

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 18
ฉบับที่ 248
มิถุนายน 2565



หยุดการบูลลี่

- ☺ STOP Cyberbully หยุดได้ที่เรา
- ☺ ฉลอง Pride Month ด้วยความเข้าใจ
- ☺ ออกกำลังกายยาดีแก้เสียงซิมเคร้า





ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 18 ฉบับที่ 248 มิถุนายน 2565

03

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

หยุดการบูลลี่ หยุดบาดแผลทางใจ

12

สุขสร้างได้

แตกต่างกันอย่างเข้าใจ เมื่อโลกไม่ได้มีแค่ ชาย หญิง

16

คนสร้างสุข

วันที่สังคม “ยอมรับ” แต่ “ไม่เข้าใจ” LGBTQ+

18

สุขรอบบ้าน

แก้เสียงซีมเคร้า แค่ออกกำลังกาย

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

ใจสดใส กายแข็งแรง = ต้นทุนความสุขของชีวิต

23

สุขลับสมอง

สารบัญ

✖ ✖ ✖

ส ส ส

#ระยะห่างทางสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี

แขวงทุ่งพญาเมฆ เขตสาทร

กรุงเทพฯ 10120

คนไทย
มีสุขภาพจะ
อย่างไรยังยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิต สมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ในทศวรรษที่ 3 ของ สสส. ปัจจัยที่ถูกชี้ว่าส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพในทศวรรษหน้ามากที่สุด ก็คือเทคโนโลยีดิจิทัล ที่จะมาปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต สังคม สิ่งแวดล้อมของผู้คนอย่างรวดเร็ว นำมาซึ่งสภาวะและทุกขภาวะแบบใหม่ ๆ ที่นักสร้างเสริมสุขภาพต้องเรียนรู้ที่จะรับมือ

อย่างโลกยุคนี้ที่ถูกเชื่อมโยงกันด้วยอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะอยู่มุมไหนของโลกก็รับรู้ข่าวสาร และเชื่อมโยงกันอย่างง่ายดาย ข้อดีของอินเทอร์เน็ตนั้นมีมหาศาล แต่ในข้อดีก็มีด้านมืดอยู่เช่นกัน

ความเสียหายที่เกิดขึ้นจากการหลอกลวงบนอินเทอร์เน็ตเกิดขึ้นรายวัน และเหยื่อเกิดขึ้นแทบทุกนาที รวมถึงการทำกิจการผิดกฎหมายต่าง ๆ ออนไลน์ อย่างบรรดาแก๊งคอลเซนเตอร์ บ่อนออนไลน์ หวยทิพย์ การขายบุหรี่ไฟฟ้า อาวุธปืน ฯลฯ ขณะที่การควบคุมก็ทำได้ยากขึ้นทุกที และการใช้พื้นที่ปฏิบัติการข้ามพรมแดนประเทศได้อย่างง่ายดาย

การรู้เท่าทันการใช้สื่อและเทคโนโลยีเหล่านี้จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก

นอกเหนือไปจากความเสียหายทางอาชญากรรม และเศรษฐกิจ ยังพบว่า ช่องทางใหม่เหล่านี้นำมาซึ่งการกลั่นแกล้ง การทำร้ายกันด้วยการสื่อสาร ที่เพิ่มทวีมากขึ้นด้วย

ผู้คนยุคนี้เกือบทุกคนมีช่องทางโซเชียลมีเดียอย่างน้อย 1-2 แพลตฟอร์ม ให้สื่อสารในเครือข่ายสังคมของตน และกระจายต่อสู่วงกว้างต่อ ๆ ไปเป็นระลอกคลื่นได้อย่างกว้างขวาง การกลั่นแกล้งกันบนโลกออนไลน์ ที่เพิ่มความรุนแรงจากแค่ล้อเล่นกัน ๆ เพราะยังไม่ได้พบกันซึ่งหน้า ไม่ได้มีตัวตนที่พิสูจน์ได้ ยิ่งพมคำร้าย ๆ Hate Speech ใส่กันแล้วแพร่ขยายไปสู่การรับรู้วงกว้าง จนทำให้เกิดผลกระทบต่างๆตามมาต่อผู้ถูกระทำ

การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ หรือ Cyberbullying ไม่ว่าจะเป็เด็กหรือผู้ใหญ่ กลายเป็นภัยใกล้ตัว และทำให้ผู้ที่โดนกระทำเกิดผลกระทบทางสุขภาพจิต ตั้งแต่ความเดือดร้อนรำคาญนอนไม่หลับ ไม่อยากอาหาร เป็นโรคซึมเศร้า หรือหากร้ายแรงก็ถึงขั้นอยากฆ่าตัวตายได้

อย่างที่เรารู้ได้พบเห็น ข่าวการฆ่าตัวตายของเยาวชนหลายคนที่ถูกทำให้อับอายจากภาพล้อ การถูกล้อเลียน หรือการถูกขู่แบล็กเมลล์

คำพูดที่เคยเห็นว่า เป็นเรื่องเล็กน้อย เพื่อนหยอกล้อกัน ไม่เห็นเป็นไรเลย หรือเคืองขุ่นกันบ้างในวงแคบ ๆ เมื่อถูกขยายทวีคูณด้วยสื่อสังคมออนไลน์ ปัญหาและผลกระทบจึงทวีความรุนแรงจนอาจถึงจุดที่เกินจะคาดคิด

สสส. เป็นอีกหน่วยงานที่ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ เราขับเคลื่อนทั้งงานด้านวิชาการ และนโยบายกับภาคีเครือข่ายเพื่อให้เกิดการรู้เท่าทันการกลั่นแกล้งบนโลกไซเบอร์ สร้างภูมิคุ้มกันแก่เด็กและครอบครัว ซึ่งค้นพบว่า ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยปกป้องเด็กและเยาวชนจากการถูกระทำบนโลกออนไลน์ ได้ถึงเท่าตัว

การเลี้ยงดูเด็กในยุคสังคมออนไลน์ ควรจะยังให้ความสำคัญต่อการเคารพสิทธิผู้อื่น การเข้าใจความหลากหลายของผู้คน มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่ใช้ความก้าวร้าวรุนแรงในบ้าน โรงเรียน และในสื่อ ไม่มองการกลั่นแกล้งกันเป็นเรื่องธรรมดา

มีงานวิจัยพบว่า เด็กที่ล้อแกล้งรังแกคนอื่นตั้งแต่วัยเด็ก จะสัมพันธ์กับการเป็นอาชญากรเมื่ออายุ 26 ปี สูงกว่าเด็กปกติถึง 8 เท่า

ปัญหานี้ เป็นเหมือนกันทั่วโลก จึงมีการกำหนดให้มีวัน Stop Cyberbullying Day เพื่อเดือนให้ทุกคนหยุดการกระแสรานบนโลกออนไลน์ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข นอกจากนี้เดือนมิถุนายนยังถือว่าเป็น Pride Month หรือเดือนแห่งความภาคภูมิใจ



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ของกลุ่มความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ+) อีกด้วย ซึ่งเพศสภาพก็ถือเป็นอีกเรื่องที่น่าไปสู่การ Cyberbullying เช่นกัน

การทำความเข้าใจในเรื่องเพศสภาพ ถือว่า ปัจจุบันสังคมให้การยอมรับมากกว่าอดีต แต่ยังเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญจริงจัง เพราะหากสังคมไม่เข้าใจ ก็อาจจะกระทบกับสุขภาพสภาวะของกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ โดยเฉพาะถูกกีดกันจากโอกาสที่สมควรจะได้รับ และเข้าถึงได้อย่างคนทั่วไป

ประเด็นนี้ สสส. ก็ทำงานร่วมกับหลายหน่วยงาน โดยร่วมกับมูลนิธิเครือข่ายเพื่อนกะเทยเพื่อสิทธิมนุษยชน จัดทำคู่มือผู้ปกครองในการดูแลบุตรหลานหลากหลายเพศ สื่อกลางการเรียนรู้สร้างความเข้าใจผู้ปกครองให้รู้จักวิธีดูแลเด็ก-เยาวชนที่มีความหลากหลายทางเพศ เพื่อร่วมสร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัวที่มีลูกหลานหลากหลายเพศ ให้ตระหนักถึงตัวตนของคนข้ามเพศ ซึ่งมีเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจในหลายมิติด้วยกัน

ที่สำคัญคือความแตกต่างไม่ใช่เรื่องผิด และไม่ควรเป็นสิ่งที่ทำให้ใครก็ตามถูกกีดกันจากการมีสภาวะที่ดี



หยุดการบูลลี่ หยุดบาดแผลทางใจ



เมื่อปัจจุบันโลกเปลี่ยนเข้าสู่ยุคดิจิทัลอย่างสมบูรณ์ แทนที่เราจะได้ใช้เทคโนโลยีไปในทางสร้างสรรค์เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้หรือพัฒนาสิ่งต่าง ๆ แต่พบว่าคำร้าย ๆ ที่คนไม่กล้าพูดใส่กันต่อหน้าถูกเอามาใช้สาดใส่เพื่อทำร้ายจิตใจกันอย่างรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ยิ่งอยู่หลังคีย์บอร์ดไม่ได้เปิดเผยตัวตน ยิ่งรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ

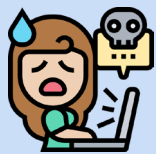
การกลั่นแกล้ง บนโลกออนไลน์ หรือ Cyberbully หมายถึง การกลั่นแกล้ง คุกคาม หรือระรานผู้อื่นโดยใช้เทคโนโลยี ดิจิทัล ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ผ่านโซเชียลมีเดีย การส่งข้อความ เล่นเกม และโทรศัพท์มือถือ การ Cyberbully เป็นพฤติกรรมที่มักเกิดขึ้น ซ้ำ ๆ โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความหวาดกลัว ย่ำโมโห หรือสร้างความอับอายให้แก่ผู้ที่ถูก เป็นเป้าหมาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้นำไปสู่ปัญหา ทางสุขภาพจิตได้ด้วย



แอมเนสตี้ เปิดเผยข้อมูลว่า บริษัทความปลอดภัยไซเบอร์ Comparitech ได้ทำการรวบรวมสถิติการกลั่นแกล้งบน อินเทอร์เน็ตช่วงระหว่างปี 2561-2564 ทั้งในสหรัฐอเมริกา และทั่วโลก พบว่ามีสถิติการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์เพิ่มขึ้น ทั่วโลก

ทั้งนี้ WEF Global press release ได้เผยแพร่งานวิจัย ระดับโลกในเรื่องพลเมืองดิจิทัลของโลกพบว่า เด็กไทยมีโอกาส เสี่ยงภัยจากพื้นที่ออนไลน์ถึง 60% ขณะที่ค่าเฉลี่ยทั่วโลก อยู่ที่ 56% เมื่อเทียบกับประเทศเพื่อนบ้าน พบว่า ฟิลิปปินส์ อยู่ที่ 73% อินโดนีเซีย อยู่ที่ 71% เวียดนาม อยู่ที่ 68% และสิงคโปร์ อยู่ที่ 54%

จากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพประเด็นการกลั่นแกล้งทางออนไลน์ ด้วยการจัดสนทนากลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในกรุงเทพฯ และปริมณฑล จำนวน 50 คน ในช่วงเดือน ส.ค. 2562 พบว่า การกลั่นแกล้งทางออนไลน์มีอยู่ทั้งหมด 7 รูปแบบ ได้แก่



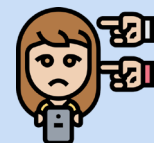
การก่อกวน
ข่มขู่ คุกคาม



การให้ร้ายใส่ความ
การแกล้ง แหย่



การเผยแพร่
ความลับ



การกีดกัน
ออกจากกลุ่ม



การแอบอ้างชื่อ
การสร้างบัญชีปลอม



การขโมยอัตลักษณ์



การล่อลวง

ผลของการถูกกลั่นแกล้ง สร้างความทุกข์ให้กับผู้ถูกกลั่นแกล้งได้อย่างไม่น่าเชื่อ ด้วยเพราะสื่อออนไลน์ เข้าถึงตัวได้ตลอดเวลา ผู้ถูกกลั่นแกล้งไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็รู้สึกเหมือนถูกโจมตี ไม่มีที่ไหนที่เป็นที่ปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นในหรือนอกบ้าน จึงทำให้พวกเขารู้สึกว่าไม่มีทางหนีไปจากการกลั่นแกล้งเหล่านี้ได้

สิ่งที่ตามมาจากการถูก Cyberbully

- ✓ ส่งผลต่อความรู้สึกโดดเดี่ยว
- ✓ ส่งผลกระทบต่อการนอนหลับ
- ✓ ส่งผลต่อการทานอาหาร
- ✓ สูญเสียความสนใจในกิจกรรมที่เคยสนุก
- ✓ ภาวะซึมเศร้าต่อเนื่องถึงวัยผู้ใหญ่



บางรายที่ไม่สามารถอดทนต่อผลของการกลั่นแกล้งได้ อาจจะทำให้เข้าสู่ภาวะซึมเศร้าและกลายเป็นความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย งานวิจัยการถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในเยาวชน ซึ่งถูกตีพิมพ์ลงในวารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต เมื่อปี 2563 ซึ่งศึกษาในเยาวชนอายุตั้งแต่ 18-25 ปี ทั้งชายและหญิงที่เข้ามาใช้บริการคลินิกสุขภาพจิตและจิตเวชโรงพยาบาลในเขตบริการสุขภาพที่ 7 จำนวน 322 ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย 36.30% และพบว่าเยาวชนที่ถูกรังแกผ่านโลกออนไลน์เสี่ยงฆ่าตัวตาย 39.50% ซึ่งมีการเก็บสถิติเพื่อนำไปพัฒนาข้อมูลพื้นฐานการป้องกันและแก้ไขต่อไป

“ก็แค่หยอกเล่น ล้อเล่นขำ ๆ” ต่อจากนี้ขอให้รู้ว่าทุกคำที่พูดไปนั้น มีผลกระทบต่อคนฟังโดยเฉพาะคำร้าย ๆ เราต้องหยุดโดยเริ่มที่ตัวเราเองก่อนเป็นอันดับแรก อะไรที่ไม่อยากให้ใครพูดใส่ อะไรที่ไม่อยากได้ยิน ก็ต้องคิดว่าคนอื่นก็คงเจ็บปวดเหมือน ๆ กัน

... แค่อยุด ...
เพื่อเปลี่ยนให้การอยู่ร่วมกันดีกว่าเดิม

สัญญาณที่บอกว่ากำลังถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ก็สามารถถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ได้ อะไรบ้างที่เป็นสัญญาณว่ากำลังเผชิญกับความยากลำบากจากการคุกคามบนโลกออนไลน์

- อารมณ์เสียหลังใช้อินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์
- กังวลใช้หลังใช้โทรศัพท์มือถือ หรือ คอมพิวเตอร์
- แยกตัวจากกลุ่ม หรือครอบครัว ไม่ร่วมกิจกรรมตามปกติ
- เกรดตก หรือ ไม่มีสมาธิในงานที่ทำ สิ่งที่ต้องรับผิดชอบ
- มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์
เช่น พฤติกรรม การนอน ความอยากอาหาร



รับมือยังไงเมื่อโดน Cyberbully



STOP หยุดระรานกลับด้วยวิธีการเดียวกัน หยุดตอบโต้ เพื่อไม่ให้เกิดการกระทำซ้ำหรือเพิ่มความรุนแรงของเหตุการณ์มากยิ่งขึ้น



BLOCK ปิดกั้นผู้ที่ระราน ไม่ให้ติดต่อ โพสต์ หรือระรานได้อีก และเรียนรู้การตั้งค่าความเป็นส่วนตัว เพราะคัดกรองการเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวในโลกออนไลน์



TELL บอกพ่อแม่ ครู หรือบุคคลที่ไว้ใจ เพื่อขอความช่วยเหลือ หากเป็นเรื่องที่ผิดกฎหมายหรือถูกข่มขู่คุกคาม ให้เก็บรวบรวมข้อมูลของผู้กระทำ และเหตุการณ์ระรานร้องแกไปแจ้งเจ้าหน้าที่



REMOVE ลบภาพหรือข้อความระรานร้องแกออกทันที โดยอาจติดต่อผู้ดูแลระบบหากเป็นพื้นที่สาธารณะบนโลกออนไลน์



BE STRONG เข้มแข็ง อดทน ยิ้มสู้ อย่าไปให้คุณค่ากับคนหรือคำพูดที่ทำร้ายเรา ควรใช้เป็นแรงผลักดันให้เราดีขึ้น ก้าวข้ามปัญหาและอุปสรรคต่างๆ



ช่วยเหลือยังไงเมื่อคนใกล้ชิดโดน Cyberbully

รับฟังอย่างจริงใจ ไม่ตัดสิน และแสดงให้เห็นว่าอยู่เคียงข้าง เพราะผู้ที่ถูกกระทำมักเกิดผลกระทบต่อสภาพจิตใจ การรับฟังถือเป็นการแบ่งเบาความทุกข์

ให้ความช่วยเหลือ ร่วมหาทางออกในการแก้ปัญหา ไม่ว่าจะเป็นการบล็อก ลบ ปิดกั้น เก็บรวบรวมหลักฐานเพื่อดำเนินการตามกฎหมาย



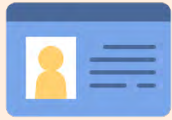



รู้ทัน Cyber Bully สุทธิสังคมตื่นรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ กับ รศ.ดร.กุลทิพย์ ศาสตร์ระจิก กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารมวลชน สสส.



ตั้งค่าความเป็นส่วนตัว วิธีลดปัญหาบนโลกออนไลน์

โลกออนไลน์เหมือนพื้นที่สาธารณะขนาดใหญ่ การใช้ Social Media จำเป็นต้องคำนึงถึงความปลอดภัย นอกจากนี้ จะทำไปสู่การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ยังนำไปสู่การโจรกรรม และสร้างความเสียหายต่อทรัพย์สินได้อีกด้วย

สิ่งที่ต้องรักษาป้องกันถูกแฮ็ก

 ชื่อผู้ใช้และรหัสผ่าน	 วันเกิด	 เลขบัตรประชาชน
 ข้อมูลบนโปรไฟล์ โซเชียลมีเดีย	 คำร้องออนไลน์ ที่คุณเคยลงชื่อไว้	 ประวัติทางการแพทย์

วิธีปกป้องตัวตนบนโลกออนไลน์



รหัสผ่าน เป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก ควรหมั่นเปลี่ยนรหัส ไม่ใช้รหัสง่ายๆ เช่น ชื่อ วันเกิด ตั้งรหัสที่มีความยาวเพียงพอ ผสมตัวอักษรใหญ่-เล็ก ตัวเลข และไม่ควรใช้พาสเวิร์ดเดียวเข้าได้ทุกอย่าง



อัปเดต การตรวจสอบระบบปฏิบัติการให้ทันสมัยอยู่เสมอ เป็นการป้องกันการโจมตีของแฮกเกอร์ ซึ่งระบบปฏิบัติการที่ถูกปรับปรุงเสมอจะช่วยลดช่องโหว่ได้



คิดก่อนแชร์ การแชร์ทุกอย่างบนโลกออนไลน์ เหมือนดาบสองคม เช่น บัตรเอกสารส่วนตัว โลเคชั่น อาจเป็นการทำให้ข้อมูลความปลอดภัยรั่วไหลโดยไม่รู้ตัว



ตรวจประวัติการใช้งาน ตรวจสอบการใช้ซอฟต์แวร์เพื่อป้องกันการติดตามต่างๆ และป้องกันข้อมูลส่วนบุคคลบนโลก Social หลุดไปในสาธารณะ



STOP CYBERBULLYING DAY



วันศุกร์สัปดาห์ที่ 3 ของเดือนมิถุนายน เป็นวันหยุดการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ หรือวันหยุดการระรานทางไซเบอร์สากล (**Stop Cyberbullying Day**) กำหนดขึ้นโดย Cybersmile Foundation องค์กรไม่แสวงหากำไรที่ถูกตั้งขึ้นเพื่อต่อต้านการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ เพื่อให้ผู้คนตระหนักถึงความรุนแรงของการระรานทางไซเบอร์และร่วมหยุดพฤติกรรมและการกระทำดังกล่าว



พ่อแม่ควรสื่อสารเชิงบวกเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับลูก ไม่ตำหนิหรือสร้างความกลัวให้ลูกเผชิญปัญหาเพียงลำพัง ไซเบอร์ บูลลี่ เป็นภาวะที่เด็กยุค Gen Z และ Gen Alpha ต้องประสบแน่นอน อยู่ที่ว่าจะเป็นผู้ถูกกระทำ หรือ ผู้กระทำนะ 3 สิ่งเตือนสติ

1. **Digital Footprint** ที่ไม่มีวันลบได้ บ่งบอกอัตลักษณ์ตัวตน มีผลระยะยาว หากโตแล้วไปสมัครงาน นายจ้างสามารถค้นกลับมาเจอ จะมีผลต่อการตัดสินใจรับเข้าทำงาน
2. เอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจถึงผลกระทบที่อาจถึงชีวิตจิตใจ มีความรู้สึกร่วมรับรู้ สุข ทุกข์ ของผู้อื่น
3. ศึกษกฎหมาย พ.ร.บ.คอมพิวเตอร์ มาตรา 14 กรณีโพสต์ข้อมูลที่บิดเบือน หรือปลอมแปลงไม่ว่าจะทั้งหมดหรือบางส่วน หรือข้อมูลที่เป็นเท็จ ทั้งผู้โพสต์และผู้เผยแพร่ส่งต่อ จะมีความผิดต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

“หลักสำคัญป้องกันไซเบอร์ บูลลี่ คือ การสร้างสัมพันธภาพพื้นฐานของครอบครัว พ่อแม่ควรใช้เวลาพูดคุยกับลูก แทนที่ต่างคนต่างใช้เวลาอยู่หน้าจอมือถือ ให้มันสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบตัวลูก หากลูกมีภาวะเครียดที่อาจถูกไซเบอร์ บูลลี่ หรือถูกบูลลี่จากโรงเรียน ก็แสดงอาการบางอย่าง เช่น พุดน้อยลง ไม่อยากไปโรงเรียน ไม่ร่าเริงแจ่มใส หงุดหงิดฉุนเฉียวมากขึ้น เหล่านี้เป็นภาวะเครียดเริ่มต้น”

สัมพันธภาพที่เข้มแข็งภายในบ้านมีส่วนสำคัญมาก รวมถึงทักษะในการป้องกันไม่ให้เกิด “ไซเบอร์ บูลลี่” นั่นคือ **Media Information and Digital Literacy (MIDL)** ให้ “ทักษะเท่าทันสื่อสารสนเทศและดิจิทัล” เพื่อพัฒนาให้มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์อย่างสร้างสรรค์ ใช้สื่อเพื่อสื่อสารในการสร้างการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ช่วยเป็นเกราะป้องกันให้กับลูก เพื่อเผชิญภาวะคุกคาม หรือโลกด้านมืดของโซเชียลออนไลน์



ญานี รัชต์บริรักษ์ รักษาการผู้อำนวยการ
สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะทางปัญญา สสส.

5 วิธี เด็กรุ่นใหม่ รู้เท่าทัน ภัยออนไลน์



1

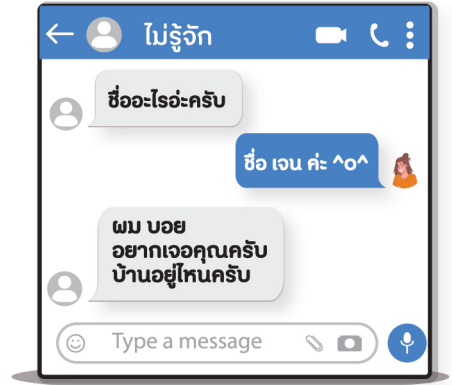
ระมัดระวัง
ในการเลือกรับเพื่อนออนไลน์

ปรีดาภรณ์
เพิ่มเป็นเพื่อน

pop ppk
เพิ่มเป็นเพื่อน

2

ไม่พูดคุย
กับคนแปลกหน้า
โดยไม่จำเป็น



แนะนำตัว
ชื่อสกุลจริง
ที่อยู่
โรงเรียน
เบอร์โทรศัพท์
เลขบัตรประชาชน

เจนใจจะใครละ
ไม่แชร์

3

ไม่เปิดเผย
ข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป

4

ไม่ Check in /
Share location
โดยไม่จำเป็น



เจนใจจะใครละ

× แก่ใจกลุ่มเป้าหมาย

ใครบ้างที่สามารถเห็นโพสต์ของคุณได้
โพสต์ของคุณจะปรากฏในฟีดข่าว ไม่โพสต์ส่งคุณ และผลการค้นหา

กลุ่มเพื่อน

กลุ่มครอบครัว

5

ตั้งค่าความเป็นส่วนตัว
บนสื่อออนไลน์ ให้เป็นเฉพาะ
กลุ่มเพื่อนหรือครอบครัว

เล่ม
ล่าสุด

เล่มเดียว
พร้อมรับมือ!!

คู่มือดูแลตัวเอง
และคนในครอบครัว
เมื่อติดโควิด
และแยกกักกันตนเอง





แตกต่างกันอย่างเข้าใจ เมื่อโลกไม่ได้มีแค่ ชาย หญิง

แต่ “เพศสภาพ” มีความหมายกว้างใหญ่ โดยเฉพาะในปัจจุบันคนให้ความสำคัญและหันมาสนใจ “เพศสภาพ” เพราะการที่เพศสภาพไม่ตรงกับเพศกำเนิด กลายเป็นสิ่งที่ทำให้คนเหล่านั้น ถูกกีดกันจากโอกาส หรือไม่ได้รับความเท่าเทียมทางสังคม หรือกฎหมายอย่างที่ควรจะเป็น



ความหลากหลายทางเพศ เป็นสิ่งที่สังคมหันมาทำความเข้าใจเพื่อให้ทุกคนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และได้รับความเท่าเทียม ไม่ถูกเพศสภาพมาขวางการดำรงอยู่ในสังคม ลดความเหลื่อมล้ำ หรือโดนรังเกียจเพียงเพราะไม่เข้าใจ

การปรับทัศนคติเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ ต้องเริ่มจากครอบครัวก่อนเป็นลำดับแรก การที่พ่อแม่ทำความเข้าใจ และยอมรับการมีอยู่ของลูก ไม่ว่าจะเป็นเพศไหนก็ตาม จะทำให้เกิดความมั่นใจทางจิตใจ และเกิดความภูมิใจในตนเอง จนเกิดเป็นความสุขในการใช้ชีวิต

ว่าด้วยเดือน **Pride Month** หรือ เดือนแห่งความภาคภูมิใจของกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ เกิดขึ้นเพื่อระลึกถึงเหตุการณ์จลาจลสโตนวอลล์ (Stonewall Riots) ในนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา เมื่อคืนวันที่ 28 มิถุนายน 1969 อันเป็นจุดเปลี่ยนของหน้าประวัติศาสตร์ ให้กลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ ยืนหยัดต่อสู้เพื่อสิทธิและเสรีภาพครั้งแรกในประวัติศาสตร์ ดังนั้น ทั่วโลกจึงร่วมใจกันเฉลิมฉลองด้วยการแสดงสัญลักษณ์สีรุ้งแห่งสายรุ้งตามที่เราเห็นในโลกออนไลน์ เราจะมาทำความเข้าใจไปพร้อมกัน

สิ่งที่มีกเกิดในกลุ่มของผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศจนทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำ คือ

- ปัญหาด้านการศึกษา ถูกกลั่นแกล้งหรือเลือกปฏิบัติ
- ปัญหาเศรษฐกิจ ถูกละเมิดสิทธิไม่ได้รับโอกาสจ้างงาน
- ปัญหากฎหมาย ไม่รับรองสถานะบุคคลข้ามเพศ
- ปัญหาสื่อ ผลิตซ้ำ สร้างภาพจำด้านลบ
- ปัญหาด้านสุขภาพ ข้อจำกัดในการเข้าถึงระบบสาธารณสุข



ขอบคุณภาพจาก - <https://thestandard.co>

สุขภาวะของ LGBTIQN+

พร้อมเปิดโลกกว้างไปกับสุขภาวะของ LGBTIQN+ เพราะความหลากหลายทางเพศ เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ไม่ใช่โรคที่เกิดจากพฤติกรรมหรือการใช้ชีวิต



สิ่งที่หลายคนคิดไม่คิดคือ การไม่ถูกยอมรับในเพศสภาพส่งผลกระทบต่อหลายอย่าง โดยเฉพาะ โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ถูกขอคำปรึกษามากที่สุด รองลงมาคือการขอความรู้ และรับฮอร์โมนเพศ เพื่อความสุขในการใช้ชีวิตตามเพศวิถี และการปฏิบัติตัวอย่างไรให้ครอบครัวและสังคมรอบข้างยอมรับ โดยที่ไม่ถูกบูลลี่ และสุดท้ายคือเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ยังพบว่าเด็กที่พ่อกับแม่ไม่ได้ยอมรับตัวตนของเขา เด็กกลุ่มนี้อาจจะรู้สึกที่บ้านไม่ปลอดภัย การพัฒนาอัตลักษณ์ต่าง ๆ ในตัวตนของเขา ไม่ว่าจะเป็นอัตลักษณ์ทางเพศในเรื่องของความภาคภูมิใจในตัวเองก็อาจจะน้อยกว่า ซึ่งการไม่กล้าปรึกษาใคร นำไปสู่ความโดดเดี่ยว ภาวะซึมเศร้า และการฆ่าตัวตายในที่สุด

ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพที่เป็นอันตรายคือ บางคนต้องปิดบังตัวเอง ไม่ได้รับการยอมรับ จึงต้องแอบใช้ฮอร์โมน ยาต่าง ๆ หรือมีเพศสัมพันธ์ไม่ปลอดภัย นำไปสู่ผลกระทบทางสุขภาพ เนื่องมาจากไม่ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง ปลอดภัย

การสร้างความเข้าใจระหว่างกัน ถูกบรรจุอยู่ใน คู่มือผู้ประกอบการในการดูแลบุตรหลานหลากหลายเพศ ที่จัดทำโดย โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับมูลนิธิเครือข่ายเพื่อนกะเทยเพื่อสิทธิมนุษยชน เพื่อเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ สร้างความเข้าใจผู้ประกอบการให้รู้จักวิถีดูแลเด็ก-เยาวชนที่มีความหลากหลายทางเพศ เพื่อร่วมสร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัวที่มีลูกหลานหลากหลายเพศให้ตระหนักถึงตัวตนของคนข้ามเพศ

เพราะเรื่องสำคัญที่สุดไม่ใช่ว่า พวกเขาเป็นอะไร แต่จะใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุข ไม่ถูกกีดกันจากสิทธิต่าง ๆ และสามารถเติบโตอย่างมีสุขภาวะ

5 ความเข้าใจ

“ความหลากหลายทางเพศ”

• **เพศหลากหลายเป็นเรื่องปกติ** เป็นความเชื่อเก่าว่า การเติบโตขึ้นมาไม่ตรงกับเพศสภาพ คือ อาการทางจิตอย่างหนึ่ง แต่องค์การอนามัยโลก ชี้ชัดว่า ความหลากหลายทางเพศเป็นเรื่องปกติของสิ่งมีชีวิต

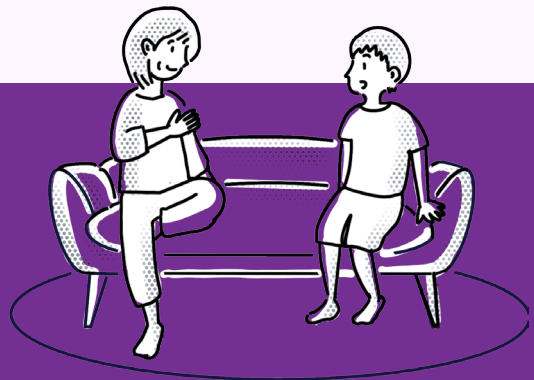


• **เพศหลากหลายไม่ใช่ทางเลือก** คนเราไม่ได้เลือกที่จะเติบโตเป็นเพศไหน แต่เป็นการที่แต่ละคนเรียนรู้ธรรมชาติของตัวเอง และตัดสินใจยอมรับและแสดงออกในแบบของตัวเอง

• **เพศหลากหลายไม่ได้เกิดจากการเลี้ยงดู** หรือเลียนแบบ ไม่มีข้อพิสูจน์ว่าอะไรเป็นสาเหตุของการเป็นเพศหลากหลาย อาจสัมพันธ์กับกรรมพันธุ์ ฮอร์โมน หรือ การพัฒนาของสมองได้ทั้งสิ้น

• **เพศหลากหลายคือคนธรรมดา** ไม่มีงานวิจัยที่ยืนยันว่า คนที่มีเพศหลากหลายมีอารมณ์รุนแรงกว่าคนทั่วไป ในข่าวอาชญากรรมคนเพศหลากหลายเป็นผู้ก่อเหตุน้อยกว่าชายหรือหญิง

ครอบครัวยอมรับสำคัญที่สุด พ่อแม่มักกังวลว่าลูกเพศหลากหลายจะไม่ได้รับการยอมรับ แต่ความจริงมีงานวิจัยชี้ว่า หากคนใกล้ชิดยอมรับ จะเกิดความสุขและมีกำลังใจในการใช้ชีวิตที่สุด



เรื่องเพศ พ่อแม่ต้องคุยอะไร?



• **เรื่องเพศ** ไม่ใช่แค่เรื่องเพศสัมพันธ์ แต่มีความหมายถึงการใช้ชีวิต แนวทางการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะอยู่ในเพศสภาพใดก็ตาม แล้วอะไรบ้างที่พ่อแม่ควรคุยกับลูก



• **เรื่องร่างกาย** ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงร่างกายตามวัย การดูแลสุขภาพ สุขอนามัย และการป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์



• **เรื่องจิตใจ** ไม่สำคัญว่าจะเป็นอะไร แต่ความรักสำคัญที่การบริหารความสัมพันธ์ ความรู้สึก อารมณ์ และวิธีจัดการปัญหาในทุกความสัมพันธ์



• **เรื่องความคิด** มุมมอง ความคิด ทักษะการตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ วิธีการแก้ปัญหา และทักษะการใช้ชีวิต เป็นเรื่องที่ต้องถ่ายทอด



• **เรื่องสิทธิและสังคม** ถือเป็นเรื่องใหญ่ในปัจจุบัน การปกป้องตัวเอง การไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น การเคารพความแตกต่าง หลากหลาย เป็นสิ่งที่ต้องพูดคุย

แกะความหมาย LGBTQIA+

L ย่อมาจาก Lesbian หรือ หญิงที่มีความรักในหญิงเหมือนกัน ยังหมายความรวมถึง ทอม คือหญิงที่อยากเป็นชาย ดี คือ หญิงที่ชอบหญิงลักษณะเหมือนชาย

G ย่อมาจาก Gay ชายรักชาย มีความสนใจในเพศเดียวกัน แต่ไม่ได้อยากเปลี่ยนลักษณะภายนอกของความเป็นผู้ชาย

B ย่อมาจาก Bisexual ชอบทั้งชายทั้งหญิง ที่ยังไม่มี การแปลงเพศ และเปลี่ยนรสนิยมไปมา สามารถรักชอบได้ทั้งสองเพศ

T ย่อมาจาก Transgender ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ร่างกายภายนอกให้เป็นไปตามเพศสภาพที่ตนเองรู้สึก ไม่ว่าจะหญิงข้าม เพศ หรือชายข้ามเพศ

Q ย่อมาจาก Questioning queer คนที่ไม่รู้สึกว่าตัวเอง เป็นฝ่ายใด ซึ่งจะพบคนกลุ่มนี้ได้มากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ร่างกายเป็นผู้หญิงมีแฟนเป็นผู้หญิง แต่ไม่ใช่ทอม แม้คนอื่นจะมองว่าเป็นทอม และจะนิยามตัวเองว่าไม่สังกัดฝ่ายใด

I ย่อมาจาก Intersex คนสองเพศ คนที่เกิดมามี 2 เพศ ตั้งแต่แรกคลอด มีฮอร์โมนทั้งหญิงและชาย ทำให้ไม่สามารถระบุเพศที่ชัดเจนได้ ซึ่งหลายครั้งที่เด็กถูกบังคับ ผ่าตัดตามที่พ่อแม่ต้องการ ทำให้เกิดปัญหาเมื่อโตขึ้น

A ย่อมาจาก Asexual เพศที่ไร้ความรู้สึกในเรื่องเพศ ไม่มีอารมณ์ทางเพศ ไม่ว่าจะ กับเพศไหน แต่มีอารมณ์โรแมนติกกับคนอื่นได้ เพียงแต่ไม่ยอมมีเพศสัมพันธ์กับใคร

+ หรือเครื่องหมายบวก มีความหมายถึงเพศอื่นที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นมา แต่อาจจะ เกิดขึ้นมาในอนาคต จึงเป็นการให้พื้นที่กับเพศอื่น ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น เพื่อให้ได้รับความสำคัญ เช่นกัน



 E-Book นำอ่าน

บ้านนี้มีความหลากหลาย

ผู้ปกครองหลายคนมักมีคำถามว่า **ลูกมีความหลากหลายทางเพศ ผิดปกติหรือไม่? ลูกเป็นโรคหรือเปล่า? ถ้าสังคมไม่ยอมรับลูกจะปลอดภัยหรือไม่?** หลายคำถามและความรู้สึกที่บ่งบอกถึงความกังวล และเป็นห่วง

บ้านนี้มีความหลากหลาย : คู่มือผู้ปกครองในการดูแล

บุตรหลานหลากหลายทางเพศ เป็นสะพานเชื่อมความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนการสื่อสาร ความรู้สึกเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคง ปลอดภัย ระหว่างผู้ปกครองและลูกหลานที่มีความหลากหลายทางเพศ ให้มีสุขภาพะ สิทธิ โอกาส ทางเลือก และการรับมือกับสิ่งต่างๆ รวมทั้งเติมเต็มความรัก (three hearts) ในครอบครัวให้มีความสุขมากขึ้น **ดาวน์โหลดได้ที่...บ้านนี้มีความหลากหลาย <http://ssss.network/uc6ft>**





คนสร้างสุข

“ คนที่เป็น LGBTQ+ เหมือนมีโซ่ตรวนอยู่ข้างหลัง ถึงแม้จุดเริ่มต้นจะเท่าคนอื่นก็จริง แต่มีปัจจัยทางสังคม ที่รั้งเขาไว้ทำให้เขา ไม่สามารถเข้าสู่เส้นชัย ”

พศ.ดร.รณภูมิ สามัคคีคารมย์



วันที่สังคม “ยอมรับ” แต่ “ไม่เข้าใจ” LGBTQ+

ในยุคที่สังคมไทยยอมรับ “ความหลากหลายทางเพศ” มากขึ้น และมีการเคลื่อนไหวเพื่อยกระดับสิทธิบุคคลหลากหลายทางเพศ และมีความก้าวหน้าในหลายประเด็นเมื่อเทียบกับภูมิภาคเดียวกัน

แม้ว่าการยอมรับจะมีมากขึ้น แต่บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศตามกฎหมายสิทธิมนุษยชนระหว่างประเทศ ยังคงประสบปัญหาจากการถูกเลือกปฏิบัติเพราะเหตุแห่งวิถีทางเพศ (Sexual Orientation) และอัตลักษณ์ทางเพศ (Gender Identity)

เนื่องใน Pride Month หรือ เดือนแห่งความภาคภูมิใจของกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ คนสร้างสุขชวน พศ.ดร.รณภูมิ สามัคคีคารมย์ อาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และประธานมูลนิธิเครือข่ายเพื่อนกะเทยเพื่อสิทธิมนุษยชน (ThaiTGA)

ภาคีเครือข่ายที่ทำงานความหลากหลายทางเพศ ร่วมกับ สสส. จับเข้าพูดคุยเกี่ยวกับงานด้านวิชาการที่ขับเคลื่อน เพื่อให้สังคม “เข้าใจ” กลุ่มที่มีความหลากหลายทางเพศ หรือ LGBTQ+ มากยิ่งขึ้น

จุดเริ่มต้น ผศ.ดร.รณภูมิ เล่าว่า เริ่มจาก นิยามว่าตัวเองเป็นคนที่มีความหลากหลายทางเพศ เมื่อได้เข้าไปศึกษาอย่างลึกซึ้งทั้ง ด้านสังคมศาสตร์ การแพทย์และสาธารณสุข และแลกเปลี่ยนมุมมองเรื่องเพศภาวะวิถีกับ ผู้เชี่ยวชาญหลายประเทศ ก็ได้เห็นมิติความ หลากหลายยิ่งขึ้น

“คนที่ เป็น LGBTQ+ เหมือนมีโชตรวน อยู่ข้างหลัง ถึงแม้จุดเริ่มต้นจะเท่าคนอื่นก็จริง แต่มีปัจจัยทางสังคมที่รังเขาไว้ทำให้เขา ไม่สามารถเข้าสู่เส้นชัย หรือช้า และเหนือกว่า คนอื่น การเข้ามาทำงานร่วมกับ สสส. เพื่อช่วย ปลดโชตรวนตรงนี้ แม้ไม่ทั้งหมดแต่ก็ปลดไป ทีละข้อ” ประธานมูลนิธิเครือข่ายเพื่อนกะเทย เพื่อสิทธิมนุษยชน บอกอย่างมั่นใจ

เมื่อทำงานวิจัยร่วมกับสำนักสนับสนุน สุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ (สำนัก 9) สสส. จึงเห็นข้อมูลชัดว่า ประเทศไทยไม่เคยมีข้อมูล คนกลุ่มนี้ แม้แต่ข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพ และยังถูกปฏิบัติอย่างไม่เท่าเทียม ซึ่งการเข้า มาทำงานกับ สสส. ตั้งเป้าให้เกิดความเข้าใจ ของสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางกฎหมาย ในที่สุด

แม้ความรู้ในปัจจุบันจะมีมากมาย แต่ความ เข้าใจเกี่ยวกับกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ ก็ไม่ได้เพิ่มขึ้นตาม สังคมไทยยอมรับอยู่ร่วมกับ กลุ่ม LGBTQ+ ได้ แต่ถ้าคนในครอบครัว หรือ ลูกหลานฉันเป็นกลุ่ม LGBTQ+ จะไม่โอเค สะท้อนว่ายอมรับแต่ไม่เข้าใจ

ยังพบว่า พ่อ แม่ ผู้ปกครองพยายามที่จะ เปลี่ยนลูกตัวเอง หลายครอบครัวใช้วิธีพา ลูกไปหาหมอไปบำบัด ลูกชายที่มีอาการตั้งตั้ง จะพาไปฉีดฮอร์โมนเพศชาย ซึ่งเมื่อพบแพทย์ ในคลินิกมหาวิทยาลัยที่มีวิทยาการก้าวหน้า จะคุยกับพ่อแม่ให้เปลี่ยนใจ และเปลี่ยน วิธีคิดใหม่

ผศ.ดร.รณภูมิ มองว่า การทำงาน ที่ผ่านมามีทำให้ได้ข้อสรุปว่า ระบบสุขภาพ มีความก้าวหน้ามากที่สุด จึงอยากให้มี การถอดบทเรียนว่า เปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ขณะเดียวกันต้องนำตัวอย่างครอบครัวที่ ก้าวพ้นความมืดมน มาเป็นประสบการณ์ บอกเล่าให้ครอบครัวอื่น ๆ เพื่อให้เห็นว่า มีครอบครัวที่ตื่นรู้แล้ว และครอบครัวมี ความสุขเพิ่มมากขึ้นอย่างไร

จากการยอมรับ จะนำไปสู่ความเข้าใจ ในที่สุด



ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข

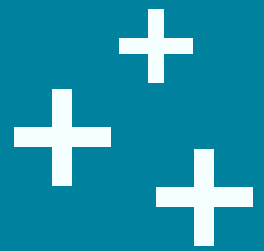




แก้เสียงซิมเศร่า

แค่ออกกำลังกาย

ผลวิจัยชี้ชัด “การออกกำลังกาย”
คือ ยาแก้ซิมเศร่าชั้นดี ทั้งบรรเทาอาการเจ็บป่วย
ลดความเสี่ยงการเกิดโรคซิมเศร่าได้



งานวิจัยล่าสุดที่เพิ่งถูกตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านจิตเวชศาสตร์ เจมา ไชโคเอทรี (JAMA Psychiatry) ค้นพบว่า การออกกำลังกายบรรเทาโรคซิมเศร่าได้ และยังช่วยป้องกันการเกิดโรคได้ถึง 18% เพียงออกกำลังกายแค่ครั้งหนึ่งของปริมาณที่แพทย์แนะนำ คือ 150 นาที/สัปดาห์ แต่หากออกกำลังกายถึง 150 นาที/สัปดาห์ตามคำแนะนำ ก็ยิ่งได้ผลที่ดีขึ้น

สำหรับกลไกที่การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงเจ็บป่วยซิมเศร่า นักวิจัยพบว่า เมื่อเราออกกำลังกายในระดับหนึ่ง ร่างกายจะหลั่งสารเคมีชื่อ “เอนดอร์ฟิน” หรือสารแห่งความสุขออกมา สารตัวนี้มีผลทำให้จิตใจสงบ หยุดยั้งวงจรความคิดลบที่เป็นหนึ่งในอาการของผู้ป่วยซิมเศร่า และลดความเครียดในคนทั่วไป ซึ่งช่วยให้นอนหลับดีขึ้น



โรคซึมเศร้า กลายเป็นปัญหาใหญ่ของคนทั่วโลก ปัจจุบันพบว่า ประชากรสหรัฐอเมริกา 10% มีปัญหาป่วยซึมเศร้า วิธีรักษาก็คือ ยาและกิจกรรมกลุ่มบำบัด เมื่อพบการวิจัยนี้ แพทย์จึงกระตุ้นให้ผู้ป่วยซึมเศร้ารักษาด้วยการออกกำลังกาย เพื่อทำให้ผู้ป่วยพึ่งพาการใช้ยาลดลง

เหตุที่ผู้วิจัยเชื่อมั่นเช่นนั้นเพราะว่า การวิจัยนี้ไม่ได้เป็นเพียงการวิจัยขั้นเดียวโดด ๆ แต่เป็นการรวบรวมข้อมูลมากถึง 15 การวิจัย มีประชากรกลุ่มตัวอย่างมากถึง 191,130 คน และมีการติดตามผลนานถึง 3 ปี

คณะผู้วิจัยคำนวณว่า หากกลุ่มประชากรตัวอย่างที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย หันมาออกกำลังกายกันเพียงครึ่งหนึ่งของปริมาณที่แนะนำ คาดว่าจำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในอเมริกาจะลดลงราวๆ 11.5% เลยทีเดียว

ปีที่ผ่านมามีผู้ป่วยโควิด-19 จำนวนมาก ที่เจอภาวะ Long COVID (ลองโควิด) ซึ่งพบว่าหนึ่งในภาวะลองโควิด ที่ผู้ป่วยมักมีอาการหลงเหลืออยู่ด้านร่างกาย เช่น อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย มีไข้ ฯลฯ และทางด้านจิตใจ รายงานพบว่า ลองโควิดอาจมีผลกระทบต่อจิตใจได้มากถึง 1 ใน 4 ซึ่งอาการหรือปัญหาทางสุขภาพจิตเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อตรงต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย

ดังนั้น เมื่อผู้ป่วยมีความรู้สึกเครียด กังวล หรือเริ่มมีอาการซึมเศร้า ควรไปปรึกษาแพทย์ และมีข้อแนะนำสำหรับผู้ที่มิได้ใกล้ชิดหรือญาติที่เคยเป็นโควิด หรือกำลังมีอาการลองโควิด ควรหมั่นสังเกตความผิดปกติทางอารมณ์ หรือจิตใจ เมื่อพบความผิดปกติ ควรไปปรึกษาแพทย์ทันที

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดเชื้อ นพ.ปีเตอร์ คอลลิทอน แพทย์ประจำโรงพยาบาล แคนเบอร์รา ประเทศออสเตรเลีย ให้คำแนะนำ สำหรับผู้ที่ต้องการกลับไปออกกำลังกาย เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการติดเชื้อ และป่วยด้วยโควิด-19 ว่า คนไข้ไม่ควรหักโหม ในตอนแรก ถึงแม้จะเป็นคนที่เคยร่างกายแข็งแรงมาก ๆ มาก่อนก็ตาม ไม่ว่าจะเคยวิ่งออกกำลังกายก่อนจะป่วย เป็นระยะทางหลาย ๆ กิโลเมตร ก็ให้เริ่มเพียงกิจกรรมเบา ๆ ก่อน หากแต่ควรทำอย่างสม่ำเสมอไปสักพัก แล้วค่อยพิจารณาเพิ่มระดับการออกกำลังกายให้มากขึ้นเป็นลำดับ ๆ ไป

“ให้ถามร่างกายเราก่อนก็ได้ว่าไหวแค่ไหน แต่ควรเชื่อเพียงส่วนหนึ่งว่า หลังจากหายป่วยดีแล้วควรออกไปข้างนอกบ้านบ้าง ลองวิ่งเหยาะ ๆ สักหนึ่งกิโลเมตรก่อน แม้คุณเคยวิ่งแข่งมาราธอนมาแล้วก็เถอะ อย่าเพิ่งหักโหมในตอนแรก” นพ.ปีเตอร์ กล่าว



คุณหมอ กล่าวด้วยว่า หลังหายป่วยจากโควิดแล้ว โดยมากร่างกายคนเราจะต้องใช้เวลาหลายสัปดาห์ในการที่จะฟื้นฟูกล้ามเนื้อให้กลับมาแข็งแรงได้ในระดับเดิมก่อนป่วยหรือใกล้เคียง เพราะต้องไม่ลืมว่า เราต้องล้มหมอนนอนเสื่ออย่างน้อย ๆ ก็เป็นสัปดาห์ระหว่างที่ป่วยจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนาที่ก่อให้เกิดโรคโควิด ฉะนั้นแล้วโดยหลักการคือ เรามีความจำเป็นต้องให้เวลาแก่ระบบต่าง ๆ ร่างกายในการที่จะเริ่มติดเครื่องกลับมาใหม่อีกครั้ง

“แต่ที่สำคัญกว่าการห้ามหักโหมร่างกายเลยในทันทีหลังฟื้นไข้ก็คือ ห้ามอยู่เฉย ๆ โดยไม่ทำอะไรเลยเด็ดขาด” แพทย์ ปีเตอร์ กล่าว

ผลวิจัยที่แนะนำให้ออกกำลังกาย อย่างน้อยก็มีประโยชน์มากกว่าโทษแน่นอน



บทเรียนจากจีน ความล้มเหลวในนโยบายยาสูบ

“จีน” ประกาศนโยบายว่าจะลดอัตราการสูบบุหรี่ของคนในประเทศลงให้ได้ตามเป้า 30% ภายในปี 2573 หรือภายในระยะเวลาอีก 8 ปีข้างหน้า แต่รายได้แหล่งใหญ่ที่สุดของจีนคือการขายผลิตภัณฑ์ยาสูบ ทำให้ชาวโลกมองว่า นโยบายของจีนที่ประกาศไว้เกิดความล้มเหลวขึ้น เพราะต้องการลดอัตราการสูบบุหรี่ในประเทศ แต่ต้องการครองตลาดยาสูบโลก



หลายฝ่ายกลางแคลงใจ เกี่ยวกับการดำเนินนโยบายที่ขัดแย้งกันเช่นนี้ของรัฐบาลจีนอย่างมาก และไม่เชื่อว่าแม้จีนจะสร้างรายได้จากการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบของตัวเองในตลาดโลกได้มากขึ้น โดยที่ไม่สนใจว่าผลกำไรที่ได้จะมาพร้อมกับผลกระทบต่อสุขภาพของผู้บริโภคยาสูบในประเทศอื่น ๆ ที่จีนกำลังแผ่อำนาจทางธุรกิจออกไปครอบคลุมอย่างต่อเนื่อง แล้วประชาชนชาวจีนเองจะไม่ได้รับผลกระทบจากการทำธุรกิจผลิตและจำหน่ายบุหรี่หรือผลิตภัณฑ์ยาสูบซึ่งดำเนินงานผ่านทางบริษัทยาสูบแห่งชาติของจีนแบบนี้

มีการวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ว่า แม้จีนจะลดการจำหน่ายบุหรี่ในประเทศลงได้ ด้วยการควบคุมแบบเบ็ดเสร็จ แต่ก็ใช้ว่าจะจัดการกับการลักลอบนำเข้าผลิตภัณฑ์ยาสูบได้ 100% ด้วยเช่นกัน

ส่วนของตลาดยาสูบต่างประเทศ ปัจจุบันจีนเล็งไปที่ประเทศในทวีปแอฟริกา ซึ่งเป็นประเทศรายได้ต่ำ และในตลาดอีกระดับก็เป็นประเทศที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี ส่วนประเทศทางตะวันออกกลาง จีนได้ขยายฐานการผลิตไปยัง ประเทศบราซิล ชิมบับเว เพื่อมุ่งเป็นเจ้าตลาดโลก

สิ่งที่นานาชาติจับตาและเป็นห่วงไม่ใช่แค่การขยายฐานการผลิต และตั้งเป้าเป็นเจ้าตลาดโลก แต่เป็นปัญหาการลักลอบนำเข้าบุหรี่ผิดกฎหมายในปริมาณที่สูงมาก ๆ ในหลายประเทศทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุโรป และอเมริกาใต้

ถึงแม้ว่าข้อกล่าวหาเหล่านี้ จะยังไม่ได้รับการพิสูจน์แน่ชัดว่า เป็นฝีมือและความตั้งใจของจีนจริง ๆ ตามที่หลายประเทศกล่าวหา ก็มีเสียงเตือนออกมาว่า ปัญหาการลักลอบนำเข้าบุหรี่ผิดกฎหมายจะเป็นปัจจัยหลักที่จะไปขัดขวางให้จีนไม่สามารถบรรลุเป้าหมายในการลดการบริโภคยาสูบในประเทศได้ตามที่ตั้งเป้าไว้ เพราะเมื่อมีการลักลอบนำเข้าประเทศอื่นได้ก็ต้องมีเข้าไปในประเทศจีนได้ด้วยเช่นกัน

จะดีหรือไม่ถ้าทำให้คนเมา หายไปจากถนน?

ความพยายามทำให้ “คนเมา” หายไปจากถนน มีวิธีการมากมาย ทั้งในด้านการกำหนดนโยบายของภาครัฐ การใช้เทคโนโลยีของภาคเอกชน

“ได้หวั่น” นับเป็นตัวอย่างของความพยายามทำให้คนเมามีจิตสำนึกสาธารณะ ไม่ดื่มแล้วออกมาขับบนถนน ซึ่งก่อนหน้าพบว่า มีความพยายามให้คนที่ทำผิดข้อหาเมาแล้วขับรถ ต้องเข้าอบรมเกี่ยวกับกฎหมายห้ามขับรถขณะมีนเมา แต่ก็ดูเหมือนว่าโครงการนี้จะไม่ได้ผลอะไรมากมาย ในแง่ของการกระตุ้นให้ผู้กระทำผิดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง อันจะเห็นได้จากอัตราการกระทำผิดซ้ำข้อหาเดิม ที่ยังคงค่อนข้างสูงอยู่

แม้ว่าทางการได้หวั่นผลักดันบทลงโทษให้หนักขึ้นสำหรับข้อหาเมาแล้วขับ ตั้งแต่ต้นปีที่ผ่านมาได้เพิ่มโทษจำคุกสำหรับคนเมาแล้วขับ แต่ไม่ได้ก่ออุบัติเหตุ โดยเพิ่มโทษจากจำคุก 2 ปี เป็น 3 ปี อีกทั้งยังเพิ่มโทษปรับให้สูงขึ้น 2 ใน 3 ของโทษปรับเดิม ซึ่งสูงถึง 360,000 บาท ขณะที่ผู้กระทำผิดซ้ำเป็นครั้งที่ 2 จะโดนโทษจำคุกสูงสุด 10 ปี จากเดิมเพียงแค่ 5 ปี

เมื่อยังมีคนเมาแล้วขับ อัยการเมืองเกาสง หนึ่งในเมืองท่าของไต้หวัน ได้หยุดโครงการให้คนเมามีจิตสำนึกไม่ทำผิดซ้ำ โดยให้ไปบำบัดพิเศษที่โรงจัดการงานศพท้องถิ่น แลกกับการเลื่อนการลงโทษตามกฎหมายออกไป โดยต้องทำความสะอาดโรงจัดการงานศพ ซึ่งปกติจะประกอบไปด้วย ห้องแต่งหน้าศพ ห้องเก็บโลงศพ ห้องชั้นสูตร และเครื่องแช่เย็นศพ



ด้านบริษัทแอปเปิ้ล ที่มีสินค้ายอดนิยมอย่างไอโฟน ก็มีแนวคิดลดคนเมานบนถนนด้วยการประกาศว่า จดสิทธิบัตรซอฟต์แวร์ที่จะทำให้อุปกรณ์อย่างไอโฟน และแอปเปิ้ล วอช สามารถทำหน้าที่เป็นเสมือนเครื่องเป่าตรวจแอลกอฮอล์ เพื่อกันคนเมาไม่ให้สตาร์ทเครื่องยนต์และขับขีได้

แม้ยังไม่มี ความชัดเจนเรื่องอุปกรณ์และวิธีที่ใช้มากนัก แต่ข่าวล่าสุดพบว่า สิทธิบัตรเป่าตรวจแอลกอฮอล์ก่อนขับรถของแอปเปิ้ลถูกออกแบบมาเพื่อให้ใช้ร่วมกับซอฟต์แวร์ แอปเปิ้ลคาร์ คีย์ ซึ่งเป็นซอฟต์แวร์ที่ทางแอปเปิ้ลออกแบบมาเพื่อใช้กับรถยนต์สมัยใหม่อยู่แล้ว

หากซอฟต์แวร์ป้องกันคนเมาไม่ให้ขับรถออกมาใช้อย่างเป็นทางการ คาดว่าความจำเป็นในการติดตั้งเครื่องเป่าแอลกอฮอล์ที่ผู้กระทำผิดกฎหมายห้ามขับรถขณะมีนเมาซ้ำ ๆ ในหลายรัฐของสหรัฐอเมริกาถูกบังคับใช้อาจไม่จำเป็นอีกต่อไปแล้ว และอาจจะกลายเป็นอุปกรณ์พื้นฐานของรถเพื่อป้องกันปัญหา “เมาแล้วขับ” ให้หมดไป



ใจสดใส กายแข็งแรง

= ต้นทุนความสุขของชีวิต

“
การพักผ่อน
สำหรับผมสำคัญมาก
การนอนช่วยให้ผม
สดชื่นขึ้น
 ”

แชป คุชชีพ ชนะภัย นักแสดงหน้าใส มาดชิเล่น จาก ซีรีส์ THE TUXEDO “สุรภักนักออกแบบ” มาเปิดเคล็ดลับฉบับ “คนดังสุขภาพดี” ถึงเคล็ดลับการดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง

การเป็นนักแสดง ไม่เพียงแต่ฝีมือการแสดงเท่านั้นที่ต้องพัฒนา และฝึกฝนอยู่เรื่อย ๆ เรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง อยู่เสมอก็สำคัญไม่แพ้กัน การแสดงที่สมบทบาทต้องเริ่มจากการมีสุขภาพกายและใจที่ดีด้วยนั่นเอง

หนุ่มแชป ได้เผยเคล็ดลับการดูแล

สุขภาพร่างกายของเขาให้ฟังว่า “สำหรับผมการพักผ่อน

ให้เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญมาก เวลาที่ร่างกายเหนื่อยล้าจากการทำงาน การนอน

หลับจะช่วยให้เราสดชื่น ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ ถ้ามีเวลาว่างก็จะออกกำลังกาย แต่จะเน้นที่การนอนหลับพักผ่อนและการเลือกรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงและดีต่อสุขภาพ”

อาหารก็เป็นสิ่งที่สำคัญ สำหรับเมนูโปรดนักแสดงหนุ่มบอกว่า จะเลือกรับประทาน โดยควบคุมการบริโภคให้พอเหมาะกับร่างกาย แต่สิ่งที่เน้นก็คือ ทุกมื้อจะต้องมีผัก

ตามถึงเคล็ดลับการดูแลสุขภาพใจ แชปเปิดเผยว่า มีวิธีรับมือและจัดการกับความเครียดง่าย ๆ ที่ใครก็ทำตามได้ว่า “จริง ๆ แล้วผมไม่ค่อยมีความเครียดเท่าไร แต่ถารู้สึกเครียด ก็จะนอนพัก แล้วก็เล่นกับน้องแมวครับ เวลาเราเครียดหรือรู้สึกแย่ เรายังมีเจ้าเหมียวอยู่ด้วย เวลาที่ได้เล่น ได้อุ้ม ได้กอดเขา ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น สู้ต่อได้” หนุ่มแชปกล่าว

หนุ่มแชปของเราได้ฝากความห่วงใยถึงแฟนคลับทุกคนด้วยว่า เราคงต้องอยู่กับโควิด-19 แบบนี้ไปอีกนาน อย่าลืมสวมหน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่าง ดูแลสุขภาพ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลง เช่น เหล้า บุหรี่ เพื่อรักษาสุขภาพกาย-ใจให้แข็งแรง ให้ทุกคนปลอดภัยห่างไกลโควิด-19 พร้อมรับมือกับทุกวิกฤต

การมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง เป็นรากฐานแห่งสุขภาวะที่ดี และต้นทุนของชีวิตที่มีความสุข สสส. สนับสนุนให้ทุกคนมีสุขภาพดี ด้วยการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ลดอาหารหวาน มัน เค็ม หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงจากเหล้า บุหรี่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพตามหลักชีวิตวิถีใหม่ เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาวะที่ดี เพราะ “ชีวิตดี เริ่มได้ที่ตัวเรา”





สุขลับสมอง

ประจำฉบับนี้

อยากให้คุณผู้อ่านได้ทบทวน ว่า คำพูดแบบไหนบ้าง ที่ไม่ควรใช้เป็นคำกัททหาย หรือคอมเมนต์คนอื่นในโลกออนไลน์

ไม่เจอนาน
แก่จังนะ

วันนี้สดใส
จังเลย

ไปทำอะไรมา
หน้าแยจัง

ไม่มีใครบอกเธอ
ว่าอ้วน

เธอยิ้มสดใส
มากเลย

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ก่อนวันที่ 15 กรกฎาคม 2565
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับ เสื้อยืด จาก สสส.



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th



บุหรี่ทำลาย
สิ่งแวดล้อม
 วันงดสูบบุหรี่โลก

ก้นบุหรี่

มีสารพิษอันตราย
 ต่อสัตว์น้ำ

