

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 16
ฉบับที่ 226
สิงหาคม 2563



• HEALTH DETECTIVE •



ชวนเปิดโลกนักสืบสุขภาพะ ๖
ส่องบริษัท(น่า)ทำงานในฝัน ๖
เกาะเกาะความสุขคนหัวใจเพชร ๖

แจก
ฟรี!



ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 226 สิงหาคม 2563

สร้างสุข😊

สารบัญ



จากใจผู้จัดการ	3
สุขประจำฉบับ	4
ปลุกความเป็นนักสืบตะลุย นิทรรศการสืบสร้างสุข	
สุขสร้างได้	10
ที่(な)ทำงานในฝัน ดีต่อใจมนุษย์เงินเดือน	
คนสร้างสุข	14
คนหัวใจเพชร แค่เล็กเหล้าก็เป็นสุข	
สุขรอบบ้าน	16
ความหวัง คำคุย ความกลัว ว่าด้วยวัคซีนโควิด-19 ของสหรัฐฯ	
สุขไร้ควัน	18
สุขเลิกเหล้า	19
คนคังสุขภาพดี	20
เคล็ดลับสุขภาพดีแบบ “อ้วน” กาย-ใจดี เริ่มต้นที่ตัวเรา	
สุขลับสมอง	22

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

นับเป็นห้วงเวลาครั้งปี ที่คนไทยได้ร่วมใจกันฝ่าวิกฤตโรคระบาด กันมา เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมการแพร่ระบาดของ เชื้อไวรัสด้วยความยากลำบาก พร้อม ๆ กับเรียนรู้เชื้อไวรัสชนิดใหม่ และธรรมชาติการระบาดของไวรัส จนพอจะป้องกันการระบาดให้อยู่ ในสถานะที่ควบคุมได้ มีทรัพยากรเพียงพอในการรักษาชีวิตผู้ป่วย และเริ่มเรียนรู้ “ชีวิตวิถีใหม่” ที่ไม่ใช่เพียงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชั่วคราว เพื่อป้องกันโรคเท่านั้น

แต่เหตุการณ์ความเสี่ยงต่อการระบาดใหม่ที่จังหวัดระยอง บ่งบอกให้เห็นว่า ในวงกว้างเรายังไม่เข้าใจถึงธรรมชาติการระบาดของโรค และแนวทางป้องกันควบคุม ที่เป็นไปได้จริง โดยการคำนึงถึงทุกผลกระทบต่อผู้คน ความทุกข์ยากจากเศรษฐกิจ สังคมต่าง ๆ ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนเช่นกัน ไม่ใช่เพียงสุขภาพที่เสียจากการเกิด โรคระบาดเท่านั้น การควบคุมให้เชื่อเป็นศูนย์ตลอดไป เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยากมาก และต้องแลกกับสุขภาพด้านอื่นของผู้คนที่ไม่คุ้มค่า

อย่างไรก็ตาม การสื่อสารสร้างความเข้าใจให้ “พอดี” ของมาตรการต่าง ๆ และการตอบสนองต่อระดับปัญหาของประชาชน ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ทุกฝ่ายต้องพยายาม เรียนรู้ และปรับการทำงานกันต่อเนื่อง ไปพร้อม ๆ กับการเรียนรู้ที่สะสมมากขึ้นของผู้คน อันจะเป็นภูมิคุ้มกันของสังคมไทยต่อไป

ก่อนที่เราจะมีวัคซีนสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย สิ่งที่เราทำได้ คือ “การดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว” ด้วยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ พักผ่อน ให้เพียงพอ ลดความเครียด หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงอย่างเหล้า บุหรี่ อาหารไขมันสูง รสหวานจัด เค็มจัด ซึ่งนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ยังช่วยป้องกันโรค NCDs ได้ด้วย

ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 มีประชาชนจำนวนมาก หันมาเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เช่น ตัวอย่างในประเทศอังกฤษที่พบว่า มีประชากรเลิกสูบบุหรี่ในช่วง โควิด-19 ถึง 1 ล้านคน หรือประเทศไทยเองก็พบว่า ประชาชนจำนวนหนึ่งมีพฤติกรรมการดื่มเหล้าหนักลดลง หลายคนเข้ามาปรึกษาวิธีการเลิกดื่มเหล้า เพื่อลดปัญหาสุขภาพ ระยะยาวลง เชื่อว่าจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการดูแลสุขภาพ

เพื่อต่อยอดและสร้างความตระหนักของการมีสุขภาพที่ดี สสส. โดยศูนย์เรียนรู้ สุขภาวะ ได้จัดกิจกรรมการ “สืบ สร้าง สุข” โดยกำหนดรูปแบบเนื้อหา ให้สอดคล้องกับ พลวัตความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ภายใต้แนวคิด “ภารกิจพิชิตสุขภาพ” ที่ผู้เข้าชม จะได้สวมบทบาท “สายลับฝึกหัด” เพื่อเข้าไปมีส่วนร่วมกับองค์กรลับของ สสส.



ดร.สุปรียา อุดยานนท์

และร่วมคลี่คลายปัญหาที่ก่อให้เกิดโรค ด้วยการเรียนรู้แบบใหม่ สร้างบทบาท สมมุติขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมชมนิทรรศการ ร่วมคิด วิเคราะห์ หาสาเหตุของปัญหา แทนที่จะบอกว่า ปัญหาคืออะไรเพียง อย่างเดียว

นอกจากนี้ ยังได้นำเรื่องราวของ องค์กรชั้นนำต่าง ๆ ที่แซ่ประสบการณ์ สร้างองค์กรให้เป็นที่ทำงานในฝัน เพราะ ยุคต่อจากนี้ ทรัพยากรบุคคลถือเป็น เรื่องใหญ่ การสร้างสมดุลระหว่างงาน และชีวิตกลายเป็นสิ่งที่คนรุ่นใหม่คำนึงถึง เรื่องนี้มาก สสส. จึงได้เชิญองค์กร ภาคธุรกิจชั้นนำ ที่มีแนวคิดการดูแลให้ พนักงานมีความสุขเป็นที่ตั้งนอกเหนือ จากผลกำไรที่จะเกิดขึ้น เพื่อนำเรื่องราวดี ๆ แบ่งปันให้กับทุกคน

การใช้ชีวิตท่ามกลางความ เปลี่ยนแปลงถือเป็นสิ่งที่ท้าทาย แม้ว่า อาจจะสุขบ้าง ทุกข์บ้าง สสส. จะยังคง เป็นแรงหนุนเสริมเพื่อทำให้สังคมได้มี สุขภาวะดีต่อไป

คนไทยมีสุขภาพ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรม ที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



สืบสร้างสุข

• HEALTH DETECTIVE •

ปลูกความเป็นนักสืบ
ตะลุย นิทรรศการสืบสร้างสุข



ภารกิจไม่ลับ ที่จะพาทุกคนไปสืบเสาะ และช่วยกันคิดพิชิต การมีสุขภาวะดี

- สืบ** : สังเกต ค้นหาสาเหตุของตัวละคร
ที่หายไปในเรื่องคดี
- สร้าง** : เป้าหมาย แรงบันดาลใจ เครื่องมือ
ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- สุข** : เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี

สสส. ชวนมาร่วมตะลุยกิจกรรมสร้างความตระหนักรู้ทางสุขภาพกับนิทรรศการสุขภาวะ ที่ทุกคนจะได้เรียนรู้สาเหตุปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ และหาทางแก้ปัญหาไปพร้อมกันอย่างสนุกสนานกับ นิทรรศการ “สืบ สร้าง สุข” ที่อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ผู้เข้าชมจะได้สวมบทบาท “สายลับฝึกหัด” เพื่อเข้าไปมีส่วนร่วมกับองค์กรของ สสส. ในการทำภารกิจลับ

ด้วยลักษณะพฤติกรรมของคนในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เราต้องเผชิญกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งล้วนแล้วแต่มาจากพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย ความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ บวกกับปัจจัยเสี่ยงจากการบริโภคยาสูบ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สภาพแวดล้อม ล้วนเป็นตัวก่อให้เกิดโรค

รายงานภาระโรคจากปัจจัยเสี่ยงของประชากรไทย ฉบับล่าสุด ปี 2557 พบว่า ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคในเพศชายมากที่สุด คือ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ ยาสูบ ความดันโลหิตสูง ตามลำดับ ส่วนเพศหญิง มีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาระโรคมากที่สุด คือ น้ำหนักเกินและโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย จะเห็นว่าเพศชายภาระโรคมักมาจากปัจจัยเสี่ยง ขณะที่เพศหญิงมักเกิดจากวิถีชีวิต

ดังนั้น การสร้างความตระหนักในการมีสุขภาวะดี หมายถึง การที่ทำให้ทุกคนเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหา และลงมือเปลี่ยนแปลงตัวเอง โดยการเริ่มต้นตั้งแต่ในวัยเด็ก ยิ่งเป็นสิ่งที่ดี เพราะจะเป็นสิ่งที่พวกเขาทำเป็นกิจวัตรนิสัยไปจนโต ซึ่งเด็กในยุคนี้นี้ก็เริ่มมีปัญหามาจากพฤติกรรมแล้วไม่แพ้ผู้ใหญ่ โดยเฉพาะพฤติกรรมติดจอซึ่งจะทำให้ลดการเคลื่อนไหวร่างกายลง และเป็นต้นเหตุของโรคอื่น ๆ ตามมา

ในปี 2563 นี้ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. จึงได้จัดนิทรรศการ “สืบ สร้าง สุข” ที่สอดคล้องกับพลวัตความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทั้งในด้านเนื้อหา รูปแบบ และวิธีการนำเสนอ รวมทั้งสร้างนวัตกรรมและโอกาสการเรียนรู้ นำไปสู่การขยายฐานผู้รับประโยชน์จากองค์ความรู้สุขภาวะ และพัฒนาศักยภาพบุคคลและองค์กรต่าง ๆ ภายใต้แนวคิด “ภารกิจพิชิตสุขภาวะ” ที่ผู้เข้าชมจะได้สวมบทบาท “นักสืบฝึกหัด” เพื่อเข้าไปมีส่วนร่วมกับองค์กรลับของ สสส.



การดำเนินเรื่องราวของนิทรรศการ ได้มีโจทย์ให้ทุกคนตามหาการหายไปของบุคคลทั้ง 8 ผ่าน 7 คดีปริศนา โดยจะมีคดีในลักษณะที่แตกต่างกันไปแต่ละคดีจะซ่อนปัญหาทางสุขภาวะไว้ เพื่อให้ผู้เข้าชมนิทรรศการรับหน้าที่เป็นนักสืบฝึกหัด บอกถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และช่วยกันคลี่คลาย



นิทรรศการ

ประกอบด้วยโซนต่าง ๆ ดังนี้

➤ โซนที่ 1 นิทรรศการสุขภาวะ เริ่มต้น

ภารกิจองค์กรลับ “สืบ-สร้าง-สุข” เพื่อค้นหาร่องรอยการหายตัวไปของบุคคลทั้ง 8 ผ่าน 7 คดีปริศนา โดยคุณรับหน้าที่เป็นนักสืบฝึกหัด



➤ โซนที่ 2 องค์กรลับสืบสร้างสุข จุดลง

ทะเบียนเพื่อยืนยันตัวตนของเหล่านักสืบฝึกหัดพร้อมรับอุปกรณ์ในการสืบหาร่องรอยของคดีต่างๆ



➤ โซนที่ 3 ห้องเบาะแส ก่อนสืบคดีทั้ง 7

เหล่านักสืบฝึกหัดจะเข้ารับฟังข้อมูลและเบาะแสของคดีต่างๆ จาก The Boss หัวหน้าองค์กรลับ ปริศนาเหล่านี้จะถูกคลี่คลายหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความสามารถ การสังเกต และการวิเคราะห์ของเหล่านักสืบฝึกหัด



➤ โซนที่ 4 สถานที่เกิดเหตุ เริ่มภารกิจสืบสวน

จากสถานที่เกิดเหตุทั้ง 7 คดี โดยแต่ละคดีจะมีเวลาให้นักสืบสังเกตพยานแวดล้อม ทั้งพยานวัตถุ และพยานบุคคล คดีละ 3 นาที และนำข้อมูลที่พบเห็นเก็บบันทึกลงไปยังแฟ้มคดี

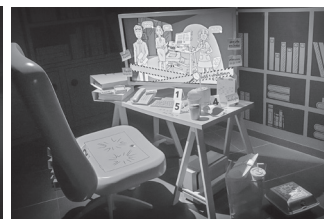
🔍 คดีที่ 1 : แก้วอีปริศนา

เหยื่อ : น้ามิ่ง ผู้จัดการสาวไฟแรง

สถานที่เกิดเหตุ : ดิกร B ชั้น 39 ถนนสาทร

เวลาเกิดเหตุ : 17:00 น.

“น้ามิ่ง” ผู้จัดการสาวไฟแรง ที่ไม่ยอมลุกไปไหนจนกว่างานจะเสร็จ ได้หายตัวไปจากห้องทำงานในออฟฟิศ ย่านสาทร เลขของเธอยืนยันอย่างแน่นอนว่า ไม่มีใครเข้าออกห้องนี้



🔍 คดีที่ 2 : โซเชียลลวงตา

เหยื่อ : อร นักศึกษาผู้ใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในโลกออนไลน์

สถานที่เกิดเหตุ : หอพักโซไซตี้ ชั้น 3

เวลาเกิดเหตุ : 11:00 น.

“อร” นักศึกษาสาว อาศัยอยู่ในห้องพัก 318 เธอหายตัวไปอย่างปริศนาในวันสอกลางภาค ในที่เกิดเหตุพบเพียงคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือที่เธอออนไลน์ทิ้งไว้



คดีที่ 3 : กระดาษซ่อนความจริง

เหยื่อ : ซี หญิงสาวที่เพิ่งเรียนจบ

สถานที่เกิดเหตุ : บ้านเดี่ยวย่านชานเมือง ห้องนอน

เวลาเกิดเหตุ : 22:00 น.

“ซี” หญิงสาวที่เพิ่งเรียนจบและทำงานได้ไม่นาน เธอหายตัวไปจากบ้านที่เธออาศัยอยู่กับแม่ พบเบาะแสเพียงซองจดหมายจำนวนมากและกระปุกยา ก่อนหน้าที่เธอจะหายตัวไป แม่สังเกตเห็นเธอเก็บตัวอยู่แต่ในห้อง ไม่ยอมพูดจากับใคร



คดีที่ 4 : ของขวัญอันตราย

เหยื่อ : ฉลอง ผู้จัดการคนใหม่ของแผนก

สถานที่เกิดเหตุ : रिमถนนมอเตอร์เวย์

เวลาเกิดเหตุ : 00:14 น.

พบรถยนต์ของนายฉลองริมทางมอเตอร์เวย์สภาพพังยับเยิน แต่กลับไม่พบนายฉลอง ภรรยาให้การตั้งหน้าตาว่า วันนี้เป็นวันครบรอบแต่งงานของเธอและเขา แต่เพื่อนที่ทำงานจัดปาร์ตี้เลื่อนตำแหน่งให้เขาไว้แล้ว และขอลากลับบ้านดึก



คดีที่ 5 : อาวุธล่องหน

เหยื่อ : หมอก เด็กชายวัยสามขวบ และภรรยานายซิก

เหตุที่เกิดกับเหยื่อ : หายตัวไป

สถานที่เกิดเหตุ : บ้านเดี่ยว ห้องนั่งเล่นของนายซิก

เวลาเกิดเหตุ : 16:00 น.

“น้องหมอก” ลูกชายวัยสามขวบและภรรยาของเขาหายตัวไป โดยนายซิกเล่าว่า ตนเห็นน้องหมอกนั่งเล่นของเล่นอยู่กลางบ้าน ส่วนภรรยาของเขาไปทำอาหารอยู่ในครัว จากนั้นภรรยาก็ได้อุ้มลูกเข้าไปนอนข้าวในครัว ไม่นานนักเขาจึงรีบเดินตามไปก็ไม่พบภรรยากับลูกเสียแล้ว พร้อมทั้งยังยืนยันด้วยว่าไม่มีใครเข้ามาในบ้านแน่นอน



คดีที่ 6 : คำสารภาพ

เหยื่อ : ยายอุ่น ผู้ถูกลืม

เหตุที่เกิดกับเหยื่อ : หายตัวไป

สถานที่เกิดเหตุ : บ้านกลางใจเมือง แก้อัวยกริมหน้าต่าง

เวลาเกิดเหตุ : 7:00 น.

“ยายอุ่น” หญิงชราที่ใช้ชีวิตอย่างซ้า ๆ กับการใส่บาตรพระ ทำบุญ ทำความสะอาด ทำอาหารเย็นรอลูกหลานกลับบ้าน จนวันเกิดเหตุ ลูกสาวกลับบ้านหลังจากเลิกงาน แต่กลับไม่พบแม่ของเขา ตามหากับหลาน ๆ ก็ไม่มีใครเห็นยายอุ่น



คดีที่ 7 : อาวุธที่หายไป

เหยื่อ : อันน์ ฟรีแลนซ์วัย 40 ปี

สถานที่เกิดเหตุ : ร้านบุฟเฟ่ต์ปิ้งย่างชื่อดัง

เวลาเกิดเหตุ : 19:00 น.

“อันน์” มักจะฉลองหลังจบโปรเจกต์กับตัวเองด้วยบุฟเฟ่ต์อยู่เสมอ ในวันเกิดเหตุอันน์โทรชวน “เก่ง” เพื่อนสนิทมากินบุฟเฟ่ต์เป็นเพื่อน แต่พอเก่งเดินทางมาถึงกลับพบเพียงแต่กระเป๋าวางไว้ พนักงานในร้านเล่าว่า อันน์มานั่งกินบุฟเฟ่ต์ตั้งแต่ห้าโมงเย็น จากนั้นก็ไม่มีใครเห็นเธออีกเลย



➡ **โซนที่ 5 ฐานบัญชาการ** สรุปการสืบสวนสาเหตุที่แท้จริงของการหายตัวไปของบุคคลทั้ง 8 ใน 7 คดีปริศนา ที่มีสาเหตุจากปัญหาสุขภาพะ ที่นำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs (Non-communicable Diseases)



➡ **โซนที่ 6 ศูนย์ปฏิบัติการสืบสร้างสุข** เหล่านักสืบฝึกหัดยังมีการฝึกฝน และเรียนรู้วิธีเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผ่าน 7 ฐานเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

- ฐานที่ 1 ตรวจ จับ ปรับ
- ฐานที่ 2 ปฏิบัติการถอดรหัส (ไม่) ลับ
- ฐานที่ 3 ปฏิบัติการปอด (ปลอด) โปรง
- ฐานที่ 4 ปฏิบัติการรู้ทันสื่อ
- ฐานที่ 5 ปฏิบัติการต่างวัย ใจเดียวกัน
- ฐานที่ 6 ปฏิบัติการรู้ทันเครียด
- ฐานที่ 7 ปฏิบัติการแคชเชียร์เท่ากับออกกำลังกาย



➡ **โซนที่ 7 นักสืบรุ่นพี่** ค้นพบวิธีการของเหล่านักสืบรุ่นพี่ผ่านการเล่าเรื่อง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพะ และห่างไกลโรค NCDs



➡ **โซนที่ 8 จบหลักสูตร** เสร็จสิ้นภารกิจของเหล่านักสืบฝึกหัด คุณได้เป็นนักสืบสร้างสุขเต็มตัวที่สามารถนำความรู้ไปปรับใช้กับตัวเองและคนรอบข้างได้



แต่ละรูปแบบของกิจกรรม ถูกออกแบบขึ้นจากการสอบถามและสำรวจปัญหาต่าง ๆ ที่มักเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของคนทั่วไป วิเคราะห์ถึงสาเหตุ ที่มา ตลอดจนแนวทางในการแก้ไข หรือพัฒนาให้ดีขึ้น ซึ่งทาง สสส. ได้ทำการรวบรวม และนำองค์ความรู้ดังกล่าวนั้นมาสร้างสรรค์เป็นเครื่องมือ และกระบวนการภายในนิทรรศการ ที่ตอบโจทย์การใช้ชีวิตอย่างสมดุล เพื่อสุขภาพอย่างยั่งยืนโดยครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมายทั้งผู้สูงอายุ คนวัยทำงาน กลุ่มครอบครัว กลุ่มเยาวชน และครบถ้วนในประเด็นต่าง ๆ อาทิ โภชนาการและกิจกรรมทางกาย บุหรี่ การจัดการขยะภายในอาคาร ความสัมพันธ์ในครอบครัว และปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases : NCDs)



นิทรรศการสืบสร้างสุข เปิดให้บริการเข้าชมทุกวันจันทร์ ถึงวันเสาร์ เวลา 9.00-17.00 น. (ปิดบริการวันอาทิตย์ และวันนักขัตฤกษ์) ตามรอบเวลา และเป็นไปตามมาตรการป้องกันโควิด-19 วิธี New Normal

“นางเบญจมาภรณ์ ลิมปิษเฐียร ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุน สสส. และรักษาการผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. กล่าวว่า ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. มีบทบาทสร้างความเข้าใจและขยายฐานความรู้ ซึ่งนิทรรศการ “สืบ สร้าง สุข” เป็นหนึ่งในช่องทางนำเสนอองค์ความรู้สุขภาวะในหลากหลายประเด็น เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ โภชนาการ กิจกรรมทางกาย การจัดการขยะภายในอาคาร ความสัมพันธ์ในครอบครัว และปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งเป็นปัญหาด้านสุขภาวะที่จำเป็นต้องสื่อสาร สร้างการรับรู้ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มุ่งเน้นสื่อสารแก่เด็กและเยาวชน อายุระหว่าง 7-15 ปี ให้สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ผ่านรูปแบบและกิจกรรมที่เน้นการสร้างประสบการณ์ตรงจากการจำลองเป็น “สายลับฝึกหัด” เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างแรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่ชีวิตวิถีใหม่”



สถานการณ์ “สารเสพติด”

ในช่วงโควิด-19 ระบาค

สสส. ร่วมกับ ศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.) ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาสังคมและธุรกิจ (SAB) ได้สำรวจสถานการณ์การใช้สารเสพติดในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในกลุ่มวัยรุ่น อายุ 15 ปีขึ้นไปใน 15 จังหวัดทั่วภูมิภาคของไทย มีการใช้สารเสพติดน้อยลง ไม่บูมเหมือนช่วงเวลาปกติ ขณะที่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงโควิดน้อยลง 56% และการสูบบุหรี่ก็น้อยลง 28%

กลุ่มตัวอย่าง 1,825 รายในไทย โดยสำรวจเก็บข้อมูลด้วยการโทรศัพท์สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ 20-24 พฤษภาคม 2563 พบข้อมูลที่น่าสนใจเมื่อถามถึงการใช้สารเสพติดในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมา โดย 4.6% มีการใช้สารเสพติด เช่น กัญชา ใบกระท่อม รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาสูบ ที่ผลสำรวจพบว่า ประชาชนบริโภคลดลง เดิมทีสูบ 40% ขณะนี้เหลือ 19% แอลกอฮอล์ การดื่มหนักก็ลดลง โดยรวมในช่วงระบาดโควิด-19 มีแนวโน้มใช้สารเสพติดน้อยลง 29.8% แม้ว่าจะเป็นตัวเลขระยะสั้น แต่จะต้องมีการติดตามอย่างใกล้ชิดต่อไป

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่พบบ่อย

- โรคเบาหวาน
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไขมันในเลือดสูง
- โรคอ้วน ลงพุง
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคถุงลมโป่งพอง
- โรคมะเร็ง

กลุ่มโรคเหล่านี้

มีสาเหตุมาจากพฤติกรรม กรรมพันธุ์
ปัจจัยเสี่ยง สิ่งแวดล้อม



• บุหรี่ ยาสูบ เป็นสาเหตุ มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง โรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมองตีบ โรคหลอดเลือดแดงส่วนปลาย ถุงลมโป่งพอง ทางเดินหายใจอุดกั้น มะเร็ง



• เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสาเหตุ อุบัติเหตุทางถนน ทะเลาะวิวาท เพศสัมพันธ์ไม่ปลอดภัย มะเร็งในปากกล่องเสียงและหลอดอาหาร ตับอักเสบ และตับแข็ง อាកารทางจิต และประสาทในรายที่ดื่มหนัก



• อาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด ไขมันสูง เป็นสาเหตุ คอเลสเตอรอล หลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิต เบาหวาน น้ำหนักเกิน ภาวะอ้วน ไขมันในเลือดสูง



• ไม่ออกกำลังกาย เป็นสาเหตุของ กลุ่มโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจขาดเลือด โรคอ้วน โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และโรคเครียด

ที่(น่า)ทำงานในฝัน คือต่อใจมนุษย์เงินเดือน

“ เชื่อเพลิงดีจะทำให้มีแรงขับเคลื่อนทรงพลัง! ”

เช่นเดียวกับบริษัท องค์กรต่าง ๆ ที่ทรัพยากรมนุษย์ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และหากอยากขับเคลื่อนองค์กรไปให้ไกล ก็ต้องทำนุบำรุงเชื่อเพลิงที่ขับเคลื่อนองค์กรเหล่านี้ด้วยความสุข

เทรนด์การสร้างพนักงานให้มีความสุขในการทำงาน เป็นสิ่งที่องค์กรขนาดใหญ่ระดับโลกหันมาให้ความสนใจอย่างจริงจัง คนวัยแรงงานต้องอยู่ในที่ทำงาน วันละไม่ต่ำกว่า 8 ชั่วโมง ถ้านับเวลาเดินทางก็อาจจะมากกว่าสิบชั่วโมงต่อวัน เวลาคุณภาพที่จะมีให้สมาชิกในครอบครัวจึงย่อมลดน้อยลง แต่ถ้าหาก 8-10 ชั่วโมงนั้น เป็นเวลาทำงานที่มีสมดุลกับการดูแลสุขภาพของพนักงาน จะทำให้พนักงานคลายแรงกดดันเพราะมีชีวิตงานและชีวิตส่วนตัวที่สมดุลมากยิ่งขึ้น



ในงานเสวนา “ศาสตร์และศิลป์แห่งการสร้างที่ทำงานชั้นยอด” และ “ถอดรหัสสุดยอดที่ทำงาน” โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับสำนักพิมพ์ bookscape เชิญบริษัทชั้นนำอย่าง ภูเก็ต (ประเทศไทย) จำกัด, บริษัทโทเทิล แอ็คเซ็ส คอมมูนิเคชั่น จำกัด (มหาชน) หรือ ดีแทค, ME by TMB Digital Banking ในเครือธนาคารทหารไทย และบริษัท ศรีจันทร์สโสด จำกัด มาร่วมแลกเปลี่ยนสร้างสุขภาวะที่ดีในการทำงาน เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การดูแลให้พนักงานมีความสุขนั้นทำอย่างไร

วัยแรงงานกลายเป็นวัยที่เริ่มมีปัญหาสุขภาวะไม่แพ้วัยอื่น หลายคนต้องทำงานหนักเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว จนละเลย หลังลืมการดูแลสุขภาพตนเองไป ทำให้โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นสาเหตุคุกคามคุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มนี้อย่างที่ต้องเร่งหาทางรับมือป้องกัน และแน่นอนว่า ปัจจุบันหลายองค์กรจำเป็นต้องปรับตัว และหาทางสร้างสมดุลระหว่างงานกับความสุข เพราะคนรุ่นใหม่ มองไปที่โอกาสการใช้ชีวิต มากกว่าการเสียความสุขจากการใช้ชีวิตไป



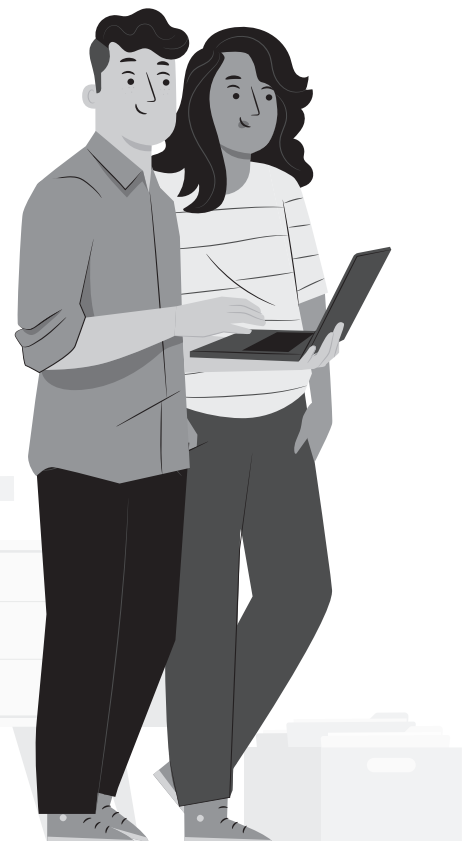
“ work-life balance ”

นางสาวณัฐยา บุญภักดี ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส. ชี้ให้เห็นการดำเนินการศึกษาบทเรียนที่ดีของหน่วยงาน **ที่มีความเป็นมิตรต่อครอบครัว (Family Friendly Workplace)** ใน 17 องค์การที่เข้าไปศึกษา มีทั้งบริษัทเล็กและใหญ่ จุดที่เหมือนกันคือ ความใส่ใจในชีวิตครอบครัวของพนักงาน/ลูกจ้าง โดยมีนโยบายหรือมาตรการที่ชัดเจน มีกลไกการดำเนินงานและการติดตามวัดผล ตลอดจนการมีส่วนร่วมของพนักงานเอง

องค์กรทั้งหมดที่ได้สำรวจ มีนโยบายดูแลพนักงานเกินกว่าที่กฎหมายด้านแรงงานกำหนด สามารถเล่นกีฬา ทำกิจกรรมอื่น ๆ ในเวลาทำงานได้ จัดให้มีห้องพักผ่อนเพื่อให้หลักกลางวันที่เรียกว่า power nap ซึ่งมีผลการศึกษามากมายยืนยันว่า สิ่งเหล่านี้ช่วยสร้างสุขภาวะที่ดีแก่พนักงาน และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานด้วย

ฝ่ายบริหารบุคคลขององค์กรเหล่านี้ต่างยืนยันว่า นี่คือการเคล็ดลับที่ทำให้คนทำงานมีความรักความผูกพันต่อองค์กร ลดปัญหา ขาด ลา มาสาย ลดปัญหาพนักงานลาออกบ่อย ๆ ภูฏานแจสำคัญคือ การออกแบบนโยบายองค์กรที่ไม่กดดันให้พนักงานต้องเลือกว่างานหรือครอบครัวมาก่อน

หาก 8-10 ชั่วโมงนั้นเป็นเวลาทำงานที่มีสมดุลกับการดูแลสุขภาพของพนักงาน โรคฮิตอย่างออฟฟิศซินโดรมน่าจะลดน้อยลง การเข้านอน 15 นาที ตื่นมาแล้วสมองปลอดโปร่ง ทำงานได้ดีและไม่เครียด ผลที่ได้ทำให้ผลงานออกมาดีขึ้น การหยุดลา มาสาย ลดลง ลาออกต่ำลง ความกระตือรือร้นในการพัฒนางานมากขึ้น ที่สำคัญหากสามารถจัดสมดุลของชีวิตในแต่ละวันได้ ไม่ว่าจะเป็น **work-life balance** หรือ **work-life integration (การประสานงานและชีวิตส่วนตัวเข้าด้วยกัน)** จะช่วยให้สามารถจัดสรรเวลาคุณภาพให้ครอบครัว ซึ่งบทบาทของสถานที่ทำงานมีความสำคัญในแง่ของการช่วยสร้างเงื่อนไขการใช้ชีวิตให้ลูกจ้าง





“ สร้างทีมที่มีความสุข ”

ดร.เบญจรงค์ สุวรรณคีรี ในฐานะหัวหน้าเจ้าหน้าที่บริหาร Me by TMB พยายามชี้ให้เห็นว่า **Informal Networks** ช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในองค์กร ลดปัญหาไซโลหรือการทำงานแบบแยกส่วน ซึ่งเป็นตัวบั่นทอนความสุขในการทำงานของคนรุ่นใหม่ ๆ

“องค์กรที่น่าอยู่ และน่าทำงาน บรรยากาศต้องเป็นกันเอง และไม่กลัวการนิทา มีพื้นที่ให้ระบาย เห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน กลับบ้านตื่นเช้ามา ทำงานได้ต่อ ช่วยสร้างทั้งทีมและครอบครัวในที่ทำงาน อีกอย่างโต๊ะสัมมนาตอนเย็นข้อดีของมันคือ นั่งกินได้ทุกระดับ ผู้บริหารระดับสูง ๆ ถ้าไม่เคยนั่งกินสัมมนากับน้อง ๆ ผมแนะนำเลยครับ” ดร.เบญจรงค์ ให้คำแนะนำ

แน่นอนว่า ชีวิตการทำงานที่มีความสุข คือชีวิตการทำงานที่มีความยืดหยุ่น หลายบริษัทเริ่มให้ความสำคัญกับความรับผิดชอบและผลงานมากกว่าชั่วโมงการเข้างาน อาจไม่ต้องตอกบัตรหรือเข้าออฟฟิศทุกวัน แต่ต้องทำงานได้ตามเป้าหมายที่บริษัทวางไว้

“ต้องเข้าใจและเข้าใจพนักงานมากขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าอยากดึงคนเก่ง ๆ ให้มาทำงาน ต้องตอบพวกเขาให้ได้ว่าทำไมต้องตื่นมาทำงานให้บริษัทคุณ ซึ่งเป้าหมายต้องชัด ตัวชีวิตก็ต้องชัดด้วย ที่เหลือไม่ค่อยมีความจำเป็นเท่าไร เช่น การเข้างาน การตอกบัตร” ดร.เบญจรงค์เผย และบอกต่อว่าการเลือกคน และให้ความสำคัญในช่วงทดลองงานคือจุดเริ่มต้นของ **“The Best Place to Work”**



“ คนมีสิทธิเลือกงาน ”

ศ.ดร.พิภพ อุดร อาจารย์ประจำคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ อดีตคณบดีคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี และอดีตผู้อำนวยการสถาบันทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ให้มุมมองว่า “ในวันนี้บริษัทไม่ได้เป็นผู้เลือกคนทำงานอย่างเดียวแล้ว เด็กรุ่นใหม่เขาเลือกงานที่เหมาะสมกับตัวเขา ถ้างานไหนไม่เข้ากับชีวิตเขา เขาก็ไม่เอาเช่นกัน”

รศ.ดร.พิภพ อธิบายเพิ่มเติมว่า ในยุคที่เราเรียกว่า NEW NORMAL คำว่าที่ทำงานหรือออฟฟิศจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ในภาพรวมคือ ที่ทำงานไม่จำเป็นต้องเป็นออฟฟิศ ทุกที่สามารถเป็นที่ทำงานได้ ทุกตำแหน่งสามารถทำงานที่ใดก็ได้ บริษัทจะมีพื้นที่เท่าที่จำเป็นเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องมีห้องทำงานของฝ่ายต่าง ๆ อีกต่อไป ไม่จำเป็นต้องมีการตอกบัตรเวลาทำงานเหมือนในอดีตอีกต่อไป

โควิด-19 เป็นสิ่งกระตุ้นให้การทำงานเปลี่ยนไปจากเดิมอย่างรวดเร็ว เด็กรุ่นใหม่จะทำงานเป็นแบบสัญญาจ้างมากขึ้น ทำงานที่ไหนก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน หรือร้านกาแฟ การทำงานที่ใดก็ได้ ในภาพรวมบริษัทจะต้องมุ่งเน้นไปที่ผลลัพธ์ของงานที่ได้ งานของทุกคนที่อยู่ตามพื้นที่ต่าง ๆ สามารถเชื่อมโยงกันได้ และต้องสร้างความพึงพอใจให้กับพนักงาน ทำให้สามารถทำงานอื่น ๆ ได้ในเวลาเดียวกัน และเงินเดือนอาจจะไม่ใช่สิ่งที่เป็นแรงจูงใจเพียงอย่างเดียวเหมือนในอดีต ดังนั้น ความหมายของการจ้างงานในอนาคต คือ การทำงานด้วยความรับผิดชอบให้ได้ตามเป้าหมายที่บริษัทวางไว้

ผู้บริหารบริษัทจึงต้องปรับเปลี่ยนแนวคิดในการทำงานใหม่ ปรับตัวในเรื่องระบบความปลอดภัยของข้อมูล เพื่อให้เอื้อต่อการทำงานในลักษณะดังกล่าว หากบริษัทใดไม่ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป ยังทำอยู่แบบเดิม ๆ จะทำให้มีค่าใช้จ่ายที่สูง ไม่สร้างแรงจูงใจให้คนมาทำงานด้วย และสุดท้ายบริษัทจะไปไม่รอดเอง





“ สมดุลระหว่างงานกับความสุข ”

นางฤดี อาทยานวงศ์ รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล บริษัท โทเทิล แอ็คเซ็ส คอมมูนิเคชั่น จำกัด (มหาชน) (ดีแทค) การทำให้องค์กรนำทำงาน ต้องเริ่มจากการทำให้พนักงานมีความสุข สร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน ซึ่งเวลาเข้าออกที่ทำงาน อาจไม่จำเป็นอีกต่อไป แต่ต้องไม่ละเลยเป้าหมายและผลลัพธ์ความสำเร็จของงาน

“หลังโควิดเชื่อว่าที่ทำงานจะเปลี่ยนไป แต่ไม่ว่าจะทำงานที่ออฟฟิศหรือที่บ้าน 4 เรื่องที่ควรให้ความสำคัญคือ 1. การดูแลเอาใจใส่พนักงาน อย่างโควิด-19 มันพิสูจน์ว่า เราต้องเอาใจใส่ และแน่ใจว่าพนักงานมีสุขภาพที่ดี 2. ต้องเชื่อใจ ทำงานที่บ้านก็ได้ แต่ต้องไม่ละเลยเป้าหมายและผลลัพธ์ของงาน 3. การเชื่อมต่อสื่อสารยังต้องมี 4. ความยืดหยุ่นในการทำงานต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป” รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล ดีแทคให้แนวทาง

“ ประสิทธิภาพมาก่อนเวลาทำงาน ”

จิระวัฒน์ ภูมิศรีแก้ว ผู้จัดการฝ่ายนโยบาย และความสัมพันธ์ภาครัฐ บริษัท ภูเกิล (ประเทศไทย) จำกัด มองว่า การทำสถานที่ทำงานให้น่าทำงาน มีอยู่ 7 เรื่องหลัก ๆ ประกอบกัน คือ 1. Strong Why ต้องทำให้รู้สึกอยากทำสิ่งนั้นโดยสร้างแรงผลักดันให้มากพอที่จะทำสิ่งนั้นสำเร็จ 2. การเลือกคนที่ตรงกับเป้าหมายขององค์กร มีความรู้ มีความรู้ในตำแหน่งงานที่ทำ มีความเป็นผู้นำในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ 3. มีความสะดวกที่ไม่ใช่แค่ความสบายในการทำงาน มีระบบดูแลชีวิตการทำงานด้วยตัวเองในออฟฟิศ 4. ความสุขของทีมในการทำงาน มีการออกแบบพื้นที่กิจกรรมร่วมกัน 5. รับฟัง และเคารพความหลากหลาย 6. มีอิสระในพื้นที่การทำงาน และ 7. ทำให้รู้ว่าควรโฟกัสเรื่องอะไร



บริษัท ภูเกิล (ประเทศไทย) จำกัด มีวิธีคัดเลือกคนเข้าทำงาน เราต้องคัดเลือกคนให้เหมาะสมกับงาน เพราะเราทำงานกับสิ่งที่ไม่สามารถจับต้องได้ เป็นการทำงานในเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งข้อมูลที่เชื่อมโยงกับคนทั่วโลก ดังนั้น การเลือกคนจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ขณะเดียวกัน ที่ออฟฟิศของภูเกิลจะถูกตกแต่งภายในด้วยหลากหลายสีเหมือนโลกของเด็ก เพราะโลกของเด็กไม่มีกรอบ สามารถสร้างสรรค์จินตนาการได้

ความคิดสร้างสรรค์ของพนักงานจึงไม่ได้ถูกจำกัดเช่นกัน อีกทั้งที่ภูเกิลก็จะไม่สนใจเรื่องของเวลาทำงานแต่เราสนใจเรื่องของประสิทธิภาพ ผลลัพธ์ รวมทั้งความสัมพันธ์ที่ดีของคนในองค์กร นอกจากนี้ภูเกิลยังส่งเสริมและเปิดโอกาสให้พนักงานใช้เวลา 20% ของเวลาทำงานเรียนรู้การทำงานในส่วนอื่น ๆ ได้อีกด้วย ด้วยการบริหารดังที่กล่าวมา จึงทำให้ภูเกิลสามารถผลิต Content ต่าง ๆ ออกมาเพื่อตอบโจทย์คนในยุคนี้ได้

ที่ทำงานที่มีนโยบายเป็นมิตรกับครอบครัวของพนักงาน นอกจากจะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตส่วนตัวของพนักงานแล้ว ยังช่วยให้เกิดผลิตภาพที่ดีขึ้น และส่งผลดีต่อความเข้มแข็งของสังคมด้วย



คนหัวใจเพชร

แค่เลิกเหล้าก็เป็นสุข

จากคนที่โดนตราหน้าว่าขี้เมา ไปทางไหนก็ไม่มีใครยอมรับ กลายเป็นคนใหม่ ชาวบ้านให้การยอมรับ กลายเป็นตัวอย่าง เป็นที่ปรึกษา เกิดคุณค่าในตัวเอง ก็เพราะ **“เลิกเหล้า”**

สำหรับคนติดสุราในระดับที่ติดหนัก การเลิกดื่มเหล้าไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะต้องได้รับความไม่สบายกาย ไม่สบายอารมณ์ระหว่างเลิก โดยต้องอดทนและผ่านไปให้ได้ แต่เมื่อลด ละ เลิกได้แล้วช่วงหนึ่ง สิ่งที่ยากยิ่งกว่าคือ ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่จะกลับไปดื่มอีก หรือจะเลิกดื่มไปให้ได้ตลอด

ดังนั้น คนที่สามารถเลิกดื่มเหล้าได้ตลอดชีวิต และปฏิญาณที่จะไม่กลับไปดื่มอีก อย่าง **“คนหัวใจเพชร”** คนต้นแบบเลิกเหล้าของ สสส. ต้องนับถือและชื่นชมว่าเป็นผู้ที่มีหัวใจที่เข้มแข็งมาก ที่สามารถก้าวข้ามด่านที่ยากลำบากมาได้ โดยแลกกับการได้มาซึ่ง **“ความสุข”** ที่จริงยั่งยืนจากการเลิกดื่ม

เช่นเดียวกับ **“ชาคริต จินะคำปิ่น”** ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหมู่ 8 บ้านเกาะกลาง และคนหัวใจเพชรบ้านเกาะกลาง ต.ป่าแดด อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ที่สามารถเลิกดื่มเหล้ามาได้ต่อเนื่องนานกว่า 5 ปี และได้รับเกียรติเป็นคนหัวใจเพชร ได้ยืนยันว่า สิ่งที่ได้รับกลับคืนมาจากการเลิกดื่ม คือ **“ความสุข”**

ความสุขในที่นี้ คือ สุขทั้งกายและใจ โดยชาคริต ระบุว่า การดื่มเหล้าที่นั่นอาจจะสนุกประเดี๋ยวประด๋าว แต่หลังจากนั้น กลับกลายเป็นต้นตอของความทุกข์ ผลมาจากการตีหมัก ชาคริต บอกเล่าประสบการณ์ว่า ตนนั้นเริ่มดื่มมาตั้งแต่อายุ 20 ปี โดยดื่มกับเพื่อน ๆ โดยพ่อเป็นคนซื้อมาให้วันละครึ่งขวด เพราะไม่อยากให้ดื่มมากเกินไป แต่ความเป็นจริงเมื่อดื่มทุกวัน แค่ครึ่งขวดมันไม่เพียงพอ ทุก ๆ วันหลังเลิกงานตอนเย็นก็จะมี การชักชวนไปดื่มกันตลอด เมื่อดื่มร่างกายก็แยลง จนวันหนึ่งหน้ามืดเป็นลม รู้สึกตัวอีกครั้งที่โรงพยาบาล ซึ่งมันก็ทำให้เกิดความเครียดตามมา



ชาคริต เล่าอีกว่า นอกจากนี้ การตีหมัก ๆ เป็นคนขี้เหล้า ก็ทำให้ไม่เป็นที่ยอมรับของคนในหมู่บ้าน และในสังคมด้วย ไปไหนมาไหนชาวบ้านก็บอกว่า ขี้เหล้ามาแล้ว หรือไม่ก็ ขี้เมามาแล้ว ทำอะไรก็ไม่ไว้ใจ ไม่มีใครชอบสักเท่าไรหรอก

ส่วนสาเหตุที่ทำให้เลิกเหล้าแบบจริงจัง ชาคริตบอกว่า ก็มีทั้งเรื่องไม่เป็นที่ยอมรับ และเรื่องของครอบครัวด้วย เพราะหากพอเสียชีวิตก็จะเหลือกันอยู่แค่ 3 คน เนื่องจากคุณพ่อเองก็ป่วยเป็นกระดูกทับเส้น ทำให้ไปไหนมาไหนลำบาก ที่ผ่านมากคุณพ่อก็พยายามให้เลิกเหล้ามาตลอด ซึ่งพอชาคริต เป็นคนไม่ดื่มอยู่แล้ว จึงกลับมาคิดว่าควรจะเลิกดื่มเหล้าแบบจริงจัง ก็เลยตัดสินใจ **“หักดิบ”** เลิกเหล้า โดยใช้เวลาประมาณ 3 เดือน จึงสามารถเลิกดื่มเหล้าได้

“ช่วงที่หยุดดื่ม ช่วงแรกก็จะมีอาการสั่น นอนไม่ค่อยหลับ โดย 3 เดือนแรกผมมีอาการนอนไม่หลับ สั่น แต่พยายามคิดว่า การดื่มมันไม่มีผลดีอะไรเลย และให้กำลังใจตัวเองว่า ช่วงที่เลิกดื่มจะมีอาการอะไรช่างมัน แต่ผมจะไม่เข้าไปยุ่งหรือเข้าไปดื่มอีก ก็อาศัยกินข้าวไปเลี้ยงไว้ หากิจกรรมทำเพื่อไม่ให้อยากดื่ม ซึ่งหลังจาก 3 เดือนที่เลิกก็ดีขึ้น สามารถนอนหลับได้อย่างสบาย ร่างกายได้พักผ่อน ไม่มีโรคอะไรตามมา” ชาคริตกล่าว



เมื่อเลิกเหล้า เริ่มปรับปรุงตัวใหม่ ชาคริต ยอมรับว่าความสุขเริ่มกลับมา และกลับมามีความสุขมากกว่าเดิม เพียงแค่เลิกดื่มก็มีความสุขได้ ถือเป็นการสร้างความสุขให้แก่ตัวเอง เมื่อร่างกายดีขึ้นก็ไม่เครียด สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ กลายเป็นที่ยอมรับในสังคม จากที่เคยโดนว่าขี้เหล้า ตอนนี้มีแต่คนรักคนชอบ และได้รับการเปิดโอกาสให้เราเข้ามาช่วยงานสังคม บางคนก็พูดว่า **“พ่อเล้าไอนี้มันเลิกเหล้า” “แต่ก่อนไอ้คริต บ่อใจคนจะอื้อ พ่อล่อตอนนี้เป็นคนใหม่แล้ว”** คำพูดเหล่านี้กลายเป็นกำลังใจอย่างไม่รู้ตัว



ไม่เพียงแค่สร้างสุขภายในกายและใจที่ดีให้แก่ตนเอง ชาคริตยังส่งต่อการสร้างสุขนี้ไปยังคนในชุมชนด้วย โดยการชักชวนคนดื่มให้เลิกเหล้าเช่นกัน โดยหลังจากเลิกดื่มเหล้าได้ ก็ได้ชักชวนคนเลิกดื่มเหล้าไปได้แล้วหลายคน ส่วนใหญ่ก็เป็นคนในหมู่บ้าน เพราะประสบการณ์ของชาคริต เป็นตัวอย่างให้กับคนอื่นได้อย่างชัดเจน ว่าติดเหล้าไม่ติดอย่างไร เลิกเหล้าได้อย่างไร ซึ่งการช่วยให้คนอื่นเลิกเหล้าก็ถือเป็นสิ่งที่ชาคริตต้องการทำเพื่อช่วยเหลือให้คนอื่นได้กลับมามีความสุขเหมือนตนเองอีกครั้ง

“สิ่งที่ไม่ดีเราก็ต้องบอกเตือนคนอื่น เพราะเรามีประสบการณ์โดยตรง ซึ่งหากใครยังเลิกไม่ได้ ผมจะใช้วิธีบอกให้เพล ๆ ลง ลดการดื่มลงมา หากมีความอยากที่จะดื่ม ก็ให้กินข้าวแทน เพราะพอเรากินข้าวเสร็จจะรู้สึกอิ่ม พอเห็นเหล้าก็แค่เหล้าเฉย ๆ ความอยากก็จะหายไป พอเห็นคนชวนดื่มเหล้าก็บอกกลับไปว่าดื่มเลย กินข้าวมาแล้ว” ชาคริตกล่าว

สำหรับคนที่อยากจะเลิกเหล้า ชาคริต ในฐานะคนที่เคยติดเหล้า และใช้ความพยายามในการเลิกเหล้า จนกลับมามีความสุขอีกครั้ง ได้ชี้ว่า **“การเลิกเหล้าผมมองว่าเป็นการสร้างสุขให้แก่ตนเอง เพราะทำให้สุขภาพกายก็ดี สุขภาพจิตก็ดี กลับมาเป็นที่ยอมรับของคนในสังคม เป็นการสร้างสุขให้แก่ครอบครัวด้วย เพราะหลายครอบครัวก็มีปัญหาจากการดื่มเหล้า จากนี้ก็ยังคงเดินหน้าช่วยชักชวนและเชียร์ให้คนอื่นเลิกเหล้าเลิกดื่มต่อไป เพราะเลิกเหล้าแล้วชีวิตดีขึ้นจริง ๆ ประสบการณ์ของผมก็เป็นตัวอย่างที่ดี”** ชาคริตกล่าว

สิ่งที่อยากบอก คือ การดื่มเหล้าเป็นสิ่งที่ไม่ดี ถ้าเลิกได้ก็จะเป็นเรื่องที่ดีต่อตนเอง ดีต่อสุขภาพตนเอง สิ่งที่คุณหัวใจเพชรพยายามบอกก็คือ ทุกคนสามารถกลับมามีความสุขอีกครั้งได้ คนที่คิดอยากจะเลิกก็ขอให้เลิกได้ ขอให้สู้ ๆ คนหัวใจเพชรทุกคนจะเป็นกำลังใจให้

เข้าพรรษานี้อยากให้กำลังใจคนใกล้ชิดให้ลด ละ เลิกการดื่มได้สำเร็จไปพร้อมกัน

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





ความหวัง คำคุย ความกลัว ว่าด้วยวัคซีนโควิด-19 ของสหรัฐฯ

แท้จริงแล้วหนทางยังอีกไกลแค่ไหน
กว่าที่ชาติมหาอำนาจโลกจะถึงฝั่งฝัน

มีวัคซีนป้องกันไวรัสโควิด-19
และผลิตได้เพียงพอความต้องการประชาชนทั่วโลก

ในขณะที่ทั่วโลกกำลังทำงานแข่งกับเวลาเพื่อทดลอง
วัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ข้อเท็จจริงประการหนึ่งที่ต้อง
ต้องยอมรับคือ ทุกโครงการยังมีสถานะแค่ “ความหวัง”
หากถามถึงกำหนดการที่แน่นอนว่าเมื่อใด จึงจะมีวัคซีนที่
ทดสอบแล้วว่าปลอดภัย มีประสิทธิภาพที่จะต่อสู้กับ
เชื้อไวรัส จะได้คำตอบที่หลากหลาย และอยู่ที่คำถามนั้น
ถามใคร

หากถามประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา นายโดนัลด์
ทรัมป์ คำตอบที่ได้ก็คือ ไม่ปลายปีนี้ก็ภายในเดือนมกราคม
ปีหน้าแน่นอน ครั้นถ้าไปถาม น.พ.แอนโทนี ฟอซี
ผู้เชี่ยวชาญสูงสุดด้านโรคติดเชื้อ แห่งสถาบันสุขภาพ
แห่งชาติสหรัฐฯ คำตอบก็จะออกมาใกล้เคียงกัน เพียงแต่
ช่วงเวลาจะกว้างขึ้นมาอีกหน่อย กล่าวคือ ช่วงระหว่าง
ปลายปีนี้ถึงต้นปีหน้า

แต่หากไปถามบริษัทายักษ์ใหญ่อย่าง แอสตรา
เซนเนกา คำตอบก็ออกจะหรรษา หน่อย คือ คาดว่าจะเริ่ม
ผลิตวัคซีนได้อย่างน้อย 300 ล้านโดส เพื่อให้ทันต่อ
การกระจายวัคซีนใหม่ไปสู่ประชาชนในสหรัฐฯ ได้เร็วสุด
ในต้นเดือนตุลาคมนี้ ซึ่งคาดว่าจะเป็นการผลิตวัคซีน
ใหม่ออกมาเรื่อยๆ ตั้งแต่ก่อนที่วัคซีนจะได้รับการรับรองอย่าง
เป็นทางการเสียอีก

ทั้งนี้ ข้อมูลที่ดูจะเป็นกลางและอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงมากที่สุด ยูเอสทูเดย์ สื่อใหญ่ของสหรัฐฯ ได้จัดเวทีเชิญผู้เชี่ยวชาญชั้นนำในระดับชาติ ทั้งทางด้านการแพทย์ทั่วไป ด้านไวรัสวิทยา ด้านภูมิคุ้มกันวิทยา ด้านระบบโลจิสติกส์ และด้านเครือข่ายห่วงโซ่อุปทาน มาให้ทัศนะว่า **ความหวังที่จะมีวัคซีนใช้มีความใกล้เคียงเป็นจริงเพียงใด** โดยผู้เชี่ยวชาญวิเคราะห์ว่า ชาติผู้นำโลกอย่างสหรัฐฯ เดินทางมาได้เพียงแค่ 1 ใน 3 ของกระบวนการทั้งหมด ที่จะต้องไปให้ถึงการมีวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 สำเร็จ

“ผมคิดว่าเราน่าจะมีวัคซีนราว ๆ กลางปีหน้าครับ”

นพ.พอล ออฟฟิต ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาเกี่ยวกับวัคซีน โรงพยาบาลเด็ก พิลาดิลเลีย กล่าวให้ความเห็น ซึ่ง พาเมล่า บจอร์กมาน นักชีววิทยาโครงสร้าง แห่งมหาวิทยาลัยแคลเทค บอกว่า เธอเห็นด้วยกับเงื่อนไขที่ว่า แสดงความเป็นห่วงเกี่ยวกับศักยภาพในการผลิตวัคซีนให้ได้ในจำนวนที่มากเพียงพอ กับความต้องการ ซึ่งเธอมองว่าเป็นส่วนที่ยากที่สุดในกระบวนการพัฒนาวัคซีน

พาเมล่า กล่าวด้วยว่า ความท้าทายเรื่องวัคซีนโควิด-19 นี้ ไม่ได้จะจบที่เพียงแค่ได้วัคซีนที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพเท่านั้น ซึ่งขณะนี้วัคซีนตัวหลัก ๆ ที่กำลังทดลองในคนของสหรัฐฯ มากกว่า 11 ตัว แต่ยังเป็นเรื่องที่น่าคิดว่าจะทำได้สำเร็จเมื่อใด และอย่างไร



แม้ผู้เชี่ยวชาญหลายคนจะกล่าวชื่นชมปรากฏการณ์ใหม่ของโลกที่วัคซีนโควิด-19 สามารถพัฒนาออกมาได้เร็วมาก ๆ เพียงแค่ราว 6 เดือนจากที่โรคใหม่นี้เริ่มระบาดไปทั่วโลก แต่มีความเป็นห่วงเรื่องการเร่งรีบหาวัคซีนเร็วจนเกินไปด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะเมื่อคำนึงถึงข้อเท็จจริงที่ว่า วัคซีนหลายตัวที่กำลังเร่งทดลองกันอยู่ในขณะนี้ล้วนแล้วแต่เป็นวัคซีนที่ใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ ทั้งสิ้น



ด้าน ศ.เอริก้า ออลมานน์ซาเพียร์ นักชีววิทยาโครงสร้าง สถาบันภูมิคุ้มกันวิทยา ลา โจลลา ซึ่งเป็นองค์กรไม่แสวงกำไร ในรัฐแคลิฟอร์เนีย กล่าวว่า การตั้งเป้าให้มีวัคซีนใช้ให้เพียงพอ เฉพาะในสหรัฐฯ นั้น ไม่เพียงพอที่จะช่วยปกป้องคนสหรัฐฯ จากโรคระบาดใหม่โรคนี้ได้ เพราะตราบดีที่คนทั่วโลกยังไม่มีภูมิคุ้มกัน ความเสี่ยงในการติดเชื้อก็ยังคงอยู่

ถือเป็นคำถามที่ยังค้างคาใจกันอยู่จนทุกวันนี้เกี่ยวกับวัคซีนป้องกันโควิด-19 คือ ท้ายสุดแล้วภูมิคุ้มกันที่ว่าจะได้จากวัคซีนใหม่นี้จะต้านทานเชื้อได้เพียงใด?

ทั้งนี้ สหรัฐ เคยมีบทเรียนสำคัญเรื่องความผิดพลาดในการเร่งพัฒนาและใช้วัคซีนโรคไข้หวัดใหญ่ครั้งสำคัญมาแล้ว โดยมีจุดเริ่มมาจากการเสียชีวิตของพลทหาร เดวิด เลวิส ที่เสียชีวิตกะทันหันขณะเล่นสกีอยู่ฐานทัพฟอร์ตดิกซ์ ในรัฐนิวเจอร์ซีย์ โดยพบว่า ผู้ตายมีเชื้อไข้หวัดใหญ่ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับเชื้อที่เป็นต้นเหตุของการระบาดใหญ่ไปทั่วโลกของไข้หวัดใหญ่สเปน ในปี 2461 จนกลายเป็นความตระหนกในระดับชาติทำให้รัฐบาลสหรัฐฯ ขณะนั้นเร่งพัฒนาวัคซีนออกมาต่อสู้กับเชื้อที่ตรวจเจอที่ฟอร์ตดิกซ์ เพราะกลัวจะซ้ำรอยไข้หวัดใหญ่สเปน

แต่ผลที่ตามมาจากความเร่งรีบนี้คือ ความหายนะ เพราะมีคนมากกว่า 500 คนที่ได้รับวัคซีนที่พัฒนาออกมาอย่างรวดเร็ว ๆ ด้วยความตื่นกลัวครั้งนั้น ต้องกลายมาเป็นคนพิการ และมีประมาณ 25 คน ที่ต้องเสียชีวิตไปเพราะวัคซีนตัวนั้น ซึ่งโชคดียังมีอยู่ตรงที่ว่า ประชากรสหรัฐฯ เพียงแค่ 22% ได้รับวัคซีนที่มีปัญหา จากที่จริง ๆ แล้วรัฐบาลตั้งเป้าจะให้คนสหรัฐฯ อย่างน้อย 80% ต้องได้รับวัคซีน บทเรียนครั้งนั้นยังฝังใจ และไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้นอีก

การเฝ้ารอวัคซีนด้วยความหวังยังคงเดินต่อไป หากแต่เราต้องช่วยกันสร้างวัคซีนส่วนตัวเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ตนเอง ด้วยการดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย บริโภคอาหารที่ดี สวมหน้ากาก หมั่นล้างมือ ก็จะช่วยพยุงสถานการณ์ให้ดีขึ้นได้ในเร็ววัน



📖 ยักษ์บุหรีโป๊ะแตกแอบจ้างพ็อดส่งข่าวโจมตีช่วยคนเลิกบุหรี



งานนี้ไม่เพียงแต่ บริษัท บริติช อเมริกัน โทแบคโค ในประเทศอังกฤษเท่านั้น ที่ต้องหน้าแตกเมื่อโดนจับได้ว่าแอบจ้างบริษัทพ็อด ส่งข่าวอ้างอิงข้อมูลด้านเดียวโจมตีระบบสุขภาพอังกฤษและสภาช่วยคนเลิกสูบบุหรี โดยไม่มีการเปิดเผยว่า บริษัทพ็อดทำงานชิ้นนี้ให้กับบริษัท บริติช อเมริกันฯ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ผิดจรรยาบรรณ

สื่ออังกฤษหลายสำนักไม่ตรวจสอบข้อมูลก่อนร่วมลงข่าวโจมตีโครงการให้ความช่วยเหลือและรักษาผู้ต้องการเลิกบุหรี อาทิ พาดหัวว่าเป็นการสูญเสียงบประมาณประเทศโดยใช้เหตุเนื่องจากรักษาแล้วก็ไม่ค่อยได้ผล หากแต่ในความเป็นจริงแล้ว

เมื่อมีผู้รู้ที่ได้มาอ่านตัวเลขงบประมาณก็ตรวจสอบได้ทันทีว่า มีการหมกเม็ดตัวเลขงบประมาณที่ยกมากล่าวอ้าง โดยไม่ได้นำค่าใช้จ่ายทางด้านสาธารณสุขของประเทศ ที่สามารถลดลงไปได้มหาศาลจากการช่วยให้คนเลิกบุหรีได้แต่ละคน ๆ มาคิดด้วย จึงเหมือนว่าโครงการนี้มีแต่สิ้นเปลืองงบประมาณ ซึ่งไม่ใช่เรื่องจริง อีกทั้งยังมีการแอบเชียร์ผลิตภัณฑ์บุหรีไฟฟ้าว่าเป็นทางเลือกที่ประหยัดกว่าสำหรับการเลิกสูบบุหรีด้วย เมื่อสืบจึงเจอต้นตอว่า บริษัทพ็อดรายดังกล่าวได้รับงานจากบริษัท บริติช อเมริกันฯ แต่ไม่เปิดเผยว่าตัวเองทำการเผยแพร่ข้อมูลในนามของบริษัทพ็อดรายใหญ่รายนี้

หลังจากเกิดเรื่องอื้อฉาว บริษัทพ็อด อ้างว่าหลังจากที่หลายสำนักเผยแพร่ข่าวออกไปแล้ว ถึงได้ติดต่อนักข่าวแต่ละสำนักไปเพื่อให้ข้อมูลเพิ่มเติม ส่วนบริษัท บริติช อเมริกันฯ เองก็พูดเพียงแต่อ้อม ๆ ว่า บริษัทก็ต้องการเพียงแค่สื่อสารข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพไปถึงผู้บริโภคเท่านั้นเอง

📖 เยอรมัน เริ่มนโยบายห้ามโฆษณายาสูบ

ในฐานะที่เป็นชาติเดียวในสหภาพยุโรปที่ยังอนุญาตให้มีการโฆษณาผลิตภัณฑ์ยาสูบอยู่ ณ ปัจจุบันนี้ ในที่สุดแล้วประเทศเยอรมนี ก็จำเป็นต้องดำเนินนโยบายเรื่องบุหรีให้เป็นไปในทางเดียวกันกับชาติอื่นๆ ในกลุ่มสหภาพยุโรป

โดยล่าสุดรัฐบาลเยอรมนีได้ออกมาประกาศแล้วว่า นับตั้งแต่ปี 2565 เป็นต้นไป จะเริ่มห้ามการโฆษณาผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิด โดยจะสามารถมีโฆษณาได้เพียงแคในร้านจำหน่ายบุหรี ในขณะที่พื้นที่โฆษณาอย่างโรงภาพยนตร์ ก็จะถูกจำกัดให้โฆษณาได้แคในโรงที่ฉายภาพยนตร์ที่อนุญาตให้ผู้มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปดูได้เท่านั้น

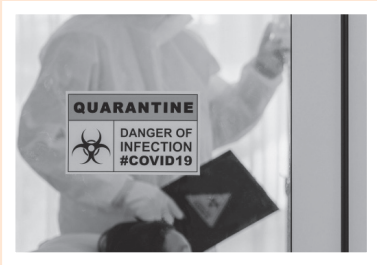


การส่งตัวอย่างผลิตภัณฑ์ยาสูบแบบให้ฟรีไปให้ลูกค้าตามบ้านหรือแจกจ่ายทั่วไปก็จะทำไม่ได้อีกต่อไป และในวันที่ 1 มกราคม ปี 2565 โฆษณากลางแจ้งของผลิตภัณฑ์ยาสูบทั้งหลายก็จะไม่มีอีกต่อไป และ 1 ปีหลังจากนั้น เป็นคิวของเครื่องอุ่นร้อนบุหรี ที่จะไม่สามารถโฆษณาได้อีกต่อไป ส่วนบุหรีไฟฟ้าก็จ่อคิวถูกห้ามโฆษณาในอีกปีถัดไป

ด้านกลุ่มผู้รอคอยให้รัฐบาลเยอรมนีห้ามโฆษณายาสูบ มองว่า เป็นความสำเร็จ ส่วนฝั่งที่ไม่เห็นด้วย ซึ่งรวมถึงบริษัทบุหรีข้ามชาติยักษ์ใหญ่ในเยอรมนี ก็ถึงกับออกโรงมาส่งเสียงค้าน ด้วยข้ออ้างที่ว่าจะเป็นการไปจำกัดการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับทางเลือกให้ผู้ต้องการเลิกบุหรี



2 หมู่อินเดีย โคนกักตัวหลังแอบส่งเหล้าให้เพื่อนในศูนย์กักโควิด



หมู่อินเดีย 2 คนนี้ ค่ะแนความรักเพื่อน (ในทางที่ผิด) ก็ควรจะได้เต็ม ค่ะแนความพยายาม (แหกกฎ) ก็ควรจะได้ 10 เต็มอีกเช่นกัน เพราะขนาด เพื่อนถูกจับเข้าศูนย์กักกันโรคโควิด-19 เพราะเพิ่งเดินทางมาจากพื้นที่อื่น อยู่แท้ๆ เพียงแค่ได้รับโทรศัพท์เอ่ยปากว่าเพื่อนนั้นอยากดื่ม 2 หมู่อินเดีย ก็ลุกจ่อ ออกไปหาซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้เพื่อนรัก

ซื้อเสร็จสรรพก็ดิ่งมอเตอร์ไซด์ไปกัน 2 คน ไปถึงศูนย์กักกัน นัดแนะให้ แอบมารับน้ำเมา โดยคนโดนกักตัวอยู่บนตึกก็หย่อนเชือกลงมาให้คนแอบมา เยี่ยมมดขวดเหล้าเสร็จ แล้วก็ดิ่งขึ้นไปเป็นอันว่าเสร็จกิจ แต่เรื่องมาแดงตรงที่ว่า ชายคนโดนกักพอได้น้ำเมาไปแล้ว ก็จัดการจนเมาหนัก เท่านั้นยังไม่พอยังไปก่อเหตุวุ่นวายจนตำรวจต้องมานำตัวไปส่งบสตารามณ์

จากนั้นแค่ 2 วัน ผลตรวจโควิด-19 ของชายคนนี้ก็ออกมาได้ผลเป็นบวก ทำให้ตำรวจต้องสืบเสาะหาชายเพื่อนรัก อีก 2 คนที่แอบเข้ามาส่งเหล้าให้วันก่อนนั้น ซึ่งแม้จะไม่มี ความผิดอันใดทางกฎหมายแต่ด้วยที่ว่า ชายทั้ง 2 คนนั้นถือว่า มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อจากชายในศูนย์กักกันเพราะทั้งคู่ได้สัมผัสเชือกที่ชายในศูนย์ฯ ได้จับมาก่อนแล้ว ชายที่รักเพื่อน มากทั้ง 2 คน เลยต้องลงเอยด้วยการถูกให้กักโรคที่บ้านรอสังเกตอาการไปตามระเบียบ

ตำรวจอังกฤษท้อ คนเมาไม่แคร์เว้นระยะห่างทางสังคม

พลันที่นายกรัฐมนตรีประเทศอังกฤษ บอริส จอห์นสัน ผู้ที่เกือบเอาชีวิตไม่รอด จากคราวที่ติดเชื้อโควิด-19 ประกาศคลายล็อก ให้ผับ บาร์ ร้านอาหารและบริการอื่นๆ กลับมาเปิดได้อีกครั้งเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคมที่ผ่านมา ตำรวจเมืองผู้ดีถึงกับต้องกุมขมับ กันเลย ด้วยเพราะรู้ดีกว่าบรรดาขี้เมาทั้งหลาย ถือเป็นภาระหนักของตำรวจในอังกฤษ อยู่ทุกคำคืนอยู่แล้ว และเขาเหล่านี้อาจไม่มีทางจะเชื่อฟังมาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคม จากคนอื่น 1 เมตรในร้านเหล้าอย่างแน่นอน



เห็นกันชัดๆ อยู่แล้วว่าไม่มีทางเป็นไปตามที่นายกรฯ และผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายพูดถึง ระเบียบเรื่องการเว้นระยะห่างทางสังคมจะช่วยป้องกันการระบาดระลอก 2 ได้ ตำรวจอังกฤษรู้ฤทธิ์คนเมาในผับบาร์เมืองผู้ดี กันเป็นอย่างดี จึงไม่มีใครเชื่อว่า มาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมจะได้ผลกับคนพวกนี้ แต่ก็ทำอะไรไม่ได้นอกจากต้องทำหน้าที่ ของตัวเองและป้องกันตัวเองให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อต้องจัดการกับขี้เมาทั้งหลาย แล้วปล่อยให้ตัวเลขผู้ติดเชื้อพุ่งกัน เองเอง

ไม่เฉพาะแต่เจ้าหน้าที่ตำรวจเท่านั้นที่ตระหนักดีถึงปัญหานี้ พนักงานที่ต้องทำงานในภาคบริการก็กังวลไม่แพ้กันที่ต้อง กลับไปเผชิญกับคนเมาในภาวะที่ยังสุ่มเสี่ยงอยู่มากต่อการติดเชื้อโควิด-19 ทำให้ชาวดีที่จะได้กลับไปทำงานอีกครั้งสำหรับ พนักงานเหล่านี้อาจกลายเป็นเรื่องที่น่าวิตกเสียมากกว่า

เคล็ดลับสุขภาพดีแบบ “อัน” กาย-ใจดี เริ่มต้นที่ตัวเรา

อันชื่อว่าเป็น ศิลปินนักแสดง นอกจากฝีมือ ความสามารถในการแสดงแล้ว สิ่งสำคัญที่เป็นต้นทุนที่ดีที่สุดคือ การมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง เตรียมพร้อมรับมือได้กับทุกบทบาทการแสดงที่ได้รับ เพื่อสร้างผลงานที่มีคุณภาพสู่สายตาผู้ชม

เช่นเดียวกับนักแสดงหนุ่มหน้าใหม่ไฟแรงแห่งวิกทอเรีย อย่างหนุ่มอัน กรรกฎ คู่แค้น ที่โลดแล่นอยู่ในวงการบันเทิงมาได้สักพักใหญ่ อันได้กลายเป็นขวัญใจวัยโจ๋จากละครเรื่อง กาเหว่า และเศรษฐีตีนเปล่า ทางช่อง 7HD บทบาทของ “กาเหว่า” นี้ทำให้หนุ่มอัน เป็นที่รู้จักมากขึ้นและได้รับการต้อนรับเป็นอย่างดีจากแฟนละคร



อันได้เผยเคล็ดลับการดูแลสุขภาพว่า สิ่งสำคัญอย่างแรกในการดูแลสุขภาพคือ การรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และการพักผ่อนให้เพียงพอ “ถ้าหากต้องนอนดึกแล้วตื่นเช้า ผมก็จะหาอะไรมาทานก่อน ถ้าหากรีบจริง ๆ ก็จะทานนมกับขนมปังในมือเช้า ส่วนตอนเที่ยงจะมีผลไม้เสริมเพื่อช่วยเรื่องระบบการขับถ่าย นอกจากนี้ “การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอเป็นอีกสิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง” อัน กล่าว

เมื่อถามถึงเคล็ดลับการออกกำลังกาย อัน เล่าว่า ตอนเด็ก ๆ ชอบเล่นกีฬาและเป็นตัวแทนประจำจังหวัด กีฬาที่เล่นส่วนใหญ่คือ ฟุตบอล ตะกร้อ จะเล่นเยอะมาก หลังจากเข้ามาอยู่ในวงการบันเทิงช่วงแรก ๆ ไม่ได้ออกกำลังกายเลย เมื่อก่อนจะรู้สึกว่าการอะไรก็ไม่อ้วน แต่พออายุมากขึ้นการเผาผลาญก็ลดลงตามไปด้วย ช่วงหลังมานี้จึงปรับตัวเองใหม่ โดยการตื่นแต่เช้าแล้วมาวิ่งและเดินออกกำลังกาย ประมาณ 20-30 นาที ถ้าเป็นช่วงเย็นหลังจากกลับจากทำงานแล้ว หากมีเวลาจะไปเดินออกกำลังกายต่อ

เป็นศิลปินนักแสดง แน่นอนว่าต้องเจอกับความเครียดและปัญหาหนักอยู่แล้วในการทำงาน แต่อันก็มีวิธีการรับมือกับความเครียดเหล่านี้ได้ด้วยการ “ฟังเพลง” อันเล่าว่า ในแต่ละวันต้องเจอกับความเครียดอยู่แล้ว ทั้งด้านการทำงาน ธุรกิจ วิธีจัดการความเครียดคือ การฟังเพลง พอได้ยินเสียงเพลงเราก็จะหายและรู้สึกดีขึ้น หรือบางครั้งก็ออกมาเดินเล่น สูดอากาศข้างนอกใช้เวลาอยู่กับตัวเอง จะใช้เวลาจัดการกับความเครียดไม่นานก็จะทำให้รู้สึกดีขึ้นและหายเครียด

ในช่วงโควิด-19 ทุกคนต้องเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตจากเดิมไปสู่วิถีใหม่ หรือ New Normal ซึ่งอันก็ได้เล่าถึง New Normal ในแบบของเขา

“New Normal ของผมคือ การป้องกันตัวเองเบื้องต้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ควรทำ เช่น การล้างมือ ใช้เจลแอลกอฮอล์หรือใช้สบู่ล้างมือก็ได้ ซึ่งการล้างมือผมไม่ได้ทำแค่ในช่วงโควิด-19 เท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่ทำมานานแล้ว ถือเป็น New Normal ที่ทุกคนต้องหันมาทำให้กลายเป็นเรื่องปกติ และช่วงที่ต้องกักตัวอยู่บ้านก็ทำให้มีโอกาสได้ใช้ชีวิตกับครอบครัว มีเวลาทำกิจกรรมกับครอบครัวมากขึ้น” อัน กล่าว

นอกจากแบ่งปันวิธีการดูแลสุขภาพแล้ว อัน ยังฝากถึงทุกคนในการร่วมมือกันปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดโควิด-19 ด้วยว่า อยากฝากถึงพี่น้องทุกคน ช่วยกันปฏิบัติตามมาตรการป้องกันสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกจากบ้าน พกเจลแอลกอฮอล์ติดตัวไว้ล้างมือบ่อย ๆ ที่สำคัญอย่าลืมรักษาระยะห่างทางสังคม เพื่อป้องกันโควิด-19 อยากให้ทุกคนรับผิดชอบต่อส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวมเชื่อว่าอีกไม่นานเกินรอ โรคนี้จะหายไปจากประเทศไทยของเราแน่นอน และจะสามารถกลับไปใช้ชีวิตอย่างปกติได้อีกครั้ง

สิ่งที่อันได้เล่าถึงวิธีการดูแลสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง ทั้งการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอยู่เสมอ รวมถึงการใช้ชีวิตวิถีใหม่ สวมหน้ากากทุกครั้งที่ออกนอกบ้าน ล้างมือบ่อย ๆ และรักษาระยะห่างทางสังคม เป็นสิ่งที่ สสส. สนับสนุนให้คนไทยหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้ชีวิต เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ตามแบบฉบับชีวิตวิถีใหม่ ชีวิตดีเริ่มที่เร

แม้ว่าประเทศไทยสถานการณ์จะดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่อีกหลายประเทศยังมีการระบาดในวงกว้าง และวันหนึ่งเราต้องกลับมาเปิดประเทศอีกครั้ง การป้องกันตนเองให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขนิสัยรักษาความสะอาด สวมหน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือ สิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องมือป้องกันตัวเองได้ดี เพื่อจะทำให้เราทุกคนฝ่าวิกฤติที่อาจต้องเจอในวันข้างหน้าได้

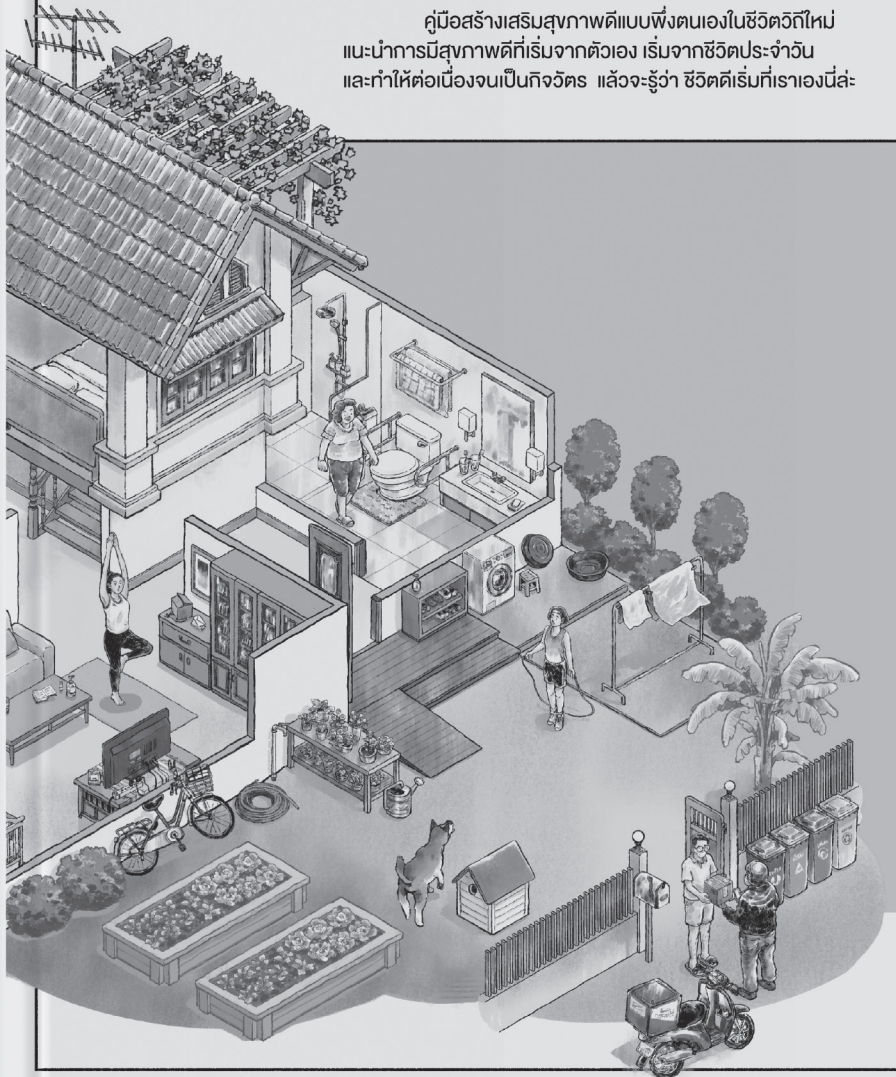
โหลด
เลย

ชีวิตวิถีใหม่

ชีวิตที่ดี
เริ่มที่

สสส

คู่มือสร้างเสริมสุขภาพดีแบบพึ่งตนเองในชีวิตวิถีใหม่
แนะนำการมีสุขภาพดีที่เริ่มจากตัวเอง เริ่มจากชีวิตประจำวัน
และทำให้ต่อเนื่องจนเป็นกิจวัตร แล้วจะรู้ว่า ชีวิตดีเริ่มที่เรานี้ละ



เรื่องน่ารู้
ของการ
มีชีวิตวิถีใหม่





สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน มาค้นหาวิธีป้องกันโควิด-19 โดยเลือกข้อต่อไปนี้เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อทำให้เราทุกคนปลอดภัยจากโควิด-19 ไปด้วยกัน

A.

ซื้อเจลล้างมือ แผ่นกั้นหน้ากาก จัดปาร์ตี้

B.

ล้างมือ สวมหน้ากาก รักษาระยะห่าง

C.

นอนให้เพียงพอ ทานให้ครบ 5 หมู่ ทำบุญทำงาน

ส่งคำตอบ พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
ก่อนวันที่ 10 กันยายน 2563 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
จะได้รับเสื้อ “มี สติ! พร้อมสู้ทุกวิกฤต” ไปเลย



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ประกาศ

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข[😊]

ประกาศยุติการจัดพิมพ์สำหรับการแจกฟรี
นับตั้งแต่ฉบับเดือนตุลาคม พ.ศ.2563 เป็นต้นไป

ทั้งนี้ สามารถติดตามอ่านได้ทางช่องทางออนไลน์ได้ที่

www.thaihealth.or.th

และ www.facebook.com/thaihealth

ได้ทุกต้นเดือน



www.thaihealth.or.th



www.facebook.com/thaihealth



งดเหล้า
เข้า
พรรษา

งดเหล้า
มีเงินใช้
ทุกวิกฤตผ่านไปได้

สสส



เลิกเหล้าโทร. 1413