

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

# สร้างสุข



ปีที่ 20  
ฉบับที่ 273  
กรกฎาคม 2567



## “หยุดพนัน”

- ๖ รู้ให้ลึก โรคติดพนัน และทางรอด
- ๖ ส่งนิทรรศการ เพื่อเธอในอนาคต
- ๖ เล่นอินเทอร์เน็ตต้านสมองเสื่อมยังไง





# ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ  
ปีที่ 20 ฉบับที่ 273 กรกฎาคม 2567

- 03 จากใจผู้จัดการ
- 04 สุขประจำฉบับ  
“หยุดพမ်း” สนุกได้ ไม่ต้องเติมพัม
- 12 สุขสร้างได้  
ชีวิตที่ออกแบบได้ ชวนรู้จักตัวเองให้ดีกว่าเดิม
- 16 คนสร้างสุข  
เส้นทางแห่งความสุข ชีวิตที่ออกแบบได้
- 18 สุขรอบบ้าน  
ชวนสูงวัยมาเล่นอินเทอร์เน็ต ด้านสมองเสื่อมกันเถอะ
- 20 สุขไร้ควัน
- 21 สุขเลิกเหล้า
- 22 คนดังสุขภาพดี  
3 เคล็ดลับสุขภาพดี โน้ต-วัชรบูล ลี้สุวรรณ
- 23 สุขลับสมอง

# สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ  
ชั้นพลับ ๘ ไร่จันทน์ ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๖๐

## สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ  
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี  
แขวงทุ่งพญาเมษ เขตสาทร  
กรุงเทพฯ 10120

คนไทย  
มีสุขภาพจะ  
อย่างไรยังยืน

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

# สวัสดีครับ

## เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

**“โฉบลันบ้าน 10 ครั้งยังไม่เท่าไฟไหม้ครั้งเดียว ไฟไหม้ 10 ครั้งยังไม่เท่ามีคนในบ้านติดการพนัน” เป็นคำกล่าวที่คนโบราณว่าไว้ถึงอันตรายจากการพนัน**

**“มหกรรมกีฬา”** จัดขึ้นเพื่อมอบความสุขกับแฟนบอลทั่วโลก แน่นอนว่าการพนันเป็นสิ่งที่ตามมาเสมอ เมื่อมีการแข่งขันกีฬาแมตช์ใหญ่ขึ้น

**“การพนัน”** ไม่ได้รุนแรงเฉพาะช่วงมหกรรมกีฬา หรือฟุตบอลแมตช์ใหญ่ ๆ เท่านั้น แต่ปัจจุบันกลายเป็นปัญหาที่ลูกกลม แทรกซึมอยู่ในชีวิตประจำวันของหลายครอบครัว เนื่องด้วยการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ทำให้การพนันเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลา

**1.8 แสนล้านบาท คือเม็ดเงินที่เกิดขึ้นในการพนันฟุตบอลเมื่อปี 2564** ที่เคยมีการสำรวจไว้แน่นอนว่า ปัจจุบันสถานการณ์ และตัวเลขย่อมเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ขยายความรุนแรงไปทั่ว ไม่ว่าจะเป็นเด็กและเยาวชน หรือผู้ใหญ่ ส่วนแล้วแต่เข้าถึงการพนันได้อย่างเท่าเทียมไร้ขีดจำกัด

ปี 2566 จากการสำรวจพฤติกรรมของคนหนุ่มสาวอายุ 15-25 ปี โดยศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน ร่วมกับ สสส. พบว่า มีผู้เล่นการพนันมากถึง 42.1% เฉพาะออนไลน์ 11.9% ทั้งออฟไลน์และออนไลน์ 20.4% บ่งบอกถึงขนาดของปัญหาที่จะต้องเผชิญในอนาคตได้อย่างดี

ที่น่าสนใจ และร่วมกันหาทางแก้ปัญหาคือ สาเหตุที่ทำให้เล่นก็คือ เกิดความเบื่อหน่าย ต้องการคลายเครียด ปัญหาทางการเงิน และต้องการที่จะได้เงิน ซึ่งผู้ที่เล่นการพนันส่วนใหญ่เคยเห็นโฆษณา และถูกชักชวนให้เล่นพนันออนไลน์ 87.7%

คนรุ่นใหม่ที่เล่นพนันออนไลน์ส่วนใหญ่ระบุว่า ตนเองได้รับผลกระทบจากการเล่นพนันออนไลน์ หลัก ๆ คือขาดเงินใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน มีปัญหาความเครียด เสียสุขภาพจิต และรวมไปถึงมีสุขภาพที่เสื่อมโทรม

เมื่อเล่นเสีย ก็ยิ่งอยากเล่นได้ ยิ่งอยากเอาคืน ลักษณะนี้หลายคนยังไม่ทราบ ว่า อาจเข้าข่ายความเจ็บป่วย เป็น **“โรคติดพนัน”** ไปเสียแล้ว และความรู้ตัวนี้ กลายเป็นบ่อเกิดให้ปัญหายิ่งขยายความรุนแรง เพราะหากรู้ตัวว่าเจ็บป่วยแล้วรับการรักษา ก็อาจหายได้ แต่คนติดพนัน มักจะรู้ว่าผลเสียจากการเล่นจะทำให้เกิดปัญหา แต่กลับไม่สามารถหยุดตัวเองได้ เหมือนคนป่วยที่รู้ว่าป่วยแต่ไม่รักษาตัว ก็มีแต่รอวันอาการโคม่า

การตระหนักรู้ถึงผลร้ายจากการพนัน การหยุดตัวเอง อาจจะเป็นหนทางกลับมาสู่ชีวิตปกติ และออกจากวงจรนี้ได้ ซึ่งคนรอบข้างต้องยื่นมือให้ความช่วยเหลือไปพร้อม ๆ กัน

แน่นอนว่า สุขภาพกาย สุขภาพใจนั้นเป็นเรื่องเดียวกัน การตระหนักรู้ในเรื่องสุขภาพอาจจะช่วยหยุดการเกิดโรคร้าย โรคใจต่าง ๆ ได้ จึงอยากเชิญ



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

ชวนกันไปเยี่ยมชม นิทรรศการ **To You, 10 Years From Now : เพื่อ...เธอในอนาคต** จัดโดยทีม Eyedropper Fill ร่วมกับ สสส. งานที่เต็มไปด้วยกิจกรรมมากมายที่ทำให้คุณรู้จักตัวเองดีขึ้น และพร้อมแค่นั้นที่จะไปสู่ตัวเองในเวอร์ชันที่อยากเป็นในอนาคต ถือเป็นนวัตกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบ Immersive Art งานศิลปะด้วยเทคโนโลยีสื่อใหม่ ช่วยให้ทุกคนได้เจอกับตัวเองในอีก 10 ปีข้างหน้า คุย ทบทวน โอบกอดตัวเองในเวอร์ชัน Exhibition กับเกมทดสอบตัวตน เพื่อจุดให้ทุกคนมีพลังกาย และพลังใจ สู่เป้าหมายที่วางไว้ ไปพบกับตัวเองในอนาคตกันได้ที่ River City Bangkok (Galleria 3) ชั้น 2 ตั้งแต่วันที่ - 22 ก.ค. 2567

**การทบทวนรู้จักตัวเองให้มากพอจะเป็นจุดเริ่มต้นที่อยากทำให้ตัวเรานั้นดีกว่าเดิมในทุกวัน**



# “หยุดพนัน” สนุกได้ ไม่ต้องเติมพนัน

**พฤติกรรมติดการพนัน** เป็นความผิดปกติทางจิตชนิดหนึ่ง

แม้จะรู้ว่าสิ่งที่กำลังทำ เป็นสิ่งที่ “ผิด” ไม่ว่าจะผิดต่อตัวเอง ต่อคนใกล้ชิด หรือแม้กระทั่งผิดกฎหมาย เสี่ยงการเสียนงาน เสี่ยงสุขภาพ เสี่ยงความสัมพันธ์ แต่คนที่ติดพนันก็ไม่สามารถหยุดได้ ยังคงวนเวียนเสียแล้วเสียเล่า ใจคิดแต่อยากเล่นเพื่อให้ได้เงินคืน แม้ว่าจะต้องได้เงินมาแบบผิด ๆ เพื่อเอาไปเล่นต่อก็ทำ

**พฤติกรรมติดพนัน** ที่สำคัญ คือ ย้ำคิดย้ำทำ ใจจดจ่ออยู่กับการพนันตลอดเวลา ไม่สามารถคิด หรือทำอย่างอื่น โหยหาแต่การพนัน และควบคุมตัวเองไม่ได้ ในที่สุดก็ต้องพนัน ซึ่งต้องได้รับการบำบัดรักษา ในรายที่มีอาการมาก อาจต้องให้ยาเพื่อลดการย้ำคิดย้ำทำ



เข้าสู่เทศกาลกีฬาสำคัญ อย่างการแข่งขันฟุตบอลชิงแชมป์แห่งชาติยุโรป หรือฟุตบอลยูโร 2024 แม้ว่าหลักใหญ่ใจความสำคัญ ของมหกรรมกีฬาแบบนี้จะเป็นเรื่องของการแข่งขัน แต่ก็มีสิ่งที่น่าสนใจมาก คือ ปัญหาการพนันที่จะพุ่งสูงมากเมื่อมีการแข่งขันกีฬาแมตช์ใหญ่ ๆ แบบนี้ ยิ่งมีพนันออนไลน์ ยิ่งทำให้การเข้าถึงการพนันขยายตัวในวงกว้าง ไม่ว่าจะเด็ก หรือผู้ใหญ่ กลายเป็นเหยื่อการพนันได้ทั้งสิ้น



### ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน

คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายงานว่า เทศกาลฟุตบอลขนาดใหญ่ เช่น ฟุตบอลโลก

และฟุตบอลชิงแชมป์แห่งชาติยุโรป จะมี **“นักพนันหน้าใหม่”**

เพิ่มขึ้นราว 2 ล้านคน ในจำนวนนี้ 25% จะกลายเป็นนักพนันต่อเนื่องเมื่อเทศกาลจบลง

ในขณะที่สัดส่วนของเด็กและเยาวชนที่สนใจพนันฟุตบอลมีประมาณ 1 ใน 4 ของกลุ่มนักพนันฟุตบอลที่ส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงาน

## การสำรวจยังพบว่า สถานการณ์เมื่อปี 2564

มีคนเล่นพนันฟุตบอลราว **3.8 ล้านคน**  
วงเงินการเล่นพนันฟุตบอลประมาณ **1.81 แสนล้านบาท**

สสส.ร่วมกับมูลนิธิธรรมาภิบาลการพนัน และมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้จัดกิจกรรม **“ดูฟุตบอล สนุกได้ ไม่ต้องพนัน”** เพื่อย้ำให้ทุกคนตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น **นางก่องกาญจน์**



**พิทักษ์หิรัญฤทธิ์** ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสังคม สสส. ชี้ว่า สสส. และภาคีได้ตระเวนไปจัดกิจกรรมในระดับภูมิภาคในวิทยาเขตของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ใน 5 วิทยาเขต คือ เชียงใหม่ ศรีสะเกษ สุพรรณบุรี ชลบุรี และตรัง

“เยาวชนมีโอกาสเข้าถึงสื่อดิจิทัลหรืออินเทอร์เน็ตมากกว่ากลุ่มเจนเอเรชั่นอื่น ที่สำคัญคือ การพนันยิ่งเล่นยิ่งติดใจ เล่นได้อยากเล่นอีก เล่นเสียก็อยากเอาคืน คือ วงจรการพนันที่องค์การอนามัยโลกและนักวิชาการชี้ว่า ผู้ที่เล่นพนันระดับที่มีปัญหาถือเป็นการเสพติดอย่างหนึ่ง การพนันจึงเป็นสิ่งเสพติด แม้มีปัญหาก็กอยากเสี่ยงเพื่อให้ได้รางวัลหรือเงินคืนกลับมา จึงต้องไม่ให้คนกลุ่มนี้ต้องตกเป็นเหยื่อ” นางก่องกาญจน์ กล่าว



สิ่งที่น่าสนใจซึ่งได้จากการรวบรวมข้อมูลพบว่า ไม่ใช่แค่นักศึกษา หรือคนทั่วไป ที่ติดพัน แต่พบว่า กลุ่มนักกีฬาเอง ก็เป็นกลุ่มเสี่ยงที่ติดการพนัน

Delamere หน่วยงานด้านการช่วยเหลือผู้ติดพันในสหรัฐอเมริกา รายงานว่า **“นักกีฬามีโอกาสประสบปัญหาจากการพนันสูงกว่าคนทั่วไปถึง 4 เท่า”**

สมาพันธ์นักฟุตบอลอาชีพของอังกฤษ รายงานว่า นักฟุตบอลมีปัญหาติดพัน มากกว่าประชาชนทั่วไปราว 3 เท่าตัว

มีนักกีฬาระดับโลกที่ออกมายอมรับว่าติดการพนันจำนวนมาก อาทิ **ปีเตอร์ ซิลตัน** อดีตผู้รักษาประตูทีมชาติอังกฤษ และกัปตันทีมชาติชุดฟุตบอลโลก 1986 รวมทั้ง **พอล เมอร์สัน** และ **เวย์น รูนีย์** อดีตนักฟุตบอลทีมชาติอังกฤษ **ไมเคิล จอร์แดน** และ **ชาร์ลส์ บาร์กลีย์** นักบาสเกตบอลในสหรัฐฯ เป็นต้น



### นายธนกร คมกฤส เลขานุการมูลนิธิธรรมดค์

**หยุดพนัน** ชี้ว่า ตัวเลขที่ปรากฏทำให้เกิดคำถามว่า “นักกีฬา” ที่มีวินัยในตัวเองสูง มีความแข็งแกร่งทางจิตใจ ทำไม่ถึงพ่ายแพ้ให้แก่การพนัน และกลายเป็นกลุ่มเปราะบางต่อปัญหาการติดพัน นี่คือสาเหตุที่มูลนิธิธรรมดค์หยุดพนัน มุ่งเข้าไปทำงานกับมหาวิทยาลัยกีฬาต่างๆ

นายธนกร กล่าวว่า สาเหตุหลักมาจาก “อะดรีนาลิน” ที่เป็นฮอร์โมนสารสื่อประสาท หลังออกมาจากต่อมหมวกไต ทำให้หัวใจเต้นแรง ร่างกายตื่นตัว มีพลัง ซึ่งนักกีฬาทั้ง พอล เมอร์สัน และปีเตอร์ ซิลตัน พุดตรงกันว่า นักกีฬาต้องการอะไรบางอย่างเพื่อมาทดแทนอะดรีนาลินที่หลังเยอะเวลาลงสนามแข่งขัน หรือซ้อม ดังนั้น เมื่ออยู่นอกสนามก็ต้องการอะไรบางอย่างที่ทำให้รู้สึกอย่างนั้นเหมือนเดิม ทำให้จำนวนไม่น้อยหันไปหาการพนัน

**“ในทางจิตวิทยา การพนันกับการเล่นกีฬามีบางอย่างคล้ายกัน คือ การแพ้ชนะ การลุ้น ความท้าทาย ความเชื่อมั่นของนักกีฬา แต่สุดท้ายแทนที่จะได้อะดรีนาลิน กลายเป็นติดพันแทน นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ เช่น นักกีฬามักมีเวลาเยอะ มีเงินเยอะ และปัจจัยอื่น ๆ นำไปสู่การเล่นพนันและติดพัน ซึ่งในต่างประเทศมีมาตรการเข้มข้นถึงขั้นถูกแบนตลอดชีวิตได้เลย”** นายธนกรกล่าว

“ปีเตอร์ ซิลตัน” ที่ติดพันอย่างหนักและเลิกได้นั้น ได้สรุปประสบการณ์ไว้ในหนังสือ **SAVED** ของตนเองว่า “การติดพัน มันคือการหยุดทุกอย่างเพื่อสิ่งเดียว ชีวิตทั้งหมดหยุดหมดเพื่อการพนันเพียงอย่างเดียว แต่การหยุดพนันคือการหยุดสิ่งเดียวเพื่อเอาทุกอย่างกลับคืนมา ได้เพื่อน ครอบครัว คนรัก อาชีพ สังคม และความสุขกลับคืนมา”



# โรคติดการพนัน Gambling disorder

คือ ภาวะทางจิตที่บุคคลไม่สามารถควบคุมการเล่นการพนันของตนได้ แม้ว่าจะมีผลกระทบทางลบต่อชีวิตส่วนตัว การงาน หรือการเงิน บุคคลที่มีโรคนี้อาจจะหมกมุ่นอยู่กับการเล่นการพนัน และเมื่อพยายามลดหรือหยุดการพนันจะรู้สึกกระวนกระวายหรือหงุดหงิด



โรคติดการพนันอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้ป่วยในระยะยาว แม้ว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกตินี้ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่สามารถบำบัดและรักษาผู้ที่ติดการพนันได้ด้วยหลายวิธีร่วมกัน หากพบว่าตนเองหรือคนรอบข้างมีอาการคล้ายติดการพนัน ควรเข้ารับการรักษากับผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้กลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติ



กรมสุขภาพจิต  
Department of Mental Health

## กรมสุขภาพจิต มีแบบทดสอบอาการติดพนัน

หากพบอาการอย่างน้อย 4 ใน 9 ข้อ ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา ให้เริ่มขอความช่วยเหลือและเข้ารับการรักษาที่ถูกต้อง

- เพิ่มจำนวนเงินในการเล่นแต่ละครั้ง เพื่อให้รู้สึกตื่นเต้นมากกว่าเดิม
- รู้สึกกระสับกระส่ายหรือหงุดหงิด เมื่อพยายามลดหรือเลิกการพนัน
- พยายามควบคุม ลด หรือเลิกการพนันหลายครั้งแต่ไม่สำเร็จ
- คิดวุ่นถึงการพนันบ่อยๆ เช่น ย้อนนึกถึงช่วงเวลาเล่นพนันที่ผ่านมา
- เล่นการพนันบ่อยๆ เมื่อรู้สึกตึงเครียด
- หลังสูญเสียเงินไปกับการพนันแล้วจะพยายามแก้ตัวด้วยการไปเล่นอีกบ่อยครั้ง
- ยอมทำตามคำสั่งคนอื่น เพื่อให้ช่วยเหลือเรื่องเงินในการเล่นพนัน
- บกพร่องหรือสูญเสียความสัมพันธ์ หน้าที่การงาน การเรียน
- โกหกเพื่อปกปิดการเล่นพนัน

การรักษาโรคติดการพนันสามารถทำได้หลายวิธี รวมถึงการบำบัดทางจิต เข้ารับการให้คำปรึกษา บางกรณีอาจต้องใช้ยารักษาร่วมด้วยเพื่อช่วยลดอาการหรือความต้องการเล่นการพนัน

## เช็คสุขภาพใจ ห่างภัยพนัน

ชวนมาทำแบบประเมิน

“คุณกำลังประสบปัญหาจากการพนันหรือไม่”

ได้ที่ LINE Official Account  
เพิ่มเพื่อนได้โดยไปที่ “เพิ่มเพื่อน”  
แล้วค้นหา ID @351yzlos  
หรือสแกนคิวอาร์โค้ดนี้



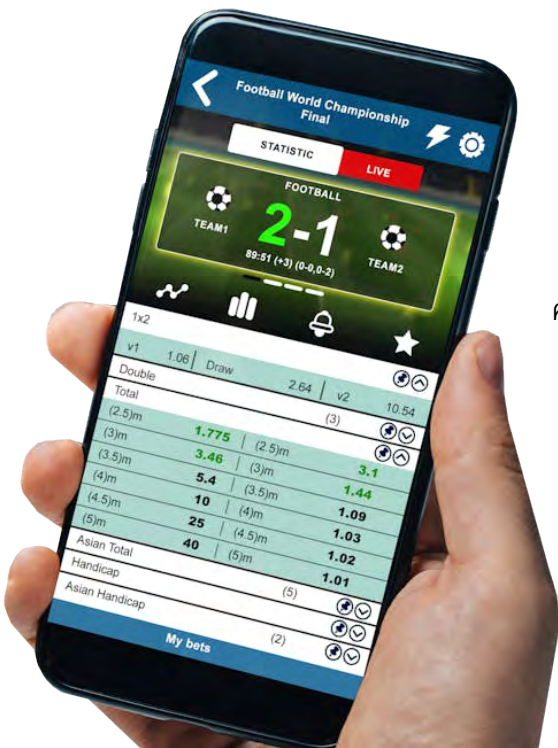
# สาเหตุของโรคติดการพนัน

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์พบว่า พื้นที่สมองส่วนอินซูลาในผู้ป่วยโรคติดการพนันทำงานมากกว่าปกติ หรือมีการทำงานของสารโดปามีนในสมองมากขึ้น จึงอาจส่งผลให้เกิดกระบวนการคิดที่บิดเบือนไป ทำให้ผู้ป่วยยังคงเล่นพนันต่อไปเรื่อย ๆ และอาการก็จะยิ่งรุนแรงตามไปด้วย หากผู้ป่วยเล่นการพนันมากขึ้น ซึ่งการตอบสนองของสมองในรูปแบบนี้เป็นรูปแบบเดียวกับสมองของผู้ที่ติดสุราหรือยาเสพติด

อย่างไรก็ตาม ยังไม่สามารถระบุสาเหตุของโรคติดการพนันได้อย่างแน่ชัด แต่คาดว่าอาจเป็นผลจากปัจจัยทางชีวภาพ กรรมพันธุ์ และสภาพแวดล้อมรวมกัน หรืออาจเกิดจากปัจจัยอื่น ๆ เช่น ชอบแข่งขัน หุนหันพลันแล่น ใช้สารเสพติด มีภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล โรคไบโพลาร์

ในงานวิจัยเรื่อง จิตวิทยาของการพนันแบบเป็นปัญหา โดยวิทยากร เชียงกุล ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน ระบุว่าองค์ความรู้จากงานวิจัยของนักจิตวิทยามีหลายประเด็นที่น่าสนใจ เช่น นักจิตวิทยาพบว่า คนติดการพนันมักมีความเชื่อเรื่องการพนันแบบหลงผิด (Gambling Fallacy) หลายข้อ เช่น คิดว่าตัวเองสามารถควบคุม และเอาชนะได้ ตนเองเป็นคนดวงดี มีโอกาสจะมีโชคในการเล่นการพนันบางอย่าง

บางคนมองผลของการพนันแบบง่าย โดยขาดความเข้าใจเรื่องคณิตศาสตร์ ทฤษฎีความน่าจะเป็น ว่าตนเองมีโอกาสชนะหรือแพ้แบบ 50% ทั้งที่ความจริงแล้ว การพนันหลายอย่าง เช่น การซื้อสลากกินแบ่งของไทย มีโอกาสชนะรางวัลใดรางวัลหนึ่งรวมทุกรางวัลแล้วแค่ราว 1% เท่านั้น



คนที่เล่นการพนัน

บางอย่าง ที่ผลออกมาเฉียดหรือใกล้เคียง (Near Miss) มักจะมองว่าตนเองเกือบชนะแล้ว และพยายามเล่นต่อ ทั้ง ๆ ที่คือการแพ้ คำว่าเฉียดหรือใกล้เคียงไม่มีความหมายอะไร จริงแล้วการพนันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นแบบเป็นการสุ่ม (Random) ที่ไม่มีแผน (Pattern) ที่แน่นอนใด ๆ และคนเล่นการพนันมีโอกาสแพ้มากกว่าชนะ ขณะที่เจ้ามือ เจ้าของเกมพนันเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์และมีโอกาสชนะได้กำไรมากกว่าเสมอ





### ลิซอ ธีรเทพ วิโนทัย อดีตนักฟุตบอลทีมชาติไทย

ส่วนตัวไม่เล่นพนัน แต่รอบตัวก็มีนักกีฬาที่เล่นพนัน บางคนถึงขั้นมีเจ้าหน้าที่ตาม ต้องเปลี่ยนสีผมเปลี่ยนภาพลักษณ์ตัวเอง สิ่งเหล่านี้คือการทำตัวเองทั้งนั้น จริง ๆ กีฬาฟุตบอลมันเท็งอยู่แล้ว มีอะไรให้ลุ้น เลือกทีมเชียร์ก็ได้ คอยในกลุ่มเพื่อน มีเรื่องให้พูดถึงหลังเกมมากมาย ไม่ต้องไปลุ้นเพิ่มด้วยการพนัน เราสามารถเก็บเงินใส่กระเป๋าไว้ หรืออย่างมากซื้อเครื่องดื่ม หรือไปดูที่ร้าน ก็สนุกพอแล้ว ไม่ต้องไปเล่นพนัน ถ้าเราไม่สนใจการพนันใครก็ทำอะไรไม่ได้

**“การเล่นพนันมีแต่เสีย ไม่มีใครรวยเพราะพนัน นักกีฬามีชื่อเสียงร้ายก็จากกีฬา ไม่มีใครร้ายจากการเล่นพนัน นักกีฬาที่คิดว่าเรามีข้อมูลอินไซด์กว่า รู้สึก รู้จริง เดาเกมออก แต่ฟุตบอลบอกเลยว่าไม่สามารถคาดเดาได้ว่าเกม ๆ นี้ใครจะชนะจะแพ้ ออกได้ทุกหน้าอยู่แล้ว ทีมเก่งกว่าไม่ได้แปลว่าชนะตลอด อ่อนกว่าไม่ได้แปลว่าจะแพ้ตลอด ผมเห็นนักฟุตบอลที่แทงพนันก็เป็นหนี้เป็นสิน ไม่เห็นเก่งเหมือนในสนาม คนที่เล่นพนันบางครั้งอาจต้องให้ลงเจอด้วยตัวเอง ไม่เห็นโลงศพไม่หลังน้ำตา ถึงจะเลิกเล่นพนันได้”**

### “ชลทิตย์ จันทคาม” หรือชล อดีตปราการหลังจอมโหดทีมชาติไทย



ชลทิตย์ เป็นเด็กต่างจังหวัด ที่เลือกเดินในเส้นทางนักกีฬามา ตั้งแต่เด็ก และมีความฝันอยากติดทีมชาติ จึงมีเส้นทางที่ต่อสู้ที่ทรหดอดทน จนติดทีมชาติชุดซีเกมส์ 2007 แต่ก็เกือบพังเพราะการพนัน

**“ช่วงหนึ่งในชีวิตผมเคยมีเงินเดือนหลักแสน ติดเที่ยว ติดเพื่อน ติดเล่น ครบทุกอย่าง เคยเสียรถ เสียเพื่อน เสียแฟน เพราะการพนัน พี่เคยผ่านจุดที่แย่มาก่อน และอยากมาแบ่งปันประสบการณ์ให้น้อง ๆ ฟังทุกอย่างอยู่ที่ตัวเราว่าจะเลือกใช้ชีวิตแบบไหน อยากให้น้อง ๆ เลือกไปในทางที่ดีที่ถูกต้อง”**

**“การพนันมันส่งผลเสียแน่นอน ทุกคนอยากได้เงิน พี่ก็อยากได้เงิน แต่เวลาที่เราเป็นหนี้ไม่มีใครช่วยเราได้นอกจากตัวเราเอง อยากเตือนน้อง ๆ และมันส่งผลกระทบต่ออาชีพนักกีฬาด้วย”** ชลทิตย์บอกกับน้อง ๆ โรงเรียนกีฬาศรีสะเกษ ในงานวิชาการ **“นักกีฬา จิตวิทยา และการพนัน”**

ในปี 2566 ชลทิตย์ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าผู้ฝึกสอนให้กับราชธิศล ยูไนเต็ต และต่อมาเขาได้กลับมาเล่นฟุตบอลอีกครั้งในปี 2567 กับร้อยเอ็ด พีบี ยูไนเต็ต

### “โค๊ชต๋อย” ประสิทธิ์ เทาคี นักวิเคราะห์เกมทีมชาติไทย ยู23

ผมเคยฟังประโยคหนึ่ง

เขาบอกว่า **“คนเก่งจะเรียนรู้จากประสบการณ์ตัวเอง ส่วนคนฉลาดจะเรียนรู้จากประสบการณ์คนอื่น”** แต่ผมไม่อยากให้ใครเอาตัวเองไปแลกกับเรื่องพวกนี้ เราสามารถที่จะ



เอาตัวเองไปแลกกับ เรื่องอื่น ๆ ได้เยอะแยะมากมาย เรื่องที่มันจะเกิดประโยชน์กับตัวเราและครอบครัว

แต่ถ้าคุณจะต้องเอาตัวเองไปแลกกับเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการพนัน มันไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย **“ผมอยากให้ทุกคนเป็นคนฉลาดนะ ไม่ได้อยากให้ทุกคนเป็นคนเก่ง”** เป็นคนเก่งที่จะต้องเอาตัวเองไปแลกเพื่อที่จะได้รู้ว่า **“ถ้าเราเสียพนัน แล้วชีวิตเราจะเป็นอย่างไร?”** เราเอาชีวิตของเราไปทำอย่างอื่นที่มันเกิดประโยชน์มากกว่าที่เราจะเอาตัวเองไปยุ่งเกี่ยวกับการพนัน แม้ว่ามันจะหลีกเลี่ยงได้ยาก

สื่อทุกวันนี้ทุกคนเข้าถึงง่ายมาก การชวนให้พนันมากขึ้นทุกช่องทาง แต่ถ้าคุณเล็งเห็นโทษของมัน เช่น **“ไฟไหม้บ้านยังเหลือที่ดิน แต่ถ้าคุณเป็นหนี้เพราะติดการพนัน คุณจะไม่มีเหลืออะไรเลย”** ตัวอย่างนี้อธิบายได้ชัดเจนและเป็นจริงที่สุด

# รู้ทันพนัน ยิ่งเล่น ยิ่งเสีย

อย่างไรที่  
เรียกว่า “พนัน”

1. มีการวางเดิมพัน
2. กิจกรรมเสี่ยงได้/เสีย
3. มีรางวัลล่อใจ

พนันคือเกม  
ของเจ้ามือ

1. เจ้ามือคือผู้กำหนดเกม
2. เจ้ามือกินค่าบริหารจัดการ
3. เจ้ามือสามารถโกงเราได้

ยิ่งเชื่อแบบนี้  
ยิ่งเล่นไม่เลิก

1. จะชนะพนันได้ง่าย ๆ
2. โชคดวงต้องมา
3. ได้แล้วต้องได้อีก
4. เสียแล้วต้องเอาคืน
5. เจียดคือใกล้ชนะ

ปรึกษา >>>  
ปัญหาการพนัน



ที่มา : มูลนิธิรณรงค์หยุดพนัน

# แท่งที่ดูสวยของ บุหรี่ไฟฟ้า

## มี อันตราย มากขนาดไหน

พบแบคทีเรียมากถึง **2 หมื่นล้านตัว** ในปาก หากแบ่งปันกันสูบเสี่ยงติดโรค

ขดลวดให้ความร้อน จนเป็นไอ นำสารระเหย เข้าสู่เม็ดเลือดใน **20 วินาที**

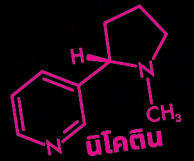
รู้แบบนี้แล้ว ยังต่ออยู่มัย?

เห็นเหมือนควัน แท้จริงแล้วคือ **ไอน้ำมันระเหย** ที่มีขนาดเล็ก

- สามารถเข้าสู่ร่างกายได้เร็ว
- ต้นเหตุของการเกิด **ปอดอักเสบ**

สารอันตรายในไอระเหย มากกว่า **2,000 ชนิด**

พลาสติก และแบตเตอรี่ กลายเป็น **ขยะมหาศาล** ทั่วโลก



VOCs

PM2.5

PM1.0





# ชีวิตที่ออกแบบได้

## ชวนรู้จักตัวเองให้ดีกว่าเดิม

ไม่ใช่ทุกคนที่รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตคืออะไร แกรมยังติดกับดักความสุขของคนอื่น ต้องเป็นแบบนี้แบบนี้ที่สังคมบอกว่าดี โดยที่ไม่ใช่ตัวเอง

- หาก “ไม่รู้” ว่าเป้าหมายในชีวิตของตัวเองคืออะไร
- หาก “ท้อ” กับอดีตที่เคยผิดพลาด
- หาก “สิ้นหวัง” กับปัจจุบัน หรือตัวเอง





# เพื่อ...เธอ ในอนาคต To you, 10 years from now

ขอเชิญชวนให้ลองไปเยี่ยมชม **นิทรรศการ To You, 10 Years From Now : เพื่อ...เธอในอนาคต** จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับทีม Eyedropper Fill ถือเป็นนวัตกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบ Immersive Art งานศิลปะด้วยเทคโนโลยีสื่อใหม่ มีกิจกรรมที่ช่วยให้ค้นพบตัวเอง มองภาพตัวเองในอนาคต อยากจะเห็นหรืออยากจะเป็นอย่างไร รักและสัญญากับตัวเองอย่างมีจิตใจหรือร่างกายแข็งแรงขึ้น แบบไหน เรียกได้ว่าเป็นนิทรรศการที่เต็มไปด้วยกิจกรรมมากมายที่ทำให้คุณรู้จักตัวเองดีขึ้น และพร้อมแค่นั้นที่จะไปสู่ตัวเองในเวอร์ชันที่อยากเป็นในอนาคต

เด็กและเยาวชนอาจมองเรื่องสุขภาวะ อบรมมุข หรือพฤติกรรมทำลายสุขภาพต่างๆ เป็นเรื่องไกลตัว แต่ **นันทวัฒน์ จรัสเรืองนิล Co-founder Eyedropper Fill** อธิบายให้เห็นภาพว่า นิทรรศการนี้จะช่วยเด็กและเยาวชนกลุ่มเป้าหมายอายุ 15-25 ปี ได้รับความรู้ สุขภาวะตนเองทั้งกายและจิตใจ ด้วยวิธีที่ทำให้เรื่องเหล่านี้สนุกมากขึ้น แต่มีเป้าหมายคือ ให้ตระหนักถึงตัวเองในอีก 10 ปีต่อจากนี้ ว่าอยากมีชีวิตที่ดีอย่างไร ดูแลแบบไหนให้ไปถึงจุดนั้น ผ่านกิจกรรมที่มีถึง 4 โซน 6 เกมทดสอบตัวตน



## Chapter 1 เส้นทางที่เลือก

จะพุดถึงเรื่อง “วัยเยาว์” เวลาจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยตัวเราใน 10 ปีข้างหน้า จะเริ่มจากตัวเราในวันนี้ ผู้ร่วมงานจะได้รับกระดาษจากจุดลงทะเบียนมาเติมสีลงบนโปสเตอร์ เพื่อนำไปสแกนลงกาแล็คซี่แบนด์ และจะกลายเป็นตัวแทนของเราใน 10 ปีข้างหน้า

หลัง Register ตัวละคร จะไปถึงจุดจุดหมายที่ให้เขียนถึงตนเองใน 10 ปีข้างหน้าว่า อยากเป็นอะไรอยากมีชีวิตแบบไหน ซึ่งเขียนได้หมดทั้งการงาน ความรัก งานอดิเรก คุณภาพชีวิต และเรื่องอื่น ๆ แล้วให้เขียนบอกเหตุผล 3 ข้อว่าทำไมถึงอยากเป็นแบบนั้น



## Chapter 2 เพลิดเพลินกับความพร้อม

โซนทดสอบการดูแลตนเอง สำรวจต้นทุนทางกายและใจ ว่าพร้อมหรือไม่ อยู่ในจุดไหน โดยใช้ริสต์แบนด์สแกนในจุดต่าง ๆ เมื่อเสร็จกิจกรรมจะมีคิวอาร์โค้ดขึ้นมาเพื่อสแกนรับรูปผลลัพธ์กิจกรรมที่เราเล่นได้ ซึ่งจะมีตัวละครของเราที่ได้รับออราจาจากการเล่นเกมปรากฏขึ้นมาด้วย โดยกิจกรรมจะมีอยู่ 6 กิจกรรม คือ

**1.ทดสอบพลังปอด** โดยให้พูดคำว่า “ว้าก” กับ “ฝ่าง” โดยพูดย้ำ ๆ ให้ได้นานที่สุดในลมหายใจ เพื่อรับการประเมินว่าจะไปถึงซูเปอร์ปอดหรือไม่

**2.ทดสอบความไวและความแข็งแรงของร่างกาย** ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เริ่มเกม ต่อตามแป้นที่มีไฟขึ้นภายใน 1 นาที คล้ายเกมตีตัวตุ่น เพื่อประเมินสมรรถภาพร่างกาย พร้อมกับมีชุดคำถามให้เขียนตอบว่า หากแข็งแรงจะมีสิ่งใดเปลี่ยนแปลงไป เช่น มีความสุขไม่ปวดหลัง นอนหลับฝันดี ทำให้เห็นว่า แต่ละคนอยากแข็งแรงขึ้นด้วยเหตุผลที่ไม่เหมือนกัน

**3.ปั่นทะลุโลก** ปั่นจักรยานภายใน 1 นาที เพื่อดูความฟิตว่า ได้ระยะทางมากน้อยแค่ไหน ยิ่งปั่นเร็ว ภาพก็พุ่งไปเร็ว

**4.ยืดหยุ่นเต็มกำลัง** ทำท่าโยคะ 6 ท่า เพื่อดูความยืดหยุ่นของร่างกายว่าทำได้แค่ไหน หากทำได้ครบก็ได้คะแนนเต็ม

**5.ห้องกอด** จะมีหูฟังให้ฟังเพลงสบาย ๆ ให้ฟังประมาณ 45 วินาที - 1 นาที เพื่อให้ใจสงบ และจะมีไกดไลน์สอนทำท่ากอดผีเสื้อ คือ ทำการกอดตัวเอง ที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เป็นการสื่อถึงการรักตัวเอง เพราะคนให้กำลังใจตัวเองดีที่สุดคือตัวเอง

**6.ปั่นแอนอร์จิบอล** เรียนรู้เมนูสุขภาพ ให้ลองเลือกวัตถุดิบ เพื่อเรียนรู้ว่าอาหารที่สมดุลคือ ผัก 2 ผลไม้ 1 ไขมันดี 1 โปรตีน 1 ซึ่งจะมีแมวเป็นตัววัดการปั่นแต่งวัตถุดิบว่าเหมาะสมหรือไม่



## Chapter 3 เหล่าความหวังของความฝัน

เป็นการให้ความสำคัญกับการดูแลตัวเราจากภาคสังคม เพราะออกกำลังกายดีแค่ไหน แต่ถ้าสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยกับเราก็ไม่ได้ โซนนี้มี 3 จุด คือ เป็นการเขียน

แชร์ไปพร้อม ๆ กับทุกคนในห้อง ด้วยชุดคำถามว่า เพื่อสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดีอยากให้ภาครัฐมีส่วนร่วมอย่างไร ก่อนจะเป็นห้องที่ให้ร่วมโหวตว่า ภาครัฐมีส่วนร่วมในการดูแลร่างกายและจิตใจมากแค่ไหน และจุดสุดท้ายให้ติดสติ๊กเกอร์โหวตว่า ปัจจัยเสี่ยงไหนส่งผลต่อการดูแลสุขภาพกายและใจมากที่สุด เช่น มลพิษ ผลกระทบจากแอลกอฮอล์ หรือบุหรี่ เป็นต้น



## Chapter 4 คำสัญญาที่ส่งถึงคนในครัวเรา

หลังมีเป้าหมายตัวเอง เรียนรู้การดูแลตัวเอง รู้ขีดจำกัดร่างกาย และรู้ว่าสังคมควรช่วยอะไร สิ่งสำคัญที่สุด คือ เราสัญญากับตัวเองได้ไหมว่า จะเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างไรได้บ้าง ซึ่งจะมีข้อความเหมือนช่วงขาเข้า แต่ตรงนี้เป็น Exit Text เช่น ลาก่อนน้ำอัดลม เริ่มเข้านอน 4 ทุ่ม เลิกสูดลดตี๋ม เลิกรักคนใจร้าย เป็นต้น

หลังผ่านทุกจุดมาได้ ก็จะเป็นการขมวดปมให้บทสรุปกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ได้ตระหนักถึงตัวเองใน 10 ปี ข้างหน้า ว่าอยากเป็นอย่างไรแล้วต้องปรับเปลี่ยนตัวเองอย่างไร เช่น จะนอนให้พอ ออกกำลังกาย รักตัวเอง กอดแมว กลับบ้านไปอยู่ต่างจังหวัด เลิกกังวลความคิดคนอื่น ถือว่าได้มาสะท้อนภายในตัวเองหลังผ่านการฝึกฝนในกิจกรรมมาสรุปกับตัวเองและสัญญาก่อนออกจากงานไป



ร่วมค้นหาเป้าหมายชีวิต และดูแลกายใจเพื่อพลังกาย พลังใจให้มีความสุข ภูมิใจ และรักตัวเองในแบบฉบับของเรา ที่งานนิทรรศการ To You, 10 Years From Now : เพื่อ...เธอในอนาคต ชั้น 2 River City Bangkok (Galleria 3) ตั้งแต่วันที่ 4-22 กรกฎาคม 2567 เวลา 11.00-20.00 น.



## นาย.พงศิเทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ ผู้จัดการกองทุน สสส.

สิ่งที่น่าเป็นห่วงเด็กและเยาวชน คือ เรื่องสุขภาพจิต โดยสถานการณ์ที่น่ากังวลคือการติดกับดักความสุข ทั้งจากการเปรียบเทียบกับคนอื่นที่มีชีวิตดีกว่า อาจทำให้รู้สึกผิดหวัง ซึมเศร้า ไม่มีมั่นใจในตนเอง บางส่วนไปไฝ่หาความสุขเทียมหรือความสุขสำเร็จรูป เช่น จากบุหรี่ไฟฟ้า สารเสพติดต่างๆ จนถูกมอมเมาและไม่ได้รับความสุขที่แท้จริง

นิทรรศการนี้ออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยให้เด็กและเยาวชนค้นพบตัวเอง มองภาพตัวเองในอนาคตว่าอยากจะเป็นเช่นไร รักและสัญญากับตัวเองว่าถ้าอยากจะทำดีขึ้นมาต้องทำอะไร ซึ่งจะมีคำถามปลายเปิดให้คิดเอง เขียนเอง วาดระบายเอง เพื่อให้รู้รับปรับตัวปรับใจกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ โดยเฉพาะรู้จักที่จะรักตัวเอง และเป็นคนที่ดีขึ้นในอนาคต

ถือเป็นการสร้างประสบการณ์การรักตัวเองให้เข้าถึงสุขภาวะในแบบที่ไม่ได้สั่งสอน หรือ บรรยายให้ความรู้ แต่ให้เขารู้สึกและคิดด้วยตัวเองว่า เขาอยากเป็นอะไรในอนาคต

## วิศรุต ศรีพุทธสมบูรณ์ Creative Director ของงาน

ไม่ว่าจะพรุ่งนี้ 5 ปี หรือ 10 ปี สุดท้ายในอนาคตทุก ๆ วันจะถูกรันต่อไปเรื่อย ๆ สมมติเราเปลี่ยนแปลงตัวเองพรุ่งนี้ก็พัฒนาต่อได้ ซึ่งภาพ 10 ปีข้างหน้า ช่วยให้คนมองภาพกว้างของตัวเอง เช่น เรากำลังเรียนอยู่ 10 ปีข้างหน้าจะทำอะไร มีครอบครัวที่ดี เราควรทำอะไรเพื่อไปตรงนั้นให้ได้ แต่บางคน 10 ปีข้างหน้าอยากแคร์รักตัวเองก็สามารถเริ่มรักตัวเองได้ตั้งแต่วันนี้ ไม่ว่าเป้าหมายใหญ่หรือเล็ก ก็เกิดขึ้นในระยะ 10 ปีข้างหน้า ได้ทั้งหมด





# เส้นทางแห่งความสุข

## ชีวิตที่ออกแบบได้

“ปัญหาเป็นเรื่องที่  
ทุกคนอาจต้องเจอ  
แค่ลองยิ้มรับ ค่อย ๆ แก้  
ใช้ชีวิตให้สนุกกับมัน”

อาชีพนักกีฬาที่ใคร ๆ คิดว่าแข็งแกร่ง  
แต่เบื้องหลังนั้น ต้องแลกมาด้วยความอดทน  
และพยายาม ใครก็เป็นนักกีฬาได้ แต่ไม่ใช่ทุกคน  
ที่จะประสบความสำเร็จบนเส้นทางสายนี้

ลิซอ ธีรเทพ วิโนทัย ชื่อนี้คนไทยต่างรู้จักดี  
ด้วยความเป็นนักเตะฝีเท้าดี พิสูจน์ตัวเองมาแล้ว  
หลายต่อหลายสนาม จนกลายเป็นไอคอลลของใคร  
หลายต่อหลายคน ให้ก้าวเดินบนเส้นทางสาย  
นักกีฬาฟุตบอลด้วยเช่นเดียวกัน



แม้แต่นักกีฬาชั้นแนวหน้าก็ยอมรับว่า หากไม่หมั่นดูแลใส่ใจ  
สุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ความแข็งแรงระดับนักกีฬานั้น  
ก็อ่อนแอได้

ลิซอเล่าว่า “หลังจากไม่ได้เป็นนักกีฬาอาชีพแล้ว ทำให้  
การฝึกซ้อมไม่ได้ต่อเนื่อง ร่างกายจึงไม่ค่อยฟิตสมบูรณ์เหมือนเดิม  
จากเมื่อก่อนตากฝน ตากแดด ตากลม ไม่เคยป่วยเลย กลายเป็นว่า  
โดนอะไรนิดหน่อย ก็เป็นหวัด ครั้นเมื่อครั้นตัวเหมือนจะเป็นไข้  
ได้ง่ายมาก แถมเจ็บโน่นปวดนี่บ่อยๆ”



ด้วยพื้นฐานเป็นคนดูแลเอาใจใส่ตัวเอง อยู่แล้ว เพราะเล่นกีฬามาตั้งแต่เด็ก จึงเลือกได้ว่า อะไรที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมต่อร่างกายของตัวเอง เช่น เรื่องอาหารการกิน ลีซอ ระบุว่า “ส่วนตัวผม ไม่ได้กินคลีน 100% แต่จะรู้ว่าอะไรกินได้หรือไม่ได้ อะไรดีหรือไม่ดีกับร่างกายเรา”

“ที่สำคัญคือเรื่องการนอน ผมจะไม่มีเวลานอนเยอะมาก เพราะต้องทำงานค่อนข้างเยอะ แต่จะหลับให้สนิทในตอนกลางคืน และจับพักสัก 15-20 นาที ในตอนกลางวัน”

“ส่วนในเรื่องการออกกำลังกาย เป็นหนึ่ง สิ่งที่ไม่เคยทิ้ง เรียกว่าเสพติดการออกกำลังกายมาก และอยากให้ทุกคนเป็นแบบนั้นด้วย ถึงแม้จะมีเวลาไม่มาก แต่ก็ต้องจัดสรรเวลาเพื่อแบ่งมา ออกกำลังกายบ้างในทุก ๆ วัน และดื่มน้ำให้เยอะ ๆ ตามที่ร่างกายเราต้องการ”



หลายคนดูแลสุขภาพกายแต่ไม่ได้ดูแล สุขภาพจิตใจ ซึ่งการดูแลสุขภาพจิตใจคือ การปรับความคิดและการปฏิบัติตัวให้เกิด ความสุขและความสบายใจ คุณลีซอจึงเล่าในมุม ของเขาให้ฟังว่า... “ผมเป็นคนไม่ค่อยเครียด กับอะไร เราใช้ชีวิตให้มีความสุข ปัญหาทุกอย่าง ที่เข้ามาในชีวิตเป็นสิ่งที่ทุกคน ทุกอาชีพต้องเจอ อยากให้ยอมรับ ค่อย ๆ แก้ไขทีละจุดและใช้ชีวิต ให้สนุกกับมันครับ”



ส่วนเส้นทางสายอาชีพกีฬานั้น ใช่ว่าจะไม่หลงผิด กันได้ ซึ่งลีซอ เองก็ยอมรับว่า มีคนในแวดวงกีฬาที่คิดว่า ตัวเองมองเกมออก เก่งพอตัวที่จะรู้ว่าใครจะชนะได้ จึงหลงผิดไปข้องเกี่ยวกับการพนัน ซึ่งสิ่งนี้กลายเป็นสิ่งที่ ทำลายทั้งอนาคตตัวเอง ทำให้เสียหลายต่อหลายอย่าง ในชีวิตไป

“การพนันไม่ได้มีผลดีกับร่างกาย และชีวิตของเราเลย อยากให้ทุกคนมุ่งมั่นกับการพัฒนาตัวเองในสนาม วันหนึ่ง ที่คุณเก่งและประสบความสำเร็จแล้ว คุณจะได้เงินกลับมา เป็นกอบเป็นกำหลายเท่าจากความสามารถของคุณเอง เพราะฉะนั้นอดทนในวันนี้เพื่อไปรับเงินที่เป็นก้อนใหญ่ และมั่นคงในวันข้างหน้าดีกว่าครับ เงินจากการพนันคือ เงินร้อนที่ไม่ยั่งยืน ถ้าวันใดวันหนึ่งพลาดเป็นหนี้สินขึ้นมา ชีวิตจะพังทันที และเราไม่จำเป็นต้องเข้าไปเจอปัญหานั้น เพราะเราเลือกได้ครับ”

นับเป็นการทำงานที่ไม่มีวันหยุด เพราะงานหลัก ๆ ของนักกีฬา ก็คือดูแลร่างกาย และจิตใจให้พร้อมอยู่เสมอ การรับมือต่อหน้าทีก็กลายเป็นความสุขได้เมื่อดูแล ตัวเองให้เป็นไปตามที่ตั้งใจหวังได้

**นับเป็นเส้นทางชีวิตที่ออกแบบเอง ที่เต็มไปด้วย ตัวอย่างแห่งความสุขภาวะดี**

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข



คนสร้างสุข





# ชวนสูงวัย มาเล่นอินเทอร์เน็ต

## ต้านสมองเสื่อมกันเถอะ

งานวิจัยจากสหรัฐอเมริกา พบการใช้อินเทอร์เน็ต  
สัมพันธ์กับความเสี่ยงเป็นโรคความจำเสื่อมที่ลดลงกว่าครึ่งหนึ่ง เชื่อว่าโลกไซเบอร์คือ  
แหล่งรวมข้อมูล ความบันเทิง และสิ่งอื่น ๆ ที่ช่วยกระตุ้นสมองผู้ใช้ที่ใหญ่ที่สุด และสามารถ  
เข้าถึงได้ง่ายที่สุดในปัจจุบัน

ผลจากการศึกษาระยะยาวชิ้นล่าสุดที่ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านสังคมผู้สูงวัย  
ชื่อ **อเมริกัน เจริเอทริกส์ โซไซตี้ (American Geriatrics Society)** พบความเชื่อมโยงกัน  
อย่างชัดเจนระหว่างพฤติกรรมการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ  
ในสหรัฐ จำนวน 18,154 คน ใช้เวลาเฉลี่ย 6 นาที-ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน  
มีความเชื่อมโยงกับการลดความเสี่ยงของการเกิดอาการโรคความจำเสื่อมอย่างมาก

ถึงแม้ว่ายังไม่ถึงขั้นพิสูจน์ความเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกันก็ตาม แต่ก็นับว่า  
เป็นเรื่องที่น่ายินดี เนื่องจากการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตในโลกยุคปัจจุบัน เป็นเรื่องที่ไม่ยาก  
ลำบาก หรือมีค่าใช้จ่ายอะไรมากมายเหมือนในอดีต อาจจะมีบ้างตรงที่ผู้สูงอายุบางคน  
ยังจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือในเรื่องการหัดใช้อินเทอร์เน็ตในระยะแรกๆ ก็ตาม



สำหรับคำนิยามของคำว่า **“การใช้ อินเทอร์เน็ต”** ในการวิจัยนี้ หมายรวมถึงทุกกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ได้ทำเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นการท่องเว็บต่าง ๆ ค้นหาข้อมูล จองโรงแรม จองตั๋วเครื่องบิน หรือใช้เพื่อเชื่อมต่อกับบุคคลอื่น ๆ เช่น การส่งและรับอีเมล ซึ่งนักวิจัยได้เก็บรวบรวมนำมาวิเคราะห์ในช่วงเวลาดังแต่ปี 2545-2561 ซึ่งยาวนานถึง 17 ปีเลยทีเดียว

นักวิจัยได้ติดตามความเสี่ยงของการเกิดอาการของโรคสมองเสื่อมจากเส้นผมของกลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะๆ ผ่านทางการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ด้วยชุดคำถามที่ออกแบบมาเพื่อวัดสถานะความจำของคนสูงวัย ซึ่งช่วงเริ่มต้นเข้าร่วมการวิจัยกลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ยประมาณ 50-65 ปี ซึ่งยังไม่มีปัญหาเรื่องความจำเสื่อม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้นการติดตามผล พบว่า กลุ่มตัวอย่างประมาณ 65% เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นประจำ ในขณะที่อีก 35% เป็นคนที่ไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ตประจำในชีวิตประจำวัน (ที่เหลือคือไม่ใช้อินเทอร์เน็ตเลย)

ทั้งนี้ นับจากตอนต้นของการเริ่มวิจัย จนจบการวิจัย กลุ่มตัวอย่างประมาณ 26% ได้เลิกเล่นไปกลางคัน บางส่วนเป็นเพราะเสียชีวิตไป ในระหว่างที่ทำการวิจัย โดยเมื่อวิเคราะห์ผลเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่ร่วมการวิจัยตั้งแต่ต้นจนจบ พบว่า โดยเฉลี่ยแล้ว 5% เริ่มมีอาการของโรคสมองเสื่อม

ในขณะที่เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบกันรายกลุ่ม โดยเอาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมาเป็นตัวแบ่ง จะพบว่า **กลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นประจำ มีความเสี่ยงในการเกิดอาการโรคความจำเสื่อมที่ 1.54% ถือเป็นความเสี่ยงที่น้อยกว่ากลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ต แต่ใช้ไม่เป็นประจำ มีอัตราเสี่ยงเป็นโรคความจำเสื่อมที่ 10.45%**



ที่นักวิจัยฉายภาพให้เห็นชัดเจนขึ้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของผู้เข้าร่วมการวิจัย และความเสี่ยงการเกิดอาการของโรคสมองเสื่อมที่พบความสัมพันธ์ที่ว่านี้ มีลักษณะเป็นเหมือนรูปตัวยู

ความเสี่ยงการเกิดอาการสมองเสื่อมจะลดลงไปเรื่อย ๆ จากจุดเริ่มต้นของตัวยู ซึ่งเทียบได้กับการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นประจำเฉลี่ยวันละ 6 นาที ส่วนการใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ย 2 ชั่วโมงต่อวัน คือจุดใต้ท้องตัวยู ซึ่งหมายถึงความเสี่ยงในการเกิดอาการสมองเสื่อมที่ต่ำที่สุด

**แต่เมื่อมีการใช้อินเทอร์เน็ตนานมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ความเสี่ยงในการเกิดโรคสมองเสื่อมก็กลับค่อย ๆ พุ่งขึ้นสูง** อีกครั้งในลักษณะเดียวกันการเขียนตัวยูนั่นเอง ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช้อินเทอร์เน็ตเลย แนนอนว่าเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงที่สุดในการเกิดอาการของโรคสมองเสื่อม ตามที่พบในการวิจัยนี้

**“ผลการวิจัยของพวกเราแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงผลของโอกาสในการเข้าถึงสื่อดิจิทัลที่ไม่เท่าเทียมกันต่อสุขภาพด้านความจำของคนในกลุ่มผู้สูงวัย กล่าวคือ คนที่เข้าถึงอินเทอร์เน็ตและใช้เป็นประจำมีความเสี่ยงในการเกิดอาการโรคสมองเสื่อมน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้เลยราว ๆ ครึ่งหนึ่งเลยทีเดียว”** ผู้นำการวิจัยกล่าวในคำสรุปซึ่งตีพิมพ์พร้อมผลการวิจัยโดยละเอียด

อย่างไรก็ตาม การวิจัยนี้ก็ยังมีข้อจำกัดอยู่ เช่น หากในตอนเริ่มการวิจัย นักวิจัยได้รวมเอากลุ่มตัวอย่างที่เริ่มมีปัญหาเรื่องความจำเสื่อมมาศึกษาด้วย ผลการวิจัยอาจจะออกมาชัดเจนกว่านี้ และไร้ข้อกังขาที่เป็นไปได้

แหล่งที่มา :



<https://www.psypost.org/2023/09/older-adults-who-regularly-use-the-internet-have-half-the-risk-of-dementia-compared-to-non-regular-users-183597>



# WHO เตือนอุตสาหกรรมยาสูบ จ้องตะครุบเด็กและเยาวชนทั่วโลก

“แค่ล่อหลอกด้วยบุหรี่ไฟฟ้า  
เด็กและเยาวชนก็ตกเป็นเหยื่อง่าย ๆ”

องค์การอนามัยโลก (WHO) เตือนว่า อารูธร้ายกาจที่อุตสาหกรรมยาสูบโลกกำลังใช้ในการล่อคนยุคใหม่ และดูเหมือนจะได้ผลดีเสียด้วยคือ ผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าในรูปแบบต่าง ๆ มากมายที่สรรหาทำออกมาล่อหลอกให้เด็กและเยาวชนคนรุ่นใหม่ติดกับ



ด้วยเพราะว่าบุหรี่ไฟฟ้านับเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารนิโคตินที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างสูง ทำให้เกิดการเสพติดอย่างรวดเร็วและเลิกได้ยาก ยิ่งติดง่ายและเลิกยาก ยิ่งดีต่อธุรกิจของอุตสาหกรรมยาสูบ เพราะเท่ากับว่าบริษัทเหล่านี้จะมีลูกค้าเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นแหล่งรายได้ใหม่กันไปยาว ๆ หลังจากที่แนวโน้มการตลาดบุหรี่ที่เป็นยาสูบดูเหมือนจะกำลังอยู่ในขาลง

ข้อมูลล่าสุดจาก WHO ระบุว่า เด็กอายุระหว่าง 13-15 ปี จำนวนกว่า 37 ล้านคนทั่วโลก เป็นคนที่ใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งอยู่ในขณะนี้ และแน่นอนว่าอัตราการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในกลุ่มวัยรุ่นในหลายประเทศ สูงเกินหน้ากลุ่มผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าที่เป็นคนวัยผู้ใหญ่ในประเทศเดียวกันไปแล้ว เช่น ในภูมิภาคยุโรป มีการสำรวจล่าสุดพบว่า คนอายุ 15 ปี มากถึง 20% ยอมรับว่าตัวเองสูบบุหรี่ไฟฟ้าในห้วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

ดร.เตเวโดรส อัดฮาโนม ผู้อำนวยการใหญ่ขององค์การอนามัยโลก ถึงกับกล่าวว่า ประวัติศาสตร์กำลังซ้ำรอยอีกครั้งแล้ว อุตสาหกรรมยาสูบโลก กำลังขายสารนิโคตินให้แก่เด็ก ๆ หากแต่ว่ามาในหีบห่อบรรจุภัณฑ์ที่ต่างออกไปจากในอดีตก็เท่านั้นเอง

อุตสาหกรรมยาสูบกำลังรุกหนักถึงในโรงเรียน โดยมีเป้าหมายหลักสำคัญคือ เด็กและเยาวชนคนรุ่นใหม่ สรรหาผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าใหม่ ๆ ออกมาเรื่อย ๆ ออกแบบให้โดนใจเด็กและวัยรุ่น แต่งรสกลิ่นล่อให้ทดลอง ไม่ว่าจะเป็รรสลูกกวาด รสผลไม้ ทั้งนี้มีการวิจัยหนึ่งในสหรัฐอเมริกา ระบุว่า เยาวชนที่กำลังสูบบุหรี่ไฟฟ้าอยู่ในขณะนี้จำนวนมากถึง 70% ยอมรับว่าหากบุหรี่ไฟฟ้ามีเพียงแค่อร่อยเพียงอย่างเดียว ก็คงเลิกสูบไปนานแล้ว

ทั้งนี้ สิ่งที่ WHO อยากเรียกร้องให้รัฐบาลต่าง ๆ ทั่วโลกร่วมมือกันในการทำสงครามกับบุหรี่ไฟฟ้า คือการออกมาตรการทางกฎหมายใหม่ ๆ ออกมาใช้ให้ทันกาล ไม่ว่าจะเป็ร การห้ามจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าแต่งรสแต่งกลิ่น การห้ามทำการตลาดและโฆษณาบุหรี่ไฟฟ้าโดยสิ้นเชิง การขึ้นภาษี และการสร้างความตระหนักถึงอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้าที่ปัจจุบันนี้ถูกฉาบไว้ด้วยรูปลักษณ์ที่สวยงาม รสและกลิ่นที่โดนใจวัยรุ่น

🌐 แหล่งที่มา :

<https://www.who.int/news/item/23-05-2024-tobacco-and-nicotine-industry-tactics-addict-youth-for-life>

# เตือน ต้มแอลกอฮอล์ แล้วหลับบนเครื่องบินเสี่ยงอันตรายสูง

“การดื่มแล้วหลับไปบนเครื่องบิน  
เป็นเรื่องอันตรายอย่างยิ่งสำหรับคนที่ร่างกายไม่แข็งแรง”

ผลการทดลองถูกตีพิมพ์ในวารสารวิชาการชื่อ ธอแร็กซ์ (Thorax) ซึ่งเป็นวารสารแพทย์ในเครือของบริติช เมดิคัล เจอร์นัล ของสมาคมแพทย์อังกฤษ แม้จะเป็นผลจากการทดลองในคนเพียงไม่ถึง 50 คน แต่นับเป็นการวิจัยแรกของโลกที่ชี้ให้เห็นว่า **การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระหว่างเดินทางด้วยเครื่องบินอย่างทีหลายคนชอบทำ แท้จริงแล้วเป็นเรื่องที่ไม่ควรทำ**

นักวิจัยได้จำลองห้องทดลองให้มีระดับความดันบรรยากาศและระดับออกซิเจนในอากาศที่เทียบเคียงได้กับห้องโดยสารเครื่องบินเวลาบินอยู่บนฟ้า โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเข้านอนในห้องจำลองนี้ และกลุ่มที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยทั้ง 2 กลุ่มต้องนอนในห้องทดลอง 2 คืน

ผลการทดลองออกมาชัดเจนว่า กลุ่มที่ให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอนในทุกคืนทั้ง 2 คืน ตรวจพบว่า มีระดับออกซิเจนในเลือดต่ำกว่าปกติ มีระดับการเต้นของหัวใจที่เพิ่มสูงขึ้นมากกว่าปกติ นอกจากนี้ยังมีคุณภาพการนอนที่แย่กว่า เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้ดื่ม

**“ผู้โดยสารที่เดินทางโดยเครื่องบินที่มีปัญหาเรื่องโรคหัวใจและโรคปอดอยู่แล้ว จะมีอาการแย่ลงเมื่ออยู่ในสภาวะเช่นนี้ เนื่องจากปฏิกิริยาต่าง ๆ ของร่างกาย จะทวีความรุนแรงมากขึ้น จากทั้งฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ร่วมกับสภาวะแรงดันบรรยากาศที่ลดลงในความสูงระดับนั้น”** นักวิจัยกล่าวไว้ในผลการวิจัยที่ตีพิมพ์

ผู้ที่มีปัญหาเรื่องโรคที่เกี่ยวกับหัวใจและปอดอยู่แล้วเป็นกลุ่มที่ต้องระวังอย่างมาก การวิจัยนี้ได้ค้นพบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปแล้วหลับในระหว่างที่อยู่ในสภาพที่ปกติ ก็มีปริมาณออกซิเจนที่เบาบางอยู่แล้ว จะยิ่งทำให้ระดับออกซิเจนที่เราหายใจเข้าไปลดต่ำลงหนักเข้าไปอีก



อีกทั้งยังทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเต้นไวผิดปกติไปกว่าเท่าอีก จึงเป็นเรื่องอันตรายอย่างยิ่งสำหรับคนที่ร่างกายไม่แข็งแรงเป็นทุนอยู่แล้ว ในขณะที่แม้แต่คนที่ร่างกายแข็งแรงดี การหลับจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ขณะลอยละล่องอยู่ในอากาศเช่นนั้น ก็มีผลให้คุณภาพการนอนหลับแย่ง และส่งผลต่อทั้งร่างกายและอารมณ์ได้เช่นกัน

**“เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มักเป็นสิ่งที่ผู้โดยสารที่เดินทางด้วยเครื่องบินหลายคนเลือกดื่มบนเครื่อง ด้วยหวังว่าจะทำให้หลับง่ายระหว่างการเดินทาง แต่หารู้ไม่ว่า ผลของสภาวะความดันบรรยากาศต่ำ และออกซิเจนต่ำตามไปด้วย อย่างในห้องโดยสารเครื่องบิน ยิ่งเป็นอันตรายต่อร่างกายเพิ่มมากขึ้น เมื่อร่างกายหลับขณะตกอยู่ใต้ฤทธิ์น้ำเมา”** ทีมวิจัยย้ำ

🌐 แหล่งที่มา :

<https://www.foxnews.com/health/drinking-alcohol-sleeping-plane-could-dangerous-study-suggests>



คนดังสุขภาพดี

# 3 เคล็ดลับสุขภาพดี

## โน้ต-วัชรบูล ลีสุวรรณ

“หน้าที่เราคือดูแลสุขภาพ  
ให้เซลล์ร่างกายเสื่อมอย่างช้า ๆ”

การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่ไม่ว่าใครก็สามารถทำได้  
ส่วนใครจะมีเคล็ดลับแบบไหน จดหมายข่าวสร้างสุข  
จะมาทำให้เคล็ดลับไปสู่การสร้างสุขภาพได้จริง

ฉบับนี้ เคล็ดลับไม่ลับจากนักแสดงหนุ่ม **คุณโน้ต วัชรบูล ลีสุวรรณ**  
ที่มีผลงานการแสดงมากมาย และปัจจุบันเป็นนักถ่ายภาพอนุรักษ์  
ธรรมชาติรุ่นใหม่ หัวสร้างแรงบันดาลใจจุดประกายให้คนในสังคม



คุณโน้ตเล่าว่า “การดูแลสุขภาพถือเป็นเรื่องใหญ่มาก  
ด้วยอายุที่มากขึ้น เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมลง  
นั่นคือหน้าที่ของเราที่จะต้องทำให้เสื่อมช้าลงที่สุดครับ”

เห็นดูแลสุขภาพแบบนี้ ก็เคยผ่านช่วงใช้ชีวิตอย่างหนัก  
มาก่อน คุณโน้ต เล่าย้อนไปสมัยวัยรุ่นให้ฟังว่า “ผมผ่าน  
ช่วงเวลาที่ตีหมึกมาก่อน แต่เมื่อเวลาผ่านไป ถามตัวเองว่า  
ใช่ความสุขจริงหรือ ตีหมึกเกิดผลดีผลเสียอะไรมากกว่า  
กันทำให้เปลี่ยนตัวเองได้”

ปัจจุบันคุณโน้ตหันมาให้ความสำคัญกับ 3 เรื่อง  
ในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยเผยเคล็ดลับง่ายๆ ว่า

เรื่องแรก การออกกำลังกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อ และ  
ส่วนต่างๆ ในร่างกายได้ใช้งานอยู่เสมอ

“ผมชอบตื่นเช้าเพื่อไปวิ่งออกกำลังกายที่สวน  
สาธารณะมาก ๆ การที่ได้ตื่นมาวิ่ง ในสวนสาธารณะ  
ที่สะอาดร่มรื่นช่วยให้เช้าวันใหม่สดชื่นมากขึ้น ทำให้พร้อม  
เริ่มแต่วัน”

เรื่องที่สอง อาหารการกิน “ผมจะเลี่ยงอาหารที่มี  
รสหวานมากเกินไป ของมัน ของทอดพยายามกินให้น้อย  
และเลือกกินของสะอาดสดใหม่ครับ”

เรื่องสุดท้ายที่สำคัญ “การพักผ่อน จัดการ  
ความเครียด บาลานซ์ให้ดี ผมเข้าใจว่าทุกคน  
มีภาระหน้าที่ การงาน ต้องทำงานหาเงิน แต่เรา  
ต้องจัดสรร เพราะต่อให้ทำงานจนประสบความสำเร็จ  
แต่ถ้าร่างกายเจ็บป่วยก็ไม่คุ้ม สังเกตง่าย ๆ  
ถ้าหลับได้สนิท ตื่นมากก็จะสดชื่นนั่นเอง”

สุดท้ายการดูแลสุขภาพตัวเองต้องทำเป็นนิสัย  
ออกกำลังกาย ดูแลจิตใจ อะไหล่ปล่อยได้ก็ปล่อย  
ไม่เอามาใส่ใจ เพราะสุขภาพที่ดีต้องมาพร้อม  
จิตใจที่ดีด้วย

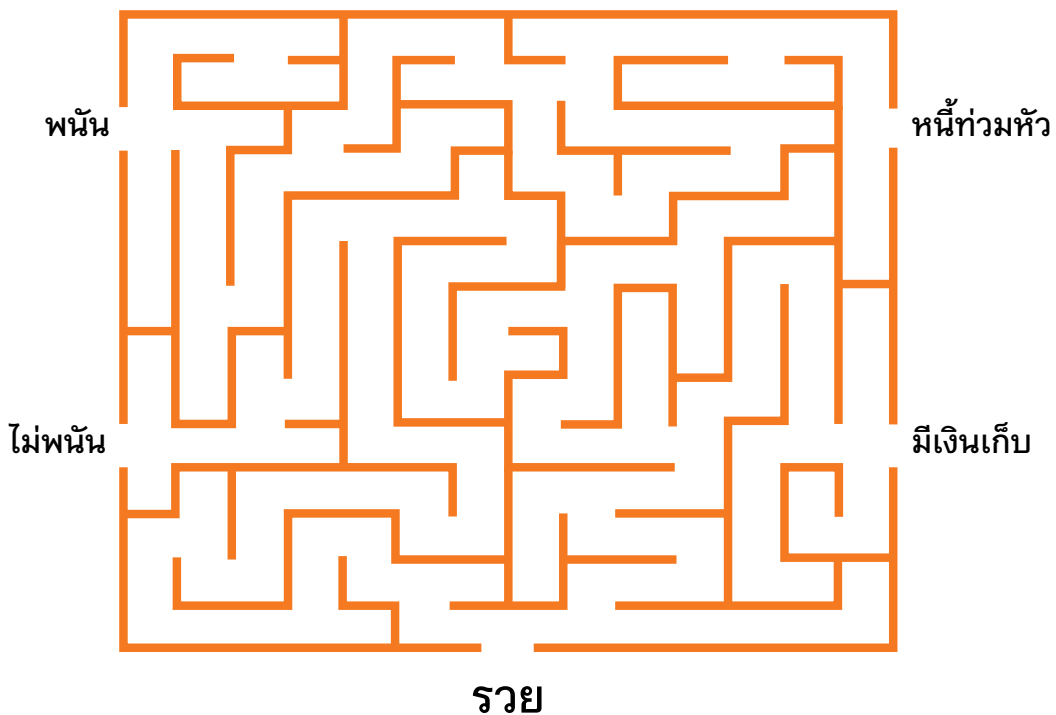
สุขภาพดี สร้างได้ ด้วยตัวเอง สสส. และ  
ภาคีเครือข่ายสนับสนุนและส่งเสริมให้ทุกคน  
หันมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิต ห่างไกล  
ปัจจัยเสี่ยง จากเหล่า บุหรี่ มีกิจกรรมทางกาย  
ที่เหมาะสม เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ แล้วพา  
ตัวเองออกไปค้นหาความสุข เพื่อการมีสุขภาวะ  
ที่ดีในทุกๆ ด้าน



# สุขลับสมอง

## ประจำฉบับนี้

อยากชวนมาช่วยกันวาดเส้นทางไปด้วยกัน  
โดยเลือกระหว่างเส้นทาง **การพนัน** และ **ไม่พนัน**  
ดูทางจบไปพร้อมกันว่าจะเจอกับอะไร



### ร่วมสนุก



LINE Add Friends

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล

ได้ที่ช่องทางใหม่

Line Bot สสส. สร้างสุข

ส่งคำตอบ ก่อนวันที่ 15 สิงหาคม 2567

ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับเสื้อรณรงค์ไม่พนันไปใส่ด้วยกัน



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่  
[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th) และ Line Bot สสส. สร้างสุข



# HEALTHY HERO



#ห่างไกลโรคNCDsและบุหรี่ไฟฟ้า

## เปิดรับสมัครแล้ว !!

งานวิ่ง HEALTHY HERO

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เปิดรับสมัครแล้ววันนี้ - 31 กรกฎาคม 2567

ขอเชิญชวนทุกท่านเข้าร่วมกิจกรรม  
เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ รู้เท่าทันบุหรี่ไฟฟ้าและป้องกันโรค NCDs

ในวันอาทิตย์ที่ 11 สิงหาคม 2567 | เวลา 05.00 - 09.00 น.  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

5K



ค่าสมัคร  
**250** บาท



สมัครเลย!!