

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 20
ฉบับที่ 270
เมษายน 2567

สงกรานต์ วิถีไทย

๒๕๖๗

❖ สนุก ❖ ปลอดภัย ❖ ไร้ความรุนแรง



- ☺ เล่นสงกรานต์ปลอดภัย ปลอดภัย
- ☺ เปิดใจไล่ต๊ะเจาะพื้นที่เล่นน้ำทั่วไทย
- ☺ ทำทายกระแสน คนป็นพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย





สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

**“เมษายน” เดือนที่ร้อนจะระอุที่สุดของปี แต่ก็เต็มไปด้วย
บรรยากาศแห่งความสุข การเวียนกลับไปพบปะเจอเจอ
ของครอบครัว**

เมื่อนึกถึงเทศกาลสงกรานต์ แทนที่จะนึกถึงบรรยากาศแห่งความสุข
และขนบธรรมเนียมประเพณีที่ทรงคุณค่า อย่างการรดน้ำดำหัว เพื่อคารวะ
ผู้หลักผู้ใหญ่ พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย แต่ผมเชื่อว่าชาว สสส. และภาคีเครือข่าย
ต่างเป็นห่วงและกังวลใจ ถึงความสูญเสียจากการบาดเจ็บทางสมอง
ความพิการ และการสูญเสียชีวิตของคนในครอบครัว

ด้วยบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในการร่วมสร้างความปลอดภัย
ทางถนน ทำให้ช่วงเทศกาลสงกรานต์และปีใหม่ของทุกปี รวมถึงตลอดทั้งปี
พวกเราจึงพยายามทำงานอย่างหนัก และทำงานร่วมกับทุกภาคส่วน ทั้งจาก
ภาครัฐ เอกชน ประชาสังคม และประชาชน อย่างเข้มข้น เพื่อขับเคลื่อน
นโยบาย ธรรมนูญ และสื่อสารสังคม ส่งข้อความไปถึงประชาชนถึงความห่วงใยนี้
โดยหวังว่าจะเป็นส่วนหนึ่งในการหยุดความสูญเสียนั้นลงได้

ข้อมูลภาวะโรคของประเทศไทย หรือ BOD (Burden of diseases)
ในปี 2562 พบว่า **ปีสุขภาวะที่สูญเสียไปจากการตายและความพิการจาก
อุบัติเหตุจราจรของชายไทย (DALYs : Disability Adjusted Life Years)
เท่ากับ 1.3 ล้านปี และหญิงไทย เท่ากับ 4.9 แสนปี** ซึ่งหมายถึง **“คนหนุ่ม
คนสาวจำนวนมากที่ต้องพิการ และเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากอุบัติเหตุ
ทางถนน”**

โดยเฉพาะในช่วงที่สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย ความพยายาม
ที่จะช่วยลดความสูญเสียจากการตายและความพิการในวัยหนุ่มสาว ยิ่งต้อง
พยายามอย่างเข้มข้นขึ้น

เมื่อพิจารณาถึงสถิติอุบัติเหตุจราจรในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ปี 2566
ที่ผ่านมา พบว่า **ดื่มแล้วขับชี้รถจักรยานยนต์และล้มเองสูงถึง 53% และ
ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เกิดอุบัติเหตุไม่เกิน 5 กม.จากบ้านสูงถึง 56% และ
เสียชีวิตในเส้นทางที่ใช้ประจำสูงถึง 78%** พฤติกรรมเสี่ยงมักเป็นการดื่มสุรา
สังสรรค์กับเพื่อนหรือญาติ แล้วมีการออกไปซื้อสุรา หรือเครื่องดื่มอื่นเพิ่ม
รวมถึงการเดินทางกลับบ้าน

ผมอยากจะเสนออีกวิธีการหนึ่ง คือ การมีบุคคลในครอบครัวช่วยเป็น
“ตำรวจครอบครัว” น่าจะช่วยได้มาก หมายถึงทุกคนร่วมมือกันพิจารณาว่า
คนในครอบครัวของเรา เช่น พ่อ ลุง พี่ชาย น้องชาย มีความเสี่ยงต่อการเกิด
อุบัติเหตุทั้งในช่วงเทศกาลสงกรานต์ หรือช่วงอื่น ๆ ด้วยหรือไม่ เช่น เคยเกิด
อุบัติเหตุจากดื่มแล้วขับมาก่อน หรือมักจะออกไปสังสรรค์กับเพื่อน เป็นต้น



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

ถ้ามีบุคคลเสี่ยงในครอบครัว ก็ควรที่จะติดตาม
ผ่านโทรศัพท์ หรือวิธีการอื่น ๆ เพื่อสอดส่องว่า ในช่วง
เวลากลางคืน ญาติที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ
อยู่ที่ไหนแล้วอาสาขับรถไปรับกลับแทน การปล่อยให้
กลับเอง หรือปล่อยให้ไปซื้อน้ำแข็งหรือสุราเอง ทุกคน
ต้องช่วยกันปกป้องคนในครอบครัว เพื่อจะได้ไม่เกิด
ความสูญเสียของญาติมิตรของเราในช่วงเทศกาล
สงกรานต์ที่กำลังจะมาถึง

นอกจากนั้นแล้ว ในระยะยาว มีภาคีเครือข่าย
ของ สสส. พยายามจะปลูกฝังและสร้างจิตใต้สำนึก
พลังบวก ในการลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่ ผ่านครุปฐมวัย
เพื่อเปลี่ยนแปลงประเทศในอีก 10 ปีข้างหน้า ซึ่งเป็น
โครงการที่ดีมากๆ

**“ผมได้ไปสัมผัสความพยายามของทุกภาค
เครือข่ายที่จะช่วยกันทำให้ความสูญเสียจากอุบัติเหตุ
จราจรลดลงให้ได้ เป็นความประทับใจในพลังแห่ง
ความมุ่งมั่นและอุดมการณ์อันแรงกล้า ที่จะแก้ปัญหา
นี้”**

มีผู้กล่าวว่า ปัญหาอุบัติเหตุจราจรในสังคมไทย
คือ **Never ending war** กล่าวคือเป็นสงครามที่ไม่มี
วันจบสิ้น แต่ผมยังเชื่อและยังมีความหวังว่า เราทุกคน
ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคีเครือข่ายของ สสส. จะช่วย
กันจบเรื่องนี้ได้ในรุ่นเรา

ผมในฐานะของผู้จัดการกองทุน สสส. ขอเป็น
แนวร่วม และส่งกำลังใจ แรงแสนับสนุนให้กับภาคี
เครือข่าย เพื่อจะร่วมขับเคลื่อนในการแก้ปัญหา
อุบัติเหตุจราจรนี้ไปด้วยกันครับ

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 20 ฉบับที่ 270 เมษายน 2567

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

มหาสงกรานต์ ยิ่งปลอดภัย ยิ่งปลอดภัย ยิ่งสนุก

12

สุขสร้างได้

เปิดพื้นที่เล่นน้ำ สงกรานต์ปลอดภัยทั่วประเทศ

16

คนสร้างสุข

กล้าท้าทายกระแส

เปลี่ยนพื้นที่เล่นน้ำสงกรานต์ปลอดภัย

18

สุขรอบบ้าน

บอกเล่าความหวาน วิจัยชี้ทำเสี่ยงโรคหัวใจ

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

เพราะเราทุกคนสมควรที่จะมีความสุข

By.. ทิฆัมพร ฤทธิ์ธาอภินันท์

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

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



มหากา สงกรานต์

ยิ่งปลดปล่อย ยิ่งปลอดภัย ยิ่งสนุก

“สงกรานต์”
ประเพณีแบบไทย
ที่หลายคนรอคอย

เข้าเดือนเมษายน แม้จะเป็นเดือนที่ร้อน
ระอุที่สุด ก็ถูกละงับด้วยประเพณีสงกรานต์
ที่เต็มไปด้วยความรื่นเริง สนุกสนาน อบอวล
ไปด้วยมวลแห่งความสุข ช่วงเวลาที่ครอบครัว
ได้กลับไปอยู่พร้อมหน้า และกลายเป็น
สัญลักษณ์เชิงวัฒนธรรมที่ทำให้คนทั่วโลก
อยากมาร่วมเทศกาลสงกรานต์ซึกครั้ง



ยูเนสโก ได้ประกาศให้ **“สงกรานต์ไทย”** เป็นมรดกโลกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติเมื่อปลายปีที่ผ่านมา เป็นการตอกย้ำการได้รับความยอมรับในระดับสากล จากประเพณีวัฒนธรรม ไปสู่การต่อยอดสร้างรายได้เข้าประเทศ ด้วยการประกาศให้สงกรานต์เป็นหนึ่งใน **“Soft Power”** กลายเป็น **“World Water Festival-The Songkran Phenomenon”** นั้นหมายถึงว่า เราเปิดประตูต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองมาเยี่ยมชมวัฒนธรรมของเราอย่างเต็มตัว

ท่ามกลางความสุข มีสิ่งหนึ่งไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น และกลายเป็นความกังวลตามมาคืออุบัติเหตุ ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุบนท้องถนน อุบัติเหตุจากการเล่นน้ำ รวมไปถึงเหตุการณ์ที่ไม่น่าเกิดขึ้น อย่างการเมาทะเลาะวิวาท การเล่นที่เกินเลยจนกลายเป็นการล่วงละเมิด ลวนลาม ก่อกวน



ช่วง 15 ปีก่อนหน้านี้ พบว่ามีปัญหาทวีความรุนแรงขึ้นจนกลายเป็นขยาดเทศกาลสงกรานต์ หลายครอบครัวไม่อยากให้ลูกหลานออกไปเสี่ยง เพราะกลัวความไม่ปลอดภัยที่จะตามมา ทำให้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ประสานพลังความร่วมมือกับหลาย ๆ ฝ่าย จนเกิด **“พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย”** เพื่อให้สงกรานต์ปลอดภัยในหลายพื้นที่ เกิดเป็นถนนตระกูลข้าว โดยมีถนนข้าวเหนียวขอนแก่น ที่เป็นถนนต้นแบบของการสร้างพื้นที่โซนนิ่งเล่นน้ำปลอดภัย

ความกังวลสะท้อนออกมาจากหลากหลายความเห็นที่มีการสำรวจความคิดเห็น ซึ่งก็พบว่า **หลายคนเคยมีประสบการณ์ที่ทำให้ผิดหวังในการเข้าร่วมงานสงกรานต์ โดยเฉพาะผลกระทบจากคนเมา ปัจจัยที่สำคัญจนทำให้เกิดเหตุการณ์เหล่านี้ขึ้น ก็คือ “การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์”** เป็นที่มาของความต้องการสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เกิดขึ้นอย่างจริงจัง





สสส. สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) และมูลนิธิเครือข่ายพลังสังคม ได้สนับสนุนเจ้าภาพจัดงาน และเจ้าของสถานที่ในพื้นที่ต่าง ๆ จัดงานสงกรานต์และส่งเสริมให้มีพื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า พิจารณาได้จากผลสำรวจความคิดเห็นคนไทย 939 คน และคนต่างชาติ 400 คน ใน 18 จังหวัด ช่วงเทศกาลสงกรานต์ ปี 2566 ที่ผ่านมา พบว่า **นักท่องเที่ยวต่างชาติ พอใจการจัดสงกรานต์ปลอดเหล้า**



88.90% ชาวต่างชาติ พอใจการจัดงานสงกรานต์ปลอดเหล้า

75.83%	คนส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการจัดสงกรานต์ปลอดเหล้า
79.23%	เห็นด้วยจัดโซนนิ่งเล่นน้ำ
77.74%	เห็นด้วยกับมาตรการควบคุมไม่ให้นำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้ามาดื่มในพื้นที่จัดงาน
73.16%	เห็นด้วยที่เจ้าภาพจัดงานไม่รับสปอนเซอร์จากธุรกิจเหล้า-เบียร์
90.42%	เชื่อว่าการจัดงานปลอดเหล้า จะช่วยเพิ่มความปลอดภัยมากขึ้น
80.30%	เห็นว่าการจัดงานแบบปลอดเหล้าไม่ทำให้นักท่องเที่ยวลดลง

ความสุขที่อยู่บนความปลอดภัย เป็นสิ่งที่ไม่ว่าจะเป็นคนไทยหรือนักท่องเที่ยวต่างก็ต้องการ ไม่มีใครอยากเจอคนเมาทำร้าย ลวนลาม หรือละเมิดสิทธิ ในขณะที่กำลังออกมาเล่นสงกรานต์อย่างสนุกสนานแน่นอน

ในวันที่เราโฆษณาเชิญชวนชาวต่างชาติมาลิ้มลองความสุข และเรียนรู้งานประเพณีสงกรานต์แล้ว ก็ได้เวลาเป็นเจ้าบ้านที่ดี เชื่อได้ว่า การจัดพื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้าปลอดภัย จะช่วยกระตุ้นให้ผู้คนอยากออกมาสนุก **“สงกรานต์”** ด้วยกันอย่างเต็มที่

สงกรานต์ปีนี้ สสส. จึงเน้นย้ำเรื่องการจัดพื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า ป้องกันอุบัติเหตุ ความรุนแรง มีสติ มีขอบเขต และการเคารพสิทธิ **“ดื่มไม่ขับ ดื่มเหล้า เมมาถึงสมอง”** จึงอยากเชิญชวนให้ ลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อลดการทำลายสมอง



+ เหล้า ทำให้เกิดอุบัติเหตุทางถนน



ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.) รายงานสถานการณ์สงกรานต์ ปี 2566 พบว่า มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน 264 คน ลดลง 14 คน จากปี 2565 ที่มีผู้เสียชีวิต 278 คน



+ “ดื่มแล้วขับ” เป็นสาเหตุให้เกิดการเสียชีวิต

ปี 2566 ผู้เสียชีวิตลดลงจาก 16.5% ในปี 2565 เหลือ 10.6% สอดคล้องกับจำนวนผู้เสียชีวิตคาที่ ลดลงจาก 56.8% ในปี 2565 เหลือ 53.4% ในปี 2566 ส่วนใหญ่มาจากการขับรถเร็วที่มีการชนรุนแรง จนทำให้เสียชีวิตในทันที

+ เหล้า ทำให้ควบคุมสติไม่ได้

มูลนิธิหญิงชายก้าวไกล ได้สำรวจความเห็นประชาชนในกรุงเทพฯ และปริมณฑล 1,725 คน ในระหว่างวันที่ 24-30 มี.ค. 2566 เกี่ยวกับวันสงกรานต์ ทำให้พบว่า หลายเหตุการณ์เกิดขึ้นจากน้ำเมา จนทำให้คนขาดสติ



96.5% เคยถูกประแบ็งที่ใบหน้าหรือร่างกาย

- 87.9% ถูกแขว/ฉิวปากหรือใช้สายตาจ้องมองทำให้อึดอัด
- 85.7% เคยถูกจวยโอกาสลวนลาม
- 84.9% เกิดอุบัติเหตุ
- 82.4% ถูกก่อกวนจากคนเมาหรือถูกบังคับให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 73.8% ทะเลาะกันในครอบครัว



สิ่งที่กลุ่มตัวอย่างไม่อยากจะเกิดขึ้นคือการลวนลามทางเพศ 35.5 % อุบัติเหตุ 22.5 %

ตรงกับการสำรวจของสวนดุสิตโพลที่พบว่า ผู้ที่ออกไปเล่นสงกรานต์จำนวนมาก มีประสบการณ์ไม่ดีจากการถูกลวนลาม และจวยโอกาส โดยปัจจัยในการตัดสินใจจะออกไปเล่นสงกรานต์หรือไม่นั้น พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความกังวลในเรื่องการเกิดอันตรายและอุบัติเหตุสูงถึง 85.06% การดื่มสุราน้ำกระท่อมทำให้ขาดสติ แล้วเกิดการทะเลาะวิวาท 40.22% และการล่วงละเมิดทางเพศ 34.13%

ตัวเลขเหล่านี้สะท้อนความกังวลที่ชัดเจน เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องวางมาตรการทางสังคมร่วมกัน ไปจนถึงผลักดันให้เกิดพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย ให้ทุกคนได้สนุกอย่างปลอดภัย



กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ร่วมกับ สสส. มูลนิธิหญิงชายก้าวไกล และภาคีเครือข่าย ตระหนักถึงปัญหา การคุกคามทางเพศที่เกิดขึ้นในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ที่ไม่ว่าจะเล็กน้อย เพียงใดก็เป็นเรื่องไม่ถูกต้อง และผิดกฎหมาย โดยเร่งสร้างความเข้าใจในเรื่องการเคารพ ให้เกียรติ ในสิทธิเนื้อตัวร่างกาย ไม่ฉวยโอกาสลวนลาม หรือคุกคามทางเพศ และไม่ใช้ความรุนแรงในทุกรูปแบบ เพื่อให้ทุกคนในสังคมไม่ว่าจะเด็ก สตรี คนพิการ ผู้สูงอายุ หรือผู้มีความหลากหลายทางเพศ ต่างก็มีความปลอดภัยในทุกพื้นที่ที่ได้รับการคุ้มครองอย่างเท่าเทียมกัน

สร้างกระแสให้สังคมร่วมกันผลักดัน และร่วมกันเป็นเครือข่ายเฝ้าระวัง ให้ความช่วยเหลือผู้ประสบ กับปัญหาเหล่านี้ และปลูกจิตสำนึกแก่เยาวชนให้เห็นถึงโทษของแอลกอฮอล์ ลดผลกระทบจาก การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และลดความสูญเสียที่เกิดขึ้นในช่วงเทศกาลสงกรานต์ในมิติต่าง ๆ และณรงค์ต่อเนื่องในทุกๆ วัน ไม่เฉพาะเทศกาลนี้เท่านั้น



ดร.นพ.ไพโรจน์ เสา่นอม รองผู้จัดการกองทุน สสส.

บทเรียนที่ร่วมกันดำเนินงานมากกว่า 15 ปี พิสูจน์แล้วว่า ยิ่งพื้นที่จัดงานพื้นที่เล่นน้ำสงกรานต์มีความปลอดภัย มากเท่าไร ยิ่งทำให้จำนวนนักท่องเที่ยวเพิ่มจำนวนขึ้น อย่างชัดเจนมากขึ้น โดยเฉพาะถนนตรอกข้าวที่เป็น เอกลักษณ์ของแต่ละพื้นที่ ปัจจุบันมีถนนเล่นน้ำตรอกข้าว เกิดขึ้นทั่วประเทศมากกว่า 60 ถนนตรอกข้าว และอีก 100 พื้นที่ที่มีการเล่นน้ำขนาดใหญ่ กระจายไป ทุกจังหวัด อาทิ ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น เป็นต้นแบบสงกรานต์ ปลอดภัยห้าของไทย



ถนนข้าวทิพย์ จ.จันทบุรี มีจุดเด่นเป็นงานสงกรานต์กลางคืน ถนนข้าวแต่น จ.น่าน ถนนข้าวสุก จ.อ่างทอง ถนนข้าวหอมมะลิ จ.ร้อยเอ็ด ถนนข้าวยา จ.ปัตตานี

ที่สำคัญการจัดงานสงกรานต์ปลอดภัยเป็นการควบคุมต้นทางของอุบัติเหตุ ทางถนนจากการดื่มแล้วไปขับรถ โดยมีพื้นที่เอกชนเข้าร่วมด้วย เช่น ปีนี้ ได้รับความร่วมมือจากสามย่านมิตรทาวน์ กรุงเทพฯ ร่วมจัดงานสงกรานต์ NO L รวมทั้ง ห้าง LimeLight จ.ภูเก็ต ซึ่งจะเป็น LandMark สำคัญดึงดูด ความสนใจของนักท่องเที่ยว

สงกรานต์ในปีนี้ สสส. ได้เน้นย้ำเรื่องพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย ป้องกันอุบัติเหตุ และความรุนแรง การเล่นอย่างมีขอบเขต และยังได้ณรงค์สื่อสาร “ขับ ไม่ดื่ม...ดื่ม ไม่ขับ” หากสังคมไทยร่วมมือกัน อย่างจริงจัง จะลดปัญหาความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินจากน้ำเมาลดลงได้





สงกรานต์ วิถีไทย

❖ สนุก ❖ ปลอดภัย ❖ ไร้ความรุนแรง

นายวิชณุ ศรีทะวงศ์ ประธานมูลนิธิ
เครือข่ายพลังสังคม

เครือข่ายพลังสังคมร่วมกันประกาศ
เจตนารมณ์ขับเคลื่อนให้สงกรานต์วิถีไทย
สนุก ปลอดภัย ไร้ความรุนแรง 5 ข้อ ดังนี้



1. สืบสานรักษาคุณค่าวิถีวัฒนธรรมสงกรานต์
ไทยให้ทั้งโลกได้เห็นคุณค่า ความหมายงานประเพณี
สงกรานต์ ที่ไม่ใช่แค่สาดน้ำ แต่ยังมีเรื่องเข้าวัด
ทำบุญ การรดน้ำขอพรผู้ใหญ่ และการละเล่น
แบบไทยตามวิถีแต่ละพื้นที่

2. รักษามาตรฐานพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย
ปลอดภัย จากที่เคยเป็นพื้นที่เสี่ยง กลายเป็นพื้นที่
Zoning เล่นน้ำปลอดภัย

3. ป้องกันความปลอดภัยและควบคุมไม่ให้เกิด
ความรุนแรง โดยเฉพาะในช่วงเย็นค่ำและกลางคืน
มีหน่วยเฉพาะกิจดูแลเป็นพิเศษ มีกล้อง CCTV
คอยสอดส่อง และตรวจตราไม่ให้มีการดื่มการขาย
น้ำเมาในพื้นที่เล่นน้ำ

4. ขยายผลให้เกิดความปลอดภัยในพื้นที่
เล่นน้ำของภาคเอกชน โดยเฉพาะห้างสรรพสินค้า
ที่จัดงานเน้นความปลอดภัยไม่ให้น้ำเมา ช่วยลด
ปัญหาอุบัติเหตุ การทะเลาะวิวาท ลดความสูญเสีย
เพราะไม่เป็นแหล่งผลิตคนเมาลงถนน

5. สร้างค่านิยมให้การดื่มแล้วขับเป็นสิ่ง
ที่สังคมรับไม่ได้ สังคมไทยทุกฝ่ายต้องใช้ทุกโอกาส
ในการช่วยกันสื่อสารเพื่อเปลี่ยนค่านิยมทางสังคม

สงกรานต์ วิถีไทย

๒๕๖๗

❖ สนุก ❖ ปลอดภัย ❖ ได้รับความรุนแรง

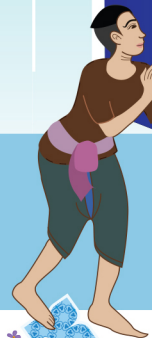


ร่วมกันสืบสานรักชาคุณค่าวิถีวัฒนธรรม

สงกรานต์ไทย ให้งังโลกได้เห็นคุณค่าความหมาย งานประเพณีสงกรานต์ ที่ไม่ใช่แค่สาดน้ำแต่ยังมีเรื่องเข้าวัดทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว การขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์สร้างมงคลให้ชีวิต การรดน้ำขอพรผู้ใหญ่ และการละเล่นแบบไทยๆ ตามวิถีแต่ละพื้นที่ ให้สมกับที่ **UNESCO** ประกาศให้เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของโลก

เจตนาารมณั

ร่วมสำคัญในการขับเคลื่อนให้



ร่วมกันรักษามาตรฐานพื้นที่เล่นน้ำ ปลอดภัย ปลอดภัยจากที่เคยเป็นพื้นที่เสี่ยง กลายมาเป็นพื้นที่ Zoning เล่นน้ำปลอดภัย โดยมีมากกว่า 60 ถนนเล่นน้ำตระกูลข้าวที่เข้าร่วมและถนนสายอื่นๆอีกนับร้อย ทำอย่างไรจะรักษามาตรฐานนี้ไว้ไม่ให้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปสร้างปัญหาในพื้นที่



ร่วมกันขยายผลให้เกิดความปลอดภัยในพื้นที่เล่นน้ำเอกชน ะยะหลังมีการจัดงานสงกรานต์ในพื้นที่เอกชนเป็นจำนวนมาก



ร่วมกันป้องกันและควบคุม ไม่ให้เกิดความรุนแรง ในทุกพื้นที่ เพราะหัวใจสำคัญคือเรื่องความสุขและความสนุกร่วมกัน การควบคุมไม่ให้เกิดความรุนแรงจำเป็นที่จะต้องมึระบบรักษาความปลอดภัยและกลไกในการควบคุมดูแล โดยเฉพาะงานในช่วงเย็นค่ำและกลางคืนต้องมีหน่วยเฉพาะกิจดูแลเป็นพิเศษ มีกล้อง CCTV คอยสอดส่อง และต้องมีการตรวจตราไม่ให้เกิดการดื่มการขายแอลกอฮอล์ในพื้นที่เล่นน้ำ

โดยเฉพาะห้างสรรพสินค้ามีตัวอย่างบทเรียนดีๆ ในทั้งกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดที่การจัดงานเน้นความปลอดภัยไม่ให้เป็นหล้าในพื้นที่จัดงาน พบว่าลดความเสี่ยงได้มากมีความปลอดภัยสูง และกลายเป็น LandMark สำคัญ ดึงดูดความสนใจของนักท่องเที่ยว มีส่วนช่วยลดปัญหาอุบัติเหตุ การทะเลาะวิวาท และความสูญเสียได้มากในพื้นที่ ที่สำคัญไม่กลายเป็นแหล่งผลิตคนเมาลงท้องถนน

ร่วมกันสร้างค่านิยมให้การดื่มแล้วขับเป็นสิ่งที่สังคมรับไม่ได้ ปัญหาความสูญเสียในช่วงเทศกาลสงกรานต์จากอุบัติเหตุบนท้องถนน ยังคงเป็นเรื่องสำคัญสังคมไทย ทุกฝ่ายต้องใช้ทุกโอกาสในการช่วยกันสื่อสารเพื่อเปลี่ยนค่านิยมทางสังคม ให้การดื่มแล้วขับเป็นสิ่งที่สังคมรับไม่ได้ เพื่อลดปัญหาที่จะตามมา



สงกรานต์ วิถีไทย

สนุกปลอดภัย ไร้ความรุนแรง

ความคิดเห็นของคนไทย

การรดน้ำขอพรผู้สูงอายุ	75.4%
การเล่นสาดน้ำ	67.2%
การพบปะ ทำกิจกรรมร่วมกัน	62.2%
หมู่เครือข่าย มิตร พี่น้อง	
การจัดงานสงกรานต์	59.7%
แบบสืบสานประเพณี การทำบุญอุทิศส่วนกุศล	
ให้แก่บรรพบุรุษ ที่ล่วงลับไปแล้ว	
การเข้าวัดทำบุญ/สงน้ำพระ	51.8%
มีการละเล่นพื้นบ้านที่สนุกสนาน	45.9%
การก่อพระเจดีย์ทราย	37%
การสร้างความรักและความสามัคคี	
ของคนในชุมชน	36.6%
การสวดมนต์สมโภชสงกรานต์	23.3%
การดื่มกินเหล้าเบียร์กันอย่างสนุกสนาน	21.9%

คนไทย และนักท่องเที่ยวต่างชาติ คิดอย่างไร ต่อเทศกาลสงกรานต์



*การสำรวจด้วยแบบสอบถาม โดยสอบถามคนไทย 939 คน และนักท่องเที่ยวต่างชาติ 400 คน ระหว่างวันที่ 12 - 20 เมษายน 2566
*ในพื้นที่ เชียงใหม่ บ้าน ตาก ชัยนาท ขอนแก่น มหาสารคาม เลย ศรีสะเกษ อ่างทอง กทม. จันทบุรี ตราด นครปฐม กาญจนบุรี ชุมพร นครศรีธรรมราช ปัตตานี ตรัง

ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวต่างชาติ

เพื่อให้มีช่วงเวลาที่มีความสุข	85.3%
เพื่อเรียนรู้วัฒนธรรมใหม่ๆ	56%
เพื่อเที่ยวสถานที่ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม	39.3%
เพื่อเฉลิมฉลองด้วยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	25.3%
เพื่อเที่ยวสถานที่ท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ	17%

ประโยชน์สงกรานต์ปลอดภัย



แนวทางการจัดสงกรานต์ที่ดี



ทั้งคนไทย และนักท่องเที่ยวต่างชาติ ต่างมีความกังวลในการจัดงานสงกรานต์ในเรื่อง **อุบัติเหตุจากการเดินทางมากที่สุด**

ความกังวลในการจัดงานสงกรานต์

สำหรับคนไทย

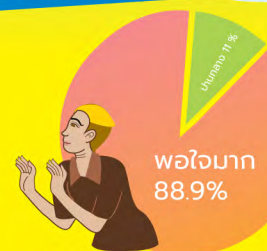
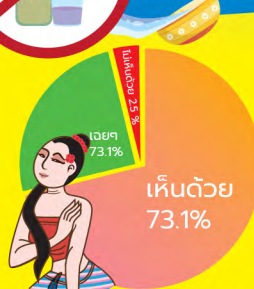
อุบัติเหตุจากการเดินทาง	76.3%
การทะเลาะวิวาท	75.9%
การลวนลาม	55.7%
คนเมา	50.2%
การเล่นสาดน้ำที่รุนแรง	39.4%
มีจลาจลลวงกระบี่ ซิงทรพย์	35.7%
การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด	33.4%

สำหรับชาวต่างชาติ

อุบัติเหตุจากการเดินทาง	66.8%
มีจลาจลลวงกระบี่ ซิงทรพย์	65.5%
การทะเลาะวิวาท	33.8%
การลวนลาม	32.5%
คนเมา	26.8%
การเล่นสาดน้ำที่รุนแรง	26.3%
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	20.8%
การใช้สารเสพติดต่างๆ	20%



ความพึงพอใจต่อการจัดงานสงกรานต์ปลอดภัย



คนไทย ร้อยละ 73.06% ชื่นชอบการจัดงานสงกรานต์แบบปลอดภัยมากกว่างานที่มีเหล้า

นักท่องเที่ยวต่างชาติ พึงพอใจต่อการจัดงานสงกรานต์แบบปลอดภัยในระดับมากถึงร้อยละ 88.9% มีความตั้งใจจะกลับมาเที่ยวอีกครั้งในระดับมากที่สุด





เปิดพื้นที่เล่นน้ำ

สงกรานต์ปลอดเหล้าทั่วไทย

“สนุกทั้งทีต้องมีแอลกอฮอล์”

เป็นมายาคติที่ถูกสร้างขึ้น
เพื่อกระตุ้นยอดขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
โดยที่หลายครั้งความสุขของคนเมา
เท่ากับความไม่สุขของคนอื่น

“ถนนตระกูลข้าวปลอดเหล้า” ถือเป็นจุดขายใหม่ในเทศกาล
สงกรานต์ จังหวัดไหนที่มีพื้นที่ปลอดเหล้ากลายเป็นจุดที่ได้รับความสนใจ
และไว้วางใจจากครอบครัว พากันมาเล่นน้ำได้อย่างสบายใจ

“ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น” ถือเป็นตำนานอีกบท จากสงกรานต์ที่มีเรื่องตลก
ร้ายแรงไปจนถึงพกออาวุธเข้าไปในพื้นที่เล่นน้ำ ทำให้ประชาชนที่เดินทางมาเที่ยวได้
รับความเดือดร้อนรำคาญ บางครั้งก็ถูกหลอกหลงจากการทะเลาะวิวาทไปด้วยนั่นเอง
เป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้ถนนข้าวเหนียว เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างเทศกาล
ปลอดเหล้า ที่สนับสนุนโดย สสส. สานพลังร่วมกับภาคีเครือข่ายองค์กรงดเหล้า
สนับสนุนพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย ปลอดเหล้า มาต่อเนื่อง 15 ปีแล้ว

หลังตัดน้ำเมาออกไปจากถนนคืนพื้นที่ปลอดภัยให้กับประชาชน ถนนข้าวเหนียว
ก็ไม่ได้ลดความสนุกแต่อย่างใด แต่กลับทูปสถิติโลก ด้วยการเล่นคลื่นมนุษย์ ที่นานที่สุดในโลก
และจากพื้นที่เล่นน้ำ 700 เมตร ก็สามารถขยายเป็นระยะทาง 1.4 กิโลเมตรได้ และเต็มไปด้วยความสนุกเช่นเดิม



ในปี นี้ ความสนุกกลับมาอีกครั้ง ทั้งภาครัฐและเอกชน ร่วมจัดกิจกรรมพื้นที่เล่น สงกรานต์ปลอดเหล้า รวมกันนับ 100 แห่ง ลองมาคว้า Highlights ในปีนี้มีอะไรบ้าง

ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น

งานประเพณีสุดยอดสงกรานต์อีสาน เทศกาลดอกคูนเสียงแคน และถนนข้าวเหนียว ประจำปี 2567 “สุขวิถีไทย รวมใจถนนข้าวเหนียว เทียวสนุกบุกขอนแก่น” ในช่วงวันที่ 8-15 เม.ย. 2567 ณ บริเวณบึงแก่นนคร และถนนข้าวเหนียว (ถนนศรีจันทร์) บนถนนข้าวเหนียวในปีนี้ได้มีไปดด้วย กิจกรรม ทั้งการแสดงหมอลำแพรวพราวแสงทอง ประกวดเต้น Cover Dance ประกวด เทพบุตร-เทพธิดา การสงฆ์น้ำพระ ก่อพระทราย ทำบุญตักบาตร รดน้ำขอพรผู้สูงอายุ รำวงย้อนยุค และขาดไม่ได้ที่สำคัญคือ การเล่นเกมลุ้นมนุษย์ไร้แอลกอฮอล์ รวมทั้งฟรีคอนเสิร์ตหมอลำ



ถนนเล่นน้ำรอบคูเมือง จ.เชียงใหม่

“จุ่มกายเย็นใจ มนต์เสน่ห์ปีใหม่เมือง สืบสานวิถีล้านนา” วันที่ 7-17 เม.ย. 2567 การจัดงานเน้นไปที่วิถีชีวิต ประเพณี วัฒนธรรม การทำบุญ รับประทานปีใหม่เมือง การสืบสานประเพณีดั้งเดิมของชาวล้านนาที่มีมานานกว่า 728 ปี ขบวนสงฆ์น้ำพระพุทธรูปสิหิงค์ การประกวด แม่หญิงซึรดถีบทางจ้อง การแสดงศิลปวัฒนธรรมล้านนา การเล่นน้ำ สงกรานต์บนถนนแห่งสายน้ำ สืบสานมหาสงกรานต์เชียงใหม่



ถนนข้าวฮาง จ.สกลนคร

“มหาสงกรานต์ ถนนข้าวฮาง ถิ่นไทสกล ละเบ้อ 2566”

วันที่ 13-15 เม.ย. 2567 จัดเต็มกับขบวนแห่ ขบวนรำฟ้อน เลื้อยลายดอก และพิธีถวายพระอั่งสะหลวงพ่อพระองค์แสน ณ พระธาตุเชิงชุมวรวิหาร สรงน้ำพระพุทธรูป สรงน้ำ พระสงฆ์ รดน้ำขอพรผู้สูงอายุ การแสดงดนตรี และมหกรรม อาหารปลอดภัยสนุกได้ไร้แอลกอฮอล์ โดยมีการขอความร่วมมือ เล่นน้ำอย่างสุภาพ ไม่ประแป้ง ไม่เล่นน้ำสี ที่สำคัญคือ งดจำหน่ายและดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ภายในบริเวณการจัดงาน



13-15 เม.ย. ๖๗
ดึกขบวน ปลอ่ยปลา
ณ สระทิพย์
ประกวดก่อเจดีย์ทราย
ขบวนแห่สงกรานต์
ณ วัดพระธาตุเชิงชุมฯ

๑๓-๑๕ เม.ย. ๖๗
ดอมลิวต์ อุโพนต์น้ำ
มหกรรมอาหารปลอดภัย
ณ ลาน 3.๕

โดยเทศบาลฯ@นครดก@นคร

ถนนข้าวหอมมะลิ จ.ร้อยเอ็ด

“สงกรานต์ร้อยเอ็ด ม่วนซื่นเมืองเกินร้อย”

วันที่ 13-15 เม.ย. 2567 สืบสานงานประเพณี การส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม รณรงค์ สร้างเสริมสุขภาพตามแนวทาง “วัฒนธรรมสร้างสุข สงกรานต์ปลอดภัย สนุกสุขใจ ไร้แอลกอฮอล์” พิธีทำบุญตักบาตร ปลอ่ยนก ปลอ่ยปลา อัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คู่บ้านคู่เมืองมาให้ประชาชนได้สักการะบูชา สรงน้ำเพื่อความเป็นสิริมงคล พิธีรดน้ำดำหัวขอพรจากผู้สูงอายุ การประกวด อาหารอีสาน ประกวดผู้สูงอายุ และขบวนแห่สงกรานต์เล่นน้ำรอบเมืองโดยผู้ว่าราชการจังหวัด





ถนนข้าวแต๋น จ.น่าน

งานประเพณีสงกรานต์ “ปลอดเหล้า-เบียร์” วันที่ 12-16 เม.ย. 2567 ณ สถานที่ท่องเที่ยวและแหล่งโบราณสถาน วัดวาอารามในพื้นที่เทศบาลเมืองน่าน มีทั้งงานประเพณีทำบุญตักบาตร ชุมน้ำปาดหน้า และประกวดชุ่มน้ำวัฒนธรรม นุ่งผ้าเมือง ชมขบวนแห่น้ำสงพระเจ้ากตัญญีพระราชทาน จากช่วงเมืองน่าน ขบวนแห่นางสงกรานต์ทางวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน การประกวดนางสงกรานต์ การแข่งขันบั้งไฟดอก ณ วัดสวนตาล และพิธีบวงสรวงเส้าพระหลักเมืองน่านและพิธีสืบชะตาหลวง เมืองน่านวันพญาวัน ณ วัดมิ่งเมือง วัฒนธรรมพื้นบ้าน ละครขอ การแข่งขันตีกลองแวง ตีกลองสะบัดชัย และแข่งขันตีกลองปุงจา



ถนนข้าวทิพย์ จ.จันทบุรี

“อาบน้ำพระจันทร์ สงกรานต์ราตรี วิถีจันทร์” เย็นทั่วหล้า มหาสงกรานต์จันทบุรี 2567 (Maha Songkran World Water Chanthaburi Festival 2024) กิจกรรมสงน้ำพระและรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ ณ วัดใหม่ อ.เมือง จ.จันทบุรี ร่วมกิจกรรมมรดงศ์เล่นน้ำอย่างปลอดภัย กับ สสส. ชมการแสดง 2 ชุด ของชมรมลีลาศเพื่อสังคมและการกีฬา เทศบาลเมืองจันทบุรี เปิดเพลงบรรเลง และร่ำวงย้อนยุค



ถนนข้าวเกรียบงาดำ จ.ตาก

“สงกรานต์ บ้านเรา หยอกเข้ากันแบบไทยไทย ถนนข้าวเกรียบงาดำ” วันที่ 13-15 เม.ย. 2567 ทั้งฉ่ำเย็น ทั้งชื่นใจ ด้วยหยาดน้ำของความดั่งามอย่างไทย... “เย็นทั่วหล้า มหาสงกรานต์ สนุกสุขใจ ไร้แอลกอฮอล์” “ปาร์ตี้สงกรานต์ เมืองตาก” เคลื่อนขบวนแห่หลวงพ้อแสนทอง ขบวนรถดนตรี ขบวนนางรำ ขบวนนางสงกรานต์และปิ่นกษัตริ์ ขบวนพระพุทธรูปประจำชุมชนจาก 16 ชุมชน



ถนนข้าวสุก จ.อ่างทอง

“ถนนข้าวสุกสนุกปลอดภัย ไร้แอลกอฮอล์ ส่งเสริมวัฒนธรรมไทย ใส่เสื้อไทยลายดอก บอกลาสายเดี่ยว” วันที่ 13-16 เม.ย. 2567 ส่งเสริมวัฒนธรรมไทย ใส่เสื้อไทยลายดอก บอกลาสายเดี่ยว มีกิจกรรมสนุกสนาน โดยจะหยุดการเล่นสาดน้ำในเวลา 18.00 น. ของทุกวัน เพื่อความปลอดภัยทางเจ้าหน้าที่ตำรวจจะได้ตั้งด่านสกัดผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ และตั้งด่านเป็นจุด ๆ เพื่อป้องกันเหตุร้ายที่จะเกิดขึ้น ระหว่างในวันที่ 13-15 เม.ย. 2567 และได้ขอความร่วมมือไม่ให้นำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างเด็ดขาด “ไม่รุนแรง ไม่วาบหวี ไม่ฉวยโอกาส”





ถนนข้าวย่า จ.ปัตตานี

“ถ.ข้าวย่าสาดน้ำคลายร้อน” ปีที่ 17 วันที่ 13-15 เม.ย. 2567 เน้นการสวมใส่เสื้อลายดอกไม้ ขบวนกลองยาว ขบวนนางสงกรานต์ทั้ง 7 นาง รมรงค์เล่นสงกรานต์ไม่สูบ ไม่ตี๋ม ไม่เสพ และเล่นสงกรานต์กันอย่างระมัดระวัง เล่นน้ำที่ถนนข้าวย่า (ถนนมะรุต) เปิดให้เล่นทั้งวันตลอดสาย ระยะทาง 1 กม. อุโมงค์น้ำพุที่มีความยาว 650 เมตร เป็นอุโมงค์น้ำพุที่ยาวที่สุดในประเทศไทย



สงกรานต์ไทยทรงดำ ทั่วภาคตะวันตก 8 จังหวัด

(นครปฐม ราชบุรี สุพรรณบุรี สมุทรสาคร สมุทรสงคราม เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ และกาญจนบุรี รวมแล้ว 30 พื้นที่)

แต่งกายด้วยชุดไทยด้าอย่างสวยงาม คนทุกเพศทุกวัยจะออกมารำแคนหรือเซิ้งกันอย่างสนุกสนาน ตั้งแต่หัวค่ำไปจนถึงเที่ยงคืน มีดนตรีประกอบจังหวะใช้แคนประยุกต์ เน้นอัตลักษณ์ที่โดดเด่น สมัยก่อนการรับประทานอาหาร มีการต้อนรับด้วยเหล้า เรียกว่า welcome drink แต่ตอนนี้เปลี่ยนเป็นน้ำผลไม้ น้ำดื่มสมุนไพร และน้ำสีต่าง ๆ ทำให้งานเกิดความปลอดภัย



สงกรานต์วิถีวัฒนธรรมมอญ อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี

ชมการละเล่นผีกระดัง สืบสานสงกรานต์ชาวมอญลุ่มน้ำแม่กลองราชบุรี ประเพณีสงกรานต์ของชาวไทยมอญลุ่มน้ำแม่กลอง จ.ราชบุรี ได้ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน ด้วยเป็นประเพณีที่ดั้งเดิม และแสดงออกให้เห็นถึงการรักษาขนบธรรมเนียมวิถีพื้นบ้านของชุมชนไทยมอญ ที่ยังคงความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองไว้อย่างเหนียวแน่น การบูชานางสงกรานต์ ขบวนแห่ประเพณีการบวชนาคแบบชาวมอญ ขบวนแห่ตุงและปลาไปรอบหมู่บ้าน ประเพณีจองโอ๊ะต่าน เล่นผีกระดัง และการเล่นสะบ้ามอญ



สงกรานต์โนแอล LimeLight Avenue จ.ภูเก็ต

“สงกรานต์โนแอลภูเก็ต 2567 ปีที่ 10” สาดความสนุกสุดมันส์ วันที่ 13 เม.ย. 2567 ณ ถนนตี๋บุก หน้าห้างโลมไลท์ คาดว่ามีคนเข้าร่วมสนุกไม่ต่ำกว่า 3 หมื่นคน จัดต่อเนื่องเป็นปีที่ 10 ภายใต้โครงการ Phuket Heritage Wave 2024 (Songkran Splash in Phuket Old Town) ร่วมแต่งผ้าไทยมาสรงน้ำพระและรดน้ำดำหัว ที่สำคัญคือ

มีกฎ 1.ห้ามแอลกอฮอล์ กระถ๋อม คนเมา 2.ห้ามบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า กัญชา 3.ห้ามใช้แป้งสี 4.ห้ามพกพาอาวุธ ทะเลาะวิวาท ขวนแต่งไทยมาเที่ยวงาน เพื่ออนุรักษ์วัฒนธรรมไทยอันดั้งเดิม



สงกรานต์ NO L สามย่านมิตรทาวน์ กทม.

“SAMYAN MITRTOWN SONGKRAN 2024 สถานีสาดความสนุก”

ในคอนเซ็ปต์ “สาดน้ำปลอดภัย แบบNO!แอล” วันที่ 13-15 เม.ย. 2567 จัดการเล่นน้ำเน้นแนวครอบครัวและความปลอดภัย ไม่มีการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และที่สำคัญเรื่องของการใช้น้ำในการเล่นเป็นน้ำที่สะอาดและปลอดภัย ภายในงานก็จะมีคอนเสิร์ตเล่นทุกวันและเปิดให้เข้าเล่นตั้งแต่ 15.00-22.00 น.





กล้าท้าทายกระแส เปลี่ยนพื้นที่เล่นน้ำ

สงกรานต์ปลอดเหล้า

“สงกรานต์ที่คนดีกัน
ถ้าปล่อยไปเช่นนี้แล้วหวังว่า
จะมีคนมาเที่ยว ก็คงไม่มีใคร
กล้ามาเที่ยวแน่นอน”

จุดเริ่มต้นที่กลายเป็น **หัวใจ**
เบื้องหลังความสำเร็จ

“สงกรานต์ถนนข้าวเหนียว”
เที่ยวปลอดภัยไร่แอลกอฮอล์



“ธีระศักดิ์ ฑีฆายุพันธุ์ นายกเทศมนตรีนครขอนแก่น” หนึ่งในผู้ที่สนับสนุนและร่วมผลักดันให้ขอนแก่นเกิดความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่กับเทศกาลสงกรานต์ จากที่เปิดถนนให้ประชาชนเล่นน้ำในช่วงแรกของการจัดงานได้รับการสนับสนุนจากธุรกิจเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แม้บรรยากาศครึกครื้นสนุกสนานแต่สิ่งที่ตามมาคือ ภาพการตักกัน มีการพกอาวุธเข้าพื้นที่เล่นน้ำ ประชาชนได้รับความวุ่นวายและเกิดความไม่ปลอดภัยต่อนักท่องเที่ยวเองด้วย



สิ่งนี้เป็นจุดเริ่มต้นให้ถนนข้าวเหนียวเปลี่ยนแนวทางการจัดงาน ริเริ่มเล่นน้ำสงกรานต์ปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นเรื่องที่ทำทนายอย่างมาก

“โชคดีที่เราได้รับการสนับสนุนจาก สสส. ที่มีแนวทางร่วมกัน เห็นไปในทางเดียวกันว่า ถ้าเราสามารถจัดงานประเพณีให้เป็นงานปลอดแอลกอฮอล์ได้ อย่างเช่นถนนข้าวเหนียวก็น่าจะเป็นต้นแบบที่ดีให้กับพื้นที่อื่นๆ ได้ โชคดีที่ สสส. ยินดีร่วมมือมาเป็นพี่เลี้ยงให้ถนนข้าวเหนียวจัดงานสงกรานต์ปลอดแอลกอฮอล์ได้จนเป็นที่ยอมรับ จากที่เราเคยเจอเหตุวิวาทในงานสงกรานต์วันละกว่า 10 ครั้ง ก็เหลือเป็นศูนย์ในปัจจุบัน”

นายกเทศมนตรีนครขอนแก่น ระบุ

การทำความเข้าใจกับประชาชนพ่อค้าแม่ขาย ในการห้ามจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 3-4 ปี แรก เรียกว่า “สาหัส” เพราะจะไม่สามารถขาย เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ตั้งแต่เวลา 12.00-21.00 น.

แม้ช่วงต้น ธุรกิจหยุดชะงักไป ชั่วคราว แต่สิ่งที่สะท้อน กลับมาคือ ภาพลักษณ์ ของเมือง ประชาชนมี ความปลอดภัย



สิ่งนี้ทำให้นักท่องเที่ยวเข้ามาเที่ยวมากขึ้น ภาพรวมของความร่วมมือจึงเกิดขึ้น ซึ่งทาง สสส. เป็นผู้นำให้หน่วยงานเครือข่ายของจังหวัด ขอนแก่นในการรณรงค์ การเข้าไปพบปะร้านค้า สถานประกอบการ ไปจนถึงร้านค้าหาบเร่ที่แอบ เข้ามาจำหน่ายแอลกอฮอล์ ต่างฝ่ายต่างทำความเข้าใจกันด้วยดีตลอดมา

ภาพสงกรานต์ถนนข้าวเหนียวกับคลื่นมนุษย์ ที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ให้มีนักท่องเที่ยวหลังไหลเข้าพื้นที่เล่นน้ำมากขึ้น เรื่อย ๆ จากเดิมที่ ปิดถนนให้เล่น 700 เมตร ก็ขยายออกมาราว ๆ 1.5 กิโลเมตร ต่อมาในปี 2560 มีกิจกรรมที่เรียกความสนใจจากผู้คนได้มากอย่าง **“Human Wave คลื่นมนุษย์ไร้แอลกอฮอล์”** ซึ่งแม้ว่าจะมีการประกาศชัดเจนว่า การเล่นน้ำ สงกรานต์ในถนนข้าวเหนียวและกิจกรรมคลื่นมนุษย์ จะต้องปลอดแอลกอฮอล์แต่ก็ไม่ทำให้จำนวน ผู้เข้าร่วมงานลดลง จึงเป็นเครื่องพิสูจน์ได้ว่าการเล่น สงกรานต์ให้สนุก ไม่จำเป็นต้องมีแอลกอฮอล์ก็สนุกได้ และไม่กระทบต่อจำนวนนักท่องเที่ยว

“รู้สึกดีใจที่ถนนข้าวเหนียวเป็นต้นแบบการจัดงาน สงกรานต์ปลอดแอลกอฮอล์ อย่างน้อยที่สุดก็ได้เป็นพื้นที่ สำหรับคนแสวงหาความปลอดภัย และย้อนกลับมาที่คำถามว่า ต้องมีแอลกอฮอล์เท่านั้นถึงจะสนุกได้จริงหรือไม่ การมีพื้นที่ ที่เป็นตัวกระตุ้นให้คิดว่าปลอดแอลกอฮอล์ ก็ยังมีความสุข และเป็นต้นแบบที่หลายพื้นที่นำไปปรับใช้ได้ เราไม่สามารถ ควบคุมเรื่องแอลกอฮอล์ได้ทั้งเมือง แต่อย่างน้อยก็จะมีถนน อยู่สายหนึ่งที่คนมาเที่ยวแล้วจะได้รับความปลอดภัยอย่าง แน่หนอน” นายกเทศมนตรีนครขอนแก่น เล่าอย่างภาคภูมิใจ

สำหรับข้อมูลนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเล่นน้ำในถนนข้าวเหนียว สูงสุดคือปี 2562 ที่มีคนเข้าร่วมกิจกรรมถึงคืนละ 100,000 คน ตลอดเวลา 3 วันก็ราว ๆ 300,000 คน มีเงินสะพัดหลายร้อย ล้านบาท



“เทศบาลนครขอนแก่นกับ สสส. เป็นเหมือนมิตรแท้ กันไปแล้ว ต่างคนต่างทิ้งกันไม่ได้”

ที่ผ่านมาถนนข้าวเหนียวเป็นพื้นที่นาร่องทำสงกรานต์ ปลอดแอลกอฮอล์ แต่วันนี้เราได้เป็นพื้นที่ต้นแบบให้กับถนน ตรีศูลข้าวที่เกิดขึ้นอีกมากมายกว่า 60 แห่ง และพื้นที่เล่นน้ำ ที่ไม่ได้ใช้ชื่อถนนตรีศูลข้าวอีกกว่า 100 แห่ง ซึ่งพื้นที่จัดงาน ต่าง ๆ ก็หันมาให้ความสนใจกับการจัดงานปลอดแอลกอฮอล์ มากขึ้น เพราะพิสูจน์แล้วว่า เป็นการท่องเที่ยวที่ปลอดภัย สนุกได้ ทั้งครอบครัวอย่างแท้จริง

สงกรานต์ปลอดเหล้าที่ถนนข้าวเหนียว สะท้อนแนวคิด “สนุก ปลอดภัย ไร้แอลกอฮอล์” ได้อย่างชัดเจน

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข คนสร้างสุข





บอกเล่า

ความหวาน

วิจัยชี้ทำเสี่ยงโรคหัวใจ

น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นที่ชื่นชอบของคนหลายวัย แต่ภายใต้ความหวานนั้นแฝงไปด้วยการกัดกร่อนทำลายสุขภาพโดยที่ไม่ทันรู้ตัว

ถึงเวลาบอกเล่า น้ำหวาน น้ำอัดลม ทั้งมีและปราศจากน้ำตาล เพราะล่าสุดพบข้อมูลเชื่อมโยงความเสี่ยงภาวะหัวใจเต้นผิดปกตีสอง 20% แม้ดื่มน้ำอัดลมแบบผสมน้ำตาลสัปดาห์ละเพียง 2 ลิตร หรือราว ๆ 6 กระป๋อง ส่วนแบบปราศจากน้ำตาล พบเสี่ยงสูงครึ่งหนึ่งของแบบมีน้ำตาล

ถือเป็นครั้งแรกที่มีผลการวิจัยยืนยันพบความสัมพันธ์กันระหว่างพฤติกรรมการดื่มน้ำอัดลมทั้งแบบผสมน้ำตาลและแบบใช้สารปรุงแต่งรสหวาน กับความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพ ที่เรียกกันว่า **ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ** หรือ **ภาวะหัวใจห้องบนสั่นพลิ้ว (atrial fibrillation)** ซึ่งเป็นภาวะเสี่ยงที่สามารถนำไปสู่การเกิดลิ่มเลือดอุดตัน เส้นเลือดสมองตีบ แดก และภาวะหัวใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้ หากไม่ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง



งานวิจัยนี้ใช้ข้อมูลจากฐานข้อมูลทางสุขภาพของคนที่ในสหราชอาณาจักรกว่า 20,000 คนที่เรียกกันว่า ธนาคารชีวภาพ โดยข้อมูลที่นักวิจัยนำคือ นพ.หญิงเจียน หวัง แพทย์และนักวิจัยจากโรงเรียนแพทย์ และโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเซี่ยงไฮ้เจียวทง ประเทศจีน นำมาศึกษาวิเคราะห์ผล ได้มาจากการให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามชนิดละเอียด

งานวิจัยสำรวจเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มน้ำอัดลมชนิดผสมน้ำตาล น้ำอัดลมชนิดใสสารปรุงแต่งรสหวานแทนน้ำตาล น้ำผลไม้สดปราศจากน้ำตาล และไม่ดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้เลยในแต่ละวัน โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนไม่มีประวัติการเป็นภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะมาก่อน แต่ภายหลังเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งมีการติดตามผลในอีก 10 ปีต่อมา พบว่ากลุ่มตัวอย่างเหล่านี้มีปัญหาภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะมากถึง 9,362 คน

เมื่อวิเคราะห์ผลการตรวจร่างกาย ร่วมกับข้อมูลพฤติกรรมการดื่มน้ำอัดลม นักวิจัยพบว่า **คนที่ดื่มน้ำอัดลมแบบผสมน้ำตาล สัปดาห์ละเกือบ ๆ 6 กระป๋อง หรือราว ๆ 2 ลิตร มีความเสี่ยงในการเป็นภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะสูงกว่าปกติถึง 20%**



ในขณะที่ คนที่เลือกดื่มน้ำอัดลมชนิดใช้สารแต่งรสหวานแทนน้ำตาลในปริมาณเท่า ๆ กันนี้มีความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะสูงกว่าปกติ 10%



ในทางกลับกัน กลุ่มคนที่เลือกดื่มน้ำผลไม้คั้นสดไม่ผสมน้ำตาลคิดเป็นปริมาณ 1 ลิตรต่อสัปดาห์ กลับมีความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะลดต่ำลง 8% เมื่อเทียบกับความเสี่ยงที่วัดได้ในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ดื่มเครื่องดื่มทั้ง 3 แบบนี้เลย

ผลการวิจัยนี้เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านโรคหัวใจ ชื่อว่า Circulation : Arrhythmia and Electrophysiology ข้อสังเกตหลัก ๆ จากการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยนี้ก็คือ คนที่มักจะเลือกดื่มเครื่องดื่มปราศจากน้ำตาลมักเป็นผู้หญิงที่อายุน้อย มีดัชนีมวลกายที่ค่อนข้างสูง และจัดอยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงในการเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 สูงกว่าปกติ ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่นิยมดื่มเครื่องดื่มผสมน้ำตาล มักเป็นผู้ชายอายุน้อย มีดัชนีมวลกายสูงกว่าปกติ และเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจต่ำ

“จากผลการวิจัยนี้ เราจึงขอแนะนำว่าทุกคนควรลดและเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน ทั้งแบบมีน้ำตาลและไม่มียาตาลให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และไม่ควรคิดว่าการดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลต่ำหรือเครื่องดื่มผสมสารแทนความหวาน เป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพอีกต่อไป”
นพ.หญิงเจียน ระบุ

แม้ผลการวิจัยยังไม่สามารถสรุปได้ว่า เครื่องดื่มรสหวาน มีผลโดยตรง หากแต่เป็นการยืนยันพฤติกรรมการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม กับเรื่องหัวใจเต้นผิดปกติซึ่งจะต้องพิสูจน์ในงานวิจัยต่อไป

แหล่งที่มา :



<https://www.everydayhealth.com/atrial-fibrillation/sugary-sodas-and-artificially-sweetened-drinks-can-raise-risk-of-atrial-fibrillation/>
<https://newsroom.heart.org/news/sweetened-drinks-linked-to-atrial-fibrillation-risk>



ศาลสูงสุด รัฐแมสซาชูเซต อนุมัติห้ามขายบุหรี่แก่คนรุ่นใหม่

“นับเป็นชัยชนะของฝ่ายนักกรณรงค์ ต่อต้านการสูบบุหรี่และส่งเสริมสุขภาพ”

ความสำคัญของคดีที่ว่านี้คือเป็นคำตัดสินของศาลสูงสุด
ในรัฐแมสซาชูเซต สหรัฐอเมริกา ที่ตัดสินยืนคำตัดสินของศาลชั้นต้น
ที่เห็นว่า เทศบัญญัติของเมืองบรุกไลน์ ห้ามจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบ
ทุกชนิดให้แก่คนที่เกิดหลังจากวันที่ 1 ม.ค. 2543 โดยเด็ดขาด
เป็นกฎหมายท้องถิ่นที่ไม่ได้ขัดกับกฎหมายควบคุมบุหรี่หลักของรัฐ
จึงเป็นการถูกแล้วที่เทศบาลเมืองบรุกไลน์จะสามารถบังคับใช้ได้



ย้อนไปเมื่อเดือน ส.ค. ปี 2564 ซึ่งเป็นวันแรก
ที่กฎหมายควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบที่มีความก้าวหน้า
แบบสุด ๆ นี้ มีผลบังคับใช้ในเมืองบรุกไลน์ บริษัทบุหรี่
ที่ได้ผลกระทบก็ยื่นร้องคัดค้านต่อศาลในทันที
อีกหนึ่งปีกว่า ๆ ให้หลัง ศาลชั้นต้นตัดสินคดีในเดือน
ต.ค. ปี 2565 ยกคำร้องของผู้ร้อง จนเป็นเหตุให้มีการ
อุทธรณ์กันต่อไปจนถึงศาลสูงสุด ซึ่งมีคำตัดสิน
สุดท้าย ท้ายสุดออกมา เมื่อวันที่ 8 มี.ค. ปีนี้ ยืนตาม
คำตัดสินของศาลชั้นต้น

คำตัดสินดังกล่าว นับเป็นชัยชนะของฝ่าย
นักกรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่และส่งเสริมสุขภาพ
ที่สนับสนุนและผลักดันจนเมืองเทศบาลเมืองบรุกไลน์
สามารถออกเทศบัญญัติฉบับนี้ออกมาบังคับใช้เพื่อ
ปกป้องสุขภาพของประชากรในเมืองรุ่นหลังไปจนถึง
รุ่นต่อ ๆ ไปในอนาคต จากพิษภัยของบุหรี่และผลิตภัณฑ์
ยาสูบชนิดอื่น ๆ

เนื่องด้วยคำตัดสินเป็นคำตัดสินของศาลสูงสุดแห่งรัฐ
เท่ากับว่าเมืองอื่น ๆ ที่อยู่รัฐเดียวกันสามารถอ้างอิง
จากคำตัดสินเดียวกันนี้ได้ หากต้องการจะพิจารณาออก
กฎหมายท้องถิ่นในลักษณะคล้ายกันออกมาเสริมความ
แข็งแกร่งให้กับมาตรการต่อต้านการสูบบุหรี่ในระดับท้องถิ่น
ของตน ทั้งนี้ บ่อยครั้งพบว่า **รัฐบาลท้องถิ่นนี่เองที่เป็น
ผู้นำในเรื่องการออกกฎหมายเพื่อควบคุมการบริโภคยาสูบ
แบบใหม่ ๆ ก่อนรัฐบาลกลางของประเทศ**

ด้านรัฐบาลอังกฤษ ก็ได้เปิดเผยถึงแผนในการเตรียม
ขึ้นภาษีบุหรี่ไฟฟ้าเป็นการพิเศษนับตั้งแต่เดือน ต.ค. ปี 2569
เป็นต้นไป โดยนับเป็นส่วนหนึ่งของความพยายามทำให้
บุหรี่ไฟฟ้าซึ่งกำลังเป็นที่นิยมอย่างมาก โดยเฉพาะในหมู่
คนรุ่นใหม่ ทำให้บุหรี่ไฟฟ้ามียุทธศาสตร์แพงขึ้นจนทำให้การเข้าถึง
ผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าน้อยลง ถึงระดับที่ว่าคนที่มียุทธศาสตร์
ไม่มากไม่สามารถซื้อหามาทดลองใช้ จนติดได้โดยง่าย
อีกต่อไป



แหล่งที่มา :

<https://brooklinetownnews.com/2024/03/08/supreme-judicial-court-affirms-dismissal-of-tobacco-industrys-challenge-upholds-brooklines-tobacco-free-generation-bylaw/>
<https://www.reuters.com/world/uk/uks-hunt-plans-extra-tax-vaping-2026-2024-03-06/>

WHO แนะนำสู้อุตสาหกรรมน้ำเมา ยุคนี้ต้อง “แยกเพศ”

“ผู้หญิงกำลังเผชิญกับผลกระทบ จากการค้ำน้ำเมาต่อสุขภาพ ในระดับที่ร้ายแรงกว่าผู้ชายมาก”

อุตสาหกรรมน้ำเมา หันไปใช้กลยุทธ์การตลาดที่ออกแบบมา เพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่มีเพศแตกต่างกัน ดังนั้นแล้ว หากต้องการให้การควบคุมการบริโภคน้ำเมาและควบคุมปัญหาจากการค้ำน้ำเมาของประชากรได้ผล ก็ต้องไล่ตามกลยุทธ์การตลาดชนิดเจาะจงเพศในแต่ละกลุ่มเพศนี้ให้ทัน

การแยกเพศในที่นี้ องค์การอนามัยโลก หรือ WHO หมายถึงว่า มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับรัฐบาลของแต่ละประเทศในการสร้างความเฉพาะเจาะจงให้กับมาตรการควบคุมน้ำเมาของตัวเอง ด้วยการออกมาตรการที่มีความเหมาะสมกับสภาพปัญหาเรื่องน้ำเมา ซึ่งปัจจุบันนี้มีความเฉพาะเจาะจงและต่างกันไป ระหว่าง ชาย-หญิง และกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ

ในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้หญิง พบว่า ปัจจุบันผู้หญิงกำลังเผชิญกับผลกระทบจากการค้ำน้ำเมาต่อสุขภาพในระดับที่ร้ายแรงกว่าผู้ชายมาก แม้จะมีระดับการบริโภคน้ำเมาในอัตราที่ต่ำกว่าผู้ชายก็ตาม ซึ่งพบว่าเป็นเพราะความต่างด้านสรีระ

แต่ในความเป็นจริงแล้วมาตรการควบคุมน้ำเมาของรัฐบาลแต่ละประเทศยังคงเป็นลักษณะที่องค์การอนามัยโลกเรียกว่า **“มีดบดต่อความต่างทางเพศ”** กล่าวคือไม่ได้ถูกออกแบบมาให้สามารถรับมือกับกลยุทธ์ทางการตลาด และผลกระทบต่อสุขภาพของน้ำเมาที่มีความเฉพาะเจาะจงตามเพศ

 แหล่งที่มา :

<https://www.reuters.com/business/healthcare-pharmaceuticals/alcohol-policies-need-sharper-focus-gender-who-says-2024-03-08/>



ผู้หญิงอีกจำนวนไม่น้อยต้องเจอกับปัญหาในลักษณะที่องค์การอนามัยโลกเรียกว่า เป็น **ผลกระทบจากแอลกอฮอล์มือสอง กล่าวคือ ผลกระทบจากน้ำเมาแม้ไม่ได้ดื่ม เช่น ความรุนแรงจากสามีที่ดื่มและชอบทำร้ายร่างกายภรรยา**

องค์การอนามัยโลกได้ยกตัวอย่างเพื่อให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้นว่า ผู้หญิงในแอฟริกา และอินเดีย กำลังเป็นเหยื่อของกลยุทธ์ทางการตลาด ที่ทำให้ผู้ดื่มรู้สึกได้ถึงความเป็นอิสระ และความมีพลังอำนาจในตัวเอง ขณะที่เป็นผู้ชาย กลยุทธ์ทางการตลาด มักสร้างความน่าภูมิใจและมีพลัง มีความเข้มแข็งในแบบของลูกผู้ชาย ซึ่งมักจะส่งผลนักดื่มชายค้ำน้ำเมาในปริมาณที่สูง จนนำไปสู่ปัญหาทางพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดื่ม

ส่วนกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ องค์การอนามัยโลก ระบุว่าเช่นกันว่า ก็มีสภาพปัญหาจากการค้ำน้ำเมาที่แตกต่างไปจากทั้งผู้หญิงและผู้ชาย จึงต้องมีมาตรการควบคุมน้ำเมาที่ออกแบบเพื่อคนกลุ่มนี้โดยเฉพาะเช่นกัน



คนดังสุขภาพดี

เพราะเราทุกคนสมควรที่จะมีความสุข

By..กิมมพร ฤทธิธราภินันท์

“วันนี้ไม่สุขไม่เป็นไรพักบ้างก็ได้
แค่หยุดเดิน หรือเดินช้าลงหน่อย
เพื่อกลับมาเดินใหม่”

ปฏิเสธไม่ได้ว่า สุขภาพใจ สำคัญพอ ๆ กับสุขภาพกาย บางเรื่องแค่ร่างกายแข็งแรงก็อาจทำไม่ได้ ถ้าใจไม่แข็งแรงพอ

ไม่ว่าใครก็เกิดความเครียดได้ แม้แต่คนในวงการบันเทิง หลายครั้งก็เกิดเหตุเศร้าสลดกับบุคคลที่มีชื่อเสียง ด้วยสาเหตุจากความเครียดส่วนตัว หรือภาวะซึมเศร้า สุขภาพจิตจึงสำคัญ



เชียร์ กิมมพร ฤทธิธราภินันท์ หนึ่งในนักแสดงและผู้จัดละคร มองว่าการจะมีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตใจต้องแข็งแรงก่อน คือเรื่องจริง จึงอยากแบ่งปันวิธีรับมือให้ทุกคน

จุดเริ่มต้นที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตใจเป็นอันดับแรก คุณเชียร์เล่าว่า “มีหลายสิ่งทีพร้อมจะทำร้ายจิตใจของเรา แม้กระทั่งคำพูดเล็ก ๆ น้อย ๆ จากคนอื่น ก็สามารถทำร้ายเราได้ และในปัจจุบันมีสิ่งทีดึงดูดความสนใจออกจากตัวเราได้ง่าย ๆ เยอะมาก ทำให้เราไปสนใจสิ่งอื่นจนลืมสนใจตัวเอง”

การให้กำลังใจตัวเอง และพาตัวเองข้ามผ่านสิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ควรทำอย่างสม่ำเสมอ พอหันมาดูแลใจของเรา ให้ดีแล้วนั้น หลาย ๆ อย่างทีดีทีก็จะตามมา การกินอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนก็จะทำได้ง่ายขึ้น เพราะหากใจไม่แข็งแรงพอ ตัวเราก็พร้อมจะทิ้งตัวจากทุกสิ่งทุกอย่าง หรือเรียกง่าย ๆ ว่าไม่เอาอะไรเลย.....

ทริกการรับมือและทำให้จิตใจของคุณเชียร์แข็งแรงนั้น เป็นสิ่งเล็ก ๆ ทีทุกคนอาจจะมองข้าม แต่รับรองว่าสามารถทำตามได้ง่าย ๆ เลย “สำหรับเชียร์ จะคิดถึงแต่เรื่องทีทำให้เรามีความสุข พุดชมตัวเองในเรืองเล็ก ๆ น้อย ๆ แค่อื่อของลดราคาได้ ก็ดีใจชมตัวเองว่าเก่งทีประหยัดเงินได้ แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว” แน่แน่นอนว่ามีเรืองเล็ก ๆ อีกมากทีทำให้เรามีความสุขได้

สุดท้าย คุณเชียร์มีสิ่งทีบอกกับตัวเองเสมอว่า เวลาทีรู้สึกหมดไฟจากการทำงาน เลยอยากจะมา บอกต่อเพื่อเป็นกำลังใจให้กับทุกคนด้วยว่า “การทีเราจะสุขหรือไม่ เราจะรู้ตัวเองได้ดีทีสุด แค่อยอมรับให้ได้ ว่าสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นจริง ถ้าไม่ยอมรับก็เหมือนคนทีไม่ยอมไปหาหมอ”

“เราจะไดยินคนพูดกันบ่อย ๆ ว่า ไม่ตรวจเท่ากัไม่เป็นไร แต่นั่นคือการสะสมและกดทับไปเรื่อย ๆ สุดท้ายคนทีจะต้องได้รับผลลัพธ์แย ๆ นั่นก็คือตัวเรา เพราะฉะนั้นต้องยอมรับ และหันมามองตัวเองเพื่อแก้ไข วันนีไม่สุขไม่เป็นไร พักบ้างก็ได้ แค่อยุดเดินหรือเดินช้าลงหน่อย เพื่อไปรักษาใจ เมื่อใจแข็งแรงแล้วเราก่อยกลับมาเดินใหม่ จะเดินช้า ๆ หรืออยากจะวิ่งให้เร็วเลยก็ได้ เพราะเราทุกคนสมควรทีจะมีความสุข”

สสส. สนับสนุนให้คนไทยหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และปฏิบัติตัวรับชีวิตวิถีใหม่ เพื่อสุขภาวะทีดีของตนเองและสังคม



สุขลับสมองฉบับนี้

อยากชวนคุณ มาช่วยเติมคำ
ในช่องว่างเหล่านี้ ว่าคำที่สมบูรณ์นั้น
คืออะไรกัน



- สงกรานต์..... เหล้า
- ต้มเหล้า..... ถึงสมอง
- สงกรานต์..... ไม่ขับ



ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ส่งคำตอบ
ก่อนวันที่ 15 พฤษภาคม 2567
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
จะได้รับเสื้อสงกรานต์ ไปเลย



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



ประกาศ

ขยายเวลาการส่งผลงานได้ตั้งแต่ วันนี้ - 30 เมษายน 2567 นี้

บนแพลตฟอร์ม

TikTok และ YouTube

ส่งผลงานเข้าประกวดได้ทั้งรายบุคคล และ แบบกลุ่ม
ได้ทั้งหัวข้อเดิม และ หัวข้อใหม่



“ลมหายใจกับภัยฝุ่น และข้อเสนอแนวทางแก้ไข”

ทั้งประเภท

- เด็กและเยาวชน
- บุคลากรทางการศึกษาและบุคคลทั่วไป
- กลุ่มคนพิการ



คลิปโดนโดน
หัวข้อ
“ลมหายใจกับภัยฝุ่น
และข้อเสนอแนวทางแก้ไข”

บนแพลตฟอร์ม
TikTok และ YouTube

เราต้องการ
ได้ยินเสียงของพวกคุณ!

ประเภท เด็กและเยาวชน

★ ชิงเงินรางวัล ★

รางวัลที่ 1 เงินรางวัล 30,000 บาท
รางวัลที่ 2 เงินรางวัล 15,000 บาท
รางวัลที่ 3 เงินรางวัล 10,000 บาท

ผลิตเพื่อ
ผลิตเพื่อ

คลิปโดนโดน
หัวข้อ
“ลมหายใจกับภัยฝุ่น
และข้อเสนอแนวทางแก้ไข”

บนแพลตฟอร์ม
TikTok และ YouTube

เราต้องการ
ได้ยินเสียงของพวกคุณ!

ประเภท บุคลากรทางการศึกษาและบุคคลทั่วไป

★ ชิงเงินรางวัล ★

รางวัลที่ 1 เงินรางวัล 30,000 บาท
รางวัลที่ 2 เงินรางวัล 15,000 บาท
รางวัลที่ 3 เงินรางวัล 10,000 บาท

LIVE

คลิปโดนโดน
หัวข้อ
“ลมหายใจกับภัยฝุ่น
และข้อเสนอแนวทางแก้ไข”

บนแพลตฟอร์ม
TikTok และ YouTube

เราต้องการ
ได้ยินเสียงของพวกคุณ!

ประเภท กลุ่มคนพิการ

★ ชิงเงินรางวัล ★

รางวัลที่ 1 เงินรางวัล 30,000 บาท
รางวัลที่ 2 เงินรางวัล 15,000 บาท
รางวัลที่ 3 เงินรางวัล 10,000 บาท

