

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 19
ฉบับที่ 261
กรกฎาคม 2566



Burnout

ภาวะหมดไฟ

- ๖ เต็มพลังใจ รู้ทันภาวะหมดไฟ พาใจกลับบ้าน
- ๖ เปิดตัวผู้ช่วย เลิกเหล่า “น้องต้งใจ” แซทบอท
- ๖ รู้จักอาจารย์เอเซีย แค่รู้จักตัวเองก็มีความสุข





ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 19 ฉบับที่ 261 กรกฎาคม 2566

- 03 จากใจผู้จัดการ
- 04 สุขประจำฉบับ
Burnout ภาวะหมดไฟ เมื่อคนรุ่นใหม่เผชิญความท้าทาย
- 12 สุขสร้างได้
“น้องตั้งใจ” CHATBOT ผู้ช่วยคนอยากเลิกเหล้า
- 16 คนสร้างสุข
แค่รู้จักตัวเอง ก็มีความสุข
- 18 สุขรอบบ้าน
ออกกำลังกาย ไกลเบาหวาน
- 20 สุขไร้ควัน
- 21 สุขเลิกเหล้า
- 22 คนดังสุขภาพดี
บทเรียนที่พลาดไปแล้วของ “แพท พาวเวอร์แพท”
- 23 สุขลับสมอง

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
ตีพิมพ์ที่ ๘๙ ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๖๐

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
เลขที่ ๙๙/๘ ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งพญาเมษ เขตสาทร
กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

คนไทย
มีสุขภาพ
อย่างยั่งยืน

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

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ในเดือนมิถุนายนที่เพิ่งผ่านไป นักสร้างเสริมสุขภาพ และชาว สสส. ต้องอาลัยกับการสูญเสียผู้ทรงคุณวุฒิ อาวุโสของวงการสร้างเสริมสุขภาพไทยและโลก อย่าง ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ที่จากไปเมื่อวันที่ 13 มิ.ย. 2566 สิริอายุ 81 ปี

อาจารย์อุดมศิลป์นับเป็นผู้ทรงคุณวุฒิคนสำคัญ ที่ได้เข้ามาร่วมงานเป็นกรรมการกองทุน สสส. ตั้งแต่ สสส. เริ่มก่อตั้งและเคยดำรงตำแหน่งเป็นรองประธานคณะกรรมการกองทุน สสส. อยู่สองสมัย ก่อนจะเป็นที่ปรึกษาคณะกรรมการกองทุน สสส. จนถึงปัจจุบัน ในวันที่เสียชีวิต ท่านยังมีนัดประชุมกับคณะกรรมการชุดหนึ่งของ สสส. อยู่ จนอาจกล่าวได้ว่า **อาจารย์อุดมศิลป์ เป็นเสาหลักของ สสส. มาตั้งแต่วันแรกขององค์กร จนถึงสุดท้ายของชีวิตท่าน**

คุณูปการสำคัญของท่านต่อ สสส. และการสร้างเสริมสุขภาพไทยอยู่ในหลากหลายบทบาทเหลือเกิน ตั้งแต่การเป็นผู้ประสานเชื่อมโยงกับทุกภาคส่วนในบอร์ดของกองทุนเกิดใหม่ให้เดินผ่านเส้นทางที่ไม่เคยเดินมาก่อน ประสบการณ์การเมืองในอดีตทำให้ท่านจูนคลื่นกับภาคการเมืองและกระทรวงต่าง ๆ ในคณะกรรมการกองทุน สสส. ได้อย่างสร้างสรรค์ แม้ในยามมีคลื่นวิกฤตมากระทบ รวมถึงการพาขบวนเคลื่อนไต่กระแสในการทำงาน ลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ที่มีพาดฝั่งตรงข้ามซึ่งมีพลังต้านสูง อย่างเรื่องการควบคุมยาสูบและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสร้างพลังบวกในการรณรงค์เดิน วิ่ง และเพิ่มกิจกรรมทางกาย ให้ขยายตัวสู่ทั้งแผ่นดินและในคนรุ่นใหม่ การสร้างรูปธรรมของมิติทางจิตวิญญาณควบคู่ไปกับการลดอบายมุขอย่าง **“การสวดมนต์ข้ามปี”** ที่ดำรงอยู่ในสังคมไทยอย่างต่อเนื่องมาจนปัจจุบัน

ในงานด้านต่างประเทศที่ท่านเป็นเสาหลักในการนำ สสส. เป็นเจ้าภาพจัดงานสร้างเสริมสุขภาพระดับโลก อย่างเช่น The 21st World Conference on Health Promotion 2013 ร่วมกับ International Union of Health Promotion and Education หรือ The 6th ISPAH International Congress on Physical Activity and Public Health ที่เป็นจุดผลักดัน **“กิจกรรมทางกาย”** มาแทน **“ออกกำลังกาย”** ในกระแสโลก หรือ การนำไทยเป็นแกนหลักของเครือข่าย **Global Alcohol Policy Alliance** ที่มีบทบาทสูงในเวทีนโยบายแอลกอฮอล์โลกจนทุกวันนี้

ในอีกด้านของความสนใจและความสามารถทางศิลปศาสตร์ ท่านได้มาช่วยบุกเบิกวิทยาการของ **“การตลาดเพื่อสังคม”** ทำให้การสื่อสารสุขภาพไทยก้าวสู่การเปิดรับของคนวงกว้าง โดยดึงอาวุธทางการตลาดที่เคยมีส่วนช่วยขยายของทำลายสุขภาพอย่างเอกอุ ให้กลับมาช่วยในทางตรงกันข้ามด้วย สื่อของ



ดร.สุภริกา อकुยานนท์

สสส. ที่ได้รับคำชมเชยถึงความสร้างสรรค์ และการสร้างการเปลี่ยนแปลง มีอาจารย์อุดมศิลป์อยู่เบื้องหลังของการผลานวิทยากรของนักการตลาด ครีเอทีฟ ก๊อปปีไรเตอร์ ผู้กำกับ สื่อมวลชน และภาคีสุขภาพหลากหลายสาขา ออกมาเป็นพลังการสื่อสารรูปแบบใหม่

ยังมีอีกหลายบทบาท อีกหลายเรื่องราว ที่คงไม่สามารถมีพื้นที่พอจะเล่าประกอบคำอาลัยถึงท่านตรงนี้ได้ครบ ยังมีเรื่องราวให้เล่าถึงอาจารย์อุดมศิลป์อีกมหากาล จากยี่สิบสองปีที่ชาว สสส. ได้ร่วมงาน ได้เรียนรู้ ได้รับพลังจากท่านมา อันจะยังคงถูกถ่ายทอดพลังต่อ สู่การสร้างสรรค์สิ่งดีงามในสังคม ต่อเนื่องไปดุจระลอกคลื่น

น้อมส่งอาจารย์อุดมศิลป์
สู่สวรรคาลัยครับ



Burnout ภาวะหมดไฟ

เมื่อคนรุ่นใหม่เผชิญความท้าทาย

“ เราล้าแล้วแต่
อยู่บนความคาดหวัง ”

ไม่ว่าจะเป็นความคาดหวังจากครอบครัว คนรัก หรือแม้กระทั่งตัวเราเอง แต่เพราะสถานการณ์สังคม เศรษฐกิจในปัจจุบันหลังจากผ่านมหาวิกฤตโรคระบาด จึงไม่ใช่เรื่องง่ายในการดำรงชีวิตให้เกิดความสุขขึ้นได้ โดยง่าย ปัญหาสุขภาพจิต ความเครียด ในวัยทำงานจึงกลายเป็นเรื่องใหญ่

ภาวะหมดไฟ (Burnout) เป็นประเด็นที่ถูกพูดถึงบ่อยมากในปัจจุบัน ซึ่งภาวะนี้กลายเป็นความเครียดสะสมที่นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า และปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะคนในวัยหนุ่มสาวที่อยู่วัยทำงานต้องเผชิญกับภาวะนี้อยู่จำนวนมาก

ต้องมีครอบครัว
ที่อบอุ่น

อายุ 30
ต้องมีบ้าน ต้องมีรถ

ต้องมีงานการที่ดี

แค่นี้เอง
ทำไมไม่อดทน

แค่นี้ทำไมทำไม่ได้



สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการปรับสภาพแวดล้อมการทำงานใหม่แบบลูกผสม (Hybrid) จากภาวะโควิด-19 ที่ทำให้ต้องปรับตัว ซึ่งภาวะนี้ทำให้เสียสมดุลชีวิตกับการทำงาน เนื่องจากขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เจอภาวะกดดันจากการทำงาน กลายเป็นความเครียดสะสม นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า

ที่สำคัญยังพบข้อความที่กล่าวถึงความเครียดจากการทำงานในสื่อโซเชียลมีเดีย ระหว่าง มี.ค.-ก.ย. 2565 ถึง 18,088 ข้อความ ในจำนวนนี้ ต้องการลาออกจากงาน 54% สะท้อนถึงการขาดวิธีการจัดการชีวิตและการทำงานที่สมดุล ตอกย้ำแนวโน้มปัญหาสุขภาพจิตใจของวัยทำงานที่กำลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (ข้อมูลจาก Thaihealth Watch)

องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศว่า **ภาวะหมดไฟในการทำงาน หรือเบิร์นเอาต์ ซินโดรม (Burnout Syndrome) เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดจากความเครียดเรื้อรังจากที่ทำงาน ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ กลายเป็นภาวะหมดไฟในการทำงานเป็นภาวะทางสุขภาพ** ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษา เพราะส่งผลทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ในระยะยาว



“โรคซึมเศร้า” กลายเป็นสาเหตุ ของการเสียชีวิตสูงสุด เป็นอันดับที่ 2 ในกลุ่มคนรุ่นใหม่ทั่วโลก

ประเทศไทย มีผู้ป่วยซึมเศร้าเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง WHO ประเมินว่ามีผู้ป่วยซึมเศร้าจำนวนกว่า 5% ของประชากรปกติ ขณะที่การศึกษาของสหรัฐอเมริกา ยุโรป พบสูงถึง 10% ส่วนอัตราของไทยอยู่ที่ 1-2% แต่เริ่มมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเนื่องจากมีผู้ที่ทราบว่าตนเองมีอาการป่วยแล้วมาหาแพทย์เพิ่มขึ้น ทำให้มีอาการป่วยน้อยลง เพราะเข้าถึงการบำบัดรักษาเร็ว

• ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต



ข้อมูลจากศูนย์ความรู้โรคซึมเศร้าไทย กรมสุขภาพจิต ระบุว่า โดยเฉลี่ยผู้ป่วยโรคซึมเศร้า 100 คน จะเข้าถึงการรักษาเพียง 28 คนเท่านั้น เพศหญิงมีอัตราการป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าเพศชาย แต่เพศชายมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่า และผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้ามีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงกว่าคนทั่วไปถึง 20 เท่า และ 70% ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

ปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยปี 2564 คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าพยายามฆ่าตัวตาย 6 คนต่อชั่วโมง หรือทั้งปีมากกว่า 53,000 คน และเสียชีวิตราว 4,000 คน ซึ่งภาวะนี้ต้องอาศัยคนรอบตัวช่วยเหลือให้ผ่านพ้นไปได้

การเข้าใจจิตใจตัวเองว่ารู้สึกอย่างไร จึงนับเป็นเรื่องสำคัญ ที่จะนำไปสู่การหาทางฮีลใจในวันทีอะไรๆ ก็ไม่ได้เป็นไปเหมือนดังหวัง

**เพราะ Burnout ไม่ใช่แค่หมดไฟ
แต่อาจจะพรากลมหายใจใครบางคน**

Burnout Syndrome

รู้จักภาวะหมดไฟ

ภาวะเหล่านี้ไม่ใช่แค่อาการเบื่อหรือไม่อยากทำงานเฉย ๆ หลายคนอาจจะกำลังเกิดภาวะหมดไฟ อยู่แบบไม่ทันได้ตั้งตัว WHO ชี้ว่า ภาวะนี้คือภาวะทางสุขภาพซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลรักษา เพราะเป็นภาวะที่ส่งผลทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้ในระยะยาว และกลุ่มคนที่ถูกโจมตีมากที่สุด คือ คนรุ่นใหม่ทั่วโลก

เครียด...
อ่อนเพลีย...
นอนไม่หลับ...
ไม่อยากลุกไปทำงาน...
เรื่องที่เคยทำได้ กลายเป็นทำไม่ได้...



สัญญาณเตือน นั่นคือ

- 1 อาการทางอารมณ์ที่รู้สึกหดหู่ เศร้า อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด ไม่พอใจในงานที่ทำ
- 2 อาการทางความคิดจะเริ่มมองงานหรือคนอื่นในแง่ร้าย ระวังง่ายขึ้น โทษคนอื่น สงสัยความสามารถของตนเอง และอยากเลี่ยงปัญหา
- 3 อาการทางพฤติกรรมมีอารมณ์หุนหันพลันแล่น ผัดวันประกันพรุ่ง ทำกิจกรรมสร้างความสุขลดลง เริ่มมาทำงานสายบ่อยขึ้น บริหารจัดการเวลาแย่งลง เป็นต้น

ก่อนมาสู่ภาวะหมดไฟ คนทำงานจะผ่านระยะต่าง ๆ ในการทำงานเป็นลำดับ

เริ่มต้นที่ **ระยะฮันนีมูน (The Honeymoon)** เป็นช่วงเริ่มต้นที่เต็มไปด้วยความตั้งใจ พร้อมเสียสละ พยายามปรับตัวให้เข้ากับงาน เพื่อนร่วมงาน และองค์กร

ต่อมาเป็น **ระยะรู้สึกตัว (The Awakening)** หลังจากเวลาผ่านไปก็เริ่มรู้สึกว่า ความคาดหวังและความ เป็นจริงนั้นแตกต่างกัน งานไม่ตอบสนองกับความต้องการของตัวเอง ทั้งยังอาจรู้สึกผิดพลาดและจัดการอะไรไม่ได้ กลายเป็นความรู้สึกคับข้องใจและเหนื่อยล้า

ก่อนจะเข้าสู่ **ระยะไฟตก (Brownout)** รู้สึกเหนื่อยล้า เรื้อรัง หงุดหงิดง่ายขึ้น บางคนอาจจะหนีโดยเปลี่ยนวิถีชีวิต เช่น ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ดื่มสุรา ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานลดลง บ้างก็แยกตัวจากเพื่อนร่วมงาน และวิพากษ์วิจารณ์องค์กร

จากนั้นจะเข้าสู่ **ระยะหมดไฟเต็มที่ (Full Scale of Burnout)** หากไม่ได้รับการแก้ไขจะเริ่มรู้สึกสิ้นหวัง ล้มเหลว สูญเสียความมั่นใจ

สุดท้ายคือ **ระยะฟื้นตัว (The Phoenix Phenomenon)** เกิดขึ้นหลังจากที่มีโอกาสพักผ่อน หรือผ่อนคลายอย่างเต็มที่ สามารถปรับตัวปรับความคาดหวังต่องานให้ตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น มีแรงบันดาลใจและเป้าหมายในการทำงานต่อไป

สังเกต 3 อาการ

- **ด้านการทำงาน** ประสิทธิภาพลดลง ขาดสมาธิ ลางานบ่อย ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานแย่งลง
- **ด้านร่างกาย** มีความรู้สึกเหนื่อย ต่อเนื่องเรื้อรัง รวมถึงอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยไม่พบความผิดปกติอื่นที่ชัดเจน
- **ด้านจิตใจ** นอนไม่หลับ เกิดภาวะซึมเศร้า

ข้อมูลภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

'Burnout'... แล้วยังไงต่อ?

การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม เป็นหนทางที่จะไม่ทำให้เราก้าวไปสู่โรคซึมเศร้า เพราะความเครียดที่ถูกสะสมไว้สามารถพัฒนาเป็นโรคทางจิตเวช ซึ่งมีผลกระทบคือ การใช้ชีวิตตามปกติ การทำงาน ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง สิ่งที่น่าเศร้าที่สุดคือ “การฆ่าตัวตาย”

วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้สำรวจพบว่า คนที่อยู่ในภาวะหมดไฟมักแก้ปัญหาแตกต่างกัน โดยกลุ่มผู้ชายเลือกคลายเครียดด้วยการเล่นเกม ออกกำลังกาย และการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ขณะที่ผู้หญิงมักพูดคุยกับเพื่อน ใช้โซเชียลมีเดีย และการพูดคุยกับครอบครัว

“การป้องกันดีกว่าการรักษา” ยังคงใช้ได้เสมอ เพื่อป้องกันภาวะหมดไฟ สามารถเริ่มต้นนำความสมดุลกลับมาสู่ชีวิต ด้วยวิธีการ เช่น

- **ขอความช่วยเหลือ** พุดคุยปรึกษา ระบายความเครียดกับคนที่สามารถช่วยเหลือได้ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน หัวหน้า ลูกน้อง หรือครอบครัว
- **พบปะสังสรรค์** มีกิจกรรมนอกเวลางานกับเพื่อนร่วมงานบ้าง งดหรือลดพบปะพูดคุยกับคนที่ทำให้รู้สึกแย่
- **เข้าร่วมกลุ่มที่ช่วยให้ใช้ชีวิตรู้สึกดีและมีความหมายมากขึ้น** เช่น กลุ่มศาสนา กลุ่มทางสังคม จิตอาสาต่างๆ ทำให้มีเพื่อนใหม่ ช่วยให้มีความสุขทางใจ ลดความเครียด
- **ปรับเปลี่ยนมุมมองและค้นหาคุณค่าในงานที่กำลังทำอยู่** รวมทั้งสร้างความสมดุลระหว่างงานและชีวิตด้านอื่นๆ
- **ผูกมิตรกับเพื่อนร่วมงาน** ทำให้ความเครียดในการทำงานลดลง บรรยากาศในการทำงานดีขึ้น มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทำงานได้ผลดีขึ้น ผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากในการทำงานได้ง่ายขึ้น
- **พัก** ลางานไปใช้เวลาในสภาพแวดล้อมใหม่ เพื่อฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ

สิ่งที่ควรจัดการเมื่อเกิดภาวะหมดไฟในการทำงานคือ พัฒนาทักษะการจัดการปัญหาและยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ พัฒนาทักษะการสื่อสาร เจรจาต่อรอง และยืนหยัดรักษาสิทธิของตนเอง

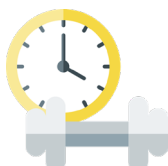


เทคนิครับมือ Burnout

การทำสมาธิเอาใจใส่อารมณ์และความคิด เมตตาต่อตนเอง ปรับมุมมองตามความเป็นจริง เป็นสิ่งสำคัญ ส่วนร่างกายก็ต้องเตรียมพร้อมเช่นเดียวกัน เพื่อจัดสมดุลชีวิตนั่นเอง



พักผ่อนให้เพียงพอ



ออกกำลังกาย



รับประทานอาหาร
ให้ครบ 5 หมู่



จัดเวลาในการทำงาน
ให้มีช่วงพัก

นิทรรศการ Homecoming พาใจกลับบ้าน

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. เปิดพื้นที่ช่วยฮีลใจ สื่อสารสร้างความเข้าใจและความตระหนักต่อปัญหาสุขภาพจิต ผ่านสื่ออินเทอร์แอกทีฟที่จะช่วยให้ผู้เข้าชมเกิดความตระหนักรู้ และได้รับความเข้าใจในตนเอง หรือ self-compassion ใน 6 โซน ตลอดเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา

นิทรรศการนี้ ได้สร้างประสบการณ์และทักษะชีวิตให้คนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงาน ได้ตระหนักถึงทางเลือกในการดูแลสุขภาพจิตใจ ผ่านงานศิลปะที่ออกแบบให้เชื่อมโยงกับความเป็มนุษย์ (Humanbeing) ด้วยการออกแบบนิทรรศการ เพื่อให้คนเข้ามาเรียนรู้ รับฟัง สื่อสาร เพื่อหาทางเข้าใจตัวเอง



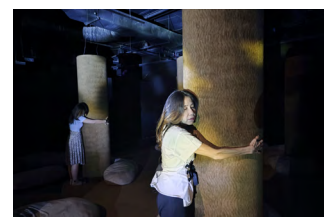
พื้นที่นิทรรศการถูกแบ่งเป็น 6 โซน

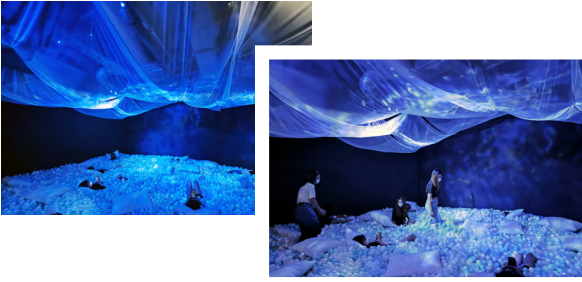
1. ห้องสำรวจอารมณ์ มีการทำแบบสำรวจอารมณ์ผู้เข้าร่วมงาน เพื่อทดสอบอารมณ์ของตนเอง ช่วยให้เกิดความเข้าใจถึงภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง



2. ห้องปล่อย การปลดปล่อยพลังงานลบผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยการเขียนความรู้สึกต่าง ๆ ที่อยากปลดปล่อยลงบนกระดาษ ขณะเดียวกันก็จะได้รับความรู้สึกของคนอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน โดยมีการใช้เสียงดนตรีเพื่อเยียวยาความรู้สึกให้เกิดความผ่อนคลายมากขึ้น

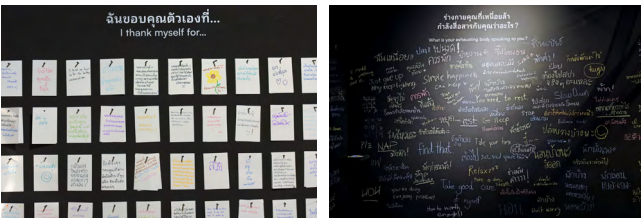
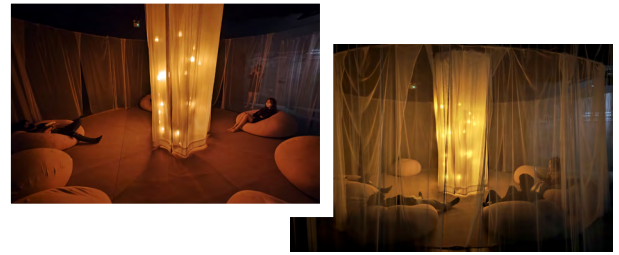
3. ห้องกอด เชื่อมโยงกับสิ่งที่มั่นคง หยุดนึ่ง (Grounded) ผ่านการกอดและถูกโอบกอด พร้อมกับเสียงที่ช่วยสร้างบรรยากาศให้รู้สึกผ่อนคลาย มีการเตรียมอุปกรณ์ให้ได้นั่ง ได้กอด อุปกรณ์ต่าง ๆ ช่วยสร้างความรู้สึก สบาย ผ่อนคลาย ประกอบกับเสียงน้ำตก เสียงลม เสียงนก จากธรรมชาติให้รู้สึกผ่อนคลาย



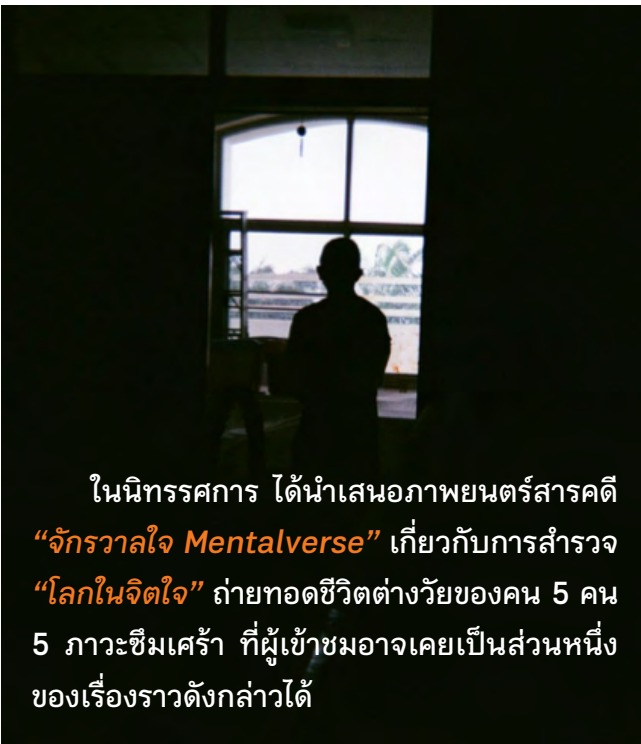


4. ห้องนอน ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจด้วยการนอน เปลี่ยนห้องนอนให้เป็นบ่อลูกบอล สร้างความรู้สึก ผ่อนคลาย ได้นอนจมลงไปใบบ่อ เหมือนถูกโอบรัดตัว ปลดปล่อยไปกับเสียงน้ำไหลเพื่อเป็นการบำบัดซึ่งเป็นการได้พาใจกลับมาสู่ตนเองได้มากยิ่งขึ้น

5. ห้องฟัง บรรยากาศเหมือนนั่งรอบกองไฟ แสงถูกปรับให้มีความอุ่นขึ้น เป็นพื้นที่เพื่อรับฟังเรื่องราวเพื่อลดความโดดเดี่ยว และได้รับกำลังใจจากการฟัง ก่อนที่จะไปสู่การเขียนเพื่อระบายความรู้สึก และให้กำลังใจตัวเอง อวยพรให้เกิดสิ่งดี ๆ ขึ้น



6. ห้องสะท้อนอารมณ์ ห้องนี้จะมีกระดานให้เขียนความรู้สึก เช่น จะขอบคุณอะไรตัวเอง จะขอโทษอะไรตัวเอง ชวนแบ่งปันและส่งต่อกำลังใจดี ๆ ให้กัน และกัน



ในนิทรรศการ ได้นำเสนอภาพยนตร์สารคดี **“จักรวาลใจ Mentalverse”** เกี่ยวกับการสำรวจ **“โลกในจิตใจ”** ถ่ายทอดชีวิตต่างวัยของคน 5 คน 5 ภาวะซึมเศร้า ที่ผู้เข้าชมอาจจะเคยเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวดังกล่าวได้

นางเบญจมาภรณ์ ลิ้มปิยะเชียร ผู้ช่วยผู้จัดการอาวุโส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และรักษาการผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สสส.



ปัญหาสุขภาพจิตเกิดขึ้นมายาวนาน แต่หลังจากโควิด-19 คนเกิดความกังวลในหลายเรื่อง โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ที่เพิ่งเรียนจบ เพิ่งเริ่มทำงาน หลายคนได้รับผลกระทบจากงาน เกิดความเปลี่ยนแปลงในหลายอย่าง แคมโควิด-19 ยังทิ้งร่องรอยผลกระทบทางสุขภาพ โดยเฉพาะลองโควิด ทุกอย่างกลายเป็นความเครียดสะสม

องค์ประกอบของสังคมในปัจจุบันสามารถเข้ามามีส่วนช่วยเหลือกันได้ ไม่ว่าจะเพื่อน ครอบครัว หากช่วยกันรับฟัง จะสามารถช่วยคนที่กำลังเกิดปัญหาทางใจได้ การ Burnout ไม่ใช่โรคที่จะสามารถกินยาแล้วหายได้ แต่ต้องอาศัยความเข้าใจ ทั้งเข้าใจตัวเอง เข้าใจความคาดหวังที่เกิดขึ้น

“การเปิดพื้นที่ Homecoming พาใจกลับบ้าน ทำให้ผู้คนต่าง ๆ สามารถเข้ามาแชร์ความรู้สึก สื่อสารกับตัวเอง เป็นพื้นที่ที่ไม่มีใครมาตัดสินเรา ได้เห็นปัญหาของตัวเอง ของคนอื่น ที่ยังมีใครอีกหลายคน ที่ประสบอยู่ และได้ฟังความคิดของหลาย ๆ คน เพื่อให้ตกตะกอนความรู้สึกของตัวเอง”



Persona Health สื่อเฉพาะคุณ
คัดข้อมูลที่ใช่ ให้ตรงกับตัวคุณ

Download ได้ที่



พบกับเรื่องดีดีด้านสุขภาพ

3 ข้อดี - นวัตกรรม สร้างเสริมสุขภาพ

ไม่รู้ไม่ได้แล้ว!

1 สร้างแรงบันดาลใจ

กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์
นำนวัตกรรมไปปรับใช้ในชุมชน
หรือพื้นที่ตนเอง



2 ต้นแบบพัฒนางาน/ขยายผล

เรียนรู้จากนวัตกรรมที่หลากหลาย
นำไปออกแบบให้เหมาะสมกับเป้าหมาย

3 เพื่อประโยชน์ที่ยั่งยืน

เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม
ด้วยเครื่องมือหรือกระบวนการทำงาน
เช่น กองทุนขยะเพื่อสวัสดิการ



scan
here



ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
PM Health Promotion Inno Award

**สสส. มุ่งพัฒนา
นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
สู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี**

ที่มา : หนังสือแกะรอยนวัตกรรม
ปฏิบัติการสร้างสรรค์เพื่อยกระดับงานสร้างสุข



สุขสร้างได้



ผู้ช่วย

น้องตั้งใจ

CHATBOT

คนอยากเลิกเหล้า

ปีนี้นักดื่มกว่า
8 แสนราย
เข้ารับการบำบัด
ในสถานพยาบาล

คุณเป็นปริมาณนักดื่มที่น่าตกใจ แต่ความจริงแล้ว
ตัวเลขที่เห็นคิดเป็น 65.2% ของผู้ดื่มสุราที่ควรเข้ารับ
การบำบัดทั้งหมดเท่านั้น หมายถึงยังมีคนอีกจำนวนมาก
ที่ต้องการความช่วยเหลือ

ไม่ใช่แค่ผลกระทบทางสุขภาพกาย สุขภาพจิต หากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
อย่างหนักต่อเนื่อง พฤติกรรมการดื่มยังก่อให้เกิดผลกระทบหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็น
ผลกระทบต่อสังคม ครอบครัว หน้าที่การงาน หลายครั้งการดื่มนำไปสู่อุบัติเหตุ
การทะเลาะวิวาท การใช้ความรุนแรงในครอบครัว

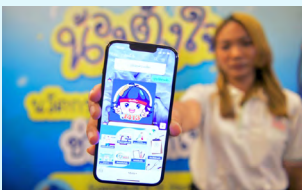
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เปรียบเหมือนกับสารเสพติดชนิดหนึ่ง ที่ต้องเพิ่ม
ขนาดการเสพขึ้นเรื่อยๆ มีอาการรุนแรงเมื่อเลิกดื่ม เมื่อดื่มเข้าไปจะทำให้เกิด
ผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง โดยโทษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อาจมีตั้งแต่
ชั้นเบา เช่น เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด ไปจนถึงขั้นรุนแรง เช่น หมดสติ เป็นโรค
เรื้อรัง โรคจิตเวช



ด้วยเพราะเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์ มีผลต่อสมอง ทำให้หลายคนที่ยากเล็กลงต้องใช้ความพยายามอย่างมาก และเวียนเป็นวงจร ตี๋ม ตี๋ม เล็ก เล็ก อยู่แบบนั้น เพราะสารเคมีในสมองทำงานแบบผิดเพี้ยนไป โดยเฉพาะการเล็กลง ตี๋ม ในรายที่ตี๋มหนักมานานก็จะเกิดอาการถอนพิษสุราได้ด้วย

อาการถอนพิษสุรา หรือที่เรียกว่า อาการขาดสุรา หรือ อาการลงแดง เป็นอาการสำหรับผู้ที่ยากเล็กลง หรือตี๋มสุรามานาน หรือตี๋มหลายวันจนเมาหัวราน้ำ เมื่อหยุดตี๋มสุราหรือลดปริมาณการตี๋มลงจะเกิดอาการตื่นตัว ของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น รู้สึกกระวนกระวาย วิตกกังวล มือสั่น ใจสั่น อาจมีอาการรุนแรงถึงกับพูดเพ้อ สับสน หลงผิด ประสาทหลอนทั้งทางตา-หู-ผิวหนัง บางกรณีอาจเกิดอาการชัก โดยอาการดังกล่าวมักเกิดขึ้น หลังหยุดตี๋มสุราประมาณวันที่ 2-3 ไปจนถึง 1 สัปดาห์

การเล็กลงตี๋มสุราในหลาย ๆ คนจึงไม่ใช่เรื่องง่าย และต้องการคำแนะนำ การดูแลอย่างใกล้ชิด สสส. ศูนย์ปรึกษาเพื่อการเล็กลงสุรา และการเสพติด (1413 สายด่วนเล็กลงเหล้า) และภาคีเครือข่าย ทราบถึงปัญหา ทุกฝ่ายจึงพยายามระดมสมอง ร่วมมือกันคิดหาวิธีที่จะยื่นมือเข้าช่วยเหลือผู้ติดเหล้าให้ได้ในทุกมิติ เป็นที่มาของ **“อีกก้าวของบริการช่วยเหลือเหล้า”** คือการเปิดตัว **“น้องตั้งใจ”** นวัตกรรมแชทบอทช่วยเหลือเล็กลงเหล้า ที่ต่อยอดมาจากบริการ 1413 สายด่วนเล็กลงเหล้า



ที่ผ่านมา สายด่วนเล็กลงเหล้า ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์แบบครบวงจร รวมถึงช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ ตั้งแต่ปี 2564-2565 มีผู้โทรเข้ามาขอรับคำปรึกษา มากถึง 26,176 สาย โดยเฉพาะช่วงเข้าพรรษา ตั้งแต่เดือน ก.ค.-ก.ย. ของทุกปี จะมีคนโทรเข้ามาขอรับบริการปรึกษาเพื่อเล็กลงเหล้ามากขึ้น

มีจำนวนผู้ตี๋มที่ได้รับการคัดกรองความเสี่ยงทั้งสิ้น 10,206 คน แบ่งเป็น ความเสี่ยงสูง 36.57% เสี่ยงปานกลาง 42.60% เสี่ยงต่ำ 20.82% และจำนวนญาติที่ได้รับการประเมินความเครียดมีจำนวนมากถึง 4,033 คน

การเปิดช่องทางออนไลน์ จึงนับเป็นอีกวิธี ที่จะช่วยเหลือผู้ที่ต้องการเล็กลงตี๋มอย่างจริงจังได้

ตัวเลขดังกล่าวทุกฝ่ายจึงคาดหวังว่า การเปิดตัวแชทบอท **“น้องตั้งใจ”** จะเข้ามาช่วยนักตี๋มที่ต้องการเล็กลงเหล้าได้ครอบคลุมทั่วถึง โดยเฉพาะผู้ที่ไม่ชอบการสนทนาผ่านโทรศัพท์หรือการเผชิญหน้าได้มากขึ้น

คนไทยจำนวนมากใช้แอปพลิเคชัน **“ไลน์”** ในการติดต่อสื่อสาร และด้วยเทคโนโลยี ทำให้ไลน์สามารถสร้างระบบแชทบอท หรือแชทอัตโนมัติขึ้นได้ ทำให้พัฒนามาเป็นแชทบอทช่องทางให้คนรับบริการช่วยเหลือการตี๋มแอลกอฮอล์มาสู่ระบบการรักษา ช่วยให้ผู้ที่ยังไม่ถึงขั้นมีปัญหาจากการตี๋มแต่อยากได้คำแนะนำเพื่อลดการตี๋ม หรือตี๋มแค่วันไม่เสี่ยง ไม่เกิดปัญหาสุขภาพ สามารถเข้าถึงง่าย ๆ ผ่านไลน์ที่สามารถให้ข้อมูลเบื้องต้นได้ ตี๋มปริมาณเท่าไรไม่น่าจะเกิดปัญหา

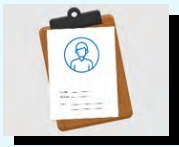




ขั้นตอนการรับบริการช่วยเหลือผ่าน “น้องตั้งใจ” สามารถเข้าถึงง่าย ๆ ดังนี้

1. เพิ่มเป็นเพื่อนกับ “น้องตั้งใจ”

ผู้ที่ต้องการใช้บริการ “น้องตั้งใจ” สามารถเข้าแอปพลิเคชันไลน์ แล้วสแกนคิวอาร์โค้ดที่เผยแพร่ในเฟซบุ๊ก 1413 สายด่วนเลิกเหล้า เพื่อเป็นเพื่อนกับ “น้องตั้งใจ” ได้



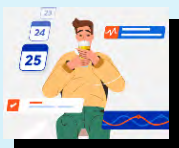
2. ลงทะเบียนประวัติส่วนตัว

เมื่อเข้าสู่หน้าสนทนา จะมีเมนู Register/Profile ให้กด เพื่อเข้าสู่หน้าการขออนุญาตเพื่อเข้าถึงสิทธิการร้องขอต่าง ๆ เมื่ออนุญาตแล้วจะเข้าสู่หน้าลงทะเบียนประวัติส่วนตัว สามารถกรอกข้อมูลชื่อ นามสกุล อายุ เพศ น้ำหนัก อาชีพ และวัตถุประสงค์ที่ต้องการปรึกษา ซึ่งทางทีมผู้พัฒนายืนยันว่า จะเก็บข้อมูลอย่างปลอดภัยและเป็นความลับ ประวัติที่บันทึกไว้จะนำมาใช้เพื่อการเก็บข้อมูลในเชิงสถิติของการเข้ารับบริการเท่านั้น



3. เช็กอาการติดยา

เมนูแบบประเมิน สอบถาม ประสพการณ์การดื่มแอลกอฮอล์เกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา 7 ข้อ เช่น ดื่มปริมาณมากน้อยแค่ไหน เคยลองหยุดหรือลดปริมาณการดื่มสำเร็จหรือไม่ ระบบจะแสดงข้อมูลความเสี่ยงในการดื่ม เช่น ความเสี่ยงต่ำ ความเสี่ยงปานกลาง ความเสี่ยงสูง ที่จะเกิดปัญหาจากการดื่ม และมีรายละเอียดเนื้อหาการปฏิบัติตัวของความเสี่ยงระดับต่าง ๆ



4. บันทึกการดื่มย้อนหลัง

เมนูบันทึกการดื่มย้อนหลัง 7 วัน เพื่อประเมินปริมาณการดื่มที่ผ่านมาว่า เกินระดับความเสี่ยงของตนเองหรือไม่ โดยวิเคราะห์ความเข้มข้นของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชนิดนั้น ๆ เมื่อเลือกวันที่จะบันทึกทั้ง 7 วันแล้ว โปรแกรมจะแสดงแถบให้เลือกว่า แต่ละวันเราดื่มเครื่องดื่มชนิดไหน เช่น เบียร์ ไวน์ สุราสี สุราขาว วัดค่าความเข้มข้นของเครื่องดื่ม เมื่อกดบันทึกข้อมูลระบบจะแสดงผลการดื่ม พร้อมให้คำแนะนำการดื่มที่จะไม่เกิดปัญหา ทำให้เห็นว่าวันไหนเป็นการดื่มหนักเพื่อระมัดระวังตัวครั้งถัดไปไม่ให้ดื่มหนักอีก



5. วางแผนการดื่มที่เหมาะสม

เมนู คำนวณระดับแอลกอฮอล์ โดยสอบถามชื่อ เพศ อายุ น้ำหนัก ชนิดเครื่องดื่มที่ดื่ม ขนาดขวด ปริมาณขวด ระบบจะให้ข้อมูลระยะเวลาการขับแอลกอฮอล์ออกจากร่างกายตามจำนวนที่ดื่มเข้าไป ทำให้ทราบว่าต้องใช้เวลาเท่าไรจึงขับออกจนหมด รวมถึงให้ข้อมูลจำนวนชั่วโมงที่มีค่าแอลกอฮอล์อยู่ในร่างกาย ทำให้ทราบว่าปริมาณการดื่มขนาดนี้ ในระยะเวลาเท่านี้ เรายังมีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดอยู่เท่าไร เกินกว่าที่กฎหมายกำหนดในการห้ามขับชั้รถยนต์หรือไม่



6 การใช้งาน ฟีเจอร์อื่น ๆ

เมนูในแชทบอท ให้ข้อมูลการเลิกเหล้าที่เป็นองค์ความรู้ เมนูโรงพยาบาลที่รับให้คำปรึกษา และบำบัด ซึ่งเชื่อมโยงกับ Google Map ช่วยค้นหาและทำให้ทราบว่า บริเวณใกล้เคียง มีสถานพยาบาลใดรับให้คำปรึกษาเลิกสุราได้ และยังมีเมนูติดต่อนักบำบัด ซึ่งสามารถเลือกโทร 1413 สายด่วน เลิกเหล้า หรือให้นักบำบัดติดต่อกลับได้ รวมถึงยังสามารถพิมพ์ข้อความทิ้งไว้ถึงปัญหาการใช้งาน “น้องตั้งใจ” ซึ่งทีมงานจะรวบรวมนำไปพัฒนาต่อไป

จากการวิจัยการใช้งานเบื้องต้น ผู้ที่มีระดับเกณฑ์เสียงมาก เมื่อแบ่งเป็น กลุ่มที่ใช้ “น้องตั้งใจ” และไม่ใช่น้องตั้งใจ เมื่อติดตามไปแล้วมากกว่า 3 เดือนพบว่า กลุ่มที่ใช้น้องตั้งใจจะมีวันหยุดในการดื่มได้มากกว่า

“น้องตั้งใจ” นับเป็นนวัตกรรมใหม่ที่จะมาช่วยคนติดสุราให้สามารถเลิกเหล้าได้ ยิ่งช่วงงดเหล้าเข้าพรรษา นับเป็นอีกหนึ่งช่องทางตัวช่วยที่ทำให้ผู้ที่ต้องการอยาก ลด ละ เลิกดื่มสุรา สามารถใช้ข้อมูลในแชทบอทมาเตือนสติตัวเอง เพื่อที่จะลดปริมาณการดื่มลงได้



รศ.พญ.รัศมน กัลยาศิริ ผู้อำนวยการศูนย์ปรึกษาเพื่อการเลิกสุราและการเสพติด (1413 สายด่วนเลิกเหล้า)

บริการสายด่วนให้คำปรึกษาต่าง ๆ มีมานาน 40-50 ปี ส่วนสายด่วนเลิกเหล้า ดำเนินการมาแล้ว 10 กว่าปี มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และได้รับความสนใจจากผู้ที่ต้องการเลิกเหล้าจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ ยิ่งช่วงเทศกาลงดเหล้าเข้าพรรษา ซึ่งเป็นเทศกาลที่คนนิยม ลด ละ เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะมีผู้โทร.มาขอรับคำปรึกษามากกว่าทุกเดือน

นวัตกรรมแชทบอท ที่ช่วยให้ข้อมูล ให้คำปรึกษา ประเมินความเสี่ยงจากการดื่ม รวมถึงช่วยวางแผนลดปริมาณการดื่ม นับเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่มาช่วยเสริมให้ผู้ที่ต้องการเลิกดื่มหรือมีปัญหาในการดื่มสามารถเข้าถึงบริการช่วย ลด ละ เลิกการดื่มแอลกอฮอล์ได้มากขึ้น ซึ่งนวัตกรรมไม่ใช่แค่การตอบกลับของระบบเท่านั้น แต่ยังมีนักจิตวิทยาให้คำปรึกษาเป็นผู้ควบคุมระบบอยู่เบื้องหลัง ที่ขอรับคำปรึกษาเพิ่มเติมได้

น.ส.รุ่งอรุณ ลิ้มพะภัก ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สสส.

สสส. สนับสนุนสายด่วนเลิกเหล้า 1413 มาตั้งแต่ปี 2555 ช่วงแรกเป็นเพียงกลุ่มคนที่ตั้งใจมาช่วยให้คำปรึกษาเลิกเหล้า ไม่ได้เน้นทางการแพทย์เข้ามาช่วยเหลือมากนัก แต่ทุกวันนี้มีการพัฒนามากขึ้นและต่อเนื่อง จนบริการเข้ามาอยู่ในการดูแลของแพทย์ ดังนั้น ผู้ที่จะเลิกเหล้าผ่านสายด่วน 1413 สามารถวางใจเข้ารับบริการได้ ตัวนวัตกรรมใหม่คือ น้องตั้งใจ เป็นแชทบอทผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ ถือเป็นอีกช่องทางที่ช่วยให้ผู้ที่ไม่ถนัดในการพูดคุย หรือมีความอาย กลัว กังวล สามารถพิมพ์เข้ามาปรึกษาเพื่อเลิกเหล้าได้ เราพร้อมที่จะมีคนดูแล ซึ่งบริการเช่นนี้ถือว่าตอบโจทย์คนยุคใหม่ ที่อาจไม่ถนัดใช้การโทรศัพท์ หรือแม้กระทั่งติดงานอยู่ หากสะดวกก็สามารถพิมพ์เข้ามาได้เลย สามารถรับคำแนะนำได้ทุกคนแน่นอน จึงอยากให้มีการกระจายให้คนรอบข้าง คนใกล้ชิดและห่วงใยที่คิดว่าอาจจะจะมีปัญหาได้ใช้บริการแชทบอทน้องตั้งใจ



แค่รู้จักตัวเอง ก็มีความสุข

“**ดร.สรยุทธ รัตนพจนารต**”
ผู้เปิดประตูสู่โลก
“**สุขภาวะทางปัญญา**”
และเชื่อว่าทุกคนมีความสุขได้
หากรู้จักตนเอง



สุขภาวะ ประกอบด้วย 4 มิติ คือ กาย จิต ปัญญา และสังคม ในความเป็นจริง ดร.สรยุทธ รัตนพจนารต หรือ อาจารย์เอเซีย ผู้อำนวยการธนาคารจิตอาสา มองว่า เราอาจจะไม่มีสุขภาวะที่ครบ 4 ด้านได้ แต่หากมีสุขภาวะทางปัญญาเป็นพื้นฐาน ย่อมสามารถช่วยพัฒนา หรือสร้างสุขภาวะด้านอื่น ๆ ให้ติดตามไปด้วยได้

“สุขภาวะทั้ง 4 มิติ ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ แต่ความน่าสนใจคือ แม้เรามีสุขภาพทางกายที่ไม่ค่อยดีนัก เช่น เจ็บป่วย หรืออยู่ในสุขภาวะทางสังคมที่ยังไม่ค่อยดี อยู่ในชุมชนที่มีเงื่อนไขไม่ดีต่อสุขภาวะ แต่ถ้าเรามีสุขภาวะทางปัญญาที่ดี เราจะสามารถมีความสุขได้ และสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ในมิติอื่นของทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม คิดว่าต้องทำทั้ง 4 ส่วนร่วมกัน”

ดร.สรยุทธ เป็นบุคคลที่ให้ความสำคัญกับสุขภาวะด้านปัญญาอย่างมาก ถือเป็นผู้นุกเบิกการทำงานด้านนี้ ร่วมกับ สสส. มาตั้งแต่ยุคเริ่มแรก หลังจากทำปริญญาเอกเรื่องกระบวนการเรียนรู้จนพบว่า ความรู้ที่มนุษย์ควรเรียนรู้มาก ๆ คือการรู้เกี่ยวกับตัวเอง เมื่อกลับมาประเทศไทยจึงได้มาทำงานด้านนี้อย่างจริงจัง และทำให้สุขภาวะทางปัญญา เป็น 1 ใน 4 มิติด้านสุขภาวะ

3 ผลงานเด่น ที่อาจารย์เอเชียให้ความสำคัญ

1. จิตอาสา จากงานที่คนไม่ให้ความสนใจมองว่าเสียเวลา กลายเป็นงานที่มีระบบ มีฐานข้อมูล เป็นคอมมูนิตี้ของคนที่สนใจงานด้านการช่วยเหลือ เกิดเป็น “ธนาคารจิตอาสา” ขึ้น JitArsaBank.com เป็นระบบฝากเวลาและค้นหางานอาสาที่ใหญ่ที่สุดของประเทศไทย มีสมาชิก 130,000 คน มีองค์กรในระบบ 600 กว่าองค์กร และคนเอาสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตคือ “เวลา” มาร่วมทำกิจกรรมช่วยเหลือสังคม ที่ไม่หวังผลตอบแทนเป็นเม็ดเงิน

2. ความสุขประเทศไทย HappinessisThailand.com จัดหมวดช่องทางความสุข 8 ช่องทาง คือ ความสัมพันธ์ งานจิตอาสา สัมผัสธรรมชาติ การเรียนรู้ การทำงาน การเคลื่อนไหว ศิลปะ และการภาวนา มีการทำแบบวัดสุขภาวะทางปัญญา และพัฒนาเครื่องมือสนับสนุนการทำงาน เพื่อให้องค์กรต่าง ๆ นำไปปรับใช้ได้หลากหลาย

3. พัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ อบรมมากกว่า 100 หลักสูตร เช่น การฟื้นคืน ซึ่งถือว่ามีค่าสำคัญในปัจจุบัน เพราะเปรียบเสมือนภาวะที่ล้มแล้วลุกขึ้นมาใหม่ ให้นัยนัยผ่านความยากลำบากและกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ ในยามที่เผชิญความเครียด ความทุกข์ ความสูญเสีย หรือสิ่งที่ไม่คาดฝัน อย่างช่วงโควิด-19 ที่ผ่านมา



“ทุกวันนี้เราใช้เวลาหมดไปกับการทำงาน และท่องโซเชียลมีเดีย ทำให้เราแทบไม่เหลือเวลาเพื่อตัวเอง ไม่มีเวลาวางจิตวางใจให้ว่าง สุขภาวะทางปัญญาจะช่วยให้คุณทำงานรู้จักตนเอง รู้จักงาน ความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง กับคนอื่น กับงาน และกับโลก ก็จะทำให้เรามีความสุขในชีวิตได้”

อาจารย์เอเชีย ยังบอกเคล็ดลับอีกว่า เพราะในการทำงานด้านนี้ทำให้เราได้ยินเรื่องราวดี ๆ ทุกวัน เปลี่ยนความสัมพันธ์ของบางครอบครัวให้ดีขึ้น ทำให้ทุกขงข้างลง บุคลากรของ สสส. และภาคีเครือข่ายต่างก็ทำงานช่วยให้ผู้อื่นมีสุขภาวะ ทำงานหนัก แต่ยังไม่มีความเครียดตัวเอง ก็อยากช่วยให้คนทำงานมีความสุขมากขึ้น

“จากการทำงานร่วมกับ สสส. ถือว่า สสส. มาถูกทางแล้ว ในการเชื่อมโยงสุขภาวะทั้ง 4 มิติ ที่ต้องขับเคลื่อนไปพร้อม ๆ กัน ในส่วนของสุขภาวะทางปัญญาที่กำลังเร่งขับเคลื่อนในช่วงนี้คือการจัดเตรียมงานมหกรรมสุขภาวะทางปัญญา ในชื่อ “Soul Connect Fest” ที่ Lido Connect ในวันที่ 19-20 สิงหาคม 2566 เป็นการรวมพลังภาคีเครือข่ายด้านสุขภาวะทางปัญญามานำเสนอกิจกรรมและกระบวนการให้แก่สังคม”

โดยเฉพาะคนที่ยังไม่พบแนวทางการดูแลใจตนเอง ในงานจะมีทั้งนิทรรศการให้ได้เล่นได้ลอง มีเวทีเล่าเรื่องแรงบันดาลใจ และมี workshop ให้ได้ลองมีประสบการณ์ด้วยตนเอง เช่น “อ่านมนุษย์” กิจกรรมนี้จะทำให้เห็นมุมมองเดิม ๆ ของเรา เห็นความแข็งตัวของความคิดและความเชื่อ จนเป็นอคติไม่รู้ตัวที่ทำให้โกรธเกลียดคนที่ต่างจากเราได้ง่าย หรือกิจกรรม workshop ฟังสร้างสุข นอกจากช่วยพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ยังทำให้เราได้รับรู้ความรู้สึกและเท่าทันความคิดของเราเองอีกด้วย

จากการทำงานด้านสุขภาวะทางปัญญา มายาวนาน ผลลัพธ์ดี ๆ ที่เกิดขึ้น ยิ่งเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้ลุยทำงานด้านนี้อย่างต่อเนื่อง

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





“
หนทางห่างไกล
โรคเรื้อรัง
อย่างเบาหวาน
วันนี้พบ
ทางแก้ไขแล้ว
”

ออกกำลังกาย × โกลเบาหวาน

ผลการวิจัยชี้ถึงทางออกเพื่อหนีห่างโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่เกิดจากพันธุกรรม แต่ก็สามารถป้องกันได้ ล่าสุดได้เสนอต่อรัฐบาลออสเตรเลียเพื่อออกคำแนะนำให้ประชาชน

คณะผู้วิจัยชาวออสซี่ นำโดย รศ.เมโลดี ดิง นักวิจัยอาวุโส ศูนย์วิจัยสหวิชา ชาร์ลส์ เพอร์กินส์ และคณะแพทย์และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยซิดนีย์ ออสเตรเลีย ได้ศึกษาจากประชากรกลุ่มตัวอย่างในสหราชอาณาจักร 59,325 คน ใช้เวลาติดตามผลกันยาวนานถึง 7 ปี ทั้งนี้ ผลงานวิจัยเพิ่งได้ดีพิมพ์ในวารสารด้านเวชศาสตร์การกีฬาอังกฤษ เดอะบริติช เจอร์นัล ออฟ สปอร์ต เมดิซิน

ตลอดเวลา 7 ปี ของการวิจัย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้ใส่อุปกรณ์วัดการเคลื่อนไหวร่างกายขนาดเล็ก เพื่อเก็บข้อมูลด้านสุขภาพ ข้อมูลทั้งหมดถูกเก็บรวบรวมในระบบธนาคารชีวภาพแห่งสหราชอาณาจักร หรือยูเคไบโอแบงก์ ทำให้ทีมผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลการเคลื่อนไหวร่างกาย ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ และการเจ็บป่วย มาวิเคราะห์เปรียบเทียบความสัมพันธ์ ระหว่างการออกกำลังกายในระดับความเข้มข้นกลาง ๆ ถึงสูง กับความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด แม้แต่ในกลุ่มที่มีประวัติทางพันธุกรรมว่าเป็นโรคเบาหวาน ซึ่งปกติจะมีความเสี่ยงมากกว่าคนอื่นถึง 2.4 เท่าตัว

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่ามีความเสี่ยงนำไปสู่ ตาบอด ไตวาย หัวใจวาย หลอดเลือดสมองแตก และอาจต้องตัดขาส่วนล่างทิ้งหากมีแผลรักษาไม่หาย ทั้งนี้ โรคเบาหวานทุกชนิด ถือเป็นภัยสุขภาพที่น่าเป็นห่วงในทั่วโลก จากสถิติเมื่อปี 2564 ทั่วโลกมีผู้ป่วยผู้ใหญ่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมากถึง 537 ล้านคน

เฉพาะชาวออสเตรเลียป่วยด้วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ประมาณ 1.2 ล้านคน ขณะที่อังกฤษป่วยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มากถึง 4.3 ล้าน และมีความเสี่ยงอีก 2.4 ล้านคน แม้ว่าเบาหวานชนิดนี้จะเกิดจากพันธุกรรม ที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่ก็นับเป็นข่าวดีที่รู้วิธีป้องกันความเสี่ยงได้ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

“ระดับการออกกำลังกายที่มีผลช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ ต้องเป็นการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายที่มีระดับความเข้มข้นจากปานกลางถึงเข้มข้นสูง กล่าวคือต้องถึงขั้นที่มีเหงื่อออก หรือเริ่มหายใจหอบ เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การเต้นแอโรบิก การปั่นจักรยานทางชัน เช่น ขึ้นเขา การปั่นจักรยานด้วยความเร็วสูง หรือการทำสวนในลักษณะที่ต้องออกแรงมาก ๆ” รศ. เมโลดี้ เนะน่า



ระยะเวลาออกกำลังกายที่ได้ผลในทางป้องกันโรคคือ เคลื่อนไหวร่างกายตั้งแต่ 68.4 นาทีขึ้นไป โดยมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ลดลงไปมากถึง 74% หากเทียบกับระดับความเสี่ยงที่พบในคนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย และมีวิถีชีวิตแบบนั่งๆ นอนๆ เคลื่อนไหวร่างกายน้อย

“ถ้าคุณคือคนหนึ่งที่มีประวัติครอบครัวป่วยเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 หรือแม้ไม่มีก็ตาม ให้วันนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการใช้ชีวิตแบบใหม่ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงกันได้แล้ว” เมงยูน ลู ผู้เขียนนำผลการวิจัยของคณะนักวิจัยมหาวิทยาลัยซิดนีย์ ระบุ

คณะนักวิจัยชี้ว่า การออกกำลังกายจะมากจะน้อยย่อมดีทั้งนั้น หากอยากทำให้การออกกำลังกายยั่งยืนขึ้นสามารถผสมผสานการออกกำลังกายไปกับการใช้ชีวิตประจำวันได้ด้วย ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนมาเป็นการปั่นจักรยานไปทำงานแทนการขับรถ การเดินเร็ว ๆ ไปป้ายรถเมล์ การทำสวนที่บ้านด้วยตัวเอง

ทีมวิจัยยังมีแนวคิดที่จะเสนอให้รัฐบาลออสเตรเลียบรรจุเป็นคำแนะนำมาตรฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในกลุ่มคนที่มีประวัติคนในครอบครัวป่วยเป็นเบาหวานชนิดนี้โดยเฉพาะ โดยอ้างอิงหลักฐานทางวิชาการจากผลการวิจัยครั้งนี้

แหล่งที่มา :

- <https://www.news-medical.net/news/20230605/Physical-activity-can-help-fight-the-excessive-genetic-risk-for-type-2-diabetes.aspx>
- <https://fortune.com/well/2023/06/05/type-of-exercise-prevent-type-2-diabetes-recommendations/>
- <https://www.thesun.co.uk/health/22585916/gardening-exercise-decreases-diabetes-risk/>



ออสเตรเลีย ยกกระดับอีกขั้น คุมเข้มบุหรี่ยุ่นร้อนแต่งกลิ่น



ออสเตรเลียยกกระดับกฎหมายเข้มงวด
ห้ามแต่งกลิ่น ห้ามแต่งรส



คาดกันว่าภายในระยะเวลาอีก 2 ปีข้างหน้า ออสเตรเลียจะเพิ่มมาตรการคุมเข้มบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบให้สูงขึ้นไปอีก หากร่างกฎหมายฉบับใหม่ที่ได้เสนอโดยรัฐมนตรีสาธารณสุขคนเก่า มาร์ก บัตเลอร์ ผ่านการอนุมัติและบังคับใช้



สาระสำคัญของร่างกฎหมายฉบับดังกล่าว ได้แก่ ข้อกำหนดเกี่ยวกับขนาดมาตรฐานของซองบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบต่าง ๆ กำหนดรูปแบบไส้กรองมาตรฐานที่ผู้ผลิตบุหรี่จำเป็นต้องยึดถือตามอย่างเคร่งครัด คำเตือนเกี่ยวกับสุขภาพบนซองบุหรี่ การห้ามใส่สารปรุงแต่งรสและสารแต่งเติมอื่นใดในบุหรี่ เช่น รสเมนทอล

นอกจากนี้ ยังมีข้อกำหนดเกี่ยวกับการห้ามใช้ชื่อ บางชื่อ หรือคำบางคำ ที่สื่อไปในทางที่จะสร้างความเข้าใจผิดแก่ผู้บริโภคเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นั้น ๆ เช่น “นุ่มนวล” และ “ระเบิดความสดชื่น” ซึ่งมองว่าอาจทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดในคุณสมบัติของผลิตภัณฑ์

ด้านสหภาพยุโรป มีกำหนดบังคับใช้คำสั่งที่ออกโดยกรรมาธิการยุโรป ในวันที่ 23 ตุลาคม 2566 หลังจากที่คำสั่งดังกล่าวผ่านการอนุมัติไปเมื่อเดือนมิถุนายนปีที่แล้ว คำสั่งนี้จะมีผลบังคับ “ห้ามจำหน่ายและทำการตลาดผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดอุ่นร้อนที่แต่งรสหรือแต่งกลิ่น”

รวมไปถึงการห้ามใส่สารปรุงแต่งใหม่ ๆ ที่จะมาในอนาคตด้วย บนหลักการที่ว่า อะไรก็ตามหากมีผลในทางทำให้กลิ่น หรือรส ของผลิตภัณฑ์ยาสูบอุ่นร้อนที่มีจำหน่ายในยุโรปแตกต่างไปจากรสและกลิ่นปกติของยาสูบ ก็ต้องห้ามโดยทั้งสิ้น

คำสั่งนี้ มีผลบังคับในวงกว้างทั่วทั้งสหภาพยุโรป และจะไม่มีผ่อนปรนให้ผู้จำหน่ายสามารถขายบุหรี่แต่งรสแต่งกลิ่นขายจนกว่าสินค้าจะหมดเพื่อป้องกันการสต็อกสินค้าหรือกักตุนยาสูบแต่งกลิ่นเพิ่มได้



แหล่งที่มา : <https://tobaccoreporter.com/2023/06/05/australia-tougher-tobacco-laws-coming/>
<https://www.praguemorning.cz/ban-on-flavoured-heated-tobacco-products-to-come-into-force-on-23-october/>

ไอร์แลนด์ ประเทศแรกในโลก ติดฉลากคำเตือนน้ำเมา

ไอร์แลนด์ ติดฉลากคำเตือนน้ำเมา
มีผลตั้งแต่วันที่ 22 พฤษภาคม 2566 เป็นต้นมา

แม้จะมีเสียงคัดค้านจากประเทศผู้ค้าน้ำเมาในสหภาพยุโรปรายใหญ่ ๆ ที่คาดว่าจะได้รับผลกระทบจากการบังคับให้ผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดที่นำเข้ามาหรือมีจำหน่ายในไอร์แลนด์ต้องแสดงฉลากคำเตือนผลเสียต่อสุขภาพ คล้ายกับคำเตือนสุขภาพบนซองบุหรี่



ตัวอย่างคำเตือน “การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แม้ปริมาณน้อยมีความเสี่ยงก่อโรคมะเร็ง” “ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เสี่ยงเป็นโรคตับ” หรือ “ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างตั้งครรภ์เป็นอันตราย” และสนับสนุนให้ประชาชนค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายต่อสุขภาพของการดื่มแอลกอฮอล์ได้ที่เว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขไอร์แลนด์

ที่มาที่ไปของความก้าวหน้าด้านมาตรการทางกฎหมายเพื่อการควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในไอร์แลนด์ เริ่มมาจาก **เมื่อปี 2544 ที่อัตราการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อหัวประชากรในประเทศพุ่งสูงสุดที่ 14.3 ลิตรปริมาณแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ต่อคน** แม้จะพยายามรณรงค์ให้คนลดดื่มก็สามารถลดลงมาได้เหลือ **10.2 ลิตรปริมาณแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ต่อคน**

ก่อนที่ไอร์แลนด์จะผลักดันมาตรการติดฉลากคำเตือนสุขภาพบนบรรจุภัณฑ์แอลกอฮอล์ได้สำเร็จต้องเผชิญกับแรงกดดันจากบรรดาประเทศผู้ผลิตและจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เจ้าใหญ่ ๆ อย่าง อิตาลี สเปน และอื่น ๆ หากแต่ในท้ายที่สุดแล้วเมื่อกรรมการยุโรปไม่คัดค้าน ไอร์แลนด์ จึงกลายมาเป็นประเทศแรกของโลกที่บังคับให้บรรจุภัณฑ์เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่จำหน่ายในประเทศต้องติดคำเตือนด้านสุขภาพดังกล่าว

ผลการวิจัยล่าสุดจากมหาวิทยาลัยคอลเลจลอนดอน ร่วมกับมหาวิทยาลัยบริสตอล ยังระบุว่าวัยรุ่นที่มีภาวะฟุ้งเฟ้อหรือติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความเสี่ยงสูงจะเกิดปัญหาป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเมื่ออายุย่างเข้าเลขยี่สิบกลาง ๆ เป็นต้นไป



แหล่งที่มา : <https://www.theguardian.com/world/2023/may/22/ireland-to-introduce-world-first-alcohol-health-labelling-policy>
<https://neurosciencenews.com/depression-neurodevelopment-alcohol-23386/>



“เส้นทางชีวิต เลือกเดินได้
ด้วยหัวใจตัวเอง” “จากแค่ลองสูบบุหรี่
เลยเกิดไปจนถึงยาเสพติดตัวอื่นๆ”

บทเรียนที่พลาดไปแล้วของ “แพท พาวเวอร์แพท”

“จากความผิดพลาดในการเลือกเส้นทางเดินที่ผิด
สู่การเลือกเดินในเส้นทางใหม่ที่พร้อมนำพาเยาวชนไทยไม่ให้
หลงผิดเหมือนตนเอง” แพท วรยศ บุญทองนุ่ม หรือแพท
พาวเวอร์แพท ศิลปินนักร้องชื่อดัง ที่มากด้วยผลงานเพลงในนาม
ของวงพาวเวอร์แพท เปิดใจในเคล็ดลับคนดังสุขภาพดี “เส้นทางชีวิต
เลือกเดินได้ ด้วยหัวใจตนเอง” ด้วยน้ำเสียงที่นิ่งแต่มั่นคง



ย้อนไปเมื่อ 10 ปีที่แล้ว คุณแพทได้เล่าถึงเส้นทาง
ไปสู่ยาเสพติดว่า เริ่มจากการลองบุหรี่ ตั้งแต่อายุยังไม่ถึง
10 ขวบ จากการหยิบบุหรี่ที่ผู้ใหญ่ทิ้ง มาลองสูบ ก่อนเข้า
วัยรุ่นแล้วอยากลองในสิ่งที่ผู้ใหญ่ทำ ทั้งดื่มเหล้า สูบบุหรี่
ที่ตอนนั้นเข้าถึงง่าย เพราะยังไม่มีกฎหมายห้าม จนนำไปสู่
ยาเสพติดตัวอื่นในที่สุด

**“ยาเสพติดเป็นบทเรียนสำคัญ ทำลายอนาคต และ
อาชีพของตัวเอง กระแทกถึงชีวิต คนรอบข้าง และครอบครัว
ยาเสพติดจะค่อย ๆ ทำให้เราด่ำลึกลงไปเรื่อย ๆ จนถึง
จุดที่ทำให้ชีวิตพังพินาศ ยาเสพติดยังชักนำสิ่งแย่ ๆ มาสู่
ตัวเราได้มากมายเกินกว่าจะคาด”**

เมื่อมองเห็นถึงโทษของยาเสพติดและได้เดินสาย
บอกเล่าประสบการณ์ เลิกยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดทุกชนิด
คุณแพท เล่าว่า “เสียดายช่วงเวลาชีวิตที่ผ่านมา ทั้งเวลา
เงินทอง และอนาคตของตัวเองที่ต้องเสียไปให้กับยาเสพติด
ไม่อยากเห็นใครต้องเสียทุกอย่างไปเหมือนตัวเอง”

ไลฟ์สไตล์ของคุณแพทในปัจจุบัน เลิกยุ่งเครื่องดื่ม
มีนเมา บุหรี่ และยาเสพติด พร้อมตั้งคำถามกับตัวเอง
ว่า เราทำไปเพื่ออะไร และได้เข้าใจแล้วว่า สิ่งอบายมุข
เหล่านี้เอง ที่ได้ย้อนกลับมาทำลายชีวิตตนเองในทุกแง่มุม
แล้วทำไมเราถึงไม่เลือกสิ่งที่ดีๆ เข้ามาในชีวิตเราแทน

“อันดับแรก จิตใจเราต้องเข้มแข็ง ใครก็ตาม
ที่ชักชวนเราให้ไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งอบายมุข เขาไม่ได้รัก
ไม่ได้หวังดีกับเราจริง ๆ หากใครชักชวน ต้องปฏิเสธ
ไปตรง ๆ ไม่ต้องเกรงใจ ไม่ต้องคิดว่าใครจะไม่พอใจ
เราต้องรักตัวเอง เลือกสิ่งดี ๆ และเลือกคบคนที่นำพา
สิ่งที่ดีมาให้กับเรา”

เคล็ดลับในการใช้ชีวิตในปัจจุบัน คุณแพท ชี้ว่า
“อบายมุขต่าง ๆ เป็นสิ่งบั่นทอนร่างกาย ทำให้
ประสิทธิภาพในการใช้ชีวิตนั้นด้อยลง เราก็แค่ต้อง
พยายามเลี่ยง และไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับมัน เพียงเท่านี้
ชีวิตก็จะดีขึ้น ทั้งในเรื่องของสุขภาพ และยังทำให้มี
ศักยภาพในการคิด การทำงาน และการใช้ชีวิตที่ดี”

เรื่องราวที่ผ่านมา ความผิดพลาดที่เกิดขึ้น คุณแพท
ได้ใช้เวลาออกไปบอกเล่ากับเด็ก เยาวชน และใครก็ตาม
ที่ยังมองไม่เห็นถึงโทษของยาเสพติด ให้ได้เห็นภาพของ
ปัญหาจากสิ่งเหล่านี้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดการ
ตัดสินใจในการลด ละ เลิก สิ่งอบายมุข ซึ่งจะดำเนินงาน
ในส่วนนี้ เพื่อช่วยเหลือสังคมต่อไป

**จากบุหรี่เพียงมวนเดียว กลายเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่
ความเลวร้ายในชีวิต ไม่ต้องเริ่ม ก็ไม่ต้องเสียเวลาเล็ก
ไม่ต้องเสียเวลาชีวิต และไม่ต้องเสียอนาคต**



สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ หากมีอาการเตือนทางอารมณ์ ความคิด และเริ่มแสดงออกมาเป็นอาการทางกาย คงต้องหันมาใส่ใจดูแลกันและกัน **อยากชวนท่านผู้อ่าน ส่งกำลังใจให้ตัวเอง** **อยากบอกตัวเองว่าจะไร**

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ส่งคำตอบภายใน
วันที่ 15 สิงหาคม 2566
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับถุงผ้าทอสารพัดประโยชน์
ThaiHealth



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th และ Line Bot สสส. สร้างสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ชวนเยาวชนคนรุ่นใหม่ร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

Prime Minister's Award for Health Promotion Innovation 2023

ชิงเงินรางวัลรวมมูลค่ากว่า **700,000 บาท** พร้อมโอกาสในการพัฒนา
และต่อยอดนวัตกรรมสู่การใช้ประโยชน์ได้จริง

มัธยมศึกษาตอนปลาย และ อาชีวศึกษา (ปวช.)

โจทย์หลักการประกวด:

นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ที่ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยง
หรือส่งเสริมให้คนมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน และตอบโจทย์
ความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

หัวข้อย่อย:

1. ลด ละ เลิก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่
3. ลดอุบัติเหตุทางถนน
4. เพิ่มการบริโภคผักผลไม้ และอาหาร
ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
5. เพิ่มกิจกรรมทางกาย หรือ
ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
6. สร้างเสริมความเข้าใจสุขภาวะทางเพศ
7. การจัดการปัญหาสิ่งแวดล้อมที่
ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
8. สร้างเสริมสุขภาพจิต และจัดการ
อารมณ์และความเครียด

* สสส. มีนโยบายไม่สนับสนุนการใช้กัญชา สมุนไพร
และสิ่งทดแทนยาสูบและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

อย่าช้า!

ส่งไอเดียและ
ผลงานนวัตกรรม
ได้ตั้งแต่วันที่

15 มิถุนายน จนถึง
25 กรกฎาคม 2566



มาร่วมออกแบบและพัฒนา นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ส่งเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

E-mail: PMINNOAWARD@thaihealth.or.th