีย หรือ ท้องผูก
- นอนไม่หลับหรือ
- ง่วงเหงาหาวนอนทั้งวัน
- มีกำลังมากขึ้นในช่วงสั้น ๆ จากนั้นจะอ่อนเพลียไม่มีแรง
- ท้องอืดเฟ้อ
- อาหารไม่ย่อย
- เสื่อมสมรรถภาพ
- ทางเพศ
- ปวดท้องประจำเดือน
- มือเท้าเย็น
- เหงื่อออกมากตามมือ
- ตามเท้าและตามตัว
- ใจสั่น ใจเต้นแรง
- ความดันโลหิตสูงขึ้น
- ถอนหายใจบ่อย ๆ
- ปวดเมื่อย
- เป็นผื่นคัน
- เป็นหวัดบ่อย ๆ
- ภูมิแพ้

ความผิดปกติทางจิตใจ

- วิตกกังวล
- คิดมาก
- ใจน้อย
- ซึมเศร้า
- เหงา ว้าเหว่
- ไม่มีสมาธิ
- หลงลืมง่าย

- ไม่สนใจตัวเอง
- ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม
- เบื่อโลก อยากตาย
- อารมณ์แปรปรวน
- หงุดหงิด โกรธง่าย
- หวาดระแวง
- ก้าวร้าว รุนแรง

ความผิดปกติทางพฤติกรรม

- สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ดื่มชา
- ดื่มกาแฟมากขึ้น
- ดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังมากขึ้น
- ใช้ยานอนหลับ
- ใช้สารเสพติด
- ทำงานผิดๆ พลาดๆ

- หัวเราะเสียงดัง
- ร่าเริงกว่าปกติ
- เก็บตัวอยู่คนเดียว
- ไม่พูดไม่จา
- ไม่สบตา
- กัดฟัน กัดเล็บ ดึงผม
- ผุดลุก ผุดนั่ง
- มีอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ

- ทำร้ายผู้อื่น
- ชวนทะเลาะวิวาท
- ขัดแย้งกับผู้อื่น
- ทำลายของ
- จู้จี้ขี้บ่นกว่าเดิม
- นินทา ว่าร้าย
- ฆ่าผู้อื่น
- ฆ่าตัวตาย

โรคร้ายแรงที่เกิดจากความเครียด

- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- ไขมันในเลือดสูง
- โรคมะเร็ง
- โรคเบาหวาน
- โรคอ้วน
- โรคกระดูกบาง

- โรคขาดสารอาหาร
- โรคทางเดินอาหาร
- โรคหอบหืด
- โรคความจำเสื่อม
- โรควิตกกังวล
- โรคซึมเศร้า

การจัดการกับความเครียด

- การจัดการกับความคิด
- การดูแลสุขภาพกาย
- การจัดการกับประสาทสัมผัสทั้งห้า
- การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- การฝึกเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด

การจัดการกับความคิด

การคิดทางบวก

คิดแบบขำๆ

การคิดสร้างสรรค์

การคิดหลากหลาย

การจินตนาการ

การคิดให้กำลังใจ

การคิดแก้ปัญหา/ใช้เหตุผล

การคิดถึงใจเขาใจเรา

การปลุกใจตนเอง

- เรานี่เก่งเหมือนกันนะ
- คนอื่นทำได้ เราก็ต้องทำได้
- เพื่อลูก เพื่อพ่อแม่ เพื่อชาติ
- เพื่อบ้าน เพื่อรถ เพื่ออนาคต
- พรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้
- อดทนหน่อย อีกนิดเดียว

- สู้ตาย
- แค่นี้ไม่ถึงตาย
- มากกว่านี้ก็ยังไหว
- ฝันให้ไกล ไปให้ถึง
- ความพยายามอยู่ที่ไหน
- ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

การให้กำลังใจตนเอง

“ความทุกข์จะไม่อยู่กับเราอย่างถาวร

มันผ่านมาแล้วก็ย่อมจะผ่านไป”

“ทุกปัญหาที่เกิดขึ้นมาแล้วย่อมมีทางแก้ไขเสมอ”

“ฉันอาจผิดหวังในเรื่องนี้

แต่ฉันก็ยังมีสิ่งดี ๆ ในชีวิตอีกมาก”