

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 14
ฉบับที่ 202
สิงหาคม 2561



งดเหล้า
เจ้าพ่อรัชชา

โมเมนต์ ลค
Carbon
Footprint
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

ชวน ช่วย เซียร์ มาเลิกเหล้ากัน ☺
เพยเคิ้ลคลับ ครอบครัวสุขสันต์ ☺
รู้จักคนเบื้องหลัง คนเลิกเหล้า ☺

แจก
ฟรี!



ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 14 ฉบับที่ 202 สิงหาคม 2561

สร้างสุข😊

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	3
สุขประจำฉบับ	4
เข้าพรรษา เลิกเหล้า เรามาคอยเชียร์คุณ!	
สุขสร้างได้	12
Happy Family ครอบครัวอบอุ่น องค์กรมั่นคง ชีวิตมั่นคง	
คนสร้างสุข	16
ทุ่มแรงทำงานเพื่อสาธารณะ ความสุขแบบฉบับคนทำงานเลิกเหล้า	
สุขรอบบ้าน	18
อาชีพนางฟ้า อาจไม่สวยงามอย่างที่คิด เพราะอาชีพทำให้ต้องเสี่ยงโรคมะเร็ง	
สุขไร้ควัน	20
สุขเลิกเหล้า	21
คนดังสุขภาพดี	22
“ก๊อต จิรายุ ตันตระกูล” ผู้ที่รัก และเห็นความสำคัญของร่างกาย	
สุขลิบสมอง	23

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

งดเหล้าเข้าพรรษา ถือเป็นการรณรงค์แรกที่ สสส. เริ่มเพื่อให้ประชาชน ลด ละ เลิก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาตั้งแต่ปี 2546 โดยใช้ทุนทางสังคมดั้งเดิมของไทย ที่มีค่านิยมนี้ อยู่แต่ก็เลือนหายจืดจางลงไปในยุคสมัยใหม่

การรื้อฟื้นค่านิยมนี้ ได้รับการตอบสนองอย่างดี “งดเหล้าเข้าพรรษา” ถูกประเมินว่า เป็นแบรนด์สำคัญในสังคมไทยเพียงในสองสามปีแรก และในปี 2551 รัฐบาลประกาศให้ วันเข้าพรรษา เป็น “วันงดดื่มสุราแห่งชาติ”

นับถึงปัจจุบันนี้เป็นปีที่ 16 แล้ว

ความตั้งใจนับตั้งแต่วันแรก ยังคงชัดเจนและยังได้รับการขานรับพลังจากภาคส่วนต่างๆ ของสังคม เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง เห็นได้จากผู้ที่ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม “เลิกเหล้า เข้าพรรษา” จากเมื่อปี 2546 ซึ่งมีปริมาณผู้ร่วมงดเหล้าตลอดพรรษาเพียง 19.8% ซึ่งได้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็น 37.8% ในปี 2560 เมื่อนับคนที่ดื่มเป็นประจำ และดื่มเป็นครั้งคราว แต่สมัครใจเข้าร่วมตั้งใจงดเหล้าเข้าพรรษา ทั้งงดดื่มตลอดพรรษา และกลุ่มที่งด หรือลดการดื่ม ได้เพิ่มเป็น 67.5 % หรือประมาณ 14.2 ล้านคนแล้ว (ศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนากลุ่มและธุรกิจ (SAB), 2560)

ประโยชน์ที่สำคัญทำให้ประชาชนเห็นแง่ดีของการเลิกเหล้าเข้าพรรษา มีทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและสุขภาพ

ในทางเศรษฐกิจ การเลิกเหล้าเป็นเวลา 3 เดือน เป็นการประหยัดเงินเพื่อตนเอง และครอบครัว ในปีที่ผ่านมาประเมินว่า งดเหล้าเข้าพรรษาสมาคมประหยัดค่าใช้จ่ายจากการ ซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากถึง 11,243 ล้านบาท สามารถนำเงินส่วนนี้ไปใช้จ่ายที่จำเป็น และเป็นประโยชน์อื่นๆ

การหยุดดื่มเป็นเวลา 3 เดือน ทำให้หลายคนสุขภาพดีขึ้น สมองแจ่มใส นอนหลับ ได้เต็มที่ ทำงานทำการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้เวลาคนในครอบครัวได้อย่างเต็มที่ ลดปัญหา ความรุนแรงที่มีต้นเหตุมาจากการดื่ม จนทำให้เกิดความสุขคืนมาสู่ครอบครัว

การสำรวจทำให้เห็นข้อมูลความเปลี่ยนแปลงของผู้ดื่มได้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า กลุ่มผู้งดเหล้า เข้าพรรษา ระบุว่า เมื่อเลิกหรือลดการดื่มแล้ว ทำให้สุขภาพดีขึ้น 71% รองลงมาคือ ประหยัด ค่าใช้จ่าย 54% สุขภาพจิตดีขึ้น 42% และลดปัญหาในครอบครัว มีความสุขมากขึ้น 26%

ที่สำคัญ ขณะนี้กลุ่มผู้ดื่ม 85.2% ยอมรับว่าเมื่อเห็นสื่อรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา ของ สสส. ทำให้เกิดความตระหนักในพิษภัย และพยายามลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้ที่เลิกเหล้าเข้าพรรษา สำเร็จในปี 2560 จำนวน 94.1% ยังตั้งใจว่า ในปี 2561 นี้ ก็จะเลิกเหล้าเข้าพรรษาอีกครั้ง

แต่พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ใช่เป็นเรื่องของปัจเจกบุคคลเท่านั้น สังคมสิ่งแวดล้อมรอบข้างมีอิทธิพลเกี่ยวข้องอย่างมาก

การช่วยลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงต้องการความร่วมมือจากทุกภาคส่วน

การงดเหล้าเข้าพรรษาก้าวไปอย่างเข้มแข็งด้วยการประสานภาคส่วนต่างมาหนุนช่วย ในปีนี้ มี 155 อำเภอจากทั่วประเทศ จะเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการเลิกเหล้า โดยจะชวน เชิญ เชียร์ หน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่ ประชาชน ร้านค้า ให้เข้ามาช่วยกันทำให้คนในชุมชนเลิกเหล้า ได้สำเร็จด้วยมาตรการของชุมชนรูปแบบต่างๆ



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

โดยเฉพาะเรื่องของการให้กำลังใจ ชื่นชม เชิดชู ผู้ที่สามารถเลิกเหล้าได้ เป็นวิธี เสริมพลังให้ คนเลิกเหล้า สามารถเลิกเหล้า ได้สำเร็จ มีหัวใจที่เข้มแข็งขึ้นที่จะฝ่าฟันความ ยากในใจได้

วัดเข้ามาช่วยสร้างพลังการปฏิญาณ ลด ละ เลิกเหล้าของคนในชุมชน

คนที่เลิกเหล้าได้ถาวร รวมตัวกันเป็น “ชมรมคนใจเพชร” ช่วยถ่ายทอดประสบการณ์ เลิกเหล้าแก่ผู้กล้าเปลี่ยนแปลงตนเองจนต่อไป โรงเรียนเชิญชวนนักเรียนให้ช่วยชักชวน พ่อแม่ที่ดื่มเหล้าอยู่ให้ลด ละ เลิก

หน่วยบริการสุขภาพโดยเฉพาะใน โรงพยาบาลสุขภาพตำบลเพิ่มการค้นหา ผู้ติดสุราและให้คำปรึกษาการเลิกดื่มที่ถูกต้อง

การสื่อสารรณรงค์ของ สสส. ก็ทำ ภายใต้งานชุด “พลังมด...ชวนงดเหล้า ครบพรรษา”

มดนั้นเป็นตัวแทนของการร่วมมือ ทำงานอย่างสามัคคี หากเราชวนกันเลิกเหล้า แบบพลังมด ที่ทุกส่วนช่วยกันทำหน้าที่ของ ตัวเอง ไม่ว่าจะเป็น ลูก เมีย พ่อ แม่ เพื่อน วัด โรงเรียน ร้านค้า ไม่ว่าอยู่ในฐานะใด ก็ตาม ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการช่วยให้ “คนเลิกเหล้า” ด้วยการส่งกำลังใจ เสริมพลัง ให้กันและกัน

รวมพลังสร้างสังคมสุขภาวะที่จะลด พิษภัยจากแอลกอฮอล์ร่วมกันนะครับ

คนไทยมีสุขภาพะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรม ที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

😊 สุขประจำฉบับ

เข้าพรรษา เลิกเหล้า เรามาคอยเชียร์คุณ!

16 ปีแล้ว ที่ สสส. คอยอยู่เป็นกำลังใจให้คุณเลิกเหล้า!



เข้าพรรษา ถือเป็นจุดเริ่มต้นการรณรงค์ “งดเหล้า” โดย
ประสานวัฒนธรรมประเพณีดั้งเดิม มาเริ่มจุดประกาย ชักชวนให้
คนไทยหันมาใช้วันเข้าพรรษาเป็นจุดเริ่มต้นทำสิ่งดีๆ ให้กับตัวเอง
และคนที่คุณรัก

เพราะ “เหล้า” ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ถึง 60 โรค ส่วนใหญ่เป็น
โรคเรื้อรัง ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง รวมทั้ง ก่อให้เกิดปัญหา
สืบเนื่องมาจากเหล้า โดยเฉพาะปัญหาครอบครัว ปัญหาสังคม ปัญหาอาชญากรรม
อุบัติเหตุ การรณรงค์ให้ “ลด ละ เลิก” เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงเป็นส่วนหนึ่งที่เรา
อยากให้เกิดเป็นจุดเปลี่ยนสังคม

เพราะ “ผลดี” ของการเลิกเหล้า เข้าพรรษา เป็นที่ประจักษ์ต่อสังคม ผู้คนจึงเข้ามามีส่วนร่วมประกาศตัวเป็นคนเลิกเหล้า
เพิ่มขึ้นในทุกปี แถมบางคนยังสามารถสวมวิญญาณคนหัวใจเพชร ประกาศว่าจะเลิกเหล้าตลอดชีวิต จากจุดเริ่มต้นของการเลิก
เหล้าเข้าพรรษา

จากการรณรงค์สร้างความรับรู้ กลายเป็นความตระหนัก
จนทั่วทั้งสังคมรับรู้ตรงกันว่า หากมีเพื่อนบอกว่า “**งดเหล้า
เข้าพรรษานะ**” เราจะร่วมสนับสนุน เชียร์ ให้กำลังใจ ให้เพื่อน
ผ่านช่วงที่ติของชีวิตไปได้ อย่างน้อยให้สุขภาพได้ฟื้นฟู ให้มี
โอกาสทบทวนว่า การดื่ม และไม่ดื่ม มีความแตกต่างและส่งผลดี
คืนกลับสู่ตัวเองอย่างไร มีโอกาสได้มองหน้าลูกเมียว่า มีความสุข
แค่ไหนที่พ่อแม่เฝ้า

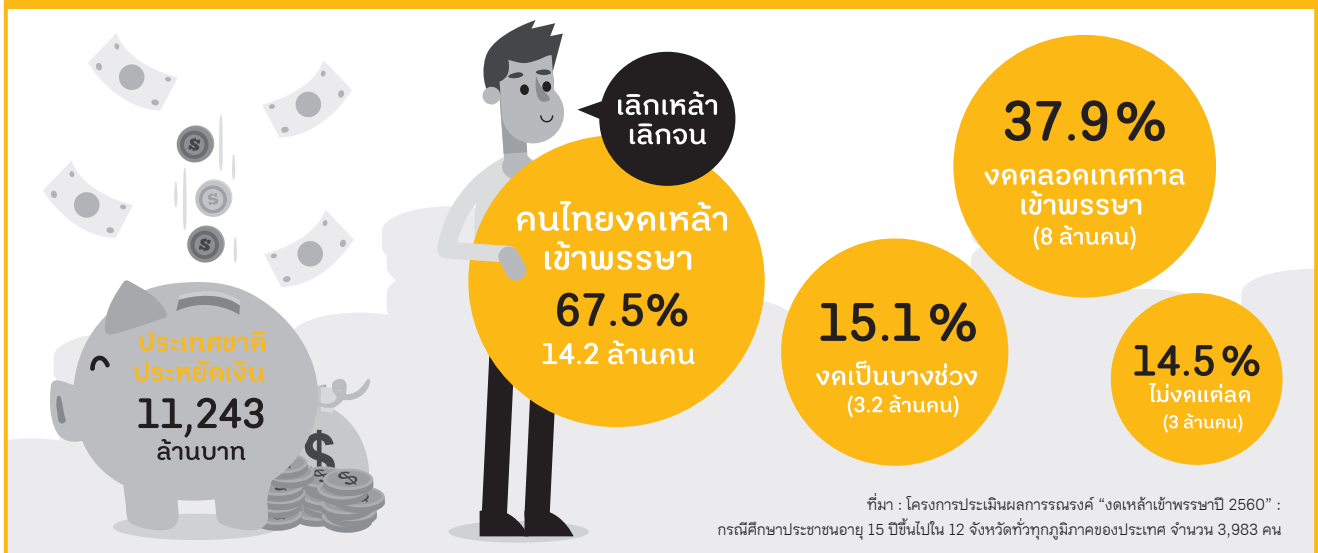
ในแง่ของสุขภาพ การดื่มเหล้ามากๆ นั้น ตับจะค่อยๆ
ถูกทำลายโดยที่ไม่มีอาการแสดงให้รู้ เนื่องจากตับเป็น
อวัยวะที่ร่างกายสร้างมาให้มีเซลล์เพื่อไว้ประมาณ 3 เท่า
เพราะต้องรับศึกหนักกว่าอวัยวะส่วนอื่น เมื่อเซลล์ตับโดนทำลาย
แรกๆ จึงไม่มีอาการใดๆ ให้รู้ตัว จนกระทั่งเมื่อเซลล์ตับเหลือ
น้อยกว่า 40% จึงจะเริ่มมีอาการ และเมื่อน้อยกว่า 25% จะเกิด
อาการตับวาย

การพักตับ 3 เดือน ในช่วงการรณรงค์งดเหล้า
เข้าพรรษานั้น จึงถือเป็นระยะเวลาที่จะช่วยให้ตับได้ฟื้นฟู
โดยแต่ละคนจะมีความเร็วในการฟื้นฟูต่างกัน ขึ้นอยู่กับ
สุขภาพ ปริมาณการดื่ม และสภาพตับถูกทำลายไปมากน้อย
เท่าไร หากยังหนุ่มสาวอยู่ ตับถูกทำลายไม่มากก็จะฟื้นฟูได้เร็ว
ถือเป็นการหยุดการทำลายเซลล์ และหลังจากออกพรรษา
หากยังทำต่อเนื่องไปได้ ก็เท่ากับเป็นการยืดอายุตับให้ใช้
ไปได้นานๆ

การสำรวจและประเมินโครงการงดเหล้าเข้าพรรษา
เมื่อปี 2560 ที่ผ่านมา ยังพบว่า ผลของการเลิกเหล้า
เพียง 3 เดือนของประชาชนไทย ทำให้ช่วยลดค่าใช้จ่ายของ
ครัวเรือน สามารถประหยัดได้เฉลี่ย 1,844 บาทต่อครอบครัว
หรือประมาณการโดยรวมประเทศจะสามารถประหยัดในช่วงนี้
ได้ถึง 11,243 ล้านบาทเลยทีเดียว



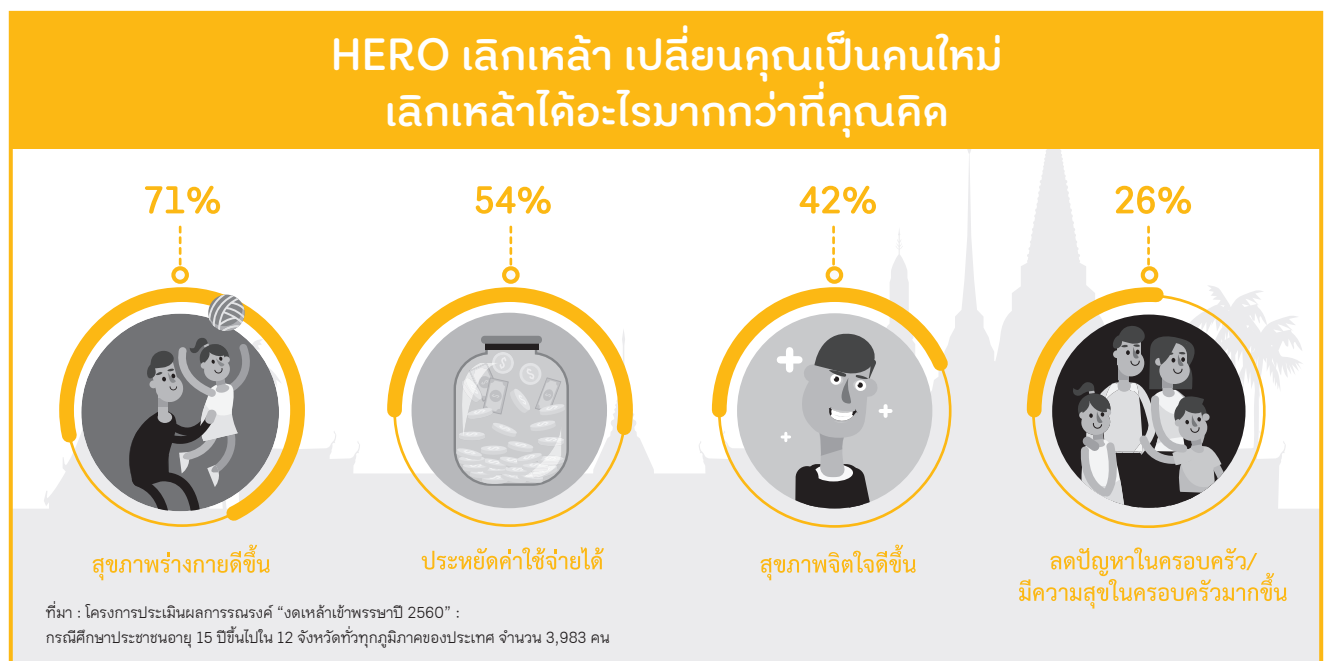
ความสำเร็จคเหล้าเข้าพรรษา ปี 2560



ปีนี้เป็นปีที่ 16 นับจากปี 2546 ซึ่งเป็นปีเริ่มต้นของแคมเปญดเหล้าเข้าพรรษา ที่มีผู้งดเหล้าตลอดพรรษาเพียง 19.8% แต่การทำงานที่ต่อเนื่อง ทำให้คนงดเหล้าตลอดพรรษาเพิ่มขึ้นเป็น 37.9% ในปี 2560 เพิ่มขึ้นเกือบ 1 เท่าตัว ขณะที่คนที่งดการดื่มเป็นบางช่วง หรือลดการดื่ม ก็ยังให้ความสนใจร่วมงดเหล้าเข้าพรรษาเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง ส่งผลให้มีคนร่วมงดเหล้าเข้าพรรษามากถึง 67.5%

งดเหล้าเข้าพรรษาในปี 2561 สสส. ได้สนับสนุนทุกภาคส่วน อาทิ เครือข่ายองค์กรงดเหล้า กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (สคอ.) องค์กรเอกชน ฯลฯ ให้มาร่วมกับขับเคลื่อนให้เกิดวาระงดเหล้าเข้าพรรษา วาระระดับชาติ ที่ทุกคนสามารถเป็นส่วนหนึ่งได้ การชักชวนต่อๆ กัน ให้ความสำคัญสนใจ จะเกิดเป็นกำลังใจส่งต่อกันไปในที่สุด

ในปีนี้มี 155 นายอำเภอ ได้เข้ามามีส่วนร่วม ชวน ช่วย เชียร์ กับชุมชน หน่วยงานในพื้นที่ ให้มาร่วมกันตั้งใจ ลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยแต่ละชุมชนก็จะมีข้อตกลงร่วมของชุมชน ที่เอาไปทำงานร่วมกันได้ ไม่ว่าจะเป็น ธรรมนูญงดเหล้าเข้าพรรษา สุ่มตรวจสุราในชุมชน ธรรมนูญงดเหล้าในงานศพ งานบุญปลอดเหล้า ธรรมนูญในสถานศึกษา ชุมชน ตลอดจนการบังคับใช้กฎหมายอย่างเข้มข้น พัฒนาเป็นนโยบายสาธารณะ สร้างพื้นที่ต้นแบบในที่สุด



โดยจะมีคนหัวใจหิน และคนหัวใจเพชร ในแต่ละชุมชน ที่สามารถ “ลด ละ เลิก” ได้ เป็นต้นแบบและคนคอยช่วยเชียร์และแชร์ประสบการณ์ กว่าที่จะก้าวความยากลำบาก กลายเป็นคนเลิกเหล้า ต้องอาศัยความอดทน และความตั้งใจอย่างไร ที่แน่ๆ คือ กำลังใจจากคนที่เข้าใจ จะกลายเป็นพลังส่งต่อให้คนอื่น ๆ ฮึดและทำงานสำเร็จอย่างตั้งใจได้

แน่นอนว่าเราอยู่ทีมคุณ มาเป็นทีมเดียวกัน

#ทีมเลิกเหล้าเข้าพรรษา



ลอง “เช็ก” คุณ “มี” อาการติดเหล้าหรือไม่

- ☐ มีอาการมือสั่น คอแข็งมากขึ้น ตื่นมากขึ้นเพื่อให้เมาเท่าเดิม
- ☐ มีอาการขาดเหล้า เมื่อดื่มน้อยลงหรือหยุดดื่ม จะหงุดหงิด มือสั่น ปวดหัว เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ เห็นภาพหลอน หูแว่ว ชัก
- ☐ มีการดื่มปริมาณมาก หรือ นานกว่าที่ตั้งใจโดยหยุดไม่ได้
- ☐ มีความพยายามลดหรือเลิกหลายครั้งแต่ไม่สำเร็จ
- ☐ มีปัญหาเกี่ยวกับการเข้าสังคม เพราะเอาเวลาส่วนใหญ่ไปดื่มเหล้า
- ☐ มีพฤติกรรมยังดื่มแม้ว่าจะเกิดผลเสียต่อร่างกายจิตใจ



ถ้าคุณตอบ “มี” น้อยกว่า 3 ข้อ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์เป็น “ผู้ดื่มแบบเสี่ยงหรืออันตราย”



ถ้าคุณตอบ “มี” 3 ข้อ หรือ มากกว่า 3 ข้อขึ้นไป ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ “ผู้ดื่มแบบติด”

• **การดื่มแบบอันตราย** คือ การที่ดื่มจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นโรคกระเพาะ ตับอักเสบ ซึมเศร้า เสี่ยงต่อการเสพติด ซึ่งหากตั้งใจจะสามารถลดหรือหยุดดื่มได้ด้วยตัวเอง

• **การดื่มแบบติด** คือ การที่ดื่มจนเกิดปัญหาสุขภาพ สังคม การเงิน กฎหมาย ความสัมพันธ์ ซึ่งกลุ่มนี้ควรพบผู้เชี่ยวชาญ หรือแพทย์ เพื่อวินิจฉัย บำบัดภาวะติดเหล้าต่อไป ซึ่งการเลิกแบบหักดิบ อาจเกิดอาการถอนพิษเหล้ารุนแรงได้ เช่น ชัก ประสาทหลอน เพ้อคลั่ง ตัวสั่น สมองสับสน



อาการต้องรู้เมื่อหยุดดื่ม ในผู้ติดเหล้าแบบรุนแรง

• 6-12 ชั่วโมงแรก

หลังหยุดดื่ม มีอาการมือสั่น ตัวสั่น หงุดหงิด อาเจียน ปวดศีรษะ ซึม

• หลัง 24 ชั่วโมง หรือ 1 วัน

เริ่มสั่นมากขึ้น กระสับกระส่าย หัวใจเต้นแรง เหงื่อออกมาก ความดันสูง หูแว่ว ประสาทหลอน กลัวระแวง

• หลัง 48-72 ชั่วโมง หรือ 2-3 วัน

อาจเกิดอาการชักแบบลมบ้าหมู อาเจียน ท้องเสีย มีไข้สูง หูแว่วหรือเห็นภาพหลอนมากขึ้น มึนงง สับสน บางรายที่มีอาการรุนแรงต้องรับนํ้าส่งโรงพยาบาล

การจะหยุดหรือลดปริมาณการดื่มสุรานั้น ผู้ที่ติดสุราแบบหนัก แม้จะสามารถเลิกได้ด้วยตัวเอง หรือบางทีญาติอาจคิดว่าเลิกเองก็ได้เพราะอยู่ที่ใจ แต่ข้อเท็จจริงจำเป็นต้องรู้วิธีการหยุดดื่มอย่างปลอดภัยด้วย



เคล็ดลับ เลิกเหล้า

เริ่มจากหลีกเลี่ยงสถานที่และสังคมที่ชวนคุณดื่ม รีบกลับบ้าน อาบน้ำ เมื่ออ่อนเพลียให้ดื่มน้ำหวานหรือน้ำผลไม้ ผลไม้รสเปรี้ยวจะช่วยลดอาการอยากดื่มเหล้าได้ ทานอาหารให้อิ่มทุกมื้อ หลีกเลี่ยงอาหารที่เคยเป็นกับแกล้ม คนที่เคยดื่มเหล้าหนักให้ทานวิตามินบี 1 ปี 6 ปี 12 วันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 เม็ด เพื่อบำรุงสุขภาพ และหลีกเลี่ยงอาหารมันๆ

หากอยากเริ่มดื่มอย่างเด็ดขาด ควรหยุดดื่มให้ได้อย่างน้อย 6 เดือน เนื่องจากสมองยังมีความสับสนต่อเหล้า การดื่มเพียงเล็กน้อยอาจทำให้เกิดการติดลมและทำให้กลับไปดื่มซ้ำเหมือนเดิมได้ ดังนั้น ควรหยุดอย่างจริงจังให้ได้อย่างน้อย เป็นเวลา 6 เดือน เพื่อให้สมองได้ฟื้นฟูตัวเอง และควบคุมตัวเองได้ดีเหมือนเดิม



6 ขั้นตอนสู่การเลิกเหล้า

- **ตั้งเป้าหมาย** เข้าพรรษาถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีแล้ว เพียงแค่ต้องเสริมความมั่นใจใส่เป้าหมายเข้าไปให้ชัดว่า จะเลิกเพื่อตัวเอง เพื่อตับ เพื่อคนที่รัก
- **วางแผน** ก่อนถึงวันเข้าพรรษามาตามที่ตั้งใจ ควรค่อยๆ ลดปริมาณการดื่มลง ให้น้อยลงเรื่อยๆ เพื่อป้องกันอาการขาดเหล้าอย่างเฉียบพลัน
- **ลงมือทำอย่างจริงจัง** การจะไปถึงเป้าหมายได้ จะต้องเริ่มเดินก้าวแรกก่อน และเดินก้าวต่อไปอย่างมั่นคง อย่าลืมนะว่าสิ่งที่ทำนั้นแล้วจะเป็นจริงได้
- **ปฏิเสธให้เป็น** คนดื่มบางครั้งก็ไปเป็นไปเพราะสังคม กลุ่มเพื่อน ที่คอยชวน เข้าพรรษาแบบนี้เป็นโอกาสดีที่จะบอกใครๆ ว่า เข้าพรรษาไม่ดื่ม เชื่อว่าใครๆ ก็เข้าใจเหตุผลนี้
- **เปลี่ยนกิจกรรม** บางคนดื่มจนเคยชิน เลิกดื่ม 3 เดือน ลองหันไปทำกิจกรรมอื่น เช่น ออกกำลังกาย พักผ่อนหย่อนใจกับครอบครัว ทำสิ่งที่ไม่เคยทำในวงเหล้าดูบ้าง
- **อย่าท้อ อย่าโทษตัวเอง** ไม่ว่าอะไรก็ตามที่ทำให้แผน ไม่เป็นไปตามแผน อย่ามัวโทษตัวเอง แต่ให้ลุกขึ้นแล้วเริ่มต้นใหม่ หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ สายด่วน 1413 ก็ช่วยท่นได้



เติมกำลังใจให้เลิกเหล้า

เหนือกว่าความตั้งใจ คือ กำลังใจ

โดยเฉพาะกำลังใจจากคนที่คุณรัก หรือ กำลังใจจากคนในสังคม อย่างรอช้าหากรู้ว่า เขาผู้นั้นกำลังเลิกเหล้า ลองชื่นชม เชื้อมนั่นว่า เขาจะทำได้ หากรักกันจริง อย่าท้าทาย อย่าสบประมาทกัน เพราะก่อนที่จะใครสักคนจะคิดอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อสิ่งที่ดีขึ้น ไม่ใช่เรื่องง่าย

“คุณทำได้” “มันเจ๋งมาก” “น่าภูมิใจที่สุด” “ขอให้คุณทำได้” “มันจะผ่านไปด้วยดี”

ชุดคำพูดเหล่านี้ ถือเป็นกำลังใจชั้นเลิศ สำหรับคนเลิกเหล้า ถ้าคุณเจอเขาเหล่านั้น หรือคนใกล้ตัวคุณกำลังเลิกเหล้า ลองบอกกับเขาด้วยคำเหล่านี้

เราจะเป็กำลังใจไปพร้อมกัน!



ภาพยนตร์โฆษณาชุด “มด” เป็นการสื่อว่า สสส.

อยากชวนทุกคนร่วมมีส่วนร่วม และช่วยให้คนงดเหล้า เข้าพรรษา ผ่านตัวอย่างกิจกรรมต่างๆ ของพลังมด

มด เป็นตัวแทนของคนตัวเล็กๆ ที่มีพลัง มีความมุ่งมั่น ตั้งใจที่จะทำงาน เพื่อความสำเร็จ ดังเช่น การชักชวนคนมาร่วม “งดเหล้าเข้าพรรษา” ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมช่วยคนงดเหล้าเข้าพรรษาได้ ตามบทบาทหน้าที่ของตน

ความสำเร็จที่เกิดขึ้นในหลายๆ ชุมชน ตำบล อำเภอ ที่ร่วมจัดกิจกรรม งดเหล้าเข้าพรรษามาอย่างต่อเนื่อง อาทิ ครอบครัว ลูก ภรรยาชวนพ่อ งดเหล้า นายอำเภอ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ร่วมชวนคนปฎิญาณงดเหล้า เข้าพรรษา บางชุมชนมีการจัดกิจกรรมร่วมกับวัด จัดงานวันบวชใจ ชวนคนมาร่วมงดเหล้าเข้าพรรษาเป็นบุญกุศลร่วมกัน งานเลี้ยงต่างๆ ช่วงเข้าพรรษา เจ้าภาพ ก็พร้อมใจจัดงานเลี้ยงปลอดเหล้า เจ้าของร้านค้าต่างร่วมด้วยช่วยกัน งดขายเหล้าช่วงเข้าพรรษา เหมือน “มด” ที่ช่วยกันทำเพื่อเป้าหมาย

นายธีระ วัชรปรานี ผู้จัดการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

กิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษา ที่ผ่านมามีสะท้อนให้เห็นค่านิยมที่เปลี่ยนไปในแนวทางที่ดีขึ้น เช่น จัดกระเช้าของขวัญปลอดเหล้า ปีใหม่สวดมนต์ข้ามปี งานศพปลอดเหล้า รวมถึงเริ่มมีงานบวช งานแต่ง ขึ้นบ้านใหม่ งานทอถิ่น งานดนตรีกีฬา สงกรานต์ ลอยกระทง แข่งเรือ เทศการอาหารปลอดเหล้า ต่อยอดจากกิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษาสู่การงดเหล้าตลอดชีวิต การรณรงค์ ชวน ช่วย เชียร์ งดเหล้าครบพรรษาในระดับอำเภอ ปัจจัยที่ทำให้การขับเคลื่อนงานสำเร็จได้นั้น นายอำเภอต้องมีความเป็นแบบอย่างต้องมีความเป็นกันเองกับชุมชน

ก่อนเข้าพรรษา ให้กำนันผู้ใหญ่บ้านเป็นทีมงานชวนลด ละ เลิก และให้ความรู้กฎหมาย กับลูกบ้าน ติดตามให้กำลังใจ ระหว่างพรรษา เยี่ยมให้กำลังใจ รับฟังครอบครัวงดเหล้า ร้านค้าไม่ขายเหล้า สร้างกติกาชุมชนจัดกิจกรรมงานบุญปลอดเหล้า ค้นหาคนต้นแบบ หลังออกพรรษา จัดงานเชิดชูคนเลิกเหล้า ชุมชน หน่วยงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างหมู่บ้าน รวมถึงชวนลด ละ เลิกอย่างต่อเนื่อง



นายสมเพชร สร้อยสระคู รองผู้ว่าราชการจังหวัดยโสธร หนึ่งในอดีตนายอำเภอนักทรงคังดเหล้าเมื่อปี 2557

แอลกอฮอล์เป็น 1 ใน 6 ภัยสุขภาพ ที่ก่อให้เกิดผลกระทบในด้านต่างๆ ทั้งปัญหาหนี้สิน สุขภาพไม่ดี เกิดความรุนแรง ครอบครัวแตกแยก ทะเลาะวิวาท ลักขังขังปล้น รวมถึงนำสู่การใช้ยาเสพติด นายอำเภอที่เป็นเสมือนจำเริญที่คอยดูแลลูกบ้านจึงต้องให้ความสำคัญกับปัญหา เพื่อลดทุกข์ สร้างสุข และคืนรอยยิ้มให้ลูกบ้าน

ตอนทำงานได้ใช้กลยุทธ์ “วาระ 100 ปีอำเภอคำเขื่อนแก้ว” ในการงดเหล้าเข้าพรรษา เทเหล้า เผาบุหรื สร้างสามัคคีสมานฉันท์ต่อต้านยาเสพติด ครั้นนั้น กลายเป็นจุดเริ่มต้นของการขับเคลื่อนงานศพปลอดเหล้าทั้งจังหวัด ก่อนขยายผล งานบวช งานกฐิน งานอัฐิ ลดค่าใช้จ่ายการจัดงานที่ปราศจากเหล้าไปถึง 2-3 หมื่นบาท และเชิดชูเกียรตินักทรงคังที่สามารถ ลด ละ เลิก ได้ ส่วนคนที่เลิกเหล้าได้ตลอดชีวิตก็จับฉลากมอบโคให้ไว้เป็นกำลังใจกับหมู่บ้านนั้นๆ



นายสุริยา บุตรจินดา นายอำเภออุทุมพรพิสัย จ.ศรีสะเกษ

ศรีสะเกษ ทำเรื่องงานบุญปลอดเหล้าได้ก็จากการผลักดันของ สสส. การสร้างชุมชน ปลอดเหล้าให้สำเร็จต้องเริ่มจากการบูรณาการกับทุกภาคส่วน ผ่านการใช้หลัก บวร (บ้าน-วัด-ราชการ-โรงเรียน) ทั้งให้หัวหน้าส่วนราชการลงพื้นที่พบประชาชน ให้ตัวแทนหมู่บ้านขึ้นเวที ประชาคมออกเป็นกติกาสัญญา หากทำผิดกฎก็จะมีบทลงโทษตามที่ตกลงกันไว้ ตั้งธรรมนูญ สุขภาพ ขอความร่วมมือให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้เรื่องพิษภัยของเหล้า จนได้รางวัล จาก สสส. ในปี 2558

หลักๆ แล้วจะให้ชาวบ้านเลือกตามความสมัครใจว่าสามารถจัดงานใดปลอดเหล้าได้บ้าง เช่น หมู่บ้านนี้จัดงานศพปลอดเหล้า อีกหมู่บ้านหนึ่งจัดงานแต่งงานปลอดเหล้า ส่วนปีนี้ ตั้งเป้าหมายที่จะผลักดันให้เกิดตำบลต้นแบบขึ้นในอำเภออุทุมพรพิสัย เพราะการทำงานในประเด็นนี้ไม่ใช่ งานที่ทำให้ สสส. หรือตำแหน่งหน้าที่ของตัวเอง แต่การทำงานตรงนี้เป็นงานที่ทำเพื่อประชาชน ในฐานะผู้นำจึงต้องเดินหน้ารณรงค์ต่อไป



“งดเหล้าเข้าพรรษา”

ชุมชนปลอดเหล้าต้องทำยังไง?

ฉบับ ชุมชนน่าอยู่ ครอบครัวเป็นสุข ตามแผน 5-5-5

5 ประโยชน์ที่ชุมชนจะได้



คนในชุมชนปลอดภัย
รอดจากภัย “เมาแล้วขับ”



กระเป๋าดัง เงินอยู่ครบ
ไม่ถูกน้ำเมาปล้นไป



ลูกสาวปลอดภัย
จากขี้เมาลวนลาม ช่มชืด



เด็กๆ มีตัวอย่างที่ดี
มีค่ามากกว่าคำสอน



ครอบครัวมีความสุข
ได้เวลาจากวงเหล้ากลับคืนมา

5 วิธีชุมชนช่วยได้



สร้างคุณค่าให้กำลังใจ
คนงดเหล้า



สร้างกระแส
“งดเหล้าครบพรรษา”
และขอความร่วมมือ
“ไม่จัดงานเลี้ยงเหล้า” ช่วงเข้าพรรษา



สร้างรอยยิ้มในชุมชน
จัดกิจกรรมสานสัมพันธ์



เก็บเงินค่าเหล้า
มาใส่กระปุก
ประชันกันในวันออกพรรษา



สร้างโอกาส
สร้างรายได้(เสริม)

5 แนวทาง “ชุมชนงดเหล้าถาวร”



1

ร้านค้าปลอดเหล้า
(อย่างน้อยทุกวันพระ)



2

ตั้งมติชุมชน
“งดเหล้า” ทุกเทศกาล



3

ส่งเสริมครอบครัว
“ลูกชวนเลิกดื่ม”



4

กิจกรรมสร้าง
เสริมรายได้
ร่วมกันในชุมชน



5

สร้างต้นแบบ
“เลิกแล้วดี”
สร้างแรงบันดาลใจ



ชุมชนปลอดเหล้า สร้างสุขให้ทุกคน
ร่วมสร้าง “ชุมชนปลอดเหล้า” ได้ที่ www.stopdrink.com

ปรึกษาและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม: สายด่วนเลิกเหล้า โทร 1413
และโรงพยาบาลใกล้บ้านท่านทั่วประเทศ



สสส



“งดเหล้าเข้าพรรษา” ก่อนงดต้อง **เลิก** ยังไง

ฉบับ งดรอด งดครบ ตามแผน 5-6-7

5 สิ่งที่ควรเลี่ยง



แก๊งคอกทองแดง



ที่อโคจร



ขวดที่คุ้นเคย



พรายเดย์ปาร์ตี้



ข้ออ้างหาเรื่องดื่ม

6 ตัวช่วย อ่างเลี่ยงดื่ม



อยากไปเล่นกับลูก



หมอล้าง



พรงนี้เดินทางเข้า



นัดผู้ใหญ่ไว้

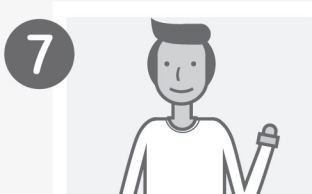


เก็บตังค์ไปทริป



งดเหล้าเข้าพรรษา

7 ทางรอด ตลอดพรรษา



บอกตัวเองว่า
เข้าพรรษานี้ต้องงดให้ได้



บอกคนในครอบครัว
ให้กำลังใจ



เก็บอุปกรณ์ที่ชวนเปรี้ยวปาก
ให้มิดชิด



ลดการดื่ม



วันเข้าพรรษา



หากิจกรรมทำ
กับครอบครัว และชุมชน



ดื่มน้ำผลไม้รสเปรี้ยว
เวลาเปรี้ยวปาก



หาประโยคเด็ดๆ
ไว้เบี่ยงแก๊งคอกทองแดง

งดเหล้าดีกับคุณ และคนรอบข้าง

3 เดือนนี้เราขอเป็นอีกกำลังใจหนึ่งให้คุณ “งดเหล้าครบพรรษา”

สอบถามเพิ่มเติม: โรงพยาบาลใกล้บ้านทั่วประเทศ
สายด่วนเลิกเหล้า โทร. 1413



สสส

😊 สุขสร้างได้

Happy Family

ครอบครัวอบอุ่น

องค์กรมั่นคง ชีวิตมั่นคง



เพราะครอบครัวเป็นพื้นฐานของทุกอย่าง เป็นหลักความมั่นคงในชีวิต แต่การสร้างครอบครัวอบอุ่นในยุคที่โครงสร้างทางสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ครอบครัวมีรูปแบบหลากหลายและซับซ้อนขึ้น ขณะที่ดัชนีครอบครัวอบอุ่นอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องปรับปรุง “คนวัยทำงาน” เป็นกลุ่มที่ต้องรับภาระ ดูแลสมาชิกภายในบ้าน ทั้งพ่อแม่ ที่เริ่มสูงอายุ และลูกๆ ที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่



ดังนั้น องค์กรหรือที่ทำงานจึงมีส่วนสำคัญในการสร้างสุขส่งต่อไปถึงครอบครัว ภายใต้แนวคิด **“Happy Family”** ซึ่งเป็นหนึ่งในเครื่องมือ **Happy workplace**

หลายครอบครัวเกิดปัญหาจนทำให้สภาพครอบครัวไม่อบอุ่น ซึ่งมาจากหลายๆ แรงกดดันไม่ว่าจะเป็นภาระการเลี้ยงดูที่ตกอยู่กับคนวัยทำงานเป็นส่วนใหญ่ ต้องดูแลทั้งเด็ก และผู้สูงอายุในบ้าน ในคราวเดียวกัน ต้องแบกความเครียดจากที่ทำงาน และดูแลให้คนในบ้านมีความสุข หากครอบครัวลักษณะนี้เจอกับปัญหา รายได้ไม่สมดุล เกิดปัญหาหนี้สิน ก็จะทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น บ้านร้อนเป็นไฟจนคนในบ้านไม่สามารถอยู่กันอย่างมีความสุขได้



ด้วยโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดความหลากหลายในด้านครอบครัวมากขึ้น มีอีกหลายครอบครัวที่มีสภาวะลำบากมากขึ้นไม่ใช่แค่พื้นที่ชนบท ในเขตเมืองก็มีหลายครอบครัวที่เริ่มลำบากมีแรงกดดันทางสังคมมากขึ้น ยิ่งเป็นครอบครัวที่ต้องเลี้ยงดูพ่อแม่ตามลำพัง หรือมีผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และคนพิการ ที่ต้องเลี้ยงดู

สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาหลายด้านในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องค่าใช้จ่ายหรือมีหนี้สินเกิดขึ้น กลายเป็นความเครียดจนถึงขั้นทำร้ายร่างกายก็มี โดยกลุ่มคนที่ต้องดูแลรับผิดชอบสมาชิกในครอบครัว ส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยทำงาน หากสามารถเปลี่ยนองค์กรให้เป็นพื้นที่สร้างความสุขก็จะช่วยส่งต่อไปถึงครอบครัวได้



ภายใต้แนวคิด **Happy Family** ซึ่งเป็น 1 ใน Happy 8 เครื่องมือสร้างสุขที่ สสส. ทำงานร่วมกับภาคีหน่วยงานต่างๆ สร้างองค์กรแห่งความสุข หรือที่เรียกว่า **Happy workplace** เพื่อเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของการขับเคลื่อนงานการสร้างเสริมสุขภาพของคนในองค์กร



Happy Family เป็นส่วนหนึ่งของ Happy workplace ซึ่งมีแนวคิดว่า ครอบครัวดี ก็คือการมีครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคง

หากคนทำงาน มีครอบครัวที่มีความสุข ก็จะมีคามมั่นคงในจิตใจและพร้อมที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ต้องห่วงหน้าพะวงหลัง ลุยได้อย่างเต็มที่ องค์กรจึงจะต้องส่งเสริมทักษะความรู้หรือกิจกรรมในการดูแลครอบครัว เช่น ส่งเสริมครอบครัวให้อยู่ร่วมกัน จัดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวพนักงาน ให้ความรู้การจัดการเงินและส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวผ่านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะต่างๆ เป็นต้น



กระบวนการทำงาน องค์กรต่างๆ สามารถทำได้ เริ่มจากการจัดตั้งทีมนักสุขภาวะสร้างสุข และเริ่มทำแบบสอบถามข้อมูลพนักงาน วัดประเมินผลด้วยเครื่องมือ Happinometer ตรวจวัดปัญหาที่ทำให้กลายเป็นปัจจัยสำคัญที่จะขวางความสุขที่จะเกิดขึ้นในครอบครัว โดยมักจะพบว่า ปัญหาที่พบ คือการมีหนี้สินในครัวเรือน ซึ่งเมื่อพบปัญหาจะมีการช่วยแก้ไข โดยใช้เครื่องมือ Happy Money เพื่อสร้างความตระหนัก รู้จักการออม เมื่อสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงไป ก็จะส่งผลไปถึง Happy Family ครอบครัวพนักงานมีความสุขมากขึ้นมีรายได้เงินจืดครอบครัว ลดการขาด ลา มา สาย หรือลาออก เพราะหนีปัญหาหนี้สินได้

สสส. มีการดำเนินงานพัฒนากระบวนการสร้างเสริมครอบครัวอบอุ่น โดยเกิดเครื่องมือการวัดผลครอบครัวอบอุ่นต้นแบบ ซึ่งจะช่วยให้องค์กรและพนักงานได้รู้ว่า จุดยืนในปัจจุบันครอบครัวตนเองอยู่ในจุดไหน จากนั้นมีหลักสูตรการสร้างเสริมสร้างเสริมครอบครัวอบอุ่น Happy Family เป็นหลักสูตรการอบรมเชิงปฏิบัติในระยะสั้น เพื่อที่จะถ่ายทอดองค์ความรู้ ฝึกทักษะแบบพี่เลี้ยงที่องค์กรได้เลือกสรรมา



นักสร้างเสริมครอบครัวอบอุ่นก็จะสามารถนำข้อมูลที่ได้รับไปออกแบบกิจกรรมที่ทำให้พนักงานมีความสุขในชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน และชีวิตครอบครัวเพิ่มมากขึ้น ผ่านการทำแผนบูรณาการและการทำงานร่วมกัน โดยมีเป้าหมายให้ครอบครัวอบอุ่น องค์กรมั่นคง ชีวิตมั่นคง ซึ่งผลการทำงานจากการทำงานร่วมกันกว่า 100 องค์กร พบว่า ครอบครัวพนักงานส่วนใหญ่อาศัยอยู่ร่วมกัน มีเวลาร่วมกัน 62%

องค์กรแห่งความสุข เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาที่จะมี เพราะที่ทำงานเป็นเหมือนบ้านหลังที่สองของพนักงาน และหากเต็มไปด้วยความอบอุ่น ใครก็อยากไปทำงาน ที่สำคัญต้องมีผู้บริหารที่มองเห็นความสำคัญของพนักงานเป็นหลัก สนับสนุนกิจกรรม และสร้างแรงกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ชี้แนะแนวทาง ถ่ายทอดองค์ความรู้ตามหลัก Happy workplace ให้เกิดประสิทธิผลอย่างยั่งยืน



องค์กรต้นแบบครอบครัวมีสุข ประจำปี 2561 (Happy Family Award 2018) “ครอบครัวอบอุ่น องค์กรมั่นคง ชีวิตมั่นคง”

โดยมีหน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน รัฐวิสาหกิจ และเอสเอ็มอี เข้าร่วมงานกว่า 20 องค์กร ซึ่งผลการตัดสินแบ่งรางวัลออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ รัฐบาล เอกชน รัฐวิสาหกิจ วิสาหกิจชุมชน และเอสเอ็มอี ประกอบด้วยรางวัลองค์กรดีเด่นมาก และดี การจัดกิจกรรมในครั้งนี้มุ่งเน้น เพื่อส่งเสริมการสร้างครอบครัวอบอุ่นของคนทำงานในองค์กร

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ร่วมกับ สถาบันวิจัยประชากร
และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
จัดงานสัมมนาและมอบรางวัล





ดร.สุปรียา อคฺลยานนท์

ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

การให้ความสำคัญกับพนักงานในองค์กรเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อพิจารณาลึกเข้าไปจะเห็นว่า พนักงานในสถานประกอบการหลายแห่งขาดความสุขในการทำงาน เนื่องจากส่วนใหญ่มีภาระหน้าที่ครอบครัวต้องรับผิดชอบ มีค่าใช้จ่ายสูง เกิดภาวะเครียดทำงานไม่มีความสุข เกิดการทะเลาะวิวาทกันเองในครอบครัว ยิ่งครอบครัวที่มีลูกการมีเวลาดูแลเอาใจใส่เป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้เด็กโตมาอย่างมีสุขภาวะที่ดี

การดูแลสุขภาพกายใจ ของพนักงานจึงมีความสำคัญ และจำเป็นต้องอาศัยการร่วมมือจากทุกฝ่าย โดยเฉพาะเจ้าของสถานประกอบการ เป็นหัวใจสำคัญของการสนับสนุนผลักดันให้เกิดองค์กรแห่งความสุข

สสส. โดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว ร่วมกับสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ร่วมกันพัฒนากระบวนการสร้างเสริมครอบครัวอบอุ่นของคนทำงานในองค์กรในประเทศไทย โดยยึดแนวคิดสังคมที่ดีเริ่มต้นจากครอบครัวที่เข้มแข็ง อบอุ่น มีความสุข และสร้างให้เป็นพื้นที่องค์กรแห่งการเรียนรู้ นำครอบครัวพนักงานไปสู่ความสุขที่เป็นรูปธรรม ต่อเนื่อง และมีความยั่งยืน



นางสาวณัฐยา บุญภักดี

ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส.

รายงานสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ปี 2559 มีดัชนีความอบอุ่นในครอบครัว อยู่ที่ 67.98% ซึ่งอยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุง สสส. ตระหนักถึงความสำคัญในการร่วมแก้ไขปัญหาโดยใช้ทิศทางและยุทธศาสตร์ 10 ปี ปฏิบัติหน้าที่ผ่านกระบวนการทำงานร่วมกันผ่านทางภาคีเครือข่าย ที่มีการบูรณาการภายในเพื่อสร้างสุขภาวะที่เป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญตั้งแต่เด็ก เยาวชน และครอบครัว

การทำงานในครั้งนี้สอดคล้องกับแผนการทำงานนโยบายและครอบครัว ตามยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว ปี 2560-2564 ที่จะให้ครอบครัวได้รับการพัฒนามากที่สุด มีความเข้มแข็ง และได้ทำหน้าที่ตนเองอย่างเหมาะสมสมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

“สสส. ได้มอบ หลัก Happy Money ให้องค์กรได้ปรับใช้เห็นได้ชัดว่า พนักงานมีความสุขมากขึ้น ซึ่งเห็นเป็นรูปธรรมได้อย่างชัดเจนว่า ลดการลา และขาดงาน และรู้จักการออมเงินไว้มากขึ้น และต่อจากนี้จะปรับใช้ให้ครบทั้ง 8 ประการ เพื่อสร้างองค์กรแห่งความสุขอย่างยั่งยืน”



นายนิพนธ์ ประเสริฐผล

วิชาการผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรมนุษย์และธุรการ บริษัท ไทยซัมมิท ฮาร์เนส จำกัด (มหาชน)

การทำงานกับคนจำนวนมาก และบริหารคนภายในองค์กรเป็นเรื่องที่ค่อนข้างต้องสร้างความเข้าใจอย่างมาก เพื่อลดปัญหาของพนักงานให้มากที่สุด หัวหน้างานจึงมีส่วนสำคัญอย่างมากในการเข้าใจ และพร้อมพัฒนาศักยภาพบุคลากรในองค์กร ซึ่งรวมไปถึงการนำหลักแนวคิด Happy workplace ของ สสส. มาปรับใช้กับองค์กรอย่างจริงจังในเชิงปฏิบัติการ

บริษัทได้ใช้เครื่องมือและวิธีการของ สสส. วัดประเมินผลของพนักงานด้วยเครื่องมือ Happinometer จึงพบว่า 61.3% ของพนักงานมีปัญหาเรื่องการเงินจำนวน 200 กว่าคน รวมหนี้สินกว่า 46 ล้านบาท จากนั้น จึงนำเอาเครื่องมือ Happy Money มาช่วยจัดการการออมและแก้ปัญหาสถานะหนี้สิน ทำให้ปัญหานี้ทุเลา และคืนความสุขของพนักงานกลับมาได้ในที่สุด

ทุ่มแรงทำงานเพื่อสาธารณะ ความสุขแบบฉบับ คนทำงานเล็กเหล่า

คุณธีระ วัชรปราณี ผู้จัดการสำนักงานเครือข่าย
องค์กรงดเหล้า

ช่วงประมาณสิบปีที่ผ่านมา เครือข่ายองค์กรงดเหล้ามีบทบาทสำคัญต่อสังคมไทยในการผลักดันและรณรงค์โครงการสำคัญๆ ให้คนไทยหันมาลด ละ เลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้มากขึ้น ในวงกว้าง โดยเฉพาะโครงการ “งดเหล้าเข้าพรรษา” ที่ทำร่วมกับ สสส. นั้น ซึ่งคุณธีระ คือหนึ่งในผู้มีบทบาทสำคัญในงานนี้

จากเดิมเรียนจบคณะบัญชี ก็ออกมาทำงานตรงสายงานอยู่ช่วง 3-4 ปีแรก แต่ความที่เป็นนักกิจกรรมตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย พอเราทำงานบัญชีอยู่ในโรงงาน ทำงานอยู่แต่ในห้องสี่เหลี่ยม เลย์รู้สึกว่ามันไม่ใช่สิ่งที่ตัวเองชอบ ทำให้คุณธีระตัดสินใจเปลี่ยนสายอาชีพ หันมาทำงานด้านสิ่งแวดล้อมสังคม

“มีเงินแต่ก็ไม่ได้ตอบโจทย์ เลยมาเรียนด้านสิ่งแวดล้อมที่มหาวิทยาลัยมหิดล มาเป็นนักพัฒนาสังคม นักพัฒนาอิสระทำงานด้านวิชาการ ซึ่งพอดีกับช่วงเศรษฐกิจฟองสบู่ ภาครัฐมีงบประมาณด้านสังคม เกิดกองทุนเพื่อสังคมขึ้น ส่วนผมได้เข้ามาทำงานอยู่ที่สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา และมีโอกาสทำงานกับโครงการงดเหล้าเข้าพรรษา ปี 46 จึงเป็นจุดเริ่มต้นการทำงานด้านนี้”

“ผมเห็นว่างดเหล้าเข้าพรรษาแค่ 3 เดือน แต่เปลี่ยนชีวิตคนได้ เห็นผลง่ายๆ ถ้าเปลี่ยนได้มีความสุขหลังจากทุกขุมานาน ตอนที่ผมทำงานกับพระ ผมทำเรื่องออมทรัพย์ มันแก้ปัญหบ้าง แต่มันต้องใช้เวลา แต่แค่ชวนเลิกเหล้า เลิกได้ก็มีความสุขเลย เงินก็เหลือ ผมเลยรู้สึกว่ามันเป็นประโยชน์”

เมื่อพูดถึงเรื่องงานดเหล้า คุณธีระ ให้ความเห็นว่า งานดเหล้า มันมีหลายมิติที่เราต้องทำ ทั้งรณรงค์สร้างกระแส ทำสื่อ คิดสื่อ คิดแอสเสจ ทั้งงานขับเคลื่อนเชิงนโยบายด้วย ผลักดันกฎหมาย ทำให้เกิด มีการบังคับกระตุ้นใช้กฎหมาย และสู้กับธุรกิจแอลกอฮอล์ งานจึงมากกว่า นักพัฒนา

การทำงานของเครือข่ายดเหล้า ยังมีขอบเขตการทำงานทั่วประเทศ และยังเป็นสมาชิกเครือข่าย NGO ระดับนานาชาติ IOGT ที่ขับเคลื่อน เรื่องแอลกอฮอล์และสารเสพติดระดับนานาชาติ ซึ่งเป็นองค์กรเก่าแก่อายุ 160 ปี แต่เครือข่ายดเหล้าตั้งมา 14 ปี กลับได้ขึ้นเป็นสมาชิก ในองค์กรระดับนานาชาติ ต้องไปสู้กับนโยบายชาติด้วย ทำยังให้องค์กร อนามัยโลกมีมาตรการแก้ปัญหาแอลกอฮอล์ระดับนานาชาติ นี่คือนงานที่ เครือข่ายดเหล้าได้มีส่วนทำ

ในฐานะของภาคีคนหนึ่งทำงานกับ สสส. มานับสิบปี คุณธีระ พูดถึงการทำงานร่วมกับ สสส. ว่า การมีอยู่ของ สสส. ทำให้มิติของงาน ด้านสร้างเสริมสุขภาพเป็นมิติสำคัญ เป็นมิติหนึ่งที่มีกลไกที่ทางภาครัฐ น่าจะทำได้ในระดับหนึ่ง กลไกของสาธารณสุขการสร้างเสริมสุขภาพ ต้องเป็นเรื่องของทุกคน พอเป็นเรื่องของทุกคนมันจะใช้กลไกของ สาธารณสุข จะมีข้อจำกัดในตัวของมันเอง มีโครงสร้างของการใช้ งบประมาณ โครงสร้างของบุคลากร ตัวบุคลากรเองก็ทำตามบทบาท หน้าที่ แต่ตัวของ สสส. ทำให้เกิดพื้นที่การใช้งบประมาณและกระจาย สู่สังคม ถ้าไม่มีตัวนี้ก็จะทำให้ความคึกคักการมีส่วนร่วมเป็นไปได้ยาก การที่บอกว่าให้ประชาชนมีส่วนร่วม สุดท้ายก็แค่มาร่วมฟัง แต่อย่างนี้ คือลงมือทำ อย่างของเราเป็นส่วนภาคประชาสังคมก็มาคู่กับภาครัฐ คือช่วยกันทำงาน มันเป็นประโยชน์มาก

เมื่อถามว่า งานที่ทำเครียดขนาดนี้ แล้วความสุขของคุณธีระ คืออะไร ก็ได้คำตอบว่า “คือ เรื่องงานครับ เราคิดว่าทำให้เกิดประโยชน์ มากที่สุด เราได้คิดอะไรใหม่ๆ เราได้มีโอกาสในการทดลองทำอะไรๆ ถ้าอยู่ในภาครัฐเราไม่ค่อยได้ทำ แต่อยู่ภาคเอกชนมันพลิกแพลงได้ ไม่อยู่ในกรอบ พยายามหาทางออก ไม่มีกรอบเราก็สนุกกับมัน”

คำตอบต่อมา ของ คุณธีระ คือ ผลงานเป็นแค่ผลพลอยได้ มันเป็นตัวจรรโลงใจ แต่ถามว่าสุขจริงๆ คือ สุขจากที่เราได้ทำ เพราะบางทีสิ่งที่ เราทำไปอาจจะไม่มีผลก็ได้ แต่มันทำให้เราได้รู้ว่าการที่เราทำมันมีคุณค่า ในตัวเนื้องานที่เราทำอยู่ ถ้ามีใครมาบอกว่าคุณธีระ คุณต้องทำอย่างนี้ หนึ่ง สอง สาม ผมอาจจะไปทำของผมเอง ผมไม่ทำตรงนี้ คือเราอาจจะทำ แล้วได้ประโยชน์จริง แต่ใจเราไม่สนุก ผมว่าสังคมไทยเหมือนกัน ภาครัฐ คิดว่า เพื่อประโยชน์ เพื่อสาธารณะ ต้องทำตามนั้นะ หนึ่ง สอง สาม แต่มันไม่สนุก คือ มันต้องได้ประโยชน์ทั้ง 2 อย่าง ทั้งความสุขด้วย ได้ประโยชน์ด้วย

ประโยชน์ในเชิงทำให้เรามีคุณค่าในการทำงาน คุณค่าจากการที่เห็นสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าเราจะอยู่ใน สายอาชีพไหนก็แล้วแต่ มันไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง แต่เพื่อสาธารณะ คือ เราไม่หวังว่าตัวเองจะ ได้อะไร แต่หวังว่าตัวเองจะพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้น ให้ประโยชน์ได้มาก มันต่างกันนะ คือ เพื่อพัฒนา ตัวเองให้ดีขึ้น แต่ประโยชน์เป็นของสาธารณะ ผมคิดว่าอันนี้เป็นหลักที่ดี

“บางคนคิดว่าทำเพื่อประโยชน์สาธารณะ แต่ตัวเองไม่ได้ทำอะไร มาทำงานเพื่อสังคม สุดท้ายเหนื่อยหมดแรง แปลว่าอะไร แปลว่าเราวางใจ เราผิด เราเอาแต่พูดว่า เพื่อสาธารณะนะ แต่ไม่มอง ตัวเอง ไม่ได้มองว่าคุณค่าของตัวเองคืออะไร อย่างผมทำ เพราะได้เนื้องาน ได้คิด ได้สร้างสรรค์ ได้ออกแบบ ไปพัฒนาคนอื่น เห็นคนอื่นสำเร็จใน งานที่จะทำ ผมคิดว่าเป็นคือนงาน”

ในที่สุดสิ่งที่ทำก็สะท้อนกลับมาตอบใจยก ตัวเองทำแล้วมีความสุขนั่นเอง





“มะเร็งมดลูก ต่อมไทรอยด์
เต้านม ทางเดินอาหาร ผิวหนัง”

โรคที่ใครไม่อยากเจอ
แต่เกิดจากปัจจัย ที่เจอซ้ำๆ บ่อยๆ
ทั้งเรื่องนาฬิกาชีวภาพในร่างกาย
สารเคมีต่างๆ และรังสีคอสมิก?



อาชีพนางฟ้า อาจไม่สวยงามอย่างที่คิด

เพราะอาชีพทำให้ต้องเสี่ยงโรคมะเร็ง

จะยุคที่สมัย อาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน
ยังคงครองใจเด็กสาว หนุ่มน้อย ผู้ใฝ่ฝันจะได้เดินทางไป
รอบโลกด้วยเครื่องบิน โดยที่ได้ค่าจ้างในอัตราสูงกว่า
อีกหลายๆ อาชีพ จนมีคำเรียกคนที่ทำอาชีพนี้ในลักษณะ
เปรียบเปรยว่า เป็นเหมือนอาชีพของบรรดานางฟ้า

นอกจากต้องดูแลตัวเองให้สวยงามดูนางฟ้าในขณะที่
ทำหน้าที่แล้ว สถานที่ทำงานของคนกลุ่มอาชีพนี้ก็แน่นอนว่า
อยู่บนเครื่องบินเหนือฟากฟ้า แต่สิ่งต่างๆ เหล่านี้ เป็นเพียง
ฉากหน้าของอาชีพในฝันของใครหลายคน ขณะที่ฉากหลัง
ของคนในอาชีพนี้ ไม่ว่าพนักงานต้อนรับเอง รวมไปถึง คนใน
ครอบครัวเท่านั้น ถึงจะตระหนักว่า อาชีพนี้ไม่ได้สุขสบายอย่าง
ที่หลายคนเข้าใจ

ยิ่งไปกว่านั้น ผลกระทบของการทำงานบนเครื่องบิน
เมื่อเทียบกับสุขภาพก็เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ใครก็ตามที่กำลังสนใจ
อาชีพนี้อยู่ อาจต้องนำมาเป็นปัจจัยในการตัดสินใจเพิ่มขึ้นด้วย

ล่าสุดมีผลการศึกษาจากโรงเรียนการสาธารณสุข สจวร์ต
ทีเอช ซาน แห่งมหาวิทยาลัยสจวร์ต ซึ่งได้ตีพิมพ์ในวารสาร
วิชาการด้านสาธารณสุขสิ่งแวดล้อม เมื่อเร็วๆ นี้ สรุปว่า คนที่
ประกอบอาชีพเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินนั้น มีความเสี่ยง
ในการป่วยเป็นโรคมะเร็งหลายชนิด ในอัตราสูงกว่าคนทั่วไป
ซึ่งเป็นผลการวิจัยที่ต่อยอดจากการศึกษาก่อนหน้านี้ ซึ่งข้อมูลไป
ในทางเดียวกันว่า เหล่าบรรดาพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน
โดยเฉพาะ สตรี มีความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งเต้านม
และมะเร็งผิวหนังสูงกว่าสตรีที่ทำอาชีพอื่นๆ



ทั้งนี้ พบว่า มะเร็งชนิดที่พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินมักเป็นกันมากเมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ทำอาชีพอื่น ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ โรคมะเร็งผิวหนังชนิดไม่ใช้เมลาโนมา มะเร็งมดลูก มะเร็งระบบทางเดินอาหาร มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งต่อมไทรอยด์

“สิ่งหนึ่งจากการวิจัยนี้พบและสร้างความประหลาดใจให้พวกเราพอสมควรคือ ข้อเท็จจริงที่ว่า อัตราการเป็นโรคมะเร็งเต้านม ในผู้หญิงที่ทำอาชีพพนักงานต้อนรับ ที่แม้จะมีลูกแล้วตั้งแต่สามคนขึ้นไป ก็ยังมีอัตราป่วยเป็นมะเร็งชนิดนี้ที่สูงกว่าผู้หญิงทั่วไป” อริน่า มอร์ดุโควิช หนึ่งในหัวหน้าทีมวิจัยจาก ฮาร์วาร์ด กล่าว



เธออธิบายต่อว่า ผลการวิจัยที่ได้สร้างความประหลาดใจเพราะข้อมูลทางการแพทย์พบว่า ผู้หญิงที่ผ่านการตั้งครรภ์และมีลูกมาแล้วจะมีความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งเต้านมที่ลดลง ยิ่งมีบุตรจำนวนมากเท่าไร ความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมก็จะลดลงสวนทางกันไปมากเท่านั้น หากแต่แนวโน้มนี้ กลับผิดแผกออกไปในกลุ่มสตรีที่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ที่ศึกษาโดยฮาร์วาร์ด จากจุดนี้เอง ทีมวิจัยวิเคราะห์ ว่า เป็นไปได้ ที่อาจเกี่ยวกับเรื่องของนาฬิกาชีวภาพในร่างกายที่ปั่นป่วน

จากทั้งสภาพการทำงานที่ต้องปรับเปลี่ยนเวลานอน และตื่นไม่แน่นอน ปรับเวลาตามไทม์โซน ของประเทศต่างๆ เมื่อเวลากลับมาบ้าน การมีลูกจำนวนตั้งแต่สามคนขึ้นไป ก็จะทำให้เวลาในการพักผ่อนของบรรดาคุณแม่พนักงานต้อนรับต้องถูกรบกวนไปอีกเป็นครั้งที่สอง สำหรับเรื่องผลกระทบต่อนาฬิกาชีวภาพในร่างกายที่กำหนดวงจรหลับตื่นของแต่ละคนนั้น มีการวิจัยจำนวนมากที่ระบุว่า มีความสัมพันธ์กันโดยตรงกับความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรค สหรัฐอเมริกา ได้ทำโครงการติดตามด้านสุขภาพ เป็นความพยายามในการค้นหาข้อมูลทางวิชาการ เพื่อไปใช้สนับสนุนข้อเรียกร้องทางกฎหมายด้านการคุ้มครองแรงงาน ให้กับกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน เป็นการเฉพาะ

แม้ว่าในขั้นนี้ การวิจัยจะยังไม่สามารถบอกได้อย่างชัดเจนว่า ปัจจัยใดบ้างที่มีผลโดยตรงต่อความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งหลายชนิดของคนในกลุ่มอาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินที่มีสูงกว่าคนในอาชีพอื่นๆ แต่นักวิจัยกำลังวิเคราะห์ต่อถึงปัจจัยหลักที่สงสัยว่าน่าจะมีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นปัจจัยที่นอกเหนือไปจากเรื่องของการทำงานที่นาฬิกาชีวภาพในร่างกายถูกรบกวน

อันได้แก่ การถูกสัมผัสกับ สารก่อมะเร็งต่างๆ ในระหว่างปฏิบัติหน้าที่ เช่น สารหน่วงการติดไฟ น้ำมันเชื้อเพลิงสำหรับอากาศยาน และสารเคมีอื่นๆ อีกหลายรายการที่พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินต้องพบเจอเป็นประจำในระหว่างงาน

นักวิจัยยังให้ความสนใจเรื่อง การถูกสัมผัสกับรังสีคอสมิกที่ก่อไอออนด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่องค์การอนามัยโลกเคยระบุแล้วว่า มีความเสี่ยงในการก่อมะเร็งด้วยเช่นกัน ทั้งนี้ ในยุโรปได้มีการติดตามผลการถูกสัมผัสรังสีคอสมิกก่อไอออน ในหมู่พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินและพยายามจำกัดปริมาณการถูกสัมผัสให้คนในอาชีพนี้ แต่หลายประเทศยังไม่มีมาตรฐานสำหรับเรื่องนี้ให้พนักงาน

จากตรงนี้ทำให้เกิดคำถามต่อไปว่า แล้วคนที่เดินทางด้วยเครื่องบินโดยสารบ่อยๆ จะมีความเสี่ยงจะเป็นโรคมะเร็งสูงกว่าปกติเหมือนที่กลุ่มพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินเป็นด้วยหรือไม่ ทีมนักวิจัยฮาร์วาร์ด ตอบว่า ตอนนี้นี้ยังไม่มีผลการวิจัยที่มากพอที่จะตอบคำถามเกี่ยวกับความเสี่ยงในกลุ่มผู้เดินทางบ่อยได้ แต่ข้อดีคือ นักวิทยาศาสตร์น่าจะสามารถทำวิจัยอยู่ ซึ่งเชื่อว่าจะนำไปสู่การป้องกันผลกระทบของรังสีในท้องฟ้าต่อสุขภาพของคนในอุตสาหกรรมการบินพาณิชย์ได้ดีขึ้นในอนาคต



📖 มะกัน กุมขมับแก้ปัญหามันบุหรี่ไฟฟ้าในวัยรุ่นไม่คก



เกิดกระแสความคลั่งไคล้บุหรี่ไฟฟ้าหือหนึ่ง ในวัยรุ่นของประเทศสหรัฐอเมริกา ด้วยเหตุที่มีการออกแบบที่สวยงาม ขนาดเล็กพกพาง่าย และดูคล้ายธัมป์โดรฟ์ ทำให้วัยรุ่นแอบเอาไปสูบในโรงเรียนกันเกลื่อน ที่น่าเป็นห่วงคือในขณะที่เดินทางไปทางไหน ก็เห็นแต่เด็กๆ พกบุหรี่ไฟฟ้านี้เต็มไปหมด

สวนทางสถิติว่า อัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้ากำลังลดลง ร้อนถึงทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยจอร์เจีย สเตท ที่เร่งศึกษาปัญหานี้ว่า ทำไมบุหรี่ไฟฟ้าชนิดนี้ถึงได้สร้างกระแสนิยมในกลุ่มวัยรุ่นได้มากมายและต่อเนื่องขยายวงกว้างออกไปเรื่อยๆ จนได้คำตอบว่า อิทธิพลของสื่อโซเชียลนั่นเอง

เหตุเกิดจากบริษัทเจ้าของบุหรี่ไฟฟ้ารายนี้ มุ่งทำการตลาดบนสื่อโซเชียลเป็นหลัก ผลการวิจัยยืนยันว่า วัยรุ่นที่ติดโซเชียลหนักๆ ทั้งทวิตเตอร์ อินสตาแกรม ยูทูบ และสแนปแชต คือกลุ่มที่ติดบุหรี่ไฟฟ้าอย่างหนักเช่นกัน เด็กบางคนบอกว่าแอบสูบในห้องเรียนครูยังไม่รู้เลย เพราะพ่นไอน้ำใสแบนเลื้อยยาวครกก็ดูไม่ออกแล้ว

ที่สำคัญเด็กๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ทราบดีเกี่ยวกับสารนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าที่พวกเขาสูบ แถมยังเลือกซื้อแต่ที่มีปริมาณนิโคตินสูงสุดเสียด้วย นักวิจัยบอกได้คำเดียวว่าเรื่องนี้ พ่อแม่และครู ต้องใส่ใจกว่านี้แล้ว เพราะกำลังเป็นปัญหาที่จริงจังมาก และเป็นปัญหาที่ล่อตาลุ่ล่อตา มากที่สุด ในขณะที่นอกสหรัฐ บริษัทผู้ผลิตสัญชาติอเมริกันก็ออกมาขู่ว่าจะฟ้องรัฐบาลอิสราเอล ที่สั่งห้ามจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศด้วย

📖 อาเซอร์ไบจานขึ้นภาษี ลุปัญหามันบุหรี่ อ่องกงกร้าวคุมบุหรี่ไฟฟ้าจริงจัง

คนไทยอาจไม่ค่อยคุ้นเคยกับประเทศอาเซอร์ไบจานมากเท่ากับที่เราู้จักรัสเซีย แต่สิ่งหนึ่งที่ควรทราบไว้ ณ ตอนนี้เป็น อาเซอร์ไบจานเป็นประเทศที่ก้าวหน้าเรื่องมาตรการกฎหมายต่อต้านการสูบบุหรี่มากประเทศหนึ่งของโลก

หลังจากที่ได้ผ่านกฎหมายควบคุมการบริโภคยาสูบฉบับสำคัญไปเมื่อปลายปีที่แล้ว ที่ส่งผลให้มีการประกาศพื้นที่สาธารณะแทบทุกประเภท ให้เป็นพื้นที่ปลอดควันบุหรี่ไปแล้ว ทัดเทียมกับนานาอารยประเทศ ล่าสุดมีรายงานข่าวออกมาว่า อาเซอร์ไบจาน ได้ตอบรับเสียงเรียกร้องจากธนาคารโลก ในเรื่องขอให้ประเทศขึ้นภาษีสรรพสามิตบุหรี่แล้วเรียบร้อย ซึ่งอาเซอร์ไบจานก็มีการขึ้นภาษีที่ว่าแล้วจริงๆ ทำให้บุหรี่ในประเทศมีราคาสูงขึ้นและคาดว่าจะช่วยลดจำนวนการสูบได้ตามเป้าหมาย

ในขณะที่ประเทศที่ใกล้เคียงประเทศไทยเข้ามาหน่อยอย่างฮ่องกง ก็มีความก้าวหน้าด้านการรับมือกับภัยบุหรี่ในยุคปัจจุบันไม่แพ้กัน โดยรัฐบาลฮ่องกง ได้ออกมาประกาศว่า กำลังเตรียมบังคับใช้กฎหมายบังคับให้บุหรี่ไฟฟ้าต้องถูกควบคุมภายใต้มาตรฐานเดียวกันกับผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดอื่นๆ ซึ่งหมายความว่า ต่อไป บุหรี่ไฟฟ้าในฮ่องกงไม่สามารถจำหน่ายให้กับผู้เยาว์ได้อีกต่อไป

อีกทั้งหีบห่อของบุหรี่ไฟฟ้าก็ต้องมีคำเตือนผลเสียต่อสุขภาพเช่นเดียวกับบุหรี่ชนิดใบยาสูบ และต่อไปบุหรี่ไฟฟ้าก็ไม่สามารถปรากฏโฆษณาบนสื่อโฆษณาต่างๆ เป็นที่ล่อตาลุ่ล่อตาของกลุ่มเป้าหมายอย่างกลุ่มวัยรุ่นได้อีกต่อไป เพราะที่ฮ่องกงนั้นกฎหมายห้ามไม่ให้โฆษณาบุหรี่ ทั้งนี้ ความเคลื่อนไหวนี้ของรัฐบาลฮ่องกงเกิดขึ้นหลังจากที่มีหลายต่อหลายการสำรวจพบแนวโน้มความนิยมในบุหรี่ไฟฟ้าที่เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ในประเทศ





อวสานเหล้าคึกริสูง ราคาถูก ในเมืองเวลส์ หลังผ่าน กม. ใหม่ 📖



ตามหลังประเทศสกอตแลนด์มาติดๆ ก็คือ เวลส์ นี่เองที่ล่าสุดเมื่อปลายเดือนมิถุนายน ได้ผ่านร่างกฎหมายใหม่ให้ประเทศสามารถกำหนดราคาขั้นต่ำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ซึ่งเชื่อกันว่าจะเป็นกลไกสำคัญในการลดปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไปได้มาก

ทั้งนี้คาดกันว่า กฎหมายใหม่นี้จะมีผลบังคับใช้ทันปีหน้า พร้อมทั้งทำให้ราคาขั้นต่ำต่อหน่วยแอลกอฮอล์ จะอยู่ที่ 50 เพนนี หรือประมาณ 21.7 บาท หากเป็นไปตามนี้ จะทำให้ราคาโชเดอร์ (เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หมักทำจากน้ำแอปเปิ้ลไม่กรอง) 1 กระป๋องมีราคาไม่ต่ำ

ไปกว่า 1 ปอนด์ หรือประมาณ 43 บาท

เชื่อว่า เมื่อกฎหมายราคาเหล้าขั้นต่ำมีผลบังคับใช้เวลส์จะช่วยลดการตายจากเหล้าได้สัปดาห์ละ 1 คน และลดการต้องเข้าโรงพยาบาลเพราะเหล้าไปได้ปีละ 1,400 ครั้ง ทั้งนี้ รัฐบาลจะกำหนดราคาอย่างเป็นทางการอีกครั้งในช่วงปลายๆ ปี ส่วนเหตุที่ต้องกำหนดราคาขั้นต่ำกันนั้น เพราะว่าในเวลส์แอลกอฮอล์ราคาต่อหน่วยที่ต่ำกว่า 50 เพนนีในตลาดคิดเป็นสัดส่วนมากถึง 72%

ยังพบว่า ถึงแม้ว่ากลุ่มนักดื่มที่เป็นพวกที่มีความเสี่ยงสูง จะคิดเป็นเพียง 1 ใน 4 ของนักดื่มทั้งหมดก็ตาม แต่ปริมาณการบริโภคแอลกอฮอล์รวมของคนกลุ่มนี้กลับมากถึง 72% ของปริมาณแอลกอฮอล์ที่บริโภคทั้งหมดในเวลส์ พูดง่ายๆ คือ กลุ่มดื่มจัดดื่มได้มากเพราะเหล้ามีราคาถูกเกินไปนั่นเอง ทำให้ปัญหาต่างๆ ตามมามากมายเป็นภาระของประเทศ โดยกฎหมายใหม่นี้เชื่อว่าจะช่วยลดภาระระบบประกันสุขภาพแห่งชาติของประเทศได้มากถึง ปีละ 6.5 ล้านปอนด์

ดื่มเหล้า หลังออกกำลังกาย/เล่นกีฬา เสี่ยงร่างพัง 📖

ที่ประเทศออสเตรเลีย เริ่มมีเสียงเตือนออกมาจากบรรดาผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและโภชนาการ ถึงแนวโน้มความนิยมดื่มแอลกอฮอล์ หลังการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย ซึ่งเชื่อกันว่า หลักๆ แล้วเป็นอิทธิพลของภาพจากการถ่ายทอดการแข่งขันกีฬา ที่ท้ายๆ รายการมักมีภาพนักกีฬามีอาชีพรักขวด แอลกอฮอล์ขึ้นดื่มหลังเกมการแข่งขัน



ร้อนถึงผู้เชี่ยวชาญต้องออกมาตั้งสติคนที่กำลังจะเอาตามอย่างนักกีฬาคนโปรดของตัวเอง ทั้งนี้ ผู้เชี่ยวชาญอธิบายว่า ปกติแล้วหลังการออกกำลังกาย ร่างกายจะมีกระบวนการฟื้นตัว ซ่อมแซมกล้ามเนื้อ นับตั้งแต่กระบวนการเรียกให้ร่างกายเติมน้ำเข้าไปทดแทนการเสียเหงื่อไปจนถึงการดึงพลังงานเข้าไปในกล้ามเนื้อ และอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งแอลกอฮอล์จะเป็นตัวขัดขวางสิ่งต่างๆ ดังกล่าว

ยังผลให้ร่างกายผู้เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย ต้องใช้เวลานานหลายวันในการฟื้นตัว บางทีก็ทำให้ป่วยไปเลย ในวันรุ่งขึ้น ซึ่งจะยิ่งทำให้ร่างกายทรุดโทรมหนักเข้าไปอีก เพราะร่างกายจะขาดอาหารตามไปด้วย ดังนั้นแล้วผู้เชี่ยวชาญ

แนะนำว่า โดยหลักแล้วร่างกายต้องการสามสิ่งทันที เพื่อเร่งการฟื้นตัว กล่าวคือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และอิเล็กโทรไลต์ (ได้จากพวกเครื่องดื่มเกลือแร่) ฉะนั้นจึงแนะนำให้เตรียมเครื่องดื่มพวกเกลือแร่ และนมช็อกโกแลตไว้ดื่มทันทีหลังเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายจะดีที่สุด

“ก๊อต จิรายุ ตันตระกูล”

ผู้ที่รัก และเห็นความสำคัญของร่างกาย

ย้อนกลับไปราวปี 2552 เด็กหนุ่มรูปร่างพอมบาง อย่าง ก๊อต จิรายุ ตันตระกูล เพิ่งจะเริ่มก้าวสู่วงการบันเทิงเป็นเวลาเกือบ 10 ปี ที่เขาได้ฝากผลงานการแสดงละครเอาไว้มากกว่า 20 เรื่อง และทุกครั้งที่ผลงานปรากฏบนหน้าจอ เราจะได้เห็นทั้งฝีมือที่พัฒนาขึ้น ความอารมณ์ดีที่มาพร้อมกับการเติบโตทางวุฒิภาวะ รวมถึงรูปร่างที่ฟิตแอนด์เฟิร์มจนชายไทยหลายคนต้องอิจฉา

“รักและเห็นความสำคัญของร่างกาย” นิยามง่ายๆ ของการดูแลตัวเองสำหรับ ก๊อต แม้จุดเริ่มต้นในการดูแลตัวเองจะมาจากความไม่มั่นใจในรูปร่าง แต่เมื่อได้ทำอย่างสม่ำเสมอจนเห็นผล ทั้งเหนื่อยบ้างลงกระป๋องเปร่า กระฉับกระเฉง เพิ่มความมั่นใจเวลาสวมใส่เสื้อผ้า รวมถึงมีพลังในการใช้ชีวิตในแต่ละวัน จึงทำเรื่องมาจวบจนวันนี้

แม้ปัจจุบันความโด่งดัง ทำให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น แต่ “ก๊อต” บอกว่า ทุกคนมีเวลา 24 ชม. เท่ากัน 8 ชม. แรกหมดไปกับการนอน 8 ชม. ต่อมาใช้ไปกับการทำงาน ส่วนที่เหลือขึ้นอยู่กับปัจจัยและข้อจำกัดที่แต่ละคนมี ต่อให้มีเวลาว่างแค่วันละ 2 ชม. ก็สามารถดูแลสุขภาพได้ ครั้งแรกก็ลงมือเตรียมอาหารที่ดี ครั้งหลังก็ปล่อยให้เป็นส่วนของการออกกำลังกายที่ชอบและเหมาะกับตัวเรา โดยหนุ่ม ก๊อต เลือกต่อยมวย วิ่ง ฟันดาบ โยคะ สลับๆ กันไป ไม่ใช่แค่ฟิตเนสอย่างเดียว

“ทุกอย่างล้วนมีตัวตั้งมาจากทัศนคติ ตัดเรื่องไม่มีเวลาออกไป ต้องเรียกว่าไม่มีใจน่าจะดีกว่า เพราะเราให้ความสำคัญกับเรื่องอื่นก่อน แล้วยกเรื่องสุขภาพร่างกายไว้ทีหลัง อย่างการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ มันไม่ใช่เรื่องที่ควรปรับเปลี่ยน แต่เป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องทำ สำหรับผมเรื่องออกกำลังกายไม่ใช่แพชั่นที่ทำแป๊บเดียวแล้วหยุด มันเป็นเรื่องที่ต้องทำไปตลอดชีวิต เพราะถ้าเราทำมันแค่ความอยากชั่วครู่ พอได้หุ่นในแบบที่ต้องการมาแล้วก็หยุด รักษาไว้ไม่ได้ สุดท้ายก็วนลูปเดิม”

“อุปกรณ์ดำเนินชีวิตที่สำคัญที่สุดก็คือร่างกาย หากตอนนี้คุณอายุ 25 ปี ลองคิดเล่นๆ ว่าถ้าคุณอยู่ถึง 70 ปี นั่นหมายความว่าหลังจากนี้คุณต้องใช้อุปกรณ์ชิ้นนี้ไปอีก 45 ปี ลองคิดดูว่าอุปกรณ์ชิ้นไหนก็ตามที่เราดูแลมันเพียงเล็กน้อยแต่ต้องใช้ในระยะยาว สภาพการใช้งานมันจะเป็นอย่างไร หากที่ผ่านมาขาดการบำรุงรักษา ก็ต้องส่งซ่อม สุดท้ายแล้วก็จะเป็นคนที่ย่างมากแต่ต้องใช้ชีวิตอยู่ในโรงพยาบาล” ก๊อต ตอบพร้อมชวนทุกคนตั้งคำถาม

ก่อนที่เขาจะบอกว่า มนุษย์เราไม่ได้มีแค่การออกกำลังกายหรือทำงาน แต่ยังต้องทดลอง เรียนรู้ และลงมือทำ สำหรับ ก๊อต มีคำที่อธิบายตัวตนได้ชัดเจน คือ “ลิสต์ฟ้าหรือจะสู้มานะตน” เพราะเราชอบอ้างว่าฟ้ากำหนดโชคชะตาให้เป็นแบบนั้นแบบนี้ แต่ทุกสิ่งไม่ได้เกี่ยวกับฟ้า ชีวิตเรา เราต้องกำหนดเอง เพราะเราสามารถทำให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นได้ “อย่ามองผมแค่ ณ วินาที ต้องมองถึงสิ่งที่ทุ่มเทในวันก่อนหน้าด้วยนะ เหมือนงานศิลปะที่โชว์บนผนัง เราต้องมองให้ถึงตอนที่เขาสวมสี คิดออกแบบ ดราฟท์ร่าง แด้มแปร่งให้เกิดสีสันกระทั่งขนย้ายผลงาน แล้วจะเข้าใจว่ามันไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ได้น่ายก”

เห็นได้ว่า หนุ่มก๊อต ก็เห็นความสำคัญของการมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่ต่างกับการทำงานของ สสส. ที่ ส่งเสริมให้คนไทยลงทุนด้วยหยาดเหงื่อและเวลาเพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง เป็นการสร้างร่างกายให้แข็งแรงพร้อมที่จะมีพลังกำลังในการขับเคลื่อนสิ่งต่างๆ ถือเป็นการลงทุนที่สร้างกำไรให้มีชีวิตที่มีคุณภาพในระยะยาวนั่นเอง





ສຸບັບສມອງ

ฉบับเล็กเหล่าเข้าพรรษานี้

อยากชวนเพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน มาตั้งใจประกาศ
พร้อมๆ กัน ว่า จะเลิกเหล้าเข้าพรรษา และให้กำลังใจเพื่อนๆ
ที่เลิกเหล้าเข้าพรรษา

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ส่งความคิดเห็น พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กทม. 10120”

ก่อนวันที่ 15 กันยายน 2561 ผู้โชคดีที่ร่วมส่งมอบกำลังใจ 15 ท่านแรก
จะได้รับเสื้อจดเหล่าเข้าพรรษาไปเลย



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

3 เดือน

หน้าใส ฟันฟูโตบ กลับสบาย



กลับความคิด ชีวิตเปลี่ยน งดเหล้า เข้าพรรษา

เลิกเหล้า โทร. 1413

