

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 19
ฉบับที่ 263
กันยายน 2566



- ๖ ภูมิใจกันใจ เพิ่มพลังสุขภาพะทางปัญญา
- ๖ ฮีโร่สู้ NCDs รำลึก ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม
- ๖ รู้จักคนสร้างสุข สังคมปันสุข อิ่มท้อง มีรอยยิ้ม





สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

แนวทางหลักในการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกของ สสส. จะมุ่งเป้าสู่การยกระดับสุขภาพในระดับประชากร ซึ่งจะมีความซับซ้อนและยากลำบากกว่าการสร้างสุขภาพรายบุคคล หรือรายกลุ่มมากนัก เพราะนอกจากต้องคำนึงถึงปัจจัยระดับบุคคลและกลุ่มแล้ว ยังต้องคำนึงถึงโครงสร้างและปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม ผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจ นโยบายทางการเมือง และอีกหลากหลายปัจจัยที่มีผลต่อการกำหนดมาตรการต่าง ๆ ที่จะขับเคลื่อนสู่การปรับเปลี่ยนสุขภาวะด้านต่าง ๆ ของประชากรให้ดีขึ้น หรืออย่างน้อยก็ไม่ทรุดลงจนเป็นวิกฤตสุขภาพ

บทเรียนการสร้างเสริมสุขภาพในระดับประชากร โดยเฉพาะระดับประเทศ ไม่ได้มีบทเรียนศึกษาไว้มากนัก และการนำมาเปรียบเทียบหรือประยุกต์ใช้ข้ามประชาชาติก็ไม่อาจกระทำได้ง่ายนัก แต่ก็เป็งานวิชาการที่ สสส. ได้พยายามสะสมปัญญาระดับนี้เพื่อมาใช้เป็นฐานการขับเคลื่อนงานในประเทศไทย และต่อมา หลายบทเรียนของงาน สสส. ก็ได้เข้าสู่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในวงการวิชาการสร้างเสริมสุขภาพนานาชาติ

เมื่อไม่กี่เดือนมานี้ วารสาร **British Medical Journal (BMJ 2023 เล่ม 8, ฉบับที่ 5)** ได้ตีพิมพ์บทความวิจัยเรื่อง **“คุณลักษณะของโครงการภาครัฐที่ประสบความสำเร็จในการสร้างเสริมสุขภาพประชากร : การศึกษาเริ่มต้นในกลุ่มตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จ”** (Characteristics of successful government-led interventions to support healthier populations : a starting portfolio of positive outlier examples by Peter Bragge, Alex Waddell, Paul Kellner et al) ที่สนับสนุนโดยองค์การอนามัยโลกและองค์กรระดับโลกหลายองค์กร โดยได้ถอดบทเรียน การจัดตั้ง สสส. ของไทย ร่วมกับมาตรการระดับรัฐในอีกสี่ประเทศในห้าทวีป (ชิลี สหรัฐอเมริกา แอฟริกาใต้ และสวีเดน) ถึงปัจจัยความสำเร็จในการสร้างเสริมสุขภาพระดับประชากรเพื่อตอบโจทย์ของปัญหาวิกฤตทางสาธารณสุขในเรื่องโรคไม่ติดต่อและความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพ

ผลการศึกษาได้สรุปบทเรียนถึงปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จ ประกอบด้วย ภาวะผู้นำทางการเมือง การสื่อสารความรู้สาธารณะ



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

การสนับสนุนทุนที่มั่นคง และการวางแผนรับมือฝ่ายตรงข้าม ขณะทีอุปสรรคสำคัญได้แก่ การขัดขวางจากอุตสาหกรรม ธรรมชาติอันซับซ้อนของปัญหาสาธารณสุข และความประสานที่ไม่ดีของการทำงานข้ามหน่วยงานและระหว่างภาคส่วน

ผลการศึกษาได้ช่วยตอกย้ำสนับสนุนเส้นทางเรียนรู้ตลอดการเดินทางกว่าสองทศวรรษของ สสส. ที่นำทางการทำงานระดับมหภาคของคณะกรรมการ ผู้บริหาร และภาคีสร้างเสริมสุขภาพของ สสส. ที่ยังคงต้องพัฒนาบทเรียนใหม่ ๆ เพื่อรับสถานการณ์ใหม่ของวิกฤตสุขภาพของอนาคต และร่วมกับนานาชาติในการยกระดับสู่การแก้ปัญหาสุขภาพะโลก หรือ **Healthy Planet** ที่มนุษยชนโลกได้เรียนรู้จากความผิดพลาดในศตวรรษที่ผ่านมาแล้วว่า **“สุขภาวะที่ยั่งยืน”** ต้องคำนึงไม่เฉพาะสุขทุกข์ของมนุษย์ แต่ต้องรวมถึงสัตว์ สิ่งมีชีวิตและสรรพสิ่งในโลกควบคู่ไปอย่างสมดุล

ดังที่กฤษับุตรเจนิวา ที่เพิ่งออกมาขององค์การอนามัยโลกในปี 2565 ชี้ว่า**สุขภาวะยุคใหม่** ต้องก้าวไปเชื่อมโยงกับระบบนิเวศโลก การพัฒนาสังคมที่เป็นธรรมและความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพะ ด้วยความร่วมมือกันของทุกภาคส่วนอย่างจริงจัง

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 19 ฉบับที่ 263 กันยายน 2566

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งพญาเมษ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

เสริมภูมิคุ้มกันใจ สร้างพลังสุขภาวะปัญญา

12

สุขสร้างได้

ฮีโร่สู้ NCDs รำลึกถึง ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม
ผู้สร้างความเปลี่ยนแปลง

16

คนสร้างสุข

สร้างสังคม “ปันกันอิ่ม” อิ่มท้องผู้รับ อิ่มใจผู้ให้

18

สุขรอบบ้าน

ท้องร้องยามดึก กินได้หรือไม่ได้ กินให้ดี กินยังไง?

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

สุขสร้างได้

สุขภาพ คืออันดับหนึ่งของชีวิต
ดูแลสุขภาพ ฉบับ วุ่นเส้น วิริฒิพา รักดีประสงค์

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

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

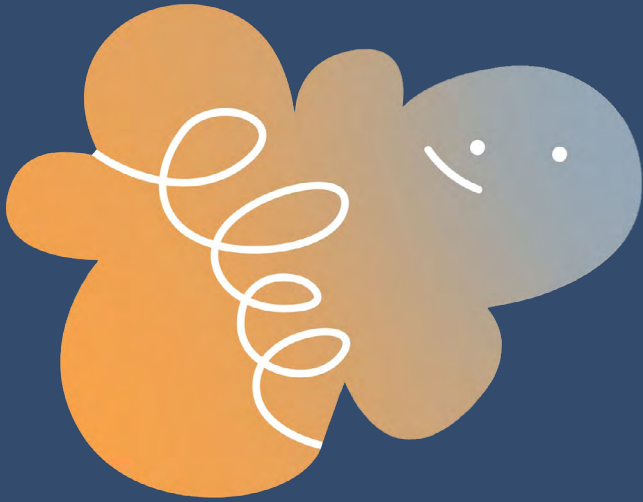


เสริมภูมิคุ้มกันใจ สร้างพลังสุขภาวะปัญญา

“
คนไทย
ทุกข์สะสม เครียด
เศร้า ซาดเป่าหมาย
มองไม่เห็นคุณค่าในชีวิต
โหยหาสิ่งเติมเต็ม
ภายใน
”



ค่าดัชนีประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลก ปี 2566 หรือ World Happiness Report ปี 2023 โดย Gallup World Poll บริษัทสำรวจข้อมูลระดับโลก พบว่า ไทยอยู่ที่อันดับ 60 จาก 137 ประเทศทั่วโลก เมื่อเทียบกับปี 2557 หรือเมื่อ 9 ปีที่แล้ว ไทยอยู่ที่ระดับ 36 สะท้อนว่าคนไทยมีความสุขลดลง ปัจจัยจากการสนับสนุนทางสังคม รายได้ สุขภาพ เสรีภาพ ความเชื่ออาหาร การทุจริต



ความสุขที่ลดลงในไทย อาจเพราะความเครียดที่เกิดขึ้นมาจากปัญหาสภาพเศรษฐกิจ โรคระบาด สิ่งแวดล้อม การเมือง ประกอบกับมายาคติที่เกิดขึ้นในสังคม โดยเฉพาะเมื่อโซเชียลมีเดียสร้างผลกระทบต่อผู้คน ทำให้เกิดค่านิยม อยากรมีชีวิตดีแบบในโซเชียลมีเดีย ค่านิยมช่วงวัยอายุเท่าไรต้องมีอะไรบูชาเงินและความสำเร็จ สุขจากวัตถุนิยม มายาคติ ความงาม บูชาเกรดและคนเก่ง มายาคติเรื่องความรัก และเรื่องบทบาทครอบครัว ส่วนใหญ่ไม่รู้ที่กำลังเดินหลงไปกับเส้นทางที่อาจทำให้ชีวิตเป็นทุกข์ได้



ทางปัญญาเหมือนการสร้างภูมิคุ้มกัน หรือวัคซีน ให้กับจิตวิญญาณ เหมือนการที่เราออกกำลังกาย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ไม่ป่วย ไม่เป็นไข้ แต่การสร้างสุขภาพทางปัญญา เป็นการฝึกฝน เรียนรู้ เพื่อนำไปสู่ความมั่นคงภายในจิตใจ ทำให้เข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาที่เข้ามากระทบได้อย่างมั่นคง ไม่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต

กลุ่มวัยที่น่าห่วงมากขึ้นคือ กลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน ซึ่งข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตพบว่า ในปี 2558-2560 ผู้ใช้บริการสายด่วนกรมสุขภาพจิตมากที่สุดคือ กลุ่มอายุ 22-59 ปี คิดเป็น 69% ส่วนกลุ่มอายุ 20-29 ปี ก็มีความเครียดสูงขึ้นเรื่อย ๆ จากสาเหตุของความคาดหวังในการวางแผนชีวิตในอนาคต

คนรุ่นใหม่ มีความกดดันจากเรื่องเรียน ความไม่เข้าใจ และความสัมพันธ์ต่าง ๆ ส่วนวัยทำงานมีภาวะ burnout วันจันทร์ไม่อยากไปทำงาน ถูกเปรียบเทียบับเพื่อนร่วมงาน ต้องแข่งขันกันตลอดเวลา โลกของโซเชียลมีเดียที่เป็นโลกเสมือนจริง บางครั้งเจอเรื่อง cyberbullying หรืออยากจะอวดในสิ่งที่ตัวเองมี ทำให้เกิดการเปรียบเทียบ จนเกิดความทุกข์

การเรียนรู้ มิติสุขภาวะทางปัญญา เป็นสิ่งที่ถูกพูดถึง และควรส่งเสริมให้ผู้คน เข้าถึงได้ในวงกว้าง

แล้ว... “สุขภาวะทางปัญญา” คืออะไร?

สุขภาวะทางปัญญาเป็นเรื่องใกล้ตัวและทุกคนเข้าถึงการเรียนรู้ได้มากกว่าที่คิด

**คุณณณณี รัชต์บริรักษ์ ผู้อำนวยการ
สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและ
สุขภาวะทางปัญญา สสส.**

ได้ให้ความรู้ที่ สุขภาวะทางปัญญา เป็นสิ่งที่ครอบคลุมมากกว่าเรื่องของสุขภาพจิต สุขภาวะ





สุขภาวะทางปัญญา จึงเป็นหนึ่งในสิ่งที่ สสส. มุ่งขับเคลื่อนเพื่อให้เกิดงานสร้างเสริมสุขภาพใน 4 มิติ คือ กาย จิต ปัญญา และสังคม ที่ผ่านมาการสร้างเสริม สุขภาวะทางปัญญามีข้อจำกัดในด้านความรู้ ความเข้าใจ และการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงในระดับสังคมวงกว้าง สสส. จึงได้ขับเคลื่อนงานนี้เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงความรู้ และขยายเครือข่ายการทำงาน

คำจำกัดความของสุขภาพ ตาม พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ ซึ่งรวม กาย จิต ปัญญา และสังคม

“Soul Connect Fest มหกรรมพบเพื่อนใจ” ถือเป็นอีกหนึ่งงานต้นแบบ พื้นที่เรียนรู้สุขภาวะทางปัญญา ที่ สสส. ผลักดันและขับเคลื่อนให้เกิดขึ้น ได้สำเร็จ จากการสานพลังภาควิชาการและภาคปฏิบัติการ รวบรวมองค์ความรู้ นวัตกรรม และเครื่องมือด้านสุขภาวะทางปัญญา สื่อสารคุณค่า ความหมาย และร่วมขับเคลื่อนสุขภาวะทางปัญญาที่ส่งผลกระทบต่อการสร้างการเปลี่ยนแปลง ที่เชื่อมโยงกันใน 3 ระดับ ตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคล ระดับองค์กร ไปถึงระดับ สังคม

มุ่งให้คนไทยมีสุขภาวะทางปัญญาที่นำมาปรับใช้กับชีวิตได้นั่นเอง



Soul Connect Fest มหกรรมพบเพื่อนใจ

งานสุขภาวะทางปัญญาครั้งแรกในประเทศไทย ที่ถูกจัดภายใต้แนวคิด **“ปัญญาปฏิบัติ”** เกิดจากการร่วมมือกันของผู้ที่ลงมือภาคปฏิบัติกับผู้ที่ทำงานด้านสุขภาวะทางปัญญาที่มีประสบการณ์ตรงในรูปแบบต่าง ๆ มาเชื่อมโยงกับเครือข่ายนักวิชาการ

นำเอาแนวคิด องค์ความรู้ ทั้งประเด็นด้านสังคมศึกษา สุขภาพ ชีวิตและความตาย ที่ได้จากคนทำงานภาคปฏิบัติ มายกระดับให้เป็นองค์ความรู้ที่นำไปใช้ต่อยอดในวงกว้าง เพราะเรื่องของสุขภาวะทางปัญญา ต้องใช้ประสบการณ์ตรงเข้าร่วมด้วย

ถือเป็นจุดเริ่มต้นการรวมพลังขับเคลื่อน งานพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา หรือ **Spirituality Development** เพื่อสร้างกลไกการจัดการความรู้ แนวคิด หลักการ ทฤษฎี นวัตกรรมเครื่องมือต่าง ๆ ผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผสมผสาน ทั้งความรู้จากการอ่าน ฟัง ปฏิบัติ นำไปสู่นโยบายที่สนับสนุนการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของระดับปัจเจก รวมถึงการพัฒนาเชิงระบบต่อไป

มหกรรม Soul Connect Fest

แบ่งการจัดกิจกรรมออกเป็น 2 งาน



1. งานประชุมวิชาการระดับชาติเครือข่ายความสุขภาวะทางปัญญา ครั้งที่ 1 “สุขภาวะทางปัญญา : สุขภาพจิตวิญญาณ และสังคม” วันที่ 17-18 สิงหาคม 2566 ณ อาคารเฉลิมราชกุมารี 60 พรรษา (จามจุรี 10) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรมในงานมีการบรรยาย เสวนา และเวิร์กช็อป 26 ห้องย่อย แบ่งออกเป็น 5 ประเด็น 1.การมาถึงของจิตวิญญาณแห่งยุคสมัย 2.ระบบสุขภาพที่เยียวยาทั้งกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ 3.ระบบสังคมที่เป็นธรรม เท่าเทียม และคำนึงถึงความสุขของคนทุกคน 4.ระบบการศึกษาที่เกื้อหนุนให้คนเต็มคน 5.หลากหลายทางเชื่อมโลกภายในตนกับโลกกว้าง



2. Soul Connect Fest “งานมหกรรมพบเพื่อนใจ”

วันที่ 19-20 สิงหาคม 2566 ณ Lido Connect พื้นที่เปิดประสบการณ์เพื่อการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา รูปแบบในการนำเสนอถูกย่อจากงานวิชาการ แปลเป็นนิทรรศการ เวิร์กช็อป การเสวนา เปิดพื้นที่ให้ระบายน เปิดพื้นที่ให้รับฟัง เปิดพื้นที่ให้แลกเปลี่ยน โดยมีเครื่องมือต่างๆ คอยรองรับ อาทิ

- **การเรียนรู้เพื่อความเข้าใจตนเองและชีวิต** อาทิ ดูหนัง “Everyday a good day หัวใจ ไบชา ความรัก” แล้วพูดคุยกับอู๋ บุดาเบลส และพี่อ้อย นภาพร ไตรวิทย์วารีย์ “ส่งต่อพลังใจให้คนรุ่นใหม่ ล้มแล้วลุก เดินต่อไปให้ใจไหว” เสียงดนตรีและศิลปะ “Crystal singing Bowl” กับแพท วงเคลียร์

- **การเรียนรู้เพื่อเข้าใจผู้อื่น** อาทิ จัดดอกไม้จัดใจ “อิคะบานะโคริงกะ” ดอกไม้แห่งแสงสว่าง ที่ทำให้เราเข้าใจความแตกต่าง และยอมรับในความงามของหลายสิ่งใกล้ตัว “อ่านมนุษย์” เข้าถึงและเข้าใจความหลากหลายของคนที่แตกต่างกันจากเรา “ฟังสร้างสุข” โอกาสในการฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง

- **การเชื่อมโยงตนเองกับโลกและสังคม** อาทิ Talk สร้างแรงบันดาลใจจาก Influencers และ เครือข่าย Creative Citizen ที่จะทำให้เราเห็นว่าเราสำคัญกับสังคมและโลกเพียงใด และทำอะไรได้มากกว่าที่คิด 2.Nature Connection พาใจไปสัมผัสธรรมชาติใกล้ตัว



ภายในงานยังมีนวัตกรรมเครื่องมือ **Tools of Soul** : **เครื่องมือฮีใจ** มุ่งเน้นการเยียวยาจิตใจ ไปสู่การหาความหมายสร้างสุขภาวะทางปัญญาขึ้น จึงมีมุมต่าง ๆ เช่น



• **เพื่อนใจ** : Soul Buddy เป็นการนำเครื่องมือคัดกรองมาใช้เพื่อสำรวจ และสะท้อนสภาวะทางจิตใจในขณะนั้น เพื่อนำไปสู่กิจกรรมต่าง ๆ ภายในงาน ซึ่งใช้เครื่องมือหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการฟัง การได้ระบาย การได้สัมผัส การได้แลกเปลี่ยนเพื่อเข้าใจกัน และกัน พร้อมทั้งเข้าใจตนเอง



• **Soul of a Worm** : การจัดนิทรรศการสำหรับผู้ที่กำลังวิ่งตามเป้าหมายชีวิต แต่กลับรู้สึกว่างเปล่า นิทรรศการจะให้สมมติว่าตัวเองเป็นดั่งตัวหนอนตัวหนึ่งที่ออกผจญภัย ปีนป่ายไปยังยอดเขา ซึ่งเป็นเป้าหมายยิ่งใหญ่ของการเกิดมา ระหว่างทางต้องเจอเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งสุขและทุกข์ เพื่อค้นหาว่าแท้จริงแล้วบนยอดเขามีอะไร อาจจะได้พบกับสิ่งที่ตามหามานาน



• **โควตฮีใจ** : เป็นคำพูดดี ๆ ที่บางครั้งในภาวะเร่งรีบ หลายคนอาจลืมนำไป ลื่นง่าย ๆ อย่างการบอกว่า ตัวเองทำดีแล้ว หรือขอบคุณตัวเอง เป็นสิ่งที่จะปลอบประโลมเมื่อต้องเผชิญกับเรื่องราวยาก ๆ ที่ดูเหมือนไม่มีทางออกได้ สติ๊กเกอร์ฮีใจจะเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้ผ่านสถานการณ์นั้น ๆ ไปได้ด้วยกำลังใจที่มาจากภายในตัวเราเอง



• **Me & Me too** เมื่อสิ่งที่แสดงออกไปไม่ตรงกับสิ่งที่อยู่ใน **หัวใจเรา** : มุมที่ชวนลองใคร่ครวญตัวเอง ผ่านเงาสะท้อนของกระจก กระบวนการที่จะทำให้ได้ลองสำรวจตัวตนที่ใช้ต่อหน้าผู้อื่น และตัวตนเล็ก ๆ ที่เราเป็น ทำให้ฟังเสียงในใจ ได้ดังกว่าที่เคยเป็น ได้โอบอ้อม ได้ให้อภัย ได้เข้าใจตัวตน และคุณค่าของตัวเองอย่างลึกซึ้ง



• **8 การ(ไม่)ฟัง** **ใจฟังกว่าเค็ม** : แม้ว่าเราจะตั้งใจฟังอย่างเต็มที่ แต่บางครั้งเขายังบอกว่า คุณไม่เข้าใจ บางทีก็กลายเป็นทะเลาะกัน เพราะไม่รู้ตัวว่า อยู่ในหล่มแห่งการฟังที่ไม่ได้ฟังอีกฝ่ายด้วยใจจริง ๆ แม้จะตอบสนองด้วยความหวังดี แต่อาจกระทบใจอีกฝ่ายไม่น้อย เช่น เผลอเล่าเรื่องตัวเอง บอกว่าตัวเองทุกขกว่าอีก นิทรรศการนี้ ช่วยให้รู้จัก 8 ร่องการรับฟัง เพื่อให้สามารถกลับไปดูแลความสัมพันธ์ได้ดีกว่าเดิม



• **Last Photo** : ภาพจำหน้างานศพของตัวเอง ทดลองออกแบบงานศพของตัวเองที่อยากให้เป็น มีช่างภาพชื่อดัง ตู๋ ช่างรังสรรค์ มากดชัตเตอร์ให้ ภาพนี้จะกลายเป็นความทรงจำในเวลาสุดท้ายที่วันหนึ่งต้องมาถึง พร้อมสนทนาเรื่องการตาย ความหมายของการมีชีวิต และยังมีสมุดเบาใจ ช่วยวางแผน สร้างพันธกรรมชีวิต และคำสั่งเสียสุดท้ายในวันที่มีสติครบถ้วน



ธีระพล เต็มอุดม

ผู้อำนวยการร่วมธนาคารจิตอาสา

การทำงานด้านสุขภาวะทางปัญญา ทำให้ได้พัฒนาตัวเองไปพร้อมจิตวิญญาณ การจัดงานครั้งนี้ มุ่งเป้าหมายเดียวกันในการแบ่งปัน สิ่งที่ได้เรียนรู้ไปสู่สังคม ผ่านการขับเคลื่อนงานที่เป็น รูปธรรมและเข้าถึงคนในสังคมวงกว้าง เน้นให้ได้ Connect กับประสบการณ์ด้านบวกที่ส่งเสริมการมีสุขภาวะทางปัญญา กลับมา Connect กับตัวเอง และพบความสุขที่แท้จริง ออกแบบงาน ให้มีรูปแบบทันสมัย

มีกิจกรรมที่จับต้องได้ไม่ยาก สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือสร้างพลังใจในการใช้ชีวิต กว่า 20 กิจกรรม อาทิ กิจกรรม ฟังสร้างสุข อ่านมนุษย์ อาสารับฟัง ของศูนย์จิตปัญญา มหาวิทยาลัยมหิดล และความสุขประเทศไทย



ภัทรดนัย เสตสุวรรณ

ศิลปินผู้สนใจด้านสุขภาวะทางปัญญา

ปรากฏการณ์ของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน ต้องเริ่มจากการยอมรับความรู้สึกเหนื่อยล้า สับสน หาดตัวเองไม่เจอ โดยเฉพาะในยุคของโซเชียลมีเดีย ที่หลายคนอยู่ในบริบทของสังคมที่พยายามแสดงออกถึงความสำเร็จ การมีชีวิตที่ดีที่ให้ความสำคัญกับวัตถุ กลายเป็นการกดดันตัวเอง ทั้งที่จริงถ้าเรารู้ว่าคนเราสามารถ “ช่วย” ได้ไม่เก่งก่อนได้ แล้วค่อย ๆ ทำความเข้าใจ สร้าง เติบโตไปกับสิ่งนั้น

อยากกดดันตัวเองว่า การจะเป็นคนที่ดีและเก่งจะต้องไม่มีความรู้สึกเหล่านี้ อย่าคิดว่าถ้ามีความรู้สึกเหล่านี้จะผิดปกติ เพียงแต่ต้องยอมรับให้ได้ว่าความรู้สึกเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ “ความเข้าใจ ความปลอดภัย ทักษะคิด” 3 สิ่งนี้ช่วยทำให้เข้มแข็ง และมีพลังใจอยู่กับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ สิ่งสำคัญที่สุดคือการกลับมา Connect และเข้าใจตัวเอง จะทำให้ผ่านสถานการณ์ และคำตัดสินที่มาจากคนรอบตัวได้



ทักษะการเป็นนักสร้างเสริม สูงภาวะทางปัญญา

ผู้จัดกิจกรรมที่สนใจบูรณาการมิติสูงภาวะทางปัญญา
ในงานสร้างเสริมสูงภาวะ ควรได้ฝึกฝนทักษะดังนี้

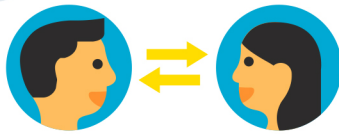
1



การตระหนักรู้และการ สะท้อนตนเอง (Intrapersonal)

ทักษะการเรียนรู้และเข้าใจโลก
ภายในตนเอง เช่น พื้นที่เรียนรู้
การฟังอย่างลึกซึ้ง สมดุลปัญญา
3 ฐาน (หัว ใจ กาย)

2



ความสัมพันธ์และการ สื่อสาร (Interpersonal)

ทักษะการดูแลความสัมพันธ์ใน
ชีวิตและงาน เช่น การสื่อสารด้วย
หัวใจ กระบวนการสุนทรียสนทนา
(Dialogue)

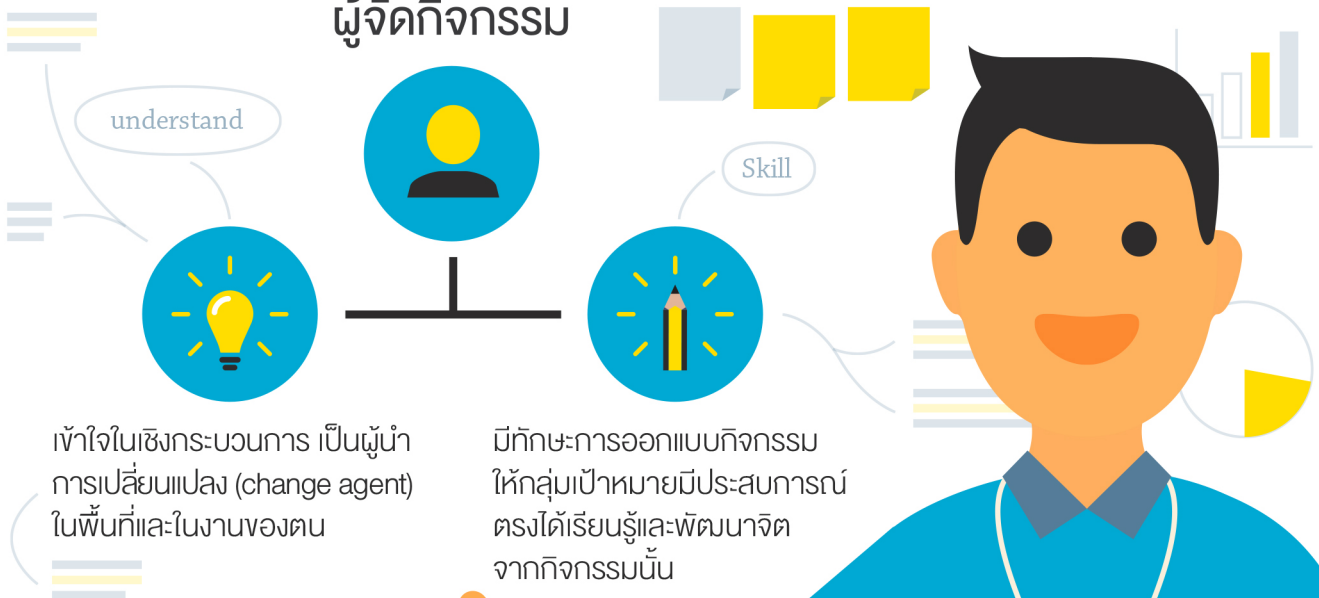
3



การคิดระบบระบบ (Systems Thinking)

ทักษะวิธีคิดระบบระบบ
การเห็นแบบแผนและโครงสร้าง
การมองภาพรวม และเชื่อมโยง
มิติทางสังคม

ผู้จัดกิจกรรม





6 Sensing

รับรู้โลกไร้ขีดจำกัด

อุปกรณ์

1. กระดาษ และดินสอหรือปากกา
2. ผลไม้และขนมชิ้นเล็กๆ

วิธีการ

หาพื้นที่อยู่ลำพัง มุมมองเปิดโล่ง
ได้ผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกาย

1 ตา

มองให้ทั่ว ทั้งไกลใกล้
5 นาที และบันทึก

- มองออกไปให้ไกลที่สุดแล้วค่อยๆ มองใกล้เข้ามาเรื่อยๆ
- สังเกตการมองเห็นทั้งแสง สี เงา รูปทรงต่างๆ

2 หู

ฟังทุกเสียง 5 นาที
แล้วบันทึก

- ฟังเสียงที่ไกลที่สุดเบาที่สุด เท่าที่เราได้ยิน
- สังเกตการได้ยิน อาจจะมีผลับตาในขณะที่ฟัง

3 จมูก

รับรู้กลิ่นรอบตัว
5 นาที แล้วบันทึก

- รับรู้กลิ่นที่อยู่รอบๆ
- สังเกตการได้กลิ่น อาจจะมีผลับตาแล้วสูดลมหายใจ



4 ลิ้น

ชิมรส 5 นาที แล้วบันทึก
(หาลูกเต๋ ผลไม้ชิ้นเล็กๆ หรือขนมที่มี)

- นำอาหารชิ้นเล็กๆ ใส่ในปาก
- ลองรับรู้ถึงผัสสัมผัสรสชาติอย่างช้าๆ

5 ความรู้สึก

รับรู้ที่ผิว รับรูปร่างกาย
5 นาที แล้วบันทึก

- รับรู้สัมผัสทางกายทุกสิ่งที่ต้องพิวกาย

6 ความคิด

รับรู้ความคิดและ
ความรู้สึก 5 นาที
แล้วบันทึก

- สังเกตความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในใจของเรา ทั้งด้านบวกและลบ

7 บันทึกทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา

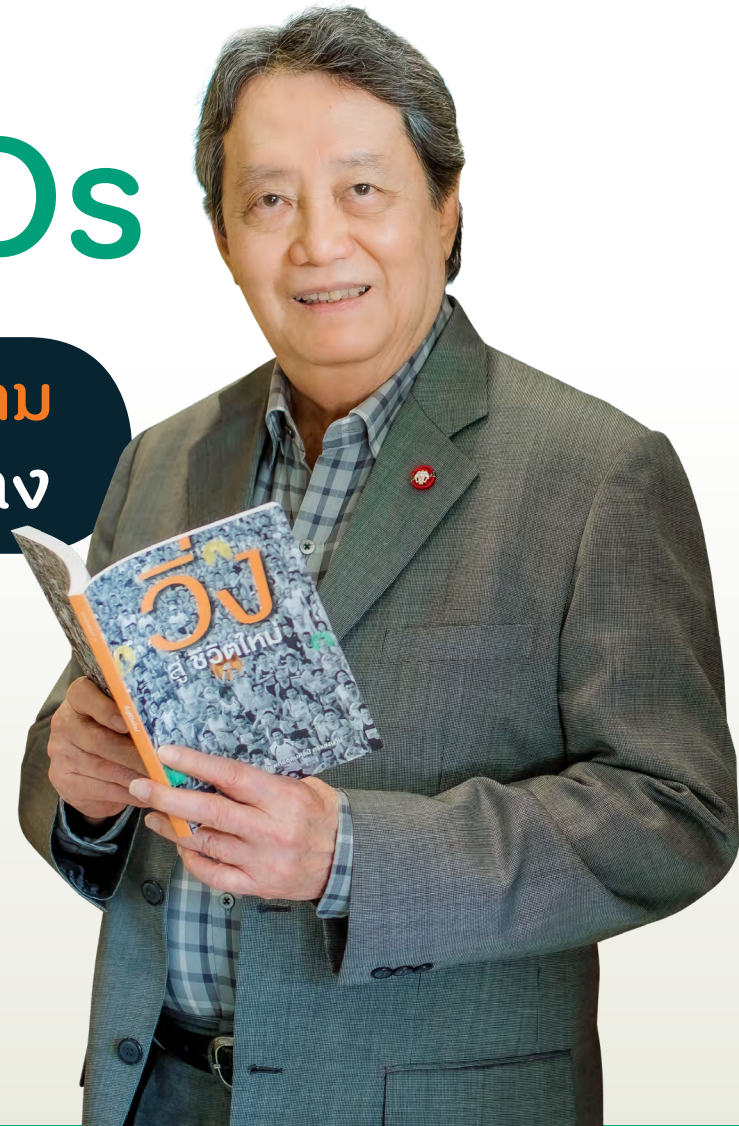
ทบทวนถึงศักยภาพของการรับรู้โลกของเราที่ได้สัมผัสตลอด 30 นาที



ฮีโร่สู้ NCDs รำลึกถึง...

ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม
ผู้สร้างความเปลี่ยนแปลง

“ ตัวเองเป็นเจ้าของร่างกาย
ทุกคนมีหน้าที่ต้องดูแล
สุขภาพกายใจให้เข้มแข็ง
ไม่ใช่ไปตำร้ายร่างกายด้วยอบายมุข
และการใช้ชีวิตอยู่อย่างเนือยนิ่ง
ไม่เคลื่อนไหว ไม่ออกกำลังกาย
เพราะหากจะรอให้ป่วย
แล้วไปรักษาก็สายเกินแก้ ”



หนึ่งในคำกล่าวของ ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม อดีตรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข และอดีตรองประธานคณะกรรมการบริการกองทุน สสส. คนที่ 1 บุคคลซึ่งทำงานเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพะเสมอมา จากที่เคยเจ็บป่วยอย่างหนักในวัยเพียง 40 คัน ๆ กลายเป็นที่มาของการหันมาดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง และเป็นผู้นำในการสร้างความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพะให้กับสังคมไทยและในเวทินานาชาติ

🕒 ย้อนรำลึกความสำเร็จ

ปี 2521 ศ.นพ.อุดมศิลป์ ได้ก่อตั้งสมาคมสมาธิตันส์ประเทศไทย เพื่อรวบรวมอาสาสมัครคอยบรรเทาปัญหาทางสุขภาพจิต สุขภาพใจ รับฟังพูดคุยอย่างสร้างสรรค์ เพื่อลดปัญหาการฆ่าตัวตาย สร้างพลังบวกให้กับผู้คน

ปี 2530 ภาพประวัติศาสตร์ได้เกิดขึ้น ใน “งานวิ่งลอยฟ้าเฉลิมพระเกียรติ” ที่สะพานแขวนพระราม 9 มีคนนับแสนเข้าร่วมงานวิ่ง ถือเป็น “ปฐมบทงานวิ่งในประเทศไทย” จุดกระแสงานวิ่งให้เกิดขึ้น ซึ่งเบื้องหลังความสำเร็จเกิดจาก “คุณหมออุดมศิลป์”



ในยุคนั้นคุณหมอจะเดินทางไปที่สวนลุมพินีทุกเช้า เพื่อไปแนะนำให้คนหันมาวิ่งออกกำลังกาย และวิ่งอย่างถูกต้อง ก่อนที่จะชวนนิสิตแพทย์ 12 คน วิ่งจากกรุงเทพฯ-เชียงใหม่ เพื่อหาทุนสร้างตึกโรงพยาบาลศิริราช สร้างความตื่นตัวให้กับประชาชนในทุกจังหวัดที่นิสิตวิ่งผ่านไป



การจุดกระแสวิ่งไม่เคยจางหาย ปี 2555 งาน

“Thaihealth Day Run” หรือ “วิ่งสู่วิถีใหม่”

ที่จัดโดย สสส. เป็นงานวิ่งที่ถือกำเนิดนักวิ่งหน้าใหม่จำนวนมาก แม้กระทั่ง ตูน อาทิวราห์ คงมาลัย ที่เริ่มวิ่งจากสนามนี้ ก่อนออกวิ่ง

อย่างจริงจัง และกลายเป็นผู้สร้างตำนานการวิ่งได้จรดเหนือ เพื่อหารายได้สำหรับซื้อเครื่องมือแพทย์ให้โรงพยาบาล

“วิ่งสู่วิถีใหม่” คำนี้ถูกสะท้อนว่า การวิ่งจะนำไปสู่ความสุขที่ไม่เคยเจอมาก่อน เพราะเมื่อวิ่งถึงจุดหนึ่ง จะไปกระตุ้น “สารสุข” หรือสารเอ็นดอร์ฟิน ให้หลั่งออกมา ทำให้ความสุขซึมซาบไปทั่วร่างกาย การวิ่งจึงทำให้ร่างกายมีพลัง การมีพลังก็ทำให้เกิดความสุขเป็นเหตุผลที่ทำให้ คุณหมออดุมศิลป์ ทุ่มเทพาส่งที่จะสร้างความสุขนี้ไปให้ถึงประชาชน เพื่อส่งเสริมการ “สร้าง” ไม่ใช่รอให้ถึงวันป่วยแล้วค่อย “ซ่อม”



ในอดีตก่อนการเปลี่ยนแปลง คุณหมออดุมศิลป์เผชิญกับโรคเส้นเลือดตีบที่หัวใจ จนค้นพบว่าการลงมือเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยการวิ่ง เป็นหนทางที่จะพ้นความเจ็บป่วยได้ จากการเดิน-วิ่งเพียงวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง คือทางออกที่สะดวก ประหยัด ลดภาระบุคลากรทางการแพทย์ ลดค่ารักษาได้อย่างมหาศาล

“ผมดำเนินชีวิตเหมือนคนส่วนใหญ่ คือ ประมาท ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย ตื่นสุรายาเมา วันหนึ่งไปประชุมต่างประเทศสปกติดีทุกอย่าง จนเมื่อเข้านอนแล้ว ตื่นมาเข้าห้องน้ำแล้ววูบ ก็ยังหลอกตัวเองว่า เราเป็นหมอเรารู้ดี จนคิดได้ว่า หัวใจที่เราเคยไว้วางใจกลายเป็นระเบิดฝังในอก วัย 40 ต้นๆ ตอนนั้นคิดว่า ยังตายไม่ได้ จนเริ่มออกวิ่งตั้งแต่ตอนนั้น จนแข็งแรงถึงอายุ 80 ปี” หนึ่งในคำบอกเล่าของคุณหมออดุมศิลป์ที่เล่าถึงประสบการณ์เฉียดตายที่กลายเป็นการเปลี่ยนแปลงชีวิต

“คุณหมออดุมศิลป์” ถือเป็นตำนานที่บุกเบิกให้เกิดปรากฏการณ์ที่คนมาวิ่งเพื่อสุขภาพจำนวนมาก และคุณหมออดุมศิลป์รับหน้าที่เป็นประธานคนแรกของสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ที่สร้างภาคีเครือข่ายวิ่งทั่วประเทศให้จัดงานกว่า 3,000 สนามการแข่งขันต่อปี รวมถึงปิดสวนลุมพินีไม่ให้มีรถวิ่งจนเป็นต้นแบบในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี

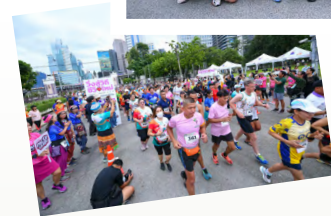
เมล็ดพันธุ์แห่งสุขภาพที่ ศ.นพ.อดุมศิลป์ ศรีแสงนาม ได้เริ่มต้นปลูกกระแสการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพผ่านงานวิ่งลอยฟ้าเฉลิมพระเกียรติ ซึ่งถือเป็นภาพประวัติศาสตร์ และภาพจำแรกของการวิ่งในประเทศไทยที่ทุกคนไม่เคยลืมเลียน ทำให้การวิ่งถูกส่งต่อทั่วไทยและได้รับความนิยมมากขึ้น



วันนี้คนไทยยังออกกำลังกายด้วยการวิ่งติดอันดับต้น ๆ เพราะทำได้ง่าย มีรองเท้าวิ่งสักคู่กับใจที่อยากจะวิ่งก็เริ่มต้นได้ทันที จะวิ่งละแวกบ้าน ใกล้บ้าน วิ่งได้ทุกที่ เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับภาคีเครือข่ายจัดงานวิ่งครั้งพิเศษภายใต้ชื่อ



งานวิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่ **“จากก้าวแรกสู่ก้าวต่อไป” (First to Next Step)** เพื่อร่วมรำลึกถึง **“หมออุดมศิลป์”** ผู้จุดประกายแสงแรกการส่งเสริมสุขภาพคนไทยผ่านงานวิ่งและการณรงค์เพื่อสุขภาพมากกว่า 40 ปี งานนี้มีเพื่อนนักวิ่งทุกเจนกว่า 500 คน มาร่วมแสดงพลังหนุนก้าวต่อไป ส่งเสริมสุขภาพด้วยการวิ่งระยะทาง 5 กิโลเมตร ที่สวนลุมพินี เมื่อเดือนสิงหาคม 2566 ที่ผ่านมา



“เมื่อเจอวิกฤตในชีวิต หากใช้เวลาตัวเอง ได้กับทวนไตร่ตรอง ไคร่ครวญมากพอ เรามักจะเจอทางออก และจะก้าวผ่านได้ หากแน่วแน่กับการลงมือทำ ลงมือปฏิบัติจริง”
เป็นคำนิยมจากหนังสือ วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่ ของคุณหมออุดมศิลป์

หนังสือวิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่ โดยคุณหมออุดมศิลป์ เป็นหนังสือสร้างแรงบันดาลใจ สร้างความเปลี่ยนแปลงชีวิตคนหลายล้านคน โดยหนังสือส่งต่อเรื่องราวอย่างสร้างสรรค์ และปรับปรุงให้เข้ากับยุคสมัย ทำเป็นแบบฉบับการ์ตูนที่อ่านง่าย



หนังสือเล่มนี้สามารถปลุกพลังการวิ่งให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในเมืองไทย มากกว่า 40 ปี เพราะนอกจากการเล่าหน้าที่เฉียดตาย ยังอธิบายว่า **“การเดินวิ่ง”** เป็นอีกกิจกรรมทางกายที่ช่วยป้องกันโรคและทำให้สุขภาพดีขึ้น ที่สำคัญเป็นกีฬาที่ไม่ต้องลงทุนมากมาย เพียงแค่คนที่พร้อมจะเดินวิ่ง ลงแรงลงใจก้าวออกจากบ้านไปวิ่ง เพื่อให้ตัวเองมีชีวิตที่ดีขึ้น

ตั้งแต่ สสส. ก่อตั้งขึ้นมา คุณหมออุดมศิลป์ เป็นประธานคณะกรรมการบริหารแผนปัจจัยเสี่ยงหลัก เริ่มต้นทำงานเรื่อง งดเหล้า งดสูบบุหรี่ ลดอุบัติเหตุ เลิกการพนัน เลิกยาเสพติด และเป็นประธานกำกับทิศทางเรื่อง สื่อสารการตลาดเพื่อสังคม ที่สร้างสรรค์สื่อรณรงค์ สื่อโฆษณาดี ๆ ออกมากระตุก เตือนสังคมผ่านช่องทางต่าง ๆ อย่างได้ผล เกิดเป็นวาทกรรมในสังคมช่วยให้ลด ละ เลิกเหล้า บุหรี่ เพิ่มการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็น **“จน เครียด กินเหล้า” “ให้เหล้าเท่ากับแข่ง” “แล้วคุณมาทำร้ายฉันทำไม” “แค่ขยับเท่ากับออกกำลังกาย”** ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณหมอบอกว่าเป็น **“การทำงานที่น่าภูมิใจ”**

“จิตแข็งแกร่ง ต้องอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง”

วลีของคุณหมออุดมศิลป์ จะฝังอยู่ในความทรงจำ และทำให้งานส่งเสริมสุขภาพยังคงก้าวต่อไปอย่างมั่นคง

ดาวน์โหลด
หนังสือวิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่





๑๒๑ **ดร.สุปรียา อุดมยานนท์ ผู้จัดการกองทุน สสส.**

การสานงานของ สสส. ที่คุณหมออุดมศิลป์สร้างไว้เป็นรากเป็นฐานที่มี ยอดต่อเติมงอกเงย และมีก้าวต่อไปอีกมากมาย ทุกวันนี้นั่งงานวิ่งเป็นที่นิยม เรื่องงดเหล้ามีผลสำเร็จในประเทศ ทั้งงานบุญปลอดเหล้า เทศกาลปลอดเหล้า งดเหล้าเข้าพรรษา งานเคาต์ดาวน์ที่กลายเป็นงานสวดมนต์ข้ามปี

แม้แต่ในระดับโลก เครือข่ายเข้มแข็งขึ้น สสส. ก้าวไปสู่การร่วมสร้างกฎหมายโลกเกี่ยวกับการควบคุม แอลกอฮอล์ โดยไทยเป็นแกนนำสำคัญ หลายเรื่อง ได้ถูกฝังในบรรทัดฐานของสังคม สสส. ได้รางวัลองค์กร สร้างเสริมสุขภาพดีเด่นจากองค์การอนามัยโลก เราจะ ก้าวในทศวรรษต่อไป ตามรากฐานที่คุณหมออุดมศิลป์ สร้างไว้ให้งอกงามยิ่งขึ้น

คุณูปการสำคัญของท่านต่อ สสส. และการสร้างเสริม สุขภาพไทยอยู่ในหลากหลายบทบาท ตั้งแต่การเป็น ผู้ประสานเชื่อมโยงกับทุกภาคส่วนใหม่ของกองทุนเกิดใหม่นี้ ให้เดินผ่านเส้นทางที่ไม่เคยเดินมาก่อน ประสบการณ์ การเมืองในอดีตทำให้ท่านจูนคลื่นกับภาคการเมืองและ กระทรวงต่างๆ ได้อย่างสร้างสรรค์

การทำงานลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพอย่างเรื่อง การควบคุมยาสูบและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสร้าง พลังบวกในการรณรงค์เดิน วิ่ง และเพิ่มกิจกรรม ทางกายให้ขยายตัวสู่ทั้งแผ่นดินและในคนรุ่นใหม่ การสร้างรูปธรรมของมิติทางจิตวิญญาณควบคู่ ไปกับการลดอบายมุขอย่าง “การสวดมนต์ข้ามปี” ที่ดำรงอยู่ในสังคมไทยอย่างต่อเนื่องมาจนปัจจุบัน

อาจารย์อุดมศิลป์ นับเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ คนสำคัญที่ได้เข้ามาร่วมงานเป็นกรรมการกองทุน สสส. ตั้งแต่ สสส. เริ่มก่อตั้ง และเคยดำรงตำแหน่ง เป็นรองประธานคณะกรรมการกองทุน สสส. อยู่ สองสมัย ก่อนจะเป็นที่ปรึกษาคณะกรรมการกองทุน สสส. จนถึงปัจจุบัน จนวันสุดท้ายของชีวิตท่าน



• **สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่ง เพื่อสุขภาพไทย** เกิดขึ้นครั้งแรกในปี 2545

โดยแรงขับเคลื่อนและสนับสนุนของ ศ.นพ.อุดมศิลป์ และ สสส. โดยท่านนำองค์ความรู้ เรื่องการวิ่งจากประสบการณ์มาถ่ายทอด และรวมเครือข่ายนักวิ่งทั่วประเทศให้เป็น หนึ่งเดียว ร่วมกับ ดร.ณรงค์ เกี่ยมเมฆ ผู้ทรงคุณวุฒิ แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สสส. และ คณะกรรมการสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย

ก่อเกิดงานวิ่งและสร้างกระแสการวิ่งให้เกิดขึ้นในประเทศไทย พร้อมทั้งเกิดนักวิ่งหน้าใหม่จำนวนมาก ที่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และท้าทายขีดความสามารถของร่างกายตัวเอง

จากสถิติการจัดงานวิ่งในปี 2553 พบการจัดงานวิ่ง 508 งาน และคาดการณ์การจัดงานวิ่งในปี 2563 ก่อนสถานการณ์โควิด-19 มากถึง 3,000 งาน และมีจำนวนนักวิ่งในปี 2563 มากกว่า 15 ล้านคน



• **งานเดินวิ่งสมาธิ** จัดขึ้นในวันสำคัญทางศาสนา เช่น เดิน-วิ่ง สมาธิ วิสาขะ

พุทธบูชา เป้าหมายเพื่อลด ละ อบายมุข จดจ่ออยู่กับการมีสมาธิ ได้ฝึกจิตในขณะที่ ที่ร่างกายเคลื่อนไหว ไม่เน้นการแข่งขันกับใคร และเน้นให้นักวิ่งมีกิจกรรมทางกาย

และจดจ่อกับตัวเอง เกิดจากแนวคิดของ ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ในขณะที่ดำรงตำแหน่งประธาน สมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพไทยคนแรก เมื่อปี 2545



สร้างสังคม

“ป็นกันอ้อม”

อ้อมท้องผู้รับ อ้อมใจผู้ให้

การทำงานทำให้เกิดความสุข
อ้อมอกอ้อมใจทั้งผู้ที่ทำงาน
ผู้ให้และผู้รับ เป็นความภูมิใจ ตั้งใจ
ในสิ่งที่ได้ทำ เกิดคุณค่า
ที่ได้ช่วยผู้อื่น ช่วยเหลือสังคม
ทั้งภาวะปกติและภาวะวิกฤต
เป็นแรงบันดาลใจที่เกื้อกูลเราในตัว

“พีมิก” พรทิพย์ ฝนหวานไฟ ผู้ประสานงาน
มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา คนสร้างสุขที่ทำงาน
บนหลักการ ผู้บุกเบิก “โครงการป็นกันอ้อม”
ในช่วงวิกฤตโควิด-19 จนถึงปัจจุบัน

“อหิจจัง” คือ ความไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน หรือไม่แน่นอน ชีวิตคนเราก็เช่นกัน เพราะตลอดช่วงชีวิตของเรา
สามารถเกิดการเปลี่ยนแปลงได้เสมอ แม้กระทั่งความคิดและความเชื่อ

พีมิกเป็นอีกคนหนึ่งที่ชีวิตการทำงานพลิกผันเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมาก จากคนที่ไม่เคยอิน ไม่สนใจ
ในศาสนาและหลักการ แต่วันหนึ่งกลับต้องเข้ามาทำงานในองค์กรที่ใช้หลักการในการขับเคลื่อน

สาวสังคมนิยมสู่งานจิตอาสาวิฑูทร

จากจุดเริ่มต้นการทำงานอาสาสมัครเรียน ก่อนเริ่มทำงานขับเคลื่อนประเด็นเรื่องแรงงาน และมีโอกาสเข้าไป
ทำงานในเครือข่ายพุทธิกา นำธรรมะทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับชีวิตอย่างสมสมัย ค่อยๆ ทำงานมา จนน้อมนำ
ธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวันและใช้ขับเคลื่อนงานตามแนวทางขององค์กร จนรู้ว่ามุมมองพุทธศาสนานั้นน่าสนใจ
และมีคุณค่า

ร่วม สสส.สร้างสุขภาวะทางปัญญาชั้นสูง

เข้ามาทำงานร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ตั้งแต่ปี 2548 ร่วมเป็นภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา เน้นงานภาคประชาสังคมด้วยการสร้างพื้นที่ปฏิบัติการจิตอาสา บนฐานคิดการทำบุญตามหลักพุทธศาสนา เช่น โครงการฉลาดทำบุญ การเสวนามุมมองแบบพุทธ เพื่อแก้ปัญหาสังคมในประเด็นต่าง ๆ ทั้งชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่ การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ ที่เน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจ สร้างกำลังใจ พัฒนากิจกรรมศิลปะคลายปัญหาอย่างสันติ

“ปันกันอิ่ม” ช่วยทั้งอิ่มท้อง อิ่มใจ อิ่มสุข

โควิด-19 ที่ผ่านมามีโครงการปันกันอิ่ม เป็นการช่วยเหลือคนจนในเมือง โดยมีร้านค้าเป็นสะพานบุญ เชื่อมผู้รับกับคนที่พอมีกำลังทรัพย์ด้วยการให้ เรียกว่า “ทาน” ตามหลักการทำบุญของพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมเพื่อฝึกการสละออก มีทั้งการประสานกับชุมชนเพื่อทำครัวกลางปันกันอิ่ม ชวนร้านขายอาหารมาร่วมเป็นเครือข่ายร้านค้าปันกันอิ่ม



งานที่ทำได้ทำให้เกิดความสุข ความอิ่มอกอิ่มใจ ทั้งผู้ทำงานเอง ผู้ให้และผู้รับ อย่างในส่วนของคนทำงาน การทำงานด้านนี้เรารู้สึกภูมิใจ ดีใจในสิ่งที่เราทำได้ ทำให้เห็นว่ามีความค่า ได้ช่วยผู้อื่น ช่วยเหลือสังคม ทั้งภาวะปกติและภาวะวิกฤต รู้สึกว่าเป็นแรงบันดาลใจที่เกื้อกูลเราในตัว

“ถ้าไม่มี สสส. สนับสนุนการทำงาน ก็อาจจะไม่สามารถสร้างกลไกขับเคลื่อนงานให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในสังคมได้”



สร้างพื้นที่ให้คนมีความสุขด้วยตนเอง

ในฐานะที่ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ศาสนาธรรมด้านพุทธศาสนา พี่มิกมองว่า สิ่งที่สังคมไทยควรเดินหน้าไปต่อ มูลนิธิเราอยากเห็นพุทธธรรมเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและมีคุณค่าต่อสังคม ขยายขอบเขตพัฒนาทั้งในแง่จิตสำนึก ร่วมรับผิดชอบต่อส่วนรวม มติจิตใจที่เข้าถึงความสุขอันจริงแท้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการทำงานสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของ สสส. ที่จะทำเป็นคนในสังคม เกิดการเรียนรู้พัฒนาจิตใจ มีเครื่องมือใช้ในกระบวนการ มีพื้นที่ปฏิบัติการชวนคนเข้าไปเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงเพื่อเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสังคม เข้าถึงเรื่องความสุขอันจริงแท้ในที่สุด เกิดเป็นสังคมที่เกื้อกูลต่อกันได้

“การสร้างความสุขระดับปัจเจก คือ ต้องมีเครื่องมือให้เขาเรียนรู้ตนเองและอยู่กับตนเองได้ เพราะการพึ่งพิงความสุขจากสิ่งของ หรือคนอื่น เมื่อไม่ได้ตามต้องการก็เกิดทุกข์ การกลับมาเรียนรู้ที่จะอยู่กับตัวเอง หรือสร้างคุณค่าจากข้างใน จึงจำเป็นและสำคัญ”

ด้วยเหตุนี้ เราจึงยังต้องทำงานด้านนี้ เพื่อให้สังคมมีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งเหล่านี้ และนำพาเราไปด้วยกันได้

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





ท้องร้องยามดึก 🌙

กินได้หรือไม่ได้ กินให้ดี กินยังไง?

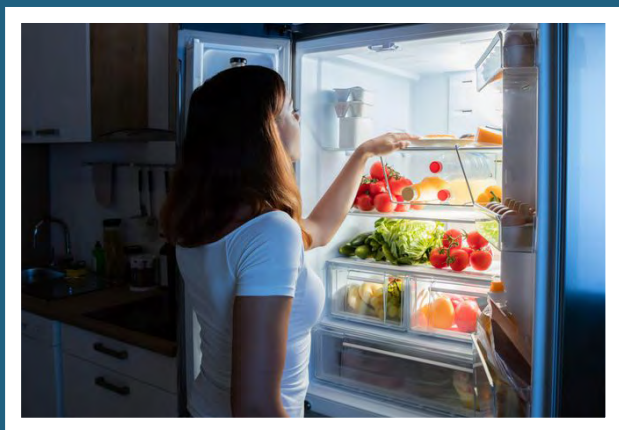
อาการหิวตอนดึก ไม่ว่าจะใครก็เคยเป็น เมื่อหิวก็พานอนไม่หลับจนบางครั้งต้องลุกขึ้นมาทำอะไรกิน กลายเป็นสถานการณ์เลวร้ายกว่าเดิม เพราะอาจเกิดกรดไหลย้อน อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับเสียอีก การกินอาหารว่างมือเบา ๆ จึงเป็นทางเลือกป้องกันหิวตอนดึกที่ดี

“อาหารว่างมือดี” คืออะไร ต้องกินแบบไหนนั้น อาหารว่างมือดี คืออะไร ก็ตามที่เรากินดื่มหลังจากทานอาหารมื้อเย็นไปแล้ว บางครั้งนานกว่าที่เราจะเข้านอน จึงทำให้ระหว่างนั้นเกิดหิวขึ้นมาในจังหวะที่กำลังจะเข้านอนพอดี เรื่องนี้ เคลซีซี คูนิค นักโภชนาการมีอาชีพในสหรัฐอเมริกา ได้ให้ความรู้ว่าการที่เรารู้สึกหิวแสดงว่าร่างกายของเรากำลังต้องการสารอาหารจำเป็นบางอย่าง

ฉะนั้นแล้วเราจึงจำเป็นต้องกิน สิ่งที่ต้องคำนึงเป็นอันดับแรกเลยคือ สิ่งที่จะกิน เป็นมือว่างยามก่อนเข้านอน ต้องไม่รบกวนการนอน หากแต่กินเพื่อช่วยให้หลับสบาย เพราะคลายความหิว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีของบางคนที่ออกกำลังกายมาเยอะ ๆ แล้วรู้สึกหิวก่อนนอน



เมื่อรวบรวมคำแนะนำจากนักโภชนาการก็พบว่า การกินอาหารประเภทน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ หรือ แป้งที่แปรรูปเป็นน้ำตาลได้อย่างรวดเร็ว หรือเนื้อสัตว์ ไขมันสูง เป็นสิ่งที่ไม่ดีอย่างแน่นอน เพราะต้องใช้เวลา ย่อยนาน อาจทำให้หลับ ๆ ตื่น ๆ ที่สำคัญคือ น้ำหนัก จะเพิ่มอย่างรวดเร็ว เพราะน้ำตาลเหล่านั้นไม่ถูก เผาผลาญนำไปใช้



เคลซี่ แนะนำว่า หากหิวเมื่อดึกยิ่งต้องกิน โดยเลือกอาหารที่ให้โปรตีนสูงแต่ย่อยง่าย เพื่อที่ ร่างกายจะได้มีโปรตีนไปช่วยซ่อมแซมและเสริมสร้าง กล้ามเนื้อในระหว่างที่นอนหลับ ต้องไม่มีน้ำตาลหรือ ไขมันอิ่มตัวเป็นส่วนผสมหรือมีน้อยที่สุด และควรเป็น อาหารที่อุดมไปด้วยกากใยด้วย

อาหารกลุ่มที่ว่ามาทั้งหมดนี้ได้แก่ โยเกิร์ต ไขมัน 0% หรือไขมันต่ำ อาจจะมีผลไม้จำพวก เบอร์รี่ต่าง ๆ หรือธัญพืชจำพวกถั่วต่าง ๆ ที่เป็น แหล่งไขมันดี จำนวนพอหยิบมือ แคร็กเกอร์ หรือ ขนมปังกรอบรสจืดจากธัญพืช หรือขนมปังธัญพืช ปาดด้วยเนยอัลมอนด์สักเล็กน้อย

แม้แต่ผู้ที่ควบคุมอาหารอยู่ก็สามารถกินเมื่อดึกได้ โดยใช้หลักการเหมือนกันคือ เป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง มีกากใยเยอะ มีไขมันดี เพราะทั้งหมดที่ว่ามานี้จะช่วย ทำให้รู้สึกอิ่มเร็วแต่ย่อยง่าย

ข้อควรคำนึง

เกี่ยวกับการรับประทาน อาหารว่างยามค่ำคืน

• **ประการแรก** ต้องสำรวจตัวเองดี ๆ ก่อน ว่าที่เราหิวหรืออยากรับประทานอาหารเป็นเพราะ ความเคยชิน หรือเพราะไม่มีอะไรทำ แล้วนึกถึง แต่เรื่องกินหรือเปล่า หรือว่าร่างกายเราต้องการ สารอาหารจริง ๆ เพราะบางคนกินเพราะความ เคยชินและไม่ได้หิวจริง ๆ เช่น เวลานั้นดูทีวีนาน ๆ ก็อยากจะมีอะไรจับเข้าปากให้ได้ขบเคี้ยวไปด้วย เท่านั้นเอง

• **ประการที่ 2** ต้องไม่รับประทานอาหารว่างมื่อ กลางคืนในขณะที่ทำกิจกรรมที่อาจทำให้เราหลงลืม ปริมาณอาหารที่กำลังกินเข้าไปอย่างเพลิน ๆ เช่น ห้ามกินขณะที่ดูทีวี เพราะการกินไป ดูทีวีไป มักจะ ทำให้เรากินมากเกินไป และสุดท้ายก็จบด้วยการที่ ร่างกายได้รับปริมาณพลังงานจากอาหารมากเกินไป นั่นเอง

• **ประการสุดท้าย** การจะรับประทานอาหารว่าง เมื่อดึกได้อย่างมีประสิทธิภาพที่ดีต่อร่างกาย จำเป็น ต้องเตรียม ผัก ผลไม้ อาหารต่าง ๆ ล่วงหน้า ให้พร้อมไว้ในตู้เย็น เพราะไม่เช่นนั้นแล้วเวลาที่หิว ขึ้นมากกลางดึก ไม่มีสิ่งเหล่านี้ ก็อาจจะลงท้ายด้วย การกินอะไรต่อมิอะไรที่ความหาได้ในตู้เย็นแทน

แน่นอนว่า หลักการแบ่งอาหารออกเป็นมื้อย่อย ๆ จะทำให้ไม่หิวหนักจนหิวใจไม่อยู่ และการเลือกกิน อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจะทำให้สุขภาพดี โดยเฉพาะหากคุณขยับเขยื้อนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่วมด้วยนั่นเอง

แหล่งที่มา :



<https://www.eatingwell.com/article/8062710/is-late-night-snacking-bad-for-you/>



สมาคมแพทย์ออสเตรเลีย สู้ยิบตา ป้อง บ.บุหรี่แทรกกฎหมายใหม่

ภารกิจสำคัญของสมาคมแพทย์ออสเตรเลีย ขณะนี้คือการเดินหน้าเรียกร้องให้มีการออกกฎหมายใหม่ที่จะมีผลบังคับห้ามมิให้มีการโฆษณาบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งขณะนี้ถูกมองว่าเป็นภัยสุขภาพด้วยยง คงจะเห็นได้จากอัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้น สวนทางกับอัตราการสูบบุหรี่แบบใบยาสูบที่มีแนวโน้มลดลงในออสเตรเลีย



สมาคมมองว่า การโฆษณาในรูปแบบต่าง ๆ คือ ช่องทางที่บริษัทบุหรี่ไฟฟ้ากำลังใช้อย่างเข้มข้นเพื่อการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายของตัวเอง ดังนั้นจึงไม่แปลกที่บริษัทเหล่านี้ จะเดือดร้อนและต้องพยายามทุกวิถีทางในการขัดขวางไม่ให้สมาคมผลักดันกฎหมายควบคุมการโฆษณาผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าได้ตามที่ตั้งเป้าไว้

ล่าสุดสมาคมได้เสนอร่างกฎหมายควบคุมยาสูบและผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ในปี 2566 แล้ว โดยเชื่อว่าจะเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมการปฏิรูปมาตรการทางกฎหมายเพื่อการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบในรูปแบบต่าง ๆ ทุกชนิด มาตรการทางกฎหมายนี้ มาพร้อมกับเป้าหมายที่ตั้งเป้าให้อัตราการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าในออสเตรเลียลดลงมาเหลือแค่เพียง 5% หรือต่ำกว่านั้นให้ได้ภายในปี 2573

ทั้งนี้ ศ.สติฟ ร็อบสัน ประธานสมาคม อธิบายว่า โดยหลักการแล้ว ร่างกฎหมายใหม่ที่ทางสมาคมกำลังผลักดันอยู่นี้ เป็นการรวบรวมเอากฎหมายควบคุมบุหรี่ที่มีอยู่ทั้งหมดมาปรับปรุงให้เข้าใจง่ายและปฏิบัติได้ง่าย หากแต่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ไม่ให้มีการอาศัยช่องโหว่แล้วโฆษณากระตุ้นให้พวกเขาเกิดอยากสูบบุหรี่ไฟฟ้า ด้วยการสร้างภาพลักษณ์ให้การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นกิจกรรมสันตนาการอย่างหนึ่งที่ต้องลอง

โฆษณายังล้ำไปอีกขั้นด้วยการใช้เทคโนโลยีอัลกอริทึมช่วยให้เข้าถึงเป้าหมายมากกว่าเดิมบนแพลตฟอร์มต่าง ๆ อย่างน่ากลัว ทำให้ร่างกฎหมายใหม่ที่สมาคมกำลังผลักดันอยู่นี้ยังรวมไปถึงการควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าในมิติอื่น ๆ โดยภาพรวมทั้งหมด

เทคนิคต่าง ๆ ยั่วยุให้ออยากสูบบุหรี่ อย่างปรุงรสชาติ กลิ่นอ้อางโดยไม่มีหลักฐาน เช่น ผลิตภัณฑ์รสผลไม้หรืออ้อางว่าเป็นสินค้าปราศจากนิโคติน ซึ่งการแกกกฎหมายจึงเป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญมากต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของการควบคุมผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าไม่ให้กลายเป็นตัวก่อความหายนะทางสุขภาพครั้งใหม่ในออสเตรเลีย

“ความพยายามในการแทรกแซงร่างกฎหมายที่สมาคมกำลังผลักดันอยู่นี้ นั้น พบว่ามาในรูปแบบของสายสัมพันธ์กับนักการเมืองและพรรคการเมือง บริษัทเหล่านี้พยายามทุกวิถีทางเช่นกันในการสร้างอิทธิพลเหนือพรรคการเมืองไม่ว่าจะเป็นการให้เงินบริจาค หรือเงินสนับสนุนการเลือกตั้งต่าง ๆ ของพรรค” ศ.สติฟ กล่าวทิ้งท้าย



แหล่งที่มา : <https://www.ama.com.au/media/tightening-tobacco-and-vaping-laws-huge-win-australias-health>

แม่ยุคใหม่เมาพุ่ง

สถิติเมาจนห้ามส่งห้องฉุกเฉินแข่งผู้ชาย

แม้ว่านักดื่มฝ่ายชายที่ยังครองอัตราการเข้ารับการรักษาแบบเร่งด่วนในห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลในสหรัฐอเมริกา แต่ผลการสำรวจล่าสุดโดยสถาบันแห่งชาติ เรื่องปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์และภาวะติดเหล้า แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มที่ชัดเจนว่า มีจำนวนนักดื่มหญิงที่ดื่มหนักถึงขั้นถูกห้ามส่งห้องฉุกเฉินในโรงพยาบาล มีอัตราเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจนแซงนักดื่มเพศชายไปแล้วในรอบ 3 ปีที่ผ่านมา ซึ่งผลการวิเคราะห์การสำรวจถูกตีพิมพ์เผยแพร่เมื่อเร็ว ๆ นี้



จากการวิเคราะห์ปัญหาการดื่มน้ำเมาของสตรีวัยเจริญพันธุ์ในสหรัฐฯ ที่โดยมากกำลังเป็นคุณแม่มีภาระต้องเลี้ยงดูบุตร ซึ่งมีจำนวนไม่น้อยต้องทำงานไปด้วย กล่าวคือ **ผู้หญิงอายุระหว่าง 18-34 ปี พบปัญหาการดื่มน้ำเมา มีความเกี่ยวข้องกับความกดดันหลัก ๆ จาก 2 แหล่ง คือ ภาระในการเลี้ยงดูลูก** นับเป็นเรื่องที่ค่อนข้างหนักสำหรับคุณแม่ยุคใหม่ที่ต้องทำงานไปด้วย เลี้ยงลูกไปด้วย และความเครียดจากการเสพสื่อสังคมออนไลน์ ที่มีการโพสต์ความสำเร็จต่าง ๆ ยิ่งสร้างความกดดันว่า ตนเองไม่สามารถเป็นแม่ที่ดีเหมือนคนอื่นได้ จึงสร้างความเครียดเข้าไปใหญ่

คนกลุ่มนี้ เลือกทางออกที่ง่ายที่สุด คือพยายามดับความเครียดที่มีมาทั้งวัน ด้วยการจิบไวน์ ซึ่งในที่สุดแล้ว **วัฒนธรรมการจิบไวน์ของชาวตะวันตกนี้เอง มักจะนำไปสู่การดื่มน้ำเมาที่มากขึ้นไปเรื่อย ๆ** บางคนจากจิบวันละแก้ว 2 แก้ว กลายเป็นวันละขวดไปแล้ว สิ่งก็ตามมาคือ ผลเสียต่ออารมณ์ในวันถัดมา ทั้งอาการเมาค้าง อารมณ์แปรปรวน ซึ่งส่งผลกระทบต่อตัวเอง และลูก ๆ ด้วย

องค์กรเรนของส์ ริคัฟเวอร์รี่ ทำงานด้านการช่วยเหลือคนติดเหล้าและสารเสพติด ให้ข้อมูลว่า หญิงสหรัฐฯ วัย 18-34 ปี คือกลุ่มผู้ใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างอินสตาแกรม เป็นกลุ่มหลัก ๆ เลยทีเดียว ในขณะที่ข้อมูลอีกด้านพบว่า ประมาณ 20% ของนักดื่มที่เป็นหญิงยอมรับว่าเคยทำกิจกรรมที่มีความเสี่ยงต่อความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่นอย่างน้อย 1 ครั้ง ในรอบ 1 เดือน

จึงเป็นอีกแหล่งข้อมูลหนึ่งที่สนับสนุนข้อสังเกตที่ว่า **ผู้หญิงที่อยู่ในช่วงวัย 18-34 ปี นี้มักมีความกดดันจากภาระทางครอบครัว แล้วหันหน้าหาน้ำเมา จนเสี่ยงต่อการต้องถูกนำตัวส่งห้องฉุกเฉิน**

องค์กรเรนของส์ จึงแนะนำว่าใครที่กำลังมีปัญหา **เช่นนี้อยู่ ขอให้มองหาที่ปรึกษา** โดยอาจจะเริ่มจากการเข้ากลุ่มที่สนับสนุนและส่งเสริมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกก่อน เพื่อช่วยลดความเครียดอันเป็นสาเหตุหลักในการนำไปสู่การติดน้ำเมา

🌐 แหล่งที่มา : <https://www.cbsnews.com/baltimore/news/maryland-institute-women-have-more-alcohol-related-emergency-department-visits-than-men/>



คนดังสุขภาพดี



สุขภาพ คืออันดับหนึ่งของชีวิต

คุณแลสุขภาพ ฉบับ วุ่นเล่น วิริศวิพา ภัคคีประสงค์

“ไม่อยากเสียเวลาไปกับการนอนเฉย ๆ เพื่อรักษาตัว มันทำให้เราไม่มีความสุข หากทางป้องกันไม่ให้เกิดจะดีกว่า”

เป็นคารา นักแสดง ที่เวลาไม่สามารถทำอะไรเธอได้ แม้จะอยู่ในวงการมาเป็นเวลานาน แต่ วุ่นเล่น วิริศวิพา ภัคคีประสงค์ นักแสดงสาวสวยมาดมั่น มากความสามารถที่ดูก็ไม่เปลี่ยน

เคล็ดลับคนดังสุขภาพดีจะพาไปรู้ถึงจุดเริ่มต้นในการดูแลสุขภาพ คุณวุ่นเล่น เล่าให้ฟังว่า จุดเริ่มต้นที่ทำให้หันมาดูแลสุขภาพของตัวเองนั้น เป็นเพราะเห็นความสำคัญของการมีร่างกายที่แข็งแรง เพราะมันเป็นสิ่งที่จะทำให้สามารถออกไปทำงานที่รักได้อย่างเต็มที่และมีความสุข

“ด้วยวิถีชีวิตการทำงานที่ต้องทำงานกับคนจำนวนมาก การที่เราป่วยเพียงคนเดียว มันทำให้งานทั้งหมดเกิดความล่าช้า และทำให้งานของคนอื่นล่าช้าไปด้วย รู้สึกไม่อยากเสียเวลาไปกับการนอนเฉย ๆ เพื่อรักษาตัว มันทำให้เราไม่มีความสุขเลย แหม่นอนว่าก่อนจะไปถึงจุดนั้นเรามาปรับทางป้องกันเพื่อไม่ให้มันเกิดขึ้นดีกว่า” วุ่นเล่น ระบุ

เมื่อได้ฟังแบบนี้จึงรีบถามถึงเคล็ดลับในการดูแลสุขภาพ ว่าทำได้อย่างไร จึงพบว่า ระเบียบวินัย เป็นเรื่องสำคัญ “การดูแลตัวเองอย่างแรกที่ต้องทำคือ การมีระเบียบวินัย เช่น การออกกำลังกาย จะออก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ อาจจะไม่ได้ออกกำลังกายหนักมาก แต่ต้องสม่ำเสมอ ส่วนเรื่องการกิน การจะมีสุขภาพที่ดีไม่ใช่การกินแต่ผัก และผลไม้ แต่ต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ อยู่เสมอ ที่สำคัญพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นพิษไม่ดีต่อร่างกาย”

แน่นอนว่า ไม่ใช่แค่ร่างกายแข็งแรงแล้วจะพอ การมีสุขภาพใจที่แข็งแรง ก็เป็นสิ่งสำคัญมากเช่นเดียวกัน หลายคนยิ่งโตมีหน้าที่ความรับผิดชอบมาก ก็ยิ่งเกิดความเครียดซึ่งบั่นทอนพลังใจ

“พอโตขึ้นก็เพิ่งมารู้ว่าความเครียดยังส่งผลเสียต่อสุขภาพของเราด้วย ถ้าเครียดมาก ๆ เราจะรู้สึกไม่มีพลังในการไปทำงาน หรือออกไปใช้ชีวิต เพราะฉะนั้นก็จะพยายามหลีกเลี่ยงความเครียดด้วยเช่นกัน แต่ถ้าเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็จะทำอะไรทำให้เราไปโฟกัสในส่วนอื่นแทน หรือพยายามปล่อยวาง เพราะว่าปัญหามันเกิดขึ้นทุกวันอยู่แล้ว ถ้าเรามัวแต่ไปจมอยู่กับมัน ชีวิตเราก็จะไม่สามารถไปต่อได้” ถือเป็นวิธีการจัดการความเครียดในแบบฉบับ ของคุณวุ่นเล่น ที่ใครก็สามารถนำไปปรับใช้ได้เช่นกัน

คุณวุ่นเล่นยังฝากทิ้งท้ายว่า “อยากให้ทุกคนมองว่าสุขภาพของเราเป็นสิ่งสำคัญอันดับหนึ่งในชีวิต เพราะสุขภาพดีหรือไม่ดีล้วนส่งผลกับทุก ๆ อย่างในชีวิตของเรา”

ไม่ว่าในชีวิตจะเกิดปัญหาใด ๆ ทุกคนจะสามารถก้าวผ่านไปได้ด้วยสุขภาพกาย-ใจที่แข็งแรง สสส. มุ่งเน้นให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดการเนือยนิ่ง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ลาสุขภาพ



สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

เคยมีที่รู้สึกหมดกำลังใจ หมดหวัง จดหมายข่าวฉบับนี้
อยากชวนคุณมาแบ่งปัน กำลังใจ มอบถ้อยคำดี ๆ ให้กันและกัน
คำไหนบ้างที่ฟังแล้วรู้สึกมีกำลังใจ

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ส่งคำตอบภายใน
วันที่ 15 ตุลาคม 2566
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 5 ท่าน

จะได้รับตั๋วหนัง รางวัลละ 2 ใบ



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

วารสารการสร้างเสริมสุขภาพไทย Thai Health Promotion Journal

เปิดรับบทความจากนักวิชาการสาขาต่าง ๆ ในทุกเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง
กับการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
โดยบทความต้นฉบับต้องไม่เคยพิมพ์เผยแพร่มาก่อน

6 STEPS | ส่งบทความตีพิมพ์ในวารสาร การสร้างเสริมสุขภาพไทย



จัดทำโดย
คณะจัดการวารสารการสร้างเสริมสุขภาพไทย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทร: 02-343-1500 อีเมล: THPJ@thaihealth.or.th

