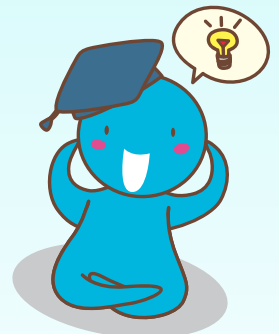


จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

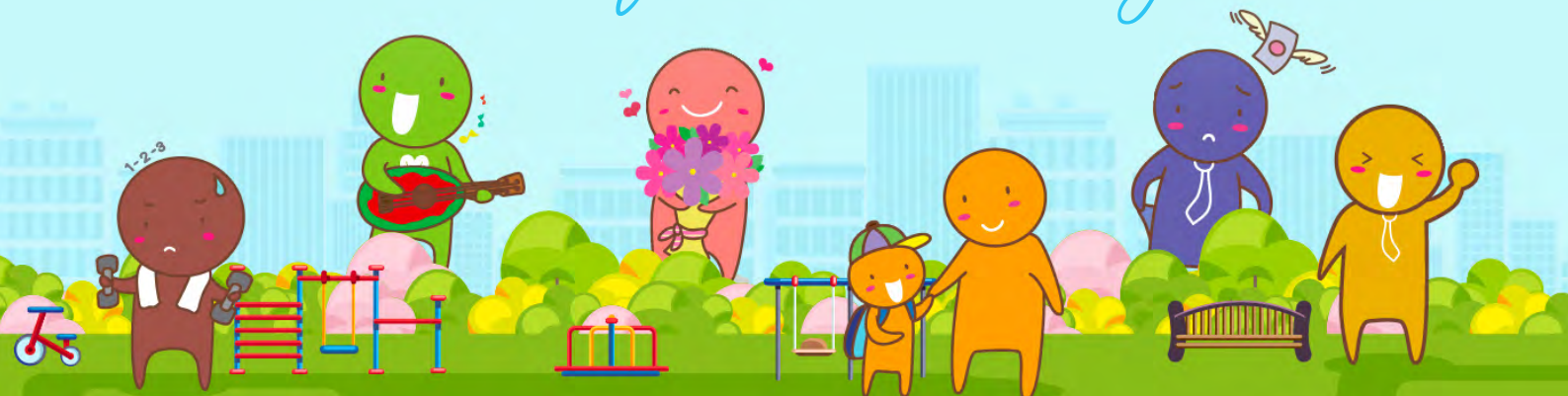
สร้างสุข



ปีที่ 20
ฉบับที่ 276
ตุลาคม 2567



Mindfulness in Org.



- ๖ รู้จักโปรแกรม MIO สติในองค์กร
- ๖ ชวนมาอยู่กับ HORO HEALTHY
- ๖ ทำงานผ่านสติ จัดการอารมณ์เป็น





สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ประเทศจะพัฒนาเต็มศักยภาพได้ จำเป็นต้องพึ่งพา
อาศัยประชากรที่มีสุขภาพะที่ดี ทั้งกาย จิต ปัญญา สังคม

“ประชากรในวัยแรงงาน” ถือเป็นช่วงวัยที่สำคัญในการพัฒนา
ประเทศ ขณะเดียวกันคนกลุ่มนี้ก็แบกรับภาระหนักไว้ ทำให้เกิด
ทั้งปัญหาสุขภาพทางกายและทางใจ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลแก้ไข
เพื่อให้กำลังหลักในการขับเคลื่อนประเทศของเราได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี
เพียงพอ มีผละกำลังในการดูแลครอบครัว และช่วยพัฒนาประเทศ

จากรายงานสุขภาพคนไทยปี 2566 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ
ได้รายงานตัวเลขที่น่าสนใจว่า ไทยมีคนวัยทำงานอยู่ 39 ล้านคน
และส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อ หรือ NCDs สาเหตุและปัจจัยหลัก
ของปัญหายังมาจากพฤติกรรมเสี่ยง ทั้งการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ การบริโภคหวาน มัน เค็ม และขาดการออกกำลังกาย
ซึ่งหลังสถานการณ์โควิด-19 พบว่าการทำกิจกรรมต่อเนื่องของคนไทย
ลดลงด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้ ยังมีเรื่องของสภาพจิตใจที่กลุ่มคนวัยทำงาน ซึ่งส่วน
ใหญ่เริ่มต้องกลายเป็นเสาหลักครอบครัว บางคนต้องเลี้ยงดูพ่อแม่
และเพิ่งสร้างครอบครัวของตัวเอง ต้องดูแลลูกและภรรยาไปด้วย จึง
หนีไม่พ้นความเครียดที่จะตามมา เมื่อข้อมูลผลสำรวจสุขภาพจิต
พนักงานไทย ปี 2566 ของกรมสุขภาพจิต จึงพบว่า คนวัยทำงานใน
ไทย 40% มีระดับความเครียดสูง สาเหตุมาจากปัญหาเศรษฐกิจ การ
เปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงาน

ทั้งปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพใจ จึงจำเป็นต้องดูแล สสส. ริเริ่ม
แนวคิด **“สุขภาวะองค์กร”** หรือ **Happy Workplace** โดยการสร้าง
ความสุขพื้นฐาน 8 ประการ หรือ Happy 8 ส่งเสริมทั้งกายและใจ
ซึ่งปัจจุบันมีองค์กรจำนวนมากปรับแนวคิดนี้ไปใช้และสานต่อ

จนนำมาสู่การต่อยอดพัฒนาโปรแกรม MIO หรือ เอ็ม - ไอ - โอ
ที่เรียกชื่อในภาษาไทยว่า โปรแกรม **“สร้างสุขด้วยสติในองค์กร”**
(Mindfulness in Organization) ซึ่งหัวใจสำคัญของโปรแกรมก็คือ
การใช้ **“สติ”** และ **“สมาธิ”** เพื่อนำไปสู่การสร้างสุขในการทำงาน

สสส. ยังพัฒนานักสร้างสุของค์กรกว่า 2,000 คน เพื่อขยายผล
การสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กรไปยังหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน
มหาวิทยาลัย ภาคประชาสังคม และองค์กรพระพุทธศาสนา



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

ให้ครอบคลุมทั่วประเทศ ซึ่งการพัฒนา ผู้ร่วม
ขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร 3 กลุ่ม
ได้แก่ 1.พัฒนานักสร้างสุของค์กร ระดับต้น
2.พัฒนาวิทยากรนักสร้างสุข 3.พัฒนานวัตกรรม
นักสร้างสุของค์กร เพื่อเน้นให้นักสร้างสุของค์กร
เกิดประสบการณ์และแนวคิดสุขภาวะในองค์กร
ได้อย่างมีระบบ พัฒนานวัตกรรมสร้างเสริม
สุขภาพ สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนวัยทำงาน
ลดปัจจัยเสี่ยง เพิ่มปัจจัยเสริมการมีสุขภาพะที่ดี
4 มิติ ทั้งกาย จิต ปัญญา สังคม

การพัฒนาโปรแกรมการทำงานใหม่ ๆ ขึ้น
อยู่เสมอนั้น ก็เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหาได้อย่าง
ตรงจุดนั่นเอง เช่นเดียวกับกับการพัฒนา **“HORO
HEALTHY มูเตลู ดูดวงสุขภาพแม่นยำ”** เครื่องมือ
ที่ถูกพัฒนาขึ้น เป็น Interactive Website
เพื่อสร้างการตระหนักรู้ในการดูแลสุขภาพดี
4 มิติ ทั้ง กาย จิต ปัญญา สังคม เป็นสุขภาวะ
4 ด้าน ที่ สสส. สนับสนุน ผลักดัน เชิญชวน
เพื่อให้ประชาชนได้มีสุขภาพะดีครบทั้ง 4 ประการ
นั่นเอง เป็นการผสมผสานความสนใจของ
ประชาชนเข้ากับการแปลงองค์ความรู้ให้เกิด
ความเข้าใจได้ง่าย **เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึง
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดี
ขึ้นได้จริง**

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 20 ฉบับที่ 276 ตุลาคม 2567

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงาน ๘โครงการ ๘สื่อสารสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

วัยทำงานสุขกว่าเดิม สร้างสุขด้วยสติในองค์กร
(Mindfulness in Organization : MIO)

12

สุขสร้างได้

มุเตลู ดูดวงสุขภาพ กรรมที่คุณเป็นคนทำ

16

คนสร้างสุข

ทำงานผ่านสติ จัดการอารมณ์เป็น

18

สุขรอบบ้าน

แก้ก้าวกระโดดมีจริง 2 อายุ ที่อาจแก้ไม่ได้ตั้งตัว

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนคั่งสุขภาพดี

สุขภาพ ใจสบาย สไตส์ อยู่ นที เอกวิจิตร

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาพจะ
อย่างไรยังยืน

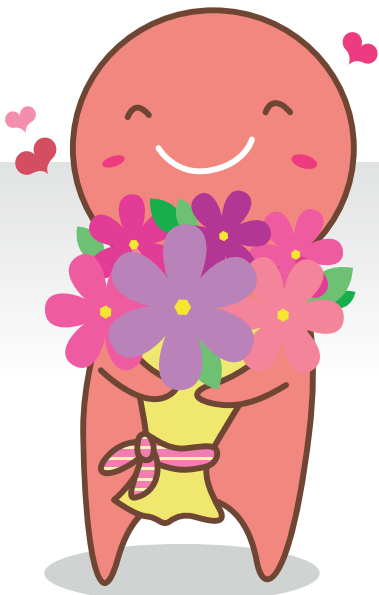
สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิต สมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



mio

วัยทำงานสุขกว่าเดิม

สร้างสุขด้วยสติในองค์กร
(Mindfulness in Organization : MIO)



[**Work Life Balance**
ชีวิตที่คนวัยทำงานพึงถึง]

แน่นอนว่าการทำงานเป็นเรื่องสำคัญ แต่เหนืออื่นใดนั้น การใช้ชีวิตอย่างสมดุลก็จำเป็น ไม่ว่าใครก็อยากมีชีวิตที่สามารถบริหารจัดการเวลา อารมณ์ ไปพร้อม ๆ กับการทำงานได้อย่างมีความสุข แนวคิด Work Life Balance หมายถึง การจัดสมดุลระหว่างการทำงานกับการใช้ชีวิต จึงดูเหมือนจะได้รับการยอมรับ และคนรุ่นใหม่จำนวนมาก เลือกที่จะรักษาสมดุลชีวิตให้ได้มากกว่าการทุ่มเททำงานเพียงอย่างเดียว



หากพิจารณาจากตัวเลขสถานการณ์สุขภาพคนวัยทำงาน 39 ล้านคน ในปัจจุบัน ก็พบว่าคนกลุ่มนี้ต้องเผชิญกับปัญหาโรคไม่ติดต่อ (Non-Communicable Diseases) หรือ NCDs จำนวนมาก ซึ่งสะท้อนภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า ปัญหาสุขภาพในวัยทำงานนั้น เป็นเรื่องที่ควรได้รับการแก้ปัญหาอย่างจริงจัง

แต่ละปีมีผู้เสียชีวิตด้วยโรค NCDs ราว 4 แสนคน ในจำนวนนี้เป็นคนที่อยู่ในวัยทำงานราว 50% ปัจจัยหลักมาจาก 4 เรื่องด้วยกัน

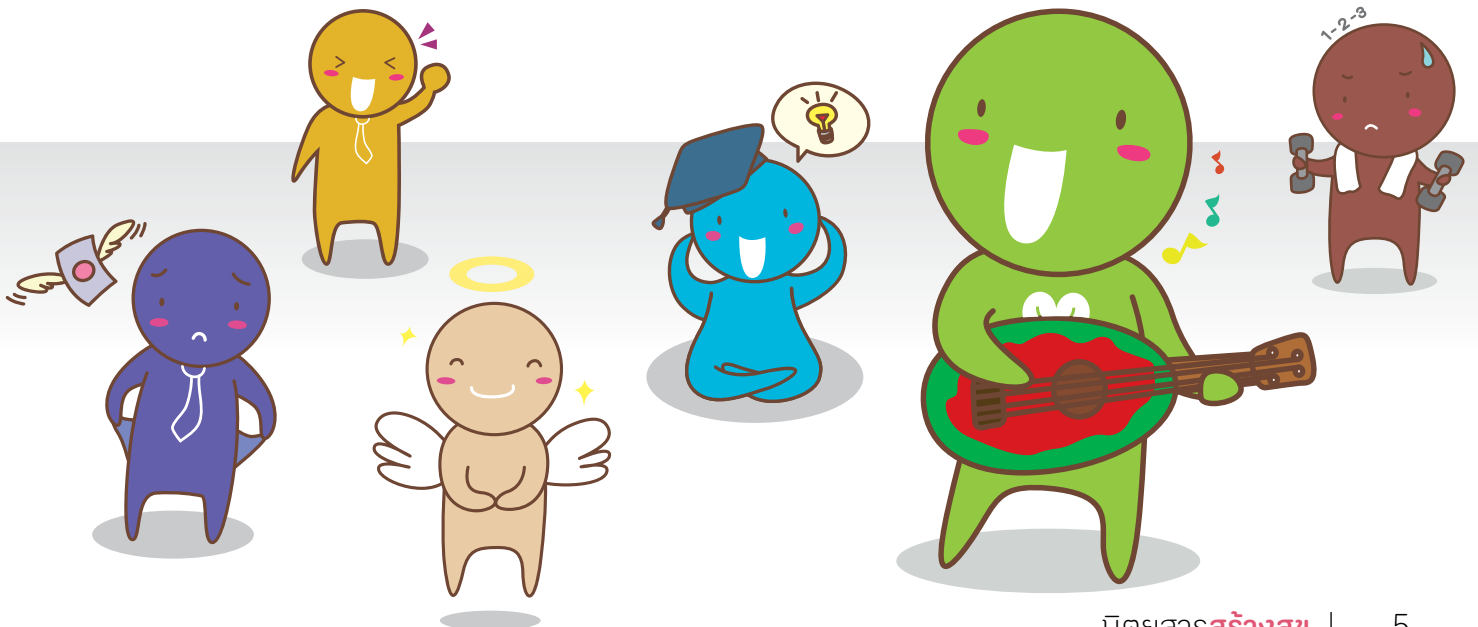
1. คนวัยทำงาน 1 ใน 5 มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ทุกวัน
2. คนวัยทำงานดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 1 ครั้ง/สัปดาห์
3. รับประทานอาหารจากร้านและตลาด เน้นหวาน มัน เค็มจัด
4. ขาดการออกกำลังกาย

ข้อมูลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข ปี 2566 พบคนทำงานมีกิจกรรมทางกายลดลงเรื่อย ๆ โดยอยู่ที่ 63.31% เท่านั้น การส่งเสริมให้คนวัยทำงานมีสุขภาพที่ดีจึงกลายเป็นวาระสำคัญ



“สุขภาวะองค์กร” (Happy Workplace) เป็นแนวคิดที่ถูกหยิบยกทำงานและกระจายไปสู่องค์กรต่าง ๆ ด้วยแนวทางความสุขพื้นฐาน 8 ประการ หรือ Happy 8 ส่งเสริมการมีความสุขทั้งกายและใจ

เพื่อส่งเสริมให้คนวัยทำงานมีความสุขควบคู่ไปกับการมีสุขภาพที่ดีทั้ง 4 มิติ โดย สสส. เลือกใช้โปรแกรมสร้างสุขด้วยสติในองค์กร หรือ MIO จากกรมสุขภาพจิต มาช่วยในการทำ Happy Soul ที่เน้นหลักจิตวิทยา ที่คนทำงานทุกคนสามารถนำไปปรับใช้ในองค์กรและในชีวิตประจำวันได้



นอกเหนือไปจากโรค NCDs สิ่งที่น่าเป็นห่วงในกลุ่มคนทำงานมากที่สุดก็คือ เรื่องปัญหาสุขภาพจิต เนื่องจากคนกลุ่มนี้มักต้องแบกความคาดหวัง โดยเฉพาะในวัยสร้างเนื้อสร้างตัว บางคนเป็นเสาหลักของครอบครัวหรือเริ่มทำธุรกิจของตัวเอง ทำให้ต้องเผชิญกับความเครียดอย่างมาก



กรมสุขภาพจิต
กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

รายงานจากกรมสุขภาพจิตพบว่า ในช่วง 3-4 ปีที่ผ่านมา ทั้งในระยะสถานการณ์โควิด-19 และหลังจากนั้น ประชาชนมีแนวโน้มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น ในปี 2564 พบว่า **14.5%** มีภาวะ

เครียดสูง 16.8% **เสี่ยงซึมเศร้า และ 9.5%** **เสี่ยงฆ่าตัวตาย ซึ่งถือว่าสูงที่สุดในรอบ 17 ปี**

จากข้อมูลผลสำรวจสุขภาพจิตพนักงานไทย ปี 2566 โดยกรมสุขภาพจิต พบว่า 40% ของคนวัยทำงานในไทยมีระดับความเครียดสูง โดยมีสาเหตุมาจากปัญหาเศรษฐกิจและการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงาน ข้อมูลนี้สอดคล้องกับผลการประเมินสุขภาพจิตตนเองระหว่างเดือนตุลาคม 2566 ถึง เมษายน 2567 ที่พบว่า**มีผู้ได้รับการประเมินเสี่ยงป่วยซึมเศร้า 17.2%** **เครียดสูง 15.4%** **และเสี่ยงฆ่าตัวตาย 10.6%**

ความเครียดอาจเกิดขึ้นได้ แต่หากเกิดขึ้นมากเกินไป ก็จะกลายเป็นปัญหาสุขภาพจิต และส่งผลกระทบต่อเพื่อนร่วมงาน องค์กร และครอบครัว ดังนั้น การสร้างความแข็งแกร่งทางสุขภาพจิตให้กับประชากรกลุ่มนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญ



Happy 8 ถือเป็นโครงการที่ประสบความสำเร็จ องค์กรต่าง ๆ ได้นำไปขยายผลเพื่อสร้างสุขภาวะที่ดี ส่งผลให้มีการต่อยอดพัฒนา โปรแกรม MIO หรือ เอ็ม - ไอ - โอ ที่เรียกชื่อในภาษาไทยว่า **โปรแกรม “สร้างสุขด้วยสติในองค์กร” (Mindfulness in Organization: MIO)**

เรื่องนี้ **นายพงษ์ศักดิ์ ธงรัตนะ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส.** เล่าถึงผลการขับเคลื่อนงานให้ฟังว่า หัวใจสำคัญคือการใช้ “สติ” และ “สมาธิ” เพื่อสร้างสุขในการทำงาน นำมาสู่ความสำเร็จในองค์กร เป็นหนึ่งในโครงการของ สสส. ที่ทำโครงการจิตวิทยาสร้างสุขในองค์กร : สู่ Model การสร้างความยั่งยืนในสังคมไทย ส่งเสริมให้ผู้นำองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน สร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดีให้คนทำงานทุกคน



Mindfulness in Org.

จากการสานพลังสร้างภาคีเครือข่ายเพื่อร่วมทำงานสร้างสุขภาวะในด้านต่าง ๆ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สามารถพัฒนานักสร้างสุขในองค์กรกว่า 2,000 คน เพื่อขยายผลการสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กรไปยังหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน มหาวิทยาลัย ภาคประชาสังคม และองค์กรพระพุทธศาสนาให้ครอบคลุมทั่วประเทศ

โครงการพัฒนาศักยภาพนักสร้างสุขและนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร มุ่งพัฒนาผู้ร่วมขับเคลื่อนงานใน 3 กลุ่ม ได้แก่

1. นักสร้างสุขในองค์กรระดับต้น
2. วิทยากรนักสร้างสุข
3. นวัตกรรมนักสร้างสุขในองค์กร

โดยเน้นให้มีประสบการณ์และแนวคิดในการสร้างสุขภาวะในองค์กรอย่างมีระบบ รวมถึงการพัฒนาวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งจะช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนวัยทำงาน ลดปัจจัยเสี่ยง และเพิ่มปัจจัยเสริมการมีสุขภาวะที่ดีใน 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต ปัญญา และสังคม

ทุกคนสามารถร่วมเรียนรู้เสริมทักษะการเป็นนักสร้างสุขในองค์กรได้ที่เว็บไซต์ thaihealthacademy.com

เพื่อยกระดับการทำงานเลือกใช้ชีวิตแบบรักษา work life balance ได้อย่างที่ฝัน



รู้จัก โปรแกรม MIO

ร่วม 20 ปี ที่โปรแกรม MIO หรือ เอ็ม - ไอ - โอ ถูกพัฒนาขึ้น โดยกรมสุขภาพจิต ปัจจุบันได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อขยายผลการดำเนินงานให้องค์กรต่าง ๆ นำไปใช้ได้จริง

โครงการนี้เริ่มทำอย่างจริงจังในปี 2557 โดยมีกลุ่มเป้าหมาย 3 กลุ่ม ได้แก่ องค์กรเอกชนขนาดเล็ก กลาง และใหญ่ โรงพยาบาลที่บุคลากรมีความเครียดสูงจากการทำงาน และสถานศึกษา เพื่อสร้างการเรียนรู้ในระยะยาว

ปัจจุบันมีมากกว่า 100 องค์กร ที่เข้าร่วมโครงการ MIO แม้จำนวนนี้อาจดูไม่มากเมื่อเทียบกับองค์กรในประเทศไทย แต่ในระดับโลกถือว่าประเทศไทยเป็นผู้นำในการนำ “สติ” เข้ามาส่งเสริมการทำงานเป็นวัฒนธรรมองค์กร

ภายใต้หลักสูตร MIO กล่าวถึงระดับของสติ 3 ความหมาย ได้แก่

- **ระดับแรก** คือ สติในฐานะการฝึกปฏิบัติ (Mindfulness as PRACTICES)
- **ระดับถัดมา** คือ สติในฐานะที่เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติหรือเป็นสภาวะจิต (Mindfulness as STATE)
- **ระดับสุดท้าย** สติที่เป็นบุคลิกภาพหรือการที่ได้พัฒนาสติจนกลายเป็นคุณลักษณะทางจิตใจประจำตน (Mindfulness as TRAIT)

สถิติทั้ง 3 ความหมายนี้ควรฝึกฝนกันอย่างต่อเนื่อง จาก PRACTICES ไปยัง STATE และจาก STATE พัฒนาต่อไปจนกระทั่งถึงขั้นสุดท้ายคือ TRAIT ในที่สุดเมื่อทุกคนเรียนรู้การฝึกสติจนชำนาญในความหมายของ TRAIT จะสามารถใช้ชีวิตในโลกทั้งที่วุ่นวายและไม่วุ่นวายได้อย่างสงบ เกิดสภาวะจิตใหม่ที่มีคุณภาพขึ้นคือ “ปล่อยวางเป็น”



การนำแนวคิดของโปรแกรม MIO มาใช้ องค์กรต้นแบบที่เข้าร่วมต้องนำหลักสูตร MIO ไปใช้ให้เกิดเป็น “วิถีขององค์กร” โดยเริ่มต้นที่ตนเอง เชื่อมโยงไปยังการทำงานร่วมกันเป็นทีม และสร้างค่านิยมในการทำงานร่วมกันจนกลายเป็นพันธกิจขององค์กร



ตนเอง-ทีม-องค์กรจึงเปรียบเสมือนกับเก้าอี้ 3 ขา ที่ค้ำจุนซึ่งกันและกัน หากขาดตัวใดตัวหนึ่งการสร้างวัฒนธรรมใหม่ตามเป้าหมายขององค์กรก็จะยาก



หลักสูตร MIO ไม่ใช่เพียงการจัดอบรมเท่านั้น แต่ยังเป็นการประสานการฝึกอบรมเข้ากับการจัดระบบการทำงานขององค์กร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำคัญ คือ การทำให้ความสุขของคนทำงานและความสำเร็จขององค์กรเกิดขึ้นพร้อมกัน

จากการทำงานพบว่าปัญหาสำคัญของคนในองค์กรส่วนใหญ่คือสุขภาพจิตที่เสื่อมลง ซึ่งเกิดจากการจัดการอารมณ์และความเครียดที่ไม่เหมาะสม การบริหารจัดการการเงินที่ไม่ดี และความสัมพันธ์ภายในองค์กรที่ขาดสัมพันธภาพที่ดี ขณะเดียวกัน องค์กรยังขาดเครื่องมือและวิธีการในการจัดการเหล่านี้ ดังนั้น เราจึงเน้นเรื่องของการหาเครื่องมือและวิธีการ เช่น Happy 8 ความสุข 8 ประการ ที่จะช่วยสร้างองค์กรความสุข (Happy Workplace) นอกจากนี้ยังมองหานวัตกรรม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้องค์กรประสบความสำเร็จได้เร็วขึ้น โดยใช้หลักสุขภาพจิต เช่น การบริหารจัดการความเครียดและการบริหารจัดการการเงิน ที่มีแบบเครื่องมือสนับสนุนให้บุคลากรในองค์กรจัดการได้ดีขึ้น

องค์กรที่ไม่ได้ใส่ใจเรื่องคน มักจะประสบปัญหาหาระยะยาวในเรื่องความยั่งยืน โดยเฉพาะในกรณีของคนทำงาน ซึ่งหากไม่มีการสนับสนุนและใส่ใจ จะทำให้บุคลากรที่ทุ่มเทลดน้อยลง และส่งผลต่อคุณค่าของคนในองค์กร แม้ในระยะสั้นอาจดูเหมือนว่าองค์กรสามารถดำเนินงานต่อไปได้ แต่ความมั่นคงในอนาคตก็จะลดน้อยลง

ปัจจุบันมีมากกว่า 100 องค์กร ที่เข้าร่วมโครงการ MIO แม้จำนวนนี้อาจดูไม่มากเมื่อเทียบกับองค์กรในประเทศไทย แต่ในระดับโลกถือว่าประเทศไทยเป็นผู้นำในการนำ “สติ” เข้ามาส่งเสริมการทำงานเป็นวัฒนธรรมองค์กร



นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์

ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ที่ปรึกษาโครงการจิตวิทยาสติสร้างสุขในองค์กร



ดร.วิภากรณี เกียรติอำนวย

รองกรรมการผู้จัดการบริษัท เจ.เอช.อุตสาหกรรม จำกัด

หนึ่งในบริษัทที่นำ MIO ไปปรับใช้ กับพนักงาน 450 คน โดยมุ่งเน้น “คุณภาพชีวิตคนทำงาน” ซึ่งรวมถึงการดูแลสุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจ องค์กรได้นำโปรแกรม MIO มาปรับใช้หลังจากเรียนรู้กระบวนการทั้งหมด จากกรมสุขภาพจิต และได้รับการสนับสนุนจาก สสส. ซึ่งนำไปสู่การสร้าง “วิถีสติ ในองค์กร” โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 1) ระฆังสติ แจ่งเวลาให้พนักงานทุก 15 นาที เพื่อให้กลับมาสู่ลมหายใจของตัวเอง
- 2) ทำสมาธิก่อนการประชุม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการประชุม
- 3) สติสนทนาด้วยวิธี “I Message” เพื่อสื่อสารความรู้สึกจากใจ โดยไม่สอดแทรกอารมณ์ ทำให้บรรยากาศการทำงานดีขึ้น
- 4) Dialogue Creative Discussion ส่งเสริมให้พนักงานอภิปรายอย่างมีเหตุมีผล
- 5) ทำงานอย่างมีสติ รู้เท่าทันสติและสมาธิของตัวเอง
- 6) ฝึกสติประจำวัน



“เมื่อรู้เท่าทันสติ เห็นได้ว่าพนักงานหลายคนที่มีความอยากสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์สามารถจัดการกับความอยากได้ดีขึ้น เนื่องจากเราได้ตั้งเป้าหมายในเรื่องสุขภาพ ความสุขในครอบครัว และการเก็บออมเงินมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้พวกเขา มีสติในการบริโภคอาหารได้ดีขึ้น ลดการกินหวาน มัน เค็ม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

ผลลัพธ์จากการสร้างวิถีแห่งสติที่บริษัท เจ.เอช. อุตสาหกรรม ได้เก็บสถิติจากการทำ MIO ตั้งแต่ปี 2558 จนถึงปัจจุบัน พบว่า

- 1) พนักงานฝึกสมาธิรวม 1,326,695 นาที
- 2) มีเงินออมรวม 6,360,721 บาท
- 3) การออกกำลังกายในองค์กรรวม 950,786 นาที
- 4) ลดการดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ได้ 3,296,036 บาท
- 5) ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ได้ 72,649 ครั้ง



โปรแกรมจิตวิทยาสติ

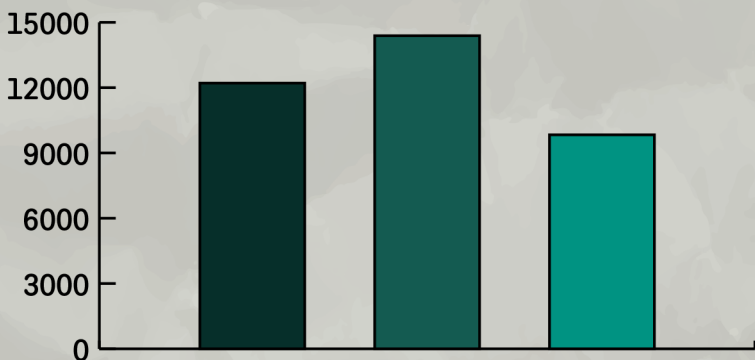
- พักจิตอย่างมีคุณภาพด้วยการนั่งสมาธิ และฝึกจิตตัวเอง
- ให้เวลานั่งสมาธิวันละ 20-30 นาที ระหว่างวันให้ทำงานอย่างมีสติจะช่วยให้เราควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น เมื่อเจอปัญหาที่ใช้สติให้เรามีความมั่นคงด้านจิตใจ
- ปลอ่ยวางมีเมตตาให้อภัย แม้แต่คนที่เรากระทบกระทั่งกัน ก็จะช่วยให้เราเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ไปได้ด้วยการมีความเครียดที่ลดลงอย่างมาก และเป็นคนที่สามารถใช้ชีวิตและทำงานได้อย่างมีความสุข

เด็กและเยาวชนไทย มีปัญหาอารมณ์ และพฤติกรรมจำนวนมาก

1 ปี (พ.ค.66-พ.ค.67)

เด็กมีแนวโน้มเสียงซึมเศร้า และเสียงฆ่าตัวตายมากขึ้น

โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 20 ปี



- เครียดสูง 12,209 ราย
- เสียงซึมเศร้า 14,386 ราย
- เสียงฆ่าตัวตาย 9,833 ราย

เปิดใจรับฟัง
สร้างความไว้วางใจ
รับมือกับปัญหา
โดยไม่ใช้ความรุนแรง



SCAN ME



netpama.com

ชวนรู้จัก “เน็ตปามา” หลักสูตรออนไลน์สอนเทคนิค
ปรับพฤติกรรมเด็กเชิงบวก ลงทะเบียนฟรี ไม่เสียค่าใช้จ่าย



สูบบุหรี่ไฟฟ้า

เหมือนสูบบุหรี่...



สารหนู

มีอยู่ใน
ยากำจัดวัชพืช

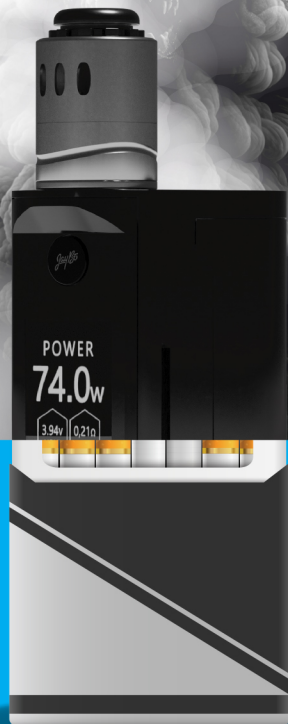
ส่งผลกระทบต่อ
ระบบไหลเวียนเลือด



ฟอร์มาลดีไฮด์

มีอยู่ใน
ยาฆ่าแมลง

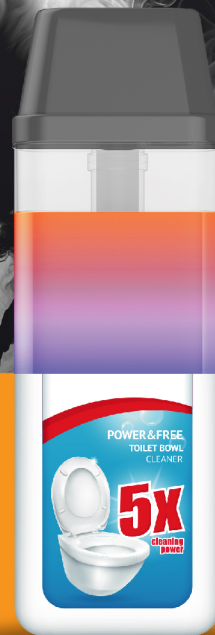
ทำร้ายเยื่อ
ทางเดินหายใจและปอด



นิโคติน

มีอยู่ในบุหรี่

ทำให้ร่างกายเสถียร
การสูบบุหรี่ส่งผลต่อการ
ทำงานของสมอง
โดยเฉพาะในเด็ก



โพสไฟลีนไกลคอน

มีอยู่ในผลิตภัณฑ์
สารหล่อลื่น/เจล
อาทิ น้ำยาล้างห้องน้ำ

ทำร้ายดวงตา
อาจทำให้
จอประสาทตาเสื่อม



แคดเมียม นิกเกิล ตะกั่ว

มีอยู่ใน
โลหะหนักต่างๆ
อาทิ ถ่านหรือแบตเตอรี่

โลหะหนัก
ที่เป็นสารก่อมะเร็ง



สุขสร้างได้



บุเตลู คุณดวงสุขภาพ

กรรมที่คุณเป็นคนทำ



ทำนาย กายตก พยากรณ์
เป็นสิ่งที่คนไทยให้ความสนใจเป็นพิเศษ

ถ้าเปลี่ยนจากกิจกรรมที่ชอบ เติมความรู้ความเข้าใจลงไป ก็สนุกและได้ความรู้
แล้วจะดีแค่ไหน ถ้ามี **“พยากรณ์สุขภาพ”** ที่จะคอยเตือนให้เรารู้ก่อน ทันก่อน ที่จะสายเกินไปได้

การสื่อสารไปยังประชาชนเพื่อสร้างความตระหนักรู้ เป็นเรื่องที่ต้องปรับเปลี่ยนไปตามพฤติกรรมของประชาชน เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงและสร้างการมีส่วนร่วม วิธีการสื่อสารหรือช่องทางการสื่อสารใหม่ ๆ จึงต้องเกิดขึ้นเพื่อให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลง

ปัจจุบัน สสส. สื่อสารประเด็นสุขภาพเชิงรุก บนแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียทุกช่องทาง เพื่อตอบโจทยความต้องการของประชาชน ซึ่งมีการพัฒนาชุดข้อมูลการสื่อสารหลายรูปแบบ เพื่อสร้างการรับรู้ และการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพ

“HORO HEALTHY บุเตลู คุณดวงสุขภาพแม่น ๆ”

ถือเป็นเครื่องมือที่ถูกพัฒนาขึ้น เป็น Interactive Website เพื่อสร้างการตระหนักรู้ในการดูแลสุขภาพดี 4 มิติ ทั้ง กาย จิต ปัญญา สังคม เป็นสุขภาพะ 4 ด้าน ที่ สสส. สนับสนุน ผลักดันเชิญชวน เพื่อให้ประชาชนได้มีสุขภาพะดีครบทั้ง 4 ประการ

กาย ร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

จิต จิตใจที่ผ่อนคลาย มีความสุขปราศจากความเครียด

ปัญญา การคิดดี มีสติสัมปชัญญะ การรับรู้ความดีงามของสังคมที่ถูกต้อง มีเมตตาเปี่ยมด้วยความรู้

สังคม การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี

เครื่องมืออย่าง **“HORO HEALTHY มูเตลู ดูดวง สุขภาพแม่่น ๆ”** เป็นการตอบคำถามหรือ QUIZ เหมือนเป็นการทดสอบในรูปแบบเกม Interactive Website เพื่อถ่ายทอดประเด็นการทำงานสร้างเสริมสุขภาพ ของ สสส. ออกมาเป็นเนื้อหาที่กระชับเข้าใจง่าย เพื่อสร้างค่านิยมด้านสุขภาพะในทิศทางที่ดีขึ้น

• PART 1 สุขภาวะทางกาย



จะให้ผู้เข้าร่วมใส่ วันเดือนปีเกิด เพื่อคำนวณอายุ น้ำหนัก และส่วนสูง เพศ เหมือนเวลาที่เราดูดวง วันเดือนปีเกิด เลขกลุ่มนี้จะบ่งบอกชะตาชีวิตตามความเชื่อ แต่การพยากรณ์สุขภาพ การใส่วันเดือนปีเกิด น้ำหนัก ส่วนสูง เป็นการคำนวณ Body Mass Index (BMI) หรือดัชนีมวลกายนั่นเอง

ยังมีการถามถึงปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพเพิ่มเติม เช่น พฤติกรรมการดื่ม การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม และกิจกรรมทางกาย ซึ่งสิ่งนี้จะสามารถบอกได้ว่า คนคนนั้น มีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยอย่างไรได้บ้าง เนื่องจากโรคไม่ติดต่อ หรือ NCDs สะท้อนได้จากพฤติกรรมทั้งหมดที่ว่ามานั่นเอง

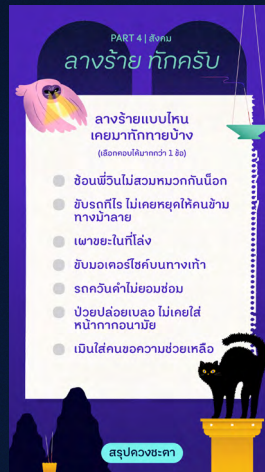


คำถามที่ถูกนำมาใช้ ถูกปรับให้เข้าใจง่าย เช่น จะถามว่าพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพมีอะไรบ้าง ก็เปลี่ยนเป็นการถามว่า **“อะไรที่เลือกไม่ได้ต้องไปบน”** ก่อนที่คำตอบที่มีให้เลือกจะเป็นปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพในด้านต่าง ๆ เช่น กินเหล้า สูบบุหรี่ ติดหวาน มันเค็ม เป็นต้น

• PART 4 สุขภาวะทางสังคม

ประกอบด้วย สุขภาวะทางสังคม อุบัติเหตุทางถนน มลพิษทางสิ่งแวดล้อม ปัญหาสุขภาพอุบัติใหม่ ฯลฯ

นำเรื่องของลางร้ายตามความเชื่อมาเป็นตัวตั้งคำถาม แต่จริง ๆ แล้ว สิ่งที่ทำให้เกิดลางร้าย ก็มาจากพฤติกรรมของเรานั้นเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการไม่สวมหมวกกันน็อก พฤติกรรมการขับขี่ พฤติกรรมการติดพนัน



ดวงดีสร้างได้
แค่ดูแล 'สุข' ให้ครบทุกด้าน

ร่างกาย จิตใจ
ปัญญา สังคม

(คลิกลูกแก้วเพื่อดูคำถามสุขภาพแต่ละด้าน)

ร่างกาย

คลิกเล่นดวงทางสังคม

สุดท้ายเมื่อทำคำถามทั้งหมดแล้ว ก็จะนำไปสู่ข้อสรุปทางสุขภาพ ว่ามีความเสี่ยงอะไรบ้างทางสุขภาพ เช่น ถ้าคุณ BMI เกิน แกรมยังไม่ชอบ ออกกำลังกาย ไม่ชอบมีกิจกรรมทางกาย ข้อสรุปก็จะออกมาว่า “**เจ้ากรรม นายเวรมาในรูปของโรค NCDs ไม่ว่าจะเป็ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ข้อเข่าเสื่อม ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ควรปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ทั้งหมดเดี๋ยวนี้อยู่ ทั้งการกิน การพักผ่อน การออกกำลังกาย**”

คำทำนายจะแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ทำค่านายทางกาย จิตใจ ปัญญา สังคม ซึ่งเป็น 4 สุขภาวะหลักที่ สสส. อยากจะสื่อสารไปยังประชาชนเอง

สังคมสุขภาพ กับ สสส

ดวงดี 85%

แข็งแรงทำสิ่งดี ๆ ทุกวันมีสติไหว สุขรอบคอบมีกานาย ออกกำลังกายได้เรื่อยๆ

ดวงดีสร้างได้ แค่ดูแล 'สุข' ให้ครบทุกด้าน

เล่นทางโซเชียล ติดตามสิ่งดีบนสื่อ

สังคมสุขภาพ กับ สสส

ดวงดีแค่ 35%

ดวงดีคือสติคือธำชช อาหารใจน่าเป็นห่วง สุขภาพแย่เป็นบางช่วง ดึงแรงเสริบดวง ดูเสคี่ดวง

ดวงดีสร้างได้ แค่ดูแล 'สุข' ให้ครบทุกด้าน

เล่นทางโซเชียล ติดตามสิ่งดีบนสื่อ

แน่นอนว่า การทำนายทั้งหมดนั้น ถูกประมวลมาจากสิ่งที่เป็นตัวเราเองทั้งหมด กรรม ก็คือ การกระทำ หากออกกำลังกาย กินดี ควบคุมน้ำหนักได้ เจ้ากรรม ก็คงหาคุณไม่เจอนั่นเอง

อ่านมาถึงตอนนี้คงอยากรู้กันแล้วใช่ไหม ว่าต้องเข้าไปตรงไหนยังงั สสส. ขอแปะลิงก์ และคิวอาร์โค้ดไว้ที่ด้านล่าง สามารถเข้าไปกันได้เลย <https://horohealthy.thaihealth.or.th/>



ทำงานผ่านสติ จัดการอารมณ์เป็น

เพราะความเครียด
จัดการได้
“หมอยงยุทธ”
จิตแพทย์ผู้สร้างสุข
คนทำงานผ่าน “สติ”

อารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ว่าจะ
จะเป็นความสุข ความเศร้า ความทุกข์
จิตใจ เสียใจ โกรธ ผิดหวัง หรือความเครียด
ล้วนเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องเผชิญตลอด
ช่วงชีวิต แต่สิ่งสำคัญคือ เราสามารถ
บริหารจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก
เหล่านี้ได้หรือไม่



คอลัมน์ “คนสร้างสุข” ได้มีโอกาสพูดคุยกับจิตแพทย์
เบอร์คิน ๆ ของประเทศไทย “นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์”
ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งเป็นหนึ่ง
ในผู้บุกเบิกและขับเคลื่อนการสร้างสุขภาวะและสุขภาพจิต
ที่ดีให้แก่ “คนทำงาน” ทำให้ทราบแก่นของการสร้างความสุข
ที่ชัดเจนว่า

“อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำงาน อย่างความเครียด
ความเหนื่อยล้า เราสามารถบริหารจัดการได้ ที่สำคัญคือจะต้องใช้
“สติ” เป็นตัวนำ ถึงจะก่อให้เกิดความสุขในมิติต่างๆ ของชีวิตได้”



คอนเซ็ปต์ทรงพลังนี้เบื้องหลังใช้เวลาทำงานมานานับ 10 ปี เพราะสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว คนเมือง คนทำงาน กลายเป็นกลุ่มที่เกิดความเครียด สุขภาพจิตในสถานประกอบการถูกละเลย หลังสถานการณ์โควิด-19 ตามด้วยวิกฤตเศรษฐกิจยิ่งสะท้อนว่า คนเมืองเปราะบางต่อความเครียด อุบัติการณ์ความเครียด และฆ่าตัวตายต่าง ๆ ในระยะ 3-4 ปีมานี้ก็สูงขึ้นเรื่อย ๆ สถานประกอบการหลายที่ล้มหาย บางส่วนต้องฟื้นตัว และต้องการ **“คนในองค์กร”** มาช่วยกันพาผ่านวิกฤต

การสร้างสุขให้แก่คนทำงานจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องขับเคลื่อน โดย นพ.ยงยุทธ ระบุว่า สิ่งสำคัญคือ องค์กรต้องมีการจัดการสิ่งแวดล้อมให้อยู่โดยมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีวัฒนธรรมองค์กรที่让员工ในองค์กรมีส่วนร่วม มีความผูกพันกับองค์กร ย่อมดีกว่าองค์กรที่เน้นสร้างผลผลิต (Productivity) อย่างเดียว หรือเน้นแต่เรื่องกำไรสูง ไม่ขาดทุน

รวมถึงสามารถส่งเสริมเรื่องต่าง ๆ เช่น ปรับเปลี่ยนสัมพันธภาพภายในองค์กร อย่างการสื่อสารระหว่างหัวหน้ากับลูกน้องให้ดี ส่งเสริมบุคลากรให้มีการบริหารจัดการการเงินที่ดี ช่วยให้บุคลากรที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น ลดเหล้า เลิกบุหรี่ เป็นต้น

หากพัฒนาคนจากภายใน ยกกระดับจิตสำนึกของคนได้ คนเรามีสุขภาวะจิตที่ดีมีคุณภาพ ก็จะทำให้เรื่องภายนอกทั้งหลาย เช่น การจัดการการเงิน การจัดการให้ผ่อนคลาย การจัดการเรื่องสุขภาพก็ไม่ยาก ซึ่งจิตวิทยาสติแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ **“มีสติในตน”** ให้เริ่มต้นทำงานด้วยความสงบจากสมาธิและทำงานอย่างมีสติ จะช่วยคนทำงานได้อย่างมีความสุขและมีพลัง ลดการ Burn Out ได้ดีมาก

“มีสติในทีม” โดยเฉพาะสติการสื่อสารช่วยให้ทำงานร่วมกันด้วยมิตรไมตรี และ **“มีสติในการประชุม”** ช่วยให้การขับเคลื่อนพันธกิจองค์กรดีขึ้น ซึ่งสามารถนำไปปรับปรุง Happy 8 ตัวอื่นได้ดีขึ้น เช่น มีสติในการใช้จ่าย ก็เป็น Happy Money เป็นต้น



การทำงานสร้างสุขให้คนทำงาน นพ.ยงยุทธ มองว่า เป็นอีกภารกิจที่ช่วยขับเคลื่อนสร้างความสุขให้แก่สังคมด้วย ในฐานะคนทำงานก็ต้องเรียนรู้ศาสตร์เหล่านี้ อย่างการส่งเสริมเรื่องสติในองค์กร ได้เรียนรู้ในการนำสมาธิ และสติ มาใช้ให้ตัวเองพักจิตอย่างมีคุณภาพ ทำงานด้วยจิตอย่างมีคุณภาพ แม้จะมีปัญหาอุปสรรคที่ทำให้มีความเครียดบ้างก็จะฝ่าฟันไปได้ด้วยดี

“เพราะได้เรียนรู้นำสิ่งเหล่านี้มาใช้กับตัวเอง ก็ทำให้ผมทำงานอย่างมีความสุข จัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ รวมถึงมีเครือข่ายทางสังคมที่กว้างขวางขึ้น ทำให้พบว่ามีคนคิดอยากทำ อยากร่วมมือมากมาย ซึ่งการขยายเครือข่ายออกไปเป็นหัวใจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงเชิงระบบมากขึ้น” นพ.ยงยุทธ ย้ำ

“สติ” เป็นเครื่องกำหนดความสุขได้ไม่ยากเลย

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข



คนสร้างสุข





แก้ก้าวกระโดดที่มีจริง

2 อายุ ที่อาจแก้ไม่ได้ตั้งตัว

ผลวิจัยเผย
ความลับธรรมชาติ
คนจะแก้แบบก้าวกระโดด
เมื่อเข้าสู่อายุ 44 และ 60 ปี
เพราะอะไร?

คนทั่วไปอาจจะคิดว่าเราจะค่อย ๆ แก้ไปช้า ๆ แบบไม่รู้สึกตัว แต่ทีมนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัย สแตนฟอร์ด ร่วมกับทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีนิวยอร์ก ลิงคโพร่ กลับค้นพบว่า ช่วงอายุ 40 กลาง ๆ หรือราว 44 ปี เราจะรู้สึกแก้แบบก้าวกระโดด และอีกครั้งที่รู้สึกแบบนั้น คือ อายุ 60 ปี

คนที่ผ่านทั้งสองช่วงอายุนี้ จะสัมผัสได้ด้วยตนเองว่า ร่างกายนั้นเปลี่ยนไปมาก และเป็นการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างฉับพลันจนรู้สึกได้ หากแต่ว่ายังไม่เคยมีองค์ความรู้ที่เกิดจากการศึกษาวิจัยออกมาอธิบายว่าสิ่งที่คนผ่านจุดเปลี่ยนใน 2 ช่วงอายุนี้รู้สึก ว่า คืออะไรกันแน่?

แล้วสาเหตุนั้นเป็นเพราะอะไรกัน **ศ.ไมเคิล สโนเดอร์** ผู้เชี่ยวชาญด้านพันธุกรรม มหาวิทยาลัย สแตนฟอร์ด นักวิจัยอาวุโสในทีมวิจัยนี้ ระบุว่า ในขั้นตอนนี้วิจัยเพียงแค่สันนิษฐานว่า เป็นปัจจัยทางพฤติกรรม ซึ่งมีอยู่หลายอย่างที่เมื่อมีผลสะสมต่อร่างกายเป็นระยะเวลาหลายปี และเมื่อมาประกอบกับปัจจัยทางชีวภาพแล้ว จึงส่งผลออกไปในทางที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในลักษณะของการเสื่อมถอยของร่างกายแบบก้าวกระโดด ซึ่งพบว่ามักจะตกที่ช่วงอายุ 44 ปี และ 60 ปี โดยหนึ่งในปัจจัยที่ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยแบบสะสม แล้วไปพังครืนรวดเดียว คือ ปัจจัยเรื่องความเครียด

“แท้จริงแล้วคนเราไม่ได้ค่อย ๆ หรือแก่ไปเรื่อย ๆ อย่างช้า ๆ เสมอ หากแต่จะมีช่วงเวลาที่เราแก่ในลักษณะแบบก้าวกระโดด” ศ.ไมเคิล กล่าวยืนยันถึงสิ่งที่ได้ทราบจากการทำการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งเป็นการติดตามความเปลี่ยนแปลงในระดับโมเลกุลของร่างกายของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 108 คน เป็นระยะเวลาหลายปี เพื่อติดตามระดับการแก่ตัวลงทางร่างกายของพวกเขา

นักวิจัย ยังได้อ้างอิงถึงผลการวิจัยก่อนหน้านี้ที่ศึกษาโดยสถาบันด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟูลอนดอน (London Regenerative Institute) ซึ่งพบว่าความเครียดที่สะสมจนส่งผลให้ร่างกายตอบสนองในลักษณะเรื้อรัง สามารถทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางชีวภาพได้จริง ๆ

“ความเครียดมีผลทำให้ร่างกายเกิดการหลั่งทั้งฮอร์โมน คอร์ติซอล และอะดรีนาลิน ซึ่งเป็นสารเคมีในร่างกายที่สามารถก่อให้เกิดการอักเสบและเกิดความเสียหายต่อดีเอ็นเอ และเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย และเป็นตัวเร่งกระบวนการแก่ตัวของร่างกาย”



คำแนะนำจากนักวิจัยสำหรับคนที่กำลังก้าวไปสู่วัย 40 กลาง ๆ หรือจะย่างไปถึงวัย 60 ก็ไม่ใช่อะไรที่แปลกใหม่เลย กล่าวคือ เราควรต้องลด ละ เลิกพฤติกรรมที่ยิ่งทำลายสุขภาพ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และปรับพฤติกรรมการดื่ม การกินให้ดีขึ้น เช่น ดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน ทานอาหารขยะให้น้อยลง ทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น ลดการนั่ง ๆ นอน ๆ เดินให้เยอะขึ้น ออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำและปั่นจักรยาน เป็นต้น


ที่สำคัญคือ ควรต้องเริ่มออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้วยการฝึกยกน้ำหนัก หรือที่เรามักเรียกว่า “เวตเทรนนิ่ง” เพื่อต่อสู้กับการสลายของมวลกล้ามเนื้อที่พบว่าจะสลายไปราว ๆ 1% ต่อปี ตั้งแต่อายุ 40 ปีเป็นต้นไป

ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำแนะนำเรื่องการออกกำลังกายอย่าง **เมลิสซ่า บอยด์ ครูสอนออกกำลังกาย ที่มีประกาศนียบัตรรับรอง ในเมืองซานฟรานซิสโก สหรัฐอเมริกา** ได้ให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้อย่างน่าสนใจว่า **แม้การเดินจะเป็นการออกกำลังกายที่ดีมาก ๆ และสามารถทำได้ง่ายในชีวิตประจำวัน แต่การเดินเพียงอย่างเดียว อาจจะไม่เพียงพอ**

ถ้าจะให้ดี เราควรออกกำลังกายให้ครบ 3 ประเภท ดังนี้

- 1. ทุกวันควร “เดิน ยืด และ แคะโค้ง”** เช่น การเดิน ทุกคนต้องเดินอยู่แล้ว แต่จะดีกว่าถ้าจะเดินให้มากขึ้น ส่วนการยืดและการโค้งนั้น ก็ทำได้ง่าย ๆ เช่นกัน โดยทำให้เหมือนการแอบกินขนมหรือการรับประทานของว่างระหว่างวัน เช่น เวลาจะเดินไปเข้าห้องน้ำในระหว่างนั่งทำงาน ก็ไหน ๆ ก็เดินออกไปแล้ว ควรถือโอกาสทำท่ากายบริหารแบบ สควอต สัก 20 ครั้ง แค่นี้ร่างกายก็ได้ทั้งการยืดและการโค้งตัวแล้ว
- 2. ทุกสัปดาห์ควรมหาเวลา “ออกกำลังกายเยื้องนักร้อง”** สัก 3-4 ครั้ง คือ ต้องเป็นการออกกำลังกายที่ฝึกกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของร่างกาย เช่น การเวตเทรนนิ่ง
- 3. หาเวลา “ออกกำลังกายที่เชื่อมต่อกับคนอื่น ๆ”** เช่น เดินแอโรบิกหมู่ หรือเล่นกีฬาแบบเป็นทีม

แหล่งที่มา :

 <https://www.marketwatch.com/story/turning-44-or-60-heres-why-you-might-really-be-feeling-your-age-this-time-bc92b6b0>
<https://edition.cnn.com/2024/05/04/health/three-forms-movement-weekly-wellness/index.html>



ข่าวดี! วัยรุ่นสูบบุหรี่ไฟฟ้าลดลง เพราะวางใช้ถุงนิโคตินมากขึ้น

“วัยรุ่นมักกันใช้ถุงนิโคติน
อมใต้ลิ้นเพิ่มสูงขึ้น
นับเป็นปัญหาใหม่
ที่ต้องหาทางรับมือ”



ข่าวดีที่ว่านับเป็นข่าวดีจริง ๆ เพราะจากการสำรวจระดับชาติในสหรัฐอเมริกาล่าสุดปีนี้ พบจำนวนเด็กนักเรียนอเมริกันที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าลดลงมากที่สุดเป็นประวัติการณ์ โดยลดลงเหลือ 1.63 ล้านคน ในปี 2567 จากเดิม 2.13 ล้านคน ในปี 2566 ถือว่าลดลงสูงสุดนับตั้งแต่มีอัตราการสูบบุหรี่ในหมู่วัยรุ่นอเมริกันที่พุ่งขึ้นไปกว่า 5 ล้านคน ในปี 2562

แต่ในข่าวดีก็มีข่าวร้าย เพราะในการสำรวจเดียวกันนี้ ซึ่งดำเนินการตั้งแต่เดือน ม.ค.-พ.ค. ปี 2567 พบว่าอัตราการใช้นิโคติน ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้ไว้ออมใต้ลิ้นเพื่อให้ได้นิโคตินในกลุ่มนักเรียนสหรัฐฯ เพิ่มขึ้นเป็น 1.8% หรือประมาณ 5 แสนคน จากเดิมพบเพียง 1.5% ในการสำรวจเมื่อปี 2566

จากผลสำรวจนี้ ศูนย์ผลิตภัณฑ์ยาสูบ ซึ่งอยู่ภายใต้สำนักงานอาหารและยาสหรัฐฯ ได้ออกมาระบุว่า แม้อัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในกลุ่มวัยรุ่นอเมริกันจะลดลงอย่างน่าดีใจและถือเป็นความสำเร็จหลังจากที่หลายฝ่ายทำงานกันอย่างหนักหลายปี ในการรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้า แต่อัตราการใช้นิโคติน อมใต้ลิ้นที่เพิ่มสูงขึ้นในปีนี้ ก็นับเป็นปัญหาใหม่ที่ต้องหาทางรับมือกันต่อไป

ขณะที่องค์กรณรงค์เพื่อเด็กปลอดยาสูบ (Campaign for Tobacco-Free Kids) ซึ่งเป็นองค์กรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่และใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ ระบุว่า คงยังวางใจไม่ได้ เพราะมีนักเรียนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามากกว่า 1.6 ล้านคน และราว 42% ใช้บุหรี่ไฟฟ้าแทบทุกวัน และส่งเสียงร้องเรียนผ่านสื่อไปถึง อย.สหรัฐฯ ให้ติดตามและศึกษาปัญหาการใช้นิโคตินอมใต้ลิ้นนี้อย่างใกล้ชิด

“นิโคติน” เป็นผลิตภัณฑ์ที่กำลังโปรโมตกันอย่างหนักผ่านทางสื่อโซเชียลและถูกออกแบบมาเพื่อดึงดูดผู้ใช้ที่เป็นเด็กวัยรุ่นโดยเฉพาะอีกด้วย



แหล่งที่มา :

<https://www.usatoday.com/story/news/health/2024/09/05/teen-vaping-rates-more-turning-to-this-product/75085483007/>

| อาชญากรรมรุนแรงลดฮวบ หลังลดเวลาขายเหล้า

“อาชญากรรมรุนแรง
ลดลงทันที 23%
เมื่อลดเวลาขายเหล้าช่วงดึก”

ผลการวิจัยซึ่งถูกตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านอายุรกรรม (JAMA Internal Medicine) เมื่อไม่นานมานี้ เป็นข่าวดีที่เกิดขึ้นในเมืองบัลติมอร์ รัฐแมริแลนด์ สหรัฐอเมริกา ที่เพิ่งบังคับใช้กฎหมายเรื่องเวลาการห้ามขายใหม่ การศึกษานี้ระบุชัดเจนว่า การลดเวลาจำหน่ายน้ำเมาในตอนกลางดึกกลง ช่วยลดอัตราการเกิดอาชญากรรมรุนแรงหลายชนิดได้จริงถึงปีละ 23%

อาชญากรรมรุนแรงในที่นี้ นับรวมถึง ฆาตกรรม ปล้น ทำร้ายร่างกายอย่างสาหัส ช่มชืดโดยใช้กำลังรุนแรง หลังจากที่ว่ากฎหมายวุฒิสภาหมายเลข 571 ที่บังคับให้ลดเวลาการจำหน่ายน้ำเมาในเมืองบัลติมอร์ลง จากจำหน่ายได้ 20 ชั่วโมง เป็น 13 ชั่วโมง/วัน หรือจากจำหน่ายได้ถึงตี 2 เหลือจำหน่ายได้แค่ 4 ทุ่ม ตั้งแต่ปี 2563 เป็นต้นมา

การศึกษาทำขึ้นตั้งแต่ปี 2561 ก่อนกฎหมายฉบับนี้มีผลบังคับใช้ และศึกษามาจนถึงปี 2565 หลังกฎหมายบังคับใช้ไปแล้ว 2 ปี โดยนำสถิติการเกิดอาชญากรรมชนิดรุนแรงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในรัศมี ราว 243 เมตร จาก บาร์ หรือธุรกิจที่พัก ที่มีบาร์เหล้าในเมืองบัลติมอร์ เปรียบเทียบกับเมืองอื่น ๆ ที่มีลักษณะโครงสร้างประชากรคล้าย ๆ กัน

ผลการศึกษาพบว่า **ทันทีที่กฎหมายลดเวลาจำหน่ายน้ำเมา มีผลบังคับใช้ผ่านไปแค่ 1 เดือน อัตราการเกิดเหตุฆาตกรรมลดฮวบไปเลยถึง 51% และเมื่อครบ 1 ปี อัตราการเกิดเหตุฆาตกรรมลดลงไป 40% ในขณะที่เมื่อคิดรวมอัตราการเกิดเหตุอาชญากรรมรุนแรงรวมกัน พบว่า แต่ละปีจะลดลงเฉลี่ย 23%**



ผลการวิจัยนี้นับเป็นเรื่องที่เกินคาดอย่างมาก เพราะแม้กระทั่งทีมนักวิจัยเองก็ไม่คาดคิดมาก่อนว่า **การลดเวลาจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเวลาที่มักเกิดอาชญากรรมรุนแรงจำนวนมาก จะสามารถช่วยลดอาชญากรรมได้ในอัตราที่สูงขนาดนี้** ซึ่งถือเป็นแนวทางที่ดีให้เมืองอื่น

ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องและสนับสนุนคำแนะนำว่าด้วยการลดอัตราการบริโภคน้ำเมา และผลเสียจากการดื่มน้ำเมาทั้งเจ็บป่วย และเสียชีวิต ที่องค์การอนามัยโลกเคยแนะนำให้ว่า **ควรดำเนินมาตรการควบคุม 3 แนวทางด้วยกัน เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์สูงสุด คือ 1.ลดการเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ลดเวลาการจำหน่ายในช่วงเสี่ยงเกิดอาชญากรรมสูงอย่างเป็นทางการที่ประจักษ์กันแล้วจากประสบการณ์ของเมืองบัลติมอร์ 2.ปรับขึ้นราคา 3.ห้ามทำการตลาดผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มแอลกอฮอล์**

🌐 แหล่งที่มา :

<https://www.bu.edu/sph/news/articles/2024/reducing-late-night-alcohol-sales-curbed-violent-crimes-by-23-per-year-in-a-baltimore-neighborhood/>



คนดังสุขภาพดี

สุขภาพ ใจสบาย

สไตล ้วย นที เอกวิจิตร



“ถ้าเราเปลี่ยนเขาไม่ได้ เราทนอยู่กับมัน และมองอย่างเข้าใจได้ไหม?”

หลายคนคงรู้สึกเหมือนกันว่า สภาพแวดล้อม สิ่งที่ต้องเจอทุกวันนี้ ทำให้ใช้ชีวิตยาก มีความเสี่ยงสุขภาพ ร่ายล้อมทั้งกายและใจ

เคล็ดลับคนดังสุขภาพดีฉบับนี้ มีทริคดี ๆ มาแบ่งปันแฟน ๆ จากนักร้อง Hip-Hop ที่มีชื่อเสียงในเมืองไทยอย่าง ้วย นที เอกวิจิตร หรือที่เรารู้จักกันในชื่อ “้วย บุคคาเบลล์”

ด้วยเพราะในปัจจุบัน คนเราอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความเครียด การเผชิญสิ่งแวดล้อมที่มีแต่มลพิษ ความกดดันและคาดหวังจากสังคมการทำงาน ทำให้คนรู้สึกกดดันและเกิดความเครียด

คุณ้วย แชร้มุมมองไว้ว่า “เหตุผลที่คนลาออกจากงานส่วนใหญ่ มักไม่ใช่เพราะเรื่องงาน แต่เป็นเรื่องของคนที่ต้องมาอยู่ร่วมกัน ต่างคนต่างมีพื้นฐานชีวิตและนิสัยที่ไม่เหมือนกัน สิ่งเหล่านี้อาจทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน ผิดใจกัน ซึ่งสิ่งที่ต้องปรับคือจิตใจของเราเอง เพื่อให้พร้อมรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และเรียนรู้ที่จะเข้าอกเข้าใจผู้อื่น”

หากต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ถ้ามีวิธีการแก้ปัญหาดี ๆ ก็คงจะง่ายกับการใช้ชีวิตมากขึ้น เมื่อถามคุณ้วยว่า....“ถ้าต้องอยู่ในสถานการณ์แบบนี้ จะทำอย่างไร?”

คุณ้วยแชร้ให้ฟังว่า....**วิธีในการเลือกแก้ปัญหาของแต่ละคนก็จะแตกต่างกันไป อยู่ที่ว่าโตมาอย่างไร เคยแก้ปัญหาด้วยวิธีแบบไหนมา จนเกิดเป็นความเคยชิน บางทีการแก้ปัญหาของเราอาจจะไม่โอเคกับเพื่อนร่วมงานก็ได้**

“ผมจะดูก่อนว่าเป็นเรื่องที่ผมแก้ได้ไหม ถ้าเป็นเรื่องนิสัยของคน ดูว่าตัวเราสมบูรณ์พร้อมแล้วหรือยัง ถ้าเราจะไปแก้คนอื่นมันเป็นเรื่องยาก เพราะฉะนั้นแก้ที่ตัวเราก่อน สามารถปรับใจ และปรับมุมมองกับเหตุการณ์นั้นอย่างไรได้บ้าง”

“ถ้าเราเปลี่ยนเขาไม่ได้ เราทนอยู่กับมัน และมองอย่างเข้าใจได้ไหม? ถ้าไม่ได้ก็ไม่เหลือทางอื่น ต้องอยู่อย่างทนทุกข์กับมันไป ไม่ก็ลาออก แล้วแบบไหนทำแล้วจะเดือดร้อนตัวเอง ลาออก หรือทนอยู่ ต้องไปชั่งน้ำหนักเอา”

ท้ายที่สุด คุณ้วยฝากไว้ว่า “คนไม่มีสติจะเหลือทางเลือกไม่มาก จะทำตามอารมณ์ที่เคยทำมา และแก้ปัญหาด้วยวิธีเดิม ๆ ก็พาเราไปเจอปัญหาเดิม ๆ การมีสติจะช่วยให้เรามีทางเลือกมากขึ้นอย่างแน่นอน และอย่าลืมว่าการดูแลสุขภาพกายและใจเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งสองสิ่งนี้ต้องได้รับการดูแลควบคู่กันไป คนที่มีโรคทางกายก็จำเป็นต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งเพื่อประคองตนเองให้ต่อสู้กับโรคร้ายครับ”

เพราะสุขภาพกายและใจต้องเดินไปพร้อมกัน สสส. และภาคีเครือข่ายร่วมกันส่งเสริมให้ทุกคนมีชีวิตที่ดีขึ้นในทุก ๆ วัน



สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

อยากชวนทุกท่าน มาหาคำที่ซ่อน
อยู่ในตาราง ที่เป็นความหมายของ
สุขภาพะ ซึ่งมี 4 คำ คืออะไรบ้าง

ย	ก	ท	ใ	ท	า	ก	น	ป	จ	า
อ	ว	ก	า	ย	ญ	ง	ว	ก	เ	น
ค	ท	ส	อ	ก	ม	า	ย	ค	ก	เ
ว	อ	า	บ	ง	ย	ใ	จ	ว	ท	ค
ค	ง	ค	ส	ป	ก	ง	า	ค	ญ	ย
ท	ย	ปี	ญ	ญ	า	ล	ด	า	อ	ง
ก	ร	ล	ช	ย	ใ	า	เ	จ	ย	ว
ย	น	า	ช	ส	ด	ป	ลั	ง	ค	ม

ร่วมสนุก



LINE Add Friends

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 พฤศจิกายน 2567
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
จะได้รับเสื้อออกกำลังกายไปใส่ด้วยกัน



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

คุณเห็นเด็กเล่นอะไรอยู่?

- เล่นลังกระดาษ
- ขับรถแข่ง
- เปิดร้านทำขนม

 เล่นอิสระ  
 อย่างสร้างสรรค์  



Let's play more เล่นเปลี่ยนใจ

