จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 16
ฉบับที่ 219
มกราคม 2563

HOW TO
สุขภาพดี ปี 63

- **เรียนรู้ชีวิตดี** ตลอดปีใหม่
- **สร้างบ้านอบอุ่น** ด้วย 5 ดี
- **รู้จักผู้นำชุมชน** เปี่ยมสุข

แจกฟรี!

สสส. Thai Health
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จากใจผู้จัดการ

สวัสดีครับ
เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์

วัน เวลา ค่อยๆ หมุนผ่านไปอีกปี เรื่องใดๆ ที่เกิดขึ้นไปแล้ว ย่อมมีมุมดีให้เรียนรู้เสมอ เพียงแค่หาให้พบเท่านั้น

การตั้งปฏิญญาปีใหม่ หรือ New Year's Resolution เป็นแนวคิดที่ช่วยให้เรามีหลักในการดำเนินชีวิต ปักธงเป็นเป้าไว้เป็นระยะ เป็นจุดมุ่งหมายในการเดินทางในแต่ละระยะ แต่ละช่วงปี

ไม่ว่าเป้าหมายจะเป็นอะไร อย่าลืมให้กำลังใจตัวเองบ่อย ๆ ว่า เราทำได้ ถือเป็นเชื้อเพลิงชั้นดี ที่จะผลักดันให้เราเริ่มก้าวออกไป ไม่ใช่เพียงแต่มองธงที่ปลิวอยู่ในสายลมเท่านั้น

ในปีที่ผ่านมา สสส. ได้เป็นกำลังใจให้หลาย ๆ คน ลุกขึ้นเปลี่ยนแปลง ท้าทายตัวเอง ว่า *"ชีวิตดีเริ่มที่เรา"*

ในปีหน้า หลายท่านคงได้รับสารที่ สสส. ชวนคนไทยมาจับตาแนวโน้มสุขภาพคนไทย หรือ *"ThaiHealth Watch จับตา 10 ประเด็นพฤติกรรมสุขภาพคนไทย ปี 2563"* ประเด็นที่เลือกมีที่มาจากการเชื่อมโยงองค์ความรู้ใน 3 ส่วน ประกอบด้วย สถานการณ์สถิติสุขภาพ (Situation) ซึ่งมาจากแนวโน้มการสูญเสียปีสุขภาวะจากรายงานต่าง ๆ บวกกับการจับกระแสความสนใจที่มีการพูดถึงผ่านสื่อสังคมออนไลน์ (Social Trend) เพื่อศึกษาแนวโน้มความสนใจของคนในสังคม รวมทั้งเจาะลึกถึงพฤติกรรมของคนไทยในแต่ละประเด็น และข้อเสนอทางออกต่อปัญหา (Solution) จากงานของ สสส. และภาคีทั้งในระดับปัจเจกบุคคลที่สามารถนำไปใช้ได้จริงและข้อเสนอแนะทางสังคม

ทั้งสิบประเด็นที่เลือก ได้แก่

1. ***"แค่เครียดหรือซึมเศร้า"*** ปี 2562 ทุก 1 ชั่วโมงจะมีคนพยายามฆ่าตัวตาย 6 ราย กลุ่มเด็กเยาวชนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จถึง 300 ราย เราจะดูแลความเครียดและอาการซึมเศร้ากันอย่างไร?

2. ***"ภัยคุกคามออนไลน์"*** ยิ่งเสพติดออนไลน์ ยิ่งเสี่ยงสูง ในยุคที่เด็กใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตเฉลี่ยวันละ 10.2 ชั่วโมง พบว่า เด็ก 31% เคยถูกกลั่นแกล้ง (bully) ทางออนไลน์

3. ***"กลัวท้องมากกว่าติดโรค"*** อัตราคลอดของแม่วัยรุ่นลดลง แต่อัตราการติดโรคทางเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นถึง 3 เท่าตัว

4. ***"E-Sport"*** กลายเป็น 1 ใน 5 อาชีพในฝันของเด็กไทย แต่ก็พ่วงปัญหาภาวะโรคติดเกม การพนันออนไลน์และปัญหาสุขภาพมาด้วย

5. ***"ชีวิตบนท้องถนน ทางเลือกทางรอดในการเดินทาง"*** แม้แนวโน้มการใส่หมวกกันน็อกจะเพิ่มขึ้น แต่ยังไม่ถึง 50% เด็กที่ศีรษะยังบอบบางสวมเพียง 8% เท่านั้น

6. ***"พฤติกรรมกินอยู่อย่างไทย"*** เนื่องจากการเสียชีวิต 3 อันดับแรกของคนไทยยังคงเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง แต่การกินของคนรุ่นใหม่ยังเน้นรูปลักษณ์และอาหารรสชาติจัดจ้าน

7. ***"กัญชาเมื่อใช้เป็นยารักษาโรค"*** หลังจากที่กัญชาได้รับการปลดล็อกอนุญาตให้ใช้ทางการแพทย์เพื่อการรักษาผู้ป่วย ยังมีเรื่องที่ทั้งวงวิชาการและสังคมต้องเรียนรู้และตัดสินใจร่วมกันอีกหลายประเด็น

8. ***"Fake News สุขภาพ"*** จากการสำรวจบนโลกออนไลน์ถึงข่าวปลอมสุขภาพที่มียอดแชร์สูง กลุ่มผู้สูงอายุตกเป็นเหยื่อและแชร์ข่าวปลอมมากที่สุด

9. ***"ชีวิตติดฝุ่นอันตราย"*** PM2.5 เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 5 ของประชากรโลกในปี 2558

10. ***"ขยะอาหาร อาหารส่วนเกิน"*** คนไทยสร้างอาหารส่วนเกิน และขยะอินทรีย์ที่บางส่วนเป็นขยะอาหารเฉลี่ยปีละ 254 กิโลกรัมเป็นอย่างน้อย ขณะที่ยังมีคนอดอยากจำนวนมาก

ดูรายละเอียดของปัญหาและทางออกทั้งสิบเรื่องได้จาก http://resourcecenter.thaihealth.or.th/Thaihealthwatch

ปีใหม่นี้ นอกจากมาตั้งปฏิญญาสุขภาพปีใหม่ของชีวิตท่านแล้ว มาช่วยกันจับตาประเด็นปัญหาสุขภาพข้างต้นของตัวท่าน ครอบครัวและสังคม เพื่อร่วมกันคิดและลงมือทำเพื่อแสวงหาทางออกสู่สุขภาวะที่ดีด้วยกันนะครับ

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 16 ฉบับที่ 219 มกราคม 2563

สร้างสุข

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

สุขประจำฉบับ 4
HOW TO สุขภาพดี ปี 63 ชีวิตดีเริ่มได้ เริ่มที่เรา

สุขสร้างได้ 10
สร้างบ้านอบอุ่น ด้วยเคล็ดลับ 5 ดี

คนสร้าง**สุข** 14
สุขที่ได้เชื่อมร้อยชุมชน

สุขรอบบ้าน 16
ดนตรีบำบัด ลดเครียด ดีต่อใจ

สุขไร้ควัน 18

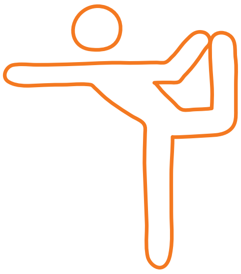
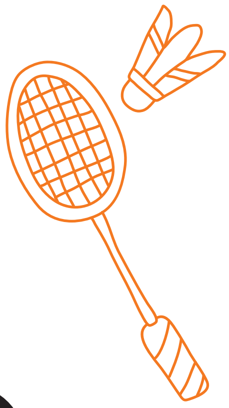
สุขเลิกเหล้า 19

คนดัง**สุข**ภาพดี 22
"อาร์ม พิพัฒน์" ดีเจเสียงใสจิตใจสตรอง

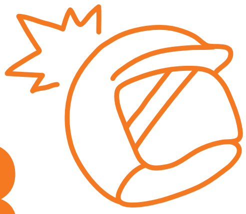
สุขลับสมอง 23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
editor@thaihealth.or.th

สสส
Thai Health

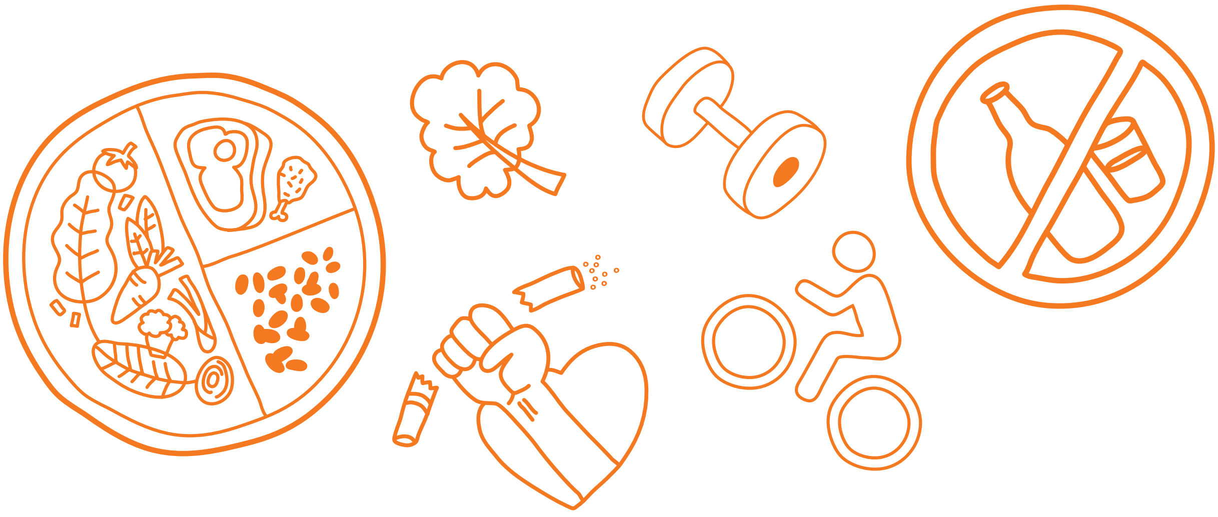



HOW TO
สุขภาพดี ปี 63
ชีวิตดี เริ่มได้ เริ่มที่เรา



เวลาเป็นสิ่งมหัศจรรย์ เพียงพริบตาเดียวก็ก้าวเข้าสู่ปีใหม่แล้ว

ความสุขจากส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ยังอบอวลอยู่ ถือเป็นช่วงเวลาแห่งการตุนพลังให้พร้อมที่จะเดินทางออกไปพบความสุขตลอดทั้งปี และช่วงเวลาแบบนี้ หลายคนกดปุ่มรีสตาร์ทตัวเอง เพื่อเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง อะไรที่ตั้งใจไว้ แล้วยังทำไม่สำเร็จ ตราบที่เรายังหายใจ เรายังเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ



หลายปีแล้วที่เราชวนให้คุณร่วมกันตั้งเป้าหมายในช่วงปีใหม่ไปพร้อมกัน เพราะเป้าหมายเหล่านั้นเป็นเหมือนการตั้งจีพีเอสให้ได้ใช้ชีวิตแบบไม่หลงทาง หรืออย่างน้อยก็ช่วยให้เราเดินไปในเส้นทางที่หวังไว้ได้ใกล้เคียงที่สุด ไม่ว่าจะเป็นแง่สุขภาพ การเงิน ครอบครัว

เป้าหมายหลัก ๆ ที่ผู้คนมักปักธงไว้ว่า *"ฉันจะทำให้ได้"* ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องสุขภาพ การเงิน และการจัดการชีวิตให้เกิด work life balance ซึ่งสุดท้ายแล้วหากจัดการความสมดุลได้ ก็จะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีด้วยเช่นกัน

สสส. ติดตามสถานการณ์สุขภาพ หาทางแก้ปัญหา หาทางเลือกให้กับประชาชนมาตลอดระยะเวลา 18 ปี เราได้พบว่า ปัจจุบันคนไทยเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และเป็นสาเหตุการตายลำดับต้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นคนในเมือง หรือคนในชนบท โรค NCDs ก็ลุกลามเข้าไปถึง เพราะพฤติกรรมของคนที่เปลี่ยนแปลงไป เรากินอาหารไขมันสูง เค็มจัด หวานจัด ออกกำลังกายไม่เพียงพอ เครียด และเผชิญกับปัญหาสิ่งแวดล้อม จนทำให้เกิดโรคจากพฤติกรรมมากขึ้น

แน่นอนว่า ปีใหม่นี้ เราอยากเห็นทุกคนมีสุขภาพดี เริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพราะเราเชื่อว่า ไม่มีใครจะล้มเหลวตลอดไปได้ วันที่เราลุกขึ้นเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเองเราก็ก้าวไปสู่ชัยชนะแล้ว

ชีวิตดีเริ่มที่เรา สสส

เช่นเดียวกับ แคมเปญ ***"Live Healthier ชีวิตดีเริ่มที่เรา"*** ในวาระครบรอบ 18 ปี ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีเป้าหมายคือ การเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนไทยให้ดีขึ้น ด้วยการเริ่มต้นที่ตัวเอง ผ่าน 8 เรื่องใกล้ตัวที่อยู่ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่เรื่องสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความสัมพันธ์ เพศศึกษา ไปจนถึงการเปลี่ยนแปลงสังคม ซึ่งเป็นการรวบรวมสิ่งที่ สสส. ทำมาตลอดให้กลายเป็น How to ดี ๆ ที่แนะนำเคล็ดลับการทำให้ชีวิตดีแบบครบทุกด้าน

Live Healthier ไม่ได้พูดถึงแค่สุขภาพทางกายดี แต่มองเป็นองค์รวมคือ ทั้งกาย จิต ปัญญา สังคม สสส. อยากให้ทุกคนแค่เริ่มต้น เริ่มคิด เริ่มตั้งเป้าหมาย แล้วลงมือทำ โดยเริ่มต้นที่เราไม่หวังพึ่งคนอื่น ก็สามารถทำให้ชีวิตดีขึ้นได้

ปีใหม่แบบนี้ เราอยากชวนทุกคนมาเรียนรู้ เริ่มต้นใหม่ สร้างสุขภาพดีไปด้วยกัน

แต่ถ้ายังไม่รู้ว่าจะตั้งเป้าอะไร ให้เริ่มจากถามตัวเองว่า เราอยากเห็นตัวเองมีความสุขแบบไหน อยากเป็นคนที่สุขภาพดี อยากเป็นคนที่มีเงินเก็บ อยากเป็นคนที่ได้ไปเที่ยวสถานที่ใหม่ ๆ แบบไหนที่คุณอยากเป็น

เริ่มต้นจากการลิสต์รายการว่า ปีที่ผ่านมาเจออะไรมาบ้าง ดีและไม่ดี ชอบและไม่ชอบ เมื่อได้คำตอบแล้วลองพิจารณาว่า ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในปีที่ผ่านมาทำให้เรามีความสุขหรือไม่ ยังอยากให้เกิดขึ้นต่อไปแค่ไหน ประสบการณ์เหล่านั้น จะนำมาเป็นคำตอบการตั้งเป้าหมายในปีถัดไปได้

ปัญหาคือ หลายคนคิดว่ายังไงก็ทำไม่ได้ตามเป้าหมาย ก็เลยไม่ลงมือทำเอาเสียดื้อ ๆ

ผลการสำรวจในวารสาร Clinical Psychology ของมหาวิทยาลัย Scranton พบว่า คนกว่า 45% มี *“ปณิธานปีใหม่”* (New Year’s resolution) แต่กลับมีเพียง 1 ใน 5 เท่านั้นที่มุ่งมั่นจะทำปณิธานที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ และยังพบว่า เพียงไม่กี่สัปดาห์หลังปีใหม่เป้าหมายนั้นก็เริ่มถูกลืม ส่วนหนึ่งเป็นเพราะตั้งเป้าหมาย แต่ไม่วางแผนที่จะทำให้สำเร็จ ไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร

เริ่มแรกจึงต้องย้ำกับตัวเองว่า *“เราทำได้”* เพราะ *“ความเชื่อ”* เป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญทำให้เรามีพลัง

เมื่อรู้แล้วว่าอะไรดี หรือไม่ดี สำหรับเรา จากนั้นให้ลงมือเขียนออกมาว่าเป้าหมายของเราคืออะไร แค่ 3-5 ข้อ ก็พอ เพราะการที่เราตั้งเป้าหมายมากเกินไปทำให้เราไขว้เขวออกจากเป้าหมายได้ง่าย และหากทำไม่ได้ก็จะรู้สึกตอกย้ำความรู้สึกว่าเราไม่สามารถทำได้สำเร็จ

แต่แน่นอนว่า ถ้าเป้าหมายของคุณคือ อยากมีสุขภาพดี เรามีวิธีตั้งเป้าหมายมานำเสนอคุณ

- **กินดี** ด้วยการ กินผัก ผลไม้ ให้เพียงพอ
- **เลิกตามใจปาก** ด้วยการ ลดหวาน มัน เค็ม ลงให้พอดี
- **ควบคุมน้ำหนัก** ด้วยการ วางตารางการออกกำลังกายทุกสัปดาห์
- **รักตัวเอง** ด้วยการ ลดการสูบบุหรี่ ลดการดื่มเหล้าลง
- **ลดความเครียด** ด้วยการ หากิจกรรมที่ชอบเพื่อผ่อนคลายอารมณ์

เมื่อเป้าหมายชัดเจน ก็ถึงเวลาวางแผนให้เป็นไปตามเป้าหมาย แบ่งเป้าหมายเป็นระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว เพื่อให้ได้รับความรู้สึกสำเร็จในเป้าหมายที่วางเอาไว้ เช่น ถ้าเคยดื่มน้ำอัดลมทุกวัน ก็ลดให้เหลือสัปดาห์ละครั้ง หากไม่เคยกินผลไม้เลยก็จะเพิ่มเข้ามาในมื้ออาหาร ถ้าเคยดื่มเหล้าหลังเลิกงาน ก็จะลดให้เหลือสัปดาห์ละครั้งหรือเดือนละครั้ง ก่อนที่จะเลิกในระยะยาว เมื่อทำสำเร็จในแต่ละขั้น ความรู้สึกนั้นจะเป็นแรงใจให้เราสามารถทำตามเป้าหมายระยะกลาง และระยะยาวได้ต่อไป

แน่นอนว่า การวางเป้าหมายทำให้เราขยับไปในทิศทางที่เราอยากเป็นได้แบบใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด เมื่อมีเป้าหมายแล้ว การประกาศเป้าหมายออกมาให้ใคร ๆ ได้รู้ก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้เราใกล้ความจริง อาจจะมาในรูปแบบความช่วยเหลือเตือนเมื่อเราพลั้งเผลอ หรือเลิกชวนเราทำอะไร ๆ ที่ทำให้เป้าหมายของเราล้มเหลว

ที่สำคัญคือ ถ้าเคยแพ้ อยากให้เลิกมองเห็นความล้มเหลวเหล่านี้ เป็นความพ่ายแพ้ แต่ให้มองว่าทุกความพ่ายแพ้คือ โอกาสในการเริ่มต้นใหม่ เราจะพบว่า โอกาสในการเริ่มต้นใหม่ อยู่ที่เราเสมอขอเพียงเราลุกขึ้นมา เริ่มต้น ***“ลงมือทำ”***

จะแพ้กี่ครั้งไม่สำคัญ เท่ากับเราเอาชนะใจตัวเองใหม่ได้เสมอ

“ชนะในความแพ้” *หมายความว่า ถึงเราแพ้มากี่ครั้ง เราก็เริ่มต้นใหม่ได้ทุกครั้ง อย่าคิดว่าแพ้แล้วแพ้เลย หรือแพ้แล้วไม่สามารถเริ่มต้นหรือลุกขึ้นมาทำอะไรใหม่ได้ เราแพ้ได้วันนี้ แต่เราต้องลุกขึ้นมาใหม่ได้ อย่าให้วงจรมันไปจบที่ว่า ล้มแล้วเลิก ต้องล้มแล้วเริ่มใหม่ แพ้กี่ครั้งไม่สำคัญ สำคัญที่ว่าการแพ้นั้นทำให้เราลุกขึ้นมาใหม่ ไม่ได้พูดถึงเฉพาะเรื่องออกกำลังกาย แต่ยังรวมถึงเรื่องงานและทุกอย่างในชีวิตด้วย นี่เป็นแนวคิดที่ สสส. อยากให้ทุกคนเริ่มต้น แค่เริ่มต้นก็ทำให้รู้สึกว่าชนะไปหนึ่งก้าวแล้ว*

เบญจมาภรณ์ ลิมปิษเฐียร *ผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.*

HOW TO
กินดี...

ด้วยเพราะประเทศไทย อาหารการกิน อุดมสมบูรณ์ จะไปทางไหนเราก็จะเจอกับของอร่อยทั่วทุกสารทิศ นั่นเป็นข้ออ้างหนึ่ง ที่ทำให้เราตามใจปาก แถมด้วยอากาศร้อนก็เป็นข้ออ้างให้เราไม่อยากออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง ไม่อยากออกไปเดิน หรือวิ่งออกกำลังกาย จนทำให้กลายเป็นสาเหตุของความอ้วน น้ำหนักเกินมาตรฐาน

แต่ท่ามกลางอาหารอร่อยมากมาย เราเพียงเปลี่ยนพฤติกรรมเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ของทอด ของมัน ความหวาน ความเค็ม เป็นกุญแจสำคัญที่จะไขไปหาโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน คอเลสเตอรอลสูงจึงควรหลีกเลี่ยง กินในปริมาณน้อย และระมัดระวังอยู่เสมอ โดยเฉพาะเมื่อเราซื้ออาหารนอกบ้าน ให้เลือกอาหารประเภท นึ่ง ผัด ต้ม เป็นหลัก

อีกอย่างที่ควรระวังคือ อาหารสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง หลายคนเลือกกินอาหารเหล่านี้แทบจะเป็นมื้อหลัก เพราะสะดวก ง่าย แต่สิ่งที่ไม่รู้คือ อาหารกลุ่มนี้แฝงมาด้วยปริมาณโซเดียมสูงเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการ เมื่อกินอาหารลักษณะนี้ซ้ำ ๆ สิ่งที่ตามมาคือ ความดันโลหิตสูง

อาหารไทยมีคุณสมบัติของการ *“กินดี”* หากเลือกเมนูให้เป็น กินอย่างไทยนั้น กับข้าวแบบสำรับ มักจะมีผักสด ผักต้ม จิ้มน้ำพริก ต้มจืดใส่ผักเป็นส่วนประกอบ แกงไม่ใส่กะทิ ก็เป็นของดีเช่นกัน

คู่มือกินดี โดยศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ได้ถอดรหัสการกินดี จาก 5 ประเทศที่ขึ้นชื่อเรื่องกินดีว่ามีแนวคิดในการกินอาหารกันอย่างไร

กินครบหมู่ แบบญี่ปุ่น เป็นประเทศที่ประชากรอายุยืนยาว ส่วนหนึ่งเป็นเพราะอาหารการกิน โดยพบว่าแต่ละมื้อของชาวญี่ปุ่น อาหารจะอุดมไปด้วย คาร์โบไฮเดรต ผัก และ ผลไม้ ในสัดส่วนที่พอ ๆ กับ โปรตีนจากปลาและเนื้อ ทำให้อาหารแต่ละมื้อนั้น ครบ 5 หมู่เสมอ ยังพบว่า รัฐบาลญี่ปุ่น แนะนำให้ประชาชนกินไขมัน และอาหารสำเร็จรูปให้น้อยลง ซึ่งทำให้ลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคลงด้วย

กินของใกล้ตัว แบบชาวนอร์ดิก ที่ประกอบไปด้วยประเทศสวีเดน เดนมาร์ก นอร์เวย์ ฟินแลนด์ และไอซ์แลนด์ เลือกกินขนมปังไรย์ ปลามัน โรสฮิป รากผัก ชีสจากนม ซึ่งเป็นอาหารสามัญประจำบ้าน และกลายเป็นเทรนด์กินดีที่ฮิตไปทั่วโลก ซึ่งเมื่อวิเคราะห์ก็พบว่า อาหารเหล่านี้ น้ำตาลต่ำ เต็มไปด้วย ผัก ผลไม้ และไม่มีอาหารแปรรูป เนื้อสัตว์ใหญ่มากนัก

กินถั่ว กินธัญพืช แบบชาวแอฟริกา ถ้าไม่นับเรื่องการขาดแคลนอาหาร ก็พบว่าชาวแอฟริกาตะวันตก อย่างชาวมาลี เซเนกัล ชาด และเซียร์ราลีโอน คือ ประเทศที่กินอาหารดีไม่แพ้ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีอาหารพื้นเมือง คือข้าวผัดหุงจากข้าวสีเหลืองที่เรียกว่า Jollof rice กินคู่กับสตูถั่ว ปลารมควัน ธัญพืช เนื้อไม่ติดมัน ผัก และผลไม้ ซึ่งมีใยอาหาร และโอเมก้า 3 รวมทั้งมีแคลอรี่ต่ำ

กินไม่เยอะ แบบชาวฝรั่งเศส แม้ว่าชีส ครัวซองต์ เนื้อ จะเป็นอาหารประจำชาติที่โด่งดัง แต่พบว่า ชาวฝรั่งเศสมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและความดันต่ำ เพราะชาวฝรั่งเศสกินน้อย อาหารที่เสิร์ฟในฝรั่งเศส มีน้ำหนักเฉลี่ยเพียง 277 กรัม นอกจากปริมาณอาหารที่ไม่มากเกินไปนั้น ยังพบว่าในแต่ละมื้อมีผลไม้ ธัญพืช ปลา เนื้อไม่ติดมัน เรียกว่ากินน้อย แต่กินแบบเน้นๆ

กินผสมผสาน แบบชาวเมดิเตอร์เรเนียน ถูกขนานนามว่า เป็นอาหารที่ดีที่สุดในโลก โดยมื้ออาหารประกอบไปด้วย ผลไม้ ผักสด ธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วหลากสี ปลา นม น้ำมันมะกอก จึงลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ เบาหวาน ความจำเสื่อม โดยพบว่าในน้ำมันมะกอกนั้น มีกรดไขมันตัวดีที่ช่วยให้ประชากรมีความเสี่ยงโรคหัวใจต่ำ และ อายุยืนยาวขึ้น

**ข้อมูลจาก : คู่มือกินดี Sook Publishing*

HOW TO
กินผัก ผลไม้ 400 กรัม...

ถ้าไม่อยากป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต องค์การอนามัยโลกมีคำแนะนำว่า ควรกินผัก ผลไม้ ให้ได้วันละ 400 กรัม และทำอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง จะลดความเสี่ยงโรคเหล่านี้ลงได้

การวางแผนกินผัก ผลไม้ ให้ได้ 400 กรัมเป็นเรื่องไม่ยาก เพียงแค่จัดให้มีผัก ผลไม้ อยู่ในทุกมื้ออาหาร เปลี่ยนของว่างจากขนมหวานที่มีน้ำตาล แป้งเป็นส่วนประกอบมาเป็นผลไม้แทน ก็จะทำให้เป้าหมาย กินผัก ผลไม้ ให้ได้วันละ 400 กรัมไม่ใช่เรื่องยาก

แค่ไหนถึงจะครบ 400 กรัม?

- **วัดด้วยสองมือ** การจะนำมาชั่งทุกมื้อคงเป็นเรื่องยาก แต่เราสามารถใช้ฝ่ามือกะปริมาณได้ โดยพบว่า มือผู้ใหญ่เมื่อประกบกันจะได้ผักในปริมาณ 100 กรัม
- **ยึดอกพกผัก ผลไม้** ให้เปลี่ยนของว่างจากขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ มาเป็นการพกผลไม้ที่พกได้สะดวกอย่างกล้วย ชมพู่ ส้ม ฝรั่ง เพียงวันละ 1-2 ผล ก็จะได้ปริมาณผลไม้ 100-150 กรัม
- **เข้าครัวเองดีกว่า** เราจะสามารถเลือกผัก ผลไม้ที่ชอบได้ แถมมั่นใจได้ว่าสะอาดเพราะล้างเอง ปรุงเอง หากจะให้ดีลองตื่นเช้าอีกนิด เพื่อทำอาหารไปกินเองที่ทำงานโดยเน้นเมนูผักก็จะไปถึงเป้า 400 กรัมได้
- **ช่างเลือก** ถือเป็นความโชคดีที่เมนูอาหารไทยปรุงด้วยผักมีเป็นจำนวนมาก ฉะนั้น เราสามารถเปลี่ยนเมนูทานนอกบ้านด้วยการเติมเมนูผักเข้ามาในมื้ออาหารทุกมื้อได้

สูตรลับจานสุขภาพ

2:1:1 คือ การแบ่งสัดส่วนของจานออกเป็น 4 ส่วน เลือกจัดประเภทอาหารในจานเป็น ผัก 2 ส่วน แป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์ 1 ส่วน ซึ่งเป็นปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อมื้อ

6:6:1 รสกลมกล่อมห่างไกลโรค คือ การปรุงให้พอดีลดความเสี่ยงโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต ด้วยการปรุงเครื่องปรุงต่าง ๆ ให้ไม่เกินนี้ คือ น้ำตาล 6 ช้อนชาต่อวัน ไขมัน 6 ช้อนชาต่อวัน และเกลือ 1 ช้อนชาต่อวัน โดยต้องระวังเครื่องปรุงที่แฝงมาในอาหารต่าง ๆ ด้วย

HOW TO
เลิก...

มีความเสี่ยงหลายอย่างที่เรารู้ดี แต่ยังหยุดไม่ได้
ถือโอกาสนี้ กำหนดเป้าหมายให้ชัด ๆ ว่า เราจะเลิกทำในสิ่งที่ทำให้เสียสุขภาพดีไป

เลิกบุหรี่ ทำได้ทันที สิ่งที่คุณต้องมีคือ กำลังใจที่แข็งแรงมากพอ หากรู้สึกไม่ดีในช่วงเลิกแรก ๆ สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ ที่สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 หรือคลินิกฟ้าใส ในโรงพยาบาลทั่วประเทศ

เลิกเหล้า ไม่ใช่แค่เข้าพรรษา แต่ทุกวันคุณก็สามารถเลิกเหล้าได้ คืนความสุขให้ครอบครัว คืนสุขภาพดีให้กับตับ ทำให้สมองแจ่มใส ถ้าตั้งใจแล้ว อยากได้คำปรึกษา โทร 1413 หรือปรึกษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน

เลิกซิ่ง เพราะทุกอัตราการเร่งที่เพิ่มขึ้นจะยิ่งเพิ่มอัตราความรุนแรงของอุบัติเหตุและความสูญเสียอย่างที่คาดไม่ถึง การใช้ความเร็วตามกฎหมายกำหนด เคารพกฎจราจรเป็นหนทางทำให้เราถึงบ้านอย่างปลอดภัย

เลิกดื่มแล้วขับ เพราะเหล้าเป็นตัวการของอุบัติเหตุมากมายบนท้องถนน การดื่มแล้วขับเพิ่มความเสี่ยงในการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ 6.6 เท่า และเพิ่มโอกาสเสียชีวิต 9.6 เท่า

HOW TO
ใจแข็งแรง...

ปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้า การเจ็บป่วยทางใจนับวันสถานการณ์ยิ่งทวีขึ้น ปี 2561 พบว่า คนไทยพยายามฆ่าตัวตาย ชั่วโมงละ 6 คนทั้งปีมากกว่า 53,000 คน เสียชีวิตราวเกือบ 4,000 คน ทำให้อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคซึมเศร้าขยับขึ้นมาอยู่เป็นลำดับต้น ๆ รองจาก มะเร็ง หัวใจ ปอด เบาหวาน

ปี 2563 เรามาช่วยกันสร้างพื้นฐานจิตใจที่เข้มแข็ง เพื่อนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดี ด้วยการสร้างความรู้สึกดีและภูมิใจในตัวเอง (Self Esteem)

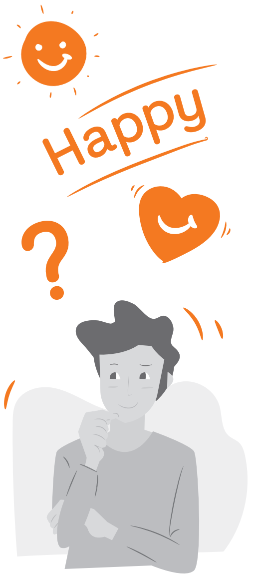
ลองเพิ่มความรู้สึกดีกับตนเอง

ความสำเร็จ ชื่นชมกับความความสำเร็จของตนเอง ก่อนให้คนอื่นมาชื่นชม

ความสัมพันธ์ สร้างความสัมพันธ์ที่ดี กับคนที่ห่วงใยเรา ด้วยการเอาใจใส่กัน

ความหมาย หาสิ่งที่ทำให้ตนเองมีความหมาย เช่น การให้ การบริจาค การทำจิตอาสา

ยอมรับว่าคนเราผิดพลาดได้ บ่อยครั้งเราจะเห็นปัญหาที่ทำให้เราทุกข์ แต่มองข้ามสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น บางครั้งอาจเป็นเพียงเรื่องง่าย ๆ ให้หัดทบทวนถึงสิ่งดี ๆ ที่ตนเองได้รับ มองเห็นสิ่งดี ๆ ที่เกื้อหนุนชีวิต สร้างความสุขจากตัวเอง ฝึกให้มองโลกในแง่ดีบ้าง ก็จะช่วยให้เห็นโอกาสที่เข้ามาในชีวิต เมื่อเกิดปัญหาก็จะทำให้เข้าใจ ว่าในปัญหาก็มีเรื่องดี มีบทเรียน และมีทางออกเสมอ เพื่อนำไปสู่จิตใจที่เข้มแข็งกว่าเดิม



HOW TO
กายแข็งแรง...

คนยุคนี้ไม่ใช่แค่ไม่ออกกำลังกาย แต่ยังไม่ขยับร่างกายเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่าง ๆ อีกด้วย

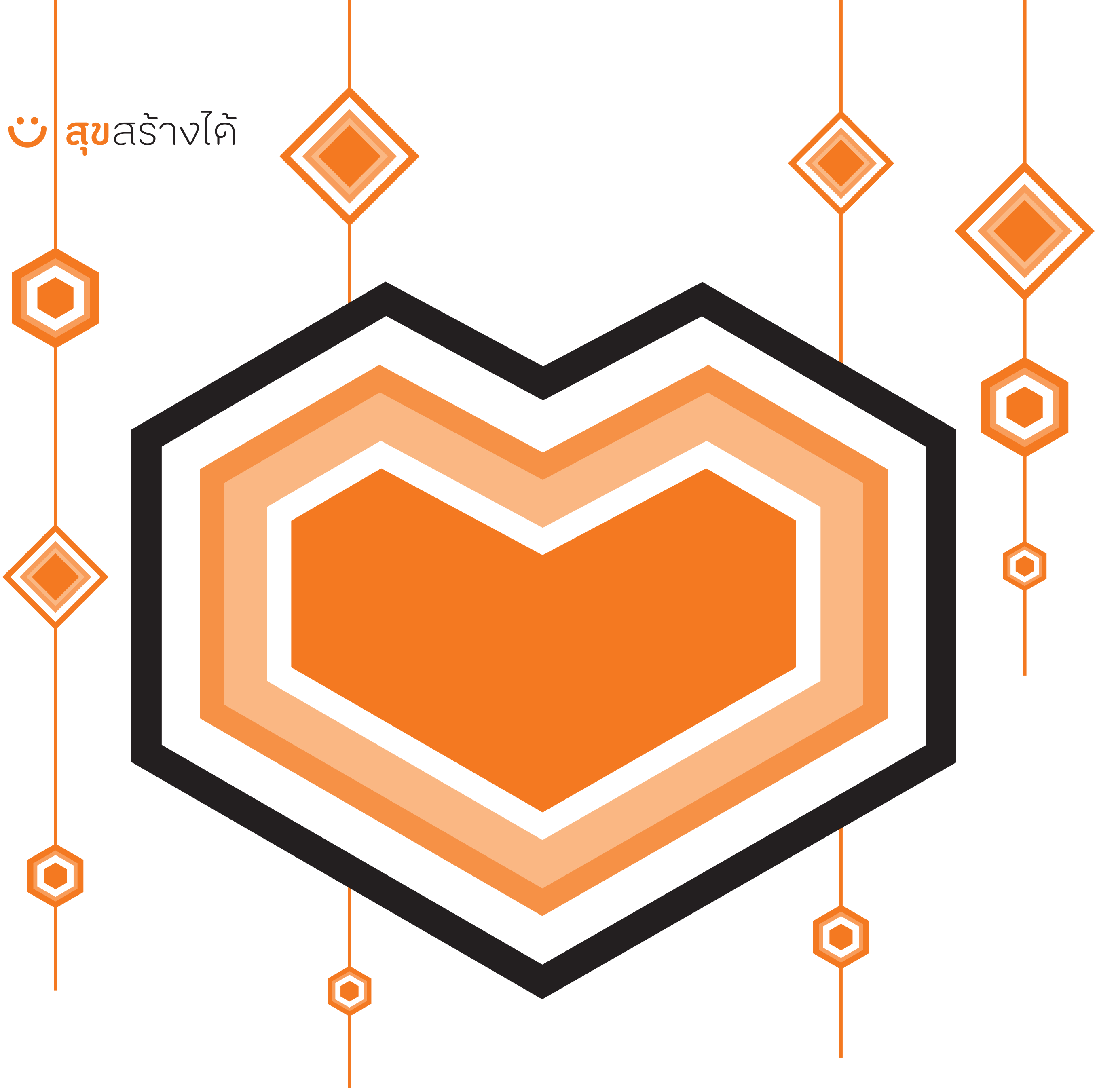
150 นาทีต่อสัปดาห์
คือ รหัสที่จะไขไปสู่สุขภาพที่ดีได้

องค์การอนามัยโลก มีคำแนะนำไปทั่วโลกว่า ควรออกกำลังกาย และขยับร่างกายระหว่างวัน เพื่อลดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจาก โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง ส่วนใหญ่พฤติกรรมเนือยนิ่งนั้น เกิดจากภาวะติดจอ ไม่ว่าจะเป็นจอโทรศัพท์ จอคอมพิวเตอร์ หรือจอทีวี หากอยู่นิ่งต่อเนื่องนาน 2 ชั่วโมงต่อครั้ง จะทำให้ระบบการทำงานของลำไส้ การดูดซึมและย่อยอาหารมีประสิทธิภาพลดลง เป็นหนทางนำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

ถ้าอยากลดพุง และสุขภาพดี ฟังทางนี้!

ไขมันจะเริ่มสลายเมื่อออกกำลังกายต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป ถ้าน้ำหนักเกินให้ออกกำลังกายกิจกรรมที่ทำให้หัวใจเต้นแรงขึ้น หายใจเร็วขึ้น 10 นาทีขึ้นไป อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ ให้ร่างกายเผาผลาญไขมันเปลี่ยนเป็นพลังงาน

สสส. คว้ารางวัลชนะเลิศการสร้างชาติระดับองค์กร (ภาครัฐกิจ) The Corporate Nation Building Award (Public Sector) จากสถาบันการสร้างชาติระหว่างประเทศ Nation-Building Institute International เป็นผลจากการผลักดันโครงการและแผนงานสร้างเสริมสุขภาพที่หลากหลายของ สสส. ตลอด 18 ปีที่ผ่านมา เช่น การควบคุมการบริโภคยาสูบและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การควบคุมยาเสพติด การส่งเสริมความปลอดภัยทางถนน การส่งเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชน การส่งเสริมสถาบันครอบครัว



สร้างบ้านอบอุ่น ด้วยเคล็ดลับ 5 ดี

บ้านที่พูดกันรื่นหู คอยห่วงใยกัน คงเป็นบ้านในฝันของใครหลายคน

ความอบอุ่นในครอบครัว ไม่ใช่เรื่องยากเลยที่จะสร้างขึ้น เพียงแต่อาจต้องปรับความเข้าใจและเรียนรู้ว่า การสื่อสารที่ดีระหว่างกันด้วยความละมุนละไมเป็นเรื่องจำเป็น

ยุคที่เด็กเติบโตมากับเทคโนโลยี กลับผุดปัญหาบางอย่างขึ้นมาที่ต้องรีบแก้ไข เพราะหลายบ้านปล่อยให้เด็กอยู่กับสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต โดยที่ไม่รู้เลยว่า นอกจากประโยชน์แล้วอุปกรณ์เหล่านี้ยังมีโทษแฝงอยู่ด้วย สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นคือ เด็กขาดทักษะการอยู่ร่วมกัน ขาดทักษะการสื่อสารกับผู้อื่น และยังเกิดปัญหาพัฒนาการล่าช้า

ด้วยความที่ครอบครัวในยุคนี้ พ่อแม่จำเป็นต้องทำงานนอกบ้าน ส่วนมากแล้วเวลาส่วนใหญ่ของเด็กจะอยู่กับปู่ย่า ตายาย หรือผู้ใหญ่ในบ้าน ที่มองว่า การให้เด็ก ๆ เล่นมือถือ แท็บเล็ตเป็นตัวช่วยให้เด็กอยู่นิ่ง สั่งให้ทำตามคำสั่งได้ดั่งใจมากกว่า แต่อุปกรณ์เหล่านี้ก็ต้องรู้จักใช้อย่างพอดี และหากิจกรรมอื่นๆ ให้เด็กได้ทำ เพื่อสร้างพัฒนาการด้านอื่นด้วย

จากการสำรวจข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ในภาคอีสานมีพ่อแม่ที่ต้องส่งลูกให้ปู่ย่า ตายาย เลี้ยงเพราะต้องไปทำงานต่างถิ่นถึง 40% รองลงมาเป็นภาคเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ต่ำสุด

มีแนวโน้มสังคมไทยจะมีสถิติครอบครัวแหว่งกลางคือ มีเด็กและคนแก่อยู่ด้วยกันเพิ่มขึ้น ขณะเดียวสังคมยังต้องเผชิญการสื่อสารอย่างรวดเร็วจากการใช้มือถือและแท็บเล็ต อีกทั้งครอบครัวไม่มีทักษะการสื่อสารของคนกลุ่มต่างวัยและขาดการรู้เท่าทันเทคโนโลยี ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันขึ้นในบ้าน นำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เด็กขาดความอบอุ่น ขาดที่พึ่งทางใจ เพราะคุยกับใครไม่ได้ พ่อแม่เองก็สื่อสารกันด้วยความรักเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกไม่ได้ ทำให้ปัญหายิ่งบานปลาย

โครงการพัฒนาพื้นที่ครอบครัวอบอุ่นต้นแบบ ที่สำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชนและครอบครัว สสส. ร่วมกับคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้ช่วยกันทำงานเพื่อเชื่อมโยง บรูณาการ กลไกระดับพื้นที่ โดยใช้กิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็น กลุ่มสภาเด็กและเยาวชน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มสตรีและเครือข่ายวัด ก็ได้เข้ามาร่วมกันสร้างสัมพันธ์ที่ดี เชื่อมสัมพันธภาพระหว่างวัย กลายเป็นเครือข่ายอาสาสมัครครอบครัวอบอุ่น (อสค.) โดย **ผศ.ดร.สุรีย์ ธรรมิกบวร อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ ผู้ประสานงานโครงการ ฯ** เข้ามาหนุนเสริมความรู้ด้านวิชาการ เกิดสัมพันธภาพครอบครัวอบอุ่นระหว่างวัย ใช้เครื่องมือพัฒนาตามแนวทางครอบครัว 5 ดี

หลักการสร้างครอบครัวอบอุ่น 5 ดี

1.อาหารดี (Happy health food) หมายถึง อาหารที่ดีต่อสุขภาพที่ครอบครัวร่วมกันจัดทำและรับประทานอาหารร่วมกันอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

2.ออกกำลังกายดี (Active family) หมายถึง ครอบครัวร่วมกันออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย ตรวจสอบจับชีพจรดูแลสุขภาพกายร่วมกัน ออกกำลังกายร่วมกันอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

3.อาสาดี (Positive activites) หมายถึง การมีกิจกรรมอาสา กิจกรรมในการพัฒนาตนเอง กิจกรรมการพัฒนาครอบครัวร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ ร่วมมือในกิจกรรมต่างๆ แบ่งเบาภาระร่วมกันในครอบครัว

4.สื่อสารดี (Positive communication) หมายถึง การมีเวลาพูดคุยรับฟังกัน ไถ่ถามกันสม่ำเสมอ พูดจากันในทางบวก มีเวลานั่งล้อมวงคุยกันอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

5.ใส่ใจดี (Yours heart ours heart) หมายถึง การแสดงบทบาทของแต่ละคนอย่างเหมาะสม ยิ้มแย้มแจ่มใส ดูแลกันและกัน

เครื่องมือพัฒนาสัมพันธภาพครอบครัว ตามแนวทางครอบครัว 5 ดี ถูกส่งต่อให้กลุ่มสตรีในชุมชนนำไปปรับใช้ โดยมีตัวแทนชุมชนใน 11 หมู่บ้านเข้าร่วมครอบคลุมประชาชน 3,000 คนในพื้นที่ ต.เมืองศรีไค อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี ซึ่งมีประชากรอยู่อาศัยราวหมื่นคน

โครงการพัฒนาพื้นที่ครอบครัวอบอุ่นต้นแบบ ที่เชื่อมโยงและบูรณาการกับระบบและกลไกในระดับพื้นที่ ใน ต.เมืองศรีไค ดำเนินการผ่านปีแรกไปแล้ว โดย **น.ส.ณัฐยา บุญภักดี ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชนและครอบครัว สสส.** อธิบายว่า จากการสรุปบทเรียน 1 ปีในพื้นที่ ต.เมืองศรีไค พบว่าชาวบ้านเริ่มต้นรวมตัวกันคิดค้นนวัตกรรมเพื่อให้คนแต่ละกลุ่มมีกิจกรรมร่วมกันประจำหมู่บ้าน แต่ละทีมทำงานเชื่อมโยงกัน เพราะมีพลังจากวิชาการของมหาวิทยาลัยเข้าไปหนุนเสริม

จากนี้จะผลักดันให้มีการเชื่อมโยงกับระบบที่มีอยู่ในตำบล เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก (ศพด.) โรงเรียน วัด และองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ทุกหน่วยงานมาประชุมร่วมกันถกสถานการณ์ ปัญหาในพื้นที่ เพื่อหาทางออกร่วมกันโดยใช้กลไกจิตอาสา เช่น มีเด็กในครอบครัวไหนที่ไม่ได้รับวัคซีน ผู้สูงอายุยังไม่ได้ดูแล ปัจจุบัน ต.เมืองศรีไค เป็นพื้นที่ต้นแบบที่มีตำบลอื่นมาศึกษาดูงานการสร้างครอบครัวอบอุ่นเข้มแข็ง

"พบปัญหาว่าเด็กเล็กเมื่อเข้าสู่ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กจะสื่อสารลำบาก พัฒนาการทางภาษาช้า หลังจากที่ครูได้พูดคุยกับปู่ย่า ตายายที่มาส่ง จนรู้ว่าที่บ้านให้เด็กเล่นมือถือ แท็บเล็ต เมื่อแม่คลอดลูกแล้วจะซื้อแท็บเล็ตไว้ให้ปู่ย่า ตายาย เพราะต้องการเห็นหน้าและได้ยินเสียงลูก ดังนั้นเด็กในกลุ่มนี้จะเติบโตมากับอุปกรณ์ดังกล่าว ซึ่งในครอบครัวมองว่าเป็นเรื่องธรรมดา จะเห็นได้ว่าเด็กยังไม่ถึงหนึ่งขวบได้เล่นแท็บเล็ตและมือถือแล้ว ทำให้เกิดพัฒนาการทางภาษาล่าช้า เพราะใช้อุปกรณ์เหล่านี้เมื่ออายุน้อยเกินไป ซึ่ง สสส. ไม่ต้องการเข้าไปห้ามไม่ให้ใช้อุปกรณ์เหล่านี้ แต่พยายามหาตัวช่วยด้วยการพัฒนาโครงการเครือข่ายจิตอาสาครอบครัวเยี่ยมบ้าน โดยจัดฝึกอบรมการเลี้ยงดูเด็กตามพัฒนาการ แบ่งหน้าที่เยี่ยมบ้านดูแลเด็กเล็กคล้ายๆ กับหน้าที่อสม."

ผลประจักษ์ที่เกิดขึ้นในพื้นที่ตัวอย่าง ทำให้เห็นพ่อแม่ลูกไปวัดพร้อมกัน ครอบครัวทำกิจกรรมจิตอาสาร่วมกัน ปั่นจักรยานไปเยี่ยมชมหมู่บ้านใกล้เคียง พ่อแม่พาลูกไปเยี่ยมกลุ่มทอผ้า ดูฐานเรียนรู้ในชุมชนด้วยกัน เป็นช่วงเวลาคุณภาพของครอบครัว ที่เริ่มต้นจากการสื่อสารอย่างมีเหตุผล มีความห่วงใยกัน

หากกระจายวิธีสร้างความอบอุ่นไปถึงครอบครัวต่าง ๆ ก็เชื่อได้ว่า สังคมไทยจะเต็มไปด้วยความรัก และความเข้าใจกัน ลดปัญหาทางสังคมอีกมากมายได้

8 วิธีสร้างความเข้าใจในครอบครัว

☑ **เข้าใจ** ไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหน ทุกคนล้วนต้องการความเข้าใจ โอกาสที่คนต่างวัย จะเข้าใจกันหมดทุกอย่างเป็นเรื่องยาก จึงต้องรู้จักเปิดใจ รับฟัง ไม่ว่าเด็ก หรือ ผู้ใหญ่ก็ตาม

☑ **การยอมรับ** ธรรมชาติของวัย ทำให้เรียกร้องหาบางสิ่งที่ต่างกัน เช่น วัยรุ่น ต้องการการยอมรับมากกว่าปกติ ต้องปรับมุมมองว่า สิ่งแปลก ๆ ที่เด็กทำอาจเป็นเพียงต้องการการยอมรับก็เท่านั้น

☑ **แลกเปลี่ยนความคิด** การจะเปิดใจให้กันได้ย่อมต้องผ่านการพูดคุย แลกเปลี่ยนทัศนคติ ได้ผ่านการยอมรับเหตุผลซึ่งกันและกัน ด้วยความเข้าใจ ไม่ใช่ยัดเยียด

☑ **ขอโทษและให้อภัย** ความผิดพลาดนั้นเกิดได้ทุกวัย ไม่ใช่แค่เด็ก แต่ผู้ใหญ่ก็ต้องเรียนรู้ที่จะขอโทษ เมื่อทำผิดพลาดก็ขอโทษได้ ในขณะเดียวกันก็ต้องให้อภัยกันให้เป็น

☑ **ใช้เหตุผลแก้ปัญหา** การใช้สติในการแก้ปัญหาย่อมหาทางออกได้ดีกว่าการใช้อารมณ์ ใช้กำลัง หรือความรุนแรง โดยเฉพาะเมื่อเป็นคนที่เรารัก คำพูด การกระทำ กระทบจิตใจได้ง่าย จึงต้องแก้ปัญหาด้วยเหตุผล

☑ **ลดอบายมุข** พ่อแม่คือ ต้นแบบ อยากให้เด็กเป็นแบบไหน พ่อแม่ต้องเป็นต้นแบบและทำให้ดูเป็นตัวอย่างด้วย

☑ **ใช้เวลาร่วมกัน** เราถูกเทคโนโลยี พรากเวลาคนใกล้ตัวไปแทบหมด การหาเวลาทำกิจกรรมที่ได้พูดคุย สบตา สัมผัสกัน เป็นช่วงเวลาทองที่ครอบครัวต้องสร้างขึ้นให้เป็นกิจวัตร

☑ **ทำกิจกรรมร่วมกัน** ไม่ว่าจะเป็นการออกเดินทางไปท่องเที่ยว พักผ่อน เล่นกีฬา หางานอดิเรกทำร่วมกัน จะทำให้เรียนรู้วิธีแก้ปัญหา และสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน

สื่อสารเชิงบวกกระชับรัก

วงเดือน นุสาโล

ประธานอาสาสมัครครอบครัวอบอุ่นต้นแบบ บ้านแมด หมู่ 5 ต.เมืองศรีไค

ในบทบาทของคุณแม่ลูก 2 คน เธอเล่าว่า ตนเองมีลูกชายวัย 13 ปี และ 22 ปี ที่ผ่านมาในครอบครัวไม่เคยแสดงความรักระหว่างกัน จนเข้ามาเป็นอาสาสมัครครอบครัวอบอุ่น ได้มีการแสดงออกทางคำพูดเชิงบวก มีพฤติกรรมการโอบกอดระหว่างลูกชายมากขึ้น และในบทบาทของอาสาสมัคร ยังได้ช่วยเพื่อนบ้านที่ครอบครัวเกือบจะแตกแยกถึงขั้นจะหย่าขาดกัน เพียงเพราะไม่รู้จักการสื่อสารเชิงบวก

คำแนะนำง่าย ๆ ที่สร้างการสื่อสารเชิงบวก เช่น สามีกลับจากทำงานให้ไถ่ถามว่าเหนื่อยไหม ปรนนิบัติเตรียมอาหาร จนที่สุดครอบครัวนี้เลิกทะเลาะเบาะแว้ง มีความสุขขึ้น ยุติปัญหาหย่าร้าง เป็นเพียงวิธีง่าย ๆ ที่แค่ปรับมุมมองเท่านั้น ส่วนครอบครัวตนเองนั้น สามีก็เอาใส่ใจเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างเล็บยาว ก็รู้จักถามว่า จะช่วยตัดให้ จากเดิมที่ไม่รู้จะพูดกันอย่างไร แต่เมื่อเข้าโครงการครอบครัวอบอุ่นเราก็รู้วิธีที่จะสื่อสารมากขึ้น แรก ๆ จะเขินแต่ทำบ่อย ๆ จะชินเอง และกลายเป็นเรื่องปกติ

“โครงการครอบครัวอบอุ่น เข้ามาทำให้ครอบครัวเราเป็นต้นแบบครอบครัวอบอุ่น ปกติพ่อ แม่ ลูกก็รักกันอยู่แล้ว คนบ้านนอกการที่บอกรักกันเป็นเรื่องเขินอาย เราได้รู้จักหัดพูดบอกรักลูก บอกรักสามี บอกรักแม่ ได้รับความรู้สึกในการกอดแม่ครั้งแรกน้ำตาจะไหล เมื่อเริ่มทำที่บ้าน ก็ขยายความคิดไปยังครอบครัวอื่น ๆ ให้รู้จักการกอดกับคนในครอบครัว คุยทุกเรื่องกับครอบครัวอย่างเปิดอก”

จงรักษ์ บุญลอย

ผู้ใหญ่บ้านแมด หมู่ 5 ต.เมืองศรีไค

การได้รู้จักโครงการนี้เหมือนเป็นการเตือนสติว่า เราต้องทำให้ครอบครัวอบอุ่น ที่ผ่านมาก็ไม่เคยรู้ว่า การสื่อสารดีเป็นอย่างไร แต่ได้รับคำแนะนำว่า ครอบครัวอบอุ่น 5 ดี โดยเฉพาะการสื่อสารดี ใส่ใจดี เป็นเรื่องที่ชาวบ้านก็ทำกันอยู่แล้ว แต่พูดไม่เป็นไม่รู้ว่าคืออะไร เมื่อได้รับคำอธิบายแนะนำ ก็ทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

“เป็นเรื่องที่ดีที่เพิ่มความใส่ใจคนทุกกลุ่มไม่ใช่แค่เด็ก ๆ แต่ยังมีกลุ่มผู้สูงอายุ ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ก็เกิดความรู้สึกชอบในสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อเราบอกผู้สูงอายุว่า กอดกันไหม ผู้สูงอายุบางท่านถึงกับน้ำตาซึม เพราะไม่เคยได้รับความอบอุ่นในรูปแบบที่สัมผัสกันแบบนี้”

น.ส.ชลิตา โชติทอง “น้องอีฟ”

นักเรียนชั้น ม.5 ประธานสภาเด็กและเยาวชน หมู่ 4 ต.เมืองศรีไค

กิจกรรมในหมู่บ้านคือ โครงการสอนการบ้าน พี่สอนน้อง นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมปลูกผักอินทรีย์ในพื้นที่ของมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ซึ่งเริ่มต้นเมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา เด็กจะสลับเวรกันมาดูแลแปลงผัก ที่อยู่ห่างจากหมู่บ้านประมาณ 5 กิโลเมตร

ผักที่ได้ปลูกคือ ผักบุ้งนำไปส่งร้านเนื้อย่างหน้ามหาวิทยาลัย ช่วยรับซื้อวันละ 4 กิโลกรัม โดยขายไปในราคากิโลกรัมละ 20 บาท นำเงินที่ได้เข้ากลุ่มแล้วนำมาปันผล และในช่วงปิดเทอมน้องในกลุ่มยังไปทำงานพิเศษในร้านเนื้อย่าง ทำความสะอาดร้านประมาณ 4 ชั่วโมง ก่อนร้านเปิด โดยจะสลับกันไปครั้งละ 3 คน ทางร้านมีค่าแรงให้วันละ 300 บาท

“กลุ่มสภาเด็กฯ ยังทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มสตรี เช่น เรียนรู้การพับเหรียญโปรยทานและได้รับเงินปันผลจากกลุ่มสตรีด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ยังทำขนมเทียน วุ้น โดยมีผู้ใหญ่ในหมู่บ้านมาช่วยสอนให้ การรวมกลุ่มทำกิจกรรมด้วยกันสร้างความเข้าใจ และเรียนรู้ที่จะอยู่กับคนต่างวัยอย่างอบอุ่น”

สุขที่ได้เชื่อมร้อยชุมชน

“ เพราะเราอยากเห็น บ้านเราเป็นชุมชน ที่มีความสุข ”

ดวงพร ธานี *หนึ่งหญิงเหล็กแห่ง ต.เมืองศรีไค อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี* ผู้สวมหมวกหลายใบ ทั้งด้วยบทบาทผู้หญิงทำงานที่มุ่งมั่น ทั้งเป็นแกนนำชุมชนเมืองศรีไค การเป็นจิตอาสา รวมถึงยังรับบทบาทเป็นแม่ของลูกสาววัยรุ่น

กว่าสิบปีที่ ดวงพร ทำงานจิตอาสาเพื่อสังคม ชุมชน โดยไม่เกี่ยงงาน ไม่ว่าใครมาขอให้ช่วยก็ไม่เคยปฏิเสธ ต.เมืองศรีไค มีประชากรราว 1,488 ครัวเรือน เป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว ต่างคนต่างอยู่ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ต้องทำงาน เด็กๆ อยู่กับมือถือ และคนสูงอายุ ช่องว่างระหว่างวัยเริ่มห่างขึ้นเรื่อย ๆ กลายเป็นปัญหาสัมพันธภาพระหว่างครอบครัว ที่นำไปสู่ปัญหาสังคมอื่นๆ

เริ่มจาก ผศ.ดร.สุรีย์ ธรรมิกบวร อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี มาชักชวนว่าจะทำโครงการพัฒนาพื้นที่ครอบครัวอบอุ่นต้นแบบ โดยได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีกลุ่มเป้าหมายทั้งผู้สูงอายุ เด็ก ครอบครัวในพื้นที่ โดยอาศัยศักยภาพของเครือข่ายสตรีที่มีอยู่ในทุกหมู่บ้าน สามารถขับเคลื่อนชุมชนได้

ดวงพร ได้รับโจทย์ว่า อยากให้ชุมชนออกแบบกิจกรรมเองเลยว่า อยากให้กิจกรรมเป็นอย่างไร หรือมีรูปแบบไหน เพราะเห็นว่าคนในชุมชนน่าจะมีความเข้าใจบริบทและปัญหาของชุมชนดีอยู่แล้ว จึงเริ่มเรียกประชุมตัวแทนสตรีเครือข่ายมาประชุมกันจนตกผลึก เกิดเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงเด็กและผู้ใหญ่ ด้วยการสอนทักษะอาชีพให้กับเด็กและเยาวชน

การทำงานครั้งแรก เด็ก ผู้ใหญ่ ยังไม่รู้จักกันมากนัก ต่างคนต่างกล้าๆ กลัวๆ เพราะช่องว่างระหว่างวัย จากกิจกรรมครั้งแรก ไปถึงกิจกรรมครั้งที่ 2 และ 3 โดยครั้งที่ 3 นี้ เป็นกิจกรรมที่เด็กร่วมนำเสนอ เราปั่นจักรยานชมแปลงเกษตรที่มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีพร้อมกันทั้งเด็กและผู้ใหญ่ จนละลายพฤติกรรม เชื่อมความสัมพันธ์ เด็ก ๆ มีความเปลี่ยนแปลง ทักทาย พูดคุยกับผู้ใหญ่ได้อย่างดี กิจกรรมในครั้งต่อ ๆ มา จึงถามความเห็นทุกฝ่าย และเกิดเป็นสภาเด็กในชุมชนเพื่อทำงานอย่างยั่งยืน

เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ ดวงพร กระโดดเข้ามาร่วมทำงานโครงการพัฒนาพื้นที่ครอบครัวอบอุ่นต้นแบบ ที่ ต.เมืองศรีไค พื้นที่นำร่องแห่งแรกของประเทศ มีกลุ่มเป้าหมายทั้งเด็ก ผู้สูงอายุ ครอบครัว เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์กัน นำความอบอุ่นกลับคืนมา

ด้วยความที่ชุมชนมีทีมบุคลากร ทำงาน เชื่อมร้อยกันอย่างเข้มแข็ง ทำงาน เหมือนกองกำลังมดทำงานที่หนุนเสริมกันและกัน เป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้หลายโครงการประสบความสำเร็จ หลายกิจกรรมถูกคิดและกำหนดให้คนทุกกลุ่มทั้งเด็ก พ่อแม่ ผู้สูงวัย เข้ามามีบทบาท และทำงานบนพื้นฐานปัญหาของชุมชน ทำให้กิจกรรมออกมาตรงจุดโดนใจ และได้รับความร่วมมืออย่างดี

"เราทำงานตรงนี้เพราะเรารักชุมชน เพราะเราอยากเห็นเมืองศรีไคเป็นชุมชนที่มีความสุข ทำให้หยุดที่จะทำไม่ได้ ใครที่มาชวนทำเราไม่เคยปฏิเสธ มีบางคนถามว่าไม่ปฏิเสธไปบ้าง แต่เราทำแล้วมีความสุข และทำให้คนอื่นมีความสุข มันเหมือนได้ทำบุญ" ดวงพร อธิบาย

ดวงพร และทีมงาน ยังมีไอเดียทำโครงการ *"ผู้สูงอายุนอกห้องเรียน"* กิจกรรมหลักคือการไปเยี่ยมผู้สูงอายุถึงบ้าน ช่วยจัดการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มารวมตัวทำกิจกรรมด้วยกัน เพื่อสร้างเสียงหัวเราะและรอยยิ้ม ช่วยคลายความเหงา จนมีเสียงเรียกร้องให้จัดกิจกรรมเช่นนี้บ่อยครั้ง

"ในฐานะคนทำงานเราฟังแล้วอิ่มอกอิ่มใจมากนะ เพราะเราทำงานตรงนี้ไม่ได้หวังค่าตอบแทน หวังแค่ความสุขของคนที่มาร่วมทำกิจกรรมที่เราทำให้ ไม่ว่าจะเด็ก ผู้สูงอายุหรือใครก็ตามแต่ ถ้าเขามีความสุขหรืออยากทำอีก แสดงว่าโครงการเราประสบความสำเร็จ เชื่อว่าถ้าเขาไม่สนุก ไม่มีความสุข คงไม่มาหาเรา" ดวงพร อธิบาย

"อีกเสียงสะท้อนคือพ่อแม่ของเด็ก ๆ ที่บอกว่าการที่เด็กมาร่วมโครงการนี้ ลูกๆ ดีขึ้น มาถึงบ้านรีบทำงานบ้าน ไม่อิดออด เพราะอยากรีบมาทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ข้อดีคือในระหว่างทำกิจกรรมเขาก็ใช้มือถือลดลง ที่เราภูมิใจคืออย่างน้อย ๆ เราก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ทุกคนมีความสุข เหมือนเราสานกระติบข้าว เรามีหน้าที่เป็นคนเริ่มคนก่อให้มันเป็นรูปร่าง จนเดี๋ยวนี้เขาสามารถเป็นกระติบข้าวที่สมบูรณ์แล้ว" ดวงพรเล่าด้วยสีหน้าอิ่มเอมใจ

ส่วนอีกเหตุผลสำคัญไม่แพ้กัน นั่นคือเพราะดวงพรอยากเป็นแบบอย่างให้ลูก โดยเธอเชื่อว่าการมีแบบอย่างที่ดีจะส่งผลต่อลูกสาว

"ลูก คือ แรงผลักดันของดิฉัน เราอยากให้เขามาทำกิจกรรมในชุมชน อยากให้เขาทำอะไรเพื่อชุมชนบ้าง เห็นอกเห็นใจเอื้ออาทรต่อคนอื่น เหมือนที่เราทำกับคนอื่น เราไม่ได้อยากให้ลูกเรียนเก่งที่สุด แต่อยากให้เขาเป็นคนดีสังคม มีน้ำใจ ช่วยเหลือคนอื่น ทุกวันนี้เขาก็เป็นอย่างที่เราหวังไว้จริง ๆ เพราะเขาเป็นเด็กกิจกรรมมาตลอด แค่นี้เราก็ดีใจมากแล้ว" ดวงพร กล่าวด้วยรอยยิ้ม

เป็นการตอกย้ำว่าเมื่อเราทำด้วยความสุข ผลลัพธ์ก็คือความสุขนั่นเอง

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข

คนสร้างสุข

ดนตรีบำบัด ลดเครียด ดีต่อใจ

คนเมืองถูกท้าทายให้ปะทะกับความเครียดอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะเรื่องการเดินทาง สภาพการจราจร สร้างความเครียดสะสมอยู่ตลอดเวลา แต่พบงานวิจัยที่จะช่วยทำให้เกิดความผ่อนคลายและบำบัดสภาพจิตใจ เมื่อต้องผจญความเครียดแบบนี้

หากคุณเป็นอีกคนที่ต้องเผชิญกับสภาพการจราจรเลวร้ายแทบทุกวัน เจอกับพฤติกรรมแย่ ๆ บนท้องถนนตลอดเวลา หากสังเกตตัวเองก็จะพบว่าเกิดความเครียดและส่งผลต่ออารมณ์ในแต่ละวันด้วย แต่ความเครียดสะสมแบบนี้ ไม่ได้ส่งผลแค่อารมณ์เท่านั้น จริง ๆ แล้วยังส่งผลต่อสุขภาพหัวใจของเราโดยตรงอีกด้วย

โดยเฉพาะผู้ที่มีอาชีพขับรถรับจ้าง ไม่ว่าจะเป็นคนขับรถแท็กซี่ หรือคนขับรถโดยสารประจำทาง ที่ต้องทนอยู่กับสภาวะตึงเครียดบนท้องถนนเป็นเวลาหลายชั่วโมงต่อวัน จะเกิดผลกระทบอย่างชัดกว่าคนอื่น ทำให้เราต้องหาทางผ่อนคลายจากความเครียด ซึ่งงานวิจัยพบว่า การฟังเพลงช่วยลดภาวะตึงเครียดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะหากเป็นเพลงหรือชนิดดนตรีที่สร้างความผ่อนคลายได้

เพื่อพิสูจน์ว่าเพลง หรือดนตรีแนวผ่อนคลาย จะช่วยให้คนเรารับมือกับความเครียด ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจได้จริงหรือไม่ ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเซาเปาโล ประเทศบราซิล มหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ดบรูกส์ ประเทศอังกฤษ และมหาวิทยาลัยปาร์มา ประเทศอิตาลี ได้ร่วมกันทำการวิจัยชิ้นนี้ขึ้นมา

ผลจากการวิจัยเพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ คอมพลีเมนทารีเทราปี ระบุว่า *"ภาวะความเครียดที่หัวใจตอบสนองต่อสิ่งเร้าในกลุ่มตัวอย่างลดลงไปอย่างเห็นได้ชัดเมื่อได้ฟังเพลงไปด้วยในขณะขับรถ"* ศ.วิเตอร์ เอ็นเกรเชีย วาเลนติ หัวหน้าทีมวิจัยร่วม กล่าวถึงผลการวิจัยดังกล่าว

การวิจัยครั้งนี้ ได้คัดเลือกคนที่มีประสบการณ์ในการขับขี่น้อย เพราะหากใช้คนที่มีประสบการณ์ในการขับขี่สูง อาจจะไม่เห็นผลการทดลองชัดเจน เนื่องจากคนที่มีประสบการณ์ในการขับรถสูงมักจะสามารถปรับตัวกับภาวะตึงเครียดบนท้องถนนได้ดีกว่าคนที่มีประสบการณ์ในการขับรถน้อย ทีมวิจัยจึงได้คัดเลือกผู้หญิง 5 คน อายุ 18-23 ปี ที่ไม่ได้ขับรถเป็นประจำ เฉลี่ยขับเพียง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และเพิ่งได้รับใบขับขี่ไม่เกิน 7 ปี ก่อนเข้าร่วมงานวิจัย

นักวิจัยอธิบายว่า สาเหตุที่เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงล้วน เพราะนักวิจัยต้องการตัดความคลุมเครือเรื่องผลต่างของฮอร์โมนเพศหญิงและเพศชายต่อการตอบสนองต่อปัจจัยกระตุ้นความเครียดออกไปนั่นเอง อีกทั้ง เพื่อให้สภาวะการขับรถของกลุ่มตัวอย่างเป็นภาวะที่ตึงเครียดในขั้นสุดจะได้เห็นผลชัดเจน ทุกคนต้องขับรถยนต์ที่ตัวเองไม่เคยขับมาก่อน

ในการทดลองนักวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวกัน ขับรถเป็นเวลา 20 นาที ในช่วงชั่วโมงเร่งด่วน เป็นระยะทางประมาณ 3 กิโลเมตร และเลือกเส้นทาง การจราจรคับคั่งที่สุด ในเมืองมาริเลีย ประเทศบราซิล การทดลองเริ่มจาก วันแรกให้ขับรถโดยไม่เปิดเพลงแนวผ่อนคลาย วันต่อมา ให้ขับรถในสถานการณ์เดิม แต่เปิดเพลงแนวผ่อนคลายไปด้วยตลอดเส้นทาง

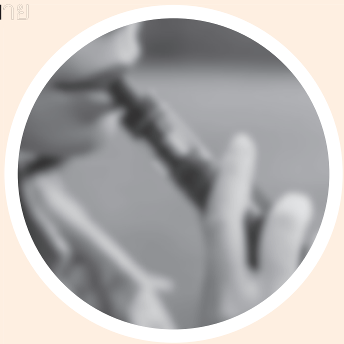
ระหว่างการขับขี่กลุ่มทดลองยังต้องใส่เครื่องมือตรวจวัดอัตราเต้นของหัวใจไว้ตลอดการทดลองทั้งสองรอบ เพื่อบันทึกการเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของหัวใจตลอดช่วงการขับรถ ซึ่งเป็นข้อมูลหลักที่นักวิจัยนำมาวิเคราะห์เกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ประกอบด้วย ระบบย่อย 2 ระบบคือ ระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic nervous system) และระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (parasympathetic nervous system)

ระบบประสาทอัตโนมัติ ทั้ง 2 ระบบนี้ จะทำงานตรงข้ามกัน เช่น ระบบซิมพาเทติก จะกระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น แต่ระบบพาราซิมพาเทติก จะทำให้หัวใจเต้นช้าและเบาลง ระบบซิมพาเทติก จะทำงานมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ที่รู้สึกว่าต้องสู้หรือต้องแข่งขัน ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายตอบสนองด้วยการเกิดความเครียดโดยอัตโนมัติ ในขณะที่ระบบพาราซิมพาเทติก จะเกี่ยวข้องกับกระบวนการในร่างกายที่ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายลง

ข้อมูลที่เกิดขึ้นได้ถูกนำไปแปลผล เป็นระดับความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างตอบสนองต่อการขับรถในสภาวะที่ตึงเครียดพอ ๆ กัน หากแต่ต่างกันตรงที่ *"มี"* และ *"ไม่มี"* เสียงดนตรี *"การฟังดนตรี (ผ่อนคลาย) ช่วยทำให้กลุ่มตัวอย่างผ่อนคลายความเครียดที่เกิดระหว่างการขับรถได้มากพอสมควร"* ศ.วาเลนติ กล่าวสรุปผลการวิจัย

ศ.วาเลนติ ทิ้งท้ายไว้ด้วยว่า แม้การวิจัยนี้จะใช้กลุ่มตัวอย่างเพียงขนาดเล็ก ๆ ทว่าผลจากการทดลองนี้ได้ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า วิธีที่ง่ายที่สุดในการจัดการกับความเครียดจากการขับรถที่ใคร ๆ ก็ทำได้คือการเปิดดนตรี หรือเพลงฟังนั่นเอง

สหรัฐฯ ตื่นตัว ยกระดับคุมบุหรี่ไฟฟ้าเหมือนยาสูบ



เมืองมันสเตอร์ อยู่ทางตะวันตกเฉียงเหนือของรัฐอินเดียนา สหรัฐฯ ได้ผ่านกฎหมายท้องถิ่นห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้าในที่สาธารณะ โดยกฎหมายนี้ห้ามไม่ให้สูบบุหรี่ทุกชนิด ทั้งแบบมวนและแบบไฟฟ้าในระยะ 4.5 เมตร จากพื้นที่สาธารณะที่กำหนด

หากใครโดนจับได้ในการกระทำผิดครั้งแรกจะแค่ว่ากล่าวตักเตือน หากทำผิดเป็นครั้งที่สอง ต้องโดนปรับราว 6,000 บาท แต่หากทำผิดซ้ำอีกเป็นครั้งที่ 3 ขึ้นไปในปีปฏิทินเดียวกัน ค่าปรับจะเพิ่มไปเป็นครั้งละ 45,000 บาท การดำเนินมาตรการนี้ของเมืองมันสเตอร์ได้รับการยกย่องว่า เป็นมาตรการทางกฎหมายต่อต้านการสูบบุหรี่ที่เข้มข้นที่สุดของรัฐ

ในขณะที่รัฐแมสซาชูเซตส์ ได้กลายมาเป็นรัฐแรกของสหรัฐฯที่ผ่านกฎหมายห้ามจำหน่ายบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบรสเมนทอล และบุหรี่ไฟฟ้าแต่งรสอย่างเด็ดขาดทั่วทั้งรัฐ โดยกฎหมายฉบับใหม่นี้จะมีผลบังคับใช้ในวันแรกของปี 2563 ทันที

ก่อนหน้านี้ มีหลายรัฐรวมทั้งรัฐแมสซาชูเซตส์ ที่ออกมาห้ามการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าแต่งรสเป็นการชั่วคราวหลังเกิดอุบัติการณ์จำนวนผู้ป่วยโรคปอดจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าพุ่งสูงขึ้นในสหรัฐฯ

เลิกสูบบุหรี่เท่านั้นคือ ทางรอดโรคปอด

ผลการศึกษาใหม่ล่าสุดจากทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย สหรัฐฯ พบว่าไม่ว่าจะสูบบุหรี่มากหรือน้อยก็ทำให้ปอดเสื่อมพอ ๆ กัน ซึ่งได้ถูกตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ แลนเซ็ต และเป็นการวิจัยที่ติดตามกลุ่มตัวอย่างชาวอเมริกันมากถึงกว่า 25,000 คน อายุระหว่าง 17-93 ปี เป็นเวลานานถึง 20 ปี

การวิจัยเริ่มต้นในกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยสูบบุหรี่ 10,000 คน และเลิกบุหรี่ได้แล้วอีก 7,000 คน เลิก ๆ หยุด ๆ 5,800 คน และสูบเป็นประจำอีกราว ๆ 2,500 คน ในช่วงการติดตามผลกลุ่มตัวอย่างต้องทำการทดสอบประสิทธิภาพปอดและรายงานผลเป็นระยะ

รวมทั้งรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของตัวเองให้นักวิจัยทราบด้วย ซึ่งจากการประมวลผลข้อมูลผู้วิจัยพบว่า คนที่สูบบุหรี่วันละไม่เกิน 5 มวนต่อวัน เกิดความเสียหายต่อปอดคิดเป็น 2 ใน 3 ส่วน ซึ่งเท่า ๆ กับกลุ่มที่สูบบุหรี่ประมาณ 30 มวนต่อวัน

แพทย์หญิง อาลิสซาเบธ โอลสเนอร์ อายุรแพทย์ประจำศูนย์การแพทย์เออร์วิง มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย หนึ่งในทีมวิจัย กล่าวว่า ผลการวิจัยนี้หักล้างความเชื่อของนักสูบหลายคนที่มักคิดว่า สูบนิด ๆ หน่อย ๆ คงไม่เป็นอะไรมาก หรือบางคนที่ชอบหลอกตัวเองว่า ลดจำนวนสูบลงคงจะสุขภาพดีขึ้น ฉะนั้นแล้วทางที่ดีที่สุดคือ ไม่ควรเริ่มสูบเลยจะดีกว่า และถ้าจะเลิกก็เลิกไปเลยไม่ใช่เพียงลดการสูบลง

บรัสเซลส์ แบนการดื่มน้ำเมาในที่สถานที่สาธารณะ

กรุงบรัสเซลส์ เมืองหลวงของประเทศเบลเยี่ยม ออกประกาศว่า นับตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2563 เป็นต้นไป จะนำร่องทดลองจัดโซนห้ามดื่มน้ำเมาในที่สาธารณะใจกลางเมือง เป็นเวลา 6 เดือน เพื่อเป็นมาตรการจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นผลกระทบของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งการทะเลาะวิวาท การก่อเหตุเดือดร้อนรำคาญในที่สาธารณะ โดยเฉพาะสถานที่สำคัญ ๆ ของเมือง การตัดสินใจของสภาเทศบาลเมืองบรัสเซลส์ในครั้งนี้ ได้รับการลงคะแนนเสียงรับรองผ่านมาตรการห้ามดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในที่สาธารณะเรียบร้อยแล้ว

นายฟิลิปป์ โคลส นายกเทศมนตรีกรุงบรัสเซลส์ ได้ออกมาประกาศอย่างเป็นทางการเมื่อปลายเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมาว่า ปัจจุบันสถานการณ์คนดื่มน้ำเมาในที่สาธารณะสำคัญ ๆ ของเมืองเป็นปัญหาที่บานปลายมากเสียจนทำให้หลายคนไม่กล้าจะออกไปสถานที่เหล่านั้นอีก เทศบาลเมืองบรัสเซลส์ได้รับข้อร้องเรียนต่าง ๆ มากมายเกี่ยวกับปัญหานี้

นายกเทศมนตรี ยังระบุว่า ต่อไปนี้หากใครไม่ทำตามมาตรการห้ามดื่มในที่สาธารณะ จะต้องจ่ายค่าปรับครั้งละถึง 350 ยูโร หรือราว ๆ 11,686 บาท โดยมาตรการห้ามดื่มน้ำเมาในที่สาธารณะนี้จะบังคับใช้ช่วงเวลาเที่ยงคืนถึงหกโมงเช้า หากแต่ไม่รวมถึงการดื่มในคาเฟ่ และไม่ห้ามการจำหน่ายน้ำเมาในร้านที่ได้รับอนุญาตให้เปิดขายในเวลากลางคืน

รักษาอาการติดเหล้าแบบถาวรด้วยการลบภาพจำ

นักวิจัยจากสถาบันสารเสพติดแห่งชาติ เมืองบัลติมอร์ รัฐแมริแลนด์ ประเทศสหรัฐฯ ค้นพบการรักษาผู้ที่มีอาการติดเหล้า และยังรู้สึกถวิลหาอรรถรสในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการใช้สารทางการแพทย์ชนิดหนึ่งในกลุ่มยาสลบ ซึ่งมีฤทธิ์ระงับปวด ระงับประสาท และทำให้สูญเสียความทรงจำ ทั้งนี้เป็นการทดลองในกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 90 คน และได้ตีพิมพ์ในวารสารเนเจอร์ คอมมิวนิเคชันส์ ซึ่งเป็นวิธีที่ต้องควบคุมการใช้โดยแพทย์อย่างถูกต้องเท่านั้น

การรักษาด้วยสารชนิดนี้ เพื่อทำให้ระบบความจำที่เชื่อมโยง ภาพ รูป รส กลิ่น เสียงต่าง ๆ เกี่ยวกับการดื่มเหล้า ไม่สามารถปะติดปะต่อกันได้อีกต่อไป คนที่เลิกเหล้าได้แล้วจึงไม่หวนกลับไปดื่มอีก นักวิจัยอธิบายลึกลงไปถึงกระบวนการทำงานของการรักษาว่า จะไปรบกวนการทำงานของโมเลกุลชนิดหนึ่งที่เรียกว่า เอ็นเอ็มดีเอ ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการปะติดปะต่อความจำเดิม

ของขวัญจริงใจ ไม่มีเหล้า

กับเทศกาลปีใหม่ ไร้แอลกอฮอล์

4 ทางเลือกที่ดีต่อใจ

ให้อะไรก็ได้ที่ไม่ใช่....~~เหล้า~~

1

ให้หนังสือ คือการให้ปัญญา
หนังสือช่วยให้สัมพันธภาพ
ในครอบครัวกลับคืนมา

2

ให้สินค้าที่สนับสนุนการออกกำลังกาย เช่น
อุปกรณ์กีฬา เสื้อผ้า รองเท้า
ซึ่งเป็นเทรนด์สุขภาพ

3

ให้ผัก ผลไม้ ปลอดสารพิษ
ปลอดสารเคมี

4

ให้สินค้าโอทอป สินค้าชุมชนท้องถิ่น
กระจายรายได้ให้ท้องถิ่น

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ครอบครัว อุบัติเหตุ และอาชญากรรม
ส่งผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ
สาเหตุของการเกิดโรค และการบาดเจ็บ 200 ประเภท
จากการสำรวจพบว่าครอบครัวที่มีสมาชิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ว่าจะเป็นเหล้า ไวน์ เบียร์
จะมีค่าใช้จ่ายสำหรับซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงถึงร้อยละ 6-8 ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด

สสส. เชิญชวนทุกคนมาร่วมรณรงค์ ให้เหล้า = แช่ง ให้อะไรก็ได้ ที่ไม่ใช่เหล้า
เพื่อสกัดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นทั้ง สุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง และสุขภาวะที่ดีในสังคมไทย

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ความเสี่ยงบนท้องถนน
มาจากไหน?

คน
48%

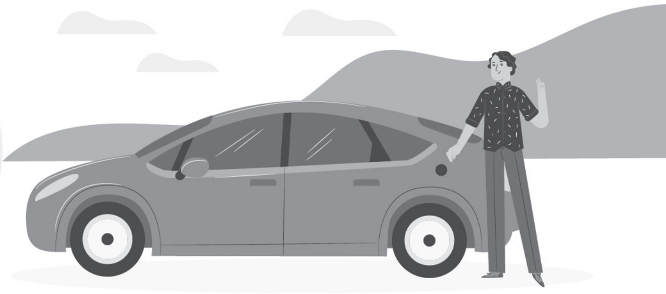
นอนน้อย ดื่มเยอะ เมาค้าง
ไม่ชำนาญเส้นทาง ไม่มีวินัยจราจร
เร่งรีบ

ถนน
สิ่งแวดล้อม
38%

จุดเสี่ยง จุดตัดทางรถไฟ
ไม่มีป้ายเตือน ไม่มีไฟส่องสว่าง
ถนนขรุขระ

ยานพาหนะ
15%

ชำรุด ขาดการซ่อมบำรุง
ขาดอุปกรณ์ป้องกันความ
ปลอดภัย ปรับแต่งรถผิด
มาตรฐาน บรรทุกเกินขนาด



รู้หรือไม่!!! อัตราการตายเกิดกับรถจักรยานยนต์สูงสุด
รองลงมาคือ รถกระบะ และรถเก๋ง

มีหลายปัจจัยที่เราทุกคนสามารถควบคุมได้ ทั้งการมีวินัย ใส่ใจดูแลอุปกรณ์
ความปลอดภัยให้อยู่ในสภาพที่พร้อมขับขี่ หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ควบคุมไม่ได้
จำเป็นต้องเพิ่มความระมัดระวังยิ่งกว่าเดิม

สสส. สนับสนุนการวิเคราะห์หาสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ
ช่วยให้ผู้ใช้รถ ใช้ถนน เพิ่มความระมัดระวังได้ตรงจุด!

ศวปถ. ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน www.roadsafetythai.org
สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

“อาร์ม พิพัฒน์” ดีเจเสียงใสจิตใจสตรอง

“สวัสดีครับ คุณผู้ฟัง วันนี้พบกับอาร์ม คูลเจอาร์มเช่นเคยครับ” ประโยคคุ้นหูที่คนฟังเป็นต้องเคลิ้มและหลงรักหนุ่มเสียงอบอุ่นคนนี้ “อาร์ม พิพัฒน์ วิทยาปัญญานนท์” หรือที่หลายคนรู้จักในนาม คูลเจอาร์ม ดีเจคลื่น Cool Fahrenheit 93 ซึ่งนอกจากการเป็นดีเจแล้ว เขายังเป็นนักแสดงและพิธีกรอีกด้วย

การทำงาน รายการบันเทิง เพื่อมอบความสุขให้กับประชาชน จำเป็นต้องจัดการอารมณ์อย่างดี อาร์มเล่าว่า การทำงานบางทีจัดการกับอารมณ์ยาก เพราะบางครั้งเปิดรายการแบบยิ้ม ๆ แต่ผู้ฟังไม่รู้ว่าที่จริงเพิ่งอกหักมาบ้าง ทะเลาะกับแฟนมาบ้าง หรือที่บ้านเพิ่งมีปัญหา เป็นต้น ต้องแยกให้ออกว่าแก้วคนละใบ หมวกคนละใบ อารมณ์ที่ทำงานเราต้องทำงาน เราต้องเป็นเราในแบบบันเทิง เราต้องจัดการกับอารมณ์ตัวเอง

“คนที่โตขึ้นจะไม่กล้าปีนต้นไม้เพราะเขารู้แล้วว่าถ้าตกลงมาจะเจ็บ เหมือนกันกับชีวิตในแต่ละวัน ถ้าเรารู้ว่าอารมณ์เราไปทำอะไรที่มันขุ่นหมอง หรือเอาอารมณ์บางคนมาแปะเราแล้วเราเปื้อนไปด้วย เราไปโกรธตาม หงุดหงิดตาม สิ่งที่ไม่ดีจะตกที่เรา เพราะฉะนั้นถ้าเราป้องกันไว้ก่อน เช่น เราวิ่งแบบนี้เราจะลื่นถ้าเราเหยียบน้ำ หรือเรารู้อยู่แล้วว่า ต้องเหยียบน้ำตรงนี้ เราก็ต้องเหยียบไปแบบระมัดระวัง เหมือนกันถ้าเราจะไปเจออารมณ์ใครบางคนที่ทำงานไม่ดี หรือทำงานได้ไม่เหมาะ เราก็แค่เลี่ยงตรงนั้นไป” อาร์มกล่าว

แน่นอนว่า จิตที่ดีย่อมมาจากกายที่สมบูรณ์แข็งแรง อีกหนึ่งเคล็ดลับที่ทำให้หนุ่มเสียงใสคนนี้เป็นคนคิดบวก และมีสุขภาพจิตที่ดี นั่นคือการออกกำลังกายนั่นเอง *“ที่ผ่านมามีปัญหาสุขภาพมาก เป็นคนพักผ่อนน้อย และออกกำลังกายแบบฟิตเนส ซึ่งไม่ได้ยืดเหยียด และออกกำลังกายแบบหักโหมในบางจุด จึงทำให้มีอาการปวดหลัง”* นี่คือจุดเริ่มต้นของการหันกลับมาทบทวนสุขภาพของตนเอง

ทำให้อาร์มเริ่มปรับเปลี่ยนและหาวิธีออกกำลังกายแบบใหม่ โดยศึกษาให้รู้ว่า ท่าต่าง ๆ ทำถูกหรือไม่ และสิ่งที่ทำออกมาได้ผลอะไรกับกล้ามเนื้อส่วนไหน กลายเป็นเทรนด์และวิธีออกกำลังกายฉบับของอาร์มไปโดยปริยาย

เขาเล่าต่อว่า ถ้าเราจะไปวิ่ง ก็ไปวิ่งในระดับที่ไม่ได้ทำร้ายเข่าหรือหลัง เพราะมันต้องลงน้ำหนัก วิธีของอาร์มคือ การออกแบบการออกกำลังกาย เราต้องคิดก่อนออกกำลังกาย ซึ่งตอนนี้เทรนด์วิ่งกำลังมา แต่การวิ่งแบบหักโหม จะส่งผลกระทบต่อเราในอนาคตอย่างคาดไม่ถึงนั่นเอง

“เชิญชวนให้ออกกำลังกายกันเยอะ ๆ ในขณะเดียวกันก็ออกกำลังกายแบบรักตัวเองด้วย อย่าหักโหมเกินไป อย่าให้ภาพลักษณ์ที่แสดงออกไปหมายถึงตัวเราในแบบผิด ๆ บางคนออกกำลังกายแบบมีกล้าม หุ่นดี แต่สุดท้ายแล้วไม่มีความสุข เพราะเรามัวแต่กังวลกับภาพที่ออกไปเท่านั้นเอง” อาร์มกล่าวทิ้งท้าย

การดูแลกายและใจของตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญและเป็นพื้นฐานที่ส่งผลให้ร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ แข็งแรง พร้อมที่จะต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน

เหมือนกับที่ สสส. ให้ความสำคัญ โดยสนับสนุนให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี 4 ด้าน ทั้ง กาย จิต ปัญญา สังคม

สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากเห็นทุกมีสุขภาพดีไปตลอดทั้งปี ทั้งกาย ใจ ปัญญา สังคม เราอยากชวนเพื่อนสมาชิกมาร่วมเติมคำในช่องว่างกันนิดว่า ถ้าอยากมีชีวิตดีดีต้องทำอย่างไร โดยใช้อักษรจากด้านล่างมาเติมให้สัมบูรณ์

เ □ิ่ □ □้ น □ี่ □ ร □

ก	จ	ล	ป	ร	ต	ม	ถ	ท	เ	ข	า

ส่งคำตอบ พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
ก่อนวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2563 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
จะได้รับปฏิทิน ไดอารี่ รับปีใหม่

ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่
ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ **www.thaihealth.or.th**

ทุกมื้อให้ผักนำ
เราทำได้
ผักช่วยกวาดสิ่งหมักหมม
ลดเสี่ยงลดโรค
ลดพุง ลดโรค
Lemon Farm
organic and natural foods
มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันโภชนาการ
สสส